

Abstrakt

Název: Vliv cvičení - střídavé kroužení horních končetin - na technické a výkonnostní složky plaveckého způsobu kraul u studentů UK Fakulty tělesné výchovy a sportu

Cíle: Cílem diplomové práce je zjistit, zda má cvičení *střídavé kroužení horních končetin* ve stoji spojném, které bylo aplikované v průběhu plavecké výuky, vliv na zlepšení techniky plaveckého způsobu kraul.

Metody: Výzkumu se zúčastnilo 30 probandů – studentů 1. ročníku UK Fakulty tělesné výchovy a sportu, bez plavecké kariéry. Během výzkumu byly využity pouze neinvazivní metody, a to měření tělesné výšky, rozpětí horních končetin a tělesné složení na přístroji TANITA. Testování proběhlo v laboratoři sportovní motoriky UK Fakulty tělesné výchovy a sportu. Dále testování v bazénu, kde probandí absolvovali plavecký test na vzdálenost 25 a 50 m. Probandům byl změřen čas a spočítán počet záběrů v plaveckém testu na vzdálenost 25 a 50 m.

Výsledky: Vlivem intervence cvičení *střídavé kroužení horních končetin* došlo u probandů intervenční skupiny ke statisticky významnému snížení průměrného počtu záběrů v plaveckém testu na vzdálenost 50 m. Zároveň se počet záběrů významně přiblížil k průměru. V plaveckém testu na vzdálenost 25 m nedošlo ke statisticky významnému rozdílu počtu záběrů mezi intervenční a kontrolní skupinou. Počet záběrů intervenční skupiny se ale více přibližoval průměru. Ani v jednom z testů nedošlo ke statisticky významnému zrychlení intervenční skupiny.

Klíčová slova: kraul, střídavé kroužení horních končetin, technika, rychlost