

KARLOVA UNIVERZITA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU



**Charakteristika triatlonisty účastnícího se seriálu mistrovství
České republiky v triatlonu
a českého poháru Age groups v triatlonu**

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Lenka Kovářová, Ph. D., MBA

Vypracovala:

Mgr. Jana Kubáčová

Praha 2011

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně a že jsem uvedla všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze, dne

.....

podpis autora práce

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své bakalářské práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto diplomovou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

Poděkování

Za odborné vedení, pomoc a podporu při psaní bakalářské práce bych chtěla vyjádřit své poděkování vedoucí bakalářské práce Mgr. Lence Kovářové, Ph.D., MBA a dále všem triatlonistům, kteří se účastnili výzkumu.

ABSTRAKT:

Název práce: Charakteristika triatlonisty účastnícího se seriálu mistrovství České republiky v triatlonu a českého poháru Age groups v triatlonu.

Cíl práce: Cílem této bakalářské práce je charakterizovat triatlonistu, který se účastní dvou nejvyšších soutěží v České republice v triatlonu a to na základě vybraných determinantů sportovního výkonu.

Metoda: Byla použita vypracovaná anketa na základě předchozí analýzy literatury. Na zpracování dat z odpovědí na anketu byl použitý statistický program SPSS PASW Statistics 18. Práce byla realizována pomocí dílčích úkolů, kterými byla nejprve rešerše příslušné literatury, vypracování ankety na základě zjištěných oblastí v teoretické části, rozeslání předmětné ankety, zpracování dat na základě obdržených odpovědí a konečně zpracování těchto sebraných dat. Výzkumný soubor tvořili triatlonisté účastníci se seriálu mistrovství České republiky v triatlonu a českého poháru Age groups v triatlonu, kteří jsou uvedeni v celkových výsledcích jednotlivých závodů v těchto soutěžích.

Výsledky: Výsledky práce potvrdily závěry teoretické části v návaznosti na zvolené determinanty vnějších faktorů sportovního výkonu, které byly pro získání dat použity.

Klíčová slova: ankety, běh, cyklistika, faktory sportovního výkonu, plavání

Abstract

Title: The characteristics of the triathlete participating in series Championship of the Czech Republic in triathlon and Czech Cup Age groups in the triathlon

Objectives: The aim of this work is to characterize a triathlete participating two highest competitions in the Czech Republic in triathlon on the basis of chosen determinants of sport performance.

Methods: In our thesis we used a made survey on the basis of former literature analysis. For data processing regarding answers on the survey it was used a statistical program SPSS PASW Statistics 18. The thesis was process by relevant tasks, i.e. relevant literature research, survey making on the basis of found areas in the theoretical part, distributing of the survey, data processing of the received answers and final processing of the received data. Research file was created by triathletes participating in series Championship of the Czech Republic in triathlon and Czech Cup Age groups in the triathlon which are stated in global results of these two competitions.

Results: The results of the thesis confirmed conclusions of theoretical part whereas on chosen determinants outside factors of sport performance which were used for data gaining.

Keywords: questionnaire, running, cycling, sports performance factors, swimming

Obsah

1. Úvod	9
2. Teoretická část	11
2.1 Charakteristika triatlonu.....	11
2.2 Struktura výkonu.....	14
2.3 Trénink.....	17
2.3.1 <i>Etapy sportovního tréninku</i>	17
2.3.2 <i>Tréninkové faktory</i>	20
2.3.3 <i>Délky tratí</i>	21
2.3.4 <i>Stručné životopisy čtyř vybraných triatlonistů</i>	23
2.4 Sociální faktory.....	24
2.4.1 <i>Role trenéra a jeho využití</i>	24
2.4.2 <i>Zdravotní zabezpečení</i>	26
2.4.3 <i>Regenerace</i>	27
2.4.4 <i>Strečink</i>	28
2.4.5 <i>Fyzioterapie</i>	28
2.4.6 <i>Doplňková výživa</i>	29
2.5 Osobnostní profil.....	30
2.6 Celkový teoretický závěr.....	30
2.6.1 <i>Faktory tréninku</i>	30
2.6.2 <i>Sociální faktory</i>	31
2.6.3 <i>Výchozí teoretické otázky</i>	32
2.6.4 <i>Výchozí teoretické odpovědi</i>	33
3. Praktická část	34
3.1 Cíl a úkoly práce, hypotézy.....	34
3.2 Metodika práce.....	35
3.2.1 <i>Sběr dat</i>	35
3.2.2 <i>Výzkumný soubor</i>	35
3.2.3 <i>Analýza dat</i>	36
3.3 Tréninkové faktory.....	36
3.4 Sociální faktory.....	43
3.5 Osobnostní profil.....	48
3.5.1 <i>Celkový závěr osobnostního profilu</i>	56

3.6	Diskuze.....	56
4.	Závěr.....	59
5.	LITERATURA	61

1. Úvod

Triatlon je v současné době jedním ze sportovních odvětví, které zažívá stále větší popularitu mezi širokou veřejností. Je tomu tak zřejmě proto, že tento sport je naprosto unikátním fenoménem zahrnující tři víceméně individuální sporty, přičemž právě touto kombinací je posunuje do kategorie vícebojů. Samo spojení triatlon jako víceboj ukazuje, že triatlonista není pouhým plavcem, cyklistou a běžcem v jedné osobě, ale sportovcem potřebujícím umět tyto disciplíny dohromady sladit a předvést na závodní úrovni s cílem maximální vyváženosti všech elementů.

Na celkovém výsledku v závodě a obecně i na výkonnosti triatlonisty se podílí řada faktorů, které jsou detailně popsány v použité literatuře. Stručně lze vycházet z tradičního rozdělení faktorů výkonu na vnitřní a vnější faktory, resp. doprovodné faktory vlivu okolí. Mezi vnitřní faktory se považují dovednosti, somatická stavby, psychické vlastnosti a kondice. Mezi vnější spadají rodinné a širší sociální zázemí, trénink a podmínky. Za vlivy okolí k doplnění celistvosti se přidá zdravotní stav a příznivý souhrn okolností.

Pro účely této práce se zaměřuji právě na vnější faktory a to z toho důvodu, že se domnívám, že ohledně vnitřních faktorů již bylo napsáno mnoho publikací na všech možných úrovních a oblastech triatlonu. Vzhledem k fyzické, psychické a časové náročnosti triatlonu jsou právě vnější faktory nezbytnou součástí výkonu triatlonisty. Jednoduše lze úvodem zkonstatovat, že nejen odplavané, odjeté a odběhané tréninkové kilometry tvoří celistvost sportovního výkonu. Důležitá je rovněž oblast sportovního, osobního a rodinného zázemí. Do této oblasti patří vzdělání, práce a výdělek, rodina, ale rovněž i sportovní trenér, zdravotní zabezpečení, výživa a obecně celá regenerace.

Je celkem bez pochyb možné konstatovat, že výkonnost triatlonisty bez dostatečného zázemí nemůže být stejná jako výkonnost triatlonisty, který má v sociální oblasti plnou podporu co se týče dostatku finančních prostředků na potřebnou regeneraci, doplňky stravy, konzultace s trenérem, možnost zdravotních prohlídek a jejich vyhodnocování a samozřejmě snad v první řadě dostatek volného času na trénink, který je v triatlonu skutečně velice časově nákladným, ale tolik potřebným, pokud se závodník chce pohybovat na špičce závodního pole.

Pro vytvoření vhodných determinantů, které mají být teoretickou částí potvrzeny, bude tato práce v teoretické části vycházet ze tří oblastí vnějších faktorů sportovní výkonnosti, tak jak je používá současná triatlonová literatura.

Zaměříme se na faktory tréninku a osobností profil společně se sociálním zázemím s tím, že pro vytvoření potřebných determinantů pro oblast tréninku budeme vycházet ze systému etap sportovního tréninku, tréninkového procesu a délek tratí a pro oblast osobnostního profilu a sociálního zázemí se zaměřím na sociální faktory jako je využití a role trenéra, možnosti zdravotního zabezpečení, péče, rodina, vzdělání a zaměstnání, výživa a dostatečná regenerace.

Rovněž pro úvodní seznámení se s touto prací předestírám, že naopak cílem této bakalářské práce není analýza tréninkových ukazatelů ani jiných vnitřních tréninkových faktorů, jelikož s těmito výsledky je možné se seznámit v mnoha jiných publikacích.

Cílem této bakalářské práce je zaměřit se na vnější faktory sportovní výkonnosti v triatlonu, definovat je, popsat je a v souladu s dostupnou literaturou a studii pak následně vyhodnotit anketu, která byla pro účely této práce připravena, aby teoretické popisy mohly být ověřeny praktickou částí.

Hlavní část práce představuje popis získaných dat z vytvořené ankety, ve které byly navrženy otázky tak, aby se zaměřily na vytipované relevantní faktory sportovního triatlonového výkonu. Vyhodnocením získaných dat bude původní popsaná hypotéza potvrzena či vyvrácena.

2. Teoretická část

2.1 Charakteristika triatlonu

Pod pojmem triatlon si téměř každý vybaví kombinaci tří sportů, kterými jsou plavání, kolo a běh. Takto laicky a obecně lze popsat triatlon pouze pro účely neodborného výkladu a popisu, nicméně s ohledem na cíl této práce nám taková definice nepostačí. Definice a popis triatlonu lze nalézt v několika materiálech a publikacích, přičemž některé z nich jsou následující.

Podle čl. 3 bodu 3.1 Pravidel triatlonu, duatonu a kvadriatlonu vydaných Českým svazem triatlonu (dále také jen „Pravidla ČSTT“) je triatlon sport, ve kterém závodník absolvuje plaveckou, cyklistickou a běžeckou část v uvedeném pořadí, s průběžným měřením času od startu plavání do cíle běhu.

Závodní pravidla ITU¹ (dále také jen „Pravidla ITU“), která jsou podle svého vlastního pojmenování základním dokumentem obsahujícím pravidla a ujednání řídící spravedlivé a bezpečné závody, v příloze D: Definice definují triatlon jako sport individuálního nebo týmového charakteru a motivace, který kombinuje plavecké, cyklistické a běžecké schopnosti v jednom průběhu².

Obě uvedené definice jsou sice velice obecnou definicí, nicméně jsou použitelné pro soutěžní triatlon a jejich cílem je evidentně umožnit triatlonovým rozhodčím správně zahájit a ukončit časomíru během závodu. Definice použité v Pravidlech ČSTT a v Pravidle ITU nic nevypovídají o složení jednotlivých disciplín, o jejich navazování, délkách tratí atd. Z toho důvodu je nutné podívat se i na jiné určení a specifikace triatlonu použité v příslušné literatuře.

Formánek (2003) definuje triatlon jako vytrvalostní víceboj, multisport, kombinující tři sporty v jejich vytrvalostní podobě s mimořádnými požadavky na vytrvalostní schopnosti sportovce. Triatlon má charakter homogenního sportu, kde výkon začíná okamžikem sportu a končí okamžikem cíle, přičemž v průběhu se mění charakter zatížení. V této chvíli je nutné připomenout, že nejde o závod v jednotlivých disciplínách, ale naopak triatlon a jeho druhy jsou sami o sobě disciplínami.

¹ ITU je zkratka pro international triathlon union, tj. mezinárodní triatlonovou unii, která je hierarchicky nejvyšší organizací pro triatlon a je v ní registrováno 120 národních federací. Oficiální webovou stránkou je <http://www.triathlon.org>

² A sport of individual or team character and motivation, which combines swimming, cycling and running skills in continuum.

Jaké jsou tedy jednotlivé disciplíny triatlonu? Jedná se samozřejmě o plavání, cyklistiku a běh, přičemž závodník musí tyto disciplíny absolvovat v uvedeném pořadí a bezprostředně za sebou³. Čas je měřen od startu plavání do cíle běhu. V souladu s délkou tratě a věkovou kategorií, jak bude popsáno dále, se celkový čas pohybuje v rozmezí od 50 minut po několik hodin⁴.

Další definici triatlonu jsem vybrala ze zahraniční literatury, která (Garrett, Kirkendall, 2000) definuje triatlon jako akci složenou z probíhajících a sekvenčně uzavřených tří vytrvaleckých disciplín s tím, že se vyskytují různé kombinace a pořadí použitých sportovních disciplín. Autoři uvádějí mezi jinými v oblastech se sněhem zimní triatlon zahrnující lyžování nebo chození ve sněhu, horské kola a běh. Naopak v oblastech s vhodnými vodními terény se vyskytuje pádlování, cyklistika a běh po horách. Nicméně samozřejmě, že nejoblíbenější kombinací zůstává kombinace plavání, cyklistiky a běhu (swim-cycle-run triathlon), který vzniknul v roce 1974 v San Diegu. Dnešní triatlonové závody se typicky pohybují v rozmezí okolo 20 minut až po několik dní⁵.

Garrett s Kirkendallem (2000) rovněž upozorňují na jeden fakt, že na většině sportovních triatlonových událostí se všem triatlonistům zapínají stopky ve stejnou dobu s tím, že vítězem je ten, kdo jako první překročí cílovou pásku. Na některých triatlonových závodech lze vidět především u dětských a dorosteneckých kategorií tzv. distanční start např. s minutovým intervalem a to zejména s ohledem na bezpečnost jednotlivých závodníků, která by mohla být při hromadném startu plavecké části ohrožena. S tímto se rovněž dostáváme na specifikum startu triatlonu a s ním spojenou

³ A tady se opět vracíme k uvedené definici triatlonu, jak je definována v Pravidlech, jelikož dané disciplíny jsou závodníkem absolvovány bezprostředně za sebou a čas je měřen od startu první a po protnutí cílové pásky po absolvování poslední z nich.

⁴ Na světovém a unikátním závodu IRONMAN v roce 2010 konaném tradičně na Havaji byl celkový čas vítěze Australana Chrise McCormacka 8:10:3 a vítězky Australanky Mirindy Carfraeové 8:58:36. Přičemž podle oficiální výsledkové listiny (dostupné na <http://ironman.com/assets/files/results/worldchampionship/2010.pdf>) lze vyčíst časy až okolo 16 hodin.

⁵ Autoři Garrett a Kirkendall (2000) uvádí jako několikadenní triatlon tzv. Kanadský Ultraman. Jedná se o extrémní závod, který zahrnuje 10 kilometrů plavání, 421,1 km cyklistiky a 84,3 kilometrů běh. Oficiálním heslo tohoto extrémního konání (potkáme se jako cizinci, závodíme jako kamarádi a rozcházíme se jako rodina) definuje sociální vazby a nutnou spolupráci během tohoto sportovního konání. 11. ročník se bude konat od 28. července do 2. srpna 2011. Závod je absolvován ve třech dnech, kde první den se plave 10 km a cyklistická část měří 144,8 km. Druhý den je zbylá cyklistická část (273,5 km) a třetí den je celá běžecká část. Celkový čistý čas loňského vítěze byl 21:49:45 a vítězky 26:08:24. Jak je patrné jedná se o zcela jinou formu triatlonu, kde se neměří čas od začátku první disciplíny do konce poslední bez přerušení, ale naopak zde se po dokončení jednotlivých etap v jednotlivých dnech zastavuje časomíra, která se opět spouští se začátkem dalšího dne. V této bakalářské práci se dále nebudu tímto druhem triatlonu zabývat.

nervozitu před plaveckou částí, kdy si závodníci snaží vydobýt co nejlepší pozici, aby se mohli dostat do závěsu za prvního plavce, anebo na tzv. „vlnu, která okolo něj vzniká“, jelikož tím tak ušetří podobně jako v cyklistické části mnoho sil. Přestože dané teorie nebyly prozatím exaktně popsány, Downey (2000) uvádí, že plaváním v tzv. háku dochází k zisku okolo 16 až 23% úspory energie oproti plavcům, kteří tuto výhodu nemají.

