

TZD

VII.

Diagnostika s měřením SF

- práce se sporttesterem
- metodika zatěžování, tréninkové formy
- měření SF při závodech
- variabilita SF

Práce se sporttesterem

- jednoduché vs. složité přístroje
- výrobce
- jiné systémy měření než pásové
- kombinované přístroje
- přenos do PC, pásy



Funkce sporttesteru

- Tachometr, cyklocomputer
- Okamžitá rychlost, Denní vzdálenost
- Čas jízdy, Čas jízdy 1., 2. obvod kola
- Celková doba jízdy
- Hodiny, Ručně ovládané stopky, Stopky/odpočítávač, 1+2 komb.
- Průměrná rychlost, Maximální rychlost
- Předpověď vzdálenosti km/mi s
- Zbývající vzdálenosti km/mi
- Druhá denní vzdálenost,
- Celková vzdálenost 1, 2
- Porovnání okamžité a prům. r.
- Možnost volby 1./2. obvod kola
- Okamžitá SF
- Horní a spod. limit SF.
- Zvuk. signál překročení limitu
- Průměrná tepová frekvence
- Stopky pro hodnoty SF.
- Čas strávený uvnitř, pod a nad trén. zónou
- Funkcí výškoměru
- Aktuální nadmořská výška
- Aktuální stoupání
- Aktuální teplota vzduchu
- Denní zdolané převýšení
- Denní max. nadm. výška, Denní průměrné stoupání
- Denní max. stoupání, Celk. zdolané převýšení
- Max. nadm. výška, Nast. výchozí nadm. výška
- Rekalibrace výchozí nadm. výš.
- Nast. okamžitá nadm. výška
- Analogové bezdrátové spojení
- Digitální bezdrátové spojení
- Plnotextový displej, 7 jazyků
- Easy-Menu-Structure EMC
- Indikátor pravidelné tech. ko.
- Automatický start/stop
- Klidová funkce vyp. display, Indikátor stopek
- Twist-Click upevňování

- Tachometr,
cyklocomputer
- Okamžitá rychlost,
Denní vzdálenost
- Čas jízdy 1., 2. obvod
kola
- Celková doba jízdy
- Hodiny, Ručně ovládané
stopky,
Stopky/odpočítavač,
1+2 komb.



Rychlost a vzdálenost

- Průměrná rychlost, Maximální rychlost
- Předpověď vzdálenosti km/mi s
- Zbývající vzdálenosti km/mi
- Druhá denní vzdálenost,
- Celková vzdálenost 1, 2
- Porovnání okamžité a prům. r.
- Možnost volby 1./2. obvod kola

Srdeční frekvence

- Okamžitá SF
- Horní a spod. limit SF.
- Zvuk. signál překročení limitu
- Průměrná tepová frekvence
- Stopky pro hodnoty SF.
- Čas strávený uvnitř, pod a nad trén. zónou

nadmořská výška

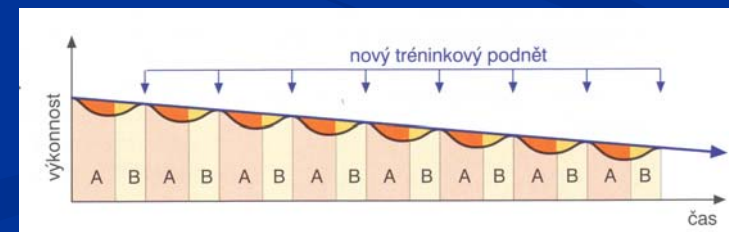
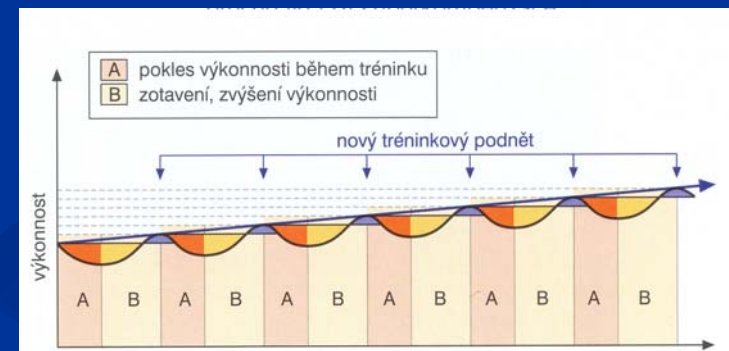
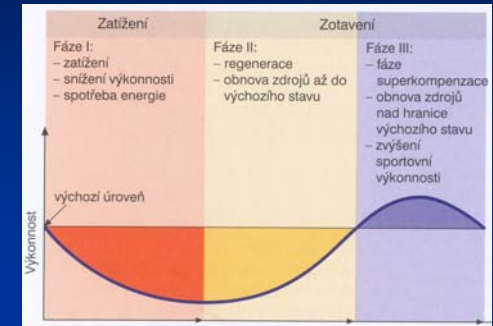
- Funkcí výškoměru
- Aktuální nadmořská výška
- Aktuální stoupání
- Aktuální teplota vzduchu
- Denní zdolané převýšení
- Denní max. nadm. výška, Denní průměrné stoupání
- Denní max. stoupání, Celk. zdolané převýšení
- Max. nadm. výška, Nast. výchozí nadm. výška
- Rekalibrace výchozí nadm. výš.
- Nast. okamžitá nadm. výška

