

Abstrakt

Název: Specifika maratonského tréninku rychlostních kanoistů

Cíle: Hlavním cílem této práce je charakterizovat specifika sportovního tréninku v rychlostní kanoistice na maratonských tratích.

Metody: V naší práci jsme použili metodu analýzy a metodu dotazníkového šetření. Dotazníkové šetření jsme využili k získání výsledků. Metoda analýzy byla aplikována v rozboru hlavních specifík maratonského tréninku. V rámci dotazníkového šetření jsou otázky otevřené, polouzavřené i uzavřené.

Výsledky: Mezi hlavní specifika sportovní přípravy maratonců v rychlostní kanoistice, která vyplývají z výsledků naší studie, patří jízda ve skupině a na vlně, změny tempa s vysokým zrychlením či zpomalením a následně i schopností zotavení v průběhu závodu, přeběhy s lodí, obrátky, určitá taktika, velké množství najetých kilometrů a hodin strávených tréninkem. 91,9 % maratonců absolvuje v přípravném období více než 13 hodin tréninkového zatížení týdně a 44,6 % dokonce více než 16 hodin týdně. V závodním období dosahuje 74,3 % sportovců 13 a více hodin zatížení týdně. Za jeden roční makrociklus 85,1 % maratonců překročí hranici 3000 km. Celkově 45,9 % sportovců se dostane přes 4000 km a 21,6 % dokonce překročí hranici 5000 km. Bylo zjištěno, že 55,4 % respondentů se věnuje posilování méně než 3 hodiny týdně a 40,5 % v rozmezí mezi 3 až 5 hodinami.

Do svých tréninkových plánů zařazuje 95,5 % sportovců tréninky na změny tempa a jízdu ve skupině i na vlně. 83,8 % sportovců řeší maratonskou taktiku. Součástí taktiky jsou i přeběhy, které trénuje 95,9 % respondentů.

Klíčová slova: rychlostní kanoistika, maraton, sportovní trénink, vytrvalost