



# **Trable přechodu U16-U18**

**Poznatky, postřehy a zamyšlení nad problematickým obdobím**

## Úvod

Tento text vznikl na základě prožitých trenérských zkušeností s mými vlastními dětmi a dalšími svěřenci v rámci práce v kategorii žáků, jejich přípravných kempů, závodů a následných potížích a těžkostech při přechodu do juniorské kategorie. Chtěl bych dopředu říci, že z větší části se jedná o sdělení subjektivních pocitů a pozorování. Nechám na každém, zda informace využije či nikoliv.

## Kategorie problémů

Předem bych rád rozdělil problémy do dílčích kategorií a jim se věnoval podrobněji v následujících kapitolách.

Jako zásadní problémy v přechodu do juniorské kategorie vidím v:

- logistice a finanční stránce věci
- fyzické a psychické připravenosti
- přechodu na delší lyže s delším poloměrem a zvládnutí techniky
- správném výběru bot
- jiném systému závodů a jejich počtu

## Logistika a finance

V lyžování stále výrazněji platí, že stojí a padá s penězi. I pro majetnější rodiče může být přechod do juniorské kategorie výzva. Prakticky se dá říci, že pokud rodič dítěte bere vážně žákovskou kategorii, tak s přechodem do juniorů, kdy se otevírají dveře velkých možností v podobě zahraničních závodů, musí být připraven na zvýšení nákladů prakticky o 100% a více. Počínaje pořízením kompletní sady nových lyží, tak zvýšením nároků na trénink (na těch nových lyžích). Dále je třeba počítat s adekvátním výběrem tréninkových svahů. Tím zvýšení nároků na logistiku. Rovněž je třeba počítat s tím, že změna kategorie většinou znamená i změnu trenéra. Tady se samozřejmě bavíme o rodičích a dětech, kteří mají ambice a chtějí do toho „šlapat“. Pokud ambice nemáte a chcete to dělat pro zábavu svoji nebo dětí, je všechno v pořádku. Finance se dají udržet na uzdě a upřímně i takové lidi potřebujeme! Narazím na toto téma později, kdy se budeme bavit o odpadu závodníků v jednotlivých kategoriích.

## Tréninkové svahy

Jedním z klíčových témat je trénink. Myslím, že se mnou budou všichni souhlasit, když řeknu, že kvalitní trénink je u nás problém. Jak to vidím já, tak jediný svah v ČR, který funguje jako klasický tréninkový svah s objednávkovým systémem je Stoh. Stoh je super, ale dle mého, jen pro určitý typ tréninku, a v určitou dobu. Každý kdo byl na tréninku v zahraničí (myslím Alpy a dál) ví, jaký je rozdíl mezi tréninkem na Stohu, a např. Toblachu a přilehlém okolí. Se vzrůstajícími nároky na výsledky, vzrůstají i nároky na trénink. To by si měli všichni uvědomit a přizpůsobit tréninkový plán. Je třeba trénovat na pistách s hodně se měnícím profilem. S prudkou částí, rovinou, se zlomy a odkloněnými partiemi.

Pokud trávíte většinu tréninkového času na Stohu a vyjedete na závody obřího slalomu např. na Pass Thurn, tak se nestačíte divit!

To se přímo odráží na finanční náročnosti a potřebě spolupráce. Na první pohled vypadá lyžování jako individuální sport, ale potřeba tréninku z toho dělá vyloženě týmový sport! I pro minitýmy, které umí být v tréninkovém procesu velmi efektivní, je nezbytné se pro určitý druh tréninku spojovat do větších skupin. Takto lze realizovat trénink na pistách, na které by minitým jen těžko dosáhl. A to se ani nezmiňuji o těžkostech tréninku týmů, které cílí na evropský a světový pohár. Potřeba injektované pisty s sebou nese potřebu lidské síly, která dokáže ve spolupráci s dalšími týmy, danou pistu připravit. To je přímo úměrné počtu lidí v týmu a finančnímu zatížení.

## Fyzická a psychická připravenost

Z biomechanického hlediska je jasné, že se zvýšením délky lyží, jejich celkové hmotnosti (lyže + deska) a zvýšením poloměru zatáčení lyží, vzrůstají nároky na celý pohybový aparát závodníka (tzn. svaly, šlachy a kloubní spojení) a to zejména dolních končetin. Vezměte si, že váhový rozdíl mezi párem lyží s délkou 180 cm a poloměrem 25 m a závodní obřačkou se silným vázáním a kovovou deskou může dělat i více než kilo. To je při váze 180 cm páru lyží s plastovou deskou a vázáním DIN 12-16, která dělá 7-8 kg, více jak 10 %. A není to jen váha statická. Lyžování je dynamická disciplína odehrávající se v 3D prostoru, plná zrychlení různých směrů pod taktovkou gravitační síly. Pokud lyže váží 10 kg, tak pokud odoláváte běžnému přetížení v oblouku 2G, tak najednou máte na nohou 20kg. To nemluvím o krátkodobých přetíženích, které vznikají při nájezdu na nerovnosti nebo při řešení krizových situací, a které mohou dosahovat i výrazně větších zrychlení!

