

METODICKÝ MATERIÁL PRO SÁLOVOU CYKLISTIKU – KRASOJÍZDU

Cíl práce: Připravit nový komplexní studijní metodický materiál pro začínající trenéry, doplněný o moderní poznatky z oblasti sálové cyklistiky a sportu obecně.

Metoda: Rozdělení krasojezddeckých cviků do 5 základních metodických skupin. Doplnění metod a opatření, které vedou k lepšímu a rychlejšímu učení techniky krasojezddeckých prvků. Vytvoření návodu na všestranný trénink bez kola a zpracování motoricko – funkční přípravy krasojezdců.

Výsledky: Svou práci jsem zpracovala pouze teoreticky, praktický výzkum a ověření svých poznatků o učení techniky krasojezddeckých cviků jsem neprováděla. Literatura uvádí testovat soubor osob velkého rozsahu, tedy více než 200 (Měkota, 1983), což v podmínkách české krasojízdy je požadavek neproveditelný. Zjištěné výsledky fyzické kondice krasojezdkyň ukázaly, že je nutné se zaměřit na trénink fyzické kondice a všestrannou přípravu bez kola, kterou jsem podrobněji popsala.

Klíčová slova:

Metodická skupina cviků,

Metodická krasojezddecká řada

Dopomoc a pomůcky

Fyzická zdatnost krasojezdců

Motoricko – funkční příprava

Pohybová představa, vnímání a zkušenosti

Přehled literatury (teoretické podklady z již provedených výzkumů): S tématem mé práce souvisí diplomová práce zabývající se metodickým nácvikem prvků v krasojízdě jednotlivců (Petříčková, 1988) a diplomovou prací, která se zabývá metodickým uspořádáním cviků v krasojízdě a učení techniky (Břínková, 1998).