

2.0 Výběr talentů, základní testy a věkové skupiny

Současná celospolečenská situace v naší vlasti není příznivá pro optimální působení trenérů při výchově mladých adeptů bílé stopy. Dvacet let po sametové revoluci nejsme schopni vytvořit fungující systém výchovy mládeže a úplně se zapomělo na nadčasový význam řeckého slova "Kalokagathie", tj. vzájemného propojení rozvoje tělesné a duchovní činnosti. Pokud bychom měli ještě toto slovo v paměti, nediskutovali bychom dnes o kompetencích rodičů a školy při výchově dětí a o tom jestli je tělesná výchova pro děti z hlediska zdraví národa prospěšná. Rodiče mají tendenci přenést svoji roli při výchově dětí na školu a mimoškolní aktivity. Různé zájmové kroužky, které jsou často pokračováním výuky v duchu školních osnov (hudební kroužek, matematický, přírodopisní, atd.), ale jen stěží najdete tělovýchovný. V školní družině se podobná činnost neprovádí a jenom málokterí rodiče se svým dětem v odpovídající míře věnují. Děti k rostoucím požadavkům na rozvoj intelektuální kapacity potřebují adekvátní tělesnou schránku, posilovanou pravidelným cvičením pohybového charakteru, které působí velmi příznivě i jako zdravotní prevence.

Zkušenosti trenérů jiných států, např. z Norska, hovoří, že ani dvě hodiny školní tělesné výchovy denně nestačí na harmonický rozvoj dětí. Podle jejich zjištění má na to vliv především civilizační aspekt společnosti (doprava do školy auty, autobusy, počítače) a nárůst nepohybových aktivit. Dále konstatují, že za posledních 15 až 20 let má tento negativní trend následek zpoždění v tělesném vývoji desetiletých dětí o 2 až 3. roky. Přitom se paradoxně pubertální věk mládeže posouvá směrem do mladšího období. Odůvodněním tohoto jevu může být právě nevyváženost obou činností: tělesné i psychické. Do pubertálního období mládeže (označovaného též jako období senzitivní) bychom měli jako trenéři mládeže tento nedostatek alespoň eliminovat. Musíme převzít iniciativu a odpovědnost v našem přístupu k řešení této svízelné situace a stanovit si postupné cíle v naší práci s dětmi.

Na usnadnění své činnosti vytvořte si kolem sebe skupinku lidí, tzv. realizačního týmu, s kterou budete svůj tréninkový program realizovat. Získejte pro svou činnost kamarády, rodiče sportujících dětí, známé lidi, učitele (TV) na školách pod. Pokud se Vám to podaří, budete mít ulehčenou další práci, pokud ne, vynaložte o to větší elán ve své racionální činnosti.

2.1. Výběr talentů

V této kapitole budeme čerpat z teoretických a praktických zkušeností Aleše Suka, úspěšného trenéra žáků, dorostenců, juniorů i dospělých, jehož názor na tuto problematiku si dovoluji publikovat:

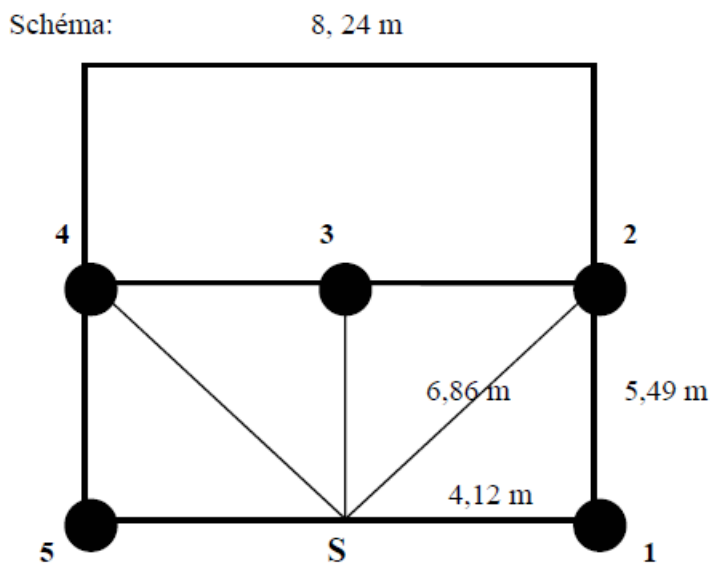
- Pokusme se vytvořit jednoduchý systém výběru do přípravek, resp. do 5. ročníků škol se sportovními třídami (ST), kterých je v republice dostatek. Záměrně zdůrazňuji 5. ročník majíce na zřeteli fakt, že řada dětí, které do ST zařadíme, nemá s technikou běhu na lyžích a někdy též s lyžováním vůbec žádné zkušenosti. Mějme na zřeteli, že je učíme velké škále pohybových dovedností v nestandardních klimatických podmínkách. Je nezbytné začít co nejdříve systematicky pracovat už s 5. třídou, jelikož to vyžaduje jejich senzitivní období, které je vhodné pro nácvik komplexních lyžařských technik v tomto věku.
- Na začátku našeho výběru navštívme vícekrát hodiny tělesné výchovy (TV) ve 4. třídách spádových základních škol v okolí. Obeznamme ředitele a tělocvikáře těchto škol se svými plány. Sežeňme medaile a uspořádejme pro jejich školy jednoduché závody na lyžích, na kterých budeme hledat novou Kateřinu Neumanovou a Lukáše Bauera. I když zájem mládeže není nijak enormní, daří se to v Podkrkonoší, proč ne i jinde? Na školních závodech nehledejme technicky vyspělé žáky a kvalitní výzbroj.

