



**Petr Steinbach, trenér ženské reprezentace:
„Chceme mladým závodnicím ukázat cestu.“**

Jeho více než desetiletá trenérská kariéra je spjatá se Šumavou, jejím dosavadním vrcholem je post trenéra ženského národního týmu, ke kterému nastoupil po loňské sezoně. Se svým asistentem Václavem Korunkou má na starosti šest závodnic, přičemž dvě z nich – Eva Vrabcová Nývltová a Petra Nováková - volí individuální cestu. „Důležitý je výsledek, chceme, aby se všem holkám dařilo. Pracujeme s dospělými lidmi a navíc je nutné vycházet z reality. Samozřejmě bych byl jako trenér rád, kdyby družstvo bylo co nejvíc spolu, ale děláme individuální sport a všichni respektujeme ty individuální přístupy. Dejme důvěru těm, kteří nám prokázali, že se na sezonu umí připravit, a pracujeme s mladýma holkama, abychom je dotáhly k tomu, aby byly s Evou a Petrou konkurenceschopné a mohly doplnit štafetu. To je cíl, za kterým si jdeme,“ říká rezolutně Petr Steinbach.

Zatím poslední soustředění, třináctidenní blok na Zadově, odtrénovala pod jeho vedením dvojice nových reprezentačních tváří Andrea Klementová a Petra Hynčicová. „Tréninkový plán se nám podařilo do puntíku splnit, dokonce tam došlo k určitému navýšení. Co mě těší, to je takový ten tah na bránu, vidím tam zdravý drive od holek, s tím jsem určitě spokojený.“

Petře, jaká byla náplň šumavského soustředění?

Zaměřovali jsme se na kvalitnější přípravu, zařazovali jsme běh, běh s holemi, imitační chůzi, ale byla tam samozřejmě i síla, jízda na kolečkových lyžích. Doplnkově jsme dělali kompenzační cvičení, měli jsme tam i fyzioterapeutku, absolvovali jsme také laktátový test. Tréninky probíhaly víceméně dvou až třífázově, s počtem tréninkových jednotek si vždycky hraju. Když jdeme nějaký větší objem, není problém trénovat víc dní v kuse, v případě hodně intenzivního tréninku se snažím zařadit volno tak, aby si závodnice odpočinuly a tělo zregenerovalo.

Zmínil jste fyzioterapii – jak důležitou roli hraje?

Já tam vidím dvě stránky. První z nich je ta zdravotní, kdy je potřeba odhalit třeba počínající problémy nebo hasit už rozjeté potíže. Druhý pohled je o speciální přípravě závodníka směrem k technice. V určité fázi už totiž závodník není schopný posunout ji jen na základě toho, že trenér přijde s tím, co je třeba změnit. Ten sportovec o tom ví, chce to udělat, ale z určitých důvodů to nedokáže, má třeba určitou disbalanci nebo silový nedostatek, který je potřeba řešit. Je nutné někde zaposilovat, zapracovat na držení těla, aby bylo možné se s technikou posunout. A to řešíme právě s fyzioterapeutem. Fyzioterapie může hrát velkou roli právě v případě potíží, prioritou je ale dobrý, kvalitní trénink.

Proběhlo i měření laktátu, co ten vám o výkonnosti řekne?

První měření jsme absolvovali v červnu na soustředění Dukly, teď jsme si to zopakovali. Sledujeme pohyby laktátové křivky směrem k trénovanosti a výkonu, pro trenéra je to ukazatel, jakým způsobem s tím člověkem pracovat dál – kde se zapracovalo dobře, kde jsou rezervy. Bavíme se, v jaké úrovni zátěže by měly tréninky probíhat, aby došlo k posunu. Laktáty odebíráme díky mobilním zařízením i my jako trenéři během tréninku, což je výborná kontrolní záležitost. Další den už lze jít jednotku nastavenou na laktáty.



Když už se bavíme detailně o různých prvcích, které pomáhají v rozvoji sportovce, řekněte, jak máte postavenou celou suchou přípravu, která trvá prakticky od května do října.

