

SKIKROS NA BĚŽKÁCH / OBRATNOSTNÍ ZÁVODY PRO DĚTI A MLÁDEŽ





Muldy na trati ski krosu na běžkách v Jablonci nad Nisou



Skouky na trati ski krosu na běžkách v Jablonci nad Nisou



Zatáčky není radno podceňovat

Není problém vybudovat modifikovanou verzi ski krosové trati před tréninkem.

Jednotlivé dovednosti jako např. odšlapy, rovnováhu, cit pro rychlost děti rozvíjí nenásilnou hravou formou.

Děti mají možnost mezi sebou soutěžit, zkusit své limity, zdokonalovat dovednosti a zároveň rozvíjet vytrvalostní schopnosti.

Další fotky ze závodů jsou k dispozici v brožurce „Cross-country cross for children and youth“.



Tréninková ski krosová trať na Černé hoře "těžko" na cvičišti lehký na bojišti

1.1 SKIKROS NA BĚŽKÁCH

1.1.1 Výzva rychlosti, rozmanité techniky a nečekaných situací

Ski kros na běžkách je inspirující soutěžní forma závodu pro děti a mládež. Trať i aréna by měly být plné technicky náročných úkolů, které rozvíjí dovednosti mladých lyžařů. Ski kros na běžkách by měl být především zábavný, kde běžná lyžařská trať se stává vzrušující. To by mělo motivovat a inspirovat děti, které získávají základ pro rozvoj techniky na lyžích (běhu a sjezdování).

Použijte představivost! Trať ski krosu na běžkách není dobrá nebo špatná, ale zcela jistě by měla být zábavná a pro děti výzvou.

Představivosti se meze nekladou a tak je pouze na Vás, jakou trať postavíte. Vynikající je vtáhnout do atmosféry i samotné rodiče, kteří mohou s dětmi vytvořit rodinný tým.

Pro dokreslení celkové atmosféry je výhodou mít k dispozici ozvučení, hudbu a vtipného komentátora. Na závěr by mělo být připraveno vyhlášení vítězů, což určitě ocení malé děti i dospělí.

Berit Sæten vytvořila inspirující a tvůrčí ilustrace, z nichž některé jsou přiloženy níže. Předkládá několik nápadů, jak může být ski kros na běžkách uspořádán (využití terénu, arény, překážek, atd.). Cílem jsou závody, kde závodníci soutěží proti sobě, používají různou techniku běhu a sjíždění. Snažte se vytvořit různé varianty, které Vám terén nabízí.

Ski kros na běžkách může být uspořádán na stávajících lyžařských tratích s tím, že se snažíte vytvořit zajímavou a netradiční trať (nemusí být nutně k dispozici kopec, postavit trať lze i na rovině s množstvím „umělých“ překážek).

1.1.2 Budování tratě

Před začátkem budování tratě je třeba brát v potaz staří sportovců, jejich počet, a zda bude trať využita pro trénink či závod. V případě závodů je ke zvážení, jestli se bude jednat o jedno kolo na delší trati anebo o více kol na kratší trati.

Délka trati a starty: Ski kros na běžkách je vhodný pro většinu forem soutěží a délka trati se doporučuje od 0,5 km do 3 km: sprint, štafety, štafety dvojic, hromadné starty, stíhací závod.

Závody by se měly konat v obou technikách (klasika, bruslení).

Dobrý ski kros na běžkách využívá výzvy terénu v kombinaci s překonáváním překážek anebo plnění úkolů, které jsou zadány ve stopě. Podívejte se na trať jinou perspektivou, možná jsou stále k dispozici určité změny, které se dají využít (nový start, několik nových zatáček, nový přechod mezi svahy a podobně).

Doporučení:

- Alpský start (start z kopce): děti získají na startu rychlost
- Varhany (stopa, kde je střídavě jedna noha výš než druhá).
- Velké boule
- Klopené zatáčky
- Krátké, strmé svahy (stroměček / naskakované bruslení)
- Podjíždění a projíždění bran
- Jízda pozadu: děti se musí otočit a ve vyznačeném prostoru jet pozadu
- Slalom: vytvořit slalomovou trať 5-8 branek (z kopce/na rovině)
- Skok
- Série skoků (2-3 po sobě): nezapomeňte na bezpečnou vzdálenost mezi každým skokem
- Obraty (na dlouhých rovinách, stadionu)
- Použijte svou fantazii, třeba Vás napadne něco nového, co by mohlo děti bavit

Průchodnosti trati může pomoci také paralelní uspořádání překážek.
Možné je využít např. těžší – delší variantu anebo lehčí – kratší variantu
Trať by měla rozvíjet především technickou úroveň mladých lyžařů. Dobří lyžaři umí těžit z vyšší rychlosti a využívání rytmu.

