STRATEGIE A SYSTÉM ROZVOJE MLÁDEŽNICKÉHO LYŽOVÁNÍ AD SLČR 2022–2027

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.

„Dosáhnout úspěchu přes noc většinou trvá asi tak 10 let“ Anonym.

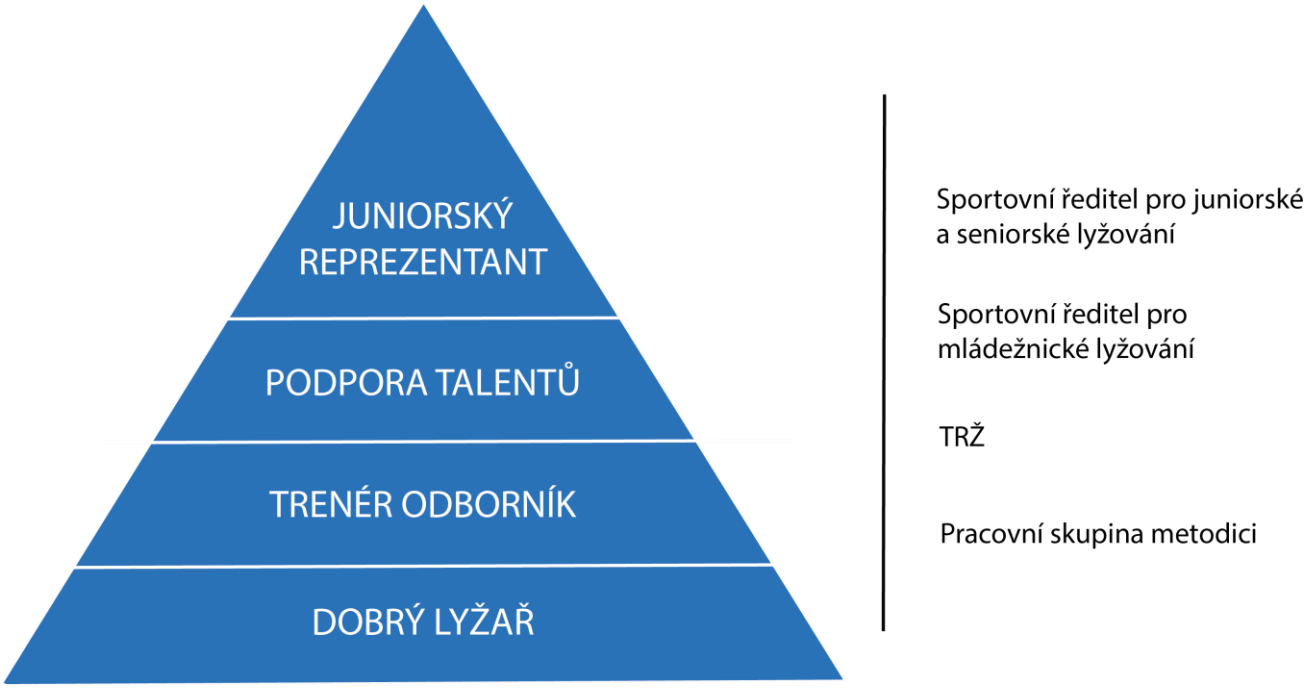
Systém a vize

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.



Vize projektu (modulu) DOBRÝ LYŽAŘ

LYŽAŘ TECHNIK – **technika lyžování je založená na lyžařských dovednostech**. **Rozvoj dovedností** je založený na aplikaci technického *konceptu* AD, který pracuje se základními lyžařskými dovednostmi (postoj a rovnováha, točení, hranění, kontrola tlaku, časování a intenzita) a specifickými dovednostmi pro závodní lyžování (starty, jízda v branách, skoky, klouzavé oblouky, kloubová technika, taktika).

Cíl: odbourat rutinu tréninku mládeže v brankách. Úspěchy mládeže postavené na kvantitě a objemu naježděných branek jsou cestou do „pekla“, záhuby, průměru, stagnace, …v juniorském a dospělém lyžování.

Prostředky:

- Soubor dovednostních cvičení (cca 200) se kterými by měli trenéři pracovat v průběhu RTC. Rozvoj dovedností by měl být automatickou a nedílnou součástí celoročního tréninku (projekt TRENÉR ODBORNÍK)

- **Navazující <u>KEMPY AD</u> pro U8 až U16, které postupně rozvíjí dovednosti závodníka a vedou k hlubokému pochopení principu pohybu a silný posun v technické vybavenosti závodníka (projekt DOBRÝ LYŽAŘ)**

LYŽAŘ SPORTOVEC – projekt je postavený na zdravém, postupném a promyšleném kondičním a mentálním rozvoji závodníka v širokých souvislostech včetně zdravotních aspektů vývoje, rozvoje osobnosti. „To be a sportsman".

LYŽAŘ OSOBNOST - projekt je postavený na zdravém, postupném a promyšleném kondičním a mentálním rozvoji závodníka v širokých souvislostech včetně zdravotních aspektů vývoje, rozvoje osobnosti. „To be a personality".

