

ABSTRAKT:

Název: Využití měřiče vnějšího výkonu ve sportovní přípravě cyklistů a triatlonistů v ČR

Zpracoval: Zdeněk Kučera

Vedoucí práce: PaedDr. Josef Horčic, Ph.D.

Cíle:

Hlavním cílem této práce je zjistit, jaké je využití měřiče vnějšího výkonu pro řízení tréninků a plánování optimálních tréninkových dávek. Využití wattmetru bude analyzováno mezi cyklisty a triatlonisty v České republice.

Metody:

Ve výzkumu, který byl realizován za účelem dosažení výše uvedeného cíle, byla použita metoda ankety. Získané informace byly seříděny a vyhodnoceny pomocí grafického zobrazení.

Výsledky:

Bylo zjištěno, že měření výkonu dle wattů je kladen velký význam a wattmetr hraje podstatnou roli mezi ostatními ukazateli výkonu. Je však nezbytné, aby využívání tohoto nástroje bylo založeno na znalostech, zkušenostech a individuálním přístupu sportovce. I přes oblíbenost wattmetru jsou ostatní ukazatelé výkonu nezanedbatelné, především srdeční frekvence je stále nenahraditelná.

Klíčová slova: Wattmetr, srdeční frekvence, kadence, řízení tréninku.