

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**Porovnání přípravy v běhu na lyžích v České republice a
v Norsku**

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce:

PaedDr. Tomáš Gnad

Zpracoval:

Bc. Jakub Opočenský

Září 2012

Abstrakt

Název práce: Porovnání přípravy v běhu na lyžích v České republice a v Norsku

Cíle práce: Cílem diplomové práce bylo získat informace o tréninkové přípravě norských běžců na lyžích a jejich porovnání s přípravou běžců na lyžích v České republice. Zabývali jsme se možností aplikace norské metodiky trénování do tréninkového systému v České republice ve vztahu ke zdejšími podmínkám.

Metoda práce: V diplomové práci byla použita metoda dotazníku, pozorování a obsahové analýzy dokumentů.

Výsledky práce: Vyhodnocení a porovnání výsledků z dotazníků zpracované do tabulek a grafů. Vyhodnocení pozorování a tréninkové dokumentace v českém oddílu Olfín Car – Vella Trutnov a v norském oddílu Holmen IF Langrenn.

Klíčová slova: Běh na lyžích, systém tréninkové přípravy, metodika tréninku

Abstract

Title: Comparison of Cross-Country Skiing Training in the Czech Republic and in Norway

Objectives: The aim of the diploma thesis was to gain information about Norwegian nordic skiers' training and to compare it with the preparation of nordic skiers in the Czech Republic. The possibility of applying Norwegian training methods to the Czech Republic was considered with relation to local conditions.

Methods: The methods of questionnaire, observation and content analysis were used in the diploma thesis.

Results: The evaluation and comparison of the questionnaire data were illustrated in tables and charts. The evaluation of observations and training documentation in the Czech team Olfin Car – Vella Trutnov and the Norwegian team Holmen IF Langrenn.

Key words: Cross-country skiing, system of training preparation, training methodics

Poděkování

Touto cestou bych chtěl poděkovat vedoucímu práce PaedDr. Tomáši Gnadovi za poskytnutí potřebných materiálů a cenných rad, které mně pomohly při zpracování diplomové práce.

Poděkování patří také trenérům, bez jejichž názorů by tato práce nemohla vzniknout. Jmenovitě bych chtěl poděkovat Oskaru Šretrovi, od kterého se neustále učím, jak má „vypadat“ trénování mládeže v českých podmínkách a Larsu Eriku Lundovi, Christianu Mathiesenovi a celému oddílu Holmen IF Langrenn, díky kterým jsem hlouběji poznal systém přípravy v Norsku.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval samostatně a použil jsem pouze uvedenou literaturu.

Jakub Opočenský

Svoluji k zapůjčení své diplomové práce ke studijním účelům. Prosim, aby byla vedena přesná evidence vypůjčovatelů, kteří musí pramen převzaté literatury řádně citovat.

Jméno a příjmení	Číslo OP	Datum vypůjčení	Poznámka

Obsah

1. Úvod	12
2. Teorie.....	14
2.1 Rozvoj běžeckého lyžování jako sportovní aktivity.....	14
2.1.1 Nezávodní lyžování	15
2.1.2 Závodní lyžování	15
2.2 Podmínky pro sport	16
2.2.1 Přírodní podmínky.....	16
2.2.2 Ekonomické podmínky.....	17
2.2.3 Společenské podmínky	17
2.2.4 Sportovní podmínky	18
2.2.4.1 Podmínky pro běh na lyžích	20
2.2.4.2 Školní systémy Norska a České republiky	21
2.3 Běžecké lyžování.....	23
2.3.1 Sportovní příprava v běžeckém lyžování	25
2.3.1.1 Složky sportovní přípravy v běhu na lyžích	27
2.3.2 Metodika rozvoje pohybových schopností.....	29
2.3.2.1 Silové schopnosti.....	29
2.3.2.2 Rychlostní schopnosti.....	30
2.3.2.3 Vytrvalostní schopnosti	30
2.3.2.4 Koordinační schopnosti	31
2.3.2.5 Pohyblivost	31
2.3.3 Etapy sportovní přípravy	32
2.3.4 Tréninkové prostředky běžců na lyžích.....	34
2.3.5 Charakteristika přípravy dětí a mládeže	35
2.3.6 Výběr talentů pro běh na lyžích	36

2.4 Vztah trenéra a svěřence.....	37
2.4.1 Osobnost trenéra.....	37
2.4.2 Osobnost svěřence.....	39
2.4.3 Vzájemný vztah trenér se svěřenci a rodiči.....	40
2.5 Trenérská filozofie	41
2.6 Komunikace.....	42
2.7 Motivace.....	43
2.8 Regenerace a výživa.....	44
3. Cíle a úkoly práce.....	46
4. Metodika práce.....	47
4.1 Použité metody, sběr a analýza dat	47
4.2 Popis zkoumaného souboru – dotazníkové šetření.....	48
4.3 Popis zkoumaného souboru – pozorování.....	49
4.3.1 Oddíl v Trutnově	50
4.3.1.1 Podmínky pro běh na lyžích.....	50
4.3.1.2 Oddíl běžeckého lyžování Ski team Olfin car – Vella Trutnov	50
4.3.2 Oddíl v Holmenu.....	51
4.3.2.1 Podmínky pro běh na lyžích.....	51
4.3.2.2 Oddíl běžeckého lyžování Holmen IF Langrenn	51
5. Výsledky.....	52
5.1 Porovnání výsledků z dotazníků.....	52
5.2 Porovnání výsledků z pozorování a tréninkové dokumentace	66
6. Diskuse	73
7. Závěr.....	78
8. Seznam literatury.....	79
9. Přílohy	86

Seznam zkratek

ATP – CP – adenosintrifosfát – kreatinfosfát energetický systém

ČO – české oddíly

ČR – Česká republika

IF – „idrettsforbund“ sportovní federace

IL – „idrettslag“ sportovní oddíl

KL – kolečkové lyže

Km – kilometr

LA – anaerobní energetický systém (anaerobní glykolýza), LA – laktátová acidóza (hromadění laktátu v těle při nedostatku kyslíku)

LA – O₂ – anaerobně – aerobní energetický systém (glykogenový)

NIF – „Norges idrettsforbund“ Norský sportovní svaz

NO – norské oddíly

NOC – „Norges olympiske komité“ Norský olympijský výbor

O₂ – aerobní energetický systém

SCM – sportovní centrum mládeže

SG – sportovní gymnázium

SpS – sportovní středisko

TF – tepová frekvence

ÚBD – úsek běžeckých disciplín

VSCM – vrcholové sportovní centrum mládeže

VO₂max – maximální spotřeba kyslíku

ZOH – zimní olympijské hry

1. Úvod

Již delší dobu se pohybuji v běžeckém lyžování ať už jako závodník nebo v současné době jako trenér a vždy mě fascinovalo norské lyžování. Jsem velice rád, že jsem mohl během mého ročního studijního pobytu na Norges idrettshøgskole v Oslu podrobněji proniknout do tamější přípravy. Myslím, že tento pobyt byl obrovským přínosem nejen pro vypracování této diplomové práce, ale především pro mě osobně.

Není pochyb o výsadním postavení běžeckého lyžování v Norsku, ovšem i v České republice má běžecké lyžování pevné historické kořeny a především patří k poměrně úspěšným sportům v dosahovaných úspěších na mezinárodní scéně. České lyžování se bude těžko vyrovnávat popularitě a členské základně v Norsku, ale ve vztahu k přípravě se domnívám, že v obou zemích lze najít podněty pro zkvalitnění přípravy. Bylo by pošetilé si myslet, že stačí pouze okopírovat norskou přípravu, jsme však přesvědčeni, že v řadě věcí by mohlo být norské know-how užitečné. Domníváme se, že tuto problematiku je třeba chápat v širším slova smyslu, a sice z hlediska historie lyžování, přírodních, společenských, ekonomických podmínek a celkovému postoji obyvatelstva ke sportu vůbec.

Navzdory velkému rozšíření tohoto sportu a poměrně široké mládežnické základně, je zde velký úbytek závodníků v dorosteneckých kategoriích především při přechodu ze základní na střední školu. Je nezbytné zamyslet se nad tím, jakým způsobem bychom tomuto trendu mohli zabránit. Je snad příčinou brzká specializace, velká dřina nebo jednoduše sportovci nacházejí jiný smysl života a nebaví je již polykat stále se zvyšující tréninkové dávky. Domníváme se, že i přesto že je příprava hlavně v letních měsících velice pestrá, stále je zapotřebí hledat inovace v tréninku, které mohou vést jak ke zpestření přípravy, tak ke zvýšení výkonnosti.

Po trenérských zkušenostech nabytých v České republice a po možnosti vyzkoušet si tuto práci v Norsku, se mi naskytla jedinečná příležitost porovnat dva rozdílné lyžařské kluby. Myslím, že tímto získáváme unikátní pohled, díky němuž můžeme snadněji porovnávat přípravu i v dalších souvislostech. Ve sledovaných oddílech se zaměříme na práci s mládeží, snažili jsme se zaznamenat sportovní růst od prvních krůčků kolem 6. roku života až po juniorskou kategorii.

Velkou část informací jsem se snažil vyčíst z norské a české literatury o běžeckém lyžování a z literatury o sportovním vývoji mládeže. Dále jsme vytvořili dotazník, který

jsme následně rozeslali mezi trenéry sportovních středisek (SpS), sportovních center mládeže (SCM) a mezi trenéry vybraných norských oddílů. Posledním měřítkem pro porovnání je má osobní zkušenost zahrnující jak práci trenéra v Norsku tak v České republice. Jsem přesvědčen, že kombinací studia literatury, názorů trenérů a vlastních zkušeností mohu proniknout do tréninkové filozofie obou států.

2. Teorie

2.1 Rozvoj běžeckého lyžování jako sportovní aktivity

Za počátek rozvoje sportovního lyžařství jsou všeobecně pokládány lyžařské závody v Tromsø v Norsku, které se konaly v roce 1843 a jako první měly charakter novodobých lyžařských závodů (Chovanec, Potměšil, Javorský, 1983). Vysokého stupně rozvoje a organizovanosti dosahuje sportovní hnutí v Čechách, kde se v roce 1903 ustanovuje první národní lyžařský svaz v Evropě – Svaz lyžařů v Království českém.

Goksøyr (2002) uvádí, že v Norsku se na přelomu 19. – 20. století stává běžecké lyžování národním symbolem a dále se zmiňuje, že zimní sporty hrály důležitou roli z hlediska vytváření norské identity na konci 19. století, díky čemuž se později lyžování stává norským fenoménem.

Kde jinde by se mělo stát lyžování národním sportem než v Norsku? Panují zde téměř ideální podmínky pro lyžování, sníh je na většině území déle než půl roku, vzdálenosti mezi městy jsou značné a než se podařilo vybudovat kvalitní cesty, jiná možnost než použít lyže nebyla.

Jakmile lyže ztratily význam nutného dopravního prostředku, lidé je začali využívat k zábavě či soutěžení. V Norsku se z lyžování stal národní sport, jehož obliba pramení z historických kořenů, ideálních lyžařských podmínek a lásce Norů k veškerým aktivitám pod širým nebem.

S oblibou se často uvádí, že se Norové rodí s lyžemi na nohou. Tuto definici je nutné brát s notnou dávkou nadsázky, ale pravdou je, že se běžecké lyžování stalo nejoblíbenější rodinnou aktivitou a mezi ostatními sporty jasně dominuje. Většina dětí získává lyžařské základy ve velmi útlém věku a další lyžařské dovednosti si osvojují prostřednictvím oddílů, školní výuky nebo výletů s rodiči (The history of skiing, 2010).

Určitě se nedá předpokládat, že má lyžování v České republice stejnou pozici jako v Norsku. Na druhou stranu je běžecké lyžování u nás nejen historicky úspěšný sport z hlediska dosažených výsledků, ale je také vyhledávanou a populární aktivitou v zimních měsících.

2.1.1 Nezávodní lyžování

V Norsku má velkou popularitu tradiční norský friluftsliv, který je znám především ve Skandinávských zemích a jen těžko se k němu hledá podobná aktivita v ostatních zemích. Goksøyr a Solenes (2004) uvádí, že friluftsliv je nezávodní aktivita provozována v přírodě, která se v Norsku rozvinula především v horách díky norské buržoazii v polovině 19. století. V Norsku se friluftsliv stál národním symbolem, jehož náplní jsou túry po horách, lyžování, rybaření, lov a jiné outdoorové aktivity ve spojení s přírodou. Eichberg a Loland (2010) dodávají, že friluftsliv si od svého založení drží pozici jako určitý ukazatel národní identity. Bývalý národní trenér Roste (1996) uvádí, že lyžování je v zimě vnímáno jako hlavní sportovní aktivita, tomuto faktu nahrávají především ideální přírodní podmínky, které umožňují lyžování prakticky všude.

Když se v Norsku řekne „gå på tur“, tak to má velice specifický význam blízký norské identitě a mentalitě. Je to něco, co Nory spojuje a je to aktivita, při níž se setkáváme s prvky rekreace, poznání, sportu a užívání si volnosti přírody. Sport a outdoorové aktivity jsou v Norsku propojeny mnohem úzčeji než v České republice.

V České republice má lyžování dlouhou tradici především díky Josefovi Rössler-Ořovskému, který měl velký vliv na rozvoj lyžování u nás (Neuman, Turčová, 2008).

Lyžování se u nás začalo šířit především ve druhé polovině 19. Století, kdy zásluhou Josefa Rössler-Ořovského vzniká první lyžařský spolek mimo Skandinávii a díky Janu Bucharovi je napsán první metodologický článek o jízdě na lyžích (Soumar, Bolek, 2001)

Pro širokou veřejnost má význam především lyžařská turistika, které se v zimních měsících věnují celé rodiny především v horských oblastech, kde jsou ideální podmínky pro lyžování.

2.1.2 Závodní lyžování

Dříve jsme již označili za vznik závodního běžeckého lyžování rok 1843, kdy se uskutečnily závody v Tromsø. Závodní lyžování má v Norsku velice úspěšnou historii, která trvá až do dnešních dnů. V téměř každé generaci se zde totiž narodí osobnost, která táhne norské lyžování kupředu. Pokud se podíváme na výsledky na mezinárodní scéně, norští reprezentanti se pravidelně umísťují v popředí startovního pole. Pro norské běžecké lyžování je důležité, že si stále udržuje první místo v popularitě a v současné

době jsou Marit Bjoergen, Therese Johaug a Petter Northug nejoblíbenějšími norskými sportovci (Herland, 2012).

Nástup závodního lyžování začíná na přelomu 19. a 20. století, kdy se začíná konat čím dál více závodů, a zakládají se lyžařské kluby.

Dá se říci, že ve dvacátém století začal rozmach závodního lyžování. Začínají se konat první mezinárodní závody a roku 1924 je běžecké lyžování součástí 1. zimních olympijských her v Chamonix ve Francii, kde Norové zvítězili s převahou ve všech lyžařských disciplínách. Začíná se vyrábět stále lepší lyžařské vybavení, vylepšuje se technika běhu na lyžích a v neposlední řadě vznikají další lyžařské kluby.

České závodní lyžování mělo řadu úspěchů, jak uvádí Gnad a Psotová (2005), kdy největších z nich zatím dosáhli lyžaři běžci. Jmenovitě se o to zasloužili především Stanislav Henych, Květa Jeriová, Kateřina Neumannová, Martin Koukal a v poslední době zejména Lukáš Bauer. Jistě se těžko budeme srovnávat s velmocí typu Norska, ale důležité je, jak uvádí Gnad a Psotová (2005), že jsme konkurenceschopní a české běžecké lyžování budí ve světě respekt.

2.2 Podmínky pro sport

Pokud chceme porovnávat sportovní přípravu, je třeba se alespoň krátce zmínit o přírodních, ekonomických a společenských rozdílech, které mají na celý tento proces značný vliv.

2.2.1 Přírodní podmínky

Česká republika leží ve střední Evropě a kolem hranic se rozprostírá soustava několika pohoří. Povrch má charakter převážně pahorkatin a vrchovin, kdy 67% území leží v nadmořské výšce do 500 m n. m., 32% v rozmezí 500-1000 m n. m. a 1% nad 1000 m n. m. Podnebí je mírné a typické je střídání čtyř ročních období. Charakter počasí je ovlivněn především nadmořskou výškou a průměrná roční teplota se zpravidla pohybuje v rozmezí 5,5 – 9°C.

Norsko leží v severní Evropě a 1/3 se nachází za hranicí arktického pásu a téměř 70% země je neobydlených. Od severu k jihu se táhne Skandinávské pohoří a průměrná nadmořská výška činí 460 m n. m. Z hlediska podnebí má velký význam Gølfjellský proud,

který ovlivňuje především západní a severní části Norska. Podnebí se dá označit jako mírné, ale panují zde velké teplotní rozdíly mezi severem a jihem. Je třeba zmínit i nesmírně hluboké a harmonické pouto mezi člověkem konkrétně obyvatelem Norska a přírodou, která jej na každém kroku obklopuje.

2.2.2 Ekonomické podmínky

Norsko je z ekonomického hlediska jednou z nejvyspělejších zemí světa a to především díky ropnému průmyslu, který zde má od 70. let vedoucí postavení. V České republice je poměrně pestré zastoupení různých odvětví průmyslu, ale žádný nemá zdaleka takovou perspektivu jako těžba ropy v Norsku. Od toho se odvíjí i financování sportu, kdy v České republice jde ze státního rozpočtu zhruba 1 900 mil. Kč. Dle Bergsgarda a Norberga (2010) zisky z gamblerství a loterie jsou primárním zdrojem financí pro Norges idrettsforbund (NIF). Jedná se o částku zhruba 5 600 mil. Kč, což odpovídá 80 – 90% příjmu NIF. Bergsgard a Norberg (2010) dále uvádí, že významným podporovatelem sportu v Norsku jsou obce, které dotují chod sportovních zařízení a oddílů.

Sport je dnes do značné míry ovlivněn komercializací a marketingem a především v Norsku se běžecké lyžování stalo lukrativním zbožím. Jak uvádí Kovář (2012) 86% trenérů mužů považuje komercializaci za pozitivní faktor rozvoje sportu. Negativní vliv může mít vnímání sportu jako obchodní činnosti, kdy může docházet zejména k ohrožení výchovy mládeže Kovář (2012).

Běžecké lyžování se tomuto problému zatím vyhýbá, jelikož sponzorské aktivity jsou v oddílové kompetenci, profesionální smlouvy jsou většinou uzavírány až s profesionálními závodníky a až na této úrovni se závodníci setkávají se zvýšeným mediálním tlakem.

2.2.3 Společenské podmínky

Norové vedou velice aktivní způsob života, který vychází z tradiční skandinávské filozofie friluftslivu. Rodina má u Norů velký emocionální význam a velice důležité je rozvíjení interakčních schopností dětí a studentů se svým okolím. Důraz je zde kladen na kontakt učitele i trenéra s jednotlivcem. V České republice je jak výchova, tak přístup k životu dosti odlišný. Zcela jistě jsou zde děti vychovávány spíše ve větších

skupinách a pozornosti jak od učitelů tak trenérů se dostává pouze nejlepším. V postoji k životu mají Češi daleko pasivnější přístup. Norové mají jedno přísloví, které zní: „Det finnes ikke dårlig vær, bare dårlige klær“, což se dá přeložit zhruba takto: „Není špatné počasí, je jen špatné oblečení.“ Důležité je dodat, že Norové se podle tohoto přísloví chovají a celkově si život užívají nehledě na počasí a jiné věci, které nemohou ovlivnit.

2.2.4 Sportovní podmínky

Jak už jsme se zmiňovali výše, v Norsku mají lidé velice kladný vztah ke sportovním aktivitám a ne jinak tomu je z hlediska sportovní přípravy. Většina dospívající populace je registrovaná ve sportovních klubech, kdy z hlediska členské základny vévodí fotbal anebo alespoň zčásti žijí friluftslivem. Většina sportovních aktivit začíná v pozdějších odpoledních hodinách. Jedním z hlavních důvodů je ten, že na jednotlivé tréninky vozí děti sami rodiče. Začátek tréninku je tedy částečně přizpůsoben jejich pracovní době. Dále musíme brát v potaz pracovní náplň trenérů, kteří ve většině případů vykonávají trenérskou činnost ve svém volném čase. Seippel, Ibsen a Nordberg (2010) uvádí, že ve Skandinávských zemích je sport organizován především za pomoci dobrovolných organizací.

O zájmu o sport svědčí i pořádání řady významných akcí včetně té největší a to olympiády. V roce 2016 se budou konat zimní olympijské hry mládeže v Lillehammeru a Oslo se bude ucházet o pořádání zimních olympijských her (ZOH) v roce 2022.

V Norsku je kolem 12 000 norských dobrovolných sportovních organizací pod záštitou norského olympijského výboru (NOC) a norského sportovního svazu (NIF), které jsou zastřešujícími sportovními organizacemi. Z odhadované populace 4,5 mil. obyvatel mají přibližně 2 mil. registrované členství v nějaké sportovní organizaci. Dále je odhadováno, že přibližně 70-80% všech dětí v Norsku je členem sportovních organizací během jejich dětství nebo adolescence. V posledních letech se v Norsku prosazuje fotbal, který není doménou pouze chlapecké participace, ale čím dál větší přízeň si získává i u dívek. (Støckel et al., 2010)

Zásadní význam má pro podporu a rozvoj elitních sportovců organizace Olympiatoppen, která má za cíl: poskytování finančních grantů pro talentované sportovce ve všech olympijských sportech, poskytování lékařské podpory všem národním týmům, provozování výborně vybaveného národní sportovního střediska a

umožnění další více či méně významné podpory pro sportovcův rozvoj včetně péče a konzultací s nejrůznějšími odborníky (Augestad, Bergsgard, 2007).

Účast dětí ve sportovních oddílech a jejich soutěžení ještě nedávno podléhalo v Norsku poměrně striktním pravidlům, která měla děti ochránit od škodlivých aspektů dospělého sportu. Týkalo se to především pravidel sportovní přípravy, jejich doporučení pro různé věkové kategorie, omezení soutěžení a zveřejňování výsledků. V roce 2007 valné shromáždění NIF revidovalo tato pravidla. Především je povolena účast dětí od jejich 6 let v městských soutěžích a od 11 let v okresních. Jak NOC, tak NIF se snaží nalákat do sportovních klubů stále více dětí a dalším cílem je snížení počtu sportovců kteří ukončují činnost ve sportovních organizacích poměrně mladí. (Støckel et al., 2010)

Podle Augestada a Bergsgarda (2007) platí v Norsku další předpisy pro sportování dětí. Zejména se jedná o zamezení brzké specializace, která je do 10 let zakázaná a do 13 let by měla být co nejvíce limitovaná. Všechny aktivity mezi soutěženími by měly být herně orientované a měly by odpovídat fyzickému a psychickému rozvoji dětí. V Norsku sport pro děti znamená stimulaci fyzického, psychologického a sociálního vývoje.

V České republice je v různých sportovních sdruženích registrováno zhruba 2, 7 mil. členů v 7000 klubech, jednotách či jiných útvarech. Dále je zde 60 sportovních federací, což je o 6 více než v Norsku. Jansa a Jůva (2012) uvádí participaci dětí ve sportovních klubech, která se u dívek pohybuje kolem 40% a u chlapců dle věku kolísá mezi 50 – 60%. Výběr sportu je ovlivněn přírodními poměry v místě bydliště a bezesporu také vlastní nabídkou různých klubů. Stejně jako v Norsku je i zde problém ukončování „kariéry“ v poměrně brzkém věku. Na problém fluktuace poukazuje Mrugala (2001) kdy z žákovských kategorií přechází do dorostu zhruba polovina dětí. Dalším problémem je nedostatek kvalitních trenérů mládeže, jelikož většina klubů si nemůže dovolit placeného trenéra a většinou se jedná o dobrovolnou činnost.

Výhody sportovní aktivity shrnuje Støckel et al. (2010), který tvrdí, že prostřednictvím sportu a soutěží se člověk učí soustředit, přijímat výzvu a zároveň se naučí spolupráci, mít úctu k jiným lidem k pravidlům a etickým normám. Člověk se naučí vyhrát a prohrávat důstojně.

