



Effective training and psychological approach to young cross-country skiers

The main purpose of the project is to increase attractiveness of cross country skiing in urban and sub-urban areas in order to create more opportunities and options for young people.

VYBRANÉ FYZICKÉ A PSYCHOLOGICKÉ ASPEKTY SPORTOVNÍHO TRÉNINKU PRO MLADÉ BĚŽCE NA LYŽÍCH A NEJEN JE

Martina CHRÁSTKOVÁ

KAROLINUM



**Vybrané fyzické a psychologické aspekty
sportovního tréninku pro mladé běžce na lyžích**

Martina Chrátková

Recenzovali:

doc. PaedDr. Bronislav Kračmar, CSc.

Mgr. Zora Honzlová

Vydala Univerzita Karlova,
Nakladatelství Karolinum
Ovocný trh 560/5, 116 36 Praha 1

www.karolinum.cz

Praha 2021

Vydání první

Erasmus+ Project Effective Training and Psychology

Approach to Young Cross-country Skiers

Koordinátor projektu SKOL Brno

Publikace vznikla za přispění programu Erasmus+ 2017-2987/001-001

a projektu Biologické aspekty zkoumání lidského pohybu Q41.

© Univerzita Karlova, 2021

© Martina Chrátková, 2021

Užití tohoto díla se řídí mezinárodní licencí Creative Commons
Attribution License 4.0 (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>),
která umožňuje neomezené využití, distribuci a kopírování díla pomocí
jakéhokoliv média, za podmínky řádného uvedení původních autorů
a zdroje.

ISBN 978-80-246-5113-2 (pdf)



Univerzita Karlova
Nakladatelství Karolinum

www.karolinum.cz
ebooks@karolinum.cz

OBSAH

Předmluva	5 -
1 Úvod	8 -
2 Charakteristika běhu na lyžích	10 -
3 Teoretická východiska pro trénink běžců na lyžích	11 -
3.1 Pohybová charakteristika běhu na lyžích	11 -
3.2 Funkční předpoklady lyžařů běžců	11 -
3.3 Sportovní příprava a trénink dětí	12 -
3.4 Morfologická charakteristika lyžařů běžců	13 -
3.4.1 Geneze sportovního výkonu	14 -
3.4.2 Ontogeneze člověka se vztahem k pohybové činnosti	16 -
3.4.3 Long Term Athlete Development (LTAD) / Dlouhodobý rozvoj sportovce	18 -
4 Z projektu Effective training and psychology approach to young cross-country skiers – problematika tréninku	24 -
4.1 Dotazník.....	24 -
4.1.1 Dotazník pro trenéry	24 -
4.1.2 Dotazník pro závodníky	25 -
4.2 Praktická cvičení pro přípravu dětských běžců na lyžích	25 -
4.2.1 Frekvenční žebříky.....	25 -
4.2.2 Cvičení na balančních pomůckách	26 -
4.2.3 Funkční silový trénink.....	27 -
4.2.4 Složky pohybu	28 -
6 Závěr tréninkové části	29 -
7 Vhled do problematiky psychologického přístupu k mladým sportovcům	32 -
8 Psychologická východiska	34 -
8.1 Psychologické aspekty běhu na lyžích.....	34 -
8.2 Osobnost sportovce	34 -
8.2.1 Cholerik: typ rychlý, silný, nevyrovnaný; labilní extrovert	34 -
8.2.2 Sangvinik: typ silný, rychlý, vyrovnaný; stabilní extrovert	35 -
8.2.3 Flegmatik: typ silný, pomalý, vyrovnaný; stabilní introvert	36 -
8.2.4 Melancholik: typ slabý, pomalý, nevyrovnaný; labilní introvert.....	36 -
8.2.5 Další osobnostní rysy ve vztahu k tréninku a sportu.....	37 -

8.3 Osobnost trenéra	- 37 -
8.3.1 Organizátor.....	- 38 -
8.3.2 Motivátor	- 38 -
8.3.3 Informátor.....	- 39 -
8.3.4 Důvěrník	- 39 -
8.3.5 Vychovatel.....	- 39 -
8.3.6 Referent.....	- 39 -
8.4 Sebevědomí.....	- 39 -
8.5 Motivace.....	- 40 -
8.5.1 Maslowova hierarchie (pyramida) potřeb	- 45 -
8.5.2 Aktuální psychické stavy (APS) při sportovní činnosti.....	- 49 -
9 Z projektu Effective training and psychology approach to young cross-country skiers – psychologická část	- 52 -
9.1 Dotazník.....	- 52 -
9.1.1 Trenérský dotazník.....	- 52 -
9.1.2 Dotazník pro sportovce	- 53 -
10 Závěr psychologické části.....	- 54 -
11 Závěr	- 55 -
12 Bibliografie	- 56 -
13 Přílohy.....	- 59 -
13.1 Příloha 1 – Dotazník pro trenéry	- 59 -
13.1.1Dotazník pro trenéry – otázky.....	- 59 -
13.1.2Dotazník pro trenéry – odpovědi	- 65 -
13.2 Příloha 2 – Dotazník pro sportovce	- 76 -
13.2.1Dotazník pro sportovce – otázky.....	- 76 -
13.2.2Dotazník pro sportovce – odpovědi	- 80 -
O autorech.....	89

Feel the flow on the snow

„Po zvládnutí základních lyžařských dovedností přináší běh na lyžích více než jakýkoliv druh sportu prožitky z přírody a radosti z pohybu v zasněžené krajině.“

Ján Ilavský

„Trénink je svým způsobem umění, musí se však opírat o vědecké poznání.“

Josef Dovalil a kol.

PŘEDMLUVA

Když jsem byla na konci roku 2017 oslovena, zdali bych se nechtěla podílet na realizaci projektu Effective Training and Psychology Approach to Young Cross-Country Skiers, financovaného z evropského programu Erasmus⁺, neváhala jsem ani vteřinu.

V projektu jsem měla být především pozorovatelem a následně zpracovatelem požadovaných výstupních dokumentů pro evropskou komisi. Účastnila jsem se tedy celého programu, diskuzí trenérů, tréninků s dětmi, debat dětí a když jsem v únoru 2019 odevzdala závěrečné dokumenty, došlo mi, že je škoda nechat je ležet jen tak v archivu Evropské Unie, že bych je mohla ještě trochu rozpracovat a nabídnout trenérům, učitelům i veřejnosti jako pomůcku pro trénink, ale i výchovu dětí. Publikace vychází v češtině a v angličtině, aby v ní mohli listovat i zahraniční partneři projektu, a i jejich okolí.

Chtěla bych tímto poděkovat za možnost participovat na projektu, především lyžařskému klubu [SKOL Brno](#), které bylo koordinátorem celého projektu. Děkuji za přístup všech participujících subjektů ([Langlauf Mürztal](#), [Skiklub Dresden-Niedersedlitz e.V.](#), [Mestský klub lyžiarov Kremnica](#)) za realizaci jednotlivých setkání a pomoc při tvorbě závěrečných statí pro EU, bez kterých by nemohla vzniknout ani tato publikace. Děkuji rodině a kolegům na UK FTVS, za jejich podporu a čas při diskuzích ohledně průběhu projektu a následně při realizaci a finalizaci této publikace. A nemalé díky patří i mým svěřencům, studentům i klientům, kteří mi neustále dávají nové a nové podněty přemýšlet nad tím, co a jak je učím.

1 ÚVOD

Běh na lyžích optimálně naplňuje požadavky kladené na lidské tělo v jeho dlouhodobém historickém vývoji, jehož výsledky v sobě nosíme dodnes. Spojuje v sobě prvky chůze i vytrvalostního běhu, které jsou dány přirozeným výběrem jako základní forma našeho pohybu po zemském povrchu. Fylogenetická determinace naší přirozené lokomoce sahá přibližně do doby šesti milionů let a je tudíž jasné, že se pohybové požadavky kladené na pohybovou soustavu v průběhu dalších stovek či tisíců let příliš nezmění. Běh na lyžích optimálně splňuje charakteristiky přirozeného pohybu. K tomu jako bonus přistupuje zapojení i ramenního pletence, který na rozdíl od chůze a vytrvalostního běhu přímo spoluvytváří sílu pro pohyb vpřed. Opora ruky při držení hole způsobuje zřetězení svalových funkcí přes zadní zkřížený svalový řetězec až do protilehlé dolní končetiny. Získáváme tak nebývalý stabilizační nástroj pro celé tělo, působící blahodárně jako prevence svalových dysbalancí.

Běh na lyžích tedy splňuje požadavky na pohyb, který je pro člověka přirozený a díky tomu nabízí významné zdravotní benefity. Jediná věc je u běhu na lyžích z hlediska vývoje nepřirozená. Tou je skluz, který není vlastní a příjemný všem suchozemským obratlovcům. Pocit skluzu jsme ale schopni se naučit a běh na lyžích velice rozšířenou a oblíbenou pohybovou aktivitou.

Neoddiskutovatelný přínos pro zdraví je obsažen v rozvoji vitálních funkcí, především kardiovaskulárních a respiračních. Bez zvýšené tělesné zátěže je nelze jiným způsobem udržovat a rozvíjet. Běh na lyžích má tu výhodu, že rozvoj vitálních funkcí je prováděn v režimu přirozené lidské lokomoce tak, jak vyplývá z vývoje našich předků i z konkrétního vývoje jednotlivce. Tělesná zátěž při běhu na lyžích by tak neměla mladému vyvíjejícímu se zdravému organismu nijak škodit.

Pro mladou populaci snad nenajdeme vhodnější sportovní odvětví, které na jednu stranu splňuje nároky na přirozenost pohybu a na straně druhé klade velké psychické nároky na běžce. Budovaná psychická odolnost proti zátěžovému stresu vytváří optimální podmínky pro vytváření pozitivních aspektů vytvářející se osobnosti mladého sportovce.

Tréninkový proces je poměrně složitý strukturovaný jev, který se týká jak mladého běžce na lyžích, tak samozřejmě i trenéra a jejich vzájemného vztahu. Nutné poznání psychických jevů, stavů a procesů vychází z obecné psychologické teorie osobnosti a je součástí dalších kapitol.



Vybrané fyzické aspekty sportovního tréninku **mladých běžců na lyžích**

2 CHARAKTERISTIKA BĚHU NA LYŽÍCH

Sportování a trénink dětí je široký pojem. Každý z nás si představuje jinou, ale přitom konkrétní činnost sportujících dětí. To zároveň skrývá hodně protichůdných názorů. Připusťme však, že sportování dětí není pouze cesta ke zvyšování sportovní výkonnosti, k závodění, k vítězstvím... Je to začátek dlouhé cesty, na jejímž konci by měl stát člověk, kterému sport především dal krásné dětství, kamarády, zábavu, prožitky, vzpomínky na úspěchy a možná i neúspěchy, a také ho naučil respektovat pravidla, bojovat s překážkami, vytyčit si cíl a jít za ním atp.

Klouzavý pohyb na lyžích na sněhu je používán více než 4 000 let, a proto dnes běh na lyžích řadíme mezi nejstarší pohybové aktivity člověka. Především ve skandinávských zemích, ale i jinde ve světě byl (a stále ještě je) využíván jako běžný dopravní prostředek; při lovu, ve vojenství a postupně se stal i oblíbeným prostředkem pro zábavu a sportovní vyžití. V současné době je rekreační, výkonnostní a závodní olympijskou disciplínou, která se dělí na klasickou a volnou techniku. Zároveň je základem dalších zimních i letních sportů: severská kombinace (běh na lyžích a skok na lyžích), biatlon, LOB (lyžařský orientační běh), zimní triatlon; běh na kolečkových lyžích. Nezávodní forma běhu na lyžích je ideální a stále více využívanou pohybovou rekreací, často ve formě lyžařské turistiky.

*„Dlouhodobá fyzická zátěž koresponduje s pohybovým posláním druhu Homo sapiens, který se vyvinul před 1,9 miliony let jako lovec a sběrač. Jako vytrvalostní lovec, který kořist uštvál. To bylo evoluční konkurenční výhodou a velmi krátká civilizační epocha do této reality nemohla vývojově zatím zcela vůbec zasáhnout.“
(Kračmar, 2019)*

Běh na lyžích je charakteristický cyklickými pohyby a vytrvalostním charakterem s vysokým výdejem energie. Zajištění pohybu vyžaduje sílu horních i dolních končetin a celého trupu. V posledních letech je v přípravě lyžaře běžce kladen stále větší důraz na silovou složku tréninku. Proto jej nyní definujeme jako sport silově-vytrvalostní. Zapojení většiny svalových partií lidského těla klade vysoké nároky na kardiovaskulární a respirační systém a nervosvalovou koordinaci. Rozhodujícími parametry závodníka běhu na lyžích je především anaerobní kapacita, technická a taktická vyspělost a psychická odolnost. V tréninku nesmí chybět ani stále více se prosazující složka výkonu – rychlost, výbušnost a dynamika.

*„Aerobní pohybová aktivita má také svůj nezastupitelný význam při kompenzaci současného moderního způsobu života. Běh na lyžích působí preventivně proti onemocnění kardiovaskulárního systému.“
(Ilavský & Suk, 2005)*

Běh na lyžích je jednou z nejdynamičtěji se vyvíjející sportovní disciplínou vůbec. Díky technickému a technologickému vývoji, který stále pokračuje, došlo ke zvýšení průměrné rychlosti z $3,8 \text{ m}\cdot\text{s}^{-1}$ v roce 1935 na dnešních $7 \text{ m}\cdot\text{s}^{-1}$. Rychlost pohybu se tak za posledních více než 80 let zvýšila o 50 %, zatímco např. v plavání na 1 500 m o 40 %, v rychlobruslení o 20 % a v běhu na 10 000 m jen o 12 % (Bolek, Ilavský, & Soumar, 2008).

3 TEORETICKÁ VÝCHODISKA PRO TRÉNINK BĚŽCŮ NA LYŽÍCH

3.1 Pohybová charakteristika běhu na lyžích

Běh na lyžích patří mezi cyklické sporty silově-vytrvalostního charakteru. Je specifický pravidelnou prací dolních a horních končetin a svalstva trupu. Souhrn dílčích pohybů globálně zatěžuje svalstvo celého těla a tím všestranně a harmonicky rozvíjí funkční zdatnost organismu. Je potřebné, aby vzhledem k vynaloženému úsilí a únavě při déletrvajícím pohybové činnosti, byla technická úroveň pohybového projevu optimální a efektivní, vzhledem k měnícím se vnějším podmínkám, tj. skluzu, odrazu, kvalitě sněhu a stopy atd. (Chrástková, 2009).

Podle Geralda (1994) většinu závodního času stráví běžci na lyžích ve stoupáních, kdy v důsledku potřeby vysokého energetického krytí a vysokého anaerobního zatížení organismu dochází ke zvýšené acidóze organismu, která snižuje schopnost jemné koordinace. Neresistentní jedinec tak v těžkém terénu může mít potíže se zvládnutím technického provedení lokomočního vzorce, což se projeví především ve schopnosti efektivního odrazu a skluzu, též v technických sjezdech.

Při korektní technice běhu na lyžích (v rekreační i závodní formě) nedochází k nadměrnému opotřebením pohybového aparátu vlivem gravitačního přetížení po odraze či k namožení a poškození svalových úponů a kloubních spojení pohybového aparátu. V převažujícím silově-vytrvalostním charakteru zatížení celého těla (horní, dolní končetiny i trup) nedochází k přetížení izolovaných partií, neboť síly se rozkládají komplexně. To je bezpochyby velkou předností tohoto sportu (Chrástková & Kračmar, 2019).

3.2 Funkční předpoklady lyžařů běžců

Úspěch lyžaře běžce závisí jak na úrovni osvojení techniky pohybu a psychické odolnosti, tak především na jeho trénovanosti, tedy na úrovni jeho fyziologických, vitálních funkcí.

Principem laboratorního vyšetření na běhacím koberci nebo případně na bicyklovém ergometru je sledování funkčních předpokladů sportovce pro vytrvalostní výkon. Při tom jsou stanovovány kardiopulmonální parametry, které souvisí s výkonností ve vytrvalostním sportu. Základním sledovaným parametrem je VO_2 max (maximální spotřeba O_2), který je hlavním kritériem aerobně-vytrvalostních schopností. Jedná se o parametr geneticky podmíněný, ale také vázaný na množství tuku prosté hmoty (TPH) sportovce. Pro interindividuální porovnávání je proto vhodnější používat relativní hodnotu VO_2 max přepočtenou na kg hmotnosti. Vlivem tréninku se VO_2 max může změnit maximálně o 20–30 %.

Dalším významným parametrem je podle Ilavského se Sukem (2005) hodnota anerobního prahu (ANP), který charakterizuje oxidativní kapacitu svalstva. Tento submaximální parametr se vlivem tréninku mění. Díky němu lze hodnotit schopnost dlouhodobého efektivního využívání maximálních parametrů. Lze jej relativně snadno stanovit i v terénních podmínkách.

Morfologické a funkční předpoklady elitních běžců na lyžích

Parametr	Muži	Ženy
Věk (roky)	21–28	20–25
Váha (kg)	70–80	58–66
Výška (cm)	175–185	165–175
Množství tuku (%)	5–10	16–22
Biopsie (m.vast.lat.) SO/FOG/FG (%)	62–75 / 20–30 / 0–5	60–65 / 20–30 / 5–10
VO ₂ max (l/min)	5,5–6	4,5
VO ₂ max (ml/min/kg)	75–85	60–70
V _E (l/min)	160–170	140–150
O ₂ tep (ml)	28–32	22–25
Anaerobní práh	85–87	84–86
VC (%)	130–140	120–130

Tabulka 1: Morfologické a funkční předpoklady elitních běžců na lyžích (Heller, 2007)

3.3 Sportovní příprava a trénink dětí

Hlavním rysem sportovní přípravy dětí je tvorba předpokladů pro efektivní trénování a dosažení maximálních výsledků v dospělosti. Toto období má přípravný charakter, kdy se budují základy pro další etapy sportovního tréninku. Je důležité vytvořit vztah ke sportu, základní fond pohybových dovedností vedoucích ke zvyšování tělesné zdatnosti dětí.

„Děti nejsou malí dospělí, proto jejich trénink NESMÍ a NEMŮŽE vycházet z filozofie tréninku dospělých. Není umění získat od dětí excelentní výkony, ale umění je naučit je mít rád sport, a aby u sportu zůstaly po celý svůj následující život.“

Nabízí se tedy otázka: Jak koncipovat tréninkový proces dětí, aby je běžecké lyžování bavilo, aby brzy neodcházely od sportu, aby se případně staly členy reprezentačních družstev a reprezentovaly svou zemi na nejvyšších soutěžích? Veškerý trénink by měl vycházet z lidské přirozenosti (fylogeneze) a reflektovat vývoj člověka (ontogeneze).

3.4 Morfologická charakteristika lyžařů běžců

Morfologické hledisko nehraje v běhu na lyžích významnou roli. Z výzkumů vyplynulo, že u výkonnostních a vrcholových běžců neexistuje těsnější vztah mezi tělesnou výškou, hmotností a úrovní sportovní výkonnosti. Proto také nenajdeme v tomto směru rozdíly mezi nejlepšími českými, ale ani světovými běžci.

Somatotypy nejlepších českých běžců na lyžích hodnotil Štěpnička (1967). Podle metodiky Heath-Cartera (Carter, 2002) se u běžců na lyžích nejčastěji vyskytují somatotypy:

2,0–6,5–3,0

2,0–6,5–2,0

1,0–6,5–2,0

První komponenta (endomorfni) znamená množství podkožního tuku, druhá (mezomorfni) vypovídá o masívnosti kostry a svalstva, třetí (ektomorfni) charakterizuje slabou kostru a slabě vyvinuté svalstvo. Běžci na lyžích tedy patří mezi sportovce s velmi dobře rozvinutým svalstvem celého těla (Dovalil, a další, 2005).

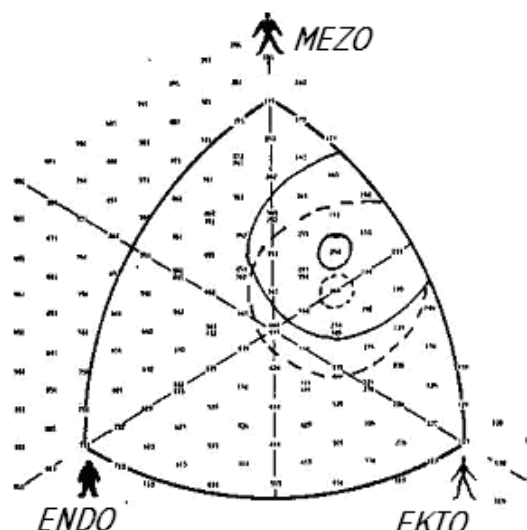
Ilavský se Sukem (2005) uvádějí somatotypové karty mladých běžců na lyžích následovně (Tabulka 2): 14letí chlapci 2,2–4,8–4,2, 13leté dívky 2,9–3,9–3,8. Z morfologických údajů je třeba v průběhu dlouhodobé přípravy sledovat, zda v důsledku zatěžování nedošlo k výraznému poklesu tělesné váhy, což by signalizovalo spolu s dalšími příznaky přetěžování nebo poruchu zdraví organismu.

Ilavský se Sukem (2005), dále uvádí, že na běžeckém lyžování je zajímavý fakt, že se v něm nevyskytuje žádný „perfektní“ morfologický typ. V mnoha jiných závodních sportech (plavání, vytrvalostní běh, veslování, gymnastika atd.) vypadá shromáždění elity sportovců jako „festival klonování“. Na rozdíl od toho mistři světa v mužském lyžování jsou seřazeni od výšky 1,68 m až do 2,0 metrů. Elitní lyžař má obvykle malý tělesný tuk, ale ne extrémně nízký. Jako skupina jsou elitní lyžaři běžci hmotnostně těžší než vytrvalostní běžci, ale lehčí než veslaři. Ženské elitní lyžařky mají tendenčně nižší index tělesné hmotnosti BMI (uvádí se v $\text{kg} \cdot \text{m}^{-2}$) než neatletické ženy stejného věku (Ilavský & Suk, 2005). Průměrný věk, kdy špičkový lyžař běžec dosáhne vrcholu své výkonnosti, je mezi 27 až 29 lety se standardní odchylkou 4 let.

f	F (endomorfie)	M (mezomorfie)	L (ektomorfie)
Chlapci	2 (1–3)	5 (4–6)	4 (3–5)
Dívky	1–3 (možnost zvýšení až do 3 po pubertě)	4 (3–5)	4 (3–5) (možnost poklesu až do 3 po nástupu dospívání)

Tabulka 2: Somatotyp chlapců a dívek (Ilavský & Suk, 2005)

Průměrný nesportující jedinec má somatotyp přibližně uprostřed karty, tedy údaje 444, 333. Pro každou sportovní činnost se hodí lidé s jinou tělesnou stavbou. Plynulými kruhy jsou v grafu (Obrázek 1) vyznačeny somatotypy mladých lyžařů – chlapců, čárkovanými kruhy somatotypy mladých lyžařek. Vnitřní malé kroužky vyznačují nejčastěji zastoupený somatotyp mladých lyžařů (-ek), velké kruhy vyjadřují tolerované rozmezí, v němž se pohybují somatotypy chlapců nebo dívek.



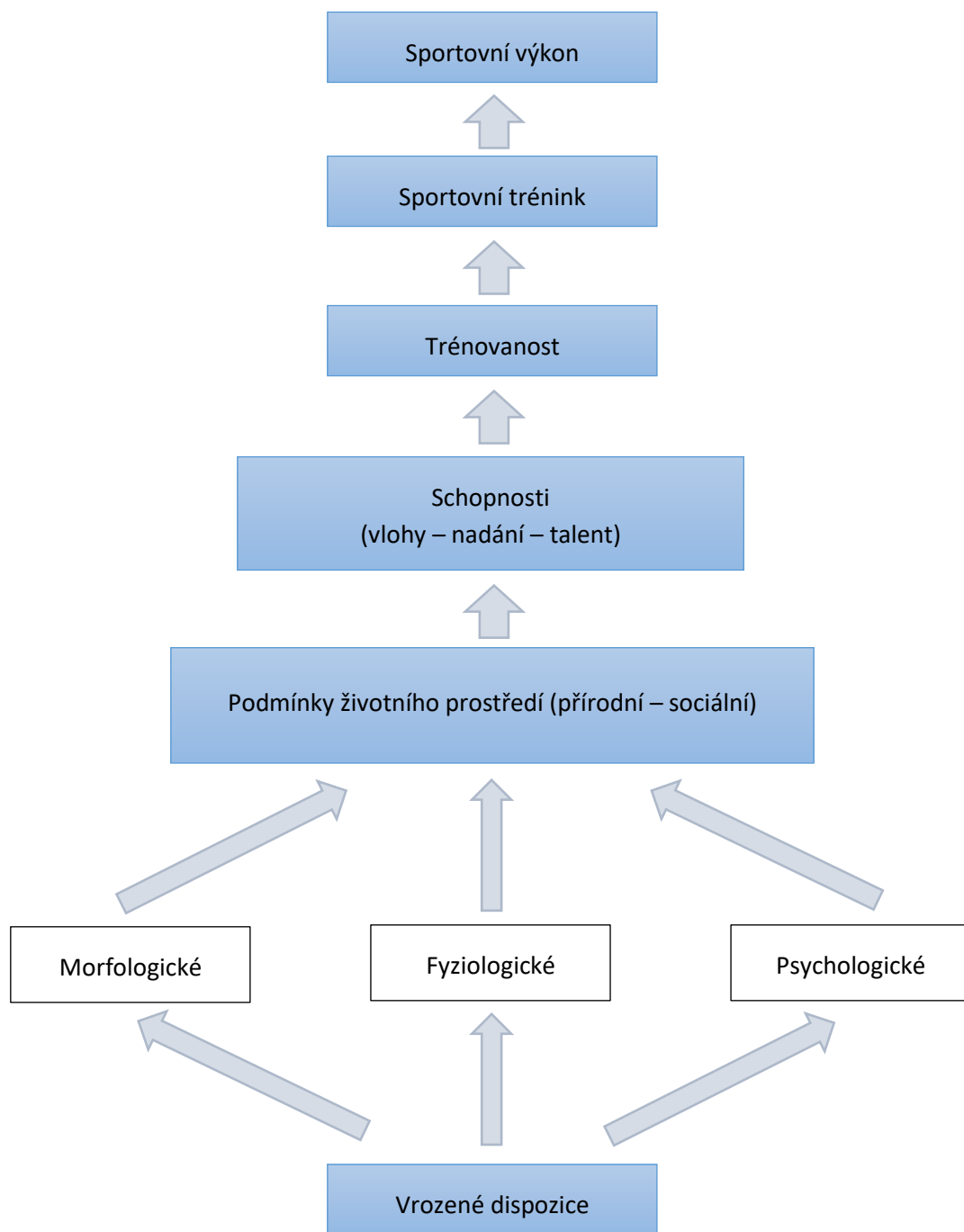
Obrázek 1: Somatotypová karta (Ilavský & Suk, 2005) podle metodiky Heath-Cartera (Carter, 2002).

