



Utdanning

T1

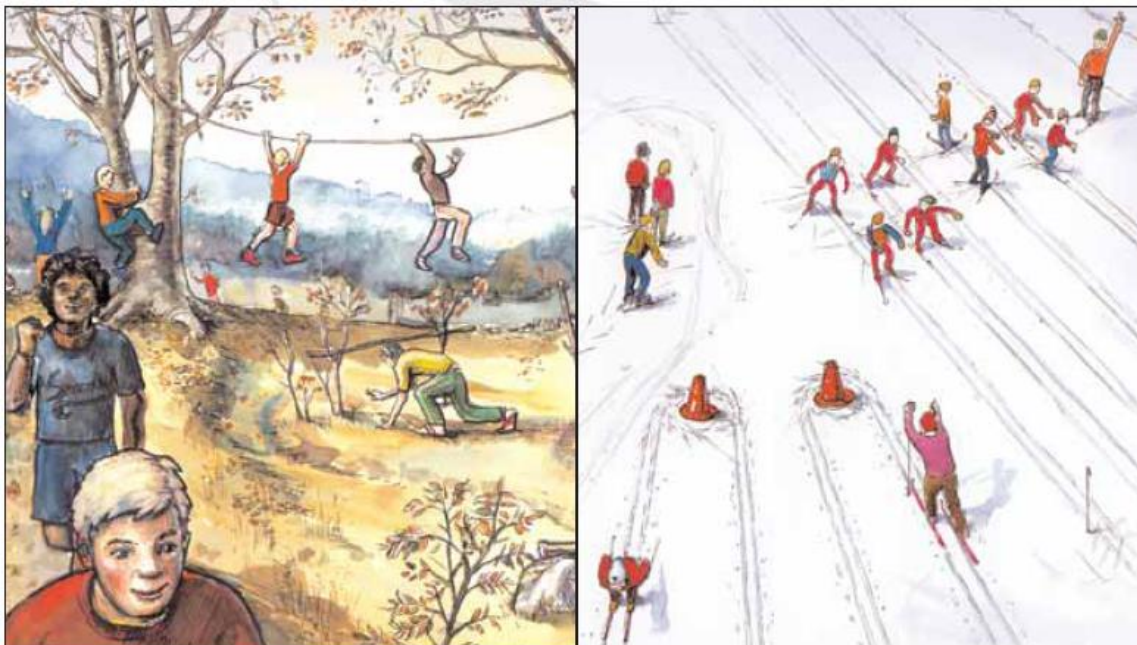
Trener 1

LANGRENN

www.skiforbundet.no/utdanning

1.1. Úvod.

Trenér klasického lyžování má poskytnout vědomosti základních principů tréninku lyžování a vývoje techniky lyžování. Cílem kurzu je ukázat, že trénink dětí není obtížný a že trenéři pro tyto kategorie nepotřebují světoborné vědomosti o technice nebo mít kurz fyziologie.



Plán kurzu:

Cíl kurzu: Zdokonalit trenéry, aby poskytli vhodné aktivity a dobré prostředí na trénincích s dětmi. Naučit děti, že lyžování má být zábava.

Příklady správných aktivit pro děti:

- Všichni děti mají být během tréninku aktivní.
- Dobrá a zajímavá tréninková náplň.
- Zvládnutí a pozitivní zážitek.

Příklad dobrého prostředí pro děti:

- Sport pro všechny.
- Důležité sportovní hodnoty: radost, zdraví, čestnost a přátelství
- Pro trenéra je důležité, aby každé dítě cítilo "teplo", bezpečnost, důvěru a toleranci.

Přehled modulů:

Modul	Obsah	Všeobecně	Běhy
L 1.1.	"Zábava na lyžích" a sněhu- aktivity na rovině		4 hodiny aktivit
L 1.2	"Zábava na lyžích" a sněhu - aktivity na kopcích		4 hodiny aktivit
L 1.3	"Zábava na suchu a kdy není sníh		4 hodiny aktivit
L 1.4	Zdokonalení techniky, prostředí a role trenéra	3 hod teorie,	1 hodina teorie

Cíl Modelu:

- L 1.1 Mít radost při různých aktivitách na lyžích na rovině
- L 1.2 Mít radost při různých aktivitách na lyžích v kopcích
- L 1.3 Mít radost z tréninku při různých aktivitách na suchu
- L 1.4 Porozumět, jak u dětí nejlépe zdokonalit lyžařskou techniku.
- L 1.4 Naučit se rozpoznávat dobré sociální prostředí pro děti
- L 1.5 Co je úkolem trenéra při trénování dětí
- L 1.6 Jednoduché pokyny o správné výbavě, mazání lyží a správném oblečení dětí.

Uskutečnění: Kurz se může například uskutečnit během 2 víkendových dnů, 8 hodin denně, anebo během večerů jako 4 moduly, každý po 4 hodinách. Je výhodou, jestliže se různých částí modulu zúčastní i členové klubu, včetně dětí do 11 let. 1.3. Kurz se může uspořádat i jako součást soustředění.

Cílová skupina: Kurz je určen těm zájemcům, kteří chtějí být trenéry lyžování pro děti, například bývalí i současní závodníci, rodiče, mládež, vedoucí v nějakém sportu, zaměstnanci školky, základní školy a jiných výchovně-vzdělávacích institucí.

Úroveň: Základní

Zkoušky: Řádné zkoušky, důkaz o absolvování 16 hodin kurzu a přečtení literatury.

Požadavky: Žádné, kurz je otevřený pro každého.

Doba trvání: 16 hodin

Pořadatel: Sportovní klub, regionální sportovní organizace

1.2. Úloha trenéra**Hodnoty sportu**

Radost z hraní a zlepšování se. Radost ze sportu by měla přicházet s tím, jak dítě prožívá různé všestranné aktivity, kde hraní a zlepšování se stojí ve středu pozornosti. Děti se vyvíjejí přes sport a při něm si uvědomují svoje hranice a možnosti. Radost ze sportu by měla být největší hodnotou při sportování dětí.

Společný trénink ve skupině a spolupráce.

Při sportování děti učíme malé (děti) spolupracovat s dalšími. Jinými slovy řečeno, dětský sport učí děti vyvíjet se společensky a buduje přátelství s vrstevníky.

Správné prisvojování si zdravých návyků.

Sport by měl naučit děti osvojit si zdravé návyky, co se týká stravy a aktivit, které si udrží po celý život.

Čestnost a fair-play.

Čestnost znamená víc než jen dodržovat pravidla. Je to i respekt vůči jiným, zúčastňování se aktivit pozitivně laděných. Čestnou hrou se vždy vyhrává. Respektem k sportovním pravidlům a zákonům učíme děti, že je důležité mít jasné hranice a hodnoty.



Pravidla o sportování dětí

Přes sport bychom měli vybudovat u dětí prostor, kde se cítí bezpečně, v pohodě, kde mají získat jisté dovednosti. Snažme se je proto angažovat ve více sportech. Děti sportují, protože je to baví, zajímá a jsou v kolektivu. Pravidla dětského sportu vyžadují záměr, organizaci a utkávání ve všech sportech pro děti. Všechny kluby, které mají aktivní děti do 12 let mají dodržovat "Pravidla o sportování dětí".

V "Pravidlech o sportování dětí" se doporučují tyto aktivity pro děti:

5-7 let:

Hra a všestrannost by měla být základem všech aktivit. Aktivity, kde se klade důraz na základní motorické vlastnosti, například chůze, běh, skákání, rovnováha,

házení, chytání, šplhání a visení, mají mít centrální postavení. Aktivity se mají rozlišovat tím, že máme různé pomůcky a různé prostředí.

8-9 let:

Máme provádět všestranné pohybové aktivity společně různým sportům. Je důležité, aby děti zjistily, co tyto sporty přinášejí a čím jsou zajímavé. Pro děti je důležité i zábavnější vyzkoušet i jiné sporty. Vytváří se tím i všestranný pohybový základ. Současně děti poznávají, které sporty je baví. Pro děti do 10 let by neměl být žádný sport jediný a celoroční.



10-12 let:

V těchto letech učíme děti všestrannosti, učení se a začínáme jich specializovat v určitých (jednom nebo více) sportech. Centrálním bodem je stále všestrannost, ale teď i všestranní výběr cvičení v tréninku techniky. Výběrem příbuzných sportů získají variaci a motivaci pro trénink. Začátek specializace znamená, že i nadále si budou budovat základy v daném sportu. Organizace tréninku by měla být stále hrou a požadavky na děti nemají být stejné jako pro dospělé.

Závodění:

Děti v tomto věku by měly závodit v různých sportech a větší důraz by měl být kladen na trénink než na vlastní závodění.

„Při různých hrách se děti učí novým aktivitám, které jim pomáhají při celkovém vývoji. Čím víc si cvičí své tělo, tím víc mohou přemýšlet, rozmlouvat, naslouchat, prožívat a zpívat.“
(Mari Bergstrom „Aktivity a závodění“ str. 18 – 19)



Celkový rozvoj:

Každá generace vyrůstá ve „své době“. Je důležité, abychom my, trenéři viděli svět očima dětí a vycházeli z předpokladů, s kterými děti do sportování vstupují. Děti v dnešní době méně fyzicky pracují, jsou často hůře fyzicky připravené „trénovat“. To nutně ovlivňuje obsah i formu tréninku, ale i jeho výsledky. Ve srovnání s minulostí bude dnes osvojení si široké škály potřebných dovedností o 2 až 3 roky delší než dřív.

Je proto důležité dát dětem základy různých sportů, protože přílišná jednostrannost v dětském věku omezuje rozvoj pohybových dovedností v budoucnu. Nejlepším místem výuky základů pohybových dovedností je právě příroda. Je – li cílem získat doživotní lásku ke sportu, je naučení se základů více sportů v dětském věku důležitým předpokladem

NEJLEPŠÍM MÍSTEM NA UČENÍ ZÁKLADŮ POHYBU JE PŘÍRODA.

Trenér dětí je tvůrcem aktivit i prostředí. Je důležité, aby trenér dětí znal vhodné prostředky pro rozvoj základních pohybových aktivit dětí. Nejlepším nástrojem i prostředkem je často právě hra. Tou se děti učí kreativitě, radosti ze sportu, iniciativě, sebevědomí i pocitu bezpečí. Platí, že kreativní trenér má kreativní a všestranné sportovce. Děti se zdokonalují, pokud provádějí aktivity, které mohou zvládnout, které jsou motivačně obtížné. Tak trenér buduje sebedůvěru u každého svěřence. Děti si více věří a těší se na nové překážky, které přijdou později.

