

PŘÍLOHOVÁ ČÁST

Seznam příloh

Příloha 1: *Rozhovor č. 1*

Příloha 2: *Rozhovor č. 2*

Příloha 1: Rozhovor č. 1

Dotazovaný: Mgr. Martin Zajac

Informace o specializaci:

- Instruktor NAUI,
- Instruktor rekreačních, speciálních a leadership kurzů,
- Speciální kurzy: Night Diver, Deep Diver, Scuba Rescue Diver, Nitrox Diver, Ice Diver ...
- Absolvent Fakulty tělesné výchovy a sportu UK Praha, trenérského směru – „Kondiční specialista“
- Reprezentant Slovenské republiky v nádechovém potápění – freedivingu
- Držitel instruktorského certifikátu Umberta Pelizzariho "APNEA ACADEMY"
- Vyhlášen nejlepším trenérem pro rok 2011 ve freedivingu na světě.

Hraje fyzická kondice velkou roli na výkon u freedivera?

Ano, kondice je velice důležitá pro výkon. Aby byl výkon co nejvyšší tak je důležité pro freedivera rozvíjet 3 důležité složky: hlavní je psychická pak technická a fyzická.

Hraje taktika důležitou roli?

I taktika patří k důležitým požadavkům pro freedivera. Závodník si taktiku ponoru volí sám, není jednotný postup jak postupovat, důležité je korigování předstartovních stavů např. když závodníkovi nedělá dobře doba před startem, tak z taktických důvodů dorazí co možná nejpozději před svým startem. Také taktika samotného ponoru je velice důležitá např. jak rychle plavat. Taktika vychází z poznání sebe sama a následného vypracování si taktického plánu před a během závodu.

Jaký je vhodný somatotyp u freedivingu?

Pro freediving je vhodným typem mezomorf popřípadě ekto-mezomorf. Rychlá svalová vlákna by měla převažovat. Z vytrvalců se dobrý freediver dá udělat velice těžko. A hrudní koš by měl být spíše plochy než klenutý.

Jaké testy využívají freediveři v laboratoři?

Laboratorní testy absolvují jednou do roka a to na běhacím koberci nebo na bicyklovém ergometru, kde je proveden test do vita maxima. Dále absolvování testu diving reflexu. Nejdůležitějším ukazatelem je poměr mezi vitální kapacitou a zbytkovým reziduálním objemem plic. Platí jednoduché pravidlo, čím menší mám reziduální objem plic tím lepší freediver. Problémem je obtížnost měření tohoto zbytkového objemu.

Jaké testy využívají freediveři v terénu?

Terénní testy jsou prováděny převážně ve vodním prostředí. Testy poukazující na dobrou připravenost freedivera jsou:

- a) 16×50m intervalově s monoploví, kdy výborným výsledkem je čas do 16 minut,*
- b) Leg press se zátěží 3 minuty, dobrým výsledkem je 120 opakování*
- c) Testování flexibility kyčlí, ramen, hrudníku a hlezenního kloubu*

Jak vypadá tréninkový RTC freedivera?

RTC freedivera se skládá z přípravného, předzávodního a závodního období.

Přípravné období = zvyšování kondice, velké tréninkové objemy, technika s monoploví, zařazuje se i posilovna, kolo, plavání

Předzávodní období = udržování kondice, speciální tréninky

Závodní období = období velice dlouhé začíná v dubnu a končí v listopadu, MS se konají v srpnu – říjnu kde se i příprava směřuje

Příloha 1: Rozhovor č. 2

Dotazovaný: Mgr. Zdeněk Schuster

Informace o specializaci:

- Absolvent Fakulty tělesné výchovy a sportu UK Praha
- Největším úspěchem bylo 5. Místo na MČR
- Nejlepší výkony: hloubky CWT 72m, DYN 165m, STA 6:02 min

Hraje fyzická kondice velkou roli na výkon u freedivera?

Vše se snažím opírat právě o fyzickou složku. Tento "sport" jako každý jiný je do velké míry ovlivňován psychickou složkou, ale i ta psychická je ovlivňována motivací, vůlí a to vše se dá získat sportem. Fyzička určitě ano.

Hraje taktika důležitou roli?

Hraje důležitou roli zejména na závodech, kdy působí na soupeře a týmy z hlediska ovlivňování jejich psychiky, ale samozřejmě vše v rámci regulí a etiky.

Jaké testy využívají freediveři v laboratoři?

Respirační testy - plíce, testy na diving reflex

Jaké testy využívají freediveři v terénu?

V současné době je celá řada testů. Nejčastěji jsou využívány respirační testy a také pro zjištění nervového systému při ponoru. Před a po ponoru se měří tepová frekvence.

Jak vypadá tréninkový RTC freedivera?

Budování obecné vytrvalosti, přecházení na silově- vytrvalostní, tréninky zaměřené na snížený přísun O₂ (s maskou, hypoxický stan, apod.), toleranční tabulky, psychowalkmeny a samozřejmě bazén. Z 85% se dá vše vytrénovat na suchu.