vyhodnocení a přenos

- Analogové bezdrátové spojení
- Digitální bezdrátové spojení
- Plnotextový displej, 7 jazyků
- Easy-Menu-Structure EMC
- Indikátor pravidelné tech. ko.
- Automatický start/stop
- Klidová funkce vyp. display, Indikátor stopek
- Twist-Click upevňování

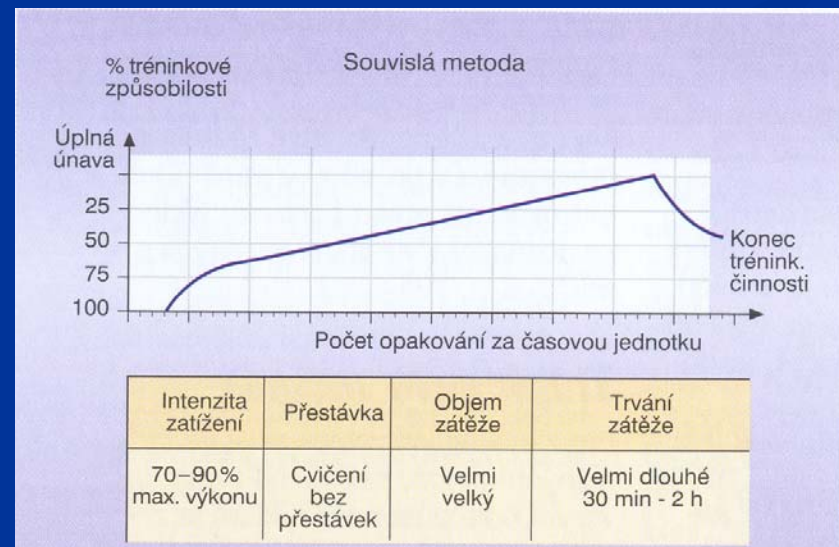
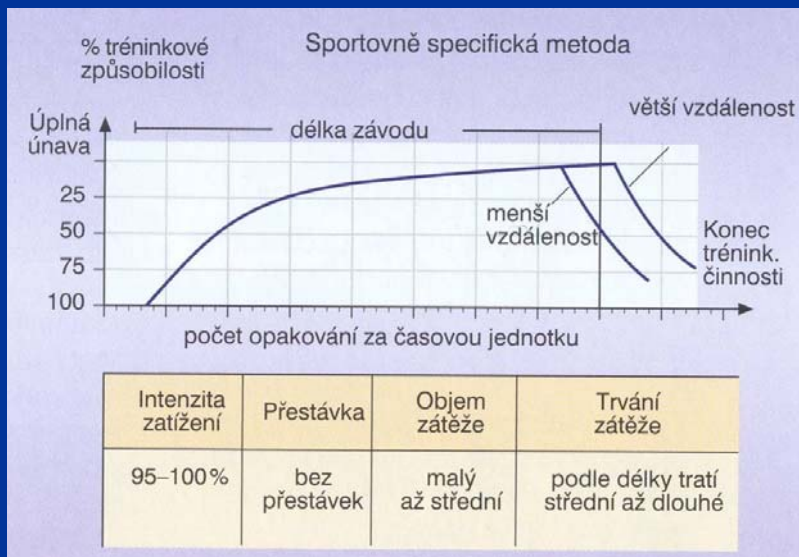
metodika zatěžování, tréninkové formy

