

Autor: Eliška Drábková

Název bakalářské práce: Korelace vybraných kondičních ukazatelů a výkonnosti ve vrhačských disciplínách

Vedoucí bakalářské práce: PhDr. Radim Jebavý, Ph.D.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2024

Cíle: Stanovit minimální limitní úrovně pro rychlostně-silové kondiční testy u výkonnostních českých vrhaček

Metody: Nejprve jsme v bakalářské práci aplikovali komparační analýzu týkající se kondičních testů ve vrhačských disciplínách. Následně jsme se zaměřili na využití kvantitativní metody dotazování, kdy jsme prostřednictvím ankety zkoumali především úroveň rychlostně-silových kondičních testů u jednotlivých probandek. Základní pravidla výběru probandek se týkala věku (od 19 let), minimálně 650 bodů v IAAF bodovacích tabulkách a minimální závodní zkušenost 4 roky. Dále jsme si vymezili pojem „reprezentantky“ dle stanovených limitů SCM reprezentace U19. Vytvořili jsme sloupcové grafy pro jednotlivé rychlostně-silové kondiční testy a limitní úroveň pro české vrhačky jsme stanovili podle dvou kritérií: doporučená hranice uvedená v německé odborné literatuře (Killing a kol., 2011; Strüder a kol., 2017) a hodnoty testů nacházející se nad průměrem ze všech probandek českých vrhačských disciplín.

Výsledky: Korelace vybraných kondičních ukazatelů a výkonnosti je potvrzená několika studii a prokazuje tak, že stanovení minimální limitní úrovně pro rychlostně-silové testy může být pro trenéry i svěřence prospěšná. Za pomoci metody výpočtu aritmetickým průměrem se nám podařilo stanovit minimální limitní úroveň rychlostně-silových kondičních testů.

Klíčová slova: antropometrie, atletika, fyzická zdatnost, vrhy a hody, testování