

Obsah

Předmluva	5
1 ÚVOD	7
2 ZÁKLADNÍ VÝCHODISKA SPORTOVNÍHO TRÉNINKU	11
2.1 Definice	11
2.2 Periodizace	11
2.3 Zatížení a zatěžování	12
2.4 Přetížení	14
2.5 Strategie ladění sportovní formy	15
2.6 Fyziologická únava	17
2.7 Zotavení a princip superkompenzace	19
2.8 Patologická únava – etiologie, symptomy, diagnostika a prevence	22
2.9 Detrénink	33
2.10 Hodnocení velikosti zatížení a odezvy organismu	34
3 AUTONOMNÍ NERVOVÝ SYSTÉM	39
3.1 Anatomická a funkční charakteristika	39
3.2 Mechanismy regulace srdečního rytmu	40
4 VARIABILITA SRDEČNÍ FREKVENCE	43
4.1 Historie	43
4.2 Vymezení pojmu a interferující faktory	44
4.3 Měření RR intervalů a kontrola záznamu	48
4.4 Časové a geometrické ukazatele VSF	53
4.5 Frekvenční ukazatele VSF	55
4.6 Nelineární ukazatele VSF	70
4.7 Výhody a limity ukazatele Ln rMSSD pro monitorování vagové aktivity	72
4.8 Vyšetření aktivity ANS během dne	76
4.9 Standardizace podmínek před vyšetřením aktivity ANS	78
4.10 Standardizované polohy při vyšetření aktivity ANS	79
4.11 Doba trvání vyšetření aktivity ANS a doporučená frekvence měření během tréninkového mikrocycly	81
5 VÝZNAM DIAGNOSTIKY AKTIVITY ANS V TRÉNINKOVÉM PROCESU	91
5.1 Změny v aktivitě ANS během tělesné práce	91
5.2 Změny v aktivitě ANS spojené se zotavením	99
5.3 Efekt pravidelného vytrvalostního tréninku na kardiovaskulární systém a aktivitu ANS	108
5.4 Kardiální vagová regulace jako významný determinant odezvy organismu na aerobní trénink	111
5.5 Monitoring aktivity ANS jako instrument optimalizace tréninkového zatížení	122
6 ZÁVĚRY	135
7 SUMMARY	137
8 REFERENČNÍ SEZNAM	141