Český lyžařský tým 2017-2019

Moje analýza
Ilkka Jarva

1 Role a obecná práce

Obecně řečeno, na organizační úrovni na mně mnoho věcí působí dobře a robustně. Systém umožňuje profesionální sportovní práci a není jakýmkoli důvodem pro špatnou výkonnost. V systému jsou peníze, které pomáhají s rozvojem sportovců (kempy, testy, trenéři …). Problémem může být u peněz za práci lyžařského technika. Velké země v současnosti využívají 5x až 15x více peněz na lyžařský servis. To může být problémem pro budoucí šance menších zemí.

Co bych od systému očekával více a na všech úrovních, to je pozitivnější přístup k rozvoji sportovců. Moderní mladí lidé běžkují, protože je to zábavný sport. Ale není to tolik o tom, že by o něco bojovali, nebo si z něj chtěli udělat živobytí. To je důležité při vytváření týmů a práci s velkými organizacemi, jako jsou lyžařská federace, Dukla a Olymp. Každý by se měl trochu starat o to, aby běžecké lyžování bylo zábavné a motivující na všech úrovních jak pro malé děti, tak pro profesionály v A týmu. Je prací každého být pozitivním a konstruktivním vůči ostatním lidem, kteří pracují s českým běžkařským týmem. Neříkám, že bych měl nějaké negativnější zkušenosti, než které jsou u této práce běžné, nicméně příliš často se našim sportovcům říká, že jsou na prd nebo špatní. To není ani konstruktivní, ani pozitivní. Sportovci potřebují větší zpětnou vazbu ohledně toho, co je dobré, co nefunguje a jak tyto věci rozvíjet. Je velice nebezpečné říkat, že je někdo špatný. Pokud to budete říkat příliš mnoho lidem, budete nakonec pracovat sám. Toto je velkou výzvou pro tak náročný individuální sport, jakým je běžecké lyžování, pokud bojujeme o sportovce, trenéry a ostatní členy týmu s ostatními sporty.

1.1 Dukla

Lze snadno vidět, že Dukla byla jedním z nejúspěšnějších systémů ve světě sportu, a stále se jedná o velice silný systém. Zejména dobře funguje, pokud se nachází přímo vedle sportovních zařízení, jako je to například v případě pražské atletiky. Toto je problematické v Liberci. Na téměř každý trénink musíte jet 10 – 60 minut. To není optimální, nicméně naštěstí má mnoho atletů doma lepší sportovní zařízení. Většina tréninků by měla začínat z prahu před domem. V profesionálním systému byste měli najít místo k bydlení tak, aby tam byl minimum cestování na trénink. Dukla Liberec je velice užitečná, pokud žijete v místě se špatnými tréninkovými podmínkami.
Doufám, že Dukla otevře regenerační zařízení až do večerních hodin (sportovci ho potřebuji po trénincích, od 17 do 21 hodin večerních). Také doufám, že se lidé pracující v Dukle učí o způsobech nových generací, a že neočekávají, že by potřebovaly být nonstop pod dohledem trenéra. Pro motivaci sportovců a jejich učení je mnohem lepší, pokud mají k dispozici čas pro trénování a mohou si věci organizovat sami. Sportovci, kteří potřebují mít okolo sebe trenéra neustále, se obvykle na tu nejvyšší úroveň nedostanou.

1.2 Rada ÚBD a Trenérská rada

Toto je na papíře velice dobrý systém. Trenérská rada se stará o trenérské záležitosti ve všech kategoriích a Rada ÚBD se stará o rozpočet, výběr personálu a o obecně velké záležitosti.
Doufám, že se Radě ÚBD a Trenérské radě podaří najít způsob, jak s dobrými sportovci uzavřít dvouleté smlouvy. Bylo by pak bezpečnější více riskovat v tvrdých tréninzích, aby se dostali na vrchol. U sportovců na té nejvyšší úrovni je celkem běžné, že mají špatné sezóny, pokud se příliš snaží.
Doufám, že Trenérská rada se bude častěji ptát, co bylo u sportovců dobrého, že se nyní dostávají na úroveň Světového poháru. Například, Michal a sprinterky. Často se mluví o tom, co je s českým lyžováním špatně. Nyní se někteří sportovci dostávají na úroveň Světového poháru. Co je důvodem těchto pozitivních věcí?

