

LYŽAŘSKÝ ZPRAVODAJ

Editorial

Vážení přátelé, rodiče, lyžaři, závodníci, trenéři,

vánoční čas a konec roku je vždy dobou hodnocení. Dovolte mi krátce zhodnotit uplynulý rok, zejména jeho druhou polovinu z pohledu naší nové rady a našeho úseku alpských disciplín.

Toto období bylo velmi turbulentní, zajímavé a napínavé. Jestli vše dopadlo tak, jak jsme chtěli, ukážou doby příští. Po dlouhém vyjednávání se nám podařilo uzavřít dohodu s Ester Ledeckou, dohoda přinesla významné finanční prostředky do rozpočtu úseku, které budou výhradně použity pro přípravu všech našich družstev. Ester se tímto krokem zařadila mezi sportovce, kteří svůj úspěch dokáží vrátit zpět do sportu, v kterém vynikají. Podařilo se nám také uzavřít smlouvu o po-

datelství Světového poháru ve Špindlerově Mlýně a přípravy na tuto naši vrcholnou akci roku 2019 jsou v plném proudu.

Pro tuto sezonu jsme připravili několik změn a nových projektů, na kterých budeme společně s Vámi v příštím roce intenzivně pracovat. Společně s metodickou komisí připravujeme workshopy, upravujeme systém vzdělávání trenérů tak, abychom zajistili dostatečné množství výborně připravených trenérů i rodičů pro kategorie přípravka, předžáci a žáci.

V návrhu rozpočtu pro rok 2019 se nám podařilo navýšit finanční prostředky pro krajské úseky, což by mělo přispět k dalšímu rozvoji předžákovského a žákovského lyžování v krajích. Kategorii žáků jsme rozdělili zpět, ve spolupráci se staronovou Komisí

mládeže a Trenérskou radou žactva se podařilo nastartovat přípravu rozšířeného výběru profesionální trenéři pod vedením zkušeného Petra Záhrobského.

Pro kategorii juniorů jsme nastartovali systematickou společnou přípravu pod vedením šéftrenéra této kategorie a kategorie U16 Honzy Fiedlera. Asistuje mu kondiční trenér František Andrlé, který je zároveň celoročním kondičním trenérem pro tuto kategorii a i pro členy RDA a RDB, kteří o jeho služby projeví zájem.

Naším hlavním úkolem pro příští rok je vytvořit profesionální tým pro přípravu talentovaných reprezentantů v kategorii dospělých, kteří nemají možnost pracovat v privátních týmech jako si vytvořila Ester Le-

decká. Cílem tohoto projektu je nastavit systematickou celoroční přípravu, pod vedením zkušeného šéftrenéra, výsledkem bude pravidelné bodování větší množiny reprezentantů v SP a EP v mužských i ženských kategoriích.

Nedaří se nám zcela podle našich představ zajišťovat sponzorské peníze. Ve sportovním odvětví je velká konkurence, potenciální sponzoři si vybírají z obrovského množství nabídek. Mnoho projektů máme aktuálně rozjednaných a věřím, že naše marketingová část rady v čele s Filipem Brýdlem přivede v roce 2019 do našeho úseku další velmi zajímavé partnery. Do dnešního dne se nám kromě jiných partnerů podařilo uzavřít smlouvu například se společností Coca Cola.

Dovolte mi tímto poděkovat našemu sekretariátu, Danutě a Miše, všem členům rady, která pracuje ve prospěch nás všech. Děkuji trenérům, všem krajským funkcionářům a pořadatelům závodů. A děkuji také rodičům, že vedou své děti k lyžování.

Všem závodníkům přeji velmi úspěšnou sezonu, ať se Vám všem podaří prodat dřinu a plí, kterou jste věnovali do své přípravy. A nám všem přeji klidné prožití vánočních svátků, hodně zdraví a mnoho úspěchů v novém roce.

