

UNIVERZITA KARLOVA

Fakulta tělesné výchovy a sportu

**Porovnání tréninkové přípravy reprezentantek rychlostní
kanoistiky v juniorském a seniorském věku**

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Radka Bačáková, Ph.D.

Vypracovala:

Zuzana Štemberková

Praha, červenec 2022

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

V Praze, dne

.....

Podpis autora

.....

Evidenční list

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

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

Poděkování

Děkuji své rodině a přátelům, kteří vytvářeli vhodné prostředí pro mou práci a trpělivě mě podporovali. Dále velký dík patří vedoucí mé bakalářské práce Mgr. Radce Bačákové, Ph.D. za její trpělivost, vedení a cenné rady a připomínky k bakalářské práci.

Abstrakt

Název: Porovnání tréninkové přípravy reprezentantek rychlostní kanoistiky v juniorském a seniorském věku

Cíle: Hlavním cílem práce bylo na základě literárních zdrojů a analýzy tréninkových deníků porovnat tréninkovou přípravu rychlostních kajakářek, reprezentantek v juniorském a seniorském věku.

Metody: Jedná se o výzkumnou práci, která sbírá a analyzuje data z tréninkových deníků rychlostních kajakářek a metodologických publikací. Jednalo se o 5 kajakářek, reprezentantek v juniorském i seniorském věku. Pro sběr dat jsme použili kvantitativní analýzu. Následně jsme výsledky hodnotili kvalitativně.

Výsledky: Podařilo se nám porovnat u všech respondentek hodnoty z jejich deníků s teoretickými východisky. Některé kajakářky měly relativně ideální přestup z juniorek do seniorek, u některých se naopak zmenšil tréninkový objem. U těch, které neměly přestup dokonalý, se nám podařilo přijít na důvod, proč tomu tak bylo. Většinou se jednalo o jev, kdy kajakářka dosáhne vrcholu své kariéry v juniorkách.

Klíčová slova: Kajakářky, sportovní trénink, tréninkový deník, sport žen, přestup do dospělé kategorie, roční tréninkový cyklus

Abstract

Title: Comparison of training preparation of female speed canoeists in junior and senior age

Objectives: The main goal of the work was to compare and analyze the training preparation of female representatives of speed canoeing in junior and senior age based on literary sources and analysis.

Methods: This is a research type of work collecting data from the training diaries of speed kayakers and methodological publications and analyzing them. There were 5 female kayakers, representatives in junior and senior age. We used quantitative analysis for data collection. Subsequently, we evaluated the results qualitatively.

Results: We managed to compare the values of their diaries with theoretical starting points for all respondents. Some kayakers had a relatively ideal transition from juniors to seniors, while for some, on the contrary, the training volume decreased. For those that did not have a perfect transfer, we managed to figure out the reason why this was so. It was mostly a phenomenon where a kayaker reaches the peak of her career in juniors.

Key words: Female kayakers, sports training, training diary, women's sports, transfer to the adult category, yearlong training cycle

Obsah

Seznam použitých zkratk.....	9
1. Úvod.....	10
2. Teoretická východiska.....	11
2.1. Charakteristika rychlostní kanoistiky.....	11
2.2. Sportovní trénink.....	13
2.3. Tréninkové plány	15
2.4. Stavba sportovního tréninku	16
2.4.1. Roční tréninkový cyklus	17
2.4.1.1. Přípravné období.....	18
2.4.1.2. Předzávodní období	19
2.4.1.3. Závodní období	20
2.4.1.4. Přechodné období.....	21
2.5. Zvláštnosti tréninku žen	22
2.5.1. Vliv menstruačního cyklu na sportovní výkon	24
2.6. Modelový tréninkový plán	26
2.6.1. Olympijský cyklus	26
2.6.2. Roční makrocycklus	26
2.6.3. Mezocykly.....	27
2.6.3.1. Přípravný mezocyklus.....	27
2.6.3.2. Předzávodní podobdobí	28
2.6.3.3. Závodní mezocyklus	28
2.6.3.4. Přechodný mezocyklus	29
2.7. Rozdíly v přípravě vrcholových sportovců v juniorském a seniorském věku	30
3. Cíle práce.....	32
4. Hypotézy	32
5. Úkoly práce	32
6. Metodika práce.....	33
6.1. Popis sledovaného souboru.....	33
6.2. Použité metody.....	33
7. Diskuze a výsledky.....	34
7.1. Kajakářka „A“	34
7.2. Kajakářka „B“	41

7.3.	Kajakářka „C“	47
7.4.	Kajakářka „D“	52
7.5.	Kajakářka „E“	58
7.6.	Srovnání respondentek	65
8.	Závěr.....	69
9.	Použitá literatura	70
10.	Seznam tabulek a grafů	72

Seznam použitých zkratk

U23 – kategorie do 23 let (under 23)

RTC – roční tréninkový cyklus

ME – mistrovství Evropy

MS – mistrovství světa

K1 – single kajak

K2 – double kajak

K4 – čtyř kajak

C1 – single kanoe

C2 – double kanoe

HKK – horní končetiny

CNS – centrální nervová soustava

Km – kilometry

H – hodiny

1. Úvod

Na téma této práce jsem přišla společně se svou vedoucí práce doktorkou Bačákovou, která mě přivedla na myšlenku porovnání tréninkových příprav juniorek a seniorek. Jelikož jsem od začátku věděla, že chci bakalářskou práci psát se zaměřením na rychlostní kanoistiku, konzultovala jsem s doktorkou Bačákovou své možnosti v tomto okruhu.

Toto téma nás napadlo hned z několika důvodů. Sama jsem se věnovala rychlostní kanoistice od svých 8 let a byla jsem členkou reprezentace jak juniorů, tak dospělých. Účastnila jsem se ve všech kategoriích mezinárodních závodů, a až do seniorské kategorie i poměrně úspěšně. Začalo mě tedy zajímat, z jakého důvodu moje výkonnost přestala být dostačující v seniorské kategorii, když v juniorech jsem byla na výborné úrovni. Dalším důvodem, proč jsem si toto téma vybrala, byl fakt, že jsem sama v dospělé kategorii trénovala ve skupině společně s mladými (dorostenky, juniorky) a během pár měsíců se tato děvčata dostala na moji úroveň, na kterou jsem já trénovala od svých 15 let. Zajímalo mě tedy, jestli byla moje tréninková příprava nedostačující, anebo ony trénovaly příliš. Chtěly jsme pomocí odborné literatury a dostupných informací o kanoistice zjistit, jaké jsou nejčastější chyby v přípravě a proč úspěšné juniorky po přestupu do seniorské kategorie skončí, nebo se začnou věnovat kanoistice pouze na amatérské úrovni. Toto je dle mého názoru opravdu častý jev u kajakářek, jelikož jim není věnována dostatečná pozornost a nehledí se na odchylky v tréninku žen. Proto si myslím, že porovnání tréninkových příprav juniorek a seniorek může pomoci přijít na to, proč má většina žen vrchol kariéry v juniorské kategorii.

V této práci budeme na základě literárních zdrojů a analýzy tréninkových deníků porovnávat tréninkovou přípravu reprezentantek rychlostní kanoistiky v juniorském a seniorském věku. Dále si vytvoříme hypotézy, které se pokusíme potvrdit, nebo vyvrátit. Očekáváme, že hlavním přínosem této práce bude získání většího množství znalostí o tréninku žen v rychlostní kanoistice. Také pochopení rozdílů mezi juniorskou a seniorskou kategorií a zdůraznění důležitosti respektování menstruačního cyklu v tréninkové přípravě.

V teoretické části se budeme mimo jiné také věnovat problematice tréninku v průběhu menstruačního cyklu. Toto téma se mi přirozeně do mé práce hodí, jelikož se zabýváme přípravou žen, se kterou souvisí zvláštnosti tréninku žen, a tedy i odchylky v době menstruace.

2. Teoretická východiska

V teoretické části práce budou za pomoci odborné literatury a jiných zdrojů vymezeny pojmy, které se vztahují k problematice sportovního tréninku, tréninkových plánů, ročního tréninkového cyklu a ideální sportovní přípravě v olympijském čtvrtletí. Dále zde nastíním problematiku sportovního tréninku žen, jaké jsou rozdíly přípravy oproti mužům, zásady tvorby modelového tréninkového plánu a rozdíly v přípravě juniorů a dospělých.

2.1. Charakteristika rychlostní kanoistiky

Rychlostní kanoistika je olympijský sport, který je prováděn převážně na stojatých vodách. Výjimkou jsou mírně tekoucí vody, nebo tzv. kanály (umělé vodní plochy určené přímo pro vodní sporty). Cílem výkonu v rychlostní kanoistice je projet stanovenou trať rychleji než soupeři a v souladu s pravidly. Mezi olympijské sporty se rychlostní kanoistika zařadila v roce 1936 a poprvé se stala součástí mistrovství světa v roce 1938 (Radoň, 2010).

Radoň (2010) ve své práci vymezil tato Základní pravidla:

- Sportovci se v lodi pohybují pomocí pádel. Kajakáři mají dvoulistá pádla a kanoisté jednolistá.
- Na startu se závodníci seřadí do startovacích zařízení, jejich pozici na startu jim určuje los.
- Závodní trať je rozdělena do 9 drah vyznačených bójkami (na začátku bílé, posledních 200 m červené).
- V kanoistice mají lodě danou povinnou hmotnost. Kanoé má vážit 16 kg a kajak 12 kg. Závodníci jsou po skončení závodu vybráni k náhodné kontrole váhy. V případě, že má loď špatnou hmotnost, je závodník diskvalifikován. Váha lodě se liší pro krátké tratě a pro maraton. Jelikož v maratону jsou přeběhy, může být loď o 4 kg lehčí, avšak i zde bývají namátkové kontroly (Kračmar, Bílý, 2000).

Dlouhé a vytrvalostní tratě

V současnosti se jezdí závody na 5km, účastní se muži i ženy, stejně jako na maratonských tratích. 42 km dlouhý závod se jezdí i jako samostatné MS, start je hromadný a na trati se vyskytují minimálně 3 přeběhy o délce 200m (Kračmar, Bílý, 2000).

Soutěžní disciplíny – olympijské tratě od roku 2009, C = kanoe, K = kajak (číslo udává počet sportovců v lodi), (Bernaciková, 2011):

Trat'	Ženy kajak	Muži kajak	Muži kanoe
1000m		K1, K2, K4	C1, C2
500m	K1, K2, K4		
200m	K1	K1, K2	C1

Faktory sportovního výkonu v rychlostní kanoistice

1. Technické
 - Technika pádlování (délka a frekvence záběru), držení přímého směru
2. Somatické
 - Delší paže, hypertrofie svalů HKK, somatotyp: převaha mezomorfní složky
3. Kondiční
 - Explozivní síla, vytrvalost, koordinace, flexibilita ramenního kloubu
4. Taktické
 - Rychlý start, zvolené tempo, jízda na vlně
5. Psychické
 - Motivace, vůle, soustředěnost
6. Ostatní
 - Kvalita lodě a pádla, klimatické podmínky, proudění vody

V tréninku rychlostní kanoistiky se sportovci zaměřují na rozvoj techniky pádlování, výbušné, ale i vytrvalostní síly a hlavně také vytrvalosti obecně. V přípravném období se pak jedná nejvíce o rozvoj vytrvalosti a vytrvalostní síly a v předzávodním období primárně o rozvoj rychlosti obecné i specifické (Bernaciková, 2011).

Příklad ročního tréninkového cyklu- v nejvyšší úrovni dle Bernacikové (2011)

Přípravné období: říjen-březen

Soutěžní období: duben- srpen

Přechodné období: září- říjen

Zdravotní rizika v kanoistice

Bernaciková (2011) říká, že úrazovost v kanoistice není příliš vysoká. Ne tak vážná poranění jsou například puchýře a mozoly na dlaních od pádla. U kanoistů (myšleno sportovců na kanoi) se velice často můžeme setkat se svalovou dysbalancí a lateralitou, což jsou funkční poruchy těla. Nejčastější poranění bývají pohmožděniny, tržné rány a zlomeniny rukou způsobené pádlem nebo o okraj lodi. Kajakáři také velice často trpí na chronické záněty svalů a šlach v předloktí.

2.2. Sportovní trénink

„Sportovní trénink je složitý a účelně organizovaný proces rozvíjení specializované výkonnosti sportovce ve vybraném sportovním odvětví nebo disciplíně (Perič, 2010).“

Dle Periče (2010) tuto definici můžeme rozebrat na 3 části. První- proč je sportovní trénink *„složitý a účelně organizovaný“*. Protože činnost ve většině sportovních odvětví je prováděna v podobě velice složitých pohybů, či jejich kombinací. Aby je sportovec zvládl, musí mít přístup, který v sobě dokáže tvůrčím způsobem kombinovat různé metody, formy a prostředky tréninku. Také je velice nezbytné být schopen je nějakým způsobem plánovat, organizovat a také řídit. Druhá část definice - *„Proces rozvoje specializované výkonnosti“* znamená, že jde o dlouhodobý proces, který je nutno započít již v raném dětském věku. V pozdějších letech nastává zvyšování specifčnosti a náročnosti tréninku. Třetí část- *„ve vybraném sportovním odvětví a disciplíně“* znamená, že sportovní trénink chápeme jako podávání nejvyššího možného výkonu v soutěži daného sportovního odvětví.

„Dle Periče (2010) je cílem sportovního tréninku dosažení individuálně nejvyšší sportovní výkonnosti ve zvoleném sportovním odvětví na základě všestranného rozvoje sportovce.“ Mezi hlavní úkoly sportovního tréninku patří osvojování techniky a taktiky příslušné sportovní disciplíny na základě tělesného, psychického a sociálního rozvoje. A to vše na základě výchovy (fair play) a vzdělání.

Tělesným rozvojem je myšlen všestranný růst pohybových schopností a jejich funkčních základů. Rozvíjíme aerobní výkon, kapacitu, ale i hypertrofii svalů a osobnost sportovce. Tělesný rozvoj můžeme rozdělit na dvě roviny- všeobecnou a speciální. Jak už z názvu vyplývá, všeobecná rovina není závislá na konkrétním sportovním odvětví (patří sem rychlost, síla atd.) a na druhou stranu speciální rovina se zajímá o zdokonalování konkrétních dovedností (trefit se do míče). Obě tyto roviny na sebe navazují a tvoří pevný základ specializované sportovní výkonnosti (Perič, 2010).

Psychický rozvoj je neustálé rozšiřování vědomostí a zkušeností. Dělí se opět na dvě roviny – všeobecnou a speciální. K všeobecné rovině patří například autogenní trénink, jak zvládat stresové situace, nebo komunikace. Naopak speciální růst je velice důležitý pro zvládnání a vyhodnocování konkrétních situací a naučit se, jak v nich postupovat (Perič, 2010).

Sociálním rozvojem se myslí utváření mezilidských vztahů. Kooperativní vztah se spoluhráči a kompetitivní s protihráči. Dále je nutné rozvíjet vztahy ke kolektivu, k divákům, ke světu.

Mezi jeden z nejdůležitějších bodů sportovního tréninku patří sportovní výkon. *„Dle Periče (2010) je to průběh a výsledek činnosti v dané sportovní disciplíně. Projev specializovaných schopností jedince v uvědomělé činnosti, který je zaměřen na řešení pohybového úkolu, vymezeného pravidly. Důležitou částí sportovního výkonu je výkonnost. To je schopnost podávat určitý výkon, respektive podávat výkon na poměrně stabilní úrovni ve specializované pohybové činnosti.“*

Sportovní výkon je výsledkem dlouhodobého přizpůsobování. Vychází z vrozených předpokladů, dle Dovalila (2009).

Morfologické- Tělesná výška, hmotnost, složení a stavba těla

Psychologické- Osobnostní charakteristiky, temperament, intelektové schopnosti

Fyziologické- transportní kapacita pro kyslík

Organizovaný sportovní trénink znamená vedené ovlivňování výkonnostního růstu sportovce s cílem dosáhnout takových změn, aby se navyšovala úroveň sportovní trénovanosti jedince. Ta se stává hlavním základem současného sportovního výkonu (Dovalil 2009).

2.3. Tréninkové plány

Problematika tréninkových plánů spadá pod řízení tréninkového procesu.

„Řízení sportovního tréninku chápeme jako vědomé, racionální a zdůvodněné pokyny a zásahy do tréninku (Perič, 2010).“

Dle Periče může mít řízení trénink dva významy:

- *„Sociálně psychologické řízení- vedení lidí, ovlivňování jejich jednání, jejich hodnocení, což jsou aspekty pedagogické a didaktické.“*
- *„Technologické řízení- konkrétní stanovení zatížení, jeho druhu a velikosti, jeho racionální rozložení v čase a dynamiku jeho parametrů podle dosahovaných změn ve stavu trénovanosti.“*

Plánování je základ řízení. Převedení určitého pojetí o tréninku do cílů, úkolů, ukazatelů zatížení, jeho distribuce v čase, jeho návaznost, sledování logiky věci. Je velice důležité mít alespoň základní povědomí o souvislostech v minulém, aktuálním a budoucím tréninku.

„Tréninkový plán dle Periče (2010) = Písemné vytyčení cílů a úkolů tréninku, rozvržení periodizace, kalendáře soutěží, hlavních kvalitativních i kvantitativních ukazatelů tréninkového a závodního zatížení, organizační a zdravotní zabezpečení a materiální vybavení.“

Máme několik druhů plánů:

- Plán perspektivní (víceletý)
- Plán roční
- Plán operativní (týdenní a více týdenní)
- Koncept tréninkové jednotky

Perič (2010) říká, že při tvorbě plánů je velice důležité pečlivě zvažovat únosnost detailů v různých typech plánů. Hlavní je zachovat přehlednost, která nám později může usnadnit rychlé zjišťování daných informací a umožní rozpoznat eventuální shody. Moc osvědčené je využití tréninkových deníků, plánovacích formulářů a dalších dostupných možností dokumentace tréninku. Samotná evidence tréninků, též dokumentace, je velice důležitý proces zaznamenávání všech důležitých a nezbytných informací o tréninku.

Evidence tréninkového a závodního zatížení je kvantitativní popis. Vybrané ukazatele číselně zachycují obsah (použitá cvičení), objem (tréninkové dny, hodiny, závody, utkání), intenzitu tréninkového a závodního zatížení. Údaje se po určitých intervalech sumují. Spolu s výsledky kontrol trénovanosti a výkonnosti slouží jako podklady k vyhodnocování tréninku. Kontrola tréninkových deníků má úlohu zpětné vazby, informovat o změnách atd. (Perič, 2010).

2.4. Stavba sportovního tréninku

Sportovní trénink je proces, který by neměl postrádat promyšlenou návaznost. Tímto lze omezit na minimum náhodnost ve výběru a systém tréninkového působení (cíle a obsah tréninku, prostředky, metody i přístupy). Nejvhodnější organizační postup je uplatňováním různě dlouhých tréninkových cyklů (Dovalil, 2009).

„Dle Dovalila (2009) je cyklus = relativně uzavřený a ukončený sled opakujících se různě dlouhých časových úseků tréninkového procesu. Každý následující cyklus je částečným opakováním cyklu předchozího a současně se v něm objevují nové tendence. Odlišuje se buď novým obsahem, nebo jiným zatížením. Z časového hlediska rozdělujeme cykly na makrocykly, mezocykly, mikrocykly a tréninkové jednotky. Obsah nižších cyklů vždy určují cykly vyššího řádu. Od nich se postupně postupuje ke tvorbě nižších cyklů, nikoliv opačně.“

Mikrocyklus-je dle Lehnerta (2014) relativně krátký několikadenní cyklus, nejčastěji týden, který má za úkol přispívat k plánované změně trénovanosti a optimalizovat stav připravenosti do soutěží. Jedná se o perfektní vyvážení zatížení a zotavení, které má za účinek dobré adaptační procesy.