NÁVYKY – A/ **stanovení cíle**, B/ **koncentrace -** pracovitost, tvrdý trénink, chytrý trénink, spánek, výživa, způsob uvažování, C/**odpovědnost, D/ plánování**, **pokora, vizualizace**

Obsah DÍLČÍCH projektů **LYŽAŘ SPORTOVEC a LYŽAŘ OSOBNOST začlenit do projektu (modulu) TRENÉR ODBORNÍK**

Začlenit do vzdělávání trenérů, seminářů a workshopů problematiku kondice a sportovního rozvoje, jako nezbytné součásti pro současný a budoucí sportovní výkon v závodě. Problematiku kondičního tréninku řešit komplexně - rozvoj kondice, kompenzačních cvičení, protahování, rehabilitace a správného držení těla z hlediska dlouhodobého a zdravého rozvoje mladého sportovce.

Zmodernizovat vzdělávání trenérů.
Mnohem více se dále zaměřit na mentální přípravu a rozvoj osobnosti. NÁVYKY – A/ stanovení cíle, B/ koncentrace - pracovitost, tvrdý trénink, chytrý trénink, spánek, výživa, způsob uvažování, C/odpovědnost, D/ plánování, pokora, vizualizace
(projekt TRENÉR ODBORNÍK)

Návrh strategie

LYŽAŘ TECHNIK

Mladý lyžař musí v průběhu svého rozvoje a kariéry mezi 7 a 15 rokem absolvovat všechny uvedené **<u>KEMPY AD</u>**. Kempy jsou vypsány a organizovány AD SLČR a TRŽ. Kempy jsou obvykle třídenní, pokud není uvedeno jinak a jsou každoročně doplněny jednodenními workshopy pro závodníky i trenéry. Kempů se účastní závodníci dané kategorie, pro kterou je kemp vypsán. Jedná se o navazující systém kempů AD, který závodníci absolvují v určeném pořadí.
Kempy jsou pořádány na různých místech ČR, cílem je minimalizace cestování, nákladů, času a možnost výběru. Systém kempů je součástí SŘ. Po absolvování všech kempů je v 15 letech mladý

závodník připraven na zahájení závodní kariéry. Kempy jsou povinné pro závodníky, kteří mají zaplacené kódové číslo (aktivní závodníci). V případě, že závodník začne závodní kariéru například v 11 letech, nemá povinnost absolvovat kempy určené pro kategorii U8 a U10. Zapojení juniorských a dospělých reprezentantů do vybraných kempů. Dodatek reprezentační smlouvy vymezující povinnost absolvovat 8 hodin lyžování či práce s mládeží.

KEMPY AD

1) **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.

2) **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).

3) 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 zajímnavá.
- První pochopení průběhu pohybu a základy vizualizace pohybu.
- Volná jízda.
- Volná jízda v terénu.
- Prohloubení základů skoků, jízdy v boulích a v neupraveném terénu.
- Metodika pro kategorii U12.

4) Kemp AD na rozvoj jízdy v boulích a ve volném terénu - kategorie U12. Třídenní kemp, povinnost absolvovat 1x.

Komunikace probíhá s Danielem Honzigem.
Tréninková střediska Tanvaldský Špičák, Červenohorské sedlo, Ještěd.
Vhodný věk od 11 - 15 let.
Možnost letního kempu v jednání.
Metodika kempu ve spolupráci s boulaři.

- Rozvoj rovnováhy, lyžařského postoje a ovládání lyží ve ztížených podmínkách.
- Hlubší vhled a pochopení problematiky jízdy v boulích a v terénu. Význam flexe a extenze DK.
- Pochopení průběhu pohybu a rozvoj vizualizace pohybu.
- Volná jízda.
- Volná jízda v terénu.
- Jízda v boulích a v neupraveném terénu.
- Metodika pro kategorii U12.

5) Kemp AD na rozvoj lyžařské techniky a specifických, závodních lyžařských dovedností – kategorie U14. Třídenní kemp, povinnost absolvovat 1x.

- Rozvoj specifických, závodních lyžařských dovedností - starty, jízda v branách, skoky, klouzavé oblouky, kloubová technika, taktika.
- Metodika rozvoje dovedností.
- Vzájemné souvislosti jednotlivých dovedností.
- Videoanalýza a vizualizace pohybu.

- Volná jízda a její význam pro závodní lyžování.
- Další

6) Kemp AD na rozvoj jízdy přes vlny a skoky – skicross – kategorie U14. Třídenní kemp, povinnost absolvovat 1x.

Komunikace probíhá s Davidem Jindrou, Zdeňkem Šafářem, Tomášem Krausem.
Tréninková střediska Tanvaldský Špičák, Dolní Morava, Červenohorské sedlo, Rejdice,…..
Vhodný věk od 11 - 15 let.
Možnost letního kempu v jednání.
Metodika kempu ve spolupráci s trenéry skicrossu.

