

Abstrakt

- Název:** Změny pohybové výkonnosti dětí v atletické přípravce.
- Cíle:** Cílem této práce je diagnostika kondiční a technické připravenosti dětí v mladším školním věku a hodnocení jejich připravenosti na přechod do základní etapy tréninku. Pozorované děti navštěvují atletický kroužek v rámci přípravy ASK Slavia Praha.
- Metody:** pozorování, videozáznam, motorické testy
- Výsledky:** Při diagnostice kondiční připravenosti pomocí opakovaného použití baterie motorických testů (60 m, skok daleký, hod míčkem, 600 m) se ve většině případů prokázalo, že s rostoucím kalendářním věkem dochází k rovnoměrnému nárůstu výkonnosti. Pouze u technických disciplín (skok daleký a hod míčkem) se občasné stalo, že se výkonnostně některé děti zhoršily. Zároveň v těchto disciplínách narůstají výkonnostní rozdíly mezi dětmi, u šikovnějších dětí došlo k většímu zlepšení než u těch horších. Naopak v běhu na 600m se rozdíl ve výkonnosti skupiny postupně snižoval.
- Klíčová slova:** atletická příprava, pohybová příprava, technická příprava, trénink, dovednosti, děti, atletika, trenér, pohybový rozvoj kinogram