

ABSTRAKT:

Tato práce se zabývá porovnáním tepové frekvence u florbalistek v průběhu různých typů tréninkového zatížení na základě měření tepové frekvence pomocí sporttesteru. Měřeny byly čtyři hráčky florbalu ve třech různých zátěžových cvičení (vytrvalostní, rychlostně vytrvalostní a rychlostní cvičení). Cílem výzkumu je zjistit, zda budou hodnoty tepové frekvence vybraných hráček v těchto cvičeních rozdílné, zda se budou tyto hodnoty lišit u hráček s různou výkonností a délkou zapojení do tréninkového procesu a lze-li pravidelnou tréninkovou zátěží ovlivnit úroveň tepové frekvence. Získaná data byla zpracována pomocí softwaru sporttesteru a vyhodnocena v programu MS Excel v podobě tabulek a grafů. Výsledky práce ukazují, že hodnoty tepové frekvence hráček jsou v jednotlivých cvičení rozdílné a že v průběhu těchto cvičení mají pokročilé hráčky nižší hodnoty než hráčky začínající.