ABSTRAKT

Název:

Využití plných míčů v tréninku atletiky

Cíle práce:

Podrobný popis všech faktorů souvisejících s využíváním plných míčů, zvláště v tréninku atletiky, popsat dosavadní zkušenosti s využíváním plných míčů. U vybraných českých atletických trenérů zjistit povědomí a jejich zkušenosti s plnými míči. Vytvoření zásobníků cviků s plnými míči.

Metody:

Výzkum byl proveden formou ankety a dále pak doplněn metodou rozhovoru. Cvičení, která jsou vyobrazena v zásobníku cviků, byla vybrána na základě vlastních zkušeností, odborné literatury a konzultací s vybranými trenéry.

Výsledky:

Trenéři se mají povědomí o využití plných míčů v tréninku atletiky, ale nedokáží jej efektivně využít. Cvičení s plným míčem je prováděno u všech věkových kategorií a u všech atletických specializací.

Klíčová slova:

Medicinbal, plný míč, atletika, trénink, plyometrie

SUMMARY

Title:

The use of medicine ball in athletic training

Objective:

A detailed description of all factors which have a connection with using medicine balls, especially in athletic training. To describe the present experience of using medicine balls and find out a consciousness and an experience with medicine balls of selected czech athletic coaches. To make a standard book of exercises with medicine balls.

Methods:

An Exploration was made using questionnaire and followed by an interview. The exercises which are depicted in standard book were chosen by my own experience, literature and interview with selected coaches.

Results:

Coaches know how to use medicine balls in athletic training but they do not know how to use them effectively. Exercises with medicine balls are performed at all ages and in all of the athletic specializations.

Keywords:

Medicine ball, athletics, training, plyometrics