3.4.1 Geneze sportovního výkonu

Sportovní výkonnost chápána jako dispozice opakovaně podávat sportovní výkon je formována postupně a dlouhodobě. Je výsledkem přirozeného růstu a vývoje sportovce, působení okolního prostředí na jedince a procesu sportovního tréninku. Proto je nutné zvyšování výkonnosti chápat v širších souvislostech (Obrázek 2).

Vývoj člověka je z části předurčen vrozenými dispozicemi (vlohy, talent), které tvoří dědičný základ. Jejich podíl na tomto procesu je různý. Vrozené dispozice lze rozdělit na dispozice morfologické (tělesná stavba, složení těla, hmotnost, výška), fyziologické (např. transportní kapacita pro kyslík) a psychologické (osobnost, temperament, intelekt apod.). Dědičné dispozice se projevují jak v motorice, tak psychice člověka a zčásti se přizpůsobují vlivům prostředí. Ve vzájemné interakci se podílejí na tělesném, psychickém i sociálním rozvoji jedince.

Organizovaný sportovní trénink znamená řízené ovlivňování výkonnostního růstu jedince s cílem dosáhnout takových změn, aby se zvyšovala úroveň trénovanosti jedince, která se stává základem aktuálního sportovního výkonu (Dovalil, a další, 2005).



Obrázek 2: Dlouhodobé formování sportovní výkonnosti (Dovalil, a další, 2005)

3.4.2 Ontogeneze člověka se vztahem k pohybové činnosti

„*Ontogenezi*“ lze definovat jako etapy vývoje člověka anebo jako individuální vývoj jedince. Každá etapa vývoje má svá specifika ať v rozvoji psychické či fyzické stránky vývoje. Blahůtková s Pacholíkem (2012) jednotlivé etapy charakterizují a zároveň doporučují, co je pro optimální rozvoj jedince v daném období vhodné:

1. Nemluvně (0–1 rok) & Batole (1–3 roky)

Pohyb dítěte by měl vycházet z jeho spontánní aktivity, rozvoj pohybu by neměl být nijak urychlován rodiči a rozhodně by se nemělo jednat o sportovní činnost v pravém slova smyslu.

2. Předškolní věk (3–6 let)

V tomto věku dochází k prudkému motorickému rozvoji. Dítě by mělo být téměř pořád v pohybu, resp. nemělo by být více než celou hodinu bez pohybu. Dítě by se nemělo sportovně specializovat, ale naopak by měl být podporován jeho všestranný rozvoj.

3. Prepubescence (6–11 let)

Dítě nastupuje do školy a pohybová aktivita se zákonitě snižuje. Většina sportů má pro děti v tomto věku své přípravy. Stále by měl být zachován všestranný rozvoj, nikoliv specializace na daný sport.

4. Adolescence (12–26 let)

- **Raná** (11–16 let): 11–12 let – *Zlatý věk motoriky*: nejdůležitější etapou pro rozvoj specifických dovedností pro daný sport. V tomto věku dochází k akcelerovanému rozvoji pohybových dovedností a taky se jedná o období, kdy si děti uvědomují, že se zlepšují, čehož je třeba plně využít. Trénink a nácvik specifických dovedností a schopností by měl zabírat více času než soutěžení či závodění. Děti v tomto věku jsou velmi tvárné a téměř neunavitelné, dělají velké a rychlé pokroky ve své výkonnosti, a pro trenéra je velmi lákavé specializovat je v jednom sportu, jedné disciplíně. Tím je dítě okrádáno o možnost poznání jiného, o možnost naučení se dalším dovednostem, které později využije v konkrétním sportu. Navíc hrozí velké nebezpečí, že bude dítě poměrně rychle daným sportem znechuceno. Raná specializace vede k přetížení určitých partií dětského organismu a k následným dysbalancím, zraněním apod. Koncem tohoto období ale dochází k poměrně rychlému růstu těla dítěte. Změna těžiště těla nabolává koordinaci a naučené pohybové stereotypy a dítě se musí učit novým sportovním aktivitám, což není jednoduché.

- **Střední** (16–21 let): tělesný vývoj je plně ukončen a jedinec opět nalézá harmonii v koordinaci těla. V tomto období dochází k velkému rozvoji silových a vytrvalostních dispozic. Okolo osmnáctého roku života dosahuje tělesná hmota atleta cca 80 % dospělého. Výkonnost roste a dosahuje úrovně dospělých, i když nebývá stálá.

- **Pozdní** (22–26 let): výkonnostní úroveň vzrůstá, stabilizuje se, organismus dosahuje své vrcholné formy.

5. Mecitma (26–30 let)

Přechod od aktivního vrcholového sportu na rekreační, příp. začíná trenérská dráha, funkcionáři apod. V některých případech stále přetrvává vrcholná forma.

6. Životní stabilní vyvrcholení (30–45 let)

Pokračuje přechod od aktivního vrcholového sportu na rekreační, příp. začíná funkcionářská dráha. Velká část sportovců, kteří ukončí kariéru, odejde ze sportovního prostředí, sport utlumí na minimum.

7. Střední věk (45–60 let)

Stále více oblíbené soutěžní kategorie masters, příp. veteránské. Nemalé procento těchto sportujících neváhá investovat velké finanční obnosy do kvalitního (mnohdy toho nejlepšího) vybavení, doplňků stravy, soutředěních příp. sportovního trenéra.

Mnoho aktivních sportovců se ke sportu po nějaké době zase vrací, neboť pociťují, že pohyb je potřebný jako kompenzace sedavého moderního života.

8. Stáří (60–75 let)

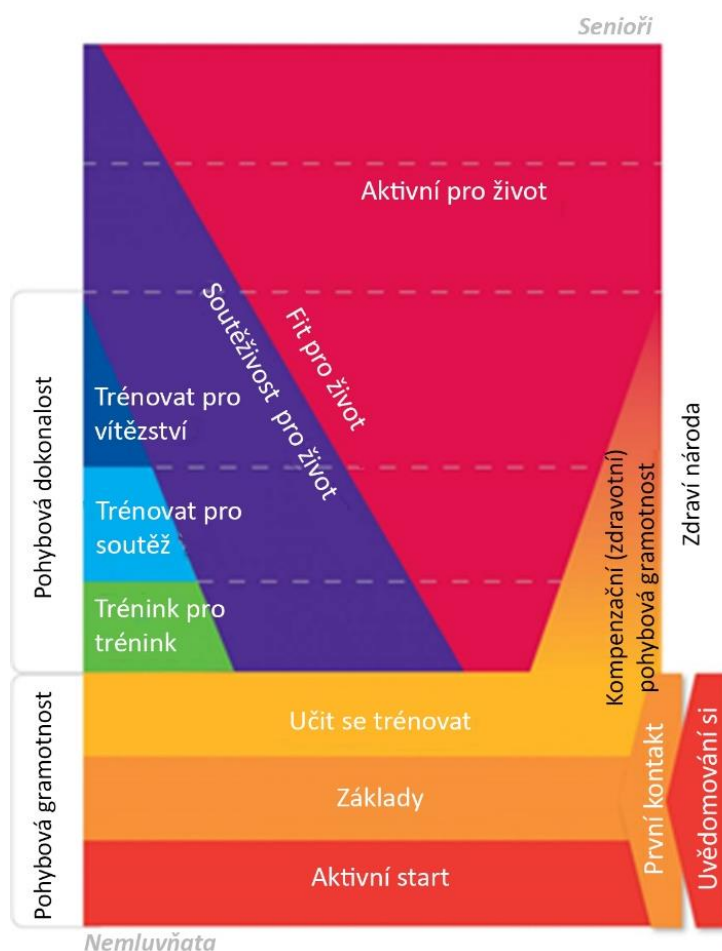
Pohybová aktivita v tomto věku napomáhá ke zlepšení kvality života.

9. Kmetství (75+)

Vhodnou pohybovou aktivitou je psychomotorika.

3.4.3 Long Term Athlete Development (LTAD) / Dlouhodobý rozvoj sportovce

LTAD charakterizuje Hailey, Gordon a William (2012) jako kanadskou koncepci (Obrázek 3 a Tabulka 3), která byla poprvé popsána v 90. letech minulého století (Higgs, a další, 2008; Norris, 2010), a jejímž autorem je Istvan Balayi. Prvotně se dokument nazýval „*Canadian Sport Policy*“. Následné rozpracování nese název „*Canadian Sport for Life*“. Program má napomoci rozvíjet (učit) děti základní pohybové dovednosti vzhledem k vývoji lidského jedince tak, aby se z něho mohl stát výborný atlet (Lang & Light, 2010). LTAD chce u dětí rozvíjet pět základních kompetencí: řešení problémů, kritické myšlení, interakce, nastavení hodnot (cílevědomost) a leadership (vůdcovství) (Sport for Life, 2019). LTAD model upřednostňuje u dětí rozvoj základních motorických a technicko-taktických dovedností nad vysokou úroveň výkonnosti, která majoritně vzroste v průběhu dopívání (Balyi & Hamilton, 2004). Cílem LTAD koncepce je motorické učení dětí spíše na základě jejich biologického věku než na věku chronologickém. Systém rozděluje vývoj člověka do 7 etap, které reflektují fyzický, mentální, emocionální, kognitivní rozvoj dítěte (Hailey, Gordon, & William, 2012).



Obrázek 3: Koncepce LTAD (Sport for Life, 2019)

1.	Active Start / aktivní start	0–6 let	<ul style="list-style-type: none"> - období před pubertou, kdy dochází k rozvoji fyzické gramotnosti dětí - děti se učí základním pohybovým dovednostem, které jsou důležité nejenom pro aktivní život, ale i pro případný trénink elitního sportovce
2.	FUNDamentals / základy	dívky 6–8, chlapci 6–9	
3.	Learn to Train / učit se trénovat	dívky 8–11, chlapci 9–12	
4.	Train to Train / trénink pro trénink	dívky 11–15, chlapci 12–16	<ul style="list-style-type: none"> - období sportovního tréninku pro maximální výkonnost v dospělém věku
5.	Train to Compete / trénovat pro soutěž	dívky 15–21, chlapci 16–23	
6.	Train to Win / trénovat pro vítězství	dívky 18+, chlapci 19+	
7.	Active for Life / aktivní pro život		<ul style="list-style-type: none"> - období, jak zůstat aktivní v pozávodním životě, jak si udržet dobré tělesné zdraví

Tabulka 3: Etapy LTAD (Sport for Life, 2019)

1. Active Start (0–6 let) / aktivní start

Během prvních let života se dítě velice rychle vyvíjí, ať psychicky, tak fyzicky, učí se základům všech dovedností a schopností a je jen na jeho okolí, jak bude podněcovat rozvoj vrozených vloh.

Dítě by si mělo během prvních šesti let života osvojit všechny základní sportovní pohybové vzorce (běhání, skákání, kopání, házení, chytání, otáčení atp.) tak, aby je mohlo v dalším tréninku plně využívat a rozvíjet dále do složitějších podob, a to především *pohyblivost, koordinaci, rovnováhu a rychlost*. Vše by se mělo odehrávat zábavnou formou hry. Každodenní pohybové aktivity a hry v raném věku napomáhají i rozvoji mozku, CNS, psychické odolnosti, sebepoznání a sebevědomí, sociálním dovednostem, emocionální kontrole, představivosti a redukci stresu a podpoře spánku.

Fyzickou aktivitou jsou míněny takové hry, při nichž dítě zapojuje velké svalové partie a je tak podporován růst svalové hmoty, svalové síly a samozřejmě dochází ke zpevnování kostí. Hry by se měly obměňovat, neměly by být strukturované, a především by měly mít spád a dynamiku. Dynamika her je nezbytná pro dosažení vysoké tepové frekvence, a tím zesílení srdečního svalu.

Děti do šesti let by neměly zůstat více než 60 min bez pohybu, a to i v případě dítěte s postižením (samozřejmě podle typu postižení). Dítě bude lépe motivováno, když i dospělý bude aktivní. Aby se dítě plně rozvinulo, je třeba, aby hry byly variabilní, a každé dítě musí být zapojené do hry (Sport for Life, 2019)!

Příklad vhodných aktivit podle LDAT:

- překážkové dráhy (na zahradě, v parku: vylézt na nízkou zídku a seskočit z ní, podlézt a vylézt na židli, podplazit lano, přeskočit louži, kámen, udělat kotoul...)
- jednoduché závody (děti jsou soutěživé, ale každé dítě by mělo sem tam vyhrát)
- cyklistika (bez podpůrných koleček), lyžování (ideální prostředky na rozvoj rovnováhy a koordinace)
- mini-hry (fotbal, hokejbal, frisbee, házená, hokej na in-line bruslích, házená a fotbal na lyžích... pravidla upravíme podle potřeb – neučíme se daný sport, ale chceme rozvíjet dětský organismus)

2. FUNDamentals (6–8; 6–9 let) / základy

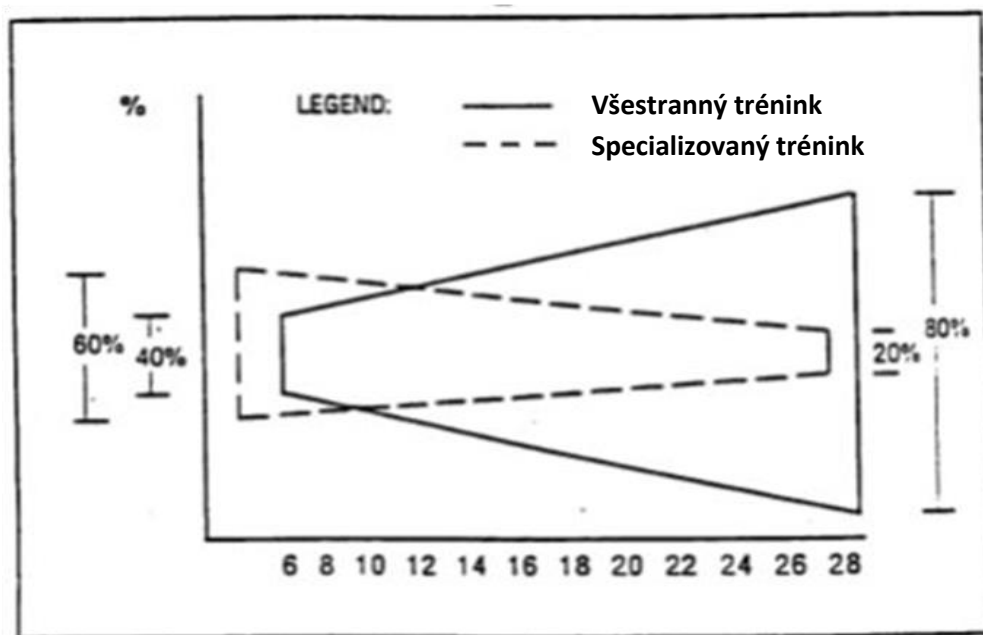
Jedná se o v pořadí druhou ze tří etap LTAD, které jsou důležité pro rozvoj fyzické (pohybové) gramotnosti dětí, a proto by děti měly dále rozvíjet základní pohybové schopnosti – tzv. pohybovou abecedu: obratnost, rovnováhu, koordinaci a rychlost. Je dobré mít na paměti, že pokud se jim nepodaří tyto dovednosti zdokonalit před pubertou, bude to pro ně v pozdějším věku limitující jak v tréninku, tak i v soutěžích.

Všechny multisportovní aktivity by měly být pro děti zábavou a určitou výzvou. Zkušený trenér minimalizuje formální soutěže. Když je hra pro děti zábavou, která je pohltí, rozvíjí svou pohybovou gramotnost, ale taky v kolektivu kamarádů zvyšují sebeúctu, a sebevědomí, učí se základům fairplay. Děti v tomto věku citlivě vnímají, co je a není „FAIR“, a proto by pravidla her měla být jednoduchá a etická pro daný sport. Dítě také rozvíjí taktické myšlení, neboť se během hry musí rychle rozhodovat.

Rozhodně by se děti v tomto věku neměly specializovat pouze na jeden sport, ale měly by poznat více (např. běh na lyžích, MTB, atletika, gymnastika apod.; Obrázek 4). Pokud se rozhodnou pro jeden sport, může převažovat s tím, že ty ostatní jej budou pravidelně doplňovat.

Náplň tréninku pro tuto věkovou kategorii musí být velmi dobře promyšlená, aby nebyl trénink stereotypní a nudný a neměl by opomíjet (Sport for Life, 2019):

- rychlost – nejvhodnější věk pro rozvoj rychlosti, pokud jej propásneme, může tělo sportovce v pozdějším věku hledat kompromisy
- multisportovní období – ideální období pro různé sportovní aktivity v každém ročním období (vodní, suchozemské, ledové, sněhové...)
- síla, flexibilita, vytrvalost jsou důležité, ale vhodnější je rozvíjet herní činností než tvrdým tréninkem



Obrázek 4: Rozdíl mezi multisportovní přípravou a specializovaným tréninkem ve vztahu k budoucí výkonnosti: long-term athlete development (Sport for Life, 2019)

3. Learn to Train (8–11; 9–12 let) / Učit se trénovat

Období poslední žákovské tréninkové etapy, je nejdůležitější etapou pro rozvoj specifických dovedností pro daný sport. V tomto věku dochází k akcelerovanému rozvoji pohybových dovedností a taky se jedná o období, kdy si děti uvědomují, že se zlepšují. Trénink a nácvik specifických dovedností a schopností by měl zabírat více času než soutěžení či závodění. Děti v tomto věku jsou velmi tvárné a téměř neunavitelné, dělají velké a rychlé pokroky ve své výkonnosti, a pro trenéra je velmi lákavé specializovat je v jednom sportu, jedné disciplíně. Tím dítě okrademe o možnost poznání jiného, o možnost naučení se dalším dovednostem, které později využije v konkrétním sportu, a navíc hrozí velké nebezpečí, že mu „TO“ poměrně rychle znechutíme. Navíc raná specializace vede k přetížení určitých partií dětského organismu a k následným dysbalancím, zraněním apod. Koncem tohoto období ale dochází k poměrně zrychlenému růstu těla dítěte. Změna těžiště těla naborá koordinaci a naučené pohybové stereotypy a dítě se musí učit novým sportovním aktivitám, což není jednoduché.

Stále je ale brzy na sportovní specializaci: i když běh na lyžích patří k pozdě specializovaným sportům (Tabulka 4), děti v tomto věku už mohou preferovat jen jeden sport. Pro dlouhodobý rozvoj je vhodné, aby během roku praktikovaly 1–2 další (doplňkové) sporty. Trenér by měl dbát na všestranný sportovní rozvoj dítěte a výrazně nespécializovat trénink, radši vhodnou formou učit i základy jiných sportů. LTAD doporučuje 3 specifické a 3 odlišné tréninky v týdnu (Sport for Life, 2019).

Většina dětí chce přirozeně soutěžit a porovnávat se, avšak formální soutěžení (oficiální závody, turnaje apod.) by nemělo zabrat více jak 30 % času. Naopak tréninkové soutěže zabaví děti až ze 70 % tréninku.

Sporty s pozdní specializací	Learn to Train (věk začátku etapy)	Trvání (roky)	Train for Compete (věk začátku etapy)
Sjezdové lyžování	9	7	16
Akrobatické lyžování	9	7	16
Saně	9	8	17
Běh na lyžích (závodní)	9	11	20

Tabulka 4: Skupina sportů s pozdní specializací; Learn to train = učit se trénovat; Duration = trvání; Train to compete = trénovat pro závod, jednotlivá časová období jsou uvedena v letech (Sport for Life, 2019)

4. Train to Train (11–15; 12–16 let) / trénink pro trénink

V této etapě jsou rozvíjeny specifické dovednosti daného sportu. Jedná se o důležitou etapu pro rozvoj aerobní kapacity organismu a síly. V této etapě dochází k vysokému rozvoji rychlostních schopností. Trénink by měl rozvíjet mentální, kognitivní i emocionální schopnosti a mentální připravenost pro trénink a soutěžení. Mimoto dochází k rozvoji svalové hmoty (podmíněný rozvoj rychlosti). Specifický trénink by měl být plánován 6–9krát v týdnu a stále by atleti měli praktikovat doplňkový sport (Hailey, Gordon, & William, 2012).

5. Learn to Compete (15–21; 16–23 let) / učit se závodit

V této době by kromě fyzické připravenosti měly být rozvíjeny specifické technicko-taktické dovednosti daného sportu, atleti absolvují poměrně velké množství závodů a soutěží, nicméně tréninková činnost je stále důležitější než výsledky v závodech. Měl by být nastaven optimální poměr mezi hlavním a vedlejším sportem. V tréninku jsou samozřejmě stále rozvíjeny schopnosti a dovednosti mentální, kognitivní, emocionální. V týdnu by měli závodníci absolvovat 9–12 tréninků (Hailey, Gordon, & William, 2012).

6. Train to Win (18+; 19+) / trénovat pro vítězství

Sportovci by měli již mít plně rozvinuté specifické technické, taktické dovednosti, znalosti, schopnosti pro daný sport, stejně jako funkční kapacitu organismu a úkolem této etapy je jejich udržení a rozvoj. Trénink by měl modelovat všechny aspekty soutěží a maximálně rozvíjet kapacitu organismu a výkonnosti. Specifický trénink by měl být absolvován 9–15krát v týdnu (Hailey, Gordon, & William, 2012).

7. Active for Life / aktivní pro život

Koncepce LTAD dospělým doporučuje denně minimálně 60 min lehké aktivity, anebo 30 min ve vysoké intenzitě. Etapa se vyznačuje přechodem od jednoho sportu k jinému a posunem z top úrovně závodění k dlouhodobému soutěžení napříč věkovými kategoriemi. Cílem této etapy je, aby co nejvíce

závodníků se ve svém sportu etablovalo nejen v hobby soutěžích, ale také jako trenéři, činovníci apod. a pomáhali růst novým nadějím (Hailey, Gordon, & William, 2012).

4 Z PROJEKTU EFFECTIVE TRAINING AND PSYCHOLOGY APPROACH TO YOUNG CROSS-COUNTRY SKIERS – PROBLEMATIKA TRÉNINKU

4.1 Dotazník

V průběhu roku byly vytvořeny dvě verze dotazníků – jeden pro trenéry (Příloha 1) a druhý pro závodníky (Příloha 2), kteří participovali v projektu Effective Training and Psychology Approach to Young Cross-Country Skiers. Na připravené otázky ohledně tréninku, přístupu k němu apod. odpovědělo 12 trenérů a 24 závodníků.

4.1.1 Dotazník pro trenéry

Na dotazník odpovědělo 9 trenérů a 3 trenérky, z nich 8 bylo ve věku od 30 do 49 let. Tři trenéři participujících v projektu jsou mladší 29 let a 1 starší 50 let. Nikdo ale nebyl starší 60 let. Žádný z participujících trenérů není profesionálním trenérem, a tak všichni mají své regulérní zaměstnání; nejčastěji (ve 4 případech) se jedná o pedagogy, dále pak manažerské a inženýrské pozice.

Vzhledem k požadavkům na všeobecný pohybový rozvoj dětí byla položena otázka o spolupráci s klubem / kluby z jiného sportovního odvětví (biatlon, kanoistika, cyklistika, atletika apod.). Většina trenérů se vyslovila, že taková spolupráce neexistuje anebo jen okrajově – orientační běh, severská kombinace, biatlon.