- souvislý trénink
 - souvislý trénink se stejnou intenzitou
 - souvislý trénink se střídavou intenzitou
- intervalový trénink
 - extenzivní intervalový trénink
 - intenzivní intervalový trénink
- opakovaný trénink

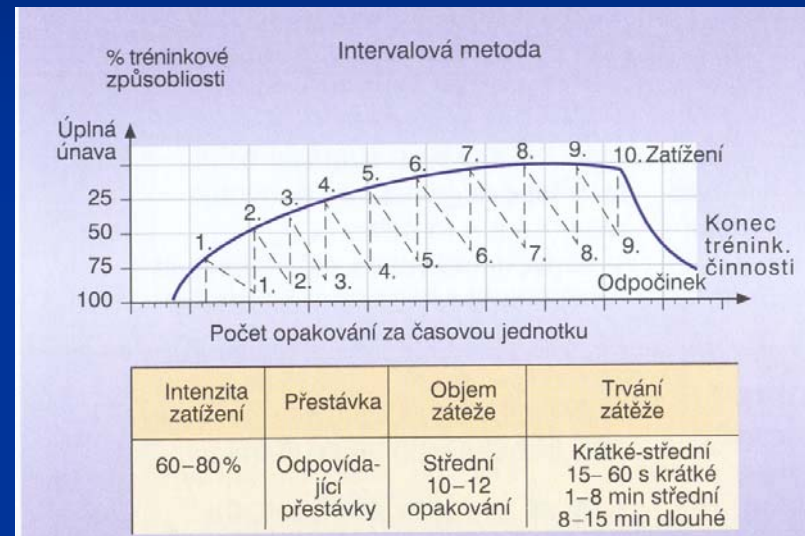
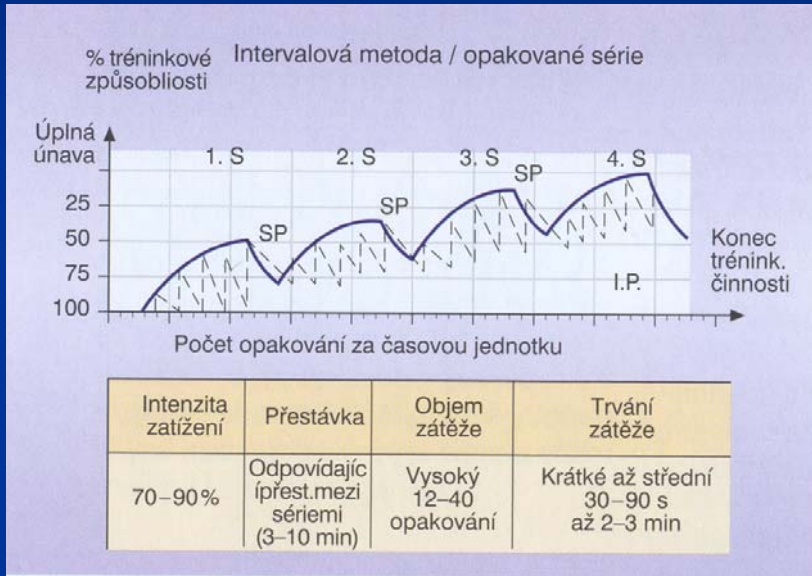


souvislý trénink

- souvislý trénink se stejnou intenzitou
- souvislý trénink se střídavou intenzitou