Po ukončení plavecké části triatlonista vyleze z vody a běží do depa neboli do přechodového prostoru neboli „transition area“. V triatlonu jsou dvě tyto depa – mezi plaváním a cyklistikou a mezi cyklistikou a během. Pobyt v depu trvá u špičkových triatlonistů méně než minutu u kratších triatlonů a okolo jedné až tří minut u dlouhých triatlonů.

Uvedené časy strávené v depech u jednotlivých závodníků lze vyčíst z výsledkových listin jednotlivých závodů. Bod 2.3 písmene f). Pravidel ITU jednoznačně stanoví, že oficiální výsledková listina obsahuje čas za:

- Plavání nebo jinou první část
- Depo 1
- Kolo
- Depo 2
- Běh
- Celkový čas v cíli

Pravidla ČSTT příkazují v bodě 8.7 písmenu l), že oficiální výsledková listina na závodech, jejichž vyhlášovatelem je Český svaz triatlonu, musí uvádět u každého závodníka celkový čas a dílčí časy jednotlivých částí a pokud nejsou depa součástí času kola, pak i údaj o měření. Dále pak pravidla ČSTT v bodě 10.2 příkazují pořadateli závodů minimálně naměřit mimo jiné čas cíle první disciplíny, čas startu třetí disciplíny a cílový čas, přičemž čas druhé disciplíny pak zahrnuje obě depa.

Na základě tohoto lze jen pro názornost uvést, že podle oficiální výsledkové listiny vítěz již zmiňovaného Ironmana v roce 2010 Chris McCormack⁶ měl rovněž v součtu nejrychlejší čas strávený v depu a to v prvním depu 1:43 a ve druhém 1:58.

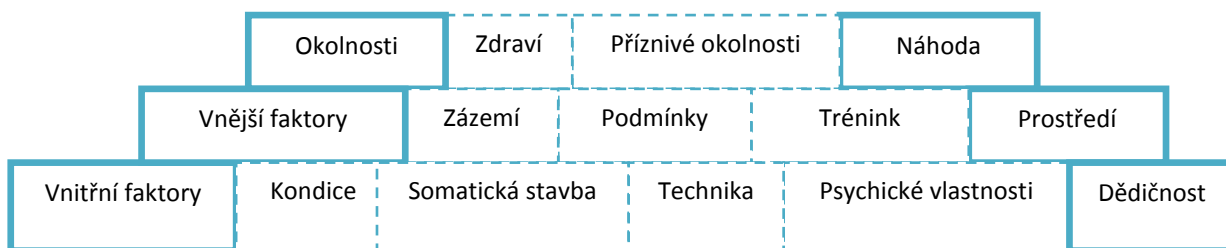
⁶ Chris McCormack zvaný jako Macca je australský triatlonista, který několikrát vyhrál Ironmana v Austrálii a dvakrát se mu i podařilo dostat se s časem pod 8 hodin na závodech Ironmanových vzdáleností. Vše o něm, jeho kariéře a tréninku se dá dohledat na jeho oficiálních stránkách <http://www.chrismccormack.com/>

V prvním depu triatlonista vysvětle neopren (pokud je povolen) a naopak si bere povinnou cyklistickou helmu, dres⁷, boty (ty jsou většinou připevněny k pedálům) a další věci, jako je nějaké případné jídlo či sluneční brýle. V druhém depu pak dochází k odložení kola a výměna treter za běžecké boty.

2.2 Struktura výkonu

Dovalil (2007) uvádí, že působením vlivů vrozených dispozic, prostředí a záměrného tréninku se postupně vytváří skladba psychofyzických předpokladů k různým typům sportovních činností a z teoretického hlediska je možné tento komplex chápat jako celek složený z dílčích propojených částí. Současně obecně uvádí, že terminologie současné literatury není jednotná, když se různě používají pojmy jako komponenty sportovního výkonu, determinanty sportovního výkonu, podstatné proměnné výkonu, modelové charakteristiky výkonu či jen výkonnostní faktory. Sám autor pak používá pojem faktor jakožto činitel nějakého děje.

Perič (2006) rovněž používá pojem faktor sportovního výkonu a pro účely této práce použijeme jeho dělení faktorů sportovního tréninku (Obrázek 1), kde si lze výkonnost představit jako určitou pyramidu skládající se ze tří pater.



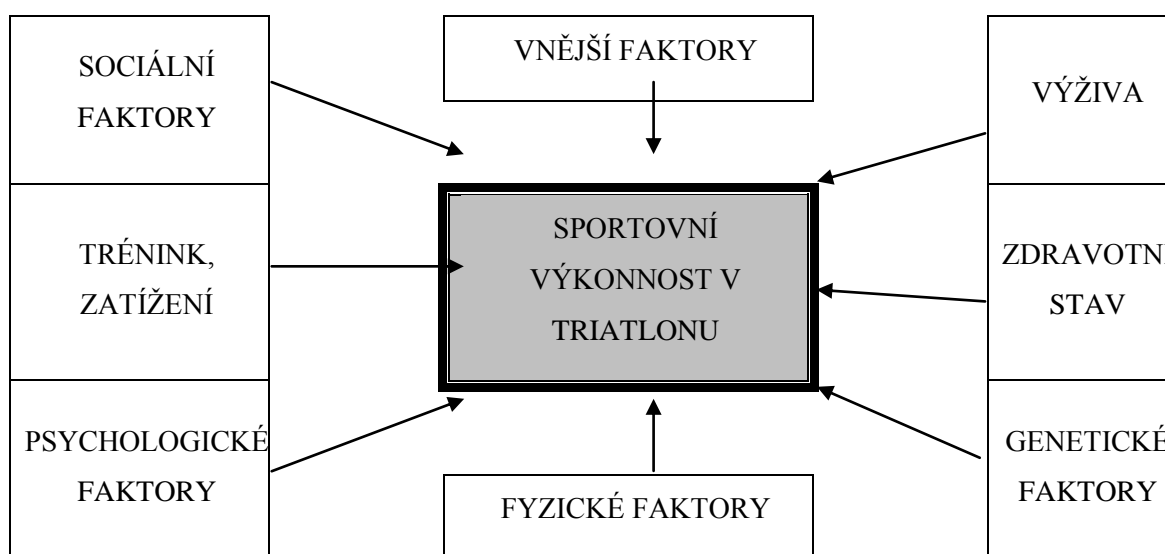
Obrázek 1: Předpoklady pro dosažení vrcholové výkonnosti (Perič, 2006)

Perič (2006) tak výkon determinuje jako součet vnitřních a vnějších faktorů a faktorů spočívajících na vlivu okolí. Mezi vnitřní neboli endogenní faktory zahrnuje kondici, somatickou stavbu, techniku a psychické vlastnosti. Mezi vnější faktory, jinak řečeno exogenní, pak zařazuje zázemí, podmínky a trénink. Za vlivy okolí považuje zdravotní stav a příznivý souhrn okolností.

⁷ Při cyklistické a běžecké části nesmí mít závodník obnaženu horní polovinu těla, jak vyplývá z bodu 14.2.1. Pravidel ČSTT. Muži si tedy v prvním depu oblékají dres, zatímco ženy mají většinou jednodílné plavky, a tak většinou nic dále neoblékají.

Bakalářská práce se z uvedeného souboru faktorů zaměřuje pouze prostřední část pyramidy, tj. na vnější faktory tréninku, které jsou zejména a nejvíce ovlivňovány prostředím, ve kterém se sportovec pohybuje.

S ohledem na zaměření v této práci na triatlon je nutné rovněž vycházet z vlivu faktorů na sportovní výkonnost v triatlonu, jak je uvádí Formánek (2003) ve schématu (Obrázek 2).

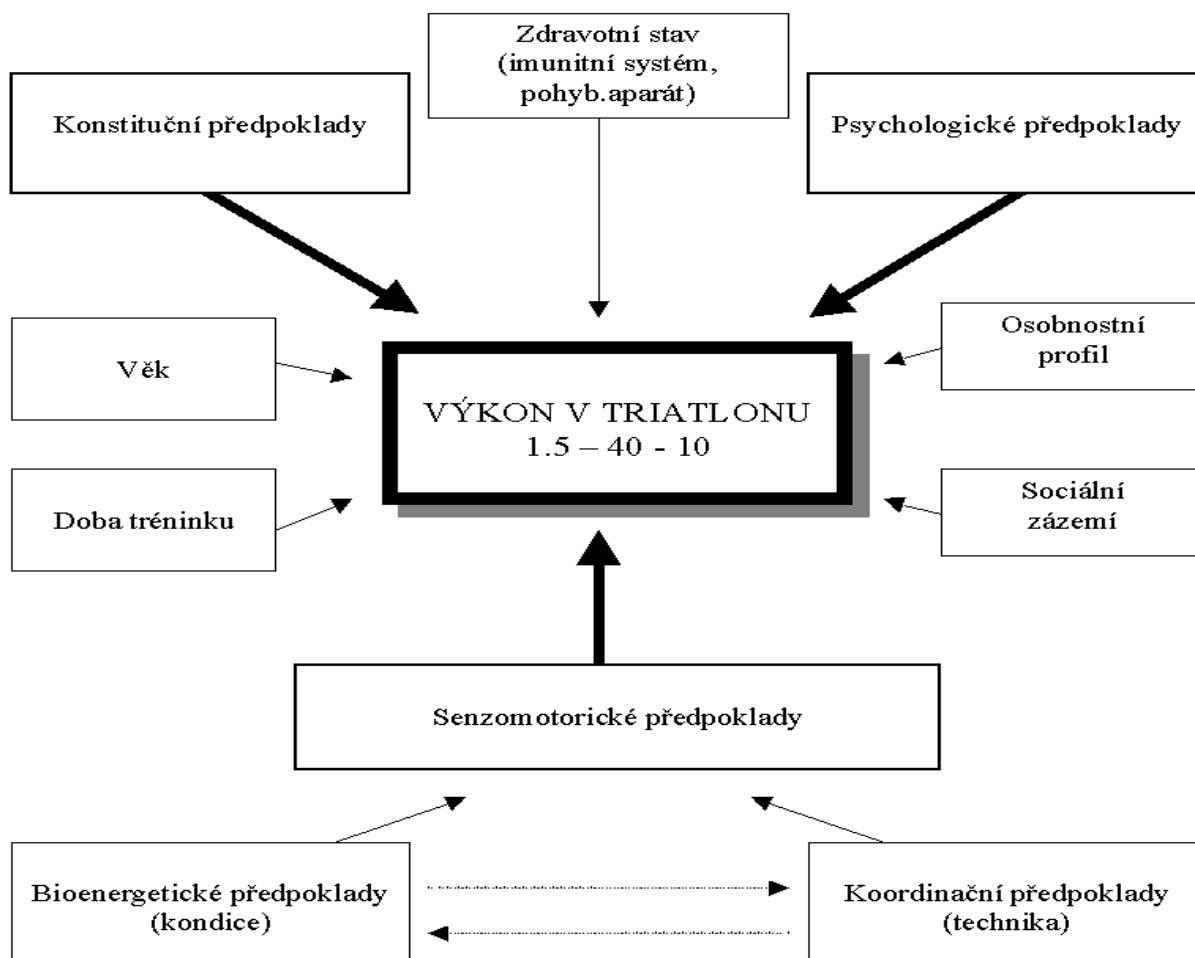


Obrázek 2: Vliv faktorů na sportovní výkonnost v triatlonu (Formánek, 2003)

Z uvedeného schématu dělení faktorů sportovního výkonu spadají mezi vnější vlivy, tak jak je popisuje Peričova pyramida a na které se zaměřuje tato práce následující faktory:

- Sociální faktory
- Výživa
- Vnější faktory jako samostatný faktor dle Formánka
- Trénink a zatížení

Ještě detailněji popisuje faktory Horčic (2004), když se zaměřuje pouze na krátký triatlon (Obrázek 3), přičemž z uvedeného je patrné, že obecná Peričova pyramida faktorů se v různých obměnách stále opakuje v různých podobách samozřejmě i v triatlonové literatuře.



Obrázek 3: Determinanty ovlivňující sportovní výkon v krátkém triatlonu (Horčic, 2004)

Z vybraných výše uvedených popisů faktorů ovlivňující sportovní výkon si pro účely této bakalářské práce vybereme a rozčleníme následující oblasti tak, jak se budou neustále v tomto členění objevovat. Jedná se o dělení vytvořené pro účely této práce a není nijak detailněji popisováno:

- Tréninkové faktory
- Sociální faktory
- Osobnostní profil

2.3 Trénink

Základním vnějším faktorem je trénink a to jak jeho celková doba, tak kvalita způsob provedení atd. Tuto oblast je nutné posuzovat rovněž z hlediska systému jednotlivých etap sportovního tréninku vzhledem k tomu, že jinak bude trénink ovlivňovat dospělého triatlonistu na vrcholu výkonnosti a jinak začínajícího triatlonistu. Současně je nutné posoudit a stručně popsat samotné faktory specifického tréninku v triatlonu a délky trati u jednotlivých druhů triatlonu.

Rovněž pro lepší praktickou orientaci je nutné stručně a velice obecně naznačit tréninkovou přípravu alespoň některých současných nejlepších triatlonistů na světě a na domácí scéně.