Vlastní aktivita dětí: Pokud děti samy ve svém vlastním prostředí vyvíjejí fyzické aktivity, měli bychom je podporovat a ukázat jim, že si toho vážíme. V takovém případě bychom se měli držet v pozadí a nepřerušovat je. Právě aktivity z vlastní iniciativy jsou velmi důležité pro rozvoj kreativity, sebedůvěry i smyslu pro zodpovědnost. Nesmíme si myslet, že pouze aktivity vybrané dospělými jsou důležité a prospěšné. Je důležité se z těchto dětských aktivit poučit a využívat je. Aktivity v blízkém okolí bydliště dítěte jsou důležité i pro to, že nevyžadují často časově náročné přepravy dětí na trénink.

Pocit bezpečí a sounáležitosti

Děti potřebují pocit sounáležitosti a bezpečí a je na trenérovi, aby takové prostředí zajistil. Cítí-li se děti v daném prostředí dobře, jsou více motivované pro trénink a je větší naděje, že budou v daném sportu pokračovat. Aktivity, které spojují fyzické a motorické vlastnosti se společenskou stránkou, jsou důležité pro všestranný rozvoj osobnosti. Pocit bezpečí souvisí i s tím, jak se chováme my, trenéři a jaká atmosféra je vytvořená v kolektivu. Jako trenéry nás musí zajímat, jak se cítí na tréninku každé dítě a jak se jednotliví sportovci k sobě chovají. Tím určujeme pravidla chování ve skupině a dáváme dětem pocit bezpečí a vytváříme dobré prostředí pro učení. Jednotlivci ztrácí strach ze zesměšnění i při zkoušení nových věcí, které dobře neovládají.



Děti na nové podněty reagují různě, ale trenéři nesmí zapomínat, že nejlepšími podmínkami pro učení je radost z pohybu a pocit bezpečí.

Mělo by nás vždy zajímat, jak se na tréninku každé dítě cítí a jak sportovci mezi sebou vycházejí.

Motivace: zvládnutí něčeho, nebo dosažení úspěchu?

Pohyb je pro děti přirozený už od narození. Tuto přirozenou schopnost však můžeme my, dospělí, zničit už v prvních 18 –19 letech života. V deseti letech je až 70% dětí aktivních v nějakém sportu, v devatenácti sportuje už jen 30%. Důvodů je jistě více, ale významným

je ztráta motivace. A právě ta bývá ovlivněna trenérem. Někteří trenéři a všichni rodiče mají představy, jaké mají děti být. Všichni si přejí, aby se jim v tom, co dělají, dařilo. To je jistě správné. Negativně může působit příliš silná snaha po dosažení vysokých výkonů. Příliš ambiciózní trenéři i rodiče se stopkami v rukou a autoritativními radami mohou způsobit, že se děti stanou nejistými. Mladým sportovcům začne záležet na tom, aby neudělali chybu a aby neprohráli. Radost z dosažení něčeho, radost z kolektivu, radost ze zlepšování se vytratí.

Zážitek z úspěchu

Při vlastním závodění se můžeme setkat se dvěma alternativami : snahou uspět a strachem z neúspěchu. Je-li strach z neúspěchu větší než touha uspět, pokoušíme se neúspěchu vyhnout. Oba pocity se v dětství a dospívání objevují často a mají vnější i vnitřní zdroje. Vnitřním zdrojem je naše vlastní snaha zhodnotit to, čemu se věnujeme. Vnější potom snaha po ocenění jiných. Strach ze zklamání je spojen právě s hodnocením okolí. Jinými slovy, pokud chceme, aby strach z neúspěchu byl co nejmenší, musíme podpořit vnitřní motivaci. Studie ukazují, že jednou z možností, jak toho dosáhnout, je nekřičet a netrestat při špatných výsledcích. Některé studie ukazují, že vnitřní motivace mizí, když odměňujeme za dobré výsledky.

Soustředění se na výsledky

Trenéři i rodiče mohou nešťastně ovlivnit děti, pokud se příliš brzy soustředí na výsledky. Problém je v udržení motivace po delší dobu. Děti, které se příliš soustředí na výsledky, jsou často závislé na tom, aby vyhrály. Pro ně je důležité, aby se ujistily, že jsou nejlepší. Pokud se takový sportovec dostane do období, kdy nevyhrává, jeho motivace klesne, neboť právě ona je silou, která ho vede. Proto sportovci v tomto horším období na otázku, jak se cítí, odpovídají, že trénink je nudný. Je to proto, že nevidí souvislost mezi vlastní motivací a vývojem formy. To má za následek ztrátu chuti trénovat, nejsou-li na vrcholu ve 14 – 15 letech. Je proto jednodušší motivovat děti tím, že se stále zlepšují a směřovat je ke zvládnutí dalších úkolů. Cílem by mělo být překonávání překážek a zlepšování se ne sledování umístění ve výsledkové listině.

Je důležité, aby trenéři přesvědčili děti o tom, že:

1. to, že se nám daří znamená, že se zlepšujeme
2. abychom se stále zlepšovali, musí další cíle vycházet z našeho vlastního vývoje

Trenéři musí umět pochválit za snahu a úsilí a vytvořit takové tréninkové prostředí, kde právě zvládnutí nových věcí je středem pozornosti.

Spolupráce s rodiči

V současné době si většina dětí přeje, aby rodiče měli více času pro ně, aby se více zajímali o to, co dělají ve svém volném čase. Často děti chodí na tréninky, ale není jasné, zda si to přejí ony, nebo jejich rodiče. Je vhodné uspořádat setkání rodičů sportovců s trenéry klubu a vysvětlit rodičům, co se od nich očekává. Trénink by neměl být „odkládním dětí“, rodiče by se měli účastnit tréninkových aktivit svých dětí. Aktivity rodičů mohou pro děti mnoho znamenat, na příklad společné cyklistické výlety. Je dobré inspirovat rodiče, jak aktivizovat svoje děti, zvláště o víkendech je to možné (výlety do přírody). Dobrý vztah rodičů ke klubu a vzájemná komunikace je velmi důležitá. Diskusí mezi rodiči a trenéry se mohou často zúčastnit i děti. Je důležité, aby všichni měli na mysli stejné cíle. Jak dlouho se budou děti sportem zabývat, záleží často na zájmu a angažovanosti rodičů.

3. dobrá spolupráce přináší pocit bezpečí a radosti
4. v dobrém prostředí je dobrá komunikace a vývoj vpřed je patrný
5. důležitá je spolupráce všech zainteresovaných složek
6. rodiče jako součást tréninkového systému jsou často zárukou, že děti se sportem pokračují

Rodičům musí být jasná klubová filozofie a měli bychom je přesvědčit, že vzájemná spolupráce je významná pro pozdější výsledky.

Děti jsou zpočátku zaujati učením se nových věcí a tolik je nezajímá, kdo vyhraje.



Jaký by měl trenér dětí být a jak by měl komunikovat

Trenér dětí by měl být vnímavý k potřebám druhých, lidský, měl by mít přirozenou autoritu. Komunikace „dětskou řečí“ dává oboustranné sebevědomí a pocit bezpečí. Trenér se musí vžít do pocitu učení. Suchá a autoritativní instruktáž může dětské aktivity brzdit. Organizujte aktivity tak, aby děti samy přišly na řešení, myslíte jako děti. Ale děti nedokáží vyřešit všechny problémy samy. V takovém případě by měl trenér samozřejmě pomoci, a to i ve zcela banálních případech jako třeba zavázat tkaničku nebo vyslechnout problém ve škole. V takových případech musí být trenér oporou a pomoci, jak nejlépe dovede

Vytvářej úkoly tak, aby sportovci sami nacházeli řešení.

Soustředit se na rozvoj základních věcí

Výzkumy ukazují, že trenéři stráví až 80 procent času s 20 procenty sportovců. Z toho vyplývá, že je třeba dávat pozor na to, aby trenér měl kontakt stejně často se všemi dětmi. To, že se věnuje všem bez ohledu na výsledky, může ovlivnit, zda děti přijdou na příští trénink. Jaká bývá nejčastější otázka po závodech? „Jak jsi dneska skončil?“ Spíše však bychom se měli ptát: „Jak ses dnes cítil? Líbilo se ti to? Něco zajímavého jsi zažil?“ Po takových otázkách má dítě možnost vyjádřit své zážitky a pocity a ne se zodpovídat z výsledků.

Ber mě takového, jaký jsem a ne podle takového, jaké mám výsledky.

Sportovní vzory

Trenér je významným vzorem pro děti. Děti rychle napodobují jeho chování i pohyby. Trenér ovlivňuje děti svými postoji, tím, co se mu líbí i nelíbí, svými reakcemi. Proto by se měl trenér zúčastnit her i různých aktivit dětí, protože tak naváže nejlepší vztah k dětem. Rozhodně by se neměl bát, že se zesměšní, děti nemyslí jako dospělí.

-děti dělají to, co děláme my, ne to, co vidíme

-cigarety a lenost nepatří na trénink

-zkus nepoužívat slůvko NE

-pochval snahu

-urči hranice chování

Zdůrazněním pozitivních věcí se prohlubuje důvěra mezi trenérem a sportovcem, proto toleruje i určitá omezení.

Doporučené zásady

-bud' na místě včas

-ukaz citové zaujetí

-bud' laskavý

-bud' příkladem

-soustřed' se na pozitiva

-bud' autoritou

-pochval

-stanov si cíle

-zajímej se

-neboj se jít vlastní cestou

-ukaz nadšení

Schopnost komunikovat a spolupracovat s druhými a respektovat jeho názory je cennou vlastností. Řekneš-li, na příklad, „ted' je na řadě Vegard“, učíš děti kolektivnímu myšlení. Ve sportu se děti učí různým aspektům kolektivních her, naučí se dodržovat pravidla, komunikovat v rámci dané aktivity, měly by se určit hranice negativního vyjadřování, či dokonce nadávek. Je nutné dbát, aby v kolektivu byli všichni přáteli a aby se vzájemně podporovali. Trenér by měl přátelská gesta okomentovat a pochválit. „Ole, viděl jsem, že jsi Jona povzbudil, když se mu nedařilo. Vidím, že jsi dobrý kamarád.“ Objeví-li se nějaký špatný postoj, je třeba dětem vysvětlit rozdíl mezi dobrým a špatným chováním a zdůraznit, jak si přejete, aby se děti chovaly.