Ski kros na běžkách by měl být zábavný a přiměřeně náročný věku. Neexistuje jednoznačná odpověď, jak by měl dobrý ski kros vypadat. Každá trať je jedinečná a nabízí specifické možnosti.

Nezapomínejte, že obdobný může být i trénink, nemusí se nutně jednat o závod.

1.1.3 Několik příkladů tratí

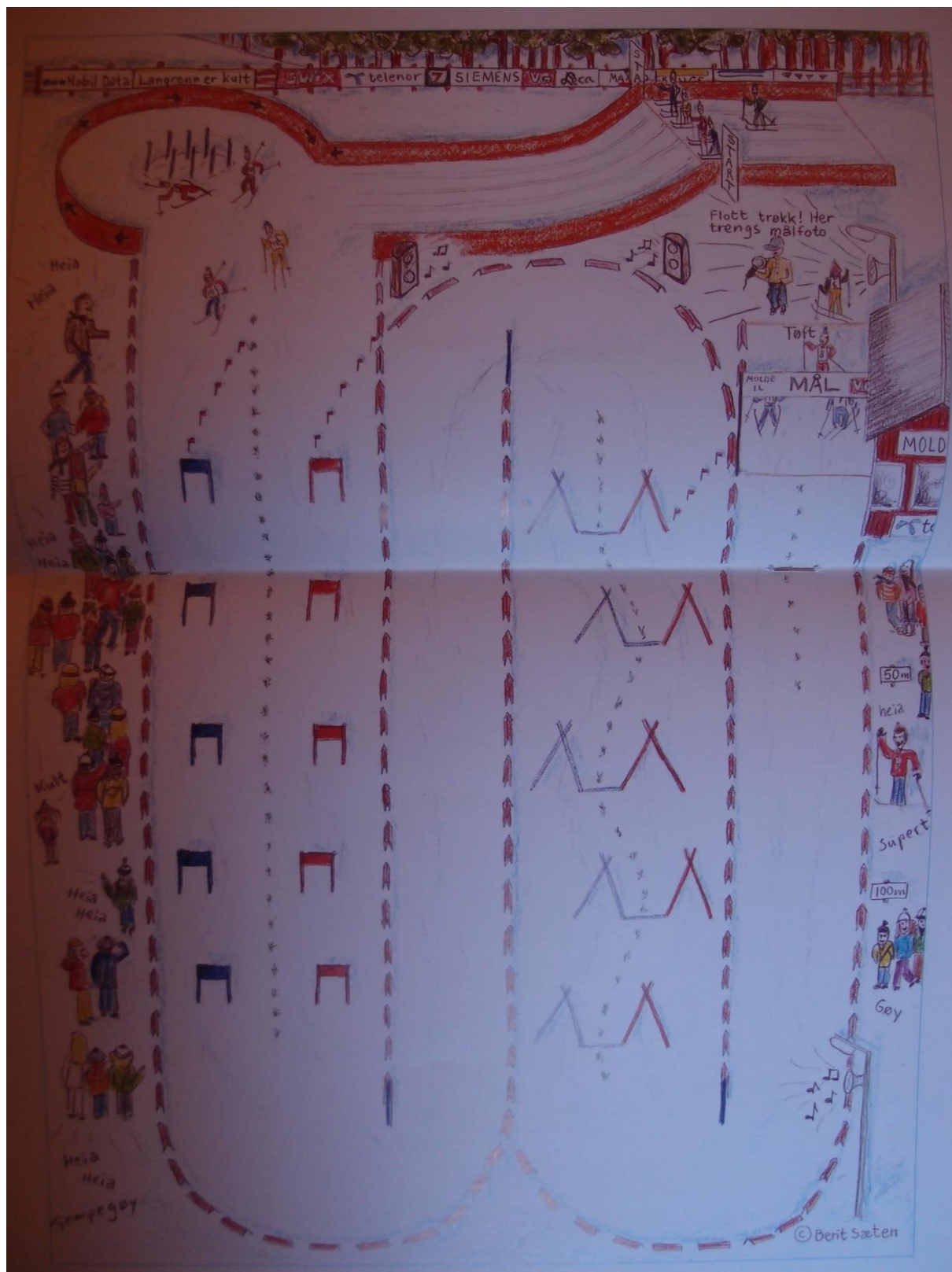
1) Mora, Švédsko

Ski krosová trať maximálně využívá přírodních překážek a má podobu stezky, klikatící se volným terénem.



