

Abstrakt

Název: Analýza současného stavu evidence tréninku v triatlonu

Cíle práce: Cílem práce je zjistit míru a formy evidence tréninkových dat v současné době u triatlonistů v ČR.

Metodika práce: V práci byla použita metoda rešerše domácích i zahraničních zdrojů pro vytvoření longitudinálního přehledu o formách sběru, evidence a analýzy tréninku od historie až do současné doby. Následně byl proveden výzkum formou dotazníkového šetření na vzorku triatletů s cílem zjistit reálně využívané funkce těchto nástrojů (použitá aplikace Survio, metoda CAWI). Anketu dokončilo 184 respondentů (návratnost 64,8%); 77,2% mužů a 22,8% žen ve věku $37,2 \pm 11,97$ let. Výzkumný soubor byl vybrán účelovým výběrem mezi hobby a elite triatlonisty v ČR (72% hobby a 28% elite).

Výsledky práce: Míra používání elektronické formy monitoringu a záznamu dat z tréninku i ze závodů je vyšší u elite skupiny triatlonistů (elite 93,8%, hobby 81%). Tato skupina zároveň monitoruje údaje při tréninku častěji než v závodě a využívá častěji tréninkový plán než hobby triatlonisté. Pokročilé funkce nabízené aplikacemi využívají obě výkonnostní skupiny téměř shodně. Využívání dodatečných externích čidel pro měření výkonu je rozšířenější u skupiny elite triatlonistů. Využívání funkcí spojených se sociálními sítěmi je častější u skupiny hobby triatlonistů.

Klíčová slova: evidence tréninku, tréninkové ukazatele, tréninkový deník, tréninkový plán, sporttester, triatlon