

## **1. Anotace**

Přímení a jméno autora : KOVALOVSKÝ Jan

Instituce : Laboratoř sportovní motoriky FTVS UK v Praze

Název práce: **Vliv intenzity a objemu na rozvoj obecné vytrvalosti v triatlonu**

**Effects of Intensity and Volume on Developing General Endurance in Triathlon**

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

Počet stran: 66

Počet titulů citované literatury: 25

Počet citovaných internetových zdrojů : 6

Klíčová slova:                      aerobní práh  
   anaerobní práh  
   respirační koeficient  
   energetický ekvivalent  
   aerobní max. výkon  
   triatlon

V současné době se v tréninkovém procesu neobejdeme bez kvalitní tréninkové dokumentace. Evidování tréninkového zatížení pomocí výpočetní techniky umožňuje rozšířit evidenci parametrů ovlivňujících tréninkový proces, prohloubit vyhodnocování tréninku, což má vliv na zlepšení analýzy tréninkového zatížení.

V práci jsme se snažili poukázat na možnost využití energetické náročnosti pohybu jako zpřesňujícího ukazatele velikosti tréninkového zatížení při rozvoji dlouhodobé vytrvalosti v triatlonu. Z disciplín triatlonu jsme se zaměřili na cyklistiku a běh. Ke stanovení energetické náročnosti

pohybu jsme využili fyziologické hodnoty z běžeckých laboratorních testů. Samotnou energetickou náročnost pohybu jsme stanovili výpočtem podle Di Prampera.

Na základě stanovení energetické náročnosti pohybu vybraného jedince jsme vypracovali tréninkové plány s průběžným testováním. Po dvouletém tréninkovém cyklu jsme vyhodnotili vliv evidence energetické náročnosti pohybu řízení tréninkového procesu v triatlonu.

Přínosy práce předpokládáme :

- v přesnější evidenci tréninkového zatížení,
- v lepší analýze tréninkového procesu,
- v efektivnějším plánování tréninkového zatížení.