

Průvodce, jak pracovat s protokoly

Protokol 5 – funkční charakteristika pohybového výkonu

- Intenzita zatížení stejně jako v předchozím protokolu (bavili jsme se o tom na poslední hodině u protokolu 4)
- Reakce kardiovaskulárního a respiračního systému se odvíjí právě od intenzity a délky trvání výkonu. Pro inspiraci můžete použít přehledovou tabulku na posledním slidu prezentace. Nedoplňujte to ale tak, že jen přepíšete hodnoty, zkuste se nad tím zamyslet, pokud máte s daným výkonem nebo výkonem tomu podobným osobní zkušenost, vzpomeňte si na svoje vnímání a reakci a dle toho doplňujete.
- Laktát se odvíjí od metabolického krytí (návaznost na předchozí hodinu)
- POZOR! Neřeší se maximální hodnoty sportovce, ale aktuální změny během zatížení.

Protokol 6 – Specifická adaptace na zátěž

- Tady se řeší adaptační změny organismu vlivem pravidelně se opakující zátěže (řízeného tréninku). V prezentaci jsou jednotlivé změny popsány, v příloženém Wordu jsou podrobnější informace a procesy, jak k nim dochází.

Protokol 7 – Funkční charakteristika

- V prezentaci jsou jen vysvětlivky jednotlivých zkratk uvedených v protokolu. Většina z nich včetně charakteristik je popsána už u protokolu 5.
- Pro inspiraci můžete použít výstupy ukázkových zátěžových testů (spiroergometrie na bicyklovém ergometru) ve studijních materiálech. Je tam mnoho parametrů, v každém sloupci jeden a hledáte maximální hodnotu (parametry jsou značeny anglicky, v protokolu česky)

Protokol 8 – Somatická charakteristika

- V první části je vaším úkolem popsat typického sportovce z pohledu morfologie – běžná výška, hmotnost, BMI, % tuku
- Dále podíl svalových vláken (koreluje s intenzitou a délkou trvání výkonu – čím kratší a intenzivnější výkon, tím vyšší podíl rychlých vláken a naopak)
- Následně určité somatotyp – popis najdete v prezentaci, počítat přesně nemusíte, stačí odhadnout, ve které části grafu se typický sportovec pro danou disciplínu bude nacházet.