

	Vynikajúci / 6 /	Výborný / 5 /	Veľmi dobrý/ 4/	Dobrý / 3 /	nedost. / 2/	Slabý / 1/
VO2max./kg ANP	nad 65	55 - 64,99	50 - 54,99	45 - 49,99	40 - 44,99	pod 40
VO2max./kg	nad 70	60 - 69,99	55 - 59,99	50 - 54,99	45 - 49,99	pod 45
W170/kg	nad 4,5	4,0 - 4,49	3,5 - 3,99	3,0 - 3,49	2,5 - 2,99	pod 2,5
Wmax./kg	nad 6,0	5,5 - 5,99	5,0 - 5,49	4,5 - 4,99	4,0 - 4,49	pod 4,0
pulz.O2	nad 25,0	20,0 - 24,99	17,5 - 19,99	15,0 - 17,49	12,5 - 14,99	pod 12,2
MET	nad 22,5	20,0 - 22,49	17,5 - 19,99	15,0 - 17,49	12,5 - 14,99	pod 12,5

Parametre všeobecnej vytrvalosti / **VO2max./kg** a **VO2max./kg v anaeróbnom prahu** /

VO2max./kg : predstavuje maximálne množstvo kyslíka, ktoré sú pľúca schopné prijať z vdychovaného vzduchu /ml / a ktoré sa krvnou cestou dopraví do pracujúcich svalov.

Dôležitý ukazovateľ všeobecnej funkčnej zdatnosti. Zvyšovanie parametra: vytrvalostný tréning v zmiešanej zóne – na úrovni anaeróbného prahu nad 35 min.

VO2max./kg ANP - najvýpovednejší parameter všeobecnej funkčnej zdatnosti

Maximálny výkon Wmax./kg : maximálna pracovná /silová/kapacita

zlepšenie silovo – vytrvalostný tréning v zmiešanej zóne / intervalový/

W170/kg: submaximálna pracovná kapacita – adaptácia obehu na záťaž

Frekvencia pri ktorej sa ešte udržiava optimálny minútový objem srdca.

MET /kj/: Metabolický ekvivalent, vyjadruje koľko násobne je výdaj energie vyšší ako bazálny výdaj /pri nepriamej metóde 1 liter kyslíka = približne 20kJ/

Pulzový kyslík /pulz.O2/: podiel spotreby kyslíka a frekvencie srdca v minútovom meraní.

Udáva množstvo O₂ v ml, ktoré sa dostane ku pracujúcim tkanivám pri jednom sťahu srdca.

Aeróbný prah: najvyššia intenzita zaťaženia, pri ktorej sa energia na svalovú prácu získava výlučne oxidáciou tukov a cukrov. Aktivujú sa pomalé svalové vlákna typu I, zdroj energie v prevažnej miere tuky.

Rozvoj základnej vytrvalosti.

Anaeróbný prah: najvyššia intenzita záťaže, pri ktorej sa pri dlhodobom zaťažení udržiava dynamická rovnováha medzi tvorbou laktátu v pracujúcich svaloch a jeho odstraňovaním.

Zaťaženie na úrovni anaeróbného prahu sa považuje za veľmi účinný prostriedok rozvoja vytrvalostných aeróbných schopností.

Rozloženie hodnotenia v jednom stupni

veľmi nízky	nízky	stred	vysoký	veľmi vysoký
0,01 - 0,2	0,21 - 0,4	0,41 - 0,6	0,61 - 0,8	0,81 - 0,99