

ABSTRAKT

Název práce:

Trénink a výkonnostní vývoj běžce v základní a specializované etapě přípravy

Cíle práce:

Hlavním cílem práce bude zhodnocení tréninku a výkonnostního vývoje Vlastimila Šroubka v základní a specializované etapě sportovní přípravy. Budu analyzovat stavbu a obsah vlastního tréninku v letech 2003-2010. Data získám z tréninkových deníků a zhodnotím vybrané tréninkové ukazatele, které postihují v celé šíři tréninkové zátěže jak z hlediska kvantity, tak z hlediska kvality. K získání těchto dat využiji metodu obsahové analýzy a její výsledky zpracuji do grafů a tabulek. Na závěr práce se pokusím s přihlédnutím k výsledkům práce stručně nasměrovat další postup přípravy v mé kariéře.

Metody práce:

Hlavní metodou k vytvoření bakalářské práce byla obsahová analýza vlastních tréninkových deníků z let 2003-2010, se zaměřením na obecné a speciální tréninkové ukazatele.

Výsledky práce:

Práce potvrdila, že optimální nárůst objemu a intenzity zátěže vedl ke zlepšení výkonnosti. Nadměrný nárůst objemu ovšem neměl pozitivní vliv na výkonnostní vývoj, protože vedl ke zdravotním problémům. Pro výkonnostní rozvoj na hlavních tratích měl největší účinek rozvoj speciálního tempa.

Klíčová slova:

Běhy na střední a dlouhé tratě, základní a specializovaná etapa sportovní přípravy, analýza tréninku a výkonnostního vývoje, atletický trénink