2.2.4.1 Podmínky pro běh na lyžích

V Norsku se nachází 1100 oddílů běžeckého lyžování, ve kterých je registrováno 130 000 členů a pro hospodaření může tamní federace počítat se 70 mil. Kč. V každém menším či větším městě je několik oddílů, o které se stará řada vyškolených trenérů. (Organisasjonsstruktur-Langrenn, 2010)

Lyžování je v Norsku dle členské základny nyní na druhém místě, ale díky výborným sněhovým podmínkám v posledních letech a mezinárodním úspěchům norských reprezentantů se členská základna opět navyšuje. Augestad a Bergsgard (2007) tvrdí, že „mateřský“ oddíl je základním kamenem norského sportovního systému. Minimálně do 16 let se stávají tyto oddíly hlavním místem sportovního vyžití, dále pak záleží na možnostech oddílu a jakým směrem budou mladí sportovci směřovat svoji kariéru. Poukazují i na to, že většinou jsou oddíly dobrovolné organizace a disponují velmi malým rozpočtem a skromnými honoráři pro trenéry. Z toho tedy vyplývá, že podpora rodiny je zásadní pro možnost sportovního růstu mladých sportovců. Augestad a Bergsgard (2007) uvádí první selekci pro regionální týmy nazývané „kretslag“ v běžeckém lyžování ve 14 letech, kdy se „vybraní“ sportovci účastní tréninkových kempů. V tomto případě je nutné dodat, že ve své podstatě má toto zařazení pouze orientační charakter, jelikož každý kdo má zájem se může stát členem „kretslag“, za poplatek pak získá možnost účastnit se týmových setkání vedených profesionálními trenéry, lékařské vyšetření a základní oblečení.

V 15 letech mají mladí běžci na lyžích první možnost účastnit se oficiálního norského mistrovství pro kategorii 15 – 16 let, které se koná jednou ročně. První reprezentační tým je vytvořen ve věku 17 – 19 let na základě výsledků z uplynulé sezóny, vybráno je 6 dívek a 6 chlapců do národního juniorského týmu. Neoficiálně je možnost porovnat výkonnost ve věku 13 – 14 let na Ungdommens Holmenkollrennu, kde se střetávají závodníci z různých klubů Norska. Nicméně sami trenéři dodávají, že tento závod vůbec nic neznamena a s nadsázkou dodávají: „kdo vyhraje Ungdommens Holmenkollrenn nestane se špičkovým lyžařem“. Stačí se podívat do výsledkových listin a zjistíme, že řada později úspěšných závodníků zdaleka nedosahovala v tomto závodě předních umístění.

V České republice je přibližně 145 oddílů, které jsou situovány v blízkosti hor, a povětšinou je v každém městě jen jeden klub běžeckého lyžování. Pod Svazem lyžařů ČR je registrováno 18 000 členů, kde jsou ovšem započítány všechny disciplíny, které jsou pod svazem sdruženy. (Adresář klubů, 2007)

Rozpočet úseku běžeckých disciplín se pohybuje kolem 15 mil. korun. V České republice by mělo být o sportovně talentovanou mládež postaráno na základě třech na sebe navazujících center, jmenovitě se jedná o sportovní střediska (SpS), sportovní centra mládeže (SCM) a vrcholová sportovní centra mládeže (VSCM). Na základě údajů z ministerstva školství uvádíme základní údaje o práci těchto center (Péče o sportovní talenty, 2010):

- **Sportovní střediska – SpS** - Podpora je určena na sportovní přípravu talentů věkové kategorie 10 až 15 let ve vybraných sportovních svazech, které jsou zařazeny do systému přípravy sportovních talentů. Podporu sportovní činnosti lze realizovat ve spolupráci s řediteli základních škol s využitím potenciálu těchto zařízení. Pro běh na lyžích je v současné době zřízeno 19 sportovních středisek.
- **Sportovní centra mládeže – SCM** - Podpora je určena na sportovní přípravu talentovaných sportovců dorostenecké a juniorské kategorie (15 – 19 let). Centra jsou zřizována jednotlivými svazy a pro běh na lyžích je v současné době k dispozici 13 center, kde je pro sezónu 2012/2013 zařazeno 49 závodníků.
- **Vrcholová sportovní centra mládeže – VSCM** - Podpora je určena na sportovní přípravu talentů věkové kategorie 19 až 23 let ve vybraných olympijských sportech. Pro běžecké lyžování je zřízeno centrum, kam je pro sezónu 2012/2013 zařazeno 9 závodníků.

2.2.4.2 Školní systémy Norska a České republiky

Školní systém Norska je založen na povinné školní docházce do 16 let a je rozdělen do 3 částí:

- *Základní škola (Barne skole)* – pro děti ve věku od 6 do 13 let. V této úrovni není stanoveno známkování, nicméně učitel píše často hodnocení. Případné testy a analýza žáka jsou dávány domů k nahlédnutí rodičům.
- *Nižší střední škola (Ungdomsskole)* – ve věku od 13 do 16 let. Hlavní změnou je, že žáci začínají dostávat známky, ty následně rozhodují o přijetí na vyšší střední školu. Žáci nemají příliš možnost ovlivnit výběr školy, jelikož jim je přidělena v blízkosti jejich bydliště.

- *Vyšší střední škola (Videregående skole)* – ve věku od 16 do 19 let. Tato škola je založena na volitelnosti předmětů a žáci si ji volí dle svého zaměření. Na základě úspěšnosti mají možnost žáci dále studovat na vysoké škole. (Bílková, 2010)

Dle Støckela et al. (2010) byla v Norsku zatím minimální spolupráce mezi školou a sportovními kluby, ale v následujících letech by tato spolupráce měla být posílena.

V Norsku se snaží umožnit talentovaným sportovcům dosáhnout odpovídajícího vzdělání, tak aby se uplatnili i po skončení sportovní kariéry, proto byla založena sportovně orientovaná gymnázia (9 se specializací na běžecké lyžování), kde mají možnost studovat 16 – 19 letí studenti (Augestad, Bergsgard, 2007). V Norsku funguje i 6 elitních sportovních gymnázií Norges Toppidrettsgymnas/NTG, kde mají možnost studenti zkombinovat kvalitní výuku se sportovní aktivitou. Nutno dodat, že tato gymnázia tvoří výjimku v jinak bezplatném norském školství a studenti zde platí školné v závislosti na jejich sportovní specializaci, které jen pro orientaci činí pro běžce na lyžích kolem 105 000 Kč (The Norwegian College of Elite Sport, 2012). V těchto institucích se nadějní mladí sportovci "učí" životnímu stylu, který zahrnuje vzdělání, trénování a společenský život. Mladí studenti/sportovci se rozvíjí nejen v průběhu vzdělávání, ale také každodenní interakcí s ostatními studenty, kteří mají stejné zaměření a cíle. Dále je argumentováno, že tvrdá práce během tréninků má smysl pouze tehdy, pokud jsou součástí společenství, které sdílí stejné touhy. (Augestad, Bergsgard, 2007)

Systém vzdělávání v České republice je založen na devítileté povinné školní docházce a i s vysokou školou je rozdělen do 3 částí:

- *Primární (základní škola)* – ve věku od 6 do 15 let
- *Sekundární (střední škola)* – ve věku od 15 do 19 let
- *Terciální (vysoké a vyšší odborné školy)* – od 19 let

V České republice funguje užší spolupráce mezi školou a sportovními kluby, ale záleží na jednotlivých klubech a školách a jejich vzájemné kooperaci. V České republice je zřízeno 5 sportovních gymnázií (SG), kde je jednou ze specializací běžecké lyžování, konkrétně se jedná o: SG Jilemnice, SG Jablonec nad Nisou, SG Vimperk, SG Vrbno pod Pradědem a SG Nové Město na Moravě.

V porovnání s norským vzdělávacím systémem, jsou největší rozdíly v individuálním přístupu vyučujících k žákům (v regionu 10 900 žáků/1900 pedagogických pracovníků). Pro zajímavost v norské školce může mít učitel/ka na starost maximálně 5 dětí. Dále si zde uvědomují důležitost kvalitního vzdělání a vytvářejí tak adekvátní podmínky včetně odpovídajícího vybavení škol a studijních materiálů. Zdejší školy rovněž využívají možnosti vlastního financování pořádáním kurzů, školení, různých projektů a také využívají prodej vlastních výrobků. (Bílková, 2010)

2.3 Běžecké lyžování

Andersen a Nymoen (1991) tvrdí, že pokud chcete uspět v běžeckém lyžování, prvním předpokladem je vaše obliba přírody a potřeba být venku nehledě na počasí.

Běžecké lyžování má charakter silově – vytrvalostního sportu, při kterém dle Ilavského (2005) dochází k všestrannému a harmonickému rozvíjení funkční zdatnosti organismu. Z hlediska výkonu je rozhodující aerobní kapacita, svalová síla a funkce nervosvalové koordinace (Gnad, 2005).

Ilavský (2005) tvrdí, že nejdůležitějšími faktory které ovlivňují výkon v běhu na lyžích, jsou somatické, kondiční, technické, taktické a psychické. V běžeckém lyžování nestačí být jen dokonale fyzicky připraven, ale limitujícím faktorem je především technika běhu na lyžích. Brown (2001) tvrdí, že fyzické charakteristiky talentovaných sportovců se stávají důležitější, čím vyšší je úroveň jednotlivých závodů.

Podle Dovalila (2005) je cenným ukazatelem pro vytrvalostní sporty maximální spotřeba kyslíku (VO_2max). U běžců na lyžích Gnad (2005) uvádí, že VO_2max by se u mužů mělo pohybovat kolem 85 ml/kg/min a u žen by měly hodnoty dosahovat přes 70 ml/kg/min. Jako výchozí hodnoty pro VO_2max u mládeže ve věku 14-15 let uvádí Ilavský (2005) hodnoty pro chlapce 60 ml/kg/min a pro dívky 55 ml/kg/min.

V přípravě pro běh na lyžích je typické využívání obecných a speciálních tréninkových prostředků. Ilavský (2005) se domnívá, že vrcholných výkonů lze dosáhnout jen tehdy, jestliže byly potřebné základy položeny již v dětském a dorosteneckém období. Jinými slovy můžeme konstatovat, že je třeba především v základní etapě ve věku 10-16 let vytvořit všestranný pohybový základ. Podle Soumara

a Bolka (2001) je zapotřebí správný výběr tréninkových prostředků, kdy jejich použití a začlenění není zcela nahodilé, nýbrž splňuje určité zákonitosti.

Soumar a Bolek (2001) upozorňují na proces adaptace, při němž nelze uvažovat pouze přizpůsobení organismu tréninkovému zatížení, ale velký význam má i adaptace na prostředí. Musíme si uvědomit, že tréninky a závody jsou často realizovány v zimních podmínkách za nejrůznějšího počasí a často ve vyšší nadmořské výšce. Suchý (2012) poukazuje na nutnost přípravy ve vyšší nadmořské výšce, která by ovšem měla být primárně zařazovaná u sportovců vyšší výkonnostní úrovně, v mládežnických kategoriích je tento postup takřka zbytečný a předčasný. Vzhledem k nepředvídatelným reakcím organismu sportovce by měly být tyto pobyty realizovány pod dohledem fyziologa a biochemika.

Důležitým předpokladem pro sportovcův rozvoj a výkonnostní růst je vytváření přátelské atmosféry a týmového prostředí. Ačkoliv se jedná spíše o individuální sport, týmový duch zde má zajisté velký význam. S významem týmového prostředí souhlasí i Andersen a Andersen (1999), podle kterých mohou sportovci těžit ze vzájemné komunikace a spolupráce.

Při trénování z pohledu trenéra nelze brát v potaz pouze tréninkové plány a závody, ale musíme se snažit o vytvoření ideální tréninkové atmosféry. Velkým problémem je fluktuace především při přechodu ze základní na střední školu. Dle Stöckela et al. (2010) dochází k největší fluktuaci kolem 16. roku. Touto problematikou se dle našich zkušeností zatím nikdo příliš nezabýval. Proto je více než žádoucí abychom zmiňované téma analyzovali a pokusili se vyvodit závěry, jež by nám mohly pomoci udržet sportovce ve sportovních oddílech v tomto mnohdy složitém věku, kdy dochází ke změně škol, vrcholí puberta a mladí sportovci nachází jiný smysl života.

Podle Stöckel et al. (2010) proběhla v Norsku velká diskuze o zákazu soutěžení dětí v závodech a zároveň nezveřejňování výsledků, což bylo vysvětlováno jako ochrana před nebezpečnými aspekty dospělého sportu. I nadále zde však trvají určitá omezení, kdy děti mohou závodit v klubových soutěžích od 6 let a v místních závodech od 11 let. Výsledky jsou do věku 10 let zveřejňovány bez pořadí pouze s dosaženým časem.

2.3.1 Sportovní příprava v běžeckém lyžování

Běžecké lyžování je velice náročný sport a k podávání dobrých výkonů je zapotřebí vysoká trénovanost organismu. Díky tomu jsou běžci na lyžích po kondiční stránce jedni z nejlépe připravených sportovců (Bergan, O'Connor, 1996). V přípravě na běh na lyžích stejně jako v jiných sportech mají zásadní význam čtyři hlavní složky sportovního tréninku: kondiční, technická, taktická a psychologická příprava. Podle Gnada (2005) představují určitý komplex úkolů sportovního tréninku, přičemž každá složka je relativně samostatná a zároveň se spolupodílí na sportovním výkonu a zvyšování trénovanosti sportovce. Alsgaard (2008) považuje za základní stavební prvky systematického trénování a závodění vrcholového lyžaře: fyzickou kondici, techniku, výdrž a psychickou odolnost.

Z hlediska motorického učení je podle Ilavského (2005) vrcholným věkem 10-12 let, kdy je pohybový projev charakterizován účelností a jistotou. Je tedy výhodou, když děti chodí už do lyžařské přípravy, kde se seznámí se základními lyžařskými dovednostmi formou her a soutěží, aby později, přesněji řečeno ve věku kolem 11 let, byli na lyžích dostatečně jistí a mohlo se s nimi pracovat na zdokonalování techniky.

K častým „komplikacím“ dochází v době puberty mezi 13-15 lety (u dívek dříve), kdy dochází vlivem rychlejšího růstu k narušení pohybových projevů. Od 15. roku se následně funkce organismu vyrovnávají a může se přejít k pozvolnému zvyšování zátěže. (Ilavský, 2005)

V běžeckém lyžování a i v dalších sportech, kde je důležitá vytrvalost je dle Andersena a Nymoena (1991) nutné s tréninkem začínat opatrně a dávky zvyšovat postupně.

Nymoen (2006) uvádí, že celkový čas zatížení by se měl pohybovat v 15 letech v rozmezí 200-400 hodin. Andersen a Nymoen (1991) se odkazují na přípravu Vegarda Ulvanga, který měl jako 15 letý odtrénováno 400 hodin a v posledních dvou sezónách jako junior 530 a 590 hod/rok. Přípravu norských juniorských reprezentantů popisuje Warlo (2008) který uvádí, že P. Northug měl v poslední juniorské sezóně odtrénováno 700 hod/rok. Juniorským dávkám se vymyká Thomas Alsgaard, který měl ve dvou juniorských sezónách odtrénováno pouze 360 a 450 hodin, ale zdůrazňuje, že příprava byla o to intenzivnější (Alsgaard, 2008). Poměrně vyšší tréninkovou zátěž navrhuje Ilavský (2005), který v 15 letech doporučuje 455 odtrénovaných hodin, viz tabulka č. 1.

Zcela jistě by v tomto věku nemělo být tréninků ani příliš hodně a ani málo. Daleko podstatnější fakte než celkové roční ukazatele odtrénovaných hodin a kilometrů představuje obsah jednotlivých tréninků.

Tabulka č. 1: Doporučené objemy tréninkových ukazatelů RTC (Ilavský, 2005, aktualizováno podle Ilavského, Frühaufové, 2012)

KATEGORIE	Věk	OP:SP	DZ	HZC	CHZ.	Ill.int.	LY	Br/KL	IM	Běh	KBr/KO	CH	SI	Hry	Jiné
Žáci ml.	11	3:1	200	250	150		60	10	0	40	10	30	0	70	30
Žáci ml.	12	3:1	210	300	185		70	15	5	50	10	35	5	75	35
Žákyně ml.	11	3:1	180	200	110		50	5	0	40	0	15	0	60	30
Žákyně ml.	12	3:1	190	250	150		60	10	5	50	5	20	0	65	35
Žáci st.	13	3:1	220	350	220		80	15	10	60	15	40	10	80	40
Žáci st.	14	3:1	230	400	245		90	15	10	70	20	40	20	90	45
Žákyně st.	13	3:1	200	310	190		70	15	10	60	10	25	10	70	40
Žákyně st.	14	3:1	210	350	220		80	15	10	70	15	30	15	70	45
Dorostenci ml.	15	3:2	230	455	285	10%	100	30	15	80	30	30	30	90	50
Dorostenci ml.	16	3:2	240	500	325	12%	110	40	20	90	40	25	35	80	60
Dorostenky ml.	15	3:2	230	400	260	10%	90	20	15	80	25	30	20	70	50
Dorostenky ml.	16	3:2	240	450	295	12%	100	25	20	85	30	35	25	75	55
Dorostenci st.	17	3:2	250	550	385	12%	120	50	30	110	45	30	45	60	60
Dorostenci st.	18	3:2	260	600	440	15%	150	60	35	120	40	35	50	50	60
Dorostenky st.	17	3:2	250	500	345	12%	115	40	25	100	35	30	35	60	60
Dorostenky st.	18	3:2	260	550	390	15%	135	45	30	110	40	30	40	60	60
Junioři	19	3:2	260	650	505	13%	180	70	40	140	45	30	55	40	50
Junioři	20	3:1	270	700	560	15%	210	80	40	150	50	30	60	30	50
Juniorky	19	3:2	260	600	455	13%	160	55	35	130	45	30	45	40	60
Juniorky	20	3:1	270	650	500	15%	185	60	35	140	50	30	50	40	60

Podle bývalého norského národního trenéra Erica Røsteho, by mladí lyžaři ve věku 12 – 13 let měli trénovat 250 hod/rok, ve věku 14 – 15 let 300 hod/rok a dále by se objemové ukazatele měly zvyšovat postupně až k maximu, které u mužů činí 1000 hod/rok. Připomíná také, abychom uchovali v paměti růst výkonnosti z dlouhodobé perspektivy. Je třeba počítat rovněž se sportovci, kteří začnou přípravu později, a je nutné jim vytvořit podmínky na adaptaci. Nelze se domnívat, že jen proto, že jsou starší, budou automaticky schopni akceptovat vyšší tréninkové dávky. (Seiler, 1997)

Podle prezentovaných výsledků na norském semináři v roce 2005 měli tři seniorští reprezentanti odtrénováno kolem 800 hod/rok a pro juniory z toho vyplývalo doporučení na 600 hod/rok (Djupvik, 2005).

Z předchozích řádků tedy vyplývá, že tréninkové ukazatele jako čas, dny a objem zatížení by měly postupně během kariéry narůstat a ideálně by lyžaři měli vrcholu dosahovat až v dospělosti. S tím souvisí i plánování, o kterém Dovalil, Svoboda,

Choutka (2005) tvrdí: „*Je to vlastně převádění koncepce tréninku do určitých cílů, úkolů, ukazatelů zatížení, jeho rozložení v čase, jeho návaznosti, sleduje se tím jistá vnitřní logika.*“ (s. 234).

2.3.1.1 Složky sportovní přípravy v běhu na lyžích

Kondiční příprava

Kondiční příprava se podle Dovalila (2005) primárně zaměřuje na ovlivnění pohybových schopností sportovce. Cílem kondiční přípravy je stimulace pohybových schopností, zejména se jedná o ovlivňování silových, rychlostních, vytrvalostních, koordinačních schopností a pohyblivosti. Fossmellem (2005) uvádí, že mezi 13 – 16 lety je třeba zkvalitňovat trénink zejména ve vztahu k pohybovému provedení, ale neměli bychom zapomínat na pestrost aktivit, aby byli mladí lyžaři stále motivovaní.

Andersen a Nymoer (1991) apelují na co největší pestrost při tréninku. Význam pestrosti tréninku není jen ve zlepšování pohybového gramotnosti, ale benefity hledíme i při nácviku techniku, motivaci a zároveň pestrost tréninků slouží jako ochrana před přetížením při jednotvárném tréninku. V tomto kontextu je pestrost vnímána jako:

- různé pohybové aktivity,
- různý objem a intenzita zatížení,
- různé tréninkové zaměření.

Technická příprava

Ilavský (2005) doporučuje, aby technika byla dostatečně stabilizovaná, čímž má na mysli, aby byla odolná jak vzhledem k únavě při déletrvajícím pohybové činnosti, tak i vzhledem k měnícím se vnějším podmínkám. Perič a Dovalil (2010) poukazují na individuální zvláštnosti, což dává technice osobitý ráz, který se označuje jako styl. Zdokonalování lyžařských dovedností by proto mělo podléhat individuálnímu přístupu, který vychází z dispozic každého lyžaře (Torvik, 2005). Ilavský (2005) doporučuje nácvik techniky v souladu s biologickými a motorickými předpoklady v jednotlivých věkových obdobích.

V běžeckém lyžování máme dva základní způsoby, jedná se o klasickou a volnou techniku. Všeobecně se předpokládá šetrnější zátěž na organismus především pro děti u klasické techniky, ale nepodařilo se nám objevit tuto teorii podpořenou nějakým výzkumem. Klasickou techniku je jistě vhodnější aplikovat u dětí v senzitivním období, kdy je pro ně jednodušší získat cit pro sních, který je zásadní pro dokonalý odraz. Ideální podmínky pro osvojování nových pohybů jsou v období 10 – 12 let. Podle Nymoena (2008) je bezesporu důležité naučit se správnou techniku, ale především u dětí je nutné vyvarovat se monotónnímu nácviku. Je však třeba využívat terénu a cvičení provádět zábavnou formou. Stejný názor zastává i Mrugala (2001), který dodává, že především u žactva by se měla technika aplikovat zajímavou formou a dále společně s Ottesenem a Torvikem (2005) vyzdvihují důležitost lyžařské všestrannosti. V této věkové kategorii není nutné, aby byl výsledný pohyb dokonalý, ale dovednosti jako např. odšlapy, oblouky, brzdění, jízda v neupraveném terénu a schopnost rovnováhy by měly být rozvíjeny nenásilnou hravou formou a měly by být na takové úrovni, aby nebrzdily zdokonalování techniky v následujících letech.

Taktická příprava

Z pohledu běžeckého lyžování nemá až takový význam, ale přesto ji nemůžeme podceňovat. Podle Gnada (2005) by se u mládeže měly vytvářet předpoklady taktického jednání jako – nacvičování pocitu a odhadu rychlosti, správné rozložení sil v průběhu závodu, zvolení správného způsobu techniky běhu, schopnost přizpůsobení se rychlosti jiného závodníka apod.

Taktická příprava má jistě větší význam ve vrcholovém lyžování a především díky závodům typu Tour de Ski vzrůstá její důležitost. Již nyní silné lyžařské národy jako Norové, Švédové a další využívají během závodů týmovou pomoc, která se zdá být vzhledem k vyrovnanosti závodníků efektivní.

Psychologická příprava

Při výkonu v běhu na lyžích hraje z psychologického hlediska významnou roli jednak faktory podmiňující sportovní výkonnost obecně např. aktivační úroveň a schopnost její regulace, motivace, aspirační úroveň, frustrační tolerance atd., především ale schopnost odolávat únavě při déletrvajících pohybové činnosti, zvláště udržení

rychlosti při vzrůstající únavě, odolnost vůči nepříznivým klimatickým podmínkám a jejich změnám, schopnost vyrovnat se s nevhodně namazanými lyžemi, či negativní změnou počasí, riskování pádu nebo nasazení vysoké rychlosti na začátku tratě atd. (Ilavský, 2005)

Podle Tomešové (2008) by měla být psychologická příprava součástí sportovní přípravy již u 10 – 11 letých dětí, kdy se začíná s nábívkou dovedností. Učí se, že k úspěchu je třeba více než jen fyzická dřina. 13 – 14 leté děti jsou pak schopny na psychologické přípravě začít systematicky pracovat na základě své rozvíjející se schopnosti sebereflexe.

2.3.2 Metodika rozvoje pohybových schopností

Dovalil (2005) uvádí, že pohybové schopnosti patří nepochybně k významným faktorům sportovních výkonů. Z hlediska kondiční přípravy se zaměřujeme na stimulaci silových, rychlostních, vytrvalostních, koordinačních schopností a pohyblivosti.

