

Hodnocení tréninkových intenzit a objemů u Terezy Huříkové a Michala Talavaška:

Na grafu č. 1 je vidět u Terezy v prvním roce nízký počet celkem najetých km a to až o polovinu oproti doporučeným hodnotám. Je to dáno tím, že se Tereza věnuje v této době ještě běžeckému lyžování a horská kola bere pouze doplňkově, jako přípravu na lyžařskou sezonu. Od dalšího roku se začíná naplno věnovat horským kolům a počet celkově ujetých km se přiměřeně a systematicky zvyšuje. Přesto se neblíží k hodnotám v tab. č. 2. Je třeba ale zmínit, že hodnoty v tabulce jsou nadhodnocené. Pouze roku 2005 je celkový počet ujetých km nižší, což je zapříčiněno vyšším počtem hodin v zimní lyžařské přípravě na běžkách z důvodu dlouhé zimy. I počet ujetých závodních km se přiměřeně zvyšuje, značné zvýšení závodních km je zaznamenán roku 2003, kdy je z kadetky postaršena na juniorku a roku 2006, kdy přechází do kategorie ženy elite do 23 let. I u Michala je v grafu č. 2 vidět, že počet celkově najetých km má zvyšující tendenci, ale ani on se neblíží k doporučeným hodnotám v tab. č. 2. Stejně tak jako u Terezy, počet závodních km také roste přiměřeně. Pouze po přechodu do kategorie muži elite do 23 let je vidět značné zvýšení počtu ujetých závodních km. Především v roce 2004, kdy se zúčastnil řady závodů na domácí i mezinárodní scéně. V roce 2005 je na grafu vidět ukončení Michalovi kariéry.

Grafy č. 3 a 4 přibližují počet jednotek a dnů zatížení společně se dny zdravotního omezení. Vyplývá z nich, že oba dva závodníci na horském kole postupně během let zvyšovali a znásobovali svou zátěž. Tereza se přiblížila k hodnotám v tab. č. 2 počtem dnů zatížení, nikoliv však jednotkami zatížení. U Michala je to naopak, přiblížil se jednotkami zatížení, počtem dnů zatížení nikoliv. Nejvýraznější zvýšení tréninkové zátěže u Terezy je vidět v roce 2003 při přechodu do juniorské kategorie a následně v roce 2006, kdy přechází do kategorie ženy elite do 23 let. U Michala je nejvýraznější zvýšení tréninkové zátěže v roce 2004, kdy působí druhým rokem v elitní kategorii do 23 let. Zdravotní komplikace častěji omezovali Terezu Huříkovou, zmiňují především zánět Achillových šlach v zimě před sezónou v roce 2001 a zápal plic rovněž v zimě před sezónou 2004. Michal Talavašek byl nejvíce zdravotně omezen již zmíněnou blíže neidentifikovanou bolestí v pravé noze od sezóny v roce 2001, která jej více či méně limitovala i v dalších sezónách.

V grafech č. 5 a 6 jsem nastínil celkový roční tréninkový objem přípravy v hodinách v jednotlivých sledovaných rocích. U Terezy na grafu č. 5 je vidět velké navýšení tréninkového objemu v roce 2002, kdy přestoupila na sportovní gymnázium ve Vimperku. Následující roky se tréninkový objem zvyšuje přiměřeně a plynule. Navýšení tréninkového objemu nastává zase roku 2006, z důvodu přechodu Terezy do kategorie ženy elite do 23 let.

Na grafu č. 6 se u Michala tréninkový objem zvyšuje také přiměřeně a plynule jako u Terezy, nicméně ani jeden se nepřiblížil k hodnotám v tab. č. 2. Pouze v roce 2004 je navýšení tréninkového objemu značné, jelikož se Michal účastnil řady domácích a mezinárodních závodů. Na roce 2005 už je vidět pokles jeho tréninkového objemu, jelikož v tomto roce ukončil působení v elitní kategorii do 23 let.