Zajímavé je, že tréninkové plány na celý RTC (roční tréninkový cyklus) tvoří 75 % trenérů, ale celá polovina z nich požaduje po svěřencích tréninkové deníky. Většina trenérů projektu ETPAYS organizuje 1–2 tréninky v týdnu, čtvrtina 3–4 tréninky v týdnu a zbytek 5 a vícekrát za týden. Někteří trenéři vedou každý plánovaný trénink (ať už podle dopředu připraveného tréninkového plánu nebo bez něj), jiní se v organizaci tréninků střídají (a náplň tréninku závisí na aktuálním trenérovi), ale všichni do tréninku (téměř každého) zařazují hry, které podle jejich slov děti baví a uvědomují si, že hry rozvíjejí velké množství dovedností (nejen pohybových). Většinou se jedná o hry s vyšší fyzickou aktivitou (fotbal, házená, basketbal, běžecké či obratnostní hry).

Šířeji položená otázka „*Jaký trénink je pro žáky a dorostence (11–16 let) nejefektivnější*“ přinesla velmi rozličné a nejednoznačné odpovědi. Samozřejmě záleží na tréninkovém období a s jakým cílem trénink připravujeme, nicméně často se vyskytovaly odpovědi typu: specifický trénink pro běžce na lyžích, silový, intenzivní, vytrvalostní, zaměřený na techniku, mobilitu apod. Někteří z dotázaných se vyslovili, že trénink by měl být ve skupině, měl by být pestrý a dobře strukturovaný a měl by sportovce zaujmout!

A s jakým cílem trenéři projektu ETPAYS tvoří, vedou tréninky? Trenéři si kladou za cíl tréninku: aby děti trénink bavil, aby běh na lyžích byl pro ně zábavou, kterou pak budou šířit dál a aby se zlepšovala (progresivně) jejich připravenost vzhledem k následujícímu závodnímu období.

4.1.2 Dotazník pro závodníky

Dotazník zodpovědělo 24 sportovců, z nichž 11 bylo dívek a 13 chlapců ve věku od 11 do 16 let. Nejvíce bylo čtrnáctiletých (8), nejméně jedenáctiletých (1). Kromě běžeckého lyžování většina sportovců doplňkově praktikuje i jiné sporty: fotbal, orientační běh, sjezdové lyžování, volejbal, běh, cyklistiku, plavání, karate, atletiku či biatlon. Jen 4 sportovci kromě běžeckého lyžování neprotikují jiný sport. Běh na lyžích a sportování je pro většinu našich závodníků současně i koníčkem. Pouze jeden ze sportovců se vyslovil, že jeho koníčkem jsou hry na počítači a jedna odpověď zněla, že dotyčný nemá na koníčky čas.

Sportovní cíle jsou jednotlivých sportovců rozličné, nicméně většinou směřují k významným soutěžím (OH, EYOF, národní šampionát, či Vasaloppet, Skadiloppet, König Ludwig Lauf apod.). Většina má svůj sportovní cíl, jen dva se vyslovili, že konkrétní cíl nemají. Avšak životní cíle jsou často z jiné oblasti než sportovní.

4.2 Praktická cvičení pro přípravu dětských běžců na lyžích

Při výběru jednotlivých tréninkových metod, prostředků či konkrétních cvičení je zapotřebí si nejprve ujasnit, PROČ? – Jaký mám cíl, co bych chtěl dosáhnout?, následně řešit otázku JAK se k danému cíli dopracovat? a až na konec CO vlastně do tréninku zařadit?, abych dosáhl vytyčeného cíle? Velmi často se ale tento proces děje v opačném pořadí – velká část veřejnosti, ale i neerudovaných trenérů nejprve řeší otázku CO? → JAK? → PROČ?. Čímž ale mohou způsobit v lepším případě nepříjemnosti, a to, že trénovanost nebude mít rostoucí tendenci, jak by očekávali. V horším případě může dojít k přetrénování, zranění apod.

4.2.1 Frekvenční žebříky

Frekvenční žebřík je vhodná tréninková pomůcka, která má široké spektrum využití a je ideální pro rozvoj koordinace, dynamiky a síly dolních končetin i rychlosti. Frekvenční žebřík nutí sportovce pracovat s maximální přesností na relativně malém prostoru, přičemž při cvičení je snaha dosáhnout vysoké frekvence kroků, poskoků či přeskoků a při tom kontrolovat pohyb celého těla. Na frekvenčních žebřících lze cvičení modifikovat v různých stupních obtížnosti.

Jako u všech pohybů je nezbytné klást důraz na správné technické provedení cvičení a správné postavení jednotlivých segmentů těla, jak v základní pozici, tak i během cvičení; hlava v prodloužení trupu (dívá se před sebe), rovná záda, hmotnost těla je přenesena na přední část chodidla. Dokud jedinec nemá zažité správné technické provedení daného cviku, není vhodné po něm žádat zvyšování frekvence kroků, či zrychlování pohybů apod. (Sokolová, 2017).

Podle Whita (2007) díky správnému a pravidelnému používání koordinačního žebříku dochází u sportovců ke zlepšení jak práce dolních končetin, tak i celkové zdatnosti sportovce. Dále popisuje tři základní pravidla jeho využití:

- cvičení si správně osvojit a až poté zrychlovat
- postupovat od jednodušších po složitější (nepřidávat nová cvičení, dokud dokonale neovládá předchozí)
 - stále poskytovat zpětnou vazbu a sportovce kontrolovat – dokonalé zvládnutí je nezbytné pro správný rozvoj pohybové schopnosti, na kterou je cvičení zaměřeno

Podle Schreiner (2003) je nezbytné brát na zřetel věk a individuální schopnosti dětí a je zapotřebí dětem při cvičení poskytovat dostatečně dlouhou pauzu k odpočinku a cvičení provádět s pravidelností, a to zvláště u nových, a tudíž dětem neznámých cvičení. Cvičení s frekvenčním žebříkem lze rozdělit na tři fáze:

1. seznámení,
2. zvyšování tempa,
3. dosažení maximální rychlosti.

4.2.2 Cvičení na balančních pomůckách

Balanční pomůcky jsou využívány ke stimulaci silových schopností ve dvou základních variantách:

- v rámci „core tréninku¹“ jsou zaměřené na stimulaci svalů v oblasti tělesného jádra (zapojují hluboký stabilizační systém),
- slouží primárně jako podložky pro stimulaci velkých svalových skupin bez zátěže nebo se zátěží.

V „core tréninku“ balanční pomůcky rozvíjejí svalovou koordinaci, odstraňují svalové dysbalance, rozvíjejí schopnost propriorecepce (uvědomění si polohy těla a jednotlivých segmentů) a v neposlední řadě zpestřují a zkvalitňují silový trénink (Jebavý & Zumr, 2014).

Balanční techniky² zmenšují opornou plochu pro cvičení, což vede k „balancování“. To lze definovat jako koordinované zapojování svalových smyček tak, aby bylo nemaximální silou dosaženo kýžených poloh či setrváno v relativně labilních pozicích. Jsou tak rozvíjeny statické i dynamické rovnovážné schopnosti a balancování může být považováno za specifické posilování s vlastní či přidanou hmotností.

Cvičení by měla vycházet ze základních biomechanických principů, které odpovídají přirozenému držení těla. Cvičení na balančních pomůckách probíhá jak ve statickém (vyvažování polohy), vedeném

¹ Principem „core tréninku“ je aktivace (zpevnění) svalů, které zajišťují stabilitu axiálního systému, napomáhají vyvinutí většího množství síly na periferiích a k lepší ekonomice pohybu (Jebavý & Zumr, 2014).

² Systém cvičení vychází z jógy, Pilates a bojových umění, nicméně v současné době zahrnuje velké spektrum cvičení bez i s různými pomůckami.

(přesný pomalý pohyb), tak i dynamickém (rychlý pohyb, který je prudce zastaven v labilní poloze) režimu.

V současné době je na trhu nespočet balančních pomůcek, které lze při cvičení využívat samotné či mezi sebou kombinovat, např.: nafukovací balanční čocky, úseče, nafukovací míče rozličných velikostí, kladiny a závěsné lávky, masážní míčky, vodní vaky apod. „Core trénink“ lze ale cvičit i bez balančních pomůcek.

Pro cvičení s balančními pomůckami je nezbytné zajistit bezpečnost cvičení (nepoškozené pomůcky, dopomoc druhé osoby, cvičební povrch suchý a čistý, dostatek cvičebního prostoru, maximální koncentrace na cvičení – pokud se cvičící cítí unaveně, nekomfortně, měl by cvičení přerušit). Cvičení by mělo postupovat od jednoduššího ke složitějšímu (Jebavý & Zumr, 2014).

4.2.3 Funkční silový trénink

Doležal s Jebavým (2013) uvádí, že v přirozeném funkčním tréninku se člověk vrací ke kořenům a k přirozeným formám pohybu. Zmiňují totiž, že lidské tělo není připraveno na současný moderní pasivní život s moderními technologiemi, a že aby bylo lidské tělo zdravé, potřebuje pohyb. Přirozený funkční trénink staví na principech jednoduchosti a účinnosti a to tak, že přirozené a praktické pohyby (které člověk využívá během dne) jsou převáděny do cvičení. Dále je Doležal s Jebavým přesvědčený, že funkční silový trénink napomáhá budovat výkonnost (jakékoliv úrovně) na pevných a zdravých pohybových základech s cílem aktivního pohybu po celý život každého jedince až do vysokého věku. Hlavní rysy funkčního silového tréninku jsou:

- trénink praktických komplexních pohybů, nejen jednotlivých svalů,
- důraz na pohybovou stabilitu – provádění pohybu kontrolovaně,
- důraz na zlepšování kvality pohybu – správné provedení cviků,
- soustředěná pozornost – vědomé cvičení,
- realistické podmínky,
- velký podíl nesymetrických cviků (např. cviky jednož, jednoruč atd.).

Protože funkční trénink lze aplikovat ve všech úrovních výkonnosti, je doporučováno zařadit jej hned od tréninkových začátků. V herním a zábavném prostředí nabízejí široké možnosti pro pohybový rozvoj dětí. „*Prioritou funkčního silového tréninku není trénink svalů, ale pohybu.*“ (Doležal & Jebavý, 2013). Cviky jsou komplexního charakteru, rozvíjející spolupráci různých částí těla.

Jiná definice funkčního silového tréninku říká, že se jedná o taková posilovací cvičení, která aktivují svalstvo těla v komplexních vztazích a v co nejpodobnějším režimu a tvaru vzhledem k výslednému pohybu (Brünn, 2018).

Doležal a Jebavý (2013) doporučují cvičit jednoduché a účelné pohyby a také stavět jednoduchý trénink, a to proto, aby každý cvik byl proveden s maximální přesností. Špatné provádění cvičení nevedou k vytčenému cíli funkčního silového tréninku – hýbat se zdravě, jednoduše a efektivně. Avšak jednoduchý v žádném případě neznamená snadný! A aby cvičení bylo opravdu účinné, je zapotřebí, aby cvičenec zapojil vlastní hlavu, vystoupil z komfortní zóny a zřejmě aktivně přestavěl své zažité pohybové

stereotypy. Je zapotřebí, aby každý věděl – pochopil, co, jak a proč dělá. Aby se dospělý, natož dítě, dokázal soustředit, je zapotřebí, aby ho cvičení bavilo! Proto cviky musí být zajímavé, musí být určitou výzvou. Člověk se pak snaží vést vědomě (cítit každou část pohybu), snaží se pochopit pohyb a aktivně ho vytvářet.

4.2.4 Složky pohybu

Velký důraz by se měl klást na umění **dýchání!** To je totiž základem pohybové stability těla a při cvičení je zapotřebí pracovat současně s dechem, držením těla i pohybem.

*„Kvalitní dýchání dnes představuje dovednost, která není samozřejmá.“
(Doležal & Jebavý, 2013).*

Držení těla neboli postura je základem, a tudíž klíčovou součástí každého pohybu. Pokud nejsou jednotlivé segmenty těla nastaveny optimálně ve výchozí pozici každého cviku, nemůže být cvičení provedeno správně. Kračmar & kol. (2016) či Chrástková (2009) a (Chrástková & Kračmar, 2019) mluví o centraci kloubů.

Přebudování postury je běh na dlouhou trať (proto bychom na tuto stránku měli dbát již v dětském věku). Držení těla zásadně ovlivňuje kvalitu dýchání a je spjato s psychikou člověka: člověk s dobrou náladou má lepší držení těla než člověk s náladou špatnou. Tento vztah je obousměrný, tzn. zlepšení držení těla podpoří psychické rozpoložení a povzbudí sebevědomí. Uspěchaný konzumní život plný stresových situací posturu velmi negativně ovlivňuje.

Nesprávné, neúčinné, a tudíž nezdravé **pohybové návyky** nevedou k požadované výkonnosti, zaměstnávají tělo nevhodně, přetěžují jej a způsobují napětí, bolest, únavu, příp. zranění. Zásady funkčního pohybu (Doležal & Jebavý, 2013):

- Pohyb začíná ze správné polohy.
- Pohyb začíná stabilitou středu, na ni navazuje pohyb končetin.
- Do pohybu se zapojuje celé tělo a zátěž se tak rozkládá mezi jeho části.
- Správné držení těla a dýchání se v pohybu neporušují.
- Směr síly pohybu a tím i zátěže je co nejbliže k ose těla.

6 ZÁVĚR TRÉNINKOVÉ ČÁSTI

Protože ve většině sportů, včetně běhu na lyžích, je maximální výkonnostní úroveň dosahováno mezi 20.–30. rokem života a příprava organismu vynikajícího sportovce vyžaduje 6–8 let systematické sportovní přípravy, je potřeba začít se sportovní přípravou relativně brzy. Zde však hrozí nebezpečí tzv. rané specializace. Posuzovat výkony dětí v kontextu k jejich chronologickému věku je značnou chybou. Vždy je nutné uvažovat věk biologický (nejobektivnějším kritériem je stádium osifikace kostí), protože často se stává, že jedinci se zpomaleným tempem rozvoje jsou mnohem schopnější než akcelerační, ale jejich nadání se projeví až později. Gullich (2006) tvrdí, že špičkoví sportovci se v mladistvém věku věnují mnoha sportům a až v pozdějším věku se začínají věnovat jen svému hlavnímu sportu. Také své první mezinárodní zkušenosti sbírají až v juniorském věku a později.

Podle specifík daného sportu a znalosti biologického věku, kdy funkční a morfologický základ lidského organismu dosahuje plné zralosti, můžeme určit věk, ve kterém je vhodné začít s výběrem talentovaných jedinců. Kinestetický analyzátor se vyvíjí rovnoměrným tempem a ve 14 letech jeho funkční a morfologická úroveň téměř dosahuje úroveň dospělého. Podle Šapošnikové (1973), cituje Šimonek (1977), dochází k nejvýraznějším změnám v úrovni vytrvalostních schopností ve věku 10, 13 a 16 let, přičemž u děvčat po překročení 11 let života se významný přírůstek projevuje každý druhý a u chlapců každý třetí rok. Funkčním a morfologickým základem síly je nervový systém a svaly. Svalová hmota člověka v průběhu celého období vývoje neustále přirůstá a maxima dosahuje okolo třicátého roku života. Přibližně ve 14 letech u děvčat a v 16 u chlapců dosahuje váha těla i úroveň svalové síly asi 80 % dospělého člověka. Aerobní kapacita mládeže ve věku 12–16 let nezávisí ani tak na kalendářním, jako na biologickém věku a na individuální rychlosti pohlavního dospívání. V průběhu pohlavního dospívání se mohou vyskytnout zhoršené adaptační reakce ke standardním i hraničním svalovým zatížením, zpomalený průběh regeneračních procesů a zhoršená odolnost k hypoxii (Šimonek, 1977).

Pro běh na lyžích, jakožto silově-vytrvalostní sport, doporučuje Šimonek (1977) vybírat děti ve věku 10–14 let. Dynamika rozvoje všeobecné vytrvalosti je velmi vysoká již ve věku okolo osmi let, především u chlapců a sportovní příprava u těchto vytrvalostních sportů se prodlužuje na 2–3 roky, kdy si má dítě především osvojit techniku. Okolo 13. roku života dochází k intenzivnímu rozvoji silových schopností.

Zdokonalování pohybových schopností mladého sportovce uskutečňované v období akceleračního přirozeného růstu má vyšší efekt než v období růstu přirozeného. Na tom se zakládá teorie kritických období (Šimonek, 1977).

*„Pokud potřebné vlastnosti nezjistíme do 13 let, nezjistíme je ani ve věku 17–18 let.“
(Šimonek, 1977)*

Stále také musíme mít na paměti, že připravenost sportovce pro dosažení maximálního sportovního výkonu ovlivňuje celá řada faktorů: zdravotní stav a stupeň tělesného rozvoje, tělesná, technická a taktická připravenost, vědomosti a zkušenosti, vztah sportovce k dané sportovní činnosti, motivace, volní a jiné psychické vlastnosti osobnosti.

„Zlatý věk motorického učení“ mezi 6.–7. a 11.–12. rokem je dán dozráním nervových spojení mezi mozečkem a kortexem. Pak následuje fáze přípravy na reprodukční poslání jednotlivce a nové pohybové stereotypy se vytvářejí obtížně a méně dokonale.

(Kračmar, 2019)

Vybrané psychologické aspekty sportovního tréninku mladých běžců na lyžích

7 VHLED DO PROBLEMATIKY PSYCHOLOGICKÉHO PŘÍSTUPU K MLADÝM SPORTOVČŮM

Sportování a trénink dětí je široký pojem, běžné slovní spojení. Každý si představuje jinou, ale konkrétní činnost sportujících dětí. To skrývá hodně protichůdných názorů. Sportování dětí není pouze cesta ke zvyšování sportovní výkonnosti, k závodění, k vítězstvím... Je to začátek dlouhé cesty, na jejímž konci by měl stát člověk, kterému sport především dal krásné dětství, kamarády, zábavu, prožitky, vzpomínky na úspěchy i neúspěchy, a také ho naučil respektovat pravidla, bojovat s překážkami, vytyčit si cíl a jít za ním.

Běh na lyžích je charakteristický cyklickými pohyby a vytrvalostním charakterem s vysokým výdejem energie. Zajištění pohybu vyžaduje sílu horních i dolních končetin a celého trupu. V posledních letech je v přípravě lyžaře běžce kladen stále větší důraz na silovou složku tréninku. Proto jej nyní definujeme jako sport silově-vytrvalostní. Zapojení většiny svalových partií lidského těla klade vysoké nároky na kardiovaskulární a respirační systém a nervosvalovou koordinaci. Rozhodujícími parametry závodníka běhu na lyžích je především anaerobní kapacita, dále technická a taktická vyspělost a psychická odolnost. V tréninku nesmí chybět ani stále více se prosazující složka výkonu – rychlost, výbušnost a dynamika.

Psychika člověka je nedílnou součástí života, stejně jako tréninkového procesu či soutěží. Přístup (i v tréninku) k mladým sportovcům by měl reflektovat psychický vývoj člověka. Trenéři i rodiče by měli své děti podporovat jak při tréninku, tak při závodech. Jak je známo, trénink dětí by neměl redukovat trénink dospělých. To by se mělo promítat jak do fyzické, tak psychologické stránky tréninku. Děti nejsou schopné se soustředit po dlouhou dobu, proto by jejich program měl být pestrý a rozmanitý tak, aby děti bavil. Současně jsou jak trenéři, tak rodiče dětem vzorem.

Ze získaných odpovědí z dotazníku a z diskuzí s participujícími trenéry v projektu ETPAYS se ukázalo, že některé děti rády trénují, mají rády sport, jako takový, ale závodní stres je pravděpodobně příliš vysoký, a tak raději závody neabsolují. Problémem také může být nedostatečná podpora od rodičů. Mnoho trenérů na jedné straně žádá od rodičů pomoc, ale na straně druhé neradi vidí, když se rodiče „pletou“ do tréninkového procesu. Je tedy nezbytné najít kompromisy, aby podpora rodičů při trénincích či soutěžích nenarušovala vlastní tréninkový či závodní proces (děti se mohou chovat jinak v přítomnosti rodičů).

V rámci všech víkendových setkání se sportovci i jejich trenéři účastnili psychologických bloků – přednášek, workshopů, diskuzí, vedených sportovními psychology, coachy apod. Ty jim měly napomoci porozumět síle myšlení a myšlenek a důležitosti nastavení správné úrovně aspirací a s problematikou motivace.

„Go a home message“ z workshopů byla: „Soustřeď se na to, co jen ty sám můžeš ovlivnit, nikoli na to, co ovlivnit nemůžeš.“ Jednoduchý svalový test všem účastníkům ukázal, jak pozitivní / negativní myšlení pozitivně / negativně ovlivňuje svalovou sílu, a tudíž i výkon sportovce. To by si měli uvědomit trenéři, kteří jsou velmi často před závody nervózní anebo na trénink nepřichází s čistou hlavou, ale s osobními problémy. Negace se následně přenáší (ať člověk chce či nechce) na svěřence.

Psychologie je „mocná čarodějka“, která může zničit celoroční tréninkové úsilí jak trenérů, tak sportovců. Mnoho trenérů rozvíjí především fyzickou stránku („od krku dolů“) svěřenců, ale v soutěžích

a závodech je „leaderem“ hlava a mentální výkonnost. Což je velký problém u většiny trenérů a sportovců a také je obrovská příležitost pro zlepšení výkonnosti a osobnostního rozvoje, ať sportovců, tak trenérů.

8 PSYCHOLOGICKÁ VÝCHODISKA

8.1 Psychologické aspekty běhu na lyžích

Běh na lyžích se řadí mezi cyklické, silově-vytrvalostní sporty, který je specifický pravidelnou prací paží, trupu i dolních končetin. Při pohybu se tak aktivují všechny části lidského těla, a tudíž je všestranně a harmonicky rozvíjena funkční kapacita organismu. Pro efektivní je potřebné, aby vzhledem k vynaloženému úsilí a únavě při déletrvajícím pohybové činnosti, byla technická úroveň pohybového projevu optimální a efektivní, vzhledem k měnícím se vnějším podmínkám, tj. skluzu, odrazu, kvalitě sněhu a stopy atd.

Podle Geralda (1994) většinu závodního času stráví běžci na lyžích ve stoupáních, kdy v důsledku potřeby vysokého energetického krytí a vysokého anaerobního zatížení organismu dochází ke zvýšené acidóze organismu, která snižuje schopnost jemné koordinace. Neresistentní jedinec tak v těžkém terénu může mít potíže se zvládnutím technického provedení lokomočního vzorce, což se projeví především ve schopnosti efektivního odrazu a skluzu a také v technických sjezdech.

Trénink běžců na lyžích je obtížný jak po fyzické, tak psychické stránce. Intenzita při závodech je na velmi vysoké úrovni, a to díky velmi variabilnímu profilu běžeckých lyžařských tratí. Navíc se soutěží na poměrně dlouhé vzdálenosti, a tak závodníci zůstávají ve vysokých intenzitách poměrně dlouhou dobu. A po celou dobu je nezbytné, aby závodníci udrželi maximální koncentraci při technických sjezdech nebo při změnách směru. Variabilní a pestrý trénink, který střídá různé intenzity zatížení, stejně jako různé tréninkové metody i prostředky, jsou pro běžce na lyžích nezbytné a velmi žádoucí. Trénink musí korespondovat a reflektovat vývoj lidské psychiky, stejně jako osobnostní rysy (Tomešová, 2005; Blahutková & Pacholík, 2012).

8.2 Osobnost sportovce

Kategorizace typů osobnosti člověka je jedním ze způsobů lepšího porozumění celé široké škále lidského chování. Jedná se samozřejmě o umělý konstrukt a téměř nikdy se nevyskytuje čistá, limitní forma konkrétní kategorie. Základní kategorizace lidské psychiky je všeobecně uznávaná a platí samozřejmě i pro sportovce.

8.2.1 Cholerik: typ rychlý, silný, nevyrovnaný; labilní extrovert

Bedřich a Dovalil (2009) za hlavní hodnotu chleriků považují akci. Cholerici jsou neustále v pohybu, potřebují napjatou atmosféru, aby zažíval pocit života. Pak ze sebe dokáží vydat to nejlepší. Pro chleriky jsou typické časté a velmi živé emocionální reakce (nechávací se unést, snadné se nadchnou), které ale netrvají příliš dlouho. Cholerici jsou optimisté a povětšinou mají dobrou náladu. Často jim ale chybí schopnost sebeovládání (živost, nedůtklivost, vrtkavost, bujnost, našenost,

odvážnost, výstřednost). Cholericí nikdy nezaváhají, reagují okamžitě, stejně jako se rozhodují (svou myšlku nepřiznají). Často se staví do vůdčích rolí a riskují – v krizových situacích „vsadí vše“ a gestikulují i při minimálních podnětech.

Sportovec s rysy cholera je výbušný a nemá rád monotónní tréninky bez výraznějších změn. Vícefázový (třífázový) intenzivní trénink je pro cholery ideální, stejně jako rychlá, krátká švihová rozcvička. Po zatížení jim stačí kratší doba regenerace, stejně ale je pro ně typická krátká doba superkompenzace. Jakmile začnou trénovat, velmi brzy si začnou stěžovat na únavu, na což není třeba brát přílišný zřetel. Cholericí bývají dobří sprinteři, útočníci, sportovní gymnasté – krátký, intenzivní sportovní výkon (Tomešová, 2005; Blahutková & Pacholík, 2012). S rostoucí motivací cholery jejich výkon klesá. Cholericí preferují neustále se měnící tréninkové metody, stejně jako intenzity zatížení. Jsou nesoustředění, neukázněni (hrozí nebezpečí úrazu), nedůslední a snadné ovlivnitelní momentálními citovými prožitky (Bedřich & Dovalil, 2009).