Křik a tresty

To, že křikem a tresty se děti polepší je přežitek minulosti. Křik, nadávky a tresty vedou jen ke ztrátě motivace a radosti ze sportu a mohou způsobit ještě větší strach z neúspěchu a následně i další zhoršení výsledků. V mnohých případech to vede i ke skončení sportovní činnosti. Vždyť nejvýznamnějším důvodem, proč děti sport dělají, je to, že je to „baví“. Křik, nadávky, tresty tuto radost hodně snižují. Trénink a závody mají být zábavou a jsou i důležitým společenským činitelem. Tréninkové prostředí by mělo vyvolávat příznivé pocity a jakýkoli strach z neúspěchu by měl být co nejvíce potlačen. Znakem dobrého trenéra dětí je dobré sportovní i společenské zázemí



7. dětský sport má být zábavou
8. dětský sport má být pokračováním dětmi organizovaných her
9. obsahuje aktivity pro všechny, stanovené cíle mohou všichni zvládnout
10. do věku 12 let by děti měly vyzkoušet více sportů
11. u dětí do 5 let by při všech aktivitách měli být dospělí
12. trenér by měl vytvářet podmínky pro spontánní aktivity
13. děti by měly přijmout nutnost se něco učit, nejdůležitější je vlastní zlepšování
14. chtít zvládat nové věci
15. klást důraz na zkoušení a zlepšování se
16. je třeba chválit a užívat pozitivní hodnocení
17. zlepšovat to, v čem jsou děti dobré, to vede k úspěchu
18. dát každému možnost se seberealizovat

19. být dobrým příkladem, děti se neučí tím, co říkáš, ale tím, co děláš
20. být oporou a účastnit se, snažit se „vidět všechny děti“
21. být si vědom svého jednání, řeči těla, komentářů, které se dávají
22. naučit se základů bezpečnosti
23. respektovat pravidla daného sportu

Diskuse

1. Děti rády závodí, výsledky jsou méně důležité. Co uděláme, aby si tuto radost udržely a nebyly tlačeny nerealistickým očekáváním?
2. Jaké kvality by měl mít trenér ? Co je důležitější, pohoda, harmonie, nebo výsledky na závodech ?

Pocit bezpečí je základním předpokladem vývoje ve sportu, ale i v jiných oblastech lidského konání. Jak může rodina, trenér, klub pomoci dětem v tom, aby se bezpečně cítily?

1.3.Rozvoj techniky: Yngve Eek Ottesen a Oyvind Torvik

Hlavní body :

- situačně a úkoly vedený trénink
- všestrannost a rychlost v tréninku
- princip volnosti

Cíle tréninku lyžařské techniky dětí :

- všichni jsou po dobu tréninku v pohybu
- trénink musí být obsahově zajímavý
- zdokonalování jako pozitivní zážitek
- trvalý zájem o lyžování

1.3.1. Úvod:

Dobrá technika znamená rychle běžet, rychle sjíždět, daleko na lyžích skočit. Skutečný význam techniky je umění.



(obrázek ukazuje, že je více způsobů, jak trenér může přemýšlet o technice)

Co trenér rozumí pod pojmem technika, se často ukáže na tom, co považuje v tréninku za důležité a jak často se technika v tréninku objevuje.

Vlastní aktivita dětí na lyžích

Aktivity dětí na lyžích a hry na lyžích nejvíce ovlivňují rozvoj techniky. V průběhu týdne jsou děti v pohybu mnoho hodin, hrají si, organizují vlastní hry. V „dětských letech“ je **organizovaný trénink** vždy něco navíc. Ovšem aby děti byly aktivní i mimo organizovaný trénink, je třeba, aby prostředí je k aktivitám přímo vybízelo. Dospělí jsou důležití ne proto, aby byli stále trenéry, ale proto, aby byli venku s dětmi a ukázali jim, že běh na lyžích je zábavná aktivita. Děti, které si na lyžích hrají, jsou motivované. Neunaví se, ale jsou šťastné. Děti, které si hrají na lyžích, jsou venku mnoho hodin v týdnu. To je dobrým základem pro rozvoj techniky a případně i pro pozdější lyžařskou kariéru. Zkušenosti ukazují, že současní dobří lyžaři byli aktivní jako děti ve hrách na lyžích a pěstovali i jiné sporty. Chceme-li kopírovat současné hvězdy, vedme děti ke hrám a různorodým aktivitám v tréninku. Bezmyšlenkovitě kopírování tréninku dospělých nevede k žadoucím výsledkům.

Hlavním cílem každé lyžařské techniky je:

- velká rychlost
- pohyb vpřed
- správný rytmus a stálý pohyb

Trénujeme-li děti a vůbec mladé sportovce, musíme pracovat s obecnou strukturou pohybu, nikoli s detaily (např. úhly končetin atd.). Správné činnosti na lyžích se později ukáží jako nejlepší prostředek pro rozvoj techniky.

Při výuce lyžařské techniky u dětí nebo u sportovců v počáteční fázi učení používáme dvě hlavní metody učení: situačně zaměřený trénink a trénink zaměřený na úlohy (pojmy vysvětleny níže).

Situačně zaměřený trénink:

Pod pojmem situačně zaměřený trénink rozumíme trénink, kde podmínky sněhové, v terénu i samotných pohybových aktivitách, působí na zlepšování techniky.



Situace může být navozena trenérem nebo se najde v přírodě či přímo na stadionu. Může to být přirozený terén s různými změnami, bubny, skok, model tratě, tratě v lese, nepřipravená trať použitá na štafety atd. Buďte tvořiví, využijte možnosti, které vám terén poskytuje. Je-li trénink situačně zaměřený, postaví trenér před děti konkrétní situaci, kde jsou sportovci vedeni k tomu, aby reagovali tak, jak reagovat mají. Trenér neukazuje, jak se mají určité věci řešit, je to situace nebo terén, co jim to ukáže. Pokud si přejeme opravit nějaký pohyb, změním činnost, nikoli osobu. Příklad z obrázku – sjíždění přes muldy. Jeden ze sportovců zůstává příliš toporný. Neřekneme mu, aby se snížil v kolenou, ale umožníme mu, aby to zkusil ještě jednou a třeba větší rychlostí. Sportovec bude „vlát“ přes každou muldu ještě víc, nebo kolena pokrčí a přejeđe plynule. Sportovcům, kterým se to nepodaří, můžeme postavit na každé muldě branku tak, aby se museli na každé muldě v kolenou ohnout.

Situálně zaměřený trénink vyžaduje od trenéra tvořivost a schopnost využívat terénu. Důležité je najít terén i situaci, která vyžaduje dovednost, na které chceme v daném tréninku pracovat. Nejdůležitější úlohou trenéra je stále aktivovat sportovce a umožnit jim, aby přišli na správné řešení pomocí mnoha vlastních pokusů. Důležité je určit správně míru obtížnosti, aby sportovec pohyb nakonec zvládl a měl další motivaci.

1.3.2. Úlohy:

- A. Jak můžeme terén, kde trénujeme, využít k navození vhodné situace?
 - B. Jak vytvoříme situaci, která navozuje správný rytmus pohybu na lyžích?
- Jak vytvoříme situaci, která rozvíjí rovnováhu?

Trénink zaměřený na úkoly:

Pod pojmem trénink zaměřený na úkoly rozumíme trénink, kde trenér stanovuje úkoly, které sportovec musí řešit.



Příklad :

Sjížděj jako tygr, skákej jako klokan, chyt' sportovce, který je před tebou, choď na lyžích jako baletka, sjížděj a drž míček mezi nohama atd. Úkoly mohou směřovat i k nacvičované lyžařské technice – sjížděj s širším vedením lyží, jeď větší frekvencí, dívej se dopředu, soustřeď se na branku atd.

Trenér může uložit, aby se sportovec soustředil na určitou činnost. Ta by se měla týkat opět lyžařské techniky. Je ale důležité, aby trenér dával úkoly, které směřují ke zvládnutí „velkého cíle“, t. j. ke zvládnutí lyžařské techniky, nezabývat se příliš detaily.

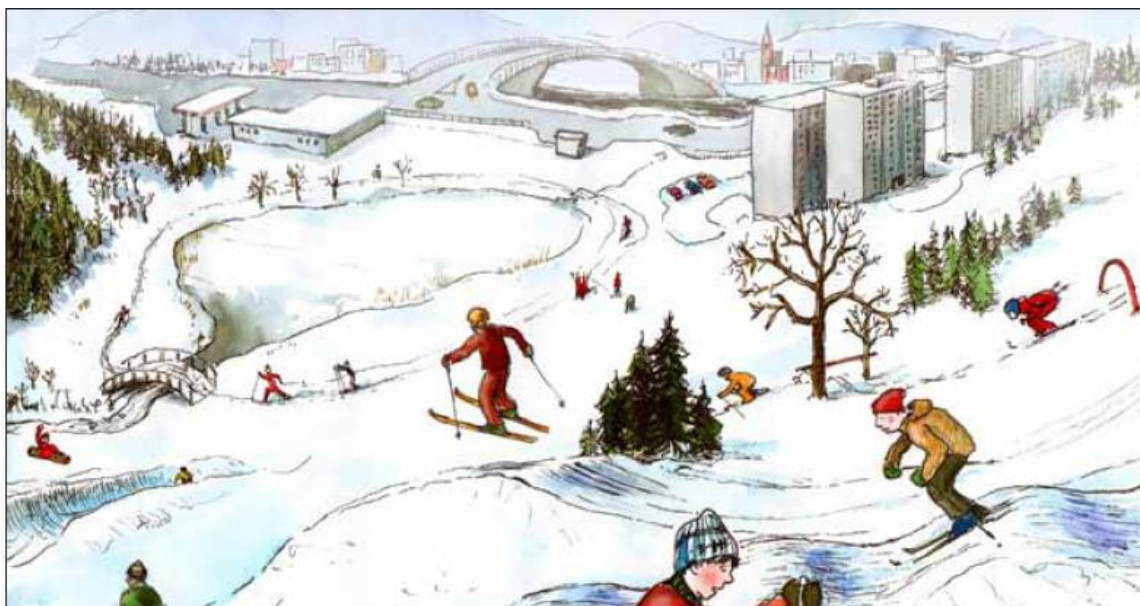
Děti se v tomto věku učí nejlépe pomocí situačně zaměřeného tréninku, protože porozumění úloh a jejich řešení jsou ještě limitované. Děti musí vše zkusit samy, aby mohly porozumět vysvětlení. Proto se budeme více zabývat situačně zaměřeným tréninkem a jeho využitím v tréninku dětí a začátečníků.

