

Abstrakt

Název: K struktuře výkonu v snowboardcrossu a jeho trénink

Cíle: Cílem bakalářské práce je navrhnout a zdůvodnit koncepci záznamu tréninkové práce ve snowboardcrossu, tedy pokusit se odpovědět na tyto otázky: co zaznamenávat, evidovat a vyhodnocovat a dále se tímto pak řídit pro potřeby dalších tréninkových cyklů v olympijské disciplíně snowboardcross.

Metody: V naší práci jsme použili metodu interview, dotazníkového šetření a analýzy. Metodu interview jsme využili k sestavení vhodných otázek do dotazníkového šetření. Metoda dotazníkového šetření nám poskytla informace o struktuře sportovního výkonu ve snowboardcrossu. Metodu analýzy jsme aplikovali pro porovnání výsledků z dotazníkového šetření, testové baterie, ukazatelů ročního zatížení, somatických faktorů a výsledků závodů.

Výsledky: Na základě hodnocených údajů jsme zjistili, že pro potřeby snowboardcrossu jsou z tréninkových ukazatelů nejpodstatnější faktory techniky, které jsou však závislé na somatických faktorech závodníka, který musí tomuto v tréninku uzpůsobit kondiční faktory. Psychické faktory jsou specifické pro každého závodníka a jejich trénink musí vycházet z individuálních potřeb.

Klíčová slova: snowboarding, tréninkové ukazatele, sportovní výkon, evidence, tréninkový deník