Trenér musí při tvorbě mikrocyklu zohledňovat následující:

- Zaměření, zařazení do vyšších cyklů, obsah tréninkových jednotek, počet tréninkových jednotek, velikost zatížení a individuální specifika sportovce (Lehnert, 2014)

Mikrocykly dělíme dle Lehnerta (2014) na:

Úvodní- po delší pauze, nízké zatížení, předchází zraněním a kumulaci únavy

Rozvíjející- rozvoj trénovanosti, tréninkové jednotky všech složek

Stabilizační- stabilizace trénovanosti, podobné jako rozvíjející, ale je zde specifitější zatížení

Relaxační- odstranění únavy, regenerace, zatížení malé a nespecifické

Vylad'ovací- příprava na soutěže, modelový trénink, cvičné starty

Soutěžní- udržení formy v soutěžích a příprava na ně

Regenerační- obnovení psychických i fyzických sil po soutěžích, zařazení procedur

Kontrolní- veškeré oblasti kontroly trénovanosti a výkonu

Mezocyklus- Je celek skládající se z několika mikrocyklů, kumulující zatížení v rámci mezocyklu má za následek metabolické, strukturální a fyziologické změny. Mezocykly mohou mít rozdílnou úlohu a jsou jinak dlouhé (Lehnert, 2014).

Makrocyklus- Je celek několika mezocyklů, který má jako hlavní úkol dosažení maximálních výkonů v době vrcholových soutěží. Nejčastěji má podobu RTC- ročního tréninkového cyklu, ale vyskytují se i víceleté makrocykly. Úkolem je členit a organizovat tréninkovou činnost vzhledem k plánovaným výkonům v soutěžích. K hlavním aspektům tvorby RTC patří: výkonnostní cíle, hlavní rozpis soutěží, počet tréninkových jednotek, podíl specifického a nespecifického tréninkového zatížení, poměr zatížení a odpočinku, způsob zvyšování a snižování zatížení (Lehnert, 2014).

2.4.1. Roční tréninkový cyklus

„Perič (2010) říká, že roční tréninkový cyklus je základní jednotka dlouhodobé organizované tréninkové činnosti. Svým uspořádáním je výrazem zákonitostí racionální stavby sportovního tréninku. Tento cyklus je obvykle složen ze čtyř tréninkových úseků (makrocyklů), z nichž každý má jiné úkoly, obsah a formy tréninku.“

Při jeho dělení se užívají následující období:

- Přípravné- rozvoj trénovanosti
- Předzávodní- výkonnost a vyladění sportovní formy
- Závodní- udržení vysoké výkonnosti, výkon
- Přechodné- dokonalé zotavení

V oblasti vrcholového sportu se vyskytuje zdvojování cyklu. Jednotlivá období se utvářejí v závislosti na kalendáři soutěží.

2.4.1.1. Přípravné období

Přípravné období má za úkol vytvořit základ pro budoucí výkon a zajistit předpoklady pro růst výkonnosti. Největším úkolem pro toto období je tedy navýšení trénovanosti. V určitém smyslu se jedná o nejdůležitější období, jelikož cíl přípravného období by bylo velice náročné splnit v některém jiném období. Později jsou totiž cíle zaměřeny úplně jiným směrem. Mnohé skutečnosti také potvrdily, že zkrácení, nebo podcenění tréninku v přípravném období může mít za následek stagnaci výkonnosti (Dovalil, 2009).

Přípravné období v kanoistice

Kanoistika v přípravném období čerpá mnohé z jiných sportovních disciplín. Například využití atletiky, a to konkrétně běhu. Běh zařazujeme do přípravy po celý rok, ale v přípravném období má za úkol zlepšení funkce vnitřních orgánů, zlepšení všeobecné vytrvalosti. Dále vyrovnává jednostranné zatížení, jelikož při kanoistice nejsou ve vysoké míře zapojovány dolní končetiny, během se tato skutečnost kompenzuje. Kajakáři běhají hlavně delší běhy a nejlépe v měkkém terénu, aby se předešlo zraněním způsobeným například na tvrdém asfaltu (Čech, 1959).

Dalším vynikajícím sportem v přípravném období je plavání. Obrovskou výhodou plavání je uvolnění kloubního vaziva, které se ve vodním prostředí, na rozdíl od kajaku, tolik silově nepřetěžuje, ba naopak. Mimo to je plavání výhodné i z praktického hlediska, asi neexistuje jediný kajakář, který by neuměl plavat. To by bylo hazardování se životem (Čech, 1959).

Velice vhodným sportem do přípravného období je běh na lyžích. Ten má hned několik výhod. Hned na začátek je důležité zmínit, že běh na lyžích je zdravým a přirozeným pohybem pro tělo. Už to, že sportovec se pohybuje v horském prostředí na čerstvém mrazivém vzduchu. Dále také zapojení úplně celého těla, tedy stejně jako běh kompenzuje neaktivitu dolních končetin, tak ale i účinně zapojí sportovec paže i trup (Čech, 1959).

A samozřejmě v přípravném období zařazujeme také silovou přípravu. Nejčastěji kondičního rázu, ale také cvičení s činkami, s vlastní vahou, nebo cvičení s vahou spolupovstanečů. Cviků nevolíme příliš mnoho, dbáme však na jejich správné provedení (Čech, 1959).

2.4.1.2. Předzávodní období

Předzávodní období bývá 2-4 týdny dlouhý časový úsek, který předchází prvním startům v nejvyšších soutěžích. Plní jediný, přesto zásadní úkol a tím je dosažení sportovní formy. Ladění sportovní formy plynule navazuje na druhou polovinu přípravného období a dále se rozvíjí (Dovalil, 2009).

„Dle Dovalila sportovní forma= Znamená stav optimální specializované připravenosti sportovce či družstva, při němž je dosahováno maximální úrovně sportovních výkonů, odpovídajících aktuálnímu stavu trénovanosti. Jejím hlavním ukazatelem a kritériem jsou samotné sportovní výkony, demonstrovány (zpravidla opakovaně) v reálných podmínkách soutěží. Sportovní formu určuje především sladění všech faktorů výkonu, jejich propojení a nejvyšší stupeň koordinace s dominancí psychických komponent výkonu.“

Ladění sportovní formy představuje mnohem náročnější a nejednoduchý problém. Přitom jeho řešení často rozhoduje o zhodnocení předchozího tréninku. Existují některé hlavní zásady ladění sportovní formy (Dovalil, 2009).

- Snížení objemu zatížení, ale zároveň zachování jeho vysoké intenzity
- Klademe důraz na kvalitu činností v tréninku
- Uspokojivé množství odpočinku
- Pečlivé využívání speciálních cvičení
- Zasazení přípravných startů do tréninku
- Psychologická příprava

Vyladění formy ve sportovním tréninku může částečně a do jisté míry probíhat individuálně. Velice důležitý je zdravotní stav sportovce a musíme věnovat zvýšenou pozornost jeho případnému ohrožení. Není žádoucí, aby sportovec na tréninku prochládl, nebo jakkoliv narušil svou životosprávu (např. alkohol, ponocování, špatná strava). V důsledku těchto okolností by mohla být dokonce znehodnocena předchozí příprava (Dovalil, 2009).

Předzávodní období v kanoistice

V tomto poměrně krátkém intervalu je kladen důraz na zdokonalení techniky pádlování, na sladění jízdy v posádkových lodích a rozvoj specifické vytrvalosti a síly ve vlastní disciplíně. Provádí se trénink v maximální intenzitě, přičemž je kladen důraz na odpočinek a protahování namáhaných svalů ve volném čase (Čech, 1959).

2.4.1.3. Závodní období

Do závodního období se zahrnují soutěže a jeho hlavním cílem je prokázat nejvyšší výkonnost a tímto způsobem zhodnotit předchozí přípravu. Účast v soutěžích- starty, závody, utkání, zápasy- zakončují sportovní činnost a jsou měřítkem úspěchu. Soutěže jsou nejen cíl, ale i zdroj další motivace sportovce do tréninku (Dovalil, 2009).

V psychologické terminologii se soutěže řadí mezi náročné životní situace, jelikož prostředí je kvalitativně odlišné od tréninku. Soutěž nám jistým způsobem dopomáhá k zvyšování výkonnosti, proto se mimo starty v hlavních soutěžích doporučuje také účastnit se pomocných startů, kde je výkon sportovce až druhořadý, ale slouží k zdokonalení a kontrole výkonnosti (Dovalil, 2009).

Obecně platí, že úkolem tréninku v závodním období je vytvořit takové podmínky, které by byly vhodné pro udržení, případné několikanásobné vyladění sportovní formy (Dovalil, 2009).

Závodní období v kanoistice

Závody jsou nejdůležitější součástí tréninkové přípravy nejen v rychlostní kanoistice, jelikož nám dávají přehled o naší výkonnosti. Pokud má kajakář za vrchol sezóny některý z velkých mezinárodních závodů, pak není na místě se během závodního období účastnit velkého množství druhořadých závodů. Na prvním místě je odpočinek organismu a ladění sportovní formy (Čech, 1959).

Před velkým závodem bývají 3 dny bez velké námahy, a i po takovém závodě si organismus vyžaduje delší odpočinek. Tudíž účastní-li se sportovec více takových závodů za sebou, nastane situace, kdy jedinec více odpočívá, než trénuje, a za nějaký čas by se ukázaly následky v podobě ztráty výkonnosti. Trénink bezprostředně před hlavním závodem je prováděn pouze nízkou intenzitou a jedná se většinou hlavně o rozcvičení a rozjetí na vodě dle

pocitu sportovce. Také alespoň týden před hlavním startem je trénink omezen na poloviční intenzitu (Čech, 1959).

Kanoistika patří do skupiny sportů, které nemají tak vysokou frekvenci startů. Tudíž se závodní období rozděluje do několika částí s modelem několika vrcholů formy. Každý jeden vrchol obsahuje 2-4 starty a trénink je uzpůsoben do několika mikrocyklů, které jsou podobné přípravnému období (Čech, 1959).

2.4.1.4. Přechodné období

Přirozeně je potřeba, aby náročnost tréninku vystřídala odpočinková část. Platí to nejen ve smyslu tréninkových jednotek a mikrocyklů, ale také v dimenzi ročního tréninkového cyklu. A zde přichází na řadu přechodné období. Toto období obvykle trvá 3-6 týdnů a jeho cílem je především snížit nakumulovanou únavu na minimum. Nejdůležitější je důkladné zotavení, tím se velice snižuje riziko zranění a přetrénování. Počet tréninkových jednotek je minimální a výjimečně se mohou objevit nepodstatné starty v malých závodech (Dovalil, 2009).

Trénink se často na několik dní přerušuje, a když ne, tak má povahu aktivního odpočinku. Zařazují se nespécifická cvičení, tedy sporty jiné povahy, než je ten hlavní. Je velice důležité postupně sledovat psychickou stránku sportovce, který by mohl zažívat monotónnost. V některých případech je vhodné regeneraci podstoupit v lázních nebo na dovolené (Dovalil, 2009).

Přechodné období v kanoistice

V kanoistice je toto období na podzim, kdy už nejsou žádné soutěže hlavně kvůli počasí. Sportovní příprava se nemá úplně přerušit, pouze snížit počet tréninkových jednotek za týden, jinak by mohlo dojít k poklesu výkonnosti nebo zdravotním problémům. Kajákáři tedy zařazují v rámci zábavy kolektivní hry, jako například fotbal nebo basketbal, běh ve volné přírodě, výlety na kajaku atd. Abychom sportovci ulehčili budoucí vstup do přípravného období, výjimečně se v tréninku objevují jednotky v posilovně nebo těžší běh (Čech, 1959).

2.5. Zvláštnosti tréninku žen

Na příkladu Olympijských her pozorujeme, že ženy jsou stále častěji přijímány ke sportům dříve označovaným jako mužské. Tento vývoj vyvolává otázku, zda se konečně podařilo naplnit dlouhodobou poptávku po rovných příležitostech a přístupech (Hertmann-Hews, 2003). Zajímavý přístup mají Norové. Existuje zákon, který nařizuje, aby všechny sportovní kluby byly přístupné jak ženám, tak mužům. Přesto není ilegální mít oddíl pouze pro ženy, protože mají ve sportu menší zastoupení (Fasting, 2005).

V posledních desetiletích se výkonnost žen výrazně zvýšila a neustále se přibližuje výkonnosti mužů. Rozdíl výkonnosti žen a mužů se za posledních 40 let snížil o 6 %. Na rozdíl od tréninku mužů, kde máme velké množství poznatků, o ženách jich je podstatně méně. Často se stává, že trénink žen je pouhou kopií tréninku mužů. Přitom respektování odlišností a zvláštností by mohlo pomoci vyřešit řadu problémů. Odlišnosti tréninku jsou dány mnoha rozdíly, které mezi muži a ženami můžeme vidět. Patří sem anatomické, fyziologické a psychologické rozdíly. Z nich plynou předpoklady motorické (Dovalil, 2008).

Anatomické odlišnosti (žen od mužů) dle Dovalila (2008)

- Menší výška těla (6 %)
- Nižší hmotnost (19 %)
- Kratší končetiny
- Užší ramena, širší boky, nižší těžiště- větší stabilita
- Více tuku v dolní části
- Menší procento svalové hmoty v těle, větší procento tukové hmoty
- Ženy mají o 15 % více pomalých svalových vláken

Fyziologické odlišnosti (žen od mužů) dle Dovalila (2008)

- O 20 % menší srdce
- Nižší systolický krevní tlak
- Nižší možnost transportu kyslíku v krvi
- Menší objem plic a nižší plicní funkce
- Nižší bazální metabolismus
- Ztrácejí železo v důsledku menstruace
- Vyšší tolerance na zvýšenou teplotu

Psychologické rozdíly (žen od mužů) dle Dovalila (2008)

- Ženy bývají méně agresivní než muži
- Citlivější na vnější podněty
- Role tréninku má pro ženy obecně nižší hodnotu
- Jsou citlivější na dietologické intervence a na intervence, které mohou změnit jejich vzhled

Základní motorické rozdíly

- V rozhodujících segmentech bývá větší pohyblivost u žen než u mužů
- Ženy mívají větší citlivost na vytrvalostní trénink než muži
- Ženy lépe zvládají činnosti spojené s rovnováhou
- Ženy mívají větší citlivost na trénink rychlostně silový

Tyto uvedené rozdíly se odráží do důležitých specifik tréninku žen. Souhrnně to znamená, že ženy jsou méně vhodně vybaveny k rychlostně silové pohybové činnosti. Naopak rozdíly nejsou tak patrné v případě rychlostní a aerobně vytrvalostní činnosti. Ženy mají lepší rovnováhu, tudíž lépe zvládají činnosti s ní spojené. Neprobíhá tak významný nárůst svalové hmoty v důsledku silového tréninku. Ve velkém množství případů jsou ženy schopnější vnímat rytmus. Nižší **kondiční** předpoklady pro rychlostně silový trénink jsou možná důsledkem kratších končetin, nebo nižších silových předpokladů. Ženy mívají lepší vytrvalostní předpoklady v důsledku jejich odlišné svalové morfologie, například větší procento zastoupení pomalých svalových vláken. Nižší hladina testosteronu u žen způsobuje, že mohou zvyšovat svoje silové schopnosti, aniž by došlo k navýšení svalové hmoty. V **technické a taktické** přípravě neexistují významnější rozdíly, pouze výše zmíněný smysl pro rytmus. V **psychologické** přípravě je vhodné mít k ženám větší takt, pochopení a chovat k nim důvěru. Dále se osvědčilo využívat častěji než u mužů kladného hodnocení (Dovalil, 2008).

„Ženy jinak reagují na pozitivní zpětnou informaci; na rozdíl od mužů více oceňují vlastní zdokonalování než vítězství a soulad v týmu považují za silnější motivační faktor“ (Lišková, 2006).

Sportovní trénink žen má být celkově méně namáhavý než trénink mužů. Je třeba ženám zajistit větší přísun železa než mužům. V době **menstruace** je žádoucí silně individuální přístup k tréninku. Bývá doporučováno trénink vynechat, ale velmi záleží na tom, jak se daná žena cítí při zátěži. Je vhodné snížit četnost cvičení břišních svalů. Sport v době **těhotenství** a po **porodu**

musí být opravdu hodně individuální. Přiměřený pohyb je samozřejmě prospěšný, avšak doporučuje se pouze do pátého měsíce a naprosto nepřístupná je přílišná námaha, nebo dokonce úplné vyčerpání. Po porodu připouští lékaři pohyb zahájit okolo 5. týdne. Soutěže až po půl roce (Dovalil, 2008).

2.5.1. Vliv menstruačního cyklu na sportovní výkon

Existuje mnoho různých názorů na toto téma, jelikož menstruační cyklus je velice individuální záležitost a každá žena ho na sobě vnímá jinak. Existuje mnoho vnitřních i vnějších vlivů, což pravděpodobně má za následek to, že každý cyklus může být odlišný od toho předchozího a někdy žena může mít horší premenstruační fázi (Hysková, 2020).

Během života sportovkyně můžeme pozorovat nejen vliv menstruačního cyklu na sportovní výkon, ale i vliv sportovního výkonu na menstruační cyklus. Nejčastější bývá opožděné menarche, které může být spojeno s velkou fyzickou zátěží a nedostatkem tělesného tuku. Tyto dívky/ženy bývají velice fyzicky výkonné, jelikož jejich tělesné složení je podobné mužskému (Hysková, 2020). „*Opožděná menarche zahrnuje všechny menarche, které se u dívek vyskytnou až po 15. roce života. Od dovršení 18 let hovoříme již o primární amenoree. Důvodem bývá insuficience centrálních oblastí hypotalamu a hypofýzy, vrozené vývojové vady rodidel a další endokrinní poruchy*“ (Horvátová, 2014).

Wikiskripta (2016) píše, že amenorrhoea je vynechání menstruace, minimálně dvou cyklů, u ženy, která již je pohlavně zralá. Fyziologická je amenorrhoea v dětském věku, v těhotenství a období laktace a v postmenopauzálním období. Máme dva základní typy:

- Primární- v případě, že se menarche nedostaví do 15. roku života
- Sekundární- vynechání tři měsíce u ženy, která již menstruovala
 - Je nutné vyloučit těhotenství
 - Tento typ se u sportovců vyskytuje spíše u těch, kteří se věnují vytrvalostnímu sportu. Je to nejspíše dáno tělesnou strukturou (vytrvalci mají nižší tělesnou hmotnost). Je tedy jasné, že typ sportu ovlivňuje pravděpodobnost výskytu sekundární amenorrhoei (Dušek, 2001).

Některé studie (Sung, 2014) potvrdily, že folikulární fáze (menstruace a preovulace) má pozitivní vliv na sportovní výkon. Další studie (Wikström-Frisén et. al, 2017) mimo jiné uvádí, že nebyl zaznamenán výkonnostní rozdíl u probandek, které užívají hormonální antikoncepci,

a těmi bez ní. Obecně se uvádí, že u žen, které trpí na PMS, je viditelné zmenšení příznaků během tréninku (Hysková, 2020).

Jedním z postojů k menstruaci ve sportu je maximalizace tréninku podle menstruačního cyklu. Tím je myšleno přizpůsobení tréninku cyklu a dosažení tak ještě lepších výkonů. Podle Dr. Stacy Sims je možné maximalizovat tréninky všech žen podle menstruačního cyklu. Trénink během cyklu se dá rozdělit takto:

1. - 5. den

- V tomto období bývá nízká hladina estrogenu a progesteronu, ženy se tedy cítí méně motivované a mají menší chuť do sportu. Proto je vhodné zaměřit se v tuto dobu na trénink síly a maximální síly, jelikož je zvýšena hladina testosteronu (Petržilková, 2021).