2.3.1 Etapy sportovního tréninku

Jako základ a obecný poznatek lze považovat pojetí jednotlivých etap sportovního tréninku triatlonisty. Obecně na etapy sportovního tréninku Dovalil a kol. (2007) rozděluje vědomě dlouhodobou tréninkovou koncepci a to z důvodů tréninkové praxe. Dělí je na:

- etapu základního tréninku, kde prvořadým úkolem je celkový rozvoj osobnosti, upevnění zdraví a podpora přirozeného tělesného a psychického vývoje
- etapu specializovaného tréninku, kde dominuje orientace na specializovaný trénink, ale všestrannost tréninku je stále klíčovým faktorem
- etapu vrcholového tréninku, která se týká de facto již dospělých a talentovaných jedinců s cílem dosáhnout co nejvyšší výkonnost

Formánek, Horčic (2003)⁸ modifikují výše uvedené dělení s tím, že jednotlivé etapy jsou nejen popsány na základě typické aktivity pro danou etapu, ale jdou mnohem

⁸ Na několika internetových stránkách jsem našla skoro totožné dělení a doslovně popisované etapy sportovního tréninku, tak, jak je právě upravuje Formánek (2003), přičemž zde existují některé rozdíly, což je možné vykládat negativně jako únik před plagiátorstvím či mnohem pozitivněji a erudovaněji jako odlišné zkušenosti a jejich aplikaci do praxe. Formánek rovněž na internetové stránce www.eplavani.cz de facto odpovídá na otázku jak začít trénink triatlonu s dětmi a jak postupovat (z roku 2008). Zde nicméně lehce modifikuje zejména věkové limity, než jaké jsou uvedeny v publikaci z roku 2003, což opět považuji za úpravu, ke které přistoupil na základě vlastních zkušeností jako triatlonový špičkový trenér.

dále, když obecně a alespoň rámcově stanoví věkové rozmezí ve zvolené etapě, kterými jsou:

- etapa sportovní předpřípravy
- etapa základního tréninku
- etapa specializovaného tréninku
- etapa maximální sportovní výkonnosti

Etapa sportovní předpřípravy

Jedná se o věkové rozpětí mezi 7 a 12 rokem triatlonisty, přičemž zcela převládající náplní je emocionální, pestrá a soutěživá kondiční příprava zaměřující se na co největší množství pohybových dovedností. Vždyť je to právě tato věková hranice, zlatého věku motoriky, který nastává okolo 10 roku života jakéhokoli jedince (např. Perič (2004), Dovalil (2009) a mnoho dalších).

Rozvoj obecné kondice je podmíněn rovněž faktem, že v triatlonu a i jiných sportovních odvětvích vytrvaleckého charakteru, jsou ty nejcennější výsledky uznávány mezi širokou sportovní veřejností až výsledky sportovců po 18, resp. 23 letech, tedy v kategorii elite, a ne jako např. v gymnastice, kde rozhoduje především ohebnost a flexibilita nejnáze dosažitelná v téměř ještě dětském věku. Není tedy stručně a jednoduše řečeno důležité, ba ani vhodné být špičkovým triatlonistou v mládežnických kategoriích a postupně s příchodem do dospělých kategorií podléhat únavovým zraněním nebo syndromu vyhoření. Popsaný proces typický pro gymnastky, tzv. raná specializace je odlišnou cestou od tréninku odpovídajícímu vývoji. Vzhledem k tomu, že není cílem této práce věnovat se vhodnosti, přednosti či naopak nevýhodám této rané specializace, použiji závěry Dovalila (2009), který vyslovuje zdrženlivé stanovisko k rané specializaci podpořené faktem, že ani čistě sportovní hledisko vyplývající z několika prací a studií nepotvrdilo její efekt a oprávněnost.

Etapa sportovní předpřípravy budoucího triatlonisty představuje obecnou kondiční přípravu řídicí se zásadami jako je všestrannost, perspektivnost, přiměřenost, systematickosti. Jedinec se učí jemné motorice a získává cit pro sportovní prostředí.

A konečně se tedy dostáváme na tolik nutnou plaveckou přípravu a jedinečnou a neopakovatelnou šanci získat tzv. cit pro vodu. Cílevědomá příprava v této etapě se pohybuje okolo 4-5 hodin v rámci plaveckého tréninku týdně a další doprovodné

tréninkové jednotky (samozřejmě kolo a běh a v zimně doprovodné a alternativní sporty). Nicméně plavání je na prvním místě. Jelikož v plavání je časový posun jednotlivými etapami rychlejší, měl by mladý sportovec do konce této etapy zvládat všechny plavecké způsoby a základy taktiky tohoto sportu.

Etapa základního tréninku

Tato etapa představuje období mezi 13 a 16 rokem a obecně se jedná o kategorii starší žáci, kadeti. Opět je zde evidentní převaha plavecké přípravy s tím, že hlavním triatlonovým cílem je stále všestranně pohybově a kondičně připravený výborný plavec. I když jde z hlediska triatlonu o etapu základní, z hlediska plavání pomalu začíná etapa specializovaného tréninku. Přesto je ale nutné stále mít na paměti, že mladý sportovec by měl svůj růst opírat o všeobecnou přípravu a ne specializovanou, a vyvarovat se rané specializaci, jak byla popsána výše.

Rovněž oba další sporty se začínají od sebe vzdalovat, co se týče specializace a tréninkových jednotek. Běh je číslo dvě a cyklistika číslo tři v pořadí důležitosti, nicméně oba tyto sporty stále zůstávají pouze podpurným prostředkem v tréninku. Ke konci této etapy je vhodné zvýšit podíl cyklistiky. Zvláště zažití správné techniky a taktiky jízdy včetně přirozeného pohybu ve skupině závodníků je důležité. V této etapě je nutné zvládnout co největší množství pohybových dovedností, základy techniky a taktiky atletických a cyklistických disciplín, udržovat zájem o sport a rozvíjet částečně i teoretické znalosti.

Postupně lze zařazovat postupné zvyšování zatížení, které je přiměřené zvyšování objemu zatížení, prodlužování doby tréninku, zvyšování frekvence tréninku a nutností střídání charakteru zatížení, odpočinku a regenerace.

Etapa specializovaného tréninku

Jedná se věkové období mezi 17 a 21 rokem, kdy končí puberta, síly se vyrovnávají a někdy může být problém se sebekontrolou a zdokonalováním techniky. Závodník se konečně začíná účastnit velkých závodů, což má neuvěřitelný vliv na psychické aspekty jedince s tím, že je stále nutné si uvědomit, že skutečná maximální sportovní výkonnost by měla přijít ještě až za tři roky tréninkového procesu.

Z hlediska plavání představuje tato etapa etapu závěrečné, maximální sportovní plavecké výkonnosti, kde sportovec je vybaven vynikajícími, technicky téměř dokonalými a rychlostně podloženými základy pro běh a cyklistiku. Nejlepší by měli

v jednotlivých disciplínách dosahovat výkonnosti na úrovni svých vrstevníků, kteří jsou specialisté na daný sport. Cyklistika a běh se srovnávají co do důležitosti tréninku.

Typické pro tuto etapu je individualizace tréninku, přičemž dochází k dalšímu rozvoji pohybových schopností, rozšiřování zásoby pohybových dovedností a upevňování životního způsobu. Specializovaná všestrannost začíná přecházet na rozvoj obecných pohybových schopností a dovedností k specifickému triatlonovému projevu a to postupným nárůstem zatížení.

Etapa tréninku maximální sportovní výkonnosti

Jedná se o věkově neomezenou kategorii a záleží na sportovci, jak dlouho v ní zůstane. Jedná se o vyvrcholení dlouhodobého tréninkového procesu. Dochází ke stupňování tréninkového úsilí s tím, že postupně dochází pozvolna k poklesu objemových přírůstků. Sportovec se stává hotovým profesionálem po všech stránkách, včetně výživy, regenerace a odpočinku a tím, že triatlon se stává po určitou dobu hlavním smyslem života a je mu podřízeno téměř vše.

Rozvoj kondiční, funkční a psychické připravenosti je jedním z nejdůležitějších úkolů této etapy, spolu se stabilizací racionální techniky a prostřednictvím závodních zkušeností rozvojem špičkové taktiky. Zkušenosti z mnohaleté přípravy dávají závodníkovi tréninkovou jistotu, možnost "pilovat detaily" a hledat drobnější i zásadní změny v obsahu přípravy vedoucí ke špičkovým výkonům nebo vytyčenému cíli.

2.3.2 Tréninkové faktory

Triatlon je vytrvalostním sportem, kde vytrvalostní schopnosti se projevují jako činnosti trvající od minut po několik hodin (Dovalil 2009). Z tohoto hlediska je možné rozlišovat právě trénink na jednotlivé tratě triatlonu. Zcela evidentně bude jiná celková úroveň a objem sprint triatlonisty a triatlonisty připravujícího se na Ironmana. Ve všech případech bude základní tréninkovou metodou metoda nepřerušovaného zatížení, označované jako metoda kontinuální. Rámcovými parametry jsou:

- Doba trvání několik hodin
- Intenzita cvičení 50 - 70% VO_{2max}
- Rozmezí mezi 130 - 170 tepů za minutu

2.3.3 Délky tratí

V textu samotném této práce se vyskytují několikrát pojmy jako krátký a dlouhý triatlon, krátké a dlouhé vzdálenosti a proto jen pro základní orientaci uvádím rozdělení tratí podle Pravidel ČSTT⁹ v tabulce 1.

Tabulka 1: rozdělení tratí v triatlonu¹⁰ (Pravidla ČSTT)

TRITLON	Plavání	Kolo	Běh
Sprint triatlon	0,75	20	5
Krátký - olympijský triatlon	1,5	40	10
Klasický world triatlon	2,5 – 4	80	20
Dlouhý triatlon	1,9 – 3,8	90 - 180	21- 42,2
TERÉNNÍ TRIATLON			
Klasický	0,75	20	5
Dlouhý	1,9	90	21

Pravidla povolují i jiné tratě s tím, že je nutné dodržet poměr mezi jednotlivými délkami částí s odchylkou maximálně 10%.

Ve všech uvedených tratích se pořádají jak individuální závody, tak i závody zařazené v různých sériích, a to jak na české, tak mezinárodní úrovni. V souladu se Soutěžní směrnici 2011 – letní edice Sprint a olympijský triatlon, terénní triatlon, dlouhý triatlon, duatlon a kvadriatlon, která byla schválena Radou/VV ČSTT dne 2. 2. 2011 a jedním z závazných dokumentů ČSTT následující tabulka 2 ukazuje, jakým způsobem se vyhlašuje Mistrovství ČR.

⁹ Pravidla ITU mají obdobné rozdělení navíc stanovující požadovaný minimální věk, který je 16 let u sprint triatlonu a 18 let u ostatních

¹⁰ délky tratí jsou uvedeny v kilometrech

Tabulka 2: Přehled Mistrovství ČR v Sprint a olympijském triatlonu, terénním triatlonu, dlouhém triatlonu, duatlonu a kvadriatlonu (Soutěžní směrnice 2011 – letní edice)

Kategorie	Sprint TT	Olympijský TT	Střední TT	Dlouhý TT	Terénní TT	Kvadriatlon	Duatlon
Žáci mladší až po dorost	Tábor 31.7.	-	-	-	Děčín 9.7.	-	Žamberk 24.9.
Junioři	Račice 19.6.	-	-	-	Ostrov 18.6.	Týn nad Vltavou 16.7.	Žamberk 24.9.
Dospělí	Mělník 23.7	Jihlava 5.7.	Teplice 30.7.	Otrokovice 25.6.	Ostrov 18.6.	Týn nad Vltavou 16.7.	Příbram DDT 17.9. Žamberk DT 24.9
Kluby	-	Liberec 5.8.	Pardubice 4.6.	Otrokovice 25.6.	Hradec Králové 27.8.	-	Příbram 17.9.
Rodiny	Mělník 23.7.	Račice 19.6.	-	-	Děčín 9.7.	-	Žamberk 24.9.

Vzhledem k délce tratí lze určit i přibližnou dobu strávenou při jednotlivých závodech. Tabulka 3 rozděluje časy uváděné Formánkem (2003) a časy na vybraných závodech. V obou případech se jedná o časy vítěze a časy triatlonisty ve středu startovního pole.

Tabulka 3: Čas strávený vysoce trénovaným a středně trénovaným triatlonistou u jednotlivých délek tratí v triatlonu (Formánek, 2003 výsledky jednotlivých závodů)

Triatlon	Čas udávaný literaturou	Vybraný závod
Sprint triatlon	50 -75 minut Vysoce trénovaný: 50 -60 min Středně trénovaný: 65 -75 min	Závod EKOL SUPERPRESTIGE Brno ¹¹ Vítěz: 1:00 Polovina startovního pole: 1:10
Krátký triatlon	1:45 - 2:30hodin Vysoce trénovaný: 1:45-55 hod Středně trénovaný:2:20-40 hod	Závod ČP Jihlava ¹² Vítěz: 1:46 Polovina startovního pole:2:21
Dlouhý triatlon	8:30 - 11:00 hodin	Havajský Ironman 2010 Mc Cormack:8:10 Polovina startovního pole: 11:46

2.3.4 Stručné životopisy čtyř vybraných triatlonistů

Jako podklad pro podporu či vyvrácení výše uvedeného mýtu se podíváme na životopisy současných nejslavnějších jak českých tak zahraničních triatlonistů a to u rozdílných délek tratí. Tak například opět již zmiňovaný Mc Cormack se v mládí věnoval zejména kolektivním sportům, jako je fotbal, rugby a basketbal, přičemž k triatlonu se dostal až na univerzitě. Rodiče jej podporovali a nutili ke studiu a sport řadili až za vzdělání. Chris tedy nepotvrzuje uvedenou hypotézu a jeho poněkud pozdní vstup do triatlonového sportu je poněkud neobvyklý, ale evidentně odpovídá systému vrcholového sportování v Angloamerických zemích.

S Mc Cormackem je možné se rovněž rychle podívat do konce minulého tisíciletí, kdy došlo k zákazu draftingu, neboli jízdy v háku^{13, 14}.

Dále největší současná triatlonistka Emma Snowsill, která ve 27 letech vyhrála olympiádu v Pekingu v roce 2008 a stala se jednou z ikon ženského triatlonu¹⁵, která je

¹¹ Závod Evropského poháru junioři konaného 21.5.2011 v Brně

¹² Závod českého poháru v olympijském triatlonu konaného 5.7.2011 v Jihlavě

¹³ Drafting se stal povoleným v návaznosti na logický vývoj triatlonu, kdy se v případě jeho zákazu stávaly závody jakousi dohadovačkou o tom, zda-li měl být závodník za tuto jízdu diskvalifikován či nikoli, či zda naopak neměl být penalizován atd. Formánek (2003) uvádí, že se povolením draftingu zmizela subjektivní složka rozhodování, která v minulosti byla příčinou mnoha nevěrohodných výsledků.

¹⁴ Pouze okrajově doplňuji, že již výše několikrát zmiňovaný McCormack se evidentně nikdy nemířil s ideou možnosti povolení raftingu a z toho důvodu se uchýlil k přechodu na ironman tratě, kde je tato novátorská forma cyklistiky v triatlonu zakázána a drží se tradice, že si každý jede za sebe. Nicméně i u McCormacka jsou evidentní neustálé spory a útoky konkurentů o tom, zda někdo jel či nejel v háku.

¹⁵ Její oficiální webové stránky jsou <http://www.emma-snowsill.com/>

rovněž trojnásobnou mistryní světa. Emma se v dětství věnovala tenisu, basketbalu, baletu, lyžování ale na prvním místě uvádí plavání. S triatlonem začala v 16 letech, což zhruba odpovídá výše popsaným etapám sportovního tréninku.

Pro srovnání se podíváme na dva české triatlonisty. Prvním z nich nemůže být nikdo jiný než Filip Ospalý¹⁶. Ten na svých oficiálních webových stránkách¹⁷ doslova uvádí, že byl na krátkou, ale skutečně jen na krátkou dobu zapsán do basketbalového, fotbalového i cyklistického oddílu, až do věku 16 let, kdy na popud jeho syna přestal „blbnout“ a začal závodit s tím, že nejprve začal chodit na kurzy plavání a později si najal trenéra na běh. Tato charakteristika dokonce zcela popírá literaturou doporučované postupy pro získání kvalitního triatlonisty.

