



**Vyhodnocení sezóny 2023 - 2024 v kategorii  
přípravka U10 a předžáci U12 a dokončení systému  
závodů v těchto kategoriích do dalších let.**

**ZÁVODNÍ LYŽOVÁNÍ – ALPSKÉ DISCIPLÍNY  
STRATEGIE A SYSTÉM ROZVOJE  
MLÁDEŽNICKÉHO LYŽOVÁNÍ 2022 – 2027**

seminář AD SLČR 18.4.2024

## Obsah semináře - prezentace

- Cíl semináře.
- Vyhodnocení sezóny 2023 – 2024 v kategoriích U10 a U12.
- SŘ 5.1 Kategorie U10 a U12.
- TRŽ a pracovní skupina PaP.
- Příklady a zdroje ze zahraničí.
- Zahraničí závěry a průsečíky.
- Strategie a systém rozvoje mládežnického lyžování 2022 – 2027.
- Komplexní pohled na závody U10 a U12 v Čechách.
- Úloha KSL v lyžování mládeže.
- Obsah kempů zaměřených na rozvoj dovedností pro U10 a U12.
- Profil závodníka U10 a U12.
- Metodická doporučení.
- Vzdělávání trenérů AD.
- Prezentace koncepce, systému a závodů v kategorii U10 a U12.
- Závěr.
- Diskuze.



## Cíl semináře

**Představení a na základě podnětů doplnění rámce, systému a základních pravidel závodů a tréninků pro děti a kategorie U10 a U12.**

Prezentace **STRATEGIE A SYSTÉMU ROZVOJE MLÁDEŽNICKÉHO LYŽOVÁNÍ AD SLČR 2022–2027**, která souvisí s kategoriemi U10 a U12.

Konstruktivní setkání trenérů, organizátorů závodů, zástupců krajských organizací a všech lidí, kteří se o sportování a závodění nejmenších lyžařů starají a jejichž názor povede ke konsenzuálnímu řešení závodění a trénování dětí a bude tak akceptován napříč spektrem v AD.

# Vyhodnocení sezóny 2023 – 2024 v kategoriích U10 a U12

## Soutěžní řády 2023 - 2024

SŘ AD 2023/2024 Jan Fiedler 1.11.2023 - 31.10.2024

SŘ HEAD VITALINI CUP 2024 Danuta Štrougalová

SŘ LEKI CUP 2024 Aleš Šrytr

SŘ Šumavský pohárek 2024J indřich Sedláček

SŘ MADEJA SPORT CUP 2024 Petr Ochmann

SŘ vypsaný KOSÚ AD Moravskoslezský, Olomoucký, Zlínský a Jihomoravský Petr Ochmann

SŘ XXI.ročníku Lyžařského poháru Vysočiny Marek Balej

SŘ Krušnohorského pohárku 23/24 Karel Soukup

SŘ Jihočeský kraj Václav Dostál

SŘ Pohár Orlických hor-Dynastar-Lange cup Václav Kánský

SŘ Rychlebský pohárek 2024 Robert Kaděrka

SŘ Jesenický pohár 2024 Alena Danihelková

Evidováno celkem 10 SŘ, celkem 10 pohárů



## Poháry - statistiky 2024

**závody plán/odjeté, bodovalo PP dívky/PP chlapci/PŽ dívky/PŽ chlapci, max .účast na závode**

HEAD VITALINI CUP	závody 10/8, bodovalo 60/69/55/65, max .účast 200
LEKI CUP	závody 12/7, bodovalo 44/41/33/41, (18/30) max .účast 180
MADEJA SPORT CUP	závody 12/10, bodovalo 55/60/45/48, max .účast 190
Krušnohorského pohárku	závody 12/7, bodovalo 25/14/14/13 (14/14)
Jihočeský kraj	závody 7/4, bodovalo 10/15/9/12
Rychlebský pohárek	závody 4/2, bodovalo 0/0/6/8

Pohár Orlických hor-Dynastar-Lange cup	závody 6/6
XXI.ročník Lyžařského poháru Vysočiny	závody 6/5
Šumavský pohárek	závody 7/2
Jesenický pohár	závody 4/1

# SŘ OSÚ AD 2023 - 2024

## 5. Specifická ustanovení pro jednotlivé kategorie

### 5.1 Kategorie U10 a U12

**5.1.1 Platba.** Pro sezónu 2023 – 2024 je pro kategorie U10 a U12 stanoven poplatek za uvedení do evidence ve výši 150 Kč. Splatnost je do 15. 10. daného roku. Od 16. 10. se tento poplatek zvyšuje na 300 Kč.

**5.1.2 Závody.** Závody této kategorie pořádají výhradně územní celky KOSÚ AD. Závod musí být proveden podle PLZ vyjma § 628.8 (závodník může pokračovat v jízdě po chybě, pokud neohrozí nebo není předjet závodníkem startujícím po něm) a SŘ KOSÚ AD. Pořadatel pověřený uspořádáním závodu musí být členem SLČR.

**5.1.3 Seriály závodů.** Seriály závodů kategorie „C“ musí být pořádány podle vlastního Soutěžního řádu jednotlivých KOSÚ AD. Na tyto závody se nevztahuje čl. 650/PLZ (homologace). Upřesnění pro pořádání závodů kategorie „C“ najdete v Příloze č. 1 SŘ.

**5.1.4 Přihlašování.** Účast na závodech zařazených v kalendáři KOSÚ AD SLČR se řídí body 4.1. a 4.2. SŘ. Přihlašování do závodů seriálu KOSÚ AD probíhá výhradně přes výsledkový portál OSÚ AD. Není možné přihlásit se na více závodů ve stejný den, vyjma případu, že se jedná o dva závody jednoho seriálu ve stejném středisku. Pokud dojde k přihlášení na druhý závod, tak se automaticky zruší přihláška na již přihlášený závod.



