

## **Abstrakt**

### ***TRÉNINK DESETIBOJAŘE***

**Cíle práce:** Cílem této práce bylo popsat vlastní výkonnostní vývoj, charakterizovat svůj atletický trénink ve třech tréninkových etapách a podrobněji analyzovat trénink a přírůstky výkonů v posledních třech letních závodních sezonách. Snažil jsem se objasnit nevyrovnané výsledky a odhadnout své další výkonnostní možnosti.

**Metodika:** Práce je kazuistika a byly použity metody deskripce, komparace a analýzy.

**Výsledky:** V této práci jsme zjistili, že můj výkonnostní vývoj má kromě posledního roku 2018 mírně stoupající tendenci. Nebylo však dosaženo možného výkonnostního potenciálu. Jednotlivé desetiboje obsahují nevyrovnané výsledky, které neodpovídají osobnímu maximu v určitých disciplínách. Etapy tréninku mi objasnily, že po přípravné etapě jsem absolvoval zmírněný vrcholový trénink, který byl i tak označen jako specializovaná etapa, protože jsem se nově seznamoval s desetibojařským tréninkem. Rozbor posledních tří tréninkových cyklů ukázal, že z hlediska zatížení vyjádřené četností tréninkových motivů, se cykly mezi sebou výrazně nelišily, nicméně výsledky jednotlivých sezón ano. Za možnou objektivní příčinu se dá odhadovat zdravotní stav, špatně volené metody, prostředky, příliš velké zatížení.

**Klíčová slova:** desetiboj, trénink, výkonnost