

Reference

# Cyklistika – BMX, 4X

Jan Bartoš TVS-RVS 259638

# BMX? Co to je?

- člen Českého cyklistického svazu
- individuální sprintérská silově-technická disciplína
- speciální upravené kolo – 20" nebo 24"
- jezdí se po uměle vystavěné trati
  - 300 – 400 m dlouhá
  - hlína, šotolina, asfalt ...
  - startovní pahorek+startovní rampa, skoky
- systém závodů:
  - skupiny max. po 8 jezdcích, 3 kvalifikační jízdy (postupují vždy první 4)
  - 16 finále (128), 8 finále (64), 1/4 finále (32), semifinále (16), finále (8)
- 2008 poprvé na OH (Peking)

# Funkční a metabolická charakteristika

- anaerobní laktátové krytí s neoxidativními složkami metabolických pochodů
- tato disciplína se nachází na rozhraní rychlostně vytrvalostního a krátkodobého zatížení
- a**) rychlostně vytrvalostní (submaximální), 15-50s, ATP, CP anaerobní glykolýza a glykogenolýza, maximální tvorba laktátu, sval.vlákná II.A, II.B
- b**) krátkodobá, do 120s, anaerobní a aerobní glykolýza, submaximální tvorba laktátu, svalová vlákna II.A, II.B

# Morfofunkční charakteristika jezdce

- endomorfní mezomorf – mají větší svalovou hmotu a obvodové ukazatele těla větší než např. silničáři
- cyklisté všeobecně mají větší hrudní koš, stehna v poměru k holením delší, široká ramena, úzkou pánev, dobrou klenbu nohy a dobře vyvinuté a vytrénované svaly jak dolních, tak i horních končetin
- vitální kapacita plic je zhruba o 15 – 20% větší než průměr populace

# Pozorovaná osoba

## ■ Tomáš Slavík

■ BMX, 4X

■ 2009

UCI World cup (Andorra) **5th place**

Bike on ICE (Austria) **6th place**

■ 2008

Suzuki Bundesliga(Německo) **1.místo**

Suzuki Bundesliga(Německo) **1.místo**

Mistrovství Evropy BMX(Švýcarsko) **4.místo**

Světový pohár 4X(Slovinsko) **4.místo**

Mistrovství Světa 4X(Italie) **9.místo**

Český pohár 4X(Šumperk) **1.místo**

Světový pohár 4X(Kanada) **8.místo**

Austrian cup(Schladming) **1.místo**

### 2007 – výsledky

■ Mistrovství ČR BMX Elite (Třinec) **1.místo**

■ Český pohár 4X (Šumperk) **1.místo**

■ Celkové VÍTĚZSTVÍ v Českém poháru ve fourcrosse

■ Halové Mistrovství Evropy BMX Elite (Zwolle) **6.místo**

■ Halové Mistrovství Evropy BMX Elite (Zwolle) **7.místo**

■ Celkové 6.místo v halovém seriálu Mistrovství Evropy

■ Mistrovství Evropy BMX Elite (Belgie) **9.místo**

■ Mistrovství Evropy BMX Elite (Klatovy) **4.místo**

■ Mistrovství Evropy BMX Elite (Lotyšsko) **9.místo**



# Metodické členění roku

- Závodní období (duben – září): v této době se dbá na zotavení po závodech a udržování formy
  - posilovna, na udržení (2 hodiny týdně)
  - technický trénink na dráze + starty (4 hodiny týdně)
  - doplňkově např. dráhová cyklistika (4 hodiny za měsíc)
  - závody každý víkend (3. kvalifikační jízdy, 16 finále, 8 finále, 1/4 finále, semifinále, finále tzn. cca 21min ostrého závodění za jeden den, a to je 2hod. a 48min za měsíc)
  - s tréninky tedy cca. 30 hodin zátěže za měsíc
- Přejížděcí období (srpen): zde je hlavní odpočinek a udržování techniky a síly na podzimní závody
- Celkový odpočinek (říjen)
- Zimní příprava:
  - 10.10.-31.12 rozvoj maximální síly (silový trénink)
  - 1.1.-15.2. rozvoj explozivní síly
  - 15.2.-30.3. rozvoj rychlostních schopností

