

## **Abstrakt**

Vlastní analýza dvouletého tréninkového zatížení v hodů diskem se srovnáním s tréninkovým zatížením diskáře Gejzy Valenta

## **Cíl práce**

Vlastní analýza dvouletého tréninkového zatížení a jeho srovnání s tréninkovým zatížením diskáře na mezinárodní úrovni.

## **Metoda**

Analýza osobní tréninkové dokumentace. Kvantitativní srovnání pomocí převodu sum obecných tréninkových ukazatelů (dále jen OTU) a speciálních tréninkových ukazatelů (dále jen STU). Porovnávání vybraných tréninkových ukazatelů s tréninkovými ukazateli bývalého čs. reprezentanta v hodů diskem.

## **Výsledky**

Moje dvouleté roční tréninkové cykly (dále jen RTC) se částečně přibližují svou periodizací, skladbou, objemem, intenzitou a charakterem tréninkového zatížení obecným zásadám. Celkový objem zatížení byl v daných RTC rozložen v čase a jeho velikosti. Jeho postupné zvyšování a následné snižování mělo vliv na sportovní výkon. Intenzita tréninkového zatížení měla vliv na růst sportovního výkonu ve většině zvolených tréninkových ukazatelů (dále jen TU). Z hlediska mé výkonnosti byl volen optimální poměr mezi všeobecnou a speciální přípravou a byl vhodně přizpůsobován konkrétním aktuálním požadavkům přípravy. Ve všech sledovaných hodnotách došlo k jejich nárůstu v období tréninků s trenérem. Srovnáním vlastních TU a TU Gejzy Valenta se ukázal markantní rozdíl mezi úrovní profesionálního sportovce, který se již dlouhodobě věnuje této sportovní činnosti a účastní se vrcholových mezinárodních soutěží.

## **Klíčová slova**

Hodů diskem, obecné a speciální tréninkové ukazatele, zatížení, objem, intenzita, struktura tréninku