1.3 Kancelář (Sacher + Bartoňová)

Tyto dvě pracovní pozice jsou v podstatě stejné jako ve Finsku. Vedoucí sekretariátu má v rukou spoustu nitek a její znalosti a zkušenosti ohledně praktických věcí jsou velice užitečné. Práci Sachera obvykle sportovci a trenéři nenávidí. Důvodem je, že on je tou osobou, která musí říct: „Ne, na to nejsou peníze.“ Ve Finsku se tento šéf obvykle mění vždy po 4 – 8 letech, protože je těžké neustále říkat „ne“. Z mých zkušeností nemám ohledně těchto dvou žádné velké problémy nebo nápady. Z mého pohledu odvádějí dobrou práci.

1.4 Trenéři

Obecná struktura dle mého názoru funguje na národní tým dobře, když jsou trenéři žen a mužů a asistenti pro oba. V perfektním světě bych vzal i pracovní pozici hlavního trenéra, který vytváří obecné programy pro kempy, praktické věci, vedoucí věci pro Světový pohár (též vede vedoucího servisu a jeho tým) atd. Podrobný program by vytvářel trenér žen a trenér mužů. Vždy bych preferoval univerzitní úroveň sportovního vzdělání a schopnosti sociálního vedení u trenérů. Samozřejmě, měli byste mít nějaké pozadí jako soutěžní lyžař, nicméně úroveň, na které daný trenér soutěžil, nemusí nutně odpovídat jeho trenérským dovednostem.
Při výběru trenérského týmu je perfektní, když můžete pro daný tým najít nějaké alternativní silné body. Potřebujete nějakého staršího trenéra, který chápe delší časový kontext, potřebujete mladšího trenéra, který bude mít energii a bude lépe chápat generaci sportovců. Potřebujete univerzitní sportovní vzdělání, abyste měli vizi, abyste chápali ideu skrytou za tréninkem, možná potřebujete bývalého top sportovce, který zná skutečné požadavky lyžování na nejvyšší úrovni. Od každého v trenérském týmu bych očekával otevřený postoj k diskusi a vytváření tréninkových systémů, ale i velice dobré sociální dovednosti, aby byli schopní pracovat s rozdílnými typy lidí. Myslím si, že je prací trenéra, aby našel správný přístup ke každému sportovci, nikoliv naopak.
V současnosti bych v českém lyžování aktivně pracoval s mladší generací trenérů a dal jim hodně odpovědnosti. Musíte mít systém, který do daného systému přináší nové trenéry, a musíte jim dát práci. Nyní je dobrá doba, kdy mohou noví trenéři začít, protože se mění generace sportovců. Nový lepší způsob trénování by měl být aktivně vyhledáván.

1.5 Servisní tým

Není mojí odborností, abych vám říkal, jak mají být připravené lyže. Zde hovořím pouze z mé vlastní perspektivy. Obecně, náš servisní tým pracuje skvěle. Ve většině závodů jsou naše lyže pro soupeře konkurenceschopné. Často mají nejlepší lyžaři ty nejlepší lyže, což je povaha našeho sportu. Jakmile budou naši sportovci dosahovat lepších výsledků, budou od společností získávat lepší lyže.
Jedna věc, která by měla být zlepšena, co se týče týmu, který pracuje s lyžemi, je vytvořit lépe pracující trojice „sportovec – servisman – tester značky lyží.“ Naši sportovci nejsou dostatečně aktivní při rozhovorech se zástupci lyžařských značek a práce s vlastním servismanem též není optimální. Pokud se podívám na ty nejlepší sportovce, tak tato trojkombinace funguje perfektně a sportovci jsou velice aktivními členy. Úroveň výsledků vám sama o sobě nedá ty nejlepší lyže, musíte pracovat se zástupci lyžařských značek a vlastním servismanem.
Velkým problémem je v mezinárodním běžeckém lyžování cena přípravy lyží. Velké týmy brousí své lyže a cestují s velkými dodávkami na voskování, přičemž na důležité závody se přepravují i brusky. To vše stojí hodně peněz. Pokud sem přidáte fakt, že norský tým testuje lyže s 16 muži, zatímco my máme 4 nebo 5. Přirozeně to od určitého bodu začne vytvářet rozdíl, který je těžké zachytit.
Jaká by tedy měla být taktika v budoucnu? Dám tři alternativní nápady. Nejsem tou osobou, která by měla říct, co bude pracovat, nebo nebude.

