

Abstrakt

NÁZEV:

Základní atletické dovednosti 11 až 14 letých žáků.

CÍLE PRÁCE:

Cílem diplomové práce je zhodnotit techniku atletického žactva staršího školního věku před a po absolvování šestiměsíčního tréninku pomocí videozáznamu.

METODA:

Základní údaje byly získávány metodami nestandardního posuzování a pozorování.

VÝSLEDKY:

Pozorováním a posouzením vytvořených kinogramů jsem zjistil, že pravidelný nácvik elementárních atletických cvičení a vybraných technických disciplín má vliv na jejich pozdější provedení. Bohužel nedošlo ke zlepšení v míře a rozsahu jaké jsem předpokládal. U žáků ve věku 11 až 12 let došlo k výraznějším změnám. Kategorie žáků 13 až 14 let spíše stagnovala. Výzkumem jsem zjistil, že po pravidelném nácviku základních atletických cvičení a technických disciplín se žáci nemusí zákonitě zlepšit.

KLÍČOVÁ SLOVA:

Sportovní trénink, kinogram, skok daleký, překážky, vrh koulí.