“Moderní” trendy

Jakub Mokříž & Ondřej Almaši

Doba INFORMAČNÍ

Doba TECHNOLOGICKÁ

Doba DATOVÁ

“Neománie”

- Progres skrze technologii, vědu a výzkum
- Člověk hledá neustále něco nového, což není chyba…ale
- Sexy / cool
- Láká to a přitahuje pozornost
- Motiv: zisk vs. <u>vyřešit problém / okolnosti</u>

“Vááááu” efekt vs. realita

- Prostředí - je to vůbec pro nás?
- Cena - jiné varianty?
- Využitelnost a praktičnost
- Obsluha a data

Jak využít moderní technologii?

Trendy

- Wearables + gadgets - měřidla / **aplikace**
- “Data driven” trénink / regenerace &
- Velocity based training (VBT)
- Neuro trénink & Kognitivní trénink
- Cvičení venku / s vlastní vahou
- Cvičení online / videa
- EMS trénink (Elektro Myo Stimulace)

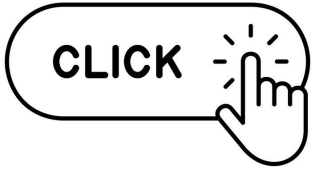
Superpočítač v kapse…neomezené možnosti na dosah palce

Wearables / Sports Trackers

- Chytré hodinky
- Chytré náramky
- **Sporttester** (ZBIT - Zone Based Interval Tr.)
- Diplomová práce: Antonín Brhel …=>

Diplomová práce Antonín Brhel

“Stanovení míry zatížení organismu prostřednictvím monitorování srdeční frekvence v hokejbale v zápasech extraligy mužů.”



7 Závěry

Cílem práce bylo přispět k řešení problematiky stanovení míry zatížení v průběhu hokejbalového utkání, prostřednictvím monitoringu a analýzy srdeční frekvence ve vybraných utkáních extraligy hokejbalu.

Hráč hokejbalu se průměrně pohybuje v zápase extraligy 3,4 % času v zóně nad 95 % SF_{max}, 22,8 % času v zóně 85 – 95 % SF_{max}, 25,4 % času v zóně 75 – 84,$\overline{99}$ % SF_{max} a 48,4 % času v zóně pod 75 % SF_{max}. Tímto zatížením je nejvíce podobný zatížení ve florbalu.

Data driven training / rege.

- Whoop, Polar, Garmin, Morpheus…
- RHR, HRV, %spánku, %regenerace, saturace O2, VO2max…Společnost má ráda “čísla”, žádá si je
- Velocity Based Training (VBT)
- Force plates tzv. Silové desky

VBT - Velocity Based Training

- Měříme rychlost prováděného pohybu / osy

GymAware	TENDO	RepOne
https://gymaware.com/	https://www.tendosport.com/	https://reponestrength.com/
1,995.00 USD	1,329.00 USD	399.00 USD

Skok z místa - s přepočtem na Kg

- SLJ (Standing Long Jump)
- Projev síly : hmotnosti => Relativní síla
- Dennis Kline (Wisconsin Uni.)
- Přepočet výkonu : kg - “Power Rank”