## SŘ OSÚ AD 2023 - 2024

**5.1.5 Kategorie U10 a U12.** Samostatná kategorie U8 není v rámci OSÚ AD definovaná, proto není možné vypisovat závod resp. sérii závodů pro tuto kategorii. Mladší závodníci mohou startovat v rámci kategorie U10, pořadatel je nicméně ponechána možnost vyhlásit mladší závodníky v rámci závodu samostatně.

**5.1.6 Povinné disciplíny.** Při závodech kategorie U10 a U12 musí být v rámci každého seriálu závodů KOSÚ AD vypsán minimálně jeden závod v parkuru (LD) nebo v kombinovaném závodě (KZ).

**5.1.7 Započítávaný počet závodů.** Počet závodů započítaných do celkového hodnocení seriálu je definován v odpovídajícím SŘ KOSÚ AD. V případě seriálu s odjetými max. 10 závody je však možné započítat maximálně 5 nejlepších výsledků závodníka. V případě seriálu závodů s odjetými 11 nebo 12 závody se počítá maximálně 6 nejlepších výsledků závodníka. V případě seriálu s 13 a více odjetými závody se počítá maximálně 7 nejlepších výsledků závodníka.

**5.1.8 Startovní pořadí v seriálu závodů.** Prvních 30 závodníků v kategorii podle průběžného pořadí je losováno. Startovní pořadí dalších závodníků se řídí příslušným SŘ KOSÚ AD (startují dle pořadí v seriálu nebo jsou losováni).

**5.1.9 Maximální počet startů.** Počet startů v kategorii U12 je omezen na maximálně 16. Počet startů v kategorii U10 je omezen na maximálně 12. Pokud v kategorii U10 startují závodníci ročníku 2016 a mladší, je pro ně doporučený počet startů maximálně 6.



## SŘ OSÚ AD 2023 - 2024

**5.1.10 Ochranná přilba.** Závodníci musí použít ochranou přilbu jednoduté konstrukce až po ušní partie určenou pro sjezdové lyžování. Měkké chrániče uší jsou povoleny pouze ve SLG. Doporučeny jsou chrániče zad – viz čl. 1.2.3.

### **5.1.11 Doporučené disciplíny pro kategorie U10 a U12:**

obří slalom (GS)

kombinovaný závod – terénní vlny, skoky a jiné lyžařské dovednosti (KZ)

terčový slalom (SLT)

vyřazovací závod (VZ)

paralelní závod (PAR)

skicross jednotlivců (SX)

slalom v krátkých gumových tyčích pro U12 (SLG)

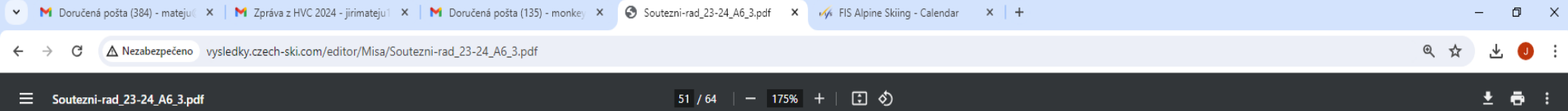
lyžařské dovednosti – parkur (LD)

\*parkury jsou samostatnou přílohou SŘ 5.1.12 Specifikace disciplín



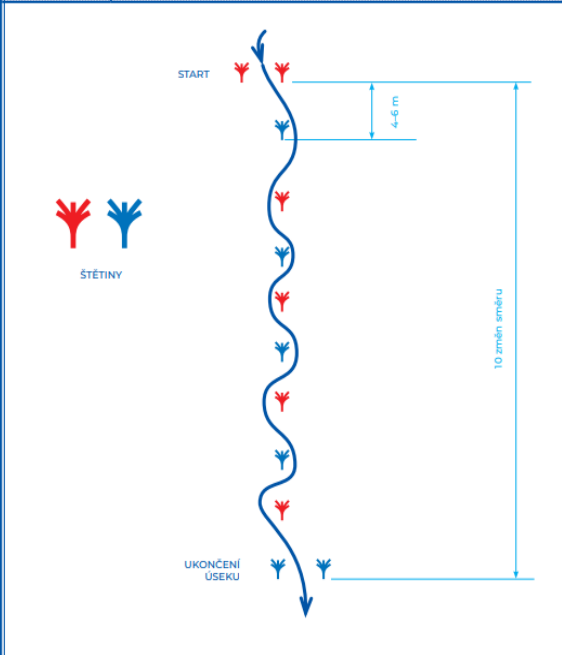


# SŘ 5.1.12 Specifikace disciplín Parkury



## PŘÍLOHA Č. 4

### Parkur – ukázky a příklady úseků pro stavbu parkuru

1	Plot
	
Materiál:	štětiny
Stavba:	4-6 m vzdálenost mezi štětínami, po spádnicí – 10 štětín (střídání dvou barev) vyznačení z které strany se začíná
Provedení:	krátký oblouk
Hodnocení:	projel / neprojel

**CZECH SKI** 1994-2023  
& SNOWBOARD

## Otázka pro každého

- Co je cílem závodění dětí ve věku 7 – 12 let?
- Proč a jak mají děti ve věku 7 – 12 let závodit?
- Co je jejich motivace (motivace dětí) závodit a sportovat?
  
- Co je cílem pořádání závodů pro děti 7 – 12 let?
- Proč pořádáme závody pro děti ve věku 7 – 12 let?
- Co je motivací pořadatelů pořádat závody pro děti 7-12 let?

