

Příloha č. 1 Osobní záznamový list

Jméno: Ondřej Karlík Věk: 18 Výška: 194 cm Hmotnost: 88 kg

Specializace: atletika – sprinty Výkonnost 2006: 60 m – 7,50 s 100 m – 11,7 s Roky tréninku: 3

Počet absolvovaných tréninků zaměřených na rozvoj rozhodujících svalů pro sprint s využitím nových trenažérů: 20

Poznámky: Lehká viróza v týdnu od 20. – 26. 11. 06.

Tabulka hodnot dynamických veličin měřených svalových skupin:

Zátěž		Extenze kolenního kloubu			Flexe kolenního kloubu			Flexe kyčelního kloubu			Předpažení			Zapažení		
		F max	P max	I 0,25	F max	P max	I 0,25	F max	P max	I 0,25	F max	P max	I 0,25	F max	P max	I 0,25
m ekvivalentní (kg)		(N)	(W)	(Ns)	(N)	(W)	(Ns)	(N)	(W)	(Ns)	(N)	(W)	(Ns)	(N)	(W)	(Ns)
15	vstupní test	291,64	701,63	46,5	206,95	264,93	33,7	363,72	971,78	54,6	193,47	305,43	30,8	364,20	518,51	46,3
	výstupní test	270,04	792,35	47,2	189,86	229,04	25,4	384,39	865,92	56,6	176,36	513,84	32,7	349,75	676,28	49,0
	rozdíl v %	-7,41	12,93	1,51	-8,26	-13,55	-24,63	5,68	-10,89	3,66	-8,84	68,23	6,17	-3,97	30,43	5,83
30	vstupní test	416,12	829,02	60,3	257,19	312,29	48,5	433,35	927,74	78,3	177,43	184,30	29,2	494,46	504,06	66,5
	výstupní test	312,68	764,93	45,3	231,04	252,14	38,9	591,1	1080,03	71,5	225,92	338,74	42,1	578,96	802,14	80,9
	rozdíl v %	-24,86	-7,73	-24,88	-10,17	-19,26	-19,79	36,40	16,42	-8,68	27,33	83,80	44,18	17,09	59,14	21,65
45	vstupní test	448,46	763,87	70,0	289,46	367,99	58,0	583,19	988,38	99,2	173,42	164,84	29,0	588,70	483,86	79,6
	výstupní test	388,13	715,37	73,1	303,63	238,08	46,2	747,0	1273,48	106,4	261,3	339,51	44,5	618,74	777,78	83,9
	rozdíl v %	-13,45	-6,35	4,43	4,90	-35,30	-20,34	28,09	28,85	7,26	50,67	105,96	53,45	5,10	60,74	5,40
60	vstupní test	467,71	757,28	70,4	319,27	345,80	58,6	706,88	877,99	115,9	186,60	151,18	28,5	611,05	596,95	91,6
	výstupní test	392,03	656,59	69,1	297,02	277,82	49,4	773,23	1338,98	125,6	269,68	355,05	46,7	568,05	792,09	95,8
	rozdíl v %	-16,18	-13,30	-1,85	-6,97	-19,66	-15,70	9,39	52,51	8,37	44,52	134,85	63,86	-7,04	32,69	4,59
rozdíl celk. v %		-15,47	-3,61	-5,20	-5,12	-21,94	-20,12	19,89	21,72	2,65	28,42	98,21	41,91	2,80	45,75	9,37

Tabulka výsledků motorických testů sprintérské a odrazové výkonnosti:

	Start 20 m	Běh 10 m	Rychlost běhu	Délka kroku	Frekvence kroků	Vertikální výskok	Skok daleký z místa	Pětiskok ON	Pětiskok NN
	(s)	(s)	(m/s)	(m)	(Hz)	(m)	(m)	(m)	(m)
Vstupní test	3,24	1,12	8,93	2,13	4,19	0,68	2,84	14,53	14,40
Výstupní test	3,02	1,08	9,26	2,18	4,24	0,76	2,93	14,90	14,68
Rozdíl	-0,22	-0,04	0,33	0,05	0,05	0,08	0,09	0,37	0,28
Rozdíl v %	6,79	3,57	3,70	2,35	1,19	11,76	3,17	2,55	1,94

Příloha č. 2 Osobní záznamový list

Jméno: Nguyen Thanh Son

Věk: 19

Výška: 179 cm

Hmotnost: 69 kg

Specializace: atletika – sprinty

Výkonnost 2006: 60 m – 7,36 s

100 m - 11,5 s

Roky tréninku: 5

Počet absolvovaných tréninků zaměřených na rozvoj rozhodujících svalů pro sprint s využitím nových trenažérů: 17

Poznámky: Výstupní testování ovlivněno prodělanou angínou (28.12. – 10.1. 07).

