

Abstrakt

Technika průpravných cvičení k nácviku skokanských disciplín

Cíl Práce: Cílem této diplomové práce je pomocí videoanalýzy (kinogramů) vypořizovat chyby v technice průpravných cvičení k nácviku tří skokanských disciplín (skok do dálky, skok vysoký a skok o tyči) a navrhnout způsob jejich odstranění. Skoky byly v podání studentů prvního ročníku FTVS UK Daniela Fukse a Lukáše Lomického.

Metodika: Pro tuto práci jsme použili metodu videoanalýzy. Z natočených materiálů jsme vytvořili kinogramy a na těchto kinogramech byly pozorovány chyby, kterých se studenti dopustili. Následně bylo uvažováno, jakým způsobem lze tyto chyby odstraňovat.

Výsledky: Zjistili jsme, že nejvíce chyb se vyskytovalo v technice průpravných cvičení k nácviku skoku o tyči, naopak nejlépe si studenti poradili s technikou průpravných cvičení k nácviku skoku do dálky.

Klíčová slova: technika, skok do dálky, skok vysoký, skok o tyči, průpravná cvičení