

Abstrakt

Název:

Zhodnocení výkonnosti na úrovni anaerobního prahu v plavání a běhu mladých triatlonistů v období 2000 – 2009

Název v Angličtině:

Evaluation of efficiency at the level of anaerobic threshold in swimming and runnin of young thriathlonists in phase 2000 – 2009

Cíl práce:

Vyhodnotit změny individuální výkonnosti na úrovni anaerobního prahu plavání a běhu triatlonistů-juniorů v období 2001 – 2009 a porovnat průměrné výkonnosti na úrovni anaerobního prahu v běhu a plavání triatlonistů - juniorů 1994 – 2000 a 2001 – 2009.

Metody práce:

Laktátový anaerobní práh jsme stanovovali pro plavání a běh v terénních podmínkách pomocí vyhodnocení laktátové křivky. K zjištění anaerobního prahu jsou použity terénní testy 5 x 2 km běh a 4 x 300 m plavání. Výsledky měření anaerobního prahu v plavání jsou zpracovávány Laboratoří sportovní motoriky FTVS UK na počítači s využitím softwaru Laktat – Test ver. 6.0+ by ETB – SOFT, jehož autorem je Mag. Ernst Böck z Rakouska. Parametry na úrovni anaerobního prahu jsme statisticky zpracovali.

Výsledky

Výsledky diplomové práce přispějí k rozšíření poznatků o změnách výkonnosti na úrovni anaerobního prahu triatlonistů v běhu a plavání v etapě specializované sportovní přípravy. Zjištěné výsledky a závěry budou využitelné zejména pro trenéry mládeže, připravující budoucí vrcholové sportovce v triatlonu i podobných vytrvaleckých vícebojích.

Klíčová slova

Anaerobní práh, laktát, výkonnost, triatlon