

Metodické a technické zásady při závodním lyžování dětí

Pokusíme se Vám v tomto materiálu přiblížit některé lyžařské zásady, které považujeme za podstatné pro všestranný rozvoj dětí ve věkové kategorii 7-12 let. Jedná se o připomenutí některých zásad trenérům, kteří prošli příslušnými školeními.

Je velmi důležité si uvědomit, že se jedná o období, ve kterém jsou děti-lyžaři-závodníci „hladoví“ po učení se všemu novému a hlavně zkoušení (trénování) nových věcí, podnětů...Podstatné je:

- **jednoduchá a názorná „řeč“**
- **hravá forma**
- **vysvětlit – ukázat – nechat provést**
- **požadovat „feedback“ - jednoduché sdělení pocitů z jízdy (U12)**

Výsledkem našeho společného snažení musí být radost ze sportování a soutěžení dětí-lyžařů.

Obecné zásady při sportovní přípravě dětí:

- jejím hlavním rysem je přípravný charakter, ve kterém se budují „základní kameny“ vrcholového výkonu, při přípravě dětí se vytvářejí předpoklady pro výkonnostní sport, který začíná až v juniorské kategorii
- děti se potřebují při sportu především bavit
- trénink by se měl zaměřovat nejen na oblast rozvoje pohybových schopností a dovedností, ale také na prožitek dětí, radost z pohybu, atmosféru kamarádství a společných dobrodružství
- nepodceňovat kondiční přípravu - adekvátní úroveň kondičních schopností je předpoklad pro zvládnutí lyžování a je také prevencí zranění
- při organizování tréninku družstva dětí by se nemělo vše provádět soutěžní formou
- důležité je respektování jednotlivých senzitivních období a odlišnosti biologického, kalendářního a sportovního věku dítěte
- atraktivním, promyšleným a mládí odpovídajícím kondičním a lyžařským tréninkem se také snižuje riziko předčasného zanechání sportovní přípravy dětí a mládeže

Metodické zásady pro lyžování dětí:

- základem je **volné lyžování**
- všestranné lyžování – různé sklony svahů, rozmanité terény – snowpark, lyžování v hlubokém sněhu, v boulicích, mimo upravené sjezdovky. Rozvíjet co nejvíce lyžařských dovedností (například i běžky, nebo snowboard)
- trénink v tyčích začít až po ovládnutí správné techniky
- při nácviku jízdy v bránách používáme např. krátké tyče, kloboučky, pak postupně i brány na OSL a jejich kombinace
- s nácvikem techniky a jízdy v tyčích vždy začít na mírnějších a jednodušších svazích, postupně přidávat na obtížnosti, „nepospíchat“ na prudší svahy, stále **převládá volná jízda!** K nácviku tréninku slalomu přistoupit až po zvládnutí techniky jízdy v bránách určených na OSL
- odstraňování podstatných chyb provádět především při volném lyžování, ne v bránách!
- naučit děti všechny důležité dovednosti – sjezdový postoj, skoky, starty, bruslení, brzdění atd.
- zařazovat do tréninku tzv. gliding (klouzání) při němž děti jezdí velmi dlouhé oblouky a s úseky bez hranění, kdy mají lyže dlouho na plochách, aby získávaly cit pro skluz a zároveň odbourávaly respekt z rychlosti. Pro tento trénink vybírat mírné široké svahy. Pokud je možnost tak využít delší lyže a zařadit klouzání na začátek téměř každého tréninku (stačí i dvě jízdy)
- lyžovat se naučíme lyžováním! Toto pravidlo platí jak pro trénink, tak pro závod. Proto je velmi důležité se i v závodních dnech před a po samotném závodě věnovat volné jízdě s jasným zaměřením a přiměřeností objemů

Základní technické zásady pro lyžování (nejen) dětí:

Základní dynamický postoj a vzájemná poloha vybraných os těla:

- lyže i dolní končetiny (holenní a stehenní kosti) jsou v paralelním postavení, trup je mírně předkloněn



- přirozená šíře stopy vycházející ze šíře pánve (v současnosti trend spíše užšího postavení lyží)



- dolní končetiny jsou mírně pokrčené v kolenním i hlezenním kloubu. Lyžař je tak schopen reagovat na změnu okolních podmínek, vyvíjet tlak na přední část chodidel a udržet tak těžiště v pozici, kterou vyžadují jednotlivé fáze jízdy a terén.



- v průběhu oblouku s přibližováním lyžaře ke spádnici postupně narůstá rozdíl v zatížení vnější a vnitřní lyže výrazně ve prospěch **vnější!**
- velmi důležité je zachování stabilního postavení trupu v průběhu celého oblouku. Zaměříme se na následující prvky:
 - a) snaha o minimalizaci „nepotřebných“ pohybů
 - b) paže jsou mírně pokrčeny před tělem směrem mírně dolů, pohyby v ramenou a pažemi slouží především k udržování rovnováhy a stabilizaci lyžařského postoje při krizových situacích
 - c) ramenní osa se svojí polohou a napětím může podílet na pohybech točení, klopení a zalomení
 - d) soulad os ramen, kyčlí, kolen a kotníků, které by měly být téměř v jedné rovině, s čelní rovinou těla

Aktivní lyžování a jeho základní elementy - krčení a napínání nohou:

- vertikální pohyb pomocí krčení a napínání dolních končetin, který vychází z kotníků (hlezenní klouby), kolen a boků (kyčlí). Pohyby krčení a napínání nohou umožní lyžařovi vědomé zatěžování a odlehčování lyží, dále pak přizpůsobení se rozmanitým terénním podmínkám (vlny, muldy, skoky, boule)
- ve fázi přechodu z oblouku do oblouku se díky napínání nohou zvedá těžiště těla od sněhu a pohybuje se přes lyže – cross over. Tento způsob přechodu z oblouku do oblouku je převládající při nácviku správné techniky u dětí.

Vedení oblouku

- Správný dynamický postoj a „aktivní lyžování“ popsané v předešlých odstavcích jsou předpokladem pro ovládnutí správné techniky lyžování, tedy pohybů, kterými lyžař ovládá lyže. V závodním lyžování jsou nejpodstatnějšími řídicími pohyby klopení a zalomení těla:
 - a) Klopení** – díky pohybu klopení těla do oblouku dochází k postupnému zahranění lyží a jejich směřování do nového oblouku. Klopení je charakteristické pro zahájení oblouku a první fázi vedení.
 - b) Zalomení** - pohybem zalomení těla v kyčlích, mírně i v kolenou a kotnících dochází ke zvětšení úhlu zahranění lyží. Zalomení je v této fázi charakterizováno snížením těžiště, výrazným krčením vnitřní nohy a mírným krčením nohy vnější. Zalomení je charakteristické pro druhou fázi vedení.



Klopení těla



Zalomení těla

Věříme, že jsme Vám těmito pár body opět připomněli několik zásad, které jistě správně využíváte při své práci se svěřenci a také fakt, že je potřeba si neustále rozšiřovat obzory. Sjezdové lyžování je krásné i díky mnoha maličkostem, které pak znamenají skvělou jízdu a nejrychlejší čas.

Hodně úspěchů při práci s dětmi!!!