

Abstrakt

ANALÝZA DVOULETÉHO TRÉNINKOVÉHO MAKROCYKLU (2006-2007 a 2007-2008) BĚŽKYNĚ NA 1500 M

Cíle: Zaměříme se na obsah tréninkových jednotek a na jednotlivé druhy vytrvalosti, na její náročnost vzhledem ke stavbě tréninku. Analyzujeme speciální tréninkové prostředky a metody v uvedeném období z pohledu dynamiky změn objemu a intenzity zatížení v určitém období. Posoudíme souvislosti rozvoje rychlostních a vytrvalostních schopností, jaký mají vliv výkonnosti na 1500 m. Analyzujeme tréninkový deník (OTU a STU), sledování dynamiky změn těchto ukazatelů.

Metody: V naší práci jsme použili srovnávací analýzu dvou ročních tréninkových cyklů. Pro kvantitativní porovnávání jsme použili procentuální vyjádření, kvalitativní porovnání vychází z rozdělení absolvovaného zatížení na všeobecné a speciální. Analyzovali jsme speciální tréninkové prostředky a metody v uvedeném období z pohledu dynamiky změn objemu a intenzity zatížení v určitém období. Úkolem bylo posoudit souvislosti rozvoje rychlostních a vytrvalostních schopností a jejich vliv na výkonnost.

Výsledky: Popisujeme trénink běhu na 1500 m na výkonnostní úrovni. Zjistili jsme, že v obou RTC převažovala příprava všeobecná nad speciální, a tím bylo dosaženo tréninkového efektu, který kulminoval v obou případech na Mistrovství ČR na dráze.

Klíčová slova: vytrvalost, běh na 1500 m, trénink, atletika, výkonnostní úroveň