

T.J. SOKOL Skuhrov
oddíl běžeckého lyžování

Informativní schůzka trenérů s rodiči
7.11.2023

Tréninky

Jsme oddíl závodního běžeckého lyžování.

Závodní sezóna oproti jiným sportům velmi krátká.

- tréninkový plán – cykly (roční, měsíční...)
- možné změny času a místa (vzkazovníček)

Účast – tréninky – podpora rodičů

Neposílat na tréninky nemocné, nachlazené, zraněné.

Rozdělení kategorií 2023-2024

- Benjamínci 2018 a mladší
- Minižactvo 2016-2017
- Žactvo nejmladší 2014-2015
- Žactvo mladší 2012-2013
- Žactvo starší 2010-2011
- Žactvo starší „U15“ 2009
- Dorost mladší „U16“ 2008
- Dorost mladší „U18“ 2006-2007

Závody

- Závody – termínovky na stránkách SOSK

- krajské (pohárové, nepohárové)

- republikové (ČP+MČR 2010-2011, HNT 2012+2013) – **povinné pro všechny nominované**, klubové oblečení

- 20.-21.1.2024 - ČP Vimperk – st. žactvo 2009, 2010 a 2011 – odjezd 19.1. dopoledne
- 3.-4.2.2024 – HNT Jablonec n.N. - ml. žactvo ročník 2012 a 2013 – trénink na tratích 2.2.2023
- 23.-25.2.2024 – M-ČR Bedřichov – st. žactvo 2009, 2010 a 2011 - trénink na tratích 22.2.2023
- 9.-10.3.2024 – ČP Boží Dar - st. žactvo 2009, 2010 a 2011 – odjezd 8.3.2024 dopoledne

Účast na závodech je povinná pro všechny členy oddílu.

Republikových závodů se účastní pouze nominovaní žáci (min. III. VTŽ).

I.VTŽ 10% za časem vítěze, II.VTŽ 15%, III. VTŽ 30%

Omluvenky – trénink ne, závody ano.

Tréninky a závody

- Soustředění
 - ☐ Příchovice 10.-16.12.2023
 - ☐ Zrcadlová koza 5.-11.6.2024
 - ☐ Stráž pod Ralskem 25.-31.8.2024
- Úprava tréninkových běžeckých tratí (mapy.cz)
- Více sportů – nebráníme tomu, pozor na kolizi tréninkových plánů, přetížení mladého organismu, nutná dostatečná regenerace

SpS TESTY

- 2x/rok – jaro, podzim
- Screening fyzických schopností žáka
- Disciplíny – „V“ předklon, „S“ spojení rukou za zády, člunkový běh, skok do dálky z místa, běh na 1500 m, hod medicimbálem, shyby/výdrž v přitahu
- K čemu nám SpS testy slouží – individuální zaměření tréninku – na co se zaměřit u každého jednotlivce

Vybavení

- Lyže, hole – oddíl zapůjčí
- Boty – vlastní (přípravka zapůjčí oddíl),
můžeme zakoupit nové boty ve SKOL Dražice s
výraznou slevou
- Závodní kombinézy SILVINI – pouze na závody
- Slabé bundy, převlíkáče (bunda, kalhoty),
čepice, čelenky
- Bazárek (web SOSK)

Komunikace: trenéři-rodiče-svěřenci

- Komunikační kanály dle priority:
 - ☐ [Stránky SOSK](#)
 - ☐ WhatsApp – přidání nových členů
 - ☐ e-mail – souhrnný adresář – hlásit změny
 - ☐ telefon, SMS.... – hlásit změny
- Kontakty na trenéry – web SOSK