1. Práce ve FIS na vytvoření pravidel, která sníží náklady voskování, a která přípravu lyží z pohledu menších zemí více vyrovná (Domnívám se, že není reálným cílem soutěžit v tomto směru s Norskem nebo Ruskem, pokud jde o peníze).
2. Začněte s projektem broušení. Musíte najmout několik lidí, kteří budou pracovat s vlastními bruskami. To něco stojí, musíte zakoupit stroj nebo dokonce stroje, nicméně nevíte, za kolik let přijdou výsledky. Němci říkali, že měli projekt na 15 let a loňská zima v Seefeldu byla první, která přinesla nějaký podstatný přínos.
3. Kupte dodávku a zlepšete pracovní podmínky servismanů. Toto vám nepřinese přímý

benefit, nicméně zlepšování pracovních podmínek servismanů vylepšuje i celkovou pohodu. V současnosti to nevypadá na pracovní pozici, která by byla komfortní po více let, a pokud se servismani často mění, může spadnout i úroveň lyží.

1.6 Lékařský tým

Tento systém byl od finského velice odlišný, nicméně ani ohledně lékařských věcí nejsem expert. Stále ale sdílím některé nápady vyplývající z mého pohledu. Fyzioterapeuti pracují oproti finským s odlišnou metodou. Díky tomu bylo pro mě složitější to na počátku pochopit. Dobrou věcí v českém systému je, že fyzioterapeuti pracují trochu jako pohyboví trenéři. To je velmi dobré při zlepšování výkonnosti sportovců a při prevenci zranění. Pro nás bylo velice přínosné, že stejní fyzioterapeuti pracovali pro stejné sportovce celý rok. Můžete vidět, jak dobře to fungovalo, když Martina pracovala dva roky s holkami. Fyzioterapeut by měl pracovat společně s trenéry a zlepšovat výsledky zlepšováním pohybu sportovců. Není to masáž, protahování, nebo nějaké regenerační vybavení, které by dělalo rozdíl ve výsledcích. Rozdíl dělá to, jak jsou sportovci schopni své tělo používat.
Pokud jde o lékaře, bylo od počátku jasné, že idea nebo filozofie ohledně astmatu jsou v porovnání se Skandinávií zcela odlišné. Ve Skandinávii je zjištěno, že běžkování může vyvolat symptomy podobné astmatu. Jak tento problém analyzovat a léčit, tomu není v Česku příliš věnována pozornost. Proto doufám, že kontakt Týmového lékaře s finskými protějšky bude pokračovat, a že dostaneme české sportovce na finské testy na astma atd. Toto je potřeba, abychom získali více znalostí o dýchacích funkcích našich sportovců, a abychom dohnali i FIS k tomu, aby se ohledně astmatu nějak vyjádřil.

1.7 Sportovci

Ohledně sportovců bych řekl tři hlavní nápady, jak vylepšit jejich obecné výsledky.

1. Pokud chcete být top sportovcem, musíte být profesionálem. Řekl bych, žádné studování, žádná jiná práce nebo velké projekty. Nikdo ve finském A týmu nestuduje a nepracuje. To skutečně není možné, pokud chcete trénovat 900 – 1000 hodin ročně a mít kompletní regeneraci. Vaše životní rozhodnutí byste měli činit tak, abyste mezi 18 – 25 lety věku žili na místě, ze kterého se dá snadno cestovat do tréninkového zařízení, trénovali jste 700 – 1000 hodin/ročně, a abyste minimalizovali narušování regenerace. Pokud to v tomto věku budete dělat 3 – 5 let, pak musíte zhruba vědět, kde jsou vaše schopnosti.
2. Vzdělávejte se sami o tréninku, o lyžích a v anglickém jazyce. Musíte být připraveni mluvit o trénincích se svým vlastním trenérem. Musíte být připraveni posunout se jako sportovec na další úroveň. Pochopení, jak funguje tělo, zvyšuje vaší tréninkovou motivaci a dovednosti mnohem více. Pokud chcete nejlepší lyže, musíte tvrdě pracovat a hledat je. Musíte být připravení mluvit s lidmi, kteří vám pomohou. Musíte být připraveni otestovat hodně lyží. Nikdo není víc motivován, aby vám našel ty nejlepší lyže, než vy. Učte se angličtinu. Je dvojnásobně obtížně dostat se na vrchol, pokud se pořád musíte spoléhat na ostatní. Učte se angličtinu a hodně jí používejte.
3. Buďte aktivní, konstruktivní a pozitivní. Prací sportovce je získat 5 – 10 lidí, aby pro něj pracovali. Sportovec potřebuje trenéry, servismany, fyzioterapeuta, lékaře, šéfy federací, sekretáře federací, možná psychologa, manažera, výživového poradce. Pokud s těmito lidmi nebudete komunikovat, nebo pokud se kvůli vám budou z nějakého důvodu cítit špatně, nebudou pro vás pracovat optimálně. Aby se sportovec dostal na svou nejvyšší úroveň, potřebuje k tomu hodně lidí. Pokud se k lidem chováte s respektem, rádi vám pomohou. To je odpovědností každého, kdo je zapojen do sportovního procesu.

