

Základy závodního lyžování, vedoucí k výkonům světové úrovně, průvodce mladého lyžaře.  
Základy závodního lyžování, vedoucí k výkonům světové úrovně, kapesní průvodce trenéra.

# PRŮVODCE MLADÉHO LYŽAŘE

# ZÁKLADY ZÁVODNÍHO LYŽOVÁNÍ

vedoucí k výkonům světové úrovně



- 1/ Úvod – představení knih
- 2/ Poděkování
- 3/ Zajímavosti
- 4/ Naše mise, naše vize
- 5/ Práce s knihami
- 6/ Ideomotorika (ideomotorický trénink)
- 7/ Slovo na závěr

## Úvod – představení knih

V červnu vydá OSÚ AD SLČR dvě lyžařské publikace, zaměřené především na techniku závodního lyžování. **První kniha je určená pro mladé lyžaře**, ale její přesah směrem k juniorským a dospělým kategoriím je jednoznačný. Kniha je založena na profesionálních fotkách a kinogramech nejlepších světových závodníků (Shiffrin, Velez-Zuzulová, Hirscher, Pinturault, Neureuther), které pro tuto publikaci poskytl Ron le Master. Kromě kinogramů existují také videa z těchto jízd a můžete je zhlédnout pomocí QR kódů. Záběry jsou zpomalené na polovinu, aby měl každý dostatek času prohlédnout si každý detail. Na jednotlivých kinogramech závodníků je jednoduchým způsobem popsán a vysvětlen koncept devíti hlavních myšlenek techniky závodního lyžování ve slalomu a obřím slalomu. **Cílem této knihy** je poskytnout všem cenný zdroj informací. Najdete zde základní principy závodního lyžování, ke kterým se vrací a které neustále vylepšují i ti nejlepší světoví závodníci. Do vašich rukou se dostane obrazová příručka určená pro závodníky, která ukazuje, jak tyto základní principy vypadají na té nejvyšší úrovni. Studováním těchto fotografií a rozбором posloupností pohybů může každý zdokonalit svou techniku. Kapitoly techniky doplňují kapitoly taktika, závodníkův koutek, rodičovský koutek a slovník.

**Druhá kniha je určená pro trenéry** a doslova se jedná o kapesního průvodce. Na kvalitním papíru s kompletní laminací všech stránek proti vlhkosti ve formátu A6 s kroužkovou vazbou se jde do hloubky problematiky. Každé z devíti témat, či myšlenek je rozpracováno v jednotlivých odstavcích: vysvětlení tématu, kdy je závodník používá, výjimky, na co se zaměřit při práci se závodníkem, proč je důležité se těmto zásadám techniky věnovat, jak vypadá nesprávné provedení (jak je to špatně), co se stane při nesprávném provedení (co se stane, když je to špatně), cvičení pro nácvik konkrétního principu techniky, pokyny pro závodníky (rady, tipy, analogie). Tento průvodce má ambice být nástrojem a pomocníkem ve vzájemné komunikaci mezi trenéry a závodníky.

Jelikož „obrázek je lepší než tisíc slov,“ obsahuje i tento průvodce kinogramy výše uvedených závodníků, které mají sloužit jako účinná a efektivní metoda komunikace.

**Hlavní myšlenky z obou knih budou využívány při školeních trenérů AD SLČR, knihy budou doplňovat svazem vydanou odbornou literaturu věnovanou závodnímu lyžování.**

## Poděkování

Velké díky všem lidem, přátelům a lyžařům z Far West Division of US Ski and Snowboard a alpských disciplín Svazu lyžařů České republiky za jejich práci, čas a energii, kterou vložili do tvorby těchto knih. Speciální DÍK si zaslouží nejužší tým, který vdechl oběma knihám ducha a přetavil své vize do těchto lyžařských publikací. Poděkování patří především Melisse a Martinovi Huml, Sue Randall a Ronu Kippovi. Motivační slovo pro české závodníky napsala Ondra Bank a Martina Dubovská. Realizační a autorský tým pro české vydání pracuje ve složení Jiří Matějů, Radim Jireš, Luďek Strejček a Jan Čermák.

## Zajímavosti

Idea vydat jednoduchou knihu pro mládež založenou na ilustracích, obrázcích, fotkách a znázorněních byla v hlavách Melissy a Martina dlouho. Ve skutečnosti obě knihy vznikly během 4 měsíců. Na knihách se spolupodílelo přes 40 zvučných jmen - odborníků z lyžování, trenérů, metodiků a koučů pod vedením Rona Kippa. Jejich myšlenky se přesto podařilo „ukočírovat“ a formulovat do jednoduchých vyjádření, jejichž hloubka spočívá právě v jednoduchosti.