Je důležité, aby trenérové úkoly byly zaměřené na nejvýznamnější věci.

Situačně i úkolově zaměřený trénink v praxi

V této části se zaměříme na to, jak vést trénink na rozvoj techniky u dětí nebo začátečníků. Vytvořte situaci s využitím terénu a vhodnou stavbou překážek.

„Terén vyučuje“, říkají mnozí zkušení trenéři. Myslí tím, že kopec „přikáže“ sportovci běžet stromečkem, když smeká, nebo zvýšit frekvenci či zkrátit odraz, aby se dostal na vrchol. To nemusí trenér dětem říkat, pokud tráví na lyžích dost času. Děti dělají to, co je přirozené jim i dané situaci. Trénujeme – li v domácím prostředí, musíme využít terén i různých překážek.



Tratě v lese

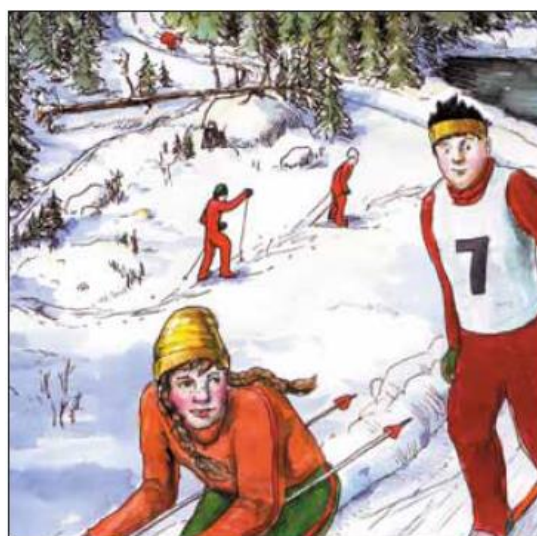
Využívá se lesního terénu tak, aby děti musely objíždět stromy, sjíždět přímo dolů, sjíždět přes muldy, skákat atd. Podobná cvičení vyžadují především dobrou rovnováhu.

Štafety v různém terénu

Štafety po tratích i mimo ně vyžadují dobrou techniku, jsou zábavnější a jsou větší výzvou. Aby byl trénink ještě zábavnější a variabilnější, je možné vytvořit umělé překážky, např. můstky, muldy, různé stopy.

Skoky za sebou:

Postavit trať, kde bude několik můstků za sebou, je vždy atraktivní. Děti milují tratě s mnoha skoky za sebou. Vždy se těší, zda přejedou všechny můstky bez pádu a jak daleko skočí na posledním z nich. Když děti sjedou trať dolů, můžeme zkusit štafetu, kde nahoru bruslí a dolů skáčí přes můstky.



V tomto modelu můžeme použít branky nebo větvičky. Tomuto způsobu se často říká „vytvoření modelu. Trať může mít tvar osmičky, kde jeden pronásleduje druhého na lyžích.

Muldový (můstkový) pás:

Můstkový pás, nebo několik můstků za sebou se užívá často. Na můstcích procvičujeme základy pohybu na lyžích, aniž bychom řekli jediné slovo. Můstky dají samy odpověď, zda sportovec dostatečně pruží v kolenou. Trenér nemusí říci ani slovo. Cesta nahoru vedle můstků má rovněž svou hodnotu, rozvíjí vytrvalost stejně jako trénink na tratích. Když skupina trénuje v „dobrých situacích“, je nejdůležitější úlohou trenéra udržet „hlad“ po pohybu a motivovat každého sportovce k mnohonásobnému opakování. Takovýto trénink nepřivádí negativní pozornost na jednotlivce, sportovci dá vědět jeho vlastní tělo, zda pohyb zvládá.. Správná lyžařská technika se rozvíjí za všech podmínek. Je důležité trénovat techniku, i když je trať špatně připravená, protože máme možnost trénovat ve ztížených podmínkách. Různorodý trénink v různém terénu, různých sněhových podmínkách, měnícím se počasí rozvíjí dobrou techniku na lyžích. Děti by se měly těšit na to, jaké podmínky je čekají na příštím tréninku.



3.3. Rychlost:

Na organizovaném tréninku by děti měly být vysoce aktivní po celou dobu jeho trvání. Právě stálá aktivita sportovců by měla být hlavní úloha trenéra. Lze říci, že trenér musí vybírat cvičení tak, aby nemusel příliš vysvětlovat. Aktivita a rychlost tréninku dávají základ rozvoji techniky v lyžování.

Děti, které stojí v řadě, než na ně dojde řada, nemají možnost se příliš zlepšovat. Platí: „postav více můstků, vyznač více tratí, využij větší prostor“ atd. proto, aby aktivita všech byla co největší.

Skoky:

Skokanský můstek zajišťuje vysokou aktivitu všech vždy.

Děti začnou skákat okamžitě, trenér jim nemusí nic vysvětlovat.

Úlohou trenéra je upravovat terén po pádech, měřit délku jejich skoků, pobízet, aby skákali všichni co nejvíce. Děti by skákaly pořád, jen aby se zlepšily.



Jezdit na lyžích bez zastavení:

Jezdit bez zastavení znamená zkoušet projet trať několikrát za sebou bez zastavení. Na sjezdovkách mají být branky na trati hned za muldami, na běžkách klademe důraz hlavně na rovnovážná cvičení. Trenér motivuje, pobízí, nemusí s každým sportovcem rozmlouvat.

Více alternativních tratí:

Pro sjezdování vytvoříme alespoň dvě paralelní tratě, pro běh připravíme několik stop, pro skok postavíme více můstků, vše proto, aby se netvořily řady.

Štafety:

Další formou tréninku, která zvyšuje aktivitu, jsou štafety. Příkladem může být štafeta, kde sportovci bruslí do kopce vedle muld, po nich sjíždějí a předávají štafetu. Štafety však musí odpovídat schopnostem dětí. Je lepší sestavit více družstev o menším počtu členů a umožnit každému jednotlivci větší počet kol. Je vhodnější se vyhnout těžkému terénu s překážkami, mohlo

by to způsobit ztrátu zájmu. Je třeba vybrat terén, který sportovci zvládnou, díky tomu mají chuť cvičení opakovat.

S jakou rychlostí cvičení provádět?

Děti rychlost milují. Je zřejmé, že rychlost napomáhá zvládat techniku. Úkolem pro trenéra tedy je vytvořit takové situace, které rozvíjejí techniku ve vyšší rychlosti.

Cvičení mají být taková, aby každý ho mohl zvládnout ve své rychlosti. Dítě nesmí kvůli obtížnosti ztratit pocit jistoty. Trenér by měl zajistit, aby každé dítě rozhodlo, v jaké rychlosti dané cvičení zvládne.

1.3.4. Výběr terénu v běžeckém lyžování:

Při běžeckém tréninku je možné využívat štafet v mírně členitém terénu. Techniku běhu určí trenér, ale může být i volná.

Urči si rychlost sám

Když děti na lyžích skáčí, velmi často měří délku skoku. Aby skočily dál než kamarád, najíždějí stále větší rychlostí. Při sjezdování děti najíždějí do branek stále větší rychlostí. Jezdit stále větší rychlostí je pro všechny výzva.

Stíhačka:

Ve sjezdování i bruslení můžeme užít právě „stíhačku“. Úkolem je dostihnout sportovce před sebou. Pronásledování se může používat v jakémkoli terénu, v brankách, muldách, kdekoli. Je dobré využívat tratí, které umožňují i velkou rychlost.

„Kdo z koho“, ve skoku?

Umožnit při skákání jakoukoli rychlost, kdo skočí nejdál, vyhrál.

Ski – cross

Používejte při tréninku běžeckých tratí, které obsahují muldy, skoky, změny směru. Snažte se, aby děti projížděly trať stále větší rychlostí.

Přejeme-li si trénovat ve větší rychlosti, musíme najít vhodný terén, nebo musíme získat rychlost ještě dřív, než začnou sportovci plnit zadané úkoly. V některých případech je lepší vyhledat terén mírnější, aby jedině, na co trénující myslí, nebylo zpomalení.

Vysokou aktivitou, zvětšující se rychlosti na tréninku a dostatkem času na cvičení zvládají děti stále větší úkoly.



Pády nás také učí

Když sportovec trénuje, tedy rozvíjí lyžařskou techniku, měl by se pohybovat na samé hranici rovnováhy a „nerovnováhy“. Znamená to, že musíme vynaložit hodně úsilí na udržení rovnováhy, tedy hodně se koncentrovat na splnění úkolu.



Princip „ruce pryč“

Výše jsme uvedli několik příkladů na situačně a úkoly vedený trénink s důrazem na rychlost a rozmanitost. Jde nám o to, aby sportovci zvládali pohyb ve své celistvosti. Důležité je nedávat detailní informace, ale klást důraz na vhodné situace, dávat celostní úkoly, žádat vysokou aktivitu. Měli bychom naučit sportovce naslouchat svému tělu, terénu i vybavení. Toto je princip „ruce pryč“. Pro děti je složité pochopit některé informace od trenéra a použít je v praxi. Proto dáváme přednost situačnímu tréninku.

1.3.5. Učení nových pohybů

Když se dítě učí novým pohybům, nejsou jeho pohyby rytmické a samozřejmě jako u dobrého sportovce. Příkladem může být učení se tanci. Když se učíme novému tanci, jsme prkenní a nemotorní ve svých pohybech. Vršek těla a ramena jsou neuvolněná, zatímco nohy se snaží najít rytmus. Tato strnulost není znakem menšího nadání. Cvičením se tělo a ramena postupně uvolní a stanou se součástí plynulého pohybu. Také děti zlepšují svou techniku tím, že více lyžují. Pohyby se stávají přesnější, zapojuje se více vhodných svalů. Děti, které tráví na lyžích hodně času, jsou takovými tanečníky na lyžích.