2.3.2.1 Silové schopnosti

Silové schopnosti mají velký vliv na celkovou výkonnost v běžeckém lyžování a rozvoji silových schopností je třeba věnovat dostatek času. V běžeckém lyžování musíme uvažovat především vytrvalostní sílu, ale s rozvojem sprinterských disciplín a hromadných startů je potřeba, aby lyžaři rovněž disponovali dobrou úrovní rychlé výbušné síly.

Silovou přípravu lze rozvíjet již u dětí, neměli bychom však pracovat s příliš velkými hmotnostmi. Kolem věku 15 – 16 let můžeme začít s náročnějším silovým tréninkem (Perič, 2004). Østerås (2002) doporučuje zařadit silový trénink s maximálním vnějším odporem až po dokončeném vývoji kostí a uzavření epifyzárních růstových štěrbin. Dále dodává, že mnoho aspektů běžecké techniky souvisí s pánevní oblastí, proto je přirozené, zaměřit se na svalové skupiny v oblasti břicha a kyčelního kloubu, které mají významnou stabilizační funkci. Tyto svalové skupiny je následně vhodné procvičovat prostřednictvím vhodných dynamických cvičení.

2.3.2.2 Rychlostní schopnosti

Rychlostní schopnosti jsou nejvíce geneticky podmíněné a především v mladém věku by jim měla být věnována velká pozornost. Perič (2004) se domnívá, že rozvoj rychlostních schopností by měl být v přípravě dětí velkou prioritou. Gnad (2005) zdůrazňuje v 10 – 14 letech formování nervového základu rychlostních projevů. Podle Ilavského (2005) je nutné ctít zásadu, že rychlost rozvíjíme jen tehdy, je-li organismus schopen opakovat určitou činnost stálou, nesnižující se rychlostí.

2.3.2.3 Vytrvalostní schopnosti

Vytrvalostní schopnosti mají pro běžce na lyžích zásadní význam a Dovalil (2005) uvádí, že o úrovni vytrvalostních schopností rozhoduje především výkonnost dýchacího a srdečně-cévního systému.

Perič a Dovalil (2010) dělí vytrvalost na základě několika hledisek. Podle délky trvání dělí vytrvalost:

- **dlouhodobá** – délka trvání je 8 – 10 minut a více, energeticky je zajišťována ze zóny O₂;
- **střednědobá** – její délka trvání je v rozmezí 3 – 8 minut a energeticky je zabezpečována LA – O₂ zónou;
- **krátkodobá** – doba trvání je kolem 2 – 3 minut, energetické zabezpečení je prostřednictvím LA zóny;
- **rychlostní** – je v délce trvání do 20 sekund a energeticky zajišťována zónou ATP – CP.

Pro stimulaci vytrvalostních schopností existuje několik metod, které se dle Ilavského (2005) liší:

- a) volbou přerušovaného či nepřerušovaného zatížení,
- b) aplikací rovnoměrné či střídavé intenzity,
- c) v úplném či neúplném zotavení,
- d) velikostí intenzity a tím i dobou trvání.

Jak uvádí Perič (2004) u dětí by nejdříve měla být rozvíjena aerobní vytrvalost. Do 10 let není nutný trénink cíleně zaměřený na rozvoj vytrvalosti, až kolem 11. – 12. roku je třeba uvažovat o rozvoji vytrvalosti, ale není vhodné děti přetěžovat.

2.3.2.4 Koordinační schopnosti

Podle Dovalila (2005) jsou mezi sporty z hlediska nároků na koordinaci rozdíly a konkrétně běh na lyžích patří mezi sporty, kde se uplatňuje jednoduchá lokomoce.

Rozvoj koordinačních schopností úzce souvisí se „zlatým věkem motoriky“, který podle Periče (2004) probíhá přibližně do 12 – 13 let. Jebavý a Zumr (2009) tvrdí, že díky pohybové koordinaci tvoří následný pohybový akt harmonický celek. Podle Periče (2004) se rozvoj koordinace projevuje ve třech základních oblastech:

- a) všestranný pohybový rozvoj,
- b) základy pro techniku dané sportovní disciplíny,
- c) lepší zvládnání nečekaných situací při soutěžích.

Perič a Dovalil (2010) se domnívají, že na kvalitu a rychlost učení pohybových dovedností má vliv docilita, která má zároveň význam pro zvládnání techniky dané sportovní disciplíny. Koordinaci a zároveň rovnováhu můžeme rozvíjet tréninkem s využitím balančních pomůcek, které jak uvádí Jebavý a Zumr (2009) odstraňují svalovou nerovnováhu, podporují uvědomění si polohy a slouží jak ke zpestření tak zkvalitnění posilovacího tréninku.

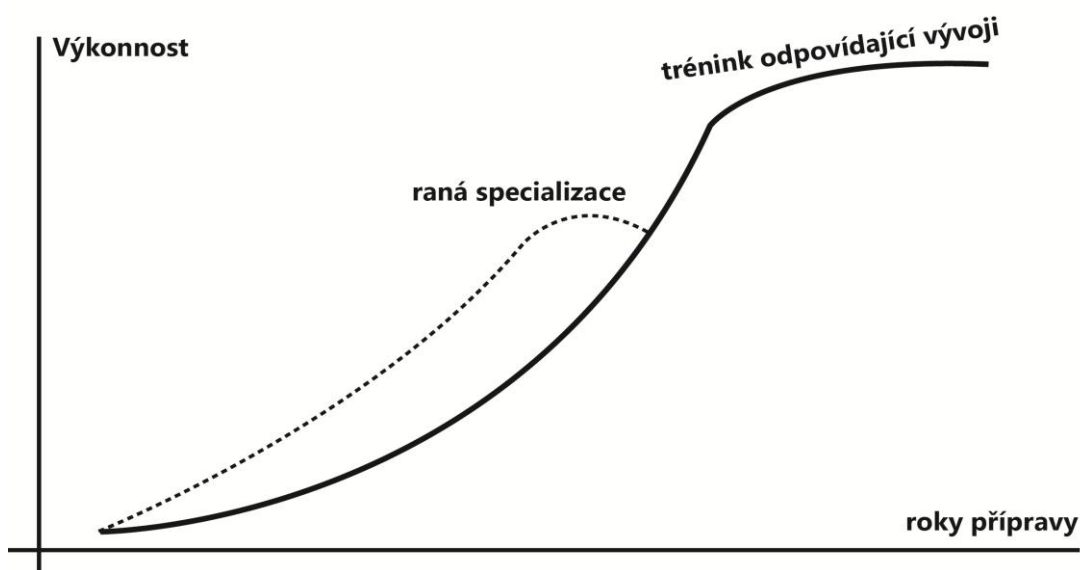
2.3.2.5 Pohyblivost

U dětí chápeme pohyblivost především z hlediska protahovacích a vyrovnávacích cvičení, které pomáhají předcházet negativním vlivům jednostranného zatížení na držení těla (Perič, 2004).

O zařazení tréninku pohyblivosti podle Dovalila (2005) rozhodují charakteristické nároky příslušné sportovní disciplíny a zvláštnosti každého jedince. Dále uvádí, že pohyblivost lze zlepšovat kombinací uvolňovacích, protahovacích a posilovacích cvičení.

2.3.3 Etapy sportovní přípravy

Řada publikací se shoduje (Štilec, 1989; Dovalil, 2005; Bolek, Ilavský, Soumar, 2008), že je nutné vycházet z dlouhodobého tréninkového procesu a respektovat přirozený vývoj jedince. Je nutné věnovat pozornost postupnému vývoji mladých sportovců a zbytečně jej neuspěchat brzkou specializací nebo nadměrnými tréninky i přesto, že by na ně z fyziologického hlediska byli připraveni. Na obrázku č. 1 vidíme pozitivní přínos výše zmíněného přístupu.



Obrázek č. 1: Vývoj sportovní výkonnosti v závislosti na koncepci dlouhodobého tréninku (Perič, Dovalil, 2010)

Dobrá (2012) uvádí: „Je třeba vzít na vědomí převahu silné evidence o vývojových benefitech rané sportovní všestrannosti nad ranou specializací. Raná sportovní všestrannost je popisovaná jako efektivní cesta, která vede k vrcholnému výkonu a současně bere v úvahu potenciální sociálně psychologické benefity.“ (s. 47).

Nutné je také počítat s tím, že plná realizace talentovaného sportovce se může projevit až po určitém, někdy dosti dlouhém období patřičného rozvoje. Talentovaný jedinec současně musí dostat alespoň minimální podmínky pro svůj rozvoj (Dovalil, Perič, 2009). Côté a Fraser-Thomas (2007) odhadují, že k dosažení elitní úrovně je potřeba odtrénovat 10 000 hodin. Základy této teorie nakumulovaných hodin vychází z Ericssonovy studie zabývající se houslisty a často bývá neadekvátně aplikována ve sportu. Nutno podotknout, že vede k rané sportovní specializaci. Podle tabulky č. 2

vidíme, jak by zhruba měla vypadat cesta sportovce, který dosáhne úrovně 10 000 hodin v dospělosti a navíc je ve všech etapách respektován rozvoj všech fyzických a psychosociálních principů.

Tabulka č. 2: Doporučené procento času a počtu sportovní činnosti během rané sportovní všestrannosti, sportovní specializaci a investování (Côté, Fraser-Thomas, 2007)

Etapy přípravy	Záměrné hraní/další sportovní aktivity: % celkového času	Zvyšování sportovního výkonu: % celkového času	Účast v dalších sportech: Počet sportů
Raná sportovní všestrannost (6 – 12 let)	80	20	3-4
Sportovní specializace (13 – 15 let)	50	50	2-3
Investování (16 – 22 let)	20	80	1-2

Na zanedbávání všeobecného rozvoje jedince v běžeckém lyžování poukazuje Zach (2012), který upozorňuje na zařazování speciálního tréninku od brzkého věku. I v dalších diplomových pracích se zaměřením na běžecké lyžování (Mrugala, 2001; Toman, 2008) je zmiňován negativní vliv rané specializace.

Ilavský (2005) uvádí 3 etapy sportovní přípravy na základě dlouhodobého tréninkového plánu. Jedná se o **základní sportovní přípravu ve věku 10 – 16 let**, kde by hlavním cílem měla být všestrannost, adaptace na pravidelnou zátěž a vytvoření předpokladů pro výkonnost v pozdějším věku. Druhou etapou představuje **speciální sportovní příprava ve věku 17 – 20 let**, kdy se přechází od všestrannosti ke specializaci a dochází k navyšování tréninkové zátěže a zvyšuje se využívání speciálních tréninkových prostředků. Třetí etapou je **vrcholová sportovní příprava**, jejímž cílem je úspěšná sportovní reprezentace na vrcholových soutěžích. V této etapě vzrůstá význam spolupráce na upevňování zdravotního stavu pro udržení nejvyšší sportovní výkonnosti optimálně dlouhou dobu.

Andersen a Nymoen (1991) uvádí, že teprve po 16. roce můžeme v běžeckém lyžování mluvit o připravenosti sportovce věnovat se specializovanému tréninku

směřovanému k výkonům. Podle Alsgaarda (2008) v žádném případě úspěšnost závodníků již v dětském věku není zárukou slibné kariéry i v dospělosti. Toto je problém především ambiciózních rodičů, kteří usilují o vynikající výkony svých dětí. Mohou je k tomu vést jejich vlastní nesplněné sportovní touhy a ambice, které realizují právě prostřednictvím svých dětí. Jindy se domnívají, že není možné se prosadit v budoucnu, pokud se to nedaří již v mladém věku.

2.3.4 Tréninkové prostředky běžců na lyžích

Vzhledem k potřebám, jež příprava na běh na lyžích vyžaduje, rozdělujeme využívání tréninkových prostředků na obecné a speciální.

Obecné tréninkové prostředky

Ve své podstatě jsou to všechny činnosti, které zvyšují kondiční předpoklady z pohledu obecné sportovní výkonnosti. Ilavský (2005) uvádí jako obecné tréninkové prostředky: běh, chůzi, cyklistiku, koloběžku, sílu, kondiční gymnastiku, nácvik techniky, hry. Dále zmiňuje doplňkové prostředky: gymnastiku, lehkou atletiku, hry, plavání, vodácké sporty, turistiku, orientační běh a sjezdové lyžování.

Speciální tréninkové prostředky

Hlavním speciálním tréninkovým prostředkem je běh na lyžích a v neposlední řadě Ilavský (2005) uvádí kolečkové lyže, imitaci s holemi nebo bez nich, kolečkové brusle s holemi nebo bez nich, speciální sílu, bruslení na ledě.

Myklebust (2005) říká, že využívání kolečkových lyží v rámci přípravy na zimní sezónu je v Norsku velice populární a je vhodné vymyslet různé aktivity na kolečkových lyžích i pro děti. Norská lyžařská federace doporučuje, aby systematický trénink na kolečkových lyžích nezačal dříve než ve 14 letech (Nymoene, 2008). Ottesen a Torvik (2005) upozorňují zejména na to, aby si děti nezafixovaly špatné pohybové stereotypy, které by se mohly projevit v zimní sezóně. V letním přípravném období pro nácvik rovnováhy jako další prostředek mohou bez ostychu využívány kolečkové brusle, které jsou mnohem stabilnější a lépe se tak uplatní při různých soutěžích, štafetách apod.

2.3.5 Charakteristika přípravy dětí a mládeže

Prostřednictvím trenérského vedení se musí naučit sportovec znát sám sebe. Tréninky by celkově měly odpovídat věku sportovců v jednotlivých tréninkových skupinách. Nemělo by se jednat o miniaturu dospělých tréninků. Podle Balyi (2004) je nejdůležitějším obdobím motorického vývoje dětí 9 – 12 let, kdy jsou schopny získat všestranné sportovní dovednosti, které představují základní kameny sportovního rozvoje. Především období mezi 8-10 lety označujeme jako „zlatý věk motoriky“ (Perič, 2004). Výhodou je, když se sportovci věnují více sportům a až v rámci užší specializace v juniorském věku upřednostní jeden z nich (Nymoer, 2006). Samozřejmě by měl být trénink, který respektuje zákonitosti vývoje. Mrugala (2001) říká, že bychom se měli snažit v žákovských kategoriích vypěstovat u svěřenců potřebu závodit.

Problematika brzké specializace je neustále diskutovaným tématem, i když je dokázáno, že z hlediska budoucích výkonů se jeví jako neefektivní. Brown (2001) se zamýšlí nad tím, na co by se trenéři s dětmi měli zaměřit. Dle jeho názorů by se mělo pracovat s mladými sportovci na hbitosti, koordinaci, rovnováze a rychlosti. Poněvadž tyto faktory mají významný vliv na budoucí kariéru sportovce.

Pro běžecké lyžování je v rámci zpestření v prvních letech přípravy ideální jakákoliv pohybová aktivita. Vhodným doplňkovým sportem je kupříkladu gymnastika, při níž sportovec nenásilnou formou posiluje celé tělo a získává mnohem lepší koordinaci. Krištofič (2006) se zmiňuje o benefitech gymnastické průpravy jako všestranné přípravy mladého sportovce, ale dodává, že musíme být přesvědčeni o jejím přínosu. Vytyčit bychom měli následující cíle: naučit se účelně pohybovat, získat lepší koordinaci a rozšířit pohybovou pyramidu podporující snadnější provedení pohybových úkonů a utvrzující schopnost pohyby bezpečně a stabilně zvládat.

Brown (2001) tvrdí, že podle Côtého studie, která se zabývala rodinným zázemím úspěšných sportovců, většina dětí začala soutěžit ve věku 6 – 13 let. Za důležitý element považovaly rodiny účast ve více jak jednom sportu. Ve věku 13 – 15 let děti provozovaly 1 – 2 sporty a po 15. roku se již specializovaly pouze na jeden. Dále rodiny také povyšovaly úspěchy ve vzdělání nad sportovní úspěchy.

Trenér si musí uvědomit, že právě on má dětem pomoci s celkovým rozvojem a nemělo by být jeho cílem, aby svěřenci vyhrávali za každou cenu. Proto nemůžeme hodnotit trenérské schopnosti jen podle dosažených výsledků jeho svěřenců. Není

ovšem vůbec snadné odolávat tlakům společnosti. Jak uvádí Vernacchia, McGuire, Cook (1992), společnost říká mladým sportovcům i dospělým, že být sportovcem je dobré, být sportovcem pohybujícím se v popředí závodního pole a vůbec nejlepší je, když se člověk stane šampionem. Je nutné, aby jak trenér, tak sportovci chápali přípravu v širším kontextu a nepodléhali zmiňovaným tlakům. Martens (2006) se domnívá, že sportovci musí pochopit, že vítězství je důležité, ale musí být až na druhém místě. Na místě prvním je dosažení osobních cílů. Podle Nymoena (2008) je pohyb pro děti přirozený už od narození. Tuto přirozenou schopnost však můžeme my, dospělí, zničit už v prvních 18-19 letech života. V deseti letech je až 70% dětí aktivních v nějakém sportu, v devatenácti sportuje už jen 30%. Důvodů je jistě více, ale tím nejvýznamnějším je především ztráta motivace. A právě ta bývá ovlivněna trenérem. Někteří trenéři a zejména rodiče si staví „vzdušné zámky“. Přesněji řečeno mají jasné mnohdy zidealizované představy o tom, jaká kritéria by jejich děti měly splňovat. Všichni si bezpochyby přejí, aby se jim v tom, co dělají, dařilo. To je jistě správné. Příliš silná touha po dosažení vysokých výkonů, ale může působit negativně. Přehnaně ambiciózní trenéři i rodiče se stopkami v rukou a autoritativními radami mohou u dětí vyvolat nejistotu. Mladí sportovci se začnou obávat toho, aby neudělali chybu a aby neprohráli. Radost z úspěchů, zlepšování či radost z kolektivu, se postupně vytrácí.

Vindušková a Rus (2010) tvrdí: „*Typickým důsledkem časně specializace je prudký vzestup výkonnosti, krátká fáze špičkového výkonu a rychlý pokles výkonnosti s časným ukončením sportovní dráhy.*“ (s. 174).

2.3.6 Výběr talentů pro běh na lyžích

Při řešení problému talentu je důležité si uvědomit, že jeho plná realizace se může projevit až po určitém někdy dosti dlouhém období patřičné kultivace (Bunc, 2010). Při procesu výběru talentů je důležité zaměřit se na konkrétní předpoklady pro danou sportovní činnost. Perič (2006) uvádí, že základním východiskem se stává nalezení a výběr vhodných indikátorů s vysokou validitou k danému kritériu. Většinou se jedná o využívání modelových zátěžových testů, kde jsou předpoklady hodnoceny podle aktuální funkční a motorické výkonnosti jedince v těchto testech (Bunc, 2010).

Podle Periče (2006) míru talentovanosti ovlivňuje kombinace endogenních a exogenních faktorů, ale na úspěšnost v prosazení se v absolutním měřítku má vliv řada dalších okolností viz obrázek č. 2.



Obrázek č. 2: Předpoklady pro dosažení vrcholové výkonnosti (Perič, 2006)

Při následné péči o talentované sportovce je důležité svěřence postupně seznámit se sportovní přípravou, životosprávou a regenerací včetně odstranění nevhodného držení těla a svalových zkrácení. Opodstatněné je využívání kompenzačních cvičení, která se skládají z uvolňovacího, protahovacího a posilovacího cvičení.

Bunc (2010) vyzdvihuje důležitost spolupráce s rodinou, která má velký význam na úspěšnosti sportovní přípravy mladého sportovce.

Suchý a Valenta (2010) tvrdí, že sportovní centra mládeže (SCM) by podle jejich názoru neměla vychovávat juniorské, ale seniorské reprezentanty.

2.4 Vztah trenéra a svěřence

2.4.1 Osobnost trenéra

Jak uvádí např. Svoboda (2000) stát se trenérem je poměrně snadné. Trenérská činnost se zdá mnoha lidem velice atraktivní, ale velké rozdíly jsou v kvalitě. Trenér by měl být komplexní osobnost a podle Martense (2006) je důležitá sebereflexe. Pokud chcete pomoci svým svěřencům, aby poznali sebe sama, musíte mít jako trenér přečtenou především svou vlastní osobnost a předpokladem je i zájem samotného trenéra o obor. Perič a Dovalil (2010) tvrdí, že dobrý trenér by si měl všimnout svého chování, analyzovat ho a usilovat o jeho zdokonalování. Podle Křištofiče (2006) se trenér podílí na formování osobnosti svých svěřenců a způsob jakým to dělá, ovlivňuje

jejich současné i budoucí životní postoje a má podstatný vliv i na úroveň později dosažitelné výkonnosti.

Opočenský (2009) tvrdí, že mladší sportovci inklinují k zábavnému trenérovi a jejich snahou je se naučit novým dovednostem, zatímco starší oceňují komunikativního trenéra, který jim pomůže na cestě za úspěchy. Trenér by se měl snažit vytvářet u svěřenců vztah ke sportu (udržení u běžeckého lyžování) a dále by jeho snahou mělo být, aby svěřenci prožívali radostné chvíle během provozovaných aktivit. Trenér musí mít zároveň notnou dávku štěstí na skupinu svěřenců, protože bez dobré skupiny nemůžeme očekávat ani dobré výsledky.

Pokud chceme rozvíjet své svěřence, vždy je nutné zamýšlet se nad vlastním jednáním. I trenér by měl umět přijímat kritiku, pracovat na sobě a měl by se naučit reálně nahlížet na sebe sama, své možnosti, meze, chování, svou činnost a dosažené výsledky (Čáp, Mareš, 2001).

Dle Štilce (1989) by měl mít trenér určité předpoklady jako například pozitivní vztah k lidem a řadu specifických schopností a dovedností uplatňovaných ve styku s nimi. Být v každém ohledu příkladem a vzorem pro své svěřence splňuje pravdu jen velmi málo trenérů. Musí být skutečnou autoritou, dokonalým odborníkem a měl by umět své poznatky předávat. Trenér by měl být také schopen objektivně posuzovat veškeré jejich projevy a chápat jejich problémy. Dovalil (2005) uvádí, že trenérská práce je především interakční. Nestačí tedy jen odborné, všeobecné a pedagogicko-psychologické znalosti ba ani slavné jméno z předchozí sportovní kariéry. Tyto aspekty tvoří dobrý základ pro vlastní práci, výrazně se v ní však uplatňuje i trenérova osobnost. Alsgaard (2008) zdůrazňuje, jak moc důležitou roli hraje projev zájmu ze strany trenéra, přičemž nestačí jen prosté konstatování toho, co je správné nebo špatné. Kocourek a Kovář (2012) připomínají, že kromě výkonnostního zaměření sledujeme i další úkoly kupříkladu radost z pohybové aktivity, zdravotní stav, kompenzaci a relaxaci po jednostranné psychické zátěži, aspekty socializační, smysl pro „fair play“ a sebevýchovné aspekty. Jak uvádí Rogn (2008), význam trenéra je v tom, že disponuje schopností podporovat, inspirovat, motivovat a zároveň poukazuje na náročnost povolání trenéra v běžeckém lyžování, který se kromě tradičních organizačních a administrativních úkolů musí starat i o přípravu běžeckých lyží.

Kocourek a Kovář (2012) se zmiňují o problematice hodnocení úspěšnosti trenéra, která je ve většině případů posuzována pragmaticky a účelově, kdy rozhodují především výsledky. Hodnocení bude vždy komplikovaným tématem, ale u dětí a mládeže by mělo být přihlíženo k dalším aspektům, jako jsou aspekty prožitkové, zdravotní, socializační a výchovné.

2.4.2 Osobnost svěřence

Děti v naprosté většinou přichází do kontaktu se sportem v období mladšího školního věku (6 – 11 let), kdy se po fyzické stránce vyvíjí klidně a stejnoměrně. V tomto věku je k pohybu nemusí nikdo nutit, dětskou přirozeností je hrát si, jak uvádí (Perič, 2004; Svoboda, 2000; Dovalil, 2005).