Za silnou stránku cholery lze považovat jejich schopnost o ničem nepochybovat, mívají pocit, že mohou všechno, nevidí žádné překážky. Uspějí i tam, kde by druzí ztratili odvahu a mnohé získají díky své drzosti, momentu překvapení, šokem či zastrašením. Slabou stránkou cholery je podle Bedřicha s Dovalilem (2009) jejich bojovnost. Jejich úspěchy jsou často důsledkem jejich štěstí anebo slabosti druhých. Rychlost rozhodování a jednání je důsledkem neschopnosti počkat – chybí jim trpělivost. Cholericí riskují, protože neumí být opatrní.

8.2.2 Sangvinik: typ silný, rychlý, vyrovnaný; stabilní extrovert

Hlavní hodnotou sangviniků je úspěch. Jsou iniciativní a praktičtí (důvěřují více zkušenostem než teoriím a poučkám, někdy se mohou projevit jako oportunisté, když okamžitě vytěží z dané situace výhody pro sebe). Dále jsou sangvinici pilní, společenští, zdatní ve vztazích, otevření a většinou liberální a tolerantní (Bedřich & Dovalil, 2009).

Sangvinik je ideální typ pro všechny druhy sportu, jsou středně vytrvalí, velmi často jsou kapitány či mluvčími skupiny. Potřebují velkou tréninkovou zátěž – dvoufázový trénink ve střední intenzitě, ale na regeneraci jim většinou stačí krátký čas. Jejich superkompenzační efekt trvá také krátkou dobu. Sangvinici jsou velmi dobře (nejsnáze) trénovatelní sportovci, kteří tréninky snášejí velmi dobře. K dobrému výkonu potřebují kvalitní rozcvičení (Tomešová, 2005; Blahutková & Pacholík, 2012). S rostoucí motivací roste výkon sangvinika. V tréninku jsou plně samostatní, ukázněni a disciplinovaní. Dodržování tréninkového plánu není pro ně problém, pozitivně reagují na různé varianty tréninku. Při náročných a dlouhých trénincích se mohou dostat na hranici svých sil a může hrozit riziko přepětí a přetrénování (Bedřich & Dovalil, 2009).

Silnou stránkou sangviniků je rozvážnost při řešení potíží, obezřetné jednání, předvídatost a přizpůsobivost díky improvizacím schopnostem. Za slabou stránku Bedřich s Dovalilem (2009) považují nedostatek saponatnosti, občasný egoismus, vypočítavost, příp. složité řešení problémů, čímž mohou působit jako manipulanti či vypočítavci.

8.2.3 Flegmatik: typ silný, pomalý, vyrovnaný; stabilní introvert

Řád, hlavní hodnota flegmatiků, kteří respektují principy a pravidla, jsou rozvážní, nejednají lehkomysele. Jsou málo spontánní a současně je možné se na ně spolehnout. Vytrvalost, trpělivost, přesnost a dochvilnost jsou typické znaky flegmatiků, kteří jsou pevně spjati se svými zvyky a principy, nicméně nepostrádají smysl pro humor (Bedřich & Dovalil, 2009).

Sportovci flegmatici jsou velmi odolní a velmi dobře trénovatelní a zvládají maximální zatížení. Následně potřebují i dlouhou dobu k regeneraci. Avšak i superkompenzační efekt má dlouhé trvání. Tito sportovci bývají těžkopádní a vícefázový trénink nevede ke zvýšení jejich výkonnosti. Monotónní trénink snáší flegmatici velmi dobře, při tréninku si nestěžují. Proto u nich často hrozí přetrénování či stagnace. Flegmatici bývají velmi dobří vytrvalci (dlouhodobé výkony s nižší zátěží). Velmi kvalitní rozcvičení je pro flegmatika nezbytná (Tomešová, 2005; Blahutková & Pacholík, 2012). S rostoucí motivací, roste jejich výkon. Jsou samostatní a řídí se tréninkem podle předem daného plánu, na němž lpí.

Za silnou stránku flegmatiků Bedřich s Dovalilem (2009) považují pevnost jejich rozhodnutí a cílevědomost. Neočekávané překážky flegmatici vnímají jako průvodní jevy a rychle se vzpamatují z neúspěchu, aby mohli pokračovat dál po cestě za svým cílem. Slabou stránkou flegmatiků je jejich „věrnost“ k jejich prvotnímu rozhodnutí a neschopnost změnit své plány, ačkoliv by to bylo efektivnější, výhodnější. A pokud plány změní, poržívají pocit viny a ohrožení.

8.2.4 Melancholik: typ slabý, pomalý, nevyrovnaný; labilní introvert

Hlavní hodnotou melancholiků je intimita. Jsou přecitlivělí na vnější události, stydliví a snadno podléhají svým náladám a pocitům. Melancholici jsou často uzkostní, nespokojení a ve společnosti se necítí dobře. Těžko navazují kontakty, preferuje samotu, přírodu a meditaci. Obvykle mívají vysoké ambice, ale často zůstávají jen u tužeb – překážky je odradí od dosažení cíle anebo se s nimi smíří. Melancholici žijí v neustálem psychickém napětí (Bedřich & Dovalil, 2009).

Melancholikům stačí malé tréninkové zatížení, po kterém potřebují dlouhou dobu na regeneraci, která je vystřídána relativně dlouhodobou superkompenzací. Melancholici jsou senzitivní (citliví), elegantní sportovci, kteří nepotřebují příliš trénovat. Velmi brzy si stěžují na únavu, na což by trenér měl brát zřetel (oproti cholerikovi), aby melancholika nepřetrénoval. Krátké rozcvičení jim ke kvalitnímu výkonu postačí.

Melancholici jsou „přelétaví“ sportovci, často tíhnou k adrenalinovým a rizikovým sportům. Zvládají všechny druhy sportovní zátěže a jimi preferované rozcvičení by měla být pomalá strečinková rozvíčka, ale ráno je zapotřebí je probudit (Tomešová, 2005; Blahutková & Pacholík, 2012). S rostoucí motivací výkon melancholika klesá. Melancholik je nejméně vhodný typ pro trénování; nesnáší déletrvající zátěž, ani fyzickou ani psychickou. Potřebuje neustálý dohled a usměrňování od trenéra či spoluhráče. Vyhovuje jim individuální trénink (Bedřich & Dovalil, 2009).

Podle Bedřicha s Dovalilem (2009) je silnou stránkou melancholiků je ochota činit dobro, serióznost (často pracují více a lépe než druzí), sebeovládání (nepůsobí problémy) a morálka (věrnost, loajálnost). Naopak slabou stránkou je jejich nespokojenost (de facto neví, co chtějí), nešikovnost, která pramení z nedostatečné sebejistoty, a to i ve vztazích s druhými (pocit méněcennosti či viny).

8.2.5 Další osobnostní rysy ve vztahu k tréninku a sportu

Podle Blahutkové s Pacholíkem (2012) tréninkový proces a sportovní výkon ovlivňují i další charakterové vlastnosti osobnosti: extroverze, introverze, neurotismus, labilita či stabilita osobnosti.

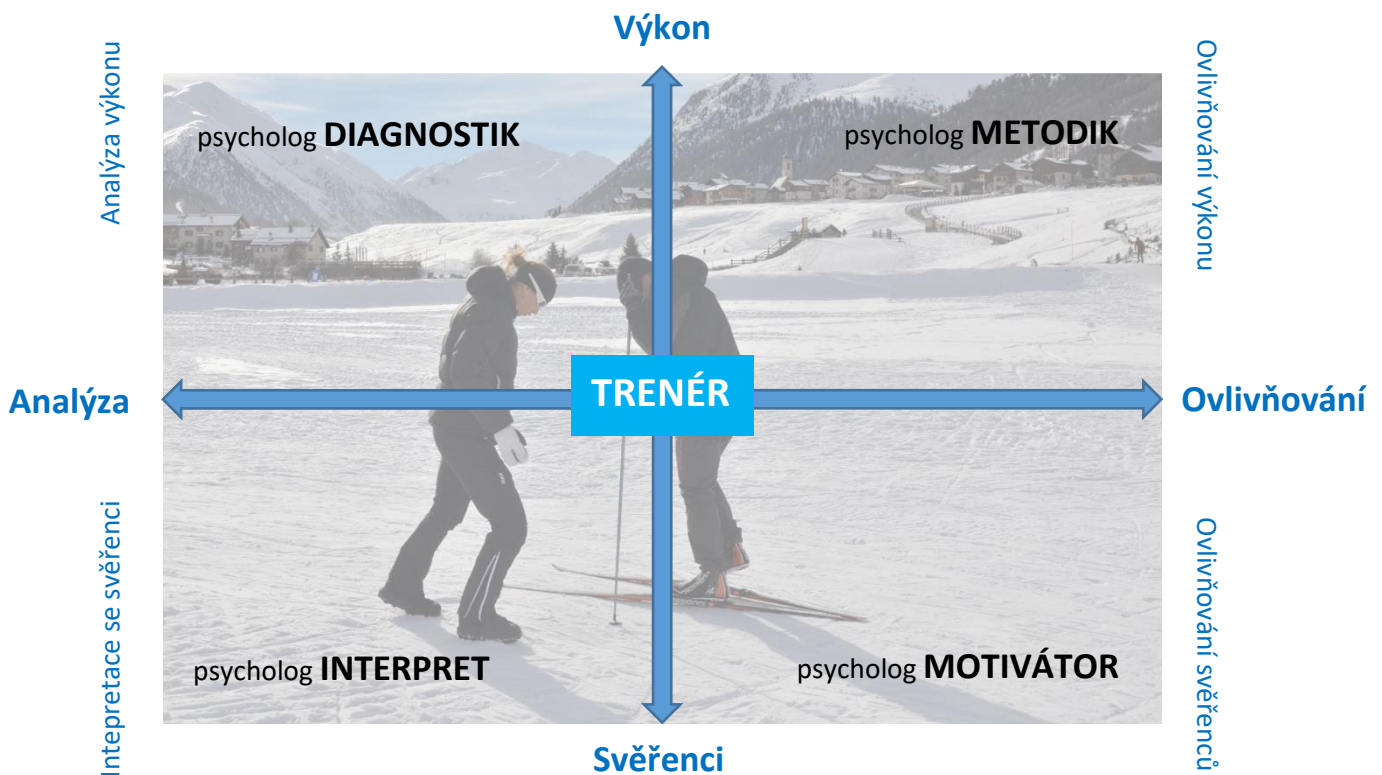
1. **Extroverze:** extroverti jsou kamarádšší, povídaví, otevření, spolehliví a družní. Jsou lepší hráči kolektivních sportů než individualisté.
2. **Introverze (neuroticismus):** sportovci introverti rádi spoléhají sami na sebe, a tudíž preferují individuální sporty, oproti kolektivním.
3. **Labilita:** pro labilně laděné sportovce jsou typické nevyrovnané výkony – jeden den jsou schopni podat maximální top výkon, druhý den propadnou.
4. **Stabilita:** výkonnost stabilních sportovců je vyrovnaná, tito sportovci jsou schopni podávat neustále stejné (podobné výkony).

8.3 Osobnost trenéra

Kdo je úspěšný trenér? Ten, jehož svěřenci sbírají medaile na olympijských hrách, na mistrovstvích světa, světových pohárech apod. anebo ten, který děti naučí milovat sport, a i když nezískají žádnou velkou medaili, budou se v dospělosti věnovat dalším dětem a učit je lyžovat?

Haník (2019) osobnost trenéra názorně charakterizuje na Obrázek 5. Následující popis typologie trenéra a později i sportovce a jejich působení vychází z kolektivních sportů. Běh na lyžích je sice individuální sport. Ale naprostá většina sportovního života probíhá v kolektivu trenéra, týmu svěřenců, případně realizačního týmu. Vlastní závod jako ryze individuální záležitost je vyvrcholením dlouhodobé přípravy, která již disponuje charakteristikami, které tuto činnost zařazuje mezi týmové.

Každý trenér by měl být organizátor, motivátor, informátor, důvěrník, vychovatel a referent, měl by být empatický, citlivý a vnímavý ke svému okolí, svěřencům především. Trenér není zaměstnání, ale poslání (Chrástková, 2014).



Obrázek 5: Osobnost trenéra podle Haníka (2019).

8.3.1 Organizátor

Trenér organizuje tréninkový proces (každý trénink, celý roční cyklus, tréninkové kempy, soustředění), plánuje a organizuje účast na soutěžích a závodech, řeší regeneraci sportovců, zdravotní stránku věci, stejně jako nutriční či psychologickou apod. Trenér kromě vlastní přípravy sportovců vede agendu vůči domovskému klubu a národnímu svazu či asociaci.

8.3.2 Motivátor

Trenér by měl spoluutvářet pozitivní psychické vlastnosti (v průběhu tréninkového procesu) svých svěřenců, a to motivací – povzbuzení, pochvala, pokárání atd., ale také vlastní organizací tréninku a organizování kolektivu, což jsou velmi důležité součásti výchovy.

Pozitivní motivace pomáhá vytvářet příjemné prostředí ve skupině a celém klubu či týmu. Trenérovo pozitivní hodnocení by mělo převažovat a mělo by vždy být na prvním místě. Nicméně negativní hodnocení do procesu samozřejmě patří a jedince je přínosnější, neboť dotyčný ví, co má zlepšit, aby se kariérně či osobnostně posunul. Je zapotřebí vystihnout a zdůraznit, kde se přesně stala chyba, co nebylo dobře a příp. vysvětlit, jak se dá problém vyřešit, vylepšit.

8.3.3 Informátor

Trenér by měl otevřeně komunikovat nejen se svěřenci, ale i s klubem, ostatními trenéry, příp. sportovním svazem. Svěřencům by měl vždy sdělit všechny informace o vlastním tréninku (kdy, kde, jak...), ale také o tréninkovém plánu. Trenér by měl také svěřence seznámit s historií běžeckého lyžování ve světě a v jejich zemi. Sportovci by jistě měli mít povědomí i o technologii svého sportu, měli by se naučit základům mazání lyží a také by jim trenér měl přiblížit problematiku sportu jako takového.

Zajisté by bylo správné, aby trenér svěřence seznamoval s problematikou tréninku, s novými tréninkovými trendy, prostředky i metodami. To klade nároky na něho samotného, aby se sám neustále vzdělával. Tímto přístupem učí děti zajímat se o okolní dění.

8.3.4 Důvěrník

Kvalitní vztah mezi lidmi obecně stojí na důvěře, natož vztah dospělého a dítěte nebo mladistvého. Důvěra by měla být samozřejmě oboustranná, a to včetně soukromých záležitostí. Pozitivní a radostná atmosféra je velmi důležitá, aby se svěřenec otevřel a přestal se bát projevit.

8.3.5 Vychovatel

Trenér tráví se svěřenci poměrně hodně času, a tudíž má velký vliv na utváření jejich osobnosti, potažmo celý život. Trenér je svěřencům vzorem! Děti ho napodobují (chování, pohyby, jednání, libost / nelibost, reakce atd.), přijímají jeho postoje, názory. Aktivní účast v tréninku (hry, společný běh, večerní hra na VT) navozují trenérovi lepší vztah se svěřenci. Trenér svým jednáním stmeluje kolektiv – introverta aktivně do kolektivu vtahuje a extroverta naopak umírňuje.

8.3.6 Referent

Trenér referuje o své práci; tréninku, úspěších, problémech atd. svému klubu i veřejnosti (na webu, v novinách, na sociálních sítích).

8.4 Sebevědomí

„Sebevědomí se rodí vzdorem, ale roste s pokorou.“ (Haník, 2019)

Sebevědomí a sebedůvěra nejsou jednoduchou problematikou a jde o odlišnou věc, než je optimismus (např.: když dlouhodobá úspěšnost střelby basketbalisty je 50 %, pak si myslet, že jeho úspěšnost bude 80 % jen proto, že se dobře vyspal, není sebevědomí, ale optimismus). Optimismus vede k nesprávnému nastavení aspirací, zklamání a frustraci, když očekávání nejsou naplňována.

Sebevědomý sportovec je ten, který si je vědom svých schopností na základě dlouhodobé zkušenosti. Takový sportovec zná svoje silné stránky. Špatná interpretace informací a nepochopení dlouhodobých statistik vede k nesprávnému nastavení cílů, špatnému hodnocení výkonnosti a dalším negativním následkům.

Sebevědomí znamená, že sportovec při závodě očekává podobnou výkonnost jako při tréninku, což je logické. Sebevědomí je informace a znalost, sportovec ví, co může a jak. Sebevědomí je znalost, co daná situace vyžaduje a jak je možné ji ovlivnit (Petráš, 2018).

Podle Haníka (2019) sebedůvěra není dar přírody, ale zisk ze situací, kterých se člověk obával. Každý vítěz musí každý den obhajovat své sebevědomí. Žádné vítězství v životě není zárukou trvalého sebevědomí; sebedůvěra je jen konfrontace s životem a není vstupním bodem, ale je to výsledek. Nikdo se nenarodí jako hvězda, ale každý se hvězdou může postupně stát. Nejistota je společná pro všechny úspěšné lidi. Sebevědomí buduje nekonečnou touhu jít za svým cílem navzdory strachu a pochybnostem. Skutečná víra v sebe sama nebo ve vnitřní sílu roste jen díky osobním zkušenostem, když člověk něco udělá a překoná při tom strach. Pro zajímavost, výkonnostní test není porovnání se s ostatními, ale především sám se sebou. Soustavná nespokojenost a nejistota se sebou samým vede ty nejlepší sportovce (a nejen je), aby pracovali ještě víc. Nervozita a obavy jsou obvyklými předstartovními stavy každého sportovce.

8.5 Motivace

Svátková (2013) ve své bakalářské práci cituje definici motivace z Velkého sociologického slovníku (1996); uvádí, že motivace je psychologický stav, který ponouká k činnosti, chování anebo jednání a vymezuje jejich směr.

*„Motivace začíná i končí emocí...
– o způsobu motivace rozhoduje i nálada.“ (Haník, 2019).*

Podle Stýbla (1993) není možné bez adekvátní úrovně motivovaného chování a jednání stanovit cíle, a tudíž ani vyžadovat jejich naplnění. Podle míry motivace sportovců, lze od nich očekávat takové výsledky.

Z. Haník (2019) na svém Facebooku o motivaci píše: *„Jsem tvoje skrytá múza, tvé nutkání. Moje priority se nemění, těžko se nechám něčím ovlivnit. Jsem uhnětena z tvých potřeb, které se přeměnily v motivy a z nich se skládám já – tvoje věrná milenka motivace.“* Proč věrná milenka? Protože je velmi obtížné motivaci změnit z venku. Motivace je stálá, trvalá. Vnitřní potřeby – motivy jsou v čase relativně stálé, geneticky podmíněné anebo formované v útlém dětství. Motivace je tedy vytvořena z reálných potřeb daného jedince. Motivace je tedy vnitřní proces, který trenéři či rodiče mohou ovlivňovat jen velmi obtížně. Potřeby – podstata motivace – mohou být různé, ale přitom vedou ke stejnému cíli. Není pravda, že ke špičkovým výkonům sportovec potřebuje ostré lokty. Haník (2019) cituje tenistku Martinu Navrátilovou: *„Moment vítězství je příliš krátký na to, abychom žili pouze pro něj.“* Ale hlad po úspěchu je pouze jednou z mnoha vnitřních potřeb (např.: preciznost, potřeba pohybu nebo pouze udělat každý lyžařský krok dobře atp.). Každý má své vlastní vnitřní potřeby.

Motivace je okolnost nebo nastavení faktorů (okolností), které pomáhají energizovat organismus k činnosti. Motivace směřuje chování a jednání člověka k dosažení vytyčeného cíle. Jedná se o souhrn všech faktů – radost, zvědavost / zvláštnost a pozitivní pocity, radostné očekávání, které podporují anebo tlumí konání jedince. Motivace je vnitřní (výsledek potřeb a zájmů – potřeba poznání, seberealizace, kulturní potřeba) a vnější (podnět od okolí – pohrůžka trestu, možnost odměny apod.) (Svátková, 2013; Harbichová, 2014).

Motivace reflektuje cíle sportovce a trenér by mu měl pomoci nastavit správnou úroveň jak jeho cílů, tak i motivace, neboť zde hrozí riziko přemotivování. Přemotivovaný byl dost možná ve svém životě každý sportovec. Nízká míra motivace však ke kýženému cíli také nevede.

Podstatou motivace jsou emoce a city, které ovládají jedince principem maximalizace příjemného a eliminace nepříjemného. Na začátku jednání jsou emoce a pocity, které se projevují jako potřeby. Někdo chce vyniknout, jiný touží ovládat míč, lyže, další potřebuje adrenalin nebo jiného baví jen fyzický výkon. Na konci této cesty je opět emoce, po které sportovec touží a pro kterou tu cestu podstupuje. Emoce lze definovat jako psychologické motivy chování, které motivaci provázejí, zabarvují vjemy a utvářejí z nich potřeby (Haník, 2019).

Podle Kennetha (2019) je lidská motivace uspokojena základními lidskými potřebami. „*Lidé jsou motivováni k tomu, aby dělali věci na základě touhy uspokojit své vnitřní potřeby. Tyto potřeby nejsou „touhy – chtění“, ale „potřeby“, které všichni máme proto, že jsme jen lidé. Potřeby jsou podmíněné ontogeneticky.*“

Kenneth (2019) dále píše o sedmi základních lidských potřebách s anglickou mnemotechnickou pomůckou: S.U.C.C.E.S.:

- Bezpečnost při zajištění životního minima (**S**ubsistence-safety-security)
- Pochopení a růst (**U**nderstanding and growth)
- Spojení (láska) a volný čas (**C**onnection (love) and leisure)
- Příspěvek a tvorba (**C**ontribution and Creation)
- Důvěra a identita (**E**steem and Identity)
- Samospráva (autonomie) a svoboda (**S**elf-governance (Autonomy) and Freedom)
- Význam a účel (**S**ignificance and purpose)

Haník (2019) uvádí, že vůle je jak protihráčem, tak spoluhráčem motivace. Motivace je tedy přirozené chtění, zatímco vůle je vědomé úsilí. Sportovní trénink vyžaduje (dobrovolnou) disciplínu a kázeň, schopnost odříci si, což je rys askeze. Vůli lze definovat jako vědomou přeměnu motivů v konání (činy). Ve sportu je nezbytná investice energie do překonání překážek. Pouze ten, kdo dokáže překonat sám sebe, a čas od času opustí svou komfortní zónu, se posune na zatím nedosaženou úroveň svého bytí (žití). Motivace vzniká soubojem motivů a vrcholí rozhodnutím, kterým začíná realizace – jednání, podporované vůlí.

Motivační stimuly, které přichází zvenčí, neničí vlastní odpovědnost. S vývojem dochází ke změně jak chování, tak i motivů, které ho způsobují; Olympijské hry jsou největší motivací pro mnoho sportovců, což je situace, kdy něco nebo někdo zvenčí působí na vnitřní motivace jedince. Aby vnější motivace vedla k opravdu intenzivnímu prožitku z výkonu a zvýšení výkonnosti, je zapotřebí, aby byla přizpůsobena osobním životním motivům dotyčných. Například ti, co mají silnou potřebu být pozitivně

hodnocení, a pro něž je důležitá obliba a zpětná vazba zvenčí, si nemohou poskytnout pozitivní pocit sami sobě. Proto je pro ně nutná odezva zvenčí, a to je šance pro trenéra. Ten však než začne s motivací, musí vědět, co chce... Je to jednoduché, ale ne snadné. Trenér potřebuje sportovce dostat do stavu, kdy svěřenec: Může? Chce? Umí?

Aby sportovec mohl být motivován, je zapotřebí jej velmi dobře znát a využít tzv. „svaté lži“ lze jen v jeho zájmu! Příkladem může být „svatá lež“: „Když do toho hned od startu šlápneš, můžeš vyhrát, stejně jako prohrát. Ale když se toho budeš bát, prohraješ určitě.“ „Když se budeš pořádně protahovat, vyhneš se zranění.“ Pokud chce trenér motivovat k určitému chování, měl by vědět, co chce a také svůj záměr přesně vysvětlit, aby svěřenec pochopil, co se od něj žádá. Vnější motivace by měla být:

- srozumitelná
- splnitelná
- přiměřeně obtížná
- individuálně zadávaná

Individuálně zadávaná motivace je velmi nezbytná. Mnoho trenérů má tendenci působit na svěřence tím způsobem, který funguje na ně samé, a to je chyba. Objektivita při vnější motivování není nezbytná, neboť svěřenci daleko lépe přijímají domluvy a dohody, které jsou citlivé k subjektivním pocitům než objektivní pravdy. Pro vnější motivaci jsou tedy důležité:

- osobnost svěřence
- motivační poloha – co je pro svěřence důležité? Potřeba něčeho svého? Potřeba někam patřit? Anebo potřeba poznání?
- aktuální emoční naladění – snaha prožívat pozitivní a vyhýbání se nepříjemným pocitům je motorem (motivací) našeho aktivního chování. Emoce jsou palivem v motoru a okamžitá emoční reakce na různé podněty ovlivní motivační naladění (Haník, 2019).

Haník (2019) upravil pro sportovní prostředí Plamínková (2013) čtyři motivační typy lidí:

1. Režisér:

- chce mít vliv na své spoluhráče
- podporuje týmovou hierarchii
- má rád centrum pozornosti
- má rád a čelí ostatním dobře
- TRENÉŘI, pozor! Režisér bude vždy chtít posílit svůj vliv v týmu!

