

Sportovní měřiče srdeční frekvence „POLAR“

- Co to je **sporttester**
- Co to je **Polar**
- Použití
- Jak se s polarem pracuje
- Využití polaru v praxi
- Ukázky tréninku a závodu - analýza

Terénní zátěžová diagnostika

VIII.

Práce se sporttesterem

Z čeho se skládá sada SPORTTESTER

- Hodinky – přijímač
- Hrudní pás – vysílač
- CD a Interface



Hodinky - tlačítka

světlo, mazání
záznamů

stop, Esc

start, potvrzení..ENTER

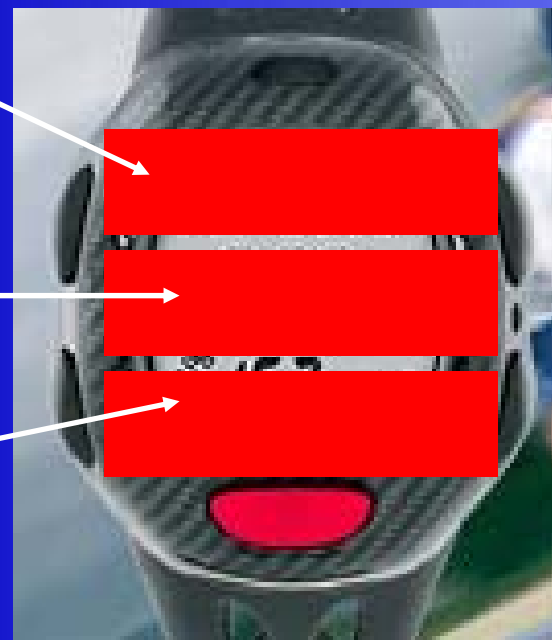


šipka nahoru

šipka dolů

Hodinky - nastavení

- Horní řádek : FSpS – 7...
- Prostřední řádek : čas....
- Spodní řádek:
 - symbol srdce
 - aktuální srdeční frekvence
 - frekvence záznamu....



Hodinky – menu, tlačítka

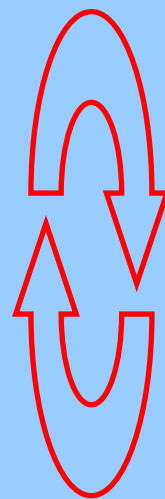


stop, Esc

start, potvrzení..ENTER

šipka dolů

šipka nahoru menu:



- základní zobrazení
- connect – spojení s PC
- fit.test
- options – veškeré nastavení přístroje
- file – záznam
- základní zobrazení

Hodinky - menu

šipkou dolů ze základního zobrazení můžeme sledovat celé menu



connect---fit test---options---file---základní zobrazení

Options - nastavení

- nastavení tréninků

Exe Set E0.....E5



- nastavení funkcí zobrazení

Monitor set

- nastavení parametrů uživatele

User set

- nastavení snímaných funkcí

Function Set

- nastavení paměti

Memory Set

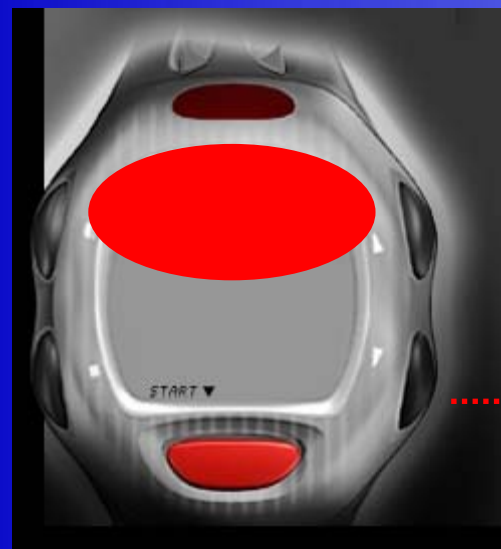


Hodinky – nastavení- Watch Set

- nastavení se děje v sekci

OPTIONS

- dostaneme se na ně pomocí šipky **DOLŮ**
- pomocí červené klávesy **START** se dostaneme do menu nastavení



Options - Watch Set

- nastavení budíku – **ALARM**
- nastavení připomínek – **REMIND**
- nastavení data – **DATE**
- nastavení času – **TIME 1**
- nastavení času – **TIME 2**

