

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**Analýza tréninku snowboardcrossové reprezentace České
republiky**

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:

PaedDr. Tomáš Gnad

Vypracoval:

Tomáš Řehák

Praha, duben 2012

Prohlašuji, že jsem závěrečnou bakalářskou práci zpracoval samostatně a že jsem uvedl všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze, dne

.....

podpis diplomanta

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své diplomové práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto diplomovou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení: Fakulta / katedra: Datum vypůjčení: Podpis:

Poděkování

Děkuji panu PaedDr. Tomáši Gnadovi za odborné vedení, konzultace a připomínky během zpracování bakalářské práce. Speciální poděkování patří trenérů české snowboardcrossové reprezentace, Jakubu Flejšarovi a Markovi Jelínkovi za jejich čas a poskytnutí nejnovějších informací a materiálu potřebných k vytvoření této bakalářské práce.

Abstrakt

- Název:** Analýza tréninku snowboardcrossové reprezentace České republiky
- Cíle:** Cílem bakalářské práce je popsat roční tréninkový cyklus reprezentantů české snowboardcrossové reprezentace. Dílčí cíl je analýza jednotlivých period charakteristické sportovní přípravy ve snowboardcrossu.
- Metody:** V naší práci jsme použili metodu zúčastněného pozorování, analýzy, ankety, rozhovoru pomocí návodu a neformálního rozhovoru. Metodu zúčastněného pozorování jsme využili při pozorování chování závodníků během tréninkových jednotek. Metodu analýzy jsme aplikovali v rozboru jednotlivých tréninkových cyklů. Metodu ankety a neformálního rozhovoru jsme využili pro doplnění dat a objasnění interpretací získaných zúčastněným pozorováním.
- Výsledky:** Zjistili jsme, že trenéři a realizační tým využívají pro dělení snowboardcrossové přípravy devíti specifických period. V „suché“, letní přípravě se věnují rozvoji všech pohybových schopností. Během přípravy na sněhu se zaměřují na nácvik specifických dovedností, potřebných k maximálnímu výkonu, taktické a psychologické přípravě.
- Klíčová slova:** snowboarding, snowboardcross, sportovní trénink, reprezentace České republiky

Abstract

Title: Analysis of training program in the Czech snowboardcross representation

Objectives: The main objective of this thesis is to describe an annual training cycle of the Czech snowboardcross representation. Sub-objective is to analyze the individual periods of characteristic sport's preparation.

Methods: In our work we used the method of involved observation, analysis, survey, interview with the instructions and informal interview. During the observation of competitor's behavior in their training units we used the method of involved observation. In the parsing of each training cycle we applied the method of analysis. To supplement the data and to clarify the interpretation obtained by involved observation we used the method of the survey and informal interview.

Results: We've found, that trainers and implanation team use for divide snowboardcross praparation nine parts of specific period. In a „dry“, summer praparation they focused on developing of all physical abilities and during the preparation on snow, they focus on specific skills training, which is needed to show the maximum performance, technical and psychological praperation.

Keywords: Snowboarding, snowboardcross, sports training, Czech representation

OBSAH

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....	9
1. ÚVOD	10
2. SOUČASNÝ STAV BĀDÁNÍ.....	10
3. CÍLE, ÚKOLY A METODIKA PRÁCE	13
3.1 CÍLE PRÁCE	13
3.2 ÚKOLY PRÁCE.....	13
3.3 METODIKA PRÁCE	14
4. DESKRIPTIVNĚ – ANALYTICKÁ ČÁST	15
4.1 CHARAKTERISTIKA SPORTOVNÍHO TRÉNINKU	15
4.2 CÍLE A ÚKOLY SPORTOVNÍHO TRÉNINKU	15
4.3 GENESE SPORTOVNÍHO VÝKONU	16
4.4 STRUKTURA SPORTOVNÍHO VÝKONU.....	16
4.4.1 Somatické faktory.....	17
4.4.2 Kondiční faktory.....	17
4.4.3 Technické faktory.....	18
4.4.4 Taktické faktory	19
4.4.5 Psychické faktory	19
4.5 STAVBA SPORTOVNÍHO TRÉNINKU.....	19
4.6 HISTORIE SNOWBOARDINGU.....	22
4.6.1 Světový vývoj	22
4.6.2 Vývoj snowboardingu v Čechách.....	23
4.7 SNOWBOARDING A OLYMPIJSKÉ HRY.....	24
4.8 SOUČASNÝ SNOWBOARDING	25
4.9 SNOWBOARDOVÉ DISCIPLÍNY A JEJICH STRUČNÁ PRAVIDLA.....	28
4.9.1 Freestylové disciplíny	28
4.9.2 Alpské disciplíny	30
4.9.3 Ostatní snowboardové disciplíny.....	32
4.10 CHARAKTERISTIKA SNOWBOARDCROSSU	33
4.11 HISTORIE SNOWBOARDCROSSU	34
4.12 SNOWBOARDCROSSOVÉ ZÁVODY	35
4.13 PRAVIDLA SNOWBOARDCROSSU	36
4.14 SYSTÉM SNOWBOARDCROSSOVÝCH ZÁVODŮ.....	37

4.15 SNOWBOARDCROSSOVÉ VYBAVENÍ	37
4.15.1 Výstroj	37
4.15.2 Výzbroj	38
4.16 SNOWBOARDCROSSOVÁ TAKTIKA	39
4.16.1 Taktika startů	39
4.16.2 Taktika při snowboardcrossových závodech	39
4.17 ČESKÁ SNOWBOARDCROSSOVÁ REPREZENTACE	40
4.18 CHARAKTERISTIKA TRÉNINKOVÉ PŘÍPRAVY	42
4.19 PERIODIZACE TRÉNINKOVÉ PŘÍPRAVY	43
4.20 PŘÍPRAVNÉ OBDOBÍ I.	44
4.21 PŘÍPRAVNÉ OBDOBÍ II.	45
4.22 AKTIVNÍ PŘECHODNÉ OBDOBÍ I.	47
4.23 HLAVNÍ PŘÍPRAVNÉ OBDOBÍ	48
4.23.1 Vytrvalostní trénink	48
4.23.2 Silový trénink	49
4.23.3 Rychlostní trénink	49
4.23.4 Koordinační trénink	49
4.23.5 Trénink flexibility	50
4.24 AKTIVNÍ PŘECHODNÉ OBDOBÍ II.	55
4.25 PŘEDZÁVODNÍ OBDOBÍ	55
4.25.1 Technické dovednosti	57
4.25.2 Taktické dovednosti	57
4.25.3 Psychické dovednosti	58
4.26 VEDLEJŠÍ ZÁVODNÍ OBDOBÍ	58
4.27 HLAVNÍ ZÁVODNÍ OBDOBÍ	59
4.28 POZÁVODNÍ OBDOBÍ	60
4.29 ROZBOR ANKETY	60
5. ZÁVĚR	65
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	68
PŘÍLOHY	71
SEZNAM PŘÍLOH	71

Seznam použitých symbolů a zkratk

AP – aerobní práh

ANP – anaerobní práh

AČS – Asociace českého snowboardingu

BMX – bicycle motocross

EP – evropský pohár

FIS – Mezinárodní lyžařská organizace

ISA – Mezinárodní snowboardová asociace

ISF – Mezinárodní snowboardová federace

ME – mistrovství Evropy

MS – mistrovství světa

MSJ – mistrovství světa juniorů

OH – olympijské hry

SBX - snowboardcross

SP – světový pohár

WSF – Světová snowboardová federace

ZOH – zimní olympijské hry

1. Úvod

Snowboardcross, také SBX, či Boardercross je nejmladší snowboardová disciplína, která v sobě kombinuje alpskou jízdu s Freestyle snowboardingem. Jedná se o lákavý a plnohodnotný sport, který má už od dětského věku propracované tréninkové plány a úspěch se nezakládá na náhodě, či pouhém talentu sportovců.

Téma bakalářské práce jsem si nevybral náhodou. Již 10 let jezdím na snowboardu a v zimním období je to pro mne, vedle ledního hokeje, sport číslo jedna. Aktivně se věnuji spíše freeridingu, jízdě ve volném terénu. Jelikož se ale v ČR, kvůli špatným sněhovým podmínkám za poslední roky moc jezdit nedalo, dostal jsem se přes známého, který ve Svazu lyžařů ČR – úseku snowboardingu trénuje alpské disciplíny, ke snowboardcrossu. Vždy při sledování televize mě lákalo si snowboardcrossovou trať vyzkoušet, ale strach mi to asi nikdy nedovolí. Proto obdivuji a s respektem sleduji závodníky, kteří se řítí po vybudované trati dolů. Překonávají přírodní, umělé překážky a ještě se „starají“ o další 3 závodníky vedle sebe.

Tato mladá disciplína je jednou z nejrychleji se rozvíjejících sportovních disciplín na světě. Myslím, že téma naší práce je v dnešní době více než aktuální. Plně splňuje požadavky na vyžití dnešní mládeže, která stále hledá varianty, kam až lze posunovat hranice možností v adrenalinových sportech. Studie se zároveň zabývá sportovním tréninkem, který se stal uznávaným vědeckým oborem pomáhajícím stále vyššímu počtu jedinců. Je s podivem, že tento olympijský sport, ať už v České republice, nebo ve světě, nemá žádnou sepsanou teoretickou základnu. Doposud sepsaná literatura hovoří pouze o snowboardingu jako takovém a snowboardcross je zmiňován pouze v několika odstavcích.

Cílem práce je analyzovat roční tréninkový cyklus české snowboardcrossové reprezentace a nastínit, co všechno snowboardcross obnáší, když se mu lidé věnují na nejvyšší výkonnostní úrovni. Přínosem práce je její popisnost, aktuálnost a pilotní povaha.

2. Současný stav bádání

Díky relativnímu mladí této disciplíny, se snowboardingu na českém trhu nevěnuje mnoho publikací. Podle Louky a Večerky (2007) je snowboarding zimní

aktivitou, jehož podstatou je klouzání na sněhu pomocí jednoho speciálně upraveného prkna. Kouzlo snowboardingu spočívá ve volnosti výběru z řady možností, které se každému zájemci nabízejí.

Binter a kol. (2006) zdůrazňuje, že se nejedná pouze o pohybovou aktivitu, či sport jako takový, ale i o životní styl, který nás doprovází každodenním životem. V tomto smyslu je důležité tomuto sportu také něco obětovat. Autoři se dále zabývají vybavením snowboardistů, snowboardovými disciplínami, kde se věnují především freestylu – nácviku jednotlivých skoků. Toto téma je ještě více rozpracováno Večerkou (2002). Publikace Binter a kol. (2006) vyšla již jako třetí vydání.

U snowboardingu je také důležitý vývoj, řád a odborné vedení, které je nezbytné pro dovednostní posun vpřed. Proto se Gnad (2008) ve své publikaci věnuje jak začátečnickům, kteří chtějí získat základní poznatky, tak i snowboardovým instruktorům, kterým radí, jak správně předat informace dále.

Základy Skialpinismu, problematiku pohybu ve volném terénu, základní potřebné vybavení pro freeriding rozebírá ve své publikaci Winter (2001). Věnuje se i lavinové problematice a postupu při hledání zasypaného.

Snowboardcross je od roku 2006 olympijskou disciplínou (ZOH Turín), avšak jeho počátky sahají už do konce 80. let minulého století. I přes více než dvacetiletou historii se stále jedná o relativně nový sport a tato skutečnost se odráží na počtu českých i světových publikací. Žádná kniha, která by pojednávala o čistě o snowboardcrossu doposud neexistuje.

V české literatuře, Binter - všechna tři vydání (1999, 2002, 2006), Gnad (2008), Vobr (2006), Louka, Večerka (2007) je o snowboardcrossu pouze zmínka, vždy v podobě maximálně jedné strany, v publikacích týkajících se snowboardingu. Zpravidla v části, která rozebírá snowboardové disciplíny. V zahraniční literatuře, Gille, Marks (2002), Hebbel - Seeger (2001), Gibbins (1996), Hart (1997), je situace obdobná. Publikace od Surhon, Tennoe, Henssonow (2010) se sice jmenuje Snowboard Cross, nicméně o snowboardcrossu pojednává pouze první strana. Zbytek publikace se věnuje snowboardingu, X - games, organizaci FIS, či dalším adrenalinovým sportům (mountainboarding, skicross, motocross).

Zdroje potřebné k vytvoření této práce jsme tak sháněli odjinud. Využili jsme článků a rozhovorů se závodníky v dostupných seriálech. Ze zahraničních, seriál Boys

life, především pak článek představující snowboardcross jako nový sport (Roessing, 2000). Z českých, seriál Žena a život, názor Michala Novotného na snowboardcross (Vašák, 2008).

Z odborných prací, napsaných na obdobná témata jsme využili práce: Akrobatická příprava snowboardcrossaře (Bakeš, 2008) a Celoroční tréninková příprava reprezentace ve freestyle snowboardingu (Kozáková, 2010). Pro další informace, týkající se především snowboardcrossu a pravidel snowboardových disciplín, jsme využili také internetových zdrojů, jejichž přehled uvádíme v seznamu literatury.

Největší část informací jsme však získali odbornou cestou, přes pozorování tréninků a četné rozhovory s pány Jelínkem a Flejšarem, potažmo se samotnými reprezentanty (Novotný, Samková, Bakeš, Novák, Chourová, Koukalová)

Problematicke sportovního tréninku se oproti snowboardcrossu věnuje celá řada českých i zahraničních publikací. Sportovní trénink je podle Dovalila (2009) charakterizován jako proces, při kterém se v duchu fair-play a respektování věkových zákonitostí snažíme dosáhnout co nejvyššího výkonu. Trenér by se měl přizpůsobovat jedinci v každém věku a adekvátně stimulovat rozvoj jeho schopností a dovedností.

Tréninková příprava se podle Dovalila (2009) dělí na určitá období, která se svojí délkou přizpůsobují stanovenému cíli, MS (mistrovství světa), ME (mistrovství Evropy), OH (olympijské hry). V podstatě se dají shrnout na základní čtyři etapy. Přípravné období, které Dovalil (2009) charakterizuje jako rozvoj trénovanosti. Předzávodní období - vyladění formy. Závodní období – prokázání a udržení formy a přechodné období – regenerace. Dick (2002) rozděluje roční tréninkovou periodizaci pouze do třech etap. Jedná se o fázi přípravnou, závodní a přechodnou.

Při tréninkové přípravě na jedince opakovaně působí celá řada stresorů, vnějších vlivů. Tyto vlivy jsou jak psychické, tak především povahy fyzické. Narušují homeostázu, vnitřní prostředí člověka a nutí jedince se neustále s těmito vlivy vyrovnávat. Postupem času, při dodržování všech tréninkových zákonitostí dochází k adaptaci, trénovanosti daného jedince. Tento stav by měl být cílem každého cíleného zatěžování.

Perič a Dovalil (2010) uvádějí, že k adaptaci je třeba kromě stále se opakujícího podnětu v relativně krátkém čase důležité, aby se podnět dostatečně varioval a nedošlo

tak ke stagnaci, či dokonce útlumu rozvoje. Jedinec si podle Dovalila (2009) na podnět zvykne a reakce organismu je stále nižší.

Specializovaný sportovní trénink se vyznačuje rozvojem specifických složek sportovního tréninku (technika, taktika a psychika), vážících se pouze na konkrétní sport a dále také rozvojem obecného základu, kondice, která je pro každý sport stejná. I když jsou jednotlivé kondiční složky do určité míry zastupitelné, pro podávání maximálního sportovního výkonu je jejich vysoká úroveň a vzájemná kooperace žádoucí. Podle Hohmanna, Lamese a Letzelera (2010) rozlišujeme jednotlivé komponenty výkonnosti na konstituční, kondiční, koordinační, technické, taktické a psychické. Dovalil (2009) se v tomto smyslu poněkud odlišuje. Za strukturu sportovního výkonu uvádí pět základních faktorů. Jsou to faktory somatické, technické, psychické, taktické a faktory kondiční, do kterých rozdíl od předchozích autorů zařazuje i koordinaci.

Specializovaný trénink ve snowboardcrossu samozřejmě zahrnuje všechny tyto faktory, leč z charakteru tohoto sportu se některým (koordinaci, síle, rychlosti a technice,) věnuje větší pozornost a jiným (vytrvalosti) pozornost nižší.

3. Cíle, úkoly a metodika práce

3.1 Cíle práce

Bakalářská práce se bude týkat analýzy tréninkové přípravy snowboardcrossové reprezentace. Jejím cílem je popsat roční tréninkový cyklus české seniorské reprezentace a charakterizovat jednotlivé části specifické sportovní přípravy ve snowboardcrossu.

3.2 Úkoly práce

Pro splnění cíle jsme si vytyčili následující úkoly:

- Literární rešerše – prostudování literatury
- Vytvoření ankety
- Zpracování výsledků z ankety

- Vytvoření rozhovoru pomocí návodu
- Zpracování výsledků z rozhovorů
- Na základě získaných informací charakterizovat tréninkovou přípravu snowboardcrossové reprezentace České republiky

3.3 Metodika práce

V naší práci jsme použili metodu zúčastněného pozorování, analýzy, ankety, rozhovoru pomocí návodu a neformálního rozhovoru. Metodu zúčastněného pozorování jsme využili při pozorování chování závodníků během tréninkových jednotek, metodu analýzy jsme aplikovali v rozboru jednotlivých tréninkových cyklů, metodu ankety a neformálního rozhovoru jsme využili pro doplnění získaných dat a objasnění interpretací získaných zúčastněným pozorováním. Anketu jsme sestavovali jak z otázek z oblasti tréninkové přípravy reprezentantů, tak i z dalších oblastí rozvíjejících námi zkoumané téma.