Jak se ukazuje z materiálů, které jsou k dispozici a i podle toho, co např. zpracovala Maruška Palmová ve své bakalářské práci (<https://is.muni.cz/th/fu51i/>), nejvíce zranění ve vývoji lyžaře přichází s věkem 17 let. Tento věk přímo koresponduje s přechodovou kategorií. Pro nikoho nebude překvapením, že nejvyšší četnost zranění připadá právě na zranění vazů a kloubů dolních končetin a z toho nejvíce poranění kolene. Korelace s dlouhými lyžemi, fyzickou nepřipraveností a úrazy je nabíledni. Dalším faktorem je individuální fyzický stav jedince s ohledem na jeho dospívání. Většina dívek je ve věku 16 let již s ukončenou pubertou a ve fyzické podobě dospělé ženy. U chlapců to může být kdekoliv v rozmezí fyzické vyzrálости dospělého muže s 85 kg váhy a jedince, který ve svých 16 letech bude vypadat na 14 let a vážit 50 kg. I toto je třeba vzít v úvahu a přizpůsobit tomu materiál a tréninkový plán!

Z dostupných materiálů vychází, že nejlepší prevence proti zranění je správné posílení svalů dolních končetin. Stabilizace os dolních končetin a posílení hlubokého stabilizačního systému těla (core). Toto je bez diskuzí. Problém vidím v tom, že tréninkový program některých týmů v ČR se velmi snaží zaměřit na získání síly a stabilizaci (což je správně, jak jsme si řekli), ale na úkor speciálních lyžařských rychlostních a balančních cvičení. Riziko spočívá v tom, že můžete mít skvěle silově vybaveného jedince, který ale nabráním síly (a svalové hmoty) ztratil určitou šikovnost a cit v nohou a dolních končetinách obecně. To nemluvím o rychlosti, která je pro disciplínu, jako je třeba slalom klíčová.

Co chci sdělit je, že v letní přípravě, ještě dlouho před první sezonou v juniorech, je třeba postupovat komplexně a nezapomínat ani na rozvoj vytrvalosti, rychlosti, balančních schopností a dovedností.

Nedílnou součástí výkonu závodníka je jeho psychika a momentální nastavení. Správné psychické nastavení může tvořit 60% - 80% výkonu. Ve sportu, kde se ve špičce závodí na setiny, je tedy psychika sportovce zásadní. Teď si představte, že v přechodu do juniorské kategorie máte před sebou spoustu výzev. Je spíše pravidlem než výjimkou, že se vám nebude v nějaké fázi přípravy, či v závodech dařit. Pro závodníka bez správné motivace, nebo určité neschopnosti jeho okolí vnímat závodníkovou frustraci, to může být velmi těžké a vést k vyhoření a předčasnému ukončení závodní činnosti. Myslím si, že tato oblast je v praxi opomíjena a to se týká i výběrových a reprezentačních družstev. V rámci školení a vzdělávání trenérů probíhají workshopy na toto téma, což je velmi záslužná činnost, ale vidím nedostatek v juniorských týmech, kde by sportovní psycholog měl být součástí přípravného i závodního programu! Pokud ne přímo fyzicky na místě, tak alespoň v podobě např. online konzultace. Připadá mi, že takový „svazový“ psycholog by měl, po nějaké době, ucelenější přehled o problémech přecházející kategorie a tím by mohl nadnést kritická témata pro vzdělávání mladších kategorií, aby se jim usnadnil přechod do juniorské kategorie.

(Prime Sport Pyramid - poskytuje rámec i proces pro identifikaci a rozvoj klíčových faktorů přispívajících k individuálnímu i týmovému sportovnímu výkonu.)

