

## **ABSTRAKT**

**Název bakalářské práce:** Hodnocení sportovní přípravy výkonnostní běžkyně na 400 m

**Zpracovala:** Dominika Antošová

**Vedoucí bakalářské práce:** doc. PhDr. Aleš Kaplan, Ph.D., MBA.

**Cíle práce:** Cílem práce je zhodnocení sportovní přípravy výkonnostní běžkyně na 400 m ve vybraném ročním tréninkovém cyklu. Zkusím popsat vývoj výkonnosti běžkyně a zhodnotit vybrané tréninkové ukazatele, které její výkonnost nejvíce ovlivnily. Pokusím se zdůvodnit pokles výkonnosti běžkyně a následně poukázat na příčiny vzestupu výkonnosti v průběhu sledovaného ročního tréninkového cyklu.

**Metodika práce:** K zodpovězení výzkumných otázek jsem využila obsahovou analýzu tréninkových dokumentů výkonnostní běžkyně specializující se na trať 400 m. Stěžejně zhodnotím roční tréninkový cyklus 2015/16, který byl rozhodující, poněvadž v něm běžkyně dosáhla pravidelnou systematickou činností nejvyšší sportovní výkonnosti v průběhu své závodní kariéry. Z tréninkových dokumentů jsem zjišťovala a charakterizovala obecné tréninkové ukazatele a speciální tréninkové ukazatele.

**Výsledky práce:** V práci byla provedena periodizace ročního tréninkového cyklu 2015/16, v jehož průběhu docházelo ke změnám v objemu a intenzitě tréninkového zatížení. Při sledování výkonnosti běžkyně na specializované trati 400 m lze zaznamenat v průběhu sledovaného období progresivní růst bez výraznějších výkonnostních propadů. Nejvyšší výkonnosti bylo dosaženo na vrcholu sezóny 2016, čímž byl splněn cíl ročního tréninkového cyklu. V tréninkových dokumentech zaznamenáme téměř ve všech obdobích vhodný výběr tréninkového zatížení v průběhu sportovní přípravy, jež zapříčinil růst sportovní výkonnosti. Růst výkonnosti běžkyně vyžadoval tříletou tréninkovou přípravu, přičemž první dva roky byly adaptační a třetím rokem začala výkonnost běžkyně výrazněji růst.

**Klíčová slova:** atletický trénink, obecné tréninkové ukazatele, speciální tréninkové ukazatele, roční tréninkový cyklus, běhy na krátké tratě, výkonnostní atletika, obsahová analýza tréninkových dokumentů