Grafy č. 7 a 8 v pořadí znázorňují procentuální podíl SKP a OKP a regenerace za jednotlivé roky. Vyplývá z nich, že v roce 2002 oba dva závodníci zvýšili podíl SKP na úkor regenerace oproti předchozímu roku 2001, což je hned v následujícím roce 2003 u Michala Talavaška napraveno, u Terezy Huříkové spíše až o rok později v roce 2004, ale od té doby je procento regenerace v dalších letech u Terezy Huříkové ustáleno na přibližně stejné procentuální hladině. Lze tedy říci, že si objem regenerace hlídá více, jak v počátcích svého tréninku. V roce 2006 je v grafu č. 7 vidět u Terezy Huříkové mnohem vyšší nárůst SKP z důvodu přechodu do elitní kategorie pod 23 let. K hodnotám OKP, SKP a regenerace v tab. č. 2, které jsou uvedeny v hodinách, se přibližují hodnoty Terezy podle tab. č. 3 pouze v oblasti OKP a hodiny regenerace až od roku 2004. U Michala se hodnoty OKP, SKP a regenerace v tab. č. 4 přibližují k tab. č. 2 pouze v oblasti OKP.

Metody získání dat:

- Ve spolupráci s trenérem a MTB závodníky mi byli poskytnuty tréninkové deníky a laboratorní testy
- Metoda interview

Metoda rozhovoru je shromažďování dat, které je založené na přímém dotazování. Zároveň při této metodě můžeme zachytit nejen sdělovaná fakta, ale i některé vnější reakce dotazovaného, a podle nich usměřňovat rozhovor potřebným směrem.

V diplomové práci jsem použil individuální, nestandardizovaný, zjevný a jednorázový interview se zkoumanou dvojicí sportovců a trenérem, abych se dopátral podrobností o sportovním životopise zkoumaných jedinců.

Po prostudování odborné literatury jsem si připravil otázky, které mi poskytnou cenné informace a data o sportovním vývoji vybraných jedinců. Hlavní úkolem bylo objasnit, jak se závodníci v daném sportovním prostředí a situacích cítili a chovali, proč jednali určitým způsobem a jak organizovali své všednodenní aktivity a interakce. Odpovědi z jednotlivých interview, které mi poskytnul trenér Jiří Lutovský a dvojice závodníků jsem zaznamenával na papír formou poznámek. Na základě těchto cenných informací a dat jsem konstruoval obraz a vytvářel jsem podrobný popis toho, co jsem pozoroval a zaznamenal. Výsledky

z poskytnutých interview jsou obsaženy v kapitolách 3.1 a 3.2., kde popisují sportovní vývoj obou závodníků. Snažil jsem se nevynechat nic, co by mohlo pomoci vyjasnit situaci.

Otázky pro interview:

- *pro trenéra Jiřího Lutovského:*

Jak bys charakterizoval stavbu těla u Terezy a u Michala?

Jak jsi objevil Terezu a Michala?

Jak by jsi charakterizoval jejich míru talentovanosti?

Na čem bylo u nich nutné hlavně zapracovat v tréninku i mimo něj? Např. psychika?

Z jakého důvodu skončil Michal?

Byly jejich výsledky dosažené spíše tvrdou prací a disciplínou v tréninku, nebo za to vděčí svému talentu?

Jak hodnotíš první sezonu, kterou Tereza absolvovala v kategorii žen? Myslím tím adaptaci na ztížené podmínky v závodech a tréninku a větší tréninkové zatížení.

Dokázal by jsi odhadnout, zda je Tereza schopná dosáhnout těch absolutně nejvyšších met ve sportovní kariéře, tzn. vítězství na mistrovství světa, olympijských hrách a ve světovém poháru?

- *pro Terezu Huřkovou:*

Důvod pro sportování?

Jaké sporty jsi dříve dělala?

Důvod pro pěstování vrcholového sportu?

Kdy jsi začala sportovat?

V jakém roce života začal tvůj specializovaný trénink?

Co tréninku dělalo, či stále způsobuje největší problémy?

Kdy jsi začala s tréninkem techniky jízdy?

Myslíš si, že jsi technicky zdatná?

Jaké máš plány a cíle? Tvůj vysněný cíl ve sportovní kariéře?

Myslíš si, že je tvůj trénink dostatečně kvalitní?

Co by jsi chtěla v tréninku vylepšit?

Chybí ti něco v tréninku?

