

JAK SE PROKOUSAT AŽ NA SJEZDAŘSKÝ VRCHOL

Trvalá připomínka: vyhýbat se všem činnostem, pohybům a polohám, které mohou při nesprávném provádění způsobovat zdravotní (i trvalé) obtíže, zejména:

- V oblasti zad (vytváření nebo prohlubování bederní lordózy – mezi T 12 a L 1 a L 5 a S 1) už i nesprávným základním závodním postojem.
- V kolenním kloubu zejména vbočováním kolen v obloucích.
- V pubertálním období nerespektováním toho, že prodlužování dlouhých kostí není doprovázeno současným růstem délky svalů a úponů.

To vše jak v konkrétní činnosti na sněhu, v související kondiční přípravě, tak i při jiných sportech, prováděných pro rozšíření pohybového spektra.

< 6 let – aktivně hned od začátku

Ověřit, jak reaguje dítě na chlad, volba délky lyží tak, aby nepřekážely,

NE: brzdít dítě jedoucí před rodičem uvázané na špagátu

ANO: bez holí:

samostatné jízdy v dřepu, ruce na kolínka na přiměřeném terénu do zastavení (záda s pánví tvoří mírný oblouk).

+ dtto na malých vlnách, reakce dolních končetin.

+ na dojezdu jízda vpravo/vlevo k určenému bodu (automatické zatížení příslušné nohy).

+ dítě ukáže upaženou paži kam bude chtít jet.

+ jízdy rodič a dítě vedle sebe se drží krátké tyče (střídat postavení vpravo/vlevo) jako nácvik pro spojování změn směrů.

+ jde se na vlek: nejprve rodič táhne dítě po rovině, reakce na prudší rozjezd !

< 10 let: - zásobník užitečných prvků a pohybů, které mají ovlivnit budoucí techniku:

NE: nevytvářet nadměrnými objemy se špatnými prvky, jejich špatnou interpretací nežádoucí dynamické stereotypy, později těžko odstranitelné

ANO: s holemi:

- Na rovině pohyb s odšlapy a s bruslením.

- S oporou o hole poskoky vpravo/vlevo (špičky lyží na sněhu) jako podněty pro funkci kolen.

- V přímé stopě:

Jízda ve středním a nízkém sjezdovém postoji.

V rovné stopě přitahování kolena a stehna nahoru a zpět - lyže rovnoběžně s podložkou, střídavě P/L.

- A opět jeden cvik bez holí: z přímé stopy levá ruka na pravé koleno, tím pravá lyže víc zatížená a dítě zatočí doleva – a opačně (tím správné postavení trupu s pánví, správné postavení osy ramen v oblouku). Nejprve jednotlivé oblouky, později spojované.

- Jízdy s holemi drženými vodorovně před tělem tak, aby byly v poloze kolmo na spádnicí.

Nikdy nezařazovat cvik, kdy jsou hole za zády a držené lokty pokrčených paží. Důvody:

1. nebezpečí při pádu dopředu – paže se automaticky snaží zmírnit pád pohybem dopředu, při pádu dozadu nebo při přesednutí - paže se chytají podložky pod tělem – v obou případech nelze, protože jsou paže pevně vázány vedle těla, lokty dokonce za ním.

2. Tímto cvikem prohlubujeme bederní lordózu jako jeden z hlavních nešvarů.
3. Dítě od začátku musí vědět, že paže jsou drženy před tělem, nikoliv vedle těla, resp. s lokty až na něm.

Další doporučené metodické prvky:

- S přiměřeným rozjezdem (postupně se prodlužujícím) lehké skoky.
- Jízdy s reakcí na změnu sklonu (do prudkého // nebo mírného sklonu).
- Jízdy za vodičem.
- Jízdy s využitím kombinací terénu a různých pohybových činností (skok, jízda ve dřepu, s různými poloměry zatáčení, v nízkém sjezdovém postoji).

