

Obsah

| | |
|--|-----------|
| Předmluva | 9 |
| 1. Úvod | 10 |
| 2. Přehled literatury | 12 |
| 3. Teoretická východiska | 14 |
| 3.1 Pojem vnímaného úsilí | 14 |
| 3.2 Škály pro vnímání zátěže | 16 |
| 3.3 Reliabilita a validita Borgovy RPE škály | 19 |
| 3.4 Praktická aplikace škál | 20 |
| 3.5 Faktory vnímaného úsilí | 22 |
| 3.5.1 Fyziologické faktory | 25 |
| 3.5.2 Psychosociální faktory | 26 |
| 3.5.3 Ostatní faktory | 28 |
| 3.6 Klinické aplikace škál | 31 |
| 3.6.1 Aplikace v zátěžovém testování | 31 |
| 3.6.2 Aplikace v preskripci a monitoringu tělesné zátěže | 34 |
| 4. Problém | 45 |
| 5. Cíle práce a vědecké otázky | 46 |
| 5.1 Cíle práce | 46 |
| 5.2 Vědecké otázky | 46 |
| 6. Organizace a metodika výzkumu | 48 |
| 6.1 Soubory vyšetřovaných | 48 |
| 6.2 Měřicí procedury – instrumenty | 50 |

| | |
|--|-----------|
| 6.3 Metodický postup | 51 |
| 6.3.1 Studie RPE-RESPONSE | 51 |
| 6.3.2 Studie RPE-PRODUCT | 52 |
| 6.3.3 Studie RPE-TIME | 55 |
| 6.4 Zpracování dat a etická komise | 56 |
| 6.5 Vymezení a omezení | 57 |
| 7. Výsledky | 58 |
| 7.1 Studie RPE-RESPONSE | 58 |
| 7.1.1 Vnímané úsilí na jednotlivých stupních SZT | 58 |
| 7.1.2 Skóre neuroticismu a vztah k RPE | 59 |
| 7.2 Studie RPE-PRODUCT | 60 |
| 7.2.1 Cílová a produkovaná intenzita vyjádřená výkonem ve watttech | 62 |
| 7.2.2 Chyby v odhadu výkonu ve watttech | 63 |
| 7.2.3 Chyby v % cílové zátěže | 64 |
| 7.2.4 Vývoj chyb v čase (v průběhu jednoho tréninku a mezi tréninky) | 64 |
| 7.2.5 Pohlavní rozdíly | 65 |
| 7.2.6 Vliv aktuálního stavu | 67 |
| 7.2.7 Vliv neuroticismu | 67 |
| 7.2.8 Další vlivy na chyby odhadu | 68 |
| 7.2.9 Úspěšnost odhadů a trend učení | 69 |
| 7.2.10 Srdeční frekvence – vývoj v průběhu pokusů a vztah k velikosti zátěže | 69 |
| 7.3 Studie RPE-TIME | 70 |
| 7.3.1 Vývoj RPE v čase | 71 |
| 7.3.2 Souvislost RPE s aktuálním stavem před cvičením | 71 |
| 7.3.3 Vztah RPE a neuroticismu | 73 |
| 7.3.4 Vývoj aktuálního stavu po cvičení | 73 |
| 7.3.5 Srdeční frekvence – vývoj v průběhu tréninků | 73 |
| 8. Diskuse | 76 |
| 8.1 Diskuse ke studii RPE-RESPONSE | 76 |
| 8.2 Diskuse ke studii RPE-PRODUCT | 80 |
| 8.3 Diskuse ke studii RPE-TIME | 89 |
| 8.4 Diskusní poznámky a doporučení pro praxi | 94 |
| 9. Závěr | 97 |
| 10. Souhrn | 98 |

| | |
|---|-----|
| 11. Summary | 100 |
| 12. Přehled použitých zdrojů | 102 |
| 12.1 Referenční seznam | 102 |
| 12.2 Přehled elektronických zdrojů | 116 |
| 13. Přílohy | 117 |
| 13.1 Borgova RPE škála | 117 |
| 13.2 Instrukce k Borgově RPE škále | 118 |
| 13.3 Přepočtová tabulka RPE – CR10 | 119 |
| 13.4 Vizualní analogové škály pro APS a AFS | 120 |
| Abecední seznam použitých zkratk a symbolů | 121 |
| Seznam grafů | 123 |
| Seznam tabulek | 124 |
| Rejstřík | 125 |