Analýzu můžeme definovat jako systematické prohledávání dat s cílem nalézt pravidelnosti a klasifikovat jejich jednotlivé části, aby bylo možné o nich vyprávět určitý příběh.

Zúčastněné pozorování patří mezi nejdůležitější metody kvalitativního výzkumu. Pozorovatel nefunguje jako pasivní registrátor dat, který stojí mimo předmětovou oblast, nýbrž se sám účastní dění v sociální situaci, v níž se předmět výzkumu projevuje. Je v osobním vztahu, sbírá data, zatímco se účastní přirozeně se vyvíjejících životních situací.

Rozhovor pomocí návodu představuje seznam otázek, nebo témat, jež je nutné v rámci interview probrat. Tento návod má zajistit, že se skutečně dostane na všechna pro tazatele zajímavá témata. Výhodou je, že tazateli dává možnost co nejvýhodněji využít čas k interview.

Neformální rozhovor se spoléhá na spontánní generování otázek v přirozeném průběhu interakce. Informátor si přitom ani nemusí uvědomit, že se jde o explorační rozhovor. (Hendl, 2005)

Anketa je typem dotazování, který se používá obvykle k osvětlení interpretací získaných pozorováním, či jinými typy dotazování. Produktem ankety jsou odpovědi napsané respondenty, tak jak nejlépe dovedou. Důležité je podat úvodní informace o záměrech výzkumu a dát respondentům dostatek času pro vyplnění. (Hendl, 2005)

V naší práci jsme anketu sestavovali z otázek týkajících se jednotlivých složek sportovního výkonu, pocitů před důležitými závody, diagnostických metod při tréninku, výživy, regenerace a hlavních cílů v sezóně 2011/2012. (viz. příloha č. 1)

4. Deskriptivně – analytická část

4.1 Charakteristika sportovního tréninku

Na sportovní trénink lze pohlížet z mnoha úhlů. Společným bodem je přitom spojení s procesem cvičení, osvojování a zdokonalování vybraných pohybových činností. Tyto činnosti vybíráme podle konkrétního zaměření a specifikace daného sportu. Podle Periče, Dovalila (2010) je trénink složitý a účelně organizovaný proces rozvíjení specializované výkonnosti sportovce ve vybraném sportovním odvětví nebo disciplíně. Současně se však u tréninku musí respektovat celkový rozvoj jedince, tzn. snaha o dosažení nejvyšších výkonů nesmí být v rozporu s obecně platnými morálními, kulturními, ekologickými a dalšími normami společenského života. V neposlední řadě se musí brát v úvahu problematika biologického věku, který podle Riegerové (1994) činí oproti věku chronologickému mnohdy i 2 roky. V některých případech se jedná o vývojovou akceleraci (urychlení růstu), jindy o retardaci (opožďení růstu a vývoje).

4.2 Cíle a úkoly sportovního tréninku

Cílem sportovního tréninku je dosažení nejvyšší sportovní výkonnosti ve zvoleném sportovním odvětví na základě všestranného rozvoje sportovce. (Perič, Dovalil, 2010) Mezi jeho hlavní úkoly řadíme:

- Rozvoj pohybových schopností, které jsou předmětem kondiční přípravy

- Osvojení si potřebných, pro každý sport specifických pohybových dovedností a jejich použití v soutěžních podmínkách. Tuto složku sportovního tréninku řeší systémově především technická a taktická příprava.
- Ovlivňování psychiky, utváření osobnosti a regulace chování sportovce v podmínkách samotného sportu, ale i v běžném životě. S touto složkou je úzce spojena výchova sportovce.

4.3 Genese sportovního výkonu

Sportovní výkonnost (dispozice opakovaně podávat výkon) se formuje postupně a dlouhodobě a je výsledkem přirozeného růstu a vývoje jedince, vlivů prostředí a vlastního sportovního tréninku. Zvyšování výkonnosti je proto třeba chápat v širších souvislostech. Podle Dovalila (2009) je dlouhodobé formování sportovní výkonnosti závislé na 5 faktorech, které navzájem vytváří a ovlivňují sportovní výkon:

- Vrozené dispozice. Tyto dispozice jsou geneticky podmíněné a tvoří ucelené komplexy, které se mohou projevovat na nejrůznějších úrovních organismu a ovlivňovat tak sportovní výkon. Mezi vrozené dispozice řadíme:
 - Morfologické (výška, váha)
 - Fyziologické (aerobní kapacita)
 - Psychologické (temperament, intelekt)
- Podmínky životního prostředí, ve kterých člověk vyrůstá. Rozlišujeme podmínky sociální a přírodní.
- Schopnosti, kam řadíme nadání, vlohy a talent.
- Sportovní trénink a řízené ovlivňování výkonnostního růstu.
- Trénovanost, která je základem aktuálního sportovního výkonu.

4.4 Struktura sportovního výkonu

Sportovní výkon je projev a míra trénovanosti sportovce, jehož obsahem je pohybová činnost, vymezená pravidly daného sportu. Trénovanost můžeme

charakterizovat jako komplex adaptačních změn dosahovaných v průběhu tréninku. (Dovalil, 2009)

Jestliže hovoříme o struktuře sportovního výkonu, musíme ji pojmut v účelně definované množině prvků, jejichž vazby a vzájemné vztahy vedou k vyšší kvalitě celku, tzn. systémovém přístupu. Pomocí těchto znalostí můžeme sportovní výkon rozdělit na pět jednotlivých komponent (faktorů), jejichž nositelem je člověk. Podle Dovalila (2009) lze tyto komponenty rozdělit do následujících okruhů:

- Faktory somatické
- Faktory kondiční
- Faktory technické
- Faktory taktické
- Faktory psychické

4.4.1 Somatické faktory

Somatické faktory jsou relativně stále a ve značné míře geneticky podmíněné. K hlavním somatickým faktorům patří výška a váha, délkové rozměry a poměry, složení těla a tělesný typ. (Dovalil, 2009)

Ve složení těla lze rozlišit tělesnou aktivní hmotu (svalstvo), tuk a zastoupení svalových vláken. Podíl těchto vláken je určen geneticky a tvoří diagnostický předpoklad pro uvažovanou sportovní specializaci. U tělesného typu rozeznáváme tzv. somatotyp. Podle Dovalila (2009) se jako obecně dobrý somatický předpoklad k motorickým výkonům jeví somatotyp ektomorfních mezomorfů s převažující složkou mezomorfní komponenty a minimální endomorfii.

4.4.2 Kondiční faktory

Za kondiční faktory sportovního výkonu se považují pohybové schopnosti. Podle Dovalila (2009) rozeznáváme 5 základních druhů těchto schopností.

1. Silové schopnosti, které nám umožňují překonávat vnější odpor prostřednictvím svalové kontrakce. Schopnost produkovat sílu, je základní fyzická vlastnost,

kteřá nám ze značné části determinuje sportovní výkonnost. Rozdělujeme tři základní druhy silových schopností: sílu maximální, sílu vytrvalostní a sílu rychlou (výbušnou). Každý tento druh síly je na sobě relativně nezávislý a má své uplatnění v konkrétním sportu. (Dick, 2002)

2. Vytrvalostní schopnosti nám všeobecně udávají, jak dlouho jsme schopni odolávat únavě. Tuto schopnost můžeme rozlišit a 4 základní druhy: rychlostní, krátkodobá, střednědobá a dlouhodobá vytrvalost.
3. Rychlostní schopnosti definujeme jako schopnosti spojené s krátkodobou (několik sekund) trvající činností. Překonat krátkou vzdálenost v co nejvyšší intenzitě a co možná nejkratší době.
4. Obratnostní schopnosti nám umožňují řídit a regulovat pohyb. Projevují se na jeho vnější podobě (rychlost, přesnost, složitost) a mají podstatný vliv na ekonomičnost dané pohybové činnosti.
5. Pohyblivost, neboli flexibilita je schopnost provádět pohyby v maximálním rozsahu.

4.4.3 Technické faktory

Jedná se faktory, které jsou spojené s nácvikem pohybových dovedností. Pohybové dovednosti jsou na rozdíl od schopností učením získané předpoklady sportovce správně, účelně a efektivně řešit pohybové úkoly. Dovalil (2009) v procesu motorického učení pro potřeby sportovního tréninku rozlišuje 4 základní fáze, které na sebe postupně navazují:

1. Fáze hrubé koordinace zahrnuje počáteční provedení, seznámení se s úkolem a první praktické pokusy probíhající za zjednodušených podmínek.
2. Fáze jemné koordinace se týká zpřesnění pohybů a dějů (místa a času). Je patrná určitá míra koordinace.
3. Fáze stabilizace. Během této fáze již dochází k zpřesnění a určité úrovni automatizace a koordinace pohybů. Charakteristickým znakem této fáze je mnohonásobné opakování.

4. Variabilní tvořivost. Toto stádium je bráno jako výsledek motorického učení. Sportovec by již měl být schopen stabilizované dovednosti formovat tak, aby se daly uplatnit ve ztížených podmínkách.

4.4.4 Taktické faktory

Taktická příprava zahrnuje soubor poznatků zevšeobecněných zkušeností, který se používá jako způsob vedení jednotlivce, skupin, či družstva. Cílem je optimální výsledek, nebo vítězství. Každý sportovec by si měl osvojit taktické vědomosti, naučit se je promýšlet a připravit si konkrétní plán. Tento plán pak podle měnících se podmínek v závodě buď dodržovat, či variovat.

4.4.5 Psychické faktory

Psychologická příprava by měla zajišťovat odolnost jedince jak během tréninkového procesu, tak i při závodech. Hohman, Lames, Letzelter (2010) považují za významné psychické předpoklady sportovního výkonu čtyři komplexy činností:

- Kognitivní schopnosti, které hrají významnou úlohu při regulaci technicko - motorických pohybových procesů. Ještě důležitější se jeví pro takticky determinovanou regulaci jednání.
- Motivační schopnosti, zabývající se otázkami vnitřní, vnější motivace a problematikou přemotivovanosti sportovců.
- Volní schopnosti, řešící úzkou souvislost mezi stresovou stabilitu a sportovními výkony. Tyto schopnosti se dále zabývají otázkami vůle.
- Sociální schopnosti, které představují významnou roli především u týmových sportů (týmová koheze).

4.5 Stavba sportovního tréninku

Tréninková příprava není pouze nahodilé uspořádání tréninkových jednotek v jeden celek, ale vychází z obecně daných pravidel tréninkového cyklu a jeho

periodizace. Jako základní jednotka dlouhodobé organizované tréninkové činnosti se využívá ročního dělení tréninkového cyklu.

Roční tréninkový cyklus je obvykle složen ze tří až čtyř tréninkových úseků (makrocyklů), z nichž každý má jiné úkoly, obsah a formy tréninku.

Podle Dovalila (2009) se roční tréninkový cyklus dělí na čtyři období:

- Přípravné období, jehož hlavním cílem je vytvořit základy budoucího výkonu a zajistit předpoklady pro další růst výkonnosti. Zásadním úkolem je tedy zvýšení trénovanosti. Zpočátku má trénink mít výrazný analytický charakter, což odpovídá ovlivnění jednotlivých faktorů sportovního výkonu jakoby odděleně s cílem dosáhnout co největší změny. V tomto období volíme co nejvíce všeobecně rozvíjejících cviků zaměřených na rozvoj fyziologických funkcí. Postupem času v tréninkové činnosti přecházíme na trénink syntetický, ve kterém už preferujeme cviky specifické. Během přípravného období trvajících delší časový úsek nesmíme zapomínat na postupné zvyšování objemu a dostatečnou variabilitu adaptačních podnětů.
- Předzávodní období, které je charakteristické „laděním“ sportovní formy. Na rozdíl od rozvoje trénovanosti představuje ladění sportovní formy mnohem náročnější a nejednoduchý problém. Hlavní tréninkové zásady by měly obsahovat:
 - Snížení objemu zatížení při současném udržení jeho vysoké intenzity
 - Důraz na kvalitu tréninkové činnosti
 - Dostatek odpočinku
 - Využití speciálních cvičení
 - Využívání přípravných startů
 - Zdůraznění psychologické přípravy
- Závodní období, kde hlavním cílem je zhodnocení předchozí přípravy a prokázání nejvyšší výkonnosti v dané disciplíně. Kromě hlavních startů, které zahrnují mistrovské soutěže, se využívá i startů pomocných, v nichž samotný výkon nemusí být prvořadý, ale slouží k dalšímu zdokonalení, ověření, či

kontrole. Obecným úkolem tréninku v závodním období je vytváření podmínek pro udržení sportovní formy.

- Přejídné období, jehož hlavní funkcí je odpočinek. Při jednoduchém členění ročního tréninkového cyklu, obsahujícího čtyři periody, trvá toto období obvykle 3 až 6 týdnů. Při vícenásobné periodizaci bývají tato období kratší. Hlavní pozornost by se měla věnovat co nejdůkladnějšímu zotavení.

Dick (2002) dělí roční tréninkový cyklus pouze na periody tři:

- Přípravné období, které je nejdelší částí ročního tréninkového cyklu. Hlavním úkolem je adaptace jak na vysokou intenzitu zátěží, tak i na kvantitu (objemovou stránku) tréninku. Tento proces by měl probíhat ve třech navazujících obdobích.
 - General (obecný trénink) – Toto období je zaměřeno na přípravu celého organismu z hlediska funkční zdatnosti. Pro tento účel využíváme především všeobecná cvičení nspecifického charakteru, gymnastickou a atletickou průpravu.
 - Related (související trénink) – Zaměřujeme se především na nácvik zdokonalování techniky. Cvičení nspecifického charakteru kombinujeme se cviky specifickými.
 - Specific (specifický trénink) – Hlavním úkolem je perfektní ovládnutí techniky. Tohoto účelu dosahujeme skrze vysoce specifická cvičení. Během tréninku využíváme analytického charakteru a zařazujeme přípravné starty. Tato část by měla tvořit nejkratší časový úsek.
- Závodní období, jehož nejdůležitějším úkolem je rozvoj a stabilizace sportovní výkonnosti. Sportovec by měl být schopen předvést optimální výkon v důležitých závodech. Tréninková příprava by měla i nadále pokračovat, avšak se specifickými parametry zatěžování. Redukce objemu je velmi vysoká u sportů vyžadujících maximální sílu a rychlost. Ve sportech zaměřených na vytrvalost objem, snižujeme jen velmi lehce. Zdůrazňuje se také fáze odpočinku a psychické přípravy.
- Přejídné období, které bychom mohli nazvat obdobím regenerace. Toto období má sportovce připravit na další tréninkový cyklus zcela zregenerovaného

a připraveného po fyzické i psychické stránce. V žádném případě bychom však přechodné období neměli pojímat pasivně. Je vhodné zařazovat aerobní aktivity, které vedou k fyzické i emociální relaxaci

4.6 Historie snowboardingu

4.6.1 Světový vývoj

Z historického hlediska spadá vznik snowboardingu do USA, 60 let minulého století. V roce 1965 vyrobil Sherman Poppen pro svoji dceru Snurfer (snow + surfer). Spojil tehdy 2 lyže, dopředu uvázal provaz, který měl sloužit k řízení snurferu. Ačkoli Poppen považoval výrobek za hračku, měl se snurferem ohromný komerční úspěch a během prvních let výroby se ho prodalo přes půl milionu kusů. Podle Hebbler-Seeger (2001) prodával snurfer Burton ve své nově zřízené firmě The Jam Corporation. Nabízel dva modely bílé, hnědé a vinylové barvy. První tzv. Regular snurfer zákazníka tehdy přišel na \$19,95 a druhý, Super racing snurfer na \$29,95.

Poppen začal pořádat závody, na kterých se objevil i Jake Burton. Burton tehdy ke snurferu přimontoval gumové vázání, které se používalo na vodní lyžích. Jezdec tak stál na snowboardu bokem. Burton povzbuzen dobrými jízdními vlastnostmi jeho snowboardu, založil v roce 1977 vlastní firmu v Londonderry (Vermont, USA) a začal tak s masovou výrobou. Burton, stejně tak jako Sims jsou dnes velmi úspěšní podnikatelé a jejich snowboardy se staly známými po celém světě. (Gille, Marks, 2002)

V roce 1969 si experimentátor Dmitrij Milovich (jezdil na bufetových podnosech) spolu s Waynem Stovekinem nechal patentovat desku odlitou z polyesteru, kterou použil jako základ snowboardu. Měla tvar ryby s patkou ve tvaru „vlaštovičeho ocasu“ – winterstick a byla určena hlavně pro jízdu v hlubokém sněhu. Jelikož ale byla výroba příliš drahá a životnost snowboardů krátká, Milovich roku 1984 zkrachoval.

Dalším průkopníkem tohoto sportu byl Tom Sims (tehdejší mistr světa ve skateboardingu), který pro výrobu desky použil laminátové konstrukce s dřevěným jádrem, což se plně osvědčilo a tato technologie výroby se používá dodnes.

Snowboarding se zpočátku rozvíjel těžkopádně. Měl mnoho odpůrců z řad lyžařské veřejnosti. Ti pocítovali jednak konkurenci na trhu a jednak jim vadilo

nekonvenční chování snowboardistů. Lyžařská střediska snowboarding zpočátku úplně odmítala a tak snowboardistům nezbývalo nic jiného než chodit do kopců pěšky a jezdit mimo sjezdové tratě.

