
Obsah

| | |
|--|----|
| Seznam použitých zkratek | 4 |
| Úvod | 7 |
| 1. Zátěžová diagnostika jako komplexní nástroj posouzení tělesné zdatnosti | 9 |
| 1.1 Anamnéza | 10 |
| 1.2 Cíle a podstata zátěžových testů | 11 |
| 1.3 Volba testu | 12 |
| 1.4 Bezpečnost během vykonávání zátěžového testu | 13 |
| 2. Testování anaerobní kapacity a silových schopností organismu | 15 |
| 2.1 Laboratorní možnosti testování | 15 |
| 2.1.1 Spiroergometrie jako test anaerobních schopností | 15 |
| 2.1.2 Wingate test | 17 |
| 2.1.3 Anaerobní test na běhátku | 24 |
| 2.1.4 Výskoková ergometrie (Boscův test a jeho modifikace) | 28 |
| 2.1.5 Dynamometrie | 35 |
| 2.1.5.1 Ruční dynamometrie | 35 |
| 2.1.5.2 Izometrická dynamometrie | 37 |
| 2.1.5.3 Izokinetická dynamometrie | 40 |
| 2.2 Terénní možnosti testování | 46 |
| 2.2.1 Sprint na schodech | 46 |
| 3. Testování aerobní kapacity a funkční zdatnosti oběhového systému | 51 |
| 3.1 Laboratorní možnosti testování | 51 |
| 3.1.1 Spiroergometrie jako test aerobních schopností (VO_{2max} , ventilační prahy) | 51 |
| 3.1.2 Predikce maximální spotřeby kyslíku (VO_{2max}) | 57 |
| 3.1.3 Test/Index W_{170} (W_{150} , W_{130}) | 62 |
| 3.1.4 Polohový test s analýzou variability srdeční frekvence (V _{SF} , HRV – heart rate variability) | 68 |
| 3.2 Terénní možnosti testování | 72 |
| 3.2.1 Step testy – obecná charakteristika | 72 |
| 3.2.1.1 Harvardský výstupový test | 73 |
| 3.2.1.2 Queens College výstupový test | 75 |
| 3.2.1.3 Ruffierův test | 78 |
| 3.2.2 Cooperův test na vzdálenost 2,4 km | 80 |
| 4. Případová studie – Spiroergometrie na běhátku | 85 |
| 5. Bibliografie | 91 |