

Abstrakt

Název: Hodnocení tréninku a výkonnostního vývoje atleta

Cíle: Cílem této práce je analyzovat a zhodnotit výkonnostní vývoj sprintera, který přešel k atletice z jiného sportovního odvětví ve věku 17 let. Práce se zaměřuje na analýzu sportovní přípravy, hodnocení výkonnostního vývoje v atletických disciplínách 60 m a 100 m a identifikaci klíčových faktorů ovlivňujících jeho sportovní úspěch.

Metody: V práci byla použita metoda obsahové analýzy tréninkových deníků z RTC, ve kterém posuzovaný sprinter dosáhl osobního maxima v běhu na 100 m. Jedná se o RTC 2012/2013. V rámci analýzy byl hodnocen také předcházející RTC 2011/2012. Z tréninkových deníků byly získány a následně zhodnoceny obecné tréninkové ukazatele a speciální tréninkové ukazatele pro sprinty v atletice. Tyto tréninkové ukazatele byly porovnány s doporučenými hodnotami pro kategorii mužů dle Kampmiller a kol. (2002) a hodnotami, které byly zjištěny u jiných atletů v rámci jednotlivých studií.

Výsledky: Z analýzy tréninkových deníků vyplynulo, že sledovaný sprinter P. B. překročil doporučené hodnoty u objemu posilování se zátěží a několikanásobně také u odrazových cvičení. V rámci porovnání s jinými závěrečnými pracemi dosahoval sledovaný sprinter také vyšších hodnot. Srovnatelné hodnoty s doporučenými a také dalšími studii vykazuje u objemu maximální rychlosti, rychlostní vytrvalosti a speciálních běžeckých cvičení. Výrazně nižší objem zaznamenáváme v případě akcelerační rychlosti, kde se zjištěný objem zatížení dostává pouze na třetinu doporučené hodnoty a objem je nižší také vůči některým studiím. Z analyzovaných hodnot vyplývá, že rozhodujícím faktorem je komplexní příprava a plánování s ohledem na individuální zvláštnosti jedince.

Klíčová slova: atletika, sportovní trénink, sportovní výkon, rychlost, sprint, obsahová analýza