

## **ABSTRAKT**

**Název bakalářské práce:** Analýza sportovní přípravy sprinterky

**Zpracovala:** Pavlína Vostatková

**Vedoucí bakalářské práce:** PhDr. Aleš Kaplan, Ph.D.

**Cíle práce:** Analýza tréninkového procesu vybraného ročního tréninkového cyklu (dále RTC) u elitní sprinterky z hlediska metodického postupu, způsobu použití prostředků speciálních tréninkových ukazatelů (dále STU), jejich objemových a intenzifikačních aplikací v jednotlivých etapách sportovní přípravy. Porovnání jednotného tréninkového systému a jejich doporučení pro sprinterky srovnatelných výkonnostních úrovní s realitou komplexního vyhodnocení tréninkového programu vybrané sprinterky.

**Metodika práce:** V práci byla použita metoda obsahové analýzy tréninkového deníku, ze kterého jsme získali a zhodnotili vybrané obecné tréninkové ukazatele (dále OTU) a STU pro sprinty v atletice. V oblasti OTU se jednalo o objem tréninkových dnů a tréninkových jednotek a zároveň o celkový čas zatížení a dny omezení tréninku z důvodu zdravotní neschopnosti. V STU jsme se zaměřili především na rozvoj akcelerační a maximální rychlosti (celkový objem v km), rozvoje rychlostní vytrvalosti (km), rozvoje dynamické síly prostřednictvím běhu se zatížením (km), dále skočnosti díky odrazům I a II (vyhodnoceny v počtech opakování) a posilování se zátěží nad 20 % vlastní tělesné hmotnosti (vyhodnoceno v tunách). Způsoby užití a postupů dle etapizace RTC. Výsledky obsahové analýzy prezentujeme graficky.

**Výsledky práce:** Objemy vybraných STU v RTC jsou ve všech vybraných složkách nižší než doporučené hodnoty. Rozhodujícími faktorem je komplexní příprava z hlediska systému a plánování s přihlédnutím k individuálním zvláštnostem jedince.

**Klíčová slova:** atletika, běhy na krátké tratě, sprinty, analýza tréninku, OTU, STU, technika