Dostatek času na trénink a aktivity

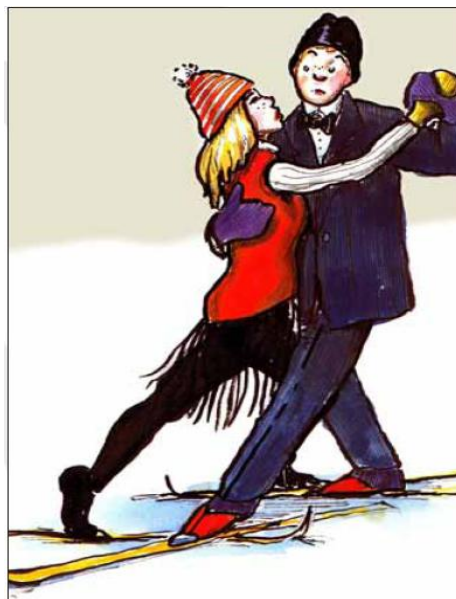
Když se dítě učí novému pohybu, musí na jeho zvládnutí dostatek času. To mu dává možnost dokonale „cítit“ terén i povrch. Něco zvládnout zvyšuje jistotu a to je velmi důležité, učíme-li se něco nového.

Jak rychle se dítě naučí „tancovat“ na lyžích, závisí na tom, kolik na lyžích najezdí i jak umí trenér vyhledávat vhodný terén, různé sněhové podmínky, ale i jak dítě trénovalo v různých rychlostech.

1.4. Správná lyžařská technika:

(Marianne Myklebust a Per Nymoene)

Dětem a mládeži pohybujícím se na lyžích se zlepšováním techniky stává lyžování zábavnější. Technika je důležitá, ale je třeba si zapamatovat, že existuje více způsobů, jak techniku trénovat. Stát v řadě a ujet 100 metrů před kamerou nepatří k dobrým tréninkům techniky. Taktéž je důležité pracovat s tělem různými způsoby tak, aby to nebylo nudné. Neustálé procvičování rovnováhy a lyžařských dovedností patří k dobrým tréninkům techniky. Měnit typ terénu, běhat v dobré ale i hůře připravené stopě, běhat mimo připravené tratě, sjezdovat, snowboard anebo telemark – to vše je trénink techniky! Namísto neustálého udělování instrukcí sportovcům (zabodni hůl na kopci v 120 stupňovém úhlu) by bylo lepší jim dát úkoly, které musí vyřešit sami. (Kolik odpichů třeba udělat, abychom se dostali k dalšímu sloupu?)



Všechny aktivity a trénink jsou tréninkem techniky

Správná výstroj je důležitá, například je důležité zvolit správnou délku lyží a holí. Při klasické technice je lepší, když lyže sedí (lyže mají být měkké) a dobře kloužou v kopcích (v části "Lyžařská výstroj a mazání lyží" můžete najít detailnější popis toho, co je správná výstroj)

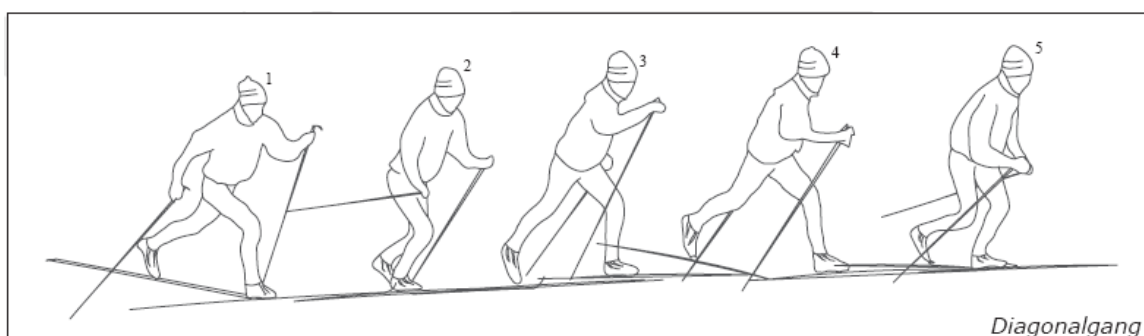
Je celá řada znaků charakterizujících dobrou techniku a nezapomeň, že "každá aktivita a trénink jsou tréninkem techniky":

- všestrannost: různorodý základní trénink dává větší předpoklady na rozvoj dobré techniky
- rovnováha (svalová vytrvalost, koordinace, ohebnost): Je důležité mít dobrou rovnováhu na lyžích - děti by měly dokázat klouzat se na lyžích (na jedné lyži)
- rytmus: děti se učí rytmu a pohybu přes "tanec" v pohybe, hrají si s terénem
- pohyb vpřed (rovnováha, frekvence, rytmus): Veškerý pohyb nabírá sílu ve směru pohybu, ne nahoru anebo do stran, dětem "terén ubíhá" anebo "kopce přeskáčou". frekvence (rychlost, koordinace, výbušnost): děti trénují rychlost a schopnost mít rychlou frekvenci.

Trénink techniky by se měl integrovat v jiných tréninkových formách. Neměl by probíhat tak, že 30 minut tréninku budeme trénovat techniku - stát v řadě, a trenér stojí na boku s instrukcemi anebo snímá kamerou. Cílem aktivita kurzu je stavěná tak, aby se vyhledávaly aktivity a hry pro různé formy tréninku a techniky.

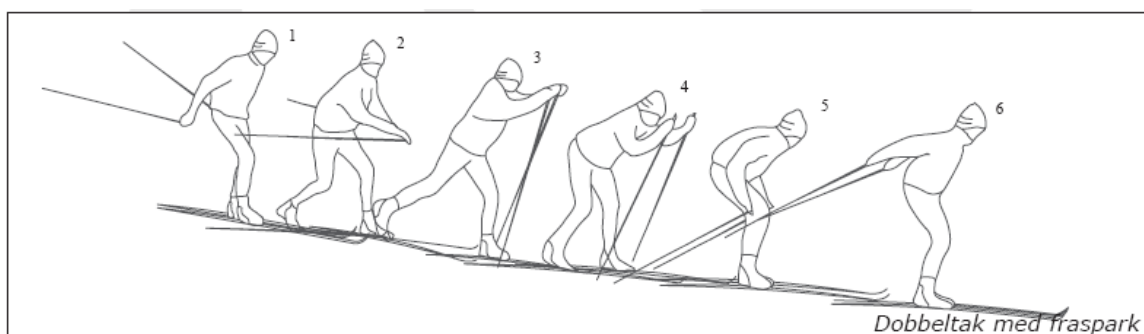
Demonstrace základů klasické techniky

Střídavý styl: Střídavý styl se používá v lehčím terénu a v kopcích, které nejsou příliš prudké.



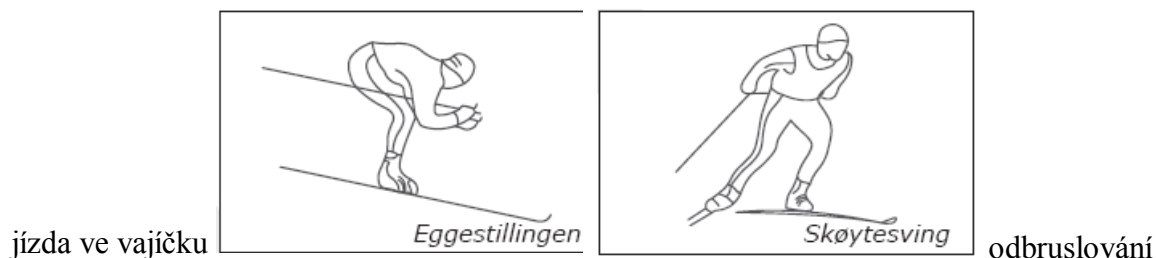
Stromeček: Když je kopec tak prudký, že lyže smekají, používáme stromeček. Položíme lyže částečně do stran a vzhůru ke kopci.

Kročná soupaž: Když je těžké jet pouze soupaž, přidáme k ní odraz, zároveň když ramena jdou dopředu. Potom se současně opřeme do holí.



Soupaž: V lehkém terénu (mírný sjezd anebo rovina) získáme momentum vpřed rameny a vrškem těla.

Sjezd: „postavení ve vajíčku“ dá největší rychlost, když jedeme přímo dolů. Poznámka: Buď uvolněný v kolenou pro případ nerovnosti.



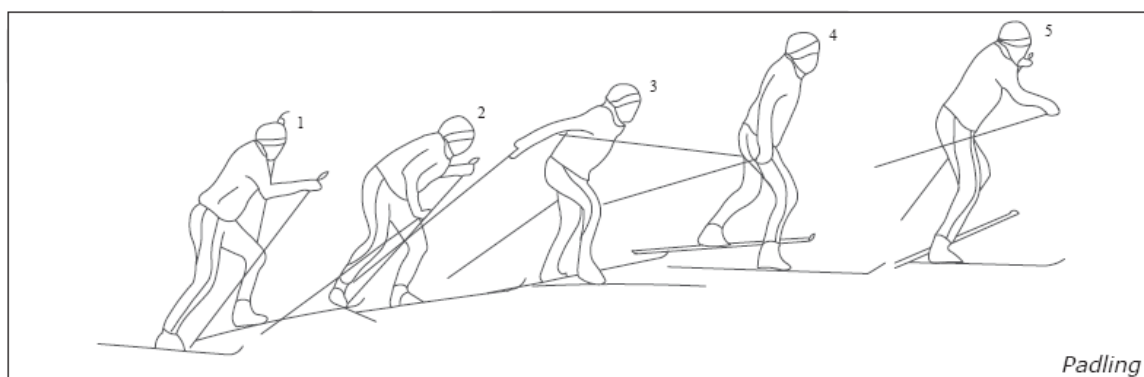
Zatáčky: Je víc způsobů jak jet do zatáček:

- smyková zatáčka
- bruslařská zatáčka
- odšlapování

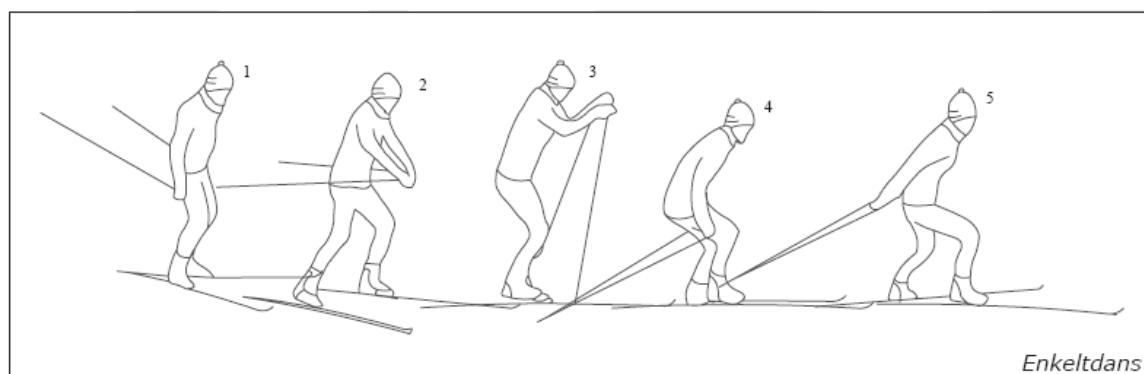
Při různorodých cvičných situacích se děti přirozeně učí měnit rozličné techniky.

