

Abstrakt

Název: Porovnání suché přípravy plavce sprintera a vytrvalce

Zpracovala: Michaela Lipavská

Vedoucí: Mgr. Aleš Zenáhlík

Cíle práce: Hlavním cílem této práce je analýza suché přípravy plavce sprintera a plavce vytrvalce. Dalším cílem je jejich porovnání se zaměřením na rozdíly v počtu tréninkových jednotek a jejich zaměření během celé sezóny a také pro porovnání poměru mezi suchou přípravou a tréninkem ve vodě.

Metody práce: V práci jsem použila metodu analýzy a metodu komparace. Metodu analýzy jsem aplikovala v rozboru jednotlivých tréninkových deníků a komparace v části porovnávání poměru mezi suchou přípravou a tréninkem ve vodě u obou plavců a identifikaci rozdílů ve frekvenci a zaměření jednotlivých tréninkových jednotek.

Výsledky: V této práci se zjistilo, že sprinteři a vytrvalci mají výrazně odlišné přístupy k suché přípravě. Sprinteři se zaměřují na intenzivní silový trénink a dynamicky přizpůsobují svůj trénink sezónním vrcholům a závodním obdobím. Naopak vytrvalci udržují rovnoměrný rozvoj všech klíčových schopností po celý rok. Poměr mezi suchou přípravou a tréninkem ve vodě je u sprinterů vyváženější, zatímco vytrvalci se více zaměřují na trénink ve vodě.

Klíčová slova: plavání, sportovní trénink, pohybové schopnosti, plavecký trénink, etapy plaveckého tréninku