Toto odloučení snowboardistů od lyžařů dalo podnět k vytvoření uzavřených skupinek s projevy pohoršení nad určitou diskriminací. Postupem času se však vztahy upravily a mohlo dojít k plnému rozmachu snowboardingu.

V osmdesátých letech se snowboarding dostal do Evropy a zásluhou Josého Fernandéze, který přinesl deskové vázání, se usnadnila celá řada dovedností. Do vázání se dalo upnout více druhů bot a tak došlo k prvnímu větvení snowboardových disciplín, na freestylové a alpské. Alpské disciplíny měli díky lyžařskému zázemí oblibu spíše v Evropě, oproti tomu freestylové v USA.

Ve stejné době se v Evropě začalo rozvíjet i tzv. Swingbo. Jednalo se o sport podobný snowboardingu, kde prkno mělo podobu dvou lyžin svázaných k sobě. Tyto lyžiny byly opatřeny klouby a klasickým vázáním. Nicméně díky rychlejšímu pokroku vývoje, lepším vlastnostem snowboardu na různých typech sněhových pokrývek a kvůli menší rychlosti jízdy, začal být swingboard zatlačován snowboardem do pozadí. (Frischenschlager, 2004)

V 90. letech došlo k největšímu rozmachu snowboardistů, přibližně 30% z celkového počtu účastníků v lyžařských střediscích. Se zvýšeným zájmem veřejnosti o snowboarding přišlo závodění a došlo k vytvoření mezinárodní organizace ISA (Mezinárodní snowboardová asociace), později přejmenované na ISF (Mezinárodní snowboardová federace). Cílem ISF bylo dostat snowboarding na OH (olympijské hry). Úspěch mohla slavit už v roce 1994, kdy se snowboarding představil jako ukázkový sport a o 4 roky později v japonském Naganu již byly zařazeny U-rampa a obří slalom do pevného programu her. V roce 2004 došlo k přejmenování ISF na WSF (Světová snowboardová federace).

4.6.2 Vývoj snowboardingu v Čechách

První náznaky vzniku snowboardingu v Čechách se objevily již v 80. letech. Jednalo se o první snowboardy vyrobené vlastnoručně na základě obrázků z málo dostupných zahraničních časopisů. (Gnad a kol., 2008)

Snowboardy byly zhotovené z betonářské překližky, která se ve vrstvách s laminátem lepila v primitivních formách. Snowboardy byly bez ocelových hran a dnešním tvarům se moc nepřibližovaly. Byly to vlastně okopírované Burtony, se swallow tail, „vlaštovčím ocasem“ na patce. Jezdilo se většinou v prašanu, neboť na sjezdovce se prkno nedalo ovládat.

Za průkopníky českého snowboardingu jsou považováni Luděk Váša, původně skateboardista, později prezident AČS (Asociace českého snowboardingu), bratři Včelákové, V. Rys a Ivan Pelikán. Nejznámějším střediskem byl Pernink v Krušných horách, kde se v roce 1984 uskutečnil první závod ve snowboardingu a o rok později i první mistrovství Československa. (Gnad a kol., 2008)

Poměrně brzy zareagovaly na rozvoj i firmy, vyrábějící snowboardy. Mezi první patřili VASA, ROOK, LTB, Mania, Swah, Frople, nebo Choc.

V roce 1990 byla založena AČS a hned od počátku se ujala organizování mistrovství republiky a závodů Českého poháru. Začala se starat o reprezentační družstvo a vysílat naše nejlepší závodníky na vrcholné světové akce. V roce 1997 byl založen při Svazu lyžařů ČR „odborný sportovní úsek snowboardingu“, který postupně navázal na spolupráci při organizaci snowboardingu s AČS.

4.7 Snowboarding a olympijské hry

Vše začalo v Lillehammeru roku 1994, kde se snowboarding představil jako ukázkový sport. Tehdy vyvolal obrovský zájem a bylo jasné, že do příštích OH v Naganu bude zařazen už jako plnohodnotný sport. Organizaci nad snowboardem převzala FIS a v roce 1998 se již závodilo ve 2 disciplínách. Jednalo se o Halfpipe (U-rampu) a Giant slalom (obří slalom). V obou disciplínách závodili jak muži, tak také ženy. Martin Černík, který jako jediný reprezentant ČR splnil nominační kritéria do královské disciplíny U-rampy však doplatil na špatnou kooperaci a rozhádanost mezi úsekem snowboardingu při Svazu lyžařů ČR a AČS, pod kterou Černík patřil a nakonec tak na Olympijské hry do Nagana ani neodcestoval.

Další zimní OH se konaly roku 2002 v americkém Salt Lake City. Česká republika opět neměla žádné zastoupení. Hlavní postavou českého snowboardingu se

stal opět Martin Černík, který, tak trochu s převládajícím pocitem křivdy z Nagana, roku 1998, odmítl reprezentovat.

Velký průlom pro české reprezentanty přinesly až OH roku 2006 v italském Turíně. K početné nominaci napomohlo urovnání vztahů ve vedení mezi Svazem lyžařů a AČS. Svoji Olympijskou premiéru tak mohl absolvovat Martin Černík, kterému se však závod moc nevyvedl. Nepostoupil z kvalifikace a v celkovém hodnocení obsadil až 33. místo. Do paralelního obřího slalomu se kvalifikovala Petra Elsterová, která se tak stala první českou reprezentantkou tohoto sportu na ZOH (zimní olympijské hry). Obsadila celkové 23. místo. Premiéru prodělal také snowboardcross a to hned s českou účastí. Michal Novotný si vyjel skvělé 13 místo.

Hvězdou her se stal teprve 19ti letý mladík z Spojených států amerických. Shaun White získal svoji první zlatou medaili v U-rampě a nastartoval tak svoji fenomenální kariéru. Mimochodem i zbylé 2 medaile v U-rampě brali jezdci z USA a potvrdili tak dosavadní nadvládu této země ve Freestyle snowboardingu.

Ve Vancouveru roku 2010 přibyla i další česká jména. Ve snowboardcrossu startoval spolu s Michalem Novotným (16. místo) i David Bakeš, který byl ve své premiéře 32. V paralelním obřím slalomu se představil Petr Šindelář a Zuzana Doležalová a v U-rampě mladá, talentovaná svěřenkyně Martina Černíka, Šárka Pančochová, která ve své olympijské premiéře obsadila 14. místo. Hrdinou her se opět stal Shaun White, který při svém druhém startu na OH ovládl U-rampu a vybojoval své druhé zlato.

4.8 Současný snowboarding

V dnešní společnosti plné starostí a spěchu, kde každým rokem ubývá čas na volnočasové aktivity, existuje stále několik pohybových aktivit, sportů, které si zachovávají početnou skupinu členů. Mezi nimi rozhodně najdeme i snowboarding. Možná je to tím, že převážně u mladých lidí je snowboarding stále brán jako něco revoltujícího, undergroundového, či zakázaného, čímž se mladí chtějí odlišit od neměnné, všední společnosti. Nebrat v potaz společenské konvence, být tzv. free a užívat si života. Z části možná stále takováto nálepka snowboardingu zůstává, ale rozhodně to není ten hlavní důvod proč se tento sport těší stále popularitě.

Za prvé se jedná především o možnosti, jaké snowboarding zájemcům poskytuje. Máme tu freeride, který je v poslední době stále více vyhledáván. Je to hlavně proto, že v dnešní „rychlé“ společnosti potřebuje člověk někdy vypnout, vyčistit si hlavu a na to je freeride jako stavený. Člověk je sám v prašanu, užívá si tiché přírody. Jede tam, kde před ním nikdo nejel a nikdo mu neříká co má dělat, kde zastavit, či jak zatáčet. Při jízdě tak vlastně vytváří něco nového, originálního.

Binter a kol. (1999) charakterizuje jízdu ve volné přírodě jako nejpřitažlivější oblast snowboardingu. „*Je vzrušující plout v neporušeném prašanu, který je tu jen pro nás.*” Michal Novotný pro časopis Instinkt uvádí, „*freeride? To je asi vůbec nejkrásnější co může být, když jedete sami a jako první zařezáváte obloučky do panenského prašanu,*” (Lišková, 2010).

Gibbins (1996) dodává. „*Jestli jste nikdy nezažili vzrušení z jízdy na strmém a hlubokém prašanu, čeká vás neuvěřitelný zážitek a měli byste se modlit, aby začalo sněžit.*”

Při výletech mimo sjezdové tratě je však nezbytné řídit se pravidly horské služby, orientovat se v lavinové problematice a disponovat základní výbavou, tj. lavinovým (bezpečnostním) setem.

Tento set se skládá z vyhledávacího přístroje, který je nutné mít stále zapnutý a nosit ho připevněný přímo na těle minimálně pod jednou vrstvou oblečení. Druhou nezbytnou součástí je lavinová sonda, která slouží k určení přesnější polohy zasypaného z hlediska jeho hloubky. Poslední součástí lavinového setu je lopata, sloužící k vyproštění zasypaného.

Další možností je freestyle. Podobně jako u freeridingu, tak i zde jezdec vytváří něco originálního. Pomineme-li závody, tak je čistě jen na závodníkovi, co a kde bude skákat. K této větvi snowboardingu láká zájemce převážně uvolněná atmosféra, která tuto disciplínu obklopuje.

Freestylové podmínky u nás, počet a kvalita českých snowparků se v poslední době rapidně zvyšuje, nicméně stále jsme o pár kroků zpět za našimi alpskými kolegy. Českou specialitou zůstává fakt, že většina nejlepších snowparků je provozována v menších střediscích (Neklid, Rejdice, Olešnice, Jasenka, Horal, Čihadla, Čenkovice). Nejsou tak výsadou těch větších a bohatších, jak by se zdálo být logické a jak je to

běžné v zahraničí. Výjimkou jsou snowparky ve Špindlerově Mlýně, na Klínovci a Dolní Moravě.

Velké resorty totiž nemají větší potřebu připravovat podmínky pro snowboardisty, jelikož vydělávají dostatek z velkého množství zahraničních návštěvníků. (Večerka, 2003)

Dále existuje alpská jízda, jejíž sláva se postupně navrácí a snowboardcross, který za poslední roky prochází bouřlivým vývojem. Během necelých 10 let od prvního oficiálního závodu se dostal z neznámého sportu až na Olympijské hry.

V neposlední řadě je zde mnoho dalších alternativních způsobů jako je v poslední době velmi populární snowkiting (jízda s padákem), nebo méně častý kiting (jízda s „plachtou“). Obě tyto alternativy vznikly jako zimní variance windsurfingu, nebo surfingu a díky vynalézavosti jezdců takovéto aktivity každým rokem přibývají.

Příklad oné vynalézavosti je tzv. sandriding (jízdu na písku). V Evropě je pro tento sport jen málo vhodných míst. V německém Hirschau, vzdáleném přibližně 230 km od Prahy, existuje písková hora Monte Kaolino. Písek je druhotným produktem zdejších kaolinových závodů a vytvořil zde malé pískové pohoří. Snowboarding a lyžování je tu zavedeno a dokonce se zde každoročně pořádají snowboardové závody. K dispozici je i kolejová lanovka, která zájemce vyveze až na vrchol. (Binter a kol., 2006)

Za druhé je to už zmíněný životní styl, který si snowboarding stále udržuje, ačkoliv už není tak aktuální jako v počátcích. Říká se, že po přechodu pod hlavičku FIS (Mezinárodní lyžařská federace), se snowboarding stal „normálním“ sportem a že snowboarding, takový jak má být, se udržuje už jen u Freestylistů, kteří stále figurují na pomezí, kde část světové špičky jezdí FIS závody a část závody jiných organizací.

Podle mě je však úplně jedno pod jakou federací snowboarding působí a záleží pouze na každém snowboardistovi jak tento sport bude vnímat. Jde tedy o individuální prožívání sportu. O to, jak moc se jedinci nechají strhnout a ovlivnit snowboardingem nejen na svahu, ale i v životě jako takovém.

Dalším důvodem oblíbenosti snowboardingu jsou celoroční možnosti jízdy po celém světě a v každém ročním období. Výběrem z bohaté nabídky lze střídat střediska různých pohoří, zemí i kontinentů. Každé středisko má svou atmosféru, která je dána počtem a druhem návštěvníků, prostředím a lokalitou. Setkáváme se s různým počasím, druhy sněhu a terénů. Se snowboardingem se setkáváme v zemích, kde by jsme ho ani

z daleka nečekali. Stále více přibývá krytých tratí, které nabízejí celoroční provoz. Nejdelší trať se nachází v Německém Bottropu a její délka je 640 metrů.

Největší popularitě se snowboarding už po desetiletí dočkává v Severní Americe (USA a Kanada), kde počty snowboardistů dosahují 35% z celkového počtu jezdců na světě. Na pomyslném druhém místě je Japonsko (27% z celkového počtu jezdců na světě), kde je snowboarding mnohem populárnější než lyžování a především freestylová větev snowboardingu je velmi oblíbená. (Binter a kol., 2002)

Snowboarding jako sport je náročný na koordinaci, především na rovnováhu, vytrvalost (především anaerobní) a představuje poměrně vysoký energetický výdej, což je v dnešní době velmi aktuální. Podle Vránové (1993) se hodnoty energetického výdeje během závodu (50 – 70 sekund) pohybují okolo 100 – 200 KJ/min.

4.9 Snowboardové disciplíny a jejich stručná pravidla

Soutěžní disciplíny snowboardingu se rozdělují na základní 3 kategorie. Jedná se o freestylové, alpské a ostatní disciplíny. Každá z těchto kategorií v sobě obsahuje konkrétní závodní disciplíny.

4.9.1 Freestylové disciplíny

Freestyle, neboli volný styl, patří v dnešní době mezi nejrozšířenější snowboardové odvětví, pod které spadá celá řada disciplín. Do freestylu jako takového řadíme veškeré aktivity prováděné ve snowparcích při skocích, na zábradlích, v U-rampách, s využitím umělých i přírodních překážek při jízdě, dokonce i jízdu ve městě (street jibbing).

Veškeré triky mají vypadat především hravě, oslnivě, lehce a akrobaticky. Většina triků je odvozena z praxe skateboardingu, některé dokonce ze surfingu. Obtížnost skoku či triku je dána kromě výšky a elegance provedení především rotací a graby (úchopy). (Kozáková, 2010)

Halfpipe

Jedná se o tradiční, královskou freestylovou disciplínu ZOH. Svoji premiéru měla již na ZOH v Naganu, prvních hrách na kterých se snowboarding představil. Jezdci jezdí v U–rampě (uměle vytvořené sněhové koryto) a snaží se během dvou kol předvést co nejvyšší lety, nelepší skoky a triky na které si troufají. Rozhodčí hodnotí především obtížnost jednotlivých prvků jízdy a také plynulost jízdy. Za případné pády jsou strhávány body. Tradiční U–rampa má sklon 14 – 18 stupňů po spádnici a její délka se pohybuje v rozmezí 100 – 140 metrů. Šířka je 14 – 18 metrů a doporučená výška dle FIS je 3,5 metru. (www.fis-ski.com)

V poslední době se začínají stavět tzv. Oversized pipe. Jedná se o U–rampy, u kterých je délka 160 metrů a výška až 5,7 metrů. Tato disciplína vyžaduje od závodníků především vynikající úroveň obratnostních schopností, kreativitu, odvalu a odolnost při nezdarech, které jsou v tréninku více než časté.

Big air

Často spíše exhibiční freestylová disciplína, která se těší velké oblibě a zájmu ze strany diváků. Jedná se o jeden skok, během kterého se jezdec snaží ukázat co nejvíce rotace, grabů a dalších prvků, aby co nejvíce zaujal diváka. Rozhodčí hodnotí výšku, obtížnost, kvalitu provedení a také dopad skoku. Tato disciplína patří do pevného programu Mistrovství světa a v poslední době se spekuluje nad jejím zařazením i do programu ZOH.

Slopestyle

Patří mezi nejoblíbenější a nejrozšířenější disciplíny ve snowboardingu. Kombinuje v sobě všechny freestylové disciplíny (U – rampu, big air a jibbing). Závodí se na uměle vytvořené trati, která se skládá z několika po sobě jdoucích překážek různých typů a kombinací. Trať obsahuje skoky, raily, boxy, někdy i menší U – rampy. Od závodníků vyžaduje především všestrannost a kreativitu. Pro velkou oblibu a zvyšující se počty jezdců byla tato disciplína zařazena i do programu následujících ZOH, 2014 v ruské Soči. Tato zpráva je potěšující i pro českého fanouška, jelikož Šárka Pančochová je úřadující vicemistryní světa v této disciplíně.

Jibbing

Disciplína, kterou lze provozovat v podstatě kdekoliv. Stačí jen snowboard, trocha sněhu a překážka v podobě skoku, bedny, railu, spadlého stromu, plastové roury, nebo i vyřazené karoserie. Invence v tomto směru nemá hranice, což znamená že k jibbingu lze využít prakticky čehokoliv. Právě pro jednoduchost je tato disciplína rozšířena mezi začínajícími závodníky, kteří zkouší triky na domácíky vyrobených překážkách, či při návštěvách snowparků v zimních střediscích. Populární, avšak velmi nebezpečný je tzv. Street jibbing, při kterém jezdci jezdí po zábradlích a jiných překážkách městského charakteru.