- Rozvoj jízdy přes terénní nerovnosti.
- Rozvoj techniky skoků.
- Rozvoj orientace a pohybu ve vzduchu.
- Rozvoj techniky a reakce na změny terénu.
- Bezpečný rozvoj jízdy v kontaktu s jiným závodníkem, periferní vidění, odhad, reakce.
- Hlubší vhled a pochopení problematiky skoků a jízdy přes terénní nerovnosti.
- Pochopení průběhu pohybu a rozvoj vizualizace pohybu.
- Volná jízda.
- Skicross.
- Starty.
- Metodika kempu pro kategorii U14.

7) Kemp AD na rozvoj jízdy ve skluzu a rychlosti – speed – kategorie U16 (první rok). Třídenní kemp, povinnost absolvovat 1x.

- Doplnit
- Doplnit

<u>Doplňkové a rozšiřující kempy AD</u>

Povinné kempy doplňuje nabídka dobrovolných, rozšiřujících KEMPŮ AD.

Kemp na rozvoj rovnováhy a koordinace – freestyle - U10, U12. 2 – 3 denní kemp. Vše v jednání. Promyslet, zařadit letní variantu a v zimě pouze 1 den. (Tento kemp má nejmenší význam). Možnost řešit dovednosti na sjezdovce v rámci AD.
Komunikace probíhá s Michalem Pečem.
Tréninková střediska Vítkovice, Pec pod Sněžkou, Deštné v O.h., Klínovec, Neklid,

Červenohorské sedlo Vhodný
věk od 10 - 15 let.
Možnost letního kempu v Mostu – Matylda https://www.jumparkmatylda.cz/, Štíty http://www.acrobatpark.com/, Harakiri Jump Železná Ruda, Další trenéři: Roman Dalecký, Pepa Kalenský, Matěj Perný,,,

- Rozvoj a metodika … Bude doplněno po upřesňující konzultaci s trenéry freestyle…

Letní kempy AD – nabídka zaměřených letních kempů AD (trampolíny, skicross, freestyle, …)

Kempy a workshopy pro trenéry – navazují na vzdělávací systém, umožňují prolongovat trenérské licence.

LYŽAŘ SPORTOVEC

Zpracováno 23 stránek strategie kondičního tréninku - Michaela Švitorková.

……..

Fakta, organizace – příprava, pracovní poznámky.

Počet registrovaných závodníků v kategoriích - stav za sezónu 2021/22

U10	770 evidovaných	692 zaplacených
U12	738 evidovaných	544 zaplacených
U14	814 evidovaných	462 zaplacených
U16	842 evidovaných	387 zaplacených

Ekonomika – finanční vyčíslení nákladů.
Počet lektorodnů na kempech během jedné sezóny.
Celkový počet dnů na kempech AD mladého závodníka během období 7 – 15 let. Celkový počet dní na kempech AD je 21 dní. Z toho kempy 1, 2 jsou realizovány trenéry AD v rámci oddílového tréninku a přípravy. Ostatní kempy jsou realizovány ve spolupráci s trenéry na jednotlivé disciplíny, s lektorským sborem AD a vybranými trenéry AD, přičemž metodický obsah náplně kempu podléhá konečnému schválení metodiků AD.

Strategie AD ⇒ systém ⇒ do sebe zapadající puzzle dílky systému

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.

Synergický efekt kempů pro mládežnické lyžování = zásadní a obrovský přínos.

1/ rozvoj dovedností závodníka, hluboké pochopení principu pohybu, silný posun v technické vybavenosti závodníka, propojení dovedností v 15 letech,…….

2/ zpracování metodických dokumentů k jednotlivým kempům, včetně denní náplně, cvičení, zaměření, cílů pro jednotlivé TRJ, které budou veřejně k dispozici a tak samy o sobě budou návodem pro zařazení vybraných prvků do TRJ dle uvážení, rozhodnutí a kreativity trenérů AD.

3/ Shadowing (hospitace) trenérů na kempech a jejich vzdělávání v průběhu kempu přirozeným způsobem.

Termínová listina kempů – časové uvedení strategie do praxe.

Časový harmonogram uvedení strategie a systému do praxe.

2022 -2023 pilotní realizace vybraných akcí

Říjen, listopad 2023 s jednoletým předstihem zveřejnění strategie a systému v prostředí českého lyžování – web, newsletter, SŘ, marketingové nástroje

2023 – 2024 zapracování a realizace stále ještě pilotních kempů do tréninku ve vybraných kategoriích

2024 duben - srpen finalizace kompletní dokumentace k jednotlivým kempům, termínovka, systém přihlášek a evidence, organizační struktura, atd.

2024 – 2025 zavedení systému kempů do praxe v mládežnickém lyžování AD SLČR

25.8. 2022 Jiří Matějů ve spolupráci s TRž a pracovními komisemi

Svaz lyžařů ČR, Cukrovarnická 483/42, 162 00 Praha 6, telefon +420 220 980 618, email ski@czech-ski.com, www.czech-ski.com