

ABSTRAKT

Název: Porovnání českého a norského modelu tréninkové přípravy reprezentačních týmů mužů ve veslování

Cíle: Vytvoření inspirativního zdroje informací pro trenéry a závodníky na základě odlišností norského a českého modelu sportovní přípravy ve veslování. Studie by měla pomoci trenérům a závodníkům zlepšit vhléd do současné sportovní přípravy těch nejlepších světových veslařů a poskytnout model pro vytváření tréninkových plánů.

Metody: Předložená práce je přehledově komparativní studií zaměřenou na zmapování a porovnání části faktorů výkonu ve veslování. Výzkumným souborem jsou záznamy tréninkových modelů norského a českého reprezentačního týmu mužů ve veslování. Pro zpracování dané problematiky bylo potřeba nastudovat velké množství různých zdrojů i odborných publikací, které bylo možné dohledat a nastudovat v dostupných databázích a knihovnách, jakož i záznamy závodních týmů a trenérů, kteří působí v oblasti vrcholového sportu. Na základě zvolených parametrů jsou porovnány norský a český model tréninku. Za parametry porovnání jsme si zvolili počet využívaných tréninkových zón intenzit u jednotlivých týmů, odlišnost v procentuálním zastoupení tréninkových zón intenzity za roční tréninkový cyklus. Dalším sledovaným atributem byly roční objemy tréninku. V neposlední řadě byly v práci řešeny i další zaznamenávané parametry u jednotlivých týmů, které cílí na detailnější rozbor a plánování tréninkového programu. Výsledková část byla zpracována pomocí metody statistické analýzy dat.

Výsledky: Studie ukázala odlišné rozdělení zón intenzit českého a norského veslařského týmu. Podle dostupných dat má český reprezentační tým méně tréninkových zón a hlavní zaznamenané hodnoty. Procentuální odlišnost v zastoupení tréninkových zón intenzity za RTC je odlišný. Roční objem tréninku je z hlediska hodinového zatížení u českého reprezentačního týmu oproti norskému týmu vyšší. Dále ze získaného

materiálu vyplývá, že český tým veslařů využívá pro vyhodnocování a stanovování tréninku více parametrů.

Klíčová slova: český model, český reprezentační tým, norský reprezentační tým, norský model, zóny intenzity, výkon, tréninkový plán, veslování, tepová frekvence, aerobní práh, anaerobní práh, model, trénink, tréninkové zóny, faktory