• Úkol č.1



Úkol č. 1

Nastavte aktuální časové parametry

Options - Monior Set

- nastavení zvuku – **SOUND**
on x off
- nastavení pomoc – **HELP**
on x off
- nastavení jednotek – **UNITS**
1 – evropské jednotky – cm, kg
2 – anglické jednotky – feet,lb



Options – User Set

- nastavení hmotnosti **kg ...start**
- nastavení výšky **cm ...start**
- nastavení narození **birthday ...start**
- nastavení pohlaví **sex ...start**
- nastavení aktivity
low...middle...high...top ...start
- nastavení maximální SF **HR Max**
- nastavení **VO2 max**



Úkol č. 2

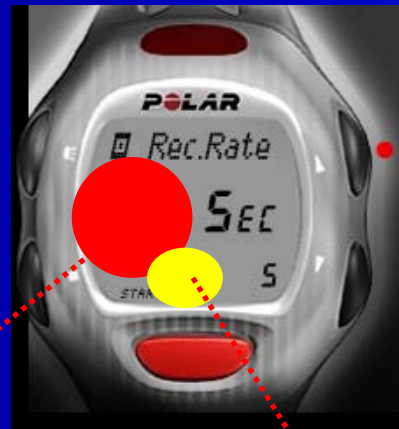
Zadejte parametry sportovce dle
přiloženého materiálu

Options – Function Set

- vlastní nastavení **Own Cal**
- nadmořská výška **Altitude**
- vlastní maximální SF **Hr max -p**
- **fit test**



Options – Memory Set



frekvence 05, 15, 60 sekund

kapacita volné paměti

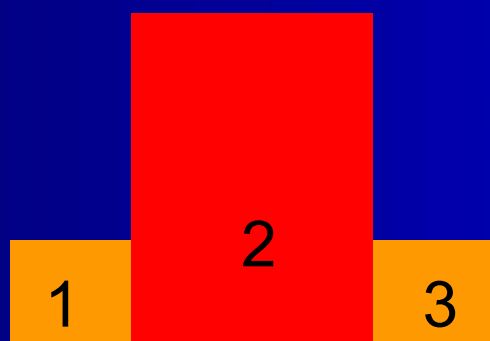
Options – Exercise Set

- nastavení tréninků E0, E1...E5
- možnosti druhů tréninku

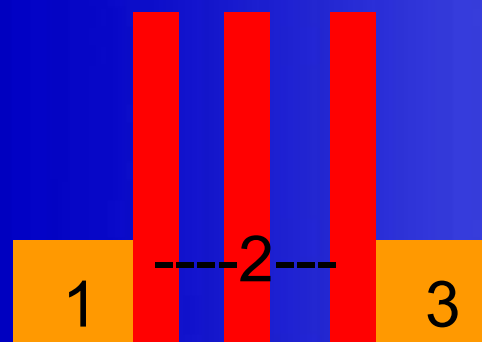


Options – Exercise Set

trénink bez intervalů



intervalový trénink



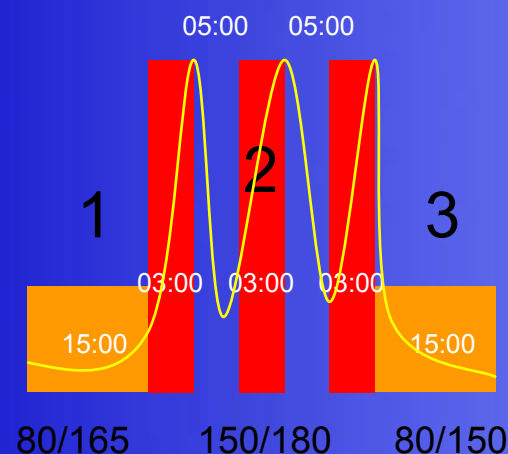
1. fáze zahřátí – **Warm Up**
2. fáze vlastního tréninku – **Interval**
3. fáze uvolnění – **Cool Down**

Options – Exercise Set

intervalový trénink

Interval -ON

1. fáze zahřátí – Warm Up – timer 1 – ON
nastavíme čas zahřátí , ...šipka nahoru
nastavíme limity SF,šipka nahoru
2. fáze vlastního tréninku – Interval:
manuální, Hr, timer,šipka nahoru
repeat – 1, 2, ...n
nastavíme limity SF,šipka nahoru
recovery - manuální, Hr, timer
3. fáze uvolnění – Cool Down – timer3 - ON



Úkol č. 3

Zadejte následující požadavky pro modelový trénink sportovce

1. Rozehřátí organismu, fáze **Warm Up**, bude trvat 15 minut v tepových pásmech 150 x 115
2. Hlavní část tréninku budou tvořit 4 **intervaly** po 5ti minutách v tepových pásmech 175 x 140, odpočinek mezi intervaly musí být tak dlouhý, aby tepová frekvence srdce klesla na 125
3. Vyklusání, fáze **Cool Down**, bude trvat 15 minut a SF nesmí být vyšší jak 140 tepů.

