

Abstrakt

Název: Intenzita zatížení hráčů golfu v průběhu hry

Cíle: Cílem práce je analýza zatížení hráčů golfu v průběhu cvičného a soutěžního kola.

Metody: Teoretická část byla zpracována rešeršní metodou prostudováním odborné literatury. Jedná se o násobnou případovou studii, kdy bylo zatížení hodnoceno na základě srdeční frekvence, distanční a časové náročnosti za pomoci přístroje Garmin. Laboratorně byla stanovena maximální srdeční frekvence a následně určena zóna intenzity zatížení

Výsledky: Golf ve spojení s chůzí, která má minimální nežádoucí účinky na pohybový aparát, může velmi účinně ovlivňovat zdravotně orientovanou zdatnost. Během jednoho kola golfu hráč zdolal průměrně 10,33 km s průměrnou srdeční frekvencí 115 tepů za minutu odpovídající 59% SFmax. a intenzitě zatížení, která vyvíjí základní vytrvalost a aerobní kapacitu. Každé kolo trvalo minimálně tři a půl hodiny a hráč během něj spálil průměrně 1419 kcal.

Klíčová slova: golf, srdeční frekvence, zatížení, tělesná zdatnost