

Abstrakt

Název: Vymezení svalových skupin u skoků v krasobruslení a příklady cviků na jejich posílení

Cíle: Hlavním cílem bakalářské práce je určení nejdůležitějších svalů, které jsou zapojovány u krasobruslařských skoků. Dalším cílem je vytvoření souboru cviků pro trénink těchto svalů. Soubor bude obsahovat vhodné cviky, rozdělené podle svalových skupin, a popis jejich správného provedení.

Metody: Při tvorbě bakalářské práce bylo využito metody „Návrh a demonstrace“, literární rešerše na základě obsahové analýzy dat, kvalitativního pozorování spojeného s analýzou videozáznamu krasobruslařských skoků a vlastních zkušeností v oboru zkoumání.

Výsledky: Výsledkem bakalářské práce je soubor cvičení pro posílení nejdůležitějších svalových skupin zapojených u krasobruslařských skoků.

Klíčová slova: Axel, Flip, kosterní svaly, Lutz, Rittberger, Salchow, Toeloop, trénink