

## Abstrakty příspěvků prezentovaných na konferenci Hry 2018 a publikovaných v recenzovaném časopise Studia sportiva

### Komparácia vnútorného zaťaženia brankárov vo futbale v tréningovom procese A comparison of the internal load in soccer training process of goalkeepers

Matej Babic, Miroslav Holienka  
Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu

#### **Abstrakt:**

Vnútorné zaťaženie brankárov v tréningovom procese skúmame z pohľadu dosiahnutých hodnôt srdcovej frekvencie. Chceli sme rozšíriť poznatky o vplyve rozdielnych metodických foriem na vnútorné zaťaženie brankárov vo futbale a tým podporiť možnosti vylepšenia ich tréningového procesu. Predpokladali sme, že brankári budú dosahovať významne vyššie hodnoty srdcovej frekvencie počas prípravnej hry v hernom tréningu ako počas prípravného cvičenia v hernom nácviku. Sledovaný súbor tvorili šiesti brankári v kategórií mladšieho a staršieho dorastu (U16, U17, U19). Pomocou športtesterov POLAR PRO sme zistili vnútorné zaťaženie brankárov, ktoré sme spracovali kompatibilným softwarom POLAR Team<sup>2</sup>. Následne sme získané údaje vyhodnotili Wilcoxonovým T-testom a Cohenovým r. Zistili sme významne rozdielne priemerné hodnoty srdcovej frekvencie v jednotlivých metodických formách ( $T=0; p \leq 0.05; r=0.9$ ), čím sme štatisticky aj vecne logicky potvrdili náš predpoklad.

#### **Abstract:**

The main topic of our research was to determine the internal load of goalkeepers in the soccer training process. We focused on the analysis of the achieved heart rate values. In this way we wanted to extend the knowledge of the impact of the various methodical forms on the internal load on soccer goalkeepers, there by supporting the effort to improve the youth training process. We assumed the goalkeepers reached a significantly different level of heart rate in different methodical forms. Six goalkeeper's (U16, U17, U19) internal load were analysed by POLAR Team<sup>2</sup>. To determine statistical significance, we used the Wilcoxon T-test and then we calculated Cohen r (effect size). We found significantly different mean heart rate values in individual methodical forms ( $T=0; p \leq 0.05; r=0.9$ ).

**KLúčové slova:** futbal, brankár, vnútorné zaťaženie, srdcová frekvencia, športtester

**Key words:** soccer, goalkeeper, internal load, heart rate, sporttester