

Abstrakt

- Název:** Vliv pohybového tréninku na motorickou výkonnost dětí
- Cíle:** Cílem diplomové práce bylo ověřit, jestli beach volejbal ovlivňuje základní složky zdravotně orientované zdatnosti (dále ZOZ), rozvíjí pohybovou gramotnost u vybraných dětí staršího školního věku, a v případě, že ano, tak jakým způsobem.
- Metody:** Zpracovali jsme práci ve formě empirického kvantitativního a kvalitativního výzkumu. Úroveň základní motorické zdatnosti byla zjišťována na podkladě testové baterie UNIFITTEST (6-60). Kvalitativní analýza byla provedena hodnocením videozáznamu. Vybraným souborem jsou děti ve věku 13 let, které pravidelně hrají beach volejbal a děti stejného věku bez pravidelné pohybové aktivity.
- Výsledky:** Potvrdili jsme, že beach volejbal u zkoumaného souboru má vliv na silové, rychlostní a vytrvalostní předpoklady základních složek ZOZ. Zároveň beach volejbal přispívá ke kultivaci pohybové gramotnosti a nenarušuje jejich školní docházku.
- Klíčová slova:** pohyb, zdatnost, deficit pohybu, benefity pohybu, motorické testy, pohybová gramotnost, anketa, kvantitativní a kvalitativní analýza, beach volejbal.