Použití – nahrávání záznamu

1. Správně nasadit hrudní pás
2. **START** ze základního zobrazení
3. zkontrolovat, že snímá SF
4. znovu **START** – spustí se stopky, začíná měření x trénink

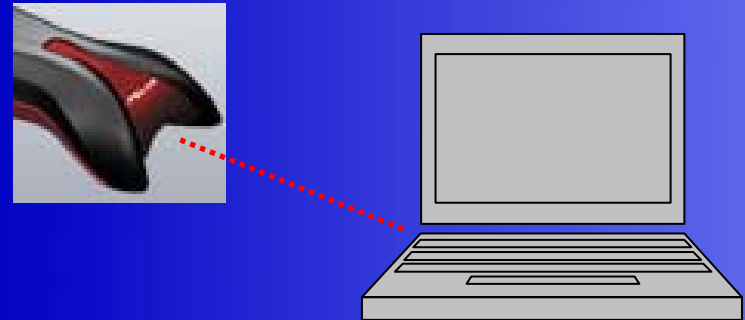


Přenos záznamu do PC, práce se záznamem

- Přenos aktuálního záznamu
- Analýza záznamu
- Tréninkový deník
- Virtuální trénink, diagnostika záznamů

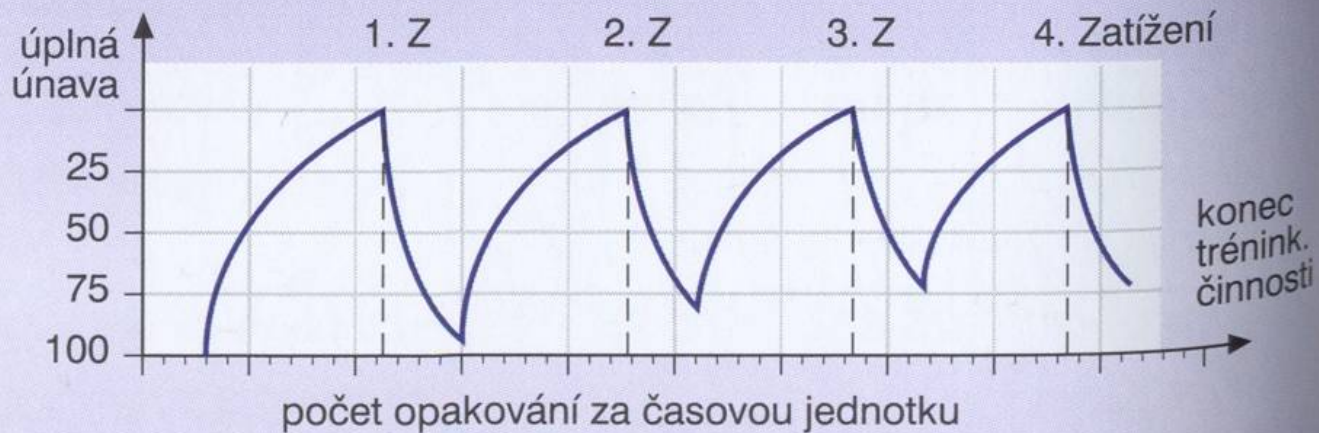
Přenos aktuálního záznamu

- Interface
- Instalační CD
- PC
- Záznamy mnoha skupin sportovců
- Nejnovější SW na www.stránkách

