

LYŽOVÁNÍ



Technika a trénink alpských disciplín

OSÚ AD SLČR



OSÚ AD SLČR



*"Užívej si krásu pohybu a měj z něj radost.
Neboj se riskovat a chybovat, jen tak se
posuneš dál."*

Šárka Strachová

Metodická komise OSÚ AD SLČR vydává knihu

LYŽOVÁNÍ Technika a trénink alpských disciplín

Nová příručka je určena zejména pro trenéry alpských lyžařských disciplín. Dobře poslouží i všem zájemcům o zlepšení vlastních lyžařských dovedností. Je návodem, jak se efektivně naučit lyžařskou techniku a jak postupovat na dlouhé cestě s cílem dosahování výborných sportovních výkonů na lyžařských tratích a závodech



Autor recenze Matouš Jindra z FTVS UK knihu považuje za velmi dobrý počín, který poskytuje zcela integrální a neotřelý pohled na lyžařský trénink, a to včetně zahrnutí cvičení podporujících správnou techniku lyžování. Některé části knihy jsou na české poměry velmi důležité svým inovativním pohledem na lyžování.

Zkušený poradce Karel Hampl knihu vítá jako ucelenou příručku pro naše trenéry mládeže, která zde již dlouho chyběla.

Kolektiv autorů:

Petr Jireš, Radim Jireš, Jan Fiedler, Luděk Strejček, Petr Lajkeb, Jan Čermák

Rok vydání: 2016

Knihu lze objednat na ÚAD SLČR:

www.czech-ski.com

Cukrovarnická 483/42

162 00 Praha 6

alpin@czech-ski.com

Cena knihy je 300 Kč

Pro členy OSÚ AD SLČR 250 Kč

Obsah

- **1. Technika závodního lyžování**
 - 1. 1. Biomechanika lyžování
 - 1. 2. Základní lyžařské pojmy
 - 1. 3. Funkce materiálu - podstatné prvky
 - 1. 4. Podstatné lyžařské pohyby
 - 1. 5. Fáze oblouku
 -
- **2. Metodika závodního lyžování**
 - 2. 1. Nácvik závodní techniky ve volné jízdě
 - 2. 2. Rozšiřující lyžařské dovednosti
 - 2. 3. Nácvik závodní techniky v brankách
 - 2. 4. Trénink v závodních podmínkách
- **3. Plánování sportovní přípravy v alpských disciplínách**
 - 3. 1. Cíle sportovní přípravy a její doporučené objemy
 - 3. 2. Průvodce vývojem závodního lyžaře
 - 3. 3. Roční tréninkové cykly
 - 3. 4. Tréninková jednotka
 - 3. 5. Příprava na závod
 - 3. 6. Testování pohybových schopností a dovedností

1.1 Biomechanika lyžování (ukázky z kapitoly)

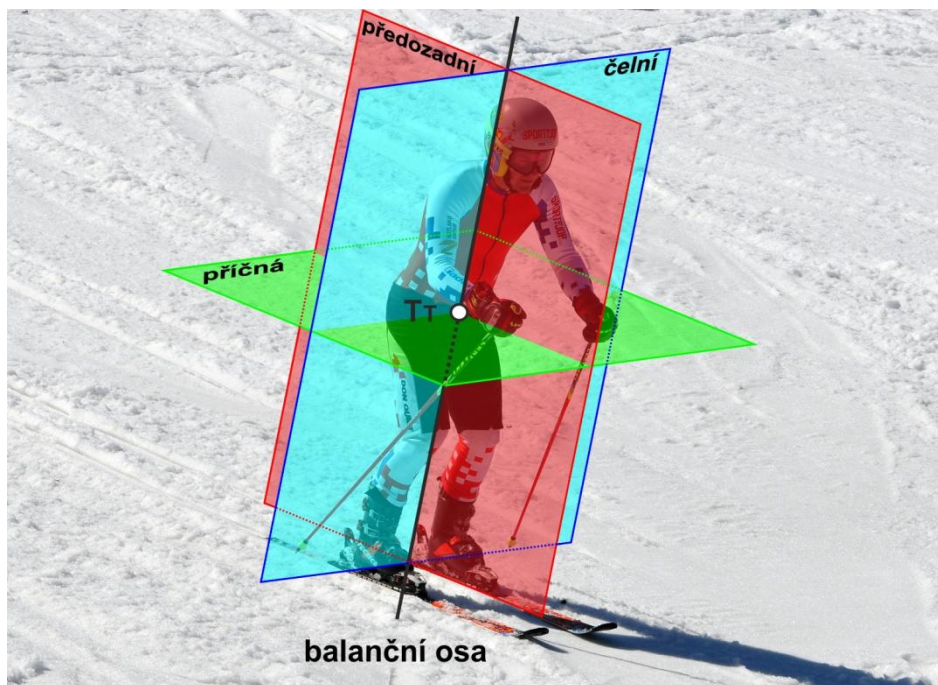
1.1.3. Vztahová soustava lyžaře a její standardní roviny

Na obrázku jsou zobrazeny standardní roviny vztahové soustavy lyžaře tvořící rámec předpokladů jeho pohybů:

Rovina čelní / frontální – dělí tělo na přední a zadní část, v této rovině lyžař vykonává pohyby stranou (naklápí tělo) vlevo a vpravo

Rovina předozadní / sagitální – dělí tělo na levou a pravou část, v této rovině lyžař vykonává pohyby (naklápí tělo) vpřed a vzad

Rovina příčná / transversální – dělí tělo na dolní a horní část, v této rovině lyžař otáčí tělo vlevo a vpravo kolem balanční osy



Roviny čelní a předozadní procházejí podélnou osou těla, kterou nazýváme **balanční osou**.