V začátku pracujeme na ekonomizaci funkčního aparátu a pohybu, tréninky probíhají v první a druhé intenzitě. Je ještě nějaký čas na hašení problémů a příprava je více všeobecná. Snažíme se rozvíjet základní sílu, vstřebáváme objem. Je to i podle typu závodníka - někdo je třeba kontaktní, tak se tam v průběhu jara, léta zařazují i závody, například v běhu, na kole a podobně. Toto jde víceméně za holkama – když někdo rád jezdí na horském kole, tak si odjede nějaké závody, jako třeba Andrea Klementová. Výborně závodí v atletice Eva Vrabcová Nývtová, nějaké běžecké závody chodí Pera Nováková. Směrem k zimě přibývá těch kvalitnějších, rozvíjejících tréninků. Svět se hodně mění, jde hodně do silové připravenosti, takže se snažíme to v průběhu roku nezanedbat a pracovat na tom, poměrně dost času proto trávíme posilováním. Neznamená to ale, že tam nastoupíme pod stroje - cvičíme víceméně s volnou činkou nebo svým tělem a zapojujeme práci v nestabilním prostředí, využíváme balančních pomůcek a podobně.



Pro vás to ale není vůbec jednoduché, zkoordinovat musíte práci s reprezentantkami připravujícími se individuálně, Petra Hynčicová studuje vysokou školu ve Spojených státech...

Je mojí úlohou to propojit a komunikovat. Není to už dorostenecké lyžování, není to fotbal ani hokej, je to individuální sport, takže je třeba respektovat individuality a uvědomit si, že tady jsou i další potřeby, jako je například škola. Je to samozřejmě složitější, nicméně já věřím, že se to v zimě všechno dobře sejde a holky budou dobře připravené na sezónu.

Eva jede v podstatě individuální přípravu, ale ta stěžejní reprezentační soustředění na Dachsteinu a v Gällivare absolvuje s týmem, i na soustředění v Livignu, kam vyrazíme za pár dní, bychom se měli částečně potkat. Takže ty styčné body tam v rámci reprezentace budou. Co se týče Petry Novákové, tak tam probíhá ten model tréninku s muži pod vedením Lukáše Krejčího a já myslím, že je to pro ni přínosné. Lukáš je kolega, takže jsem s ním v úzkém kontaktu, o tréninku Petry jsem informovaný, vím, jak se to tam vyvíjí. Petra Hynčicová udělala od jara poměrně velký kus práce, zlepšila se a má výborné dispozice pro sprint. Do USA odlétá s tím, že jsme si řekli jasné cíle, co se týče reprezentace a nadcházející sezony. Bude se připravovat s univerzitním týmem, který je velmi slušně složený, já jí do toho budu psát plány a budeme to řešit v koordinaci i s americkým trenérem.

Na Zadově Petra ještě byla, chyběly ale Sandra Schützová s Karolínou Grohovou. Proč?

Sandra prodělává poměrně zásadní zdravotní problémy, je po angíně a má stále zanícenou mandli, brala dlouho antibiotika. Do tréninku bohužel naběhne prakticky od nuly, což v půlce srpna není úplně pozitivní zpráva... Karolína byla uvolněna z rodinných důvodů, ale ta normálně trénuje podle svého plánu. Co se týče Andrey, Petry Hynčicové a Karolíny, ale i Evy a Petry Novákové, tak trénink probíhá podle plánů, nejsou tam žádná zranění či zásadní zdravotní omezení, a to je fajn.

Všechno směřuje k zimní sezoně, která se rozjede v listopadu. Jaká jsou přání reprezentačního trenéra žen?

