

## Abstrakt

- Název:** Hodnocení kondiční připravenosti ve florbalu žen
- Cíle:** Hlavním cílem této práce je zjištění a porovnání vybraných pohybových schopností u šestnácti hráček florbalového extraligového týmu. Dalším cílem je zhodnocení adekvátnosti vybrané testové baterie pro identifikaci kondiční připravenosti hráček ve florbalu pomocí Pearsonova korelačního koeficientu.
- Metody:** V práci se použila metoda (pre)experimentu v podobě intervenčního programu. Výzkum byl proveden formou testování podle testové baterie, která obsahovala pět testů: běh 50 m, běh 30 m pozadu, leh-sed opakovaně, bench press max (maximální hmotnost v individualitě hráčky) a bench press opakovaně (50 % tělesné hmotnosti). Naměřené hodnoty výkonů v testech byly následně vyhodnoceny a mezi sebou porovnány.
- Výsledky:** Hráčky testovaného souboru po absolvování vstupního a výstupního měření prokázaly výrazné zlepšení ve 3 testech z 5 celkově. Jednalo se o testy leh-sed opakovaně (zlepšení o 10,82 %), bench press max (zlepšení o 6,1 %) a bench press opakovaně (zlepšení o 9,73 %). Oproti tomu u testu běhu na 50 m a běhu 30 m pozadu, spatřujeme jen zanedbatelné zlepšení. Nejvýraznějšího zlepšení hráčky dosáhly v testu leh-sed opakovaně, když se v průměru zlepšily v počtu  $n=10$  opakování. V testu bench press max se hráčky zlepšily v průměru o 3 kg a v testu bench press opakovaně se zlepšily v průměru v počtu  $n=4,5$  opakování. Pomocí Pearsonova korelačního koeficientu jsme zjistili, že některé testy shodně identifikovaly vybranou pohybovou schopnost. Z tohoto důvodu jsme doporučili možné úpravy v návrhu testové baterie.
- Klíčová slova:** florbal, kondiční příprava, pohybové schopnosti, testování ve florbalu, florbal žen, experiment, (pre)experiment