

## **ABSTRAKT**

**Název práce:** Analýza tréninkového zatížení české rekordmanky v běhu na 2 000 – 5 000 m

**Zpracovala:** Anna Švecová

**Vedoucí bakalářské práce:** RNDr., PaedDr. Pavel Červinka, Ph.D.

**Cíle práce:** Cílem této práce je analýza tréninkového zatížení profesionální běžkyně, která se specializuje na vzdálenosti 2 až 5 kilometrů v letech 2013 až 2015. Dílčím cílem bylo srovnání speciálních tréninkových ukazatelů v jednotlivých letech.

**Metody zpracování dat:** K tvorbě této práce byla použita metoda obsahové analýzy tréninkových deníků. Deníky byly vypůjčeny od RNDr., PaedDr. Pavla Červinky, Ph.D. Tato získaná data byla porovnána s odbornou literaturou a poté mezi sebou navzájem.

**Výsledky práce:** Práce ukázala, že k růstu výkonnosti analyzované běžkyně došlo především díky tréninkovým prostředkům v oblasti obecné vytrvalosti třetího typu a v oblasti speciální vytrvalosti.

**Klíčová slova:** tréninkové zatížení, výkonnostní vývoj, analýza tréninkového zatížení