

Stručné shrnutí problematiky Conconiho testu

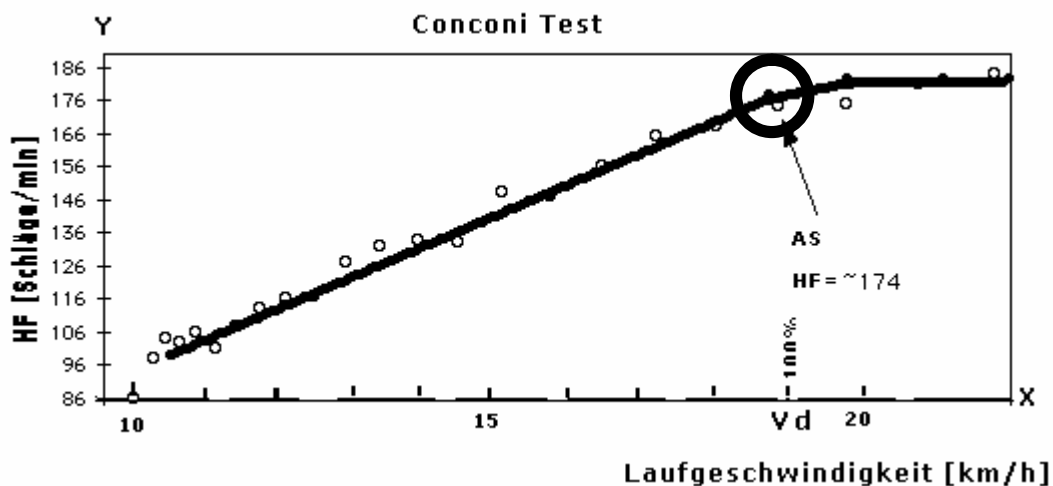
(studijní materiál pro studenty semináře sportovního tréninku)

Conconiho test je terénním testem, kterým lze částečně nahradit spiroergometrické vyšetření pro určení anaerobního prahu (ANP). **ANP je** fyziologický bod - mezník, dosahovaný při submaximální intenzitě činnosti. Zjednodušeně řečeno - pokud je intenzita činnosti pod (na hranici) ANP, laktát a další odpadní látky, které se v těle vytváří jako odpadový produkt metabolismu, jsou odbourávány. Po překročení ANP již organismus laktát neodbourává v dostatečné míře a ten se hromadí ve svalech. Důsledkem je ukončení – přerušení činnosti. Dlouhodobé vytrvalostní zatížení se odehrává pod a na úrovni ANP.

Proč je nutné znát hodnotu ANP? K efektivizaci a racionalizaci cvičení. Mnoho sportovců při tréninku absolvuje mnoho kilometrů, kdy intenzita činnosti je nedostačující, nebo naopak příliš vysoká. Tepová frekvence jako relativně objektivní ukazatel zatížení (při znalosti individuálního ANP) přesně ukazuje, zda danou intenzitu držet, snížit, nebo zvýšit. Hodnota ANP je tréninkem ovlivnitelná, proto je vhodné ji pravidelně stanovovat a v tréninku se podle ní řídit. Conconiho test, při malé materiální náročnosti, umožňuje určení ANP kdykoliv v průběhu sezóny.

Praktické provedení: 400 m ovál měřič tepové frekvence. Po důkladném rozcvičení (20-30 min) následuje zátěžový test založený na plynulém zvyšování rychlosti běhu. Po úvodním 400 až 800m dlouhém zapracování v nízké intenzitě následuje každých 200m zvýšení rychlosti (o cca 2-3sec) až **do úplného vyčerpání**. Po uběhnutí každých 200m je nutné stisknout tlačítko mezičasu na sporttesteru. Test je obdobně možné provádět např. na kole (s tachometrem), či v bazénu (za využití tzv. „zajíce“ - svítící vodicí čáry na dně bazénu).

Vyhodnocení:



Na ose x je rychlost běhu, na y tepová frekvence. Nelinearita je hledaná ANP (maximální zatížení, kterým je možné absolvovat dlouhodobou vytrvalostní zátěž), uváděná v tepech/min a rychlosti běhu (km/h).