

ABSTRAKT

Název:

Příprava parkurového jezdce a koně na závodní sezonu

Cíle:

Na základě výsledků výzkumu vytvořit optimální univerzální tréninkový plán pro parkurové jezdce a koně na přípravné období.

Metody:

Analýza odborné literatury, dotazníkové šetření, strukturovaný rozhovor, vyhodnocení dat a grafické zpracování výsledků.

Výsledky:

Z naměřených výsledků byl sestaven tréninkový plán pro přípravné období, který tvoří: Skoková drezura 3× v týdnu po dobu 37 minut; kavalety 1,7× v týdnu na 20 minut; lonž 1,3× za týden na 24 minut; práce v terénu 2,25× do týdne na 49 minut; skokový trénink 1,2× do týdne na 38 minut, z toho 0,75× do týdne gymnastické řady; regenerační prostředky minimálně 2–3× týdně. Parkuroví jezdci by měli průměrně odjezdit kolem 38–39 koní za týden a strávit v sedle kolem 24,57 hodin týdně.

Klíčová slova:

parkurové skákání, jezdeckví, parkurový jezdec, parkurový kůň, příprava parkurového jezdce, přípravné období, tréninkový plán