## Pracovní skupina TRŽ a pracovní skupina PaP

- TRŽ – pracovní skupina, odpovědnost za mládežnické lyžování- statut o změnách kompetencí TRŽ, Rada OSÚ AD SLČR, 6.5.2022
- Pracovní skupina PaP – Michaela Švitorková, Lukáš Wondráček, Alena Danihelková, Jiří Matějů
- Zahájení prací na změnách v mládežnickém lyžování na jaře 2022.
- Návrh reorganizace závodů PaP v rámci AD SLČR – první dokument pro KM 26.8.2022. V sezóně 2022 – 2023 se jedná o doporučení uvedených změn. Od sezóny 2023 – 2024 bude realizace změn vyžadována. Od jara 2022 probíhají koncepční změny v těchto kategoriích.
- **Strategie a systém rozvoje mládežnického lyžování vznikala během celého roku 2022 na základě analýz českého prostředí a materiálů ze zahraničních systémů a asociací.**

# ITÁLIE



# FISI PER IL FUTURO

**Sviluppo dell'atleta a lungo termine**

# DLOUHODOVÝ ROZVOJ SPORTOVCE / Sviluppo dell'atleta a lungo termine

Nabídka FISI per il futuro.pdf + Vytvořit Přihlásit se

Všechny nástroje Upravit Převést Elektronicky podepsat Najít text nebo nástroje



## FISI PER IL FUTURO

### Nuovi Format Gara

1. GRAN GIGANTE
2. PIEDI VELOCI
3. SKI STYLE
4. FLIPPER / PSL
5. GS PARKOUR
6. NUOVA GIMKANA
7. ABILITY RACE
8. COMBINATA FISI

5 21

# USA

# ***SkillsQuest - a journey toward success in competitive skiing and snowboarding***





## ***SkillsQuest - a journey toward success in competitive skiing and snowboarding***

- **SkillsQuest is a cornerstone program of the U.S. Ski & Snowboard Training Systems**

and designed to motivate and reward athletes in working toward and improving abilities in the key areas of emphasis. As its name implies, it represents a **quest**, or journey, toward success in competitive skiing and snowboarding, by focusing on **skills**, the critical components that make up a high-performing athlete. It includes activities and competencies for skiing skills, technique, and tactics, conditioning, equipment preparation, performance psychology and athlete management.



# Alpine Training Systems

## Development Phases Domain

Elements	Phase	Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4	Phase 5	Phase 6
	Biological Age	Early Childhood	Late Childhood	Pre-puberty before growth spurt	Puberty and growth spurt	Post Puberty after Growth Spurt	Full Maturation
	Chronological Age	2-6 years old	6-10 years old	Girls: 9-13 Boys: 10-14	Girls: 11-15 Boys: 12-16	Girls: 12-17 Boys: 14-18	Girls: 16+ Boys: 17+
	Time in Sport	1-4 years in sport	2-5 years in sport	4-7 years in sport	5-8 years in sport	6-11 years in sport	10-15+ years in sport
	Training Volume	50 hours per season 1-2 sessions per week	150 hrs/season 2-3 sessions per week	220 hours/season 3-5 sessions per week	360 hours/season 4-6 sessions per week	480 hours/season 5-7 sessions per week	540 hours/season 5-7 sessions per week
	Summer/Off season Training	None	0-5 days	10 days	20 days	25 days	30+ days
	Coached Freeskiing	75%	60%	45%	30%	20%	15%
	Coached Drills	10%	20%	20%	20%	20%	15%
	Coached Gate Training	10%	10%	25%	35%	40%	45%
	Competition Simulation	5%	10%	10%	15%	20%	25%
	Freeride with friends and family	As much as enjoyable	As much as enjoyable	As much as enjoyable	As much as enjoyable while balancing rest, travel and recovery needs.	As much as enjoyable while balancing rest, travel and recovery needs.	As much as enjoyable with necessary balance of rest, travel and recovery needs.
Complementary Sports	Participate in many physical activities. Explore individual coordination or balance-based sports. Team sports to build teamwork, ethics, and fair play.	Participate in many sports and activities. Active participation in coordination or balance-based sports. Participation in team sports build teamwork, ethics and fair play.	Continue to participate in many activities and sports. Begin to identify with primary vs. complementary sports.	Continue to participate in complementary sports while identifying clear goals in primary sport.	Use complementary sports and activities for variety and to enhance aerobic conditioning by increasing training volume in all activities.	Use complementary sports and activities for injury prevention, avoiding burnout, and to maintain all aspects of physical fitness.	

## Physical Fitness Domain

General Concepts	Begin to develop fundamental movement skills through play, fun, novel activities.	Increase play to develop and enhance specific elements of physical fitness in open environments.	Start to incorporate focused dryland training 1-2 days per week. Enhance body awareness, balance, timing of movements and spatial anticipation through games and drills.	Physical fitness is becoming an integral part of the season. 1-3 sessions per week. Increase hours of training with varied volumes and intensity.	Implement periodized training with varying volumes and intensity. Training is now essential to seasonal programming with 2-3 sessions per week and off-season fitness plans.	Multi-year periodized training plans with varying volumes and intensity are essential to prepare for full competition, training loads and long term performance.
Growth and Development (Body Composition)	Body begins to develop into adult-like proportions in terms of how various body parts relate to each other. Muscle mass increases and fine motor skills begin to emerge.	Body continues to develop into adult-like proportions. Rate of growth slows, strength increases and ability to perform fine motor skills increases.	Rate of growth increases again in preparation for adolescence. Growth rate may have adverse effect on agility, balance and coordination. Weight and height increases.	Rate of growth reaches peak (Peak Height Velocity). Bodies reach adult heights, muscles grow rapidly while muscle to fat ratios differ between males and females. Heart rate, cardiac output and respiratory capacity increases leading to greater tolerance for exercise.	Growth rate slows and stops. Bodies are adult in proportion and muscle to fat ratios. Very little change in height from this point forward. Muscular, skeletal, cardio and respiratory functions are fully formed with capacity for heavier exercise or training loads.	Body finishes adolescent growth and development.

