

Abstrakt

Název: Intenzita zatížení hráčů florbalu.

Cíle: Cílem práce je zjištění a porovnání intenzity zatížení hráčů florbalu v tréninkové jednotce a v soutěžním utkání.

Metody: K měření intenzity zatížení byl nejprve vybrán soubor hráčů extraligového florbalového družstva, na kterém bylo poté provedeno měření srdeční frekvence pomocí sporttesterů v tréninkové jednotce a v soutěžním utkání.

Výsledky: Výsledky měření prokázaly vyšší průměrnou i maximální srdeční frekvenci hráčů v soutěžním utkání.

Klíčová slova: Sportovní trénink, sportovní výkon, kondiční schopnosti, zatížení, srdeční frekvence