

## **Abstrakt**

**Název:** Analýza tréninkového procesu na 800 metrů u běžce vrcholové úrovně

**Cíle:** Cílem práce je pedagogické zhodnocení tréninkového procesu v běhu na 800 metrů u běžce vrcholové úrovně. Diplomová práce se zabývá rozborem teoretických východisek podstatných pro růst výkonnosti a důkladnou analýzou dvou ročních makrocyklů, a to sezón 2007/2008 a 2008/2009. Zajímá jsem se o závislost mezi objemy obecných a speciálních tréninkových ukazatelů a dosaženou výkonností sledované disciplíny. Závěry práce by měly vést k formulaci doporučení pro zkvalitnění tréninkového procesu v dalších obdobích.

**Metody:** Pedagogická analýza tréninkového procesu vychází z tréninkových hodnot, které byly získávány pomocí obsahové analýzy vlastních tréninkových dokumentů a tréninkových záznamů trenéra. Pro kvantitativní srovnání hodnot jsem použil procentuální vyjádření. Pro srovnání kvalitativní jsem použil rozdělení tréninkových ukazatelů do 17 kategorií, z nichž 5 tvoří obecné tréninkové ukazatele a 12 ukazatele speciální.

**Výsledky:** Nárůstu sportovní výkonnosti v disciplíně 800 metrů bylo dosaženo růstem tréninkového zatížení především v rámci rozvoje speciálních tréninkových ukazatelů a zaměřením se na jeho hlavní oblasti vzhledem k tréninku sledované disciplíny. Výsledný výkon nejvíce ovlivnily změny v rámci rychlostního a speciálního rozvoje vytrvalosti, které byly podpořeny růstem rozvoje tempové a obecné vytrvalosti. Úroveň výkonnosti je tedy závislá na objemu, intenzitě a struktuře zátěže.

**Klíčová slova:** sportovní trénink, atletický trénink, výkon, výkonnost, běh na 800 metrů, obecné tréninkové ukazatele, speciální tréninkové ukazatele