

## **Abstrakt**

**Název:** Trénink sprinterky ve specializované etapě přípravy  
Autoanalýza vlastního tréninku

**Cíle:** Hlavním cílem této práce je zhodnotit vlastní výkonnostní vývoj a posoudit trénink v etapě specializované přípravy. Dalším cílem je zhodnotit individuální vývoj a výsledky u vybraných STU, které jsou důležité pro krátký hladký sprint, a tyto ukazatele následně porovnat.

**Metody:** Data pro výzkumnou část byla získána pomocí metody obsahové autoanalýzy tréninkových dokumentů, ze kterých jsme zhodnotili vybrané speciální tréninkové ukazatele. Zaměřili jsme se především na rozvoj akcelerační, maximální rychlosti, dále rozvoj rychlostní vytrvalosti a běhy se zátěží (celkový objem km).

**Výsledky:** Z vybraných tréninkových ukazatelů jsou výsledky zpracovány do tabulkové a grafické podoby. Formou komentářů je analyzována sportovní příprava, zařazení kompenzačních cvičení, zdravotní stav a zhodnocení vývoje výkonnosti ve čtyřletém období pod vedením dvou různých trenérů. Ve všech vybraných STU dochází ke zvyšování objemu zatížení. Velmi důležitý byl individuální přístup trenéra a komunikace se svým svěřencem. Nejlepších výsledků bylo dosaženo pod vedením trenérky Kláry Dubské.

**Klíčová slova:** sprint, atletika, tréninkové ukazatele, vyhodnocení, analýza