Období mladšího školního věku (6 – 11 let) můžeme charakterizovat jako velmi šťastnou dobu mládí. Děti se vyvíjejí po všech stránkách rovnoměrně, jsou optimistické, aktivní a sugestivní, mají zájem o všechno konkrétní, jsou snadno ovladatelné (dokážeme-li jejich energii vhodně usměrnit). Období staršího školního věku (11 – 14,15 let) je obdobím přechodu z dětství k začínající dospělosti. Je charakterizováno hlavně velkými biologickými změnami, které ovšem mají svůj odraz v psychickém vývoji. Vyznačuje se až dvouletým obdobím puberty kolem 12., 13. roku. Celkově je toto období ve vývoji velmi nerovnoměrné. Výchovné působení je často neúspěšné, zejména proto, že prohřešky pubescentů jsou důsledkem humorálních změn. Období mladistvých (14, 15 let – 18, 20 let) či adolescence představuje poslední fázi mezi dětstvím a dospělostí. Dochází v něm k vyrovnání všech vývojových disproporcí z minulého období; mladý člověk dosahuje plného rozvoje svých fyzických sil, dospívá do tělesné krásy, je plně vyvinut i mentálně a dotváří se jako individuální osobnost. Toto období je náročné zvláště u chlapců, s nimiž je mnohem více obtíží než s děvčaty. Z jejich strany dochází k odmlouvání, vzdoru atd. (Svoboda, 2000)

Svoboda (2000) a Opočenský (2009) uvádí i změnu postojů mladistvých k trénování, jelikož svěřenci v tomto věku již nesportují proto, aby se naučili novým dovednostem a rozvíjeli svoji osobnost, ale důležitým faktorem je dosažení úspěchu.

Každý trenér nebo jakýkoliv člověk, který pracuje s dětmi, by si měl uvědomit, že nejedná se sobě rovným a především, že každý člověk je jiný. Svozil, Jůva, Jansa (2012) se domnívají, že při dobrém trenérském vedení se sportovcovy projevy osobnosti

zpevňují i transferují do jiných životních situací. Každý sportovec je jedinečnou kombinací různých předností a nedostatků.

Nejdůležitějším předpokladem úspěchu je sám sportovec, který musí sám chtít trénovat a něčeho dosáhnout. Trenéři se pak musí starat o sportovcův rozvoj v souladu všech principů z hlediska dlouhodobé perspektivy (Utviklingsfilosofi, 2011).

Nymoén (2008) tvrdí, že při sportování se děti učí vzájemně. Jinými slovy řečeno, dětský sport učí děti vyvíjet se společensky a buduje přátelství s vrstevníky.

2.4.3 Vzájemný vztah trenér se svěřenci a rodiči

Temraz (2007) uvádí některé zásady, které jsou ve vztahu mezi trenérem a svěřencem důležité: vztah trenéra a svěřence by měl být charakteristický vzájemnou důvěrou a respektem, trenérův přístup by měl být individuální a flexibilní, trenér by měl trénovat sportovce se zaujetím, a schopností přizpůsobit se jeho osobě, důležitá je pozitivní zpětná vazba, výtky a negativa je čas od času vhodné říci s humorem. Vztah dospělých a dětí lze upevňovat vzájemnou důvěrou, bez které je jejich vzájemná interakce takřka nemožná.

Znakem dobrého trenéra dětí je vytvoření příjemného sportovního i společenského zázemí. Tréninkové prostředí by mělo vyvolávat kladné pocity a jakýkoliv strach z neúspěchu by měl být co nejdříve potlačen. Nymoén (2008) varuje před přílišným tlakem z hlediska výkonnosti z toho důvodu, že může způsobit ztrátu motivace, neboť dětem se může jevit jako zbytečné pokračovat ve sportovní kariéře pokud ve věku 14 – 15 let nejsou mezi nejlepšími. Měli bychom si uvědomit, že jedním z nejvýznamnějších důvodů, proč děti provozují jakoukoli sportovní činnost, je její přirozená zábavná náplň. (Nymoén, 2008)

Myklebust (2005) upozorňuje, že lyžařský klub není určen k hlídání dětí, ale snahou by měl být zájem rodičů o sportování svých potomků. Je proto velmi důležitá vzájemná interakce a snahou trenérů by mělo být zapojit rodiče do sportovních aktivit a vyzvat je k provozování podobných aktivit i v jejich volném čase.

Alsgaard (2008) oceňuje roli svých rodičů, kteří se zásadním způsobem podepsali na jeho pozdějším úspěchu. V mládí se od otce naučil čtyři klíčové zásady: čestnost, sebehodnocení, trpělivost a pohodu, které mu během kariéry pomáhaly dosáhnout

úspěchu. Vernacchia, McGuire, Cook (1992) zmiňují důležitost role trenéra, který určuje kvalitu sportovního zážitku během tréninkového procesu.

2.5 Trenérská filozofie

Je zapotřebí mít na paměti, že každá generace vyrůstá ve „své době“. My jako trenéři se musíme umět vžít do rolí svých svěřenců a vidět svět jejich očima. Naší snahou je vytvořit celoživotní vztah k pohybové aktivitě a nejjednodušší cesta vede skrze zábavné pestré aktivity ve sportovní přípravě dětí. Každým rokem mají děti menší fyzickou připravenost a je třeba počítat s delším časovým úsekem, kdy budou děti vůbec schopny začít se základy sportovní přípravy (Fiskestrand, Myklebust, 2006). Důraz by měl být kladen na celkový rozvoj, kde kromě fyzické stránky působíme na osobnost sportovce a tím se snažíme dbát na rozvoj dalších vlastností, mentálních či sociálních. Je zapotřebí, aby trenéři projevíli zájem i o mimo sportovní aktivity svých svěřenců a měli přehled jak o jejich studijních výsledcích tak o „rodinném“ životě (Andersen, Andersen, 1999).

Cihlár (1976) uvádí, že cílem má být všestranné zdokonalování a rozvoj osobnosti. Především u dětí velice dobře funguje osobní příklad trenéra, jak uvádí Cihlár (1976), dobrý trenér musí být svým svěřencům vzorem nejen ve sportovní činnosti, ale i v občanském životě.

Dále Alsgaard (2008) doporučuje zjistit, co kterému sportovci vyhovuje a podle toho uzpůsobit přípravu. Poukazuje i na motivaci a trpělivost. Říká, že ve 14 – 15 letech pro něho sportování neznamenovalo být nejlepší. Snahou je naopak vytvořit základy pozdějšího tréninku, a pokud bude mít člověk štěstí, svých vysněných cílů se dočká o pár let později. Člověk musí být ovšem trpělivý a vytrvale si jít za svým cílem.

Trenér si musí uvědomit, že on má dětem pomoci s celkovým rozvojem a nemělo by být jeho snahou, aby svěřenci vyhrávali za každou cenu. Proto nemůžeme hodnotit trenérské schopnosti jen podle dosažených výsledků jeho svěřenců. Není ovšem lehké nepodlehnout tlakům společnosti. Je tedy na trenérech, aby naučili své svěřence, že to co se počítá, není jen vítězství, ale zároveň se musí snažit naučit je trpělivosti a motivovat je, aby dosáhli vytyčených cílů. Je třeba odhalit závodníkův potenciál a podle

toho s ním jednat. Podle Alsgaarda (2008) by mělo být trénování ať už z pohledu trenéra nebo sportovce děláním správných věcí, správnou cestou, v pravý čas.

Budování všech kladných psychických vlastností se uskutečňuje především v průběhu vlastního tréninkového procesu a to prostřednictvím vhodné motivace, správného použití povzbuzení, pochvaly, pokárání apod. Velmi důležitou součástí výchovy je i co možná nejdokonalejší organizace tréninku a vůbec činnosti kolektivu. (Perič, 2004)

Podle Støckela et al. (2010) poměrně velký problém představuje skutečnost, že velká část klubů je organizována na bázi dobrovolnictví a řadu trenérů tvoří rodiče. Nejen že v mnoha případech nemají odpovídající teoretické ani praktické znalosti, ale často se více věnují svému vlastnímu dítěti na úkor dětí ostatních.

2.6 Komunikace

Jansa (2012) tvrdí, že v individuálních sportech existuje mezi členy určitý stupeň nezávislosti při sportovní činnosti a zároveň zdůrazňuje význam sociální interakce především pak vzájemnou komunikaci. Důležitost těchto faktorů potvrzuje i Martens (2006): „*Trénování je v podstatě celé o vztazích a komunikaci.*“ (s. 104). Dále Martens (2006) uvádí, že úspěšní trenéři jsou mistry komunikace a neúspěšní jsou neúspěšní ne proto, že by měli menší znalosti, ale proto, že neumějí komunikovat se sportovci. Podobný názor má i Bruyneel (2009) který tvrdí že, skutečná hodnota komunikace obvykle ani tak nespočívá v tom, co jeden druhému řekne, nýbrž v prostém, intenzivním a neustále se opakujícím zájmu spolu mluvit. Odhady podle Martense (2006) hovoří o tom, že až 70% komunikace je neverbálního charakteru. Neustále je potřeba mít na paměti, že i svými gesty, mimikou, postojem komunikujeme se svým okolím. Každý trenér má určitě představu o tom, jaký by měl být a jak by měl se svými svěřenci komunikovat. Nymoen (2008) se domnívá, že trenér by měl být lidský, vnímavý k potřebám druhých, a měl by mít přirozenou autoritu. Trenér se musí vžít do pocitu učení. Suchá a autoritativní instruktáž může aktivity brzdit. S dětmi by měl trenér komunikovat „dětskou řečí,“ což dodává sebevědomí na obou stranách a navozuje pocit bezpečí. Jak uvádí Shapiro (1998) humor může sehrát zvlášť důležitou roli při tom,

jakým způsobem se u dětí vyvíjejí sociální schopnosti. Humor může zlehčit řadu situací, může se stát pomocníkem v boji se stresem a úzkostí.

2.7 Motivace

Důležitým prvkem ve sportovní přípravě je radost. O tom pojednává i Slepíčka (2006), který tvrdí, že prožívání radosti je nezbytnou podmínkou sportování. Čistě drilový, výdělečný nebo rozumový sport bez prvku radostného zaujetí není vlastně v psychologickém slova smyslu sportem právě pro absenci radostné hravosti. Neradostný sport zpravidla nemá dlouhého trvání. Fossmellem (2005) říká, že pracovat s dětmi, které zatím mají malé sebevědomí a jejich dovednosti jsou spíše nejisté, je třeba s citem a měli bychom je chválit a povzbuzovat v činnosti nehledě na jejich výkony.

O motivaci toho bylo napsáno spoustu, ale zatím se nikdo příliš nezaobíral myšlenkou, jak motivovat a udržet sportovce při přechodu ze základní školy na střední a následně při přechodu z juniorské kategorie k dospělým. Toto zajisté není problém pouze běžeckého lyžování.

Je to především sportovec, který musí chtít sám na sobě pracovat a rovněž v sobě mít touhu něčeho dosáhnout. Trenéři se pak musí postarat o to, aby byl sportovec rozvíjen dle veškerých správných principů s výhledem do budoucna (Olympiatoppens utvicklingsfilosofi, 2012).

Ačkoliv je běžecké lyžování individuálním sportem, většina tréninků a soustředění se koná v kolektivu. Jedná se o určitou výhodu, kterou mohou trenéři využít v rámci motivace. Jednu skupinu tvoří sportovci, kteří mají vysoké ambice a druhou tvoří sportovci, kteří mají jiné důvody proč být členem oddílu. Každopádně obě skupiny se navzájem potřebují, jelikož bez nedostačující základny se trénuje mnohem hůře. Jak uvedl jeden z vynikajících českých hokejistů: „Jeden člověk nestrhne celý tým, ale může ukázat rozdíl a strhnout další.“

Motivovat neznamená člověka nutit různými vnějšími prostředky k pohybu a postrkovat je k činnosti. Opravdová motivace je umění vytvořit prostor, v němž jedinec v sobě najde vůli přinutit se k činnosti. (Svoboda, 2000)

Jak se zmiňuje Štílec (1989), většina trenérů se domnívá, že se vnitřní a vnější motivace sčítají, když kromě vnitřního potěšení je aktivita navíc z vnějšku odměněna.

To je ovšem omyl. Vnější odměny otupí vnitřní motivaci. Podle Andersena a Andersena (1999) by mělo být jedním z trenérových záměrů snažit se co nejlépe sportovce motivovat, aby měli chuť do trénování. Zároveň poukazují na to, že v běžeckém lyžování by měli být sportovci motivováni individuálně a přitom je nutné myslet na jejich vnitřní a vnější motivaci.

2.8 Regenerace a výživa

Vliv regenerace a výživy je ve sportu zcela jistě nezpochybnitelný a jak uvádí, Dovalil (2005) s rostoucími tréninkovými dávkami nabývá na významu. Tvrzník, Škorpil, Soumar (2006) připomínají, že je důležité si uvědomit, že odpočinek musí být stejně kvalitní jako trénink. K odstraňování únavy, v případě že již nestačí pasivní odpočinek v podobě relaxace, spánku a dodržování správného režimu dne, lze dle Periče a Dovalila (2010) využít pedagogické, biologicko – lékařské a psychologické prostředky regenerace. Pouze dostatečně regenerovaný organismus zvládne potřebné tréninkové zatížení a vypořádání se s dlouhodobou kumulací únavy, která vyvolává negativní odezvy v trénovanosti (přetížení či přetrénování). Trenér by měl mít přehled o stupni zatěžování svých svěřenců a Jirka (1990) tvrdí, že je nutné vést je k zařazování regenerační činnosti.

Vhodné je si všimnout zdravého držení těla a zařazovat tzv. kompenzační cviky, tj. protahovací, posilovací, relaxační a uvolňovací. Podle Jirky (1990) může být významnou kompenzací plavání, jiná pohybová činnost nebo cíleně vybrané cviky na protažení zkrácených a posílení oslabených svalů.

O výživě a regeneraci bylo napsáno již poměrně velké množství literatury. Chybí ovšem informace, které by alespoň naznačily, kdy o dané problematice začít hovořit se svěřenci. Je nám jasné, že by toto téma nemělo být aplikováno na příliš mladých svěřencích, na druhou stranu není vhodné kvalitní výživu a regeneraci odkládat až na dobu vrcholové přípravy, jelikož už dříve si sportovec může nenávratně poškodit své zdraví. Souvislost hledejme i z hlediska komplexního lékařského vyšetření, kdy by pro nás měly být směrodatné údaje nejen ze zátěžového vyšetření ale i z dalších lékařských prohlídek.

Jirka (1990) varuje před složitou situací u rostoucího organismu, kdy je potřeba vyvážit příjem potravy vzhledem k tělesné hmotnosti a intenzitě zátěže, ale především je potřeba dodat dostatečné množství látek, které jsou nezbytně nutné pro správný růst a harmonický rozvoj všech funkcí. Maughan a Burke (2006) zdůrazňují význam výživy u sportovců na každé úrovni. Rady týkající se výživy by měly být mladým sportovcům podávány v souladu s jejich zájmy a potřebami a upozorňovat na experimenty dívek a chlapců s nejrůznějšími dietami a doplňky stravy. Tyto experimenty se mohou jednak negativně projevit na jejich zdraví a zároveň zde hrozí nebezpečí dopingů.

Thomson a Trattner Sherman (2010) varují před stále častěji se vyskytujícím problémem týkajícím se poruch příjmu potravy ve sportu. S anorexií, bulimií a dalšími nespecifikovanými onemocněními se setkáváme ve značném množství. Faktorů pro vznik takovýchto onemocnění je mnoho od vlastního sportu a trenéra až po genetiku a osobnost.

Podle Udnæseth (2010) je vhodné mladé sportovce nejdříve seznámit se základními principy vyvážené stravy, aby si později uvědomili její vliv na výkonnost ve sportu.

3. Cíle a úkoly práce

Cílem diplomové práce bylo získat informace o tréninkové přípravě norských běžců na lyžích a jejich porovnání s přípravou běžců na lyžích v České republice. Zabývali jsme se možnostmi aplikace norské metodiky trénování do tréninkového systému v České republice ve vztahu ke zdejšími podmínkám.

Úkoly práce:

- 1) Prostudovat literaturu se zaměřením na sportovní přípravu běžců na lyžích v České republice a v Norsku.
- 2) Vypracovat dotazník na získání informací k porovnání tréninkové přípravy, rozeslat jej mezi české trenéry sportovních středisek (SpS), sportovních center mládeže (SCM) a trenéry vybraných norských oddílů.
- 3) Zpracovat a interpretovat získané údaje.
- 4) Charakterizovat tréninkovou přípravu v oddílech Olfin Car – Vella Trutnov a Holmen IF Langrenn na základě pozorování a analýzy tréninkové dokumentace a popsat rozdíly v systému přípravy
- 5) Zjistit možnosti aplikace norské metodiky tréninku lyžařů běžců do tréninkového systému v České republice.

Ke splnění cíle práce jsme si stanovili následující výzkumné otázky.

Výzkumné otázky práce

- 1) K jakým hlavním odlišnostem dochází v tréninkové přípravě v běhu na lyžích v České republice a v Norsku u kategorií žactva a dorostu?
- 2) O jakých změnách lze třeba uvažovat k zefektivnění tréninkové přípravy v České republice na základě poznatků o tréninkové přípravě v Norsku?

4. Metodika práce

4.1 Použité metody, sběr a analýza dat

Zdrojem získaných údajů je literatura se zaměřením na metodiku a tréninkovou přípravu v běhu na lyžích v Norsku a v České republice. Abychom získali komplexní přehled o tréninkovém procesu, informace jsme doplnili prostřednictvím zúčastněného pozorování, dotazníku a také analýzou tréninkové dokumentace. Podle Hendla (2008) se tyto metody ideálně doplňují a otevírá se nám tak přístup k informacím, které by se jiným způsobem těžko získávaly. Pro naši diplomovou práci jsme se rozhodli využít kvalitativně kvantitativní přístupy a ve své podstatě se jedná o práci, která má empiricko-teoretický charakter. Dle Hendla (2008) se kvalitativní výzkum považuje za pružný typ výzkumu, kde výzkumník vyhledává a analyzuje jakékoliv informace, které přispívají k osvětlení výzkumných otázek, provádí deduktivní a induktivní závěry.

Zúčastněným pozorováním v oddílu Olfín Car – Vella Trutnov a v oddílu Holmen IF Langrenn jsme získali velmi dobrý pojem o tréninkové přípravě, což se nám hodilo při tvorbě dotazníku a při analýze tréninkové dokumentace.

Při analýze dat vycházíme z výsledků dotazníku a z dostupných tréninkových deníků či plánů. Dotazník jsme vytvořili na základě trenérských zkušeností v obou zemích a otázky jsme směřovali k porovnání systému přípravy. Dotazník obsahoval celkem 13 otázek, které byly dále rozděleny na otevřené nebo uzavřené podotázky. Jednalo se o otázky ve vztahu k RTC, podmínkám pro běžecké lyžování v ČR a v Norsku a názorům na přípravu dotazovaných trenérů, viz přílohy č. 1 a č. 2.

Při podrobnějším porovnávání přípravy v českém oddílu Olfín Car – Vella Trutnov a v norském oddílu Holmen IF Langrenn jsme kromě zúčastněného pozorování zaměřeného na tréninkovou přípravu využili i možnosti nahlédnutí do tréninkových plánů a tréninkových záznamů. Dle Hendla (2008) se jedná o relativně málo standardizované metody získávání dat. Problém může nastat při snaze zobecnit získaná data z Norska, jelikož z pohledu běžeckého lyžování se jedná o velice specifické prostředí.

Podle Skalkové (1983) jsme použili následující kvalitativní metody sběru dat:

- *Dotazník* – je to metoda, která shromažďování dat zakládá na dotazování osob. Charakterizuje se tím, že je určena pro hromadné získávání údajů.
- *Pozorování* – je jako vědecká metoda cílevědomé, plánovité a soustavné vnímání výchovných jevů a procesů, které směřuje k odhalování podstatných souvislostí a vztahů sledované skutečnosti.
- *Obsahovou analýzu dokumentů* – jedná se o obsahovou analýzu dokumentů, které jsou zachyceny v psané nebo tištěné podobě.

4.2 Popis zkoumaného souboru – dotazníkové šetření

Během mého studijního pobytu na Norges idrettshøgskole jsme v rámci přípravy na diplomovou práci provedli pilotní studii k diplomové práci. Během této práce jsme získali kontakty na norské trenéry, kteří souhlasili s následnou pomocí při vypracovávání diplomové práce. Zároveň jsme si ověřili zamýšlenou metodiku a porozumění otázkám v dotazníku. Otázky jsme později upravili, doplnili a na začátku roku 2012 jsme začali oslovovat trenéry v České republice. Pro norské trenéry jsme dotazník přeložili a e-mailem poslali k vyplnění.

V České republice jsme dotazníky trenérům předávali osobně na závodech a na trenérském semináři v Novém Městě na Moravě, popřípadě e-mailovou korespondencí. V Norsku jsme byli nuceni využít právě emailovou korespondenci. návratnost ani v jednom případě nebyla stoprocentní, ale vzhledem k našim možnostem se nám podařilo získat dostatečný počet vyplněných dotazníků z různých oddílů, viz tabulka č. 3. Dotazník jsme obdrželi od čtrnácti trenérů SpS, osmi trenérů SCM a dvaceti norských trenérů.

Tabulka č. 3: Dotazované oddíly

Sportovní střediska	Sportovní centra mládeže	Norské oddíly
Jilemnice	Vimperk	Holmen IF Langrenn
Vimperk	Jilemnice	Lyn Ski
Karlovy Vary	Liberec	Bærums Verk IF Langrenn
Stachy	Skuhrov nad Bělou	Koll IL Langrenn

Liberec	Jeseník	Kjelsås IL Langrenn
Jeseník	Trutnov	
Trutnov	Vrchlabí	
Nové Město na Moravě	Pustevny	
Skuhrov nad Bělou		
Rožnov pod Radhoštěm		
Vrchlabí		
Rýmařov		
Teplice		
Jablonec nad Nisou		

V tabulce č. 4 nalezneme informace o trenérech, kteří nám přispěli vyplněným dotazníkem.

Tabulka č. 4: Dotazování trenéři

Trenéři	Počet	Věk (aritmetický průměr)	Doba trenérské praxe (aritmetický průměr)	Trenérské kvalifikace/licence
Česká republika	22	42,5 let	14,6 let	12 krát licence A 8 krát licence B 2 krát licence C
Norsko	20	36,4 let	9,3 let	5 krát kvalifikace T1 5 krát kvalifikace T2 8 krát kvalifikace T3 2 krát kvalifikace žádná

4.3 Popis zkoumaného souboru – pozorování

Při pozorování jsme se soustředili na celkový dojem z tréninkového procesu (přístup k tréninku, vztah trenéra a svěřence, motivace atd.) Sledování bylo zaměřeno na věkovou skupinu žactva až mladšího dorostu. Jako modelové oddíly sloužily Ski team

Olfín Car – Vella Trutnov a Holmen IF Langrenn. Jsme přesvědčeni, že nejlépe můžeme hodnotit dané oddíly, pokud v nich člověk absolvuje alespoň část přípravy. Pozorování bylo rozloženo na dvě etapy, kdy jsme se nejdříve zaměřili na přípravu v norském oddílu v průběhu mého zahraničního studia v Oslu a po návratu jsme přistoupili k pozorování v České republice. V obou těchto oddílech jsme měli přístup k tréninkové dokumentaci, a proto budeme přípravu hodnotit i z tohoto hlediska.

4.3.1 Oddíl v Trutnově

4.3.1.1 Podmínky pro běh na lyžích

Trutnov leží na severovýchodě České republiky v nadmořské výšce 414 m n. m. nedaleko nejvyššího českého pohoří Krkonoše. Sportovním nadšencům nabízí nepřehledné množství aktivit a ne jinak tomu je s běžeckým lyžováním. Pokud panují přijatelné sněhové podmínky, většina tréninků se jak v zimě, tak v létě odehrává v areálu Paradráhy nad městským lesoparkem. Pokud je v zimě nedostatek sněhu na klasických tratích v Trutnově, tréninkovou lokalitou se stává nedaleká Černá hora, kde ve výšce kolem 1300 m n. m. panují celou zimu takřka ideální podmínky.

Jakousi organizační základnou je pro oddíl základní škola Komenského, kterou navštěvuje většina začínajících lyžařů. Jelikož se jedná o sportovní základní školu, od druhého stupně si zde žáci volí sportovní specializaci a běh na lyžích je jedním z nabízených sportů. Součástí školy je zrenovovaný atletický stadion, posilovna, sportovní hala a zároveň zde má klub uskladněn veškerý lyžařský materiál.

