

ABSTRAKT:

Název práce: Trénink a výkonnostní předpoklady atletů juniorů

Zpracoval: Bc. Petr Dubský

Vedoucí práce: PaedDr. Jitka Vindušková, CSc.

Cíl práce: Cílem práce bylo zjistit úroveň výkonnostních předpokladů dvou juniorů – běžce na střední tratě a sprintera specializujícího se na dlouhé překážkové sprinty, analyzovat stavbu a obsah jejich tréninku, jejich výkony ve vybraných testech a vývoj výkonů v jejich hlavních disciplínách.

Metodika práce: Práce má charakter dvoupřípadové studie, byly použity metody rešerše literatury, analýzy, srovnávání a hodnocení.

Ke zpracování této práce byla použita analýza tréninkových záznamů a soutěžních výsledků dvou atletů ze sezony 2017. Analyzoval jsem jejich výkony v jednotlivých sezónách. Dále jsem provedl analýzu tréninkových záznamů, kde byly hodnoceny tréninkové objemy v obecných a speciálních tréninkových ukazatelích. Porovnal jsem výsledky analýzy s výsledky podobných analýz dalších atletů. Provedl jsem rozbor výsledků dvou testování v biomedicínské laboratoři, která jsme absolvovali v průběhu přípravy na sezonu 2017.

Závěr: Při porovnání tréninkových záznamů s odbornou literaturou i s vybranými atlety docházíme k závěru, že u sledovaných atletů bylo tréninkové zatížení nedostatečné. Díky tomu v této sledované sezoně nemohli dosáhnout lepších výsledků. Na základě této práce jsem si uvědomil důležitost vedení individuálních tréninkových záznamů, především pro dorostenecké a juniorské kategorie.

Klíčová slova: atletika, junioři, obecné tréninkové ukazatele, speciální tréninkové ukazatele, roční tréninkový cyklus, běh na 800 m, běh na 1500 m, běh na 400 m překážek.