

Abstrakt

- Název:** Model tréninkové přípravy mladých budoucích letců na flyboardu
- Cíle:** Cílem práce je na základě empirie nejúspěšnějších profesionálních letců na flyboardu vytvořit model tréninkové přípravy pro mladé budoucí letce.
- Metody:** Deset záměrně vybraných respondentů vyplnilo anketu o jejich dosavadních sportovních specializacích. Z nich byli vybráni tři na základě četnosti specifických a nespecifických sportů. S nimi byly provedeny individuální nestandardizované rozhovory, které byly založeny na přímé verbální komunikaci s respondenty.
- Výsledky:** Vytvořili jsme model tréninkové přípravy pro mladé budoucí letce na flyboardu. Model tréninkové přípravy je rozdělený pro děti od šesti do devíti let, ve kterém doporučujeme všeobecnou sportovní přípravu (gymnastika, atletika, plavání, sportovní hry). Dětem od deseti do dvanácti let doporučujeme skoky na trampolíně, skoky do vody, plavání, rovnovážná cvičení, zpevňování těla a protahování. Dětem od třináctého roku doporučujeme začít létat na flyboardu.
- Klíčová slova:** extrémní sport, létání nad vodou, vodní sport, tréninková příprava, změna sportu, adrenalin