Jak by jsi zhodnotila přechod do elitní kategorie, byť na těch nejvyšších soutěžích jako je mistrovství světa atd., je přechod usnadněn zavedením kategorie do 23let?

Co ti dal sport do života?

- pro Michala Talavaška:

Důvod pro provozování sportu?

Jaké sporty jsi dříve dělal?

Důvod pro pěstování vrcholového sportu?

Kdy jsi začal sportovat? Jaký sport byl tvůj první? Byl hned vrcholový?

V jakém roce života začal tvůj specializovaný trénink?

Co ti v tréninku dělalo, či stále způsobuje největší problémy?

Proč jsi skončil? Z jakého důvodu?

Myslíš si, že byl tvůj trénink dostatečně kvalitní?

Co by jsi změnil v tréninku, který jsi absolvoval?

Absolvoval by jsi znovu Sportovní gymnázium ve Vimperku?

Co ti dal sport do života?

Jaké máš teď plány v životě?

Jak ses dostal na vimperské sportovní gymnázium?

Odkud pocházíš?

Scházel ti nějakým způsobem podpora rodiny, když jsi studoval a závodil tak daleko od rodiny?

Myslíš si, že by v tréninku měla být více zakomponována psychologická příprava, nebo aspoň podpora ze strany trenéra?

Seznam použitých zdrojů

1. CARMICHAEL, Ch., RUTBERG, J. *Rozhodující jízda*. Praha: Pragma, 2003. 352 s. ISBN 80 - 7205-129-6.
2. CIHLÁŘ, J. *Závodní cyklistika*. Praha: Olympia, 208 s. 1976.
3. COSTILL, D. L. *A Scientific Approach to Distance Running*. Los Altos, Kalifornie, 1970.
4. DOVALIL, J. a kol., *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2002. 337 s. ISBN 80-7033-760-5.
5. GERIG, U., FRISCHKNECHT, T. *Jezdíme na horském kole*. České Budějovice: KOPP, 2004. 126 s. ISBN 80-7232-227-3.
6. GRASGRUBER, P., CACEK, J. *Sportovní geny*. 2007 (publikováno květen 2008).
7. HAVLÍČKOVÁ, L. a kolektiv. *Fyziologie tělesné zátěže I*. Praha: Karolinum, 2008. 203 s. ISBN 978-80-7184-875-2.
8. HAVLÍČKOVÁ, L. a kolektiv. *Fyziologie tělesné zátěže II*. Praha: Karolinum, 1993. 238 s. ISBN 80-7066-815-6.

9. HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Praha: Karolinum, 2008. ISBN 978-80-7367-485-4.
10. HENDL, J. *Úvod do kvalitativního výzkumu*. Praha: Karolinum, 1997.
11. HENKE, S. a kolektiv. *Skripta pro trenéry I. – III. třídy*. Praha: Český svaz cyklistiky, 2007. 164 s.
12. CHOUTKA, M., DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. Praha: Olympia, 1987.
13. CHOUTKA, M., DOVALIL, J., *Sportovní trénink*. Praha: Olympia, 1991. 333. ISBN 80-7033-099-6.
14. JANSÁ P., DOVALIL J. a kol., *Sportovní příprava*. Praha: UK FTVS, 2009. 295 s. ISBN 978-80-903280-9-9.
15. LANDA, P. *Cyklistika – trénink a jeho plánování* 1. vydání Praha: Grada Publishing, 2005. 120 s. ISBN 80-247-0725-X.
16. MATĚJKA, L., Na mládí s rozvahou. *Velo* 9. 2006, č. 12, s. 110 – 113.
17. NEUMANN, G., PFÜTZNER, A., HOTTENROTT, K. *Trénink pod kontrolou - metody, kontrola a vyhodnocení vytrvalostního tréninku* 1. vydání Praha: Grada Publishing, 2005. 184 s. ISBN 80-247-0947-3.
18. PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada 2004. 197 s. ISBN 80-247-0683-0.
19. PLACHETA, Z. a kol. *Zátěžová funkční diagnostika a proskripce pohybové léčby ve vnitřním lékařství*. Brno: LF MU 1996. 144 s. ISBN 80-210-1170-X.
20. SEKERA, J., VOJTĚCHOVSKÝ, O. *Cyklistika: Průvodce tréninkem*. Praha: Grada 2009. 182 s. ISBN 978-80-247-2911-4.
21. SCHMIDT, A. *Mountain Bike Training for Beginners and Professionals*. Oxford: Meyer & Meyer Sport, 1999. 222 s. ISBN 1-84126-007-X.
22. SOUMAR, L., SOULEK, I., KUČERA, V. *Laktát a tepová frekvence jako významní pomocníci při řízení tréninku* 1. vydání, Praha, CASRI 2000.
23. STRAUSS, A., CORBINOVÁ, J. *Základy kvalitativního výzkumu*. Boskovice: Albert 1999. ISBN 808583460X.
24. ŠTĚPNIČKA, J. *Typologická a motorická charakteristika sportovců a studentů vysokých škol*. Praha: Universita Karlova, 1972. 187 s.
25. ŠTUMBAUER, J. *Základy vědecké práce v tělesné kultuře*. České Budějovice: Pedagogická fakulta v Českých Budějovicích, katedra tělesné výchovy, 1989. 85 s.
26. VIRU, A. a kol. *Biochemical monitoring of sport training*. Leeds: Human Kinetics, 2001. 283 s. ISBN 0-7360-0348-7.

