

Abstrakt

Název:

Analýza výkonnostních změn reprezentantky ve sportovním aerobiku v průběhu reprezentačních let 2001-2005.

Title:

Analysis of performance changes in sport aerobic during representative period 2001 – 2005.

Cíl práce:

Analýza výkonnostních změn reprezentantky ve sportovním aerobiku v průběhu reprezentačních let 2001- 2005. Pomocí kvantitativní analýzy sledujeme obtížnost a celkové provedení cviků obsažených v závodní sestavě. Na základě tréninkové přípravy, která předcházela nejúspěšnějšímu roku reprezentantky, vytvoříme modelový tréninkový plán pro časový horizont jednoho měsíce před vrcholnou soutěží.

Metoda:

K dosažení výsledku bylo použito srovnání výsledků kvantitativní analýzy všech závodních sestav L.J. za reprezentační období let 2001 až 2005.

Výsledky:

Vykazují největší výkonnostní změny L.J. v průběhu jednoho závodního roku a současně přispěly k nalezení možné sportovní přípravy vedoucí k danému zlepšení.

Klíčová slova:

Sportovní aerobik, soutěžní pravidla FISAF, závodní sestava, sportovní příprava, technický index obtížnosti.