2. Visionář:

- miluje výzvy
- chce ovlivnit styl týmové hry
- kreativita je její dominantní rys
- je netrpělivý a špatně zvladatelný
- TRENÉŘI, mějte na paměti, že vizionář nemá rád řízení a potřebuje hodně svobody, částečně mu ji dopřejte!

3. Koordinátor:

- je empatický a ochotný naslouchat
- odmítá hierarchie a propaguje „sítě vztahů“
- ochotný akceptovat jiný názor
- TRENÉŘI, koordinátor se postará o pohodu a dobré vztahy v týmu, ale ujistěte se, že svá slova splní!

4. Strážce:

- potřebuje pořádek
- je pečlivý a důsledný
- funguje racionálně s malými nebo žádnými skrytými emocemi
- má úctu ke svým nadřízeným
- TRENÉŘI, vězte, že strážce vymyslí podrobnosti a uvede je do úspěšné realizace ve hře. Oceňte ho!

„Vnitřní potřeby nosí hráč stále s sebou. Jen je správně přečíst!“ (Haník, 2019)

Odhadnout motivy sportovců je pro trenéry velmi obtížné, neboť vnitřní potřeby každého jsou často skryty. Sportovec o nich obvykle nemluví, ani si mnohokrát neuvědomuje, které skryté motivy vedou k akci. Jak tedy rozlišit čtyři motivační typy? K tomu mohou napomoci čtyři pomůcky:

1. Jak reaguje na pochvalu?

- ŘEDITEL:
 - „Ale byla to fuška, a ještě v takové sestavě.“ (nafukuje)
 - „Doufám, že si toho všimlo vedení a ukáže se to na přímích.“ (testuje důsledky)
 - „Mám na takovéhohle soupeře čuch a Jardovi řekněte, ať to nechá příště od začátku na mně...“ (zesiluje svůj vliv)
- VIZIONÁŘ:
 - „Já vím, povedlo se to.“ (stručně přijímá)
 - „No jo, klaplo to, ale já už myslím na finále.“ (ukazuje netrpělivost)
- KOORDINÁTOR:
 - „Byla to zásluha celé party; nezapomeňte je zítra pochválit.“ (snaží se zásluhy odvést jinam)
 - „Vždyť jsi to dobře naplánoval, my už jsme hráli jen podle tvých not.“ (vrací se zpět)
- HLÍDAČ:
 - „Díky trenére.“ (krátce vyjadřuje potěšení)
 - „Z mé strany to ještě nebylo úplně bez chyby.“ (vyjadřuje rozpaky)

2. Jak reaguje na zátěž – stres?

- REŽISÉR:

- Má tendenci naložit větší nároky a zodpovědnost na spoluhráče nebo na realizační tým. „Musíme zlepšit obranu vzadu nebo možná se musíme zaměřit na lepší analýzu soupeře“.
- **VIZIONÁŘ:**
 - Znásobí úsilí, a pokud v tom vidí výzvu, prožívá radost z výkonu.
- **KOORDINÁTOR:**
 - Projevuje silné verbální odhodlání vyvinout velké úsilí, někdy má ovšem daleko od slov k činům. „Dobře se na to vyspíme, potrénujeme a zmákneme to. Přeci takový tlak umíme překonat“.
- **HLÍDAČ:**
 - Prokazuje vysoké pracovní až vyčerpávající nasazení, protože je spojeno s nejistotou či nespokojeností...

3. Jak reaguje na kritiku?

- **REŽISÉR:**
 - „Takové obvinění nepřijímám.“ (odpor, protiútok)
 - „Vždyť o tolik nešlo, rozhodující bude play-off.“ (bagatelizace)
 - „Když nám naši obránci nedůsledně bránili, to se dá těžko vyhrát“ (odvedení jinam)
- **VIZIONÁŘ:**
 - „Já, vím, nepovedlo se to, máme o zkušenost víc.“ (stručná akceptace)
 - „Stalo se, musíme hledat lepší taktiku.“ (mírná netrpělivost)
- **KOORDINÁTOR:**
 - „Jasně, něco s tím musíme udělat.“ (uklidnění)
 - „Pustíme se do toho.“
- **HLÍDAČ:**
 - „Mrzí mě to, příště si dám větší pozor.“ (akceptace – stručnost až omluva)
 - „Asi máš pravdu, ty jsi tady trenér.“ (náznak odmítnutí nebo skrytý odpor)

Několik Haníkových (2019) tipů, jak motivovat jednotlivé motivační typy sportovců:

1. Režisér:

- „Obrovská šance zvláště pro tebe. Ten zápas (série, sezóna) je středem zájmu medií.“
- „Je to velmi důležitý zápas, závisí hodně na tvém výkonu“.

2. Vizionář:

- „Bude to těžký zápas (série, sezóna), ale velká šance ukázat, co je skutečně v nás a přesvědčit, že naše cesta je správná“
- „Tohohle soupeře letos ještě nikdo na jeho hřišti neporazil, záleží hodně na tom, co se ti podaří vymyslet“

3. Koordinátor:

- „Manšaft čeká na tvoji podporu, i když o tom nemluví. Pomoz mu...“
- „Spoléhám na tvoji schopnost tlumit spory a napětí“

4. Hlídač:

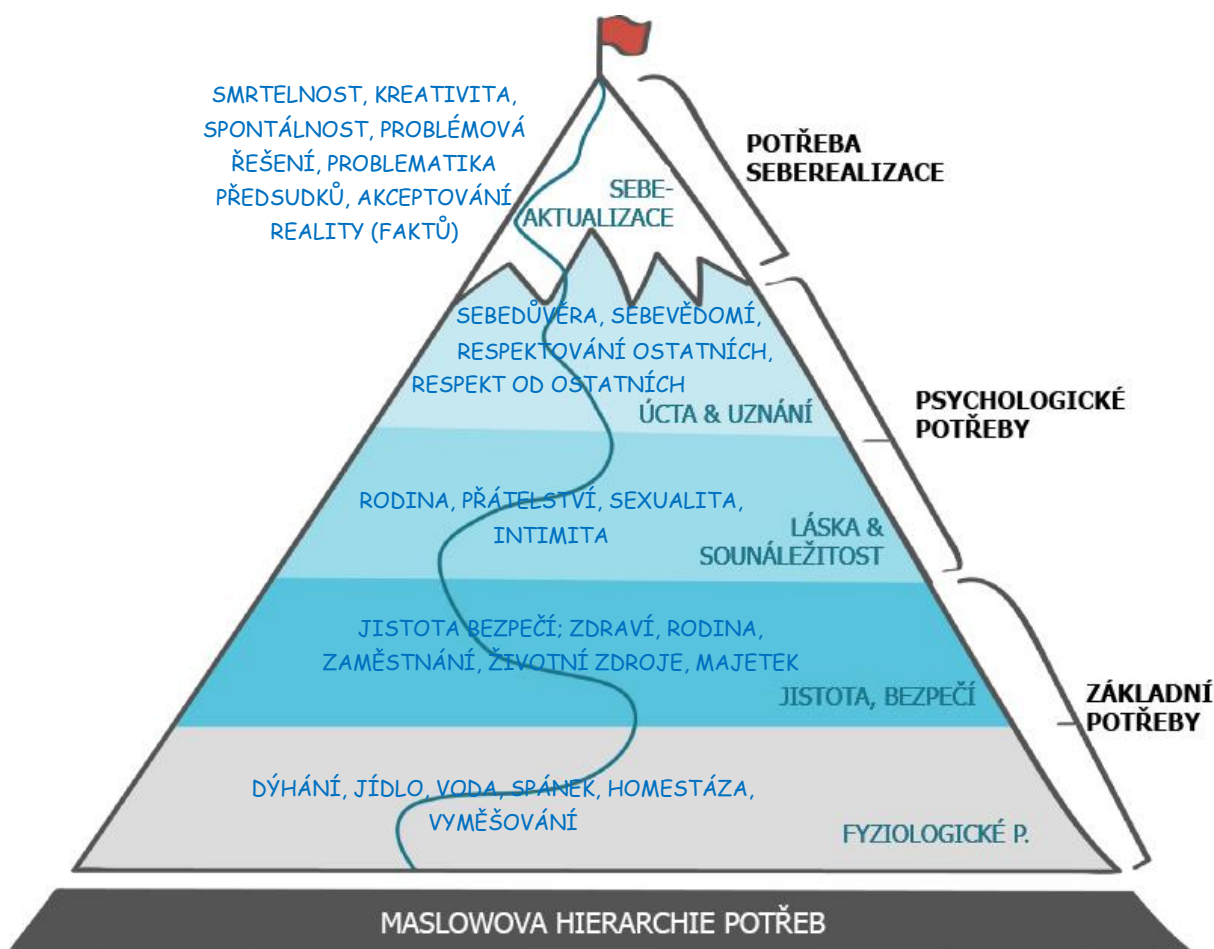
- „Tvoje úloha je jasná. Hlídáš plnění taktických úkolů. Spoléhám na tvoji důslednost. Kdyby něco, dej mi signál a rychle zareagujeme.“
- „Dnes půjde o taktickou disciplinovanost, to je tvoje parketa.“

8.5.1 Maslowova hierarchie (pyramida) potřeb

Lidské chování a konání je motivováno neuspokojenými potřebami, je podle Svátkové (2013) základní myšlenka Maslowovy teorie. Americký psycholog Maslow svou hierarchii potřeb poprvé publikoval v roce 1943 jako pětipatrovou pyramidu (Obrázek 6), v níž jsou potřeby hierarchicky seřazeny od nejnižších po nejvyšší a která čítá dvě podkategorie: **D-potřeby** (Deficiency needs – deficitní potřeby) a **B-potřeby** (Being needs – potřeby bytí, růstu), které zahrnují jen vrchol pyramidy. Uspokojení D-potřeby vede k odstranění nějakého nedostatku. Tyto potřeby jsou zahrnuty ve 4 spodních patrech pyramidy. Maslow (1970) ve své koncepci předpokládá, že lidské chování je ovlivňováno snahou uspokojit potřeby hierarchicky od nejnižších po nejvyšší (podle pyramidy). Pokud je potřeba uspokojena, přestává být motivátorem, avšak to neznamená, že ke snaze o uspokojování vyšší potřeby je nezbytné 100% uspokojit potřebu nižší. Maslow se domnívá, že většina lidí je částečně uspokojena a částečně neuspokojena ve všech svých základních potřebách.

Pokud je B-potřeba – potřeba seberealizace uspokojena alespoň částečně, dostávají pozitivní pocity a motivace dotýčného vzrůstá. Jedná se o potřebu vnitřního naplnění, v obecném slova smyслу. B-potřeba je značně individuální, na rozdíl od D-potřeb, které jsou de facto pro lidstvo jako takové stejné. V současnosti je to jediná potřeba, která nemůže být plně uspokojena (Svátková, 2013).

*„Uspokojená potřeba nemotivuje. Pouze neuspokojená potřeba je motivací.“
(Stephen Covey)*



Obrázek 6: Maslowova hierarchie potřeb (Zebzda, 2015; Kisspng.com, 2019)

Maslow (1970) ve svém konceptu upořádal potřeby od nejnižších – fyziologických (hlad, spánek apod.) po nejvyšší (potřeba seberealizace), což reflektuje pravidlo běžného života: uspokojení potřeby nižší má přednost před vyšší. Avšak ve sportu se toto velmi často obrací a uspokojení vyšší potřeby má přednost před uspokojováním potřeby nižší.

Naše existence je ovlivněna dvěma „silnými motory“: touhou po seberealizaci a pudem sebezáchovy. Díky působení příjemných a nepříjemných pocitů jsou uspokojovány naše potřeby – rozmnožovat se, jíst, pít, navazovat vztahy s ostatními lidmi, potřeba sebeúcty i uznání ostatních. Prožívání libých pocitů a eliminace pocitů nepříjemných je hnací silou aktivního chování každého člověka a současně základem individuálního učení. Rozhodující hnací silou těchto procesů je směřování jednotlivce k dosažení biologické zdatnosti. Tento tlak je přitom „humanizován“ v podmínkách vysokého intelektu a velmi složitého sociálního vědomí člověka. Situace je pak ilustrována právě Maslowovou hierarchií hodnot. Lidé jsou přednostně vnímaví k podnětům, které souvisí s patrem, v němž je dotyčný usídlený, z čehož lze odhadnout (rozpoznat), která potřeba dotyčného není uspokojena. Z uvedeného je patrné, že jedince usídlené v různých patrech je zapotřebí motivovat rozdílným způsobem (Haník, 2019). Jak již bylo výše řečeno, Maslow neříká, že člověk setrvává jen v jednom patře pyramidy, ale 100% nemá uspokojené téměř všechny základní potřeby (D-potřeby). Proto i následující řádky neplatí resolutně,

neboť snad žádný člověk není usídlen pouze v jednom konkrétním patře pyramidy. Jedná se o vodítko, nikoli dogma.

1. Patro FYZIOLOGICKÝCH POTŘEB

Uspokojování základních fyziologických potřeb by v současném západním světě mělo být samozřejmostí. A u sportujících jedinců by touha uspokojovat tyto potřeby neměla převažovat, proto tato kategorie potřeb nebude rozebírána jako ostatní.

2. Patro POTŘEBY BEZPEČÍ A JISTOTY

Jedná se o potřeby spojené s fyzickým přežitím, stejně jako potřeba oprostít (osvobodit se) od strachu a úzkosti anebo též eliminovat prvky dezorientace a chaosu. Ti, co neustále setrvávají v tomto patře, od svého okolí očekávají jasná pravidla pro život i práci. Mají tendenci stále pravidla testovat a ověřovat jeho meze platnosti, čímž se podobají dětem, které žijí závislý život a testují limity poskytované volnosti. Lidé, kteří usilují o bezpečí, primárně potřebují pečující pozornost, přičemž jejich vztah s okolím nemusí být nutně rovnoprávný. Důležité je, aby poskytoval jistotu, bezpečí, zázemí, oporu, orientaci a řád. Pravidla tohoto patra jdou de facto proti principům výkonnostního sportu dospělých.

Jak motivovat?

- nabízet pevná pravidla
- dbát na srozumitelnost
- poskytnout pozornost, shrnovat a orientovat

3. Patro POTŘEBY SOUNÁLEŽITOSTI & LÁSKY

Po vyřešení problémů spojených s jistotou a dezorientací u většiny lidí nastupují potřeby prožívání dostatečně kvalitních mezilidských vztahů. Skutečnost, že člověk někam patří, je pro každého nemírně důležitá. V tomto patře pyramidy nejde jen o potřebu někam patřit, ale též je nesmírně důležitá potřeba lásky. Lidé, u nichž dominuje uspokojování potřeb z tohoto patra, jsou citliví na vnitřní i vnější projevy sounáležitosti. Tito potřebují především rovnoprávnou, věcně podloženou pozornost. Uklidní je vztah typu něco za něco; já umím to, ty ono, to jsou naše role. Jsou přesvědčeni, že spolupracovat je výhodnější než nespolečně pracovat. I ve sportu i ve vztahu mají potřebu dostávat. Když obdrží, jsou připraveni dávat trvale.

Jak motivovat?

- projevovat spíše pozornost než péči
- zdůrazňovat užitečnost pro celek
- ptát se co potřebují

4. Patro UZNÁNÍ

Pro každého, kdo chce dosáhnout tohoto patra Maslowovy pyramidy, je důležité srovnání, typické pro sportovce. Sportovci vyžadují srovnání a soustředí se na něj. Pokud jejich poptávka po srovnání není uspokojována, velmi aktivně se snaží vytvořit pro porovnání prostor. Ptají se na názory svého okolí a odpovědi jsou pro ně výzvou k souboji. Jindy sdělují své vlastní názory a sebehodnocení

a vyžadují jejich potvrzení. Právě nesmírná potřeba získat zpětnou vazbu je největším pomocníkem při rozpoznávání tohoto patra. Pro trenéry toto patro otevírá prostor pro experimentování. Zpětnou vazbu lze z diagnostických důvodů poskytnout ledabyly a nejasně nebo i třeba neposkytnout a sledovat, jak na ni svěřenci reagují; mohou např. formulovat zjevně nesprávná sebehodnocení a očekávat, že jim to budou trenéři nebo ostatní sportovci vyvracet. Často sportovci uvozují sebehodnocení nebo poptávku po uznání formulacemi, které jsou v rozporu s následujícím tvrzením:

- ... aniž bych to srovnával ...
- ... nehodlám se přirovnávat ...
- ... nechci hodnotit, ale...

Jak motivovat?

- tvořit prostor pro malé výhry
- vyvažovat kritické a pochvalné poznámky
- oceňovat silné osobnostní stránky
- soustředit se na intraindividuální srovnávání sportovního růstu, tedy nesrovnávat s ostatními

5. Patro POTŘEBY SEBEAKTUALIZACE

Pouze minimum lidí dospěje do tohoto patra pyramidy motivace, a to jsou pouze ti, kteří věří ve vlastní hodnotu, ti, kteří dokázali přijmout sama sebe, akceptují vlastní úspěchy i neúspěchy, poznali vlastní nedokonalost i občasná selhání a dokáží si je odpustit. Tito lidé se vyznačují vysokou sebekázní a bývají odolnější vůči zklamání či strádání, akceptují druhé a jsou schopni a ochotni odpouštět druhým stejně jako sobě. K ostatním lidem mívají dobrý vztah, nicméně není ani halasný, ani okázalý. Přirozeně dochází k pochopení druhých, odpovědnosti, soucitu a pokoře. Lidé v tomto patře si udržují nezávislost, mívají samostatné myšlení a soudy a životní styl v souladu s vlastními potřebami. Snadno akceptují proměnlivost prostředí a změny využívají k osobnímu rozvoji. Tvořivost těchto lidí se může projevit v inovativních přístupech v práci a výkonu. Do tohoto patra dospívají sportovci obvykle až na samém vrcholu kariéry, a především po jejím skončení, kdy mají dokázat, že vytěžili ze sportu vše potřebné a jsou schopni najít i nové sebeuplatnění.

Jak motivovat?

- dát svobodu,
- usměrnit jejich nekonvenčnost v kreativitu,
- učit se od nich.

8.5.2 Aktuální psychické stavy (APS) při sportovní činnosti

„Rozdíl mezi tím nejlepším a tím druhým je v hlavě“.
Thomas Alsgaard (Boes, Harung, Travis, & Pensgaard, 2012)

Běžecské lyžování lze řadit mezi sporty funkčně-mobilizační s dlouhodobou povahou. Ilavský se Sukem (2005) uvádí, že pro kvalitní výkon v běhu na lyžích jsou nezbytné obecné schopnosti podmiňujících jakýkoliv sportovní výkon: regulace aktivační úrovně a motivace, úroveň aspirace a tolerance k frustraci, a doplňují specifické schopnosti: psychofyziologickou odolnost, schopnost tolerance únavy, tolerance k nepříznivým klimatickým podmínkám (mráz, sníh, teplo, déšť, vírt) a schopnost vyrovnat se s neoptimálně připravenými lyžemi, kvalitou sněhu a připravené trati, příp. zlomenou holí či lyží a v neposlední řadě schopnost psychické tolerance k chování závodního pelotonu při hromadných startech.

Aktuální psychické rozpoložení významně ovlivňuje chování i výkonnost každého jedince. Ve vztahu k soutěži či závodu jsou definovány tři aktuální psychické stavy Rusko (2003), Dovalil a kol. (2005) či Slepíčka, Hošek (2006). Tyto stavy nejsou typické jen pro závody. Není výjimkou, že se APS vyskytnou i v tréninkovém procesu (což by mělo být i cílem některých tréninků). Rozeznáváme stavy:

- předstartovní,
- soutěžní,
- posoutěžní.

Podle Bedřicha s Dovalilem (2009) jsou tyto stavy výsledkem vzájemného stavu náročné startovní situace a vrozených tendencí k určitým způsobům reagování (tzn. způsobům vyrovnání se s náročnou situací). Lanková (2019) ve své práci pokládá za optimální nastolit tzv. stav „flow“, při kterém dotyčný nechává své myšlenky plynout bez povšimnutí.

1. Předstartovní psychické stavy

Předstartovní stavy se dostávají v době, když si sportovec začne uvědomovat svou účast v dané soutěži či závodě a začne se zaměřovat k této sportovní činnosti jak po stránce vlastního tréninku, tak svým prožíváním. Na úrovni předstartovních psychických stavů mají podíl především emoce a motivace. Podle časového odstavu od startu závodu či soutěže lze předstartovní stavy rozdělit na **předsoutěžní** (s delším časovým odstavem od začátku soutěže nebo závodu) a **startovní** (s krátkým časovým odstavem od začátku soutěže či závodu).

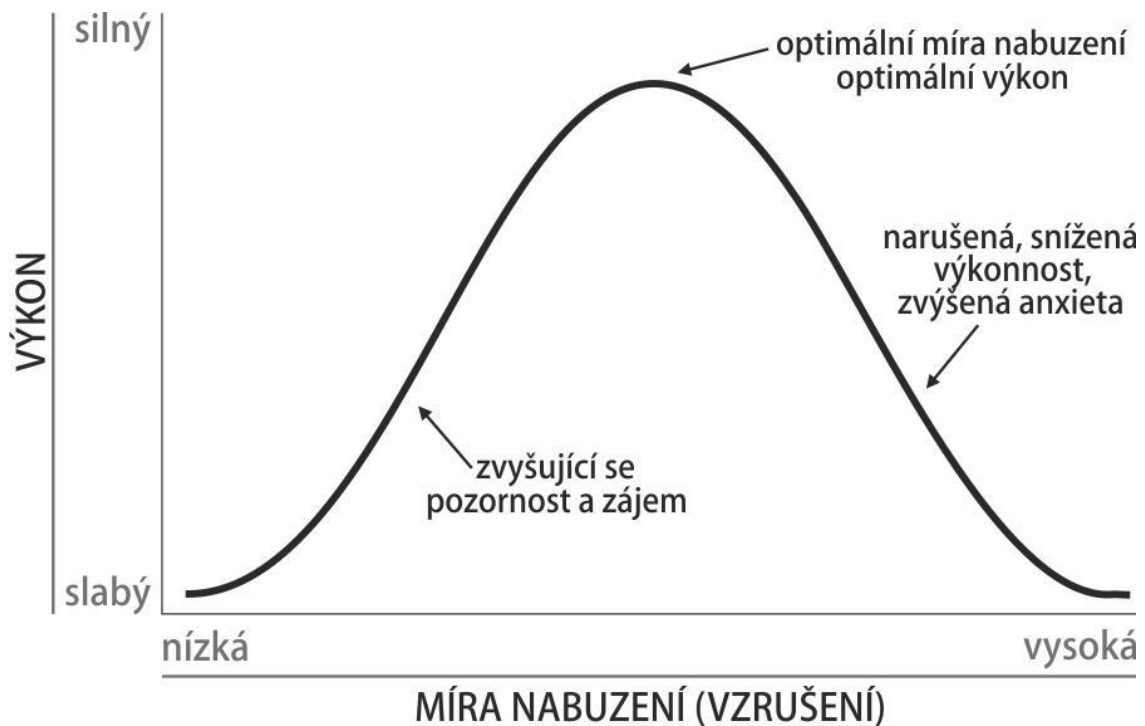
Při závodě nebo soutěži má sportovec podat co nejlepší výkon, na který se dlouhodobě připravuje, je sledován jinými lidmi, kteří jej budou následně hodnotit, posuzovat, porovnávat. Sportovec je tedy tzv. pod tlakem. Projevem předstartovních stavů je tedy především tréma, obavy o výsledek, strach ze selhání, napětí z očekávání, příp. předstartovní úzkost.

Úroveň výkonu v závislosti na stavu psychické aktivace / nabuzení na Obrázek 7 vystihují Sigmund, Kvintová s Šafářem (2014), podobně pak popisuje Machač s Macháčovou a Hoskovcem (1985). Za hlavní typy startovních (a soutěžních) stavů považují následující:

- **Stav nadměrné aktivace (startovní horečka):** je stav emočně negativní, při kterém je diskoordinace pohybových funkcí (svalový třes, křečovitě pohyby, špatná koordinace

jemných pohybů) významným projevem. Může se vyskytovat i zvýšená agresivita. Dotyčného je zapotřebí zklidnit, inhibovat.

- **Nepřiměřená nízká aktivace (startovní apatie):** při tomto stavu je snížená úroveň aspirace a mozková kůra je v útlumu. Projevem je celková ochablost, malátnost, až pasivita. Sportovce je třeba aktivovat.
- **Stav optimálně zvýšené aktivace (bojová pohotovost):** jedná se o stav optimální s reálnou úrovní aspirace. Typická je vysoká pohotovost k reakci, pozitivní vnitřní napětí a ovládaná zvýšená agresivita. Sportovec cítí zdravou sebedůvěru a závodní formu.



Obrázek 7: Úroveň výkonu v závislosti na stavu psychické aktivace / nábuzení (Sigmund, Kvintová, & Šafář, 2014).