2 Fyziologie a biomechanika lyžování

2.1 Role VO2

Maximální příjem kyslíku je tím nejdůležitějším faktorem, který rozhoduje o schopnostech běžkařů. Převážně se odvíjí od srdečního výdeje. To znamená, kolik krve je srdce schopno pumpovat za jednu minutu. Srdeční výdej je určen převážně geneticky a fyzickou aktivitou během dětství a puberty. Jakmile se zastaví běžný tělesný růst, obvykle se zastaví i podstatné změny srdečního výdeje. Moderní lyžování se sprinty, kratšími tratěmi, hromadnými starty a rychlejším průběhem význam VO2 snižuje, jinými slovy, můžete být špičkovým lyžařem, aniž byste měli nejvyšší VO2. Zároveň to není automatické. Existuje mnoho lyžařů, kteří mají VO2 více než 80 ml/kg/min, nicméně na úroveň Světového poháru zdaleka nedosahují. Jsou prostě příliš pomalí nebo slabí, aby mohli být dostatečně rychlí na lyžích. Při testování mladých sportovců byste se měli dívat na rychlost lyžování a nejvyšší maximální VO2. Pokud jsou oba tyto ukazatele na vysoké úrovni, máte dobrou šanci být profesionálem. Pokud jste pouze rychlí, nebo pokud máte pouze vysoké VO2, je to mnohem obtížnější.

2.2 Trénování srdce

Trénování VO2 a zlepšování srdeční kapacity v českém systému funguje velmi dobře. Existuje dostatek těžkých intervalů, závodů a testů v období růstu. Pro kompletní vývoj srdce potřebujete průměrně 2-3 VO2 tréninky/týdně. Věda ukazuje, že by se začátečníci nebo mladí sportovci (11 – 13 let) měli zaměřit na kratší intervaly (20 s – 40 s), přičemž zkušenější dospělí atleti na vyšší úrovni mohou těžit ze sedmiminutových intervalů až šedesátiminutových tréninků. Samozřejmě by se měly ve všech vývojových fázích používat variabilní těžké tréninky s variabilní dobou trvání. Tento přístup dává smysl, protože pokud s tréninkem začínáte, vydržíte v dobrém tempu maximálně 1 minutu. Jak forma roste, vydržíte déle a déle.

2.3 Trénování neuromuskulárního systému

Ačkoliv je VO2 tím nejdůležitějším faktorem, tak vám prostě neříká, jak se stát dobrým lyžařem. Lyžařské dovednosti jsou v neuromuskulárním systému, v našem mozku, v našich kosterních svalech, v našich nervech. Myslím si, že během lyžařského závodu musíte aktivovat téměř každý kosterní sval těla. To nám poskytuje ohromný prostor pro to, co lze trénovat. Existuje velký potenciál rozvoje.
Při každém kroku sportovců na cestě na vrchol bych trénoval dovednost rychlého lyžování. Ve sportech je běžné, že vaše výkonnost závisí na výbušné síle nebo rychlostních schopnostech. Zde si myslím, že by se měla pozornost českého lyžování změnit. Měla by být postavena na dvou způsobech. Měli byste mít více silový trénink od 13 do 14 let věku, ale měli byste dělat mnohem více rychlostního lyžování a lyžování na kolečkových lyžích, pokud je vám 11 až 18 let.
Například můžete dělat 5-15x6-8`` 90-100% rychlostního lyžování 1 – 6 krát týdně. Nebo můžete dělat 20-40x20`` 90-95% rychlostního lyžování 1 – 2 krát týdně. To může znamenat i lyžování na kolečkových lyžích 5x5`anp/2` na rovině, či lehce do kopce. Zároveň je možné mít během normálních intervalů i rychlostní útoky. Zároveň je dobré občas zapojit I1 lyžování/lyžování na kolečkových lyžích na rovině, pokud musíte lyžovat rychle, ale vaše srdce nepracuje tvrdě. To vše musí být spojeno s tréninkem maximální síly. Když se trénuje maximální síla, jsou rychlostní tréninky užitečné. Pokud se maximální síle nevěnujete, reakce vašeho těla na rychlostní tréninky je nižší.

