

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1: Panoramatický pohled na snowboardcrossovou trať (ZOH Soči)

Příloha č. 2: Startovací zařízení pro čtyři jezdce

Příloha č. 3: Závodník snowboardcrossu na wu-tangu

Příloha č. 4: Průjezd závodníků klopenou zatáčkou

Příloha č. 5: Průjezd závodníků boulovou sekcí

Příloha č. 6: Rozřazovací klíč vyřazovacích jízd

Příloha č. 7: Snowboardy pro snowboardcross

Příloha č. 8: Dotazník pro jezdce a trenéry snowboardcrossu

PŘÍLOHY

Příloha č. 1: Panoramatický pohled na snowboardcrossovou trať (ZOH Soči)



Příloha č. 2: Startovací zařízení pro čtyři jezdce



Příloha č. 3: Závodník snowboardcrossu na wu-tangu



Příloha č. 4: Průjezd závodníků klopenou zatáčkou



Příloha č. 5: Průjezd závodníků boulovou sekcí



Příloha č. 6: Rozřazovací klíč vyřazovacích jízd



Příloha č. 7: Snowboardy pro snowboardcross



Dotazník

Struktura sportovního výkonu ve snowboardcrossu

-při bodovém hodnocení lze stejnou číslici přidělit vícekrát

1) Které složky sportovního výkonu jsou pro SBX důležité?

(ohodnot' body 1-nejméně důležité až 5-velmi důležité)

...- Somatické faktory (váha, výška, tělesný typ)

...- Kondiční faktory

...- Faktory techniky

...- Faktory taktiky

...- Psychické faktory

2) Zvýrazni, které somatické faktory jsou pro SBX nejdůležitější?

- a) Malá tělesná výška-nízká váha
- b) Malá tělesná výška-vysoká váha
- c) Velká tělesná výška-nízká váha
- d) Velká tělesná výška-vysoká váha

3) Zvýrazni, který tělesný typ je pro SBX nejvhodnější?

- a) štíhlý
- b) standart
- c) více tuku
- d) svalový typ

4) Zvýrazni vhodnější položku pro SBX?

- a) rychlá svalová vlákna (vysoká unavitelnost)
- b) pomalá svalová vlákna (nízká unavitelnost)

5) Které kondiční faktory jsou pro SBX důležité?

(ohodnot' body 1-nejméně důležité až 5-velmi důležité)

...- Silové schopnosti

...- Rychlostní schopnosti

...- Vytrvalostní schopnosti

...- Koordinační schopnosti

6) Zvýrazni, které silové schopnosti jsou pro SBX nejdůležitější?

- a) Absolutní (maximální) síla
- b) Rychlá a výbušná (explozivní) síla
- c) Vytrvalostní síla
- d) Nejsou důležité

7) Zvýrazni, které rychlostní schopnosti jsou pro SBX nejdůležitější?

- a) Rychlost reakční
- b) Rychlost acyklická (co nejvyšší rychlost jednotlivých pohybů)
- c) Rychlost cyklická (vysoká frekvence opakujících se stejných pohybů)
- d) Rychlost komplexní (rekční+acyklická+cyklická=přemíst'ování v prostoru)
- e) Nejsou důležité

8) Zvýrazni, které vytrvalostní schopnosti jsou pro SBX nejdůležitější?

- a) Dlouhodobá vytrvalost (10 minut a déle)
- b) Střednědobá vytrvalost (8-10 minut)
- c) Krátkodobá vytrvalost (2-3 minuty)
- d) Rychlostní vytrvalost (20-30 sekund)
- e) Nejsou důležité

9) Zvýrazni, které koordinační schopnosti jsou pro SBX nejdůležitější?

- a) Orientace
- b) Rovnováha
- c) Reakce (rychlost, vhodnost a správnost pohybu)
- d) Rytmus
- e) Spojování pohybů
- f) Schopnost přizpůsobování
- g) Nejsou důležité

10) Které faktory pro provedení správné techniky jízdy jsou pro SBX důležité? (ohodnoť body 1-nejméně důležité až 5-velmi důležité)

- ...- Uspořádání pohybu v prostoru a čase
- ...- Intelekt
- ...- Pohybové čítí sportovce (vnímat pohyb, rozpoznat dobře a špatně provedený pohyb)
- ...- Zkušenosti sportovce
- ...- Kondiční schopnosti
- ...- Somatické faktory
- ...- Koordinační schopnosti
- ...- Psychické schopnosti

11) Ohodnoťte význam technicky správného provedení níže uvedených pohybových aktů a operací pro SBX.

(ohodnoť body 1-nejméně důležité až 5-velmi důležité)

- ...- Technika startů
- ...- Jízda po ploše snb a základní sjezdový postoj
- ...- Jízda v zatáčkách
- ...- Odraz na skoku

- ...- Sešlap skoku
- ...- Prošlapávání boulí
- ...- Skákání boulí
- ...- Jízda v kontaktu s ostatními závodníky a předjíždění
- ...- Technicky obtížné pasáže
- ...- Rychlé pasáže (méně technické překážky s vysokou nájezdovou rychlostí)

12) Které faktory taktiky jsou pro SBX důležité?

(ohodnot' body 1-nejméně důležité až 5-velmi důležité)

- ...- Rozdělení sil (zvolení počtu tréninkových jízd.....)
- ...- Znalost předností a slabín ostatních závodníků
- ...- Znalost tratě a její možnosti (předjíždění, aerodynamická poloha.....)
- ...- Znalost svých možností a předpokladů
- ...- Promyšlení situací, které mohou nastat během jízdy

13) Zvýrazni typologii temperamentu, která je vhodná pro SBX?

- a) Sangvinik
- b) Flegmatik
- c) Cholerik
- d) Melancholik

14) Zvýrazni jak ovlivňuje odvaha sportovní výkon v SBX.

- a) Vůbec
- b) Málo
- c) Středně
- d) Dost
- e) Velmi

15) Které psychologické schopnosti a dovednosti jsou pro SBX důležité? (ohodnot' body 1-nejméně důležité až 5-velmi důležité)

...- Sebepoznání

...- Imaginace (představování si nezažitých pohybů)

...- Vizualizace (představování si zažitých pohybů)

...- Vnitřní řeč (např.: říkat si pro sebe: „Já to zvládnu“,.....)

...- Koncentrace

...- Relaxace

...- Sebedůvěra

...- Emoční stabilita

...- Práce s motivací

...- Práce s aktivační úrovní (nabuzení, napětí)

...- Komunikace-trenér/svěřenec