

Abstrakt

Název práce:

Trénink a výkonnostní vývoj vícebojařky

Cíle práce:

Cílem bakalářské práce je zhodnotit a posoudit vlastní výkonnostní vývoj v souvislosti s absolvovaným tréninkem. Druhým cílem je porovnání převážně s vrcholovými českými vícebojařkami Eliškou Klučinovou a Kateřinou Cachovou a také s vícebojařkou a studentkou UK FTVS Lindou Komínkovou.

Metoda práce:

V práci byly použity metody kvalitativní analýzy, komparativní metoda, autoanalýza a sebereflexe.

Výsledky práce:

V analýze výkonnosti jsme zjistili, že nejvyšší výkonnosti bylo dosaženo ve 22 letech, tedy v roce 2018.

Při komparaci mých výsledků s výsledky Elišky Klučinové a Kateřiny Cachové jsem zjistila, že největší výkonnostní rozdíl se začal projevovat již ve specializované etapě tréninku.

Při komparaci mých výsledků s Lindou Komínkovou jsem zjistila, že mé rychlostní předpoklady se projevily na přelomu základní a specializované etapy, kdy jsem Lindu začala postupně porážet v rychlostních disciplínách. Naopak jsem došla k závěru, že silové disciplíny nikdy nebyly mou silnou stránkou.

Klíčová slova:

atletika, sedmiboj, trénink, výkony, autoanalýza