

Abstrakt

Název práce: Analýza všestranného silového tréninku u běžců – případová studie

Zpracoval: Jiří Pavlů

Vedoucí bakalářské práce: RNDr., PaedDR. Pavel Červinka, Ph.D.

Cíle práce: Cílem této práce je rozbor dvou přípravných období (2017–2018; 2018–2019) z hlediska všestranné silové přípravy. Po této obsahové analýze je budu porovnávat s odbornou literaturou a poté i mezi sebou navzájem. Data budou získána a analyzována z tréninkových deníků.

Metodika práce: K tvorbě této práce byla použita metoda obsahové analýzy tréninkových deníků dvou přípravných období. Deníky byly vypůjčeny od vrcholových běžců na střední a dlouhé tratě z oddílu ASC Dukla Praha. Tato získaná data, týkající se pouze všestranné silové přípravy, byla porovnána s odbornou literaturou a poté mezi sebou navzájem. K tomuto porovnání byla použita metoda komparativní.

Výsledky práce: Množství tréninkových jednotek mířící svým účinkem na rozvoj všestranně silových schopností je v porovnání s odbornou literaturou menší, než je idealizováno. Poměr všeobecné silové přípravy k celkovému objemu zatížení byl v prvním přípravném období vyšší. Nejvyužívanější metodou, vyskytující se ve zkoumaných souborech byla metoda silově-vytrvalostní a nejčastěji byla praktikována organizační formou kruhového tréninku. Hlavním prostředkem nacházejícím se téměř ve všech tréninkových jednotkách bylo cvičení s vlastní váhou.

Klíčová slova: Atletika, sportovní trénink, všestranná silová příprava