Posledním představitelem je Vendula Frintová¹⁸, která na svém webu¹⁹ uvádí, že jako dominantní sport před triatlonem výkonnostně plavala a závodit v triatlonu začala v 18 letech. Její popis se tedy plně shoduje s hypotézou stanovenou výše.

2.4 Sociální faktory

Pro účely této práce se zaměříme na tyto sociální faktory, jak je rovněž řadí Formánek (2003) – trenér, zdravotní zabezpečení, výživa a regenerace.

2.4.1 Role trenéra a jeho využití

Sportovní trénink má svoje zákonitosti týkající se jeho řízení, přičemž řízením sportovního tréninku jsou míněny vědomé, racionální a zdůvodněné pokyny a zásahy do tréninku, které se vztahují k sociálně psychologické stránce (vedení lidí, jejich ovlivňování a hodnocení) a zásahy z hlediska technologického, které představuje již samotné konkrétní stanovování tréninkových dávek, určení velikosti zatížení, časové uspořádání a dynamiku parametrů pro vybraného jedince (Dovalil 2009, Svoboda 1992).

¹⁶ Filip Ospalý se pravidelně umísťuje na přeních příčkách na světových a evropských pohárech a na olympiádě v Pekingu obsadil vynikající 20. místo a na Ironmanovi v Rakousku udělal traťový rekord.

¹⁷ <http://www.ospaly.cz/index.htm>

¹⁸ Vendula Frintová je několikanásobnou mistryní ČR a na velkých podnicích se pohybuje na předních pozicích a na stupních vítězů.

¹⁹ <http://www.frintova.toof.cz/vysledky/>

Role trenéra je v tomto procesu rolí řídící. Trenér zprostředkovává vědomosti o tréninku a o soutěžení, zabývá se motivací sportovce, formuje jeho chování, koordinuje vztahy k jednotlivým sportovcům a samozřejmě organizuje, realizuje a vyhodnocuje trénink (Naglak, 1991). Význam trenéra a jeho činnosti lze rozdělit na tyto základní oblasti:

- Projekční a plánovací činnost, které mají přípravný charakter a poznatky jsou ztvárněny do tréninkových plánů jako základu pro tréninkovou činnost
- Organizační činnost, kde je role trenéra doprovázena dalšími profesionálními pracovníky. Jedná se o materiální zajištění tréninku (v případě triatlonu např. zajištění plaveckého bazénu, či zabezpečení funkčnosti kola) a samotnou organizaci tréninkové jednotky a zajištění účasti na závodech
- Realizační činnost se specializuje na transfer tréninkového záměru do praxe, zde je největší interakce s trenérem. Trenér určuje a navrhuje, co se bude dělat a dává pokyny k provedení

Svoboda (2000) identifikoval šest dimenzí role trenéra, a to informační, důvěrník, ukázkový, motivační, referentská a výchovná. Dále je možné vydefinovat jednotlivé druhy trenérů, přičemž pro výkonnostní vytrvalostní sport, o kterém se v této práci jedná, je vyžadován trenér organizátor, který jako nadstavbu zajišťuje podmínky pro trénink a účasti na závodech. Nejvyšší sportovní výkonnost k tomu navíc vyžaduje trenéra specialistu, na kterého jsou kladeny vysoké nároky na odbornou kvalifikaci, psychologickou stránku a individuální přístup ke sportovci.

Z uvedeného vyplývá, že výkonnostní triatlonista hledá takového trenéra, který bude sportovním specialistou ve všech třech triatlonových disciplínách. Vzhledem již k dříve uvedené definici triatlonu a jejích modifikacích, kde bylo popsáno, že v triatlonu nejde o závod jednotlivých disciplín, ale o jednu specifickou disciplínu samu o sobě, je nutno také v tomto duchu přistupovat k řízení triatlonisty. Nelze tedy pouze vyhledat tři skvělé trenéry specialisty a očekávat kardinální zlepšení a nárůst výkonnosti jedince v případě dodržování jejich pokynů. Je třeba buď používat jednoho specialistu, anebo navzájem jednotlivé trenéry informovat o uplatňovaném tréninku ostatních sportů a vysněných cílech pro danou sezonu.

Individuální vyhledávání trenéra a spolupráce s ním je v současné době poněkud jednodušší vzhledem k tomu, že existuje mnoho internetových služeb nabízejících tyto služby on-line. Např. www.trenink.etriatlon.cz nabízí tréninkové plány pro každého,

konzultace s trenérem, zátěžovou diagnostiku atd. Server rovněž nabízí možnost individuálních tréninkových jednotek nebo jejich balíčků na zvolený počet týdnů. Cena se pohybuje od 700,- Kč za jeden trénink do 5.000,- Kč za 24 týdenní balíček tréninkového plánu na IRONMAN či jiný dlouhý triatlon. Podobně v cyklistice lze najít tréninkové on-line programy na cyklistiku, např. www.cyklolenink.com nabízí spoustu variant a programů přípravy plánů na vybrané období, kde může být výběrovým kritériem cena programu²⁰.

Individuální přístup může být rovněž nahrazen oddílovým trenérem. V současné době rovněž dlouhodobě fungují Sportovní centra mládeže Českého svazu triatlonu dále jen „SCM ČSTT“), jejichž základní činností je zajistit podmínky pro přípravu sportovců, kteří mohou absolvovat společnou nebo individuální přípravu, a to nad rámec jejich zajištění ve sportovním oddíle a klubu²¹. V současné době základním materiálem pro organizaci a fungování SCM ČSTT jsou Prováděcí pokyny k programu Sportovních center mládeže ČSTT na období 2011 – 2012, které v článku 1.1 definují základní poslání, a tím je plnění úkolů souvisejících s podporou sportovní přípravy talentovaných sportovců pro státní reprezentaci, zejména ve sportech zařazených do olympijského programu²².

2.4.2 Zdravotní zabezpečení

S tréninkovým procesem je neodmyslitelně spojena kontrola trénovanosti, která poskytuje informace o změnách, ke kterým během tréninkového procesu došlo (či

²⁰ Nejlevnější program zahrnující plánování programu ve čtyřtýdenních cyklech a komunikace s trenérem po internetu stojí 900,- měsíčně. Naopak nejdražší verze zahrnující osobní telefonické konzultace každý den, a možnost individuální návštěvy trenérem a jeho podpory na závodech, vyhodnocování záznamů tréninků a závodů z Polarů, atd. stojí 2800,- měsíčně.

²¹ Sportovní centrum mládeže Českého svazu triatlonu je organizační a koordinační pracoviště, zřízené ČSTT na základě usnesení vlády ČR k Zásadám komplexního zabezpečení státní sportovní reprezentace.

²² Úkoly a základní činnosti SCM ČSTT jsou pak vymezeny jako:

- a) výběr sportovně talentované mládeže ve věkové kategorii 15–23 let (dále jen talentovaná mládež)
- b) zabezpečit podmínky pro sportovní přípravu a rozvoj talentovaných sportovců, kteří mohou absolvovat společnou nebo individuální přípravu a to nad rámec jejich zajištění ve sportovním oddíle a klubu
- c) vytvořit ekonomicko-organizační podmínky pro zabezpečení sportovní přípravy talentované mládeže
- d) diferencovat podporu sportovcům zařazeným do SCM ČSTT, s přihlédnutím k míře talentu, tréninkové morálce a sportovním výsledkům. Vedle podpory stávajících věkových kategorií budou zohledněni jedinci věkové kategorie 19 – 23 let se zřejmým předpokladem dalšího výkonnostního růstu směrem k seniorské reprezentaci.

nedošlo). Při zjišťování stavu trénovanosti využívá trenér všech dostupných metod, které není možné v této práci blíže rozebírat. Jednou z komplexních metod je speciální lékařské vyšetření, vedené specialistou lékařem. Sportovní lékařské konzultace řadí Formánek (2003) mezi sociální faktory na sportovní výkonnost. Možnost sportovního vyšetření je omezena na služby specializovaných center za účasti sportovních lékařů.

Jedním z nejvšestrannějších center v České republice jsou laboratoře Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy²³. Jedná se o komplexní nabídku zahrnující biomedicínskou laboratoř, laboratoř sportovní motoriky, psychosociální laboratoř a laboratoř antropomotoriky. Laboratoře jsou využívány nejen samotnými studenty FTVS ale zejména sportovními svazy, reprezentacemi a to jak jednotlivci, tak celými týmy. Laboratoře jsou určeny i pro širokou sportovní veřejnost. Poskytované služby se zaměřují na základní zátěžovou diagnostiku, analýzu výživy, vyšetřování síly svalových skupin, měření silových schopností, stanovení tělesného somatotypu, určení vlastnosti osobnosti a sociálních schopností a dovedností, stanovení tělesného složení atd. Cena za služby je závislá na délce a druhu testování a pohybuje se od 150,- Kč do 1000,- Kč.

Další zdravotním centrem je sportovní středisko CASRI vědecké a servisní pracoviště tělesné výchovy a sportu, p.o.²⁴, zaměřující se na státní a resortní sportovní reprezentaci. Služby jsou poskytovány v mnoha oblastech, přičemž sportovní diagnostika tvoří většinou část. Cena za služby se pohybuje od 100,- Kč za zjištění skladby těla do 1000,- Kč za spiroergometrický test. Je tedy evidentní, že služby si mohou dovolit ti sportovci, kteří dosahují určitého příjmu, a na tom závisí rovněž častost podstoupení těchto vyšetření.

2.4.3 Regenerace

Pro účely naplnění cíle této práce je nutné dále zaměřit se na regeneraci. Regenerace ve sportu zahrnuje veškeré činnosti, které mají za cíl rychlé a dokonalejší zotavení (Dovalil 2003) s tím, že u sportovců, kteří vykazují vyšší sportovní výkonnost, tj. i zkoumaná skupina triatlonistů soutěžících v nejvyšších českých soutěžích, a jejichž zatížení jak v tréninku tak samozřejmě v soutěži dosahuje vysokých hodnot, není téměř možné se spolehnout na přirozené zotavovací metody.

²³ <http://www.ftvs.cuni.cz/verejnost/testovani.php>

²⁴ www.casri.cz

Samotná klasifikace či výčet jednotlivých podpůrných regeneračních metod a způsobů je mimo rozsah této práce, a proto se zde omezím na jednoduchý a základní výčet různých možností aktivní regenerace, které jsou obecně poměrně hojně mezi sportovci využívány.

U sportovců po závodě či těžkém tréninku je využívána regenerace pohybem, a to ve formě jednoduchých cvičení nevysoké intenzity se soustředěním se na svaly, které nebyly během předchozího zatížení namáhány. Často je možné vidět např. běžce na lyžích, či cyklisty jak se po závodě vyklusávají okolo sportoviště. Obě tyto skupiny sportovců během závodu a pozávodního vyklusávání zapojují odlišné svaly dolních končetin s tím, že se skutečně jedná pouze o pohyb mírné intenzity v době trvání okolo 15 až 30 minut.

2.4.4 Strečink

Další nejvíce využívanou a nejnámější formou regenerace je pochopitelně neustále zmiňovaný strečink²⁵. Alter (1999) rozeznává pět základních druhů strečinku:

- Statický představující protažení svalu do krajní polohy a její udržení
- Dynamický zahrnující skoky, odrazy a rytmické pohyby vedoucí k rozvoji optimální pohyblivosti
- Pasivní využívající vnější síly a který se využívá v případě, že pružnost svalů a vazivových tkání omezuje pohyblivost
- Aktivní za použití zapojení svalů bez dopomoci, tj. bez působení vnějších sil
- Proprioreceptivní, kde dochází nejprve k lehkému natažení svalu, poté dochází za pomoci partnera k izometrické kontrakci až na submaximální úroveň po dobu okolo 10 vteřin, vystřídané krátkou relaxací svalu a finální následné protažení svalu²⁶

2.4.5 Fyzioterapie

V poslední obě se opět projevuje nutnost spolupráce triatlonisty se sportovním fyzioterapeutem. Pod pojmem fyzioterapie se obecně chápe činnost zaměřená na

²⁵ Od anglického slova „stretch“ nebo-li natáhnout nebo protáhnout. Obecně lze pod pojem strečink označit proces protahování

²⁶ Kurz (1994) nicméně upozorňuje na možné nevýhody tohoto druhu strečinku, kde největším je riziko vzniku poranění ve formě natažení svalu. Rovněž je velmi důležité spolupracovat s dobře vyškoleným partnerem, který provádí cvičení v souladu s jeho zásadami.

diagnostiku a terapii funkčních poruch pohybového systému. Prostřednictvím pohybu a dalších fyzioterapeutických postupů cíleně ovlivňuje funkce ostatních systémů včetně funkcí psychických. Cílem fyzioterapie je zachování a obnovení optimální funkce pohybového systému. Pohyb, jako jeden ze základních atributů pojmu zdraví, působí na ostatní funkce organismu, včetně funkcí psychických (Hromádková, 2002).

2.4.6 Doplnková výživa

Další skupinou regeneračních prostředků sportovce jsou biologické metody, do kterých je nutné zařadit obnovu energetických zdrojů. Obecně je energie získávána z přijatých živin v potravě, kde je tedy nutné dbát u sportovců na zdravou a vyváženou racionální stravu, mineralizaci, vitaminizaci, příjem speciálních přírodních a farmakologických potravinových doplňků. V této chvíli je ještě nutné připomenout dělení potravinových doplňků stravy. Základní rozdělení vyplývá z jejich povahy, tj. přírodní povaha a syntetická povaha. Doplňky lze rovněž rozdělit z hlediska užití, tj. před, v průběhu nebo po výkonu, nebo podle druhu sportu na doplňky pro silové, rychlostní či vytrvalostní sporty. Doplňky jsou rovněž zaměřeny na redukci tuku, nárůst svalové hmoty, ovlivnění nervového systému, atd.²⁷ jak uvádí Dovalil (2002), v USA je registrováno přes 6 tisíc doplňků, kdy se jedná o různé proteinové, iontové, regenerační nápoje, doplňky ve formě tablet či čípků, gelů a tyčinek atd. Úkolem této práce není definovat a detailně rozebírat doplňkovou výživu, která je v současné době poměrně velkým businesssem v mnoha sportovních odvětvích nejen na výkonnostní úrovni.

V souvislosti s uvedenými je možné rovněž zmínit dva největší sponzory zejména cyklistických závodů²⁸, kterými jsou firma NUTREND a ENERVIT, které se právě obě zaměřují na doplňky stravy, jak je rovněž patrné z jejich webových stránek²⁹, kde lze rovněž dohledat, na jakých akcích se tyto firmy specializují.

²⁷ S rozvojem potravinových doplňků rovněž bohužel stoupl o množství používání dopingových prostředků, což má zejména negativní odraz na samotné sportovce a celou aktivně ale i pasivně sportující obci.

²⁸ Zejména v cyklistice v rámci triatlону je mnohdy jediná příležitost doplnit energii.