Rovina příčná je kolmá k balanční ose těla. Balanční osa těla je při jízdě důležitá pro udržování dynamické rovnováhy. Její polohu může lyžař ovládat svými pohyby.

1.5 Fáze oblouku (ukázky z kapitoly)

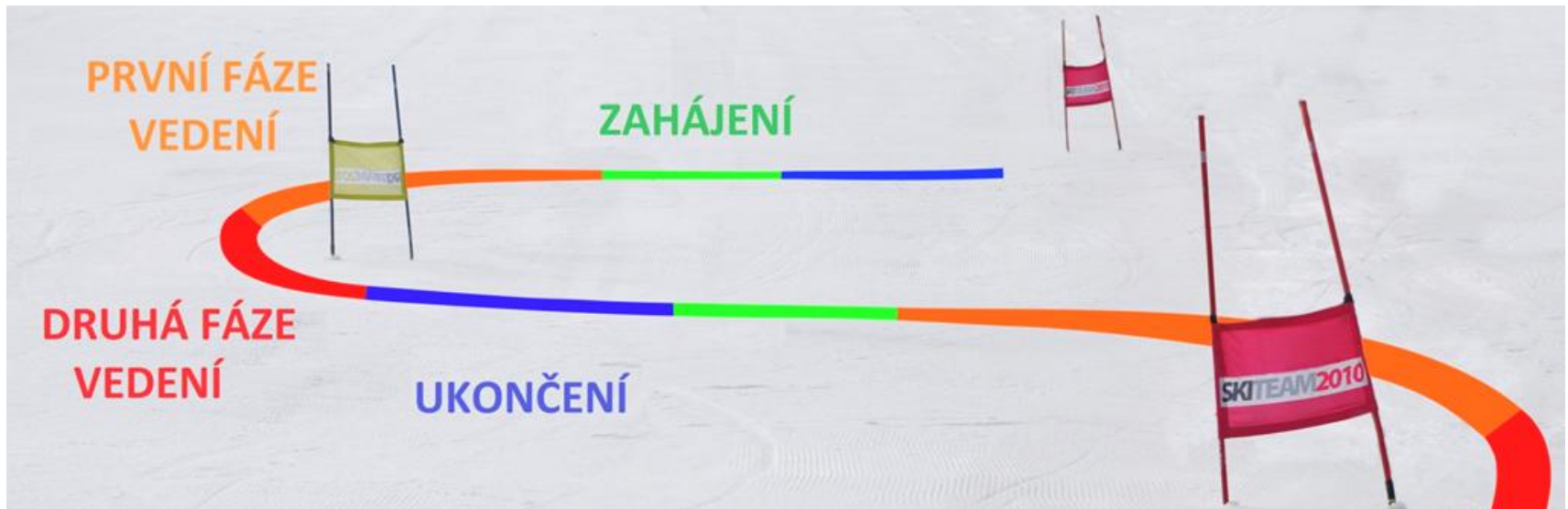
- Pro lepší pochopení souvislostí dělíme oblouk na jednotlivé fáze.
- Jejich členění vychází především z biomechanických principů. V každé fázi popisujeme podstatné pohyby, které lyžař v obloucích provádí, dále popisujeme vnitřní pocity lyžaře, metodické pokyny a na závěr uvádíme tipy pro práci s dětmi.