Tabulka hodnot dynamických veličin měřených svalových skupin:

Zátěž	Extenze kolenního kloubu			Flexe kolenního kloubu			Flexe kyčelního kloubu			Předpažení			Zapažení			
	m ekvivalentní (kg)	F max (N)	P max (W)	I 0,25 (Ns)	F max (N)	P max (W)	I 0,25 (Ns)	F max (N)	P max (W)	I 0,25 (Ns)	F max (N)	P max (W)	I 0,25 (Ns)	F max (N)	P max (W)	I 0,25 (Ns)
15	vstupní test	266,55	657,60	41,5	183,23	269,96	28,8	308,93	649,29	46,1	120,27	211,58	20,9	289,72	460,51	42,7
	výstupní test	295,33	661,57	42,2	210,77	405,06	38,8	367,29	668,49	54,0	169,04	340,48	29,5	294,64	685,18	49,7
	rozdíl v %	10,80	0,60	1,69	15,03	50,04	34,72	18,89	2,96	17,14	40,55	60,92	41,15	1,70	48,79	16,39
30	vstupní test	320,51	526,50	49,2	325,40	366,35	48,8	461,65	716,46	66,5	139,97	157,81	23,7	386,75	433,02	56,8
	výstupní test	358,55	573,81	53,8	263,78	379,70	48,1	438,30	889,88	80,1	179,80	220,31	29,0	458,5	607,81	58,4
	rozdíl v %	11,87	8,99	9,35	-18,94	3,64	-1,43	-5,06	24,21	20,45	28,46	39,60	22,36	18,55	40,37	2,82
45	vstupní test	348,67	528,94	53,6	336,98	352,02	59,1	454,27	700,92	69,2	149,06	143,50	20,1	453,17	420,07	66,6
	výstupní test	371,00	538,15	62,8	300,14	352,55	59,0	558,56	852,2	97,0	211,12	200,11	31,6	472,88	521,25	68,3
	rozdíl v %	6,40	1,74	17,16	-10,93	0,15	-0,17	22,96	21,58	40,17	41,63	39,45	57,21	4,35	24,09	2,55
60	vstupní test	337,81	516,78	55,5	367,38	361,78	67,5	469,84	644,31	78,5	174,86	136,9	25,5	491,03	516,33	78,7
	výstupní test	379,70	528,64	69,5	326,73	316,18	62,3	503,31	810,84	87,2	254,41	203,09	37,5	449,31	521,73	70,4
	rozdíl v %	12,40	2,29	25,23	-11,06	-12,60	-7,70	7,12	25,85	11,08	45,49	48,35	47,06	-8,50	1,05	-10,55
rozdíl celk. v %	10,37	3,41	13,36	-6,48	10,31	6,35	10,98	18,65	22,21	39,03	47,08	41,95	4,03	28,57	2,80	

Tabulka výsledků motorických testů sprintérské a odrazové výkonnosti:

	Start 20 m	Běh 10 m	Rychlost běhu	Délka kroku	Frekvence kroků	Vertikální výskok	Skok daleký z místa	Pětiskok ON	Pětiskok NN
	(s)	(s)	(m/s)	(m)	(Hz)	(m)	(m)	(m)	(m)
Vstupní test	3,15	1,09	9,17	2,01	4,56	0,75	2,82	13,81	13,69
Výstupní test	3,13	1,07	9,35	2,14	4,36	0,70	2,91	13,85	14,16
Rozdíl	-0,02	-0,02	0,17	0,13	-0,17	-0,05	0,09	0,04	0,47
Rozdíl v %	0,63	1,83	1,87	6,47	-4,39	-6,67	3,19	0,29	3,43

