

Obsah

Poděkování	7
1. Úvod	9
2. Rozbor problému	11
2.1 Sportovní výkon	11
2.1.1 Struktura sportovního výkonu	12
2.1.2 Faktory sportovního výkonu	13
2.1.3 Diagnostika sportovního výkonu	15
2.1.4 Hodnocení úrovně výkonů	16
2.1.5 Sportovní výkonnost	17
2.2 Kvalitativní výzkum	18
2.3 Sportovní trénink	19
2.3.1 Tréninková zátěž	19
2.3.2 Etapy sportovního tréninku	22
2.3.3 Charakteristika běžeckých disciplín	22
2.3.4 Složky výkonu v běžeckých disciplínách	24
2.3.5 Charakteristika speciálních běžeckých schopností	24
2.3.6 Trénink běhů na střední a dlouhé tratě	26
2.3.7 Trénink ve vyšší nadmořské výšce	29
2.4 Diagnostika trénovanosti	30
2.4.1 Limitní vytrvalostní výkonnost	36
2.4.2 Chyby v tréninku a příčiny výkonnostní stagnace	42
2.4.3 Únava	42
2.4.4 Přetrénování	43
2.5 Řízení tréninku	44
2.5.1 Plánování tréninku	47
2.5.2 Evidence tréninkového zatížení	51
2.5.3 Tréninkové ukazatele pro střední a dlouhé tratě (OTU a STU)	56

2.5.4	Vyhodnocování tréninku	60
2.5.5	Validita tréninkových metod	61
2.5.6	Model(y) ve sportovním tréninku	71
2.6	Použití regresních rovnic ve sportu	73
2.6.1	Modely CART a PART	73
2.7	Souhrn teoretické části	74
3.	Cíl, hypotézy a postup práce	77
3.1	Cíl práce	77
4.	Metodika	79
4.1	Výzkumný soubor	79
4.1.1	Výzkumný soubor antropometrické charakteristiky	79
4.1.2	Výzkumný soubor výkonnostní charakteristiky	79
4.2	Sběr dat	82
4.2.1	Charakteristiky evidovaných tréninkových ukazatelů	83
4.3	Zpracování dat	86
4.3.1	Normalita	86
4.3.2	Statistická a věcná významnost	87
4.3.3	Modely sportovní přípravy stanovené prostřednictvím identifikace prediktorů tréninkového zatížení	87
4.4	Použité programy	88
5.	Výsledky	89
5.1	Ověření normality dat	89
5.2	Běžec 1 - vývoj výkonnosti (1996–2004)	92
5.2.1	Modely výkonnosti a prediktory - běžec 1	96
5.3	Běžec 2 - vývoj výkonnosti (2003–2012)	98
5.3.1	Modely výkonnosti a prediktory - běžec 2	103
5.4	Model stanovený z prediktorů tréninkového zatížení - běžec 1 (1996–2003)	105
5.5	Model stanovený z prediktorů tréninkového zatížení - běžec 2 (2003–2011)	112
6.	Diskuze	118
7.	Závěry	126
8.	Summary	128
	Seznam tabulek	130
	Seznam obrázků	131
	Seznam použitých zkratek	133
	Literatura	135
	O autorech	141