

Progres lyžaře v SK Lajdáček

V následujících odstavcích se dočtete, co by mělo dítě umět, aby bylo připraveno pro postup do další věkové kategorie, kolik závodů a ledovců je vhodné absolvovat a jak velké zapojení rodičů do procesu je vyžadováno.

Níže uvedené cíle a předpoklady vycházejí mimo jiné z koncepce SLČR, světových lyžařských „mocností“ a oddílové strategie. Konkrétnější informace najdete také v knize „Lyžování – Technika a trénink alpských disciplín“

Přípravka (6-9 let)

Předpoklady - dítě umí smýkaný oblouk a základy jízdy po hraně, je zcela samostatné, nevyžaduje přítomnost rodičů.

Cíle hlavní – motorické učení, rozvoj pohybových dovedností pro všechny sporty, počátek závodního lyžování

Cíle v technice lyžování - pokračování ve výuce základních lyžařských dovedností z kategorie předpřípravka, seznámení s jízdou v branách, zvládnutí řezaných i smýkaných oblouků, experimentování s rovnováhou (stranová i předozadní), nácvik oddělení pohybů trupu a nohou

Role rodičů – omezená – předpokládáme, že děti jsou velmi samostatné. Trenér si po úvaze může vyžádat asistenci určeného pomocníka z řad rodičů. Při výjezdu na ledovec omezené zapojení rodičů pomáhající trenérovi s logistikou, případně na svahu.

Příprava – dva výjezdy na lyže před sezónou (1x ledovec, 1x Kronplatz)

Závody – doporučené MS Prahy a vybrané závody seriálu Head Cup (cca 6-8 závodních dnů)

Předžáci (9-12let)

Předpoklady - dítě umí základy jízdy v branách, je schopné zvládat smýkaný i řezaný oblouk ve volné jízdě

Cíle hlavní – upevňování dovedností z předchozích kategorií a jejich postupná implementace v závodech, rozvoj kondičních schopností důležitých pro lyžování

Cíle v technice lyžování – zvládnuté základy techniky závodní jízdy v obřím slalomu, základy techniky slalomu speciál, schopnost tvořit rytmus jízdy, stabilní trup a paže, schopnost jet řezané oblouky i v těžších podmínkách, nácvik kontroly tlaku klopením a zalomením těla, základní dovednosti sjezdových disciplín - klouzání a skoky. Poslední ročník začíná s nácvikem slalomové techniky.

Role rodičů – omezená – Trenér si po úvaze může vyžádat asistenci určeného pomocníka z řad rodičů. Při výjezdech na ledovec se předpokládá omezené zapojení rodičů pomáhající trenérovi s logistikou, případně na svahu.

Příprava – čtyři výjezdy na ledovec před sezónou (3x ledovec, 1x Kronplatz)

Závody – doporučené MS Prahy a závody v kategorie Head Cup (cca 10-12 závodních dní)

Žáci (12-16 let)

Předpoklady - dítě zvládá závodní techniku obřího slalomu a základy techniky slalomu speciál, je schopné zcela samostatné přípravy na trénink, závod a volný čas (výstroj, výzbroj, učení, hygiena).

Cíle hlavní – rozvoj specifických dovedností pro jednotlivé disciplíny, rychlá a technicky správná jízda od „startu do cíle“, kondiční rozvoj specifický pro závodní lyžování

Cíle v technice lyžování – zvládnutí techniky závodní jízdy v obřím slalomu, slalomu speciál a superobřím slalomu, udržení dynamické rovnováhy ve všech směrech, získání a udržení rychlosti v oblouku, správná technika průjezdu branou GS i atak brány SL, schopnost přizpůsobit poloměry oblouku dané trati a podmínkám

Role rodičů – Jedním ze základních předpokladů pro fungování skupinky je její mobilita. Pokud je to nutné, tak rodiče pomáhají zejména v této oblasti a to jak na ledovcích, tak na závodech. Rodiče by také měli v této kategorii zvýšit dohled nad soustavnou fyzickou přípravou dětí, zvláště pokud dítě nenavštěvuje všechny klubem nabízené tréninky.

Příprava – pět až šest výjezdů na ledovec před sezónou, jeden po sezóně (5x ledovec, 1x Kronplatz)

Závody – UKZ, RKZ, MČR (cca 20-25 závodních dní za sezónu)

Junioři (16+ let)

Předpoklady - dítě zvládá všechny dovednosti z mladších kategorií a má ambice pokračovat v závodní a tréninkové činnosti i v dalších letech

Cíle hlavní – optimalizace kondičních a koordinačních schopností pro závodní lyžování, ovládnutí specifických dovedností pro jednotlivé disciplíny a vítězná strategie

Cíle v technice lyžování – zvládnutí techniky závodní jízdy ve všech disciplínách a situacích, zvládnutí vysokých rychlostí ve sjezdu, dosažení techniky jízdy, která je efektivní, funkční a individuálně přizpůsobená

Role rodičů – podle potřeb týmu a dohody s trenérem, pokračovat v dohledu nad individuálním tréninkem kondice

Příprava – šest a více výjezdů na ledovec před sezónou, jedna hala, jeden až dva ledovce po sezóně

Závody – ENL, FIS, CIT, MČR (cca 30 závodních dní za sezónu)