## Naše mise, naše vize

### NAŠE POSLÁNÍ

Přinášet do českého závodního lyžování zdroje informací a poznání, které pomohou formovat závodníky, trenéry a rodiče nejen po stránce odborné, ale i osobnostní. Cílem v mládežnickém lyžování je zahájení otevřené komunikace a sdílení zkušeností na úrovni trenérů AD SLČR za výrazného přispění podnětů ze zahraničí.  
*„Dosáhnout úspěchu přes noc většinou trvá asi tak deset let.“ Anonym*

### NAŠE VIZE

Vytvořit moderní vzdělávací otevřený systém pro trenéry AD SLČR založený na kvalifikacích IV., III, II, I. Systém, který není konzervovaný a nelpí na zažitých stereotypch, ale integruje do sebe vývoj a podněty z domácí i zahraniční scény. Systém, který začíná u dětí a končí u reprezentačních družstev RDJ a RDA.

## Práce s knihami

Oba průvodci mají ambice být nástrojem a pomocníkem ve vzájemné komunikaci mezi trenéry a závodníky. Dále by měly pomoci všem lidem, kteří se lyžováním zabývají, o lyžování se zajímají a lyžováním se žijí, pochopit, představit si a zlepšit techniku lyžování. Fotky, kinogramy a zpomalená videa jsou bezednou studnicí inspirace k přemýšlení o lyžování. Zatímco kinogram dokáže zachytit pouze omezené množství obrázků lyžaře v pohybu, trénovaný mozek zvládne vyplnit mezery, což je jedním ze záměrů těchto průvodců. Jako trenéři nechceme, aby závodník chápal jen statické postoje, ale aby také dovedl porozumět spojitostem mezi jednotlivými fotografiemi. Učení se (a cítění) návazností mezi obrazy posiluje nervové spoje v mozku. Když si mozek umí určitý pohyb představit, je pak sportovec lépe schopen pohyb vykonat.

Motivujme závodníky, aby věnovali čas prohlížení kinogramů. Nabádejme je, ať si představují, že jsou lyžařem na obrázcích. Jaký je to pocit, mít tak extrémní ohnutí v kyčelním kloubu vnitřní nohy během zalomení? Jakou část chodidla cítí, když je lyže zahraněna ve spádnici? Cílem závodníka by nemělo být pouze vidět kinogramy z venku, ale představování si sebe sama v tělech lyžařů na fotografiích a utváření si co nejvíce pocitů a vjemů.

### **Ideomotorika (ideomotorický trénink)**

Jednoduše řečeno, ideomotorika je záměrné využití představ a vizualizace v procesu motorického učení. Rozlišujeme několik druhů vizualizací. Představy dějů, které jsme v minulosti již prožili, příkladem může být „vizuální vzpomínka“, kdy čerstvou sportovní vzpomínku vyvoláme a upravíme. Zatímco tvořením obrazců, „vizuálním konstruktem“ se vydáváme do světa dosud nepoznaných zážitků. Podle zkušeností je ideomotorika vhodná i ke korekci, nebo naopak vybuzení aktuálních psychických stavů. Ideomotorický trénink může být nejen pro sportovce ideální součástí psychologické přípravy.

„Ideomotorické funkce se odrážejí ve schopnosti osvojovat si nové motorické dovednosti, umožňují představu a plánování pohybu. Mají značný význam pro vznik některých traumat, degenerativních poruch, entezopatií a dalších ortopedických poruch vzniklých chronickým přetěžováním – neekonomickými hybnými stereotypy. Mohou být příčinou úrazů. Mají vliv na neúspěšnou hybnou reedukaci poúrazových stavů, recidivu bolestivých stavů. Poruchy ideomotorických funkcí hrají velkou roli v etiologii zranění i v metodice tréninku. Umožňují představit si pohyb. Odrážejí se ve schopnosti osvojovat si nové pohybové dovednosti (plánování a provedení pohybu). Vysoká kvalita těchto funkcí je předpokladem pro sportovní nadání. Začíná se vyvíjet v období dozrávání korových funkcí kolem 2. roku života“. *Prof. PaedDr. Pavel Kolář, Ph.D., Ideomotorické funkce ve sportu*

Rozvoj ideomotorických funkcí je vhodný především u mládežnických kategorií a testování těchto funkcí u dětí může mít větší vypovídající hodnotu pro vlastní sportovní výkon v daném sportu, než kondiční testy.

Přestože se jedná o širokou problematiku, rádi bychom představili zaměřený ideomotorický trénink blíže na seminářích a workshopech ve spolupráci s Tomáše Hvoreckým.

### **Slovo na závěr**

Tento projekt nastartovaly entuziasmus a nezdolná energie lidí z Far West Division, a mohl tak vzniknout vizuální zdroj informací pro mladé lyžařské závodníky. Sdílíme jejich závazek a zanícení pro základy tréninku techniky a věříme, že právě díky těmto zdrojům se nejen podaří zapojit mladé sportovce, ale že tyto zdroje mají potenciál pozvednout úroveň závodního lyžování, a to nejen lokálně, ale i na mezinárodní scéně. Vážíme si profesionální a otevřené spolupráce s lidmi z Far West Division i nabídky vydat obě knihy v českém jazyce. Věříme, že vám tyto publikace budou podnětným, inspirativním a efektivním průvodcem ve vašem závodním lyžování.

Zpracoval:

Mgr. Jiří Matějů, květen 2020

VŠIMNI SI POSTUPNÉHO VÝVOJE  
POSTAVENÍ JEDNOTLIVÝCH ČÁSTÍ TĚLA



ZALOMENÍ