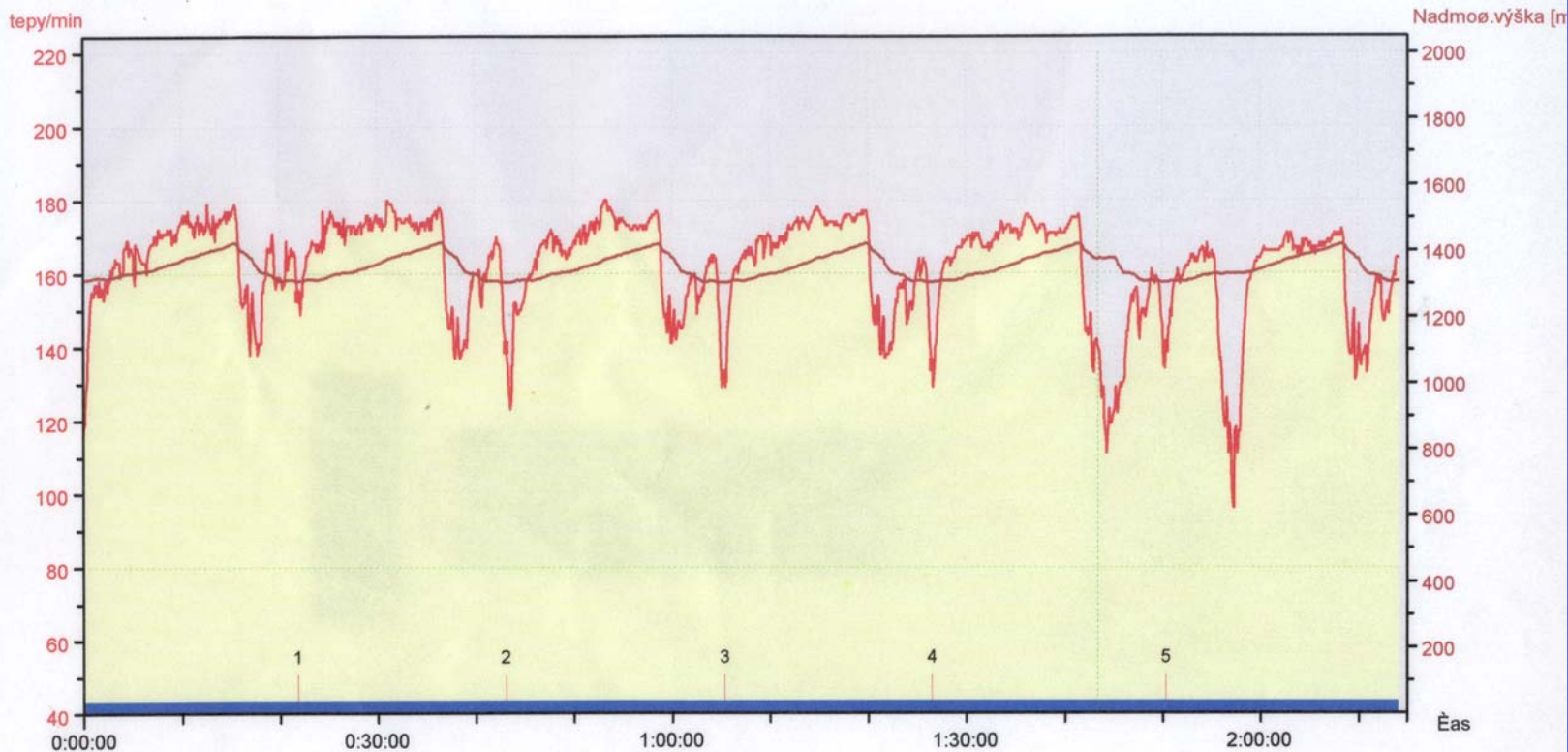


% tréninkové
způsobivosti

Metoda opakovaných zatížení



intenzita zatížení	přestávka	objem zátěže	trvání zátěže
90–100%	(4–30 min) dostateč. odpočinek	malý	dle délky intervalu krátké až střední

