

Abstrakt

ROZBOR TRÉNINKU PŘEKÁŽKÁŘKY NA 100m PŘEKÁŽEK

V LETECH 2004 – 2007.

Cíle práce: Posouzení vlivu tréninkového zatížení na rozvoj výkonnosti Petry Seidlové v běhu na 100 m překážek.

Metodika: V práci je použita metoda autoanalýzy třech ročních tréninkových cyklů v etapě vrcholové přípravy.

Veškeré analyzované údaje o objemu zatížení jsou získány z tréninkových deníků, které si závodnice po dobu sledovaných sezón vedla.

Výsledky: Na tréninkovém zatížení v obecných a speciálních tréninkových ukazatelích měl největší vliv zdravotní stav. V prvních dvou sledovaných sezónách tréninkové ukazatele nedosahovaly takových hodnot, jako v posledním sledovaném roce. N dynamice výkonnosti se to ale neodrazilo. Největší výkonnostní růst byl zaznamenán v sezóně 2005/2006, následující rok závodní výkony stagnovaly.

Klíčová slova: atletika, trénink, překážkový běh, dynamika výkonnosti, sportovní výkon, analýza