

Abstrakt

Název práce:

Výkonnostní vývoj a trénink vícebojařky

Cíle práce:

Cílem bakalářské práce je zhodnotit a posoudit na základě analýzy vlastních osobních tréninkových deníků osobní výkonnostní vývoj a trénink v etapách základního a speciálního atletického tréninku, tedy provést analýzu sedmiletého období sportovní přípravy a odhalit možné příčiny předčasné stagnace a poklesu osobního výkonnostního vývoje.

Metoda práce:

V bakalářské práci byla použita kvalitativní analýza, komparativní metoda, autoanalýza, objektivizace a sebereflexe.

Výsledky práce:

V analýze výkonnosti jsme zjistili, že nejvyšší výkonnosti bylo dosaženo v 15 letech, tedy v ročním tréninkovém cyklu 2007-2008. Stagnace výkonnosti ve všech sedmibojařských disciplínách v RTC 2008-2009 byla zřejmě způsobena nesystematičností tréninku v průběhu RTC 2008-2009 a nedostatečně silnými tréninkovými podněty vzhledem k absolvovanému tréninkovému zatížení v předchozích ročních tréninkových cyklech. Následující pokles výkonnosti v RTC 2009-2010 byl pravděpodobně zapříčiněn nízkým tréninkovým zatížením a poklesem tělesné hmotnosti.

Klíčová slova: atletický víceboj, sedmiboj, základní a speciální etapa vícebojařského tréninku, výkonnostní vývoj, trénink