²⁹ www.nutrend.cz, www.enervitshop.cz

2.5 Osobnostní profil

Pro komplexnost této bakalářské práce týkající se určení charakteristického triatlonisty na základě vybraných determinantů sportovního výkonu, tj. na základě tzv. vnějších vlivů, je nutné rovněž popsat alespoň základní osobnostní profil triatlonisty. Osobnostní profil je zkoumán pouze obecně a to z pohledu věku, vzdělání, zaměstnání a příjmu, osobního stavu a počtu vychovávaných dětí.

2.6 Celkový teoretický závěr

2.6.1 Faktory tréninku

Na základě popsaného systému etap sportovního tréninku triatlonisty se jeví jako téměř nutné, aby triatlonista skutečně prodělal několikaletou plaveckou sportovní přípravu a plavcem jako takovým několik let byl s tím, že bez plavecké přípravy by snad ani triatlonista nemohl podávat výkonnostní výsledky ve vybraných triatlonových soutěžích.

Z téhož systému je rovněž možné zodpovědět otázku, kdy dochází k zahájení sportovní kariéry triatlonisty, resp. kdy je skutečně sportovec přesvědčen o tom, že sportuje v triatlonu a ne jen v nějakém z několika dílčích sportů a příležitostně i triatlonu. Z uvedeného je možné dovodit, že vzhledem k úzké vazbě na plavání a nutnost specializovaných tréninkových jednotek v plavání, je budoucí triatlonista nejprve plavec a začíná se profilovat do role triatlonisty až okolo etapy specializovaného tréninku, tj. okolo dvacátého roku života.

V souvislosti s tzv. dlouhým triatlonem lze uvést na základě popsané délky tratí a faktorů tréninku, že dlouhému triatlonu se lze začít věnovat až po získání potřebného objemu na základě tréninkových jednotek. Tohoto jistě nelze dosáhnout během pouhých pár let tréninku, ale až po mnoha letech každodenního tvrdého a časově namáhavého tréninku. Celkový tréninkový objem je u dlouhého triatlonu vyšší než pro krátký triatlon, přičemž poměrově se jedná o zvýšení o cca 10 – 20 procent (Formánek 2003). Z toho vyplývá, že pokud sportovec se chce věnovat dlouhému triatlonu, musí strávit o výše uvedené hodnoty delší čas tréninkem a i proto se lze rovněž domnívat, že jen omezené množství triatlonistů je schopno si triatlonem vydělávat, nebude z časových kapacit

dlouhý triatlon nejvíce provozován na rozdíl od olympijského či sprint triatlonu³⁰. V posledních několika letech se rovněž začíná objevovat terénní triatlon – Xterra, který je dle Pravidel ČSTT definován jako triatlon, v kterém závodník cyklistickou část absolvuje v terénu na horském kole. Nicméně jeho vliv na celkové pojetí triatlonu je v současné době spíše okrajovou záležitostí. Formánek (2003) kupříkladu s tímto druhem absolutně nepočítá a neuvádí.

V souvislosti s vybranou délkou triatlonu rovněž dochází k časovému nastavení tréninkových jednotek, kdy se domnívám, že čas strávený tréninkem triatlonisty specializujícího se na krátký triatlon se bude samozřejmě pohybovat v určitém rozmezí v závislosti na ročním tréninkovém cyklu s tím, že se jedná okolo 15 hodin týdně, což je zhruba okolo 2 hodin denně. Tato hypotéza je postavená na vysoce trénovaného sportovce, který není omezen časovým nedostatkem a může se zcela svobodně věnovat tréninku podle jeho potřeb. Formánek (2003) nicméně rovněž uvádí možnost přípravy na závod v krátkém triatlonu během 16 týdnů s objemem 4-8 hodin tréninku týdně. Z toho je ale poněkud evidentní, že se nebude jednat o vrcholový výkon, ale o průměrné absolvování závodu.

2.6.2 Sociální faktory

Na základě uvedených skutečností týkajících se využití trenéra a zdravotní péče lze vyvodit, že triatlonista využívá služeb osobního či oddílového trenéra a alespoň jednou ročně podstupuje pravidelné lékařské vyšetření potřebné ke kontrole trénovanosti a nastavení dalšího vývoje a programu.

Vzhledem ke zvolené délce trati při triatlonu je více či méně nutné doplňovat energii, a to za použití mnoha různých doplňků stravy, a v souladu s rozvojem informovanosti lze předpokládat, že triatlonisté doplňky využívají a to nejen během samotného výkonu, ale i jako regenerační prostředek po něm. Doplňky stravy jako např. doplňky pro nárůst svalové hmoty budou spíše opomíjeny vzhledem k tomu, že triatlon není silovým, ale vytrvalostním sportem. Lze rovněž předpokládat, že nejvíce rozšířené budou i běžně dostupné a ne zas tak ekonomicky nákladné iontové nápoje.

³⁰ Tuto hypotézu lze doplnit faktem, že pouhých šest závodů v dlouhém triatlonu je v České republice oficiálně pořádáno a ohlášeno ČSTT, jak je publikováno na oficiálních stránkách ČSTT.

Rovněž lze předpokládat, že výkonově lepší sportovci budou zejména v rámci sponzorských darů používat i další energetické či preparáty na urychlení regenerace. Současně lze se domnívat, že u vyšší úrovně sportovního výkonu používají triatlonisté služeb fyzioterapeuta, jako jednu z forem rychlejší a účinnější regenerace. Obě tyto hypotézy se rovněž pokusím zahrnout do oblastí zkoumaných touto prací.

Vzhledem k faktu, že fyzioterapie je poměrně nákladnou metodou regenerace³¹, je možné se domnívat, že tuto metodu využívají spíše vysoce příjmoví triatlonisté, anebo triatlonisté reprezentující takový sportovní klub, která to svým sportovcům platí v plném nebo alespoň v částečném rozsahu.

2.6.3 Výchozí teoretické otázky

Výše uvedená teoretická část podněcuje k zodpovězení otázek týkajících se předmětného triatlonisty, které jsou z hlediska nastaveného řazení následující:

- Tréninkové faktory
 - o Kdy začal s triatlonem a jaký sport před ním provozoval?
 - o Jaký druh triatlonu provozuje, za jaký tým a jakých závodů se účastní?
 - o Kolik času tréninkem stráví?
- Sociální faktory
 - o Využívá trenéra, příp. jak?
 - o Využívá zdravotní péče, příp. jak často?
 - o Používá regeneraci, příp. jakou?
- Osobnostní profil
 - o Jak je starý?
 - o Jaké má dosažené vzdělání?
 - o Jaké je jeho zaměstnání a měsíční výdělek?
 - o Je ženatý/vdaná a má děti?

³¹ Průměrná orientační cena za 30 minut v Plzni je 300,- Kč za 50 minutový program.

2.6.4 Výchozí teoretické odpovědi

Z dílčích závěrů lze učinit teoretický závěr postavený na odpovědích na uvedené otázky, který je následující. Triatlonista je z hlediska vybraných vnějších faktorů sportovního výkonu sportovec, který:

- se věnoval dlouhodobě plavecké přípravě a plavání před triatlonem výkonnostně provozoval
- provozuje krátký nebo sprint triatlon na českých závodech
- tréninkem stráví okolo 15 hodin týdně
- využívá služby osobního nebo oddílového trenéra
- jednou ročně podstupuje komplexní zdravotní vyšetření
- používá omezeně doplňky stravy a služeb fyzioterapeuta

3. Praktická část

3.1 Cíl a úkoly práce, hypotézy

Praktická část má za cíl vypracovat charakteristiku triatlonisty z hlediska zvolených determinantů vnějších faktorů sportovního výkonu, který se účastní seriálu mistrovství České republiky v triatlonu a českého poháru Age groups v triatlonu.

Naplnění cíle práce bylo uskutečněno pomocí následujících dílčích úkolů:

- detailní rešerše české i mezinárodní literatury a platných norem týkající se především sportovního tréninku, triatlonu, sociálních a osobních faktorů
- vypracování konceptu teoretické části bakalářské práce na základě provedené rešerše a jeho konzultace s vedoucí práce
- sestavení ankety na základě zjištěných oblastí v teoretické části
- vytvoření seznamu sportovních klubů, ve kterých jsou registrováni triatlonisté účastníci se stanovených seriálů triatlonu
- rozeslání ankety na sportovní kluby se žádostí o vypracování odpovědí a jejich zaslání zpět zpracovateli
- sběr a prvotní analýza dat vytvořených na základě obdržení odpovědí
- zpracování sebraných dat pomocí statistického programu SPSS PASW Statistics 18
- vypracování praktické části bakalářské práce a její konzultace s vedoucí práce
- zhodnocení sebraných dat, učinění závěrů a finalizace bakalářské práce

Základní vědeckou otázkou stanovenou před samotným zahájením tvorby bakalářské práce byla obecně vnímaná myšlenka mezi sportovní veřejností o charakteristice triatlonisty pohybujícím se na poli českého sportovního prostředí. Tato nijak nepodložená obecně přijímaná „teorie“ charakterizovala triatlonistu jako sportovce, který se v minulosti několik let věnoval výkonnostnímu plavání, má dostatečně velký příjem na to, aby se mohl tomuto sportu věnovat na výkonnostní úrovni, je bezdětný a svobodný atd. Vzhledem k tomu že takováto odpověď nevychází z nijak podložených zdrojů, tato práce si určila za cíl charakterizovat triatlonistu na základě vnějších

determinantů sportovního výkonu, které jsou popisovány současnou odbornou literaturou. V této práci se nebudeme zabývat jinou oblastí, než jsou právě vnější determinanty popsané a definované v teoretické části.

3.2 Metodika práce

3.2.1 Sběr dat

Data potřebná pro zpracování praktické části bakalářské práce byla sebrána na základě odpovědí na vytvořenou anketu. Samotná anketa byla vytvořena po získání přehledu týkajícím se uvedených vybraných vnějších determinantů sportovního výkonu, jak jsou detailně popsány v teoretické části. Otázky v anketě byly stanoveny jako uzavřené, aby dotázaný musel vybrat vhodnou odpověď pouze ze stanoveného souboru předem definovaných možností. Pouze v jednom případě bylo možné vybrat i několik možných odpovědí, což je samozřejmě detailně níže zhodnoceno a zaznamenáno.

Anketa tvořící Přílohu 1 této bakalářské práce byla zaslána na sportovní kluby, přičemž bylo současně požádáno o její předání všem příslušným triatlonistům registrovaným v tomto klubu. Samotné oslovování triatlonistů a prezentace jimi vyhotovených odpovědí je nemožná zejména s ohledem na ochranu osobních údajů vyplývající z platné legislativy v této oblasti v České republice a Evropské unii.

Rozeslání ankety proběhlo výhradně formou emailové komunikace na dostupné emailové adresy těch sportovních klubů, za které závodí triatlonisté účastníci se seriálu Mistrovství českého poháru nebo Českého poháru Age Groups v triatlonu. Emailová komunikace byla zvolena s ohledem na komfortnost a větší praktičnost takového druhu komunikace s tím, že byla stanovena lhůta pro zpětné zaslání odpovědí v délce jednoho měsíce a poté byl ukončen sběr odpovědí.

Jako použitelná data byly vybrány pouze takové odpovědi, které nebyly v rozporu s uvedenými podmínkami sběru dat, tj. neobsahovaly jiné odpovědi než předdefinované, nebyla vybrána více než jedna zvolená odpověď (až na jednu konkrétně uvedenou výjimku) a byly zaslány v požadovaném termínu.

3.2.2 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor byl vytvořen na základě oficiálně a veřejně publikovaných výsledků seriálu mistrovství České republiky v triatlonu a výsledků

českého poháru Age groups v triatlonu za rok 2010. Z těchto oficiálně veřejně přístupných výsledků byly zjištěny právě požadované sportovní kluby, na které byla anketa zaslána, jak je popsáno v předchozí kapitole.

3.2.3 Analýza dat

Na rozeslanou anketu odpovědělo celkem 55 sportovců z toho 21 žen a 44 mužů. Tento počet představuje téměř 50% odpovědí získaných od oslovených jedinců. Na zpracování dat získaných z odpovědí na rozeslanou anketu byl použitý statistický program SPSS PASW Statistics 18. Jako vhodnou metodu pro analýzu sebraných dat byla použita metoda deskriptivní analýzy těchto získaných dat.

Samotné vyhodnocení sebraných dat bylo provedeno pomocí koláčových grafů včetně tabulkového a slovního doplnění.

Sebraná data a jejich vyhodnocení v praktické části je řazeno strukturálně ve stejném pořadí jako bylo provedeno v praktické část, tj. podle jednotlivých zvolených vnějších faktorů sportovního výkonu. Jedná se tedy o tyto strukturované části: tréninkové faktory, sociální faktory a osobnostní profil.

3.3 Tréninkové faktory

Pro získání charakteristiky triatlonisty z hlediska tréninkových faktorů byly zvoleny tyto otázky:

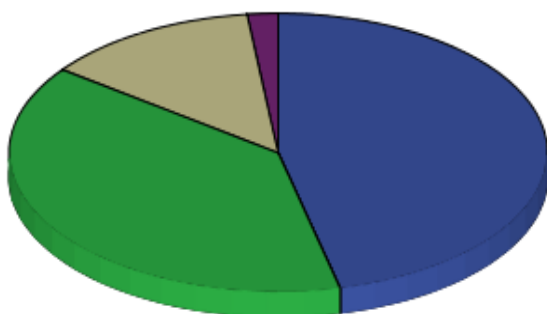
- Věk kdy jsem začal s triatlonem?
- Před triatlonem jsem se věnoval jakému sportu?
- Jaké formě triatlonu se věnuji?
- Na jaké triatlonové závody jezdím soutěžit?
- Za jaký tým závodím?
- Kolik hodin týdně strávím tréninkem?

Dále jsou vyhodnoceny odpovědi na uvedené otázky pomocí koláčových grafů včetně tabulkového a slovního doplnění.

Věk kdy jsem začal s triatlonem?

Tabulka 4: věk, ve kterém triatlonista začal s triatlonem

Možnosti odpovědí		Četnost	Procentuální zastoupení
Valid	do 20 let	25	44,6
	21 - 30 let	21	37,5
	31 - 40 let	7	12,5
	nad 40 let	1	1,8
	Total	54	96,4



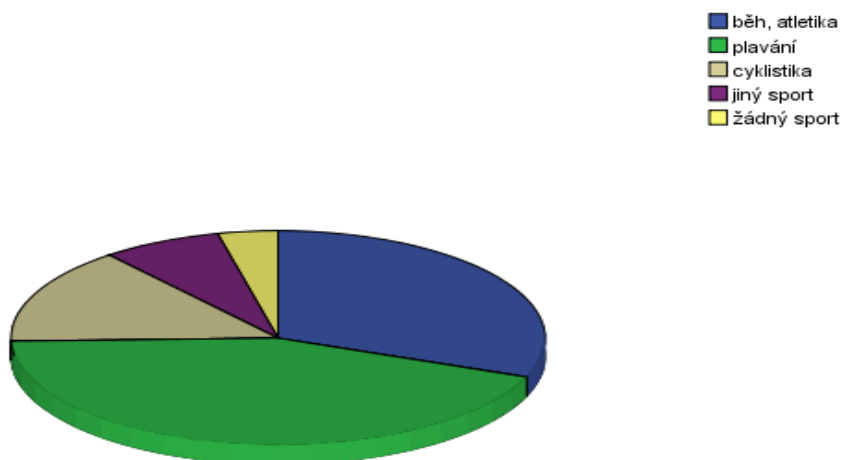
Graf 1: věk, ve kterém triatlonista začal s triatlonem

Zhodnocení: Z uvedeného grafu je jasně patrné, že zkoumaným triatlonistou je sportovec, který začal s triatlonem buď před 20tým rokem (44,5 %) nebo mezi 20tým a 30tým rokem (37,5%). Mezi 30tým a 40tým rokem začalo s triatlonem něco málo přes desetinu (12,5%) triatlonistů a procentuální zastoupení triatlonistů, kteří začali až po 40tém roku je zanedbatelné (1,8%).