6. - 14. den

- V tomto období se zvyšuje hladina estrogenu, tudíž ženy mají více energie a rychleji regenerují. Je tedy na místě zařadit intenzivnější tréninky (síla, sprinty, vysoká intenzita), (Petržilková, 2021).

15. - 23. den

- V době ovulace klesá hladina estrogenu, ale naopak stoupá hladina progesteronu, což může způsobit horší regeneraci. Je tedy důležité se v tomto období na regeneraci soustředit a doporučuje se zátěž pouze střední intenzity (Petržilková, 2021).

24. - 28. den

- V tuto dobu u žen klesá jak estrogen, tak progesteron. Znamená to postupný nástup PMS. Proto je vhodné do tréninku přidat cvičení proti stresu a dechová cvičení. Od věci také není běžecký trénink nižší intenzitou (Petržilková, 2021).

V bývalém Sovětském svazu trenéři uzpůsobovali trénink menstruačnímu cyklu. Předpokládali, že cyklus má 5 fází, přičemž intenzivní zatížení by mělo být pouze v době postmenstruace a postovulace. Jelikož během ovulace, premenstruace a menstruace se mění hmotnost, fyzický i psychický stres, měl by být trénink lehčí během těchto fází cyklu. Sportovkyně těchto trenérů si vedly záznamy svých cyklů, zaznamenávaly jednotlivé etapy a jak se cítily a podle toho jim byl sestavován trénink. Takovýto koncept trénování má smysl pouze pro elitní sportovkyně (Petržilková, 2021).

2.6. Modelový tréninkový plán

V této části práce bylo mým úkolem popsat teoretická východiska tvorby modelového plánu na 1 olympijský cyklus (4 roky), pomocí kterého budu ve výsledkové části srovnávat a analyzovat tréninkové deníky.

2.6.1. Olympijský cyklus

Technické plány sportovních organizací sestavují časový program dle olympijského cyklu. Podle Fernandez (1993) lze tento čtyři roky dlouhý proces rozdělit na dva typy.

1. Jednoletý

V tomto typu plánování veškeré cíle, zátěž i výsledky zrcadlí progres na konci každého jednoho roku.

2. Dvouletý

Naopak v tomto typu plánu je zátěž zvyšována pomocí křivky, kdy v prvním roce dojde k progresu, kdežto ve druhém roce k pokroku nedochází, může dokonce nastat pokles takovým způsobem, abychom snížením zátěže získali něco pozitivního v jiném směru. Tedy každý druhý rok dochází k progresu.

Z osobní zkušenosti mohu říct, že mi více vyhovoval typ jednoletý. A dále v práci si můžeme povšimnout, že i u kajakářek mnou vybraných je využíván tento typ plánování.

2.6.2. Roční makrocyklus

Struktura ročního makrocyklu je založena na fázích, které chápeme jako kroky k dosažení maximální sportovní výkonnosti. Patří sem periody přípravná, předzávodní, závodní a přechodová. Těmto periodám také často říkáme mezocykly. Každý jeden mezocyklus má svou důležitou fázi vývoje sportovní formy. U přípravného období mluvíme o akvizici- rozvinutí základní formy, akumulace kapacit, obecný rozvoj pohybu. U závodního mezocyklu je to stabilizace- postupné zlepšení v přípravě, zabezpečení stability přípravy, zlepšování výsledků výkonu. A přechodový mezocyklus často potkávají dočasné ztráty- vysoká zátěž, aktivní zotavení, adaptace obnovuje sportovcovy rezervy (Folgar, Cárceles, Mangas, 2018).

Předzávodní obdobím není úplně mezocyklus, spíše krátký časový úsek, kdy sportovec aktivně regeneruje, zaměřuje se na specifitější části tréninku a vyladuje sportovní formu.

2.6.3. Mezocykly

Mezocykly, jak jsem již naznačila, jsou kratší časové úseky, které mají danou podobu a nastavené hlavní cíle. Záleží na daném sportu, jakou budou mít délku trvání, jakou podobu a hlavní náplň. V kanoistice se to má takto (Folgar, Cárceles, Mangas, 2018):

2.6.3.1. Přípravný mezocyklus

Přípravný mezocyklus trvá 3 i více měsíců, záleží, jaké cíle jsou nastaveny pro nadcházející sezónu. Přípravný mezocyklus má dvě hlavní fáze: období obecné přípravy a období speciální přípravy (Folgar, Cárceles, Mangas, 2018).

2.6.3.1.1. Období obecné přípravy

Toto období je zaměřeno na obecnou fyzickou přípravu, zlepšení techniky pádlování a základních taktických znalostí. U kanoistiky toto období obecné přípravy již od začátku zasahuje do cvičení, která tvoří základy fyzických, psychických i technických podmínek pro úspěšný specifický progres v budoucnu. Zpočátku je cílem tohoto období nejen rozvinout kvality ovlivňující výkon, ale také zlepšování jejich základních faktorů, které tvoří základnu těchto kvalit a s postupem období se velice pravděpodobně začnou svou strukturou přibližovat aktivitám závodu (Folgar, Cárceles, Mangas, 2018).

2.6.3.1.2. Období speciální přípravy

Někdy bývá jakýmsi přechodem do závodního období, cíle tohoto období jsou velice podobné těm z období minulých, avšak již začínají mít specifičtější charakter. Objemy tréninku jsou stále vysoké, přesto směřuje velká část úsilí ke speciálním cvičením na rozvoj techniky a taktiky. Na konci každé fáze objem začíná klesat, to umožňuje zvýšení tréninkové intenzity.

V kanoistice je cílem tohoto období zaměřit trénink přímo na rozvoj formy na dané zvolené trati ve specifických časových termínech. Fyzická příprava je soustředěna na specifická cvičení, které se svou povahou přibližují tomu, co se odehrává při závodě. Trénink je cílen na kvality, které jsou třeba během závodu. Například trénink techniky by měl probíhat v prostředí co nejvíce podobném prostředí závodu (stejná loď, rytmus závodu), (Folgar, Cárceles, Mangas, 2018).

2.6.3.2. Předzávodní podobdobí

V tomto podobdobí, které trvá pouze dva až tři týdny před závodem, je nejdůležitější tzv. ladění formy. Tedy pokusit se vyladit fyziologické, psychologické i specifické techniky na nejlepší možnou úroveň, aby sportovec byl schopen předvést co nejlepší možný výkon v závodě (Folgar, Cárceles, Mangas, 2018).

Navarro, Occa a Rivas (2010) navrhli osm principů, které by si měli trenéři uvědomovat při organizaci ladícího tréninku:

1. Snížit tréninkový objem
 - Ideální je snížit objem o 15-20 % každý týden. Tím se sníží reziduální únava.
2. Udržovat intenzitu tréninku
 - Je vhodné zařadit malé jednotky v testovacím rytmu, toho dosáhnou při snížení objemu velmi snadno.
3. Udržovat frekvenci tréninku
 - Tréninky musí být snazší a kratší, ale nesmí být úplně volno!
4. Trébit techniku a taktiku
 - Důležité je zaměřit se na starty, obrátky, finiše, vážení lodí atd.
5. Přerušit práci na budování síly
 - Sílu z období předtím již pouze využíváme, její trénink již nerozvíjíme.
6. Identifikovat ladění u každého kanoisty
 - Naslouchat, pozorovat, diskutovat se svěřenci, být připraveni na dotazy, individualita.
7. Vyhnout se korekcím na poslední chvíli
 - Trénink by neměly narušovat žádné zásadní změny, tudíž již trénujeme s tím, co máme.
8. Přizpůsobit výživu
 - O něco snížit příjem kalorií, jelikož při ladění již není takový výdej, dbát na to.

2.6.3.3. Závodní mezocyklus

U tohoto mezocyklu je důležité zdokonalení všech tréninkových faktorů, což sportovci umožní zlepšit jeho dovednosti, a díky tomu je připraven na účast na hlavním závodě, či mistrovství (Folgar, Cárceles, Mangas, 2018).

Podle Ozolína jsou hlavní cíle závodní fáze následující:

1. *„Plynulé zlepšování bio- motorické dovednosti ve shodě se specifícností daného sportovního odvětví.*
2. *Zdokonalení a konsolidace techniky.*
3. *Zajistit a zlepšit taktické manévry a získat závodní zkušenost.*
4. *Udržet obecnou fyzickou přípravu.*
5. *Zlepšit úroveň teoretických vědomostí.“*

V průběhu tohoto období velmi narůstá tréninková intenzita, zatímco objem se postupně snižuje. Trénink by měl fungovat v závodním rytmu a struktura specifických přípravných cvičení by měla být velmi podobná závodní struktuře. Trénink se odvíjí od termínové listiny závodů a zásady tréninku v tomto období ovlivňuje hlavní závod sezóny, ostatní závody jsou považovány za tréninkovou přípravu. Je potřeba věnovat pozornost každému sportovci i po psychologické stránce. Tři týdny před nejhlavnějším závodem je na místě snížit zátěž (Folgar, Cárceles, Mangas, 2018).

V rychlostní kanoistice je v tomto období důležité naučit sportovce, jak se rozjíždět před závodem, a zjistit, co mu vyhovuje a co ne. Pak také tyto zkušenosti aplikovat při samotných závodech, které bývají u kanoistů dlouhé minimálně tři dny. Většinou je zvykem jít se rozjet hodinu před samotným startem a na vodě si vyzkoušet jeden delší rychlý úsek a několi startů. Samozřejmě každému vyhovuje něco jiného, a proto je důležité si to vyzkoušet sám na sobě (Folgar, Cárceles, Mangas, 2018).

2.6.3.4. Přechodný mezocyklus

Mnoho sportovců a jejich trenérů se obává, že v tomto období ztratí výkonnost - a obávají se oprávněně. Některé výzkumy ukazují pokles VO₂ max až o 21 % po devíti dnech v posteli. Přechodové období je nicméně velice důležitou součástí RTC, jelikož je zaměřeno na regeneraci všech tělesných funkcí (CNS a psychologických aspektů). Toho dosáhneme pomocí úplného odpočinku, nebo při aktivitě velmi nízké intenzity a objemu. Jedním z nejčastějších způsobů rozvoje v sezóně je změna aktivity v porovnání se zbytkem sezóny (Folgar, Cárceles, Mangas, 2018). Trvání tohoto období je mezi třemi a pěti týdny. Ke snížení objemu tréninku by mělo dojít postupně, v prvním týdnu se tedy doporučuje pokračovat v aktivitě nízkou intenzitou a až v druhém týdnu přestat zcela, pokud je cílem pasivní odpočinek (Folgar, Cárceles, Mangas, 2018).

2.7. Rozdíly v přípravě vrcholových sportovců v juniorském a seniorském věku

1. Juniorská kategorie

Folgar, Cárceles, Mangas (2018) ve své knize tvrdí, že organizace tréninků mládeže se významně liší ve srovnání s vrcholovými sportovci. Jeden z hlavních rozdílů je školní docházka. A z toho je třeba vycházet. Junioři mají pravidelnou docházku do školy, a tedy se jich týkají i prázdniny (Vánoce, Velikonoce a letní prázdniny). V tomto období je třeba respektovat a zohlednit skutečnost, že budou rodiče chtít odvézt děti na dovolenou. Dále samozřejmě denní docházení do školy může ovlivnit přípravu. Někdy děti trénink nestíhají, někdy je rodiče nepustí, aby se doma učily.

Dle Dovalila (2009) je v juniorském věku dokončováno vývojové stádium a dovršuje se tělesný vývoj. Projevuje se to v plném rozvoji a výkonnosti všech orgánů, jako například srdce, plíce, svaly, kosti, šlachy aj. Na rozdíl od předchozích let, teď již nedochází k přestavbě organismu, ale jeho dobudování. Již od 16 let (dorost) lze zvyšovat tréninkové nároky a v juniorské kategorii již přichází doba maximální trénovatelnosti. Nic nebrání rozvíjení všech pohybových schopností, organismus je připraven na aerobní zatížení a má velké možnosti v oblasti silové a vytrvalostní. Klade se důraz na rozvoj taktiky.

Perič (2010) zdůrazňuje některé charakteristické rysy etapy vrcholového tréninku. Jedná se o etapu, kdy se v jedné tréninkové skupině můžou potkat sportovci s velkým věkovým rozdílem. Například začínající vrcholový sportovec ve věku 18 let a vrcholový sportovec na konci své kariéry ve 40 letech.

Náplň tréninků juniorů se podobá tréninku dospělých. Zvyšují se zátěže jak na vodě, tak v posilovně i běhu. Pro některé sportovce je juniorská kategorie vrcholem jejich kariéry, protože v sobě nenajdou motivaci pro soupeření s dospělými. Juniorské období je nejlepší doba pro plné rozvíjení všech jejich schopností, jelikož tělo je již připraveno na plnou zátěž (Mocek, 2011). Z motorického hlediska je toto období ideální. Pohyby jsou plynulé a efektivní a získávají svou finální podobu, kterou si sportovec nese s sebou po zbytek sportovní kariéry. Rozvoj silových, rychlostních i vytrvalostních schopností není ničím omezován, tréninky tak mohou dosahovat téměř úplného maxima (Hájek, 2001).

2. Seniorská kategorie

Senioři nejsou nikterak omezováni povinnou školní docházkou, proto jsou u nich často zařazovány ranní tréninky. Stejně jako u juniorů, i zde se stále pracuje na vytrvalosti, rychlosti i síle. Tréninky jsou ve stejné formě jako u juniorů, akorát se mnohdy liší objemem. Avšak tady záleží, jak jsou rozdělené tréninkové skupiny. Tréninková dávka mladých sportovců by seniorům nestačila pro rozvoj, avšak junioři jsou už dostatečně výkonnostně na úrovni, že mohou absolvovat tréninkové objemy dospělých. Součástí tréninku dospělých je samozřejmě trénink techniky (Mocek, 2011).

Z motorického hlediska v období mladší dospělosti (20 až 30 let) vrcholí vývoj kondiční přípravy. Sportovci jsou v tuto chvíli na vrcholu svých možností a dosahují nejlepších výkonů. Pokud se sportovci v tomto období zhorší silové schopnosti, tak stále může těžit z technické připravenosti a podávat stejně kvalitní výkony, jako před ztrátou síly (Hájek, 2001).

Mocek (2011) ve své bakalářské práci vytvořil hypotézu, která se mu potvrdila a to, že mládežnické kategorie najezdí na vodě minimálně o 20% méně kilometrů, než kategorie seniorské.

Mocek (2011) ve své práci vytvořil také hypotézu, která říká, že senioři věnují o 25% více času běhu, než junioři. Tato hypotéza se mu také potvrdila a je tedy jasné, že při přechodu do dospělé kategorie je kladen větší nárok nejen na jízdu na kajaku, ale také na běžeckou přípravu.

3. Cíle práce

Hlavním cílem práce bylo na základě literárních zdrojů a analýzy tréninkových deníků porovnat tréninkovou přípravu reprezentantek rychlostní kanoistiky v juniorském a seniorském věku.

4. Hypotézy

Hypotéza 1

Kajakářky najezdí větší počet kilometrů na vodě v seniorské kategorii, než v juniorské.

Hypotéza 2

Nejúspěšnější sezónou sportovní kariéry byla ta, ve které kajakářky najezdily největší počet kilometrů na vodě.

5. Úkoly práce

V této části práce jsme si vymezily dílčí úkoly.

Dílčí úkoly práce:

- Vymezit teoretická východiska důležitá pro téma práce.
- Vytvořit tabulky hodnot objemů tréninkových příprav pro každý rok u každé kajakářky.
- Zanalyzovat každý makrocycklus dle zásad tvoření tréninkových plánů.
- Vytvořit číselné grafy z hodnot v tabulkách.
- Porovnat hodnoty z tréninkových deníků se zásadami vymezenými v teoretické části práce.
- vést krátký řízený rozhovor na téma sportovní kariéry s respondentkami.
- Porovnat všechny respondentky mezi sebou.

6. Metodika práce

Tato práce je zaměřena na porovnání a analýzu tréninkových příprav z tréninkových deníků na základě odborné literatury. Je sepsaná formou výzkumné práce, tudíž je cílem posoudit a kriticky zanalyzovat aktuální problém. Jedná se o kvantitativně - kvalitativní výzkum, jelikož jako vzorek jsme zvolily pouze pět kajakářek. Kvantitativní analýzu jsme použili při zpracování dat z jednotlivých deníků. Pro naplnění cílů práce jsme se zaměřily na analýzu, a to teoretických publikací a tréninkových deníků kajakářek.

6.1. Popis sledovaného souboru

Námi sledovaný soubor tvořilo pět kajakářek z reprezentace České republiky. Všechny kajakářky jsou na velice dobré výkonnostní úrovni a kanoistice se věnují od velmi raného věku (7-9 let). Tyto konkrétní sportovkyně jsme si zvolily proto, že všechny splňovaly námi stanovené podmínky.

- závodní kategorie juniorky a seniorky (do 23 let)
- minimálně 6 let jsou členkami jednoho oddílu a závodí na profesionální úrovni
- účast na mezinárodním závodě jak v juniorské, tak v dospělé kategorii

6.2. Použité metody

Vybraly jsme 5 kajakářek, reprezentantek v juniorském i seniorském věku. Obdržely jsme od nich tréninkové deníky za jedno období čtyř let tzv. olympijský cyklus. Z těchto deníků jsme pak vytvořily tabulky hodnot natrénovaných objemů a zároveň každý makrocyklus (jednu sezónu) jsme porovnali se zásadami tvorby tréninkových plánů. Tyto přípravy jsme pak zprůměrovaly (vždy u každé kajakářky juniorky a seniorky zvlášť) a vytvořily jsme graf, kde jsme porovnali rozdíly mezi juniorkami a seniorkami dle dostupných odborných informací a teoretických východisek. Každé respondentky jsme se zároveň zeptaly na tři otázky ohledně jejich sportovní kariéry. Jednalo se o řízený rozhovor. Na závěr práce jsme vytvořily grafy se srovnáním všech kajakářek dohromady. Pro sběr dat jsme použily kvantitativní analýzu. Následně jsme výsledky hodnotily kvalitativně.

7. Diskuze a výsledky

V této části práce jsme se zaměřily na samotné porovnání tréninkové přípravy v juniorských a seniorských kategoriích. Od každé respondentky jsme obdržely tréninkové deníky za celý jeden tzv. olympijský cyklus (4 deníky- za každý rok jeden). U každé respondentky jsem měla vždy minimálně jeden rok v juniorské a minimálně jeden rok v seniorské kategorii. Nejčastější bylo dva a dva roky. Někdy však také jeden a tři. Naším úkolem bylo porovnat tréninkovou přípravu v juniorkách a přípravu v seniorkách. Měly jsme k dispozici papírovou formu tréninkových deníků, kde jsou tréninkové hodnoty uvedeny jak číselnou, tak slovní podobou. U každé respondentky jsme vytvořily tabulku tréninkových hodnot, následně přípravu srovnala s obecnými zásadami tvorby tréninkového plánu. Dále jsme na závěr všech čtyř let vytvořily graf, kde jsme zprůměrovaly juniorské a seniorské hodnoty a tyto skutečnosti jsme porovnali a zhodnotily na základě teoretických východisek. A také jsem vedla s kajakářkami řízený rozhovor ohledně sportovních úspěchů. Ráda bych jen zmínila, že v tabulkách můžeme někde vidět, že je hodnota najetých km celkem 0, ale jsou uvedeny km v rychlosti a vytrvalosti. Je to proto, že v kanoistice se počítají úseky na trenažeru do součtů, ale celkové km se nezařazují jako kilometry na vodě.