2.4 Role mitochondrií

Pro VO2 potřebujete vysoce intenzivní tréninky a vysokorychlostní impulzy a silové tréninky musí být rychlé. Proč potřebujete 800 – 1000 hodin/ročně? Nejpravděpodobnějším důvodem je, že si musíte vyvinout buněčné organely, které se nazývají mitochondrie. Mitochondrie je organela, ve které dochází k veškeré výrobě energie v našem těle. Čím vyšší máte hustotu mitochondrií ve svalových buňkách, tím vyšší je svalová kapacita při regeneraci z fyzického zatížení. Hustotu mitochondrií určuje nejvíce to, jak moc jste dané svaly trénovali. Čím více trénujete, tím více budete mít ve svalech mitochondrií. Silový trénink zvyšuje též účinnosti tréninků výdrže, protože budete mít víc svalů, ve kterých lze mitochondrie vytvářet.

Mitochondrie si můžete vyvinout zhruba za dva roky. Čím více trénujete, tím více máte mitochondrií. Díky náročnějšímu tréninku mitochondrie pracují rychleji. To je dobrý důvod, proč trénovat krátké maximální intervaly jako 2x7x30``/30``. Pak musíte pracovat naplno, aby musel sval najít způsob pro získání vysoké energie. Zároveň musíte lyžovat často velice rychle, díky čemuže bude váš neuromuskulární systém získávat více dovedností pro rychlé lyžování.

3.0 Silový trénink

Jedná se o jednu z hlavních věcí, kterou musí české lyžařské družstvo brát vážně. Změna v běžeckém lyžování vychází z vývoje maximální síly a tím i rychlostní síly a maximální rychlosti lyžování.

3.1 Jak vytvořit silový tréninkový program

Silový tréninkový program by měl být založen na úrovni sportovců a jejich zkušenostech se silovým tréninkem a cíli, které si v tomto sportu stanovili. Úspěšné programy silového tréninku mění systém každých 4-8 týdnů. Například 8 týdnů základní trénink s delšími sériemi + 8 týdnů hypertrofické maximum + 8 týdnů maximální síla + 4 týdny výbušná síla. Vývoj jde obecně od delších sérií ke kratším a od menších hmotností k větším a doba zotavení od krátké k delší. Během výbušného silového stádia obvykle dochází k vrcholným atletickým výkonům. K dosažení posunu z delší série na kratší s větším výkonem, musíte to dělat během tréninkové sezóny a kariéry. Například dobrý tréninkový základ pro různé tréninkové skoky je 600-1000 skoků na 50-75% z maxima během jednoho tréninku. Je to dobrý způsob tréninku pro malé děti kdykoliv během léta/podzimu a základní trénink pro špičkové sportovce v období květen/červen. Pro dospělé sportovce je vhodné 6x6 skoků na 100% během podzimu nebo těsně před zimou. Není to však vhodné pro předpubescentní sportovce, protože nejsou schopni vysokého výkonu.

3.2 Jaký druh silového tréninku je potřeba

Minimálně 50% rychlosti během lyžařského závodu vychází z holí. To znamená, že požadavky na sílu jdou z horní části těla, zejména to jsou ramenní flexory a loketní extenzory. Možná i vyšší potřeba síly je ve flexorech a stabilizátorech trupu, což znamená v břišních svalech. Pro pohyb je všeobecně ekonommičtější mít větší svaly na těle a menší, elastické svaly na periferiích, čili na končetinách.
Nejprve musíte provádět silový trénink svalů, abyste vytvořili metabolismus uvnitř svalu. To znamená dlouhé série s krátkými pauzami. Je to nezbytné pro základní trénink sezóny a základ mladých sportovců.
Za druhé potřebujete maximální hypertrofický trénink. To znamená 6-12 opakování a delší dobu zotavení (2-3`). Tento druh tréninku je optimální pro růst svalů. Následně je potřeba maximální silový trénink k rozvoji nervového systému. To znamená 1-5 opakování se 3-4`zotavení. Maximální silový trénink je nezbytný pro vývoj optimální rychlosti a hormonální funkci těla. Zejména sportovkyně by měly dělat minimálně 20min maximální síly 9 dnů během celého roku. Muži mohou snést více než 9 dnů dynamického a výbušného tréninku. Mladší sportovci a začátečníci by se měli soustředit na lehčí činky a na více jak 10 opakování.
Měli by se soustředit na správnou techniku vzpírání. Těžké zvedání by mělo začít až poslední etapě puberty.
Je vždycky lepší se soustředit na více krátkých silových tréninků než na jeden dlouhý. Například 2-4x20-30min týdně je lepší než 1x60min. Velmi dobrým způsobem je zorganizovat krátké silové tréninky spolu s i1 tréninkem. Například 60 min jízda na kolečkových lyžích + 30 min maximální silový trénink. Tréninkový systém pro běžkaře by měl mít v průměru také stejný počet hodin nebo i více intenzivního tréninku než silového. Dochází tak k metabolismu ve svalech a metabolismus tvoří větší část výsledku v lyžovní než samotná síla. Maximální sila vám však přinese limit, jak rychle můžete běžet.

