

# Terénní zátěžová diagnostika

---

## Struktura semestru

1. Úvodní hodina, rozdělení úkolů a seznámení se zápočtovými požadavky
2. Struktura výkonu, tréninková adaptace, zatěžovatelnost organismu, LPS
3. Stavba sportovní výkonnosti
4. Plánování, stavba a řízení tréninku
5. Biologické veličiny pro řízení tréninku
6. Výkonnostní a fitness testy
7. Diagnostika s měřením SF
8. Metodika práce se sporttesterem, sporttestery Polar
9. Metodika práce se sporttesterem, sporttestery Polar
10. Únava, chyby v tréninku, přetrénování
11. Komplexní výkonnostní diagnostika
12. Metodické a fyziologické výkonnostní rezervy
13. Udělování zápočtů, test

## Zápočtové požadavky

seminární práce, docházka, test

## Sem. práce: do 30.11. mailem

1. LPS sportovce – rozbor, seznámení se sportovcem – výkonost, sportem
2. roční tréninkový cyklus – rozdělení dle času a intenzit v %, uvést počet hodin OV, SPV, I1, I2, ...I?, počet km/rok, mezocykly, ...
3. klidová a maximální SF - rozbor
4. Standardní test vytrvalosti na 1000m – submaximální zátěž.
5. terénní test vs. laboratorní – speciální test dle sportu

## Doporučená literatura

1. G. Neumann, A. Pfitzner, K. Hottenrott – *Trénink pod kontrolou*, Grada 2005
2. ...publikace z TST