

Abstrakt

Název práce: Analýza tréninkového procesu Martina Jakše v letech 2010 – 2016

Cíl práce: Cílem práce je pedagogické zhodnocení tréninkového procesu českého reprezentanta v běhu na lyžích Martina Jakše.

Metody: Práce je koncipována jako případová studie. V práci se jedná o kvalitativní výzkum prováděný na základě analýzy tréninkového procesu vrcholového běžce na lyžích. Analyzovány byly tréninkové ukazatele a funkční vyšetření, které byly hodnoceny vzhledem k závodníkovi výkonnosti ve sledovaném období.

Výsledky: Došli jsme k závěru, že výkonnost závodníka během sledovaného období měla klesající tendenci.

Klíčová slova: běh na lyžích, roční tréninkový cyklus, tréninkové ukazatele, funkční ukazatele, výkonnost