4 Obecné nápady jak vytvořit tréninkový plán

4.1 Jak vytvořit tréninkový plán

V této kapitole vám představím své nápady na to, jak vytvořit týdenní tréninkový plán.
V běžeckém lyžování je spousta prvků, které je potřeba trénovat. Vytrvalost, rychlost, síla, VO2, lyžařské dovednosti. Největším problémem při plánování vytrvalsotního sportovního tréninku je všeobecně, jak trénovat hodně a přitom se stále zotavovat na vysoké úrovni. Chcete – li dosáhnout maximální vytrvalosti těla, musíte mít nejprve maximálním počtem tréninků. Za druhé budete potřebovat různé rychlosti během tréninků a za třetí je důležitá délka tréninků.
Aby se vám vešlo co nejvíce tréninků do jednoho týdne, neplánujte více jak jeden odpočinkový den. Pak obvykle naplánuji 2 tréninky na pět dní a jeden dlouhý na jeden den. Děti ve škole mohou mít během týdne dostatek cvičení, pokud například jedou do školy na kole, nebo jdou pěšky, dále mají tělocvik, lyžařský trénink, hrají fotbal nebo jiné aktivity s kamarády. Jeden z nejlepších sportovců, které jsem kdy trénoval, měl 15-20 aktivit týdně a bylo mu 14-16. Pouze 5-7 z nich byl lyžařský trénink.
Aby nedošlo k přetížení při tréninku, je dobré, aby se denní tréninky lišily. Proto mám obvykle tři náročné dny, které mohou zahrnovat intenzivní trénink, silový trénink a těžké rychlostní tréninky. Zbývající tři dny by měly zahrnovat pouze i1 a možná několik krátkých sprintů.

Příklad týdne pro elitní a juniorský národní tým

Pondělí	I	Rychlost 15x10``/2-3`Kolečkové lyže klasika
(střední)	II	Běh 60 + Maximální síla 30
Úterý	I	Dvojitá dávka práce s holemi 2.00 I1, včetně rychlosti 5x8``
(lehké)	II	Běh 1.30-2.00 I1
Středa	I	Kolečkové lyže, bruslení 6x4` ANP + 10``závěrem sprint v
(těžká)	II	každém intervalu; Elghus 5x7`ANP
Čtvrtek	I	Běh 3.00-3.30 I1
(lehký)		
Pátek	I	Dvojitá dávka práce s holemi 2x(7x30``/30``)/8-10`
(těžký)	II	Běh 30 + maximální síla 30
Sobota	Odpočinko	
Neděle	I	Koleč. Lyže, bruslení 2.00 I1, včetně 5x20`` lehce dva jedna
(lehká)	II	Běh 1.30 + lehký kruhový trénink 30

5 Psychologie v běžeckém lyžování

5.1 Holistický přístup

Ve Skandinávii (může to být i globální trend) je holistický přístup k koučování založen na vědě. To znamená, že trenér se stará o celkovou osobu, veškeré aspekty sportovce, ne jen o plnění tréninkového plánu. Úspěšnější trenéři se o své sportovce starají. Mají zájem o jejich celkový život. Zajímá je, jak se sportovec cítí a co chce od života. My lidé jsme fyzičtí, psychologičtí a společenští tvorové. Trénování nemá smysl, pokud některé z těchto oblastí jsou problematické. Šťastný aportovec je víceméně jediný druh sportovce, který se může rozvíjet. Neznamená to však, že trenér může pomoci při společenských a psychologických problémech. Ale pokud kouč projeví zájem a pochopení, jak takové problémy mohou ovlivnit trénink, může to vést k mnohem lepší spolupráci mezi sportovcem a trenérem. Holistický přístup také umožňuje trenérovi zjistit, které druhy tréninku jsou zábavné. To je v rozvoji sportovců velmi důležité. Zábavné tréninky jsou většinou ty nejlepší. Kdo by neměl rád zábavu?

