

Abstrakt

Název práce: Porovnání tréninkové přípravy skibobistů a lyžařů v Jablonci nad Jizerou

Cíle práce: Charakterizovat trénink skibobistů v celoročním tréninkovém plánu. Seznámit se s jeho tréninkovým zatížením během jednotlivých období. Poukázat na podobnost tréninků mezi skibobisty a lyžaři, a vytyčit hlavní rozdíly.

Metoda: Rešerše literatury týkající se tréninkové charakteristiky lyžařů, jízdy na lyžích a zjištění biomechanických aspektů jízdy na lyžích. Literatura zabývající se problematikou sportovního odvětví skiboby je zatím nedostatek. Materiály a ostatní informace jsou tedy získávány od trenérů skibobistů v Jablonci nad Jizerou, především od nynějšího trenéra reprezentace. Z dostupných zápisků a rozhovorů jsou sestaveny celoroční tréninkové plány lyžařů a skibobistů. Analýza tréninků a jejich rozdíl se prováděl obsahovou analýzou dokumentů.

Výsledky: Uvádím, že charakteristika tréninkových jednotek u zimních sportů skiboby a lyžování, je velice podobná. Rozdíly byly spatřeny v stavbě tréninků, kdy u skibobistů je kladen větší důraz na posílení horních končetin. Dále pak v četnosti těchto tréninků během celoročního tréninkového plánu. Díky většímu počtu tréninků jízd na kole (napodobivé cvičení) a pohybových aktivit, pro posílení horních končetin. Nakonec pak větší počet účastí skibobistů na závodech, než u lyžařů. Zde však záleželo na individuální výkonnosti.

Klíčová slova: lyžaři, skibobisté, charakteristika tréninků, celoroční tréninkový plán, tréninkové rozdíly