

ABSTRAKT

Název: Analýza tréninkových prostředků rozvoje speciální odrazové schopnosti skokana do dálky

Cíle práce: Cílem této práce bylo posoudit tréninkové prostředky rozvoje speciální odrazové schopnosti skokana do dálky vrcholové výkonnosti. A následně průpravná cvičení dálkaře a názory trenérů shromáždit, posoudit a rozřadit do tréninkových období.

Metodika práce: V metodice práce jsme se zaměřili na průpravná cvičení dálkaře v sezóně 1992. Dále jsme pomocí řízeného rozhovoru s trenéry zjišťovali využití tréninkových prostředků a srovnávali s prostředky sledovaného dálkaře.

Výsledky: Sestavili jsme vlastní návrh průpravných cvičení ve skoku dalekém. Vycházeli jsme z názorů a informací získaných od trenérů a srovnali je s tréninkovými prostředky na rozvoj odrazových schopností u vybraného skokana.

Klíčová slova: sportovní výkon, kondiční příprava, skok daleký, dálkařská technika, průpravná cvičení.