

## Abstrakt

**Název:** Trenér sprinterů

**Cíle:** Cílem diplomové práce bylo posoudit, zda se shodují názory atletických trenérů sprintu, s tím, co uvádí odborná literatura k problematice sprinterského tréninku obecně a sprinterského tréninku pro kategorii dorostenců. Dále se pokusit předložit modelové charakteristiky mladého trenéra sprinterů.

**Metody:** Bylo osloveno 85 atletických trenérů, kteří trénují alespoň jednoho sprintera a mají minimálně kvalifikaci 3. trenérské třídy. Odpovědi jsem získala od 41 z nich. Při zjišťování názorů byla použita výzkumná metoda anketa. Anketa byla sestavena na základě předchozí prostudované literatury. Pro sběr dat bylo využito internetového serveru *vypln.to*. Trenéři byli osloveni za pomoci emailu a facebooku. Analyzovaná data byla vyhodnocena slovně, v tabulkách a grafech.

**Výsledky:** Všichni trenéři se shodli, že oboustranná komunikace je důležitá nejen o tréninku, ale i např. škole, osobních problémech a rodině. Na podstatě plánování tréninku se shodlo 88 % trenérů a na důležitosti vyhodnocování tréninku se shodlo 98 % trenérů. Právě 53 % jich uvedlo, že při plánování spolupracuje se svěřencem a při vyhodnocování jich pouze 51 % používá speciální testy pro zjištění stavu trénovanosti sprintera. Více než polovina trenérů zaškrtnulo možnost řízení rozcvičení a regenerace atleta v tréninku. Všichni až na jednoho trenéra se shodli v tom, že trénink sprintu má být rozmanitý i přesto se u 95 % trenérů stalo, že se jim svěřenec zranil. Na tréninkovém modelu pro sprintera dorostence se shodl následující počet trenérů – plánovat RTC (73 %), zařazovat zimní přechodné období (95 %), soustředění zařadit 3x do roka (56 %), trénovat 4 – 5x týdně (76 %) jednou denně (95 %).

**Klíčová slova:** atletika, trénink, dorostenci, anketa