

## **ABSTRAKT**

**Název:** Trendy ve specializovaném plaveckém tréninku v disciplínách polohový závod

**Cíl:** Cílem naší práce bylo analyzovat výkonnost a specializovaný plavecký trénink orientovaný na disciplínu 200 a 400 m polohový závod a popsat tendence ve vývoji tréninku pro tyto plavecké disciplíny.

**Metody:** Designem našeho šetření byla případová studie. Zajímali jsme se o trénink tří plavců vrcholné výkonnosti v disciplínách 200 a 400 m polohový závod. K poznání případů jsme použili analýzu dokumentů a literatury, v omezené míře také metodu rozhovoru.

**Výsledky:** Trénink vrcholných plavců charakterizuje vysoký počet naplavaných metrů. Trenéři využívají především intervalové tréninkové metody. V tréninku se vyskytuje mnoho specifických podnětů, v průběhu a v závěrečných částech ročního tréninkového cyklu se trénink zaměřuje na nácvik závodního tempa ve vysokém počtu naplavaných metrů.

**Klíčová slova:** sportovní trénink, plavání, polohový závod, periodizace.