Abstrakt

Název: Hodnocení tréninku a výkonnostního vývoje atleta

Cíle: Cílem této práce bylo analyzovat a hodnotit výkonnostní vývoj sprintera, který přešel k atletice z jiného sportovního odvětví ve věku 17 let. Práce se zaměřuje na analýzu sportovní přípravy, hodnocení výkonnostního vývoje v atletických disciplínách 60 m a 100 m a identifikaci klíčových faktorů ovlivňujících jeho sportovní úspěch.

Metody: V práci byla použita metoda obsahové analýzy tréninkových deníků z RTC, ve kterém posuzovaný sprinter dosáhl osobního maxima v běhu na 100 m. Jedná se o RTC 2012/2013. Z tréninkových deníků byly získány a následně zhodnoceny obecné tréninkové ukazatele a speciální tréninkové ukazatele pro sprinty v atletice. Tyto tréninkové ukazatele byly porovnány s doporučenými hodnotami pro kategorii mužů dle Kampmillera a kol. (2002).

Výsledky: Z analýzy tréninkových deníků vyplynulo, že sledovaný sprinter P. B. překročil doporučené hodnoty u objemu posilování s náčiním a několikanásobně také u odrazových cvičení. Srovnatelné hodnoty s doporučenými vykazuje u objemu maximální rychlosti, rychlostní vytrvalosti a speciálních běžeckých cvičení. Výrazně nižší objem zaznamenáváme v případě akcelerační rychlosti, kde se zjištěný objem zatížení dostává pouze na třetinu doporučené hodnoty. Z analyzovaných hodnot vyplývá, že rozhodujícím faktorem je komplexní příprava a plánování s ohledem na individuální zvláštnosti jedince.

Klíčová slova: atletika, sportovní trénink, sportovní výkon, rychlost, sprint