

Název práce: Tréninkové strategie v dlouhém sprintu

Cíl práce: Cílem mé práce bylo porovnat obsah a objem sportovní přípravy u atletů specialistů na 200, 400 a 800 metrů. Dále jsem se snažil určit shodné a rozdílné prvky ve strategii tréninku dlouhého sprintu u zkoumaných atletů.

Metoda práce: K tvorbě diplomové práce byla použita metoda deskripce a komparace objemu sportovní přípravy ve sledovaných obecných a speciálních tréninkových ukazatelích.

Výsledky práce: Zastoupení tréninkového objemu ve STU u jednotlivých atletů v zásadě korespondovalo s jejich specializací. U závodníků P. J. a J. K. byly zjištěny minimální tréninkové objemy pro rozvoj speciální síly. Pouze P. S. absolvoval potřebný trénink v plném rozsahu individuálních potřeb výkonu ve dlouhém sprintu.

Klíčová slova: Atletika, výkonnost, trénink, běh na 200 metrů, běh na 400 metrů, běh na 800 metrů.