

ABSTRAKT

PŘÍJMENÍ A JMÉNO AUTORA: Babica Milan
STUDIJNÍ OBOR: Tělesná výchova a sport
VEDOUcí PRÁCE: PaedDr. Josef Horčic, Ph.D.

Název:

Vypracování metodiky stavby vzorových jízd v tréninku cyklistické části triatlonu pomocí měřiče výkonu.

Cíl práce:

Vypracování metodiky stavby vzorových jízd v tréninku cyklistické části triatlonu pro přerušovanou metodu s krátkými úseky pomocí měřiče výkonu.

Metoda:

Pilotní studie se zaměřuje na metodiku stavby vzorových jízd v cyklistické části triatlonu a jejich ověřování. Nejprve provádíme jízdy ke zjištění kritických výkonů. Z kritických výkonů odvozujeme intenzitu vzorových jízd pro tréninkovou metodu krátkých přerušovaných úseků intenzita II a III. Ověřením výsledků získáme náhled na problematiku stavby vzorových (modelových) jízd. Všechny terénní jízdy provádí jediný proband. Testovací a vzorové jízdy probíhají v terénních podmínkách z důvodů zisku dat odpovídajícím reálnému tréninkovému prostředí.

Výsledky:

Na základě výsledků práce lze konstatovat, že využití měřiče vnějšího výkonu Power Tap PRO k řízení tréninku s krátkými přerušovanými úseky intenzitou II nebo III je vhodná. S měřičem vnějšího výkonu je třeba pracovat po delší časový úsek (alespoň 1 měsíc), aby uživatel přivykl této technologii řízení cyklistické části triatlonového tréninku. Poté v maximální míře využije přístroj nejen k samotnému řízení tréninku, ale je schopen průběžně v RTC zjišťovat kritická maxima svého výkonu a dle této skutečnosti přizpůsobovat intenzitu tréninku měřenou vnějším výkonem. Předpokládáme, že využitím měřiče vnějšího výkonu spolu s metodikou stavby vzorových (modelových) jízd, dojde ke zkvalitnění a zefektivnění tréninkového procesu.

Klíčová slova:

Triatlon-cyklistika, měření vnějšího výkonu, kritický výkon, řízení tréninku.