

# Celouniverzitní studentská vědecká konference FTVS UK 2001

Nová generace ve vědě na prahu milénia

Jiří Suchý

Název příspěvku:

**Možnosti zjišťování velikosti zatížení a řízení tréninku v triatlonu za pomoci měření energetické náročnosti**

Abstrakt příspěvku:

V příspěvku se budeme zabývat problematikou zjišťování energetické náročnosti cvičení v triatlonu, jako součást řízení tréninkového procesu při stanovení intenzity zatížení. Stručně charakterizujeme faktory, které ovlivňují velikost energetické spotřeby v jednotlivých sportovních disciplínách: odpor vzduchu / vody, polohy těla, kvality provedení - stylu, třecí síly, individuální zvládnutí pohybových řetězců, závislosti na konkrétních rychlostech atd. Závěrem se pokusíme navrhnout možnost další manipulace se zatížením vedoucí k usnadnění řízení tréninkového procesu v triatlonu.

**Klíčová slova:** Sportovní trénink, vytrvalostní víceboje, energetická náročnost cvičení, triatlon, evidence tréninkového zatížení, plánování tréninku, řízení tréninkového procesu, intenzity zatížení.