

ABSTRAKT

Název: Alternativní posilování v atletice s využitím balančních pomůcek.

Cíle práce:

Podrobný popis faktorů souvisejících s balančními technikami, vyličení dosavadních zkušeností s praktikováním balančních technik za využití pomůcek. Zjišťování podvědomí o tréninku s balančními pomůckami u vybraných českých atletických trenérů a vytvoření zásobníku cviků s různými balančními pomůckami.

Metody:

Průzkumné šetření bylo provedeno formou ankety. Dále byla použita metoda interview (rozhovoru). Cvičení byla vybrána na základě odborné literatury, vlastní invence, trenérských informací a konzultacemi s odborníky.

Výsledky:

Trenéři registrují používání balančních pomůcek v tréninkovém procesu atleta, ale hůře se orientují v nabídce těchto pomůcek. Počet těch, kteří s pomůckami pracují je celkově malý a balanční pomůcky nejsou vybranými trenéry používány dostatečně efektivně k rozvoji silových schopností.

Klíčová slova:

Balanční pomůcky, balanční techniky, silové schopnosti, trénink, atletika.

SUMMARY

Title: The use of balance equipment in alternative strengthening in athletics.

Objective:

To describe factors in a full length, which are connected with balance techniques. To characterize present experiences with balance equipment. Others objectives are to find out subconscious about training with use of balance equipment in a czech athletics coaches and to set up the complex of exercises with various balance equipment.

Methods:

By form of enquiry and interview. Exercises were chosen by virtue of qualification literature, self invention and counsels with coaches and experts.

Results:

Balance techniques and balance equipment are not used enough by coaches for strength development.

Keywords:

Balance equipment, balance techniques, strength, athletics.