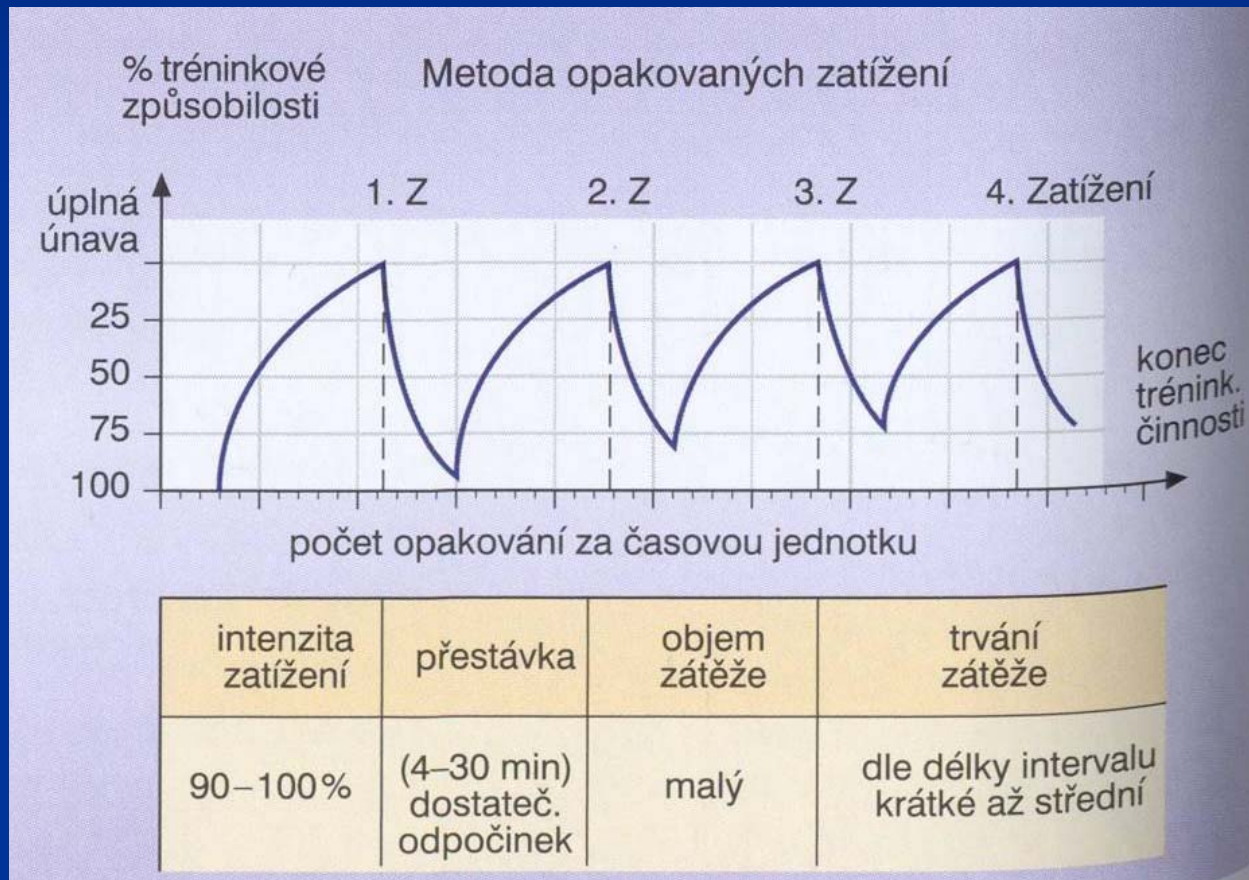


intervalový trénink



- extenzivní intervalový trénink
- intenzivní intervalový trénink

Opakovaný trénink



měření SF při závodech

- natavení hranic SF,
- studium trasy a převýšení
- výkonnost asprávné tréninkové postupy
- E – bilance a vyčerpání u etapových závodů
- taktika
- zkušenost

Variabilita SF

- hodnocení sympatiku a parasympatiku
- hodnocení dýchání
- věk
- vliv denního rytmu
- změna polohy těla
- psychofyzický stav
- trénink
- regenerace strnulost křivky při dlouhodobém zatížení nad 50% SF_{\max}

Ukázka funkce a využití sporttesteru

<http://www.polar.fi>

Úkol

- klidová SF 14 dní měření – součást sem. práce.
- jednotlivé testy - př. standardní test vytrvalosti na 1000m – submaximální zátěž
- přidělení sporttesterů