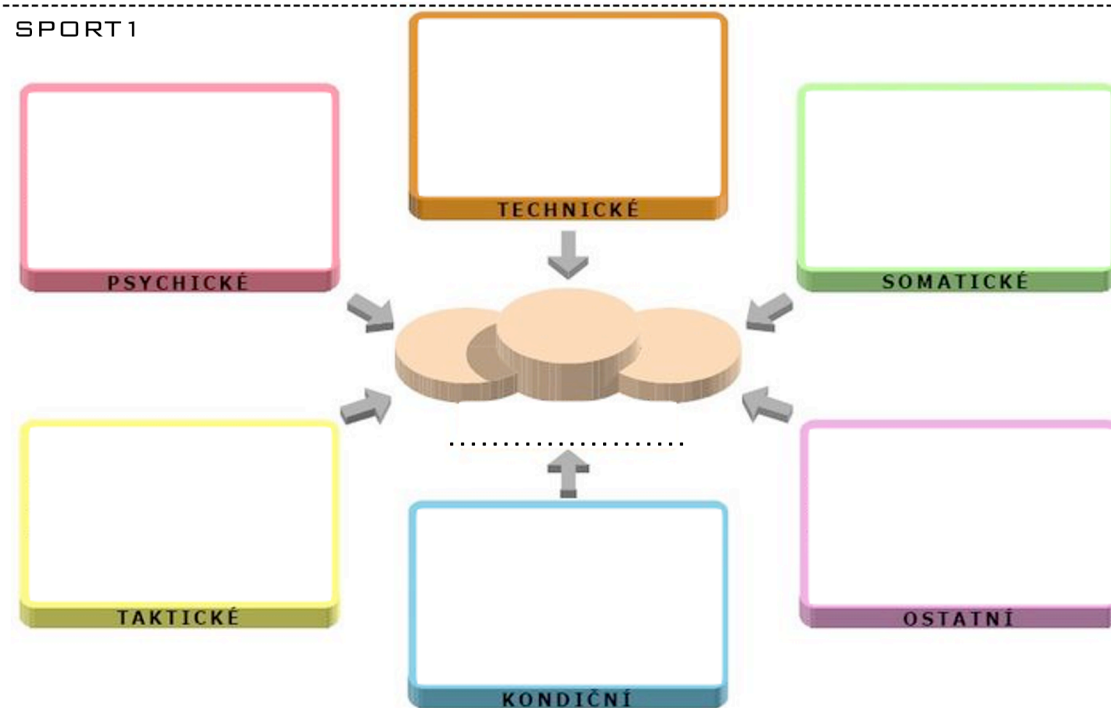
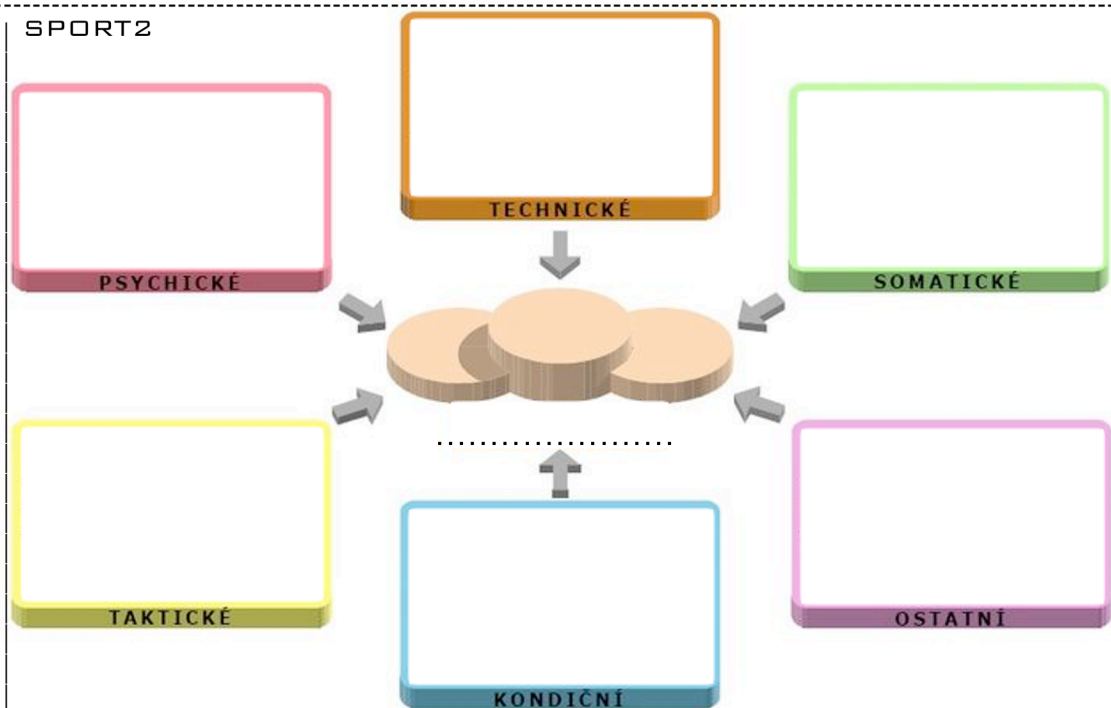