S lyžařským pozdravem Skol

Ladislav Forejtek
Předseda



KVALITNÍ A VYDATNÝ TRÉNINK, HODNOTÍ ZÁHROBSKÝ SOUSTŘEDĚNÍ ŽÁKŮ V SOLDĚ

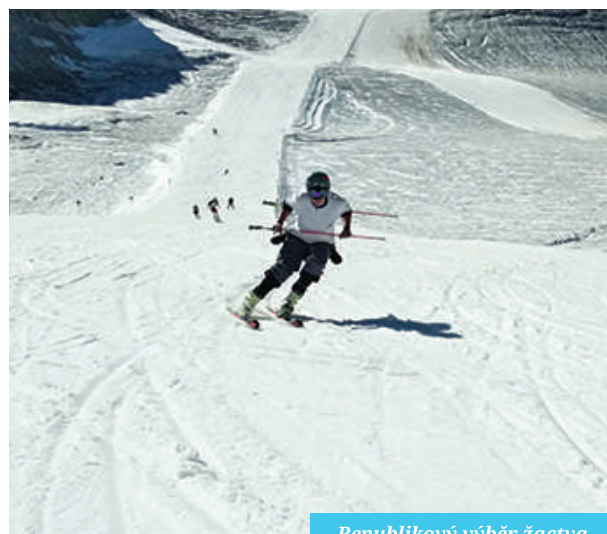
Republikový výběr žactva má za sebou další soustředění. V italském středisku Solda se šestadvacet nadějných závodníků na začátku prosince věnovalo především tréninkům super-G a kombinace. „I přes velký počet závodníků se nám podařilo zajistit kvalitní a obzvláště vydatný trénink,“ pochvaluje si trenér Petr Záhrobský.

Dva dny žáci pilovali super-G,

další dva dny kombinaci a jeden den patřil volným jízdám a den patřil volným jízdám a tréninku startů. „Každý trénink byl alespoň z části měřený. Na super-G byla jedna trať, na ostatní disciplíny byly vždy zajištěny dvě tréninkové linie,“ popisuje Záhrobský. Po dopoledním lyžařském tréninku byla odpoledne na programu suchá příprava. Vzhledem k náročnosti lyžařské části, byla zaměřena pouze na kompenzační cvičení,

posilování středu těla a protahování.

„Po tréninkové stránce proběhlo soustředění bez problémů a spolupráce mezi trenéry, včetně těch osobních, byla velmi dobrá. Materiálně bylo soustředění dostatečně zajištěno z části svazovým vybavením a z části vybavením poskytnutým mateřskými kluby trenérů výběru,“ pochvaluje si Záhrobský.



Republikový výběr žactva

KONTINENTÁLNÍ POHÁRY VYŠLY NAŠIM REPREZENTANTŮM SKVĚLE

VE TŘECH RŮZNÝCH KONTINENTÁLNÍCH POHÁRECH NA ÚVOD ZIMNÍ SEZÓNY DOSLOVA ŘADÍ NAŠI REPREZENTANTI. JAN ZABYSTRAN A ONDŘEJ BERNDT DOBYLI ČINU A V ZÁVĚRU SE K NAŠÍ RADOSTI VÝKONNOSTNĚ CHYTLI I KRYŠTOF KRÝZL. VELMI SE DAŘÍ TAKÉ GABRIELE CAPOVÉ A KATEŘINĚ PAULÁTHOVÉ.



Ondřej Berndt

Senzační vítězství Zabyho v prvním slalomu za 7,89 FIS bodů a další druhé místo, které mu doplnilo bodový průměr na 11,62 FIS bodů, ho katapultovalo nejen do elitní světové stovky, ale také do pozice čtvrtého nejlepšího juniora na světě. Dařilo se mu i v obřím slalomu, ve kterém se zlepšil na 17,19 FIS bodů. Celkově v Číně čtyřikrát vystoupil na stupně vítězů.

Ondra Berndt v Číně vyšperkoval svůj slalomový průměr poprvé v životě pod deset bodů a stal se díky tomu českou slalomovou jedničkou. K naší radosti se ve svém posledním čínském závodě prosadil na bednu i Kryštof Krýzl. „Mé první stupně vítězů od zranění,“ pochvaloval si. Po zranění se v nové sezóně také daří Kateřině Pauláthové v Severoamerickém poháru. Už třikrát so dojela pro stupně vítězů a pochubit se může jedním výsledkem v obřím slalomu v hodnotě 11,92 FIS bodu a 18,91 FIS bodu v super-G.