7.1. Kajakářka „A“

První kajakářka je seniorka U23, reprezentantka ČR a velmi úspěšná závodnice. Jedna z nejlepších ve své kategorii. Obdržela jsem od ní tréninkové deníky za sezóny 2016/17, 2017/18 (juniorka) a 2018/19, 2019/20 (seniorka). Z údajů v tréninkovém deníku jsem se dozvěděla, že Kajakářka „A“ mívá bolesti v období menstruace, po zbytek cyklu nevnímá změny.

Rok 1- juniorka

Prvním rokem olympijského cyklu byla sezóna 2016/2017. V tomto roce si dala Kajakářka „A“ společně s trenérem jako cíl úspěšné nominování se na Olympijské naděje a na mistrovství Evropy juniorů. Podařilo se ji nominovat se pouze na Olympijské naděje, kde nezajela úplně podle svých představ.

Srovnání se zásadami tvorby modelového plánu

V přípravném období byla kajakářka „A“ často nemocná, zameškala celkem více jak dva týdny tréninku. V obecné fázi přípravy proběhlo vše dle modelu správně. Trénink obsahoval dostatek cvičení na rozvoj síly a vytrvalosti. Nácvik pádlování na trenažeru a v pádlovacím bazénu byl součástí přípravy po celou dobu zimního období.

Po konci sezóny pouze dva týdny volna od pádlování, tudíž nedodržen požadavek na přechodné období (dle Folgar, Cárceles, Mangas, 2018). Kajakářka „A“ pocítovala únavu i po skončení přechodného období a necítila motivaci do tréninku.

Přípravný mezocyklus					
Cyklus	Voda celkem	Voda vytrvalost	Voda rychlost	Běh	Posilovna
[měsíc]	[km]	[km]	[km]	[km]	[h]
1	141	40,6	7,9	38	5
2	127	39,2	2,6	48	6,9
3	39	17,4	0,3	48	8,5
4	0	0	0	9	2
5	0	39,4	10,4	52	10,5
6	0	30,7	0,6	75	14,3
7	138	55,3	4	59,5	2,5
Σ	445	222,6	25,8	329,5	49,7
Závodní mezocyklus	Voda celkem	Voda vytrvalost	Voda rychlost	Běh	Posilovna
	[km]	[km]	[km]	[km]	[h]
8	259	120,7	12,3	83,6	9,2
9	220	53,9	25,9	55,5	8
10	130	27,4	10,3	29	2,8
11	312	87,8	27,7	52	6,6
12	321	89,7	15,8	59,3	8,8
Σ	1242	379,5	92	279,4	35,4
Přechodný mezocyklus	Voda celkem	Voda vytrvalost	Voda rychlost	Běh	Posilovna
	[km]	[km]	[km]	[km]	[h]
13	69	12,7	9,7	0	0

Tabulka č. 1- Kajakářka A- hodnoty za sezónu 2016/2017

Rok 2- juniorka

Druhým rokem olympijského cyklu byla sezóna 2017/2018. Tento rok ještě Kajakářka „A“ jezdila za juniorskou kategorií. Cílem sezóny bylo opět nominace na mistrovství Evropy juniorů, což se podařilo.

Srovnání se zásadami tvorby modelového plánu

Kajakářka „A“ byla za tuto sezónu nemocná 5 dní. V přípravném období jela systém dva volné dny v týdnu a dle poznámek cítila větší motivaci do tréninku. Do tréninku byla zařazena cvičení na techniku. Týden před nominačním závodem měla Kajakářka „A“ trénink 7 dní po sobě. Také se účastnila závodu v přespolním běhu, což dle modelu Folgar, Cárceles, Mangas (2018) určitě není vhodné týden před závodem. Nominace dopadla úspěšně a závodnice se začala připravovat na mistrovství Evropy. Nevhodné také dle Folgar, Cárceles, Mangas (2018) je účastnit se jednodenního závodu na 5 km v přípravném období na hlavní závod sezóny.

Přípravný mezocyklus					
Cyklus	Voda celkem	Voda vytrvalost	Voda rychlost	Běh	Posilovna
[měsíc]	[km]	[km]	[km]	[km]	[h]
1	137,4	42,8	6	42	4,75
2	162	67,8	3,5	64	8,1
3	82	26,4	0,7	84,5	10,25
4	0	26,25	2,7	58,5	8,2
5	0	14,4	9,4	43	11,2
6	0	26,2	1,6	47	9,5
7	59	21,4	1,2	26	3,7
Σ	440,4	225,25	25,1	365	55,7
Závodní mezocyklus					
	Voda celkem	Voda vytrvalost	Voda rychlost	Běh	Posilovna
	[km]	[km]	[km]	[km]	[h]
8	296,3	132	14,5	46	10,2
9	283,3	78	23,5	54,2	8,3
10	146,3	34,7	12,9	44,1	7
11	319,7	94,8	25,8	49,6	8,55
12	263,9	83	11,4	37	7,5
Σ	1309,5	422,5	88,1	230,9	41,55
Přechodný mezocyklus					
	Voda celkem	Voda vytrvalost	Voda rychlost	Běh	Posilovna
	[km]	[km]	[km]	[km]	[h]
13	64	10,4	7,1	4	0

Tabulka č. 2- Kajakářka A- hodnoty za sezónu 2017/2018

Rok 3- seniorka

Třetí rok olympijského cyklu byla sezóna 2018/2019. V tomto roce se Kajakářka „A“ posunula do kategorie seniorek do 23 let. Toto bývá vždy obtížný rok, jelikož jsou ostatní závodnice na dost vysoké úrovni a zpravidla se jezdí mnohem rychlejší časy. Cílem této sezóny bylo dostat se do finále A na MČR a pokusit se o nominaci na Mistrovství Evropy do 23 let. Ani jedno nevyšlo, ale to není u prvního roku v dospělých žádné překvapení.

Srovnání se zásadami tvorby modelového plánu

Pět dní měla problémy s výraznou bolestí zad, tak se víc věnovala odpočinku a regeneraci a dala si pauzu od tréninku. Po těchto pěti dnech volna se vrátila ihned zpět do plné zátěže přípravného období, což je dle Folgar, Cárceles, Mangas (2018) nejen špatně, ale také zdraví nebezpečné. Co se týče obsahu tréninku přípravného období, vše vypadá tak, jak má. Příprava byla náročnější, než v předchozích dvou letech, jelikož se počítalo s vyšší úrovní závodů dospělých.

V předzávodním období je velkou odchylkou dle Folgar, Cárceles, Mangas (2018) silově zaměřená jednotka v posilovně dva dny před nominačním závodem. V závodním období lze vidět důraz na rozcvičování i rozjetí před závodem, a i trénink na toto rozjetí, trénink startů atd., tudíž tyto prvky splňují nároky závodního období.

Přípravný mezocyklus					
Cyklus	Voda celkem	Voda vytrvalost	Voda rychlost	Běh	Posilovna
[měsíc]	[km]	[km]	[km]	[km]	[h]
1	138,2	49,4	5,6	40,1	4,9
2	184,7	29,2	2,4	50,5	7,7
3	64,4	35,1	2,2	67,3	9,7
4	0	24,4	1,5	37,3	8,9
5	0	63,8	10,3	48	14,9
6	0	45,4	3,8	53,9	12,2
7	171,5	54,1	4,5	64	7,1
Σ	558,8	301,4	30,3	361,1	65,4
Závodní mezocyklus					
	Voda celkem	Voda vytrvalost	Voda rychlost	Běh	Posilovna
	[km]	[km]	[km]	[km]	[h]
8	280,5	110,9	18,6	52	8,2
9	225,4	129,1	30,5	43,6	4,2
10	198,7	45,7	15,2	30,6	4,6
11	336,5	104	25,8	61,3	8,5
12	366,4	80,8	14,3	41,6	9,4
Σ	1407,5	470,5	104,4	229,1	34,9
Přechodný mezocyklus					
	Voda celkem	Voda vytrvalost	Voda rychlost	Běh	Posilovna
	[km]	[km]	[km]	[km]	[h]
13	71	9,9	0	0	0

Tabulka č. 3- Kajakářka A- hodnoty za sezónu 2018/2019

Rok 4- seniorka

Posledním rokem tohoto olympijského cyklu byl rok 2019/2020. Toto byl nejambicióznější rok Kajakářky „A“. Bohužel v tomto roce i všechny sportovce potkal Covid-19, a tak byly zhoršeny podmínky trénování. Nicméně na tom byli všichni stejně, a tak se tomu nedá přičítat velký podíl na výsledcích. V tomto roce byl největší cíl nominace na Mistrovství Evropy U23.

Srovnání se zásadami tvorby modelového plánu

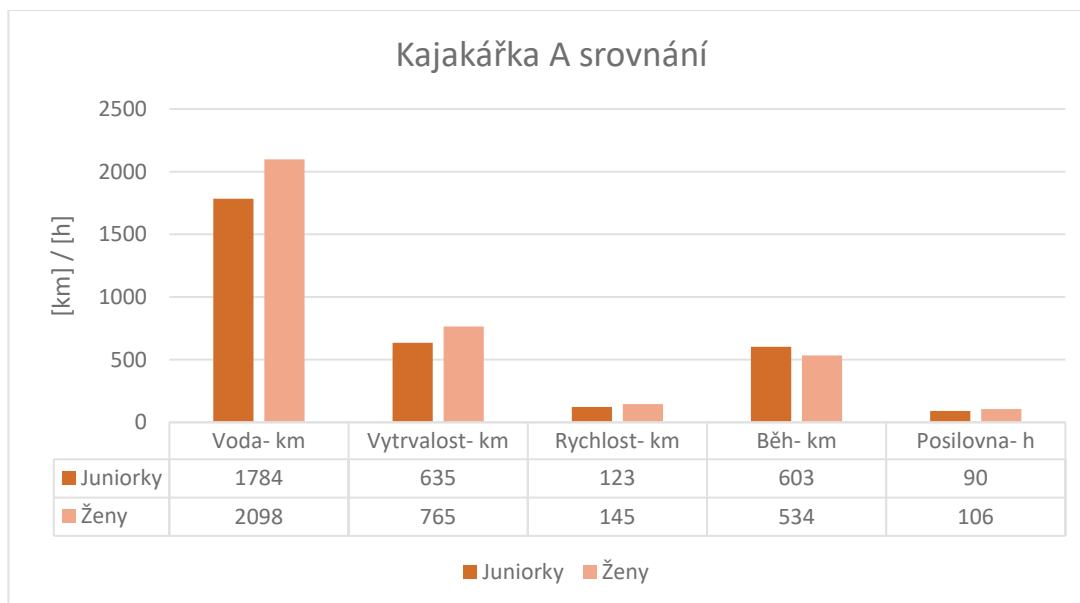
Celé přípravné období obsahovalo jak obecnou, tak speciální přípravu a celé bylo systémem dva volné dny v týdnu. Kajakářka „A“ neměla žádné zdravotní obtíže a nevynechávala tréninky. Regenerace probíhala ve formě masáží a kryosauny v dostatečné míře. Trénink nebyl objemově méně náročný a probíhal stále ve stejném duchu. V závodním období dopadla velmi dobře nominace, tedy byl splněn cíl sezóny, a to účastnit se ME U23.

Přípravný mezocyklus					
Cyklus	Voda celkem	Voda vytrvalost	Voda rychlost	Běh	Posilovna
[měsíc]	[km]	[km]	[km]	[km]	[h]
1	203,3	90,8	6,2	16,7	14,3
2	83,7	57,1	2,5	22,9	12,5
3	6	34,7	0,9	28,3	7,9
4	25	84,1	12	40	13,4
5	133,1	22,7	5,7	39,5	6,3
6	133,1	77,2	5,2	59,8	11,4
7	46,5	19,5	0,2	23	10,2
Σ	630,7	386,1	32,7	230,2	76
Závodní mezocyklus					
	Voda celkem	Voda vytrvalost	Voda rychlost	Běh	Posilovna
	[km]	[km]	[km]	[km]	[h]
8	298,1	86,8	16,4	64,5	9,2
9	291,4	66,9	31,6	37,6	4,2
10	225,7	69,7	18,5	52,1	10,1
11	284,3	44,4	27,9	42	5,2
12	341	84,7	21,5	41,5	5,5
Σ	1440,5	352,5	115,9	237,7	34,2
Přechodný mezocyklus					
	Voda celkem	Voda vytrvalost	Voda rychlost	Běh	Posilovna
	[km]	[km]	[km]	[km]	[h]
13	90	12	9	12	2

Tabulka č. 4- Kajakářka A- hodnoty za sezónu 2019/2020

Zhodnocení olympijského cyklu

Kajakářka „A“ měla poměrně nevyrovnané výkony a každý rok vypadal trochu jinak. Je možné, že to způsobil i přechod z kategorie juniorek do žen a taky se neustále vyvíjela. Určitě by čtyřletý cyklus potřeboval větší pozornost a systematičnost. Tyto tréninky byly koncipované jen na jeden roční tréninkový cyklus.



Graf č. 1- průměrné hodnoty Kajakářky A

Porovnání hodnot juniorských a seniorských let

Dle teoretických východisek jsou průměrné objemy správně ve většině případů větší v seniorské kategorii. Dle Periče (2009) víme, že junioři často trénují ve stejné skupině, jako senioři, tudíž není takové překvapení, že objem naběhaných kilometrů může být stejný, ne-li větší. Přesto Mocek (2011) ve své práci uvádí, že senioři mají naběhat o 25% více, než junioři, jelikož si to vyžaduje náročnost dospělácké přípravy a konkurence. Tento požadavek tedy nebyl splněn. Dle Mocka (2011) by měla Kajakářka A najet v seniorské kategorii více kilometrů na vodě, jelikož + 20% vychází na 2140 km. Odchylnka však není tak rapidní, tudíž shledávám rozdíly mezi juniorskými a dospělými objemy ne tak veliké, aby způsobily, že vrchol kariéry nastal v juniorech.

Řízený rozhovor

Co považujete za svůj dosavadní největší životní úspěch?

Že jsem dokázala najít sama sebe a uvědomit si, co v životě chci. Také to, že jsem díky kanoistice potkala kamarády na celý život.

Co považujete za svůj největší úspěch v kanoistice? Ve které sezóně jste toho dosáhli?

Úspěšná reprezentace České republiky na Mistrovství Evropy juniorů a obsazení 11. místa. V roce 2018.

**Vnímáte jako nejlepší sezónu tu, ve které jste dosáhli největšího sportovního úspěchu?
Jestli ne, tak proč?**

Jako nejúspěšnější vnímám rok 2019, kdy jsem se díky těžké práci dostala do fáze, ve které jsem viděla veliký posun jak ve výkonnosti, tak v technice. Tento rok byl pro mě zlomový také proto, že jsem se účastnila mezinárodních závodů poprvé v kategorii U23.

7.2. Kajakářka „B“

Kajakářka „B“ je také závodnicí a úspěšnou reprezentantkou v rychlostní kanoistice. Jeden z hlavních důvodů, proč jsem si ji vybrala do svého srovnání, je její vynikající docházka na tréninky a také to, že pouze její 4. rok cyklu jezdila za kategorii žen, tudíž lze na jejím cyklu dobře pozorovat výkonnostní růst od juniorky po seniorku. Tato kajakářka mi poskytla tréninkové deníky za sezóny 2017/18 (juniorka) a 2018/19, 2019/20, 2020/21 (seniorka).

Rok 1- juniorka

Pro Kajakářku „B“ byl tento rok v sezóně 2017/2018. V tomto roce bylo hlavním cílem nominace na Olympijské naděje, a to se také povedlo.

Srovnání se zásadami tvorby modelového plánu

V přípravném období tato kajakářka utrpěla únavovou zlomeninu a musela mít necelé tři týdny individuální trénink. Pozitivní je, že nemusela jen ležet v posteli, ale dokázala chodit na tréninky, které si uzpůsobila individuálně.

V přípravě nechybí dostatek regenerace, tréninky mají jasný řád a obsahují dostatek cvičení v posilovně, běžecké tréninky, ale i speciální kajakářská cvičení. Je kladen velký důraz na technická cvičení, jelikož to je její slabina. V předzávodním období se uskutečnilo soustředění, přičemž je zde odchylka od modelu Folgar, Cárceles, Mangas (2018), a to, že po skončení soustředění zbývalo pouze 5 dní do závodů. Závody dopadly dobře, splnil se cíl nominace na Olympijské naděje, tudíž tréninková příprava pro Kajakářku „B“ byla přínosem.

Přípravný mezocyklus					
Cyklus	Voda celkem	Voda vytrvalost	Voda rychlost	Běh	Posilovna
[měsíc]	[km]	[km]	[km]	[km]	[h]
1	143,8	34,5	20,1	41,2	6
2	183	91,5	18	75,4	9,5
3	75	39,8	4	63,5	11
4	6	52,5	14,3	39	13
5	0	44,7	16,3	48,9	14
6	0	67,9	8,1	0	14,9
7	88,5	41	2,2	26,6	9,5
Σ	496,3	371,9	83	294,6	77,9
Závodní mezocyklus					
	Voda celkem	Voda vytrvalost	Voda rychlost	Běh	Posilovna
	[km]	[km]	[km]	[km]	[h]
8	258,5	78,2	17,1	46,3	11,5
9	291	80	19,6	53,5	10
10	152,8	33	12,2	34	4
11	302	78	24,1	43	9
12	235,5	76	15,3	25,6	8,5
Σ	1239,8	345,2	88,3	202,4	43
Přechodný mezocyklus					
	Voda celkem	Voda vytrvalost	Voda rychlost	Běh	Posilovna
	[km]	[km]	[km]	[km]	[h]
13	74,6	12,5	9,3	0	0

Tabulka č. 5- Kajakářka B- hodnoty za sezónu 2017/2018

Rok 2- juniorka

Tímto rokem byla sezóna 2018/2019. Cílem bylo opět nominovat se na Olympijské naděje a pokusit se dostat na mistrovství Evropy juniorů. Toto byl spíše nereálný cíl, přesto o tom padlo slovo mezi Kajakářkou „B“ a jejím hlavním trenérem.

Srovnání se zásadami tvorby modelového plánu

Po velice náročné zimní přípravě, kde bylo vše hodně obecně zaměřené a nabíralo se hlavně svalová hmota a vytrvalost, následovala specifická příprava na vodě, několik soustředění, a hlavně testování na trenažeru, kde je velice těžké udržet techniku i rychlost. Také z testování SCM se ukázalo, že Kajakářka „B“ získala velké množství svalové hmoty a zlepšila se její celková výkonnost. Celé přípravné období se zdá velmi v pořádku dle modelu. Tuto sezónu je již mnohem lépe koncipované předzávodní období. Trénink neprobíhal takovou intenzitou ani nebyl tak objemný, spíše byl soustředěn na techniku, nácvik rozjíždění a regeneraci. Kajakářka byla tedy psychicky i fyzicky dobře připravena na závod. Nominace dopadla dle očekávání, byla nominována na Olympijské naděje a jen o kousek kajakářce unikla nominace na ME juniorů.