2) Molde – sprint kros na běžkách

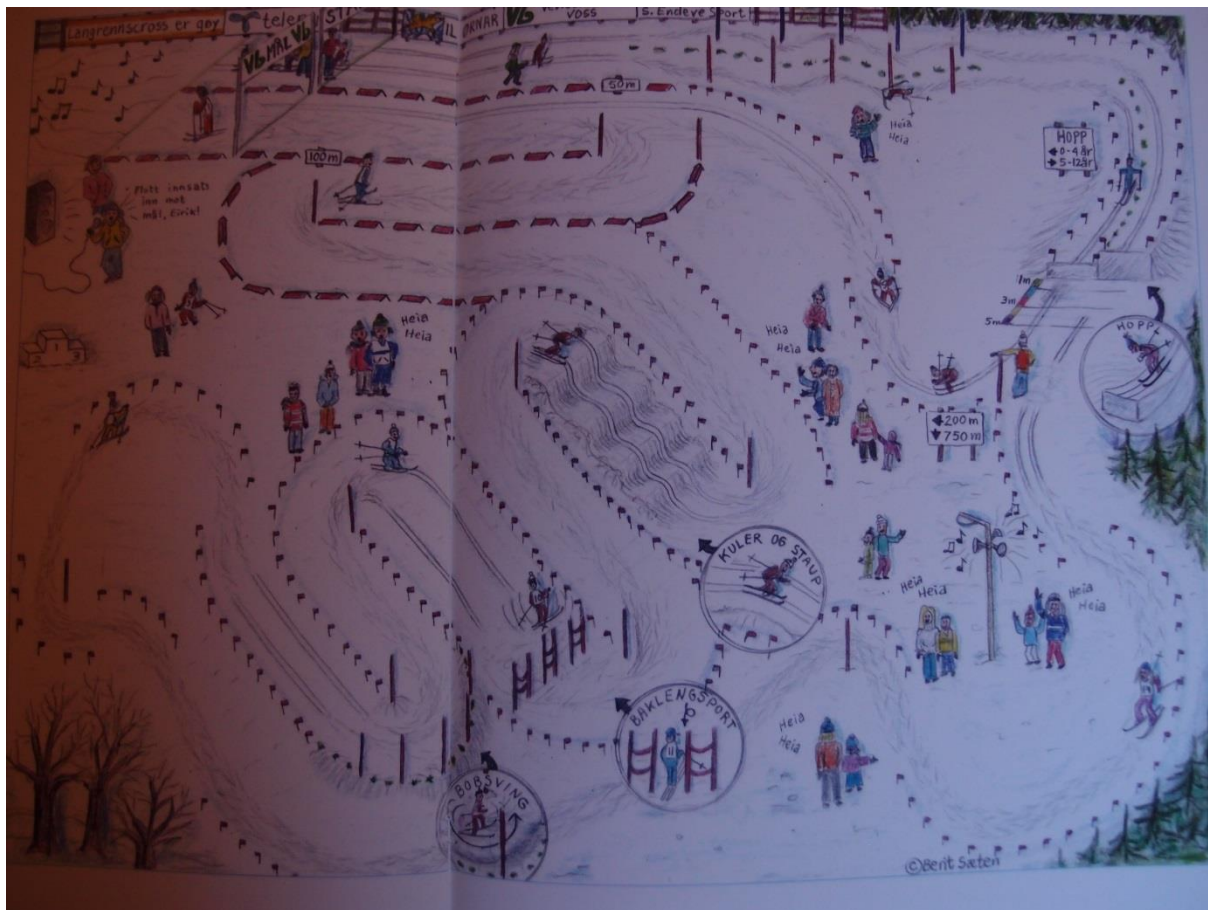
Celá trať je umístěna na stadionu. Krátká spektakulární trať, která je přehledná jak pro závodníky tak pro dospělé.



3) IL Ørnar, Voss

Trat' je velice rychlá, široká a nabízí velkou rozmanitost překážek: skok, jízda pozadu, klopená zatáčka, muldy, atd.

Připraveny jsou různé délky: do 6 let 200m, od 6 let 750m, starší běžci jedou více kol



1.2 OBRATNOSTNÍ ZÁVODY

Ve své podstatě se jedná o obdobu ski krosu na běžkách. Děti na trati překonávají určité překážky, kde se opět fantazii meze nekladou. Závodní jsou vhodné pro kategorie mladšího a staršího žactva, ale účast není vyloučena ani pro starší kategorie. Důraz je opět kladen na rozvoj všech lyžařských dovedností. Příklady uvádíme níže.