Demonstrace základů bruslařské techniky

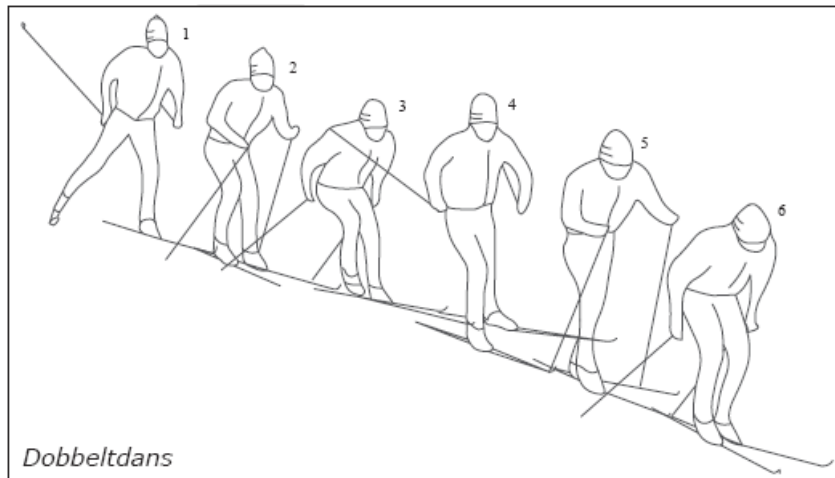
“Veslování“ (technika do kopce): typická technika v kopcích



“Jednoduchý tanec“ (2:1): připomíná "veslování", ale používá se v lehkém terénu. Hole se použijí na každý druhý odraz nohou.



"**Dvojitý tanec**" (1:1) používá se v lehkém terénu. Zde se použije soupaž při každém odrazu nohou.



Během různorodých cvičných situací se děti přirozeně učí měnit rozličné techniky.

1.5. Organizace tréninku dětí

Organizujeme – li aktivity dětí, nepoužíváme stejných metod jako u dospělých. Trénink dětí se skládá z různých tréninkových forem, ale není nutné přesné pořadí jednotlivých tréninkových prostředků. Můžeme střídat celkem nahodile trénink „žabek“ (výbušnost) s medvědíím tréninkem (síla) a pokračovat tréninkem rychlosti a vrátit se k „ žabkám „, znovu k „ tygřímu „tréninku, rychlosti a na závěr ke koordinaci.

Zásady:

Typ terénu často rozhoduje, jaký trénink zvolíme.

Vyhledávat ten nejtěžší terén, abychom si dobře zatrénovali, není vždy to nejlepší.

Mysleme na to, že chceme, aby mladý sportovec přišel na trénink i zítra.

Lehký trénink je vcelku příjemným zážitkem.

Provádět pohyby ve vysokém tempu je dobrý trénink techniky.

Nezapomínejte na variabilitu.



Název	Vysvětlení	Tréninkové formy
želví trénink medvědí trénink tygří trénink žabky kočka vrtulky	Želví trénink je pomalý medvěd je silný tygr běhá rychle a dlouho žabka skáče kočka je pružná. Vrtulka je rychlejší než tygr, ale nevydrží tolik Všechny tréninky jsou tréninky techniky -organizace tréninku nemá pevnou strukturu -rychlost se mění -rychlost podle různého terénu -rychlost v km/h	vytrvalostní trénink silový trénink intenzivní trénink výbušnost pohyblivost rychlost a sprint

Tygří trénink:

Chceme – li se stát dobrým lyžařem, musíme někdy trénovat tvrdě. Tygr udržuje vysoké tempo a to budeme my také. Intenzita na tygřím tréninku je vysoká, proto je třeba užívat přestávek jako na intervalovém tréninku. Intenzita má být tak vysoká, že místy skutečně těžko dýcháme.

Platí: „vydej ze sebe všechno „. Pauzy mají být přizpůsobeny intenzitě, delší pauzy umožňují pracovat rychleji a intenzivněji. Vodítkem může být, že pauzy mají být poloviční až stejné jako úseky při intervalech. Je možné navrhnout, aby podzimní trénink začal stejnými pauzami, jako jsou vlastní úseky. Postupně při zvyšující se trénovanosti se pauzy zkracují na polovic úseků. Rychlé úseky by pro nejmladší neměly být příliš dlouhé, stávají se tak nudné. Doporučuje se, aby netrvaly déle než 2 minuty. Je – li trénink zábavný, zapomínají děti, že někdy i bolí. Závodní prvky jsou dobrým pomocníkem. Velmi dobrým tygřím tréninkem jsou štafety.



Návrh aktivit na sněhu	Návrh aktivit na suchu
<p>Hry na lyžích: Postav trať do kopce z kopce, tam a zpět v tréninkovém prostoru. Projděte společně trať a určete jednoduchá pravidla. Sestavte 2 až 3 členná družstva, která budou plnit zadané úkoly. Každý úsek by měl trvat 1 – 3 minuty. Celková délka cvičení by měla být dlouhá, 10 – 30 minut. Forma soutěže – závod. Start! Sportovci trénují (interval) a současně zlepšují techniku. Okruh by měl obsahovat: skoky, zatáčky, stoupání stromečkem, střídavý běh, rovinky, jízdu v hlubokém sněhu, muldy,</p>	<p>„Schránkový“ běh: Postavte branky ve tvaru hvězdy ve vymezeném terénu. Branky mohou být pojmenované "medvěd", "Bente", "Thomas" atd. Každý zúčastněný si vyzvedne ve středu papírek se jménem, který v obálce hodí do schránky (s příslušným jménem). „Schránky“ by měly být z plastu a na nich jméno a měly by být dostatečně velké, aby se do nich vešly všechny papíry. Nepoužíváme mapu, běžci nemají pevně stanovenou trasu a nemusí vyhrát vždy ten nejrychlejší. Cvičení rovněž rozvíjí paměť.</p>

<p>výběhy nahoru, seběhy dolů, piruety atd.</p> <p>Štafety: Zamysli se, čeho chcete dosáhnout</p> <ul style="list-style-type: none"> - s a bez holí - na jedné lyži - spojení dva a dva - vyzuj a obuj lyže - přidej cvičení jako kliky, kudly - “biatlon” s míčky (s a bez holí) 	<p>Štafety s různým obsahem:</p> <ul style="list-style-type: none"> - standardní 2-štafeta, různé délky etap - nést jeden druhého na zádech - imitace - terénní běh na označené a náročné trati <p>Fotbal a ragby v různém terénu:</p> <p>Dovoleno je vše! Využívejte pauzy, aby intenzita byla stále vysoká. Toto je velmi zábavná aktivita, ale nezapomínej na suché oblečení!</p> <p>Imitovaná chůze jako tygří trénink: – lehký terén, různě dlouhé úseky, s holemi i bez nich a více nebo méně “skákavě”. Délka úseků podle toho, jak chceme skákat. Při krátkých úsecích můžeme vyžadovat téměř maximální úsilí, při delších můžeme jít normální imitační chůzí.</p>
--	---

Medvědí trénink

Pokud chceš být silný jako medvěd, prováděj medvědí trénink. V běžeckém lyžování je posilování poměrně jednoduché a konzervativní. Je možné, aby byl zábavnější? V běhu na lyžích potřebujeme tzv. vytrvalostní sílu. To znamená, že bychom měli trénovat s malými nebo lehčími vahami, ale s více opakováními (od 15 až 100 krát, pokud se nám chce. Jako zátěž stačí váha vlastního těla. Je vhodné, aby trénink síly byl součástí jiného tréninku. Př.: „Kolikrát dokážeš vyjet tento kopec pouze odpichy soupaž?“, „Celý okruh budeme bruslit bez holí“, atd.

Aktivity pro imitaci bruslení	Návrh aktivit na sněhu	Návrh aktivit na suchu
<ul style="list-style-type: none"> - Chůze ve dřepu: Jdi jako bruslař, hodně snížené těžiště, ruce za zády - Skoky do stran: Stůj na pravé noze v bruslařském postoji, přeskoč do strany na levou nohu a přeskoč zpět na pravou. Vyhni se výkyvům těla, skoky plynule navazují. Kontrolované skoky: jako skoky plynulé, ale zastav na každé noze po doskoku, po získání rovnováhy pokračuj dalším skokem do strany s malým poskokem. 	<ul style="list-style-type: none"> - Střídávý běh v lehkém terénu, postavení ve stopě – nohy u sebe. Ramena pracují jako při střídáku. Nezapomeň pokrčit nohy v kolenou. - Použij lano, je to efektivní a zároveň zábavný trénink. - Jeden lyžař tahá - druhého. Hole mají funkci tažného lana (volná technika) - Jeď do kopce bez holí. (je velmi efektivní pro trénink bruslení). 	<ul style="list-style-type: none"> - “Soupaž na kolečkových bruslích. Vhodné jako štafety. Využijte závodních prvků. - Jezdi na kolečkových lyžích do kopce bez holí (volná technika). Vhodné rovněž jako štafety. Opět využij závodních prvků. - Běž s lanem okolo pasu, partner drží lano (asi 50 metrů).

