

Abstrakt

Název práce:

Možnosti hodnocení pohybové intervence u žen mladších 23 let

Cíl práce:

Cílem práce je zjistit, jaká je tréninková příprava vybraného družstva žen do 23 let ve veslařském klubu Blesk a jaké další možnosti pohybových činností využívá skupina žen z hlediska způsobu, intenzity a času.

Metody:

Hlavní metoda je pozorování a použití dotazníku k získání doplňujících informací.

Výsledky:

Veslařky systematicky trénují 5 dnů v týdnu. Veslařský program je rozdělen na sezónu na vodě, zimní přípravu a dobu, kdy veslařky netrénují. Sezóna na vodě trvá 7 měsíců, zimní příprava 3, 5 měsíce, 1 měsíc veslařky netrénují a průměrně 2 – 3 týdny jsou přechodné. Skupina průměrně trénuje specifickými prostředky 315 hodin ročně a ujede minimálně 2520 kilometrů. Nеспецифické prostředky jsou zařazeny celkem 336 hodin týdně do tréninku v podobě běhu, posilování, plavání, jógy a protahování, programu H.E.A.T. a jízdy na spinningovém rotopedu. Veslařky netrénují přibližně 80 dnů v sezóně.

Klíčová slova:

Veslování, nespecifická činnost, specifická činnost, trénink, U23, ženy.