1.2.1 Tratě, Starty

Pro realizaci obratnostního závodů se doporučuje připravit trať jednokolově s větším množstvím překážek a úkolů.

Všichni účastníci by měli mít shodné podmínky, kvalitně připravená trať je tedy nutností. U každé „překážky“ by měl být jeden rozhodčí, který by měl bdít nad správným plněním jednotlivých úkolů. Délka trati by měla reflektovat věk závodníků a měla by přibližně odpovídat kratším distančním tratím.

Individuální start v obratnostním závodě je vhodný z důvodu průchodnosti trati a možností jednotlivých stanovišť.

1.2.2 Organizace

Nejméně 2 hodiny před startem by měl být k dispozici detailní plán trati a závodníci by měli mít možnost opakovaného projetí.

30 minut před startem se trať uzavře pro případné úpravy.

Rozhodčí u jednotlivých překážek by měli být seznámeni s penalizacemi za nesplnění absolvování překážek na jednotlivých postech

Při nesplnění určité překážky je třeba uvažovat „rozumnou“ penalizaci (5s – 15s) reflektující náročnost a délku dané překážky.

1.2.3 Obratnostní disciplíny (stanoviště):

1. Osmička

Opakované odšlapy na obě strany, směr trati vytyčují praporky a stříšky. Vhodné umístění tohoto stanoviště je krátce po startu z důvodu možného sjíždění závodníků.

Rozvoj: obratnost, celková lyžařská dovednost, schopnost reagovat na změnu tempa i terénních překážek.

Penal.: +15 s

2. Skoky

Opakované skoky s různou velikostí hrany, před těmito skoky je možné ztížit trať podjezdem nějaké překážky.

Rozvoj: sjezdařská a celková lyžařská dovednost, síla dolních končetin, stabilita dvouoporového postavení

Penal.: +15 s

3. Slalom

Slalom je možno postavit na rovině i z kopce (objíždění jednotlivých branek odšlapováním a snahou je tímto způsobem zrychlit jízdu)

Rozvoj: koordinace, obratnost, zvládnutí rychlosti

Penal.: +15 s

4. Rovnováha na jedné noze

V mírném sjezdu je najeta stopa (možno i beze stopy) a je třeba střídat jízdu po jedné noze (L a P) a u překážek – např. kužel, stříška, musí lyžař vyměnit nohy (délka cca 5-10m)

Rozvoj: rovnováha, obratnost, koordinace, předvídavost, cit pro skluz

Penal.: +15 s

5. Soupaže

Je najeta stopa – úsek mezi 30-50metry – rovina případně mírné stoupání (soupaž prostá - není dovoleno pomáhat si jakýmkoliv způsobem nohami).

Rozvoj: síla horních končetin, koordinace pohybu trupu a paží,

Penal.: +15 s

6. Otočky

Jsou stanovené dva body – např. kužele, vlajky, které se musí objet (objetí bodu o 360° z levé či pravé strany – prostřídat)

Rozvoj: obratnost, celková lyžařská dovednost, zrychlení, zpomalení tempa

Penal.: +15 s

7. Slalom s průlezem

Tyče jsou sestaveny ze slalomových tyčí do obráceného písmena V (\wedge) 3 až 5 krát za sebou ve formě mírného slalomu. Děti musí projet pod brankami.

Rozvoj: obratnost, změna rytmu a polohy těla

Penal.: +15 s

8. Terénní vlny - varhany

Střídavě připraven mírný sjezd do 50 metrů, kdy jedna noha je povýš, druhá poníž (výškový rozdíl cca 50cm, délka muld cca 1,5 – 2m). Příprava vyžaduje citlivou úpravu terénu tak, aby jízda byla náročná, ale plynulá.

Rozvoj: rovnováha, obratnost, cit pro změnu rytmu.

9. Jízda pozadu

Vytyčený usek, který je třeba absolvovat pozadu (případně je třeba projet pozadu vytyčenou bránou).

Rozvoj: změna směru, zastavení, akcelerace

Penal.: +15s

10. Hod na cíl

Stanoviště, kde je cílem trefit míčkem (např. tenisák) vymezené území (1 – 3 pokusy).

Rozvoj: základních dovedností – hod, koordinace

Penal.: +5 s

11. Výměna lyží či holí

Stanoviště, kde je třeba vyměnit daného náčiní (hole, lyže)

Rozvoj: zautomatizování pohybů pro následné závody ve skiatlonu

Penal.: +15 - 30 s

12. Sbíráání míčků

Vymezené území, kde je cílem sebrat co nejvíce např. míčků, met, kloboučků atd. Toto stanoviště je vhodné absolvovat z mírného kopce dolů.