4.3.1.2 Oddíl běžeckého lyžování Ski team Olfín car – Vella Trutnov

Ski team Olfín car – Vella Trutnov byl založen v květnu 1995. Je zaměřen výhradně na lyžařské běžecké disciplíny, doplňkově se sportovci účastní závodů na horských kolech a přespolních běhů. Trutnovský oddíl je zařazen jak do Sportovních středisek, kde jsou podporováni talentovaní sportovci ve věku 10 – 15 let, tak dále i do Sportovního centra mládeže, kde jsou zpravidla podporováni talentovaní sportovci ve věku 15 – 19 let.

Sídlem oddílu je Základní škola Komenského v Trutnově, se kterou oddíl úzce spolupracuje. V současné době oddíl sdružuje cca 150 členů, z nichž převážná většina je v mládežnických kategoriích. Nejmladší žáci jsou náborově zařazeni do přípravy, kde se učí základnímu kontaktu s lyžemi. Pro žáky 2. stupně ZŠ Komenského jsou zřízeny sportovní třídy, kam se dělají talentové zkoušky. Oddíl se v běžeckém lyžařském sportu řadí mezi největší a nejúspěšnější oddíly v České republice. Vychovává sportovce ve všech kategoriích od těch nejmladších až po juniory a připravuje dobré podmínky i pro trénink a závodění dospělých.

4.3.2 Oddíl v Holmenu

4.3.2.1 Podmínky pro běh na lyžích

Holmen leží nedaleko hlavního města Osla na jihovýchodě Norska téměř v nulové nadmořské výšce. V zimních měsících se většina tréninků odehrává ve Vestmarce v nadmořské výšce 350 m n. m., ale mladší děti do deseti až dvanácti let mají v případě dobrých sněhových podmínek tréninky v Holmenu. Podle trenérů se dá vcelku dobře lyžovat ve Vestmarce od začátku prosince do konce března a na tratích v Holmenu od ledna až do přelomu února a března. Děti navštěvují různé základní školy v okolí Holmenu a v Nesbru od základní až po střední školu.

4.3.2.2 Oddíl běžeckého lyžování Holmen IF Langrenn

Oddíl se nachází nedaleko hlavního města Oslo v okolí menších měst Holmenu a Nesbru. V norských poměrech se jedná spíše o menší „rodinný“ oddíl, který se prioritně zaměřuje na práci s mládeží. Základy oddílu tvoří především mladší děti od 7 do 16 let. Oddílová základna čítá přibližně kolem 300 závodníků. Velkou část ovšem tvoří nejmladší děti (Skileik 7 – 8 let a Skigøy 9 – 10 let). Ve starších kategoriích od 13 let oddíl úzce spolupracuje s dalším oddílem IL Jardar. V oddílu doposud nebyl žádný odchovanec, který by se výsledkově prosadil na mezinárodní scéně, ale v současné době zde trénuje několik poměrně talentovaných dětí. Tréninky v zimě začínají v 18:30 a především starší skupiny využívají k přípravě osvětlený okruh ve Vestmarca. Každý týden v neděli večer je na oddílových internetových stránkách k dispozici program tréninků pro každou skupinu.

5. Výsledky

5.1 Porovnání výsledků z dotazníků

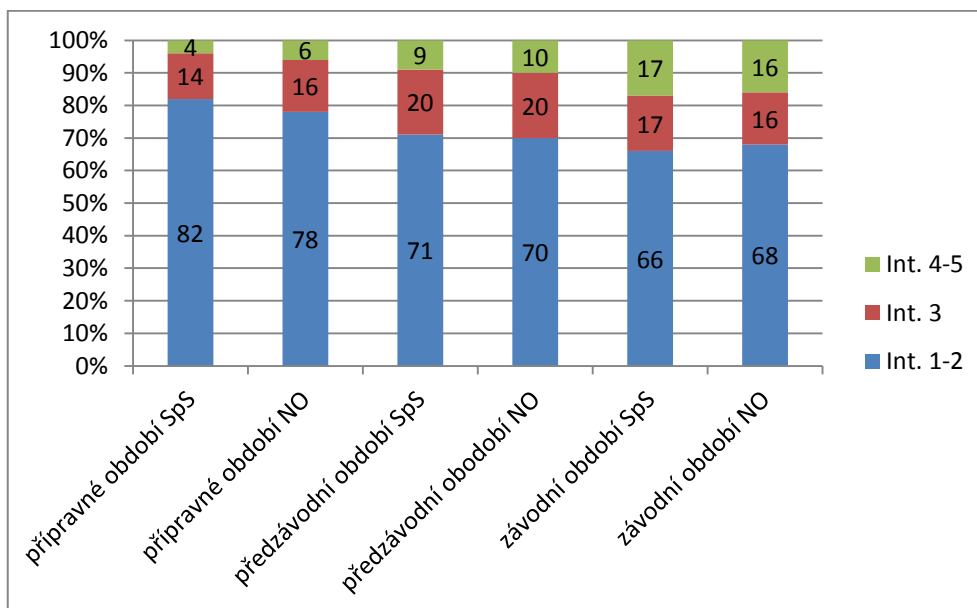
Z následující tabulky č. 5 můžeme vidět základní údaje z pohledu ročního tréninkového cyklu. Zaměřili jsme se na přípravu v rámci celého roku zejména na tréninkové období, počet tréninků za týden, počet soustředění v sezóně a celkový objem odtrenovaných hodin.

Tabulka č. 5: Základní údaje z pohledu ročního tréninkového cyklu (RTC)

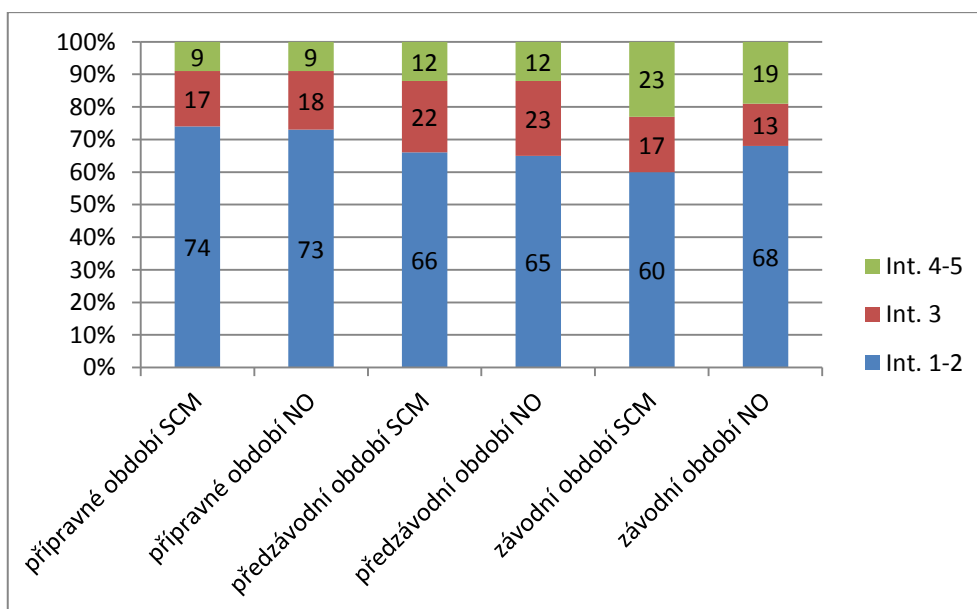
Roční tréninkový cyklus	Česká sportovní střediska	Česká sportovní centra mládeže	Norské oddíly 13-14 let	Norské oddíly 15-16 let
Příprava	1. 5. – 31. 3.	1. 5. – 31. 3.	1. 5. – 31. 3. 1. 9. Oficiální začátek přípravy (do té doby se věnují dalším sportům)	1. 5. – 31. 3. Do 1. 9. sportovci dělají více sportů a na společné tréninky dochází 1 – 2 krát do týdne
Počet tréninků za týden	3 – 4	5 – 6	2	3 – 4
Průměrný počet soustředění	2,9 /léto 2,5 /zima	3,8 /léto 3,8 /zima	1,3 /léto 1,6 /zima	1,3 /léto 2 /zima
Celkový součet tréninkových hodin za sezónu	Chlapci, dívký 290 – 400 hod. průměrně 315 hod.	<u>Dívky:</u> 350 – 455 hod. průměrně 428 hod. <u>Chlapci:</u> 400 – 550 hod. průměrně 503 hod.	Chlapci, dívký 200 – 350 hod. průměrně 263 hod.	Chlapci, dívký 300 – 500 hod. průměrně 390 hod.

V grafu č. 1 můžeme vidět rozdělení intenzit z hlediska RTC u oddílů SpS a norských oddílů (13 – 14 let). Následující graf č. 4 ukazuje stejné rozdělení u oddílů SCM a norských oddílů (15 – 16 let). Z pohledu procentuálního zastoupení intenzit zde nedochází k větším rozdílům. K menšímu výkyvu hodnot dochází v porovnání závodního období u SCM a norských oddílů. U norských oddílů je o 8% více zastoupen

trénink v 1 – 2. intenzitě a o 4% méně zastoupen trénink ve 4 – 5. intenzitě. Vyšší procento tréninku v 1 – 2. intenzitě může být způsobeno tréninkem v nižší intenzitě v úvodní a závěrečné části v době rozjetí a vyjetí před závodem.



Graf č. 1: Rozdělení intenzit z hlediska RTC u SpS a norských oddílů (13 – 14 let)



Graf č. 2: Rozdělení intenzit z hlediska RTC u SCM a norských oddílů (15 – 16 let)

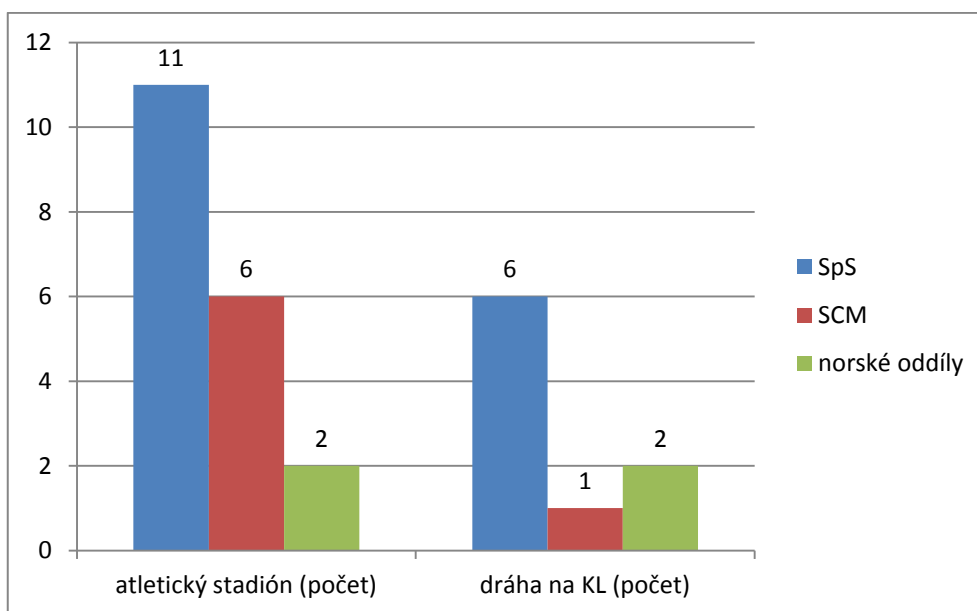
Z hlediska celkové spokojenosti s tréninkovými podmínkami je většina trenérů v České republice v rámci možností spokojena, ale poukazováno je zejména na potíže

s přípravou na kolečkových lyžích. Největším problémem je absence drah pro kolečkové lyže. S tím jsou spojeny další komplikace jako vyhledávání a dojíždění do vhodné lokality s přijatelným provozem.

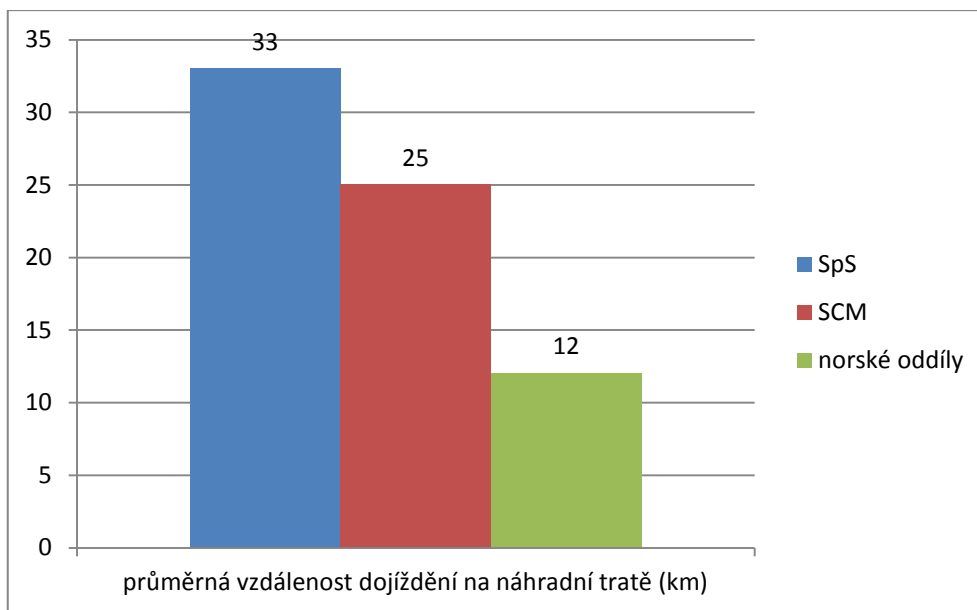
V Norsku jsou všichni trenéři s podmínkami spokojeni. Pouze dva oddíly využívají kolečkovou dráhu, další mají možnost využívat velká parkoviště, cyklistické stezky nebo nefrekventované silnice. Jedinou větší nevýhodou polohy Norska je brzké stmívání, které komplikuje přípravu nejvíce od listopadu do ledna a musí se tak využívat osvětlených okruhů nebo čelových lamp.

Většina oddílů v České republice si své tratě upravuje sama nebo si objednávají úpravu na vlastní náklady a využívají tak pro úpravu zprostředkovatelské služby. Kromě jednoho oddílu disponují další oddíly buď skútre, nebo rolbou, ve dvou oddílech mají navíc děla a v jednom mají vše. V Norsku mají pouze ve dvou oddílech kompletní zázemí včetně rolby a sněhového děla. O úpravu tratí se žádný norský oddíl nemusí starat, jelikož je to v kompetenci místní „municipality“ (samospráva typu obce).

V grafu č. 3 vidíme, kolik oddílů využívá pro přípravu atletického stadiónu, kolik má k dispozici kolečkovou dráhu a graf č. 4 ukazuje průměrný počet kilometrů, které musí oddíly dojíždět na náhradní tratě v případě nepříznivých sněhových podmínek.



Graf č. 3: Tréninkové podmínky v dané lokalitě



Graf č. 4: Průměrný počet kilometrů při dojíždění na náhradní tratě

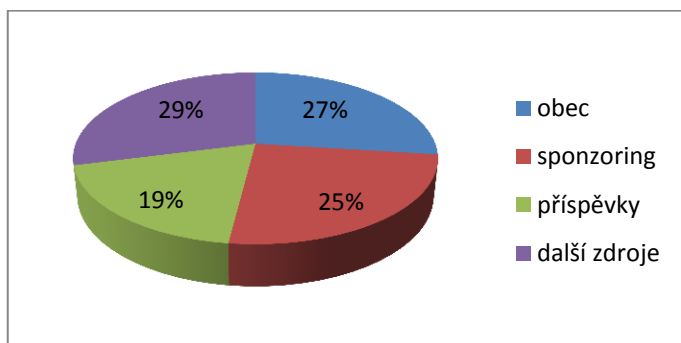
Čeští trenéři označují spolupráci se sportovci jako dobrou. Většina případných problémů souvisí s „dnešní dobou“, kdy se potýkáme s problémem závislosti dětí na PC, děti si vybírají z velké nabídky volnočasových aktivit a celkově jsou nesrovnatelně línější než dříve. Jeden trenér dokonce uvedl: „Čím mladší generace tím horší motivace“. Další trenér uvedl: „Spolupráce je vždy taková, jaký je vztah trenéra a závodníka“. Norští trenéři si spolupráci se sportovci chválí a uvádí, že se týká především tréninků a závodů. Jeden trenér uvedl, že čas od času bývají problémy s participací v ostatních sportech, kterým se děti věnují a tréninky se někdy kryjí.

Spolupráce s rodiči je dle názoru českých trenérů dost individuální. Pokud mají zájem, tak pomáhají na různých akcích pořádaných oddílem. Stejný trenér, který zmiňoval problémy s mladou generací u sportovců, uvedl: „Čím mladší generace rodičů tím horší spolupráce stejně jako u sportovců“. Několik trenérů uvedlo negativní vliv příliš ctižádnostivých rodičů. Jeden trenér uvedl vynikající komunikaci a domluvu s rodiči. Z pohledu norských trenérů mají rodiče zásadní vliv jak na sportování dětí, tak na celkový chod oddílů. Rodiče se stávají jakýmsi podpurným týmem, organizují různá setkání a výjimkou není ani účast rodičů na soustředěních zejména u mladších kategorií. Za zmínku stojí, dle slov jednoho z trenérů, že většina rodičů a dětí se vzájemně zná a o to je spolupráce jednodušší. Někteří rodiče fungují dokonce jako trenéři a v případě

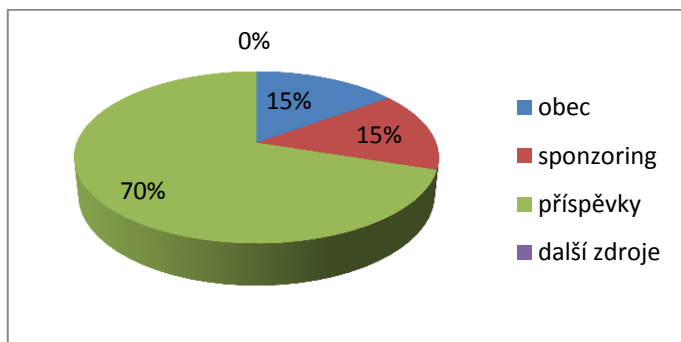
potřeby pomáhají i další rodiče. Z dotazovaných oddílů se pouze oddíl Lyn Ski staví do opozice vůči rodičovským trenérům.

Čeští trenéři uvádějí, že se školou komunikují spíše rodiče a často dochází k problémům s uvolňováním. V celkovém měřítku označují trenéři spolupráci se školou za dostačující. Problémy souvisí s poskytováním individuálních studijních plánů a také s přístupem učitelů k často chybějícím sportovcům. Problémy si studenti řeší sami nebo prostřednictvím rodičů. I přes to, že část oddílů a trenérů působí na různých školách, spolupráce není zdaleka ideální. V Norsku nefunguje žádná větší spolupráce mezi oddíly a školami, ale v případě potřeby se snaží školy vycházet sportovcům vstříc. Podle několika norských trenérů by bylo třeba navázat určitou spolupráci, jelikož někdy školní docházka koliduje s tréninky.

V dalších dvou grafech č. 5 a č. 6 vidíme porovnání finančního zabezpečení oddílů. České kluby získávají prostředky na svoji činnost nejvíce z dalších zdrojů, kterými jsou především příjmy z krajských grantů a zisky z pořádání závodů. Oproti norským oddílům, u kterých tvoří největší část příjmů příspěvky, je tato část příjmu u českých oddílů zanedbatelná.

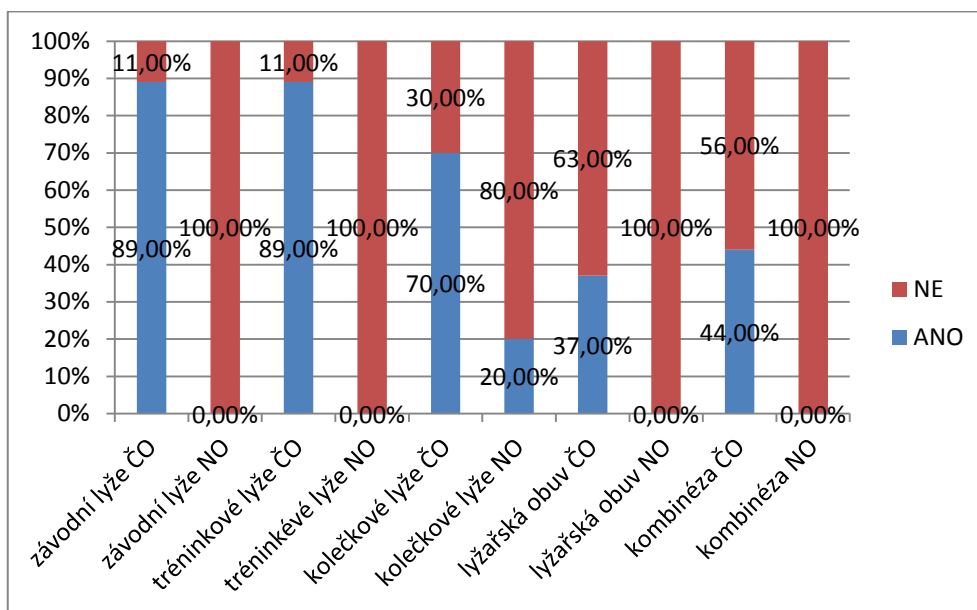


Graf č. 5: Procentuální finanční zabezpečení českých oddílů



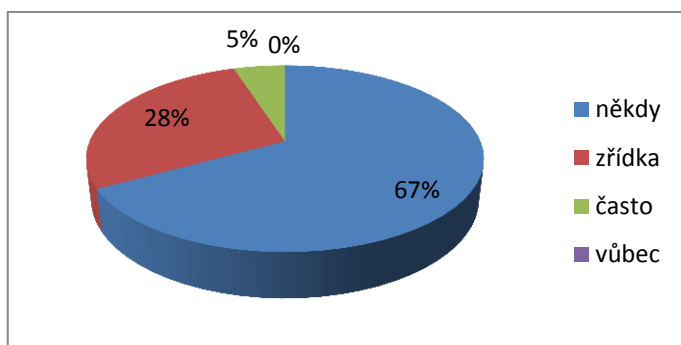
Graf č. 6: Procentuální finanční zabezpečení norských oddílů

V dalším grafu č. 7 vidíme porovnání českých a norských oddílů ve vztahu k poskytovanému materiálu. 89% českých oddílů půjčuje členům závodní a tréninkové lyže, kdežto norské oddíly svým svěřencům vyjma kolečkových lyží nezajišťují nic. Členové norských lyžařských oddílů mají možnost využívat slevy u různých oddílových partnerů. Slevy se zpravidla pohybují kolem 20%, ale v případě oddílového oblečení a vybavení je poskytovaná sleva mnohdy větší.

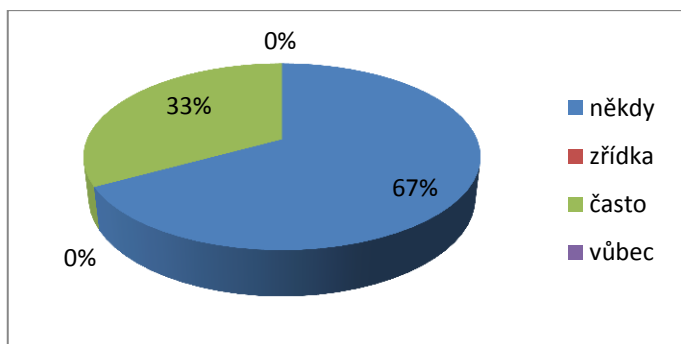


Graf č. 7: Procentuální vyjádření poskytování materiálu v českých a norských oddílech

V dalších grafech č. 8 a č. 9 vidíme, jak často přistupují trenéři během tréninku ke změnám v plánu. Shodně 67% zvolilo v nabídce někdy. Nejčastějšími důvody byly podmínky, aktuální stav sportovců a počet dětí. Norští trenéři uváděli především počet dětí, který se snaží redukovat, tak aby bylo možné se věnovat každému. Většinou se tedy skupina dále rozdělí mezi pomocné trenéry.



