

Abstrakt

Název: Monitorování kondiční připravenosti u elitních házenkářek.

Cíle: Předmětem bakalářské práce je zjištění kondičních schopností házenkářského týmu žen hrající nejvyšší českou soutěž. Komparace výsledků testů měřených v rámci přípravného období, nejprve na začátku a poté v závěrečné fázi cyklu, nám odpoví na pozitivní vliv kondiční přípravy během herní přestávky, nebo naopak poslouží trenérům zvoleného klubu, jakožto ukazatel případně nevhodně zvolené koncepce tréninkových jednotek.

Metody: Testování bylo realizováno u 18 elitních hráček házené ve věku 19 až 30 let. Pomocí 5 vybraných terénních testů jsme diagnostikovali úroveň kondiční připravenosti, jež jsou stěžejní pro dosažení kvalitního výkonu v házené. Dle komparace a statistického zpracování výsledků byly určeny rozdíly mezi výkony v pretestu a posttestu. Jednotlivé testy se týkaly dynamické síly dolních končetin (vertikální výskok a horizontální skok), odhodové síly paží (hod 2kg medicinbalem), běžecké vytrvalosti (beep test) a rychlostních a koordinačních schopností (agility T-test). Primární a sekundární měření proběhla s 6 týdenním odstupem.

Výsledky: Kontrolní data z posttestů prokázala zlepšení ve všech testech. Procentuálně nejvyšší progres 5,4 % byl zaznamenán při hodu 2kg medicinbalem, zlepšení průměrného výsledku činilo 0,5 m. Při měření vertikálního výskoku a horizontálního skoku se hráčky zlepšily o 1,9 cm (4,8 %), respektive o 4,5 cm (2,2 %). Kontrolní beep test zaznamenal průměrné zlepšení z úrovně 10 levelu na 10,3, procentuálně tedy o 3,5 %. Výsledky posttestu s nejnižším nárůstem hodnot byly naměřeny při agility T-testu, kdy se průměrný čas snížil o 0,1 s. Procentuálně tedy nastalo zlepšení o 0,9 %. V ojedinělých případech došlo během měření posttestu u některých hráček k mírnému poklesu výkonu v daném testu. Ten však přisuzujeme k aktuálnímu oslabení organismu vlivem zhoršení fyzického či mentálního stavu probandky.

Klíčová slova: složky sportovního tréninku, kondiční příprava, testování, házená žen