

ABSTRAKT

Diplomová práce zpracovává náročnost flag fotbalu v porovnání s florbalu za pomoci měření srdeční frekvence. Měření u každého sportu proběhlo u šesti hráčů ve věkovém rozmezí 18–37 let po dobu dvaceti minut utkání. Hráči se těmto sportům aktivně věnují a byli vybráni po konzultaci s trenéry. Naměřené hodnoty byly zpracovány za pomoci statistické analýzy dat a prezentovány prostřednictvím sloupcových grafů. Pro analýzu dat bylo stanoveno pět zón zatížení, s využitím aplikace Polar. První zóna 50 % až 60 % z maximální srdeční frekvence a každá další pokrývala hodnoty v rozmezí o 10 % výš. Z měření vyplývá, že hráči florbalu dosahují během utkání významně vyšší srdeční frekvence, a to $153,1 \pm 9,4$ tep/min, oproti tomu u hráčů flag fotbalu byla dosažená průměrná srdeční frekvence $131 \pm 6,7$ tep/min. U hráčů florbalu byla naměřena také vyšší průměrná maximální srdeční frekvence, která činila $190,5 \pm 9,4$ tep/min. U hráčů flag fotbalu se tato hodnota průměrně vyšplhala na $173,8 \pm 8,5$ tep/min. Dále z měření vyplynulo, že hráči při utkání flag fotbalu strávili významně více času v nižších zónách zatížení než hráči florbalu. Konkrétně hráči flag fotbalu strávili v první zóně 25,2 % času, ve druhé zóně 32,8 %, ve třetí zóně 28,5 % času, ve čtvrté zóně 12,2 % času a v poslední páté zóně 1,5 % času. Hráči florbalu se výrazně častěji ocitli ve vyšších zónách, konkrétně strávili v první zóně 5,3 %, ve druhé zóně 28,5 %, ve třetí 25,2 %, ve čtvrté 25 % a v poslední zóně 15,3 % času. Ve všech případech se jednalo o věcně významné rozdíly. Statisticky významný rozdíl byl nalezen u porovnání maximální a průměrné srdeční frekvence, dále u první a čtvrté zóny zatížení. V závěru lze tedy prohlásit, že utkání ve florbalu je dle srdeční frekvence náročnější než utkání ve flag fotbalu.

KLÍČOVÁ SLOVA

florbal; flag fotbal; zatížení; srdeční frekvence; náročnost