Test vrcholového zaťaženia

Autor *Michal Bábela*
Vytvorené *05/02/2011 - 20:47*

Definícia

Test vrcholového zaťaženia - stanovíme si určitú vzdialenosť, u cyklistov napr. 50 km. Túto vzdialenosť sa športovec snaží absolvovať za čo najkratší čas. Tu môžu nastať dva prípady. Po prvé, že na tej istej alebo nižšej úrovni tepovej frekvencie TF (ako napríklad z testu pred mesiacom) dosiahne kratší čas, alebo po druhé, že na vyššej TF dosiahne kratší čas. Miera trénovanosti, teda forma, je v obidvoch prípadoch vyššia. V druhom prípade sa vyššia trénovanosť odrazila aj na zvýšení hodnoty anaeróbneho prahu. Alebo všeobecný Cooperov test za 12 minút ubehnúť čo najväčšiu vzdialenosť pri určitej štandardnej tepovej frekvencii. Tu môžu nastať tiež dva prípady. Po prvé, že na tej istej alebo nižšej úrovni TF (ako napríklad z testu pred mesiacom) ubehne športovec dlhšiu vzdialenosť, alebo po druhé, že na vyššej TF ubehne športovec dlhšiu vzdialenosť. Miera trénovanosti, teda forma, je v obidvoch prípadoch vyššia. V druhom prípade sa vyššia trénovanosť odrazila aj na zvýšení hodnoty anaeróbneho prahu.

Výskyt

fyziológia, test

Test vrcholového zaťaženia
Zverejnené na Národná encyklopédia športu Slovenska (https://www.sportency.sk/encyclopedy)

URL adresa zdroja:
https://www.sportency.sk/encyclopedy/?q=content/test-vrcholov%C3%A9ho-za%C5%A5a%C5%BEenia