SPORT1 ..... CÍL SPORTOVNÍHO VÝKONU	SPORT2.....	SPORT3.....	SPORT4.....
SPECIFIKACE POHYBOVÉHO VÝKONU			
DISCIPLÍNY			
ZÁKLADNÍ PRAVIDLA			
ZAJÍMAVOSTI (REKORDY, RYCHLOSTI...)			

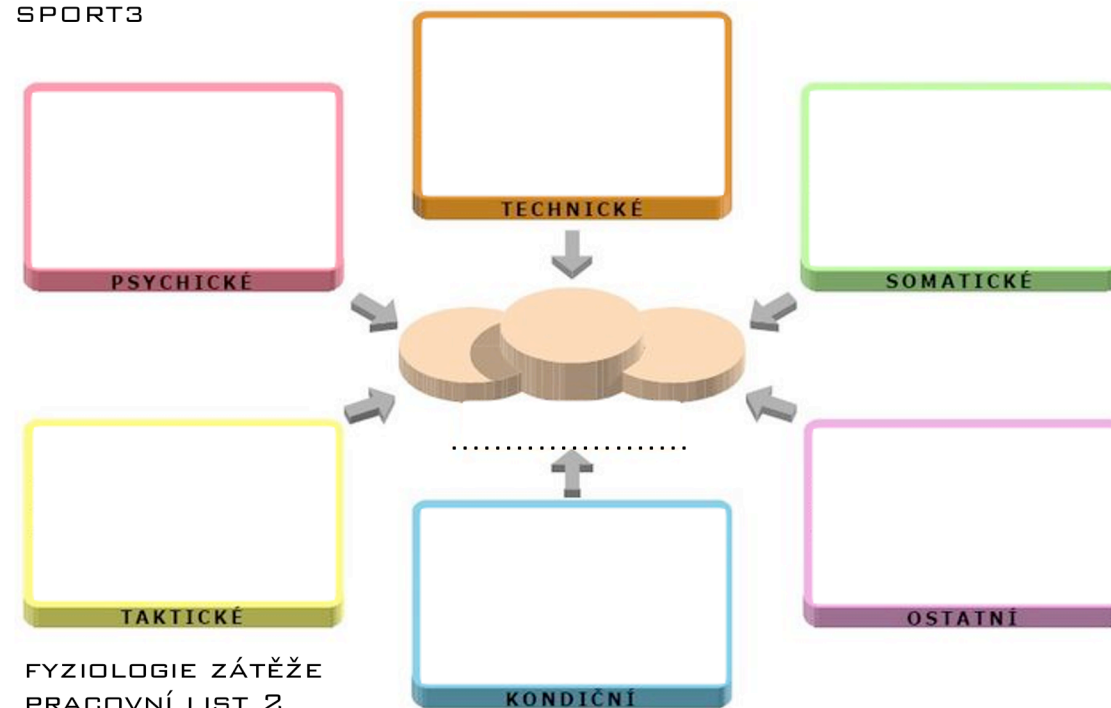
SPORT1



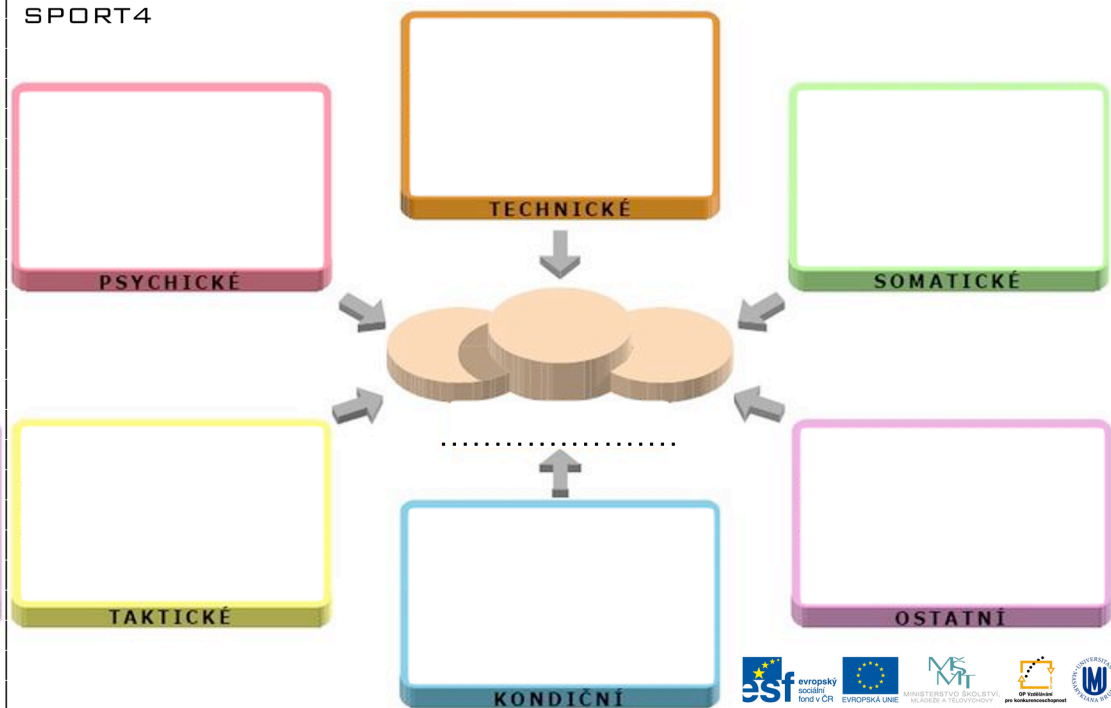
SPORT2



SPORT3



SPORT4



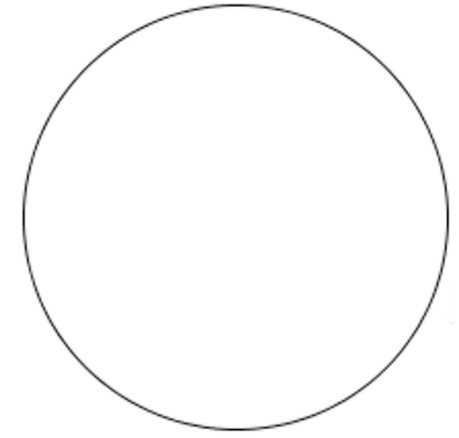
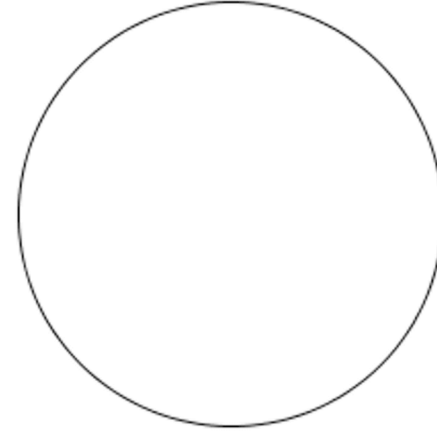
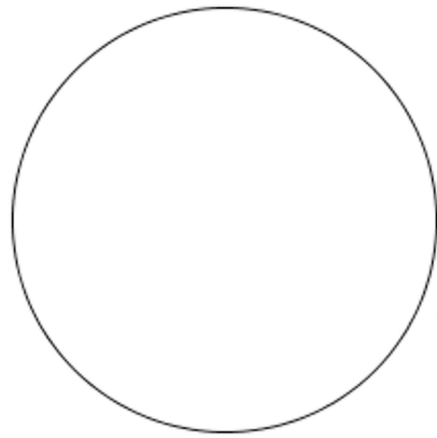
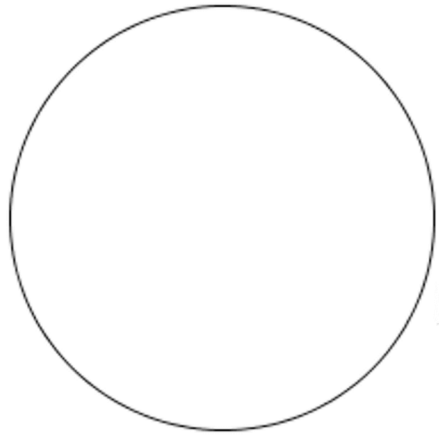
