

Plán tréninku

Jméno:	Šimon Svoboda
Datum, kurz:	26.4.2018
Zadání:	<p>Máš svěřence, kluka 12 let, jezdí závody Zezula tour a bojuje o stupně vítězů. Do jeho slopestylové závodní jízdy potřebujete zařadit takový jibbový trik na switch na railu, aby z něj odjížděl zase na switch (a valil na switch na první skok).</p> <p>Na railu zatím žádný trik na switch neumí, zato na normál jich dává hodně. Vymysli takový trik, který není zas tak těžký, ale rozhodčí za něj dají hodně bodů, a sestav na něj tréninkový plán. Je celkem silný v základních rotacích do 360° FS/BS/cab a nedává sw BS.</p>

Úvod: V zásadě lze zvolit dva odlišné přístupy.

1. Učit nějaký jednoduchý trik jako například switch grind nebo switch boardslide se zaměřením na jeho stylové provedení (přidání presu v grindu nebo pozdějším upgradem na switch lipslide apod.)

2. Trik při kterém bude celková rotace o 360°. Mám namysli například switch fs 180° to grind and bs 180° out. Zde se pak nabízí posun k náskoku o 270°.

Rozhodnutí kterou cestou se zpočátku ubírat by záleželo na detailnějším rozboru jezdce. Každopádně později bychom se věnovali více trikům z obou zmíněných přístupů.

Pro potřeby tohoto testu rozeberu druhý přístup.

Vysvětlení provedení triku:

switch FS 180 to grind BS 180 out

nájezd ze switch. Jednodušší mít rail za zády při náskoku. Výhodou je že samotný čas na railu strávíme v základním triku, kterým je 50-50 na naší stranu. Využitím přidržení rotace z náskoku pak odskakujeme rotací bs 180 out. Celková vykonaná rotace je v podstatě cab 360.

Rozfázování triku:

1. Náskok cab 180. Nutné perfektní zvládnutí jinak hrozí velké nebezpečí pádů.
2. 50-50 grind. Sám o sobě jednoduchý trik, V tomto případě rotace z náskoku přináší problém trik přilepit a následně udržet. Práce s rotací během fáze triku je naprosto zásadní k preciznímu a stylovému provedení triku.
3. odskok o BS 180. Pokud jsou předchozí dva body provedeny správně stačí v podstatě jen ve správný čas uvolnit přidrženou rotaci. Čisté provedení triku by mělo samozřejmě obsahovat aktivní odskok.

Nutné vstupní dovednosti:

Cab 180, BS 180, zkušenost s raily, perfektní 50-50 na svou stranu, provedení tohoto triku na lehké překážce (bedna, kluziště).

Sněhové podmínky a stav překážek:

Samozřejmě upravené překážky v dobrém stavu. Při odskoku je typická chyba nedotočení rotace a zákus zadní hrany. Nezkoušel bych tedy na úplně tvrdém dopadu - ledu.

Volba překážek: kluzišťe - bedna - speed bedna - speed trouba - nízký, krátký speed rail - větší překážky

Plán výuky (progrese, časový plán):

Myslím, že u takhle mladého závodníka by bylo jedno odpoledne na uvedení tohoto triku a pak odhadem týden (4-5 sessions) na zmačnutí triku ve stylu a na větších překážkách.

1. zkouška triku na jednoduché překážce (bedna, kluzišťe). - zaměření se na zastavení rotace při dopadu na překážku a její následné uvolnění při odskoku.
2. nácvik cab 180 náskok na užší překážky (neřešíme tolik odskok)
3. přidání a vychytání odskoku o bs 180
4. Zkoušení triku na větších překážkách
5. upgrade k náročnějším triku. Cab 180 hardway, Cab 270 on to fs boro, tailslide apod. nebo přidáním nosepressu nebo tailpressu do 50-50.

Předpokládané problémy:

Náskok cab 180. - Zde může velice jednoduše dojít k úrazu při uspěchání a hrocení nebezpečných překážek. Mohl by vzniknout velký blok.

BS 180 out - zákus zadní hrany na dopadu je také dost bolestivý.
problém je pokud nebude jednoduchá překážka na úvod.

Vhodné doplňující tréninkové jednotky: balance board/slackline (bosuball - zde lze celkem účinně trénovat náskoky s rotací na nestabilní podložku.

Orientační tréninky (např. skok na místě o 180 a chycení tenisáku) - zaměřené na orientaci po skoku s rotací

Další možná progrese:

Již zmíněno v plánu výuky v bodu 5. Také jsem na začátku zmiňoval pozdější zařazení druhé skupiny triků jako sw boro apod.

Přidávám hodnocení:

[Martin Poppr](#) Za mě jednoznačně SPLNIL, dávám 7,5 bodu (potřeba je 6).

Dobře strukturovaný plán a jasný plán, který bude mít výsledky. Dobrá volba triků, volil bych stejně + sw. BS boardslide 270 out.

V plánu výuky zvoleného triku bych se víc zaměřil na CAB 180, protože to je v tomto případě klíčová dovednost. Většinou je problém se SW ollie a výškou výskoku, takže bych trénoval výskok CAB 180 - např. přes hroudu nebo na sněhovou bariéru. Jinak cajn.

Nepochopil jsem větu "Jednodušší mít rail za zády při náskoku."