1. ZAHÁJENÍ

2. PRVNÍ FÁZE VEDENÍ

3. DRUHÁ FÁZE VEDENÍ

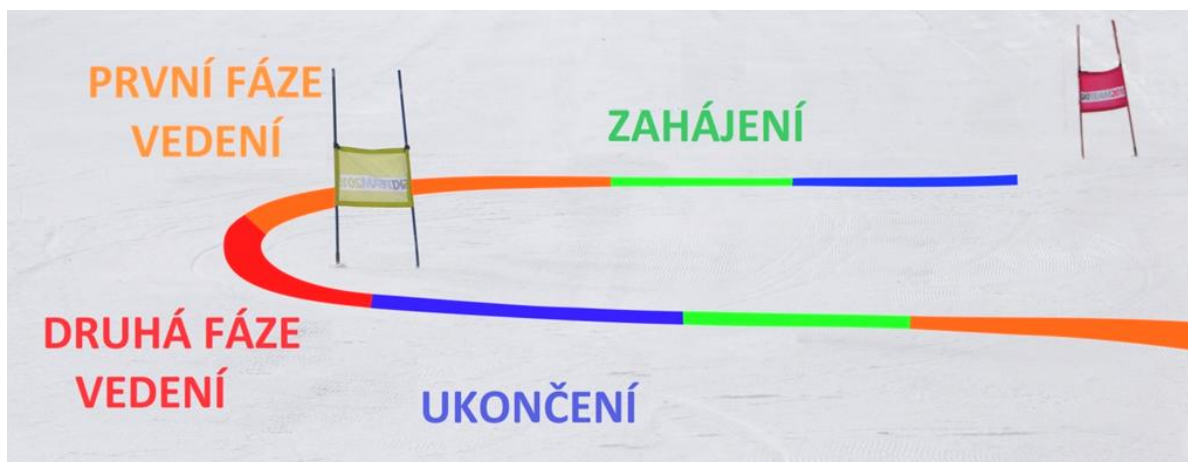
4. UKONČENÍ



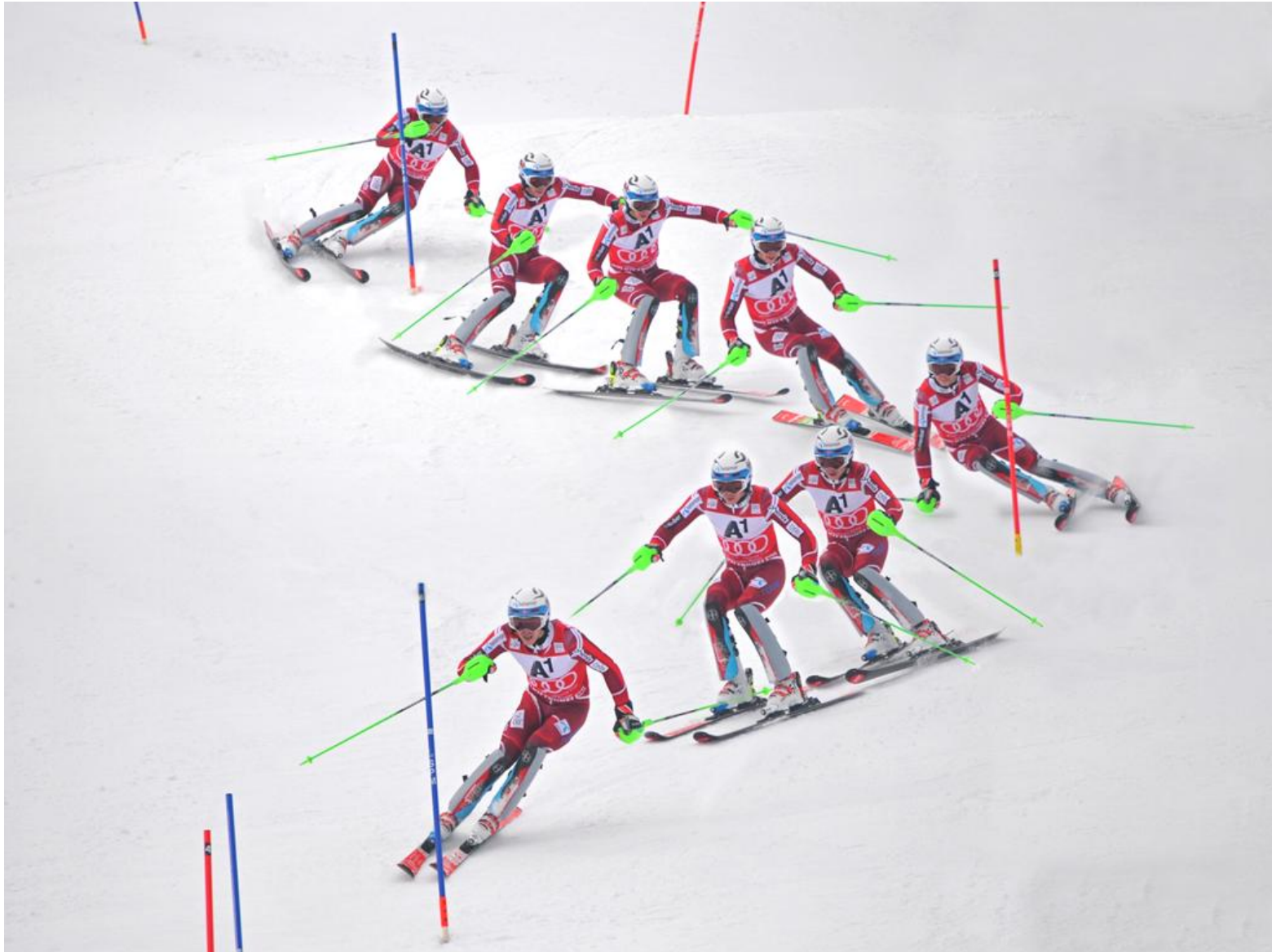
Časování a rozsah podstatných pohybů v obřím slalomu