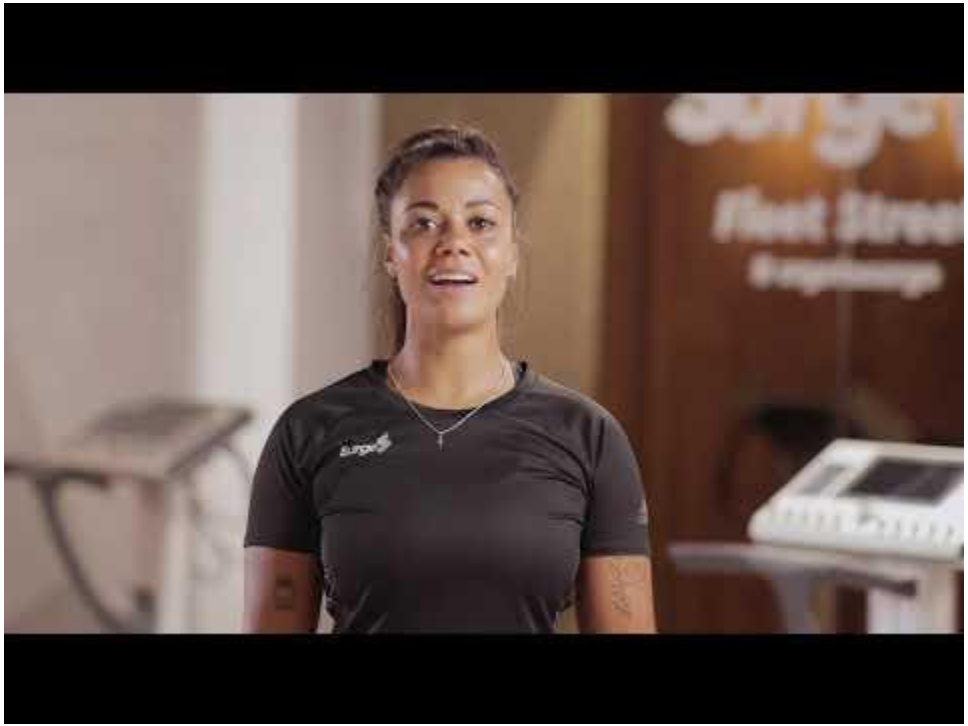
= odmo. kg * odmo. skok v cm

Neurotraining & Kognitivní trénink

- Trénink mozku, jeho rychlosti zpracovat a vyhodnotit informace + rozhodnout
- Mozek je boss a má nadřazené postavení
- Neuro dráhy - kvalita pohybu a rozsah (M. Schreyer)
- **Rychlost zpracování a reakce**