SPORT1 TYP ZÁTĚŽE (KONTINUÁLNÍ, INTERVALOVÁ)	SPORT2	SPORT3	SPORT4
TRVÁNÍ VÝKONU			
INTENZITA ZATÍŽENÍ			
METABOLICKÉ KRYTÍ			
ZDROJE ENERGIE PRO VÝKON			

SPORT1  
PODÍL AEROBNÍHO A ANAEROBNÍHO KRYTÍ

SPORT2

SPORT3

SPORT4



ENERGETICKÝ VÝDEJ (KJ, KCAL, MET)

SPORT1 INTENZITA ZATÍŽENÍ		SPORT2		SPORT3		SPORT4	
REAKCE OBĚHOVÉHO SYSTÉMU NA ZÁTĚŽ % Z MAX.   HODNOTY							
SF	tep./min.	SF	tep./min.	SF	tep./min.	SF	tep./min.
TK	mm Hg	TK	mm Hg	TK	mm Hg	TK	mm Hg
Q	l/min.	Q	l/min.	Q	l/min.	Q	l/min.
Qs	ml	Qs	ml	Qs	ml	Qs	ml
REAKCE DÝCHACÍHO SYSTÉMU NA ZÁTĚŽ % Z MAX.   HODNOTY							
DF	dech./min.	DF	dech./min.	DF	dech./min.	DF	dech./min.
DO	l	DO	l	DO	l	DO	l
VE	l/min.	VE	l/min.	VE	l/min.	VE	l/min.
VO2	ml/min./kg	VO2	ml/min./kg	VO2	ml/min./kg	VO2	ml/min./kg
VO2/SF	ml	VO2/SF	ml	VO2/SF	ml	VO2/SF	ml
OSTATNÍ (NAPŘ. LA)							
LA	mmol/l	LA	mmol/l	LA	mmol/l	LA	mmol/l
FYZIOLOGIE ZÁTĚŽE - PRACOVNÍ LIST 5							