Graf č. 8: Procentuální vyjádření změn v plánu během tréninku u českých trenérů

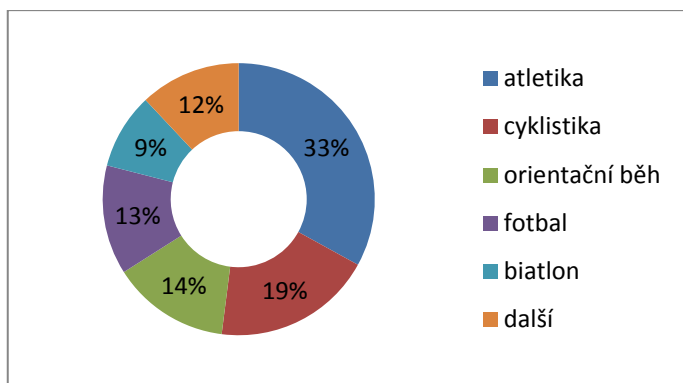


Graf č. 9: Procentuální vyjádření změn v plánu během tréninku u norských trenérů

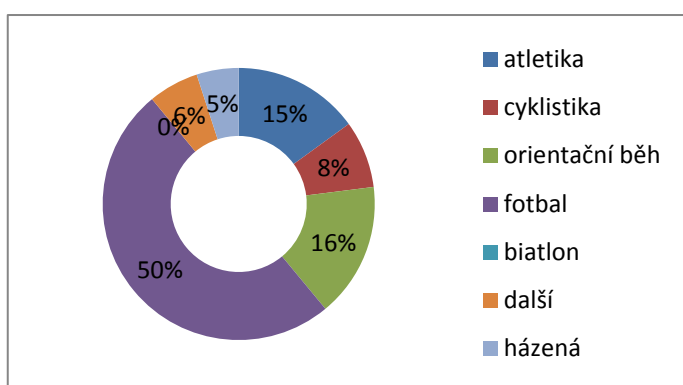
Trenéři SpS využívají přírodních podmínek k tréninku na prvním sněhu. Lyžování v létě probíhá pouze na kolečkových bruslích nebo lyžích. Jarního lyžování se snaží využít dle podmínek a chuti, nejedná se o lyžování za každou cenu. Obdobná situace panuje mezi trenéry 13 – 14 let starých lyžařů v Norsku. Rozdíl je pouze v postoji k využívání jarního sněhu co nejdéle. Trenéři uvádějí, že jsou svěřenci po zimě přesycení aktivitami na sněhu a vhodnější je zrelaxovat a věnovat se jiným aktivitám. Samozřejmě mladým lyžařům nikdo nebrání, aby pokud mají zájem, individuálně lyžovali.

Trenéři SCM využívají k tréninku na prvním sněhu odlišné podmínky. Jeden trenér využívá letního rozlyžování v tunelu, 4 trenéři vyráží na podzim na ledovce a zbytek trenérů využívá přírodních podmínek. Jarního lyžování se využívá maximálně prvních 14 dní v dubnu podle podmínek a chuti dětí. Sezóna je už v této fázi poměrně dlouhá a dětem už se příliš nechce. Jeden trenér uvádí, že jarního lyžování nevyužívají z důvodu nutné regenerace po sezóně a dodělávání restů ve škole. V Norsku je situace u 15 – 16 let starých dětí opět obdobná s tím rozdílem, že místo rozlyžování na ledovcích volí dva trenéři tunel a ostatní čekají na první sníh. V obou zemích se přes léto využívá jako hlavního speciálního prostředku kolečkových lyží.

95% trenérů uvedlo, že se děti věnují na závodní úrovni nějakému dalšímu sportu. V grafu č. 10 a č. 11 vidíme, jakým doplňkovým sportům se čeští a norští lyžaři věnují. Z hlediska uváděných sportů a počtu sportovců uvádíme 5 nejvyhledávanějších sportů.



Graf č. 10: Doplňkové sporty u českých lyžařů – běžců



Graf č. 11: Doplňkové sporty u norských lyžařů – běžců

Z pohledu přechodu od všestrannosti k užší specializaci se navrhovaný věk u českých trenérů v průměru pohybuje kolem 16 let. Jeden trenér navrhuje v 15 letech přechod ke specializaci a v 16 letech již specializovaný trénink. Většina trenérů se obává brzké specializace spojené s dřívější fluktuací. Jeden trenér zdůrazňuje benefity do budoucna, kdy by měli být sportovci dostatečně pohybově gramotní. Umožní jim to například snížit riziko zranění. Dalšími pozitivními efekty dlouhodobé všestranné přípravy jsou kompenzace jednotvárných tréninků, plné dozrání jedince bez vzniku opotřebení a umožnění klidnějšího dokončení růstu.

Norští trenéři doporučují přechod od všestrannosti ke specializaci nejdříve v 18 letech. Tvrdí, že z jejich pohledu není třeba nikam spěchat a ke specializaci by se mělo přecházet co možná nejdéle. Podle jejich názoru provozování více sportů poskytuje tělu komplexní rozvoj, který je velice důležitý. Dva trenéři ale uvádí, že v praxi tomu tak někdy není a ke specializaci se přechází většinou v 17 letech, kdy si sportovci volí jeden

sport. Jeden z trenérů pak říká: „Lyžování zatěžuje rovnoměrně a šetrně svalstvo, ale koordinaci, výbušnost a vytrvalost je třeba rozvíjet sporty dalšími.“ Pestrost sportovních aktivit a provozování více sportů z pohledu norských trenérů také zvyšuje jejich motivaci a zároveň se sportovci po letní přípravě těší opět na lyžování.“

V tabulce č. 6 vidíme průměrnou věkovou hranici, kdy je vhodné se svěřenci provádět funkční testy, využívat měřiče TF a seznámit je se zásadami sportovní výživy a nebezpečím dopingu. Čeští trenéři byli v tomto ohledu vcelku jednotní. Z tabulky vidíme, že nejdříve by byli trenéři pro seznámení sportovců se znalostmi týkajícími se životosprávy v průměru ve věku 14,1 let. Dále by následovalo využívání funkčních testů a měřičů TF v 15, 4 a 15,5 letech. Z celkového pohledu se tedy jedná o kategorii mladšího dorostu. Norští trenéři se v tomto směru shodovali nejen mezi sebou, ale vyjma využívání funkčních testů se shodovali i s českými trenéry. Domníváme se, že norští trenéři nechtějí sportovce v tomto věku příliš zatěžovat vědeckým pojetím sportování. Svým svěřencům by sice doporučili využívat měřiče TF dříve, než absolvují funkční testy, ovšem činí tak pouze z čistě informativních důvodů týkajících se nácviku používání tohoto zařízení.

Tabulka č. 6: Začlenění následujících úkonů do sportovní přípravy

Další činnost na zkvalitnění sportovní přípravy	České oddíly	Norské oddíly
Absolvování funkčních testů (věk)	Arit. průměr 15,4 let	Arit. průměr 16,9 let
Využívání měřičů TF (věk)	Arit. průměr 15,5 let	Arit. průměr 15,2 let
Seznámení se zásadami životosprávy a nebezpečím dopingu (věk)	Arit. průměr 14,1 let	Arit. průměr 14,3 let

V tabulce č. 7 najdeme údaje o názorech na tréninkovou evidenci psaním tréninkových deníků. V českých i norských oddílech jsou trenéři pro začátek psaní tréninkových deníků v kategorii mladšího dorostu (15 – 16 let). Všichni dotazovaní trenéři SCM uvedli povinnost psát tréninkový deník, zatímco v Norsku taková povinnost nebyla ani u jednoho oddílu.

Tabulka č. 7: Evidence tréninkových deníků

Tréninkové deníky	Česká sportovní střediska	Česká sportovní centra mládeže	Norské oddíly 13 - 16 let
Současná úroveň v oddílech	92% ne	100% ano	100% ne
Věková hranice k zahájení evidence tréninkových deníků (dle názorů trenérů)	15 let	16 let	16 let
Předmět evidence (dle názorů trenérů)	Kvantita Kvalita Individuální pocity	Kvantita Kvalita Individuální pocity	Kvantita Kvalita Individuální pocity

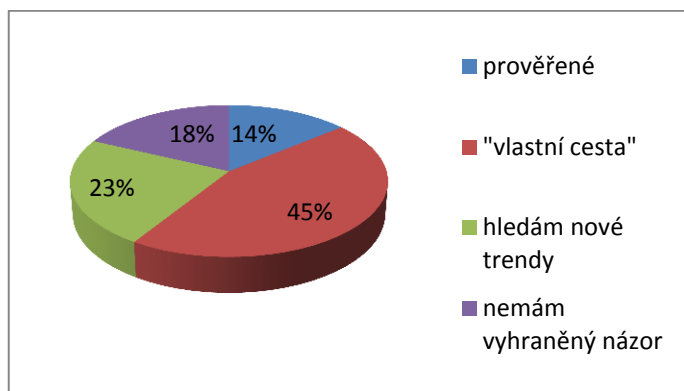
Přípravu ve vyšší nadmořské výšce využívají pouze 3 české SCM oddíly. Výška daného místa se pohybuje od 1 700 do 2 700 m n. m. Tento pobyt využívají v režimu 1 x 10 dní anebo 2 x 10 dní. Primárním cílem této přípravy je příprava na prvním sněhu. Mezi další cíle můžeme zařadit rozlyžování se před sezónou, rozvíjení vytrvalosti na běžeckých lyžích, zdokonalování techniky a zpestření přípravy.

Z celkového hlediska se čeští trenéři domnívají, že s přípravou ve vyšší nadmořské výšce by se mělo začínat kolem 18 let. V odpovědích se vyskytovaly názory s ohledem na kategorie, kdy u juniorů by se mělo jednat o přípravu na prvním sněhu, zatímco u dospělých by se mělo jednat o systematickou přípravu směřující k vrcholu sezóny.

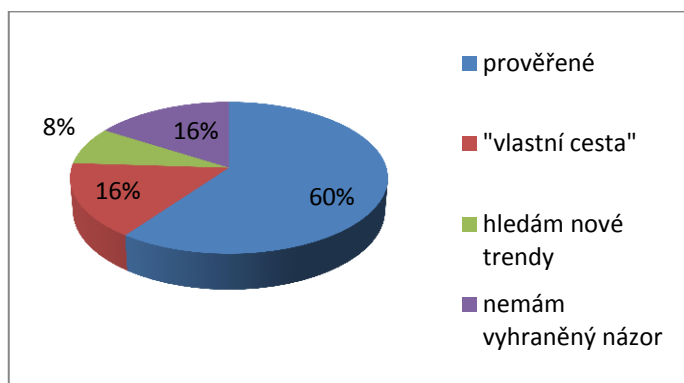
Norští trenéři jsou k vyšší nadmořské výšce spíše skeptičtí, výhody vidí pouze u vrcholových závodníků. Smysl této přípravy je z jejich pohledu v systematickém tréninku a pobyt ve vyšší nadmořské výšce má smysl jen tehdy pokud ho sportovci absolvují opakovaně. Trenéři přiznávají, že s tou přípravou vzhledem k věku svěřenců nemají zkušenosti a jsou tak odkázáni pouze na odbornou literaturu nebo reference od kolegů. Pokud by měla být příprava ve vyšší nadmořské výšce praktikována u mladší juniorské kategorie, tak pouze v případě konání juniorského mistrovství světa ve vyšší nadmořské výšce.

V grafech č. 12 a č. 13 je uváděno, k jakým tréninkovým metodám se trenéři přiklánějí. Čeští trenéři z pohledu procentuálního zastoupení upřednostňují vlastní cestu, kterou jak někteří z nich dodávali, opírají o poznatky ověřené praxí. V Norsku trenéři

upřednostňují mnoho let fungující systém norské školy. Z jejich pohledu není tedy potřeba nijak experimentovat. Poznávají, že je ale stále třeba sledovat vývoj a dle potřeby na něj adekvátně reagovat.

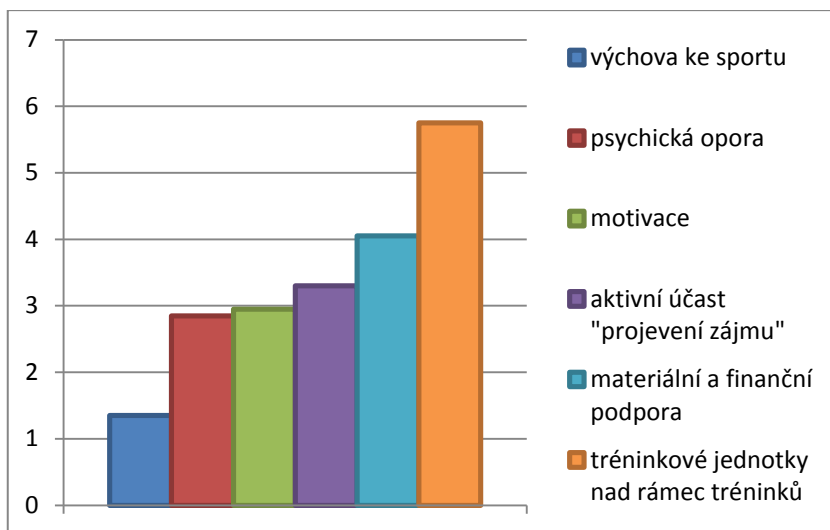


Graf č. 12: Procentuální vyjádření tréninkových metod, které čeští trenéři uplatňují

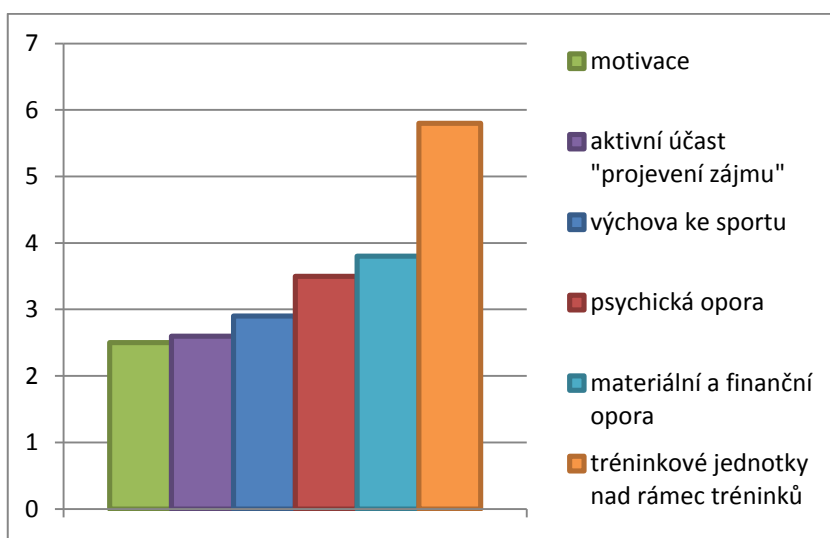


Graf č. 13: Procentuální vyjádření tréninkových metod, které norští trenéři uplatňují

Grafy č. 14 a č. 15 ukazují, co trenéři považují z hlediska role rodičů za nejdůležitější (hodnoceno 1 – nejdůležitější, 6 – nejméně důležité). Z pohledu českých trenérů je nejdůležitější činností rodičů výchova ke sportu a u norských trenérů je to motivace. Jak trenéři v České republice tak trenéři v Norsku považovali za nejméně důležitou činnost, aby rodiče s dětmi absolvovali další tréninkové jednotky nad rámec oficiálních tréninků.



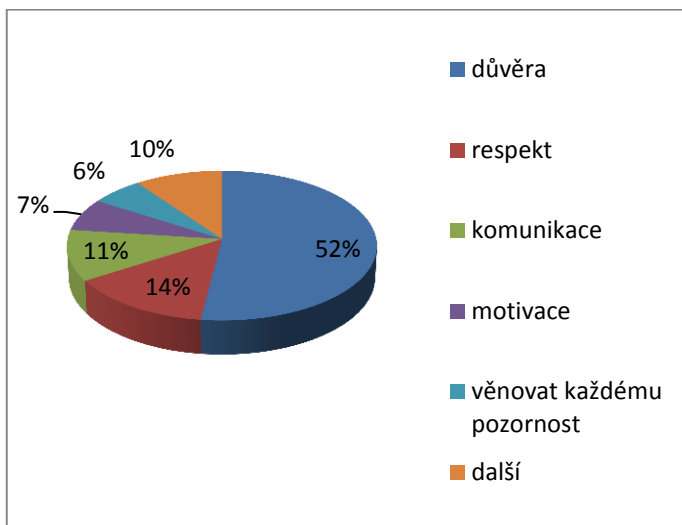
Graf č. 14: Podíl rodičů na sportování jejich dětí z pohledu českých trenérů seřazeno od nejdůležitějšího (1) po nejméně důležité (6) po zprůměrování přiřazených hodnot (1-6) trenéry



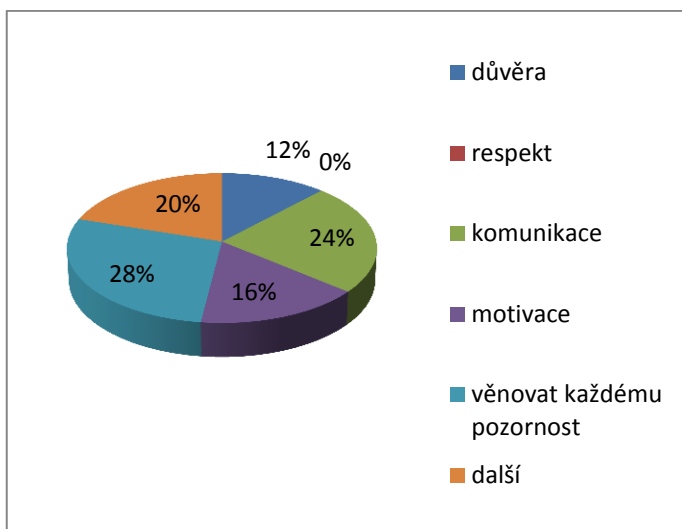
Graf č. 15: Podíl rodičů na sportování jejich dětí z pohledu norských trenérů seřazeno od nejdůležitějšího (1) po nejméně důležité (6) po zprůměrování přiřazených hodnot trenéry (1 – 6)

V grafech č. 16 a č. 17 jsou uvedeny nejdůležitější aspekty ve vztahu mezi trenérem a svěřencem. Přestože otázka v dotazníku byla otevřená, trenéři se shodli v pěti nejčastěji se opakujících aspektech, kterými byly: důvěra, respekt, komunikace, motivace a distribuce pozornosti každému svěřenci. U českých trenérů dominuje s 52%

důvěra následována respektem s 14%. Podle norských trenérů je nejdůležitější každému věnovat stejnou pozornost 28% a poté následuje komunikace s 24%.



Graf č. 16: Procentuální vyjádření nejdůležitějších aspektů ve vztahu mezi trenérem a svěřencem v českých oddílech



Graf č. 17: Procentuální vyjádření nejdůležitějších aspektů ve vztahu mezi trenérem a svěřencem v norských oddílech

Na předčasné ukončení kariéry má každý trenér svůj názor, a pokud se budeme snažit zobecnit tuto problematiku, zásadními problémy v českých oddílech jsou:

- změna žebříčku hodnot (studium, přátelé, motivace),

- raná specializace (tlak na výkon u žákovských kategorií, přehnaný důraz na výslednost v dorostu),
- problém studijní návaznosti při sportování (zejména problém přechodu ze střední školy na vysokou), chybí podpora vysokoškolského sportu,
- malá perspektiva k užití do budoucnosti (chybějící vize sportovní budoucnosti),
- předčasná účast na vrcholných soutěžích a nedosahování stanovených často nepřiměřených výkonnostních cílů (ztráta další motivace, zároveň problém postaršování – vysílání mladších závodníků na úkor závodníků věkově odpovídajících dané kategorii),
- špatné zázemí v rodině popřípadě nevhodný okruh přátel (nezájem okolí nebo naopak přehnané ambice rodičů).

Několik trenérů uvedlo i návrhy, jakým způsobem se vypořádat s brzkou fluktuací z běžeckých oddílů. Názory z velké části vyplývají z daných problémů. Příprava by měla být pestrá, a jak uvedl jeden trenér: „Tréninky by neměly být fádní“. Další trenér se domnívá, že by neměl být kladen předčasný a přehnaný důraz na výslednost. V mnohých případech je třeba brzdit vysoké ambice rodičů. Několik trenérů by do budoucna uvítalo vzhledem k vysokému počtu vysokoškolských sportovců zlepšení situace i v tomto směru a vytvoření podmínek pro provozování vrcholového sportu i při studiu. Objevují se i odpovědi ve smyslu, že je to každého věc kdy skončí a pokud závodník nemá perspektivu něčeho dosáhnout, tak je to vlastně jedno, kdy skončí. Alespoň si tak ochrání své zdraví, které je přednější. V těchto případech je sportování z našeho pohledu vnímáno primárně jako výkonnostně orientované a navíc s negativním vlivem na zdraví.

V Norsku je problematika předčasného ukončení kariéry způsobena zejména:

- sportovci dají přednost jinému sportu,
- nenaplněné ambice a v důsledku toho ztráta motivace,

- ztráta kamarádů (především případy dívek, které skončí z toho důvodu, že skončila i jejich kamarádka),
- vytrácením se zábavy (trénink by měl být zábavný jak pro děti, tak pro samotného trenéra – na obou stranách by mělo být vidět zapálení),
- předčasná výkonová orientace (příliš hodně a příliš rychle – na vše je dostatek času, není kam spěchat).

Norští trenéři tvrdí, že se snaží eliminovat předčasné ukončování „kariéry“, ale ne vždy se jim to daří. U pravidelné tréninkové činnosti setrvávají jen ti, kteří o to mají skutečně zájem. Trenéři se snaží vytvářet takové zázemí a atmosféru, abych jich zůstávalo co nejvíce. Základním principem je pozitivní přístup, postupné zlepšování výkonnosti, respektování dalších zájmů sportovců. Nutné je být v přípravě trpělivý a počkat s vrcholnými aspekty trénování až do seniorské kategorie. Základní filozofie je podle jednoho z trenérů mít větší skupinu, která touží dosáhnout společných i individuálních cílů.

Z porovnání vidíme, že čeští trenéři uvádějí mnohem obecnější důvody ukončování činnosti, která souvisí s celkovým stavem sportu v České republice a systémem přípravy vůbec. Důvody ukončování činnosti norských sportovců z pohledu trenérů jsou více individuální a i přes to, že se snaží o individuální přístup nelze zabránit dřívější fluktuaci.

5.2 Porovnání výsledků z pozorování a tréninkové dokumentace

V následující tabulce č. 8 vidíme rozdělení skupin dle věku sportovců a základní charakteristiku jejich trénování.

Tabulka č. 8: Skupiny v jednotlivých oddílech

Olfín Car – Vella Trutnov	Holmen IF Langrenn
Přípravka 7 - 10 let	Skileik 7 - 8 let
<u>Příprava:</u> květen – březen (letní prázdniny volno)	<u>Příprava:</u> říjen – březen
<u>Tréninky:</u> 2x týdně v pondělí a ve středu	<u>Tréninky:</u> 1x týdně ve středu 1 hodina od 18:00 hod.