Příloha č. 3 Osobní záznamový list

Jméno: Tomáš Beck **Věk:** 19 **Výška:** 180 cm **Hmotnost:** 69 kg
Specializace: atletika – sprinty **Výkonnost 2006:** 60 m – 7,34 s, 100 m – 11,2 s, 60 m př. – 8,25 s, 110 m př. - 14,58 s **Roky tréninku:** 6
Počet absolvovaných tréninků zaměřených na rozvoj rozhodujících svalů pro sprint s využitím nových trenažérů: 13
Poznámky: Trénink ovlivněn virózami (13. – 24. 11. 06, 18. – 23. 12. 06). Při výstupních testech sprintérské a odrazové výkonnosti nachlazen.

Tabulka hodnot dynamických veličin měřených svalových skupin:

Zátěž		Extenze kolenního kloubu			Flexe kolenního kloubu			Flexe kyčelního kloubu			Předpažení			Zapažení		
		F max	P max	I 0,25	F max	P max	I 0,25	F max	P max	I 0,25	F max	P max	I 0,25	F max	P max	I 0,25
(kg)		(N)	(W)	(Ns)	(N)	(W)	(Ns)	(N)	(W)	(Ns)	(N)	(W)	(Ns)	(N)	(W)	(Ns)
15	vstupní test	194,92	465,18	34,4	240,64	278,23	29,5	382,34	585,69	50,4	156,27	213,85	26,6	224,31	348,67	38,8
	výstupní test	223,89	571,12	36,3	213,91	300,12	33,3	451,77	776,15	51,1	153,52	277,47	25,9	337,39	575,13	48,9
	rozdíl v %	14,86	22,77	5,52	-11,11	7,87	12,88	18,16	32,52	1,39	-1,76	29,75	-2,63	50,41	64,95	26,03
30	vstupní test	235,74	465,85	41,8	303,52	276,97	40,8	475,74	805,25	76,5	231,58	189,99	35,7	316,49	385,05	54,4
	výstupní test	290,12	556,82	55,4	273,74	293,39	44,4	677,29	903,41	74,8	268,44	313,98	41,2	413,99	447,90	60,8
	rozdíl v %	23,07	19,53	32,54	-9,81	5,93	8,82	42,37	12,19	-2,22	15,92	65,26	15,41	30,81	16,32	11,76
45	vstupní test	277,27	422,58	49,5	284,71	300,74	52,9	578,93	821,31	93,4	287,08	222,27	42,9	382,03	480,29	66,0
	výstupní test	338,21	506,95	62,2	321,24	269,91	48,2	880,61	869,86	96,9	305,84	242,79	44,6	453,45	498,59	70,0
	rozdíl v %	21,98	19,97	25,66	12,83	-10,25	-8,88	52,11	5,91	3,75	6,53	9,23	3,96	18,69	3,81	6,06
60	vstupní test	288,90	414,52	52,0	332,02	283,50	56,5	589,48	778,85	92,2	268,80	164,95	37,2	363,88	385,50	66,1
	výstupní test	365,25	488,80	64,3	299,70	282,18	54,6	793,37	870,12	108,8	331,00	250,34	52,6	492,58	576,21	79,4
	rozdíl v %	26,43	17,92	23,65	-9,73	-0,47	-3,36	34,59	11,72	18,00	23,14	51,77	41,40	35,37	49,47	20,12
rozdíl celk. v %		21,58	20,05	21,84	-4,46	0,77	2,36	36,81	15,58	5,23	10,96	39,00	14,53	33,82	33,64	15,99

Tabulka výsledků motorických testů sprintérské a odrazové výkonnosti:

	Start 20 m	Běh 10 m	Rychlost běhu	Délka kroku	Frekvence kroků	Vertikální výskok	Skok daleký z místa	Pětiskok ON	Pětiskok NN
	(s)	(s)	(m/s)	(m)	(Hz)	(m)	(m)	(m)	(m)
Vstupní test	3,05	1,09	9,17	2,15	4,26	0,62	2,97	15,20	14,85
Výstupní test	3,09	1,04	9,62	2,15	4,47	0,69	3,02	15,28	14,98
Rozdíl	0,04	-0,05	0,44	0,00	0,21	0,07	0,05	0,08	0,13
Rozdíl v %	-1,31	4,59	4,81	0,00	4,93	11,29	1,68	0,53	0,88

Příloha č. 4 Osobní záznamový list

Jméno: Roman Dostál

Věk: 18

Výška: 179 cm

Hmotnost: 77 kg

Specializace: atletika – sprinty

Výkonnost 2006: 100 m – 11,9 s

Roky tréninku: 3

Počet absolvovaných tréninků zaměřených na rozvoj rozhodujících svalů pro sprint s využitím nových trenažérů: 18

Poznámky: V závěru přípravy prodělal virózu (3. – 13. 1. 07).