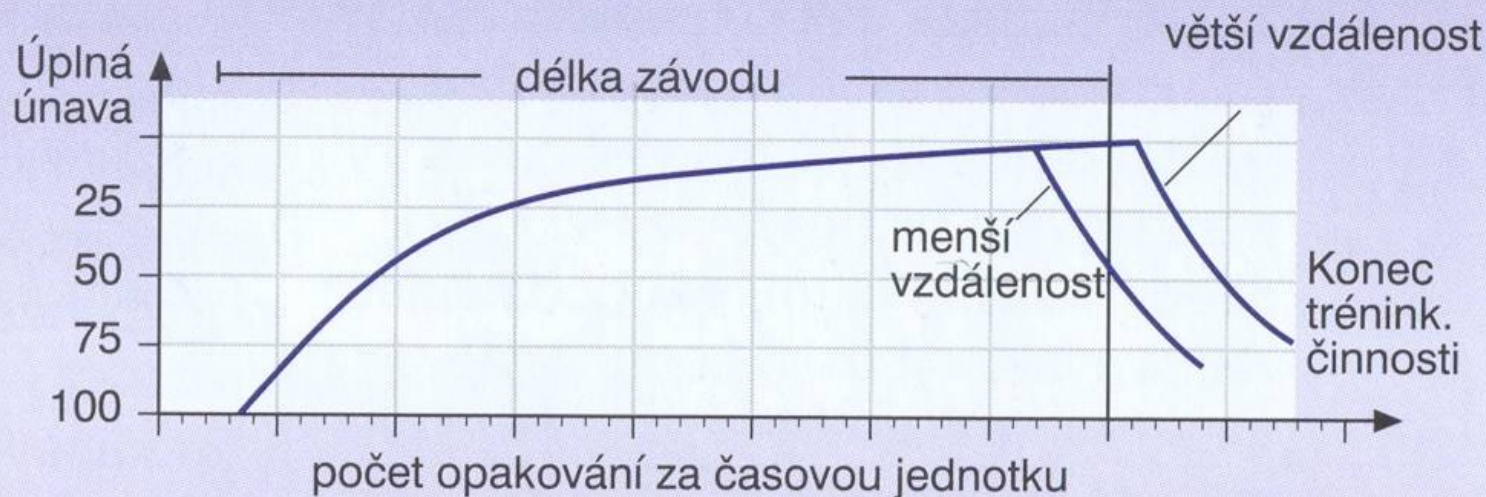


Èas: 1:43:25 Stoupání: 570 m
 TF: 140 tepy/min
 Nadmø.výška: 1376 m

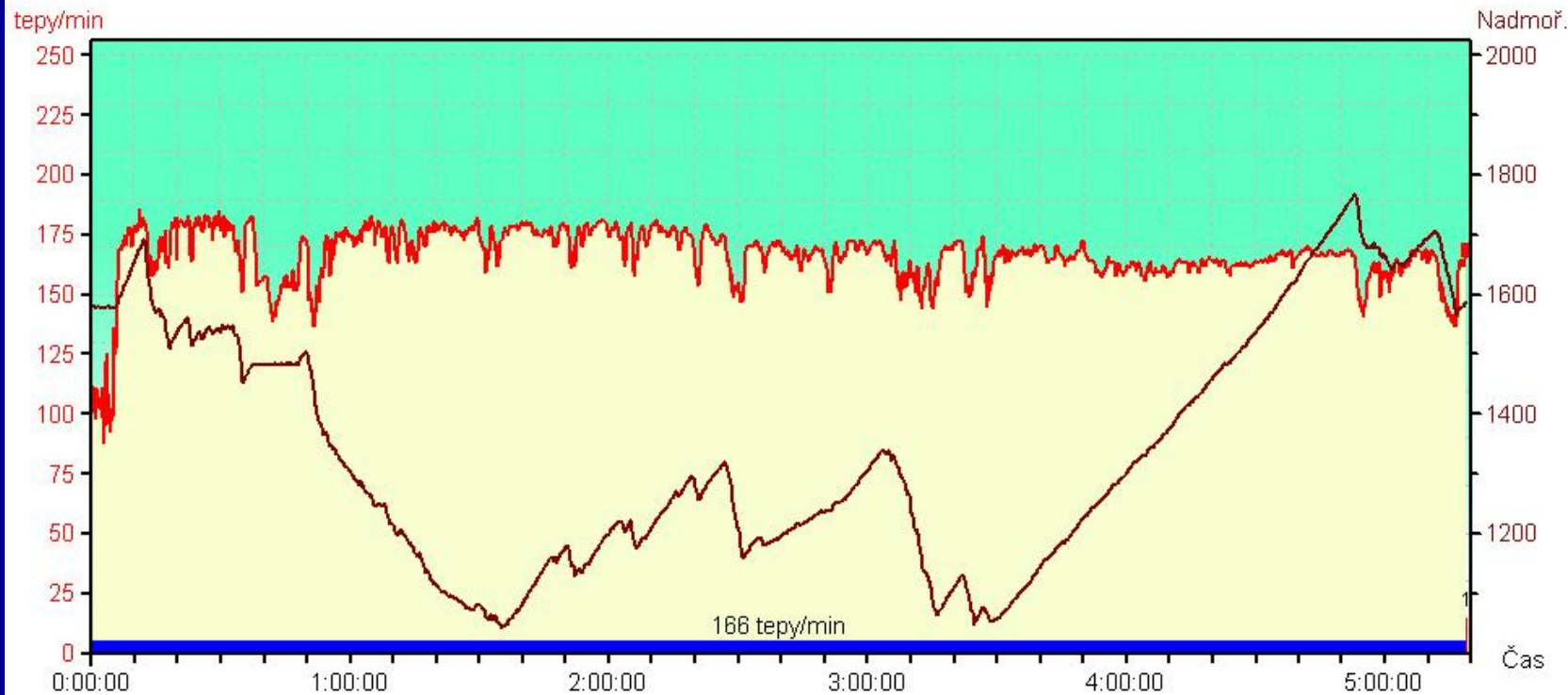
Osoba	Sylva Høebièková	Datum	10.1.2004	Tepová frekvenc	161 / 180	Limity 1	80 - 160
Záznam	<i>Kyčárna - sedlečko 6x</i>	Èas	13:06:58	Max. TF	181	Limity 2	150 - 181
Druh aktivity	Cyklistika	Trvání	2:14:11.1	Vzdálenost	<i>30km</i>	Limity 3	60 - 160
Poznámka	<i>reprezentativní běhík na souši</i>	Výbir			0:00:00 - 2:14:10 (2:14:10.0)		