Studie:

27. BARON R. *Aerobic and anaerobic power characteristics of off road cyclists*. Med Sci Sports Exerc 2001; 33 (8): 1387-93
28. BASSETT DR, HOWLRY a kol. *Limiting factors for maximum oxygen uptake and determinants of endurance performance*. Med Sci Sports Exerc 2000; 32 (1): 70-84
29. IMPELLIZZERI FM, MARCORA SM, RAMPININI E, a kol. *Correlations between physiological variables and performance in high level cross country off road cyclists*. Br J Sports Med 2005; 39 (10): 747-51
30. IMPELLIZZERI FM, RAMPININI E, SASSI A, a kol. *Physiological correlates to off-road cycling performance*. J Sports Sci 2005; 23: 41-7
31. IMPELLIZZERI F, SASSI A, RODRIGUEZ - ALONSO M, a kol. *Exercise intensity during off-road cycling competitions*. Med Sci Sports Exerc 2002; 34 (11): 1808-13
32. LEE H, MARTIN DT, ANSON JM, a kol. *Physiological characteristics of successful mountain bikers and professional road cyclists*. J Sports Sci 2002; 20 (12): 1001-8
33. MASTROIANNI GR, ZUPAN MF, CHUBA DM, a kol. *Voluntary Lacity and energy cost of off-road cycling and running*. Appl Erg 2000; 31 (5): 479-85
34. *National Bicycle Dealers Association*. 2004-05 NBDA, <http://nbda.com/> (2006, 14.4)
35. STAPELFELDT B, SCHWIRTZ A, SCHUMECHER YO, a kol. *Work load demands in mountain bike racing*. Int J Sports Med 2004; 25 (4): 294-300
36. WILBER RL, ZAWADZKI KM, KEARNEY JT, a kol. *Physiological profiles of elite off-road and road cyclists*. Med Sci Sports Exerc 1997; 29 (8): 1090-4
37. WINGO JE, CASA DJ, BERGER EM, a kol. *Influence of a preexercise glycerol hydration beverage on performance and physiologic function during mountain-bike races in the heat*. J Athl Train 2004; 39 (2): 169-75

Internetové zdroje:

38. <http://www.fsps.muni.cz/kapitolysportovnimediciny/19_1.php>. [cit. 2010-04-05].
39. <<http://www.sportvital.cz/sport/trenink/vo2-max-meritko-nasi-kondice>, Jan Taussig, 2008> [cit. 2010-04-05].
40. <<http://cs.wikipedia.org/wiki/Fourcross>> [cit. 2011-14-02].
41. <<http://www.sportvital.cz>> [cit. 2011-16-02].
42. <<http://www.brianmac.co.uk/enduranc.htm>> [cit. 2011-16-02].
43. <<http://www.zoologie.upol.cz/osoby/lungova/Somatometrie.doc>> [cit. 2011-20-02].
44. <<http://www.nempodlesi.cz/obsah/ambulance/spirometrie.aspx>> [cit. 2011-20-02].