

Abstrakt

Název:

Zastoupení atletického tréninku v kondiční přípravě v biatlonu.

Cíle práce:

Cílem bakalářské práce je na základě dotazníkového šetření zjistit názory biatlonových trenérů na zastoupení atletického tréninku v biatlonu a zároveň formou polostandardizovaného rozhovoru zjistit zkušenosti elitních biatlonistů ohledně využití atletického tréninku v průběhu sportovní kariéry.

Metody:

Výzkum byl proveden metodou standardizovaného anonymního dotazníku vytvořeného pro biatlonové trenéry a polostandardizovaného rozhovoru, který byl určen pro reprezentanty biatlonové reprezentace.

Výsledky:

Výsledky výzkumu ukazují, že názory biatlonových trenérů v otázce zastoupení atletiky v biatlonu byly kladné z důvodu vyhodnocených výzkumných otázek, které jasně poukazyvaly na využití atletických tréninkových prostředků a metod v kondiční přípravě v biatlonu. Z dotazníkového šetření vyplynulo, že nejčastěji využívanými prostředky v rychlostních schopnostech, byly krátké štafety prováděné formou her a soutěží (n=16). U silových schopností měly největší zastoupení prostředky: cvičení s vlastní vahou n=16, odrazy snožmo přes překážky (n=14), výstupy do výponu (n=14) a výpady (=14). Výběhy do kopce (n=16) fartlekový běh n=15 se nejčastěji vyskytují u schopností silových a koordinačním schopnostem dominují: překážková dráha n=14, výběhy z různých poloh n=14, běhy přes lavičky a překážky. V otázce metod byly nejčastěji využívány metody vytrvalostní a také se vyskytovaly rozdílnosti v počtu využití tréninkových prostředků u jednotlivých kategorií biatlonu. V neposlední řadě zmíním výsledek výzkumu poukazující na elitní biatlonisty a jejich zkušenosti s atletickým tréninkem v průběhu sportovní kariéry, u kterého bylo dokázáno, že všichni elitní biatlonisté kromě jedné dotazované měli zkušenosti s atletickým tréninkem a pozitivně sdíleli soubor otázek, které byl součástí výzkumné otázky.

Klíčová slova: atletika, biatlon, kondiční příprava, dotazníková metoda a rozhovor