Mým velkým přáním je, aby se ve Světovém poháru výborně dařilo Evě s Petrou, které věřím, že se na sezonu připraví velice dobře. Co se týče aktuálních letních výsledků, můžeme být optimističtí. A pak si přeji, aby tyhle dvě doplňovaly další, třeba Sandra z Karolínou – už z toho důvodu, že v reprezentaci nějakou dobu působí a nejsou nezkušenými nováčky. U Petry Hynčicové s Andreou Klementovou budou prioritou kontinentální poháry a cílem úspěch na mistrovství světa do 23 let. Chceme mít úspěch i v kontinentálních pohárech, chceme, aby ženské lyžování nekončilo na střední škole odchodem na vysokou, chceme ukázat i ostatním mladým závodnicím cestu a možnost věnovat se lyžování dál na vrcholové úrovni. Samozřejmě za předpokladu, který je zásadní - dát reprezentaci, tréninku a vůbec všemu, co se vrcholového lyžování týká, jasnou prioritu a maximum! x

Běžecké lyžování – tvoje budoucnost!

- ❖ Narodili jste se pro závody a rádi byste budovali svou sportovní kariéru v běžecké stopě?
- ❖ Říkáte si, jaké jsou možnosti v dorostenecké či juniorské kategorii?
- ❖ Chcete závodit i v seniorském věku?
- ❖ **Čtěte dál a dozvíte se, jaké cesty se vám nabízejí!**



1. Ted' jsem dorostenec

- **V dorosteneckém věku podporujeme sportovce v rámci tzv. Sportovních center mládeže (SCM).**
 - Nárok na podporu ze státních prostředků prostřednictvím Svazu lyžařů ČR (SLČR) má každý běžec na lyžích, který se v předchozí sezóně umístil ve výkonnostním žebříčku se ztrátou max. 70 sekund.
- **O každého sportovce zařazeného výkonnostně do SCM se kromě jeho osobního trenéra v domácím klubu stará i vedoucí trenér SCM.**
 - Vedoucích trenérů SCM máme celkem sedm: Jablonec nad Nisou, Jilemnice, Trutnov, Jeseník, Nové Město na Moravě, Vimperk a Karlovy Vary.
- **Do SCM jsou zařazováni sportovci ve věku 15-19 let.**
 - Jako optimální se nabízí rozložení 4. ročníku střední školy na dva roky tak, aby byl sportovec v SCM zařazen i ve 20 letech, tedy po celou juniorskou kategorii.

2. Ted' jsem v juniorské kategorii

- **Ti nejlepší (5 mužů a 5 dívek) jsou zařazení do reprezentačního družstva juniorů (RDJ):**
 - Nominovat se lze přímo na základě splnění kritérií,
 - nebo do uvedeného počtu navrhuje nominaci vybraných sportovců trenér RDJ (nominace je především na základě výsledků).
- **I v juniorské kategorii může být sportovec zařazen do SCM (viz výše) a tudíž čerpat podporu ze státních prostředků prostřednictvím SLČR.**
- **Junioři i starší lyžaři**, kteří začali studovat vysokou školu a ukončili své působení v klubu (nejsou tak již zařazení v SCM a ještě ani v RDJ), **mají možnost trénovat pod dohledem trenérů SKI Akademie a čerpat další benefity** (materiální, regenerační, výcvikové) určené pro sportovce výkonnostně zařazené do SKI Akademie.
 - Hlavním úkolem SKI Akademie je pomoci překlenout časový úsek spojený s přechodem ze střední školy na VŠ či VOŠ v případě, že sportovec není přímo zařazen do RDJ.
 - *Podrobné informace o SKI Akademii nabídneme v příštím newsletteru.*



3. Lyžování dospělých

V kategorii dospělých se nabízí hned několik možností, jak dále lyžovat:

- **Ti nejlepší jsou zařazeni do reprezentace.**
 - V sezóně 2015-16 to je 11 mužů a 6 žen.
- **Sportovci do 25 let nezařazení do reprezentace mohou i nadále využívat podporu SKI Akademie.**
 - V případě splnění podmínek pro zařazení do SKI Akademie.
- **Můžete pokračovat v lyžování ve svých mateřských klubech.**
 - V této kategorii velmi dobře fungují například kluby v Jablonci, Jilemnici a Novém Městě na Moravě.
- **Je možné zaměřit se na laufy, a to jako:**
 - člen klasického lyžařského klubu,
 - nebo za vybraný laufařský klub (v Česku je nejvyšší koncentrace laufařských klubů),
 - či je jezdit jako individuální jezdec.



