Abstrakt

Název práce:

Testování maximální SF v plaveckém trenažéru.

Cíle práce:

Navrhnout způsob testování maximální SF v bazénu s protiproudem. Upravit a použít metodiku testování SF max na suchu a použít jí v bazénu s protiproudem, fungujícího jako plavecký trenažér. Alternativní metoda zjišťování maximální srdeční frekvence u plavců.

Metody:

Dle základu pilotní studie byla sestavena metodika testování SF max. Vzorek probandů k výzkumu byl vybrán ze studentů a učitelů na FTVS, kteří jsou bývalí, nebo stále aktivní plavci. Pro zaznamenávání SF byl použit sporttestr a vyhodnocení dat bylo provedeno programem Polar Precision Performance. Pro určení submaximální rychlosti plavání byl probandy podstoupen test CSS. Tato rychlost byla dále použita k rozplavání před stupňovaným zátěžovým testem do individuálního maxima SF probandů.

Výsledky:

Testem CSS je získána individuální rychlost plavání na úrovni ANP každého z probandů v m/s. Ta byla dále využita jako rychlost pro rozplavání ve stupňovaném testu do maxima SF. Z analýzy výsledků můžeme vidět, že jsme se dostali se čtyřmi probandy ze šesti na hodnotu max SF v porovnání s teoretickým výpočtem max SF.

Klíčová slova:

Maximální srdeční frekvence (SF max), bazén s protiproudem (flum), rychlost plavání, sporttestr, Critical Swim Speed (CSS), laktát