

VYHODNOCENÍ TRÉNINKOVÉ ZÁTĚŽE A VÝKONNOSTNÍHO RŮSTU TEREZY HUŠKOVÉ A MICHALA TALAVY-KA NA HORSKÉM KOLE V DISCIPLÍNĚ CROSS COUNTRY PŘI TĚŽKÉM OBDOBÍ

Anotace: V diplomové práci vyhodnocuji a analyzuji pomocí kazuistické studie tréninkovou zátěž a výkonnostní růst v disciplíně cross country při těžkém období. Jedná se o velice náročný vytrvalostní sport, který s sebou nese řadu specifických aspektů ve sportovní, technické i psychologické přípravě a klade obrovské nároky i na volní schopnosti jedince. Tréninkové zatížení vyvolává takové změny v organismu, které se projevují růstem ve specializované výkonnosti. Vybral jsem si tedy dva velmi talentované jedince, závodníky na horském kole, kteří, a mladí, již dosáhli obdivuhodných výsledků ve svém sportu.

Klíčová slova: horská cyklistika, trénink, výkonnost

Cíl Práce:

Cílem této práce je kazuistická studie (intenzivní hloubková studie konkrétního člověka a jeho situace a problému). Na základě interview, tréninkových deníků a laboratorních testů vyhodnotit výkonnostní růst a tréninkovou zátěž u závodníků Terezy Huškové a Michala Talavy-Ka v disciplíně cross country.

Metody práce:

Tato práce je kvalitativním výzkumem, kdy jsem vyhledával a analyzoval jakékoliv informace, které přispěly k osvětlení otázek týkajících se tohoto problému. Sběr dat a jejich analýza probíhala v delším časovém intervalu. Hlavním úkolem bylo objasnit, jak se závodníci v daném sportovním prostředí a situacích cítili a chovali, pro jednali určitým způsobem a jak organizovali své víkendové aktivity a interakce. Ve své diplomové práci jsem použil individuální, nestandardizovaný, zjevný a jednorázový interview se zkoumanou dvojicí sportovců, abych se dopátral podrobností o sportovním životopise zkoumaných jedinců.

K evidenci a vyhodnocení tréninkových ukazatelů společně s výsledky z rozhovorů je použit panelový typ výzkumu komparativní metody. Z takto evidovaných a vyhodnocených tréninkových ukazatelů je vytvořen pohled o tréninkové zátěži zkoumaných sportovců, pomocí grafů a tabulek. Pozornost byla věnována tréninkovým ukazatelům, které se nejvýznamněji odrážejí na výkonnostním růstu závodníka na horském kole.

Výsledky: V této diplomové práci jsem vyhodnocoval a analyzoval cestu sportovního vývoje Terezy Hučíkové a Michala Talaváka v disciplíně cross country. U Terezy i u Michala se ukázalo, že jejich výrazný výkonnostní vzestup nastal až po přestupu na Vimperské Sportovní gymnázium, kde pod vedením trenéra Jiřího Lutovského byli oba dva organizováni a systematicky trénováni. I když měli oba dva fyziologické hodnoty na velmi vysoké úrovni, tak velkou roli sehrálo zázemí obou jedinců, kdy Tereza měla ideální rodinné zázemí oproti Michalovi, který byl nucen odšťhovat se od rodiny, což společně se zraněním vedlo ke ztrátě motivace.