2. Startovní a soutěžní (poststartovní) psychické stavy

Startovní stavy se dostavují jen krátkou dobu (několik hodin či minut) před vlastním startem či začátkem soutěže a trvají do startu. Závodník je často pod velkým psychickým tlakem, který pramení z nejistoty, co bude následovat po startu (např. optimální pozice na startu, vývoj hromadného startu od výstřelu, optimálně připravené lyže, optimálně zvolené tempo či optimální stopa apod. **Startovní** stavy plynule přechází ve stavy **soutěžní (poststartovní)**, kdy jedinec musí řešit aktuálně vzniklé situace při závodě (např. pád – individuální, hromadný, neoptimálně namazané lyže, neoptimální klimatické či sněhové podmínky, špatně zvolená stopa, chování pelotonu, nástupy atd.).

3. Posoutěžní psychické stavy

Podle průběhu závodu či soutěže a výsledku dochází k nastavení stavů posoutěžních. Sportovec hodnotí podaný výkon sám subjektivně, ale také je hodnocen okolím (trenér, rodiče, kamarádi...). Jedná

se tedy především o nálady; euforie vychází z nadšení, agresivní nebo depresivní pramení z neúspěchu a jsou děleny na tři skupiny:

- pozitivně zvýšená nálada vzniká po úspěchu,
- negativně zvýšená pramení z neúspěchu,
- snížená nálada vychází z fyzického a psychického přetížení, vyčerpání a útlumu.

Posoutěžní stav, který trvá několik hodin i déle, vychází ze subjektivního hodnocení průběhu soutěže či závodu. Zásadně ho ovlivňuje výsledek podaného výkonu a také komparace výsledku s nastavenou úrovní aspirace, jež určuje hranici mezi úspěchem a neúspěchem, a tudíž dostavení emoce radosti či smutku.

Jak uvádí Dovalil (1992) či Bedřich s Dovalilem (2009), APS lze regulovat, a to na úrovni biologické, fyziologické a psychologické.

1. Biologické prostředky regulace APS

APS lze na biologické úrovni ovlivňovat především kvalitní životosprávou. Jedná se především o kvalitní spánek a plnohodnotnou stravu. Biologické prostředky mají ovlivňují primárně předstartovní a posoutěžní APS.

Díky kvalitnímu spánku a plnohodnotné stravě je organismus, potažmo centrální nervová soustava reagovat na stresové situace přiměřeně než organismus unavený a nedostatečně vyživený.

2. Fyziologické prostředky regulace APS

Podobně jako biologické prostředky napomáhají regulovat předstartovní a posoutěžní APS. Jedná se především o činnosti typu rozcvičení (koordinační cvičení), střežinku, dechových cvičení, masáží (aktivační / regenerační) a dalších regeneračních prostředků.

Excitovaného sportovce napomůže uklidnit zklidňující dechová cvičení anebo koordinační cvičení zařazená do rozcvičky. Utlumeného, apatického závodníka rozproudí dynamická rozcvička, aktivační masáž či dynamická koordinační cvičení.

3. Psychologické prostředky regulace APS

Z psychologických prostředků regulace APS je slovo, kterým lze účinně snížit napětí anebo naopak sportovce excitovat. Z psychologického hlediska pozitivně působí talismany, rituály, tanečky, pokřiky, zpěv apod. Důležitou roli zde hraje autorita trenéra.

Zkušenější sportovci mohou využít autoregulační prostředky jako např. meditaci, autogenní trénink, relaxaci atd.

9 Z PROJEKTU EFFECTIVE TRAINING AND PSYCHOLOGY APPROACH TO YOUNG CROSS-COUNTRY SKIERS – PSYCHOLOGICKÁ ČÁST

9.1 Dotazník

V průběhu roku byly připraveny dvě varianty dotazníku: jedna pro trenéry (Příloha 1 – Dotazník pro trenéry) a druhá pro sportovce (Příloha 2 – Dotazník pro sportovce), kteří byli součástí projektu Effective Training and Psychology Approach to Young Cross-Country Skiers. Na dotazník odpovědělo dvanáct trenérů a dvacet čtyři sportovců.

9.1.1 Trenérský dotazník

Dvanáct trenérů – devět mužů a tři ženy odpovídalo na vytvořený dotazník. Osm z nich bylo ve věku 30–49 let. Tři trenéři byli mladší 29 let a jeden byl starší 50 let. Nikdo ze zúčastněných nebyl starší 60 let. Nikdo z participujících trenérů nebyl profesionálním trenérem, tudíž každý má své „regulérní“ zaměstnání. Nejčastěji (ve 4 případech) se jedná o pedagogy, dále pak manažery a inženýry.

Vzhledem k požadavkům na dětský pestrý multi-sportovní trénink byla položena otázka o spolupráci s klubem(by) z jiných sportů (biatlon, kanoistika, cyklistika, atletika atd.). Většina trenérů shodně tvrdí, že spolupráce neexistuje anebo je velice omezená, a to s kluby orientačních běžců, severské kombinace a biatlonu.

Zajímavé je, že pouze 25 % dotázaných trenérů plánuje trénink na celý tréninkový cyklus (den po dni), avšak celá polovina z nich po svých svěřencích vyžaduje tréninkové deníky. Většina trenérů organizuje trénink 1–2krát do týdne, 25 % účastněných trenérů vedou trénink 3–4krát týdně a zbytek 5 a vícekrát.

Někteří trenéři vedou každý plánovaný trénink (podle připraveného tréninkového plánu anebo bez něj), jiní se ve vedení tréninků střídají se svými klubovými kolegy (a náplň tréninku závisí na přítomném trenérovi). Ale všichni v tréninku využívají her téměř při každém tréninku. Hry jsou podle jejich názoru pro mladé sportovce zábavou a rozvíjejí mnoho schopností, nejen sportovních. Většina her se odehrává ve vysokých intenzitách zatížení (fotbal, basketbal, běžecké závodivé hry či agility).

Na širokou otázku „Jaký je podle vašeho názoru nejefektivnější trénink pro mladé sportovce – běžce na lyžích ve věku 11–16 let?“ se odpovědi lišily. Samozřejmě záleží na tréninkovém období a cíli tréninku, nicméně velmi často trenéři odpovídali: specifický trénink pro běžce na lyžích, silový a intenzivní trénink, trénink zaměřený na techniku či mobilitu atp. Někteří trenéři uváděli, že trénink by měl probíhat ve skupině a měl by být pestrý, dobře strukturovaný a měl by sportovce naplňovat!

A s jakým cílem trenéři participující v projektu ETPAYS organizují trénink? Aby trénink svěřence bavil a běžecké lyžování bylo zábavou, kterou budou v budoucnu šířit okolo sebe. Dalším cílem je samozřejmě růst sportovní výkonnosti svěřenců.

9.1.2 Dotazník pro sportovce

Dotazník vyplnilo 24 sportovců – 11 děvčat a 13 chlapců ve věku od 11 do 16 let. Většina z nich byla ve věku 14 let (8 sportovců), nejméně bylo jedenáctiletých (1 sportovec). Většina sportovců kromě běhu na lyžích aktivně provozuje i jiný sport: fotbal, orientační běh, sjezdové lyžování, volejbal, běh, cyklistiku, plavání, karate, atletiku či biatlon. Pouze čtyři sportovci uvedli, že trénují pouze běh na lyžích. Běh na lyžích a sport jako takový považuje většina participujících sportovců za svůj koníček. Pouze jeden sportovec uvedl, že jeho hobby jsou počítačové hry a jedna odpověď zněla, že dotyčný nemá na koníčky čas.

Sportovní cíle všech sportovců jsou velmi rozličné, ale většinou zahrnují různé významné soutěže či závody (Olympijské hry, EYOF, Národní mistrovství, Vasaloppet, Skadiloppet, König Ludwik Lauf apod.). Většinou má každý svůj konkrétní cíl, pouze dva sportovci uvedli, že nemají konkrétní sportovní cíl. Životní cíle sportovců jsou ale z velké většiny zcela z jiné oblasti než ze světa sportu.

10 ZÁVĚR PSYCHOLOGICKÉ ČÁSTI

Z diskuzí při ETPAYS setkání vyplynulo, že mnoho lidí, a dětí obzvláště, mívá potíže s motivací především v situacích, kdy vědí, že jsou nějakým způsobem hendikepováni; mají horší vybavení než ostatní, když je horší počasí, než oni chtějí, když se náhle změnily propozice závodu, když došlo k nějaké výrazné změně u soupeřů, když nemají nebo naopak mají diváckou podporu atp. Sportovní psycholog V. Petráš, který vedl psychologický seminář při ETPAYS setkání v Novém Městě na Moravě, říká, že každý by se měl soustředit na sebe a na to, co on sám může ovlivnit; tedy např. zda má zavázané tkaničky u bot, jestli si vzal správné lyže anebo jestli si nezapomněl obléknout číslo, jestli se pořádně nasnídal či rozcvičil. Počasí, stav trati, vybavení ostatních apod. jedinec neovlivní a je jen na jeho úkor, aby se tím stresoval (stres si vytváříme jen sami ve své hlavě). Mentální coach F. Fäber při svém psychologickém workshopu v průběhu ETPAYS víkendu v Drážďanech mluvil o pozitivním myšlení a síle myšlenek v kontextu svalové síly. Po jeho čtyřhodinovém interaktivním vyprávění střídaném konkrétními ukázkami a důkazy vlivu myšlení a myšlenek na svalovou sílu, bylo evidentní, že jestliže chtějí trenéři pozitivně motivovat své svěřence, musí být nejprve oni sami pozitivní a měli by svou pozornost soustředit na svěřence.

Sportovní psycholog W. Weiss vedl psychologický workshop v Mürzzuschlagu a při tom každému ukázal (na základě otázek a úkolů přinutil každého zúčastněného přemýšlet o) nastavení žebříčku hodnot. Individuální forma motivace pro každého svěřence by měla reflektovat právě i žebříček hodnot jedince.

Individualizace sportovního tréninku je nezbytná jak po stránce fyzické, tak psychologické i mentální. I během tréninkového procesu se utváří morální vlastnosti sportovce a osobnost trenéra je pro psychologický a mentální rozvoj svěřence velmi důležitá.

Psychologie je „mocná čarodějka“, která může zničit celoroční trénink. Mnoho trenérů trénuje své svěřence „od krku dolů“, tedy rozvíjí především fyzickou výkonnost (zdatnost) sportovců. Avšak při závodě je vše řízeno hlavou a mentální zdatností. A zde vyvstává velký problém mnoha trenérů a sportovců. A též se tu otevírá velký prostor pro zlepšení výkonnosti a osobního rozvoje.

Pokud chce trenér úspěšně své sportovce ovlivňovat, měl by znát dvě podmínky:

- trenérova intervence by měla přijít ve správný čas
- trenér by měl ukázat opravdovou lidskost

Sportovec musí věřit, že trenér mu chce pomoci. Nejdůležitější je opravdová ochota pomoci (úmysl), vlastní slova nejsou tak důležitá (Haník, 2019).

11 ZÁVĚR

Realizování projektu umožnilo jak sportovcům, tak jejich trenérům setkat se a seznámit se zahraničními kolegy a současně sportovními konkurenty. V průběhu jednoho roku tak sportovci i trenéři mohli diskutovat o svých úspěších, potížích či problémech, zkušenostech i nezdarech v tréninkovém procesu a v závodní činnosti svých mladých běžců na lyžích s lidmi podobného zaměření, avšak z jiných společenských poměrů. Všichni účastníci měli možnost poznat i nové destinace.

Tréninkový proces v běhu na lyžích je poměrně složitá záležitost, jejíž analýza i následná formulace závěrů a doporučení musí monitorovat činnost závodníka, trenéra i jejich vzájemnou interakci. Pohybujeme-li se v oblasti tréninku běhu na lyžích dětí a mládeže, je bezpodmínečně nutné do znalostí o obecně platných principech sportovního tréninku zakomponovat zásady ontogenetické. Věkové zvláštnosti typologicko-somatické, fyziologické, kineziologické i psychologické jsou tak nedílnou a neoddiskutovatelnou součástí profesní kompetence a erudice trenéra mladé dorůstající generace. Značná pozornost předkládaného textu byla věnována psychickým aspektům běžeckého tréninku. Není divu. Cesta rozvoje fyzických dispozic i fyziologických ukazatelů je dnes již velmi podrobně formulována. Ovšem okno do duše závodníka je stále mírně zamlžené. Psychické stavy a procesy, jako je aktuální nebo dlouhodobá motivace, předstartovní stavy, odolnost proti zátěži nebo abstinenční příznaky v době nemoci či zranění se ovlivňují mnohem obtížněji a vyžadují zkušenost a cit trenéra nebo realizačního týmu.

Uvedené ukázky dotazníkových šetření můžou doplnit vlastní osobní zkušenost každého trenéra. Zjišťování aktuálního stavu sportovce, jeho trénovanosti, motivace i výhled jeho výkonových předpokladů a možností umožní trenérovi stanovit dlouhodobý cíl sportovního tréninku. Může se jednat o ambice nejvyšší. Stejně cenné je ale i uvědomění si případných omezení dispozic závodníka pro běžecký trénink. Vhodně formulované stanovení nižších dlouhodobých cílů dokáže předejít možným budoucím frustracím z výkonového omezení. A naprosto stejně cenné je i případné uvědomění si skutečnosti, že se lyžař pro závodění vůbec nehodí, i když ho to baví. V tuto chvíli by měl být motivován k tomu, aby dle svých schopností, předpokladů a možností provozoval sport v kategorii „hobby“.

Díky mezinárodnímu záběru prezentovaných dotazníků vzniká možnost porovnání s vlastní zkušeností, týkající se metod tréninku, přístupu k mladým závodníkům i reflexi jejich širší sociální situace, která tvoří samozřejmý rámec jejich sportovní činnosti. Erudice trenéra běhu na lyžích vyžaduje neustálé doplňování a hlad po nových informacích z oblasti vlastní sportovní disciplíny i doplňujících forem tréninku, sociálního, technologického, ekonomického okolí. Tato publikace snad přispěje k procesu postupného přetváření trenérské erudice v trenérskou kompetenci pozorných čtenářů.

12 BIBLIOGRAFIE

- Balyi, I., & Hamilton, A. (2004). Long-Term Athlete Development: Trainability in Childhood and Adolescence. Windows of Opportunity. Optimal Trainability. *National Coaching Institute British Columbia & Advanced Training and Performance Ltd.*
- Bedřich, L., & Dovalil, J. (2009). *Psychologická příprava*. Získáno 3. září 2019, z Syllabus teorie a didaktiky sportu I:
https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/js09/syllabus/web/pdf/6.3._Psychologicka_prip_rava.pdf
- Blahutková, M., & Pacholík, V. (2012). *Psychologie sportu*. Získáno 27. leden 2019, z
<https://docplayer.cz/602404-Psychologie-sportu-marie-blahutkova-viktor-pacholik.html>
- Boes, R., Harung, H. S., Travis, F., & Pensgaard, A. M. (2012). Mental and physical attributes defining world-class Norwegian athletes: Content analysis of interviews. *Scandinavia Journal of Medicine & Science Sports*(24), stránky 422–427. doi:10.1111/j.1600-0838.2012.01498.x
- Bolek, E., Ilavský, I., & Soumar, L. (2008). *Běh na lyžích, trénujeme s Kateřinou Neumannovou*. Praha: Grada Publishing.
- Brünn, D. (24. listopad 2018). Funkční silový trénink. Skalka pri Kremnici, Slovensko.
- Carter, I. E. (March 2002). *The Heath-Carter Anthropometric Somatotype - Instructional Manual*. Získáno 9.. 4. 2012, z <http://www.somatotype.org/Heath-CarterManual.pdf>
- Doležal, M., & Jebavý, R. (2013). *Přirozený funkční trénink*. Praha: Grada.
- Dovalil, J. (1992). *Sportovní trénink: (Lexikon základních pojmů)* (1.vyd.. vyd.). Praha: Karolinum.
- Dovalil, J., Choutka, M., Svoboda, B., Hošek, V., Perič, T., Potměšil, J., . . . Bunc, V. (2005). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Gerald, A. S., & Brian, S. H. (1994). Kinematic Analysis of Skating Technique of Olympic Skiers in the Men's 50-km Race. *Journal of Applied Biomechanics*, 10.
- Gullich, A. (2006). *Eliteschulen des Sports. Empirische Bestandsaufnahme*. Frankfurt am Main.
- Hailey, R. B., Gordon, A. B., & William, R. F. (2012). Promoting Long Term Athlete Development in Cross Country Skiing Through Competency-Based Coach Education: A Qualitative Study. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 7(2), stránky 301-316. doi:10.1260/1747-9541.7.2.301
- Haník, Z. (2019). *Zdenek Haník*. Získáno 2019, z Facebook: <https://www.facebook.com/zdenek.hanik.1>
- Harbichová, I. (2014). *Motivace ve sportu: Vztah k celkové sebeúctě a tělesnému sebevnímání*. Praha: UK FTVS.
- Higgs, C., Balyi, I., Way, R., Cardinal, C., Norris, S., & Bluehardt, M. (2008). Developing Physical Literacy: A Guide for Parents of Children Ages 0 to 12: A Supplement to Canadian Sport for Life. *Canadian Sport Centre*.
- Chrástková, M. (2009). *Speciální posilovací cvičení pro běžce na lyžích klasickou technikou. Diplomová práce*. Praha: FTVS UK.

- Chrástková, M. (18. říjen 2014). Role trenéra v tréninkovém procesu & péče o sportovce. *Seminář trenérů III. třídy ÚBD SLČR*. Liberec.
- Chrástková, M., & Kračmar, B. (2019). *Kineziologická analýza odrazu při běhu na lyžích, při klasické technice, bruslení a běhu stromečkem. Disertační práce UK FTVS 2014*. (K. Sabanova, Editor) Riga, Lotyšsko: Globe Edit. Načteno z https://www.researchgate.net/publication/336605277_Kineziologicka_analyza_odrazu_pri_behu_na_lyzich_pri_klasicke_technice_brusleni_a_behu_stromeckem
- Ilavský, J., & Suk, A. (2005). *Abeceda běhu na lyžích, metodický dopis*. Jablonec nad Nisou.
- Jebavý, R., & Zumr, T. (2014). *Posilování s balančními pomůckami; Druhé vydání rozšířené o TRX*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Kenneth. (2019). *The 7 Fundamental Human Needs*. Získáno 20. June 2019, z KennethMD Prescriptions for Greatness: <https://www.kennethmd.com/the-7-fundamental-human-needs/>
- Kisspng.com. (2019). Získáno 6. June 2019, z kisspng.com: <https://www.kisspng.com/png-maslow-s-hierarchy-of-needs-psychology-motivation-2704808/preview.html>
- Kračmar, B. (2019). Neformální povídání o životě lidském. (M. Chrástková, Tazatel)
- Kračmar, B., Chrástková, M., Bačáková, R., & kol. (2016). *Fylogeneze lidské lokomoce*. Praha: Karolinum.
- Lang, M., & Light, R. (2010). Interpreting and Implementing a Long Term Athlete Development Model: English Swimming Coaches' Views on the (Swimming) LTAD in Practice. *International Journal of Sports Science and Coaching*(5), stránky 389-402.
- Lanková, L. (2019). *Porovnání tréninkové přípravy běžců na lyžích distančních a dálkových závodů*. Praha: UK FTVS.
- Machač, M., Macháčová, H., & Hoskovec, J. (1985). *Emoce a výkonnost* (2.vydání. vyd.). Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Maříková, H., Petrušek, M., & Vodáková, A. (1996). *Velký sociologický slovník* (Sv. I. svazek A-O). Praha: Karolinum.
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality* (2. vydání. vyd.). USA: Harper and Row publishers.
- Norris, S. R. (2010). Long-Term Athlete Development Canada: Attempting System Change and Multi-Agency Cooperation. *Current Sports Medicine Report*(9), stránky 379-382.
- Petráš, V. (2018). *Psychologie výkonu*. PsychologieVykonu.cz. Načteno z <http://psychologievykonu.cz/akademie/ebook.html>
- Plamínek, J. (2013). *Sebezpoznání, sebeřízení a stres. Praktický atlas sebezvládní*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Rusko, H. (2003). *Cross country skiing*. Blackwell Publish Company.
- Schreiner, P. (2003). *Effective use of agility ladder for Soccer*. USA: Reedswain.
- Sigmund, M., Kvintová, J., & Šafář, M. (2014). *Vybrané kapitoly z manažerské psychologie*. Olomouc: Univerzita Palackého. Načteno z publi.cz/books/171/Cover.html

- Slepička, P., & Hošek, V. (2006). *Psychologie sportu* (Sv. 1. vyd.). Praha: Karolinum.
- Sokolová, T. (2017). *Využití koordinačního žebříku v hodinách tělesné výchovy na I. a II. stupni základní školy*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Sport for Life. (2019). *Sport for Life*. Získáno 27. leden 2019, z Sport for Life: <http://sportforlife.ca>
- Stýblo, J. (1993). *Personální management*. Praha: Grada.
- Svátková, K. (2013). *Motivace zaměstnanců se zaměřením na význam zaměstnaneckých benefitů*. Praha: UK FSV.
- Šimonek, J. (1977). *Výber talentovanej mládeže pre šport*. Bratislava: Slovenské telovýchovné vydavateľstvo.
- Štěpnička, J. (1967). Somatotyp a výsledky některých motorických testů u vrcholových sportovců a průměrných cvičenců. *Teorie a praxe tělesné výchovy*, 12, stránky 744–750.
- Tomešová, E. (2005). *Osobnost sportovce*. Praha: UK FTVS.
- White, R. (2007). Speed & Agility Ladders. *Coach & Athletic Director*, 76(10), str. 77.
- Zebzda, M. (27. May 2015). *Motivation and Emotion*. Získáno 17. June 2019, z Michael Zebzda: <https://michaelzebzda.wordpress.com/2015/04/27/final-participation-and-motivation-in-sports/#>

13 PŘÍLOHY

13.1 Příloha 1 – Dotazník pro trenéry

13.1.1 Dotazník pro trenéry – otázky

1. E-mail address / E-mailová adresa *

2. Where are you from? / Woher kommst du? / Odkud pocházíš? * Označte jen jednu elipsu.
 SK SKOL Brno (CZE)
 Langlauf Mürztal (AUT)
 Mestský klub lyžiarov Kremnica (SVK)
 Skiklub Dresden-Niedersedlitz e.V. (GER)
3. Who are you? / Wer bist du? / Kdo jsi? * Označte jen jednu elipsu.
 Woman
 Man
4. How old are you? / Wie alt sind Sie? / Kolik je ti let? * Označte jen jednu elipsu.
 20-29 years
 30-39 years
 40-49 years
 50-59 years
 60- more years
5. What is your regular job? / Was ist deine normale Arbeit? / Jaké je tvé běžné zaměstnání? *

6. Why are you coach? Why do you do this hard job? / Warum bist du Trainer? Warum machst du diesen harten Job? / Proč jsi trenérem? Proč děláš toto obtížné povolání? *

7. Does the training have fun? / Macht das Training Spaß? / Má trénink bavit? * Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
minimum (NO)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	maximum (YES)

8. What does a sport mean for you in your life? / Was bedeutet ein Sport für dich in deinem Leben? / Co znamená sport ve tvém životě? * Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
minimum (sport is not my life)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	maximum (sport is my life)

9. Do parents have to participate in the training process for pupils and teenagers? / Müssen Eltern am Trainingsprozess von Schülern und Jugendlichen teilnehmen? / Mají se rodiče podílet na tréninkovém procesu žáků a dorostenců? * Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
minimum	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	maximum

10. If the last question is not negative, can you explain how the parents should participate in the training process of pupils and teenagers? / Wenn die letzte Frage nicht negativ ist, können Sie erklären, wie die Eltern am Trainingsprozess von Schülern und Jugendlichen teilnehmen sollten? / Pokud poslední odpověď nebyla negativní, můžete vysvětlit, jak by se rodiče měli podílet na tréninkovém procesu žáků a dorostenců? *

11. Do parents have to be present and help in races of pupils and teenagers? / Müssen Eltern bei Rennen von Schülern und Jugendlichen anwesend sein und helfen? / Mají být se rodiče přítomni a pomáhat při závodech žáků a dorostenců? * Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
minimum	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	maximum

12. If the last question is not negative, can you explain how the parents should help during the races of pupils and teenagers? / Wenn die letzte Frage nicht negativ ist, können Sie erklären, wie die Eltern während der Rennen von Schülern und Jugendlichen helfen sollen? / Pokud poslední odpověď nebyla negativní, můžete vysvětlit, jak by rodiče měli pomáhat při závodech žáků a dorostenců? *

13. How many athletes do you have in one training group and how many training groups are in your club? / Wie viele Athleten haben Sie in einer Trainingsgruppe und wie viele Trainingsgruppen sind in Ihrem Club? Kolik sportovců čítá tréninková skupina a kolik takových skupin máte v klubu? *

14.

15. How many athletes compete regularly? / Wie viele Athleten treten regelmäßig gegeneinander an? / Kolik sportovců pravidelně závodí? *

16. How many athletes compete during the national championship in "our" category? / Wie viele Athleten treten bei nationalen Meisterschaften in der Kategorie "unsere" an? / Kolik závodníků startuje v "naší" kategorii na národním šampionátu? *

17. Do you cooperate with a different sports club (for example biathlon, kayaking, biking, athletic...) / Kooperieren Sie mit einem anderen Sportverein (zB Biathlon, Kajak, Fahrrad, Leichtathletik...) / Spolupracujete s jiným sportovním klubem (např.: biatlon, cyklistika, vodní sporty, atletika...) *

18. Biathlon and xc-skiing are one union or two different unions in your country? / Biathlon und Xc-Skiing sind eine oder zwei verschiedene Gewerkschaften in Ihrem Land? / Patří ve vaší zemi biatlon a běžecké lyžování pod jednu národní asociaci anebo se jedná o dva různé svazy? *

19. Do you make training plans for every training for all year? / Machst du Trainingspläne für jedes Training für das ganze Jahr? / Píšeš tréninkové plány den po dni po celý rok? * Označte jen jednu elipsu.