- Objevujeme děti schopné prát se s vytyčenou tratí a schopné dlouho držet jimi stanovené tempo, taktéž schopné frekvenčně běžet táhlá stoupání. Sám jsem zažil před více než 30. léty při podobném závodě 1. tříd v Branné až neskutečně dynamický, frekvenčně a tempově zvládnutý závod na běžkách s minimem techniky, řadou pádu, ale ta rvavost mě upoutala. Z dívenky se později stala reprezentantka, přestože v tomhle závodě byla druhá.
- Budete-li jako pozorovatel přítomní na hodinách TV a je jedno zda na hřišti či v tělocvičně, vybírejte si typy žáků s výrazně dominující pohybovou aktivitou a to nejen řízenou učitelem, ale i před touto hodinou, v pauzách (přestávky) a po ukončení. Kvalitní běžci musí mít i slušnou úroveň základní techniky atletického běhu - všimáme si těch, kteří běhají přirozeně s dvojitou prací kotníku - ne přes patu. Hodně nám napoví i sledování při cvičení se švihadlem na místě i v pohybu. Po hodinovém sledování třídy promluvte s vytypovanými a nabídněte jim, třeba i písemnou formou zařazení do výběru pro ST a účast na trénincích v rámci své školní přípravy. Po uzavření seznamu vyhlédnutých žáků, doplňte testovací kandidátku o typy z přípravy, zařaďte i zájemce z okruhu kamarádů a těch, které přestal zajímat jiný sport. To byl v 7. třídě případ M. Galandáka, který do té doby hrával v hokejové bránce místního žákovského HC.

2.2. Motorické testy

K vlastním terénním či motorickým testům kromě dětí přizvěte i rodiče, udělá to Vaši snaze dobrou image. Testovací baterie by měla postihnout důležité tělesné vlastnosti s přihlédnutím k výkonnostnímu profilu běžce na lyžích. Nutným předpokladem je absolutní rychlost. Bez ní se dnes neprosadí žádný špičkový vytrvalostní sportovec, možná v intervalovém startu při extrémních podmínkách.

1. **Test letmých 30 m na dráze.** Nejlépe měřit fotobuňkami nebo na mávnutí při náběhu alespoň 15 m. Každé testovací disciplíně by mělo předcházet zapracování (Rb,Rc). To Vám po skupinkách realizují žáci 9. tříd, kteří po instruktáži se toho vždy zhostili na jedničku. Pro lepší validitu testu můžete dát každému testovanému možnost běžet 2x s alespoň 10. min. pauzou. Výsledky srovnáte podle času, každý získá tolik bodu, kolikátý doběhl.
2. **Dalším aplikovaným testem je upravený tenisový vějíř.** Tady určujeme schopnost rychlé akcelerace v maximálním tempu ve smíšeném režimu práce při poměrně vysokém O₂ dluhu.



Na ploše umístíme 3 medicinbaly na přímce vždy 5 m od sebe. Proti prostřednímu míči opět ve vzdálenosti 5 m kolmo 4. míč a další 2 po půlkružnici vždy v úhlech 45 a 135°. Teď máme vějíř. Testovaný začíná u krajního míče, a co nejrychleji běží 10 m přes středový ke 2. krajnímu, po dotyku míče se vrací na středový odtud po dotyku ke 45°, po dotyku zpět na střed, po dotyku k 90°, po dotyku zpět na střed, po dotyku k 135°, po dotyku zpět na střed a po dotyku znovu ke startovnímu krajnímu míči. Bez přerušení pokračuje testovaný tak, aby stejným způsobem absolvoval další dvě kola. Měříme absolvovaný čas a verbálně povzbuzujeme k co nejrychlejšímu absolvování trojnásobného vějíře. Časy pod 1. minutu považujeme za dobré. V tomto věku nejsou příliš velké rozdíly mezi hochy a dívkami. Opět seřadíme školáky podle dosažených časů a přidělíme body za umístění.