Oblečení na běžky

na závody a tréninky

Jak oblékat děti na trénink v zimním období

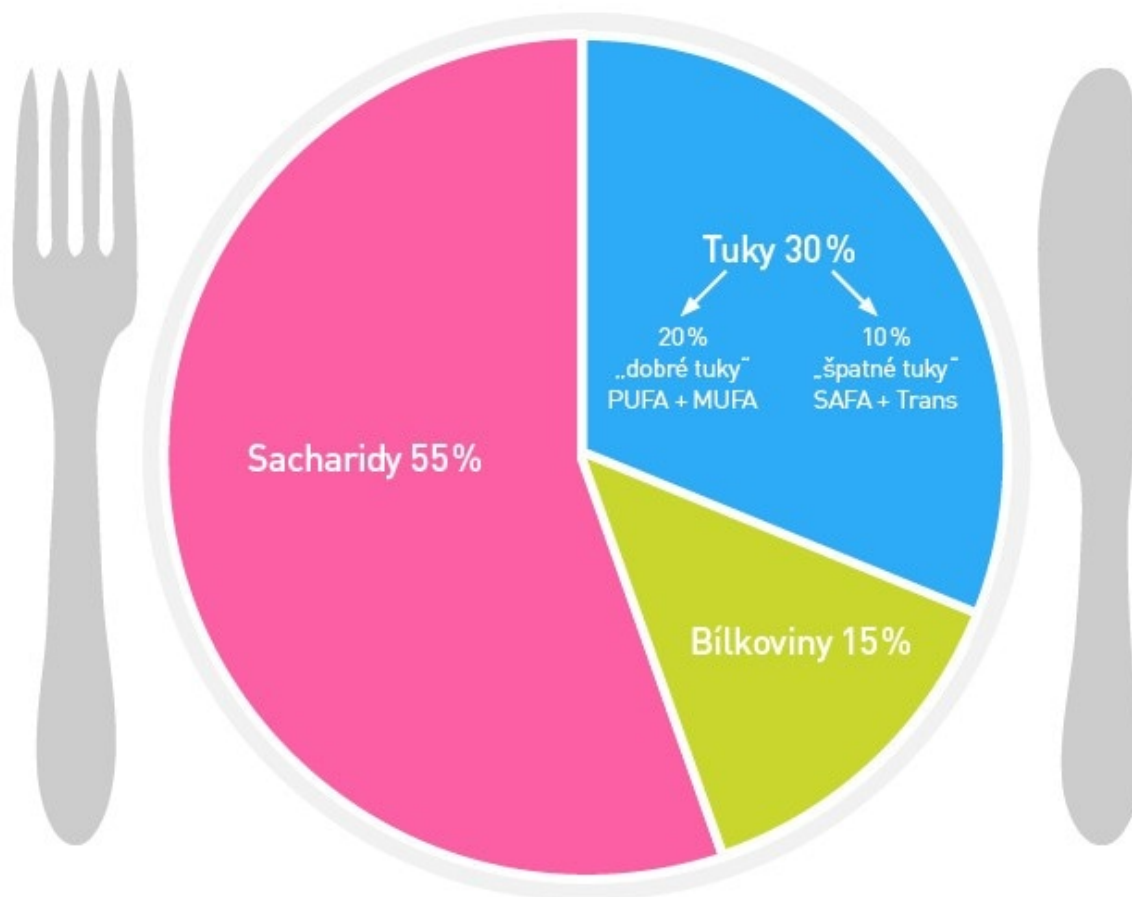
- Oblékáme více vrstev oblečení aby děti mohly oblečení přizpůsobit aktuálním podmínkám a průběhu tréninku
- Např.: funkční tričko s dlouhým rukávem, slabou mikinu, slabou oddílovou bundu, softshellovou bundu
- Péřovka nebo bunda na sjezdové lyžování je nevhodná
- Za mokrého sněhu nebo hodně mrazivého počasí je vhodné mít na tréninku náhradní / silnější rukavice

Oblékání na závody

- Závody, hlavně intervalové jsou specifické tím, že se na nich často dlouho čeká na startu bez možnosti se zahřát pohybem, zde je naopak péřová bunda vhodná aby závodníci na startu nemrzli.
- Vlastní závod je ale pro děti velmi intenzivní a zahřejí se pohybem proto je těsně před závodem svlečeme do oddílového závodního dresu.
- V případě mrazu pod závodní dres oblékáme funkční legíny a funkční tričko s dlouhým rukávem.
- Pro rychlé svlečení těsně před startem jsou vhodné kalhoty “převlíkáče” se zipem po celé straně nohavice.

Výživa sportovce

Základní živiny



Pravidelné stravování

- 3 - 6 x denně
- Snídaně je základ dne.....
- Někdy víc a někdy méně.....
- Pitný režim

Stravování před, během a po tréninku

- Před
 - Každý je jedinečný, ale poslední jídlo 30-60 minut před tréninkem.
 - Spíše sacharidy, ale mělo by obsahovat i ostatní makroživiny, jen v jiném poměru.
- Během
 - Podle délky zátěže, ale hlavně sacharidy a minerály
 - Hlavně tekutiny!
- Po
 - Dle aktuálního hladu
 - Nejprve výživa až následně „pamlsky“

Zdravý životní styl sportovce

- Spánek
- Pravidelné cvičení
- Otužování
- Relaxace - regenerace
- Kamarádství a týmový duch x spolčování, šikana
- Nemoc, nachlazení, úraz, bolest – vynechat trénink, závod

Péče o svěřené a vlastní vybavení

- Lyže – čištění (stejné sněhové podmínky, změna počasí, příprava na závody), poškození, pevnost vázání, značení lyží (na vázání permanent fix – malá písmenka), vyznačení mazací komory, podepsání na lyže
- Hole – kontrola poutek, košíčků, klínků, pevnost
- Boty – tkaničky, podrážka, vysoušení, švy
- Závodní kombinézy – pouze na závody
- **Zákaz používání fluorových vosků!!!**

Team trenérů

- Lucie Havlasová – licence C - přípravka
- Josef Večerník – licence C - přípravka
- Jan Halama – licence C
- Jan Dubský – licence C
- Luboš Halama – licence C
- Tomáš Preissler – licence B
- Martin Hübner – licence B

Kontakty na trenéry – web SOSK.