

SOUHRN

Problém: Znalost struktury sportovního výkonu s individuální identifikací modelu sportovní přípravy je předpokladem efektivního řízení sportovního tréninku. Dosahování limitní sportovní výkonnosti vrcholové úrovně ve sportu je možné na základě přizpůsobení tréninkového plánu individualitě sportovce, jeho fyziologickým a psychologickým předpokladům. Pro dosahování nejvyšší sportovní výkonnosti je analýza sportovní přípravy nepostradatelným prostředkem v konkurenceschopnosti v mezinárodním měřítku. Tato případová studie se zabývá popisem modelů sportovní přípravy, které byly identifikovány prediktory tréninkového zatížení. Retrospektivní, longitudinální studie přináší poznatky o možnostech ovlivnění sportovní přípravy, kterými bylo dosaženo národních, českých rekordů v běhu na tratích 800 m mužů a 3 000 m překážek žen. Limitních sportovních výkonů dosáhli běžci (n=2) ve věku 21 let (běžec 1) a 28 resp. 29 let (běžec 2). Data z průběhu sportovních kariér běžců pochází z let 1995-2012. Běžci byli účastníky nebo medailisty vrcholných světových nebo evropských atletických soutěží.

Cíl: Cílem práce je retrospektivně, prostřednictvím zjištěných prediktorů identifikovat modely tréninkového zatížení, kterými bylo dosaženo limitních sportovních výkonů a sportovní výkonnosti v bězích na střední tratě.

Metody: Identifikace modelů složených z prediktorů – tréninkových prostředků (OTU no=10; STU ns=11) proběhla metodou mnohonásobné lineární regrese. Data longitudinální případové studie byla pořizována průběžně trenérem i sportovci po dobu trvání sportovní kariéry běžců. Osobní maxima probandů jsou současně národními maximy ČR.: (běžec 1 = 800 m - 1:45,97i min resp. 1:45,06 min; běžec 2 = 3 000 m překážek - 9:41,73 min). Sportovní výkony probandů jsou evidovány v dlouhodobých atletických tabulkách ČAS, Evropských atletických tabulkách EAA a světových atletických tabulkách IAAF. Formát evidence pro zpracování dat (tabulkový procesor Excel 2016) byl zvolen podle zvyklostí a terminologie používané v ČR. Pro zjištění normality dat jsme provedli Shapiro - Wilkův test normality. Vliv prediktorů v modelech na výkon v běhu (čas) jsme posuzovali prostřednictvím statistické a věcné významnosti $p \leq 0,05$; Effect size $\alpha \geq 0,50$). Pro korelační analýzu jsme použili metodu mnohonásobné lineární regrese a Pearsonův korelační koeficient.

Výsledky a závěry: Retrospektivní analýzou jsme identifikovali modely tréninkového zatížení, kterými bylo dosaženo limitního sportovního výkonu a sportovní výkonnosti v bězích na

střední tratě. V modelech byla identifikována shoda u 4 prediktorů. Modely obou probandů identifikovaly shodně 4 prediktory: ST (speciální tempo/počet kilometrů), OV (obecná vytrvalost/počet kilometrů), SUMA (celkové množství kilometrů) a KRUHOVÝ TRÉNINK (počet jednotek kruhového tréninku). U běžce 1 (800 m) se na dosažení limitního sportovního výkonu a sportovní výkonnosti podílely prediktory: počet tréninkových jednotek, počet dnů nemoci, počet kilometrů ve speciálním tempu 800 metrů, počet kilometrů v tempu tempové vytrvalosti (1 500 m), počet kilometrů v obecné vytrvalosti, celkové množství naběhaných kilometrů a počet hodin specializovaných kruhových tréninků. Dosažení limitního sportovního výkonu pro běžce 2 (3 000 m překážek) ovlivnily prediktory: počet tréninkových dnů ve vyšší nadmořské výšce, množství kilometrů ve speciálním tempu, počet kilometrů v úrovni ANP, počet kilometrů v obecné vytrvalosti, množství kilometrů vybíhaných svahů, celkové množství naběhaných kilometrů, počet hodin specializovaných kruhových tréninků. Analýzou dynamiky tréninkového zatížení (MIKRO, MEZO, MAKRO), a sezónních maxim (zimní, letní) jsme popsali způsob, jakým bylo limitních sportovních výkonů dosaženo. Konstatujeme, že metodou mnohonásobné lineární regrese lze modely sportovní přípravy popsat prostřednictvím nalezení a identifikace prediktorů tréninkového zatížení. Z výsledků analýzy modelů sportovní přípravy zdůrazňujeme nalezení shody v identifikaci 4 prediktorů na kraji spektra středních tratí (800 m; 3 000 m překážek) i přes genderovou odlišnost výzkumného souboru (n=2; muž/žena).

Klíčová slova: elitní běžci, limitní sportovní výkonnost, retrospektivní analýza, obecné a speciální tréninkové ukazatele