Za každý sebraný předmět: např.: - 2s

13. Chytání míče

Možno aplikovat na rovině anebo z mírného kopce, přihrát míč a případně ještě odhodit. Lze ztížit např. podjetím určité překážky.

Rozvoj: základních dovedností – chytání, koordinace

Chycený míč: - 5s

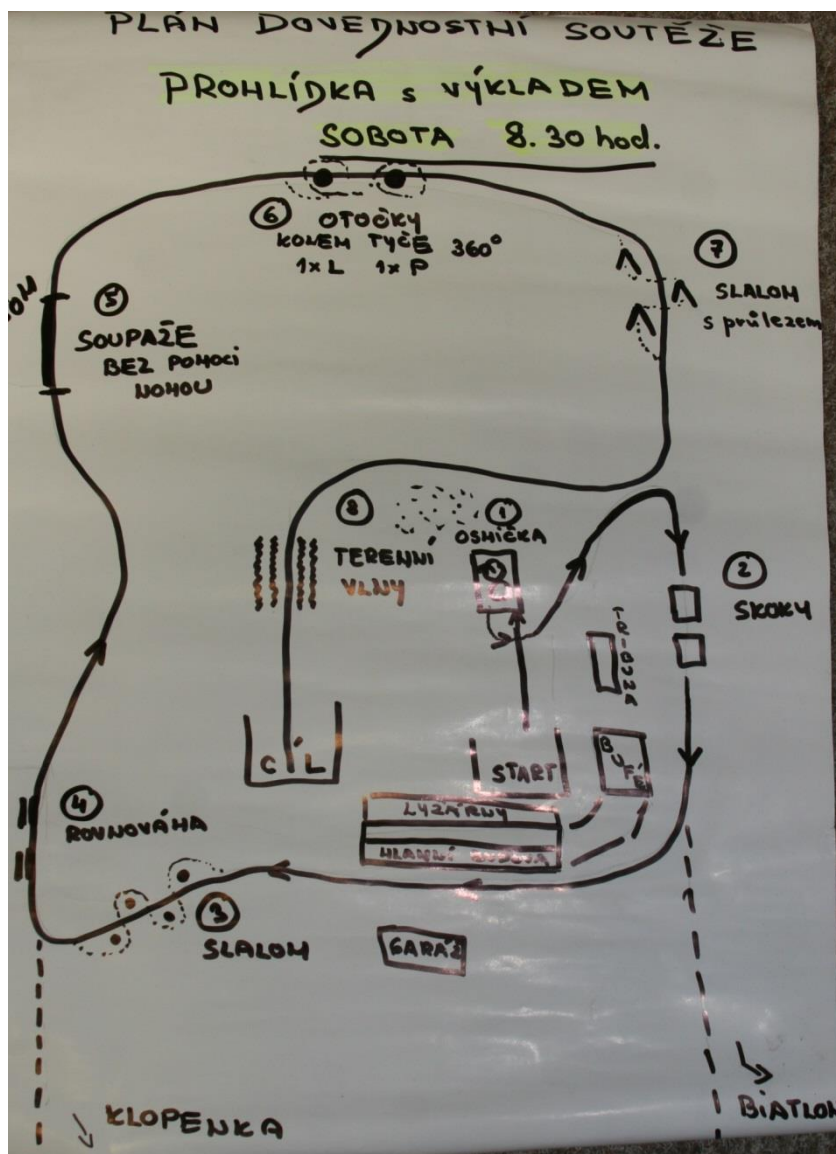
14. Přeskok

Přes vymezenou trať je umístěna menší překážka, kterou musí děti přeskočit, aniž by došlo ke kontaktu (z můstku/pouze odrazem z mírného kopce...)

Rozvoj: odrazové schopnosti, koordinace, cit pro sniž

Povedený přeskok: -5s

Příklad obratnostního závodu: Jablonec nad Nisou (Květoslav Žalčík)



Rešerše z dostupných publikací

Flemmen, A. *Ski leik*. Oslo: Norges Skiforbund, 1990.

Sæten B., *Det er tøft. Det er kult. Det er lngrennscross!* Oslo: Norges Skiforbund, 2006.

Cross-country cross for children and youth. Oslo: Norges Skiforbund

Gøy på ski! Aktiviter for barn og unge. Oslo: Norges Skiforbund