

## **Abstrakt**

**Název:**           **Trénink a výkonnost plavce mezinárodní úrovně v kategorii dorostu, seniorů a masters**

### **Cíle:**

Hlavním cílem práce je posoudit úroveň a vývoj výkonnosti plavce v období závodního plavání a v kategorii masters v disciplínách volný způsob. Dílčími cíli práce jsou: zaznamenat, zhodnotit výkony a tréninkové zatížení v závodním plavání i v kategorii masters, zaznamenat názor plavce na svoji sportovní činnost a zjistit jeho sportovní anamnézu.

### **Metody:**

V naší práci jsme aplikovali smíšený typ výzkumu, v kterém jsme využili kvantitativní i kvalitativní zkoumání zvoleného problému. Kvantitativně orientovaná část vycházela ze studia dokumentů a dotazování. Zjištěná data byla analyzována a interpretována pomocí popisné statistiky, tabulačního a grafického vyjádření. Metoda pozorování a rozhovoru byla použita v kvalitativní části výzkumu pro objasnění sportovní anamnézy plavce. Šetření probíhalo v závodní sezóně 2011/2012.

### **Výsledky:**

Předkládané výsledky ukazují, že i s menším objemem tréninkových dávek a navzdory stárnutí lze dosahovat výkonů přibližujících se výsledkům plavců vrcholné etapy ve sportovním plavání. Sportovní anamnéza výkonnosti plavce ukazuje, že téměř stabilní úroveň výkonnosti lze při cílevědomé přípravě udržet od sportovního plavání až přes několik kategorií masters. Zaznamenáváme mírný a téměř lineární pokles výkonnosti. Za významné lze spatřovat zjištěný převládající tréninkový režim s třemi plaveckými jednotkami a třemi jednotkami na suchu týdně a významný motivační činitel závodů pro vlastní sportovní činnost. Výkonnost plavce záleží na individuálním přístupu.

**Klíčová slova:** plavání, plavecké výkony, sportovní anamnéza, věk počínající dospělosti až starší dospělosti