

ABSTRAKT

Název práce:

Analýza RTC běžce na 5000 m

Cíle práce:

Hlavním cílem práce bylo posouzení tréninkového procesu běžce na 5000 m Vlastimila Šroubka v sezóně 2014/2015. Tréninkový proces v tomto období byl podroben obsahové analýze z pohledu speciálních tréninkových ukazatelů a sledování dynamiky jejich změn a z hlediska stavby tréninku. Expertně jsme posoudili také kvalitu rozvojových tréninků. Zpracovaná data byla získána z tréninkového deníku. Nedílnou součástí výsledků práce je jejich grafické zpracování formou grafů a tabulek. Výsledky získané analýzou jsme porovnali s vytvořenými modelovými charakteristikami zatížení pro běžce na 5000 m. Závěr práce tvoří stručný nástin směřování dalšího postupu přípravy atleta na další sezónu, přičemž respektujeme výsledky naší obsahové analýzy a expertního posouzení.

Metody práce:

Hlavní metodou k vytvoření diplomové práce byla obsahová analýza vlastního tréninkového deníku, se zaměřením na obecné a speciální tréninkové ukazatele a expertní posouzení rozvojových tréninků jednotlivých speciálních běžeckých schopností. Pro kvantitativní porovnání bylo použito procentuální vyjádření.

Výsledky práce:

Práce ukázala, že absolvování odlišné přípravy od modelových charakteristik zatížení spolu s neefektivními rozvojovými tréninky jednotlivých speciálních běžeckých schopností a špatně vedená vlnovitost zatížení nevedly k dosažení plánovaného výkonnostního zlepšení a dosažení vrcholné výkonnosti při nejdůležitějších závodech sezóny.

Klíčová slova:

Tréninkové zatížení, běh na 5000 m, roční tréninkový cyklus, modelové ukazatele zatížení