NEUROTRAINING

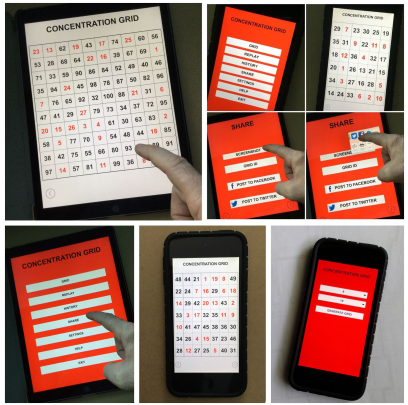
EMS trénink



Neurotraining & Kognitivní trénink

- Markus Schreyer

Neurotraining & Kognitivní trénink



SwitchedOn®

Blaze Pod

SwitchedOn App

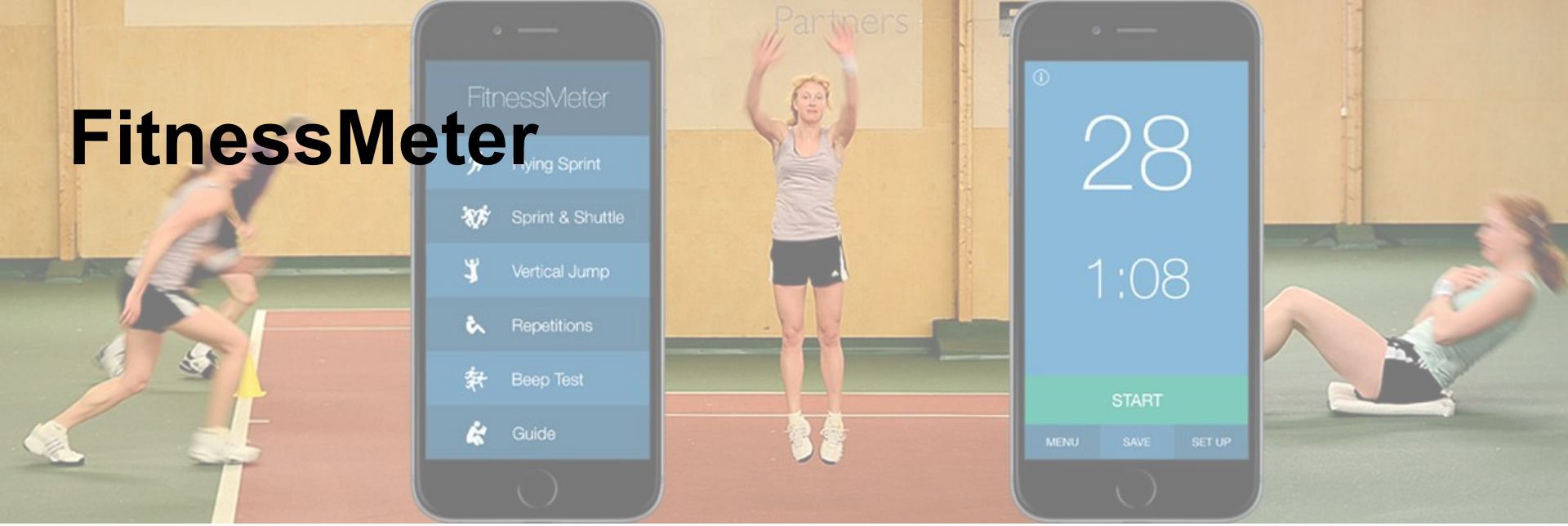
SwitchedOn App - Lukáš Novotný

SwitchedOn App - čtverec

Gadgets, měřidla, **aplikace**

- **Měření času:** *“If you are not timing, you are not sprinting”* Mike Boyle
- Stopky - čas reakce - prodleva - zkreslení…řešení
- Fotobuňka - cena?...řešení
- Mobil + aplikace + stativ = fotobuňka => přesné měření
  - Fitness Meter app (Sten Kaiser)

FitnessMeter



Download on the App Store

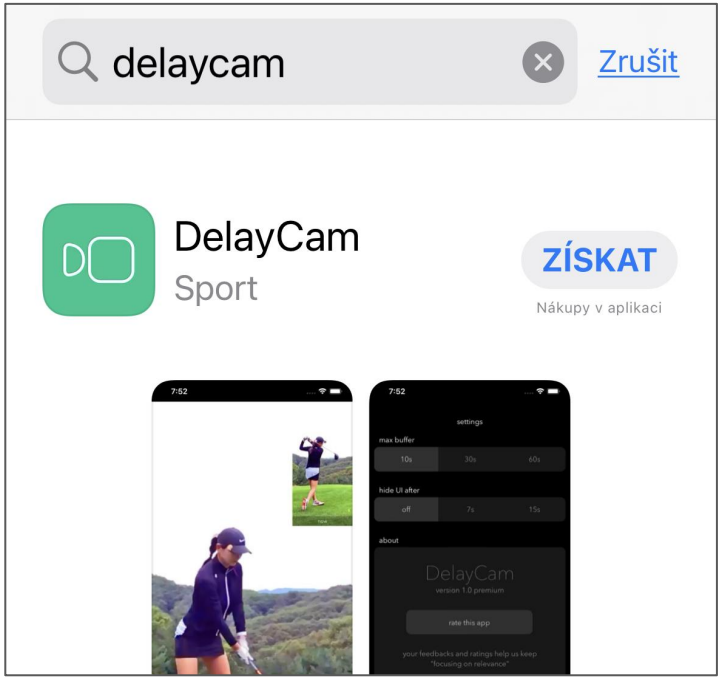
Fitness Meter - 5-10-5

Fitness Meter - start na signál

Gadgets, měřidla, **aplikace**

- **Video analýza** v “domácích podmínkách”
- Forma nezkreslené zpětné vazby
- Minimální finanční náročnost
- DelayCam - opožděné live video
- Sporfie - záznam top akcí, automatický střih

DelayCam



Download on the App Store

Sporfie

Download on the App Store

NYNÍ NA Google Play

Dokážete si představit využití v praxi?

Děkujeme za pozornost

Jakub Mokříž & Ondřej Almaši