SPORT1 ADAPTACE ENERGETICKÝCH ZÁSOB	SPORT2	SPORT3	SPORT4
ZVÝŠENÍ ENZYMATICKÉ AKTIVITY			
FUNKČNÍ - ZVÝŠENÍ AEROBNÍ ČI ANAEROBNÍ KAPACITY			
FUNKČNÍ - ZLEPŠENÍ FUNKCÍ SMYSLOVÝCH ANALYZÁTORŮ			
MORFOLOGICKÉ ZMĚNY			
ROZVOJ POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ			

SPORT1 FYZIOLOGICKÉ PARAMETRY - ZÁTĚŽOVÁ		SPORT2 SPIROERGOMETRIE		SPORT3		SPORT4	
MUŽI	ŽENY	MUŽI	ŽENY	MUŽI	ŽENY	MUŽI	ŽENY
VO2MAX		VO2MAX		VO2MAX		VO2MAX	
SF MAX		SF MAX		SF MAX		SF MAX	
TK MAX		TK MAX		TK MAX		TK MAX	
DF MAX		DF MAX		DF MAX		DF MAX	
DO MAX		DO MAX		DO MAX		DO MAX	
VE MAX		VE MAX		VE MAX		VE MAX	
RQ MAX		RQ MAX		RQ MAX		RQ MAX	
VO2 / SF		VO2 / SF		VO2 / SF		VO2 / SF	
P MAX		P MAX		P MAX		P MAX	
LA MAX		LA MAX		LA MAX		LA MAX	
ANP (% Z MAX.):		ANP (% Z MAX.):		ANP (% Z MAX.):		ANP (% Z MAX.):	
SF		SF		SF		SF	
VO2		VO2		VO2		VO2	
VYBRANÉ ZÁTĚŽOVÉ TESTY:		VYBRANÉ ZÁTĚŽOVÉ TESTY:		VYBRANÉ ZÁTĚŽOVÉ TESTY:		VYBRANÉ ZÁTĚŽOVÉ TESTY:	
W170		W170		W170		W170	
WINGATE		WINGATE		WINGATE		WINGATE	
RUČNÍ DYNAMOMETRIE		RUČNÍ DYNAMOMETRIE		RUČNÍ DYNAMOMETRIE		RUČNÍ DYNAMOMETRIE	
JINÉ:		JINÉ:		JINÉ:		JINÉ:	
VC		VC		VC		VC	