Nejlepší je ale aktuální výkonnost Gabriele Capové. „Postupně se mi plní mé sny,“ přiznala s úsměvem po posledním úspěchu v Evropském poháru. Devatenácté místo ve slalomu Světového poháru, 4. a 8. příčka ve slalomech Evropského poháru a 9. místo v obřím slalomu EP jsou ukázkou výtečné a stabilní výkonnosti, FIS body 7,30 hovoří samy za sebe.

Gratulujeme všem a těšíme se na jejich vystoupení v blízkých se podnicích SP.

- EK -



Gabriela Capová

PŘEDSILVESTROVSKÁ SKI SHOW 2018

Loučení alpských lyžařů s uběhlým kalendářním rokem 2018 proběhne tradičně ve Špindlerově Mlýně na malém hangru Černé sjezdovky **29.12.2018** a to jako již **23. ročník** Předsilvestrovské show.

V dopoledních hodinách proběhne závod veřejnosti, jehož vítězové se budou mít možnost v odpoledních hodinách utkat s reprezentanty ve 3.kolovém vyřazovacím závodě ve slalomu. **K veřejnému závodě se můžete přihlásit na místě v cílovém prostoru od 09:00 -10:00.**

Závod veřejnosti proběhne od **10:15 do 11:30.**

Závod je určen pro členy reprezentačních družstev všech věkových kategorií a jejich trenéry. Celkový počet bude doplněn dle FIS bodů SL.

Další informace, propozice a časový harmonogram najdete na

<http://vysledky.czech-ski.cz/alpske-discipliny/zavody> →
Předsilvestrovská ski show

Těšíme se na vaši účast.

- od 9:30 prezentace veřejného závodu
- 10:30–11:30 veřejný závod první tři se utkají s reprezentanty v odpoledním exhibičním závodě
- 12:30 představení účastníků
- 13:30–15:30 odpolední lyžařská exhibice za účasti reprezentantů v alpských disciplínách všech kategorií a vítězů dopoledního veřejného závodu

VEČERNÍ SNOW SHOW SKIAREÁLU ŠPINDLERŮV MLÝN

- APRES SKI
- LASER SHOW
- EXHIBICE INSTRUKTORŮ LYŽOVÁNÍ
- UKÁZKY ROLEB A SKÚTRŮ
- LIVE DJ – FIRE SHOW
- HAPPY HOURS

SYSTÉM PŘÍPRAVY JUNIORSKÉ REPREZENTACE

JUNIORSKÁ REPREZENTACE UDĚLALA DÍKY NOVÉMU VEDENÍ ÚSEKU ALPSKÝCH DISCIPLÍN DVA VELKÉ KROKY K PROFESIONALIZACI. NA ZÁKLADĚ VÝBĚROVÉHO ŘÍZENÍ BYLA OD ČERVENCE ZŘÍZENÁ PLACENÁ FUNKCE ŠÉFTRENÉRA JUNIORSKÉ REPREZENTACE A DO NÍ ANGAŽOVÁN JAN FIEDLER, KTERÝ S JUNIORSKÝM TÝMEM PRACOVAL JIŽ ŘADU LET JAKO PRIVÁTNÍ TRENÉR NĚKTERÝCH REPREZENTANTŮ. DRUHÝM KROKEM VPŘED BYLO ANGAŽOVÁNÍ STÁLÉHO KONDIČNÍHO TRENÉRA FRANTIŠKA ANDRLEHO, SYNA ZNÁMÉHO KONDIČNÍHO TRENÉRA JOSEFA ANDRLEHO, JENŽ SPOLUPRACOVAL SNAD SE VŠEMI A-REPREZENTANTY VČETNĚ BANYHO, KITANA, TREJBIČE NEBO VRABLASE.



Juniorští reprezentace

„Primárním úkolem Františka je sestavovat kondiční programy mezi lyžařskými výjezdy a vhodně doplňovat odpolední program při lyžařském tréninku. Vzhledem k tomu, že v českém lyžování musí trenér zvládat více rolí a často je také servismanem nebo kuchařem, musel se Franta rychle zapracovat i do dalších funkcí jako pomocný trenér a kameraman. Na prvních závodech v rychlostních disciplínách už fungoval i jako trenér na trati a poskytoval závodníkům report o aktuálním dění v závodech,“ popisuje Fiedler.

