

ABSTRAKT:

Předkládaná diplomová práce je zaměřena na chybné části překážkového běhu. Technické provedení je velmi často upozaděno na úkor intenzity a objemu tréninku. Cílem práce je analyzovat chyby v technickém provedení a následně popsat průpravná cvičení, která povedou ke zdokonalení technického provedení jednotlivých částí překážkového běhu. V teoretické části se čtenář seznamuje s informacemi souvisejícími s překážkovými běhy (start, technika, rytmická jednotka atd.). Dále je v teoretické části uváděno několik prvků, které vedou ke zlepšení výkonnosti na překážkách, jako jsou silové, rychlostní a další schopnosti. V poslední řadě je zde zmíněna souvislost psychologie a sportu, kde je rozebíráno především učení a temperament. Velmi okrajově je v práci zmíněn pohled na filosofii sportu. Následně jsme pořídili obrázkový materiál, který jsme analyzovali a pojmenovali nejčastější chyby v technice překážek. Poté jsme aplikovali průpravná cvičení po dobu 10 týdnů a následně pořídili druhý obrázkový záznam. Po intervenčním programu jsme ověřili progres atleta. Ve většině případech zafungoval program dle očekávání, pouze v jednom se nedostavil očekávaný výsledek. Poslední podkapitola se zabývá alternativním využitím překážkových běhů v hodinách školní tělesné výchovy. Závěrem práce je pak doporučení pro praktické využití v tréninku, tedy zařazení průpravných cvičení 2 × týdně po dobu 30 minut a jednou věnovat samostatnou tréninkovou jednotku.