Přípravný mezocyklus					
Cyklus	Voda celkem	Voda vytrvalost	Voda rychlost	Běh	Posilovna
[měsíc]	[km]	[km]	[km]	[km]	[h]
1	120,3	49,3	4	33,7	3
2	204,6	59,6	2,9	44,2	12,5
3	51	30,2	1,7	57	10,8
4	0	29,5	4,2	57,2	11,5
5	0	44,4	8,6	51	13
6	0	12	4,9	4	10
7	113	28,5	1,3	33,5	8
Σ	488,9	253,5	27,6	280,6	68,8
Závodní mezocyklus					
	Voda celkem	Voda vytrvalost	Voda rychlost	Běh	Posilovna
	[km]	[km]	[km]	[km]	[h]
8	271,3	109,7	14,7	50	11,2
9	234	69,2	27,3	48	6
10	175,5	61,5	25,2	41	6
11	362	88,9	27,8	56	9
12	202	64,6	5,1	43	6
Σ	1244,8	393,9	100,1	238	38,2
Přechodný mezocyklus					
	Voda celkem	Voda vytrvalost	Voda rychlost	Běh	Posilovna
	[km]	[km]	[km]	[km]	[h]
13	94	13,2	5	0	0

Tabulka č. 6- Kajakářka B- hodnoty za sezónu 2018/2019

Rok 3- juniorka

Třetím rokem olympijského cyklu byla sezóna 2019/2020. Pro poslední rok v juniorské kategorii, byly cíle vysoké. Trenér věřil v nominaci na ME juniorů a přesně tak se stalo. Zakončení mládežnických kategorií bylo tedy úspěšné.

Srovnání se zásadami tvorby modelového plánu

V tomto roce začal, stejně jako ostatní, i sportovce trápit Covid-19. Tréninky byly poměrně omezovány vedením loděnice, nesměl se stýkat větší počet lidí, běžecké tréninky byly naplánovány na domácí prostředí a individuálně. V každém případě dělala Kajakářka „B“ vše pro to, aby trénink zůstal kvalitní a smysluplný. Tedy i během karantény sportovala každý den a vyplatilo se. Nominace na ME juniorů byla odměnou za nepolevení v přípravě.

Po této sezóně následovalo jen kratší volno 3 týdny, jelikož bylo potřeba začít co nejdříve trénovat a připravit Kajakářku na následující sezónu v ženské kategorii.

Přípravný mezocyklus					
Cyklus	Voda celkem	Voda vytrvalost	Voda rychlost	Běh	Posilovna
[měsíc]	[km]	[km]	[km]	[km]	[h]
1	208	50,8	5,6	34	12
2	62	39,6	2,4	90,5	13,6
3	6	21,4	2,1	31,1	6
4	0	64,4	12,3	60	15
5	7	23,1	3,8	27	7
6	99	43,5	4,3	45	13,5
7	24	5,5	0,2	17	10
Σ	406	248,3	30,7	304,6	77,1
Závodní mezocyklus					
	Voda celkem	Voda vytrvalost	Voda rychlost	Běh	Posilovna
	[km]	[km]	[km]	[km]	[h]
8	169	58,8	9,1	24	5
9	278	56,3	31,6	36	5
10	240	73,1	14,6	48,5	10
11	222	53,1	31	32	4
12	161	50,8	12,1	28	6
Σ	1070	292,1	98,4	168,5	30
Přechodný mezocyklus					
	Voda celkem	Voda vytrvalost	Voda rychlost	Běh	Posilovna
	[km]	[km]	[km]	[km]	[h]
13	50	25	7,2	29	3

Tabulka č. 7- Kajakářka B- hodnoty za sezónu 2019/2020

Rok 4- seniorka

Rok 4, tedy sezóna 2020/2021, byl zlomovým rokem, jelikož Kajakářka absolvovala posun z juniorské kategorie do seniorské. Toto období, jak jsem již zmiňovala dříve, je velmi náročné a specifické pro každého sportovce, který vydrží až do dospělosti. Cílem této sezóny bylo nominovat Kajakářku „B“ na ME U23 (do 23 let). A toto se podařilo.

Srovnání se zásadami tvorby modelového plánu

V přípravném období se tuto sezónu musel zvednout objem, aby kajakářka nabrala dost sil na závodění se seniorkami. Proto byl zařazen jeden ranní trénink navíc. Příprava stále obsahovala dostatek obecních i speciálních tréninkových jednotek. Kajakářka začala chodit častěji do kryosauny. Cílem bylo, aby si na kryo našla čas každý den, a tím pádem by se rychleji dostavil efekt chladové terapie v podobě rychlejší regenerace svalů.

V předzávodním období byl trénink uzpůsoben individuálním potřebám, ale nepolevilo se příliš na intenzitě. V týdnu před závody absolvovala Kajakářka testovací závod na 500 m, který měl ověřit připravenost sportovců a zároveň je připravit na velkou zátěž, která je čekala.

Již na tomto úseku se ukázalo, že je Kajakářka v dobré formě a že je připravena podat svůj nejlepší výkon dosavadní kariéry.

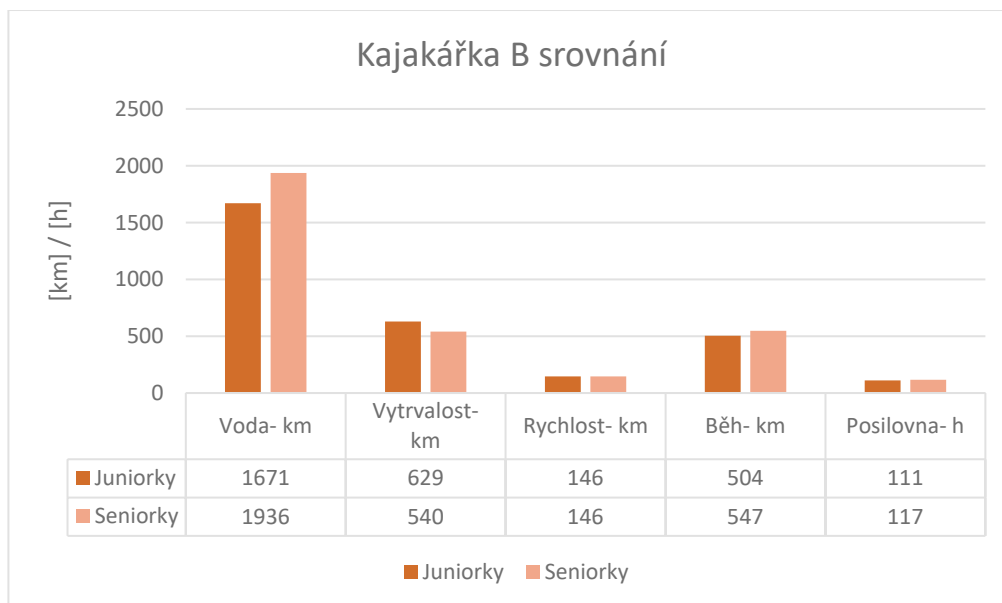
Samotné závodní období proběhlo tak, jak by dle modelu mělo - dostatečná regenerace, nácvik startů atd. Po úspěšné nominaci bylo 3denní volno, které mělo nejspíš sloužit jako takový restart do další fáze přípravy.

Přípravný mezocyklus					
Cyklus	Voda celkem	Voda vytrvalost	Voda rychlost	Běh	Posilovna
[měsíc]	[km]	[km]	[km]	[km]	[h]
1	235	38,6	7,1	40	11
2	102	35,5	3,2	88,2	13,6
3	46	21,4	2,5	46,7	8
4	10	59,9	16,2	57,8	14
5	0	30,5	4,2	32	8
6	0	41,3	3	46	11,9
7	123	12,9	1,5	20	12
Σ	516	240,1	37,7	330,7	78,5
Závodní mezocyklus					
	Voda celkem	Voda vytrvalost	Voda rychlost	Běh	Posilovna
	[km]	[km]	[km]	[km]	[h]
8	180	56,3	10,3	31	6
9	296	60,2	29,5	41	8
10	302	75,1	16,2	47,9	7
11	348	60,8	32	30	9
12	254	48	15	26,5	4
Σ	1380	300,4	103	176,4	34
Přechodný mezocyklus					
	Voda celkem	Voda vytrvalost	Voda rychlost	Běh	Posilovna
	[km]	[km]	[km]	[km]	[h]
13	40	0	0	41	5

Tabulka č. 8- Kajakářka B- hodnoty za sezónu 2020/2021

Zhodnocení olympijského cyklu

Olympijský cyklus Kajakářky „B“ byl dle mého názoru hodně úspěšný. Na těch 4 letech lze vidět krásný postupný progres a žádné zbytečné výkyvy ani nemoc, ani zranění. Kajakářka se velice dobře stará o své tělo tak, aby bylo schopné podávat ty nejlepší výkony. Velikým úspěchem byl posední, tedy čtvrtý rok, kdy se podařilo úspěšně nominovat na ME U23.



Graf č. 2- průměrné hodnoty Kajakářky B

Porovnání hodnot juniorských a seniorských let

Dle teoretických východisek lze vidět správný přechod do dospělé kategorie. V běhu, i v posilovně vidíme větší objem, avšak dle Mocka (2011) by měl být objem naběhaných kilometrů o 25% větší, což není dodrženo. Dle Mocka (2011), který tvrdí, že v dospělé kategorii by měl být objem kilometrů na vodě o 20% větší, vidíme, že k tomuto tvrzení chybí kajakářce 68 kilometrů. Jelikož se ale jedná o průměrné hodnoty, tento jev je dle mého názoru v mezích tolerance.

Řízený rozhovor

Co považujete za svůj dosavadní největší životní úspěch?

To, že jsem našla svou největší vášeň ve sportu a jsem schopna dělat ho na kvalitní úrovni. Zároveň vnímám jako úspěch to, že jsem při vrcholovém sportu zvládala dělat školu.

Co považujete za svůj největší úspěch v kanoistice? Ve které sezóně jste toho dosáhli?

Účast na ME U23 v roce 2021.

Vnímáte jako nejlepší sezónu tu, ve které jste dosáhli největšího sportovního úspěchu? Jestli ne, tak proč?

Ano, vnímám tuto sezónu jako nejlepší. V tomto roce jsem zvládla přejít z kategorie juniorek do žen a ještě se nominovat na mezinárodní závody. Zároveň jsem v tomto roce našla rovnováhu mezi sportem a osobním životem a začala jsem se cítit v lodi lépe.

7.3. Kajakářka „C“

Tato žena je také velice úspěšnou kajakářkou a reprezentantkou České republiky v rychlostní kanoistice. Jedná se o ženu starší než předchozí kajakářky, což ale pro účely mé práce není problém. Poskytla mi tréninkové deníky z jejího nejúspěšnějšího olympijského cyklu, který byl v letech 2012/13, 2013/14 (juniorka) a 2014/15, 2015/16 (seniorka). Dle poznámek v denících se poprvé setkáváme se ženou, která více trpí na menstruační bolesti břicha a zad, také mívá v období menstruace migrény a většinou se necítí moc dobře.

Rok 1- juniorka

V roce 2012/2013 byla Kajakářka „C“ v kategorii juniorek a hlavním cílem její sezóny byla nominace na Olympijské naděje.

Srovnání se zásadami tvorby modelového plánu

V předzávodním období neshledávám žádné velké odchylky od modelu. Intenzita nepatrně klesla. Nácvik startů a rozjetí je důležitou součástí, stejně tak i regenerace. Kajakářka „C“ mohla regeneraci možná věnovat větší pozornost. Vrcholem sezóny byla nominace na Olympijské naděje, která bohužel nedopadla úspěšně.

Přípravný mezocyklus					
Cyklus	Voda celkem	Voda vytrvalost	Voda rychlost	Běh	Posilovna
[měsíc]	[km]	[km]	[km]	[km]	[h]
1	150	42,6	5,1	32	7,1
2	100	42,9	3,2	61	12
3	123	58,4	4,8	46	16
4	14	10,1	4,1	50	5
5	0	34,6	5,7	39	13
6	0	24,1	3,9	68	10
7	94	49	4,2	47	8,1
Σ	481	261,7	31	343	71,2
Závodní mezocyklus	Voda celkem	Voda vytrvalost	Voda rychlost	Běh	Posilovna
	[km]	[km]	[km]	[km]	[h]
8	201	94,1	12,6	41	8
9	169	70	18,9	32	4,6
10	251	43,6	14,6	56	7,8
11	218	41,2	21	44	4,6
12	147	58	19	21	3,2
Σ	986	306,9	86,1	194	28,2
Přechodný mezocyklus	Voda celkem	Voda vytrvalost	Voda rychlost	Běh	Posilovna
	[km]	[km]	[km]	[km]	[h]
13	18	0	0	15	2

Tabulka č. 9- Kajakářka C- hodnoty za sezónu 2012/2013

Rok 2- juniorka

Sezóna 2013/2014 měla jeden velký cíl, a to znovu se pokusit nominovat na Olympijské naděje a třeba i na ME juniorů. Před začátkem přípravy bylo potřeba rozhodnout se, zda nadále pokračovat ve vrcholovém sportu, či nikoli, jelikož dostala Kajakářka rady od trenéra ohledně její docházky na trénink.

Srovnání se zásadami tvorby modelového plánu

Na začátku přípravného období stále kajakářka velmi chyběla na trénincích. Avšak postupem přípravného období se to zlepšilo a docházka na tréninky byla téměř stoprocentní. Kvůli bolestem v zádech kajakářka vynechávala běžecké jednotky a jezdila místo toho na kole. V závodním období byl trénink kvalitně sestaven tak, aby odpovídal zásadám tréninku a zároveň respektoval únavu sportovců. Kajakářka „C“ měla, hned po své úspěšné nominaci na Olympijské naděje i ME juniorů, antibiotika na zánět močového měchýře. Kajakářka „C“ se účastnila dvou výše zmiňovaných závodů, avšak ne příliš úspěšně.

Přípravný mezocyklus					
Cyklus	Voda celkem	Voda vytrvalost	Voda rychlost	Běh	Posilovna
[měsíc]	[km]	[km]	[km]	[km]	[h]
1	65	21,3	5,1	36	2
2	189	66,3	5,2	53	15
3	114	35	2,5	74	6,4
4	20	23,5	4,2	41	5,2
5	0	69	13,3	56	13,1
6	0	36,6	8,5	73	10,8
7	216	70	13,7	84	15,2
Σ	604	321,7	52,5	417	67,7
Závodní mezocyklus	Voda celkem	Voda vytrvalost	Voda rychlost	Běh	Posilovna
	[km]	[km]	[km]	[km]	[h]
8	251	74	24,1	67	8,1
9	258	87,3	35,8	63	12,4
10	249	73,4	27,1	79	5,5
11	193	52,3	20,3	44	7
12	50	25,9	15,3	52	0
Σ	1001	312,9	122,6	305	33
Přechodný mezocyklus	Voda celkem	Voda vytrvalost	Voda rychlost	Běh	Posilovna
	[km]	[km]	[km]	[km]	[h]
13	0	0	0	20	8

Tabulka č. 10- Kajakářka C- hodnoty za sezónu 2013/2014

Rok 3- seniorka

Rok 3, tedy sezóna 2014/2015, je zase dalším zlomovým rokem v této práci, a to přechod z juniorek do seniorek. Dle mého názoru musel být pro Kajakářku „C“ přechod obzvláště obtížný, jelikož dle záznamů měla potíže držet tempo i v juniorské kategorii, natož v dospělé. Cíl byl pokusit se nominovat na ME U23 anebo na Evropské hry v Baku.

Srovnání se zásadami tvorby modelového plánu

V přípravném období kajakářka dokázala zlepšit svoji docházku a nevynechávala téměř žádné tréninky. S nástupem speciální fáze přípravy (trenažery a pádlovací bazény), přišel zlom, kdy na výkonech lze vidět nedostatek motivace a pokles výkonnosti. Není tedy divu, že závodní období dopadlo neúspěšně a žádná nominace se nepodařila.

Přípravný mezocyklus					
Cyklus	Voda celkem	Voda vytrvalost	Voda rychlost	Běh	Posilovna
[měsíc]	[km]	[km]	[km]	[km]	[h]
1	91	17,7	9,9	17	5,3
2	92	23,7	2,1	60,8	5,7
3	56	13,5	0	27	6
4	0	0	0	23,5	8
5	0	0	0	28	5
6	28	0	0	39,5	8,5
7	143,5	50,2	12,5	67	10,7
Σ	410,5	105,1	24,5	262,8	49,2
Závodní mezocyklus					
	Voda celkem	Voda vytrvalost	Voda rychlost	Běh	Posilovna
	[km]	[km]	[km]	[km]	[h]
8	269	105,2	8	34	9,5
9	278	69,5	27,8	56,5	7,5
10	151	38	33,4	26	4,7
11	420	105	7,6	61	7,5
12	264	61,8	34,1	48	6,3
Σ	1382	379,5	110,9	225,5	35,5
Přechodný mezocyklus					
	Voda celkem	Voda vytrvalost	Voda rychlost	Běh	Posilovna
	[km]	[km]	[km]	[km]	[h]
13	30	10	1	12	2

Tabulka č. 11- Kajakářka C- hodnoty za sezónu 2014/2015

Rok 4- seniorka

Čtvrtým rokem olympijského cyklu Kajakářky „C“ byla sezóna 2015/2016. Tento rok byl druhým rokem v kategorii seniorek a pro mou práci byl zlomový, jelikož kdyby se tento rok nepodařila nominace na mezinárodní závod, nemohla bych Kajakářku „C“ zařadit do svého vzorku. Tedy cílem sezóny byla nominace na ME U23, a ta dopadla úspěšně.

Srovnání se zásadami tvorby modelového plánu

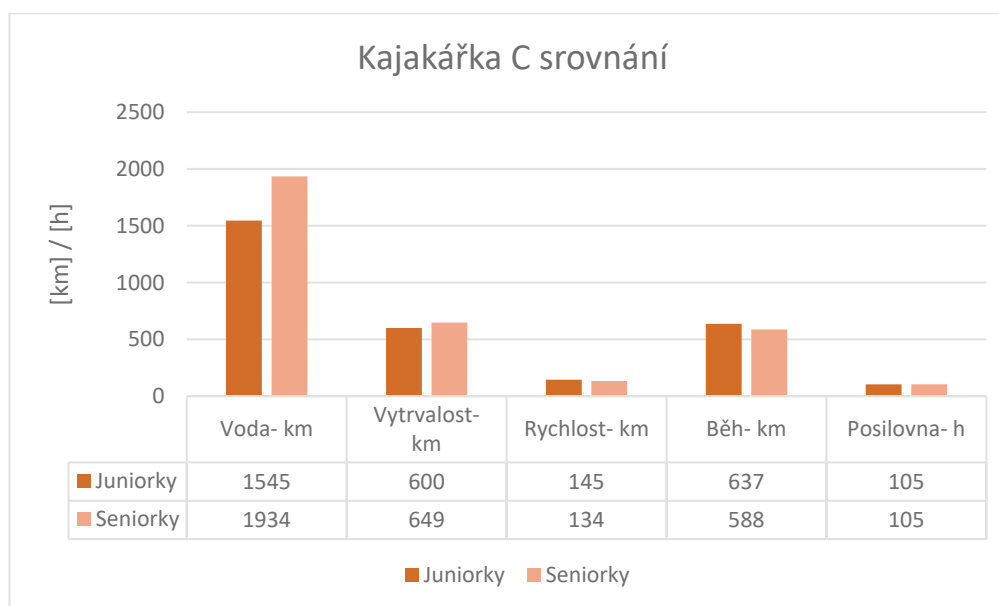
V přípravném období lze vidět veliké změny. Kajakářka nezameškávala, chodila i na ranní tréninky a už dokonce pokračovala i v běžecké přípravě. Dokonce i výsledky testování na trenežerech vypadají velice slibně. V předzávodním období se kajakářka soustředila na technická cvičení, regeneraci, a dokonce v deníku vidím zápis o zahájení bezlepkové diety. Všechny tyto faktory daly dohromady velice úspěšné závodní období, kdy se podařilo vybojovat nominaci na ME U23, sice v posádce na čtyřkajaku, ale poprvé velký úspěch. Posádka dokonce obsadila i vynikající umístění ve finále.

