

NAGANO

Regenerace ve sportu

Krasobruslení

Jméno: Veronika Vrtělová

UČO: 236552

Obor: RVS/T

Krasobruslení



- Krasobruslení je sportovní odvětví, spojující sportovní a umělecký projev a řadí se mezi esteticko-koordinační sporty.
- Krasobruslení je jízda na bruslích na ledové ploše podle určitých pravidel, je spjaté s hudebním doprovodem, který je podnětem pro vyjádření ladného pohybu v krokových variacích, spirálách, piruetách a skocích, nebo podřízen předepsané kresbě.
- Dokonalé estetické předvedení pohybů sestavy jízdy vyžaduje hlavně senzomotorickou koordinaci v prostoru a čase, dynamickou rovnováhu a pohybovou tvořivost.
- Krasobruslař by měl mít vhodné vlastnosti pro techniku bruslení: vyrovnanost, schopnost maximálního soustředění, prostorovou orientaci, tak schopnosti pro volné bruslení (tj. krátký program, originální program, volná jízda, exhibiční vystoupení) - výbušnost, vytrvalost, obratnost, rychlostní a odrazové schopnosti, smysl pro rytmus, vnímání hudby a představivost
- Při výběru závodníků se přihlíží k morfologickým předpokladům. (v minulosti měly světové závodnice průměrnou výšku 161,1 cm a hmotnost 49,9 kg, muži 175,7 cm a 68,2 kg.)

Morfofunkční charakteristika

- Krasobruslaři jsou vesměs menších, štíhlejších postav, ale svalové typy
- tělesná hmotnost krasobruslaře se pohybuje kolem 60 kg (pro elitní kanadské krasobruslaře věku 20,2 byly hodnoty tělesné hmotnosti 56,6 kg, tělesné výšky 167,4 cm a % tělesného tuku 7,5), u krasobruslařek okolo 50 kg (pro elitní krasobruslařky 48,6 kg, výška 156,8 cm a % tělesného tuku 7,5)
- muže hodnotíme jako mezomorfní a ženy jako mezomorfní - ektomorfy
- Z hlediska výsledků v laboratorních testech můžeme hodnotit např. rozjížděku krasobruslařek při SF 145 - 160 tepů.min⁻¹ a hladině LA kolem 4,7 mmol.l z hlediska procentuálního podílu VO₂max jako intenzitu odpovídající 54 - 60%.
- Vlastní volnou jízdu, která následovala v rozmezí 3 - 15 min. po rozjížděce a byla charakterizována SF v pomězi 163 - 184 tepů.min⁻¹ a hladinou LA v krvi až 8,1 mmol.l (hodnota vyšší než při testování VO₂max v laboratoři), intenzitou odpovídající 65,5 - 78,3 % hodnoty jejich tepů.min⁻¹.
- Tréninkovou jednotku potom hodnotíme z hlediska průměrné intenzity zatížení (SF 135 tepů.min⁻¹) odpovídající 44,4 - 58,7 % VO₂max.
- Nadprůměrné jsou u krasobruslařů silové ukazatele dolních končetin zejména odrazové schopnosti, tzv. výbušná síla

Roční tréninkový plán

- 15.3 – 15.6 Přípravné období
- 31.6 – 15.8. Předzávodní období
- 15.8 – 15.3. Závodní období
- 15.6 – 31.6 volno

Michal Březina

- Země:Česká republika
- Datum narození:30. 3. 1990
- Místo narození:Brno
- Bydliště:Brno
- Výška:172 cm
- Začal bruslit:v 7 letech
- Klub:TJ Stadion Brno
- Trenéři:Petr Starec, Karel Fajfr, Karol Divín
Choreograf:Frank Dehne
- Sourozenci:mladší sestra Eliška (19. 2. 1996), která se také věnuje krasobruslení
- Tréninkové haly:Brno, Oberstdorf



Týdenní tréninkový plán

➤ Předzávodní období:

➤ PO – SO:

tréninky: 11,00 – 12,00 led

15,00 – 16,00 led

17,00 – 18,00 suchá příprava

19,00 - 20,00 led

20,15 – 21,15 suchá příprava

(trénuje v Obersdorfu pod vedením Karla Fajfra a specialistů pro kondiční trénink a protahování)

- v neděli má volno

Regenerace

- Během týdne celková nebo jen částečná masáž (jak si řekne) pouze 1x
- 1x týdně hodina v bazénu a 1x týdně hodina sauny suché, oboje absolvuje spíš během víkendu
- 1x týdně kompenzační cvčení zaměřené na nohy

Doporučení:

- Přidat alespoň 1 masáž navíc během týdne tak, aby jednou minimálně jednou byla celková a jednou třeba zaměřená na DK
- V kompenzačních cvičeních se zaměřit i na přetěžovaná záda
- Dodat třeba perličkovou lázeň
- Jinak celkem snaha o navození nějaké regenerace