Tabulka hodnot dynamických veličin měřených svalových skupin:

Zátěž	Extenze kolenního kloubu			Flexe kolenního kloubu			Flexe kyčelního kloubu			Předpažení			Zapažení			
	m ekvivalentní	F max	P max	I 0,25	F max	P max	I 0,25	F max	P max	I 0,25	F max	P max	I 0,25	F max	P max	I 0,25
(kg)	(N)	(W)	(Ns)	(N)	(W)	(Ns)	(N)	(W)	(Ns)	(N)	(W)	(Ns)	(N)	(W)	(Ns)	
15	vstupní test	249,95	517,45	39,7	198,67	200,36	28,8	306,50	673,39	52,8	139,32	276,90	23,1	384,51	532,35	46,4
	výstupní test	233,08	597,67	39,7	176,01	257,25	31,1	333,63	678,12	43,3	135,56	269,00	25,2	373,77	513,87	37,8
	rozdíl v %	-6,75	15,50	0,00	-11,41	28,39	7,99	8,85	0,70	-17,99	-2,70	-2,85	9,09	-2,79	-3,47	-18,53
30	vstupní test	311,09	503,92	56,0	208,35	224,17	42,4	425,78	841,47	81,6	192,15	249,80	32,3	458,18	584,49	65,4
	výstupní test	287,69	552,84	56,2	209,53	203,81	35,9	463,98	852,81	72,5	210,13	258,45	34,0	326,95	311,01	47,7
	rozdíl v %	-7,52	9,71	0,36	0,57	-9,08	-15,33	8,97	1,35	-11,15	9,36	3,46	5,26	-28,64	-46,79	-27,06
45	vstupní test	329,31	509,91	60,8	245,68	215,23	47,7	511,88	941,66	94,0	198,75	181,98	29,2	413,07	537,58	71,6
	výstupní test	333,70	497,18	62,3	263,52	235,02	44,6	528,05	861,20	94,0	252,76	264,02	38,2	418,02	481,51	63,5
	rozdíl v %	1,33	-2,50	2,47	7,26	9,19	-6,50	3,16	-8,54	0,00	27,17	45,08	30,82	1,20	-10,43	-11,31
60	vstupní test	357,04	540,31	63,1	298,65	265,44	59,3	608,45	775,62	104,0	244,02	188,03	37,8	504,46	537,55	83,0
	výstupní test	351,76	490,65	69,7	272,01	241,64	47,2	628,89	999,42	107,5	316,39	247,64	45,2	498,76	612,93	78,2
	rozdíl v %	-1,48	-9,19	10,46	-8,92	-8,97	-20,40	3,36	28,85	3,37	29,66	31,70	19,58	-1,13	14,02	-5,78
rozdíl celk. v %	-3,60	3,38	3,32	-3,12	4,89	-8,56	6,09	5,59	-6,44	15,87	19,35	16,19	-7,84	-11,67	-15,67	

Tabulka výsledků motorických testů sprintérské a odrazové výkonnosti:

	Start 20 m	Běh 10 m	Rychlost běhu	Délka kroku	Frekvence kroků	Vertikální výskok	Skok daleký z místa	Pětiskok ON	Pětiskok NN
	(s)	(s)	(m/s)	(m)	(Hz)	(m)	(m)	(m)	(m)
Vstupní test	3,40	1,15	8,70	2,01	4,32	0,53	2,54	12,42	12,03
Výstupní test	3,24	1,12	8,93	2,08	4,29	0,61	2,56	13,40	12,70
Rozdíl	-0,16	-0,03	0,23	0,07	-0,03	0,08	0,02	0,98	0,67
Rozdíl v %	4,71	2,61	2,68	3,48	-0,69	15,09	0,79	7,89	5,57