4.9.2 Alpské disciplíny

Soutěže v těchto disciplínách mají velmi pozitivní vliv na vývoj snowboardingu, především na materiál, techniku i jeho propagaci. Z historického hlediska stály právě alpské disciplíny u zrodu snowboardingu. Poté si však prošly obtížným vývojem. V dobách, kdy se na trhu objevil první snowboard a začalo se závodit, tak jezdcům ani nic jiného nezbývalo, než kopírovat lyžaře. Postupem času však došlo ke vzniku dalších snowboardových disciplín a alpské tak pomalu ztratily na atraktivnosti a dostaly se na okraj zájmu snowboardistů. Když pomíneme, že závodník stojí na prkně, tak jsou si disciplíny (snowboardová a lyžařská alpská jízda), jak už název napovídá, velmi podobné. Právě tato podobnost byla v rozporu s tehdejší smýšlením snowboardistů, kteří se chtěli od lyžařů odlišovat.

V současné době však nastává obroda těchto disciplín a alpský snowboarding se těší stále většímu zájmu. Přispívá k tomu i FIS, která zařazuje divácky velmi atraktivní závody jako je například Triple slalom, kde na uměle vytyčené trati startují najednou tři závodníci.

Slalom

Jeho průběh je obdobný jako slalom lyžařský. Do celkového výsledku se započítává součet časů z prvního a druhého kola. Jezdí se na širších a strmějších tratích, které jsou postaveny buď pomocí klasických dlouhých kloubových tyčí (závody FIS), nebo pomocí vnitřní krátké gumové tyče spojené s vnější dlouhou tyčí trojúhelníkovým

praporkem (závody WSF). Vzdálenost těchto bran je do 10 metrů a délka tratě okolo 300 metrů. (Vobr, 2006)

Paralelní slalom

Jedná se o atraktivní disciplínu, jejíž podstatou je souboj dvou závodníků startujících současně, byť má každý oddělenou trať. Vlastní soutěž začíná kvalifikačním závodem na čas, dále pokračuje 32 nejlepších závodníků rozdělených do 2 základních skupin (červená a modrá) po 16 závodnicích. Dále postupují vítězové opět ve dvou skupinách po osmi atd. až do finále, kde bojují dva závodníci ve dvou jízdách. Vítěze určí součet výsledných časů. Závod probíhá ve dvou kolech (tratě si jezdci pro větší objektivitu vymění) vyřazovacím K. O. Systémem. Samozřejmě může dojít i k diskvalifikaci. Není dovoleno více než dva chybné starty, přejetí z jedné dráhy do druhé, blokování, nesprávné projetí branky, či dokonce projetí cílové čáry bez alespoň jedné nohy upnuté ve vázání.

Délka tratě mezi startem a cílem činí 80 – 120 metrů, vzdálenost branek je mezi 10 – 14 metry a na trati jich musí být nejméně 18. Sklon trati je 17 – 22 stupňů. Povinná výstroj pro závodníky je helma a bezpečnostní řemen. Doporučené jsou chrániče citlivých míst. (www.fis-ski.com)

Obří slalom

V této disciplíně závodí pouze jeden závodník a snaží se projet mezi vytyčenými brankami v co nejrychlejším čase. Převýšení trati musí být minimálně 200 a maximálně 400 metrů. Podle tohoto pravidla se určuje délka tratě, která je stejná pro muže i ženy. Šířka musí být alespoň 40 metrů. Doporučená vzdálenost mezi brankami je stanovena na 20 – 27 metrů a podle tohoto doporučení se poté stanovuje počet branek na trati. Závodníci startují prvním závodním kolem, ze kterého do druhého kola postupuje 25 nejlepších mužů a 15 nejlepších žen. Ve druhém kole závodníci startují v opačném pořadí. Diskvalifikace může nastat za předčasný start, neprojetí branky dle pravidel, či neprojetí cílem. (www.fis-ski.com)

V podstatě se dá říci, že obří slalom je kopií obřího slalomu na lyžích. Podle pravidel FIS z listopadu 2011 musí mít snowboardisté dvoudílné oblečení. Kalhoty

oddělené od svršku. Není povolena jednoduchá lyžařská kombinéza, typická u lyžařů - sjezdařů, která snižuje odpor vzduchu a tím jízdu zrychluje. Z výstroje je povinností pouze chránič páteře, avšak závodníci využívají i chrániče holenní, jako ochranu před brankami.

Triple slalom

Jedná se o velkou novinku roku 2011. Snowboardový triple slalom se dokonce stane i součástí následujících ZOH roku 2014, v ruské Soči. Z technických parametrů činí převýšení 80 – 120 metrů. Doporučený počet branek je 25. Délku trati stanovila FIS od 250 – 450 metrů se sklonem 17 – 22 stupňů. Snaha inventorů je stále více zvyšovat atraktivnost snowboardových závodů v alpských disciplínách, avšak nabízí se polemika, jestli je v možnostech organizátorů zcela zachovat identitu tří tratí a nezpochybnit tak spravedlivost soutěží. (www.fis-ski.com)

Vůbec první FIS závod ve snowboard triple slalomu se konal 15. listopadu 2011 v Copper mountain, USA. 27 kvalifikovaných závodníků soutěžilo ve třech vyřazovacích jízdách 27 – 9 – 3 a nejrychlejší se probojovali až do finále. (www.youtube.com)

4.9.3 Ostatní snowboardové disciplíny

Freeriding

Jedná se o soutěž ve volném extrémně náročném terénu. Rozhodčí nehodnotí dosažený čas, ale dalekohledy sledují závodníky a hodnotí celkovou náročnost zvolené trasy, eleganci, agresivitu a jistotu během celé jízdy. Bodové srážky jsou udělovány za projev nejistoty, nebo dokonce ztráty kontroly nad jízdou.

Pád znamená konec, nebo velkou bodovou ztrátu v případě, že to jezdec ustojí a pokračuje dále. Mistrovství světa se koná každoročně na Aljašce, vlastní soutěž trvá tři dny a je přehlídkou neuvěřitelných a opravdu extrémních výkonů. (Louka, Večerka. 2007)

V současné době v České republice stojí za propagací freeridingu především Robin Kaleta, který se kromě freeridingu na lyžích věnuje také base jumping. Několikrát do roka dokonce pořádá otevřené freeridové kempy, kam se může kdokoliv přihlásit a na vlastní kůži si vyzkoušet co všechno tento sport obnáší.

Snowboardcross

Nejmladší závodní snowboardová disciplína. Od roku 2006 se zařadila mezi pravidelné účastníky zimních olympijských her. Specifikum SBX (Snowboardcross) je v tom, že na trati spolu závodí čtyři závodníci. Díky této zvláštnosti je SBX pro diváky velice atraktivní disciplínou a za necelých 22 let své historie si již našel spoustu stoupenců.

4.10 Charakteristika snowboardcrossu

Jedná se o sportovní, olympijskou disciplínu, která se jezdí na uměle vytvořených tratích se sklonem 20 až 60 stupňů, o délce 700 – 1200 metrů. Šířka je stanovena na minimálně 46 metrů. Dominantním konstrukčním materiálem je sníh, některé nerovnosti a klopené úseky tratě jsou někdy částečně instalovány na dřevěných či podobných pomocných konstrukcích (např. balících slámy apod.). (Bakeš, 2008)

Tratě, jejich délka, množství nerovností ani jejich tvar, podobně jako počet a charakter „skoků“ či „klopených zatáček“, nejsou standardizovány a pravidly určeny. Vlastní výkon (sjetí) tratě se pohybuje v rozmezí 60 – 90 sekund.

Snowboardcross je závod, ve kterém se skupina závodníků (obvykle 4 až 6), startují z vrcholu tratě ve stejnou dobu a snaží se protnout pomyslnou cílovou pásku jako první. Už jen fakt, že závodníci startují ve stejnou dobu na společné trati, předurčuje snowboardcross k velice adrenalinovému sportu, kde pády a kontakty mezi jezdci nejsou ničím neobvyklým. Proto je za potřebí k tomuto sportu přistupovat s respektem, být dostatečně připraven a projít specializovaným tréninkem. Dobrá fyzická a psychická kondice, doplněná samozřejmě o výbornou znalost tratě (což je u profesionálů samozřejmostí) minimalizuje zbytečné pády a následná zranění. Avšak i přes všechny tyto okolnosti k pádům dochází a proto je velice důležitá výstroj, která závodníky chrání a minimalizuje tak následná zranění. (viz. příloha č. 2)

Konstruktéři se však shodují, že bezpečnost je na prvním místě a tak vše musí být perfektně uzavřeno a kryto záchytnými ploty po obou stranách trati. Důležité také je umístění tratě, která musí být v dostatečné vzdálenosti od stromů a pomocí vytvořené trajektorie musí limitovat a držet rychlost závodníků pod 73 km/h. (viz. příloha č. 3)

Nemůžeme se tedy divit, že snowboardcross je často přirovnáván k motocrossu, BMX (bicycle motocross), nebo short tracku (ryhlobruslení na krátké dráze). Marek Jelínek, trenér české SBX reprezentace charakterizuje snowboardcross jako moderní a plnohodnotné sportovní odvětví vhodné pro rozvoj kvalitních morálně volných, ale i morfologicko funkčních vlastností. Roessing (2000) dodává: „*SBX je divoký, adrenalinový sport, který mění sjezdové tratě v plnokontaktní bitvu. Závodníci vystřelují ze startovních boxů a řítí se skrze všechny nástrahy a záhudnosti rychlostí až 73 kilometrů za hodinu.*”

Michal Novotný pro časopis Žena a život: „*Závody v crossu? To je legrace a vzrušení. Jet rychle zatáčky nebo skákat společně s ostatními a bojovat o každý centimetr na trati. Vymýšlet, kde podskočit, podjet či předjet soupeře. A když dojedete, tak přesně víte, na čem jste a žádný rozhodčí vám nemůže uškodit.*” (Vašák, 2008)

4.11 Historie snowboardcrossu

Vůbec první snowboardcrossová událost se uskutečnila na jaře v roce 1991 na Black mountain ve Whistleru (resortu Britské Kolumbie v Kanadě). U zrodu této disciplíny stáli Steve Rechtschaffner a Greg Stump, kteří představili snowboardcross jako závěrečnou show v jejich filmu Greg Stump world of extremes pro tamní televizi. Nápad, navrhnutí, vytvoření trati, technické záležitosti a pravidla akce vymyslel Rechtschaffner a Stumpův obchodní zástupce John Graham přišel s názvem „Boarder cross“, který po něm všichni převzali. (Surhone, Tennoe, Henssonow, 2010)

Po velkém počátečním úspěchu pak inventoři, po několika dalších let, objížděli kanadská střediska a pomáhali s budováním dalších tratí po celé Severní Americe. Boardercross, se tak díky své podobě, dostal do podvědomí mnoha lidí a začal se rozšiřovat po celém světě. První profesionální okruh závodů zavedl Erik Kalacis a jmenoval se: The kokanee cross. Závodilo se v Kanadě a boardercross slavil velký úspěch. Velký zájem diváků a televizní propagace udělala z boardercrossu koncem 90. let celosvětový hit a mnoho závodníků z alpského stylu, nebo z freestylu přecházelo

právě k tomuto novému sportu. Od roku 1997 se boardercross pravidelně objevuje na amerických X - games. Jedná se o festival extrémních sportů a není-li zrovna olympijský rok, bere se účast na těchto hrách jako vrchol sezóny každého snowboardisty.

4.12 Snowboardcrossové závody

Snowboardcrossové závody můžeme rozdělit na dva základní typy. Za prvé existují open (otevřené) závody, kde je volný vstup pro všechny zájemce a závodí zde především amatéři. Nicméně i profesionální závodníci využívají těchto akcí pro trénink. V ČR můžeme tyto závody každoročně najít např. v Špindlerově Mlýně, v Jeseníkách, Dolní Moravě, Ještědu, či Rejdicích.

Za druhé existují závody licencované, pod organizací FIS. Tyto závody jsou dále podle významu kategoricky odstupňované a účastní se jich už pouze profesionální závodníci. Základní, nejnižší stupeň tvoří FIS závody. Jelikož nejsou tyto závody nijak bodově podmíněny, může se jich účastnit každý závodník mající licenci FIS. Maximální bodový zisk v těchto závodech činí 150 bodů.

Dále v pomyslné stupnici stojí republikové závody. Jedná se o závody, kam spadá například i mistrovství ČR. Účast již je bodově podmíněna a maximální bodový zisk činí 220 bodů. Poté závody EP (Evropský pohár). Účast na těchto závodech je omezena na 8 závodníků jedné země, plus závodníci do 150 místa evropského žebříčku.

Samostatné hodnocení a světový žebříček mají závody SP (Světový pohár). Jedná se o největší celosezónní soutěž na světě a možnost startu na takovéto akci má pouze omezený počet lidí. Závodník musí nasbírat minimálně 150 bodů ve světovém žebříčku a dále je start redukován pouze na 3 závodníky na pohlaví z každé země. Navíc se uděluje místo za každého závodníka do 20. místa světového žebříčku.

Stejně jako v ostatních sportech, tak i ve snowboardcrossu existují závody jednorázového charakteru. Každoročně se pořádá MSJ (Mistrovství světa juniorů) a každé 2 roky MS (Mistrovství světa). V obou těchto závodech mají právo startovat 4 závodníci z každé země. Na olympijských hrách se snowboardcross objevuje pravidelně od roku 2006.

Mimo všechny tyto závody, které zastřešuje organizace FIS, existují ještě závody X-games. Pořádají se každoročně v americkém Aspenu a start je povolen pouze na pozvánku pořadatelů. Z českých reprezentantů se této akce zúčastnil pouze Michal Novotný, a to hned tři krát. Trať v Aspenu je považována za vůbec nejobtížnější snowboardcrossovou trať na světě. X-games si uchovávají ještě jednu specialitu. Závodí se v 6 lidech, stejně jako v počátcích tohoto sportu. FIS posléze kvůli bezpečnosti takovéto závodění zrušila, nicméně v dnešní době se stále více spekuluje nad obnovou tohoto typu závodů, které by jistě přidalo snowboardcrossu na atraktivnosti.

4.13 Pravidla snowboardcrossu

Před začátkem závodů nastupují školení delegáti, kteří kreslí, navrhují trať a podle počasí rozhodují o její sjízdnosti. Během samotné jízdy jsou pravidla jednoduchá. Závodník je povinen projet trať podle vyznačených tyčí a během jízdy se musí vyvarovat držení, či strkání soupeřů. Na tyto přestupky dohlíží po trati rozmístění rozhodčí, jejichž počet záleží na délce trati. Ti posléze dodatečně trestají jakýkoli viditelný náznak zmíněných přestupků diskvalifikací.

Jelikož se snowboardcross počítá stále ještě mezi nové ač olympijské sporty, často dochází k nedostatečné způsobilosti delegátů, kteří tratě připravují. Takovéto případy se stávají spíše u závodů nižších kategorií, kterých je však nejvíce. Dochází tak k situacím, kdy kvůli nekvalifikovaným rozhodnutím delegátů, musí být závody zrušeny, nebo trenéři své svěřence na trať vůbec nepouštějí, z důvodu nebezpečí.

Jakub Flejšar (SBX závodník, reprezentační trenér juniorů, osobní trenér Evy Samkové) hodnotí nynější situaci takto: *„Je alarmující, že se na FIS závody dostávají lidé, kteří netuší jak bezpečně postavit trať, regulovat rychlost závodníků, nebo nepřesně nakreslí čáry před boule. Je vidět, že na řídicí úrovni se snowboardcross stále ještě nebere vážně. Dokonce se mi stalo, že na MSJ, se kvůli stížnostem trenérů musela trať předělávat a došlo tak výraznému časovému skluzu. Na akcích SP k takovýmto problémům naštěstí nedochází.“*

4.14 Systém snowboardcrossových závodů

Každé SBX závody začínají tréninkem, jehož časové zařazení se liší podle významnosti akce. Může probíhat 1 až 2 dny předem (závody vyšších kategorií), nebo i dvě hodiny před samotným závodem (závody nižších kategorií). Během tréninku smí závodník jezdit kolikrát chce. Může jezdit sám, nebo ve více lidech. Záleží pouze na taktice a rozhodnutí každého týmu.

Po tréninku následuje kvalifikace. Podle počtu přihlášených, závodníci absolvují 1, nebo 2 jízdy (u SP vždy 2 jízdy), ve kterých se sčítají časy. Závodníci nastupují do kvalifikačních jízd systémem: prvních 16 závodníků evropského, či světového žebříčku, tzn. podle soutěže. Dále se losuje a dle aktuálních přírodních podmínek startují tito závodníci buď jako první, nebo jako poslední. Poté se kvalifikace účastní zbytek závodníků. Kvalifikací musí projít všichni, nelze ji nikomu prominout.

Podle součtu kvalifikačních časů se vytvoří pořadí a do hlavního závodu postupuje 32 nejrychlejších závodníků, kteří se utkávají ve vyřazovacích jízdách podle klíče: první čtveřice (1. - 16. - 17. - 32.), druhá čtveřice (2. - 15. - 18. - 31.), atd.. Podle dosaženého pořadí z kvalifikace si závodníci volí místo na startu. Z každé jízdy postupují dále vždy 2 nejrychlejší. Tímto klíčem se postupně dostáváme až do finále B (o 5. až 8. místo) a finále A (o 1. až 4. místo). Tímto systémem se tak celkově odjede 14 jízd.