5.2 Jak budovat motivaci

Motivace není stabilní a pevná. Není to něco, co někdo má a někdo ne. Velmi důležitým faktorem pro motivaci sportovců je, jakým způsobem jsou trénovaní. Není to jediný faktor, ale je to faktor, který jde ovlivnit. Motivaci lze rozdělit na vnitřní a vnější.
Vnější motivace pochází z vlivů mimo jednotlivce. Tento aspekt funguje dobře v českém prostředí, protože sportovci na vysoké úrovni jsou glorifikovaní.
Vnitřní motivace již není tak jednoduchá. Znamená to mít vlastní touhu se rozvíjet. V teorii sebeurčení existují tři klíče k lepší vnitřní motivaci: vnímaná kompetence, vnímaná autonomie a společenská soudržnost.
Vnímaná kompetence znamená důvěru ve vlastní schopnosti. Při tréninku je důležité zdůraznit sebereflexi, zkoušení a učení se novým věcem. Je velmi důležité, aby se trenér ptal svých sportovců, zda jim trénink přináší něco nového, nebo jim pomáhá se přiblížit k cíli. Nebo se ptát sportovců jak by se jim líbilo naučit se daný nový úkol. Jak se teď cítí při dvojitém polingu po dvou měsících silového tréninku?
Vnímaná autonomie znamená, jak moc se domníváme, že můžeme ovlivnit naše každodenní volby. To je velmi důležité pro motivaci. Švédský ženský tým letos strávil 61 dní v národním týmovém táboře. Některé dny se mohou sportovci rozhodovat sami, jak budou pracovat se kterým trenérem a se kterým vůbec. Ve srovnání s mnoha jinými týmy mají velice vysokou motivaci a touhu se hnát. V Česku by trenérský systém neměl být hnán ve směru více kempů a dnů strávených s trenéry, ale měl by se zajímat o vzdělávání. Ve Skandinávii je běžné, že dospělí sportovci většinou trénují bez striktního vedení, pouze pomocí mentoringu a trochy plánování. Je to lepší pro vnitřní motivaci. Musíme si však uvědomit, že téměř všichni švédští a norští lyžaři procházejí vzdělávacím systémem sportovního gymnázia na vysoké úrovni, kde se naučí koučovat sami sebe.
Motivace není problém, pokud sportovec chápe, že si musí najít cestu sám. Neexistuje kouzelný trenér, který přiběhne, aby vás zachránil.

5.3. Komunikace

Možná se nejedná o psychologii, ale jde o velmi důležitý aspekt českých lyžařů-běžců. Musíme najít způsob, jak našim kolegům v týmu sdělit skutečné věci. Velmi důležitá je komunikace mezi lyžaři a servisním týmem, mezi samotnými sportovci, mezi trenéry navzájem a trenéry a sportovci. Komunikace o důležitých věcech je velice dobrým měřítkem atmosféry v týmu. Mám kamarádku, která je finská šampionka v ledním hokeji. Nejlepší tým, za který hrála, měl takovou atmosféru, že kterýkoliv hráč mohl kdykoliv říct druhému spoluhráči, že „hrála dost na hovno a příště od tebe čekám lepší výkon“ a nešlo o hádku. Byla to diskuse. To se samozřejmě vztahovalo i na pozitivní věci. Doufám, že můžeme vytvořit natolik bezpečné prostředí pro všechny členy českého týmu, že budou moci sdílet své upřímné názory. Jedná se o těžký úkol.

6 Juniorský trénink, švédská běžkařská dráha

Pro juniory bych postupoval podle žluto-modré dráhy švédského týmu. Překlad ze švédštiny do čestiny by nebyl špatný nápad. Zde jsou některé klíčové myšlenky tohoto textu.

Klíčová slova pro všechny, kdo pracují se Ski Sweden:

- Dobrý pocit
- Radost
- Vlastní zodpovědnost
- Přístup a sebevědomí
- Otevřenost, ambice a profesionalita
- Zátěž
- Kontinuita
- Vývoj v tréninku

„Náš sport by měl mít pozitivní a radostnou atmosféru, kde všichni ti, co se účastní, by měli dostat možnost se rozvíjet jako lidé.“

Následující otázky jsou dobrým způsobem, jak pracovat se stanovováním cílů na všech úrovních:

1. Jaký je můj cíl?
2. Jaké jsou požadavky k jeho dosažení?
3. Co je potřeba k dosažení těchto požadavků?
4. Co pro to musím udělat?