# KANADA

# LONG-TERM ATHLETE DEVELOPMENT

[ATHLETES](#)

[COACHES](#)

[PARENTS](#)

[RESOURCES](#)

[NEWS](#)



# CHART YOUR



# LTAD Long term athlete development

- Jako hlavní a řídicí dokument slouží program LTAD (Long term athletic development – je vytvořený v několika úrovních. Základ je všeobecný a každý sportovní svaz / odvětví ho má přizpůsobený k danému sportu). Na tomto dokumentu zakládají veškeré plánování.
- LTAD – odkaz na webové stránky alpine Canada, kde mají stručně popsané jednotlivé body LTAD
- <https://ltad.alpinecanada.org/stages>
- National skills combine – na tomto odkazu najdete PDF soubor, který obsahuje velmi obsáhle a dobře popsané jednotlivé dovednosti a jejich hodnocení.
- <https://ltad.alpinecanada.org/page/aca-skills-combine>
- Volume matrix – odkaz na dva PDF soubory, ve kterých lze nalézt perfektní přehled kolik zhruba by měli trávit jednotlivé kategorie na sněhu, čemu se věnovat v daných fázích apod.
- <https://ltad.alpinecanada.org/resources/reference-materials-1>

# NORSKO

## Výňatek z diplomové práce

Do očí bijící jsou především názory českých a norských trenérů na ukončování „kariéry“. V České republice je jedním z hlavních důvodů brzká specializace a tím ztráta zábavné formy a pozitivní atmosféry. **V Norsku se z těchto důvodů nekoná ani žákovské mistrovství. Trenéři totiž mohou být sváděni k tomu, aby urychlili vývoj a zaměřili se na porovnání výkonnosti. V Českých klubech mají závodníci od žákovských kategorií stanoveny výkonnostní cíle, jak se například umístit v celkovém žebříčku apod.** Když si v Norsku na lyžích ještě hrají, v České republice už cinkají první republikové medaile a první vyvolení oblékají reprezentační výbavu. Uplyne ovšem několik málo let a norští sportovci si stále „hrají“, užívají si trénování a teprve nyní norská filozofie přípravy sklízí úspěchy v podobě kvalitních výsledků nejen na norské scéně ale v mezinárodním měřítku.

- <https://sport.aktualne.cz/olympijske-hry/recept-pro-cesko-v-norsku-sportuje-93-procent-deti-tymoveho/r~eb20f6961afd11e885e30cc47ab5f122/>

Zimní olympijské hry, které v neděli skončily v jihokorejském Pchjongčchangu, zcela ovládlo Norsko. Norští sportovci získali 39 medailí a překonali dosavadní rekord USA z Vancouveru z roku 2010. Takový úspěch národa s pouhými 5,2 milionu obyvatel lze sotva zdůvodnit pouhým konstatováním, že tato severská země se může těšit z dlouhých zim s dostatkem sněhu a že zimní sporty, především pak lyžování, jsou součástí životního stylu Norů.

**"Děti do 13 let mohou soutěžit, ale nezaznamenává se, kdo skončil na prvním, druhém, třetím místě.** Chceme, aby si děti hrály. Aby se rozvíjely po společenské stránce. Aby příliš nedychtily po vítězství. Při sportování a hrách se toho hodně naučí. I to, že je nikdo nehodnotí, že nikdo neměří jejich výsledky, jim dá hodně. Cítí se lépe a u sportu zpravidla déle vydrží," citoval list The Time Övreböa, podle něhož má hlavní motivací sportovců po celou jejich kariéru být právě zábava a trávení času s přáteli.



Společně s managementem a tréninkovými zdroji v Norsku vytvořit systém pro dlouhodobý rozvoj lyžařů, který je založen jak na vědeckých výzkumech, tak na zkušenostech a odborných znalostech. Systém nestojí na jednom člověku, jde o společnou práci celého svazu.

Poskytnout školitelům a metodikům podporu při zavádění systému prostřednictvím dlouhodobého vzdělávání a zavedení rutinních postupů.

Být spojovacím bodem mezi výzkumným prostředím a lyžařským svazem. Konzultují aktuální problémy mezi školiteli a výzkumníky, a naopak výsledky výzkumů předávají školitelům.

Šíření a sdílení vědeckých poznatků a poznatků založených na zkušenostech pro trenéry a sportovce v celém Norsku.

# NĚMECKO

- Velmi podobný systém jako u nás (regionální závody – listina bodů – dle pořadí start v národní soutěži).
- Rámcový tréninkový plán pro AD – velmi obsáhlý odkaz týkající se všech kategorií od U8 až po U16. Dají se zde najít nácviková videa, plány plnění jednotlivých dovedností v různých kategoriích a spousta zajímavého materiálu.
- <https://rtp-alpin.deutscherskiverband.de/>

# RAKOUSKO

Doplní si každý dle vlastních zkušeností 😊.  
Každý v Rakousku trénoval a bude trénovat,  
tak stačí se dívat, ptát se a být otevřený a  
vnímavý k procesu tréninku, který probíhá  
i na kopci.

# ŠVÝCARSKO

- **Projekt Technik Bewerb Alpin 2015 – 2020**
- 1. Vielseitige Skifahrern stärker fördern und damit die Technik der jungen Skirennfahrer / innen grundlegend verbessern.
- 2. Durch mehr freies Skifahren sollen die Athleten motiviert werden, an ihrer Technik zu feilen, was zur Folge hat, dass das Techniktraining vielseitiger und die Bewegungsmuster der Basistechnik breiter und stabiler werden.
- **Geprüft werden folgende Disziplinen**
- ☐ Parallelschwung gerutscht
- ☐ Kurzschwung mit Achsenwechsel
- ☐ Kurzschwungvarianten „Charleston“ & „Fliegend“ U14/U16 + „Ollie“ für U16
- ☐ Kurzschwungen in Buckeln
- ☐ Hocksprung
- ☐ Parallelschwung Hoch- Tiefauslösung
- ☐ Bogentreten
- ☐ Parallelschwung in unpräpariertem Schnee