<p>I hodina od 15:00 hod.</p> <p><u>Soustředění:</u> 2</p>	<p>Rodičům je doporučováno, aby byli přítomni na trénincích</p> <p><u>Soustředění:</u> 1</p> <p>Skigø 9 - 10 let</p> <p><u>Příprava:</u> říjen – březen</p> <p><u>Tréninky:</u> v pondělí a ve středu 1 hod od 18:00</p> <p><u>Soustředění:</u> 1</p>
<p>Žactvo (ml., st.) 11 – 14 let</p> <p><u>Příprava:</u> květen – březen</p> <p><u>Tréninky:</u> 3 – 4x týdně v pondělí, ve středu, v pátek popřípadě v sobotu</p> <p><u>Soustředění:</u> 4</p>	<p>Skiaction 11 – 12 let</p> <p><u>Příprava:</u> květen – březen, od května do června se děti vzhledem ke spolupráci Holmenu účastní dle chuti tréninků s jinými sportovními kluby např. atletika, kanoistika, orientační běh, fotbal atd.</p> <p>(v době letních prázdnin možnost účasti na různých lyžařských kempech)</p> <p><u>Tréninky:</u> 2x týdně v pondělí a ve středu od 18:00 – 19:30</p> <p><u>Soustředění:</u> 2</p> <p>Langrenn 13 – 14 let</p> <p><u>Příprava:</u> květen – březen (v době letních prázdnin možnost účasti na různých lyžařských kempech)</p> <p><u>Tréninky:</u> 2x týdně v pondělí a ve středu od 18:00 – 19:30</p> <p><u>Soustředění:</u> 2</p>
<p>Dorost (ml., st.), junioři, dospělí (15 a více let)</p> <p><u>Příprava:</u> květen – březen</p> <p><u>Tréninky:</u> 3 – 4x týdně v pondělí, ve středu, v pátek popřípadě v sobotu</p> <p><u>Soustředění:</u> 6 – 8</p>	<p>Langrenn 15 – 16 let</p> <p><u>Příprava:</u> květen – březen (v době letních prázdnin možnost účasti na různých lyžařských kempech)</p> <p><u>Tréninky:</u> 3x týdně v pondělí, ve středu a ve čtvrtek od 18:00 – 19:30</p> <p><u>Soustředění:</u> 3 – 4</p> <p>Langrenn A&B 17 a více let</p> <p><u>Příprava:</u> květen – březen (v době letních</p>

	prázdnin možnost účasti na různých lyžařských kempech) <u>Tréninky:</u> 2x týdně v pondělí a ve středu od 18:00 – 19:30 Cílem je vytvářet podmínky pro ty co se chtějí dále věnovat závodnímu lyžování Možnost účastnit se 1x týdně společných tréninků oddílů Asker a Bærum <u>Soustředění:</u> 4 – 5
--	--

Z tabulky je vidět, že trutnovský oddíl je rozdělen pouze do třech hlavních skupin, o které se vždy stará 1 hlavní trenér a 2 – 3 pomocní trenéři. Holmen IF Langrenn je oproti tomu rozdělen do 6 skupin, ve kterých funguje osvědčený model 1 starší trenér, 1 mladší trenér a v případě potřeby jsou k dispozici rodiče, kteří jsou ochotni vypomoci. Dále je evidentní, že sportovci v Holmenu trénují do 16 let po dvou ročnících, což teoreticky umožňuje mnohem lepší podmínky pro trénink. Dalo by se předpokládat, že skupiny budou kompaktnější a výkonnostně vyrovnanější. V praxi se tento předpoklad nenaplnil, jelikož dovednostní i výkonnostní úroveň je na rozdílné úrovni, což je způsobeno především vysokým počtem svěřenců kolem 30 v jednotlivých skupinách a jejich rozdílnými ambicemi.

V další tabulce č. 9 jsme se zaměřili na obsah tréninků jednotlivých skupin.

Tabulka č. 9: Porovnání tréninkových ukazatelů z hlediska ročního tréninkového cyklu

Olfín Car – Vella Trutnov	Holmen IF Langrenn
Přípravka 7 – 10 let Náplní jsou především pestré pohybové aktivity a získávání základních lyžařských dovedností.	Skileik 7 – 8 let Soutěže a hry na sněhu a seznámení se základními lyžařskými dovednostmi. Jedná se o spontánní zábavnou aktivitu na lyžích pro děti. Smyslem je efektivní učení hrou. aktivity na lyžích: na svahu, na rovině, hry atd.
	Skigøy 9 – 10 let Získávání stability a dalších dovedností především v obtížnějším a variabilním

	terénu.
<p>Žactvo (ml., st.) 11 – 14 let</p> <p><u>Hodiny zatížení:</u> žactvo st. 400 hod. (poměr obecné a speciální přípravy 70/30%)</p> <p>Náplň tréninků je více zaměřena na běh na lyžích, ale stále je kladen zřetel na to, aby tréninky byly pestré a zábavné.</p>	<p>Skiaction 11 – 12 let</p> <p><u>Hodiny zatížení:</u> 200 hod. (odhad)</p> <p>Tréninky mají stále zábavný a soutěživý charakter, ale dbá se i na zvládnutí obou lyžařských stylů.</p>
	<p>Langrenn 13 – 14 let</p> <p><u>Hodiny zatížení:</u> 200 – 300 hod. (min ½ mimo běžecký klub)</p> <p>Příprava je více organizována, kdy v pondělí byl zaměřen trénink na techniku a ve středu na rozvoj fyzické kapacity. I když jsou některé tréninky už náročnější, nevyužívá se měřených tréninků v pravém slova smyslu (bez stopek) – mají pouze vizuální kontakt. Trenéři vedou svěřence k zodpovědnosti, poctivosti a vzájemné ohleduplnosti.</p>
<p>Dorost (ml., st.), junioři, dospělí (15 a více let)</p> <p><u>Hodiny zatížení:</u> 400 a více hod. (přechod ke specializaci)</p> <p>Z hlediska přechodu z žactva do dorostu se jedná a zásadní okamžik (navýšení tréninkových ukazatelů, systematická příprava na kolečkových lyžích, více soustředění apod.)</p> <p>Systematický trénink, vytrácí se pestrost tréninkových prostředků</p>	<p>Langrenn 15 – 16 let</p> <p><u>Hodiny zatížení:</u> 300 – 400 hod. (min ½ mimo běžecký klub, poměr obecného a speciálního tréninku 60 – 70/30 – 40%)</p> <p>Často dochází k problému skloubit více sportů dohromady (absence, 2 tréninky za odpoledne atd.)</p> <p>Kromě vlastního tréninku se trenéři snaží u svěřenců vytvářet správné postoje a chování, týmový duch, vzájemnou pomoc atd.</p>
	<p>Langrenn A&B 17 a více let</p> <p><u>Hodiny zatížení:</u> 400 a více hod. (poměr obecného a speciálního tréninku se vyrovnává 50/50%)</p>

	<p>Od 17 let upřednostňováno běžecké lyžování, kdy se ale během letní přípravy věnují dalším doplňkovým sportům ve kterých i soutěží. V těchto letech mnoho sportovců končí a někteří naopak pomáhají s tréninky v mladších skupinách.</p>
--	--

Při porovnání přípravy z hlediska RTC je nutné počítat s tím, že lyžaři v Holmenu IF Langrenn se minimálně do 16 let věnují více sportům současně. Trenéři počítají s účastí sportovců i v dalších sportech a z pohledu zatížení netvoří příprava v běžeckém oddíle více jak 50%. Systematická příprava začíná po 16. roce, kdy si sportovci volí specializaci, ale stále je vhodné, aby se v rámci přípravy věnovali i dalším sportům.

V Trutnově se sportovci většinou od přípravy věnují běžeckému lyžování a záleží na trenérech, jak pestrou přípravu svěřencům umožní. Doplňkově se sice sportovci věnují i dalším sportům, ale jedná se spíše o okrajové záležitosti. Trenéři se tedy snaží zaměřit v rámci přípravy i na další sporty, kterým se sportovci v Norsku věnují prostřednictvím jiných oddílů, např. jmenujme atletiku, orientační běh, fotbal, horská kola, kanoistiku atd.

Oddílové příspěvky

Z tabulky č. 10 můžeme vidět porovnání příspěvků. Zde bychom jen rádi dodali, že v Holmenu jsou příspěvky spíše nižší než je standard v ostatních norských oddílech. Oddíl kromě smluvených slev na materiál s jednotlivými sponzory nebo popřípadě obchody neposkytuje členům žádné další výhody. V trutnovském oddílu za příspěvky členové získávají množství výhod včetně slev, fasování materiálu, zlevněných soustředění apod. Pro představu uvádíme i průměrné platy v ČR a v Norsku přepočteny na českou měnu. Průměrná měsíční hrubá mzda v Norsku v roce 2011 činila 133 350 Kč, ale musíme brát v potaz poměrně vysokou daň z příjmu, která se pohybuje mezi 36-45% (Lønn, 2011). Podle dostupných údajů byla měsíční hrubá mzda v ČR v roce 2011 24 321 Kč a daň z příjmu činí u fyzických osob 15% (Makroekonomie, 2012).

Tabulka č. 10: Oddílové příspěvky v Kč

Olfín Car – Vella Trutnov	Holmen IF Langrenn
Přípravka 700,- Kč	Skileik 2 040,- Kč
Žactvo 2 500,- Kč	Skigøy, Skiaction 4 250,- Kč
Dorost 3 500,- Kč	Langrenn 5 100,- Kč
Další členové 300 – 600,- Kč	Další členové 1 020,- Kč

Zhodnocení přípravy v oddílu Holmen IF Langrenn a v oddílu Olfín Car – Vella Trutnov

V Holmenu IF Langrenn funguje propracovanější systém komunikace jak se sportovci, tak s rodiči. Každou neděli je na internetových stránkách kolem 21 hodiny zveřejněn tréninkový plán na následující týden. Dále jednotlivé skupiny komunikují prostřednictvím facebooku, e-mailu a mobilu. Před každým tréninkem v zimě obdrží svěřenci informaci, co by si měli namazat, jelikož je jejich povinností mít připravené lyže. V trutnovském oddílu mají svěřenci aktuální tréninkový plán na oddílových stránkách a další komunikace probíhá výhradně telefonickou domluvou.

Před sezónou v Holmenu pořádají informační schůzku pro rodiče, jejíž součástí je mimo jiné i přednáška o přípravě lyží. Touto osvětou mají rodiče možnost získat znalosti o problematice mazání lyží a dále se dozví základní informace pro nadcházející zimní sezónu. V tomto směru trutnovský oddíl zaostává a veškeré informace probíhají spíše individuální domluvou s rodiči.

Rádi bychom také poukázali na daleko větší spolupráci v Holmenu s rodiči, kteří pokud jsou třeba, pomáhají při trénincích, ale v rámci možností se účastní i tří denního soustředění na Hornsjø, kde je připraven sportovně – společenský program. Rodiče také takřka ze 100% hradí sportovní činnost svých dětí.

Srovnávat výkonnostní a dovednostní úroveň ve sledovaných oddílech je vzhledem k vzájemné nepoměřitelnosti obtížné. Z vlastní zkušenosti se domnívám, že svěřenci v norském oddílu mohou díky pestrým aktivitám jak v létě, tak v zimě čerpat z mnohem většího pohybového fondu. Pokud se nebudeme zaměřovat pouze na techniku jednotlivých stylů, tak jsou obecně lyžaři v Holmenu schopni si osvojit řadu dovednostních cvičení na lyžích, která jsou předpokladem pro dobré zvládnutí techniky.

V Trutnově je pochopitelně problém s nábořem mladých lyžařů, zatímco v Holmenu řeší spíše problém týkající se nedostatku kvalitních trenérů vzhledem k stále se zvyšujícímu zájmu o běžecké lyžování v Norsku.

6. Diskuse

Rozdíly v přípravě jsou evidentní již na první pohled. Příprava v českých oddílech probíhá takřka celoročně s výjimkou volnějšího režimu během prázdnin. V norských oddílech je velká část letní přípravy vyplněna aktivitami v dalších sportovních oddílech. Těmito sporty jsou zejména fotbal, orientační běh a atletika. V České republice se z pohledu trenérů svěřenci věnují dalším sportům spíše doplňkově a největší oblibu má atletika a cyklistika. Norský systém přípravy je postaven na mnohem větší benevolenci a o systematickém trénování zaměřeném na zvyšování výkonnosti lze hovořit až kolem 18. roku. Tréninkové zatížení se tedy zvyšuje postupně a i přechod ke specializaci nastává déle a probíhá pozvolněji.

Brzká specializace je ve vytrvalostním sportu typu běžeckého lyžování naprosto nevhodná a důsledkem je úbytek závodníků. Dobrý (2012) uvádí, že brzká specializace si vybírá daň v podobě ztráty zábavnosti, vyšší míry úrazovosti a v krajním případě úplného ukončení sportovní činnosti. Výkonově orientovaný trend v České republice vede k předčasnému vrcholu sportovní kariéry. Do zdánlivě „perspektivních“ sportovců je poměrně brzy investováno nemálo finančních prostředků, ale většinou se tato investice neseťká s úspěchem.

Norsko má samozřejmě velkou výhodu v obrovské základně, ale základem úspěchu je přístup k trénování. Porovnáme-li objemové ukazatele přípravy ve srovnávaném věku, je celkový objem přípravy v běžeckých oddílech v Norsku menší než v České republice. Ve stejném duchu se nesou doporučené objemy podle norského Olympiatoppenu a Svazu lyžařů ČR. V tomto směru je porovnání komplikované, jelikož norští sportovci se zejména během letní přípravy věnují dalším doplňkovým sportům. Norští trenéři další aktivity svěřenců podporují a respektují, z tohoto hlediska jsou norské objemové ukazatele podle Olympiatoppenu velice variabilní a v celkových doporučených hodinách panuje velký rozptyl. Domníváme se, že zásadní vliv na rozvoj lyžařů má zařazování do skupin podle věku. V České republice jsou většinou svěřenci zařazováni do třech základních skupin: přípravná, SpS, SCM, kde se tedy setkávají přinejmenším 4 ročníky. Oproti tomu v Norsku společně trénují maximálně 2 ročníky a až od 17 let jsou svěřenci součástí větší tréninkové skupiny, kde společně trénují různě staří sportovci. Teoreticky by tedy měla být práce s těmito na první pohled kompaktnějšími skupinami v Norsku jednodušší, ale přesto

jsou děti často na jiné výkonnostní i dovednostní úrovni. Nicméně důležité je, že v norských oddílech tedy mají v jednotlivých skupinách větší prostor zaměřit přípravu dle věku svěřenců. Z našeho pohledu je v českých podmínkách naprosto nevhodný přestup z žákovského SpS do SCM. Děti jsou ve věku, kdy na tento přímý přestup nejsou plně připraveny. Z čista jasna jsou 14 – ti letí sportovci spojeni dokonce i se seniory, kterým se s menšími úlevami musí vyrovnat. Norská posloupnost v kategoriích není určitě nahodilá a je velice promyšlená. To, proč jsou kategorie pro společnou přípravu spojeny až od 17 let, má svůj pádný důvod.

V Českých oddílech jsou závodníci zvyklí na poměrně slušný standard v podobě fasování lyžařského materiálu, mazání, dotovaných soustředění a republikových závodů. V Norsku takový servis vůbec nefunguje a sportování dětí je pokrýváno ze strany rodičů. Vzhledem k obrovské základně norské kluby získají nemalé peníze z příspěvků, z kterých následně financují činnost trenérů. České kluby jistě nemohou získat 70% peněz z příspěvků podobně jako oddíly v Norsku, ale je třeba se zamýšlet nad tím, jakým směrem získané peníze investovat.

S finančním zabezpečením souvisí i spokojenost s tréninkovými podmínkami. Nebudeme-li uvažovat přírodní podmínky, které nemůžeme příliš ovlivnit, zásadnější vliv má sociální prostředí. V Norsku jsou celkové vztahy mezi trenéry, rodiči a školou mnohem otevřenější a vřelejší, což je znát na spokojenosti norských trenérů. Norští trenéři jsou respektováni a rodiče se snaží především o podporu svých dětí po všech stránkách. Rodiče jsou přímo vtaženi do přípravy, mohou sledovat péči o mladé závodníky na vlastní oči a snaží se nějakým způsobem pomoci. Zajisté to není případ všech rodičů, ale i přesto jsou z tohoto pohledu české kluby mnohem více izolovány a participace rodičů je většinou záležitostí pouze několika jedinců. Čeští rodiče jsou mnohdy samozvanými odborníky a přípravu ke vši směle ještě narušují tímto způsobem.

Do očí bijící jsou především názory českých a norských trenérů na ukončování „kariéry“. V České republice je jedním z hlavních důvodů brzká specializace a tím ztráta zábavné formy a pozitivní atmosféry. V Norsku se z těchto důvodů nekoná ani žákovské mistrovství. Trenéři totiž mohou být sváděni k tomu, aby urychlili vývoj a zaměřili se na porovnání výkonnosti. V Českých klubech mají závodníci od žákovských kategorií stanoveny výkonnostní cíle, jak se například umístit v celkovém žebříčku apod. Když si v Norsku na lyžích ještě hrají, v České republice už cinkají první

republikové medaile a první vyvolení oblékají reprezentační výbavu. Uplyne ovšem několik málo let a norští sportovci si stále „hrají“, užívají si trénování a teprve nyní norská filozofie přípravy sklízí úspěchy v podobě kvalitních výsledků nejen na norské scéně ale v mezinárodním měřítku. Důležité je mít na paměti, že i tréninky které jsou vlastně hrou, mohou být kvalitní. Sport je svým způsobem hrou na každé úrovni a z tréninků by se neměl stávat řízený výcvikový tábor. Problém brzkého ukončení kariéry není problém pouze brzké specializace. Z pohledu českých trenérů jsou dalšími důvody např. malá perspektiva k užití do budoucna, chybějící podpora vysokoškolského sportu a nezáměr blízkých o sportování. V Norsku se trenéři domnívají, že k předčasnému ukončení kariéry dochází zejména díky upřednostnění jiného sportu na úkor běžeckého lyžování, nenaplněním ambic a v menší míře vytrácení se zábavy.

Vzhledem k tomu, že děti vyrůstají v době, která jim nabízí nepřeberné množství nejrůznějších aktivit, musíme hledat cesty, jak mladým běžcům na lyžích přípravu co nejvíce zpestřit. Běžecké lyžování je samo o sobě velice náročný sport a domníváme se, že je nutné nabídnout dětem a mládeži co nejpestřejší přípravu. Specializace by měla být aplikována až v dospělosti. Na norském systému vidíme, že tento model funguje. Fungující systematiku norské přípravy potvrzují i slova trenérů, kteří se z 60% drží prověřených tréninkových metod. 45% českých trenérů naopak volí vlastní cestu, kterou někteří opírají o poznatky ověřené praxí. V České republice je třeba nastolit jednotný fungující systém, kde bude počítáno s aplikací nových trendů pro zpestření přípravy. Úkolem trenérů by kromě řízení sportovního tréninku měl být přehled o jednotlivých závodnících, rozvoj jejich osobnosti a vytváření zábavného pozitivního prostředí pro trénink.

Již v začátcích jsme si určili jako jeden z úkolů diplomové práce zabývat se aplikací norské metodiky trénování do podmínek v České republice. Snažili jsme se tedy vyvarovat předsudků ohledně členské základny a přírodních podmínek a zaměřujeme se pouze na systém přípravy.

Domníváme se, že v České republice je stále možno vychovat kvalitní závodníky, kteří budou schopni podávat výkony v mezinárodním měřítku. Především se ale trenéři musí odprostit od výkonově orientovaného trénování v mládežnických kategoriích. Svým způsobem je to medvědí služba závodníkům, kteří sice brzkou specializací

dosáhnou dříve svých limitů, ale nakonec znužení fádni specializovanou přípravou ukončují kariéru.

Budeme se opět opakovat, ale jak tvrdí norští trenéři, specializace se musí odsunout co možná nejdále a důraz by měl být kladen na pestrost a komunikaci se sportovci. Neměli bychom zapomínat na to, že každému sportovci bychom se měli věnovat se stejnou péčí. Každý také potřebuje zcela jiný přístup a má jiné potřeby, proto musí trenér své závodníky dobře znát. Věnování stejné pozornosti každému svěřenci označilo 28% norských trenérů jako nejdůležitější aspekt ve vztahu mezi trenérem a svěřencem a s 24% následovala komunikace. V tomto směru jde o velký kontrast s českými trenéry, podle kterých je s 52% nejdůležitějším aspektem důvěra následovaná respektem s 14%. Z vlastní zkušenosti můžeme potvrdit zájem norských trenérů o každého závodníka, byť nemají nejmenší problém s nedostatkem svěřenců. Zároveň bychom rádi vyzdvihli důležitost komunikace ve všech jejích podobách. Nejedná se pouze o komunikaci mezi svěřencem a trenérem během tréninku, motivováním, prací s reflexí, ale celkovou komunikací uvnitř oddílu.

Z předešlých řádků vyvstává otázka, jestli je nutné, aby se konal ČP a MČR žactva. Tendence k urychlené specializaci jsou nezpochybnitelné, ale myslíme si také, že vzhledem k množství závodů není prostor pro další lyžařské aktivity. Další spíše negativní stránkou je brzké navození atmosféry velkých závodů a finanční zátěž jak pro úsek běžeckých disciplín (ÚBD) tak pro samotné kluby. Řešení bychom viděli uspořádáním jednoho až dvou závodů jakožto neoficiálního MČR formou víkendového kempu. Kromě závodů by byly součástí soutěže, aktivity spojené s přednáškou elitních závodníků z ČR i zahraničí, společné focení, video atd.

Velkým nedostatkem českého lyžování je poměrování se světem. V mládežnických kategoriích vyráží výběry nebo i oddíly na mezinárodní závody do ciziny, což lze chápat jako zpestření přípravy, ale od juniorské kategorie je třeba zvýšit počet mezinárodních závodů a pokusit se zajistit krátkodobou přípravu i s jinými zahraničními týmy. Často zmiňovaný a komplikovaný přechod z juniorské do seniorské kategorie by měl být usnadněn vytvořením týmu potencionálních sportovců, kteří by měli doplňovat A – tým reprezentačního družstva.

Uvědomujeme si, že tyto změny nelze očekávat hned, ale doufejme, že se v budoucnu podaří změnit zažitou praxi. Nutné bude zaměřit se na hodnocení trenérů

v jednotlivých SpS a SCM. Současná hodnotící kritéria postavená na kvantitě závodníků nebo na výsledcích nejsou šťastně zvolená. Mládežnické lyžování v českých podmínkách si nelze představovat na principu dobrovolných trenérů, s kvalitními trenéry mládeže začíná a končí lyžování v České republice.

7. Závěr

Cílem diplomové práce bylo získat informace o tréninkové přípravě norských běžců na lyžích a jejich porovnání s přípravou běžců na lyžích v České republice. Zabývali jsme se možností aplikace norské metodiky trénování do tréninkového systému v České republice ve vztahu ke zdejšími podmínkám.

Úkoly práce byly splněny, jelikož prostřednictvím literatury, dotazníkového šetření, pozorování a vlastních zkušeností jsme měli dostatek materiálů k porovnání.

Nepodařilo se nám získat vyplněné dotazníky od trenérů ze všech sportovních středisek a sportovních center mládeže. Domníváme se ovšem, že tento dílčí neúspěch nemohl ohrozit kvalitu práce.

Z pohledu námi položených výzkumných otázek vyplývá následující:

1. brzká specializace v ČR oproti Norsku (norští trenéři jsou pro specializaci až v 18 letech)
2. pestřejší letní příprava v Norsku díky většinové participaci v dalších oddílech
3. větší centralizace přípravy v ČR oproti volnějším pojetí v Norsku
4. výkonová orientace v mládežnických oddílech v ČR oproti Norsku
5. absence národního mistrovství v Norsku u žákovských kategorií
6. finanční zabezpečení norských oddílů 70 procenty z příspěvků a neposkytování sportovního materiálu k tréninkové přípravě (vyjma 2 oddílů, které poskytují dětem kolečkové lyže)
7. při interakci se sportovci kladou norští trenéři důraz na komunikaci 24% a distribuci pozornosti každému stejně 28%, kdežto čeští trenéři považují za nejdůležitější důvěru 52% a respekt 14%

V České republice lze tedy v rámci zefektivnění přípravy uvažovat o následujících bodech:

1. Eliminovat brzkou specializaci a snažit se o všestrannou přípravu do 18 let.
2. Vytvářet pozitivní, zábavnou atmosféru ve spojení s pestrými tréninky.
3. Zkvalitnit a lépe zabezpečit přípravu juniorského družstva a vytvořit rezervní družstvo pro A tým reprezentace, které by sdružovalo perspektivní sportovce do 23 let s potenciálem pozdějšího přestupu do reprezentačního A družstva.
4. Zlepšit podmínky pro vrcholové sportovce studujících na vysokých školách.

