

Obsah

Obsah	v
Seznam zkratek	vii
Úvod	1
1 Běhy na střední a dlouhé tratě	3
1.1 Historie běžeckých disciplín	3
1.2 Soutěže	5
1.2.1 Olympijské hry	6
1.2.2 Mistrovství světa	6
1.2.3 Halové mistrovství světa	7
1.2.4 Mistrovství Evropy	7
1.2.5 Halové mistrovství Evropy	7
1.3 Čeští běžci světové úrovně	8
1.4 Významní trenéři naší historie	8
1.5 Vývoj tréninkových metod	9
1.6 Trénink mládeže	12
1.7 Systém vrcholového sportu na území ČR	15
1.8 Věk vrcholové výkonnosti	16
1.9 Rozdělení Československa	19
1.10 Charakteristika běžeckých disciplín	20
1.10.1 800 m	20
1.10.2 1 500 m	21
1.10.3 3 000 m př.	21
1.10.4 5 000 m	22
1.10.5 10 000 m	22
1.10.6 Maratón	23
2 Metodická část	25
2.1 Výzkumný soubor	25
2.2 Cíl a výzkumné otázky	26
2.2.1 Cíl	26
2.2.2 Výzkumné otázky	26
2.3 Metodika práce	28
2.3.1 Popis výzkumné strategie	28

2.3.2	Statistická analýza	31
3	Výsledková část a diskuze	33
3.1	Běh na 800 m	33
3.1.1	800 m muži	33
3.1.2	800 m ženy	41
3.2	Běh na 1 500 m	47
3.2.1	1 500 m muži	47
3.2.2	1 500 m ženy	54
3.3	Běh na 3 000 m překážek	60
3.3.1	3 000 m překážek muži	60
3.3.2	3 000 m překážek ženy	66
3.4	Běh na 5 000 m	71
3.4.1	5 000 m muži	71
3.4.2	5 000 m ženy	79
3.5	Běh na 10 000 m	84
3.5.1	10 000 m muži	84
3.5.2	10 000 m ženy	91
3.6	Maratón	96
3.6.1	Maratón muži	96
3.6.2	Maratón ženy	102
3.7	Shrnutí všech disciplín	108
3.7.1	Porovnání výkonů	108
3.7.2	Porovnání věku vrcholné výkonnosti	118
3.7.3	Analýza následné úspěšnosti mládežnických elitních běžců a běžkyň	123
3.8	Názory současných trenérů na situaci v běžeckých disciplínách	131
4	Závěr (Interpretace zjištěných dat)	151
	Seznam použité literatury	157
	Seznam obrázků a tabulek	167
	Seznam obrázků	167
	Seznam tabulek	171