

# T.J. SOKOL Skuhrov oddíl běžeckého lyžování

Informativní schůzka trenérů s  
rodiči 5.11.2024

# Tréninky

**LO SOSK je 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 nutná**

**Neposílat na tréninky nemocné, nachlazené, zraněné.**

# Rozdělení kategorií 2024-2025

- Benjamínci 2019 a mladší
- Minižactvo 2017-2018
- Žactvo nejmladší 2015-2016
- Žactvo mladší 2013-2014
- Žactvo starší 2011-2012
- Žactvo starší „U15“ 2010
- Dorost mladší „U16“ 2009

# Závody

- **Krajské** (pohárové, nepohárové)
- **Republikové** (ČP+MČR 2011-2012 + U15 2010, HNT 2013+2014)

## PRIORITA

1. 17.-19.1.2025 – ČP Boží Dar – st. žactvo 2010, 2011 a 2012 – odjezd 17.1. dopoledne
2. 13.-16.2.2025 – MČR Jablonec n.N. - st. žactvo 2010, 2011 a 2012
3. 28.2.-2.3.2025 – HNT Jeseník – ml. žactvo ročník 2013 a 2014 – odjezd 28.2. ráno
4. 7.-9.3.2025 – ČP Bedřichov – st. žactvo 2010, 2011 a 2012
5. 27.-30.3. - MČR Horní Mísečky – U15 + U16 , 2009, 2010  
i.

**Účast na krajských závodech je povinná pro všechny členy oddílu.  
Klubové oblečení.**

**Rozpis republikových závodů na stránkách SOSK.**

**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.

**Zdravotní prohlídky** – průkazy (2009-2014).

# Tréninky a závody

- Soustředění
  1. Příchovice 15.-21.12.2024
  2. Zrcadlová koza červen 2025 – bude upřesněno
  3. Stráž pod Ralskem srpen 2025 – bude upřesněno
- Úprava tréninkových běžeckých tratí (mapy.cz)
- Více sportů – nebráníme tomu, pozor na kolizi tréninkových plánů, přetížení mladého organismu, nutná dostatečná regenerace

# 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 s kapucí, kalhoty), čepice, čelenky, vesty - GASSO
- Bazárek (web SOSK)

# Komunikace: trenéři-rodiče-svěřenci

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

# Oblečení na běžky

na závody a tréninky



# Jak oblékat děti na trénink v zimním období

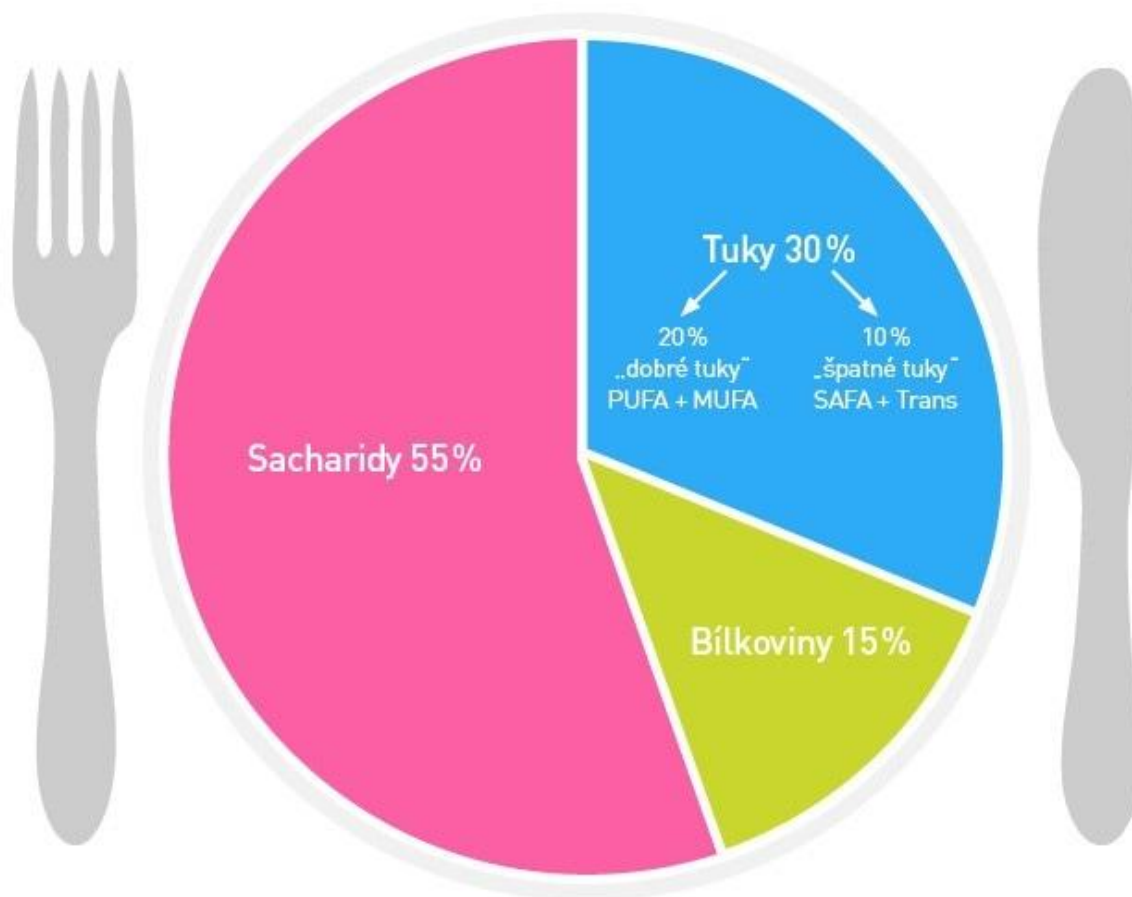
- Oblékáme více vrstev oblečení aby děti mohly oblečení přizpůsobit aktuálním podmínkám a průběhu tréninku
- Např.: funkční tričko s dlouhým rukávem, slabou mikinu, slabou oddílovou bundu, softshellovou bundu
- Péřovka nebo bunda na sjezdové lyžování je nevhodná
- Za mokrého sněhu nebo hodně mrazivého 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, vitamíny
- Relaxace - regenerace
- Kamarádství a týmový duch x spolčování, šikana
- Nemoc, nachlazení, úraz, bolest – vynechat trénink, závod

# Péče o svěřené a vlastní vybavení

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



# Roční oddílové příspěvky

- 2011 a starší – Kč 5.000,–
- 2012-2016 – Kč 4.000,–
- 2017 a mladší – Kč 3.000,–

Mladší sourozenec platí 50% příspěvku.

# Team trenérů 2024-2025

- Dubský Jan – licence C
- Havlasová Lucie – licence C - přípravka
- Halama Jan – licence C
- Hübner Martin – licence B
- Preissler Tomáš – licence C – přihlášky na závody, přihlášky do oddílu (registrace Svaz lyžařů)
- Vavruška Milan – licence C – přihlášky do Sokola
- Večerník Josef – licence C - přípravka

*Kontakty na trenéry – web SOSK.*