3. **Skokový běh:** Z vysokého startu běží děti 60 m skokově, to jest co nejmenším počtem kroků. Názornou ukázkou předvede jeden z žáků deváté třídy celý úsek imitačním sprintem. Zaznamenává se čas na desetinu sekundy a počítáme vizuálně, na kolik kroků žák šedesátku absolvoval. Hodnotíme index skokového běhu. Ten se vypočítá tak, že nejdřív vypočteme rychlost běhu v m/sek, vyjde nám například 5,00 m/sek. Dále spočítáme průměrnou délku 1 kroku (například 30 kroků na 60 m nám vyjde 2,00 m). Obě hodnoty vynásobíte a získáte skokový index. V našem případě je to $5,00 \times 2,00 = 10$. Dobrý index je nad 11, hodnota pod 7 už je slabá. Tímto testem lze dobře posoudit dynamickou sílu DK. Test je navíc vhodný na posouzení schopnosti motorického učení, protože skokový běh bude pro většinu dětí neznámý pohybový prvek. Pořadí podle indexu stanoví bodové zisky.
4. Odhod 2 kg plným míčem (medicinbalem). Každý žák má dva pokusy, lepší se hodnotí. Základní poloha je dřep na plných chodidlech, míč držíme ve skrčených pažích před obličejem. Odhazujeme z výskoku z obou HK. Měříme pásmem s přesností na 5 cm. Můžeme tolerovat přešlapy DK, ale musí následovat po odhodu míče. Vypočítáme pořadí a rozdělíme body.
5. Běh na 1 km na dráze (nebo v rovinatém terénu). Je vhodná krátká instruktáž o volbě tempa tak, aby nezkušení "nepřepálili" první stovky metrů. Dobré časy jsou u hochů pod 4 min., u dívek pod 4,20 min. Přidělíme body za pořadí doběhu.

Pokud z takto otestovaného souboru můžeme vyřadit ty beznadějně poslední, můžeme doufat, že jsme do své skupiny zařadili tělesné vybavené jedince. Tyto je ještě ve 3. etapě výběru potřeba prohlédnout lékařem s funkční diagnostikou, který event. doporučí rehabilitaci, vážné problémy až kontraindikaci běhu na lyžích. Toto je jedna z možných variant výběrů dětí pro běh na lyžích.

Z literatury je možné aplikovat pasáže z učebních osnov MŠSR z roku 2003 pro sportovní třídy (ST), základní školy (ZŠ) a sportovní gymnázia (SG), které zpracoval G. Schlang. Kromě celé struktury tréninkového procesu obsahují osnovy i normativní požadavky úrovně obecné a speciální pohybové výkonnosti. Pro zajímavost uvedeme konkrétní hodnoty v kategorii starších žákyň a žáků.

Obecná pohybová výkonnost:

Disciplína:	50 m Sprint	Hod medic. 2 kg	Dálka z místa	Shyb nadhmatem
Dívky	8,2	650	190	3x
Hoši	8,0	750	210	8x
Disciplína:	Vydrž shyb	Leh-sed 2 min.	12 min. běh	10 skok střídmo
Dívky	30 sek	60x	2800 m	20 m
Hoši	60 sek	60x	3200 m	22 m

Speciální pohybová výkonnost:

Disciplína:	800m dráha	1000m dráha	Výběhy 2x550m	Výběhy 2x700m	Kross 5km	FIS body CŽ
Dívky	2:40		7:30		24:00	190 b
Hoši		3:20		8:20	21:00	195 b

Funkční předpoklady:

Parametry:	VO₂ max/kg	% tuku	W max/kg
Dívky	58,0	13	4,8
Hoši	62,0	12	5,4

Protože i naši svěřenci absolvují funkční měření a motorické testy můžeme provést v rámci jednoho tréninku, lze si udělat představu, kolik z nich by takto nastavením testům vyhovělo.

Doufám, že tyto podnětné nápady od Aleše budou inspirací pro Vaši práci. Pokud máte i Vy nějaké zkušenosti, osvědčené recepty, nápady, připomínky můžete nám je poslat.

Předem za ně děkuji

Janči