

REGENERACE : JÍZDA V BOULÍCH

Vypracovala: Kylarová Lenka, 259596

MOGULS:

- **Akrobatický sjezd** (jízda v boulích) – boulovitá trať je vymezena devíti brankami, na trati mohou být umístěny dva můstky, na kterých závodníci předvádějí dva různé skoky. Hodnotí se technika oblouků, skoky a rychlost
- Jízda v boulích je na techniku **velmi náročná disciplína**. Jedná se o **rychlou a agresivní jízdu s použitím akrobatických skoků na strmé a boulovité trati**.



MOGULS:

- Cyklický pohyb s acyklickými prvky (arteficiální)
- Novodobý sport
- Boom nastal v 60. letech 20. stol
- 1973 první závody
- Od r. 1992 zařazeno do programu Olympijských her



SOMATOTYP:

- Ektomorfní mezomorf
- Převaha rychlých svalových vláken
- Rozvinuté svalstvo především dolních končetin

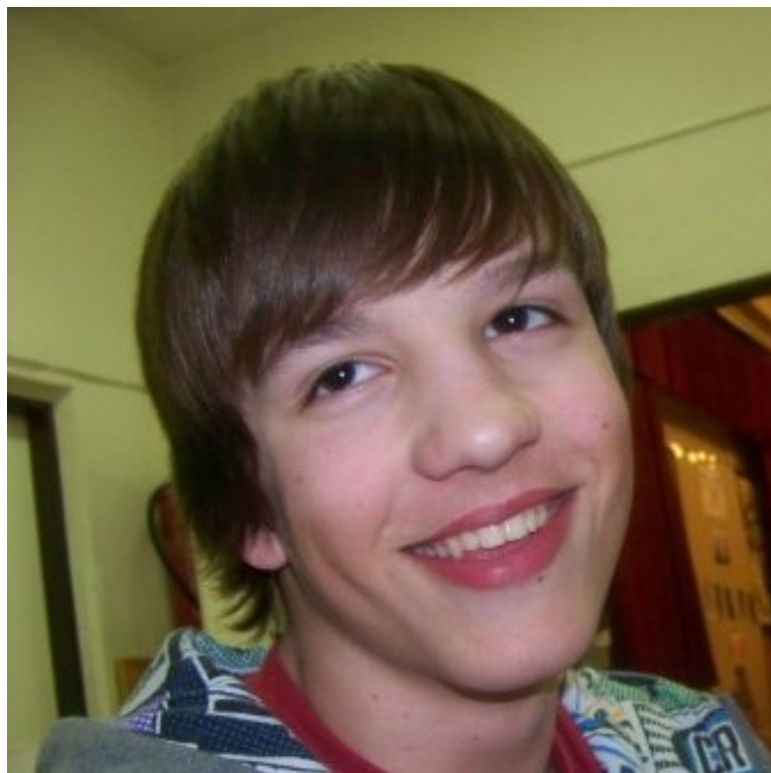


METABOLICKÉ ZÁSOBENÍ:

- Samotná jízda trvá asi 30 s
- 70% ATP, CP systém, 30% anaerobní glyk.



ROBIN HLAVSA:



- 15 let, Ski team Šumperk
- 2x mistr ČR
- 1x vicemistr ČR
- 2x vítěz Českého poháru
- 1x 2. místo v Českém poháru
- 1x mistr ČR a SR
- 9. místo v Německém poháru a kvalifikace do světového poháru



ROZDĚLENÍ ROKU:

- Zimní příprava
 - Polovina září-listopad
- Zimní závodní období (= hlavní ZO)
 - Prosinec- březen, vrchol MČR
- Volno
 - Duben-květen
- Letní příprava
 - Květen- červen
- Letní závodní období
 - Červenec- srpen



ZIMNÍ PŘÍPRAVA:

- Gymnastika- rozvoj motoriky, nové prvky (skoky)
 - 2x týdně 1,5 hodiny
- Fyzická příprava- kolo, běh, in-line brusle
 - 2x týdně 1,5 hodiny
- Posilovna- především dolní končetiny
 - 1x týdně 1,5 hod



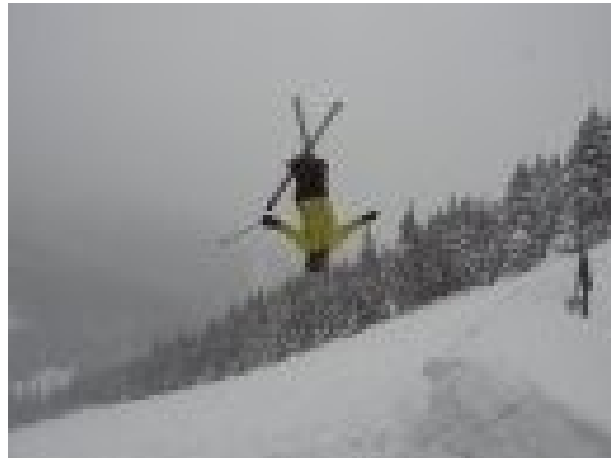
PĚTIDENNÍ SOUSTŘEDĚNÍ NA LEDOVCI

- Středa- dopoledne: 2h-“rozlyžování“
 - odpoledne: 0,5h fyzická příprava-běh do kopce
 - 1,5h lyžování
- Čtvrtek- stejné jako středa
- Pátek- dopoledne: 2h technika jízdy a nájezdů na můstky
 - odpoledne: 0,5h fyzická příprava
 - 1,5h technika jízdy a nájezdů na můstky
- Sobota- dopoledne: 2h nácvik celé jízdy včetně skoků (důraz na techniku)
 - odpoledne: stejné
- Neděle- stejné jako sobota (důraz i na rychlost)



ZIMNÍ ZÁVODNÍ OBDOBÍ:

- Gymnastika- technika a čistota prvků
 - 2x týdně 1,5 hodiny
- Trénink na sněhu- technika, rychlost
 - 2x týdně
- Víkendy- závody



LETNÍ PŘÍPRAVA:

- Fyzická příprava- kolo, běh, in-line brusle
 - 2x týdně 1,5 hod
- Gymnastika- vymýšlení nových kombinací
- Skoky do vody



LETNÍ ZÁVODNÍ OBDOBÍ

- Pouze skoky do vody
- Tréninky stejně jako v letní přípravě, větší důraz na techniku než na fyzickou kondici



REGENERACE

- Před i po každém tréninku důkladný strečink
- Před- dynamický, Po – statický
- Především pasivní odpočinek
- Po zimním závodním období- týdenní pobyt ve wellness centru (dle finanční podpory sponzorů)
- Žádná speciální výživa



DOPORUČENÍ:

- Zařadit kompenzační cvičení (prevence zranění dolních končetin a uvolnění přetížených svalů a kloubů především dolních končetin)
- Posílit mezilopatkové svaly
- Alespoň jednou týdně plavání- ne kondiční, sauna popř. masáž



DĚKUJI ZA POZORNOST

[□ http://www.youtube.com/watch?v=XofJSPzFbzE](http://www.youtube.com/watch?v=XofJSPzFbzE)

