

## Testovací protokoly

### Testy na 2000 m a 6000 m na veslařském trenažéru

Účelem testů na trenažéru na 2000 m a 6000 m je posoudit a sledovat změny ve výkonnosti při veslování na trenažéru.

#### Vybavení

- Stacionární veslařský trenažér Concept IID nebo IIE
- Váha

#### Testovací postup

- Zaznamenejte všechny požadované informace pomocí elektronického formuláře pro zaslání údajů. Elektronický formulář je přílohou.
- Změřte a zaznamenejte tělesnou hmotnost sportovce v lehkém oblečení.
- V době testu mohou být informace zachyceny a ručně zapsány na dodaném "listu s ručně psanými údaji", ale před odesláním musí být přeneseny do jednoho elektronického formuláře.
- Nastavte monitor na veslařském trenažéru Concept II na příslušnou testovací vzdálenost (2000 m nebo 6000 m).
- Před zahájením testu se ujistěte, že je setrvačnick zcela zastaven.
- Je doporučeno, aby testy byly prováděny bez externího koučování.
- Na konci testu vyfoťte výsledek testu a zaznamenejte následující údaje z paměti monitoru:

- o Celkový čas (mm:ss,0)
- o Průměrná rychlost na 500 m (mm:ss,0)
- o Průměrný výkon (W)
- o Průměrná frekvence záběru (za minutu)

Fotografii výsledku a záznam výsledků zašlete na [kucera@veslo.cz](mailto:kucera@veslo.cz)

Doporučený odpor trenažéru (drag factor):

- Juniorky 100
- Ženy LV 100
- Ženy 110
- Junioři 120
- Muži LV 125
- Muži 130
- Para sportovci bez omezení

### Test maximální síly v posilovně / 1' na veslařském trenažéru a test maximálního výkonu na veslařském trenažéru.

Tyto testy prověřují sílu sportovců a lze je provést společně v rámci jedné tréninkové jednotky.

## Testování maximální síly v posilovně

Maximální test na jedno opakování u cviků "čisté paže" (bench pull), bench press, dřep (stehno rovnoběžně se zemí), přemístění nebo mrtvý tah.

### Test maximálního výkonu

- Test maximálního výkonu na stacionárním ergometru C2
- Libovolně nastavitelný odpor trenažéru (drag factor), otevřená frekvence záběru,
- Monitor je nastaven na watt
- Pouze tři pokusy
- Sportovec provede tolik záběrů, kolik je potřeba k dosažení maximálního možného výkonu.
- Zaznamená se nejvyšší výkon ze všech pokusů.

### Minutový test, FZ do 40

- Test anaerobní kapacity
- Vzhledem k vysoké kumulaci laktátu se tento test provádí jako poslední.
- Libovolně nastavitelný odpor trenažéru (drag factor)
- Maximální frekvence záběru je 40 za minutu
- Zaznamenává se průměrná rychlost na 500 m, watt a frekvence záběru.

Záznam výsledků všech testů zašlete na e-mail [kucera@veslo.cz](mailto:kucera@veslo.cz)

### 3 x 20' na veslařském trenažéru, frekvence záběru do 20 za minutu

3 x 20' při frekvenci záběru 20 na 3'pauzy. Jedná se o tréninkový test, který lze použít v mimosezónním tréninkovém období. Tento test kontroluje aerobní výkon a kapacitu. Tento test není třeba speciálně připravovat ani nevyžadují mnoho času na zotavení. Odpor trenažéru(drag factor) je třeba nastavit jako u testů na 2000 m.

Fotografii výsledku testu z paměti monitoru a záznam výsledků zašlete na e-mail [kucera@veslo.cz](mailto:kucera@veslo.cz)

### Běh na 3000 m

Test v běhu na 3000 metrů je ideální absolvovat na atletickém oválu dlouhém 400 m, ale budou respektovány i výsledky z testů absolvovaných mimo atletickou dráhu. Podmínkou je přesné naměření vzdálenosti.

Záznam výsledku zašlete na e-mail [kucera@veslo.cz](mailto:kucera@veslo.cz)