

**Cíl:** Analyzovat vztah mezi tréninkovým zatížením a závodní výkonností elitních triatlonistů světové třídy. Posoudit vliv dalších faktorů na závodní výkonnost.

**Metoda:** Případová studie české reprezentantky VF, která absolvovala několikaleté tréninkové pobyty ve třech tréninkových prostředích včetně dvou špičkových zahraničních skupin DS a JF.

**Výsledky:** Ve výchozím tréninkovém prostředí a v prostředí DS dosahoval tréninkový objem VF 28 hodin týdně, v prostředí JF došlo ke snížení na 23 hodin týdně. Snížení objemu zde bylo částečně kompenzováno zvýšením intenzity tréninku především plavání.

Ve všech třech tréninkových prostředích namísto standardní periodizace byl použit systém ročního tréninkového cyklu bez výrazných vrcholů, vyznačující se oscilací tréninkového zatížení s posloupností mikrocyklů. Neuplatňovalo se samostatné ladění sportovní formy, před důležitými závody se pouze adjustoval příslušný mikrocyklus.

Závodní výkonnost VF hodnocená tzv. ITU ekvivalentem byla v jednotlivých prostředích na stejné úrovni. U dlouhodobé výkonnosti došlo v prostředí DS k výraznému propadu, v prostředí JF naopak ke zlepšení.

**Diskuse:** Vidíme dvě příčiny propadu dlouhodobé výkonnosti VF v prostředí DS. 1) Dlouhodobá vážnější zranění. 2) Několikaměsíční pobyty během závodní sezóny ve vyšších nadmořských výškách, které v případě VF vedly k zhoršení psychického stavu a k dalším příznakům přetížení. Snížení tréninkového objemu v prostředí JF ve spojení s cílenou fyzioterapií vedlo k zlepšení zdravotního i psychického stavu a ve svých důsledcích k posunu VF do úzké světové špičky.

**Závěry:** Prokázalo se, že mezi tréninkovým zatížením a dosahovanými závodními výsledky není u elitních závodníků jednoduchý vztah. Neplatí bezvýhradně, že větší tréninkové zatížení vede k lepším závodním výsledkům. Ponechání tréninkové zátěže na mírně submaximálních hodnotách dává větší naději na udržení dlouhodobé vysoké výkonnosti. Vztah mezi výkonností a zátěží je silně ovlivněn dalšími faktory.