

np4053 Zátěžová diagnostika

(Ivan Struhár)

Charakteristika probanda a výzkumné situace:

Datum a čas testování	
Jméno výzkumníka	
Jméno probanda	
Tělesná hmotnost	
Tělesná výška	
Krevní tlak před testem	
Sportovní aktivita probanda (sport, tréninkový objem)	
Zkušenost s podobným testováním	
Současné zdravotní komplikace	

Vybrané specifické testy- anaerobní kapacita

Testy jsou vhodné pro většinu sportů s více sprinty během výkonu

1. Sprint Fatigue Test

Potřebné vybavení:

- plochý neklouzavý povrch,
- značkovací kužele,
- stopky,
- měřicí páska

Postup:

- screening zdravotních rizik
- anamnéza
- vysvětlí probandovi protokol
- získat informovaný souhlas
- rozcvičení
- praktická ukázka testu
- test
- cool-down

Schématické vyjádření testu:



Obr. 1 Ukázka provedení testu

- 30 m sprint
- po každém úseku následuje 30 sekundová pauza
- opakujeme 10x

Únavový index se vypočítá:

Průměrný čas prvních tří pokusů : Průměrný čas posledních tří pokusů.

Tab. 1 Hodnocení

Rating	Fatigue Index
Excellent	> 89%
Good	85-89 %
Average	80-84%
Poor	< 80%

2. Running Based Anaerobic Sprint Test

DRAPER, N. and WHYTE, G (1997) Here's a new running based test of anaerobic performance for which you need only a stopwatch and a calculator. *Peak Performance*, 96, p. 3-5

Odkaz na přesný popis testu + automatický přepočítání dat:

<https://www.brianmac.co.uk/rast.htm#ref>

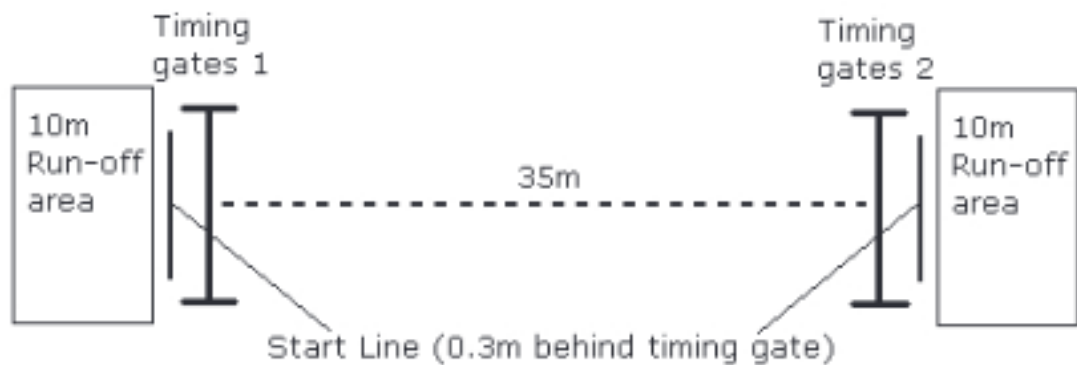
Potřebné vybavení:

- plochý neklouzavý povrch,
- značkovací kužele,
- stopky,
- měřicí páska

Postup:

- screening zdravotních rizik
- anamnéza
- vysvětlí probandovi protokol
- získat informovaný souhlas
- rozcvičení
- praktická ukázka testu
- test
- cool-down

Schématické vyjádření testu:



Obr. 1 Ukázka provedení testu

Zdroj: Reliability and validity of the running anaerobic sprint test (RAST) in soccer players Katherine Burgess, Thomas Holt, Steven Munro, Paul Swinton

<http://trainology.org/PDF/v5-2%2005%20p24-29%20Burgess%20et%20al.pdf>

- 35 m sprint
- po každém úseku následuje 10 sek. pauza
- opakujeme 6x

Hodnocení: lze použít normativy s Wingate testu

$$\text{Výkon} = \frac{\text{T. hmotnost} \times \text{Vzdálenost}^2}{\text{Čas}^3}$$

Maximální výkon - nejvyšší hodnota

Minimální výkon - nejnižší hodnota

Průměrný výkon - součet všech šesti výkonů ÷ 6

Index únavy - (Maximální výkon - Minimální výkon) ÷ Celkový čas pro 6 sprintů

HOMEWORK: stačí Abstrakt

Running-based Anaerobic Sprint Test as a Procedure to Evaluate Anaerobic Power

V. L. Andrade, A. M. Zagatto, C. A. Kalva-Filho, O. C. Mendes, C. A. Gobatto, E. Z. Campos, M. Papot

http://taurus.unicamp.br/bitstream/REPOSIP/235384/1/pmed_26422055.pdf