Pět milníků na cestě k úspěchu:

Bezpečné společenské prostředí,
: pro sportovce, najděte si lidi, se kterými se cítíte v bezpečí a spokojeni, pro lídry/trenéry, buďte podporou, nenuťte

Motivace
: Sport vyžaduje motivaci. Zeptejte se sami sebe, proč to děláte.

Radost
: Motivace je často spojena s radostí. Šiřte radost a štěstí kolem sebe

Zdravé sebevědomí
: To znamená jak člověk vnímá sám sebe. Buďte si vědomi vlastní ceny bez ohledu na výsledek.

Sebedůvěra
: Pro dobrou zábavu a pozitivní atmosféru je důležité věřit, že můžete dosáhnout svých cílů. Nastavení cíle je velmi důležité pro rozvoj sebevědomí.

Co dále potřebujete je:

Sebeuvědomění
: Ti nejlepší sportovci jsou velmi dobří v analýze sebe sama. Znají své silné a slabé stránky a aktivně hledají způsob jak se dál rozvíjet.

Autonomie
: My jako lidé chceme dělat vlastní rozhodnutí. Pro sportovce je dobré využívat rady trenérů, rodičů, týmu, který voskuje lyže a lídrů, a až pak se sami rozhodnout a nést zodpovědnost za vlastní činy.

Spousta dlouhodobého tréninku
: Je zapotřebí mnoho let tvrdé dřiny, aby se sportovec dostal na vrchol běžeckého lyžování.

Důležité body pro 13-16leté

1. Aspoň 2-3 náročné tréninky (A3, znamená výš od ANP) týdně
2. Trénuj často každý týden. Obměňuj tréninky často. Veď fyzicky aktivní život.
3. Pracuj s technikou. Každý trénink by měl zahrnovat nějakou dovednost, koordinaci, rovnováhu a techniku.
4. Nauč se správné technice silového tréninku. Hodně krátkých silových tréninků.
5. Užívej si to!

Věk	Hodiny pohybu	>85% max TF	<85% max TF
(17–18)	450-550 h	10-12 %	Cca 90 %
(19–20)	>550 h	10-12 %	Cca 90%
(21–25)	>650 h	8-10 %	Cca 90 %
26–	>700 h	Cca 10 %	Cca 90 %

	Průměrný týden (h)	Vytrvalostní tréninky	>85%max HR	<85%max TF	Síla	Rychlost
(17–18)	Cca 10 h	5–7	>2–4	3–5	2	2–3
(19–20)	Cca 12 h	6–8	>2–4	4–6	2	2–3
(21–25)	Cca 14–17 h	7–9	>2–4	5–7	2	2–3
26–	Cca 14–17 h	7–9	>2–4	5–7	2	2–3

V této tabulce je vidět velký rozdíl mezi myšlenkou i1 ve srovnání s Nory. Švédi se domnívají, že snižovat rychlost sportovců při tréninku není dobré a že hraní si A1-A2 je dobrým tréninkem. Navíc každý finský medailista, co znám trénoval za velmi vysokých rychlostí I1, když byl ve věku 20-22. Rychlost se snižuje u seniorů stejně jako TF ve srovnání s maximální rychlostí.

Zde je odkaz:

https://www.skidor.com/globalassets/langdakning/dokument/utbildning/bla_gula-va_gen_20110926.pdf

7 Závěr a doporučení

Moje hlavní myšlenky pro budoucnost českých běžeckých lyžařů:

1. Vytvořte podpůrnou a radostnou atmosféru. Je to odpovědností všech. Je dobré začít s komunikací.
2. Začněte s maximálním silovým tréninkem. Jste v tomhle dost pozadu.
3. Začněte s rychlostním tréninkem. Moderní lyžování je stále více o rychlosti a nejen o vytrvalosti. Snažte se, aby se děti zúčastňovaly závodů na kolečkových lyžích, jako to dělali Koukal a Bauer, když byli malí.
4. Zavádějte více náročných tréninků na lyžích a kolečkových lyžích a také dvojitého polingu. Síla horní poloviny těla má vysoký potenciál pro rozvoj.
5. Stanovte si cíle. Federace, kluby, trenéři a zejména sportovci. Stanovte si cíle a pracujte na tom, abyste jich dosáhli.
6. Dodržujte tréninkový proces. Vytvořte rutinní kontroly a testy, abyste zjistili, v jaké jste kondici každý měsíc, každý rok. Po několika letech to začne vypadat rozumně.
7. Důvěřujte sami sobě! Česko je skvělý národ sportovců. Běžecké lyžování bude zpět na vrcholu.