Kryštof Krýzl – Harrachov 2015



Časování a rozsah podstatných pohybů ve slalomu



Henrik Kristoffersen – Kitzbühel 2016

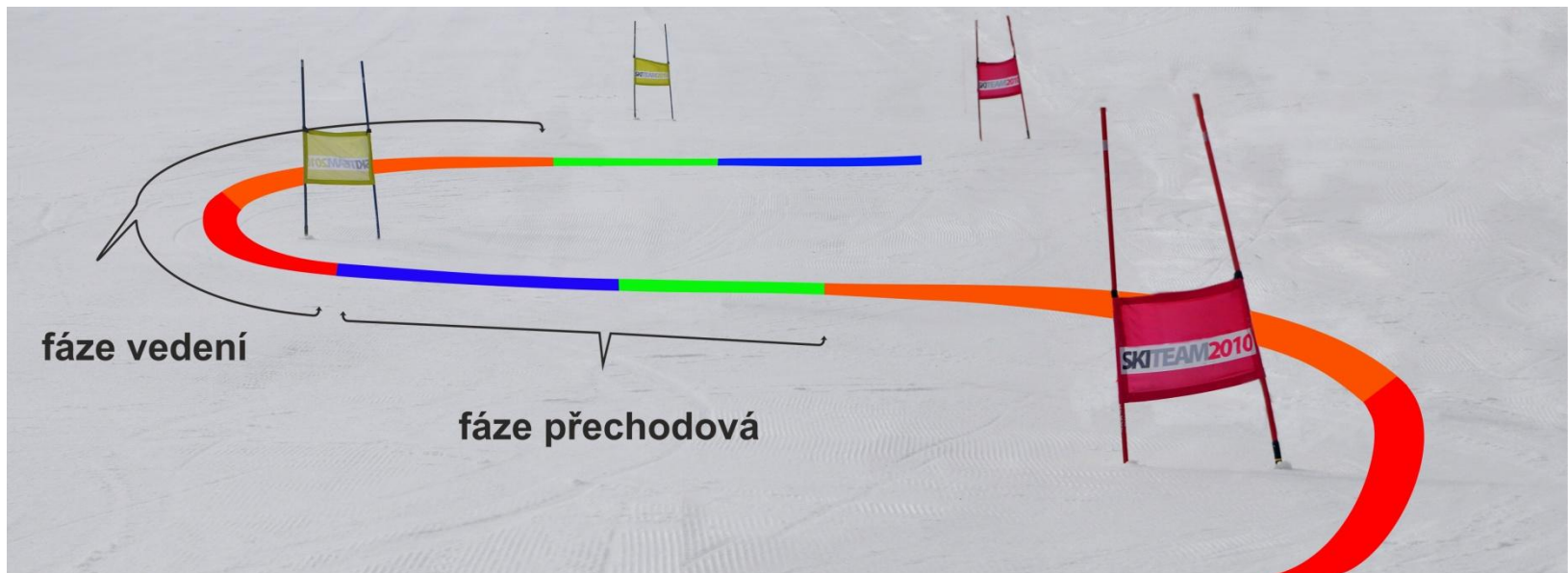
3. Druhá fáze vedení

- Pokračuje zvyšování tlaku na lyže, tlak na lyže a rozdíl v zatížení vnější a vnitřní lyže ve prospěch vnější jsou největší na konci této fáze
- Pohybem zalomení těla v kyčlích, mírně i v kolenou dochází ke zvětšení úhlu zahranění lyží. Zalomení je v této fázi charakterizováno snížením těžiště, výrazným krčením vnitřní nohy a mírným krčením nohy vnější
- Zalomení těla v kyčlích je doprovázeno mírným protinatčením trupu vzhledem ke směru jízdy lyží



Navazování jednotlivých fází oblouku

V navazovaných obloucích jednotlivé fáze na sebe plynule navazují a ve skutečnosti se nedají oddělit, např. fáze ukončení plynule přechází do fáze zahájení a spolu utvářejí **fázi přechodovou**, někdy nazývanou fází změny oblouků. Stejně tak první a druhá fáze vedení utváří **fázi vedení**.



2. Metodika závodního lyžování (ukázky z kapitoly)

2. 1. 3. Podstatné pohyby v jednotlivých fázích oblouku

Nácvik:

1. fáze vedení - klopení těla do oblouku

- Cvik: Letadlo - lyžař za jizdy upaží do polohy, jako jsou křídla u letadla. Do oblouku se lyžař v upažení naklání podobně jako letadlo. V celé fázi vedení vnitřní paže míří ke sněhu, vnější k nebi
- Cvik: Jízda po jedné lyži v napojovaných obloucích
- Cvik: Oblouk na vnitřní lyži – celý oblouk jedeme po vnitřní lyži, vnější lyže je zvednutá
- Cvik: Krab – v ukončení oblouku odlehčíme vnitřní lyži a zvedneme ji ze sněhu, tělo klopíme do nového oblouku, lyži zahraníme a ona se stane novou vnitřní lyží, ve 2. fázi vedení položíme vnější lyži na sněh a zatížíme ji



Chyby a jejich náprava

Chyby v 2.fázi vedení

- Chyba 1: Pokračující klopení těla do oblouku místo zalomení – dojde k přílišnému zatížení vnitřní lyže
- Cvik: Kozáček - v zahájení a 1.fázi vedení ruce držíme před tělem, ve 2.fázi vedení vnitřní ruku položíme dlaní za hlavu a vnější hřbetem na záda
- Cvik: V 2. fázi vedení položíme ruce z vnější strany na vnější koleno

- Chyba 2: Rotace těla do oblouku
- Cvik: „Okno“ - orientace trupu ze svahu dolů - hole směřují bodci vzhůru a vytvoří „okno“, kterým se díváme stále ze svahu dolů
- Cvik: Superman - v zahájení a 1.fázi vedení jsou obě paže v předpažení, ke zvýraznění zalomení ve 2.fázi vedení tlačíme vnější rukou pánev do oblouku, vnitřní ruku směřujeme do spádnice



2. 2. 1. Přejezd terénních nerovností

Cílem lyžaře při přejezdu terénních nerovností je zachování kontaktu se sněhem a minimalizace letové fáze. Pro správné zvládnutí přejezdu muld a boulí je důležité načasování krčení a napínání nohou, před boulí nebo hranou jsou nohy napnuté, na bouli či na hraně jsou nohy skrčené, za boulí nohy podle situace napnuté nebo pokrčené. Důležitý je předozadně vyvážený postoj a aktivní práce paží.

