

Abstrakt

Práce se zabývá problematikou nácviku elementárních odrazových cvičení a vlivem, který mají na provedení konkrétních skokanských disciplín u žáků staršího školního věku.

Vlastní výzkum spočíval ve vytvoření a analyzování obrázkových kinogramů pohybových úkolů prováděných sledovanými jedinci, které byly pořízeny s odstupem jednoho kalendářního roku pomocí digitální videokamery. Porovnávána byla jednotlivá elementární odrazová cvičení vybraná pro konkrétní skokanskou disciplínu (skok daleký, skok vysoký), technické provedení disciplíny a také výkonnost v dané disciplíně. Současně byl sledován i tělesný růst žáků.

Zjistil jsem, že pravidelný nácvik těchto elementárních odrazových cvičení má vliv nejen na jejich následné provedení, ale výrazně se promítá i do technického provedení skokanské disciplíny. Výkonnost žáků ve sledovaných disciplínách; skok daleký a skok vysoký, měla vzrůstající tendenci. Výzkum prokázal, že růst výkonnosti věkové kategorie starší školní věk je ovlivněn především dvěma faktory: tělesným růstem jedince a úrovní jeho pohybového projevu.

Klíčová slova: elementární odrazová cvičení, starší školní věk, skok daleký, skok vysoký