

Název: Analýza tréninkového zatížení a sportovní výkonnosti reprezentantky ČR na 400m v makrocyclech 2004/2005 a 2006/2007.

Cíl práce: Cílem práce je analýza skladby, intenzity a druhu tréninkového zatížení společně s rozborem výkonnosti reprezentantky na 400m v makrocyclech 2004/2005 a 2006/2007.

Metoda: Metody popisu a auto-analýzy založené na studiu odborné literatury a vyhodnocení tréninkových deníků Drahomíry Eidrnové.

Výsledky: Byl potvrzen správný vývoj strategie tréninku. |S trenérkou Kratochvílovou byl trénink zaměřen na rozvoj obecné vytrvalosti, tempové vytrvalosti a všeobecné síly. V další fázi tréninku s trenérem Grumlem byl akcentován rozvoj speciální vytrvalosti, zdokonalování techniky běhu a rozvoj dynamické síly.
V tréninku je třeba se zaměřit na rozvoj maximální rychlosti a rychlostní vytrvalost a vhodnou regenerací předcházet zdravotním problémům.

Klíčová slova: atletika, běh na 400m, výkonnost, trénink.