# ŠVÉDSKO



- Většina informací je přímo ze stránek švédského svazu.
- **Začnu s všeobecnými pravidly pro závodění. Švédská lyžařská asociace rozhodla, že pro mládežnické soutěže platí následující omezení: v každé sezoně nesmí být uspořádány žádné závody dřív než 1. ledna (okresní, regionální, národní). Pro věkovou skupinu U10 lze pořádat pouze okresní nebo krajské soutěže. Nesmí být ani v rámci poháru, pouze jako samostatné závody. Pro kategorii U8 a všechny mladší mohou být uspořádány pouze závody okresní soutěže, bez časomíry a výsledků.**
  - Závodníci ve věkové kategorii U14 jezdí závody Lilla Världs cupen (v překladu malý světový Pohár). Disciplínami jsou slalom, obří slalom a super g. Závody probíhají na okresní, krajské úrovni a celostátní úrovni. Mistrovský závod nejezdí. V tréninku dbají na tom, aby dokázali závodníci regulovat rychlost, zrychlovat a měnit poloměry oblouku na všech druzích sněhu, ve volném terénu i freeridu. Video používají pouze občas pro zpětnou vazbu.

- Kategorie U16. Titul národního šampiona lze ve Švédsku nejdříve získat ve věku 15 let. Až v této kategorii se závodníci porovnávají v rámci celé země. Tituly mistrů Švédska se rozdávají zvlášť pro závodníky 15 a zvlášť pro závodníky 16 let. Závodí se ve čtyřech disciplínách – sjezd, super g, obří slalom, slalom. Doporučuje se zařadit minimálně jeden závod ve skicrossu. Co se týče tréninku, zaměřují se všechny disciplíny a dovednosti co je možné na lyžích provádět (skoky, freeride, boule, variabilita délky oblouku,...). Zkrátka dbají na to, aby uměli perfektně ovládat lyže a svoje tělo. Doporučuje se začít s video rozbory, časomírou a závodníci se starají o svoje lyže už sami. Důraz se klade na různé druhy terénů (jednoduché i členité) a všechny druhy kombinace stavby tratě.



## **Pro práci s dětmi nabízí švédský svaz balíčky typu:**

### Odznak lyžařské techniky

- - odznaky různé nominální hodnoty (železo, bronzová, stříbrná, zlatá). Po splnění určitých dovedností na lyžích (cvičení, jízda po jedné lyži, skoky) za odměnu jeden odznak. Každý odznak má svůj seznam dovedností. Používají v rámci celé přípravy dětí do 12 let.

### Ala i bana

- - v překladu všichni na oběžné dráze. Balíček obsahující základní vybavení pro trénink (tyče, prapory, sítě, označení startu a cíle). Zaměřen je především na propagaci závodního lyžování a náborové dny.

### Komentář:

- Neklade se velký důraz na závodění od začátku, ale postupně s narůstajícím věkem roste i možnost závodit a porovnávat se a vrcholem mládežnického lyžování je národní mistrovství (U15, U16). Přijde mi, že švédský program připravuje lyžaře na FIS závody od útlého věku a snaží se osvojit postupně co možná nejvíce dovedností. Zároveň se snaží starat o sportovce po stránce výživy, prevence zranění a psychologie.

# FRANCIE



# Ecole Nationale de Ski et d'Alpinisme

Národní vzdělávací institut v Chamonix patřící pod ministerstvo sportu. V rámci vzdělávání instruktorů lyžování propojuje i oblast závodního lyžování. Lektori jsou bývalí závodníci od úrovně EC a výše po úroveň WC.

\_\_\_\_ CLUB \_\_\_\_  
**ESF**

## Zahraníčí závěry a průsečíky

1. DLOUHODOBÝ A POSTUPNÝ VÝVOJ SPORTOVCE REFLEKTUJÍCÍ PSYCHOMOTORICKÝ VÝVOJ DÍTĚTE A MLADÉHO ČLOVĚKA.
2. ODDÁLENÍ RANÉ SPECIALIZACE SPORTOVCE.
3. POSUNUTÍ POROVNÁVÁNÍ VÝKONNOSTI NA ZÁKLADĚ BODŮ DO POZDĚJŠÍHO VĚKU, POSTUPNÉ ZAVÁDĚNÍ VÝKONNOSTNÍCH KRITÉRIÍ.
4. VŠESTRANNÝ ROZVOJ DÍTĚTE A SPORTOVCE. NĚKOLIK SPORTŮ DO 13-15 LET.
5. PROPRACOVANÝ SYSTÉM METODICKÝCH MATERIÁLŮ A DOPORUČENÍ, VZDĚLÁVÁNÍ TRENÉRŮ.
6. **ROZVOJ DOVEDNOSTÍ NA VŠECH ÚROVNÍCH.**

# Strategie a systém rozvoje mládežnického lyžování 2022-2027

<https://www.czech-ski.com/userfiles/dokumenty/79/11111strategie-a-system-rozvoje-mladeznickeho-lyzovani.pdf>

- **Mise**

Přinášet do českého závodního lyžování zdroje informací a poznání, které pomohou formovat závodníky, trenéry a rodiče nejen po stránce odborné, ale i osobnostní. Zahájit v mládežnickém lyžování otevřenou komunikaci a sdílení zkušeností na úrovni trenérů AD SLČR.

- **Cíl**

**Vytvořit vlastní český systém a strategii rozvoje mládežnického lyžování AD, která je platformou pro generování špičkových technicky, kondičně a osobnostně vybavených 16letých lyžařů.**

- **Systém a vize**

Systém postaven na 4 projektech (modulech), které jsou vzájemně úzce provázány a mají vlastní strategie rozvoje.