Přípravný mezocyklus					
Cyklus	Voda celkem	Voda vytrvalost	Voda rychlost	Běh	Posilovna
[měsíc]	[km]	[km]	[km]	[km]	[h]
1	193	64,2	11,7	30,5	4
2	129	35	3,3	49,2	7
3	79	43,6	0,3	68	14
4	0	53,5	0	56,5	11,5
5	0	50,5	9	73	17
6	0	80,2	2,8	70	16,5
7	225	101,4	1,6	72	13
Σ	626	428,4	28,7	419,2	83
Závodní mezocyklus					
	Voda celkem	Voda vytrvalost	Voda rychlost	Běh	Posilovna
	[km]	[km]	[km]	[km]	[h]
8	316	108	16,4	59	12
9	289	72,5	32,8	54,7	10
10	191	46,6	23,8	33,5	3
11	390	109,2	27,2	58	8
12	224	40,9	6,1	48	7
Σ	1410	377,2	106,3	253,2	40
Přechodný mezocyklus					
	Voda celkem	Voda vytrvalost	Voda rychlost	Běh	Posilovna
	[km]	[km]	[km]	[km]	[h]
13	10	0	0	4,5	0,5

Tabulka č. 12- Kajakářka C- hodnoty za sezónu 2015/2016

Zhodnocení olympijského cyklu

Je opravdu náročné hodnotit tento cyklus. U kajakářky to bylo opravdu jako na horské dráze, jednou nahoře a pak hned zase dole. Tréninky byly zřejmě kvalitně naplánované, ovšem jejich realizace v podání Kajakářky „C“ už tak kvalitní nebyla. Určitou roli určitě hraje přístup trenéra, který dle mého názoru trochu demotivoval svěřence formou fyzických trestů, jako jsou například angličáky. Ano, závěrem cyklu byla účast na ME, avšak průběh nebyl vůbec hladký a měl velké množství odchylek od modelu dle Folgar, Cárceles, Mangas (2018).



Graf č. 3- průměrné hodnoty Kajakářky C

Porovnání hodnot juniorských a seniorských let

Dle teoretických východisek se zde jedná o výborný přechod z juniorek do seniorek. Když opomeneme menší počet naběhaných kilometrů, což není nutně velká chyba, přesto, že Mocek (2011) tvrdí, že v dospělé kategorii je kladen nárok na naběhané kilometry splnit o 25% více než junioři, tak máme dostatečné množství hodin v posilovně. Ale hlavně dle Mocka (2011) byl dodržen požadavek na přechod do dospělých a to větší objem naježděných kilometrů na vodě minimálně o 20%. Větší počet naježděných km ve vytrvalosti je také pozitivní. Menší počet km v rychlosti je menší odchylka od teoretických východisek, avšak není to tak markantní rozdíl. Hájek (2001) uvádí, že tréninky juniorů mohou dosahovat téměř úplného maxima. Tedy nevnímám jako velký problém, že kajakářka má naběháno větší množství kilometrů v juniorských, než v ženách.

Řízený rozhovor

Co považujete za svůj dosavadní největší životní úspěch?

Že jsem dokázala při sportu dodělat střední školu a následně nastoupit na vysokou. Že chodím do práce a žiju zdravý život. Přesto, že kanoistiku již nedělám, tak díky ní mě baví sportovat a je to moje oblíbená náplň volného času.

Co považujete za svůj největší úspěch v kanoistice? Ve které sezóně jste toho dosáhli?

V roce 2016 účast na ME U23.

Vnímáte jako nejlepší sezónu tu, ve které jste dosáhli největšího sportovního úspěchu? Jestli ne, tak proč?

Nejspíš ano. V tomto roce jsem se musela hodně vzpamatovat a začít pořádně makat. Jakmile přišel první úspěch, byl to pocit k nezaplacení.

7.4. Kajakářka „D“

Tato žena je velice výjimečnou reprezentantkou, jelikož se věnuje kanoistice od úplného dětství a vždy byla známá svou houževnatostí a zapálením do tréninku. Avšak mnohá zranění kolikrát byla příčinou neúspěchu. Jedná se o kajakářku, která dle svých slov téměř netrpí na žádné menstruační bolesti. Poskytla mi deníky z období 2017/18 (juniorka) a 2018/19, 2019/20, 2020/21 (seniorka).

Rok 1- juniorka

Tento rok byl posledním rokem v kategorii juniorské. Jedná se o sezónu 2017/2018. Hlavním cílem této sezóny byla nominace na ME juniorů a MS seniorů. Což se podařilo, avšak pouze do čtyřkajaku.

Srovnání se zásadami tvorby modelového plánu

V tomto roce kajakářka nebyla téměř vůbec nemocná. Dle záznamů v deníku se jednalo o pouhé tři dny vynechané kvůli nemoci. Toto mohlo velice pozitivně ovlivnit přípravu. Kajakářka v přípravném období vůbec nezameškávala tréninky, všechny tréninky byly odjeté na 100 % a dle výsledků měření na trenažerech je vidět i značný progres. Kajakářka se každý den RTC protahovala, ať už v rámci tréninku, nebo ve volném čase v domácím prostředí.

V předzávodním období bylo splněno vše dle modelu, tréninky byly stejně často, ale méně náročné. Dodržena byla i regenerace a spánkový režim. V závodním období byl hlavním bodem nominace na ME juniorů a MS seniorů. V té se podařilo Kajakářce „D“ nominovat na oba závody do čtyřkajaku. I na těchto závodech dopadl čtyřkajak nad očekávání dobře.

Přípravný mezocyklus					
Cyklus	Voda celkem	Voda vytrvalost	Voda rychlost	Běh	Posilovna
[měsíc]	[km]	[km]	[km]	[km]	[h]
1	205	65,2	7,5	50	8
2	215	100,9	6,2	80	14,5
3	156	58,4	8,2	95	17,3
4	10	32,5	3	60	7
5	0	61,4	6,4	45	16,2
6	0	53	7	71	14,2
7	123	71,2	4,2	58	10,8
Σ	709	442,6	42,5	459	88
Závodní mezocyklus					
	Voda celkem	Voda vytrvalost	Voda rychlost	Běh	Posilovna
	[km]	[km]	[km]	[km]	[h]
8	283	106,9	15,5	54	8,3
9	241	80,2	20,9	42	6,1
10	310	65,2	19,5	64	8,3
11	362	48,3	30	58	5
12	295	71,5	28,6	30	2
Σ	1491	372,1	114,5	248	29,7
Přechodný mezocyklus					
	Voda celkem	Voda vytrvalost	Voda rychlost	Běh	Posilovna
	[km]	[km]	[km]	[km]	[h]
13	20	15	0	20	3

Tabulka č. 13- Kajakářka D- hodnoty za sezónu 2017/2018

Rok 2- seniorka

Tento rok, v sezóně 2018/2019, byla Kajakářka „D“ poprvé v kategorii seniorek a to, jak již víme, bývá opravdu náročný přechod. Cílem byla nominace na ME, která bohužel tento rok nebyla úspěšná. Se začátkem studia na VŠ se dostavilo i občasné vynechání tréninku.

Srovnání se zásadami tvorby modelového plánu

V přípravném období nechyběla příprava na běžkách, která je pro kajakářky opravdu výtečným doplňkem v obecné části přípravy. Také bylo zařazeno speciální cvičení na techniku, které se provádělo jak na trenažerech, tak v pádlovacím bazénu a později i na vodě. Kajakářka se opět protahovala úplně každý den, což je u sportovců opravdu výjimečné. Takto perfektní přípravné období bylo završeno dvoutýdenním soustředěním v Itálii.

Předzávodní období bylo opět téměř v úplném pořádku. Kajakářka dostatečně regenerovala, protahovala se a dbala na techniku při trénincích na kajaku. Týden před závodem byl již volnější. Před závodem následovalo rozjetí a nácvik startů, vážení a kontrola lodí atp. Nomináční závod nedopadl úplně podle představ. Nominace unikla Kajakářce „D“ pouze o jedno místo.

Přípravný mezocyklus					
Cyklus	Voda celkem	Voda vytrvalost	Voda rychlost	Běh	Posilovna
[měsíc]	[km]	[km]	[km]	[km]	[h]
1	48	26,3	6,1	31	3
2	174	71,2	6,2	48	16
3	62	40	3,5	69	7,4
4	20	28,9	5,2	36	6,2
5	0	74	14,3	51	14,1
6	0	41,6	9,5	68	11,8
7	216	75	14,7	79	16,2
Σ	520	357	59,5	382	74,7
Závodní mezocyklus					
	Voda celkem	Voda vytrvalost	Voda rychlost	Běh	Posilovna
	[km]	[km]	[km]	[km]	[h]
8	301	79	25,1	62	9,1
9	308	92,6	36,8	58	13,4
10	299	78,5	28,1	74	6,5
11	243	57,1	21,3	39	8
12	100	30,9	16,3	47	1
Σ	1251	338,1	127,6	280	38
Přechodný mezocyklus					
	Voda celkem	Voda vytrvalost	Voda rychlost	Běh	Posilovna
	[km]	[km]	[km]	[km]	[h]
13	0	0	0	0	0

Tabulka č. 14- Kajakářka D- hodnoty za sezónu 2018/2019

Rok 3- seniorka

V sezóně 2019/2020 bylo hlavním cílem nominace na ME U23, stejně jako loni. Tento rok bohužel nastala covidová pandemie a pro některé sportovce byla příprava poněkud náročnější.

Srovnání se zásadami tvorby modelového plánu

Přípravné období opět, dle srovnání s modelem, mělo vše potřebné k tomu, aby zajistilo úspěšnou sezónu. V přípravě se začalo s postupem věku přirozeně přidávat více posilování, aby se docílilo většího nárůstu svalové hmoty, která je už v této kategorii potřeba. Opět nechybělo skvěle koncipované soustředění na běžkách a později na jaře také v teple na kajaku. V předzávodním období opět vše v pořádku a nominace také dle očekávání dopadla velice

úspěšně nominací na ME U23, kde se kajakářka dostala do čtyřkajaku žen. Tento čtyřkajak si vyjel i úspěšné pozice na tomto závodě, a tak se nominovaly na MS U23. Po tomto závodě si kajakářka zranila kvadriceps a od té doby až do začátku podzimní přípravy nechodila na tréninky. Tato bolest se přenesla i do další sezóny.

Přípravný mezocyklus					
Cyklus	Voda celkem	Voda vytrvalost	Voda rychlost	Běh	Posilovna
[měsíc]	[km]	[km]	[km]	[km]	[h]
1	186	81,5	5,1	65	10,1
2	75	46,3	4	87	14,3
3	16	35,1	2,5	60	12,5
4	0	74,5	14,3	84	18,6
5	8	41,3	5,6	41	14,6
6	112	51,9	4,1	74	16,3
7	160	56	8	101	7,1
Σ	557	386,6	43,6	512	93,5
Závodní mezocyklus					
	Voda celkem	Voda vytrvalost	Voda rychlost	Běh	Posilovna
	[km]	[km]	[km]	[km]	[h]
8	325	100	17,6	116	12,5
9	297	87,3	38,2	48	8,2
10	280	69	22	32	4,6
11	254	45	34,1	61	7,1
12	91	32	11,3	58	4,2
Σ	1247	333,3	123,2	315	36,6
Přechodný mezocyklus					
	Voda celkem	Voda vytrvalost	Voda rychlost	Běh	Posilovna
	[km]	[km]	[km]	[km]	[h]
13	30	10	1	40	2

Tabulka č. 15- Kajakářka D- hodnoty za sezónu 2019/2020

Rok 4- seniorka

V tomto roce 2020/2021 byl původní cíl opět vyjet nominací na ME i MS U23, stejně jako minulou sezónu. Avšak již od počátku přípravného období trápilo kajakářku zranění z minulé sezóny. Toto zranění nebylo přesně diagnostikováno, ale dle obtíží a příznaků to vypadalo na natržený kvadriceps.

Srovnání se zásadami tvorby modelového plánu

Celé přípravné období nebylo dostatečně kvalitní, kajakářka měla neustálé bolesti. Vždy zranění dala volný týden, aby se zlepšilo a zregenerovalo, poté přišla na trénink a zranění se po krátkém sportování ozvalo znovu, několikrát kvůli bolesti musela ukončit trénink dřív, nebo dokonce potřebovala pomoc ostatních, aby ji dovezli k loděnici. Nemá tedy moc smysl

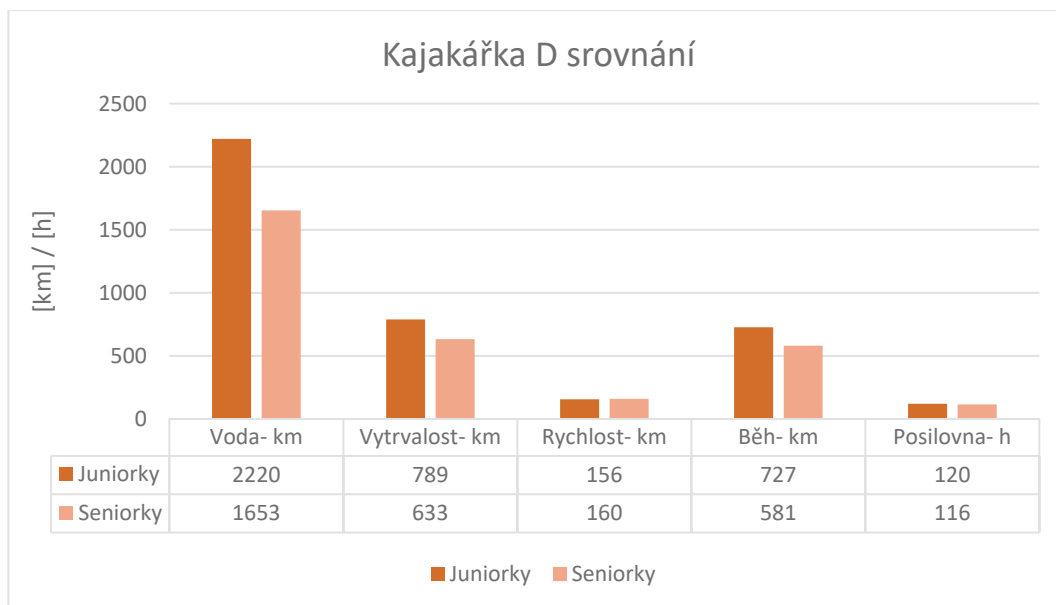
rozebírat úspěšnost této sezóny, jelikož tyto obtíže se vracely pořád dokola celou sezónu. Na nominační závody sice jela, avšak ani nebyla schopna jet výkony, na které byla zvyklá, protože bolest byla stále přítomna.

Přípravný mezocyklus					
Cyklus	Voda celkem	Voda vytrvalost	Voda rychlost	Běh	Posilovna
[měsíc]	[km]	[km]	[km]	[km]	[h]
1	70	29	4,6	15	5
2	210	45,2	6,2	21	11,5
3	70	41,2	4,8	23	8,4
4	0	29,1	3	16	7,2
5	0	36,3	7,4	19	10,4
6	0	41,2	11	25	12,9
7	140	30	9,8	30	11,8
Σ	490	252	46,8	149	67,2
Závodní mezocyklus					
	Voda celkem	Voda vytrvalost	Voda rychlost	Běh	Posilovna
	[km]	[km]	[km]	[km]	[h]
8	220	70,1	14,1	0	8,5
9	210	56,3	20,1	0	10,9
10	200	40	15,2	21	7,2
11	189	53,2	19	13	5
12	45	14,2	14,1	0	4,9
Σ	864	233,8	82,5	34	36,5
Přechodný mezocyklus					
	Voda celkem	Voda vytrvalost	Voda rychlost	Běh	Posilovna
	[km]	[km]	[km]	[km]	[h]
13	0	0	0	32	4

Tabulka č. 16- Kajakářka D- hodnoty za sezónu 2020/2021

Zhodnocení olympijského cyklu

Toto bylo pro mě opravdu zajímavé hodnocení. Na jednu stranu jsme zde měli neuvěřitelnou píli a odhodlání, které je však člověku k ničemu, když ho potká takové ošklivé zranění. Bylo mi od Kajakářky „D“ sděleno, že zranění stále bolí a značně ji omezuje v trénování. Proto jsem z tohoto cyklu vyvodila jednu věc, a to, že je velká spousta věcí v životě sportovce o náhodě. Jak jsem zmiňovala, kajakářka se každý den protahovala a dostatečně regenerovala, a přesto si natrhla sval. Spoustu sportovců se neprotahuje, jak je rok dlouhý a nikdy se jim nic nestane. Kajakářka už figuruje pouze jako asistentka trenéra, sama svoji kariéru opustila, jelikož zranění ji omezovalo a stále omezuje příliš dlouho na to, aby dohnala ztracené roky.



Graf č. 4- průměrné hodnoty Kajakářky D

Porovnání hodnot juniorských a seniorských let

Tady se setkáváme s přechodem do dospělých, který už na první pohled nebyl ideální. Je nutné zmínit, že to má nejspíše na svědomí zranění, které velmi zkomplikovalo poslední rok v seniorské kategorii, tudíž tento rok výrazně snížil průměrné hodnoty. Vidíme, že všechny hodnoty, až na rychlost na vodě, ukazují nižší čísla v kategorii žen, než v juniorskách. Tedy ne příliš ideální přestup do seniorek, jelikož dle teoretických východisek bychom měli v dospělé kategorii zaznamenat nárůst objemu tréninků. Ale dle vlastních slov kajakářky, že vrchol její kariéry byl v roce 2018 (juniorskách), musíme brát v potaz skutečnost, kterou zmiňuje Mocek (2011) ve své práci, a to fakt, že někteří sportovci mají vrchol své kariéry v juniorech. Tato kajakářka jela v juniorskách na dospělé mistrovství světa. Možná to tedy bude tento případ.

Řízený rozhovor

Co považujete za svůj dosavadní největší životní úspěch?

Největší životní úspěch pro mě je asi to, že jsem našla v životě něco, co mě baví a naplňuje a dokázala jsem si nastavit život tak, abych byla šťastná.

Co považujete za svůj největší úspěch v kanoistice? Ve které sezóně jste toho dosáhli?

Největší úspěch v kanoistice je určitě účast na MS seniorů v Portugalsku v roce 2018.

**Vnímáte jako nejlepší sezónu tu, ve které jste dosáhli největšího sportovního úspěchu?
Jestli ne, tak proč?**

Ano. Sezóna roku 2018. To byl rok, kdy vyšlo úplně všechno. V relativně náročném maturitním ročníku jsem se dokázala nominovat na mistrovství světa.

7.5. Kajakářka „E“

Jako poslední kayakářku pro svou práci jsem si vybrala další velice úspěšnou ženu, která závodila od svých osmi let. Poskytla mi tréninkové deníky za sezóny 2017/18, 2018/19 (juniorka) a 2019/20, 2020/21 (seniorka). Tato kayakářka nikdy, dle vlastních slov, netrpěla na velké menstruační bolesti. Občas mívala bolesti hlavy, ale nikdy ji neomezovaly v trénování.

Rok 1- juniorka

Prvním rokem olympijského cyklu je sezóna 2017/2018. V tomto roce byla Kajakářka „E“ v kategorii juniorky. Kajakářka se několikrát účastnila Olympijských nadějí, mistrovství Evropy i mistrovství světa juniorů. Tento rok byla cílem účast na mistrovství Evropy U23.

Srovnání se zásadami tvorby modelového plánu

Během přípravy měla kayakářka dvě větší prodlevy, a to maturitní svatý týden a potom týden angínu a antibiotika. Předzávodní období bylo bohužel narušeno již zmíněným učením na maturitu. Ale i tak byla příprava poměrně intenzivní. Díky tomu dopadla nominace dle představ a podařila se nominovat na mistrovství Evropy U23. Na MS U23 se bohužel nominace nepodařila.

