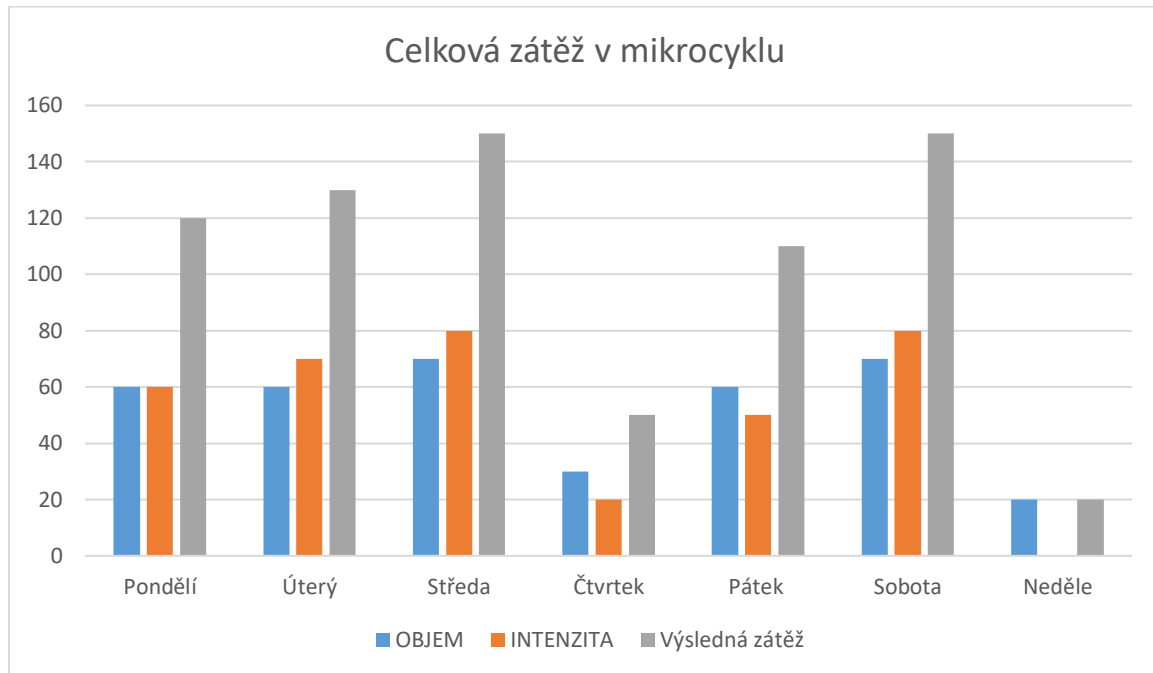


HODNOCENÍ ZATÍŽENÍ V TJ

Celková zátěž = poměr OBJEMU zatížení a INTENZITY zatížení



OBJEM:

- v rámci poměru zatížení škála: 0–100 %
- výpočet:
 - celkový čas zatížení (neobjektivní)
 - počet sérií, opakování, odrazů, km, tun, herní čas....
 - čas pod napětím: TUT (sekundy)

INTENZITA:

- v rámci poměru zatížení škála: 0–100 %
- výpočet v % maxima:
 - 1 RM
 - v max (velocity = rychlost)
 - P max (power = mech. sil. výkon)
 - SF max (srdeční frekvence, ideální pro hry)
- Další možnosti řešení intenzity:
 - intenzita úsilí (RPE/čas)
 - průměrná intenzita za 1 min

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; odrazy přes překážky plyometrické 12x6, posilovna: přemístění 3x4 75 % 1 RM, 3x3 80 % 1 RM,

podřep výskok s osou 5x4 min 90 % Pmax; přitahy činky v předklonu 3x8 40 kg, břicho 6x20, kompenzace a další.

Posilovna – přepočet sekund vs. průměrná celková intenzita:

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

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

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

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

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

- 2) podřep výskok s osou 5x4 min 90 % Pmax (1 RM = 130 kg):

? % RM => 100 % P max ≈ 60 % 1 RM => takže buď automaticky počítáme, s tím, že půjde na 60 % 1 RM a to se přibližně rovná 100 % P max a pro 90 % Pmax dopočítáme z 1 RM...

? % RM => 100 % P max ≈ 60 % 1 RM = 78 kg ... 90 % P max = 90/100*78 = 70,2 kg = 70 kg

→ 5x4 70 kg .. kdy 70 kg je 54 % (70/130*100) ze 130 kg (= max)

Doba trvání pod napětím: 4 opakování cca 5'' = 5*4'' = 20''

- 3) přitahy činky v předklonu 3x8 40 kg

1 RM = 65 kg = 100 % => 40 kg = (40/65*100) = 62 % 1 RM

Doba trvání pod napětím = cca 16'' 3*16'' = 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...
- Doba trvání pod napětím = 5'35'' = 335''

Hodnota	Váha
77 %	105''
54 %	20''
62	48''
60 %	335'

Průměrná intenzita za posilovací část:

$$(77*105 + 54*20 + 62*48 + 60*335) / (105+20+48+335) = \underline{63 \%}$$