

### **2.4.1 Ladění sportovní formy**

Na vyladění sportovní formy před soutěží je zaměřený předzávodní mikrocyklus, ve kterém dochází ke snížení objemu tréninku s důrazem na intenzitu, resp. kvalitu vykonávání specifických cvičení, zařazení vhodného počtu přípravných soutěží, dostatek odpočinku a kvalitní regeneraci, individuální přístup a další opatření. (Lehnert, 2012)

Dle Dovalila a kol. (2008) období ladění sportovní formy spadá do konce přípravného RTC a v jeho periodizaci obvykle jako samostatné předzávodní období. Obsahově se zde zvláště těsně sbližují všechny složky sportovního tréninku s postupnou dominancí psychologické přípravy. Trénink dostává rysy přípravy na soutěže. Uplatňuje se pravidlo „méně“, ale „kvalitněji“. V tomto období jsou vhodné i série startů bez vypjatých psychických nároků. Pozornost by měla být také věnována dostatečnému odpočinku. Trénink může probíhat do značné míry individuálně, v závislosti na tom i jeho plán má respektovat individuální zvláštnosti. Zkušenosti především z individuálních sportů naznačují, že zcela mimořádného ladění a vrcholu sportovní formy lze dosáhnout jednou až dvakrát za rok.

### **3.3 Hypotéza**

H1: Předpokládáme, že u sledovaných závodníků dojde ke zvýšení výkonu v testu v průběhu sledovaného období.

H2: Předpokládáme, že se při aplikaci doporučeného předzávodního mikrocyklu budou závodníci cítit lépe připraveni na závod.

### **4.3. Použité metody**

Pro komunikaci s probandy byl využit neformální rozhovor. Dle Hendla (2012) se neformální rozhovor spoléhá především na spontánní generování otázek v přirozeném průběhu interakce. Informátor si přitom ani nemusí uvědomit, že jde o explorační rozhovor. Síla neformálního rozhovoru tkví v tom, že zohledňuje individuální rozdíly a změny situace. Otázky mohou být individualizovány, aby se dosáhlo hloubkové komunikace a využilo se prostředí situace a aby se posílila konkrétnost a bezprostřednost rozhovoru.

K získání zpětné vazby od probandů byl zvolen kvalitativní rozhovor, který vyžaduje dovednost, citlivost, interpersonální porozumění a disciplínu. (Hendl, 2012)

## **5 Výsledky**

Prostřednictvím zpětné vazby bylo od probandů zjištěno, že individualizaci předzávodního zatížení v rámci zvoleného mikrocyklu vnímají pozitivně. Jsou přesvědčeni, že jim pomůže k dosažení lepšího výkonu.

## 6 Diskuze

Můžeme se pouze domnívat, že se výkonnost probandů na základě individualizace předzávodního zatížení v rámci zvoleného mikrocyklulepší. Abychom tohoto zjištění dosáhli, je nezbytná aplikace doporučeného mikrocyklu před závodem.

Výzkumy týkající se předzávodního zatížení pomocí testu do maxima na speciálním trenažeru Ercoline Upper Body Power nebyly publikovány.

DOVALIL, J. *Lexikon sportovního tréninku*. 2. upr. vyd. Praha: Karolinum, 2008, 313 s. ISBN 978-802-4614-045.

HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Praha: Portál, 2012. 407 s. ISBN 978-80-7367-485-4.

LEHNERT. M., *Teorie a didaktika sportovního tréninku – stavba sportovního tréninku (tréninkové cykly)* [online]. 2012, [cit. 2017-05-02]. Dostupné z: <https://publi.cz/books/148/11.html>