Přípravný mezocyklus					
Cyklus	Voda celkem	Voda vytrvalost	Voda rychlost	Běh	Posilovna
[měsíc]	[km]	[km]	[km]	[km]	[h]
1	194,9	76,5	8,9	49	7
2	213,8	101,7	5,6	73,5	13,2
3	137,6	63,7	6,2	100,8	16,2
4	6	41	1,6	54	8,9
5	0	66,1	8,2	66	14,5
6	0	53	6	75	15
7	115,5	63,1	5	69	13,5
Σ	667,8	465,1	41,5	487,3	88,3
Závodní mezocyklus					
	Voda celkem	Voda vytrvalost	Voda rychlost	Běh	Posilovna
	[km]	[km]	[km]	[km]	[h]
8	267	107,6	12,3	50	8,5
9	226	58,9	24,5	43,5	5,5
10	303,5	64,6	25,3	68	9,2
11	340,5	59,1	31	52,5	4,4
12	288	50	31,6	26	4
Σ	1425	340,2	124,7	240	31,6
Přechodný mezocyklus					
	Voda celkem	Voda vytrvalost	Voda rychlost	Běh	Posilovna
	[km]	[km]	[km]	[km]	[h]
13	8	5	1	0	5

Tabulka č. 17- Kajakářka E- hodnoty za sezónu 2017/2018

Rok 2- juniorka

Druhým rokem tohoto cyklu byla sezóna 2018/2019. Tento rok měl jeden velký cíl, a tím byla nominace na Evropské hry v Minsku. Tato velice prestižní událost se koná jednou za 4 roky, stejně jako Olympijské hry, akorát pouze pro státy Evropy. Kajakářce „E“ se podařilo nominovat na velmi prestižní závod deblkajak na 500 m.

Srovnání se zásadami tvorby modelového plánu

Přípravné období bylo extrémně intenzivní. Několik soustředění v zimě jak na běžkách, tak na kajaku, dále jarní příprava obsahovala téměř každý den dvoufázové tréninky, nehledě na to, že kajakářka studovala vysokou školu. Někdy je to dle modelu Folgar, Cárceles, Mangas (2018) až příliš intenzivní, například několikrát do týdne ranní běh před snídaní 4 km na čas. Nominace dopadla velice úspěšně a kajakářku čekaly Evropské hry na deblkajaku. Toto bylo završení velice úspěšné sezóny, na hrách Kajakářka se svou deblistkou o pár míst nepostoupily do velkého finále, což ale i tak byl úspěch v závodě proti evropské špičce.

Přípravný mezocyklus					
Cyklus	Voda celkem	Voda vytrvalost	Voda rychlost	Běh	Posilovna
[měsíc]	[km]	[km]	[km]	[km]	[h]
1	55	10	4,6	13	1
2	185	74,7	5,2	67	12,8
3	54	38,5	1,4	56	8,8
4	0	25,7	0,4	31	5
5	0	72	11,7	73	16
6	0	52,9	8,2	56	14,5
7	264	85,4	10,6	90	15,4
Σ	558	359,2	42,1	386	73,5
Závodní mezocyklus					
	Voda celkem	Voda vytrvalost	Voda rychlost	Běh	Posilovna
	[km]	[km]	[km]	[km]	[h]
8	298	124	22,3	59	8,7
9	317	86,5	33,2	63	11,3
10	324	78,5	33,5	62	7,5
11	205	44,9	16,2	31	2
12	91	22,8	10,5	49,5	1,8
Σ	1235	356,7	115,7	264,5	31,3
Přechodný mezocyklus					
	Voda celkem	Voda vytrvalost	Voda rychlost	Běh	Posilovna
	[km]	[km]	[km]	[km]	[h]
13	8	0	0	27	3,5

Tabulka č. 18- Kajakářka E- hodnoty za sezónu 2018/2019

Rok 3- seniorka

Třetím a předposledním rokem tohoto cyklu byla sezóna 2019/2020. V tomto roce, jak jsem již zmiňovala několikrát, potkal všechny zákaz trénování z důvodu pandemie Covid-19.

Srovnání se zásadami tvorby modelového plánu

Přípravné období bylo na velmi dobré cestě po celou zimu. Probíhaly tréninky v pádlovacím bazénu, kajakářka navštěvovala kryosaunu a ještě navíc sportovala do velké míry ve škole. Během karantény Kajakářka „E“ trénovala v domácím prostředí- běh, posilovna, trenažer. Velké množství naběhaných kilometrů, vytrvalost, rychlost i dynamika. Jak se ale v závodním období ukázalo, toto bohužel nebylo dostačující a sezóna nevyšla vůbec pozitivně. V předzávodním období stihla její tréninková skupina odjet na pár dní na soustředění. Závodní období nedopadlo dobře, Kajakářka se nenominovala nikam do světa, a tedy pro ni skončila sezóna mistrovstvím České republiky, kde ani nedosáhla na finále.

Přípravný mezocyklus					
Cyklus	Voda celkem	Voda vytrvalost	Voda rychlost	Běh	Posilovna
[měsíc]	[km]	[km]	[km]	[km]	[h]
1	197	100,3	4,9	70	11,2
2	85,5	69,1	3,1	93,5	20,3
3	6	23,5	1,9	54,5	10
4	0	84,6	16,7	88,5	20,5
5	4	32,2	3	47	13,5
6	137	53,5	6	92	14,1
7	131,5	54	4,7	118	7,8
Σ	561	417,2	40,3	563,5	97,4
Závodní mezocyklus					
	Voda celkem	Voda vytrvalost	Voda rychlost	Běh	Posilovna
	[km]	[km]	[km]	[km]	[h]
8	332	100,2	18	120	11,5
9	311	86,5	44	44	5
10	208	77	15	55	9,2
11	260,5	61	29	33	4,5
12	76	28	8	75	6,8
Σ	1187,5	352,7	114	327	37
Přechodný mezocyklus					
	Voda celkem	Voda vytrvalost	Voda rychlost	Běh	Posilovna
	[km]	[km]	[km]	[km]	[h]
13	50	15	4	34	4,8

Tabulka č. 19- Kajakářka E- hodnoty za sezónu 2019/2020

Rok 4- seniorka

Posledním rokem tohoto cyklu byla sezóna 2020/2021. Tato sezóna byla bohužel ještě stále ovlivněna pandemií a také se Kajakářka „E“ rozhodla, že toto pro ni bude poslední sezóna v kariéře. Na přípravě se to hodně projevilo. Tím pádem ani na tuto sezónu nebyly nastaveny žádné cíle.

Srovnání se zásadami tvorby modelového plánu

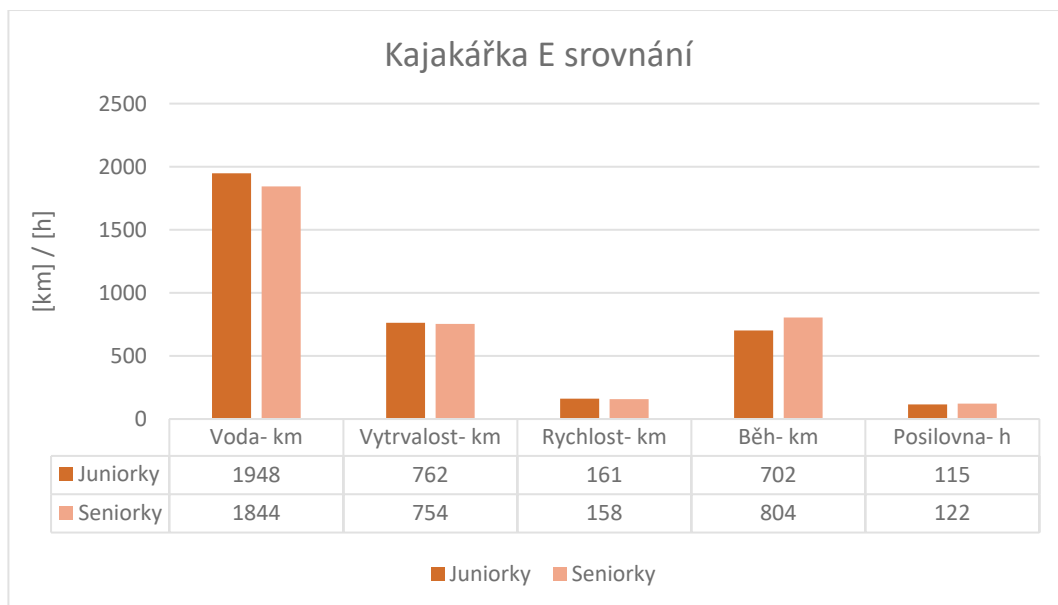
Již od přípravného období lze vidět značné polevení v systematickosti tréninků, Kajakářka „E“ přestoupila do jiné, pomalejší skupiny, tudíž tam nebyla taková morálka. Na jaře ani neabsolvovala žádné soustředění, tedy žádná intenzivnější příprava na kajaku se nekonala po celou dobu přípravného období, což je dle modelu nedostačující. Je zde opravdu vidět, že Kajakářka neměla žádné cíle ani ambice na tuto sezónu a už si spíš užívala svůj poslední rok. Závodů dle očekávání nedopadly nikterak výtečně. Krátce po mistrovství si Kajakářka „E“ zlomila nohu, a tedy bylo definitivně rozhodnuto o ukončení kariéry.

Přípravný mezocyklus					
Cyklus	Voda celkem	Voda vytrvalost	Voda rychlost	Běh	Posilovna
[měsíc]	[km]	[km]	[km]	[km]	[h]
1	83	15	6,2	20	4
2	201	82	5	68	10,7
3	68	36,9	2,3	59	9
4	5	41,2	1,5	37	6
5	0	70,3	9,8	60	12
6	0	48,8	10,3	64	15,7
7	249	69,2	10,6	81	9,8
Σ	606	363,4	45,7	389	67,2
Závodní mezocyklus					
	Voda celkem	Voda vytrvalost	Voda rychlost	Běh	Posilovna
	[km]	[km]	[km]	[km]	[h]
8	305	105	21,9	63	9
9	317	94,6	30,8	84	11,8
10	309	80,2	28,6	62	7,1
11	252	46,8	17	30	4
12	87	30,5	15,2	41,5	5,6
Σ	1270	357,1	113,5	280,5	37,5
Přechodný mezocyklus					
	Voda celkem	Voda vytrvalost	Voda rychlost	Běh	Posilovna
	[km]	[km]	[km]	[km]	[h]
13	15	5	1,2	15	1

Tabulka č. 20- Kajakářka E- hodnoty za sezónu 2020/2021

Zhodnocení olympijského cyklu

Opět další velice zajímavý cyklus. Tato Kajakářka měla za sebou opravdu spoustu úspěšných mládežnických let a velmi dobře se jí dařilo i v seniorské kategorii. Svými úspěchy patří určitě mezi nejlepší Kajakářky v mém vzorku, avšak i její kariéra nedopadla úplně nejlépe. V kanoistice se často stává, že kajakářky opouštějí vrcholový sport opravdu brzy. Je totiž velice těžké se ve světě prosadit, a tak po několika neúspěšných letech ženy končí. Viděli jsme zde opravdu hezké úspěchy, jako účast na Evropských hrách. Příprava ve většině roků byla opravdu intenzivní a poctivá, troufám si říct, že i dobře promyšlená. Ale nic netrvá věčně a Kajakářka „E“ zvolila jinou životní cestu. Osobně si myslím, že tento osud potkal po pandemii spoustu sportovců, jelikož byli opravdu omezováni v přípravě, což znamenalo špatné výsledky a nedostatek elánu do dalších let.



Graf č. 5- průměrné hodnoty Kajakářky E

Porovnání hodnot juniorských a seniorských let

Již na první pohled dle grafu vidíme, že nebyly dodrženy zásady přestupu do dospělé kategorie. Hned u prvních údajů máme menší počet naježděných kilometrů. Toto dle teoretických východisek (Mocek, 2011) není ideální, jelikož v seniorské kategorii je větší konkurence a výkony se posouvají, tudíž nestačí naježděné kilometry jako v juniorských. Přesto ale jsou oba údaje poměrně vysoké. Na druhou stranu můžeme vidět větší objem v posilovně a naběhaných kilometrů, což je pozitivní ukazatel. Tato kajakářka však opět v rozhovoru zmiňuje, že vrchol její kariéry byl v juniorských. Musíme tedy opět nahlédnout na porovnání s ohledem na tvrzení Mocka (2011), že někdy je tréninková příprava kvalitnější v juniorských kategoriích.

Řízený rozhovor

Co považujete za svůj dosavadní největší životní úspěch?

Že žiju tak, jak jsem si přála jako malé dítě. Snažím se dělat věci správně a chovat se hezky k lidem. Jsem pyšná na všechny svoje sportovní i akademické výsledky.

Co považujete za svůj největší úspěch v kanoistice? Ve které sezóně jste toho dosáhli?

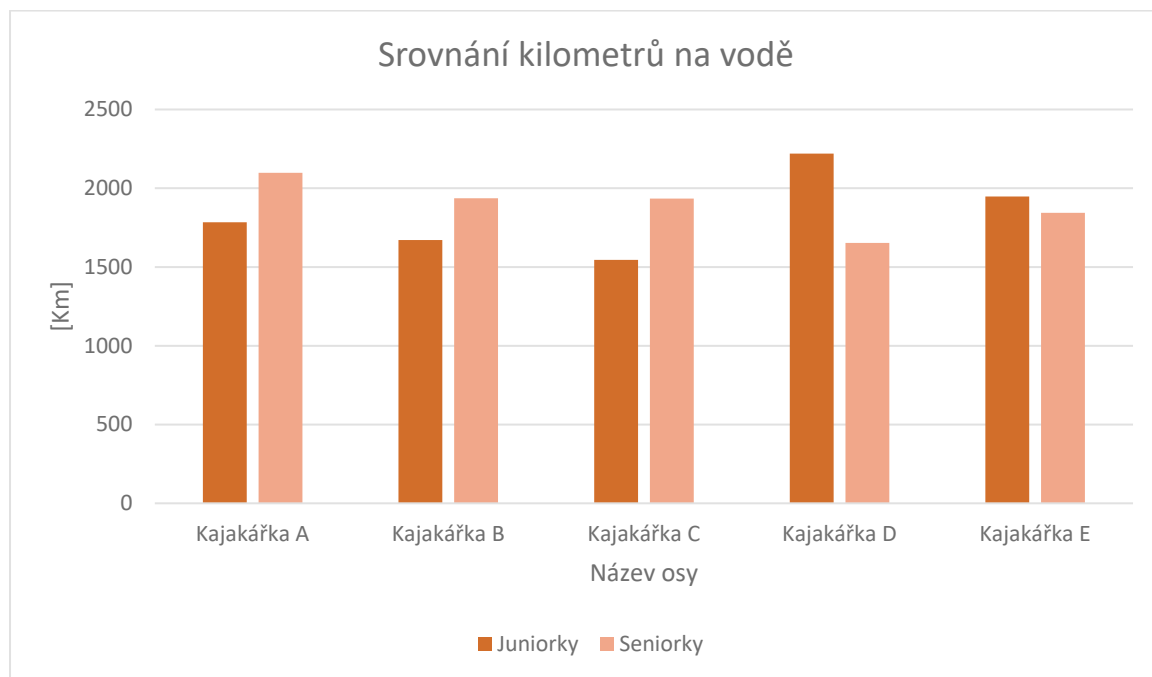
Účast na Evropských hrách v roce 2019.

**Vnímáte jako nejlepší sezónu tu, ve které jste dosáhli největšího sportovního úspěchu?
Jestli ne, tak proč?**

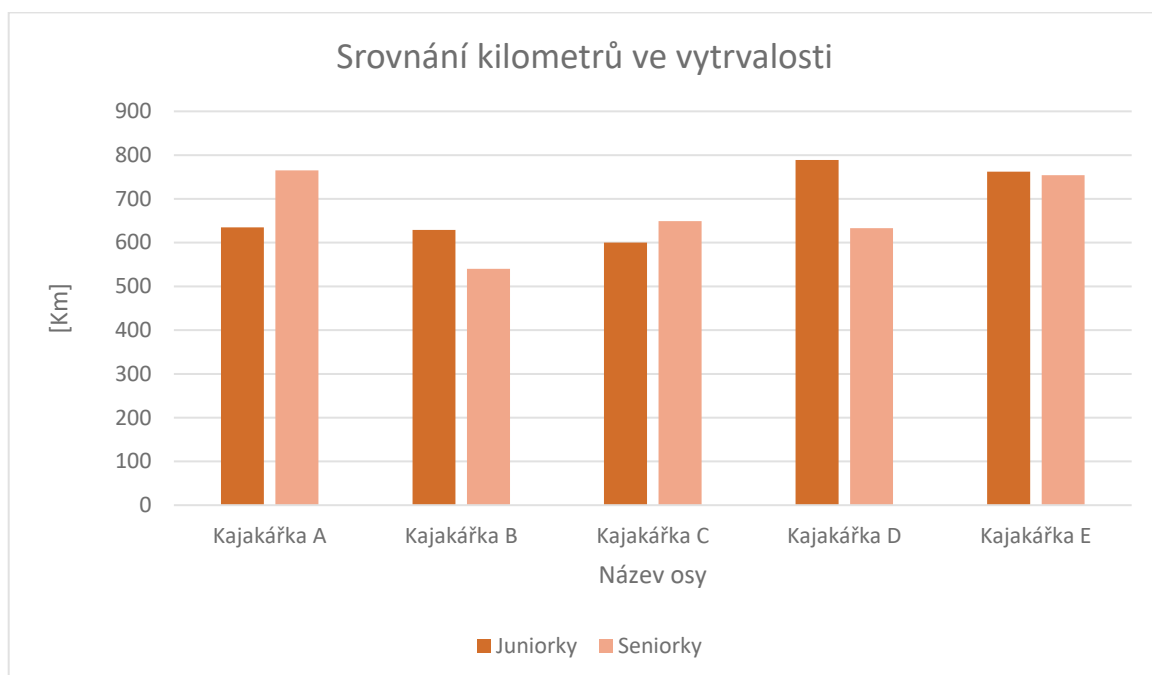
Co se týče sportovních výsledků, tak nejlepší určitě byla sezóna 2019. Co se týče ostatních věcí, tak nejlepší asi byla moje poslední sezóna v kanoistice. V sezóně 2020/2021 jsem si nekladla žádné velké cíle a užívala jsem si každý jeden trénink. Nikdy jsem se na lodi necítila lépe.

