

Abstrakt

- Název:** Vliv krátkodobého odpočinku během zatížení na tepovou frekvenci biatlonisty a běžce na lyžích.
- Cíle:** Cílem této práce bylo zjistit změny v intenzitě zatížení srdečního oběhu, vyjádřené tepovou frekvencí, v průběhu krátkodobého odpočinku u lyžaře běžce a biatlonisty.
- Metody:** V práci jsme použili metodu komparativní případové studie. Biatlonistům a běžcům na lyžích jsme v průběhu jednoho dne na jednom místě zjišťovali vývoj jejich TF během zatížení s opakovanými odpočinky. Stanovili jsme index rychlosti klesání TF. Pomocí aritmetických průměrů jsme porovnávali jednotlivé sportovní disciplíny. Vytvořili jsme grafy, abychom mohli porovnat výsledky.
- Výsledky:** Bylo potvrzeno, že biatlonistům klesá TF rychleji než běžcům na lyžích. Biatlonistům klesá TF až o 21,9% rychleji než běžcům na lyžích. Děje se tak hlavně kvůli odlišnosti tréninku obou skupin.
- Klíčová slova:** tepová frekvence, zotavení, odpočinek, intervalový trénink