Dělejte, co vás baví – lyžujte! A pokud budete mít nějaké otázky, klidně se ptejte. Stačí napsat na pr@ubd.cz!

Pozvánky na srpnové a zářijové závody:

- 21. - 23. 8. 2015** **Letní šumavský XC-Ski Tripple**
Trojice závodů na Šumavě; 2x kolečkové lyže, 1x běžecký kros
21. 8. - Vimperské kriterium; kolečkové lyže; Vimperk
22. 8. - O pohár krušlovského medu; kolečkové lyže; Krušovice
23. 8. - Zadovský kros; běh; Zadov
Přečtěte si [článek](#) o akci, stáhněte si propozice na našem [webu](#).
- 29. 8. + 30. 8.** **Orlický Rollerski Cup + Kralický Sněžník** – kolečkové lyže
Závody jsou součástí série Silvini Skiroll Classics
Podrobnosti na naše [webu](#) a stránkách [seriálu](#).
- 30. 8. 2015** **Štafetový závod dvojic** – běh, Hostivařský lesopark (Praha)
Podrobnosti: www.stafetovy-zavod-dvojic.cz/
- 6. 9. 2015** **Podčechradský kros** – běh, Chodov u Domažlic
Propozice a online přihlášky na našem [webu](#).
- 12. 9. 2015** **Krajský závod v přespolním běhu** – Vrbno pod Pradědem
Online přihlášky na našem [webu](#).
- 13. 9. 2015** **Krkonošský čtvrtmaratón** – kolečkové lyže
Závody jsou součástí série Silvini Skiroll Classics
Podrobnosti na naše [webu](#) a stránkách [seriálu](#).

- 19. 9. 2015** **Krajský závod v přespolním běhu – Dolní Lomná**
Online přihlášky na našem [webu](#).
- 26. + 27. 9. 2015** **MČR na kolečkových lyžích – Liberec, Janův Důl**
26. 9. - MČR na kolečkových lyžích, lyžařský areál Vesec, Liberec
27. 9. - MČR na kolečkových lyžích do vrchu, výjezd na Ještěd z Janova Dolu
*Nedělní závod je zároveň finálovým závodem série [Silvini Skiroll Classics](#).
Propozice na našem [webu](#).*
- 26. 9. 2015** **OPEN závod s účastí osobností běžeckého lyžování – Liberec, Vesec**
Exhibiční závod štafet – Liberec, Vesec
Každé družstvo budou tvořit žáci a člen reprezentace jako kapitán.
*Závod se konají v rámci doprovodného programu MČR na kolečkových lyžích.
Přihlášky viz jednotlivé závody v [kalendáři](#), podrobnosti v [propozicích k MČR](#).*

Chcete také dát vědět ostatním o svém závodě? Pošlete detaily s odkazy na pr@ubd.cz!

Na co se můžete těšit v příštím newsletteru už za týden?



Představení SKI Akademie běžeckého lyžování

Nový projekt, nová šance. Model, který má řešit přechod z juniorské do seniorské kategorie, nebo také ze střední na vysokou školu, představíme v příštím newsletteru. Komu má pomoci, jak funguje a jaké problémy řeší? Dozvíte se příště!



Už nyní si ale můžete přečíst reportáž ze soustředění SKI Akademie v Peci pod Sněžkou:

[Soustředění SKI Akademie v Peci pod Sněžkou: tréninky, ukázky i přednášky](#)



Pozvánky na závody

Přijďte závodit na zajímavé akce v rámci letní přípravy.

*Chcete, aby tento newsletter dostávali i další sportovci, trenéři či funkcionáři napojení na běžecké lyžování?
Pošlete nám jejich email na adresu pr@ubd.cz a my je zařadíme do naší databáze.*