

Regenerace ve sportu

Seminární práce

Lucie Viznerová

Obecná fakta

- Sport: TANEČ
- Skup: studenti 2.ročníku muzikálového herectví na JAMU
- Sportovec: Martin Hubeňák, 21let

Charakteristika sportu

- Různé formy tance:
- Jazzový tanec, technika Limon, Horton
- Moderní tanec
- Klasický tanec – balet

Charakteristika pohybu

- Dynamický pohyb, vyžaduje rychlost, přesnost, sílu, švih
 - **ALE!**
- v delším časovém úseku 1,5 - 2hod, s téměř nulovým odpočinkem v průběhu treninku
 - (žádný výklus, vyplavání, čekání)

Hodiny zatížení

- moderní tanec
- Po 10:15- 11:45 = 1,5h Út: 10:15-11:45 = 1,5h = 3hodiny
- Klasika
- Út 8:30-10:00 = 1,5h St 8:00-9:30 = 1,5h = 3hodiny
- Jazz
- Út 13:30-15:45 = 2,25h Čt 14:30 - 16:45 = 2,25h
- St 16:15 - 17:45 = 1,5h choreografie
- Pá 14:30 -16:00 = 1,5h partneřina = 7,5hodiny
- Celkem tanec : 13, 5hod /týdně + 4hod. indiv.rozcvičení (8x30min)
- Celková zátěž **17,5 hodin týdně - tance**

Další aktivity

- Šerm St 19:30 -21:00 = 1,5 hodiny
- Step Út 19:30 – 21:00 = 1,5 hodiny

Celkové zatížení

- Tanec 13,5 hod.
- Individuální rozcvičení 4hod.
- Další aktivity 3hod.
- Celkem **20,5 hodiny/ týdně**

Náplň hodin: Klasika

- 30min. Ind.rozcvičení
- 70min.. technická příprava:
 - 40 min. u tyče – rychlost, rovnováha, síla
 - 30 min. technika v prostoru
- 20 min skoky – na místě, diagonály

Moderna

- Individuální příprava
- **30 min. technická průprava na podložce**
 - Protahení + posílení – izometrie, kontrakce s výdechem
 - vnitřní stahy (MG)

30min. technická cvičení v prostoru
– zapojení prvků do choreografie

30min. skoky
na místě
dálkové skoky

Náplň hodin -Jazz

- Individ. příprava
- 15min. warm-up: zahřátí, příprava na pohyb
- 30min. Technika:
- Do konce hodiny – taneční variace vycházející z techniky
- Hodiny choreografie – většina hodiny taneční variace
- Hodiny partneriny: tanec v páru – hodně zvedaček, skoků, akrobatické prvky

- aerobní, vytvalostní charakter

Šerm

- 10 min. technika
- 30min práce s kordem v prostoru
- 50min – práce s partnerem
- Charakter: celou hodinu v podřepu, rychlé výpady, střeh, přesnost, soustředění

Step

- aerobní, vytrvalostní
- 10min. zahřátí
- Opakování, technika, nové variace

Treninková období

- Červenec – odpočinek
- Srpen–září –všeobecná příprava - letní kurzy tance aj.
- Říjen–Prosinec – speciální příprava – progresivní charakter
- Leden– pol.února – vrchol sezony –semestrální „předváděčky“
- 2.pol. února – klidnější období, poloviční zátěž
- Březen–červen – speciální příprava
- Červen–opět vrchol a závěrečné předváděčky

REGENERACE

Pasivní odpočinek

- spánek – průměrně 7,5 hod/ denně o víkendech 9-10hod
- koupel dny: obden

Aktivní odpočinek

- doplňkové sporty – žonglování, individuální strečink po každém tréninku 10min

Výživa, pitný režim

- Pitný režim – dohání večer, přes den voda, ice tea, cola
- Ovoce 1xtýdně, sladké denně,
- krátké pauzy na oběd-jídlo ve spěchu, studené či co je po ruce
- Často svačiny z domu - vyvážené
- Nepravidelná strava
- Nízký denní příjem energie

Doporučení

- Prodloužit dny 😊
- Aby byl čas na stravu, spánek, celkovou regeneraci organismu
- O víkendu plavání, masáž
- Zařadit doplňky stravy – pro rychlejší regeneraci, doplnění živin, podporu imunity