

Diagnostika trénovanosti

Diagnostiku trénovanosti chápeme jako proces nepřetržitého a záměrného zjišťování a hodnocení změn aktuálních stavů připravenosti sportovce v souvislostech s tréninkovým zatěžováním a jiných vlivů za účelem zefektivnění řízení tréninkového procesu.

Diagnostické metody a postupy

používáme k hodnocení :

- ⦿ **Kondiční trénovanosti** (motorické testy).
- ⦿ **Technické trénovanosti** (pozorování, expertíza, testy sportovních dovedností, biomechanická analýza techniky...).
- ⦿ **Taktické a teoretické připravenosti** (testování taktických dovedností, pozorování, rozhovor...).
- ⦿ **Funkční trénovanosti** (laboratorní vyšetření charakterizující úroveň rozvoje aerobní a anaerobní kapacity – W_{170} , $VO_2\text{max}$, laktát..., rychlost zotavování organismu po standardním pohybovém zatížení...),
- ⦿ **Psychické připravenosti** (osobnostní dotazníky – motivace, anxiozita...)

Výsledky diagnostiky trénovanosti

z aspektu času charakterizují

- ⦿ operativní změny stavů v organismu sportovce (tzn. momentální tréninkový efekt) v průběhu tréninkového působení nebo bezprostředně po ukončení cvičení,
- ⦿ běžné změny stavů sportovce (opožděný tréninkový efekt), které nastávají v časovém rozmezí (ze dne na den či od jednoho ke druhému tréninku),
- ⦿ relativně trvalé změny stavů sportovce (kumulativní tréninkový efekt), které jsou výsledkem zatěžování v rámci delšího časového období (mezocyklu, makrocyklu...)

Testy umožňují měření a posuzování odezvy popř. i adaptace různých orgánových funkcí (především kardio-respiračních a metabolických) na určité zatížení.

Odezva parametrů se měří buď při vlastní zátěži (effort tests),
v zotavení (recovery tests) nebo kombinovaně.

K nejčastějším a nejužitečnějším zátěžovým testům řadíme bicyklovou ergometrii
a pohyblivý pás (běhátko).

Testy lze obecně využít v rámci:

- **diagnostiky** tzn. posouzení funkčního stavu jednotlivých orgánových systémů i organismu jako celku z aspektu zdraví (reakce na zátěž), z aspektu trénovanosti (adaptace na zatížení - zdatnost, výkonnost),
- **kontroly** změny stavu po určitém období nebo po určitém pohybovém režimu, tzn. při hodnocení vlivu pohybové aktivity respektive efektivnosti tréninkového zatížení,
- **plánování** pohybového režimu tréninku, pohybové terapie,
- **prognostiky** při výběru talentovaných jedinců či načasování vrcholu výkonnosti, tzn. předpověď fyzické zdatnosti a výkonnosti s posouzením budoucích schopností ke sportovnímu výkonu, k absolvování sportovního tréninku atd.