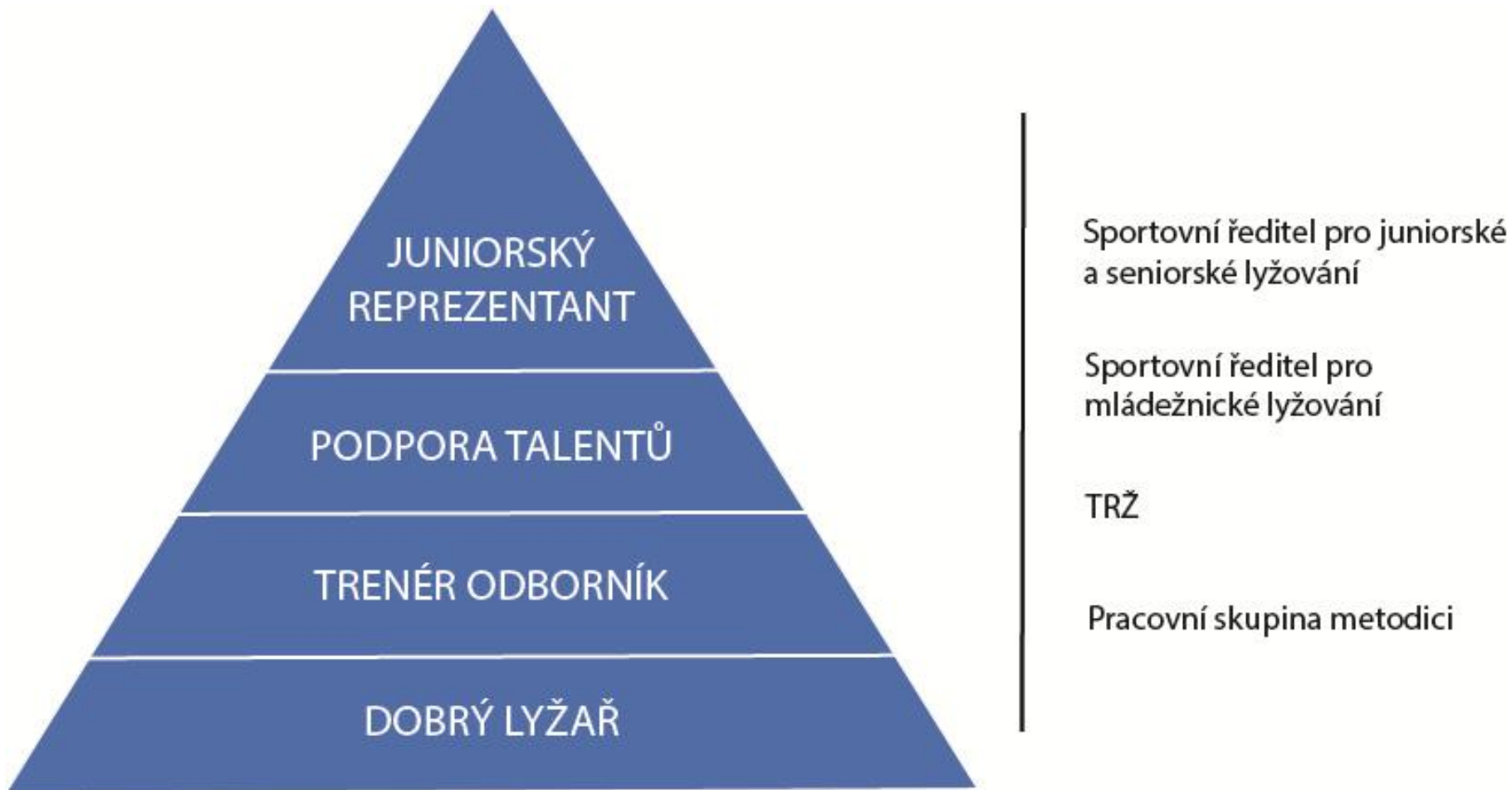
1. DOBRÝ LYŽAŘ
2. TRENÉR ODBORNÍK
3. PODPORA TALENTŮ
4. JUNIORSKÝ REPREZENTANT

- **Strategie**

Prolíná se promyšlenými, **postupnými úpravami stávajícího systému. Omezení počtu startů ve všech kategoriích, vzdělávání trenérů, metodika, strategie úpravy v kategorii PaP, systém v plánování**

činnosti TRŽ, podpora talentované mládeže, nastavení finančních plánů a priorit, komunikace s juniorskými trenéry, komunikace v pracovních skupinách AD, termínovky, atd. , atd.

# Strategie a systém rozvoje mládežnického lyžování 2022 - 2027





## Komplexní pohled na závody U10 a U12 v Čechách

- KOMPLEXNÍ POHLED na závodění dětí v Čechách musí zahrnout všechny zúčastněné složky, vzít v potaz státní systém dotací a podpory klubů, historii, zvyky, specifika a tradice českého prostředí, ...
- Klimatické změny, náročná organizace závodů.
- KOMPLEXNÍ POHLED VŠECH SLOŽEK – KLUBY, ZÁVODNÍCI, METODIKA, SYSTÉM AD, ORGANIZÁTOŘI, KSL nezastupitelná úloha v organizaci mládeže, závodů přípravy a předžáků, DOTACE (Můj klub počet závodů), tréninková centra a tréninkové možnosti,...
- Smysluplná diskuze a hledání řešení, nikoliv naopak.

## Úloha KSL v lyžování mládeže

- V současném systému fungování mládežnických kategorií v rámci AD SLČR je úloha KSL ve všech kategoriích do kategorie U14 nezastupitelná.
- Totéž platí pro pořádání závodů ÚKZ v žákovské kategorii.

## Kempy pro závodníky U8, U10 a U12 – systém mládežnického lyžování

- **Kemp AD na rozvoj lyžování U8 – kategorie U8. Třídenní kemp s možností rozložení do více tréninkových jednotek. Povinnost absolvovat 1x.**
- Kemp absolvují děti v rámci oddílů.
- Program kempu bude podrobně připraven metodiky a představen oddílům a trenérům.
- Kemp musí být evidovaný, termíny dopředu nahlášeny, aby byla zajištěna možnost kontroly ze strany TRŽ.
- TRŽ může navrhnout konkrétní personální (trenérskou a lektorskou) podporu na těchto kempech pro vybrané oddíly nebo kraje.
- Kemp je zaměřen na výuku lyžování formou ukázky, děti se učí vizuálně s minimálním podílem vysvětlování techniky.
- Propracovaná metodika pro kategorii U8 na výběr cvičení, výběr typů oblouků, výběr terénu, zadání úkolů (úkolová metoda výuky), práce s rychlostí, forma her v průběhu výuky.

