Abstrakt

Název práce

Trénink a výkonnost koulařky.

Cíl práce

Cílem práce byla analýza pětiletého vývoje výkonnosti Pavlíny Radové ve vrhu koulí a nalézt souvislosti mezi dynamikou sportovního výkonu a působením tréninkového zatížení během jednotlivých období dvou ročních cyklů 2010/2011 a 2011/2012.

Metody práce

V diplomové práci jsme použili metodu auto-analýzy a komparace. Analyzované údaje o objemu tréninkového zatížení v obecných tréninkových ukazatelích a speciálně tréninkových ukazatelích a vývoji výkonnosti jsme získali z tréninkových deníků z let 2010/2011 a 2011/2012. Srovnávali jsme hodnoty v jednotlivých letech i jejich dynamiku v průběhu jednotlivých tréninkových cyklů.

Výsledky práce

Na růstu výkonnosti a sportovního výkonu má největší vliv charakter zatížení a psychické rozpoložení atleta v jednotlivých obdobích ročního tréninkového cyklu. Špatně zvolený objem zatížení a nedostatečná regenerace vede ke stagnaci až poklesu sportovního výkonu. Velmi důležitý je individuální přístup trenéra a komunikace se svým svěřencem.

Klíčová slova

sportovní trénink, vrh koulí, výkonnost, analýza, tréninkové zatížení