## Lyže a technika

Z vlastní zkušenosti vím, jak náročný je přechod na lyže s delším poloměrem. Tyto lyže vyžadují pro správné zvládnutí preciznější techniku, více síly, změnu v časování oblouku a jako důsledek změnu linie. Hned na začátku chci upozornit, že **sledování a napodobování techniky lyžařů světového poháru je v prvních letech juniorů, dle mého, špatně!** Kromě extra talentů, kteří se rodí jednou za dekádu, či dvě, vás v prvních letech čeká honba za body v česko-polsko-slovenském rybníčku. Pohybujete se na svazích a tratích většinou bez injektáže, v rozumných sklonech a s trojmístným číslem na hrudi (co se týče chlapců). V těchto letech je prosazování vrcholné techniky spíše na škodu. Pohybujete se v drtivé většině na měkkých tratích a v korytech. Aplikace těchto technik vám akorát přivodí vrásky na čele a pomalé jízdy se spoustou chyb. Neříkám, že v rámci tréninku není třeba postupně zařazovat cvičení a tréninkové situace pro přípravu na jízdu na injektovaných a náročných svazích třeba evropského poháru. Ale je třeba postupovat citlivě, s ohledem na fyzický a psychický vývoj jedince!

Co se týče samotné techniky, největší rozdíl je v disciplíně obřího slalomu. Žákovské lyže a i přechodové lyže s poloměrem 25 m, či 27 m, jsou výrazně lépe ovladatelné a co hlavně, výrazně lépe se s nimi zahazuje oblouk. Naopak lyžím s poloměrem 30 m se do oblouku samotným moc nechce a hůře se na nich hledá opora na vnější lyži při zahájení. Což se umocňuje na měkké podložce a přináší zvýšené nároky na preciznější techniku. Čím jsem starší a s více zkušenostmi, tím silněji se přikláním k názoru, že **žádná jediná správná technika není!** Jsem přesvědčen, že technika lyžování je individuální záležitost, soubor schopností a dovedností, které se musí v daný okamžik, na daném místě správně aplikovat. Existují obecné fyzikální a biomechanické principy, které vám zaručují rychlou jízdu a které prostě fungují na Zemi i kdekoliv jinde ve vesmíru.

Abych jen nemlátil prázdnou slámu, jsou určité opěrné body, na kterých se dá stavět a které mohou usnadnit přechod na delší lyže s delším poloměrem:

- Člověk na lyžích musí „stát“. To znamená, že musí mít dobrou laterální i předozadní stabilitu, musí vnímat dobře podložku (funkční chodidlo) a umět diferencovat a ovládat tlak mezi vnější a vnitřní lyží. Polopatě, musí být schopen lyžovat prakticky bez opory lyžařské obuvi.

- Musí mít při jízdě stabilní vršek těla, a dokázat velmi rychle eliminovat předozadní dysbalance. Přímo to souvisí s vaší kondicí a ovládním svalů CORE!
- Nesmí trpět „dětskými“ chybami jako protitotace pánve v zahájení oblouku, přílišný předklon trupu, rotace, jízda v záklonu nebo náklonu bez zalomení.
- Měl by mít dostatečně citlivé chodidlo, tzn. dobře vnímat palcovou a malíkovou stranu chodidla a umět pracovat s přemístěním tlaku do předozadní a laterální strany.

Z mé praxe vyplývá, že každý si nese nějakou technickou chybu z předchozích let, ať už vinou trenéra, fyzických předpokladů nebo nedostatečné fixace dovedností v lyžařském vývoji. Náprava těchto chyb a adaptace na delší lyže je nekončící proces. Dokonce i u těch nejlepších lyžařů na světě nikdy nekončí, a také oni se vrací k fundamentálním cvičením pro korekci svých technických nedostatků!

Proto je potřeba v prvních měsících a letech juniora cvičením a nápravě chyb věnovat velké množství pozornosti a času. Neméně důležité je správné provedení techniky dostatečně stabilizovat, „ukotvit“! Není vůbec žádná výjimka v tom, že podzimní příprava vypadá perfektně, ale s příchodem závodů se závodník technicky stále horší s postupující sezónou. Dokonce tak, že na konci závodního období není schopen sjet technicky z kopce. Je třeba si najít čas a prostor během závodní sezóny na technické „opáčko“ a nepodlehnout honbou za počtem projetých bran a odjetých závodů. Ten čas strávený cvičením se v konečném důsledku více než vrátí. Opět platí, že někdy méně je více!

## Boty

Lyžařská obuv je stejně důležitá nebo možná i důležitější než dobré lyže. Je to prostředek pro přímé spojení chodidla s lyží. Tzn. zařízení, které vám zprostředkovává spojení s podložkou přes systém bota-deska-vázání a přenáší veškeré silové působení a senzorické podněty mezi vaším tělem, lyží a povrchem po kterém se pohybujete. Správná bota, správně přizpůsobená vašemu chodidlu může ovlivnit to, jak se na lyžích cítíte a jak snadno nebo s jak velkými obtížemi se vám lyže ovládají. Je tedy nutno nepodceňovat tento fakt a přistupovat k němu jako k důležitému prvku výzbroje.