Před triatlonem jsem se věnoval jakému sportu?

Tabulka 5: sport provozovaný před triatlonem

Možnosti odpovědí		Četnost	Procentuální zastoupení
Valid	běh, atletika	17	30,9
	plavání	24	43,6
	cyklistika	8	14,5
	jiný sport	4	7,3
	žádný sport	2	3,6
	Total	55	100,0



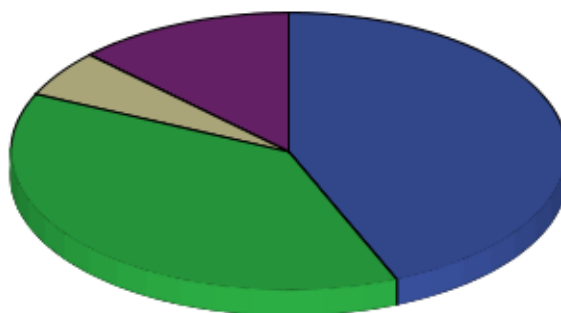
Graf 2: sport provozovaný před triatlonem

Zhodnocení: Z převažujícího počtu odpovědí (43,6%) lze zjistit, že většina triatlonistů před samotným triatlonem provozovala plavání. Téměř jedna třetina (30,9%) pak provozovala atletiku a 14,5% cyklistiku.

Jaké formě triatlону se věnuji?

Tabulka 6: forma provozovaného triatlónu

Možnosti odpovědí		Četnost	Procentuální zastoupení
Valid	sprint TT	24	43,6
	OH TT	21	38,2
	Xterra	3	5,5
	dlouhý TT	7	12,7
	Total	55	100,0



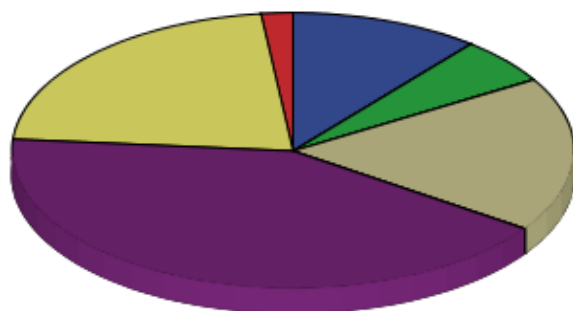
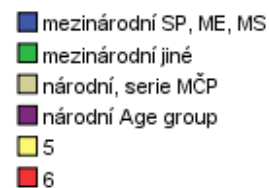
Graf 3: forma provozovaného triatlónu

Zhodnocení: Téměř srovnatelná část triatlonistů se věnuje sprint triatlónu (43,6%) anebo olympijskému triatlónu (38,8%). Pouze pětina (12,7%) provozuje dlouhý triatlón a zanedbatelná část Xterra.

Na jaké triatlonové závody jezdím soutěžit?

Tabulka 7: druh provozovaných závodů

Možnosti odpovědí		Četnost	Procentuální zastoupení
Valid	mezinárodní SP, ME, MS	6	10,9
	mezinárodní jiné	3	5,5
	národní, série MČP	10	18,2
	národní Age group	23	41,8
	5 - kombinace Národní série MČR a Age group	12	21,8
	6 - kombinace národní a mezinárodní	1	1,8
	Total	55	100,0



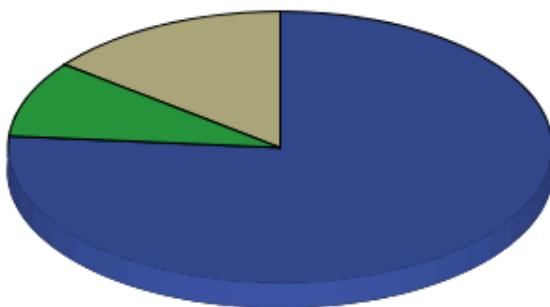
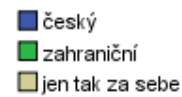
Graf 4: druh provozovaných závodů

Zhodnocení: Nejvíce triatlonistů se účastní národní série závodů Age Groups (41,8%). Pětinové zastoupení má rovněž kombinace obou národních sérií (21,8%) a národní série Mistrovství ČR (18,2%). Jen omezené množství se účastní mezinárodních závodů (celkem 16,4%).

Za jaký tým závodím?

Tabulka 8: charakter závodního týmu

Možnosti odpovědí		Četnost	Procentuální zastoupení
Valid	český	42	76,4
	zahraniční	5	9,1
	jen tak za sebe	8	14,5
	Total	55	100,0



Graf 5: charakter závodního týmu

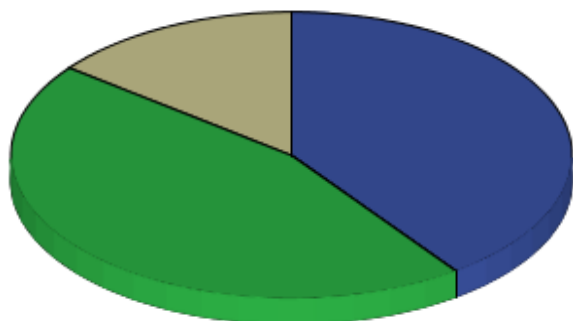
Zhodnocení: Naprostá většina triatlonistů závodí za český tým (76,4%). Jen necelá desetina závodí za zahraniční tým a zbytek (14,5%) nejezdí za žádný tým.

Kolik hodin týdně strávím tréninkem?

Tabulka 9: počet tréninkových hodin za týden

Možnosti odpovědí		Četnost	Procentuální zastoupení
Valid	nad 20 hod týdně	22	40,0
	10 - 20 hod týdně	25	45,5
	do 10 hod týdně	8	14,5
	Total	55	100,0

■ nad 20 hod týdně
■ 10 - 20 hod týdně
■ do 10 hod týdně



Graf 6: počet tréninkových hodin za týden

Zhodnocení: Téměř polovina triatlonistů tráví tréninkem mezi 10 a 20 hodinami týdně (45,5%) a dvě pětiny přes 20 hodin týdně. Jen 15% tráví tréninkem méně než 10 hodin týdně.

Celkový závěr faktorů tréninku

Z uvedených vyhodnocených dat lze shrnout, že triatlonista začal s triatlonem jako takovým ve věku do 20 let nebo v období mezi 20 a 30 rokem (Graf 1). Před samotným triatlonem se věnoval zejména plavání nebo atletice (Graf 2) a již v zanedbatelném poměru plavání.

Tréninkem tráví nejvíce triatlonistů mezi 10 a 20 hodinami týdně (Graf 9).

Nejvíce provozovanou formou triatlonu je sprint triatlon nebo olympijský triatlon (Graf 3) provozovaný na českém seriálu Age group (Graf 4). Naprostá většina triatlonistů závodí za český tým.

3.4 Sociální faktory

Pro získání charakteristiky triatlonisty z hlediska sociálních faktorů byly zvoleny tyto otázky:

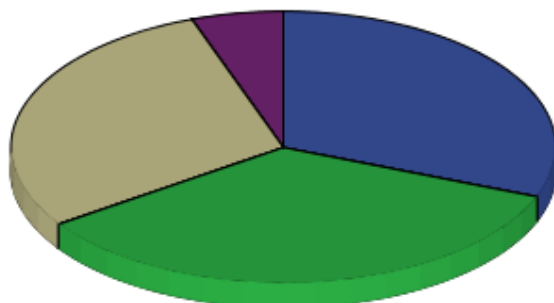
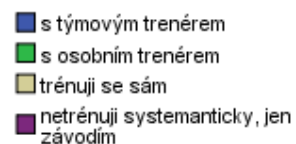
- Trénuji ve spolupráci s trenérem?
- Absolvuji lékařské vyšetření?
- Využívám služby fyzioterapeuta?
- Jakou používám speciální výživu?

Dále jsou vyhodnoceny odpovědi na uvedené otázky pomocí kolážových grafů včetně tabulkového a slovního doplnění.

Trénuji ve spolupráci s trenérem?

Tabulka 10: využití trenéra

Možnosti odpovědí		Četnost	Procentuální zastoupení
Valid	s týmovým trenérem	17	30,9
	s osobním trenérem	19	34,5
	trénuji se sám	16	29,1
	netrénuji systematicky, jen závodím	3	5,5
	Total	55	100,0



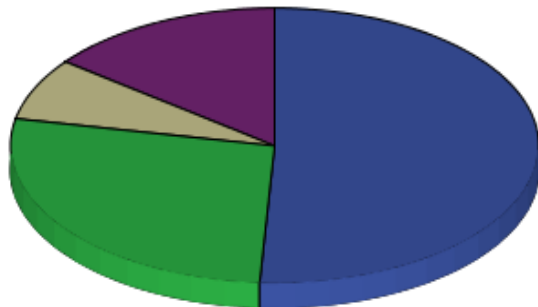
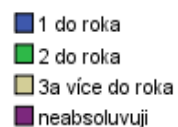
Graf 7: využití trenéra

Zhodnocení: Téměř shodně trénují triatlonisté buď s týmovým trenérem (30,9%) nebo s osobním trenérem (34,5%) nebo sami (29,1%).

Absolvuji lékařské vyšetření?

Tabulka 11: četnost absolvování lékařského vyšetření

Možnosti odpovědí		Četnost	Procentuální zastoupení
Valid	1 do roka	28	50,0
	2 do roka	15	26,8
	3a více do roka	4	7,1
	neabsolvuji	8	14,3
	Total	55	98,2



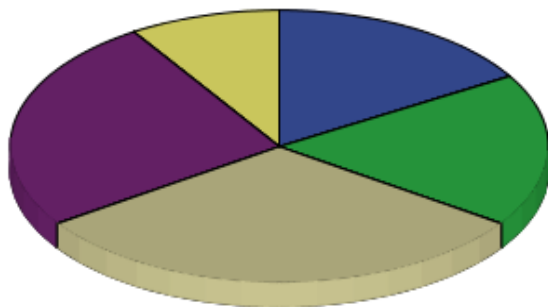
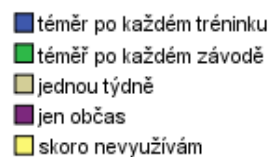
Graf 8: četnost absolvování lékařského vyšetření

Zhodnocení: přesná polovina triatlonistů podstupuje lékařské vyšetření jedenkrát do roka a jedna čtvrtina (26,8%) dvakrát do roka. Pouze zanedbatelné množství (7,1%) podstupuje vyšetření vícekrát do roka nebo neabsolvuje vůbec (14,3%).

Využívám služby fyzioterapeuta?

Tabulka 12: využití služeb fyzioterapeuta

Možnosti odpovědí		Četnost	Procentuální zastoupení
Valid	téměř po každém tréninku	9	16,1
	téměř po každém závodě	10	17,9
	jednou týdně	17	30,4
	jen občas	14	25,0
	skoro nevyužívám	5	8,9
	Total	55	98,2



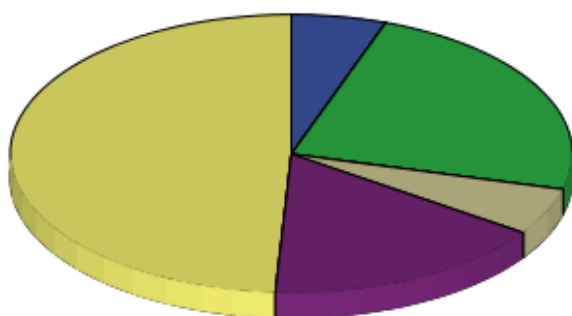
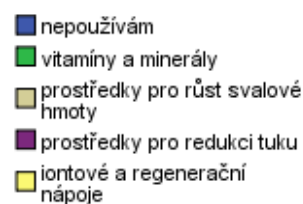
Graf 9: využití služeb fyzioterapeuta

Zhodnocení: Téměř třetina (30,4%) triatlonistů využívá služby fyzioterapeuta jedenkrát týdně. Jedna čtvrtina (25%) využívá jeho služby jen občas a téměř shodně triatlonistů jej využívá po závodě (17,9%) a po tréninku (16,1%).

Jakou používám speciální výživu?

Tabulka 13: využití speciální výživy

Možnosti odpovědí		Četnost	Procentuální zastoupení
Valid	nepoužívám	3	5,4
	vitamíny a minerály	13	23,2
	prostředky pro růst svalové hmoty	3	5,4
	prostředky pro redukci tuku	9	16,1
	iontové a regenerační nápoje	27	48,2
	Total	55	98,2



Graf 10: využití speciální výživy

Zhodnocení: Jen o trochu méně než polovina triatlonistů využívá k regeneraci iontové nápoje. Dalším oblíbeným zdrojem regeneračních doplňků stravy jsou minerály a vitamíny (23,2%). Rovněž za zmínku stojí využívání prostředků redukujících tuk (16,1%).

Celkový závěr sociálních faktorů

V souladu s učiněnými závěry jednotlivých sociálních faktorů lze shrnout, že triatlonisté, kteří odpověděli na anketu, spolupracují s trenérem (nehledě na to, zda se jedná o osobního či týmového) nebo trénují sami podle sebe. Nebylo překvapením, že vzhledem ke komplexnosti a nutnosti tvrdého tréninku v triatlonu pouze zanedbatelný počet netrénuje systematicky (Graf 7).

Současně polovina triatlonistů podstupuje lékařské vyšetření jedenkrát ročně (Graf 8) a třetina využívá služby fyzioterapeuta jedenkrát ročně (Graf 9). V souladu s výše uvedenými cenami za tyto služby jsou tato sebraná data pochopitelná.

Nejvíce triatlonistů využívá iontové nápoje a vitamíny jako vhodný doplněk stravy (Graf 10), což bylo opět vzhledem k ceně za tyto přípravky předvídatelné.

3.5 Osobnostní profil

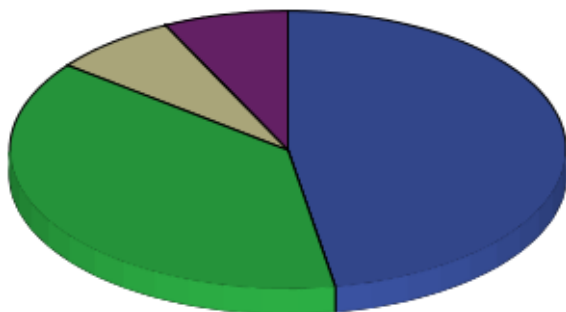
Pro získání charakteristiky triatlonisty z hlediska osobnostního profilu byly na základě teoretické části zvoleny tyto otázky:

- Jaký je můj věk?
- Jaké jsem dosáhl vzdělání?
- Co je moje zaměstnání?
- Jaký mám měsíční hrubý příjem?
- Jaký je můj osobní stav?
- Kolik vychovávám dětí?
- Jaký mám triatlonový cíl?