Nácvik

- Dráha z vln a muld, terénní hrany, boule
- Postupné zvyšování rychlosti jízdy při přímé jízdě - za použití správného technického provedení (krčení a napínání nohou) docílíme postupného zvládnutí přejezdu v závodní rychlosti
- Využíváme každou příležitost (vlnu, bouli, skok) k nácviku
- Na dráze ze vzdálenějších vln jezdíme navazované oblouky:
 - Na vrcholu vlny zatáčíme – mezi vlnami je přechodová fáze
 - Zatáčíme mezi vlnami – na vrcholu vlny je přechodová fáze



2. 3. 1. Nácvik slalomu v branách

- 1) Jízdy v brankách pro obří slalom (vzdálenost 11-13m). Nejsou potřeba žádné slalomové chrániče



- 2) Krátké tyče: gumové nebo štětinové tyče jsou nejlepším začátkem tréninku slalomu, protože se závodník může soustředit na správnou techniku a správnou linii jízdy a nemusí se zabývat srážením tyčí



- 3) Krátké gumové tyče s naváděcí štětinou: stejně jako při tréninku obřího slalomu je vhodné určit začátek fáze vedení oblouku a správné linie
- 4) Dlouhé tyče s naváděcí štětinou

3. Plánování sportovní přípravy v alpských disciplínách (ukázky z kapitoly)

3. 1. Cíle sportovní přípravy a její doporučené objemy

Obecné cíle sportovní přípravy lyžaře	
věk: 6-9 let (přípravka)	věk: 9-12let (předžáci)
Zaměření	Provozování různorodých sportů Získávání všeobecných motorických schopností a dovedností
Obecné cíle	Provozování specifických sportů s důrazem na základy a všestrannost Obecné: * pravidelný trénink * ovládnutí různých pohybových forem a variací * jiné druhy sportu jako kompenzaci * probouzet soutěživost
Psychika osobnost	Psychika a osobnost: * radost z pohybu * týmová práce a sportovní chování. * základ je pozitivní podpora rodičů

Obecné cíle sportovní přípravy lyžaře	
věk: 12-16 let (žáci)	věk: 16-20 let (junioři)
Zaměření	Specializovaný trénink vytvoření základů pro výkonnostní sport
Obecné cíle	Obecné: * pravidelný cílený trénink * kompenzace dalšími sportovními aktivitami, které ale mají vztah k lyžování * optimalizovat tréninkové prostředí * prohlubovat závodnické zkušenosti
Psychika osobnost	Psychika a osobnost: * pozitivní myšlení. * začít s používáním vizualizace správné závodní techniky. * týmová práce a sportovní chování. * základ je pozitivní podpora rodičů

Zaměření lyžařského tréninku a doporučené objemy

věk: 6-9 let (přípravka)	věk: 9-12let (předžáci)	
Lyžařský trénink poměry zaměření tréninku	Trénink techniky v tyčích (OS-50 %, Parkúr (kombinace SL, OS)-50 %) Vedený trénink techniky Vedené volné lyžování s cvičeními Nácvik "Základů závodního lyžování": 1.Dynamický lyžařský postoj, 2.Aktivní pojetí lyžování, 3. Řízení oblouku - klopení, zalomení, 4.Načasování pohybů v oblouku, 5.závodní formy Volné lyžování různé terény, různé sklonky svahu snowpark, skoky lyžování formou her	Trénink techniky v tyčích (OS-50 %, SL-30 %, Parkúr-20 %) Podmínkou pro trénink v tyčích je nácvik a ovládnutí "Základů závodního lyžování": Vedené volné lyžování s cvičeními Ovládnutí "Základů závodního lyžování": 1.Dynamický lyžařský postoj, 2.Aktivní pojetí lyžování, 3. Řízení oblouku - klopení, zalomení, 4.Načasování pohybů v oblouku, 5.závodní formy Volné lyžování v tréninku různé terény, různé sklonky svahu snowpark, skoky

Zaměření lyžařského tréninku a doporučené objemy

věk: 12-16 let (žáci)	věk: 16-20 let (junioři)	
Lyžařský trénink poměry zaměření tréninku	Trénink techniky v tyčích (OS-40 %, SL-40 %, SG 15 %, Parkúr 5%) Ovládnutí "Základů závodního lyžování": (podíl tréninku v tyčích stoupá postupně od mladších ke starším žákům) Trénink taktiky (volba stopy v branách...) Trénink techniky lyžování bez tyčí se cvičeními Volné lyžování v tréninku	Trénink techniky v tyčích (OS-40 %, SL-40 %, rychlostní disciplíny-20 %) Jemné korektury "Základů závodního lyžování" Ovládnutí "Nástavby závodního lyžování": technické dovednosti specifické pro závodní techniku lyžování, na kterých se staví technika pro jednotlivé disciplíny Trénink taktiky, znalost materiálu (přizpůsobení techniky terénu, disciplín...) Trénink techniky lyžování bez tyčí se cvičeními Volné lyžování v tréninku