YES

NO

20. Do you request training diary from your racers? / Verlangen Sie ein Trainingstagebuch von Ihren Rennfahrern? / Vyžaduješ od svěřenců tréninkové deníky? * Označte jen jednu elipsu.

YES

NO

21. How many times do you organise training per week? / Wie oft organisieren Sie ein Training pro Woche? / Kolikrát v týdnu organizuješ trénink? * Označte jen jednu elipsu.

1-2x

3-4x

5-6 (-7)x

22. Do you coach every training, or do you make the training plan and somebody lead any pieces of training, eventually train athletes alone in according to your plan sometime? / Trainierst du jedes Training oder machst du den Trainingsplan und jemand führt irgendwelche Trainingseinheiten durch, trainierst irgendwann vielleicht Athleten nach deinem Plan? / Vedeš každý plánovaný trénink nebo tréninky rozplánuješ ale některé vede někdo jiný anebo děti trénují podle plánu individuálně? *

23. How often play games during training, which do you prefer (and why)? / Wie oft spielst du während des Trainings, was bevorzugst du (und warum)? / Jak často hraje při tréninku hry, jaké preferujete (a proč)? *

24. Which training is the most effective for youth (11-16 years old) in your opinion? / Welches Training ist deiner Meinung nach am effektivsten für Jugendliche (11-16 Jahre)? / Jaký je podle tvého názoru nejefektivnější trénink pro žáky a dorostence (11-16 let)? *

25. How many coaches in your club are professionals / half-professionals and how many volunteers? / Wie viele Trainer in Ihrem Club sind Profis / Halbprofis und wie viele Freiwillige? / Kolik trenérů vašeho klubu je profesionálních, poloprofesionálních a kolik dobrovolných? *

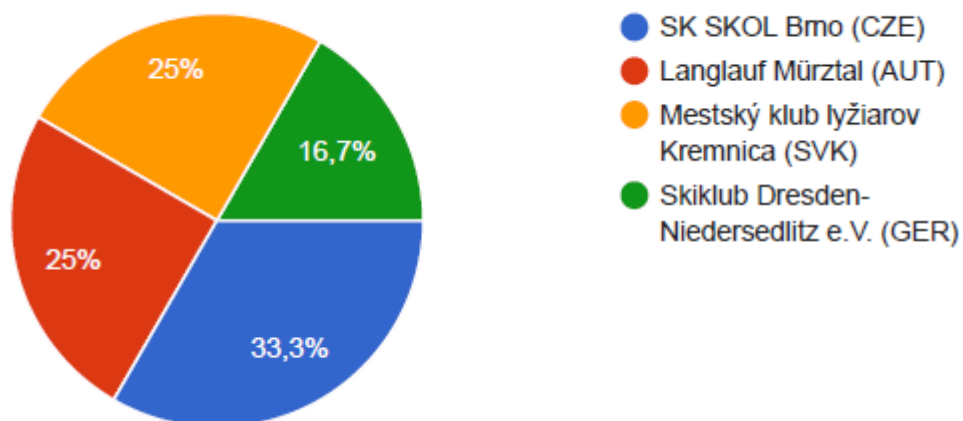
26. What is your goal when you make a training plan and when you lead the training? / Was ist dein Ziel, wenn du einen Trainingsplan machst und das Training führst? / S jakým cílem vytváříš tréninkový plán? A s jakým vedeš trénink? *

27. What does your club offer your athletes (material, gym...)? / Was bietet dein Club deinen Athleten (Material, Fitnessstudio ...)? / Co váš klub nabízí závodníkům (materiál, posilovnu...)? *

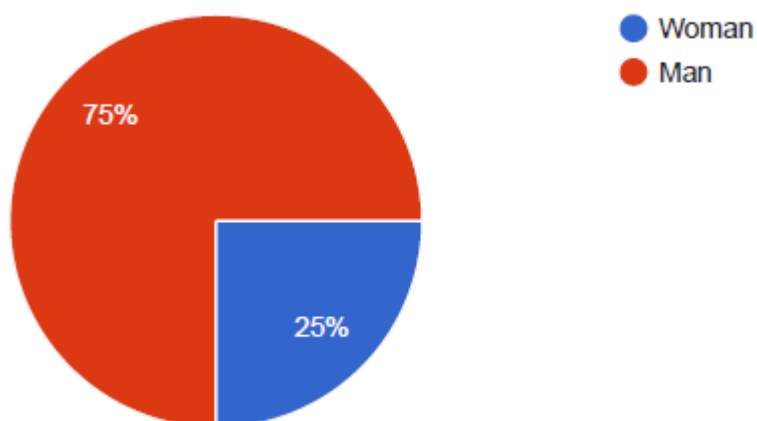
28. What are the annual club contributions (how much money)? / Was sind die jährlichen Clubbeiträge (wieviel Geld)? / Jaké jsou roční klubové příspěvky (kolik peněz)? *

13.1.2 Dotazník pro trenéry – odpovědi

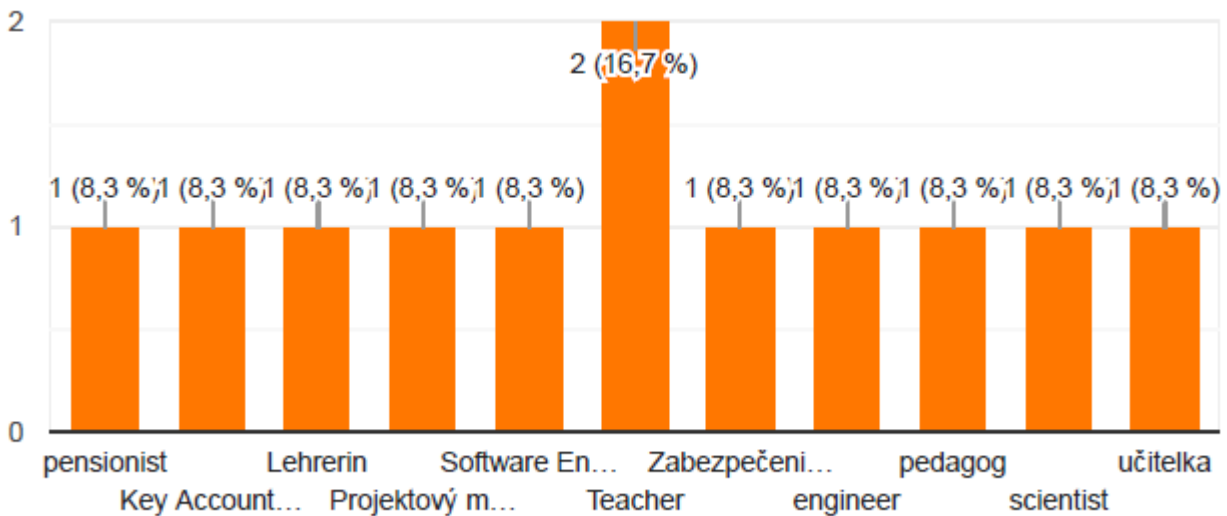
1. Where are you from? / Woher kommst du? / Odkud pochází? *



2. Who are you? / Wer bist du? / Kdo jsi? *



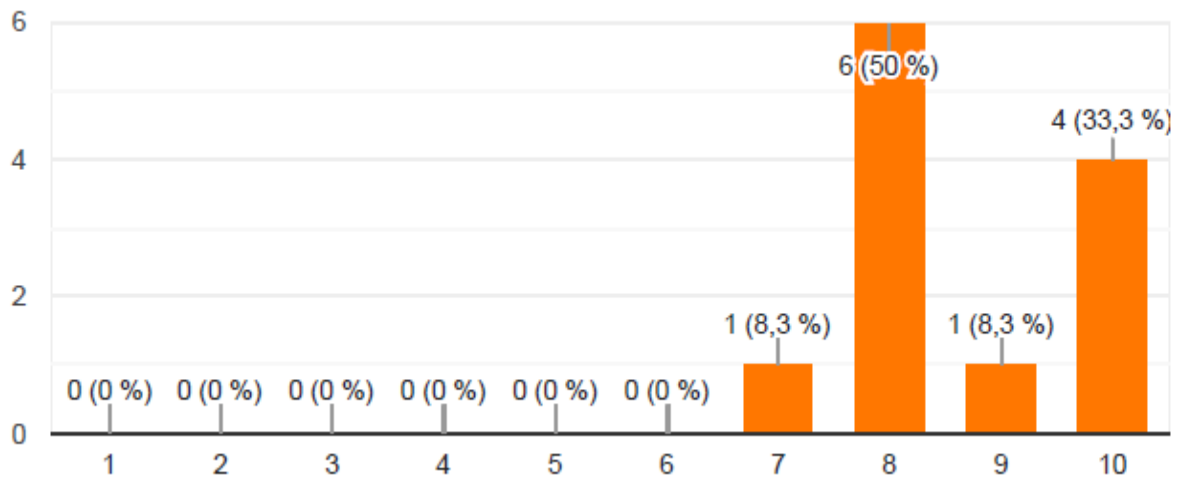
3. What is your regular job? / Was ist deine normale Arbeit? / Jaké je tvé běžné zaměstnání? *



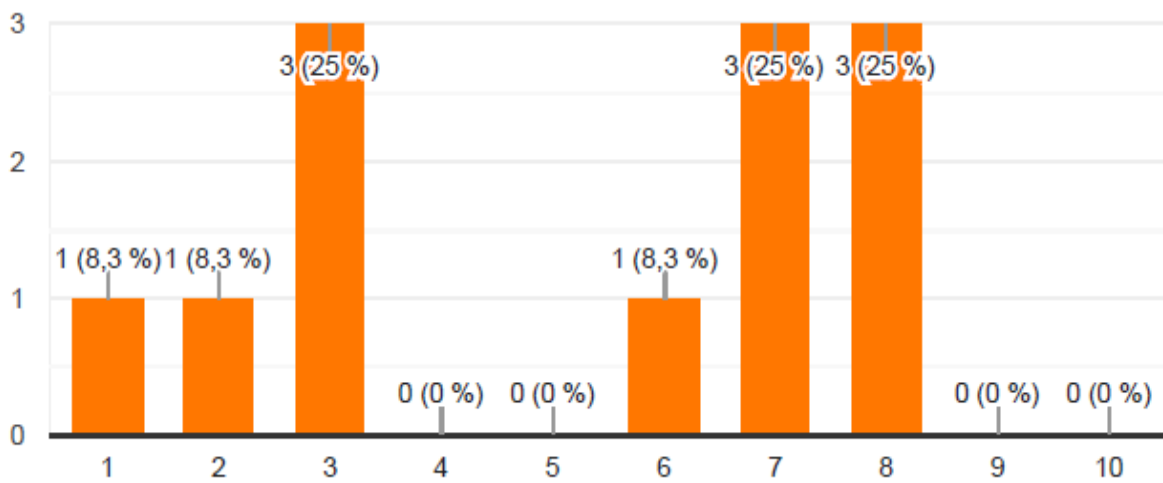
4. Why are you coach? Why do you do this hard job? / Warum bist du Trainer? Warum machst du diesen harten Job? / Proč jsi trenérem? Proč děláš toto obtížné povolání?

- Because my son is in the club and i want to train him and other boys and girls to have a team with teamspirit.
- chtěl jsem zůstat v pohybu, až jsem skončil u trénování.
- baví mě práce s dětmi
- mám ráda běh na lyžích
- I am the chairman of the Skiklub Dresden-Niedersedlitz. I want to enable children to have a meaningful leisure activity in this wonderful sports (cross country skiing).
- I like the work with the kids. I want to give something back to the club.
- aus freude am sport, weil ich etwas weitergeben kann
- Weil wir den Verein mit meinem Mann gemeinsam gegruendet haben und fuer unsere Kinder ein entsprechendes Training gemeinsam mit anderen Kindern anbieten wollten.
- Mám rád sport a baví mě trénovat.
- Z lásky k športu
- Bavi ma práca s deťmi a mám rád bežecké lyžovanie
- Tento šport som sám robil. V Kremnici má lyžovanie veľkú tradíciu a cez trénovanie vlastného syna som pritiahol ďalšie deti a už som tomu prepadol...zvyšoval som si kvalifikáciu a začalo ma to naplnať!

5. Does the training have fun? / Macht das Training Spaß? / Má trénink bavit?



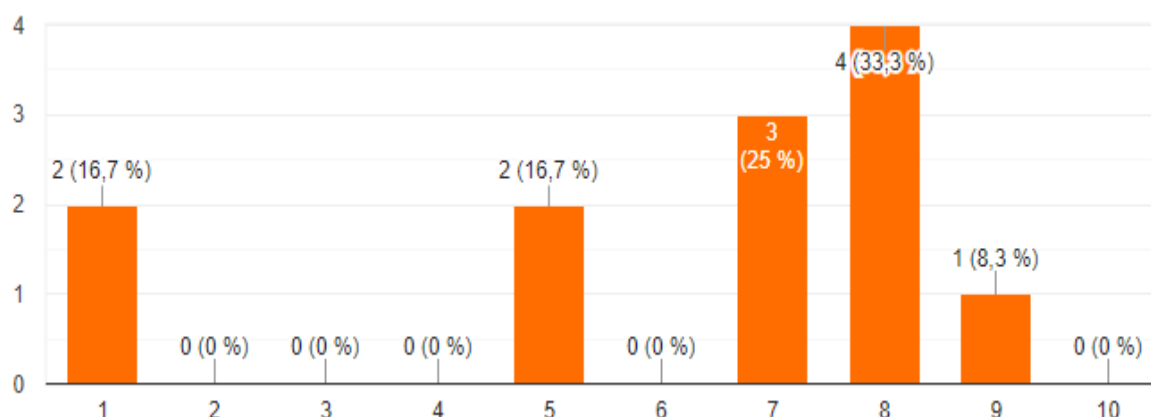
6. Do parents have to participate in the training process of pupils and teenagers? / Müssen Eltern am Trainingsprozess von Schülern und Jugendlichen teilnehmen? / Mají se rodiče podílet na tréninkovém procesu žáků a dorostenců?



7. If the last question is not negative, can you explain how the parents should participate in the training process of pupils and teenagers? / Wenn die letzte Frage nicht negativ ist, können Sie erklären, wie die Eltern am Trainingsprozess von Schülern und Jugendlichen teilnehmen sollten? / Pokud poslední odpověď nebyla negativní, můžete vysvětlit, jak by se rodiče měli podílet na tréninkovém procesu žáků a dorostenců?

- I think the most important part of parents to support the kids in the training is to bring the kids to the training and to appreciate what the kids are doing.
- přímo tréninku asi ne, podpora před po asi jo
- využíváme je při výletech na kolech a doplňkové činnosti a při pomoci s dopravou, na závodech při obsluzedětí-to je super. Ale nejvíc si závody užijí, když jsou tam sami se sebou a trenérem. Je to víc zážitků.
- pomoc na soustředěních – doprava, pomoc při organizaci, doprovod dětí na výletech, vést děti k pravidelnému sportování i mimo tréninky
- Parents of our sports club support many activities of children's area like rides to training camps, timekeeping in internal competitions, preparations of events, ski preparation before important competitions and so on.
- They should prepare the kids for the training. It would be nice if they support the trainers if it is requested.
- Nur so kann die Motivation der Kinder erhalten bleiben. Es ist wichtig, dass Eltern fuer das was ihre Kinder tun Interesse zeigen!
- Rodiče se musí žáky v daném sportu podporovat.
- Je to akási forma záujmu o dieťa a jeho rozvoj
- Podpora trenigoveho procesu (doprava, spolupraca na roznych urovniah)
- Pomáhať s dopravou.... V rámci svojich možností zháňať ěnancie z okruhu svojich známosti (sponzorov)

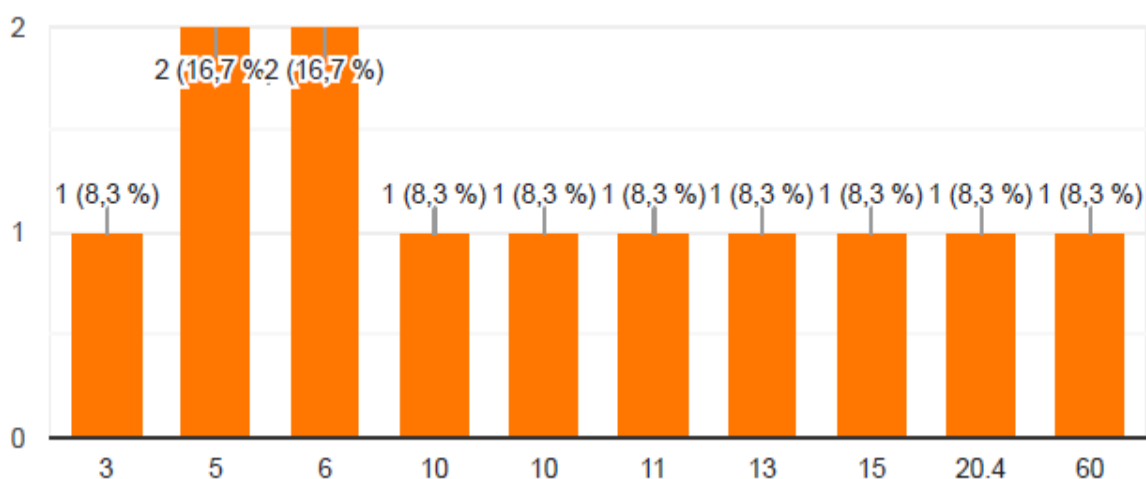
8. Do parents have to be present and help in races of pupils and teenagers? / Müssen Eltern bei Rennen von Schülern und Jugendlichen anwesend sein und helfen? / Mají být se rodiče přítomni a pomáhat při závodech žáků a dorostenců?



9. If the last question is not negative, can you explain how the parents should help during the races of pupils and teenagers? / Wenn die letzte Frage nicht negativ ist, können Sie erklären, wie die Eltern während der Rennen von Schülern und Jugendlichen helfen sollen? / Pokud poslední odpověď nebyla negativní, můžete vysvětlit, jak by rodiče měli pomáhat při závodech žáků a dorostenců?

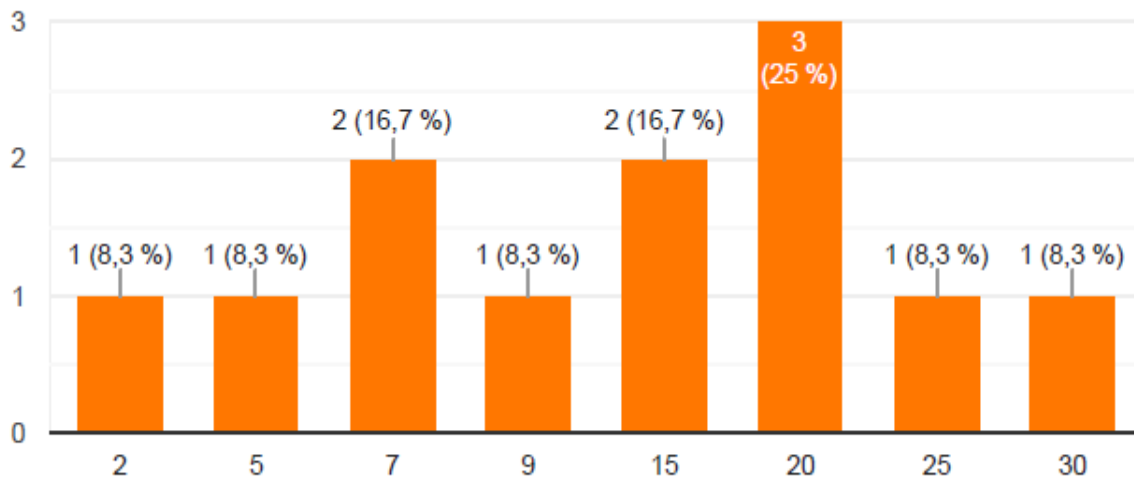
- They can help to prepare Skis. They can support and encourage their kids. They can help to warm up or to get the start numbers.
- V ideálním případě asi jenom jako podpora na tribunách
- Protože jsme malý oddíl, tak nemáme dostatek trenérů, aby se o děti postarali. Každá kategorie jede jinou trať a v jinou dobu....
- rozdávání startovních čísel, pomoc u startu, pomoc při servisu lyží, fotodokumentace, povzbuzování na trati
- 1. The parents give moral support to their children. / 2. We have no own club bus, therefore we need the parents for the drives to the competition places. / 3. The parents support the ski preparation on-site. / 4. The parents cheer the competitors.
- They should look that the kids have all equipment they need. Before the start, the parents should take the clothes. After the kids have finished, the parents have to bring them warm clothes. During the race the parents have to cheer on the kids.
- motivation betreuung vor waerent und nach dem rennen
- Die Kinder begleiten, unterstuetzen, anfeuern, troesten, motivieren. Ausruestung warten und pflegen.
- Podpora závodníků na trati, před startem...
- Pretože netreba všetko nechať na pleciah rodičov
- Byť přítomní ano, pomáhat a zasahovat nie. To je v kompetencii trénera
- Doprava... povzbudit na trati!

10. How many athletes do you have in one training group and how many training groups are in your club? / Wie viele Athleten haben Sie in einer Trainingsgruppe und wie viele Trainingsgruppen sind in Ihrem Club? Kolik sportovců čítá tréninková skupina a kolik takových skupin máte v klubu?

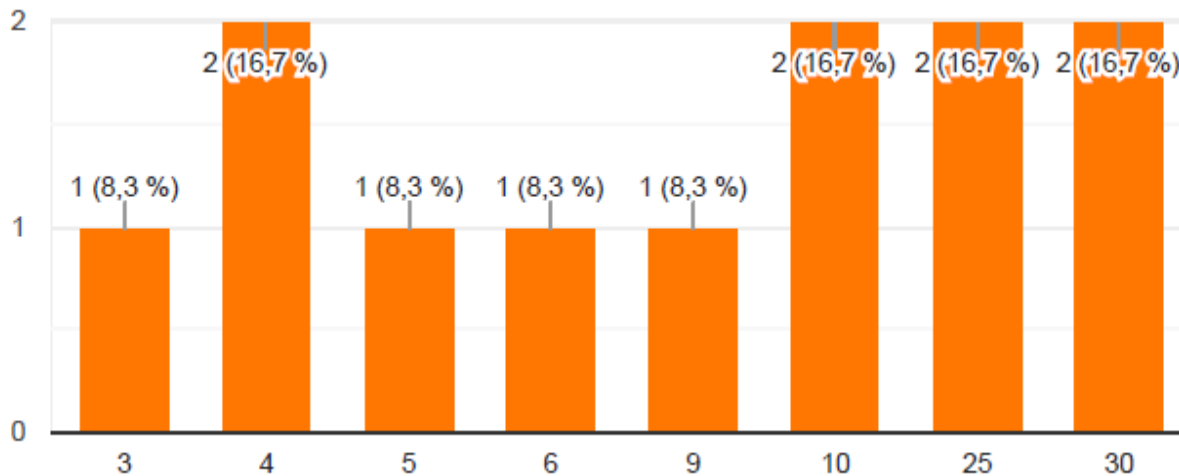


11.

12. How many athletes compete regularly? / Wie viele Athleten treten regelmäßig gegeneinander an? / Kolik sportovců pravidelně závodí?



13. How many athletes compete during the national championship in "our" category? / Wie viele Athleten treten bei nationalen Meisterschaften in der Kategorie "unsere" an? / Kolik závodníků startuje v "naši" kategorii na národním šampionátu?



14. Do you cooperate with a different sports club (for example biathlon, kayaking, biking, athletic...) / kooperieren Sie mit einem anderen Sportverein (zB Biathlon, Kajak, Fahrrad, Leichtathletik...) / Spolupracujete s jiným sportovním klubem (např.: biatlon, cyklistika, vodní sporty, atletika...)?

