

Abstrakt

Název diplomové práce: Pedagogické hodnocení tréninku běžce na 800 m v kategorii staršího žactva

Zpracovala: Bc. Michaela Jandová

Vedoucí diplomové práce: PhDr. Aleš Kaplan, Ph.D.

Cíle práce: provedení pedagogického hodnocení tréninkového procesu běžce na 800 m v kategorii staršího žactva v průběhu dvou ročních tréninkových makrocyclů (RTC) 2007/2008 a 2008/2009

Metodika práce: obsahová analýza tréninkových dokumentů vybraného mladého atleta ve dvou ročních tréninkových makrocyclech – 2007/2008 a 2008/2009 se zaměřením na sledování vybraných obecných a speciálních tréninkových ukazatelů

Výsledky práce: sledovaný jedinec se v sezóně 2008/2009 zlepšil v osobních rekordech na 800 m a i 300 m oproti sezóně předcházející, dále naběhal v celkovém objemu více kilometrů a to celkem, i v jednotlivých speciálních tréninkových ukazatelích v sezóně 2008/2009, nedostatky vidíme v obecných tréninkových ukazatelích, kde je patrné že v sezóně 2008/2009 byl nižší počet dnů zatížení a vyšší počet dnů omezení z důvodu nemoci a jiných oproti sezóně předcházející, po rozboru sledování vybraných STU a jejich vlnovitosti zatížení v jednotlivých mezocyclech u obou sledovaných RTC vzhledem k nejlepšímu výkonu na 800m v dané sezóně jsme došli k závěru, že u sledovaného jedince mají největší vliv na výkon na 800 m tyto speciální tréninkové ukazatele: Speciální tempo, Tempová vytrvalost I., Tempová vytrvalost II. a Obecná vytrvalost, z toho usuzujeme, že sledovaný jedinec bude do budoucna inklinovat spíše k delším tratím než je 800 m a je spíše vytrvalým typem běžce (viz. Tabulka 3 v teoretické části).

Klíčová slova: atletický trénink, pedagogické hodnocení, obsahová analýza, běh na 800 m, starší žactvo, obecné tréninkové ukazatele, speciální tréninkové ukazatele