

Stanovisko Metodické komise k systému závodů žactva

Úvodem

Z pohledu metodiky hodnotíme v systému závodů hlavně společné tratě pro mladší a starší žáky, dále počet startů za sezonu. Neřešíme, jestli má systém fungovat 2 nebo 4 roky, jakým způsobem se děti na závody nominují, body za výkon apod.

1) Spojení kategorií mladších a starších žáků, společné závodní tratě

Jak tréninkový proces, tak systém závodů by měl akceptovat přirozený fyziologický vývoj dětí, jejich fyzickou zdatnost, úroveň techniky a lyžařských dovedností apod. Odůvodnění:

A) Biologický, kalendářní a sportovní věk dětí

- jsou velké rozdíly ve fyzických parametrech dětí ve věku 12 – 15 let (mladší žáci prvním rokem mívají běžně 35 kg/150 cm, přecházející do juniorů 65-75 kg/175 - 185 cm)
- s tím souvisí rozdílná fyzická kondice, jejich možnosti, silová výbava
- s věkem souvisí rozdílná úroveň lyžařských dovedností – použití techniky v těžších podmínkách, taktické přizpůsobení techniky stavbě trati, sklonu svahu, kloubová technika ve slalomu apod.
- dívky jsou v tomto věku mentálně i fyzicky vyspělejší, tzn. že hlavně po fyzické stránce jsou na úrovni chlapců a závodění kluků a holek stejného věku je přirozenější než když závodí mladší se staršími žáky.

B) Parametry používaných lyží

- věku dětí a jejich schopnostem odpovídá i volba lyží
 - mladší žáci GS: obvykle délka 155-170 cm, rádius 17-21 m
 - starší žáci GS: obvykle délka 170-186 cm, rádius 21-26 m
 - lyže SG a SL vykazují podobné rozdíly v parametrech podle kategorií

C) Stavba tratí

- věku dětí, jejich schopnostem, volbě lyží, by měly odpovídat i stavby tratí
 - parametry tratí pro mladší a starší žactvo by měly být rozdílné v obtížnosti stavby, vzdálenosti mezi bránami, počtem kombinací, délkou tratí..
 - např. stavba SL pro jednotlivé kategorie by měla akceptovat obrovský rozdíl mezi závodníkem přestupujícím do juniorů a závodníkem, který se slalomem teprve začíná, má se ho naučit. Tedy mladší žáci pravidelně postavené brány, méně brankových kombinací (podle pravidel).

Poznámka: mezinárodní závody FIS jezdí mladší a starší žáci ve vlastních tratích. Mladší žáci GS jedno kolové, mladší žáci slalomy (nědy) kratší a většinou jednodušší s menším počtem brankových kombinací.

D) Úroveň techniky a lyžařských dovedností

- vývoj techniky závodníka je postupný
- mladší žáci se musí pořádkem učit lyžovat, více volné jízdy, postupný nácvik slalomu apod. Ale systém je např. spíše „nutí“ dříve začít s intenzivnějším tréninkem slalomu, protože tratě jsou delší a stavbou tratě náročnější
- při přechodu z předžáků začnou děti místo jedné disciplíny (někdy i dvou – kombi závod) jezdit najednou disciplíny čtyři, což je samo o sobě dost náročné, a k tomu mladší žáci jezdí rovnou dvoukolové GS a delší náročnější SL
- u starších žáků by to mělo být už o postupné přípravě na juniorskou kategorii, tedy náročnější stavby a více brankových kombinací. Ale aby společné tratě odpovídaly pravidlům, musejí být pro jejich kategorii starších lehčí.

E) Motivace závodníků

- systém společných tratí je nastaven na nejlepší závodníky, kteří se i ve startovním poli starších i mladších závodníků prosadí
- spojení kategorií vede spíše k demotivaci přecházejících (ale i slabších starších) závodníků, kteří končí daleko v poli poražených
- pokud chceme řešit širokou základnu, tak je tento systém demotivující jak z pohledu startovního pořadí mladších žáků ve druhém kole (je rozdíl jet v otočené třicítce nebo šedesátý) tak jejich výsledku v cíli (i když je to nakonec ve výsledcích rozdělené, tak dojel šedesátý...)
- všichni se chtějí primárně porovnávat se stejně starými dětmi

F) Tréning mladších a starších žáků

Jeden z argumentů podporovatelů systému je ten, že stejně mladší a starší žáci trénují společně. To je sice pravda, ale to neznamená, že tréninkové tratě a náplně tréninků budou vždy stejné pro obě kategorie. Dobrý trenér trénink na lyžích (i trénink v kondiční přípravě) přizpůsobuje věku dětí.

- podle didaktických zásad by měl být tréninkový proces „přiměřený a postupný“

Příklad společného tréninku slalomu v branách mladších (začínajících) a starších (pokročilých) žáků:

- stavba tratě: 50 bran z dlouhých tyčí, část na prudkém svahu, část na mírném + 20 bran z krátkých tyčí nebo štětín
- starší žáci trénují celou trať z dlouhých tyčí + krátké tyče
- mladší žáci jezdí pouze část SL z dlouhých tyčí na mírném svahu + krátké tyče
- společný trénink slalomu je přizpůsoben kategoriím a lyžařským dovednostem

Závěrem:

Celkově z uvedených argumentů vyplývá, že mladší a starší žáci by měli závodit odděleně, každý ve vlastní trati.

2) Počty závodů v kategorii žáků

Plánování počtu závodů by mělo probíhat s ohledem na možnosti tréninku v zimní sezoně. Pokud budou děti jen objíždět závody, tak jim už nezbude čas na trénink, tedy na to podstatné - aby se naučily lyžovat. Velká část oddílů v ČR nemá možnost trénovat pravidelně v týdnu, a jejich hlavní zimní lyžování probíhá pátek-neděle. Proto je důležité, aby poměr závodních víkendů a tréninkových byl optimální. Samozřejmě je to i trenérech, aby závodníci nejezdili všechny závody v kalendáři a adekvátně zařazovali i tréninkové víkendy.

Doporučení k plánování závodů:

- snížení počtu závodních víkendů
- snížení počtu Republikových závodů na maximálně 3-4x RKZ + M ČR (max. 4x SL, 4x GS, 3x SG, 2x VZ)
- závody ÚKZ pořádat ideálně ve stejném termínu Čechy/Morava

Doporučení počtu startů za sezonu:

- mladší žáci 15-20 startů za sezonu (včetně zahraničních závodů)
- starší žáci 20-25 startů za sezonu (včetně zahraničních závodů)

Za Metodickou komisi
předseda MK Radim Jireš
květen 2018