Čas rozhodnutí:

Jestliže dítě zvládlo popsané minimum, dokáže samostatně používat vlek a chovat se přirozeně na sněhu a na horách vůbec a má zájem o lyžařský sport, pak je třeba, aby se rodič rozhodl, zda mu stačí, že dítě je schopno třeba jezdit na rodinné dovolené u nás a nebo i v Alpách, nebo zda je celá rodina ochotna vstoupit do martyria – ekonomického, logistického, psychického.

Rozhodnutí je totiž zásadní – neboť rozdíl mezi základním pojetím činnosti a závodním zapojením je propastný.

Jde totiž o mnoho činitelů, které jsou ve hře:

- Rozdílné základní a naopak závodní vybavení od lyží přes kombinézy, chrániče.
- Pohyb na příjemných a naopak na tvrdých sněhových podložkách, na snadných a naopak náročných terénech.
- Nutnost intenzivní a časově náročné pravidelné přípravy.
- A hlavně: zájmové turistické jízdy si může dítě řešit jak chce, závodící pak striktně v konkrétní tréninkové nebo závodní trati.

Myslí-li to rodič vážně, pak musí – i když někdy s těžkým srdcem – uvažovat o začlenění dítěte do oddílového nebo klubového prostředí. Od kategorie předžactva výš je to téměř nutnost.

< 12 let:

NE: do bran obřího slalomu ne hned – teprve až si dítě ve volné jízdě osvojí kvalitní základy techniky

ANO: dostatečný rozvoj základních pohybových schopností, získaných v celoročním provozu. Na sněhu zaměření na skluz a obří slalom.

- Sjezdařská „abeceda“:
- V nízkém sjezdovém postoji oblouky prováděné přehraněním lyží, tj. bez vertikálního pohybu těžiště, přikláněním kyčlí a odkláněním trupu v potřebné míře.
- Dtto v různém rytmu – oblouky o různých poloměrech, na různých sklonech.
- Delší oblouky „přes bouli“ – nahoře pokrčené nohy, za bouli natahovat se současným přikláněním lyží na vnitřní hrany. Neučit vertikální pohyb těžiště při zahajování dalších oblouků.
- Při všech dalších jízdách zdůrazňovat maximální tlak do lyží v první fázi oblouku.
- Při postupném přechodu do bran obřího slalomu jednoznačný důraz na postavení lyží při průjezdu kolem terče v novém směru stopy, celkově osa lyží musí být totožná se závodní stopou, nikoliv pod nějakým úhlem k ní. Důsledně tak bojovat proti obloukům s bočním smýkáním.

- **V začínající závodní praxi:**

- **individuálně zvážit, kdy je dítě schopno absolvovat své jízdy se startovním číslem na prsou (tréma, ostych, nedůvěra ve vlastní schopnosti, jízda proti časomíře) stejně kvalitně jako ve volných jízdách.**
- **plánovat velice uvážlivě počet startů v disciplínách obří slalom a kombi-závod a poměr mezi závody a dalším nutným osvojováním techniky.**
- **do celkové přípravy zapojovat čím dál víc kondiční podíl řízené sportovní přípravy, tj. korespondující rozvoj pohybových schopností, což v praxi znamená téměř celoroční aktivitu.**

- O -

13 let věku a výše:

Nastává čas přechodu do vyšších pater sjezdařského sportu – do kategorie mladšího žactva a to už vyžaduje zcela jiný přístup k dalším informacím, z nichž je třeba zdůraznit základní poučku, že kvalita sportovního výkonu je dána třemi faktory:

BIOENERGETIKA – BIOMECHANIKA – PSYCHIKA.

Výchova mladých sjezdařů je především pedagogicko-didaktický proces a proto si, vážení rodičové, přečtěte i přiložené rodičovské desatero, ať máte nebo nemáte trenérskou kvalifikaci.

VIRIBUS UNITIS = společnými silami a spoluprací rodič / trenér/ oddíl-klub / úsek alpských disciplín , to je jediná cesta, která nám může přinést tolik žádoucí výsledky ve všech kategoriích.

Říjen 2014.

**Vilém Podešva – metodická komise
(Tento příspěvek je osobním sdělením, nebyl projednán v plénu metodické komise.)**