Jak jsme si říkali, ve věku přechodu do juniorů mohou být ještě velké rozdíly ve vývoji jednotlivce. U dívek je to jednodušší v tom, že z pravidla ve svých 16 letech již ukončily svoje dospívání a fyzicky se již příliš nemění. U chlapců je to trochu jiné, protože svoje dospívání mohou dokončit klidně až v 19 letech. Tomu je třeba přizpůsobit i výběr správné tvrdosti lyžáků. Nemusím se bavit o tom, že kdo to myslí s lyžováním alespoň trochu vážně, má závodní boty a proveden alespoň základní fitting s udělanou vložkou na míru. Co se týče tvrdosti, je to dosti individuální, ale mé obecné doporučení je, nespěchat! Tvrdá lyžáka vám může velmi pomoci. Lépe přenáší síly, má lepší odezvu od lyže/ podložky, ale je zde i několik rizik, které je dobré si uvědomit. Se zvýšením flex indexu se vám snižuje míra pružnosti, to znamená, že při přenosu sil/vibrací z podložky a lyže se vám více namáhá bérce a celý kloubní řetězec – kotník, koleno, kyčle, páteř. Pokud neodhadnete tvrdost lyžáky vůči fyzickému stavu a kondici můžete si zvyšovat riziko poranění ACL, menisku nebo třeba i riziko mikrotrhlin v bérce. Tyto záležitosti vás mohou vyřadit na docela dlouhou dobu a způsobit nevratné změny vašeho pohybového systému. Myslím, že dobrá výchozí hodnota flexe pro první roky je u chlapců 130 a u dívek 110.



## Závody

Přechodem ze žákovské kategorie doznávají změn i možnosti závodů. Vlastně se vám otevírá celý svět a nejste vázáni na podaný výkon pouze na 4-5 závodních víkendech v roce. Mezi námi, výsledky dosažené v žákovské kategorii jsou sice pěkné, ale z pohledu světa prakticky nic neznamenají. „Chleba se láme nyní vážení“! Ale pokud se vám nepodaří dostat hned ze žáků do výběru, nezoufejte! Po prvním roce může být vše jinak. Máte čas! Pokud máte lyžování rádi, baví vás a nepotká vás po cestě nějaký úraz, dá se závodit opravdu dlouho a to mohu potvrdit z vlastní zkušenosti. Nicméně je velmi jednoduché podlehnout tlaku okolí a propadat panice, když to hned ze začátku nejde. Ale stačí vydržet a výsledek se dostaví!

Každý začátek s sebou nese honbu za prosazením se v konkurenci. Co nejdříve si sjet body, mít lepší číslo a tím větší šanci na úspěch. Reprezentace a věčná sláva. To je sice pravda, ale otázka zní, jak toho dosáhnout a neobjíždět kvůli tomu půlku zeměkoule. Stojí to značné úsilí, peníze a projevuje se to rovněž v únavě závodníka, jeho možnému předčasnému vyhoření a zvýšeném riziku úrazu. Dobrou výchozí cestou je objet si závody v tom našem česko-polsko-slovenském rybníčku a poté zkusit nakouknout přes hranice více směrem do Alp.

Pokud trpíte ambicemi, budete chtít objet závody a sjet nějaké body co nejdříve. Pokud máte svěřence v kategorii mužů, tak vás čeká peklo! Budete se potýkat s logistikou, s výběrem správných závodů, kvótou, rušením prosincových závodů atd. Asi je zbytečné říkat, že body si stejně svěřenci sjedou nakonec u nás nebo v Polsku či na Slovensku a že není kam spěchat. Některé zkušenosti je třeba prožít a jsou nesdělitelné.

## Závěr

Pro většinu lidí jsou informace v tomto článku samozřejmostí. Zkušení trenéři to zažili nebo zažívají v opakujících se cyklech. Nicméně, měl jsem potřebu si to shrnout, možná i sám pro sebe, a tím si uvědomit pár věcí a zkusit přijít na to, „kde soudruzi udělali chybu“. Možná, že i pro vás toto opáčko může být prostředek, jak vybědnout z rutiny a třeba něco změnit. Vystoupit ze svého stínu a být lepším. Přece se učíme celý svůj život...

V Brně 20.4.2026  
Mgr. Ludvík Vacek