

ABSTRAKT

KONDIČNÍ ZATÍŽENÍ PŘI FLORBALOVÉM UTKÁNÍ ŽEN – CONDITION LOADING IN WOMEN'S FLOORBALL MATCH

CÍL PRÁCE

Hlavním cílem této práce, je zjistit za pomoci několika měření v jaké intenzitě se hráčky převážně pohybují během celého florbalového utkání. Tedy během pobytu na hřišti, při střídání i v přestávkách mezi třetinami.

METODIKA

Měření jsme prováděli na 6 hráčkách extraligového týmu. Zpočátku byly provedeny fyzické zátěžové testy, které proběhly v laboratořích FTVS. Výsledky posloužily jako vstupní hodnoty pro další měření, které probíhalo přímo v utkání, kde se pomocí sport testerů měřila tepová frekvence.

VÝSLEDKY

Podle výsledků tepové frekvence se ukázalo, že se hráčky převážně pohybují ve velmi vysoké intenzitě.

KLÍČOVÁ SLOVA

srdeční frekvence

intenzita

zátěžové testy