4.15 Snowboardcrossové vybavení

4.15.1 Výstroj

Jelikož SBX svým pojetím rozhodně patří mezi sporty rizikové, je nutností, aby závodníci měli odpovídající výstroj, která snižuje následky možného zranění. Mezi běžně používanou výstroj českého, ale i světového reprezentanta závodícího v SBX patří hned několik věcí. Chrániče holenní, vyztužené snowboardové kalhoty, které chrání hýždě a boky, vesta, která chrání hrudní koš a ramena, dále helma a chrániče zubů, které stejně jako hokejisti, či boxeři, užívají snowboardcrossaři ke snížení nárazu, či otřesu mozku z důvodu traumatického úderu do spodní čelisti. Závodníci musí být

oblečení v nepřiléhavém, dvoudílném obleku, složeném z kalhot a bundy. Nejsou tedy povoleny závodní lyžařské kombinézy zvyšující rychlost. (viz. příloha č. 4)

4.15.2 Výzbroj

Snowboardcrossové prkno se výrazně odlišuje od běžného snowboardu, který můžeme vidět v obchodech. Historie vývoje SBX prkna se postupem času stále více posouvala od klasického freestylového modelu k modelu pro alpskou jízdu, avšak pouze v některých technických parametrech. Jednalo se především o zvětšení rádiusu a s tím spojené prodloužení elektivní hrany. Šířka nicméně zůstávala obdobná jako u modelů pro freestyle.

Nynější závodní SBX prkno má tedy následující technické/technologické parametry: rádius 15 - 20 metrů (česká reprezentace tuto sezónu 2011/2012 zkouší modely s rádiusem i přes 22 metrů). Martin Jelínek se k tomuto záměru vyjadřuje takto: „ztrátu, kterou naši závodníci naberou díky většímu rádiusu v zatáčkách lehce doženou vyšší rychlostí na rovině.“ Špička (nose) snowboardu je jen minimálně zvednutá, tak aby nedocházelo ke ztrátám rychlosti. Toto zvednutí je pouhým okem skoro nerozpoznatelné. Stejně tak je tomu i u patky (tail) snowboardu. Tvrdost modelů se přizpůsobuje závodníkovi přímo na míru. Zohledňuje se jeho výška, váha, ale i vyspělost, zkušenosti a jízdní dovednosti. (viz. příloha č. 5)

Skluznice závodních modelů se liší podle výrobce. Každá firma má svůj top model skluznice, který má odlišný název, avšak složení je ve většině případů obdobné. Firma Choc disponuje nanocarbonovou bází (IS 8000+), LTB bází grafitovou. Důležité je „stroměčkovité“ uspořádání struktury skluznice, což má za následek rychlejší odvod vody a tím rychlejší jízdu.

Česká reprezentace spolupracuje s firmami Choc (Eva Samková, Jakub Flejšar), LTB (Michal Novotný), Head (Klára Koukalová) a s firmou Sporten (David Bakeš, Emil Novák), která podle názoru Jakuba Flejšara vyrábí snad nejtvrďší snowboardy na světě. Naši reprezentanti mají vždy připraveny 4 modely snowboardů na každý závod.

Mezi výzbroj jež používají snowboardcrossový závodníci, lze ještě zařadit podložky pod vázání, které zvedají špičku boty a závodníci tak v ostrých, zavřených zatáčkách „neškrtají“ botami o sních.

4.16 Snowboardcrossová taktika

4.16.1 Taktika startů

Start je jednou z nejdůležitějších částí SBX závodu a rozhoduje o jeho dalším průběhu. Je důležité být fyzicky i psychicky perfektně připraven. Proto tomuto prvku věnují všechny reprezentační týmy podstatnou část tréninkové přípravy. Na evropském, ale i světovém okruhu se ustálily 4 druhy startů.

První – kvalifikační: Závodník se drží za madel a je hodně předkloněn. Snowboard se podložky v startovním boxu dotýká pouze špičkou. Celý jeho zbytek je díky velkému předklonu závodníka ve vzduchu.

Druhý – Pushed (tlačený): Závodník je v mírném záklonu, nataženýma rukama se drží madel co nejvíce vpředu. Dolními končetinami, respektive špičkou snowboardu co nejvíce tlačí do startovní brány. Po jejím sklopení následuje mohutný přítah horními končetinami a naskočení. Využívá se především tehdy, následuje-li po startu velký sklon trati. (viz. příloha č. 6)

Třetí – Basic (normální): Původní start v SBX začátkách. Hlavním předpokladem pro úspěch je reakční rychlost a silové schopnosti závodníka. Využívá opět při velkém sklonu trati.

Čtvrtý – Orlík: Novinka letošní sezóny 2011/2012. Tento start vymyslel český reprezentační trenér Marek Jelínek a ihned se uchytil v širším startovním poli SP. Specifikum je v tom, že se závodník zvedá o madla a snaží se co nejvíce nahnout přes startovní bránu vpřed. Snowboard, nakloněný podle sklonu trati, je tak po celou dobu startu ve vzduchu. Po otevření startovní brány závodník naskakuje a na trať dopadá celou plochou snowboardu.

4.16.2 Taktika při snowboardcrossových závodech

Přesto že se u SBX závodů vyplavuje mnoho adrenalinu a každý chce být co nejrychlejší, tak strategie jak toho dosáhnout je velice důležitá. Každý preferuje něco jiného. Někdo se snaží odstartovat co nejrychleji a jet si vlastní stopou od začátku závodu až do konce na prvním místě. Jiný se raději nechá „vyvézt“ závodníkem před

sebou a v pravou chvíli zaútočí. Samozřejmě nelze jednoznačně stanovit, co je a co není správné. Avšak v dnešní době, kdy mají závodníci trať dokonale přečtenou a natrénovanou se nedá moc spoléhat na to, že by došlo k samovolnému pádu, nebo chybě závodníka. Proto se většina profesionálních závodníků shoduje že „start is the key.“ Dobrý start je klíčem úspěchu.

Taktika se také stanovuje podle soupeřů, kteří se už navzájem znají a vědí co mohou jeden od druhého očekávat. Důležité je co nejlépe zajet v kvalifikaci, díky níž si závodník vybírá místo na startu. Je-li tento výběr možný, závodníci se rozhodují podle trajektorie trati. Následuje-li po startu zatáčka doleva, je nejvýhodnější startovat z levého bloku. Zatáčí-li po startu trať vpravo, závodníci preferují blok pravý. V obou těchto případech je důležité odstartovat co nejrychleji a „překřížit“ tak stopu ostatním třem závodníkům. V případě že se start nepovede, taktika se samozřejmě mění. Nynější cíl závodníka je „schovat se“ za soupeřem před ním, využít tzv. aerodynamický pytel, ve kterém závodník na úkor soupeře zrychluje a může ho tak na vhodném místě předjet.

V EP, ale i SP je minimum SBX tratí, kde se dá trénovat. Často tak dochází k situacím, že spolu na jedné trati trénuje několik reprezentací dohromady. V takovýchto případech, zvláště před blížícím se závodem, je taktika české reprezentace schválně jezdit špatně a neprozradit soupeřům svoji aktuální formu.

4.17 Česká snowboardcrossová reprezentace

Českou snowboardcrossovou reprezentaci tvoří tým seniorský a juniorský. Seniorský tým má na starosti Mgr. Marek Jelínek a juniorskému týmu se věnuje Mga. Jakub Flejšar.

Závodníci české SBX reprezentace pro sezónu 2011/2012

- Bakeš David
- Flejšar Jakub
- Chourová Kateřina
- Koukalová Klára
- Novák Emil
- Novotný Michal

- Samková Eva

Juniorský SBX tým

- Bohůnek Petr
- Diviš Michal
- Kubičik Štěpán
- Martínek Daniel
- Piskačová Kristýna
- Sýkora Daniel

Každý seniorský reprezentant dále spolupracuje se svým realizačním týmem, který se snaží závodníka dokonale připravit a vytvořit mu co nejlepší podmínky pro podání optimálního výkonu. Jako všechny snowboardové disciplíny (freestyle – pouze z poloviny), tak i snowboardcross je dotován a za své výsledky zodpovědný Svazu lyžařů ČR – úseku snowboardingu.

Svaz lyžařů ČR – úsek snowboardingu, zajišťuje reprezentantům celoroční pojištění, dotuje trenéry a stará se o závodní licence. Rozpočet pro seniorského reprezentanta v SBX činí 50 000 Kč na sezónu. Dlouhodobý cíl české SBX reprezentace je dostat co nejvíce závodníků na olympijské hry v ruské Soči.

Příklad realizačního týmu Evy Samkové.

Trenér – Mgr. Marek Jelínek

Osobní trenér – Mga. Jakub Flejšar

Metodik – PaedDr. Zděnek Tůma, Csc.

Servisman – Ing. Petr Votava

Technik – Vilém Jelínek

Fyzioterapeut – Mgr. Tereza Kopecká

Fyzioterapeut – Mgr. Pavla Mrkousová

4.18 Charakteristika tréninkové přípravy

S ohledem na specifickou disciplínu – snowboardcross zde trenéři přistupují k nestandardnímu pojetí tvorby plánu sportovní přípravy a její strukturování. Východiskem je harmonogram soutěží, tréninku, regeneračních procesů a procesů sociální rekuperace. Její obsah a organizační formy, její parametry kvalitativní a kvantitativní a zaměření prostředků sportovní přípravy dle potřeb jednotlivých období ročního cyklu musíme dostatečně specializovat a podle potřeby každého závodníka individualizovat. Přesto zde můžeme navrhnout obecné metodické postupy, kterými si musí během ročního tréninkového cyklu každý závodník projít a právě těmto postupům bychom se chtěli věnovat.

Ukazatele sportovní přípravy

Tabulka č. 1: Příklad ukazatelů sportovní přípravy, seniorská reprezentace, sezóna 2010/2011

Počet soutěží	MS - 0	MSJ - 1	SP - 12	EP - 4	FIS - 4	MČR - 1
Počet závodů – soutěžních jízd	MS - 0	MSJ - 5	SP - 60	EP - 20	FIS - 20	MČR - 5
Počet tréninkových dní	180					
Počet soutěžních dní	75					
Počet tréninkových jednotek	360					
Počet soutěžních jednotek	75					
Počet tréninkových hodin	1440					
Počet soutěžních hodin	400					

Z toho

Počet hodin v trati SBX	Nespecifikovatelné, podle možností
Počet hodin mimo SBX trať	Nespecifikovatelné, podle klimatických podmínek
Počet hodin "letního" kondičního tréninku	180
Počet hodin speciálních a kompenzačních cviků	100
Počet hodin regenerace	300
Počet dnů nemoci	-

4.19 Periodizace tréninkové přípravy

Obecně můžeme tréninkovou přípravu české SBX reprezentace rozdělit na 9 základních období. Z nichž každé je rozvrženo do časových intervalů, které jsou do jisté míry tvárné a určené především pro orientaci. Často se totiž stává, že zvláště zahraniční soustředění bývají z finančního důvodu překládána, či nahrazována tréninkem v České republice. Obecné metodické postupy jsou víceméně každým rokem stejné. Mění se pouze jejich rozložení a délka v tréninkové přípravě s ohledem na hlavní cíle sezóny.

Trenéři a metodická komise si vzhledem k specifčnosti disciplíny – snowboardcross zvolili následující dělení ročního tréninkového cyklu.

- Přípravné období I.: 15. 4. – 30. 4. 2010
- Přípravné období II.: 1. 5. – 23. 5. 2010
- Aktivní přechodné období I.: 24. 5. – 7. 6. 2010
- Hlavní přípravné období: 8. 6. – 20. 8. 2010

Pro toto období je naplánováno 5 VT (výcvikový tábor).

- 8. 6. – 22. 6. 2010 – kondice
- 23. 6. – 2. 7. 2010 – kondice
- 5. 7. – 18. 7. 2010 - kondice na svahu, Itálie
- 30. 7. – 6. 8. 2010 - kondice, Liberec
- 13. 8. – 20. 8. 2010 - kondice, Dolní Morava
- Aktivní přechodné období II.: 21. 8. – 31. 8. 2010
- Předzávodní období: 1. 9. – 13. 12. 2010

Pro toto období je každoročně naplánováno 8 VT na sněhu v cizině + v ČR se reprezentace věnuje tréninku kondice

- Vedlejší závodní období: 17. 9. 2010 – 7. 4. 2011
- Hlavní závodní období: 14. 12. 2010 – 18. 3. 2011
- Pozávodní období: 19. 3. – 14. 4. 2011

4.20 Přípravné období I.

Tímto přípravným obdobím každoročně startuje nový roční tréninkový cyklus. Reprezentanti se vrací k tréninku po měsíční pauze. Je tedy potřeba tělo znovu nastartovat a pozvolna připravit pro následující fáze tréninku. V tomto období, které trvá zhruba od 15. 4. do 30. 4. 2010 se reprezentace věnuje především dlouhodobé vytrvalosti. Zpočátku volí cvičení stimulující rozvoj aerobní kapacity a aerobního výkonu s intenzitou zatížení do úrovně anaerobního prahu. Pracují tedy v pásmu AP – ANP. Tréninkový rozvrh v tomto období se řídí podle plánu viz. tabulka č. 2.

- AP (aerobní práh) odpovídá takové intenzitě zatížení, při které hladina laktátu dosáhne hranice přibližně 2 mmol/l krve. Dosažením této hranice se hladina laktátu začíná zvyšovat.
- ANP (anaerobní práh) je předěl mezi aerobním krytím energetických potřeb při pohybové činnosti a smíšeným aerobně – anaerobním krytím, ve kterém prudce stoupá podíl anaerobní úhrady energetických potřeb (tj. je narušena rovnováha mezi produkcí a utilizací laktátu). (Lehnert a kol., 2010)

Cvičení je třeba provádět souvislou metodou. Reprezentanti jednou týdně využívají intervalového tréninku. Pomocí sporttetrů se drží tepová frekvence v rozmezí 155 – 170 tepů. Pro rozvoj dlouhodobé vytrvalosti během přípravy česká SBX reprezentace využívá především těchto aktivit.

1) Cyklistika

Střídají se silniční a terénní trasy. Dlouhé souvislé etapy obměňují etapami intervalového typu = během jízdy manipulují s rychlostí. Tepová frekvence však nesmí překročit 170 tepů/min., minimální doba jízdy je 60 min.

2) Běh

Volí se mírná intenzita v časovém rozmezí 20 – 40 minut. Jako nejvhodnější způsoby zatěžování trenéři volí souvislou metodu, ovšem lze zařadit i fartlek (libovolné střídání rychlejší a pomalejší pasáže, poskoků, skoků, atletické abecedy).

3) Plavání

Využívá se spíše pro regeneraci a kompenzační účely. V tomto období je třeba plavat souvisle minimálně 40 minut a střídat všechny styly. U znaku využívat modifikací (znak soupaž). Důležité je dbát na korektní techniku a pravidelné dýchání do vody.

4) Další aktivity aerobního charakteru

Podle zájmu každého reprezentanta je vhodné využívat i dalších činností, jakými jsou různé sportovní hry, jízda kolečkových bruslích, či jízda na koni.

Tabulka č. 2: Příklad týdenního tréninkového plánu - přípravné období I.

<i>Den v týdnu</i>	<i>Aktivita</i>
PO	Cyklistika (dlouhá souvislá etapa)
ÚT	Plavání
ST	Běh (fartlek)
ČT	Volno
PÁ	Cyklistika (kratší vzdálenost, intervalově)
SO	Běh (souvislá metoda)
NE	Plavání

Počítáme s šesti tréninkovými jednotkami týdně.

Před všemi aktivitami je žádoucí 10 minutové rozcvičení a po skončení stretching využívaných svalových skupin. Dále je během tréninků nutností dodržovat pravidelný pitný režim (iontové nápoje, voda) a předcházet dehydrataci.

4.21 Přípravné období II.

Toto období plynule navazuje na období předchozí a reprezentanti se věnují především střednědobé vytrvalosti. Postupně zkracují délku prováděných cvičení a zvyšují jejich intenzitu. Tepová frekvence se pohybuje na úrovni ANP. U reprezentantů činí tato hodnota 80 – 90 % VO₂ Max (maximální spotřeba kyslíku), což odpovídá zhruba 180 – 190 tepů za minutu. Během zatěžování se zaměřují především na intervalovou metodu, kde střídají fáze intenzivního zatížení se zotavením. Není-li přesně stanoven odpočinek, dávkuje ho v poměru 3:1, 3:2, 3:3. Jako metody rozvoje

využívají obdobné aktivity jako v předchozím období. Denní rozvrh přípravného období II. se řídí podle plánu viz. tabulka č. 3.

1) Cyklistika

Intervalový trénink s využitím úseků na úrovni anaerobního prahu. Důležité je jezdit po rovině i do kopců. Délka zatížení je 2 – 3 minuty. Nutno udržet zvolenou intenzitu šlapání. Odpočinek aktivní – pokračování v jízdě až do vydýchání (tepová frekvence 145 – 150 tepů/min.) Před úseky je důležité důkladné rozcvičení a zapracování minimálně 12 minut jízdy – volí se lehký až středně těžký převod. Na konci minimálně 8 minut vyšlapat a protáhnout zatěžované partie. Po cyklistice je důležité neopomenout kompenzační cvičení.

2) Plavání

Je třeba zařadit co nejvíce plaveckých způsobů, avšak pouze ty, kde jsme si jisti správnou technikou. Trénink obsahuje intervalové úseky 50, 100, 150, až 200 metrů. Vše musí být plaváno rychlejším tempem na úrovni ANP. Tyto úseky je vhodné různě kombinovat po dobu cca 40 minut. V případě volby pouze konkrétní délky trati, tak minimální počty úseků jsou 10 krát 50, 6 krát 100, 4 krát 150 a 3 krát 200 metrů. Odpočinek je v podobě 5 – 10 hlubokých výdechů do vody. Netrénujeme rychlost, takže na další úsek bychom už měli jít částečně unaveni. Při intervalovém tréninku v bazénu lze využít i tzv. pyramidového typu tréninku. Například 50 – 100 – 150 – 200 – 150 – 100 – 50 metrů. Před hlavní částí vždy rozplavat, cca 150 metrů a na závěr zvolit podobnou vzdálenost pro vyplavání (kombinovat znak, kraul, prsa a jejich modifikace).