Jaký je můj věk?

Tabulka 14: věk

Možnosti odpovědí		Četnost	Procentuální zastoupení
Valid	20 - 29	26	47,3
	30 - 39	21	38,2
	40 - 49	4	7,3
	nad 50	4	7,3
	Total	55	100,0



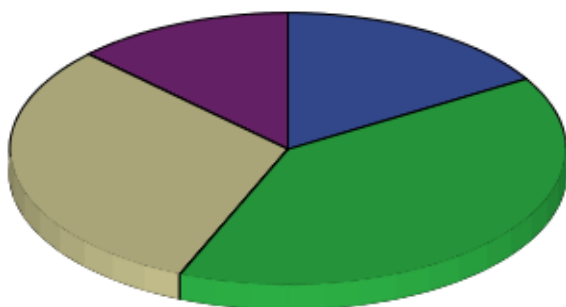
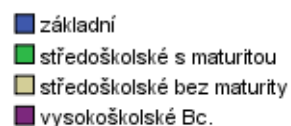
Graf 11: věk

Zhodnocení: Zcela nejvíce a skoro polovina z odpovědí (47,3%) dokazuje, že zkoumaný triatlonista je ve věku mezi 20 a 30 roky. Dále pak téměř dvě pětiny jsou ve věku mezi 30 a 39 lety a zbytek odpovědí sděluje v souhrnu je 14,6% zkoumaných triatlonistů starší 40 let.

Jaké jsem dosáhl vzdělání?

Tabulka 15: dosažené vzdělání

Možnosti odpovědí		Četnost	Procentuální zastoupení
Valid	základní	9	16,4
	středoškolské s maturitou	22	40,0
	středoškolské bez maturity	17	30,9
	vysokoškolské	7	12,7
	Total	55	100,0



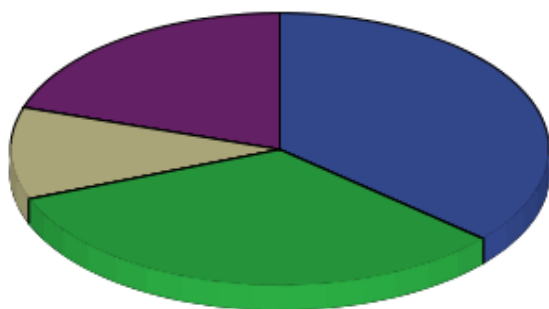
Graf 12: dosažené vzdělání

Zhodnocení: Naprosto převažující většina triatlonistů má ukončené středoškolské vzdělání s maturitou (40%) nebo bez maturity (30,9). Poté mírně převažuje základní vzdělání (16,4%) před vysokoškolským vzděláním (12,7%).

Co je moje zaměstnání?

Tabulka 16: zaměstnání

Možnosti odpovědí		Četnost	Procentuální zastoupení
Valid	zaměstnanec	20	36,4
	OSVČ	18	32,7
	nezaměstnaný	6	10,9
	Profesionální triatlonista	11	20,0
	Total	55	100,0



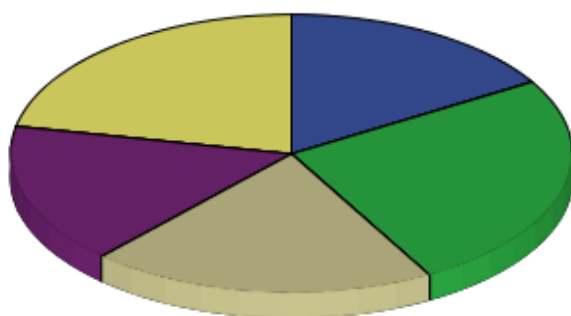
Graf 13: zaměstnání

Zhodnocení: Charakteristický triatlonista je buď zaměstnancem (36,4%) nebo osobou samostatně výdělečně činnou (32,7%). Za profesionálního triatlonistu, který se živí triatlonem, se považuje celá pětina odpovědí. Desetina (10,7%) triatlonistů je nezaměstnaných.

Jaký mám měsíční hrubý příjem?

Tabulka 17: hrubý měsíční příjem

Možnosti odpovědí		Četnost	Procentuální zastoupení
Valid	do 10. 000 Kč	9	16,4
	do 15. 000 Kč	14	25,5
	do 20. 000 Kč	11	20,0
	do 30. 000 Kč	9	16,4
	nad 30. 000 Kč	12	21,8
	Total	55	100,0



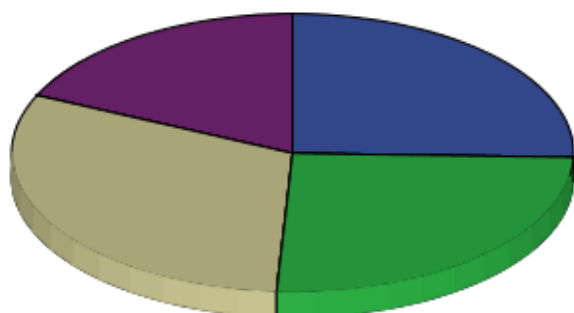
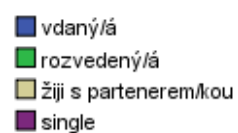
Graf 14: hrubý měsíční příjem

Zhodnocení: Zkoumaná skupina sportovců dosahuje hrubého měsíčního příjmu buď do 15 tisíc korun (25,5%), anebo nad 30 tisíc korun (21,8%). Ostatní příjmové skupiny jsou zastoupeny poměrně vyrovnaně. Tento výsledek odpovídá výše uvedenému poměrovému zastoupení nejvyššího dosaženého vzdělání.

Jaký je můj osobní stav?

Tabulka 18: osobní stav

Možnosti odpovědí		Četnost	Procentuální zastoupení
Valid	Ženatý/ vdaná	14	25,5
	Rozvedený	14	25,5
	žiji s partnerem	17	30,9
	Svobodný/ bez partnera	10	18,2
	Total	55	100,0



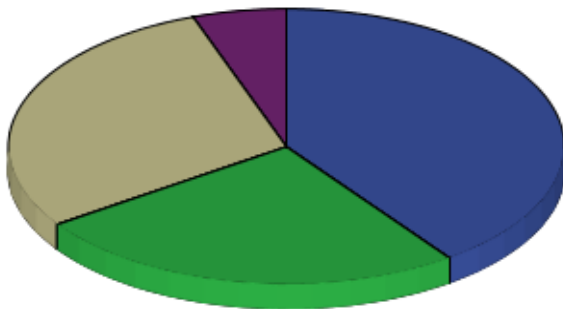
Graf 15: osobní stav

Zhodnocení: Na základě vyhodnocení obdržných odpovědí je možné zjistit, že všechny osobní stavy (svobodný, ženatý rozvedený a nezadaný) jsou téměř rovnoměrně zastoupeny.

Kolik vychovávám děti?

Tabulka 19: počet vychovávaných dětí

Možnosti odpovědí		Četnost	Procentuální zastoupení
Valid	žádné	22	40,0
	jedno	14	25,5
	dvě	16	29,1
	tři a více	3	5,5
	Total	55	100,0



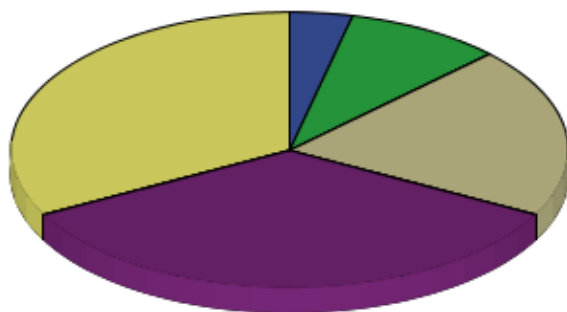
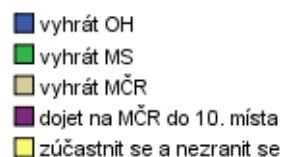
Graf 16: počet vychovávaných dětí

Zhodnocení: Dvě pětiny z odpovědí sdělily, že nevychovávají žádné dítě. Naopak až skoro třetina (29,1%) triatlonistů vychovává dvě děti a jedna čtvrtina jedno dítě.

Jaký je můj triatlonový cíl?

Tabulka 20: triatlonový cíl

Možnosti odpovědí		Čestnost	Procentuální zastoupení
Valid	vyhrát OH	2	3,6
	vyhrát MS	5	9,1
	vyhrát MČR	11	20,0
	dojet na MČR do 10. místa	19	34,5
	zúčastnit se a nezranit se	18	32,7
	Total	55	100,0



Graf 17: triatlonový cíl

Zhodnocení: Více než 1/3 triatlonistů si klade za cíl dojet na Mistrovství ČR do 10. místa (34,5%) nebo dojet prostě do cíle a nezranit se (32,7%). Jedna pětina by ráda vyhrála mistrovství republiky a pouze zanedbatelné procentuální zastoupení si klade za cíl vyhrát Olympijské hry (3,6%) nebo Mistrovství světa (9,1%).

3.5.1 Celkový závěr osobnostního profilu

Na základě uvedených vyhodnocení dat z ankety je triatlonista sportovec ve věku mezi 20 až 39 lety (Graf 11), který má středoškolské vzdělání s maturitou nebo bez ní (Graf 12). Jedná se o zaměstnance anebo o podnikatele s měsíčním příjmem pohybujícím se ve dvou hranicích a to buď do 15 tisíc anebo mezi 20 a 30 tisíci korunami hrubého měsíčně (Graf 13 a 14).

Na základě vyhodnocení dat není možné určit osobní stav triatlonisty, když všechny uvedené možnosti jsou téměř totožně poměrově zastoupeny (Graf 15). Jedná se o sportovce nevychovávaného žádné dítě nebo vychovávaného dvě děti (Graf 16), což je poměrně logické a spojené se zjištěným věkem.

Cíle si zkoumaní triatlonisté kladou poměrně široce s tím, že převládá touha dojet do 10. místa na Mistrovství ČR (Grafu 17).

3.6 Diskuze

Výsledky ankety přinesly celou řadu odpovědí na vybrané okruhy sledované problematiky. Jako kladné je nutné zhodnotit, že odpovědi na vybrané otázky byly voleny tak, aby bylo možné si vybrat jednu z navržených odpovědí a jen v zanedbatelném počtu případů bylo odpovídajícím zvoleno více možných odpovědí. Jednalo se ale o otázku týkající se definování závodů, kterých se triatlonista účastní, kde ale byla rovněž již v samotné anketě připuštěna možnost více odpovědí.

Co se týče samotné distribuce ankety a získání požadovaných dat, je nutné připustit, že největším problémem bylo získat kontakty na příslušné sportovce triatlonisty, aby mohli být požádáni o zodpovězení přímo. Vzhledem k současně hojně diskutované problematice osobních údajů bylo téměř nemožné dostat přímé kontakty, a proto jsem byla nucena obrátit a zejména spolehnout se na kompetentní osoby spravující emailové adresy triatlonových klubů. I přes opakovanou výzvu nebylo vždy možné zjistit, které kluby distribuovaly žádost o zaslání ankety jednotlivým sportovcům zde registrovaným.

Přesto se domnívám, že téměř 50% návratnost vypočítaná z možného počtu závodníků je poměrně vysoká i s tím, že některé odpovědi nebyly použitelné pro účely sběru dat vzhledem k nerelevantnímu způsobu výběru odpovědí (např. zcela si odporující odpovědi byly zaškrtnuty jako obě možné).

V oblasti faktorů tréninku byly potvrzeny závěry učinění v teoretické části týkající se etap sportovního tréninku, kdy triatlonista začal prvotně s plaváním. Přesto se ale nejedná o zcela přebíjející závěr, když plavání se věnovalo původně méně než polovina triatlonistů a necelá třetina se původně věnovala atletice.

Praktická část potvrdila tvrzení z teoretické části týkající se formy provozovaného triatlonu, kterým je buď sprint triatlon, nebo olympijský triatlon. Rovněž se potvrdilo, že většina triatlonistů závodí za český tým na českých zvozech v sérii Age group.

V oblasti sociálních faktorů se potvrdily teoretické poznatky z teoretické části, vzhledem k tomu, že odpovědi odpovídaly teoretickým poznatkům z první části. Možná je poněkud překvapující, že celá třetina triatlonistů (Graf 7) nevyužívá trenéra a trénuje sama podle sebe. Vzhledem ke komplexnosti a potřebě koordinování jednotlivých tréninků evokuje dané zjištění spíše negativním výsledkem a nabádá k širší osvětě mezi sportovci. Lze jen doufat, že současný trend online nabídky sportovního tréninku povede k pozitivnějším výsledkům v příštích letech.

V oblasti osobnostního profilu jsou získaná data jedinečná, protože jejich teoretický základ byl téměř nulový. Zajímavé je zjištění o osobním stavu, kde jsou všechny možnosti vyvážené. Počet vychovávaných dětí koresponduje s věkem triatlonisty, kdy je buď ještě bezdětný ve věku do 30 let, nebo vychovávající již dvě děti právě ve věku nad 30 let. Přestože polovina sportovců má nejvyšší ukončené vzdělání středoškolské, není možné tento údaj považovat za definitivní vzhledem k tomu, že někteří mohou stále studovat a za několik málo let budou mít ukončené jako nejvyšší možné vysokoškolské vzdělání.

V návaznosti na právě uvedené je nutné připustit, že není úplně vhodné dotazovat se pouze na dosažené vzdělání, ale zařadit možnost týkající se právě probíhajícího vzdělání, ze které by bylo možné jednoznačněji prokázat vzdělání zkoumané skupiny jedinců.

Další nedostatky zjištěné během vyhodnocování získaných dat se týkají nedostatků ohledně volby otázek a na ně relevantních odpovědí. Jako největší nedostatek se projevil ne zcela vhodně nastavený interval odpovědí na počet hodin strávených v tréninku (Graf 6). Interval 10 – 20 hodin je poměrně široký vzhledem k tomu, že se jedná o dvojnásobnou možnost a současně varianta nad 20 hodin nevyjadřuje, kolik alespoň přibližně tréninkem sportovec stráví. Nicméně i tato odpověď je překvapující, vzhledem k tomu, že teoretickou částí bylo předpokládáno 15 hodin týdně (viz bod 2.6.1).

Jednou z problematických odpovědí byla rovněž odpověď ohledně častosti využívání služeb fyzioterapeuta (Graf 9), kde druhou nejčastější odpovědí byla „jen občas“ a to ve čtvrtině případů. Taková odpověď je bohužel jen těžko použitelná pro jakékoli další využití, protože si nelze stanovit, jestli se jedná o občasnost za např. tréninkovou sezonu (jak bylo zamýšleno při tvorbě ankety) či za závodní kariéru. Příště by bylo vhodné tuto odpověď lépe specifikovat, např. pro využití pouze v případě potřeby, tj. po zdravotních problémech.

