

Souhrn

Název: Analýza tréninkových ukazatelů dorostenek v běhu na lyžích a biatlonu

Cíl práce: Tato diplomová práce se zaměřuje na analýzu a porovnání tréninkových ukazatelů kategorií mladších a starších dorostenek v běhu na lyžích a biatlonu. Sleduje využití tréninkových prostředků u jednotlivých kategorií. Dále sleduje jakou roli hrají tréninkové ukazatele ve výkonnosti závodnic.

Metoda: K analýze ročního tréninkového cyklu jsme použili hodnoty tréninkových ukazatelů z tréninkových deníků 10 biatlonistek a 13 lyžařek z kategorií mladších a starších dorostenek. Výsledky závodů byly získány ze Závěrečné listiny bodů 2004/2005 a 2005/2006.

Výsledky: Vysvětlují využití tréninkových prostředků u jednotlivých kategorií, porovnávají hodnoty tréninkových ukazatelů v běhu na lyžích a biatlonu a ukazují vliv hodnot tréninkových ukazatelů na výkonnost závodnic.

Klíčová slova: běh na lyžích, biatlon, sportovní trénink, biologický vývoj, výběr talentů