

Abstrakt

Název: Běžecká abeceda v tréninku mladých fotbalistů.

Cíle: Cílem práce je vytvoření souhrnu ucelených informací o běžecké abecedě jako speciálním prostředku v tréninku mladých fotbalistů. Cílem empirické části je pak dotazováním zjistit detaily o známosti a využívání speciálních běžeckých cvičení u trenérů mladých fotbalistů.

Metody: V naší práci jsme použili jednu z metod dotazování. Jelikož naše připravené otázky nebyly standardizovány, má naše dotazování charakter ankety. Respondenty zařazujeme do nereprezentativního vzorku. Data byla získána e-mailovou korespondencí. Výsledky byly zaneseny do grafů a tabulek a byla provedena jejich interpretace.

Výsledky: Speciální běžecká cvičení jsou pod tímto pojmem zavedená u většiny trenérů. Všichni trenéři považují za důležité rozvíjet techniku běhu. 81% dotázaných trenérů k tomuto rozvoji používá běžeckou abecedu. Trenéři aplikují abecedu na mnohé účely. V porovnání s jednotlivými druhy soutěže používají nejčastěji nácvik správné techniky běhu trenéři divizových družstev. Žádný z trenérů, který používá běžeckou abecedu k odstranění chyb v technice běhu nedokázal popsat z obrázku všechny chyby.

Klíčová slova: atletika, abeceda, fotbal, trénink, technika, výkonnost