

ABSTRAKT

Název diplomové práce: Porovnání ročního tréninkového cyklu u vybraných českých elitních sprinterek

Zpracovala: Pavlína Vostatková

Vedoucí diplomové práce: PhDr. Aleš Kaplan, Ph.D.

Cíle práce: Analýza ročního tréninkového cyklu (dále RTC) u vybraných českých elitních sprinterek, ve kterém bylo dosaženo limitní výkonnosti v běhu na 100 m, z hlediska metodického postupu, způsobu použití vybraných prostředků speciálních tréninkových ukazatelů (dále STU), jejich objemových a intenzifikačních aplikací v jednotlivých etapách sportovní přípravy. Porovnání jednotného tréninkového systému a jejich doporučení pro sprinterky srovnatelných výkonnostních úrovní s realitou komplexního vyhodnocením tréninkového programu vybraných sprinterek.

Metodika práce: V práci byla použita metoda obsahové analýzy tréninkových deníků z RTC, ve kterém posuzované sprinterky dosáhly osobního maxima v běhu na 100 m. U sprinterky P. V. se jedná o RTC 1996/1997 a u sprinterky H. B. analyzujeme RTC 1992/1993. Z tréninkových deníků jsme získali a zhodnotili vybrané obecné tréninkové ukazatele (dále OTU) a STU pro sprinty v atletice. Při srovnávání vybraných OTU a STU sledovaných závodnic s doporučenými hodnotami (Moravec, Hlína a kol., 1984) jsme použili modelové hodnoty uváděné pro věkovou kategorii 21 – 23 let sprinterky P. V., které jsou ve většině námi vybraných ukazatelích nepatrně vyšší než modelové hodnoty pro 19letou sprinterku H. B. Dále jsme použili nestandardizovanou formu rozhovoru se sprinterkou H. B. a trenéry sledovaných závodnic.

Výsledky práce: : Vyšší objemy oproti H. B. měla sprinterka P. V. pouze v akcelerační rychlosti a v rozvoji dynamické síly prostřednictvím odrazových cvičení. Objemy vybraných STU v RTC jsou ve všech vybraných složkách u sprinterky P. V. nižší než doporučené hodnoty. Sprinterka H. B. překročila doporučené objemy v maximální rychlosti, v běhu se zatížením a v posilování se zátěží. Rozhodujícím faktorem byla komplexní příprava z hlediska systému a plánování s přihlédnutím k individuálním zvláštnostem jedince.

Klíčová slova: atletika, běhy na krátké tratě, sprinty, analýza tréninku, OTU, STU, technika, komparace