

ABSTRAKT

Název:

Nácvik skoků obtížnosti ve sportovním aerobiku.

Cíl práce:

Skoky obtížnosti se u závodníků sportovního aerobiku jeví jako nejproblematictější část výkonu pro značné nároky na technické provedení. Cílem práce bude tedy technický a didaktický rozbor skoků obtížnosti a vytvoření metodiky nácviku. Práci mohou využít trenéři i závodníci, jako metodický materiál k odstranění chyb v dosavadním provedení a k nácviku nových skoků obtížnosti.

Metoda:

Po studiu odborné literatury, zaměřené na gymnastické sporty a sportovní trénink, jsem se využila konkrétní kapitoly související s technikou prováděných skoků ve sportovním aerobiku. Analýzou videozáznamů jsem provedla rozbor závodních sestav vybrané kategorie sportovního aerobiku z hlediska nejčastěji zařazovaných skoků obtížnosti.

Výsledky:

Rozborem technického provedení skoků obtížnosti dle pravidel sportovního aerobiku jsem navrhla metodické řady nácviku vybraných skoků obtížnosti. V neposlední řadě jsem uvedla často se vyskytující chyby v provedení vybraných skoků. Práce může pomoci zlepšit technickou stránku výkonu závodníků sportovního aerobiku a dosáhnout tak lepší výkonnosti.

Klíčová slova:

Sportovní aerobik, fitness aerobik, aerobik team show, skoky, nácvik skoků, prvky obtížnosti, sportovní výkonnost, sportovní trénink.