

Důvody a přínosy pořádání republikových slalomů mladších žáků v terčích

1. Hlavní přínos v zařazení slalomu v pevných terčích (brána na obří slalom) do závodů v žákovské kategorii spatřuji především v tom, že trenéři budou touto změnou nuceni se svými mladými závodníky tuto lyžařskou dovednost trénovat.

Domníváme se, že je potřeba, aby mladí lyžaři získávali co nejvíce nejrozumnějších lyžařských dovedností, které budou tvořit jakýsi základ, z kterého budou v budoucnu čerpat.

Příliš raná specializace na trénink slalomu (v kloubových tyčích bez dostatečně zafixované správné lyžařské techniky), vede ve většině případů k fixaci špatných pohybových stereotypů, které je velmi složité v pozdějším věku odstranit. Většinou pak tyto návyky závodníky limitují v dosažení vyšší výkonnosti v pozdějším věku.

Věříme, že tímto opatřením motivujeme trenéry a závodníky věnovat větší důraz tréninku slalomového oblouku v bránách s pevným terčem (nebo např. tréninku v koridorech vytvořených z nejrozumnějších bran či pomůcek), čímž budou rozvíjet široké spektrum lyžařských dovedností, které budou mít pozitivní vliv na závodníkové pojetí a techniku jízdy. Jízdu v bránách na paralelní slalom se zachováním podobného rádiusu jako ve slalomu považujeme za ideální tréninkový prostředek, jenž u závodníků výrazně rozvíjí předozadní rovnováhu, linii stopy, včasné zahájení a zatížení lyží v oblouku, rytmus, aktivní ukončení oblouku s rychlým odlehčením lyží (pohyb těžiště nahoru a dopředu) a v neposlední řadě stabilní postavení horní poloviny těla (trup, paže, hlava).

2. K zavedení slalomových závodů v bránách na paralelní slalom jsme přistoupili na základě zkušeností s tréninkem závodníků z alpských velmocí, kteří tento způsob tréninku velmi často zařazují do svých lyžařských tréninkových jednotek.

Tímto způsobem můžeme vidět trénovat na ledovcích malé děti, stejně tak jako nejlepší závodníky ze světového poháru. Naopak bohužel u velmi malého počtu českých trenérů je tento prvek zařazován do tréninků, přičemž se většina úzce specializuje pouze na trénink v kloubových tyčích.

3. Důvodem pro tuto změnu je také fakt, že se stále více začínají do lyžařských kalendářů (SP, MS, MSJ, Olympiáda dětí a mládeže) prosazovat závody v paralelním slalomu, ve kterých se projevuje nízká úroveň a nízká technická vyspělost našich závodníků.

Jsme si vědomi, že tato změna zpočátku vyvolá řadu negativních reakcí, ale věříme, že postupem času tuto změnu budeme chápat jako krok ke zvýšení úrovně českého lyžování.

Září 2014

Mgr. Petr Lajkeb

Předseda metodické komise OSU AD SLČR