



Výstupní protokol

Komplexní simultánní diagnostika vybraného sportovce.

Sportovec: Model Pavel • Datum testu: 2025-11-17

Model Pavel

Datum narození	Oddíl	Trenér	Disciplína	Kategorie	Výška	Hmotnost	Rozpětí paží
2025-11-17	USK Praha	Jan Busta	C1	3	192,00	95,00	209,00

VNĚJŠÍ PODMÍNKY MĚŘENÍ

Místo	Prostředek	Teplota	Podmínky
Troja	Voda	10,00	Bezvětří, slunečno

VYHODNOCENÍ A TRÉNINKOVÁ DOPORUČENÍ

IDENTIFIKACE PRAHOVÝCH A MAXIMÁLNÍCH HODNOT

Metriky		Aerobní práh		Anaerobní práh	Peak
Frekvence	[spm]	40	45	55	
HR	[bpm]	108	127	172	
Laktát	[mmol/l]	2	4	9,1	
Výkon	[W]				
VO ₂	[l/min]	23	30	40	

HODNOCENÍ A DOPORUČENÍ PRO TRÉNINK

MODELOVÝ SPORTOVEC - STUPŇOVANÝ TEST Při stupňovaném zátěžovém testu se ukázalo, že sportovec netoleruje dobře vyšší intenzity. V nízké intenzitě dosahoval dobré rychlosti lodí, s dalším nárůstem intenzity se ovšem velmi brzy dostal nad anaerobní práh. Ten byl v tomto případě detekován již na 127 tepech, což představuje pouze 73% maxima tepové frekvence zjištěné na vodě. V tomto případě to svědčí o velmi nízkém celkovém objemu ve vyšších (prahových) a nadprahových intenzitách. Jedná se o data založená na měření u bývalého slalomáře, který již netrénuje ve vyšších intenzitách. V rovné jízdě by byly doporučeny intervaly s TF nad 127 tepů, tedy nad ANP. Takové TF lze v brankách dosáhnout velmi snadno v důsledky vysokého periferního cévního odporu., v brankách by se mělo jednat o intenzity blízké tepovému maximu (tedy nad 165 tepů). MODELOVÝ SPORTOVEC - ALL-OUT TEST Modelový sportovec a all-out testu dosáhl času 104,08, v porovnání s normami byly výrazně pomalejší poslední dva mezičasy. To znovu potvrzuje předpoklad o nízkém natrénovaném objemu ve vysoké intenzitě nad ANP, resp. blízko max. TF v brankách. Nejrychlejší doposud zjištěné světové časy v kategorii se pohybují v rozmezí 95 - 98 sekund.

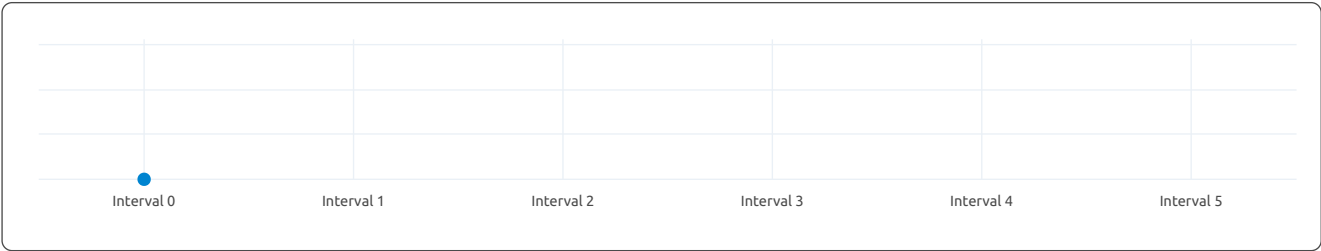
ANTROPOMOTORICKÉ A OBECNÉ SILOVÉ PŘEDPOKLADY

FFM	Body fat	Biceps	Předloktí	Stehno	Lýtko	Handgrip L	Handgrip P
87,40	8,00	37,00	33,00	54,00	41,00	64,00	63,00

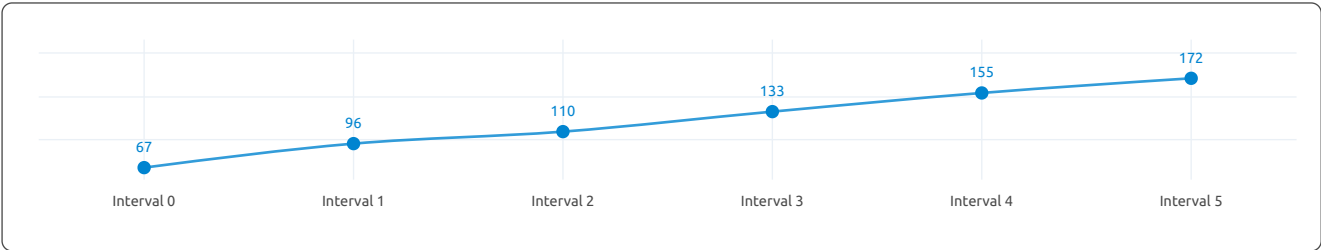
VÝSLEDKY STUPŇOVANÉHO ZÁTĚŽOVÉHO TESTU

Metriky		Interval 0	Interval 1	Interval 2	Interval 3	Interval 4	Interval 5
Laktát	[mmol/l]	1,3	1,2	2,1	4,2	6,1	9,1
HR	[bpm]	67	96	110	133	155	172
BF		19,00	34,00	40,00	45,00	50,00	55,00
Ventilace	[l/min]	26,10	59,50	79,00	98,80	115,00	157,40
VO ₂	[l/min]	8,00	21,00	27,00	30,00	34,00	40,00
Oxygenace 1	[SmO ₂ %]						
Oxygenace 2	[SmO ₂ %]						
Oxygenace 3	[SmO ₂ %]						

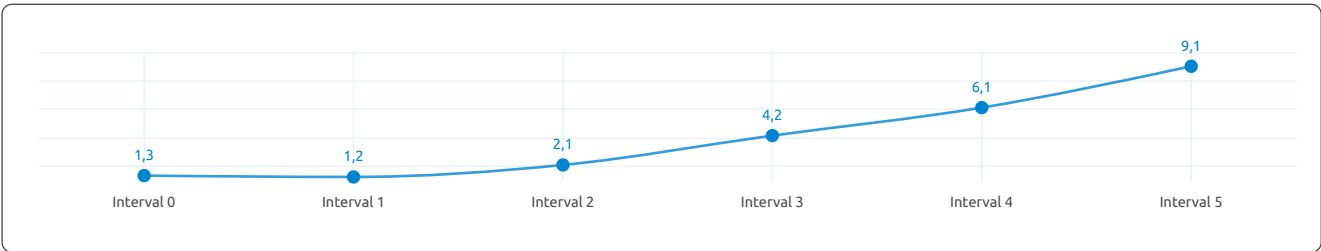
Výkon [W]



HR [bpm]



Laktát [mmol/l]



ALL OUT TEST

Lateralita

L

Metriky		Interval 1	Interval 2	Interval 3	Interval 4	Interval 5	Interval 6	Celkem
Čas	[s]	15,24	16,11	17,13	17,68	18,90	19,02	104,08
Laktát	[mmol/l]							
Peak Force	[N]	260	255	240	233	201	187	
Pokles síly		0	-5	-15	-7	-32	-14	

Peak Force [N]

