

## **Abstrakt**

**Název:** Soubor průpravných cvičení pro freestyle snowboarding a jejich aplikace pro sportovce s poruchou zraku

### **Cíl práce:**

Hlavním cílem této bakalářské práce je vytvořit soubor průpravných cvičení pro freestyle snowboarding zaměřených na nácvik a zdokonalování techniky. Zároveň vytvořit modifikace těchto cvičení pro jedince se zrakovým postižením, aby se mohli aktivně účastnit a rozvíjet své dovednosti ve freestyle snowboardingu.

### **Metodika:**

Metodika práce zahrnovala důkladnou rešerši literatury a hloubkové rozhovory se čtyřmi trenéry freestyle snowboardingu z České republiky. Rozhovory poskytly kvalitativní data o aktuálních trendech, metodice a strategiích tréninku. Získané informace byly analyzovány a kódovány, což vedlo k vytvoření souboru průpravných cvičení pro začátečníky a mírně pokročilé, který zohledňuje potřeby jedinců se zrakovým postižením.

### **Výsledky:**

Výsledky mé práce odhalily nedostatky v literatuře o snowboardingu v České republice, zejména v oblasti metodiky nácviku freestyle triků a tréninkových metod. Vytvořil jsem specifická cvičení i s modifikacemi pro jedince se zrakovým postižením, která poslouží jako metodická příručka pro základní freestylové triky. Tato cvičení jsou navržena tak, aby umožnila efektivnější nácvik freestyle snowboardingu.

**Klíčová slova:** snowboarding, freestyle triky, para snowboarding, osoby se specifickými potřebami, modifikace