## Kempy pro závodníky U8, U10 a U12 – systém mládežnického lyžování

- **Kemp AD na rozvoj lyžování U10 – kategorie U10. Třídenní kemp s možností rozložení do 3 dnů v průběhu sezóny. Povinnost absolvovat 1x.**
- Kemp absolvují děti v rámci oddílů.
- Program kempu bude podrobně připraven metodiky a představen oddílům a trenérům.
- Kemp musí být evidovaný, termíny dopředu nahlášeny, aby byla zajištěna možnost kontroly ze strany TRŽ.
- TRŽ může navrhnout konkrétní personální (trenérskou a lektorskou) podporu na těchto kempech pro vybrané oddíly nebo kraje
- Kemp je zaměřen na výuku lyžování především formou ukázky, děti se učí vizuálně s malým podílem vysvětlování techniky.
- Propracovaná metodika pro kategorii U10 na výběr cvičení, výběr typů oblouků, výběr terénu, zadání úkolů (úkolová metoda výuky), práce s rychlostí, forma her v průběhu výuky.
- Základy jízdy přes vlny, v terénu, v boulích, skoky, triky na sjezdovce.
- Zábavné a netradiční formy jízdy ve slalomu a v brankách (parkury a jiné).

## Kempy pro závodníky U8, U10 a U12 – systém mládežnického lyžování

- **Kemp AD na rozvoj lyžařské techniky a základních lyžařských dovedností – kategorie U12. Třídenní kemp, povinnost absolvovat 1x.**
- Rozvoj základních lyžařských dovedností - postoj a rovnováha, točení, hranění, kontrola tlaku, časování a intenzita plus technika startu.
- Velká baterie cvičení.
- Význam cvičení a význam „drills“ pro závodní lyžování.
- Volit nástroje výuky zábavnou a hravou formou, ukázat, že i cvičení mohou být zajímavá.
- První pochopení průběhu pohybu a základy vizualizace pohybu.
- Volná jízda.
- Volná jízda v terénu.
- Prohloubení základů skoků, jízdy v boulicích a v neupraveném terénu.
- Metodika pro kategorii U12.

## Kempy pro závodníky U8, U10 a U12 – systém mládežnického lyžování

- **Kemp AD na rozvoj jízdy v boulich a ve volném terénu - kategorie U12. Třídenní kemp, povinnost absolvovat 1x.**
- Rozvoj rovnováhy, lyžařského postoje a ovládní lyží ve ztížených podmínkách.
- Hlubší vhled a pochopení problematiky jízdy v boulich a v terénu. Význam flexe a extenze DK.
- Pochopení průběhu pohybu a rozvoj vizualizace pohybu.
- Volná jízda.
- Volná jízda v terénu.
- Jízda v boulich a v neupraveném terénu.
- Metodika pro kategorii U12.

## Profil závodníka 8 let, 10 let, 12 let

- Projekt a práce pro pracovní skupinu na 2024.
- Souvisí s výše uvedenými kempy.
- Záleží na postoji OSÚ AD a KSL AD ke kategoriím U8,U10, U12.
- Význam metodického a systémového vedení pro juniorskou a dospělou reprezentaci je jedním z průsečíků zahraničních materiálů.

## Metodická doporučení

- Počet startů: U8 6, U10 12, U12 16
- Rozvoj dovedností: zásadní. Do U12 řešit formou dovednostních jízd s úkolovou metodou splnění zadání, od U12 postupně doplňovat jízdou v pomalá rychlosti s vnímáním vlastního těla, ideomotorika, vizualizace pohybu, koncentrace, „drill“.
- Disciplíny: viz SŘ, preference zvyšování podílu dovednostních disciplín místo GS.
- Plánování tréninku: součástí metodických materiálů.
- VZDĚLÁVÁNÍ TRENÉRŮ bude největší úkol.