Žabí trénink:

Mysli si, že jsi žabka a skáčeš do nejprudších kopců na trati. Zkusíme být stejně „skákaví“. Musíme proto umět skákat vysoko i daleko. To lze trénovat mnoha způsoby, ale je důležité, abychom každý odraz prováděli s maximálním úsilím a nechali delší přestávku na odpočinek. Je vhodné skákat maximálně 10 sekund a odpočívat. Díky tomu zůstává kvalita po celou dobu odrazového úseku stejná.

Návrh aktivit na sněhu	Návrh aktivit na suchu
<p>Mnohdy se zapomíná trénovat „žabku“, i v průběhu zimy. To není správné, protože dobrý základ výbušnosti z podzimu je třeba udržovat. To je možné jednak používáním podobných prostředků jako na podzim, ale můžeme výbušnost trénovat i na lyžích:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Skákající bruslařská technika do kopce - Stromeček do prudkých stoupání <p>Oba způsoby jsou vhodné. Dbej na maximální nasazení a dostatečné odpočinkové přestávky. Štafety jsou dobrou variantou! Každý absolvuje 4-5 úseků. Čím početnější družstva, tím jsou delší přestávky.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Skákavá imitace s a bez holí - Skok do dálky - Skok do výšky - Běh přes překážky - “kdo skočí nejdál pěti skoky” soutěž v družstvu <p>Vhodná opět soutěž, děti mohou závodit mezi sebou i zlepšovat své výkony.</p>

Vrtulka

Vrtulový motor je ještě rychlejší než tygr, ale dlouho nevydrží pracovat. Proto musíme dát pozor, aby úseky nebyly příliš dlouhé, vrtulka by se totiž zastavila. Úseky do 10 sekund a dlouhé přestávky na odpočinek (až do jedné minuty) jsou vrtulkovým tréninkem. Každý úsek se však absolvuje s maximálním úsilím. Proto dostatečné přestávky na regeneraci.

Návrh na aktivity na sněhu a na suchu	
<ul style="list-style-type: none"> - Frekvenční úseky: běh mírným klesáním nejrychleji, jak je to možné (dosáhnout takové rychlosti, že nohy a ruce „nestíhají“). Je vhodné pro všechny techniky. Je třeba vybrat vhodné klesání pro jízdu soupaž, 2 : 1 , 1 : 1. - Stupňovaný běh: Začni pomalým tempem a neustále ho zvyšuj. Celý úsek může být přibližně 100 metrů dlouhý, prvních 30 metrů relativně pomalu, dalších 30 metrů rychleji a zbylých 40 metrů maximálně. - Rychlostní úseky: Běhají se v rovinném terénu, celý úsek se běží v maximálním tempu. Délka úseku je 50 – 60 metrů. Vhodné pro všechny styly. 	<p>ZAPAMATUJ SI!</p> <ul style="list-style-type: none"> - v tréninku využij štafety i závodních prvků - trénuj na mírných kopcích - co ze speciálních cvičení je možné použít: kolečkové brusle, ale netrénuj rychlost dokud není rovnováha perfektně zvládnutá. Nezapomeň na přilbu! - Všechny tyto tréninky mohou být i běžecké.

Želví trénink

Želví trénink je trénink nízké intenzity. Ta je po celou dobu tréninku rovnoměrná, jistým znakem je možnost si povídat. Pro mladé sportovce se může zdát želví trénink nudný a monotónní, proto je důležité formy tréninku i terén měnit, případně jej doplnit jinými cvičeními. Želví trénink je pro děti nejméně důležitou formou, ale je důležitý při poznávání přírody a návyku věnovat tréninku delší čas.



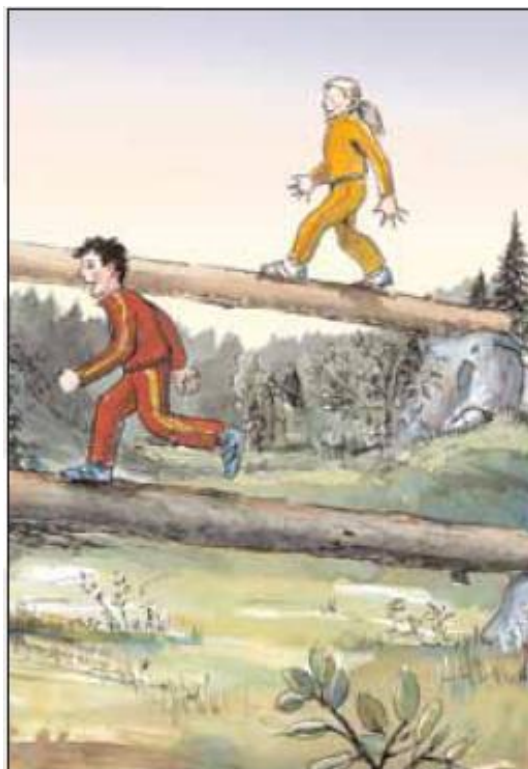
Návrh aktivit na sněhu	Návrh aktivit na suchu
------------------------	------------------------

<ul style="list-style-type: none"> • Tůry na lyžích s určeným cílem:”Dnes půjdeme na tuto chatu a uspořádáme si tam závody ve skoku a potom se vrátíme domů.” • Spoj trénink s poznáváním přírody • Vyjdi na vrchol hory a sjeď dolů v telemarku. 	<ul style="list-style-type: none"> • Obměňovat trénink je velmi důležité. Můžeme užívat rozmanitou škálu pohybových činností, cyklistiku, běh, kajak, kolečkové lyže, kolečkové brusle, plavání atd.
--	---

1.5.1.Trénink na suchu a v době, kdy sníh ještě nenapadl

Všestranný trénink je dobrým základem pro schopnost ovládat vlastní tělo, což je předpokladem dobré techniky. Využíváme různé hry a cvičení obratnosti, které všeobecnou obratnost a zručnost rozvíjejí.

- abychom zjednodušili dopravu dětí na trénink a z tréninku, snažíme se trénovat v blízkosti jejich domova
- na začátku tréninku na podzim začínáme opatrněji. Vybíráme lehčí cvičení a hry v tomto počátečním období. Děti musí mít dostatek času, aby cvičení zvládly a mohly se cítit na tréninku jako doma. Trenér současně poznává děti, které trénuje.
- často cvičíme ve dvojicích i v celé skupině. Děti se lépe poznají, líbí se jim na tréninku a atmosféra ve skupině se zlepšuje.
- děti by neměly posilovat s činkami ani provádět jednotvárné pohyby, pokud rostou. Zatěžuje to hlavně klouby a páteř, může to i způsobit zpomalení růstu a zranění.



- děti snášejí těžkou svalovou práci mnohem hůře než dospělí. Týká se hlavně zdvihání těžších činek, dlouhých a únavných běhů (i chůze). Je to možné pozorovat při hrách i při cvičeních, kde se podmínky stále mění.Zde jsou děti mnohem aktivnější.
- naučit děti strečinkovým cvičením je správné. Už v dětském věku jim je jasné, co je strečink, a snadno se ho učí používat. Zakončit trénink strečinkem má pro skupinu společenský význam. Měl by být používán od počátku trénování a mohl by být využit k hodnocení tréninku.

1.5.2.Kolečkové brusle:

NSF doporučuje trénovat na kolečkových bruslích od dětství. Základní technika pohybu je stejná jako na bruslích nebo kolečkových lyžích. Pohybem do stran s těžištěm vzadu směřuje síla proti povrchu, což zrychluje pohyb a je důležitým prostředkem při tréninku rychlosti. Kolečkové brusle má v Norsku více než 100 000 uživatelů a je to velmi atraktivní sport. Jezdit na kolečkových bruslích je jedna z nejzábavnějších a neatraktivnějších aktivit pro děti a mládež. Trénink na podzim se díky kolečkovým bruslím stává rozmanitým a zábavným. Proto tento trénink je důležitou součástí přípravy pro běh na lyžích. Protože začátečníci musí počítat i s pády, musí mít děti i

ochranné pomůcky. Budou se cítit bezpečněji, zabrání se zranění a samo učení půjde lépe. Jako ochranné prostředky se užívají přilba, chrániče na kolena, lokty a zápěstí. (Více informací v publikaci norského bruslařského svazu „ Co je dobře vědět o kolečkových bruslích „

Pozor! Norský lyžařský svaz doporučuje, aby mladí sportovci začínali s kolečkovými lyžemi až po dovršení 14 let!

1.5.3. Dětský lyžařský klub:



Dětský lyžařský klub je zájmový klub Norského lyžařského svazu pro všechny děti, které se zajímají o lyžování. Členy svazu se mohou stát děti mezi pátým a jedenáctým rokem svého věku. Přihlásit se lze přes internet na: www.barnas.skiklubb.com. Členské příspěvky se neplatí. Všichni členové klubu dostanou členský časopis „ V pohybu „. Je zadarmo a vychází jednou za rok. Lze si v něm přečíst o jiných mladých lyžařích, o lyžařských hvězdách, zúčastnit se různých soutěží, získat různé poznatky o svém sportu. Informace jsou použitelné pro děti i pro trenéry. Děti si mohou založit vlastní stránku. Pod „ vytrvalostní kartou na netu „ si mohou zapisovat všechny lyžařské aktivity a dosáhnout tzv. Dětskou metu. Je to dobrá motivace pro mnoho dětí.

Jak lze využít Dětský lyžařský klub ?

Děti, které jsou členy DLK, jsou registrované v lyžařské databázi Nais. Je to databáze, kterou používá jen Norský lyžařský svaz. Prostřednictvím ní má možnost komunikovat s těmito dětmi a nabízet jim různé aktivity v rámci krajů i jednotlivých klubů. Pouze NSF má přístup k tomuto seznamu členů. Každý klub takto může nabízet různé aktivity v rámci DSF.

1.6. Výstroj a mazání lyží

V této kapitole je všechno, co je důležité vědět o běžeckém vybaven, jak se starat o výstroj a jak se lyže připravují a maží. NSF rovněž poradí, jak kupovat pro děti výstroj.

Ve výstroji hrají lyže nejdůležitější roli. Experti tvrdí, že v klasice hrají lyže 70 procentní důležitost, mazání 20 procentní, zatímco mazání na skluz i na přípravu jen 10 procent. Na bruslení jsou lyže důležité z 80 procent a příprava a mazání 20 procent.