Ohledně souboru otázek se dá shrnout, že byly poměrně vhodně zvoleny a dala se jimi zjistit požadovaná charakteristika triatlonisty na základě zvolených vnějších faktorů sportovního výkonu. Nicméně pro lepší a použitelnější zkoumání by bylo vhodné rovněž zařadit otázku týkající se výsledků, a to vzhledem k tomu, že získaná data tento údaj neobsahují, a tak není jasné, v jaké části výsledkové listiny je charakterizovaný triatlonista zařazen, resp. zda se jedná spíše o vrcholového nebo hobby sportovce. Dále by bylo vhodné zařadit také otázky ohledně objemu natrénovaných a závodních kilometrů v jednotlivých částech triatlonu.

4. Závěr

Cílem této bakalářské práce bylo vypracování charakteristiky triatlonisty z hlediska zvolených determinantů vnějších faktorů sportovního výkonu³², který se účastní seriálu mistrovství České republiky v triatlonu a českého poháru Age groups v triatlonu.

Tato charakteristika na základě výše uvedených detailních údajů je následující. Triatlonista účastní se seriálu mistrovství České republiky v triatlonu a českého poháru Age groups v triatlonu:

- z hlediska tréninkových faktorů
 - provozuje některou z forem krátkého triatlonu za český tým v sérii Age groups
 - trénuje přibližně 20 hodin týdně
 - před triatlonem nejvíce aktivně provozoval plavání
 - začal s triatlonem ve věku okolo 20 let
- z hlediska sociálních faktorů
 - spíše spolupracuje s trenérem
 - podstupuje lékařské vyšetření jedenkrát do roka
 - částečně využívá služby fyzioterapeuta jedenkrát ročně
 - využívá iontové nápoje a vitamíny jako vhodný doplněk stravy
- z hlediska osobnostního profilu
 - je sportovec ve věku mezi 20 a 39 lety se středoškolským vzděláním
 - pracuje nebo podniká a má hrubý měsíční příjem do 15 resp. 30 tisíc korun českých měsíčně
 - nevychovává žádné dítě, resp. vychovává dvě děti
 - touží dojet do 10 místa na Mistrovství ČR v triatlonu

³² Zvolenými faktory byly:

- faktory tréninku viz bod 2.1
- sociální faktory viz bod 2.2
- osobnostní profil viz bod 2.3

Charakteristika byla provedena metodou deskriptivní analýzy dat získaných z uvedené ankety. Vyhodnocení bylo provedeno v praktické části pomocí koláčových grafů včetně tabulkového a slovního doplnění. Východiska byla detailně popsána v teoretické části.

5. LITERATURA

1. ALTER, M. J. *Strečink. 311 protahovacích cviků pro 41 sportů*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, spol. s r.o., 1999. ISBN 80-7169-763-X.
2. ČECHOVSKÁ, I., SVOBODOVÁ, I. *Plavecká příprava v triatlonu*. Praha: Český svaz triatlonu, 1994.
3. ČECHOVSKÁ, I., MILER, T. *Plavání*. Praha: Grada Publishing, 2001. ISBN 80-247-9049-1.
4. ČECHOVSKÁ, I. Využití plavání a plaveckých sportů. [online]. c2011, [cit. 2011-07-01]. Dostupné z: <http://www.eplavani.cz>.
5. DOVALIL, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. 3. vyd. Praha: Olympia, 2009. ISBN 978-80-7376-130-1.
6. DOWNEY, B. *Performance Lab*, Berkenhead, Auckland, New Zealand, 2003.
7. FORMÁNEK, J., HORČIC, J. aj. *Triatlon historie/trénink/výsledky*. 1. vyd. Praha: Olympia, a.s., 2003. ISBN 27-020-2003.
8. FRINTOVÁ, V. *Životopis*. [online]. c2003, [cit. 2011-06-15]. Dostupné z: <http://www.frintova.toof.cz/zivotopis>.
9. HENDL, J. *Přehled statistických metod zpracování dat*. 1. vyd. Praha: Portál, s.r.o., 2004. ISBN 978-80-7367-482-3.
10. GARRETT, W. E., KIRKENDALL, D. T. *Exercise and sport science*. Philadelphia: LIPPINCOTT WILLIAMS & WILKINS, 2003. Chapter 59.
11. HROMÁDKOVÁ, J. a kol. *Fyzioterapie*. Praha: H+H Praha, 2002. ISBN 80-86022-45-5.
12. HORČIC, J. *Řízení a objektivizace tréninkového procesu ve vytrvalostních vícebojích*. Praha, 2004. Disertační práce na UK FTVS.
13. *ITU Competition rules, 07/02/2011 Edition, Approved by the ITU Executive Board* [online]. c2011, poslední revize 2.6.2011 [cit. 2011-06-03]. Dostupné z: http://www.triathlon.org/about/downloads/category/competition_rules/.
14. KONOPKA, P. *Cyklistika*. Jablonec nad Nisou: Jana Hájková, Nad Mlýnem 3, 466 01, 2007. ISBN 978-80-254-0258-0.

15. MARTINEK, K., SOULEK, I. *Cyklistika*. Praha: Grada Publishing, 2000. ISBN 80-7169-951-9.
16. MARTINEK, K. *Pitný režim nejen v cyklistice*. [online]. c2006-2010, [cit. 2011-07-02]. Dostupné z: <http://www.nutrend.cz/odbornici-radi>.
17. MCCORMAC, Ch. *My CV*. [online]. c2010, [cit. 2011-06-03]. Dostupné z: <http://www.chrismccormack.com>.
18. MCCORMAC, Ch. *Ironman*. [online]. c2010, [cit. 2011-04-22]. Dostupné z: <http://ironman.com/assets/files/results/worldchampionship/2010.pdf>.
19. MORGAN, I. *Legislation in TT*. [online]. c2011, [cit. 2011-03-03]. Dostupné z: <http://www.triathlon.org>.
20. NAGLAK, Z. *Metodyka trenowanie sportowca*. Wroclaw: Akademia Wychowania Fizycznego, 1991.
21. NEUMANN, G., PFÜTZNER, A., HOTTENROTT, K. *Trénink pod kontrolou*. Praha: Grada Publishing, 2005. ISBN 80-247-0947-3.
22. NOHEJL, T. *Tréninkové kempy*. [online]. c2010, [cit. 2011-06-13]. Dostupné z: <http://www.trenink.etriatlon.cz>.
23. OSPALÝ, F. *Životopis*. [online]. c2011, [cit. 2011-05-12]. Dostupné z: <http://www.ospaly.cz/zivotopis.htm>.
24. PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing, 2004.
25. PERIČ, T. *Systém výběru a výchovy talentů v ČR*. In Zborník z konferencie o športovo telentovanej mládeži. (pp. 54-57). Bratislava: Slovenský olympijský výbor a Národné športové centrum, 2006.
26. *Pravidla triatlonu, duatlonu a kvadriatlonu* [online]. c2006-2011, poslední revize 2.6.2011 [cit. 2011-06-03]. Dostupné z: http://www.triatlon.cz/upload/547_549.pdf.
27. *Prováděcí pokyny k programu Sportovních center mládeže ČSTT na období 2011 – 2012* [online]. c2006-2011, poslední revize 2.6.2011 [cit. 2011-06-03]. Dostupné z: http://www.triatlon.cz/upload/577_579.pdf.
28. SLEPIČKA, P. *Psychologie koučování*. Praha: Olympia, 1988. ISBN 27-019-88.

29. *Soutěžní směrnice 2011 – letní edice. Sprint a olympijský triatlon, terénní triatlon, dlouhý triatlon, duatlon a kvadriatlon* [online]. c2006-2011, poslední revize 2.6.2011 [cit. 2011-06-03].
Dostupné z: http://www.triatlon.cz/upload/596_598.pdf.
30. SNOWSILL, E. *About Emma Snowsill*. [online]. c2010, [cit. 2011-05-12].
Dostupné z: <http://www.emma-snowsill.aboutemasnow.com>.
31. SUCHÝ, J. a kolektiv, *Skripta pro trenéry triatlonu III. třídy*. Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu za spolupráce s Českým svazem triatlonu a Evropskými sociálními fondy. Praha: 2008. ISBN 978-80-86317-60-1.
32. SVOBODA, B. *Educational problems of coaches in their sport groups*. Acta Univ. Carol. Gymnica, 1992.
33. SVOBODA, B. *Pedagogika sportu*, Praha: Karolinum, 2000. ISBN 80-246-0156-7
34. TŘESOHLAVÝ, J. *Ceník úkonů*. [online]. c2011 [cit. 2011-05-12]. Dostupné z: <http://www.cyklotrenink.com>.

Seznam příloh:

1. Anketa

Seznam obrázků:

Obrázek 1: Předpoklady pro dosažení vrcholové výkonnosti (Perič, 2006).....	14
Obrázek 2: Vliv faktorů na sportovní výkonnost v triatlonu (Formánek, 2003)	15
Obrázek 3: Determinanty ovlivňující sportovní výkon v krátkém triatlonu (Horčic, 2004)	16

Seznam tabulek:

Tabulka 1: rozdělení tratí v triatlonu (Pravidla ČSTT).....	21
Tabulka 2: Přehled Mistrovství ČR v Sprint a olympijském triatlonu, terénním triatlonu, dlouhém triatlonu, duatlonu a kvadriatlonu (Soutěžní směrnice 2011 – letní edice)	22
Tabulka 3: Čas strávený vysoce trénovaným a středně trénovaným triatlonistou u jednotlivých délek tratí v triatlonu (Formánek, 2003 výsledky jednotlivých závodů)...	23
Tabulka 4: věk ve kterém triatlonista začal s triatlonem	37
Tabulka 5: sport provozovaný před triatlonem	38
Tabulka 6: forma provozovaného triatlonu	39
Tabulka 7: druh provozovaných závodů.....	40
Tabulka 8: charakter závodního týmu	41
Tabulka 9: počet tréninkových hodin za týden	42
Tabulka 10: využití trenéra	44
Tabulka 11: četnost absolvování lékařského vyšetření.....	45
Tabulka 12: využití služeb fyzioterapeuta	46
Tabulka 13: využití speciální výživy	47
Tabulka 14: věk	49
Tabulka 15: dosažené vzdělání	50

Tabulka 16: zaměstnání	51
Tabulka 17: hrubý měsíční příjem	52
Tabulka 18: osobní stav	53
Tabulka 19: počet vychovávaných dětí	54
Tabulka 20: triatlonový cíl.....	55

Seznam grafů:

Graf 1: věk ve kterém triatlonista začal s triatlonem	37
Graf 2: sport provozovaný před triatlonem.....	38
Graf 3: forma provozovaného triatlonu	39
Graf 4: druh provozovaných závodů	40
Graf 5: charakter závodního týmu	41
Graf 6: počet tréninkových hodin za týden.....	42
Graf 7: využití trenéra.....	44
Graf 8: četnost absolvování lékařského vyšetření	45
Graf 9: využití služeb fyzioterapeuta.....	46
Graf 10: využití speciální výživy.....	47
Graf 11: věk	49
Graf 12: dosažené vzdělání.....	50
Graf 13: zaměstnání	51
Graf 14: hrubý měsíční příjem.....	52
Graf 15: osobní stav	53
Graf 16: počet vychovávaných dětí	54
Graf 17: triatlonový cíl	55

Příloha 1

Anketa pro triatlonovou veřejnost, mající na cíl zjistit profil vrcholového triatlonisty účastnícího se seriálu Mistrovství českého poháru nebo Českého poháru Age Groups v triatlonu

(Vybranou odpověď/odpovědi označit **tučně** nebo jakkoli zvýraznit)

První blok – osobní charakteristika a sociální faktory

1. Věk v letech:

- a) 20 - 29
- b) 30 - 39
- c) 40 - 49
- d) nad 50

2. pohlaví:

- a) muž
- b) žena

3. vzdělání:

- a) základní
- b) středoškolské s maturitou
- c) středoškolské bez maturity
- d) vysokoškolské s titulem Bc.
- e) vysokoškolské s vyšším titulem

4. zaměstnání:

- a) zaměstnanec
- b) osvč
- c) nezaměstnaný
- d) žívím se triatlonem

5. Měsíční hrubý příjem:

- a) do 10.000,- Kč
- b) do 15.000,- Kč
- c) do 20.000,- Kč
- d) do 30.000,- Kč
- e) nad 30.000,- Kč

6. osobní stav:

- a) vdaná/ ženatý
- b) rozvedený/á
- c) žiji s partnerem/partnerkou
- d) svobodný, bez partnera/partnerky

7. počet dětí, které vychovávám:

- a) žádné
- b) jedno
- c) dvě
- d) tři a více

Druhý blok – obecné triatlonové faktory

8. věk kdy jsem začal/a s triatlonem:

- a) do 20 let
- b) mezi 21 a 30 rokem
- c) mezi 31 a 40 rokem
- d) později

9. před triatlonem jsem se věnoval/a:

- a) běhu a jiné atletice
- b) plavání
- c) cyklistice
- d) jinému sportu
- e) žádnému sportu

10. věnuji se nejvíce následující formě triatlonu:

- a) sprint triatlon
- b) olympijský triatlon
- c) X-terra
- d) dlouhý triatlon
- e) jiná forma

11. jezdím na triatlonové závody (možno více odpovědí):

- a) mezinárodní – světové poháry a mistrovství
- b) mezinárodní – jiné
- c) národní – série Mistrovství českého poháru
- d) národní – český pohár Age Groups

12. za jaký tým závodím:

- a) za český tým
- b) za zahraniční tým
- c) jen tak za sebe

Třetí blok – tréninkové a regenerační faktory

13. trénuji:

- a) ve spolupráci s týmovým trenérem
- b) ve spolupráci s osobním trenérem
- c) na základě vlastních zkušeností
- d) netrénuji systematicky a jen tak sportuji a závodím

14. tréninkem strávím:

- a) nad 20 hodin týdně
- b) 10 až 20 hodin týdně
- c) do 10 hodin týdně

15. lékařskou speciální sportovní konzultaci/péči/prohlídku absolvuji:

- a) 1x do roka
- b) 2x do roka
- c) 3x a vícekrát do roka
- d) neabsolvuji

16. služby fyzioterapeuta využívám:

- a) téměř po každém tréninku
- b) téměř po každém závodě
- c) jednou týdně
- d) jen občas
- e) skoro nevyžívám

17. speciální výživu:

- a) nemám
- b) používám vitamíny a minerály jako vhodný doplněk stravy a regenerace
- c) používám speciální výživové látky pro růst svalové hmoty
- d) používám speciální výživové látky pro redukci tuku
- e) používám iontové a regenerační nápoje

a poslední otázka:

18. můj cíl týkající se triatlonu je:

- a) vyhrát olympijské hry
- b) vyhrát mistrovství světa
- c) vyhrát mistrovství České republiky
- d) dojet na jednom z předchozích závodů do 10. místa
- e) zúčastnit se závodů a nezranit se