% tréninkové
způsobilosti

Sportovně specifická metoda



Intenzita zatížení	Přestávka	Objem zátěže	Trvání zátěže
95–100%	bez přestávek	malý až střední	podle délky trati střední až dlouhé



Čas: 0:00:00
 TF: 108 tepy/min
 Nadmoř.výška: 1579 m
 Stoupání: 0 m

Osoba	Sylva Hřebíčková	Datum	21.8.2005	TF průměr	166 tepy/min		
Číslo zápisu	21.8.2005 10:29	Čas	10:29:17	TF max	186 tepy/min		
Druh aktivity	Běh	Trvání	5:19:05.8	Vzestup	1925		
Ukázka				Výběr	0:00:00 - 5:19:05 (5:19:05.0)		

Kuhn/Nüsser/Platen/Vafa

Vytrvalostní trénink



Průvodce
sportem

Kopp

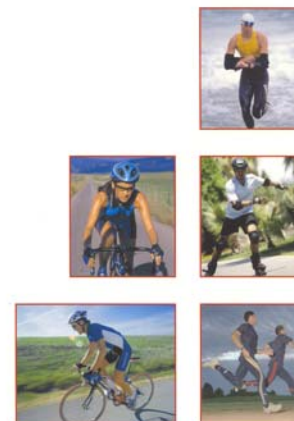
GRADA

fitness
síla
kondice

G. NEUMANN, A. PFÜTZNER, K. HOTTENROTT

trénink pod kontrolou

metody,
kontrola
a vyhodnocení
vytrvalostního
tréninku



Sporttestery - triatlon

- řízení individuálně účinné intenzity zatížení bez rizika přetrénování, přepětí
- systematické vyloučení neadekvátního narušování vnitřního prostředí - předcházení zraněním
- vytvoření optimálních podmínek pro soustavné zvyšování výkonnosti

Sporttestery - triatlon

- akustické hlídání
- správný typ sporttesteru
- vyhodnocení dat na PC – nová dimenze ukládání a analýzy záznamů, matematicko statistické + grafické zpracování , vedení tréninkového deníku
- záznam SF + AVG hodnoty, min x max hodnoty, mezičasy, nastavení intenzit, reliabilita SF, frekvence ot/kolo, převýšení, test kondice, Conconiho test, přepočty SF na E výdej

Sporttestery - závody

- technicko – taktická pomůcka – optimální rozložení tempa
 - » k soupeřům,
 - » k vývoji závodu
 - » profilu trati
 - » klimatickým podmínkám

Sporttestery – cestování, soustředění

- parametry speciálního zatížení =
východisko další sportovní přípravy
- samoregulace odpovídajícího zatížení
dle aktuální kondice
 - » rozvoj vrcholné výkonnosti
 - » zvyšování kondice
 - » regulace tělesné hmotnosti
 - » upevnění zdraví

Sporttestery

- jsou běžnou pomůckou v přípravě vrcholových a výkonnostních sportovců
- laboratoře zátěžové diagnostiky, medicínská zařízení
- údaje v PC lze porovnávat a dokumentovat

Objemy zatížení ve vybraných sportovních disciplínách

obr.1 Objemy zatížení ve vybraných sportovních disciplínách