To znamená, že důležitý není jen skluz. Lyže by měly dobře vést, dobře zatáčet, měly by se snadno proslápnout, aby se sportovec dokázal odrazit (klasika). Proto je důležitější věnovat pozornost hledání dobrých lyží než utratit mnoho peněz za vosky. Běžecké hole by měly mít správnou výšku, jsou-li příliš dlouhé, běžec moc stojí, jsou-li krátké, sportovec se moc předklání.

1.6.1. Délka lyží

Dětské lyže-kombi lyže	Klasika	Bruslení
------------------------	---------	----------

Dětské lyže-kombi lyže	Klasika	Bruslení
Výška 95 – 110 cm Výška 110-130 cm Výška 140 cm Junioři	Tělesná výška 0 Tělesná výška + 10 Tělesná výška + 15-20 cm Tělesná výška + 20-25	Loňské kombi lyže se použijí na bruslení Loňské kombi lyže se použijí na bruslení Loňské kombi lyže se použijí na bruslení Tělesná výška +10 cm, cca. 10cm kratší než klasické lyže

1.6.2.Počet lyží pro děti

Nejvíce vyhovují takové lyže, které jsou pro děti přímo vyrobené. Cena a kvalita je samozřejmě také důležitá. Lepší lyže mají lepší skluz a tím vytváří dobrý pocit.

Počet závodních lyží	7-10 roků	11-13 roků	14-15 roků
Klasika	1 pár kombi lyží	1 pár kombi lyží	1-2 páry, studená/teplá struktura
Bruslení		1 pár kombi lyží	1 pár

Je praktičtější mít 2 páry lyží, aby se mohl jeden použít na bruslení. Rodiče nemusí čistit lyže před bruslením. Výstroj nemusí být drahá, proto se používají loňské lyže na bruslení. Lyže by měly být nejužší ve středu, širší vpředu a vzadu. Tento tvar umožňuje lepší vedení lyží, především ve sjezdech.

1.6.3.Délka holí

Klasika	Bruslení	Imitace – chůze
Tělesná výška minus 30 cm Chlapec s výškou 140cm potřebuje hole dlouhé 110 cm na klasiku	Tělesná výška minus 20 cm Děvče 145 cm vysoké potřebuje na bruslení hole vysoké 125 cm.	Tělesná výška minus 35-37.5 cm Chlapec vysoký 150cm potřebuje hole 115 cm dlouhé, mohou to být i hole, z kterých chlapec už vyrostl.

1.6.4.Košíčky a poutka na holích

Košíčky zabraňují, aby se hůl zabořila do sněhu. Bodec by měl být z tvrdé oceli, jinak se do ledu nebo tvrdého sněhu nezabodne. Poutko by mělo mít zapínání, které se dá regulovat tak, aby těsně obepínalo ruku.

1.6.5.Skluzová zóna, odrazová zóna (klasika)

Klasické lyže (příp. kombi lyže) mají odrazovou zónu pod středem lyže. Obvykle tato zóna začíná jednu dospělou stopu před špičkou boty a končí těsně před patou. Zkušenosti říkají, že pokud je třeba odrazovou zónu prodloužit, potom dopředu. Je vhodné označit si odrazovou zónu na stranách lyže. Odrazová zóna se doporučuje zdrsnit (např. skelným papírem). Lyže, které se používají jak na klasiku, tak na bruslení se nezdrsnují. Na odrazovou zónu se parafin nenanáší, protože vosk používaný na odraz na parafinu nedrží. Ta část lyže, která je před a za odrazovou zónou se nazývá skluzová zóna. Na bruslařských lyžích je skluzovou zónou celá skluznice.

1.6.6.Dvanáct přípravků, které potřebujeme na přípravu a mazání lyží

Parafiny:

1. žlutý parafin - na teploty kolem nuly a teploty nad nulou, na čištění skluzové zóny a na ukládání lyží
2. fialový parafin – na běžné zimní podmínky
3. kartáč – na odstraňování parafinu, vytvoření potřebné struktury

4. speciální žehlička
5. plastová škrabka (je třeba ji občas měnit)
6. škrabka na drážku
7. Tuhé vosky modrý extra – na „ normální sněhové podmínky, podle označení na krabičce, první, základní vrstva se zažehluje,
8. vosk okolo nuly (multigrade / VF 50), existuje zde možnost většího množství tuhých vosků na teploty nad nulou
9. korek
10. Klistry: univerzální klister (na mokrý sníh i led)
11. červený klister – promočený sníh, při dešti, na jarní hrubozrnný mokrý sníh
12. čistící sprej



Závěr: Máš – li těchto dvanáct přípravků, pro děti 12 – 13 let zvládneš mazání ve většině případů. Zdá – li se ti mazání v určitých podmínkách složité, budeš úspěšnější při dodržování těchto rad i prostředků místo různých experimentů s jinými variantami.

1.6.7. Nanášení parafinů

Příprava takto provedená zajišťuje skluznost lyže a šetří i skluznice.

Horkou žehličkou nanese parafin na skluzovou zónu lyže. Parafin přidržuj u žehličky tak, aby kapal z jejího rohu na skluznici. Roztírej parafin směrem dolů po každé straně skluzové zóny (tj. od špičky k patě lyže). Žehlička musí být po celou dobu v pohybu, vosk se musí rozetřít a skluznice nesmí být příliš horká. Pozor na přechod k odrazové zóně, tu je třeba přejet rychle, aby se skluznice nespálila. Nech vosk pár minut vychladnout (asi 15 min.) při pokojové teplotě. Potom se parafin stáhne škrabkou tak, aby na skluznici zůstalo co nejméně vosku. Skluznice musí být lesklá a hladká (na zemi zůstane dost špíny, je proto lepší tuto operaci provádět venku.) Skluznici vykartáčujte, aby se ukázala na ní struktura. Kartáčuj vždy ve směru lyže, tj. od špičky. Skluznice se znovu naparafínuje, začíná – li blednout, tj. vysychat.



1.6.8. Nanášení odrazového vosku

Nejprve je třeba zdrsňit odrazovou zónu skelným papírem (nedělá se při používání lyží na oba styly). Je vhodné zažehlit jednu vrstvu modrého extra, vosk se bude lépe nanášet a vydrží déle na skluznici.

Na nový nebo suchý sníh používáme vosky pro minusové teploty a nebo teploty kolem nuly. Nanášej vosk na odrazovou zónu krátkými tahy a korkem ho rozetři do celistvé vrstvy. Je lepší nanést více vrstev, vosk lépe drží na skluznici. Jestliže lyže smeká, je vhodné použít vosk měkčí.

1.6.9. Starý, hrubozrnný sníh

Je – li stopa tvrdá a ledová a nebo je – li sníh mokrý, mažeme klistry. Klister nanášíme v krátkých prouzcích tak, abychom vytvořili jakýsi stromečkový vzor po celé odrazové zóně. Vosk roztíráme rukou tak, aby vznikla jednolitá hladká vrstva. K roztírání můžeme použít rovněž škrabku, která je v klistrovém balení, příp. i korku. Namazaná lyže musí před použitím vychladnout. Klister se z rukou odstraní vhodným čističem.

1.6.10. Čištění lyží (tuhé vosky i klistry)

Nejvhodnější při pokojové teplotě. Co nejvíce vosku je vhodné stáhnout ze skluznice škrabkou, která je v klistrovém balení. Potom se skluznice umyje čističem na vosk a papírem. Čistič je nebezpečné vdechovat, proto je třeba v místnosti dobře větrat.

1.7. Tréninkové oblečení

Podzim : lehký tréninkový úbor a odrazová (reflexní) vesta, později i čepice a rukavice. Pokud je trénink cyklistický, mělo by být kolo vybaveno světlem a odrazkami. V tělocvičně používejte obyčejný cvičební úbor a boty určené pouze do tělocvičny.

Zima: teplé spodní prádlo, dobré ponožky, větru vzdorný tréninkový úbor, čepice, rukavice. Při větší zimě by měly mít děti vrstvu oblečení mezi spodním prádlem a tréninkovým úborem.

Důležité: nikdy nezapomeň na trénink pítí!

1.8. Pohybové aktivity a závody:

1.8.1. Věková skupina do 7 roků

Rozumíme hry na lyžích a základy jiných sportů, všechny sporty včetně lyžování ve škole i ve volném čase, nabídka pohybových aktivit v klubu ve formě her, bez rozdělení na dívky a chlapce, bez hodnocení, a pokud jsou ceny, pro všechny.

Klasické závody by se organizovat neměly vyjma takových, které jsou součástí přirozených aktivit a měly by mít podobu her.

1.8.2.Věková skupina 7 – 9 roků

Hry na lyžích, lyžařské školy, sportovní školy s více druhy sportů

Veškeré sportovní aktivity ve škole i ve volném čase

Nabídka pohybových aktivit v klubu ve formě her, společně chlapci a děvčata, bez hodnocení, pouze drobné ceny pro všechny

1.8.3.Závodní aktivity

- jednoduché závody v domácím prostředí
- závody by měly obsahovat herní prvky
- nemělo by být více než 3 –6 závodů za sezonu
- žádná oficiální výsledková listina
- stejné ceny pro všechny
- neorganizuje se žádné turné ani se nesestavuje žebříček

1.8.4.Věková skupina 10 – 11 let

Hry na lyžích, lyžařské školy, sportovní školy s více sporty

Plánované školské aktivity (zimní týden, lyžařské dny)

Nabídka aktivit v klubu nebo okrese s důrazem na všestrannost

1.8.5.Závodní aktivity

- organizují se místní i regionální závody s vhodnou nabídkou soutěží
- závody by měly obsahovat prvky her
- mohou mít podobu štafet nebo závodů družstev
- ze závodů se nesestavují žebříčky

1.9.Lyžařské licence a pojištění

Všichni závodníci do 12 let jsou pojištěni Dětským fondem Norského sportovního svazu. Pojištění zahrnuje bezpečnost, případnou invaliditu.

Metodická komise ÚBL SL ČR, září 2006.

Překlad z norského originálu : Johanssen Katarína

Jazyková úprava: Šimůnek J.

Textová úprava: Ilavský J., Vejnár J.

