

Prosinec 2012

Abstrakt

Název práce:

Specifika tréninkového procesu vrcholového, výkonnostního a rekreačního sportovce.

Cíle práce:

Cílem bakalářské práce je porovnání tréninkového procesu vrcholového sportovce se sportovcem výkonnostním a rekreačním.

Metoda práce:

V bakalářské práci byla použita metoda přímého pozorování (účast na tréninku) a zároveň metoda pozorování nepřímého (tréninkové deníky).

Výsledky práce:

Sportovec OS má trénink stanovený dle určených cílů a právě ty určují jeho intenzitu a objem. Sportovec výkonnostní a rekreační poté trénují v intenzitě menší, za účelem splnění svých cílů. Trénink sportovce OS je nejintenzivnější ve veslování samotném, kdežto u sportovce MŽ slouží pouze k rozvoji zdatnosti (veslařský trenažer ve fitness) a do popředí se dostává spíše běh. U sportovce VZ sice v tréninkové činnosti převažuje veslování (jak na vodě, tak i na trenažeru) ovšem je zde také patrné větší propojení s ostatními sporty.

Klíčová slova:

Vrcholový sportovec – výkonnostní sportovec – rekreační sportovec – sportovní trénink – kondiční trénink – vliv sportu - veslování