

## **ABSTRAKT**

**Název práce:** Analýza tréninkového zatížení a výkonnostního vývoje běžkyně v etapě specializované přípravy.

**Cíle práce:** Hlavním cílem této práce bylo provést analýzu tréninkového procesu běžkyně ve specializované etapě přípravy v průběhu tří ročních makrocyklů v letech 2012-2015. Následně je porovnat s odbornou literaturou zabývající se danou tematikou, zodpovědět výzkumné otázky a formulovat závěry.

**Metody zpracování dat:** K tvorbě této práce byla použita metoda obsahové analýzy tréninkových deníků tří přípravných období a odborné literatury. Pro vzájemné srovnání a porovnání s odbornou literaturou byla použita metoda komparativní.

**Výsledky práce:** Absolvovaný trénink v porovnání s odbornou literaturou disponuje větším objemem práce na úkor intenzity. Trénink je přiměřený věku, směřuje k výkonnostnímu růstu a v oblasti speciální přípravy nepřekračuje doporučené modelové charakteristiky. Největší rezervu spatřujeme v oblasti regenerace a rychlostní přípravy.

**Klíčová slova:** tréninkové zatížení, výkonnostní vývoj, specializovaná etapa přípravy