

ABSTRAKT:

Název práce: Trénink a výkonnostní předpoklady dvou atletů - juniorů

Zpracoval: Bc. Petr Dubský

Vedoucí práce: PaedDr. Jitka Vindušková, CSc.

Cíl práce:

Cílem práce bylo zjistit úroveň výkonnostních předpokladů vybraných členů tréninkové skupiny a to konkrétně u dvou juniorů. Analyzovat stavbu a obsah jejich tréninku, jejich výkony ve vybraných testech a vývoj výkonu v jejich hlavních disciplínách.

Metodika práce:

Ke zpracování této práce byla použita analýza soutěžních výsledků z let 2012 až 2017. Analyzoval jsem výkony jednotlivých sezón. Dále jsem provedl analýzu tréninkových záznamů, kde byly hodnoceny obecné a speciální tréninkové ukazatele a byly porovnány s výsledky podobných analýz dalších atletů. Také je proveden rozbor tří měření, která jsme absolvovali s celou tréninkovou skupinou.

Závěr:

Z výsledkové části vyplývá, že tréninkové zatížení u vybraných atletů, ať již podle literatury, nebo ve srovnání s jinými atlety, je u obou jedinců nedostačující. Po zhodnocení testování jsem usoudil, že typy testů byly zvoleny špatně. Díky této práci se potvrdila důležitost vedení tréninkových záznamů.

Klíčová slova:

atletika, junioři, obecné tréninkové ukazatele, speciální tréninkové ukazatele, roční tréninkový cyklus, běh na 800 m, běh na 1500 m, běh na 400 m překážek