

Abstrakt

Název práce: Analýza tréninku běžce na 800 m ve čtyřletém cyklu.

Title: 800 m runner training analysis in four years cycle.

Cíle práce: Hlavním cílem této diplomové práce je sledování dynamiky sportovního výkonu Stanislava Tábora v běhu na 800 m v závislosti na struktuře trénovanosti ve čtyřletém tréninkovém cyklu.

Metody zpracování dat: Práce je založena na empirických metodách pedagogického výzkumu, obsahové analýzy tréninkových dokumentů, především na jejich kvalitativní a kvantitativní analýze. Přičemž kvantitativní srovnávání jsme provedli pomocí procentuálního měření a pro kvalitativní srovnávání jsme zvolili rozdělení jednotlivých STU do skupin podle jejich charakteru.

Výsledky: Zhodnocení obsahu sportovního tréninku ročních mikrocyklů umožňuje při porovnání s poznatky v literatuře zlepšovat práci trenérů, zkvalitňovat tréninkový proces a tím zvýšit sportovní výkonnost v příslušné disciplíně. Hodnocení tréninku předpokládá posouzení vztahů ukazatelů tréninkového a závodního zatížení a sportovní výkonnosti ve sledovaném období.

Klíčová slova: atletika, střední tratě, roční tréninkový cyklus, charakter a intenzita zatížení.