Tréninkové objemy lyžování	léto, podzim: 5-10 dní (1-2x 5 dní lyžování) zima (prosinec-březen): 2-3 dny lyžování týdně (3-4 jednotky) počet lyžařských dní za rok: 45-55 dní	léto, podzim: 10-20 dní (2-4x 4-5 dní lyžování na ledovci) zima (prosinec-březen): 3-4 dny lyžování týdně (4-5 jednotek) počet lyžařských dní za rok: 55-75 dní za rok
-----------------------------------	---	--

Tréninkové objemy lyžování	léto, podzim: 20-30 dní (4-6x 5 dní lyžování na ledovci) zima (prosinec-březen): 4-5 dní lyžování týdně (5-7 jednotek) počet lyžařských dní za rok: mladší žáci 65-85 dní za rok starší žáci 85 -110 dní za rok	léto, podzim: ml.jun. 25-35 dní (5-7x 5 dní lyžování na ledovci) st.jun. 30-55 dní (6-8x 5-6 dní lyžování na ledovci) zima (prosinec-březen): ml. junioři 5-6 dní lyžování týdně (6-8 jednotek) st. junioři 6-7 dní lyžování týdně (7-9 jednotek) počet lyžařských dní za rok: ml. junioři 110-130 dní st. junioři 120-150 dní
-----------------------------------	--	---

Závody	oddlíkové závody lokální závody (v místním pohoří) 5-10 startů za sezonu (podle věku) obří slalom, kombi závody, paralelní slalom	lokální závody (v místním pohoří) 10-15 startů za sezonu (podle věku) přebor oddílů obří slalom, kombi závody, paralelní slalom
---------------	--	--

Závody	republikové závody lokální závody (v místním pohoří) zahraněční závody (pro nominované) mladší žáci 15-20 startů za sezonu starší žáci 20-25 startů za sezonu všechny disciplíny v dané kategorii	1.rok 20-30 startů na závodech FIS, CIT, NJR v ČR a zahraničí další roky postupně 30-50 startů na závodech FIS, CIT, NJR v ČR a zahraničí ve všech disciplínách v dané kategorii
---------------	--	---

3. 2. Průvodce vývojem závodního lyžaře

Předžáci	
Věk	9 - 12 let
Hlavní cíle	<ul style="list-style-type: none"> * upevnění a vyladění základních lyžařských dovedností a jejich používání v závodech * rozvoj kondičních schopností důležitých pro lyžování
Trénovatelnost	* rozvoj specifických pohybových schopností a koordinace
Čas na sněhu 1 jednotka = 2-3 hodiny	<ul style="list-style-type: none"> * během zimy 5 jednotek za týden * jeden den s dopoledním a odpoledním tréninkem = 2 jednotky
Počet dní na lyžích za rok	55-75 dní podle věku
Technika	<ul style="list-style-type: none"> * správné zvládnuté základní dovednosti závodního lyžování * eliminace rotace těla a přiklonění celého těla v druhé fázi vedení * klopení těla v první fázi a zalomení těla v druhé fázi vedení * stabilní trup a paže, stabilní a uvolněný dynamický postoj * schopnost jet čisté řezané oblouky i v těžších podmínkách * schopnost tvořit rytmus díky vertikálnímu pohybu * základní dovednosti sjezdových disciplín - klouzání a skoky * technika obřího slalomu, slalom v krátkých tyčích * koordinace a rytmus, kontrola tlaku, řízení a smýkání, tlak na vnější lyži
Taktika	<ul style="list-style-type: none"> * seznámení s principy prohlídky trati * naučit se dívat a myslet dopředu při jízdě v branách * schopnost dělat rozhodnutí ke zrychlení jízdy * naučit se jet správnou linií a tvar oblouku v branách
Korekce/ náprava	<p>konec období hodnotí kritické/podstané technické ukazatele</p> <ul style="list-style-type: none"> * lyžař musí mít solidní technické dovednosti ve všech situacích a předvádět porozumění dynamice a provedení oblouku * měl by být schopen zrychlit na konci oblouku díky správnému provedení a načasování klopení a zalomení těla a zvládnutému vrtikálnímu pohybu v ukončení oblouku * nenechat žádný technický nedostatek bez nápravy * rozpoznání a řešení tělesných, psychických problémů
Trenérský styl	<ul style="list-style-type: none"> * měnit prostředí tréninku (terén, podmínky, sklony svahu...) * upřednostňovat počet opakování před častými změnami návniku * zařadit do tréninku komplexní a náročné úkoly (cvičení) * objevení více řešení situací díky metodě "pokus - omyl" * dávat dětem specifické otázky (kritické myšlení) ke zvýšení jejich uvědomění si co dělají při lyžování
Vybavení	<p>lyžáky - dobře sedící se 4 přezkami (dětská závodní série)</p> <p>lyže - aktuální model, výška OS po hlavu, SL až na konci období</p> <p>helma - odpovídající mezinárodním pravidlům</p> <p>hole - úhel v lokti 90°</p> <p>oblečení - kombinéza + kraťasy a vesta</p> <p>ochrana - chrániče páteře</p>
Doplňující vědomosti	<ul style="list-style-type: none"> * představení sportovních, kulturních a životních návyků jako strava, pitný režim, odpočinek, regenerace * to by mělo obsahovat vzdělání jak děti tak i rodičů a respektování uvedených témat * naučit se starat o materiál (osušit lyže, svázat lyže, sušit boty...)