Junioři absolvovali pod taktovkou Fiedlera naplánovanou přípravu v plném rozsahu, samozřejmě i s nutnými změnami, které způsobovaly rozmary počasí. Například srpnový kemp v Norsku musel být kvůli nedostatku sněhu přesunut do Švýcarska. Říjnový Pitztal kvůli zastavení gondoly musel být přesunutý o údolí vedle na Kaunertal. „Tady je důvod trochu kuriózní, protože zastavení gondoly nařídil soudně stavební úřad, když v létě byla upravována cesta od gondoly k tréninkovým pistám bez příslušného

stavebního povolení,“ říká šéftrenér. Celkově se však podle něj příprava vydařila a junioři trénovali v nejlepších možných podmínkách v rámci Evropy, často hned vedle největších hvězd světového lyžování. Závodní sezona začala pro juniorské reprezentanty v listopadu v italské Soldě, kde se hned prezentovali několika medailovými úspěchy. Vítězství si připsali Tereza Nová a Adam Klíma, stříbrný úspěch Klára Pospíšilová, Klára Gašparíková a David Kubeš, teprve prvním rokem junior. Gašparíková navíc

českou sbírku rozšířila i o další dva bronzky. Na závodní sérii ve Val Gardeně se kvalitními výkony v rychlostních disciplínách prezentoval Tomáš Klinský, v ženách Klára Gašparíková a Klára Pospíšilová. Snové FIS body a několik pódiových umístění si veze z FAC série v Číně Honza Zabystřan. Vrcholem sezony pro Fiedlerovi svěřence budou závody EYOWF a juniorské mistrovství světa. „Cílem pro Jan Zabystřana je jedno až dvě umístění v TOP 6 a ostatní v TOP 15. Pro Tomáše Klinského jedno TOP 15 a ostatní TOP 30. Pro

Ellese Sommerovou jedno TOP 15 a dvě medailové umístění v kategorii mladších juniorů. Ellese má medailové ambice také v obou individuálních startech na EYOWF. TOP 10 by měli atakovat také Klára Gašparíková, Adam Klíma, a David Kubeš,“ přemítá Fiedler.

Nezbývá než popřát všem juniorským reprezentantům pevné zdraví, sezonu bez zranění a co nejlepší sportovní výkony během celého ročníku.

- TH / JF -

NOT ONLY FOR
SPORTS
& **ACTIVITIES**



WARM UP. COOL DOWN. REMEDY.
EVERY SPORTSMEN ESSENTIALS.

HEAD®

WARMING COOLING REGENERATION

NOVÉ EMULZE ZNAČKY HEAD

Společnost **Head** poskytla Úseku alpských disciplín SLČR speciální nabídku na **nové sportovní emulze**. Prodávají se tři druhy, od **hřející**, kterou je ideální použít těsně před výkonem, přes **chladící**, která uleví bolavým svalům po námaze až po **regenerační**, jež působí proti bolesti a snižuje otoky. Jedná se o neprofesionální emulze pro osobní použití. Jedna tuba stojí **200 Kč**. Objednat lze prostřednictvím e-mailu info@a4sport.eu.



Z LYŽAŘSKÉ HANTÝRKY

PÍCHAČKY, ŠTĚTKY, ŠROUBOVICE

I TAK NAZÝVAJÍ LYŽAŘI TYČE PRO STAVBU LYŽAŘSKÝCH TRATÍ.

Příklad: „Potřebuji, abys mi na zítra sehnal deset štětek třicítek. A nějaké pořádné píchačky.“

UPŘESNĚNÍ SOUTĚŽNÍHO ŘÁDU

[http://vysledky.czech-ski.cz/
alpske-discipliny/dokumenty](http://vysledky.czech-ski.cz/alpske-discipliny/dokumenty)

→ Soutěžní řád
OSŮ AD SLČR
2018/2019



RETRO KOUTEK

MATYÁŠ



Víte, že

...

za zakladatele alpské lyžařské techniky je považován Matyáš Žďárský? Rodák z Kozichovic u Třebíče vyvinul na konci 19. století revoluční vázání, sepsal první učebnici alpských disciplín, vedl lyžařské kurzy a pořádal závody.

V roce 1901 organizoval historicky první závod ve sjezdu, o čtyři roky později organizoval také první závod ve slalomu, trať tehdy měřila dva kilometry a obsahovala 85 branek!



ŽĎÁRSKÝ