

## **Abstrakt**

**Název: Vrhačské disciplíny v sedmiboji starších zákyň a dorostenek**

### **Cíle:**

Cílem výzkumu je sledování změn řešení pohybového úkolu- změny v provedení techniky u vrhu koulí a hodů oštěpem a sledování změn výkonnosti v obou disciplínách u zákyň a dorostenek vícebojařek během čtyř měsíců (březen-červen 2010).

### **Metody:**

Výzkum spočíval ve vytvoření videonahrávek a analýzy obrázkových kilogramů realizace daného pohybového úkolu s časovým odstupem čtyř měsíců. Porovnávána byla technika provedení vrhu koule a hodů oštěpem z místa a též průpravná cvičení, jejichž nácvik měl pomoci ke zlepšení technického provedení a výkonu. Zároveň byla děvčata změřena v kontrolních kondičních testech na 50m z polovysokého startu, ve skoku dalekém z místa a autovém hodů medicinbalem vážícím 1kg a 2kg. Zaznamenána byla též výška a váha všech sledovaných dívek.

Údaje byly získávány metodami nestandardního posuzování a porovnávání.

### **Výsledky:**

Zjistila jsem, že průpravná cvičení jsou nezbytná pro nácvik techniky a mají vliv na její provedení. Ale pokrok v technice ani nárůst výkonnosti nebyl takový, jaký jsem očekávala. Výzkum ukázal, že největší výkonnosti dosáhly dívky, které prokázaly největší výkonnost v kontrolních testech, to znamená, že kondičně byly lépe připraveny. Ukázalo se tedy, že výkonnostní růst v této věkové kategorii je ovlivněn kondičními předpoklady, úrovní pohybového projevu a souvisí s tělesným růstem jedince.

### **Klíčová slova:**

Vrh koulí, hod oštěpem, technika, testování, víceboj, výkon.