

Obsah

Poděkování	9
1. Úvod	11
2. Rozbor problému	14
2.1 Sportovní výkon	14
2.1.1 Struktura sportovního výkonu	14
2.1.2 Faktory sportovního výkonu	15
2.1.3 Hodnocení úrovně výkonů	17
2.2 Charakteristika běžeckých disciplín	18
2.3 Předpoklady pro běh, vliv genetiky	19
2.3.1 Talent	19
2.3.2 Výběr talentů	24
2.3.3 Biologický a chronologický věk	26
2.3.4 Věk vrcholné výkonnosti v bězích	27
2.3.5 Intersexuální rozdíly	29
2.3.6 Období adolescence	31
2.4 Sportovní příprava v bězích na střední a dlouhé tratě	32
2.4.1 Diagnostika trénovanosti	32
2.4.2 Složky běžecké přípravy	36
2.4.3 Etapy sportovní přípravy	40
2.4.4 Metody rozvoje vytrvalostních předpokladů	42
2.4.5 Evidence tréninkového zatížení	44
2.4.6 Periodizace tréninkového zatížení v bězích	47
2.4.7 Trénink dospělých běžců	51
2.4.8 Trénink mládeže	52
2.4.9 Zatěžování adolescentních běžců	57
2.4.10 Doporučené objemy tréninkového zatížení u adolescentů	61

2.5	Technika běhu	62
2.6	Hodnocení techniky	64
2.7	Vztah úrovně silových předpokladů a techniky běhu	67
3.	Cíl, hypotézy a postup práce	68
4.	Metodika práce	70
4.1	Výzkumný soubor	70
4.2	Sběr dat	71
4.3	Zpracování dat	73
4.3.1	Normalita	73
4.3.2	Věcná a statistická významnost	73
4.3.3	Kritéria rané specializace	74
4.3.4	Modely CART a PARTy	75
4.3.5	Vztah délky použití tréninkových prostředků a výkonnosti	76
4.3.6	Hodnocení techniky	78
4.3.7	Hodnocení skokového běhu	79
5.	Výsledky	80
5.1	Ověření normality dat	80
5.2	Hodnocení absolvovaného tréninkového zatížení	81
5.2.1	Charakteristika zatížení sledovaných probandů	81
5.2.2	Objemy zatížení	85
5.2.3	Počet intervalových tréninků	94
5.2.4	Výkonnostní křivka	95
5.2.5	Věk vrcholné výkonnosti	98
5.2.6	Změna úrovně výkonnosti za dobu sledování	98
5.3	Vliv jednotlivých tréninkových prostředků na výkonnost adolescentních běžců	101
5.3.1	Model pro výkonnost běžců na 800 m	102
5.3.2	Model pro výkonnost běžců na 1500 m	105
5.3.3	Model pro výkonnost běžců na 3000 m	107
5.3.4	Společné znaky modelů	110
5.4	Objem tréninku za různě dlouhá období a výkonnost	110
5.4.1	Vliv objemu tréninku na výkonnost za různě dlouhá období u běhu na 800 m	110
5.4.2	Vliv objemu tréninku na výkonnost za různě dlouhá období u běhu na 1500 m	111
5.4.3	Vliv objemu tréninku na výkonnost za různě dlouhá období u běhu na 3000 m	112

5.4.4 Vliv objemu tréninku na výkonnost za různě dlouhá období – společné znaky modelů	113
5.5 Technika běhu	113
6. Diskuze	118
7. Závěry	128
8. Summary	130
Seznam tabulek	132
Seznam obrázků	134
Seznam použitých zkratk	136
Literatura	137