

Abstrakt

Název: Metodika nácviku skoků na trampolíně

Cíle: Cílem práce je na základě řízených rozhovorů s předními odborníky České republiky vytvořit metodickou oporu pro nácvik základních skoků na trampolíně.

Metody: Pro naplnění stanoveného cíle jsme využili řízených rozhovorů s vybranými trenéry skoků na trampolíně. Výsledky byly konfrontovány s odbornou literaturou. Vytvořený metodický materiál byl zpracován v písemné i obrazové podobě v HD kvalitě. Výběr respondentů stejně i probandů, kteří se podíleli na tvorbě obrazové dokumentace, byl záměrný.

Výsledky: Mezi výstupy patří výsledky rozhovorů a textová a obrazová část metodiky. Výsledkem obrazové části je 15 - ti minutové video, které zachycuje nácvik jednotlivých prvků a to od jednodušších, jako jsou přímé skoky, až po náročnější, jako jsou saltové a vrutové rotace. Video obsahuje ukázky korektního provedení i ukázky přímé dopomoci.

Klíčová slova: skoky na trampolíně, metodika, didaktika, dopomoc