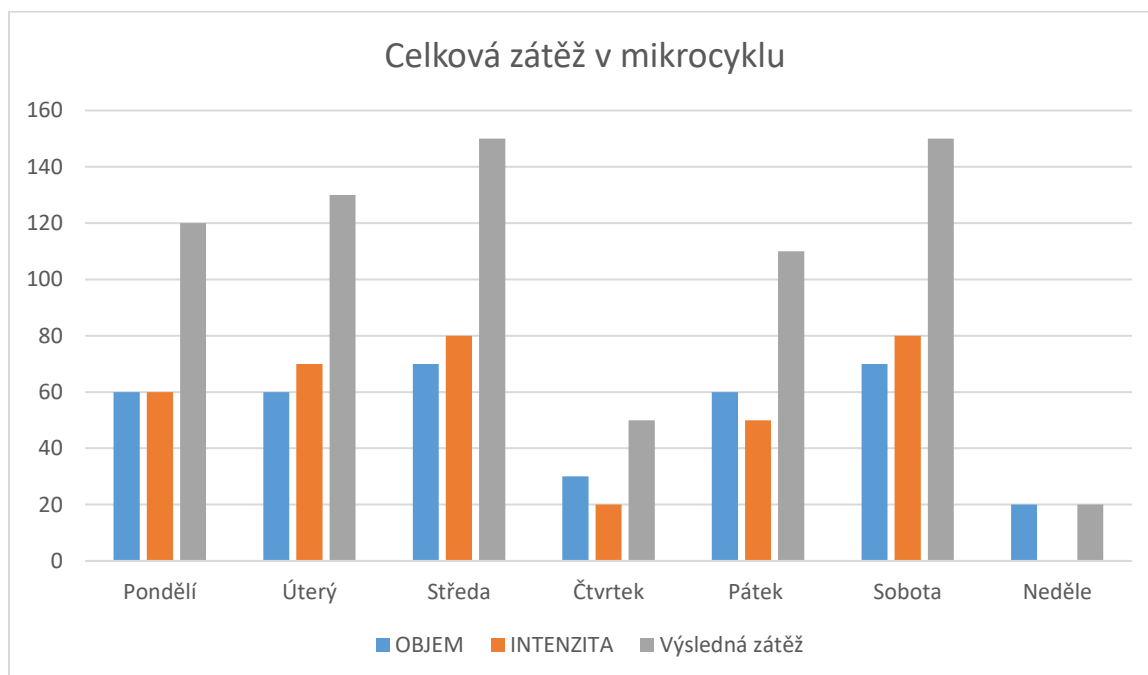


HODNOCENÍ ZATÍŽENÍ V TJ

Celková zátěž = poměr OBJEMU zatížení a INTENZITY zatížení



OBJEM:

- V rámci poměru zatížení škála: 0–100 % (kdy 100 % je nejvyšší zaznamenaná hodnota objemu v tréninkový den z předchozích tréninkových dnů). V případě že nemáme dosud údaje, hodnotíme v absolutních hodnotách bez přepočtu na % a to v sekundách nebo minutách.
- Možnosti výpočtu:
 - celkový čas zatížení (neobjektivní),
 - počet sérií, opakování, odrazů, km, tun, herní čas.... ,
 - celkový čas zatížení pod napětím: čas pracovních sérií (není pouze TUT!).

INTENZITA:

- v rámci poměru zatížení škála: 0–100 %
- výpočet v % maxima:
 - 1 RM (1 OM) – ideální pro posilovnu
 - v max (velocity = rychlost)
 - P max (power = mech. sil. výkon) – např. kolo, explozivní síla...
 - SF max (srdeční frekvence) - ideální pro hry
- Další možnosti řešení intenzity:
 - intenzita úsilí (RPE/čas) – v krajním případě pro hry
 - průměrná intenzita za 1 min (nebo sekundu) – nedoporučujeme pro úkoly v KT2

Příklad hodnocení vybrané TJ:

Tréninková jednotka:

ČZ = 120 min: r. 5' pod ANP; dynam. strečink 8x20 m, abc 10x20 m, rovinky 2x60 m, sprint 6x20 m IOS 70''; odrazy přes překážky plyometrické nižší 30 cm - vyšší do 110 cm 12x6 IOS 140'', posilovna:

přemístění 3x4 75 % 1 RM, 3x3 80 % 1 RM, podřep výskok s osou 5x4 min 90 % P_{max}; přitahy činky v předklonu 3x8 40 kg, břicho 6x20, kompenzace a další.

Výpočet INTENZITY A OBJEMU:

- **úvodní a průpravnou část nezapočítáváme**, pokud ani z těchto částí není cíleně zaměřená na rozvoj: r. 5' pod ANP; dynam. strečink 8x20 m, abc 10x20 m, rovinky 2x60 m

- **sprint 6x20 m**

$$IZ = \underline{100\%}$$

$$\text{ČZ-PN (} = \text{čas zatížení pod napětím)} = 6 \times 3'' = \underline{18''}$$

- **odrazy přes překážky plyometrické 12x6**

$$IZ = \underline{100\%}$$

$$12 \times (6 \text{ př.} = 6'') = \underline{72''}$$

- **posilovna – přepočítání sekund vs. průměrná celková intenzita:**

- 1) přemístění 3x4 75 % 1 RM, 3x3 80 % 1 RM,

průměrnou intenzitu: 12x 75 % a 9x 80 %

$$(75 \times 12 + 80 \times 9) / (12 + 9) = 77,14 = \underline{77\%}$$

doba trvání pod napětím: 4 opakování cca 20'', 3 opakování cca 15''

$$3 \times 20'' + 3 \times 15'' = \underline{105''}$$

- 2) podřep výskok s osou 5x4 min 90 % P_{max} (1 RM = 130 kg):

P_{max} 90 % - pokud jsme odtrénovali všechny pracovní série při stanovené hmotnosti, tak:

průměrná intenzita = 90 % P_{max} (jednotka pro intenzitu, kterou používáme při explozivní síle)

doba trvání pod napětím: 4 opakování = 5'' => 5*4'' = 20''

- 3) přitahy činky v předklonu 3x8 40 kg

$$1 \text{ RM} = 65 \text{ kg} = 100\% \Rightarrow 40 \text{ kg} = (40/65 \times 100) = \underline{62\%} \text{ 1 RM}$$

$$\text{doba trvání pod napětím} = \text{cca } 16'' \quad 3 \times 16'' = \underline{48''}$$

- 4) břicho 6x20, kompenzace a další.

- PROBLÉM – jakou vlastně chodíme intenzitou?
- Počítáme do tréninkové intenzity?
- Nejspíše ano, ale vzhledem k charakteru, považuje Bomp kompenzace a cviky jim podobného charakteru za 60 % intenzitu...
- Celková doba trvání pod napětím = 5'35'' = 335''

Průměrná intenzita za posilovací část (vážený průměr):

Hodnota	Váha
77 %	105''
90 %	20''
62 %	48''
60 %	335''
	Σ 508''

$$(77*105 + 90*20 + 62*48 + 60*335) / (105+20+48+335) = \underline{\underline{64,9\%}}$$

- **Finální výpočty:**

Průměrná intenzita za danou tréninkovou jednotku (vážený průměr): **70,2 %**

	Hodnota	Váha
Sprint	100 %	18''
Odrazy	100 %	72''
Posilovna	64,9 %	508''
		Σ 598''

$$(100*18 + 100*72 + 64,9*508) / (18+72+508) = \underline{\underline{70,2\%}}$$

ČZ-PN (= čas zatížení pod napětím) = **598''**