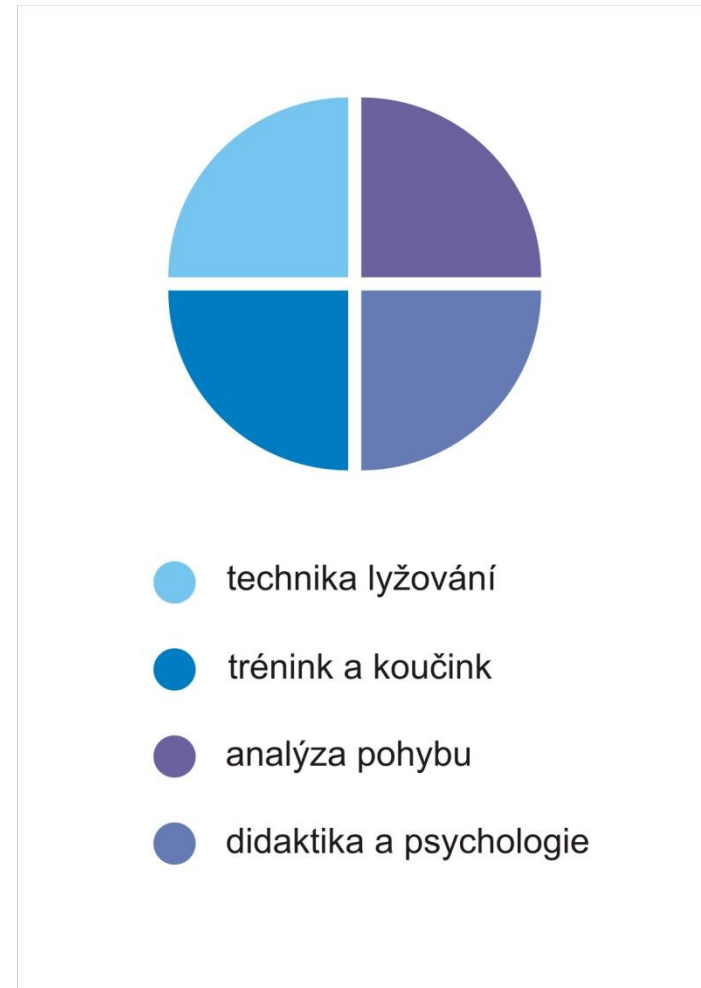


# Vzdělávání trenérů

## Charakteristika trenéra

Trenér AD SLČR by měl disponovat a ovládat **čtyři oblasti dovedností**. Tyto dovednosti vyjadřují kruhová schémata a velikost výsečí ideálního trenéra. Různý poměr výsečí vyjadřuje optimální zastoupení dovedností trenérů určité věkové kategorie či reprezentace. Vyrovnaný poměr dovedností cílí na lektora AD.

# CHARAKTERISTIKA TRENÉRA AD SLČR SCHÉMA 1,2



## Vzdělávání trenérů

- Vzdělávací systém trenérů AD – kvalifikace
- Nový systém prodloužení kvalifikací / licencí AD SLČR
- Nový systém prodloužení kvalifikací / licencí AD SLČR
- Workshopy AD SLČR – vysvětlení, význam, přínos
- Prolongační kurzy
- Webináře
- Odborné semináře
- Lektorská a publikační činnost
- **PRIORITA SOUČASNOSTI**



## Vzdělávání trenérů

<https://www.czech-ski.com/alpske-discipliny/metodika>

- Technická koncepce AD SLČR
- Lyžařské dovednosti - představení, význam, trénink, cvičení, testování.
- Ukázky cvičení na rozvoj jednotlivých lyžařských dovedností pro jednotlivé kategorie.
- Videoanalýza pohybu.
- Zahraniční a tuzemské zdroje.
- Prezentace výukových metodických materiálů určených pro vzdělávání trenérů AD.



## Organizace závodů pro kategorie U10 a U12 v sezóně 2024 – 2025 a dále

- Popsáno v SŘ AD 2023 - 2024 5.1 – naplnění bodů SŘ s možností úpravy a doplnění na základě podnětů vzešlých z jednání KM, STK a dalších schůzek.
- Zavedení kategorie závodů „D“ OSÚ AD SLČR do SŘ.
- Nalézt způsob a formu pozitivní motivace pro realizaci a organizaci závodů dle nastavených parametrů.

## Organizace závodů pro kategorie U10 a U12 v sezóně 2024 – 2025 a dále

- 3. Kategorie závodů OSÚ AD SLČR
- „A“ – vypisuje OSÚ AD SLČR jako závody RKZ a MČRŽ, nominováni jsou a účastnit se mohou závodníci dle ustanovení tohoto SŘ.
- „B“ – vypisují územní celky KOSÚ AD SLČR jako ÚKZ a VZZ, které vydávají pro tyto závody a soutěže příslušné SŘ a dodatky přiměřeně k ustanovením tohoto SŘ a které schvaluje Rada OSÚ AD SLČR.
- „C“ – vypisují územní celky nebo oddíly/ kluby /rezorty, které vydávají pro tyto závody a soutěže příslušné SŘ a dodatky přiměřeně k ustanovením tohoto SŘ a které schvaluje Rada OSÚ AD SLČR. Závody všech kategorií a soutěží musí být zařazeny v kalendáři OSÚ AD SLČR a FIS.

# Organizace závodů pro kategorie U10 a U12 v sezóně 2024 – 2025 a dále

- „D“ – veřejné závody, náborové závody, závody a seriály závodů KOSÚ, oddílů, klubů, rezortů, základního lyžování, které nemusí splňovat některá kritéria SŘ (přihlašování online, kategorie U8, započítaný počet závodů, závodník nečlen,...).
- SLČR, prohlášení závodníka resp. lékařská prohlídka. Závod se pouze zveřejní v kalendáři, ale nic víc (ne výsledky, ne přihlášky online, není vidět počítání Poháru, nepočítá jim ho ÚAD, atd...)
- Závody všech kategorií musí být zařazeny v kalendáři OSÚ AD – má to vztah k pojištění odpovědnosti pořadatele!
- **Cíl: snaha motivovat KOSÚ, aby spolupracovaly resp. sjednotit, nastavit jasná pravidla a minimalizaci jejich obcházení (nespravedlnost). Je třeba to dobře vyspecifikovat.**

## Videa (pustit vybraná videa) a fotky





## Otázka pro každého

- Co je cílem závodění dětí ve věku 7 – 12 let?
- Proč a jak mají děti ve věku 7 – 12 let závodit?
- Co je jejich motivace (motivace dětí) závodit a sportovat?
  
- Co je cílem pořádání závodů pro děti 7 – 12 let?
- Proč pořádáme závody pro děti ve věku 7 – 12 let?
- Co je motivací pořadatelů pořádat závody pro děti 7-12 let?

## Závěr

- Realizovat rámec, systém a jednoduchá pravidla závodů pro děti a kategorie U10 a U12 dle SŘ 5.1
- Vytvořit a realizovat rámec, systém podporu trenérů, oddílů a tréninků pro děti a kategorie U10 a U12.
- Pokusit se realizovat průsečíky a podněty ze zahraničí = pokračovat ve Strategii a systému rozvoje mládežnického lyžování AD SLČR.
- Pokusit se realizovat 1x ročně konstruktivní setkání trenérů, organizátorů závodů, zástupců krajských organizací a všech lidí, kteří se o sportování a závodění nejmenších lyžařů starají a jejichž názor povede ke konsenzuálnímu řešení závodění a trénování dětí a bude tak akceptován napříč spektrem v AD. Setkání může být formou online konference.

# Diskuze



Zpracoval Jiří Matějů pro potřeby OSÚ AD na podporu  
„Systému a rozvoje mládežnického lyžování“  
17.4.2024