8. Seznam literatury

1. ALSGAARD, T. *Best på ski*. Oslo: Tun forlag, 2008. ISBN 978-82-529-3181-5
2. ANDERSEN, I., ANDERSEN, I. Ø. *Trener og lederrollen*. Oslo: Norges Skiforbund, 1999.
3. ANDERSEN, I, NYMOEN, P. *Langrenn : trening, teknikk, taktikk*. Oslo: Universitetsforlaget, 1991. ISBN 82-00-40517-6
4. AUGESTAD, P., BERGSGARD, A. N. Norway. In HOULIHAN, B., GREEN, M. *Comparative elite sport development: system, structures and public policy*. Amsterdam: Elsevier, Butterworth Heinemann, 2007. ISBN 978-0-7506-8281-7
5. Bergan, S., O'Connor, B. *Cross Country Skiing*. Indianapolis: Master Press, 1996. ISBN 1-57028-099-1
6. BERGSGARD, N. A., NORDBERG J. R. Sports policy and politics – the Scandinavian way. *Sport in Society*. 13:4, s 567-582, 2010.
7. BOLEK, E., ILAVSKÝ, J., SOUMAR, L. Běh na lyžích: trénujeme s Kateřinou Neumannovou. 1. vyd. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-1371-7
8. BROWN, J. *Sports talent*. Champaign: Human Kinetics, 2001. ISBN 0-7360-3390-4
9. BRUYNEEL, J., STRICKLAND, B. *Mohli bychom také vyhrát*. Praha: Triton, 2009. ISBN 978-80-7387-304-2
10. BUNC, V. Současné pohledy na identifikaci sportovního talentu (na příkladu biatlonu a fotbalu). In Perič, T., Suchý, J. *Identifikace sportovních talentů*. Praha: Karolinum, 2010. ISBN 978-80-246-1881-4
11. CIHLÁŘ, J. *Závodní cyklistika*. Praha: Olympia, 1976.
12. CÔTÉ, J., FRASER-THOMAS, J. Play, practice, and athlete development in FARROW, D., BAKER, J., MACMAHON, C. *Developing sport expertise*. London: Routledge, 2007. ISBN 9780203934937
13. ČÁP, J., MAREŠ, J. *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-463-X
14. DJUPVIK, M. A. Langrennstrening på høgt nivå. *Foredragsnotat fra Trenerseminaret*. Norges Skiforbund, 2005.
15. DOBRÝ, L. Obecná charakteristika LTAD. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 78, 1, s. 24-25, 2012.

16. DOVALIL, J. In DOVALIL, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2005. ISBN 80-7033-928-4
17. DOVALIL, J., SVOBODA, B., CHOUTKA, M. Řízení sportovního tréninku. In DOVALIL, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2005. ISBN 80-7033-928-4
18. DOVALIL, J., PERIČ, T. Sportovní trénink. In JANSA, P., DOVALIL, J. *Sportovní příprava*. Praha: Q-art, 2009. ISBN 80-903280-8-3
19. EICHBERG, H., LOLAND, S. Nordic sports – from social movements via emotional to bodily movement – and back again? *Sport in Society*. 13:4, s 676-690, 2010.
20. FISKESTRAND, Å., MYKLEBUST, M. *Trenerrollen*. Oslo: Akilles, 2006. ISBN 82-7286-135-6
21. FOSSMELLE, I. Utvikling, motivasjon og læring. In NYMOEN, P. *Langrenn „Ski action“ Trening yngre ungdom, 13 – 16 år, T2 Langrenn*. Oslo: Skiforbundet, 2005.
22. GNAD, T. In GNAD, T., PSOTOVÁ, D. *Běh na lyžích*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0995-9
23. GNAD, T., PSOTOVÁ, D. *Běh na lyžích*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0995-9
24. GOKSØYR, M. Ski as National symbols, ski tracks as historical traits: The case of Norway. Keynote paper for the International Ski History Congress, Park City, Utah. Hartford: International skiing history association, 2002. In GURHOLT, K. P. *Flint 3 Frilufsliv: Philosophy and Practis, Arsstudiert – Internasjonalisering – 2010-2011*. Oslo: Norges Idrettshøgskole, 2010.
25. GOKSØYR, M. SOLENES, O. Nature and the Norwegian working class: A historical study of discourse and practice ca 1900-1940. In DELAPLACE, J. M., VILLARET, S., CHAMEYRAT, W. (Eds.). *Sport and nature in history*. Proceedings of the VIIth ISHPES Congress, Montpellier, Aug. 23-31st 2001. Volume 10. Academia Verlag, 2004. In GURHOLT, K. P., *Flint 3 Frilufsliv: Philosophy and Practis, Arsstudiert – Internasjonalisering – 2010-2011*. Oslo: Norges Idrettshøgskole, 2010.
26. HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-485-4

27. CHOVANEC, F., POTMĚŠIL, J., JAVORSKÝ, M. *Běh na lyžích*. 2. vyd. Praha: Olympia, 1983.
28. ILAVSKÝ, J. In ILAVSKÝ, J., SUK, A. *Abeceda běhu na lyžích. Metodický dopis*, 2005.
29. ILAVSKÝ, J., FRÜHAUFOVÁ, P. *Metodický dopis*, ÚBD SLČR, 2012.
30. JANSA, P. *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2026-8
31. JANSA, P., JŮVA, V. Pedagogika zážitková a volného času. In Jansa, P. a kol. *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2026-8
32. JEBAVÝ, R., ZUMR, T. *Posilování s balančními pomůckami*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2802-5
33. JIRKA, Z. *Regenerace a sport*. Praha: Olympia, 1990. ISBN 80-7033-052-X
34. KOCOUREK, J., KOVÁŘ, K. Trenérství. In JANSA, P. a kol. *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2026-8
35. KOVÁŘ, K. Charakteristika současného sportu. In JANSA, P. a kol. *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2026-8
36. KRIŠTOFIČ, J. *Pohybová příprava dětí: koordinační a kondiční gymnastická cvičení*. 1. vyd. Praha: Grada, 2006, ISBN 80-247-1636-4
37. MARTENS, R. *Úspěšný trenér*. 3. dopl. vyd. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1011-0
38. MAUGHAN, J. R., BURKE, M. L. *Výživa ve sportu*. Praha: Galen, 2006. ISBN 80-7262-318-4
39. MRUGALA, M. *Výběr talentů do sportovních tříd se zaměřením na běh na lyžích a jejich další rozvoj*. Praha, 2001. 84 s. Vedoucí práce Tomáš Gnad.
40. MYKLEBUST, M. Trenerrollen. In NYMOEN, P. *Langrenn „Ski gøy“ Trening av barn, 8-13 år*. Oslo: Skiforbundet, 2005.
41. NEUMANN, J., TURČOVÁ, I. The Czech Outdoor Experience: Turistika and Connections to Friluftsliv. In HENDERSON, B., VIKANDER, N. (eds.). *Nature First. Outdoor Life the Friluftsliv Way*. Toronto: Herritage Books, 2008. In GURHOLT, K. P. *Friluftsliv: INTFLI Comparative Research Project MAS 2010-2011*. Oslo: Norges Idrettshøgskole, 2010.
42. NYMOEN, P. *Utviklingstrappa, Langrenn*. Oslo: Norges Skiforbund, 2006.
43. NYMOEN, P. *Langrenn „Ski gøy“ Trening av barn, 8-13 år*. Oslo: Norges Skiforbund, 2008.

44. OPOČENSKÝ, J. *Vztah mezi trenérem a svěřenci v běžeckém lyžování*. Praha, 2009. Vedoucí práce Tomáš Gnad.
45. OTTESEN, E. Y, TORVIK, Ø. P. Utvikling av skiteknikk. In NYMOEN, P. *Langrenn „Ski action“ Trening yngre ungdom, 13 – 16 år, T2 Langrenn*. Oslo: Skiforbundet, 2005.
46. PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0683-0
47. PERIČ, T. Výběr sportovních talentů. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1827-8
48. PERIČ, T., DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2118-7
49. ROGN, G. E. *Lag i individuell idrett : oppstart og utvikling av et elitelag i langrenn*. Oslo, Masteroppgave - Norges idrettshøgskole, 2008.
50. ROSTE, E. Foreword. In BERGAN, S., O'CONNOR, B. *Cross Country Skiing*. Indianapolis: Master Press, 1996.
51. SEIPPEL, Ø., IBSEN, B., NORDBERG, J. R. Introduction: sport in Scandinavian societies. *Sport in Society*. 13:4, s 563-566, 2010.
52. SHAPIRO, E. L. *Emoční inteligence dítěte a její rozvoj*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-964-X
53. SKALKOVÁ, J. *Úvod do metodologie a metod pedagogického výzkumu*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1983.
54. SLEPIČKA, P. In SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum, 2006. ISBN 80-246-1290-9
55. SOUMAR, L, BOLEK, E. *Běh na lyžích*, Praha: Grada, 2001. ISBN 80-247-0015-8
56. STÖCKEL, J. T. et al. Sport for children and youth in the Scandinavian countries. *Sport in society*, 13:4, 625-642, 2010.
57. SUCHÝ, J. Využití hypoxie a hyperoxie ve sportovním tréninku. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2016-9
58. SUCHÝ, J., VALENTA, P. Systém státní podpory sportu v ČR na příkladu triatlonu. In PERIČ, T., SUCHÝ, J. *Identifikace sportovních talentů*. Praha: Karolinum, 2010. ISBN 978-80-246-1881-4
59. SVOBODA, B., *Pedagogika sportu*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2000. ISBN 80-246-0156-7

60. SVOZIL, Z., JÚVA, V., JANSÁ, P. Edukace tělocvičnými a sportovními aktivitami ve škole. In JANSÁ, P. a kol. *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2026-8
61. ŠTILEC, M. a kol. *Sportovní příprava dětí a mládeže*. 1.vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1989. ISBN 80-7066-026-0
62. TEMRAZ, A. *Relasjonen mellom trener og juniorroere*. Oslo, Masteroppgave - Norges idrettshøgskole, 2007.
63. THOMSON, A. R., TRATTNER SHERAMN, R. *Eating disorders in sport*. New York: Routledge, 2010. ISBN 978-0-415-99836-9
64. TOMAN, L. *Biatlon: problematika rané specializace*. Praha, 2008. 106 s. Vedoucí práce Petr Graclík.
65. TOMEŠOVÁ, E. Psychologické aspekty práce trenéra. In SUCHÝ, J. a kol. *Skripta pro trenéry triatlonu 3. třídy*. Praha: Univerzita Karlova, 2008. ISBN 978-80-86317-60-1
66. TORVIK, Ø. P. *Langrennsteknikk, Trener 3 – kurs langrenn*. Oslo: Skiforbundet, 2005.
67. TVRZNÍK, A., ŠKORPIL, M., SOUMAR, L. *Běhaní od joggingu po maraton*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1220-2
68. VERNACCHIA, R. A., MCGUIRE, R. T., COOK, D. L. *Coaching mental excellence: "it does matter whether you win or lose"*. Iowa: Brown & Benchmark, 1992. ISBN 0-697-14848-3
69. VINDUŠKOVÁ, J., RUS, V. Systém vyhledávání a péče o pohybově nadanou mládež v atletice. In PERIČ, T., SUCHÝ, J. *Identifikace sportovních talentů*. Praha: Karolinum, 2010. ISBN 978-80-246-1881-4
70. WARLO, E. *Talentutvikling i juniorlangrenn for herrer : en treårig analyse av treningsutviklingen til en mannlig juniorløper i langrenn, sett i lys av; signifikante andres betydning, motivasjonelle faktorer og rammevilkår for langrennsatsing*. Oslo, Masteroppgave - Norges idrettshøgskole, 2008.
71. ZACH, M. *Základní charakteristika sportovní přípravy sprinterských a vytrvalostních disciplín v běžecím lyžování*. Brno, 2012. Vedoucí práce Jan Cacek.
72. ØSTERÅS, H. *Trenerutdanning 2004, T3 langrenn, Modulhefte2, Styrketrening*. Oslo: Norges Skiforbund, 2002.

Internetové zdroje:

1. BALYI, I. *Long-term athlete development: trainability in childhood and adolescence* [online]. 2004 [cit. 2012-01-20]. Dostupné z: <http://www.athleticsireland.ie/content/wp-content/uploads/2007/03/bayliLTAD2004.pdf>.
2. Bílková, L. *Srovnání norského a českého systému vzdělávání vypracovaného v rámci FM EHP/Norska „Spolupráce při rozvoji učňovského školství“* [online]. 2010 [cit. 2012-07-01]. Dostupné z: http://skola.zelenypruh.cz/attachments/188_Srovnani.pdf.
3. HERLAND, T. C. *Bygger opp egenkapital* [online]. 2012 [cit. 2012-07-16]. Dostupné z: <http://www.skiforbundet.no/Nyheter/2010/juni/Sider/Byggeroppegenkapital.aspx>.
4. SEILER, S. *XC Endurance Training Theory-Norwegian Style* [online]. 1997 [cit. 2012-06-16]. Dostupné z: http://www.sullivanstriders.org/train_endurance_theory.htm.
5. UDNÆSETH, M. *Kosthold for unge utøvere* [online]. 2010 [cit. 2012-06-25]. Dostupné z: <http://www.olympiatoppen.no/fagomraader/idrettsernaering/undervisningsopplegg/page537.html>.
6. *Adresář klubů* [online]. 2007 [cit. 2010-11-28]. Dostupné z: <http://www.czechski.com/beh-na-lyzich-adresar-klubu>.
7. *Lønn* [online]. 2012 [cit. 2012-02-09]. Dostupné z: <http://www.ssb.no/lonn/>.
8. *Makroekonomika* [online]. 2012 [cit. 2012-02-09]. Dostupné z: <http://www.kurzy.cz/makroekonomika/>.
9. *Olympiatoppens utviklingsfilosofi* [online]. 2012 [cit. 2012-06-14]. Dostupné z: <http://www.olympiatoppen.no/fagavdelinger/ungeutovere/utviklingsfilosofi/page3883.html>.
10. *Organisasjonsstruktur-Langrenn* [online]. 2010 [cit. 2010-11-28]. Dostupný z: <http://www.skiforbundet.no/langrenn/Sider/Langrenn.aspx>.
11. *Péče o sportovní talenty* [online]. 2010 [cit. 2012-06-18]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/sport/priprava-sportovnich-talentu>.

12. *The history of skiing* [online]. 2010 [cit. 2011-04-10]. Dostupné z:
<http://www.visitnorway.com/en/Articles/Theme/About-norway/history/cross-country/>.
13. *The Norwegian College of Elite Sport* [online]. 2012 [cit. 2012-07-10].
Dostupné z: <http://ntg.no/en/page3.html>.
14. *Utviklingsfilosofi* [online]. 2011 [cit. 2011-04-10]. Dostupné z:
<http://www.olympiatoppen.no/fagavdelinger/ungeutovere/utviklingsfilosofi/page3883.html>.

9. Přílohy

Příloha č. 1: Dotazník ČR

Příloha č. 2: Dotazník Norsko

Příloha č. 1

Dotazník ČR

Dobrý den,

rád bych Vás poprosil o vyplnění tohoto dotazníku, který mi pomůže při vypracování mé diplomové práce.

Děkuji za Vaši ochotu.

S pozdravem Jakub Opočenský

Název práce:

Porovnání přípravy v běhu na lyžích v České republice a v Norsku

Mou snahou je přijít na základní odlišnosti a shody, ke kterým v tréninkovém procesu v obou zemích dochází. Analýzou dostupné metodiky, odborných článků a tréninkových plánů se snažím o porovnání přípravy z teoretického hlediska a tímto dotazníkem z praktického hlediska. Dotazník jsem vytvořil na základě trenérských zkušeností v obou zemích a jsem přesvědčen, že kombinací studia literatury, názorů trenérů a vlastních zkušeností mohu proniknout do tréninkové filozofie obou států. Věřím, že by tato práce mohla být do budoucna dobrým příkladem jak pro zkušené tak začínající trenéry a studenty sportovně zaměřených oborů.

Dotazník

Jméno (iniciály):

Věk:

Vzdělání:

Profese:

Trenérská kvalifikace:

Trenérské zázemí

Oddíl:

Doba trenérské praxe:

Věk svěřenců:

Počet svěřenců:

1) Jak byste popsali přípravu z hlediska RTC?

- a) začátek (termín) přípravy na sezónu a ukončení:.....
- b) frekvence tréninků za týden
- c) počet soustředění (léto/zima):
- d) celkový objem km a hodin za sezónu: dívky:..... chlapci:.....
- e) přibližné procentuální rozdělení intenzit:

	Int.1 – 2 60 – 75% TF max.	Int.3 75 – 85% TF max.	Int.4 – 5 85 – 95% TF max.
Přípravné období			
Předzávodní období			
Závodní období			

2) V jakém věku má smysl provádět následující úkony?

- a) provádět funkční testy:.....
- b) používat měřiče TF:
- c) seznámit sportovce se zásadami sportovní výživy a nebezpečím dopingu:
-

3) Jak jste spokojeni s tréninkovými podmínkami ve Vaší lokalitě? (během celého roku)

.....

.....

.....

a) přírodní podmínky (jaro-zima)

běh: Využíváte atletického stadionu?

kol. lyže/brusle: Máte k dispozici kolečkovou dráhu nebo trénujete na silnici?.....

.....

lyže: Kam dojíždíte lyžovat, pokud není sníh na standardních „domácích“ tratích? Jak je daná lokalita vzdálená?(km)

Máte k dispozici umělé zasněžování, rolbu (skútr)?.....

Upravujete si tratě jako oddíl sami?

b) sociální prostředí

spolupráce se sportovci:.....

spolupráce s rodiči:

spolupráce se školou:

c) finanční zabezpečení oddílu

finanční zabezpečení	částka
úsek běhu na lyžích SLČR	
obec	
sponzoring	
příspěvky	
jiné	

d) fasování „materiálu“ (zakroužkujte)

„materiál“	fasování	případné poznámky
závodní lyže	ANO/NE	
tréninkové lyže	ANO/NE	
kolečkové lyže	ANO/NE	
lyžařská obuv	ANO/NE	
kombinéza	ANO/NE	
.....		

4) Měníte tréninkový plán při samotné tréninkové činnosti? (vyberte jednu možnost a důvod)

- často
- někdy
- zřídka
- vůbec
- důvod:

5) Jakých tréninkových podmínek využíváte v daném období? (př. přírodní podmínky, sněhové tunely, ledovce, kolečkové brusle/lyže a jiné)

- a) první trénování na sněhu v sezóně/období (kalendářní): /
- b) lyžování v létě:
- c) Využíváte jarního sněhu co nejdéle to je možné?

6) Provozují Vaši svěřenci pouze běžecké lyžování nebo se věnují ještě nějakému jinému sportu na závodní úrovni?

- Ne
- Ano

Sport	Počet sportovců

7) V kolika letech je vhodné přejít od všestrannosti k užší specializaci? (věk a krátké zdůvodnění).....

.....

.....

.....

8) Vyžadujete, aby si svěřenci psali tréninkový deník?

- Ano
- Ne

a) V kolika letech začít se psaním:.....

b) Co je důležité registrovat: kvantita (km/hod?) kvalita, individuální pocity?.....

.....

9) Využíváte se svěřenci přípravu ve vyšší nadmořské výšce?

- Ne (V tomto případě vyplňte pouze podotázku a))
- Ano

a) V jakém věku je podle Vás vhodné zařazovat přípravu ve vyšší nadmořské výšce?

b) Jaká je nadmořská výška daného místa?

c) Jak často využíváte tuto přípravu a po jak dlouhou dobu?

d) V jakém období tuto přípravu nejčastěji využíváte?

e) Co je cílem této přípravy?

.....

10) Seřad'te dle důležitosti. Jak by se rodiče měli podílet na sportování svých dětí?

- motivace
- výchova ke sportu
- materiální a finanční podpora
- aktivní účast „projevení zájmu“ (tréninky, závody)
- psychická opora
- další tréninkové jednotky nad rámec tréninků s oddílem

11) Upřednostňují tréninkové metody? (vyberte jednu možnost)

- prověřené
- „vlastní cesta“
- hledám nové trendy
- nemám vyhraněný názor

12) Jaké aspekty jsou podle Vás nejdůležitější ve vztahu mezi trenérem a svěřencem?

.....

.....

.....

13) Jaký je Váš názor na předčasné ukončení „kariéry“, co je hlavní příčinou a jak se tomu vyvarovat?

.....

.....

.....

Příloha č. 2

Dotazník Norsko

Hello,

I would like to ask you to complete this questionnaire, which will help me to finish my diploma thesis. I study the Faculty of Physical Education and Sport at Charles University in Prague. Thanks to the Erasmus studying opportunity at Norwegian School of Sport Science and coaching opportunity at Holmen langrenn, I have chosen the topic of comparing cross-country skiing in these two countries.

Thank you for your willingness.

With regards, Jakub Opočenský

Title:

Comparison of preparation in cross-country skiing in the Czech Republic and in Norway

My goal is to figure out the basic differences and conformity, which in the training process takes place in both countries. I try to compare the theoretical aspects of preparation via the analysis of available methodic, expert articles and training plans. This questionnaire should help me with the comparison from the practical point of view. I created a questionnaire based on my own experience as a coach in both countries and I believe that by the combination of literature, opinions of coaches and my own experience I can break into the training philosophy of both countries. I believe that this paper could be a good example for beginners and advanced coaches as well as for students oriented to the sport field.

Questionnaire

Name (initials):

Age:

Education:

Profession:

Coaching qualification:

Coaching background

Team:

Year of coaching practice:

Age of athletes:

Number of athletes:

1) How would you describe the preparation from the point of view of the annual training cycle?

- a) Beginning and End of season preparation (date):
- b) The frequency of sessions per week:
- c) The number of training camps (summer/winter):/
- d) The total amount of km and hours per season: girls: boys:
- e) The estimated percentage distribution of intensities:

	Int.1 – 2 60 – 75% TF max.	Int.3 75 – 85% TF max.	Int.4 – 5 85 – 95% TF max.
Preparatory period			
Pre-race period			
Racing period			

2) At what age does it make sense to do the following?

- a) Functional testing (laboratory test-HR max, VO₂max, etc.):
- b) Monitoring heart rates (sport – testers):.....
- c) “Educate” athletes with the principles of sports nutrition and the dangers of doping:

3) How satisfied are you with training conditions in your area? (During the whole year)

.....

.....

.....

a) Natural conditions (spring-winter)

Running: Do you utilize athletic stadium?

Roller ski/blade: Do you have a special track or do you train on the road?

Ski: Where do you ski in case there is no snow on the standard “home” ski tracks? How far is that area? (Km).....

Do you have an artificial snow machine, snow groomer (snowmobile)?

Do you prepare ski tracks yourselves as a ski team?

b) The social environment

Cooperation with athletes:

Cooperation with parents:

Cooperation with school:

e) The financial situation of the team

Financial	amount
Ski federation	
municipality	
sponsoring	
Member posts	
others	

f) Equipment the team bestows to the athletes

„materials“	provide	comments
Racing ski	YES/NO	
Training ski	YES/NO	
Roller ski	YES/NO	
Ski shoes	YES/NO	
Racing overall (lycra)	YES/NO	
....		

4) How often do you change an actual training plan during the activity (choose one option and reason)

- often
- sometimes
- rarely
- never
- Reasons:

5) Which training conditions do you utilize for skiing in the given periods? (Examples: natural conditions, snow tunnels, glaciers, roller ski/lade and others)

- a) The first training on snow in the season / period (calendar):/.....
- b) Summer skiing:
- c) Do you utilize “the spring snow” as long as possible?

6) Do the athletes do any other sport besides cross-country skiing on the competitive level?

- NO
- YES

Sport	Number of athletes

7) At what age is it appropriate to move from versatility to specialization? (Age and a brief justification)

.....

.....

.....

8) Do you require athletes to write their training diaries?

- YES
- NO

a) At what age should they begin to write?.....

b) What is important to register: quantity (km/hour?), quality, individual feelings?

.....
.....

9) Do you use the high-altitude training with your athletes?

- NO (In this case fill in only the sub-question a))
- YES

a) At what age do you think it is appropriate to include training at high altitude?

b) What is the altitude of the place that you go to?

c) How often do you use this kind of training and for how long periods?

d) In which training period do you use this kind of preparation?

e) What is the purpose of this preparation?.....

.....

10) How should the parents be involved in their children's sports? (Number according to importance: 1 the most important – 6 the least important)

- Motivation
- Education to sport
- Material and financial support
- Active participation “expressions of interest“ (trainings, racings)
- Psychological support
- Additional trainings beyond the training with team

11) What training methods do you use? (Select one option)

- Proven
- „Own way“
- Seeking new trends
- None of the above

12) What aspects do you think are the most important in the relationship between the coach and athletes?

.....
.....
.....

13) What is your opinion on the early fluctuations (“termination of the career”), what is the main cause and how to prevent it?

.....
.....
.....