# Týdenní plán

- **Pondělí**  
Trenažér
- **Úterý**  
Posilovna - nohy i ruce
- **Středa**  
Odpočinek, strečink, regenerace (sauna-3krát 15min při 85 stup.C, masáž - celková)
- **Čtvrtek**  
Posilovna – pouze nohy, trenažér
- **Pátek**  
Silniční kolo
- **Sobota**  
Odpočinek, strečink, bazén (regenerace)
- **Neděle:**  
Starty a trénink techniky v hale na BMX trati

Regenerace tedy 45min sauna, 1hodina masáže, 1hodina bazén

# Týdenní plán

- **Silniční kolo:**

Záleží hodně na počasí. Vzdálenost kolem 10-15km. Jezdí kopcovité terény. Po 2km lehkého rozjetí. Po rovině lehký převod a střední tempo, pod kopcem přeřadit na co nejtěžší(dle profilu kopce) a co nejrychlejší výjezd nebo lépe řečeno kam až vydržíš. Vhodné do kratších prudších kopců. Na vrcholu přeřadit na lehký a pokračovat plynule v jízdě. Za mrazu –5stupňů Celsia pozor na podchlazení a plíce, pod –10 stupňů nejezdit. Maximální výkon do kopce!

- **Trenažér:**

Trénink zaměřený na udržení rychlosti i během zimního silového tréninku v posilovně. Dalším důvodem je uvolnění nohou před dalším posilováním. 5-10min. rozjetí na rozehrátí

5-10 opakování (postupně by to v průběhu doby mělo narůstat od 5ti do10ti opakování).

25sec. na 50-60% max. frekvence(tj cca 100-110ot./min.. Navazuje cca5sec sprint na max. frekvenci(cca230-260 ot./min). Poté zvolnit na pomalé šlapání, nepřestávat šlapat! –přibližně 3min., s narůstající únavou až 8min. a poté opakovat.



# Týdenní plán

- **Posilovna-Trénink maximální síly**

Rozcvičení 5-10min.

**Hlavní část:**

**Legpressy**

Stanovení maximální zátěže: Postupné zvyšování hmotnosti břemena a vždy 2 „legpressy“ až do maxima = maximální výkon.

- **1) Nohy 10.10.-31.12.**

**a) legpress (3x týdně)**

2x10 s 40% maximálního výkonu celk. počet opakování 20x

2x 9 s 50% maximálního výkonu 18x

2x 8 s 60% maximálního výkonu -,- 16x

3x 4 s 70% maximálního výkonu -,- 12x

*celkem 66x*

- **b) výpady s jednoručkami (3x týdně)**

2x10 s 40% maximálního výkonu celk. počet opakování 20x

2x 9 s 50% maximálního výkonu 18x

2x 8 s 60% maximálního výkonu -,- 16x

3x 4 s 70% maximálního výkonu -,- 12x

*celkem 66x*

- **c) předkopávání 8 x 60%, 6 x 70%, 4 x 80%, 2 x 90%**

Vždy po třech týdnech si ověř je své maximum. V případě, že se zvýší, přepočítává přes stejná procenta nová zatížení.

**Zakončení: 10min. strečink**

# Týdenní plán

- **Cvičení na horní polovinu těla** (biceps, triceps, prsa, záda, břicho)
    - prsa
    - Tlaky na rovné lavici-velká činka-benč
    - Rozpažování (rovná lavička a jednoručky)
    - biceps
    - Zdvih velké činky ve stoje vzpříma (proti zrcadlu (kombinovat i jednoruční činky)
    - s oporou, vsedě (na Scotově lavici)
    - lýtka
    - výpony ve stoji
    - triceps
    - tricepsový tlak na lavici s velkou činkou
    - kliky na bradlech
    - stahování kladky (horní úchop)
    - záda –horní část
    - hrazda široký úchop
    - hrazda úzký úchop
    - veslování
    - záda-spodní část
    - zaklánění na lavičce
    - Břicho, 2-3x týdně kdykoli!!!
- Co se týče té horní poloviny těla, cvič na 3 série se stoupajícím zatížením. V první sérii na lehčích vahách bys měl mít 10-12 opakování, při 2. sérii 8-10opakování při větším zatížení a ve 3.sérii 6-8 opakování při největším zatížení.

# Můj názor

- Doplnil bych kompenzační cvičení na záda a hrudník.(cyklisté problémy se zkráceným prsním svalstvem)
- Určitě bych zařadil další formy regenerace – podvodní masáž, celkové koupele(perl.,uhl.,vířiv.),šlapací koupele kryoterapie apod.
- Týdenní plán má rozvržený dobře, sauna správně zařazena po klidném dni.