3) Atletický trénink s hlavní částí zaměřenou na silovou vytrvalost

Trénink reprezentanti začínají rozcvičením v podobě dynamického stretchingu. Zaměřují se na protažení dolních končetin. Pro tento záměr využívají i cvičení ve dvojicích. Jako hlavní část volí výběhy do schodů. Začínají na pěti sériích a každým dalším tréninkem zvyšují počet sérií vždy o jednu. V jedné sérii provádějí 6 až 8 výběhů. Po každé sérii následuje aktivní odpočinek v podobě výklusů atletického kola. Na závěr tréninku je třeba vyklusat 5 kol a je-li možnost, klusat bosí po trávníku. Poté následuje 20 minutový stretching. Zatěžování provádějí submaximální rychlostí. Při zátěži je třeba střídat výběhy: po jednom schodu, po dvou schodech, maximálně dlouhé kroky a výběhy po jedné noze. V posledním týdnu je třeba zvýšit zátěž využitím pytlů s vodou, či pískem.

4) Atletický trénink s hlavní částí zaměřenou na intervalové běhy

Rozcvičení volí stejné jako v předchozím typu tréninku. Hlavní část bude mít podobu běhů na 400 a 800 metrů. První trénink běží 4 krát 400 a 2 krát 800 metrů. Po „čtyřstovce“ následují 2 kola volným výklusem, po „osmistovce“ kola tři. S každým dalším tréninkem je třeba zvýšit počet běhaných „čtyřstovek“ o jednu. Počet běhů na 800 metrů zůstává konstantní. Na závěr zařazují výklus (bosi na trávě), stretching a 15 minut zlehka fotbal, opět bez obutí.

Tabulka č. 3: Příklad týdenního tréninkového plánu - přípravné období II.

<i>Den v týdnu</i>	<i>Aktivita</i>
PO	Atletika – výběhy
ÚT	Plavání
ST	Cyklistika
ČT	Volno
PÁ	Atletika – intervalové běhy
SO	Plavání
NE	Cyklistika

Počítáme s šesti tréninkovými jednotkami týdně.

4.22 Aktivní přechodné období I.

Trenéři toto období charakterizují jako „dovolenou plnou pohybových aktivit všeho druhu“. Reprezentanti tak mají možnost, aby se sami rozhodli, čemu se v tomto období budou věnovat. Důležité je provádět alespoň jednu pohybovou aktivitu denně. Hojně je tak využíváno aktivit všeho druhu. Záleží pouze na každém, jaké aktivity jsou mu blízké a čemu se bude věnovat.

Nezbytné je vyhýbat se monotónnímu tréninku, který má špatný vliv na psychickou stránku sportovce. To lze zajistit jednak širším a pestřejším výběrem aktivit, jejich aplikací zábavnou formou, jednak variabilitou prostředí. (Dovalil, 2009)

4.23 Hlavní přípravné období

Přípravné období má vytvořit základy budoucího výkonu, zajistit předpoklady pro další růst výkonnosti. V jistém smyslu lze toto období považovat za nejdůležitější v ročním cyklu. Zásadní úkol pro přípravné období tedy zní: zvýšení trénovanosti. (Dovalil, 2009)

Přípravné období trvá u SBX reprezentace zhruba dva a půl měsíce a je charakterizováno rozvojem všech pohybových schopností: vytrvalosti, koordinace, rychlosti, síly a flexibility. Hlavní tréninkové zatěžování se odehrává formou tzv. výcvikových táborů (VT), které jsou nestejně dlouhé a tréninková dotace během těchto táborů činí 20 tréninkových jednotek týdně. Tréninkový rozvrh VT uvádíme viz. tabulka č. 5. Jedná se o vysoké zatížení v podobě dvoufázových a třífázových tréninků denně. (4 dny v týdnu = třífázový trénink). Mimo VT snowboardcrossaři trénují 7 dní v týdnu. Vně tréninků pro rozvoj pohybových schopností stojí aktivity dobrovolné, ač velmi žádané. Jedná se především o jogu, pilates, balanční cvičení na bosu, lezení, kanoistika a plážový volejbal.

4.23.1 Vytrvalostní trénink

Od již trénované dlouhodobé a střednědobé vytrvalosti se přechází k vytrvalosti krátkodobé, suplující závodní výkon snowboardcrossaře cca 50 – 80 sekund. Při provádění cviků tak pracují výhradně s anaerobním metabolismem - anaerobní alaktátová a anaerobní laktátová zóna energetického krytí. Takto postavenému tréninku se věnujeme v posilovně, formou kruhového tréninku, kde pracují s nižší zátěží a snaží se provést co nejvíce opakování. Odpočinek je aktivní formou přechodu na další stanoviště. V posilovně využívají rotopedu i veslovacího trenažeru. Další formou rozvoje anaerobní vytrvalosti jsou kontinuální sprinty 3 krát 200 metrů (jedna série) s aktivním odpočinkem v podobě výklusu půl kola. Celkový trénink zahrnuje 3 – 5 sérií. V době mimo VT je vhodné jednou týdně zařadit kompenzační trénink v plaveckém bazénu.

4.23.2 Silový trénink

Silový trénink je nesmírně důležitou komponentou SBX výkonu. Při jízdách se silové schopnosti nejvíce projevují při startu, klíčovém momentu závodu. Další projevy jsou však patrné během celého závodu. Snowboardcrossaři se silovému tréninku věnují celé hlavní přípravné období, ve kterém zohledňují všechny druhy silových schopností. Trénují jak sílu absolutní, vytrvalostní, avšak největší pozornost kladou síle výbušné, které je pro SBX zásadní. Pro čistě silový trénink ve snowboardcrossu platí tyto zásady: Začínat na 3 sériích s relativně vysokým počtem opakování, silová vytrvalost (14 – 16). Postupem času snižují počty opakování na 2 - 4, ale roste počet nástupů (sérií) až na sedm. Objem zátěží do určitého bodu roste, poté zůstává neměnný. Pro silově – rychlostní, silově – vytrvalostní trénink využívají celé řady tréninkových metod a pohybových aktivit.

4.23.3 Rychlostní trénink

Rychlostní schopnosti snowboardcrossaři převážně trénují na atletickém oválu formou sprintů do 100 metrů, ale i úseků kratších (20, 40, 60 metrů). U tréninku rychlosti je velice důležité snažit se využít efektu tzv. superkompenzace, což je v podstatě jev, který vychází z teorie, že po určité době zotavení (intervalu odpočinku) dochází v těle sportovce k převýšení energetického potenciálu než jaký měl před samotným cvičením. Tato teorie je pro sportovce samozřejmě nadmíru výhodná. Najít však správný interval odpočinku pro trénink čistě rychlostních schopností, zmiňovaný superkompenzační efekt je však v systému mnoha proměnných velmi složitý. Snowboardcrossaři se tréninku rychlostních schopností věnují v menších dávkách, avšak častěji (3 - 4 krát týdně). Samotný trénink má formu krátkých sprintů (tři série po 6 – 8 sprintech) s dostatečným aktivním odpočinkem (chůze). Pro zlepšení reakční rychlosti, důležité především pro starty, trenéři hojně využívají startů z různých poloh na akustický, optický i taktilní podnět.

4.23.4 Koordinační trénink

Podle námi získaných informací se koordinační schopnosti jeví pro úspěch v SBX jako jedny z nejdůležitějších schopností. Jen samotná jízda na snowboardu již

klade vysoké nároky na koordinaci. Připočteme-li k tomu obtížnou trať plnou skoků a další tři soupeře, se kterými se závodník musí vyrovnat je nutnost vynikající koordinace žádanou. Koordinační trénink v tomto období snowboardcrossaři zařazují čtyři krát týdně prostřednictvím speciální gymnastiky. Věnují se především akrobatické přípravě a jejím složkám (zpevňovací, podporové, odrazové, doskokové, rotační a rovnovážné) pomocí specifických cviků. Často při tréninku využívají balančních pomůcek a trampolín.

Akrobatická příprava plní funkci významného, pouze však doplňkového, činitele a to jak v ohledu přípravy motoricko – funkční, tak i z hlediska přípravy technické. (Bakeš, 2008)

4.23.5 Trénink flexibility

Pohyblivost je samozřejmě nedílnou součástí přípravy a podle obecně platných zásad se jí snowboardcrossaři věnují v kratších časových blocích pravidelněji. Nesmí tak chybět v rámci každého rozcvičení a závěrečného protažení po tréninku. Tato schopnost se pro SBX může zdát jako nepotřebná, nicméně její dobrá úroveň se promítá do úspory, ekonomiky pohybu. Velký pohybový rozsah také umožňuje závodníkům lépe se vypořádat s nerovnostmi, či souboji na trati a zvyšuje celkovou koordinaci na snowboardu.

Příklad tréninkové jednotky pro rozvoj rychlostně – vytrvalostních schopností

Jedná se o kruhový trénink, kde doba zatížení je 30 sec (pokud není uvedeno jinak) a odpočinek mezi jednotlivými stanovišti je stanoven na 2 minuty. Celkový počet kol v tréninkové jednotce je konstantní, pět. Všechna cvičení necht' jsou prováděna maximální intenzitou (pokud není uvedeno jinak), avšak důležitá je korektnost v provádění jednotlivých pohybů.

1. Skákání „žabáků“
2. Tricepsově přitahy kladky souruč
3. Kliky ve vzporu vpředu při čtyřech postaveních dlaní (v každém kole změna postavení dlaní)

4. Plyometrické zatížení, spojitě seskoky a výskoky na bednu.
5. Tlaky v lehu, paže nadhmat (lavice), úhel v lokti 90 stupňů, 50% maxima, 20 - 30 opakování
6. Žebřiny, ze svisu přednožením vznoš ve svisu
7. Hrazda, ze svisu podhmatem shyb.
8. Žebřiny, ze svisu přednožením skrčmo vznoš ve svisu
9. Čelem ke zdi, či žebřinám – unožovat střídavě levou a pravou
10. Čelem ke zdi, či žebřinám – zanožovat střídavě levou a pravou
11. Zády ke zdi, či žebřinám – přednožovat střídavě levou a pravou
12. Hyperextenze na rovné stoličce, provádíme do rovných zad.
13. Dřep – vzpor ležmo – dřep – stoj. „angličáky“
14. Submaximálně 3 krát 200 metrů
15. Výklus 10 minut
16. Stretching

Příklad tréninkové jednotky pro rozvoj rychlostně – silových schopností

Jedná se opět o kruhový trénink, avšak je oproti předchozímu tréninku jsou zde výrazně delší intervaly odpočinku, aby mohlo dojít k obnově makroergních fosfátů. Ideálně při poklesu tepové frekvence pod 120 tepů startovat další cvičení. Počet kol v tréninkové jednotce je konstantní, čtyři. Objemy zátěží se pohybují kolem 50% maximálních vah. Všechna cvičení necht' jsou prováděna maximální intenzitou (pokud není uvedeno jinak), avšak důležitá je korektnost v provádění jednotlivých pohybů. Příklad zátěží takto zaměřené tréninkové jednotky uvádíme, viz. tabulka č. 4.

1. Startovní pohyby s lanem: Stojíme v dostatečné vzdálenosti a v dostatečně stabilní poloze. Úhel mezi pažemi a trupem je na počátku téměř 180 stupňů, hlava je mírně zvednutá. V průběhu pohybu paže ohnuty v loketních kloubech cca 10 stupňů. Při dokončování pohybu do zapažení snaha o dopnutí loktů
2. Leg press: Provádíme v lehu na zádech hlava v prodloužení těla. Nohy spíše přednoženy, mírně vytočeny od sebe. Kolena směřují neustále nad špičky,

pohyby provádíme jen lehce pod 90 stupňů. Paty stále na podložce a nezapomínáme pravidelně vydechnout do při záběru.

3. Cviky na velkém gymnastickém míči: 1 minutu v labilních polohách (klek, leh na zádech, na břiše, stoj). Zkoušíme i změny poloh poslepu.
4. Bench press na stroji: provádíme v širokém nadhmatu. Hlava je v prodloužení těla, nenadzvedáváme. Nohy jsou položeny na lavičce, nebo pokrčít přednožmo. Kolena nad boky, bedra přitisklá k podložce.
5. Výpony: Stoj na vyvýšené podložce, jedno nož, s nohou umístěnou špičkou na hraně desky. Pohyb provádíme v co největším rozsahu až do úplného odmítnutí. Koleno je neustále napjaté.
6. Přitahy kladky: Jsme v sedu a kladku přitahujeme k hrudníku, bez trhání, souměrně. Můžeme provádět i v mírném záklonu.
7. Vznosy skrčmo: Ve visu na hrazdě (žebřinách) přitahujeme kolena k ramenům.
8. Mezilopatkové svalstvo: Provádíme v lehu na břiše, pokrčít upažmo. Hlava v prodloužení těla, opíráme se o čelo. Pomalu, procítěně nadzvedáváme a pokládáme horní končetiny, ne však do úplného položení. 30 – 40 opakování.
9. Veslování – anaerobně: Vysoká intenzita, 2 minuty.
10. Kompenzační cviky
 - a. Výkrok, stoj na jedné noze s mírným pokrčením kolena stojné nohy. Koleno stojné nohy tlačíme vně, kotník dovnitř. Výdrž 30 sekund.
 - b. „Kočička, pejsek, rotace” - (KPR). Provádíme při počtu 10 – 12 opakování. Dbáme na to, abychom se neuklání v osách. Postupně přecházíme do všech tří poloh (přirozeně, na loktech, na vyvýšené podložce cca 10 cm)

Tabulka č. 4: Příklad zátěží pro rozvoj rychlostně – silových schopností. (Kateřina Chourová, sezóna 2010/2011)

<i>Cvik</i>	<i>Doporučená zátěž</i>	<i>Maximální zátěž</i>
Leg press	75 kg	135 kg + váha stroje
Bench press	25 kg	50 kg
Přítahy – kladka	28 kg	55 kg
Start s lanem	15 kg	30 kg

Příklad tréninkové jednotky pro rozvoj silových schopností

Pro rozvoj silových schopností nejčastěji využívají metodu opakovaných úsilí, která se podle Dovalila (2009) vyznačuje zapojením 60 – 80% maximálního odporu, 8 až 14 opakováními. Rychlost pohybu je indiferentní. Dobu odpočinku dávkuje podle tepové frekvence, zhruba 120 – 130 tepů/minutu. Snowboardcrossaři nejčastěji využívají tuto metodu v „pyramidové“ modifikaci. Postupem času snižují počty opakování, ale přidávají objem a počty sérií.

a) Tréninková jednotka sloužící k rozvoji silových schopností paží, trupu a zad.

1. Veslování na trenažeru– aerobně
2. Volný benchpress
3. Široké shyby + vzápětí kliky na bradlech
4. Přítahy kladky k pasu
5. Přítahy kladky k trupu
6. Leh – sedy na šikmé lavici s kotoučem
7. Upažování s činkou
8. Bicepsový zdvih na Skotově lavici
9. Hyperextenze na šikmé stoličce
10. Kompenzační cvičení
11. Stretching

b) Tréninková jednotka sloužící k rozvoji silových schopností dolních končetin a trupu.

1. Rotoped – aerobně
2. Výpady s činkou
3. Dřepy s volnou činkou
4. Břišní svaly na šikmé lavici, zvedáme dolní končetiny a bedra ke stropu, zpět pomalu
5. Leg press
6. Předkopávání na stroji
7. Zakopávání na stroji
8. Leh – sedy na bosu, či gymnastickém míči.
9. Výpony na stroji (lýtka)
10. Kompenzační cvičení
11. Stretching

Tabulka č. 5: Příklad týdenního tréninkového plánu, kondičně zaměřeného VT – Hlavní přípravné období

<i>Den v týdnu</i>	<i>Dopoledne</i>	<i>Odpoledne</i>	<i>Večer</i>
PO	Rychlost	Síla	Sportovní hry
ÚT	Koordinace	Vytrvalost	Sportovní hry
ST	Rychlost	Síla	Volno
ČT	Koordinace	Vytrvalost	Sportovní hry
PÁ	Rychlost	Síla	Volno
SO	Koordinace	Síla	Vytrvalost
NE	Rychlost	Koordinace	Volno

Každá tréninková jednotka má rozdílné časové trvání, které je dáno plánovanou náplní a specifičností trénované složky kondiční přípravy.

Příklad tréninkové jednotky – ledovec Itálie

V přípravném období se SBX reprezentace účastní také 14-ti denního soustředění na italském ledovci Schnalstal. Trénuje se dvakrát až třikrát denně a tréninkové jednotky probíhají na sněhu. Jelikož se pohybují v přípravném období, mají tyto tréninky především kondiční charakter. Denní režim se skládá z dopolední (9:00 – 11:00) a odpolední části (14:00 – 16:00). Dopoledne reprezentanti testují nové typy snowboardů a vosků, během odpolední kondiční části se snaží absolvovat co nejvíce jízd v trati. Od 19:00 do 21:00 je naplánován 30 minutový výběh a regenerace v místním wellness centru.