Žáci	
Věk	12 - 16 let
Hlavní cíle	<ul style="list-style-type: none"> * trénovat jízdu od "startu do cíle", co nejrychleji, bez pádu a s perfektní lyžařskou technikou * rozvoj specifických dovedností pro jednotlivé disciplíny
Trénovatelnost	<ul style="list-style-type: none"> * rozvoj specifických pohybových schopností a koordinace * u dívek začíná puberta o cca 2 roky dříve než u chlapců, - dívky jsou v tomto období fyzicky i mentálně vyspělejší
Čas na sněhu 1 jednotka = 2-3 hodiny	<ul style="list-style-type: none"> * během zimy 5-7 jednotek za týden * jeden den s dopoledním a odpoledním tréninkem = 2 jednotky
Počet dní na lyžích za rok	mladší žáci 65-85, starší žáci 85 -110
Technika	<ul style="list-style-type: none"> * správné zvládnuté dovednosti závodního lyžování v nezávodních i závodních podmínkách * schopnost udržování dynamické rovnováhy v oblouku ve ve všech rovinách (předozadní, stranové, příčné) * zvládnutí SG - klouzání, zatáčení ve sjezdovém postoji a skoky * schopnost přizpůsobovat poloměr oblouku trati (zavřené nebo otevřené oblouky), terénu (mírný x prudký svah) a podmínkám * získání a udržení rychlosti v oblouku * získání specifických dovedností pro obří slalom (průjezd kolem brány) pro slalom (atakování brány - kloubová technika) * ovládnutí různých způsobů přechodu z oblouku do oblouku a jejich použití v závodním lyžování
Taktika	<ul style="list-style-type: none"> * schopnost předtavit si a pochopit, kdy a kde použít různý typ a poloměr oblouku pro získání a udržení rychlosti ve všech disciplínách * během období zvládnout samostatnou prohlídku tratě, naučit se vizualizaci jízdy
Korekce/ náprava	<ul style="list-style-type: none"> * během období hodnotit podstatné technické ukazatele * rozpoznání psychických překážek a rozvíjet jejich řešení a překonání (na konci období) * nenechat žádný technický nedostatek bez nápravy
Trenérský styl	<ul style="list-style-type: none"> * vystavit závodníky komplexním a náročným závodním situacím a naučit se zvládat je na vysoké úrovni * naučit lyžaře řešit těžké situace nezávisle (samostatně) * vést závodníky ke kritické zpětné vazbě (aby byli schopni uvědomit si, co dělá jejich tělo při lyžování a popsat to) * preferovat velký objem různorodých opakování (redukce slovního hodnocení)
Vybavení	<p>lyžáky - se 4 přezkami (dětská závodní série) flex 80-110</p> <p>- doporučuje se profesionální tvarování skeletu</p> <p>lyže - aktuální model, výška OS, SL, SG podle výšky závodníka</p> <p>při rezpektování předepsaných délek a poloměrů (hlavně SG)</p> <p>helma - odpovídající mezinárodním pravidlům</p> <p>hole - úhel v lokti 90°</p> <p>oblečení - kombinéza + kraťasy a vesta</p> <p>ochrana - chrániče kolen a obličeje na slalom</p> <p>- chrániče páteře</p>
Doplňující vědomosti	<ul style="list-style-type: none"> * dodržování sportovních, kulturních a životních návyků jako strava, pitný režim, odpočinek, regenerace * starat se o materiál (osušit lyže, svázat lyže, sušit boty...) * základní vědomosti a dovednosti o přípravě lyží (mazání...)

