

Sekce užitečných odkazů je sekci spravovaná Vedoucím trenérem SCM Jeseník Janem Baďuroou ve spolupráci s dalšími trenéry.

Co je spiroergometrie?

Tento test je vhodný zejména pro vytrvalostní sporty. Jeho výsledky vypovídají o výkonnosti kardiovaskulárního systému a o oxidativní kapacitě kosterního svalstva, což jsou pro vytrvalostní sport základní předpoklady.

<http://www.sportvital.cz/sport/trenink/zatezova-diagnostika/co-je-spiroergometrie/>

Měření parametry při spiroergometrickém vyšetření

Nejdůležitějším zjišťovaným parametrem je maximální spotřeba kyslíku /VO₂ max./. Je to komplexní ukazatel maximálních, oxidativně metabolických a zároveň i transportních schopností organismu.

<http://www.sportvital.cz/sport/trenink/zatezova-diagnostika/merene-parametry-pri-spiroergometrickem-vysetreni/>

Využití zátěžové diagnostiky u vytrvalostních sportů

Celý systém sportovního tréninku je zaměřen na dosažení jeho maximální efektivity. Ve vytrvalostních sportech se doba od zahájení sportovní kariéry po dosažení nejvyšší výkonnosti pohybuje mezi 10 až 15 lety, proto je nutné správné plánování sportovního tréninku z pohledu jeho časové struktury a tréninkových objemů, ale především intenzit.

<http://www.sportvital.cz/sport/trenink/zatezova-diagnostika/vyuziti-zatezove-diagnostiky-u-vytrvalostnich-sportu/>

Zátěžová diagnostika na výkonnostní úrovni

Jaký má význam zátěžová diagnostika ve výkonnostním a vrcholovém sportu, vám přiblíží v další části našeho seriálu Jiří Sekera.

<http://www.sportvital.cz/sport/trenink/zatezova-diagnostika/zatezova-diagnostika-na-vykonnostni-urovni/>

Význam zátěžové diagnostiky

Diagnostika výkonnosti a stavu trénovanosti je již dlouhá léta nezbytným prvkem řízeného sportovního tréninku vrcholového sportovce.

<http://www.sportvital.cz/sport/trenink/zatezova-diagnostika/vyznam-zatezove-diagnostiky/>

Zátěžová diagnostika a její využití při tréninku

Lidé, kteří touží snížit svoji tělesnou hmotnost, amatérští sportovci, kteří se svému milovanému sportu věnují ve volném čase, vrcholoví závodníci, kteří mají ty nejvyšší medailové ambice. Ti všichni chtějí svůj čas investovaný do sportu využít co nejúčelněji.

<http://www.sportvital.cz/sport/trenink/zatezova-diagnostika/zatezova-diagnostika-a-jeji-vyuziti-pri-treninku/>

Antropometrie - odhalí složení vašeho těla

Nedílnou součástí zátěžové diagnostiky je antropometrie. Při ní se zjišťují základní antropometrické parametry vyšetřovaného sportovce.

<http://www.sportvital.cz/sport/trenink/zatezova-diagnostika/antropometrie-odhali-slozeni-vaseho-tela/>