4.24 Aktivní přechodné období II.

Trvá přibližně 10 dnů a jedná se o jakýsi spojovací článek mezi uzavřeným přípravným obdobím a obdobím předzávodním. Náplní tohoto období jsou podobně jako v aktivním přechodném období I. různé pohybové aktivity, či sporty všeho druhu. Důležité je tyto aktivity provozovat každodenně. Organismus musí být stále zatěžován, dostávat pohybové impulsy a předcházet tak regresi. Dovalil (2009) doporučuje zadat dílčí individuální plán s cvičením převážně aerobní intenzity, což zajistí, aby trénovanost příliš nepoklesla.

Trenéři nechávají výběr opět na volném rozhodnutí každého člena reprezentace. Z rozhovorů vyplývá, že reprezentanti nejčastěji tráví tento čas formou aktivně orientovaných zájezdů různého typu. Především jde o letní aktivity, jakými jsou například jízdní kolo, surfing, rafting, lezení, turistika, tenis a golf. Měly by převažovat nízké intenzity aerobního cvičení.

4.25 Předzávodní období

Jedná se o nejdelší období v ročním tréninkovém cyklu snowboardcrossové reprezentace. Začíná 1. 9. 2010 a končí prvním světovým, či evropským pohárem téhož roku. Dle rozpisu startuje hlavní závodní sezóna cca v polovině prosince. Jelikož v ČR většinou nebývají dobré sněhové podmínky, respektive je zde absence SBX tratí světového formátu, je pro předzávodní období naplánováno 8 zahraničních VT.

Problém však nastává ve financování SBX. Závodníci dostávají od Svazu lyžařů ČR - úseku snowboardingu 50 000 Kč na sezónu, což podle Kláry Koukalové vystačí na zakoupení dvou závodních snowboardů. Pomineme-li sponzoring, o kterém se ve vážné míře dá hovořit u 2 – 3 českých reprezentantů, tak si veškeré další výdaje (zahraniční výcvikové tábory) musí závodníci platit sami. Proto trenéři nemohou nařizovat povinnou účast na všech zahraničních VT. Pro seniorskou reprezentaci je žádoucí účastnit se alespoň pěti. V případě juniorské reprezentace alespoň dvou.

Pro hlavní úkoly předzávodního období jsou stanoveny tyto okruhy:

- Účast na alespoň 1 FIS závodech
- Zlepšení technických dovedností
- Zlepšení taktických dovedností
- Zvýšení psychické odolnosti
- Dosáhnout co nejvyšší sportovní formy

Zahraniční VT jsou zaměřeny na nácvik dovedností potřebných k podání kvalitního výkonu v SBX. Hovoříme o dovednostech technických, taktických a psychických. Snowboardcrossaři trénují do konce října dvoufázově, listopad je vyhrazen pro ladění sportovní formy a finální přípravu na první závody SP. Trénink má zpočátku formu analytického charakteru, reprezentanti trénují každou dovednost zvlášť (září). Posléze se snaží vše syntetizovat a trénovat dovednosti dohromady (říjen). Listopad je vyhrazen k výrazně specifickému tréninku, který vede k co nejlepšímu vyladění sportovní formy.

Plánovaná místa zahraničních VT pro předzávodní období SBX reprezentace.

- 1) Saas Fee – 2 krát
- 2) Schnalstal – 2 krát
- 3) Hintertux – 2 krát
- 4) Kaprun
- 5) Pitztal

Mimo VT, v České republice, se reprezentanti věnují kondičnímu tréninku, který má však odlišnou formu než tréninky v přípravném období. Neliší se skladbou

tréninkových jednotek, ale formou provádění jednotlivých cviků. V předzávodním období přechází od objemových tréninků (vícefázových) k maximálně dvěma tréninkům denně, avšak za udržení vysoké intenzity. Věnují se tréninku všech složek kondiční přípravy. Namísto kvantity kladou důraz na kvalitu tréninkové činnosti a ve značné míře využívají regeneračních prostředků všeho druhu. Důležité je neztratit výkonnost a cítit se po fyzické i psychické stránce odpočatý.

4.25.1 Technické dovednosti

Technika je pro každý sport zásadní dovedností a bez její vysoké kvality nelze konkurovat světové špičce. Samozřejmě se stále jedná o pouze jednu z mnoha složek sportovního výkonu a pro vrcholový sport je zapotřebí maximalizovat úroveň všech složek, které výkon ovlivňují. Především se zaměřit na jejich vzájemnou syntézu, sladění.

Vlastní trénink je vysoce specializovaný a snowboardcrossaři se jím zabývají celé předzávodní období. Nejprve se věnují technice jízdy. Při tréninku je zpočátku závodník na trati sám, trenéři jsou rozmístěni po celé délce trati a jednotlivé reprezentanty natáčí. Do této techniky patří technika jízdy vpřed, technika průjezdu zatáčkami, technika průjezdu nerovnostmi (boule, schody) a technika nájezdu na skoky. Poté následuje trénink techniky skoků, s tím spojená technika dopadů. Pro trénink těchto druhů technik je velice důležitá gymnastická průprava (akrobatická příprava, orientace v prostoru). Na svahu k tomuto účelu reprezentanti hojně využívají snowparků a U-rampy.

Poslední, avšak nejdůležitější částí je technika startů. Od samotných jízd závodníci postupem času přecházejí k jízdám ve dvou, ve třech a ve čtyřech jezdcích, simulující samotný závod. Jako zpětná vazba je využíváno "oko trenéra" - okamžitá zpětná vazba a videoanalýza - následná zpětná vazba, která probíhá většinou večer na hotelu.

4.25.2 Taktické dovednosti

Pro taktický trénink využívají trenéři dělení na taktiku startů a taktiku samotné jízdy. Přípravné období slouží spíše k účelu, aby si reprezentanti natrénovali všechny

způsoby startů, věděli kdy a jak je použít. Stejně tak je tomu u taktiky jízdy. Jde o to, aby závodníci znali, jak se chovat vystartují-li na prvním, druhém, třetím, nebo čtvrtém místě a jak se zachovat při posunu startovním polem vpřed, či vzad. Význam taktiky stoupá v závodním období, kdy se stanovuje přímo na danou trať a během tréninků se jí věnuje nejvyšší pozornost.

4.25.3 Psychické dovednosti

Na vrcholové úrovni jsou již všichni závodníci kondičně, technicky a takticky stejně vybaveny a jediné co rozhoduje o úspěchu, či neúspěchu je aktuální forma a psychická odolnost. Proto je naprosto nežádoucí psychickou přípravu jakkoli podceňovat. Česká snowboardcrossová reprezentace využívá služeb týmového psychologa. Někteří závodníci mají navíc i svého vlastního psychologa, jiní ho podle svých slov ze špatných zkušeností nepotřebují a vystačí si sami. Důležitou roli zde hrají také trenéři, kteří závodníky velmi dobře znají a vědí jak je povzbudit, nebo naopak uklidnit.

Reprezentanti psychikou odolnost trénují buď formou nácviku psychologických dovedností během pohovorů s psychologem, nebo v rámci přípravného období při trénincích na svahu. Trenéři se během jízd snaží vytvářet modelové situace, které by závodníky mohly rozhodit. Úkolem závodníků je udržet koncentraci a co nejlépe se se vším vyrovnat.

Příklad modelové situace: Trenéři se před startem, každý z jedné strany, snaží závodníka všemožnými pokřiky co nejvíce rozhodit. Toto posléze pokračuje i během jízdy, až do cíle. Výsledný čas se srovná s časem, kdy závodník absolvoval trať sám a mezi výslednými časy by neměl být patrný výrazný rozdíl.

4.26 Vedlejší závodní období

Trvá v podstatě polovinu sezóny (září – březen) a slouží spíše juniorským reprezentantům, kteří ještě nemají dostatečný počet bodů v evropském a světovém žebříčku, k účasti na pohárových závodech. Jedná se o FIS závody (mezinárodní závody nejnižší kategorie), které nekladou žádnou bodovou podmíněnost a může se jich účastnit každý licencovaný závodník. Seniorští reprezentanti tyto závody využívají

především ke zdokonalení, ověření a kontrole trénovanosti. FIS závody se také pravidelně uskutečňují v ČR a v letošní sezóně tomu nebylo jinak. Klasickým tradičním místem je Dolní Morava a letos se k ní přidal i areál Ještěd v Liberci.

4.27 Hlavní závodní období

Jedná se o nejdůležitější období celé sezóny, ve kterém by reprezentanti měli prokázat trénovanost a zúročit těžkou tréninkovou přípravu. Tréninková činnost se přizpůsobuje kalendáři soutěží a upravuje se podle jejich aktuálních potřeb a stavu sportovce. Jeli mezi závody prodleva delší než jeden týden, kombinují trenéři tréninky na svahu v ČR s tréninky na suchu. Tréninky na suchu jsou realizovány v podobě vložených týdenních mikrocyklů, obdobných jako v přípravném období. Obecně lze říci, že se snižuje objem tréninkového zatížení, ale udržuje se jeho intenzita. Během tréninků se reprezentanti zaměřují na sladění všech složek, které výkon ovlivňují.

Důležitým faktorem úspěchu, či neúspěchu je sportovní forma. Dovalil (2009) ji charakterizuje jako stav optimální specializované připravenosti sportovce, při němž je dosahováno maximální úrovně sportovních výkonů, odpovídajících aktuálnímu stavu trénovanosti. Jejím ukazatelem a kritériem jsou samotné sportovní výkony, demonstrovány v reálných podmínkách soutěží.

Pro snowboardcross je udržení sportovní formy navýsost složitým mechanismem. Jelikož se zde nejedná o soutěž s pravidelnými a častými starty, kde sportovec postupně stabilizuje svoji optimální výkonnost. V SBX, jako soutěži se starty nepravidelnými, se sportovní forma musí "ladit" opakovaně na každý závod. V sezóně jsou vždy určeny cíle, ke kterým je nutné sportovní formu směřovat. Jeden je vždy dlouhodobý (být do pátého místa ve světovém poháru). Tomuto cíli odpovídají cíle dílčí, cíle pro jednotlivé závody. Nakonec se stanovuje cíl, pro zpravidla nejdůležitější akci sezóny (vyhrát MS).

Příklad výkonnostních cílů Evy Samkové pro sezónu 2011/2012

- SP (jednotlivé závody) – V 70 % závodů seriálu SP, účast ve velkém i malém finále, tzn. do 8. místa, z toho minimálně jedno medailové umístění.
- SP celkově do 6. místa
- MSJ – do 3. místa

4.28 Pozávodní období

Přirozenost člověka vyžaduje rytmičnost při střídání pohybové aktivity s fázemi odpočinku. Platí to jak pro jednotlivé, elementární tréninkové cykly, tak i pro cyklus roční. U snowboardcrossařů plní tuto funkci období pozávodní. Toto období začíná po posledním světovém poháru a končí začátkem nové sezóny. Trvá zhruba měsíc a trenéři dávají reprezentantům jediný úkol. Přestat myslet na snowboardcross a fyzicky i psychicky dostatečně zregenerovat nakumulovanou únavu.

4.29 Rozbor ankety

Anketu vyplňovali čeští snowboardcrossový reprezentanti. Celkem se jedná o 9 závodníků, z toho 6 seniorů a 3 junioři. Při kladení otázek jsme se zaměřili na široké spektrum témat, týkajících se: jednotlivých složek sportovního výkonu, pocitů před důležitými závody, diagnostických metod při tréninku, výživy, regenerace a hlavních cílů v sezóně 2011/2012. Ukázkou ankety uvádíme v příloze č. 1.

Otázka č. 1 – V kolika letech jste začínali SBX kariéru?

- Nejvyšší věk začátku SBX kariéry byl 20 let
- Nejnižší věk začátku SBX kariéry byl 10 let

Otázka č. 2 – Nejčastějším důvodem volby této disciplíny je adrenalinový prožitek a rychlost během jízdy.

Otázka č. 3 – Všichni dotazovaní se domnívají, že somatické předpoklady ovlivňují výkon v SBX. Nejčastěji zmiňují výšku, která ovlivňuje rozsah pohybu, důležitou při překonávání překážek a váhu, která ovlivňuje rychlost.

Otázka č. 4 – Tréninku rychlostních schopností se reprezentanti věnují:

- 8 respondentů uvedlo - často
- 1 respondent uvedl - vždy, při každém tréninku

Otázka č. 5 – Tréninku vytrvalostních schopností se reprezentanti věnují:

- 6 respondentů uvedlo - průměrně
- 3 respondenti uvedli - často

Otázka č. 6 – Tréninku silových schopností se reprezentanti věnují:

- 4 respondenti uvedli - průměrně
- 3 respondenti uvedli - často
- 2 respondenti uvedli - vždy, při každém tréninku

Otázka č. 7 – Tréninku obratnostních schopností se reprezentanti věnují:

- 2 respondenti uvedli - průměrně
- 2 respondenti uvedli - často
- 5 respondentů uvedlo - vždy, při každém tréninku

Otázka č. 8 – Tréninku flexibility se reprezentanti věnují:

- 3 respondenti uvedli - průměrně
- 2 respondenti uvedli - často
- 4 respondenti uvedli - vždy, při každém tréninku

Otázka č. 9 – Jako nejdůležitější schopnost pro výkon v SBX je zmiňována:

- 4 respondenti uvedli - sladění všech pěti schopností dohromady
- 2 respondenti uvedli - koordinace
- 2 respondenti uvedli - síla
- 1 respondent uvedl – rychlost

Otázka č. 10 – Jaká je momentální úroveň této schopnosti u vás? Podle různosti odpovědí nelze přesně určit.

Otázka č. 11 – Tréninku technických dovedností se reprezentanti věnují:

- 1 respondent uvedl - průměrně
- 4 respondenti uvedli - často
- 4 respondenti uvedli - vždy, při každém tréninku

Otázka č. 12 – Nejčastěji využívaná diagnostická metoda k posouzení techniky je videoanalýza

Otázka č. 13 – Tréninku taktických dovedností se reprezentanti věnují:

- 1 respondent uvedl - vůbec
- 3 respondenti uvedli - minimálně
- 3 respondenti uvedli - průměrně
- 2 respondenti uvedli - často

Otázka č. 14 – Speciální hodiny vyhrazené taktice zařazují trenéři vždy před konkrétními závody, na každou trať zvlášť.

Otázka č. 15 – Jak si myslíte, že psychika ovlivňuje váš výkon?

- 8 respondentů uvedlo - pozitivně i negativně
- 1 respondent uvedl - negativně

Otázka č. 16 – Nácviku psychologických dovedností se reprezentanti věnují:

- 5 respondentů uvedlo - ne
- 4 respondenti uvedli - ano

Otázka č. 17 – Popište své pocity před důležitým závodem.

- Nejčastější odpovědi respondentů – potíže spojené se somatickou úzkostí, tréma, strach, nervozita, natěšení

Otázka č. 18 – Jak se s těmito pocity vyrovnáváte?

- 7 respondentů uvedlo - zvládám je
- 2 respondenti uvedli - nezvládám je

Otázka č. 19 – Dbáte na správnou a kvalitní výživu?

- 1 respondent uvedl - zřídka
- 7 respondentů uvedlo - snažím se, ale občas zapomenu
- 1 respondent uvedl - poctivě dodržuji

Otázka č. 20 – Mezi užívané potravinové doplňky SBX reprezentanty patří:

- 6 respondentů uvedlo - vitamíny
- 2 respondenti uvedli - minerály
- 6 respondentů uvedlo - aminokyseliny

- 8 respondentů uvedlo - iontové nápoje
- 5 respondentů uvedlo - sacharidy
- 1 respondent uvedl - proteiny
- 1 respondent uvedl - kreatin
- 1 respondent uvedl - jiné (kloubní výživa)

Otázka č. 21 – Aktivní regeneraci se reprezentanti věnují:

- 1 respondent uvedl - minimálně
- 6 respondentů uvedlo - průměrně
- 2 respondenti uvedli - často

Otázka č. 22 – Mezi nejčastěji využívané metody aktivní regenerace patří:

- 5 respondentů uvedlo - běh
- 3 respondentu uvedli - plážový volejbal
- 2 respondenti uvedli - fyzioterapie
- 2 respondenti uvedli - plavání
- 2 respondenti uvedli - fotbal
- po 1 respondentu uvedlo – tenis, rehabilitace, kompenzační cvičení, jóga, golf, surfíng, skateboarding, jízda na koni

Otázka č. 23 – Co by jste změnili na tréninkové přípravě?

- 3 respondenti uvedli - nic
- 2 respondenti uvedli - častější tréninky
- 4 respondenti uvedli - trénovat v zahraničí

Otázka č. 24 – Cíle pro sezónu 2011/2012 se dle jednotlivých reprezentantů, jejich dosavadních zkušeností a úspěchů diametrálně odlišují. U seniorské reprezentace patří mezi nejfrekventovanější cíl: zajíždět stabilní výkony ve WC, u juniorské reprezentace pak nasbírat co nejvíce bodů ve FIS závodech.