**SPORT 1**

**MUŽ**

VÝŠKA

HMOTNOST

% TUKU

BMI

MUŽI

ŽENY

**SPORT 2**

**MUŽI**

ŽENY

VÝŠKA

HMOTNOST

% TUKU

BMI

**SPORT 3**

**MUŽI**

ŽENY

VÝŠKA

HMOTNOST

% TUKU

BMI

**SPORT 4**

**MUŽI**

ŽENY

VÝŠKA

HMOTNOST

% TUKU

BMI

**PODÍL RYCHLÝCH A POMALÝCH SVALOVÝCH VLÁKEN**

RYCHLÁ

POMALÁ

%

%

**RYCHLÁ**

**POMALÁ**

%

%

**RYCHLÁ**

**POMALÁ**

%

%

**RYCHLÁ**

**POMALÁ**

%

%

**SOMATOTYP**

ENDOMORFIE

MEZOMORFIE

EKTOMORFIE

M

Ž

**ENDOMORFIE**

**MEZOMORFIE**

**EKTOMORFIE**

M

Ž

**ENDOMORFIE**

**MEZOMORFIE**

**EKTOMORFIE**

M

Ž

**ENDOMORFIE**

**MEZOMORFIE**

**EKTOMORFIE**

M

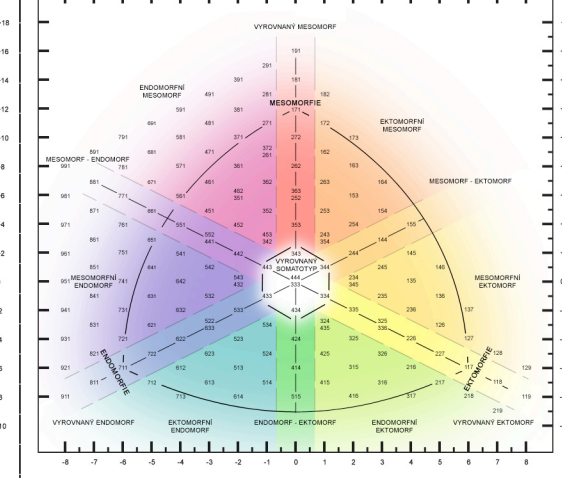
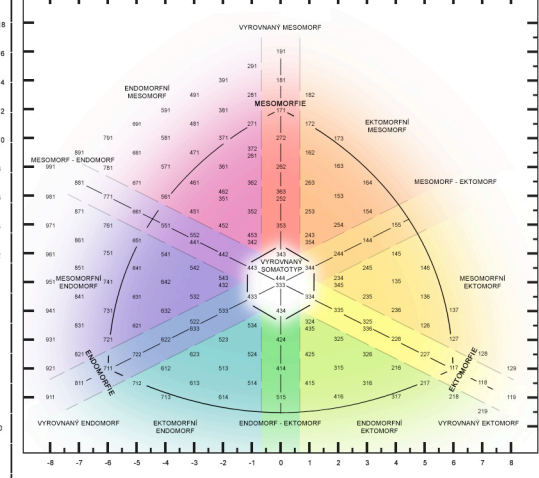
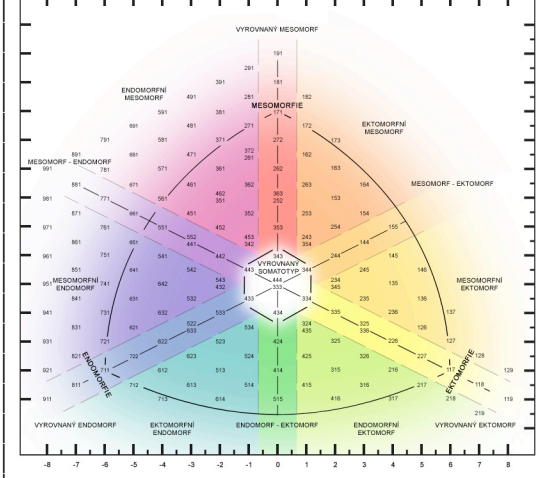
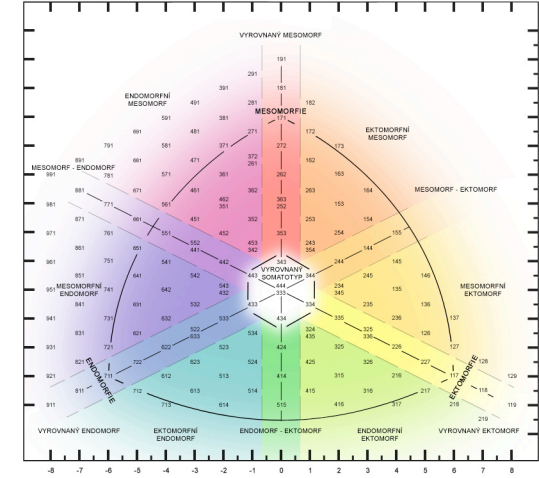
Ž

$X = \text{EKTOMORFIE} - \text{ENDOMORFIE}$   
 $Y = 2 \times \text{MESOMORFIE} - (\text{ENDOMORFIE} + \text{EKTOMORFIE})$

$X = \text{EKTOMORFIE} - \text{ENDOMORFIE}$   
 $Y = 2 \times \text{MESOMORFIE} - (\text{ENDOMORFIE} + \text{EKTOMORFIE})$

$X = \text{EKTOMORFIE} - \text{ENDOMORFIE}$   
 $Y = 2 \times \text{MESOMORFIE} - (\text{ENDOMORFIE} + \text{EKTOMORFIE})$