3. 3. Roční tréninkové cykly

Roční tréninkový cyklus pro kategorii - žáků (12-16 let)	
	Přípravné období I květen – červenec
Cíle a zaměření pro lyžařský trénink	<p>volné lyžování</p> <ul style="list-style-type: none"> * ovládnutí a zdokonalení základních lyžařských dovedností - dynamický postoj, stabilní trup, aktivní pojetí jízdy, podstatné pohyby - klopení, zalomení * volné lyžování se zaměřením na zdokonalení techniky jízdy OS, SG * práce na odstranění technických nedostatků pomocí přípravných a opravných cvičení * formy obratnosti - cvičení, snow park, skoky, skikross, různý terén
Cíle a zaměření pro kondiční trénink	<p>základní vytrvalost: běh, kolo, inline-brusle, hry (fotbal, tenis volejbal, freesbie, basketbal, florbal...)</p> <p>všeobecná síla: cvičení za účelem posílení a stabilizaci především svalstva trupu (břicho, záda, paže i dolní končetiny)</p> <p>koordinace a rychlost: gymnastika, cvičení na rovnováhu, jízda na bruslích, na kole.. rychlost - skoky, běhy v žebříku technické hry (volejbal, tenis..), rychlá síla (skoky přes překážky - různé formy)</p> <p>pohyblivost: různé formy strečinku, gymnastika</p>
Příklady obsahu týdenní tréninkové jednotky - lyže	<p>5 dní lyžování - 1 ledovec za toto období</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. volné lyžování na OS lyžích - kontrola postoje, podstatných pohybů, na závěr snowpark, 3-4 hod. na sněhu , odpoledne koordinace+rychlost - 1 hod. 2. volné lyžování na OS lyžích - zdokonalování techniky pomocí cvičení, střídání různých terénů, nacvik skoků, 3-4 hod. na sněhu, odpoledne - lehká hra -1 hod. 3. volná jízda na SG lyžích, začít na mírném svahu, pak těžší terén, správný sjezdový postoj, přejezd přes terénní nerovnosti, 3-4 hod. na sněhu, odpoledne – volno 4. volné lyžování na SL lyžích - přizpůsobí techniky kratším poloměram, cvičení, jízda v boulech, snowparku, skoky, odpoledne - posilování vlastní vahou (trup, paže) 5. trénink OS v branách (krátké nebo dlouhé tyče), mírný svah, cvičení bez holi v branách, cca 8 jízď 6. volno 7. volno
Příklady obsahu týdenní tréninkové jednotky - kondice	<p>2-4 kondiční jednotky (podle věku)</p> <p>základní vytrvalost: min. 3 jednotky ve 2 týdnech, zatížení: 40-80 min. TF 120-160</p> <p>síla: všeobecná síla, 1x týdně, cca 2x 8 cviků - 15-30 opakování, intenzita - nízká (pomalu)</p> <p>rychlá síla / rychlost: 1x týdně (střídání jednotky)</p> <p>hry, gymnastika, brusle, rovnováha... - 1x týdně (vystřídání s jiným tréninkem)</p>
Poznámky	<p>na začátku období prohlídka u sportovního lékaře – zátěžový test, preventivní vyšetření</p> <p>na začátku období motorické testy</p>

	Přípravné období II srpen - říjen
Cíle a zaměření pro lyžařský trénink	<p>volné lyžování</p> <ul style="list-style-type: none"> * zdokonalení techniky jízdy v OS, SL, na různých sklonech svahu a typech sněhu, * průpravná a opravná cvičení, upevnění základní techniky * základní nacvik SG * formy obratnosti - cvičení, snow park, skoky, skikross, různý terén <p>trénink v branách</p> <ul style="list-style-type: none"> * nacvik techniky jízdy v SL v krátkých tyčích, závodní technika v OS a SL * formy obratnosti v branách - cvičení * trénink taktiky v OS - volba stopy, nacvik startů, sjezdový postoj
Cíle a zaměření pro kondiční trénink	<p>všeobecná síla: cvičení za účelem posílení a stabilizaci především svalstva trupu</p> <p>silová vytrvalost: objemová (nohy, trup, paže), více opakování - nižší intenzita</p> <p>posilování na výstavbu svalové hmoty: posilovna-jen ve druhé části puberty (15/16 let)</p> <p>rychlá silová vytrvalost: anaerobní vytrvalost (skokové a obratnostní dráhy, výběhy do kopce, běh 200-400 m...)</p> <p>speciální silový trénink: specifický lyžařský trénink, stabilizační cvičení, rychlá síla - skoky</p> <p>základní vytrvalost</p> <p>koordinace</p> <p>rychlost</p> <p>pohyblivost:</p>
Příklady obsahu týdenní tréninkové jednotky - lyže	<p>3x 5 dní lyžování na ledovci během období</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. volné lyžování na OS lyžích - zdokonalování techniky pomocí cvičení, střídání různých terénů, snowpark, 3-4 hod. na sněhu, odpoledne - lehká hra -1 hod. 2. trénink OS v branách (začít na mírném svahu, během období prudší svahy) 20-25 bran, 6-8 jízď, 2 jízdy zaznamenat na video, odpoledne - rychlost, rovnováhy 3. trénink OS v branách, na závěr zařadit cvičení bez holi v branách 20-25 bran, 6-8 jízď, 2 jízdy zaznamenat na video, odpoledne - výklus 10 min, strečink 4. trénink SL v branách (začít v krátkých tyčích, během období dlouhé tyče) 30-45 bran, 6-8 jízď, odpoledne - posilování vlastní vahou (trup, paže) 5. trénink SL v branách, dbát na techniku v dlouhých tyčích - bez natáčení trupu do oblouku korekce techniky bez klubové techniky nebo v krátkých tyčích, 30-50 bran, 6-8 jízď 6. volno 7. volno
Příklady obsahu týdenní tréninkové jednotky - kondice	<p>3-5 kondičních jednotek (podle věku)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 anaerobní vytrvalost, zatížení 6x 30-70 s, intenzita submax., TF 160-180, pauzy 3min 2 odpočinek 3 všeobecná síla trup+paže: cca 2x 8 cviků, 10-20 opakování + koordinace (gymnastika...) 4 odpočinek 5 silová vytrvalost nohy: cca 2x 6 cviků, 30-40 opakování, nižší intenzita + rovnováhy 6 základní vytrvalost: brusle 4x 10 min, TF 140-160, pauzy 5 min s obratností 7 odpočinek
Poznámky	na konci období motorické testy