Otázka č. 25 – Mezi nejvyšší cíle českých reprezentantů patří účast na OH

Otázka č. 26 – Jakou dostáváte podporu od Svazu lyžařů ČR – úseku snowboardingu

- 1 respondent uvedl - žádnou
- 2 respondenti uvedli - minimální
- 2 respondenti uvedli - trenérské služby
- 2 respondenti uvedli - pojištění
- 1 respondent uvedl - závodní licenci
- 1 respondent uvedl - peníze
- 2 respondenti uvedli - nekomentováno

Z výše uvedených odpovědí z ankety vyplývá:

- I. Průměrný věk pro začátek SBX kariéry je 15,22 let
- II. Pořadí jednotlivých složek sportovního tréninku dle četnosti výskytu v tréninku:
 1. Kondiční příprava – rozvoj obratnosti
 2. Technická příprava, Psychologická příprava, kondiční příprava – rozvoj flexibility
 3. Kondiční příprava – rozvoj rychlosti a síly
 4. Kondiční příprava – rozvoj vytrvalosti
- III. Pořadí nejužívanějších potravinových doplňků:
 1. Iontové nápoje
 2. Vitamíny, sacharidy
 3. Minerály
 4. Proteiny, kreatin, jiné (kloubní výživa)
- IV. Pořadí nejužívanějších metod aktivní regenerace:
 1. Běh
 2. Plážový volejbal
 3. Fotbal, plavání, fyzioterapie

4. Tenis, rehabilitace, kompenzační cvičení, jóga, golf, surfing, skateboarding, jízda na koni

5. Závěr

V bakalářské práci jsme se zabývali tématikou tréninkové přípravy snowboardcrossové reprezentace České republiky, jejím rozdělením na jednotlivé periody ročního tréninkového cyklu a charakteristikou.

Z námi vytyčeného cíle vyplývá, že závodníci jsou vytíženi víceméně celoročně a charakter přípravy odpovídá konkrétnímu období. Informace pro splnění cíle jsme získávali z literární rešerše, která se ukázala jako ne moc dostatečná. Dále jsme vytvořili anketu, kterou vyplňovali jednotliví závodníci reprezentačního družstva a provedli rozhovory s trenéry a členy realizačního týmu. Z analýzy odpovědí z ankety a informací z rozhovorů vyplývá, že tréninková příprava snowboardcrossaře má celoroční charakter. V „suché“ letní přípravě se věnují rozvoji všech pohybových schopností a během přípravy na sněhu zohledňují nácvik specifických dovedností, potřebných k maximálnímu výkonu.

Ve srovnání s členěním ročního tréninkového cyklu dle Dovalila (2009) trenéři a realizační tým volí poněkud odlišné dělení i názvy jednotlivých období ročního tréninkového cyklu. Tyto odlišnosti jsou dány z mnoha příčin především výraznou specifikací sportovní disciplíny snowboardcross jako takové, sezónním závodním rozpisem a jeho nepravidelností a nutností specializace tréninkových jednotek. Česká snowboardcrossová reprezentace dělí svoji tréninkovou přípravu do devíti specifických období, pro která platí následující posloupnost v členění ročního tréninkového cyklu: přípravné období I., přípravné období II., aktivní přechodné období I., hlavní přípravné období, aktivní přechodné období II., předzávodní období, závodní období (vedlejší a hlavní) a pozávodní období.

V souhrnu všech tří přípravných období se ukazuje, že příprava zohledňuje rozvoj všech pohybových schopností. Vytrvalost, která se může zdát pro snowboardcrossové závody jako nepotřebná, je v prvních dvou přípravných obdobích naopak výrazně zohledněna. V přípravném období I. se snowboardcrossaři věnují vytrvalosti aerobní, kterou rozvíjí pomocí souvislé metody za pomoci pohybových aktivit, jakými jsou běh, plavání, či cyklistika a podle zálib každého jednotlivce,

jakékoli další. V přípravném období II. reprezentace postupně přechází k vytrvalosti anaerobní. Dobrá úroveň anaerobní vytrvalosti pomáhá závodníkům udržet maximální intenzitu po celou dobu závodu. Tuto formu vytrvalosti rozvíjí především pomocí atletických tréninků formou intervalových běhů při tepové frekvenci na úrovni ANP, což u reprezentantů odpovídá zhruba 180 – 190 tepů za minutu. Dalšími aktivitami pro rozvoj této vytrvalosti jsou různé modifikace cyklistického tréninku a plavání. Vše se však provádí v nejvyšší možné intenzitě intervalovou metodou.

V aktivním přechodném období I. mají závodníci individuální tréninky aerobního charakteru, které probíhají jednou denně. Úkolem tohoto období je především co nejmenší snížení výkonnosti závodníků.

V hlavním přípravném období nastává rozvoj všech pohybových schopností: síly, rychlosti, koordinace, flexibility a také vytrvalosti (především anaerobní). Z ankety a rozhovorů vyplývá, že nejdůležitějšími pohybovými schopnostmi pro snowboardcross jsou koordinace a rychlost, avšak závodníci jsou si vědomi, že pro dosažení maximálních výkonů je nutností mít všechny pohybové schopnosti na vysoké úrovni. Hlavní přípravné období se odehrává převážně na pěti výcvikových táborech (čtyři jsou v ČR, jeden v Itálii), jejichž časové vymezení je rozdílné. Konstantní je však dotace tréninkových jednotek, která činí 20 tréninkových jednotek týdně. Vždy dopoledne se věnují koordinaci nebo rychlosti, v odpolední části pak síle nebo vytrvalosti. Jedná-li se o trénink třífázový, tak večerní část tréninku tvoří obvykle sportovní hry. Z tréninkového cyklu dále vyplývá, že se reprezentanti účastní i výcviku na ledovci. Toto soustředění je jejich první konfrontací se sněhem v nové sezóně a probíhá zde převážně speciální kondiční příprava.

Během aktivního přechodného období II. se reprezentanti sami věnují pohybovým aktivitám obvykle aerobního charakteru. Prioritou je udržení kondice získané v hlavním přípravném období.

V předzávodním období probíhají tréninky z větší části na sněhu a zařazuje se nácvik specifických pohybových dovedností, taktická a psychologická příprava. Nejprve reprezentanti trénují každou složku separátně a poté vše syntetizují dohromady. Je více než jasné, že právě tyto dovednosti jsou pro výkon na vrcholové úrovni nejdůležitější. Reprezentanti se jim věnují na osmi zahraničních výcvikových táborech, kde denně absolvují dvoufázové tréninky.

Závodní období, které je stanoveno termínovou listinou závodů, se dělí na vedlejší závodní období (určeno spíše pro juniory) a hlavní závodní období, které zahrnuje závody nejvyšší výkonnostní kategorie a dochází zde ke konfrontaci českých reprezentantů se světovou špičkou. Trenéři se v závodním období snaží o vyladění a stabilizaci sportovní formy. Pro snowboardcross je to však úkol velice náročný a ne vždy se vše povede optimálně sladit. Trénink je koncipován vyloženě specificky. Během kondičního tréninku se výrazně snižuje objem, avšak intenzita zůstává vysoká. Zohledňuje se především dostatečná fyzická a psychická regenerace. Z velké části se reprezentanti věnují technické přípravě – videoanalýze (analýze techniky jízdy), taktické přípravě a psychické odolnosti.

V poslední části tréninkového cyklu, období pozávodním, dostávají závodníci zhruba měsíc volno na regeneraci a zotavení.

Celková závodní a tréninková vyčerpání českého reprezentanta ve snowboardcrossu je naznačena v ukazatelích sportovní přípravy, viz. tabulka č. 1.

Seznam použité literatury

1. ActionBrothers.cz. *Michal Novotný* [online]. c2006, poslední revize 2011 [cit. 2012-03-18]. Dostupné z : <http://>. www.michalnovotny.cz/majkl
2. ActionBrothers.cz. *Snowboardcross* [online]. Poslední revize 2012 [cit. 2012-02-12]. Dostupné z : <http://>. www.snowboardcross.cz
3. BAKEŠ, D. *Akrobatická příprava snowboardcrossaře* : diplomová práce. Praha : Karlova univerzita, fakulta Tělovýchovy a sportu, 2008. 69 s. Vedoucí diplomové práce Vladislav Vomáčko
4. BINTER, L. a kol. *Snowboarding*. 3. vyd. Praha : grada publishing. 2006. 148 s. ISBN 80-247-1474-4
5. BINTER, L. a kol. *Snowboarding*. 2. vyd. Praha : Grada publishing. 2002. 140 s. ISBN 80-247-0246-0
6. BINTER, L. a kol. *Snowboarding*. 1. vyd. Praha : Grada publishing. 1999. 132 s. ISBN 80-7169-769-9
7. DICK, F., W. *Sports training principles*. 4. vyd. London : A and C Black publishers, 2002. 369 s. ISBN 0-7136-5865-7
8. DOVALIL, J. *Výkon a trénink ve sportu*. 3. vyd. Praha : Olympia, 2009. 331 s. ISBN 978-80-7376-130-1
9. *Fis-ski* [online]. Last revision 2012 [cit. 2012-03-02]. Dostupné z : <http://>. www.fis-ski.com/uk/disciplines/snowboard
10. FRISCHENSCHLAGER, E. *Richtig snowboarding in drei Tagen*. Munchen : BVL Verlagsgesellschaft mbH. 2004. 127 s. ISBN 3405153522
11. GIBBINS, J. *Snowboarding: All you need to know about the world's most exhilarating winter sport*. Bristol : Parragon books limited, 1996. 96 s. ISBN 0752517171
12. GILLE, F., MARKS, R. *Snowboarding: make a perfect star*. Oxford : Meyer and Meyer sport. 2002. 164 s. ISBN 1-84126-058-4
13. GNAD, T. a kol. *Základy teorie lyžování a snowboardingu*. 1. vyd. Praha : Karolinum. 2008. 239 s. ISBN 978-80-246-1587-5
14. HART, L. *Snowboarding book: a guide for all boarders*. W. W. Norton & Company. New York, 1997. 192 p. ISBN 0-393-31692-0
15. HEBBEL-SEEGER, A. *Snowboarding: guide to ride*. Aachen : Meyer und Meyer. 2001. 184 s. ISBN 3-89124-649-8

16. HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: základy teorie, metody a aplikace*. 2. vyd. Praha : Portál, s.r.o., 2005. 408 s. ISBN 978-80-7367-485-4
17. HOHMANN, A., LAMES, M., LETZELTER, M. *Úvod do sportovního tréninku*. 1. vyd. Prostějov : Sport a věda, 2010. 336 s. ISBN 978-80-254-9254-3
18. KOZÁKOVÁ, T. *Celoroční tréninková příprava reprezentace ve Freestyle snowboardingu* : bakalářská práce. Brno : Masarykova univerzita, fakulta sportovních studií, 2010. 50 s. Vedoucí bakalářské práce Eduard Hrazdára
19. LEHNERT, M. a kol. *Trénink kondice ve sportu*. 1. vyd. Olomouc : UP Olomouc, 2010. 143 s. ISBN 978-80-244-2614-3
20. LIŠKOVÁ, K. Na prkně se šampionem. *Instinkt*, leden 2010, č. 3/10, s. 44.
21. LOUKA, O., VEČERKA, M. *Snowboarding*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 2007. 148 s. ISBN 978-80-247-1378-6
22. PERIČ, T., DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. 1.vyd. Praha : Grada, 2010. 157 s. ISBN 978-80-247-2118-7
23. RIEGEROVÁ, J. *Studium změn somatotypu dětí v období puberty : longitudinální sledování*. 1. vyd. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 1994. 89 s. ISBN 80-7067-433-4
24. ROESSING, W. Downhill derby. *Boys life*, November 2000, vol. XC, no. 11, p. 34-37.
25. SLAVÍK, H. *Vancouver 2010: XXI. Zimní Olympijské hry*. 1. vyd. Praha : Olympia, 2010. 214 s. ISBN 978-80-7376-179-0
26. Spaneco. *Svaz lyžařů ČR* [online]. c 2007, poslední revize 2012 [cit. 2012-02-10]. Dostupné z : <[http://](http://www.czech-ski.com/snowboarding-reprezentace)>. www.czech-ski.com/snowboarding-reprezentace
27. SURHONE, L., TENNOE, M., HENSSONOW, S. *Snowboard Cross*. 1. vyd. Berlin : Betascript publishing, 2010. 108 s. ISBN 978-613-1-39977-0
28. ŠKORPIL, Š., TIKAL, V., ŽURMAN, A. *Torino 2006: XX. Zimní Olympijské hry*. 1. vyd. Praha : Olympia, 2006. 128 s. ISBN 80-7033-942-X
29. VAŠÁK, Š. Ledoví muži. *Žena a život*, prosinec 2008, č. 25, s. 72.
30. VEČERKA, M. *Freestyle snowboarding*. 1. vyd. Praha : Computer press. 2003. 130 s. ISBN 80-251-0091-X
31. VOBR, R. *Snowboarding*. 1. vyd. České Budějovice : KOOP nakladatelství. 2006. 128 s. ISBN 80-7232-296-6

32. VOLÁK, J., MIKULA, L. *Freeskiing: Newschool lyžování*. 1. vyd. Praha : Grada publishing, 2009. 104 s. ISBN 978-80-247-2837-7
33. VRÁNOVÁ, J. Lyžování. In *Fyziologie tělesné zátěže II. Speciální část – 1. díl*. Praha: FTVS UK, Karolinum, 1993. s. 114-127. ISBN: 80-7066-816-6
34. WINTER, S. *Richting Skitouren*. Munchen : BLV Verlagsgesellschaft mbH. 2001. 127 s. ISBN 3-405-16138-X
35. *YouTube – Broadcast Yourself* [online]. 18. 11. 2011, [cit. 2012-04-21]. Dostupné z : <http://>. www.youtube.com/watch?v=iuKYkcjhJl4

Přílohy

Seznam příloh

- Příloha č. 1: Ukázka ankety
- Příloha č. 2: Snowboardcrossové závody
- Příloha č. 3: Snowboardcrossová trať
- Příloha č. 4: Závodník ve snowboardcrossu
- Příloha č. 5: Snowboard na snowboardcross
- Příloha č. 6: Ukázka tlačeního startu

Příloha č. 1: Ukázka ankety

- věk
- pohlaví
- jak dlouho se věnuji SBX
- nejlepší dosažené výsledky
- výška / váha

1) V kolika letech a jak jste se ke SBX dostali?

2) Proč jste si vybrali právě tento sport?

3) Myslíte si, že somatické (tělesné) předpoklady ovlivňují výkon v SBX?

a) ANO

b) NE

Jakým způsobem?

4) Jak často se při tréninku věnujete rychlostním schopnostem?

a) vůbec

b) minimálně

c) průměrně

d) často

e) vždy, při každém tréninku

5) Jak často se při tréninku věnujete vytrvalostním schopnostech?

a) vůbec

b) minimálně

c) průměrně

d) často

e) vždy, při každém tréninku

6) Jak často se při tréninku věnujete silovým schopnostem?

a) vůbec

- b) minimálně
 - c) průměrně
 - d) často
 - e) vždy, při každém tréninku
- 7) Jak často se při tréninku věnujete obratnostním schopnostem?
- a) vůbec
 - b) minimálně
 - c) průměrně
 - d) často
 - e) vždy, při každém tréninku
- 8) Jak často se při tréninku věnujete flexibilitě (pohyblivosti)?
- a) vůbec
 - b) minimálně
 - c) průměrně
 - d) často
 - e) vždy, při každém tréninku (spíš po tréninku...)
- 9) Která z těchto složek kondiční přípravy je pro vás nejdůležitější? Proč?
(rychlostní, vytrvalostní, silová, koordinační, flexibilita)
- 10) Jaká je momentální úroveň této schopnosti u vás?
- 11) Jak často se během tréninku zabýváte technikou?
- a) vůbec
 - b) minimálně
 - c) průměrně
 - d) často
 - e) vždy, při každém tréninku

- 12) Jaké diagnostické metody, týkající se techniky nejčastěji využíváte?
- 13) Jak často se během tréninku zabýváte taktikou?
- a) vůbec
 - b) minimálně – spíš před závody
 - c) průměrně
 - d) často
 - e) vždy, při každém tréninku
- 14) Zařazuje trenér do vašeho tréninku speciální hodiny vyhrazené taktice?
- a) ANO
 - b) NE
- kdy?
- 15) Jak si myslíte, že psychika ovlivňuje výkon ve vašem sportu?
- a) pozitivně, jak?
 - b) negativně, jak?
- 16) Věnujete se během tréninku i nácviku psychologických dovedností?
(sebepoznání, imaginace, vnitřní řeč, koncentrace, relaxace, plánování cílů)
- a) ANO
 - b) NE
- Kdy?
Jakým?
- 17) Popište své pocity před důležitým závodem?
- 18) Jak se s těmito pocity vyrovnáváte?
- 19) Dbáte na řádnou a kvalitní výživu?
- a) ne
 - b) zřídka
 - c) snažím se, ale občas zapomenu
 - d) poctivě dodržuji

20) Používáte některé z potravinových doplňků?

ANO

NE

Vitamíny

Minerály

Aminokyseliny (BCAA)

ISO drinky - iontové nápoje

Sacharidy

Proteiny

Kreatin

Jiné, jaké?

21) Jak často se věnujete aktivní regeneraci? (ne spánek)

a) vůbec

b) minimálně

c) průměrně

d) často

e) vždy, po každém tréninku

22) Jaké metody aktivní regenerace nejčastěji používáte?

23) Kdyby jste mohli, co by jste změnili na tréninkové přípravě?

24) Jaké jsou vaše hlavní cíle v této sezóně?

25) Čeho by jste chtěli v SBX dosáhnout?

26) Jakou dostáváte podporu od Svazu lyžařů ČR – úseku snowboardingu během tréninkové přípravy?

Děkuji za korektní odpovědi a čas věnovaný tomuto dotazníku.

Tomáš Řehák

FTVS, III. ročník.

Příloha č. 2: Snowboardcrossové závody



Příloha č. 3: Snowboardcrossová trať



Příloha č. 4: Závodník ve snowboardcrossu



Příloha č. 5: Snowboard na snowboardcross



Příloha č. 6: Ukázka tlačného startu