7.6. Srovnání respondentek

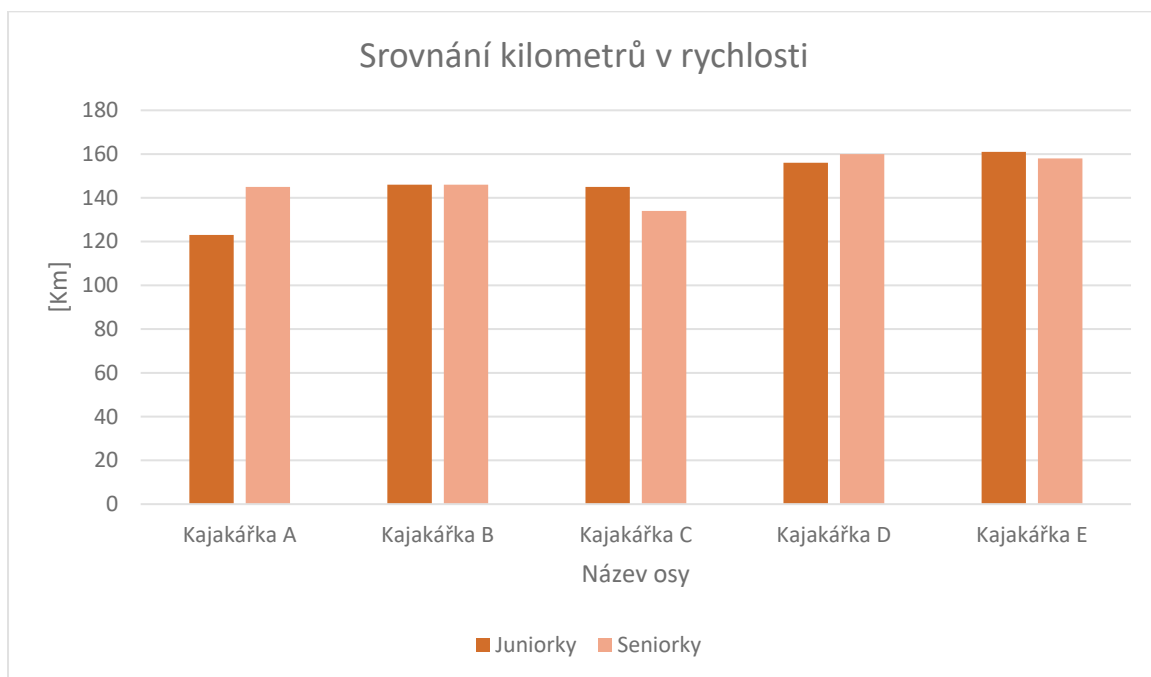
Na závěr výsledkové části práce jsem se rozhodla vytvořit pět grafů, přičemž v každém grafu máme konkrétní hodnoty (kilometry na vodě, kilometry ve vytrvalosti, kilometry v rychlosti, kilometry běhu a hodiny v posilovně). V každém jednom grafu jsou záznamy všech pěti probandek, a to jejich juniorské a seniorské součty.



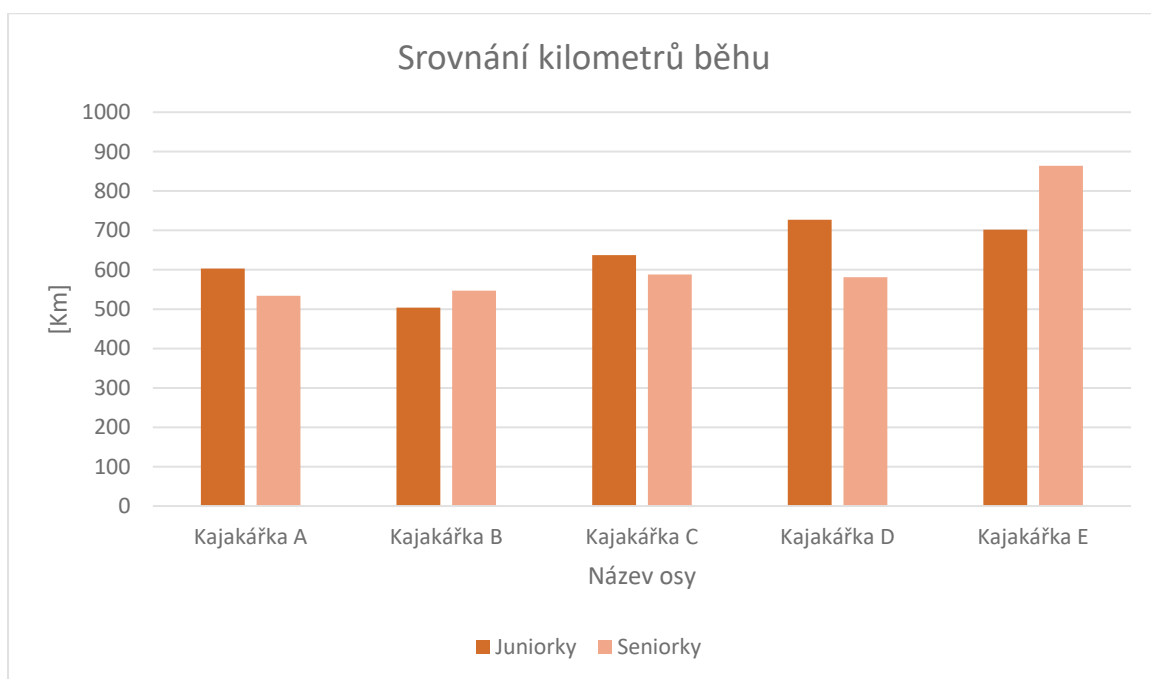
Graf č. 6- Srovnání kilometrů na vodě



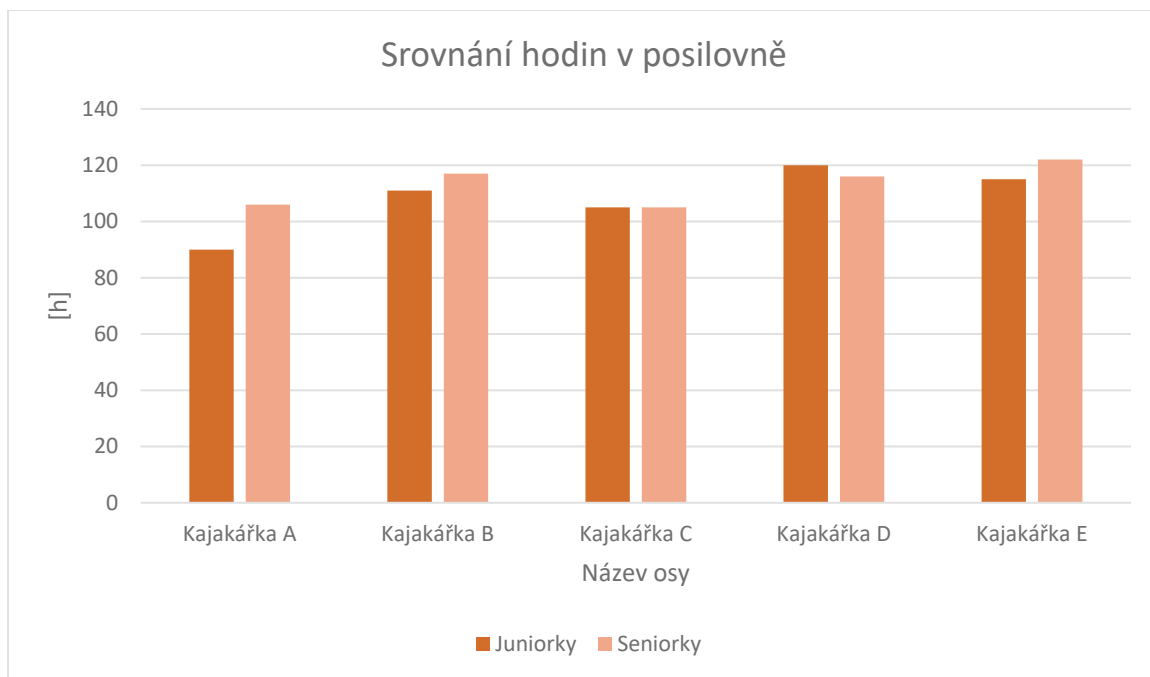
Graf č. 7- Srovnání kilometrů ve vytrvalosti



Graf č. 8- Srovnání kilometrů v rychlosti



Graf č. 9- Srovnání kilometrů běhu



Graf č. 10- Srovnání hodin v posilovně

Z těchto grafů můžeme vyvodit několik věcí. Jako první bych chtěla zmínit, že dle mých podmínek na sledovaný soubor se muselo jednat o podobně staré ženy. Tréninkové deníky jsme porovnávaly vždy z juniorských a seniorských let, tudíž by reprezentantky České republiky měly mít podobné tréninkové přípravy a natrénované objemy. Jak ale vidíme z grafů, hodnoty jsou opravdu odlišné. Hned v prvním grafu, kde porovnááme naježděné kilometry na vodě, můžeme vidět, že ačkoliv se jedná o úspěšné reprezentantky, jejich natrénované objemy se liší.

Ve většině grafů můžeme najít poměrně velké rozdíly. Nejmenší odlišnosti vidíme ve srovnání naježděných kilometrů v rychlosti. Tady toto je opravdu zajímavé, jelikož se u všech respondentek liší celkové kilometry na vodě. Je tedy pro mne záhadou, jak to, že mají stejné objemy v rychlosti.

Kilometry v běhu dle mého názoru asi hlavně záleží na vnějších podmínkách, nebo případných zraněních. Často se stává, že kajakářky nahrazují běh například jízdou na kole, když mají bolesti nebo úraz.

Zajímavé jsou také velké rozdíly v hodinách v posilovně. Největší rozdíl vidíme 30 hodin, mezi jednou a druhou ženou, což mi připadá poměrně hodně.

Hypotéza 1

Kajakářky najezdí větší počet kilometrů na vodě v dospělé kategorii než v juniorské.

Tato hypotéza se nám nepotvrdila, jelikož dvě z pěti kajakářek měly svůj vrchol kariéry v juniorské kategorii, tudíž i ten rok byly jejich tréninkové objemy větší.

Hypotéza 2

Nejúspěšnější sezónou sportovní kariéry byla ta, ve které kajakářky najezdily největší počet kilometrů na vodě.

Tato hypotéza se nám také nepotvrdila, jelikož u kajakářek nebyl přímo úměrný jejich největší úspěch s počtem naježděných kilometrů na vodě.

8. Závěr

Cílem práce bylo na základě literárních zdrojů vytvořit teoretická východiska a s nimi porovnat tréninkové přípravy reprezentantek rychlostní kanoistiky v juniorském a seniorském věku. Tento cíl se nám podařilo splnit. Stejně tak se nám podařilo splnit dílčí úkoly práce. Zeptaly jsme se respondentek na tři otázky ohledně jejich sportovní kariéry a také jsme do grafů zanesly tréninkové objemy všech pěti kajakářek.

Výsledky práce nám ukázaly, že častým jevem v kanoistice je předčasné ukončení kariéry po vrcholné sezóně v juniorském věku (u žen). Ne však vždy, sportovkyně, které v juniorské kategorii nebyly tak úspěšné, se mnohdy „vzpamatují“ a kariéra jim začne až v dospělých. Také jsme na základě teoretických východisek zjistily, že z motorického hlediska jsou sportovci v juniorském věku plně rozvinuti a jsou schopni maximální tréninkové zátěže, přesto je ale třeba mít v seniorském věku větší tréninkové objemy, jelikož juniorská příprava by na konkurenci nebyla dostačující. Velmi zajímavým poznatkem pro nás bylo zjištění, že dvě z pěti respondentek nevnímají jako svou nejlepší sezónu tu, ve které dosáhly největších úspěchů. Toto je pravděpodobně čistě věc jejich pocitů z dané sezóny, jak se během ní cítily a jestli se jim jezdilo dobře pocitově, nebo jen vyšlo vše potřebné pro dosažení dobrého výsledku.

Velkým přínosem do praxe je připomenutí důležitosti respektování rozdílů při trénování žen. Je třeba ukázat trenérům, že je opravdu důležité dbát na pocity žen během menstruace a respektovat jejich omezení. Na základě osobních zkušeností si myslím, že by bylo dobré trenéry lépe informovat o této problematice, zvláště mužské trenéry, kteří to z vlastních zkušeností nemohou vědět. V dnešní době existuje velké množství technologií, pomocí kterých se toto dá dobře sledovat a sdílet, např. aplikace Garmin Connect nabízí funkci sdílení „ženských dnů“ s trenérem. Vnímám toto jako velký problém, protože nesprávné aplikování tréninku během menstruace a celého cyklu může mít za následek zdravotní problémy, jako třeba opožděnou menarche.

Pro další studie bych doporučila věnovat se tomuto tématu do větší hloubky. Bylo by na místě vytvořit metodickou publikaci pro trenéry kanoistiky, která by obsahovala jak podrobnější model pro tvorbu přípravy, tak důležité informace o omezeních, a naopak výhodách v určitých fázích menstruačního cyklu.

9. Použitá literatura

1. Amenorrhoea. In: Wikiskripta [online]. Praha: 1. lékařská fakulta UK, 2016 [cit. 2022-05-26]. Dostupné z: <https://www.wikiskripta.eu/w/Amenorrhoea>
2. BERNACIKOVÁ, Martina, Kateřina KAPOUNKOVÁ a Jan NOVOTNÝ. Fyziologie sportovních disciplín: Rychlostní kanoistika. *MUNI IS* [online]. Brno: Fakulta informatiky MU, 2022, 2010 [cit. 2022-04-15]. Dostupné z: <https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/ps10/fyziol/web/sport/voda-kano-rychlo.html>
3. BÍLÝ, Milan, Bronislav KRAČMAR a Petr NOVOTNÝ. *Kanoistika*. Praha: Karolinum, 2000. ISBN 80-246-0071-4.
4. ČECH, Oldřich, Boža KUDRNA, Václav VACEK, Krista VAISTAUEOVÁ a Luboš VAMBERA. *Závodní kanoistika*. Brno: Sportovní a turistické nakladatelství, 1959. ISBN 56/III-10.
5. DOVALIL, Josef. *Lexikon sportovního tréninku*. Praha: Karolinum, 2008. ISBN 978-80-246-1404-5.
6. DOVALIL, Josef. *Výkon a trénink ve sportu*. 3. Praha: Olympia, 2009. ISBN 978-80-7376-130-1.
7. DUŠEK, Tina. Influence of high intensity training on menstrual cycle disorders in athletes. *Croat Med J*, 2001, 42.1: 79-82.
8. FASTING, Kari. Women and sport in Norway. In: *Sport and Women*. Routledge, 2005. p. 31-50.
9. FOLGAR, Manuel Isorna, Fernando Alacid CÁRCELES a Juan José Román MANGAS. *Trénink rychlostní kanoistiky: Postup zlepšování fyzické, technické, taktické, psychologické, výživové a technologické přípravy*. Praha: Mladá Fronta, 2018. ISBN 978-80-204-4415-8.
10. HÁJEK, Jeroným. *Antropomotorika*. Praha: Univerzita Karlova v Praze - Pedagogická fakulta, 2001. 95 s. ISBN 80-7290-063-3.
11. HARTMANN-TEWS, Ilse; PFISTER, Gertrud (ed.). *Sport and women: Social issues in international perspective*. Psychology Press, 2003.
12. HORVÁTOVÁ, Barbora. *Menstruace - mýty a pověry*. Pardubice, 2014. Bakalářská práce. Univerzita Pardubice, Fakulta zdravotnických studií. Vedoucí práce Mgr. Věra Erbenová.

13. HYSKOVÁ, Dominika. *Vliv menstruačního cyklu na sportovní trénink*. Praha, 2020. Bakalářská práce. Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu. Vedoucí práce PhDr. Pavel Hráský, Ph.D.
14. KATUŠČÁK, Dušan, Barbora DROBÍKOVÁ a Richard PAPIK. *Jak psát závěrečné a kvalifikační práce*. 5. Praha: Enigma, 2008. ISBN 978-80-89132-70-6.
15. KUSOVSKÝ, Pavel. *Návrh tréninkových plánů mládežnických a juniorských kategorií v rychlostní kanoistice*. Praha, 2019. Závěrečná práce. Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu. Vedoucí práce PhDr. Milan Bílý, Ph.D.
16. LEHNERT, Michal, Martin KUDLÁČEK, Pavel HÁP, Jan BĚLKA a a kol. *Sportovní trénink 1* [online]. Univerzita Palackého v Olomouci: Lehnert, 2014 [cit. 2022-04-05]. ISBN 978-80-244-4330-0. Dostupné z: <https://publi.cz/books/148/Cover.html>
17. LIŠKOVÁ, Karolína. *Srovnání přípravného období mužů a žen ve fotbale*. Brno, 2006. Bakalářská práce. Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií. Vedoucí práce Mgr. Alena Skotáková, Ph.D.
18. MACHÁLKOVÁ, Kateřina. *Kompenzační cvičení v rychlostní kanoistice*. Brno, 2010. Bakalářská práce. Masarykova univerzita. Vedoucí práce Lenka Beránková.
19. MIŠKOVSKÝ, Radek. *Zjištění závislosti mezi ukazateli kondičních testů juniorských reprezentačních družstev a sportovním výkonem v rychlostní kanoistice*. Praha, 2014. Bakalářská práce. Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu. Vedoucí práce PhDr. Milan Bílý, Ph.D.
20. MOCEK, Karel. *Porovnání veslařského tréninku mládeže a dospělých*. Praha, 2011. Bakalářská práce. Univerzita Karlova, Pedagogická Fakulta, Katedra tělesné výchovy. Vedoucí práce PhDr. PaedDr. Ladislav Kašpar, Ph. D.
21. PERIČ, Tomáš a Josef DOVALIL. *Sportovní trénink*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2118-7.
22. PETRŽILKOVÁ, Tereza. *Vliv menstruačního cyklu na sportovní výkon vrcholových atletek*. Praha, 2021. Diplomová práce. Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu. Vedoucí práce RNDr., PaedDr. Pavel Červinka, Ph.D.
23. RADOŇ, Jaroslav. *Vliv závodní úzkosti na výkon závodníka v rychlostní kanoistice*. Praha, 2010. Bakalářská práce. Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu. Vedoucí práce PhDr. Milan Bílý.

10. Seznam tabulek a grafů

1. Tabulka č. 1- Kajakářka A- hodnoty za sezónu 2016/2017
2. Tabulka č. 2- Kajakářka A- hodnoty za sezónu 2017/2018
3. Tabulka č. 3- Kajakářka A- hodnoty za sezónu 2018/2019
4. Tabulka č. 4- Kajakářka A- hodnoty za sezónu 2019/2020
5. Graf č. 1- průměrné hodnoty Kajakářky A
6. Tabulka č. 5- Kajakářka B- hodnoty za sezónu 2017/2018
7. Tabulka č. 6- Kajakářka B- hodnoty za sezónu 2018/2019
8. Tabulka č. 7- Kajakářka B- hodnoty za sezónu 2019/2020
9. Tabulka č. 8- Kajakářka B- hodnoty za sezónu 2020/2021
10. Graf č. 2- průměrné hodnoty Kajakářky B
11. Tabulka č. 9- Kajakářka C- hodnoty za sezónu 2012/2013
12. Tabulka č. 10- Kajakářka C- hodnoty za sezónu 2013/2014
13. Tabulka č. 11- Kajakářka C- hodnoty za sezónu 2014/2015
14. Tabulka č. 12- Kajakářka C- hodnoty za sezónu 2015/2016
15. Graf č. 3- průměrné hodnoty Kajakářky C
16. Tabulka č. 13- Kajakářka D- hodnoty za sezónu 2017/2018
17. Tabulka č. 14- Kajakářka D- hodnoty za sezónu 2018/2019
18. Tabulka č. 15- Kajakářka D- hodnoty za sezónu 2019/2020
19. Tabulka č. 16- Kajakářka D- hodnoty za sezónu 2020/2021
20. Graf č. 4- průměrné hodnoty Kajakářky D
21. Tabulka č. 17- Kajakářka E- hodnoty za sezónu 2017/2018
22. Tabulka č. 18- Kajakářka E- hodnoty za sezónu 2018/2019
23. Tabulka č. 19- Kajakářka E- hodnoty za sezónu 2019/2020
24. Tabulka č. 20- Kajakářka E- hodnoty za sezónu 2020/2021
25. Graf č. 5- průměrné hodnoty Kajakářky E
26. Graf č. 6- Srovnání kilometrů na vodě
27. Graf č. 7- Srovnání kilometrů ve vytrvalosti
28. Graf č. 8- Srovnání kilometrů v rychlosti
29. Graf č. 9- Srovnání kilometrů běhu
30. Graf č. 10- Srovnání hodin v posilovně