

Abstrakt

Název práce

Možnost využití trampolínek v aerobním a střeleckém tréninku biatlonistů

The title of the dissertation

The possibility of using of jumping in biathlon's training

Cíle práce: Využití jumpingu v tréninku biatlonistů a biatlonistek při aerobní činnosti a možnost využití trampolínek pro lepší stabilitu při střelbě vstoje. Zpestření a zkvalitnění tréninkových jednotek v přípravě biatlonistů.

Targets of the work: Advantages of jumping in biathlonist's training during aerobics activities and possibility of usage of little trampolins for better stability during shoot standing. Diversification and enhancement of training units in biathlonist's preparation.

Metoda: Teoretické poznatky byly čerpány z odborné literatury souvisejících oborů a aplikovány do prostředí biatlonu.

Method: Theoretical knowledge was gathered from special literature of related branches of activities and applied to the biathlon background.

Výsledky: Osvětlování použití trampolín v aerobním a střeleckém tréninku biatlonistů a biatlonistek, které se jeví jako možná alternativní metoda oživující tréninkový proces.

Results: Demonstrating of usage of little trampolins in aerobics and shooting trainings of biathlonists which seems to be a possible alternative method brightening the training process.

Klíčová slova: Biatlon, trampolíny - jumping, aerobní činnost, stabilita - střelba vstoje,

Key words: Biathlon little trampolins – jumping, aerobics activities, stability – shoot standing.