

ABSTRAKT

Název: Trénink oštěpaře – hodnocení vlastního výkonnostního vývoje a tréninku

Cíl: Hodnocení dosavadní kariéry, vývoje výkonnosti a hodnocení tréninku v jednotlivých etapách vývoje.

Metody: Rešerše odborných publikací, retrospektivní analýza výkonnostních tabulek, tréninkových záznamů, rozhovory s trenéry. Popis a srovnání přístupu k tréninku v jednotlivých etapách.

Výsledky: V atletice závodím od roku 1993, jako žák jsem oštěpem hodil 55,79 m. K překonání 70 metrové hranice jsem se dostal po 4 letech tréninku, jako junior jsem házel ve finále MSJ. V následujících letech jsem po opakovaných zdravotních problémech skončil s atletikou a vrátil se k ní až po zahájení studia na VŠ v Praze. Po roce jsem začal trénovat pod vedením Jana Železného a do dvou let se dokázal probojovat do finále OH v Pekingu. To mě výrazně motivovalo do dalšího výkonnostního tréninku.

Základní trénink jsem absolvoval pod vedením trenéra Lípy. Dostalo se mi od něj velmi dobrého atletického základu, který spočíval zejména v rozvoji mých běžeckých a sprinterských schopností, z čehož těžím doteď. Nedostatkem byla nízká všestrannost v rozvoji svalové síly.

Specializovaný trénink jsem absolvoval pod vedením trenéra Jaroslava Halvy. Pozitivním přínosem byl především rozvoj mé oštěpařské techniky, negativem bylo příliš mnoho házení maximální intenzitou, na což nebyl připraven můj pohybový aparát. Následovala opakovaná zranění lokte.

K návratu do oštěpařského sektoru mi dopomohl výběr vysoké školy (FTVS UK) a trenér Remigius Machura. Rok poté následuje přechod k trenéru Janu Železnému

Ve výkonnostním tréninku mě od roku 2007 vede Jan Železný, člověk, který má s hodem oštěpem bytostní zkušenosti a je skvělý manažer tréninkových podmínek. Za 8 let spolupráce se nám podařilo z větší části realizovat můj výkonnostní potenciál. Věřím však, že ještě ne zcela.

Klíčová slova: atletika, hod oštěpem, vývoj výkonnosti, trénink, výkon