

Abstrakt

Název:

Čtyřletý olympijský cyklus vrcholového plavce

Cíl práce:

Cílem diplomové práce je posouzení vnějšího tréninkového zatížení a vývoje výkonu za čtyřletý olympijský cyklus 1996 – 2000 reprezentanta v plavání Miroslava Machoviča.

Metoda:

V práci byly využity metody studia literárních pramenů, obsahový rozbor záznamových dokumentů a rozhovoru s respondentem šetření. Zjištěná data byla ve výsledkové části přehledově a sumarizačně zpracována tabulkovým a grafickým znázorněním.

Výsledky:

Prezentované výsledky podávají přehled o řízení a stavbě individuálního tréninkového procesu zatížení ve vyšších stupních sportovní přípravy a vývoje individuální výkonnosti.

Klíčová slova:

sportovní plavání, trénink, olympijský cyklus, sportovní výkonnost, 100 m a 200 m znak.