$X = \text{EKTOMORFIE} - \text{ENDOMORFIE}$   
 $Y = 2 \times \text{MESOMORFIE} - (\text{ENDOMORFIE} + \text{EKTOMORFIE})$





<p><b>SPORT1</b> ETAPY SPORTOVNÍHO TRÉNINKU SEZNAMOVÁNÍ SE SE SPORTEM</p> <p>OPTIMUM K DOSAHOVÁNÍ VÝKONŮ</p>	<p><b>SPORT2</b> SEZNAMOVÁNÍ SE SE SPORTEM</p> <p>OPTIMUM K DOSAHOVÁNÍ VÝKONŮ</p>	<p><b>SPORT3</b> SEZNAMOVÁNÍ SE SE SPORTEM</p> <p>OPTIMUM K DOSAHOVÁNÍ VÝKONŮ</p>	<p><b>SPORT4</b> SEZNAMOVÁNÍ SE SE SPORTEM</p> <p>OPTIMUM K DOSAHOVÁNÍ VÝKONŮ</p>
<p><b>ROČNÍ TRÉNINKOVÝ CYKLUS</b> PŘÍPRAVNÉ OBDOBÍ</p> <p>PŘEDZÁVODNÍ OBDOBÍ</p> <p>ZÁVODNÍ OBDOBÍ</p> <p>PŘECHODNÉ OBDOBÍ</p>	<p>PŘÍPRAVNÉ OBDOBÍ</p> <p>PŘEDZÁVODNÍ OBDOBÍ</p> <p>ZÁVODNÍ OBDOBÍ</p> <p>PŘECHODNÉ OBDOBÍ</p>	<p>PŘÍPRAVNÉ OBDOBÍ</p> <p>PŘEDZÁVODNÍ OBDOBÍ</p> <p>ZÁVODNÍ OBDOBÍ</p> <p>PŘECHODNÉ OBDOBÍ</p>	<p>PŘÍPRAVNÉ OBDOBÍ</p> <p>PŘEDZÁVODNÍ OBDOBÍ</p> <p>ZÁVODNÍ OBDOBÍ</p> <p>PŘECHODNÉ OBDOBÍ</p>
<p><b>TRÉNINKOVÝ OBJEM</b></p> <p>POČET TJ ZA TÝDEN</p> <p>POČET TRÉN.HODIN ZA TÝDEN</p> <p>POČET TJ ZA ROK</p> <p>POČET TRÉN.HODIN ZA ROK</p> <p>POČET ZÁVODŮ ZA ROK</p>	<p>POČET TJ ZA TÝDEN</p> <p>POČET TRÉN.HODIN ZA TÝDEN</p> <p>POČET TJ ZA ROK</p> <p>POČET TRÉN.HODIN ZA ROK</p> <p>POČET ZÁVODŮ ZA ROK</p>	<p>POČET TJ ZA TÝDEN</p> <p>POČET TRÉN.HODIN ZA TÝDEN</p> <p>POČET TJ ZA ROK</p> <p>POČET TRÉN.HODIN ZA ROK</p> <p>POČET ZÁVODŮ ZA ROK</p>	<p>POČET TJ ZA TÝDEN</p> <p>POČET TRÉN.HODIN ZA TÝDEN</p> <p>POČET TJ ZA ROK</p> <p>POČET TRÉN.HODIN ZA ROK</p> <p>POČET ZÁVODŮ ZA ROK</p>
<p><b>TESTOVÁNÍ TRÉNOVANOSTI</b></p>			

SPORT1 SPECIFICKÝ ÚRAZ PRO DANÝ (1-2 MAX.):	SPORT2	SPORT3	SPORT4
AKUTNÍ PORANĚNÍ A POŠKOZENÍ			
CHRONICKÉ PORANĚNÍ A POŠKOZENÍ			