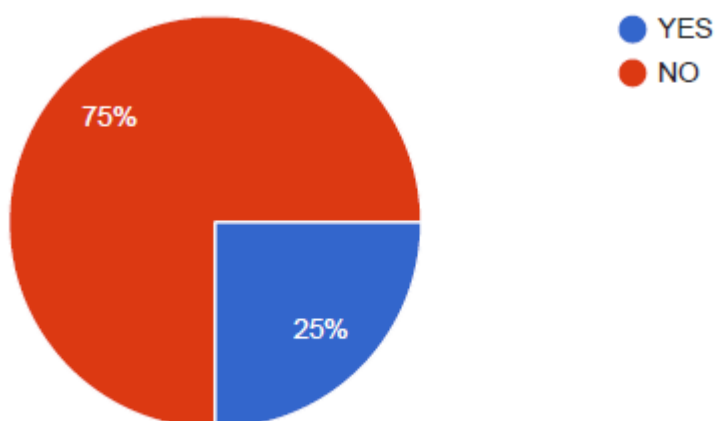
- Nie
- Langlauf, Skiclub Hohe Wand
- možná biatlon, ale úplná spolupráce to asi není
- jen okrajově s orientačním během (společný trénink)

- ne
- yes, in informal cooperation
- no
- nordische kombination
- nein
- částečně
- Momentálne nemáme žiadnu bližšiu spoluprácu

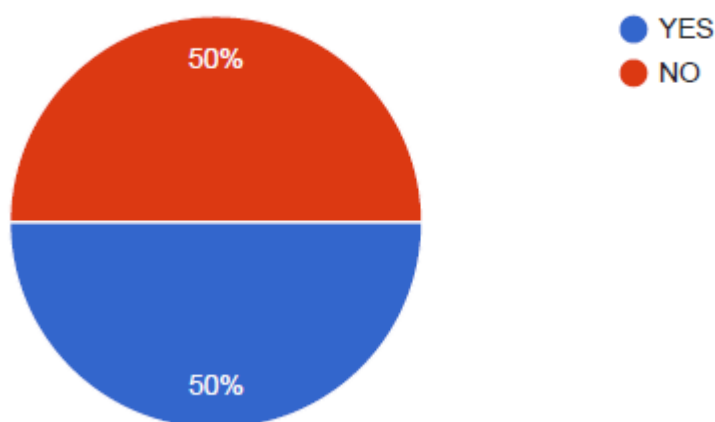
15. Biathlon and xc-skiing are one union or two different unions in your country? / Biathlon und Xc-Skiing sind eine oder zwei verschiedene Gewerkschaften in Ihrem Land? / Patří ve vaší zemi biatlon a běžecké lyžování pod jednu národní asociaci anebo se jedná o dva různé svazy?

- 2
- 1 svaz?
- různé
- dva svazy
- In Germany there is one sports association for biathlon und xc-skiing
- Link: www.deutscherskiverband.de
- one union
- 1 verband
- 1 Verband
- ano
- 2 rôzne zväzy
- 1
- Nie

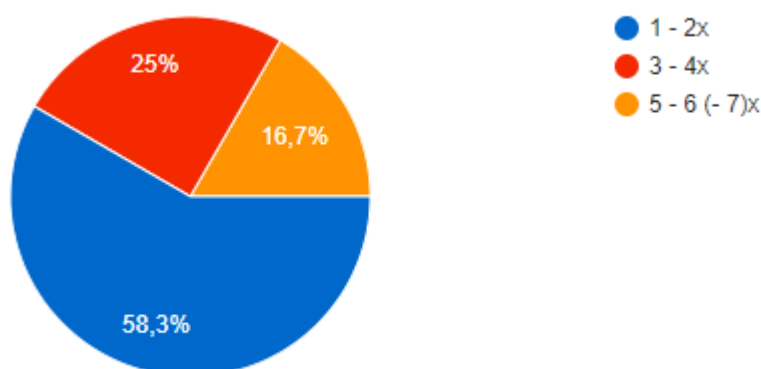
16. Do you make training plans for every training for all year? / Machst du Trainingspläne für jedes Training für das ganze Jahr? / Píšeš tréninkové plány den po dni po celý rok?



17. Do you request training diary from your racers? / Verlangen Sie ein Trainingstagebuch von Ihren Rennfahrern? / Vyžaduješ od svěřenců tréninkové deníky?



18. How many times do you organise training per week? / Wie oft organisieren Sie ein Training pro Woche? / Kolikrát v týdnu organizuješ trénink?



19. Do you coach every training, or do you make the training plan and somebody lead any pieces of training, eventually train athletes alone in according to your plan sometime? / Trainierst du jedes Training oder machst du den Trainingsplan und jemand führt irgendwelche Trainingseinheiten durch, trainierst irgendwann vielleicht Athleten nach deinem Plan? / Vedeš každý plánovaný trénink nebo tréninky rozplánuješ ale některé vede někdo jiný anebo děti trénují podle plánu individuálně?

- Wir trainieren ohne schriftlichen Trainingsplan.
- Střídáme se, pevný plán není, individuální plány nejsou
- Střídáme se v trénincích a každý ho plánuje sám.
- na tréninzích se střídáme
- I am not a coach.

- I do every training for my group
- mache das training fast immer selber
- Ich halten Trainings ab.
- Vedu každý plánovaný tréning.
- Závisí podľa obdobia
- Kazdy trenig podla planu. Niekedy aj individualne
- Každý tréning pokiaľ nie som v práci alebo odcestovaný

20. How often play games during training, which do you prefer (and why)? / Wie oft spielst du während des Trainings, was bevorzugst du (und warum)? / Jak často hrajete při tréninku hry, jaké preferujete (a proč)?

- 1 Mal
- po sezóně často, skoro pokaždé, před sezónou méně; byl to fotbal, teď spíš zábavné štafety
- Věnuji se předžákům a ml. žákům – takže neustále
- hry hrajeme téměř každý tréning, většinou běžecké a obratnostní
- Th children play games mostly at the end of the training sessions.
- 20% of training, as much different games as possible to teach multiple skills
- bei jedem training z.b. laufspiele
- Jedes Training. Laufspiele, weil die Altersgruppe 6 bis 10 Jahre hier sehr motiviert mitmacht und gar nicht merkt, dass sie trainieren.
- vždy, fotbal, házená, basketbal, florbal, ...
- Väčšinou počas rozcvičiek
- Pri detoch kazdy druhy trenig
- 1–2 x fotbal... baví ich to

21. Which training is the most effective for youth (11-16 years old) in your opinion? / Welches Training ist deiner Meinung nach am effektivsten für Jugendliche (11-16 Jahre)? / Jaký je podle tvého názoru nejefektivnější tréning pro žáky a dorostence (11–16 let)?

- Ausdauertraining und Kontinuität (3x die Woche mindestens)
- nevím
- kratší a intenzivní
- musí sportovce zaujmout
- xc-skiing, running, xc-/trail-running, athletics, strength training, sprint training
- A combined training of athletic und technic
- spielerisches techniktraining, ausdauertraining
- spezifisches Training, zusaetzlich Kraft und Mobilitaet
- ve skupině
- Určite už specifický tréning, takže lyže
- Na toto sa neda jednoznacne odpovedat. Zalezi od toho na co chceme mat trening zamerany a potom mozeme hladat najefektivnejsie metody.
- Pestrý dobre štruktúrovaný

22. How many coaches in your club are professionals / half-professionals and how many volunteers? / Wie viele Trainer in Ihrem Club sind Profis / Halbprofis und wie viele Freiwillige? / Kolik trenérů vašeho klubu je profesionálních, poloprofesionálních a kolik dobrovolných?

- 0
- asi všichni dobrovolníci
- 4+5
- 7 trenérů dobrovolných
- no professional / semi-professional coaches, all are voluntary coaches
- we are all volunteers
- 4 freiwillige
- 2 Profs, 3 Freiwillige
- jeden 1/2 úvazek, cca šest
- 2 poloprofesionální
- 2 profi trenéři
- 2 dobrovolníci

23. What is your goal when you make a training plan and when you lead the training? / Was ist dein Ziel, wenn du einen Trainingsplan machst und das Training führst? / S jakým cílem vytváříš tréninkový plán? A s jakým vedeš trénink?

- Gute Leistungen im Winter bei den Langlaufrennen.
- tréninkový plán se nevytváří, cíl tréninku je naběhat to, co by asi mělo být v plánu
- Aby byl pokaždé zaměřen na něco jiného, aby se střídala část zábavná a tréninková
- u mladších žáků se snažím
- Preparation to the next competitions period
- To show the kids that cross country skiing is fun, and lead go athletes the way to become a professional skier
- Freude am Sport vermitteln, Verbesserung bei Wettkämpfen
- Freude an der Bewegung und am Langlaufsport zu fördern und bewirken bei den Kindern im Alter von 6 bis 10 Jahren
- naplnit tréninkové období,
- Ciel je jednoznačný, a to progresívne zlepšovanie a zábava samozrejme
- S cieľom posuvať trenovanosť a odolnosť voči zataženiu so zameraním na jednotlivé potreby každého jedinca spôsobom aby to deti bavilo.
- S cieľom stáleho progresu v technike a kondícii. Tréning absolvujem spolu s pretekármi čo považujem pri mládeži za veľmi prospešné. Viem lepšie precítiť pocity pretekárov. Vidím ich bezprostredne počas záťaže. Viem ich priamo motivovať a opravovať v technike.

24. What does your club offer your athletes (material, gym...)? / Was bietet dein Club deinen Athleten (Material, Fitnessstudio ...)? / Co váš klub nabízí závodníkům (materiál, posilovnu...)?

- Material, Training, Mitfahrgelegenheiten zu Training und Wettkampf, Wachse.
- materiál – půjčení závodních lyží, kolečkových lyží, občas startovné

- pravidelné tréninky v tělocvičně, půjčování lyží, kolečkáčů, oblečení
- půjčujeme závodní lyže na sezonu, kolečkové lyže
- Our club offers a material loan system for all club members (children only). The children get xc shoes, skies, skiing sticks, ski roller and tracksuit + winter jacket
- a community, regular training, ski and clothes rental, paying the fee for a competition
- material loan, courses, turnhalle
- Material, Turnsaal, Transport, Nenn gelder
- lyže, tréninky,
- všetky materiálne formy ako aj tréning
- Lyžiarske vybavenie, saunu, bazen, posilovnu...
- Treningový materiál a športoviská s relaxom

25. What are the annual club contributions (how much money)? / Was sind die jährlichen Clubbeiträge (wieviel Geld)? / Jaké jsou roční klubové příspěvky (kolik peněz)?

- 60 €
- tuším 1500 Kč
- 2000 Kč
- 2000 Kč
- 120,00 € for children / 96,00 € for adults
- 120 € + 120 € for material rental (jackets, 4 x ski, 3 pairs of sticks, ski shoes)
- 60 €
- 60 € pro Kind
- 2500 Kč
- 28 € mesačne
- Neviem
- Mesačné športovci platia 17€

13.2 Příloha 2 – Dotazník pro sportovce

13.2.1 Dotazník pro sportovce – otázky

1. E-mail address / E-mailová adresa *

2. Where are you from? / Woher kommst du? / Odkud pocházíš? * Označte jen jednu elipsu.

SK SKOL Brno (CZE)

Langlauf Mürztal (AUT)

Mestský klub lyžiarov Kremnica (SVK)

Skiklub Dresden-Niedersedlitz e.V. (GER)

3. Who are you? / Wer bist du? / Kdo jsi? * Označte jen jednu elipsu.

Woman

Man

4. How old are you? / Wie alt sind Sie? / Kolik je ti let? *

5. What does a sport mean for you in your life? / Was bedeutet ein Sport für dich in deinem Leben? / Co znamená sport ve tvém životě? * Označte jen jednu elipsu.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

minimum
(sport is
not my
life)

maximum
(sport is
my life)

6. Why are you cross-country skiers? / Warum bist du Langläufer? / Proč jsi běžcem na lyžích? *

7. Do you practise other sport and what? / Übst du andere Sportarten und was? / Praktikuješ i jiný sport a jaký? *

8. Do you enjoy the training? / Genießt du das Training? / Baví tě tréninky? * Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
minimum (NO)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	maximum (YES)

9. What do you enjoy and what don't you enjoy during training? / Was genießt du und was genießt du nicht während des Trainings? / Co tě baví a co nebaví na tréninku? *

10. Do your parents help you with your training and how? / Helfen dir deine Eltern bei deinem Training und wie? / Pomáhají ti rodiče s tréninkem a jak? *

11. Do you enjoy racing and why? / Magst du Rennen und warum? / Baví tě závodit a proč? *

12. Do you want, your parents to be present during races and why? / Wollen Sie, dass Ihre Eltern während der Rennen anwesend sind und warum? / Chceš, aby tví rodiče byli přítomni na závodech a proč? *

13. What are your hobbies? / Was sind deine Hobbys? / Jaké jsou tvé koníčky? *

14. What does the school mean in your life - do you enjoy it or not? / Was bedeutet die Schule in deinem Leben - genießt du es oder nicht? / Co ve tvém životě znamená škola – baví tě nebo vůbec? *

Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
minimum (not enjoy)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	maximum (enjoy)

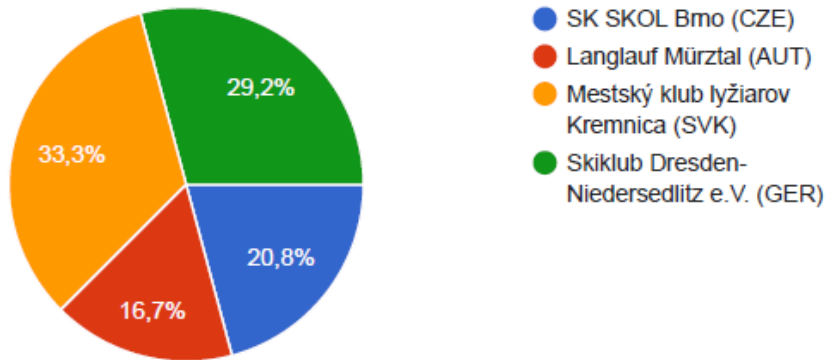
15. Which subject is your favourite? / Welches Fach in der Schule ist dein Lieblingsfach? / Který předmět ve škole preferuješ? *

16. What is your sports dream? / Was ist dein Sporttraum? / Co je tvým sportovním snem? *

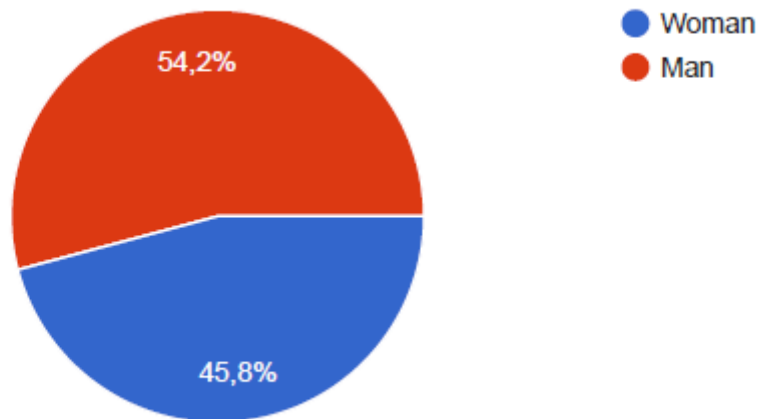
17. What is your life dream? / Was ist dein Lebenstraum? / Co je tvým životním snem? *

13.2.2 Dotazník pro sportovce – odpovědi

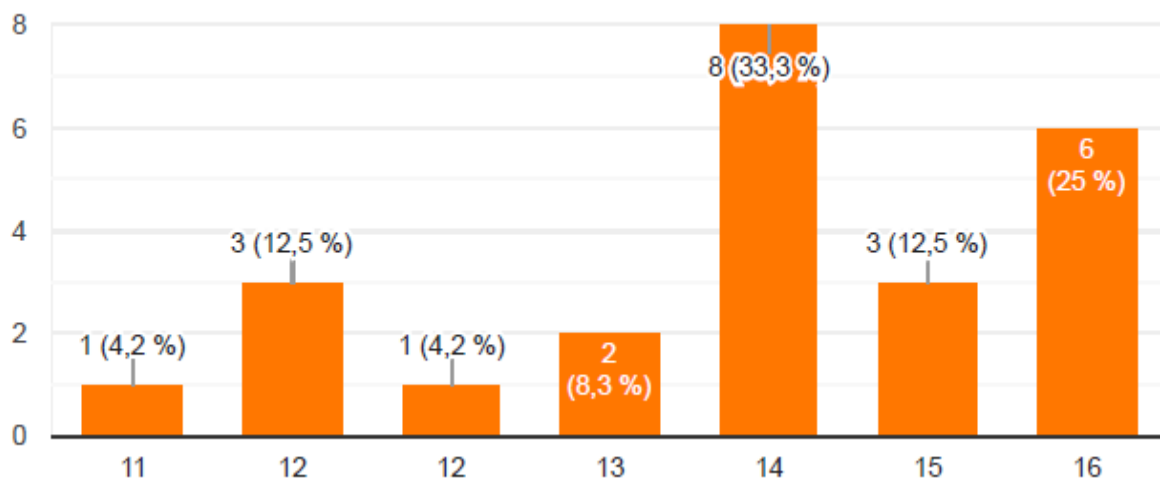
1. Where are you from? / Woher kommst du? / Odkud pocházíš? *



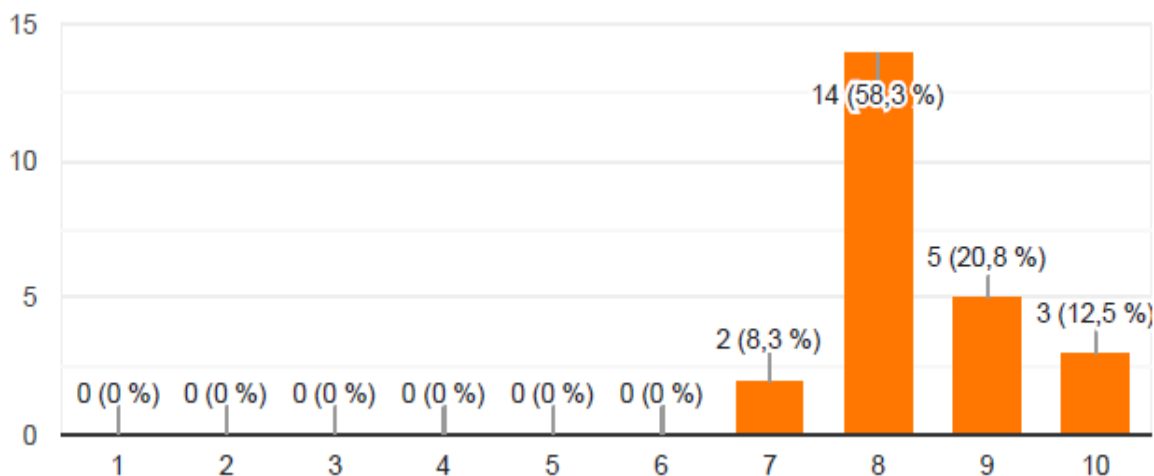
2. Who are you? / Wer bist du? / Kdo jsi? *



3. How old are you? / Wie alt sind Sie? Kolik je ti let? *



4. How What does a sport mean for you in your life? / Was bedeutet ein Sport für dich in deinem Leben? / Co znamená sport ve tvém životě?



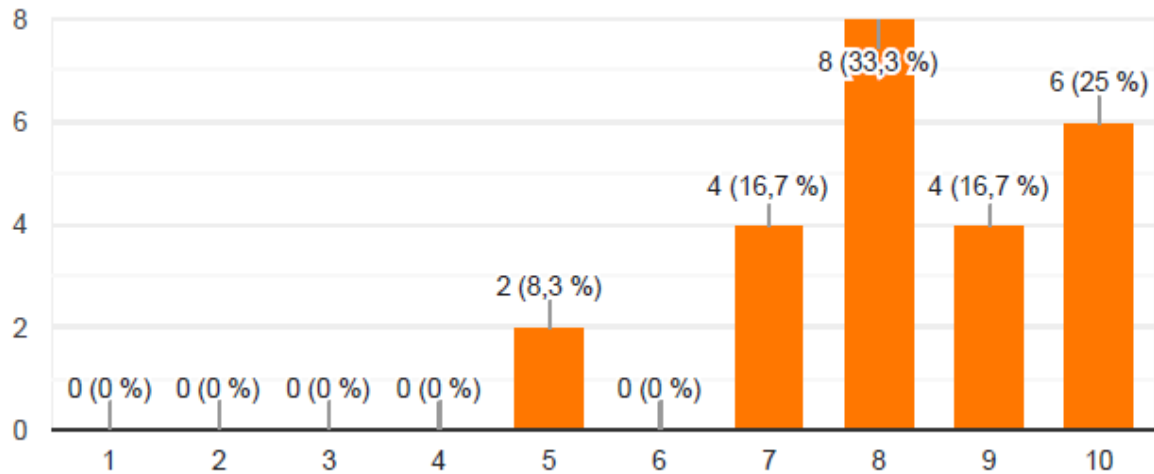
5. Why are you cross-country skiers? / Warum bist du Langläufer? / Proč jsi běžcem na lyžích?

- Weil es mir Spaß macht.
- Bavi ma to
- Hezky sport, bavi me, ma rada zimu
- Jezdím na lyžích od mala. Nemohl bych s tím už přestat.
- Protože mě to baví
- Protože mě tento sport baví a naplňuje.
- Baví mě se hýbat, a běžkování mě vždy bavilo
- lebo ma to baví
- Weil es eine Outdoor Sportart im Winter ist
- Weil es lustig ist
- Weil ich Freude habe die auch Langlaufen
- Weil es mir Spaß macht
- Weil es mir spaß macht
- Weil es vielseitig
- Weil ich Ski fahren mag und es in der Nähe ist
- weil meine Eltern im Skiklub
- Weil Abfahrt langweilig ist
- Lebo ma to naplňa v mojom živote.
- Pretože ma to baví a robí ma to šťastnou
- Pretože ma to baví a chcem dosahovať stále viac a viac. A hlavne to robím len pre seba nie pre rodičov alebo trénera.
- Lebo ma to baví
- Baví ma posúvať svoje limity

6. Do you practise other sport and what? / Übst du andere Sportarten und was? / Praktikuješ i jiný sport a jaký?

- Nein
- Sjezdove lyže, Plavani, kolo, beh, volejbal
- Biatlon
- Cyklistika
- Ano, orientační běh
- Ano, karate
- žiadný iný
- Abfahrtslauf, Radfahren
- Ja, Leichtathletik, Tennis, Volleyball
- Ja Laufen
- Ja
- Ja Fußball
- Nö
- Ja, Floorball
- Jazdenie na koni, bicyklovanie a plávanie
- Áno, futbal okrajovo
- Okrem bežiek nerobím iný šport.
- Futbol volejbal
- Nie
- Nepraktizujem iný šport
- Žiadny

7. Do you enjoy the training? / Genießt du das Training? / Baví tě tréninky?



8. What do you enjoy and what don't you enjoy during training? / Was genießt du und was genießt du nicht während des Trainings? / Co tě baví a co nebaví na tréninku?

- Langlaufen
- Die Spiele sind witzig.
- Baví – behani, koleckove lyze/brusle, prestavky, Nebaví – rozcvicka, protahovani,
- Baví mě předem vymyšlené a smysluplné tréninky. Vadí mi, když trenéři vymýšlí náplň treninku v jeho průběhu.
- Nebaví mě random tréninky bez promyšlení předem.
- Trenéři se snaží dát všechno do jednoho tréninku což není nejlepší. Jinak mě baví trénovat s kamarády a v kolektivu.
- Baví: že strávím čas s kamarády / nebaví: protože se trenéři nedokážou domluvit na jednotné věci co se na tréninku bude dělat
- všetko okrem skákania
- Ich genieße die frische Luft und die Zeit mit meinen Sportfreunden. Ich genieße die besonders anstrengenden Momente während des Trainings nicht.
- Langlaufen
- Allas
- Straffen sind doof
- Gemeinschaft mit Freunden
- Teamarbeit gefaelt mir
- Sttafliegstütze sind doof
- Veľa vecí
- Bavia ma rýchlostné a zážitkové tréningy a nebaví ma keď robíme stále to isté na tom istom mieste.
- Vždy sa teším na tréningy. Samozrejme že sú chvílky keď sa mi nechce ale cez tréning ma to vždy prejde. Baví ma robiť niečo zábavné ale aj tie silovejšie tréningy ma bavia. Najviac ma nebaví chodiť dvojhodinové behy.

- Bavi ma všetko
- Všetko ma bavi
- Baví ma cvičiť. Nebaví ma trénovať bez snehu.
- Baví ma posilovať behať bežkovať nebaví ma bicyklovať

9. Do your parents help you with your training and how? / Helfen dir deine Eltern bei deinem Training und wie? / Pomáhajú ti rodiče s tréningom a jak?

- Mentale Unterstützung
- Sie gehen manchmal mit mir joggen.
- Ano – trenuji se mnou, vozi na závody, podporuji
- Finančně a dovezou mě kam chci já a kde je pro mě nejlepší trénovat.
- Vozí mě na závody, kupují sportovní vybavení.
- Snaží se mě všude vozit.
- Ano, např. vozí mě na tréninky atd...
- nepomáhajú, iba ma podporujú
- Ja, sie bringen mich zum Training und Wettkämpfen und helfen beim Ski präparieren.
- Ja sie bringen mich zum Training
- Nein
- Ja Papa ist Trainer
- Ja beim hinfahren zur loipe
- Mentale unterstützung
- ne bin Selbstständig
- Áno. Kúpili mi lyže a potrebnú výstroj.
- Áno pomáhajú. Starajú sa o mňa a sú mi oporou.
- Podpora mojich rodičov k robeniu toho čo ma baví je sto percentná, a to teda k bežkám. Samozrejme ma vedia podržať aj pri tréningoch na niektorých keď sa cítim zle alebo nevládzem, jednoducho mi pomáhajú a podporujú ma zo všetkým.
- Ano, mentalne
- Nie
- Áno, pomáhajú mi finančne, fyzicky, jedlom...
- Po tréningu mám prichystané jedlo

10. Do you enjoy racing and why? / Magst du Rennen und warum? / Baví tě závodit a proč?

- Ja, man kann etwas gewinnen.
- Ano -
- Baví, Trénujeme na to celý rok. Je to príležitosť ukázať čo v nás je.
- Ano, pretože jsem soutěživý typ.
- Ano baví, nějak me to naplňuje a udělá me to radost, když mám výsledek.
- Ano, protože mám potom lepší pocit, že se zlepšuji a posouvám se výš v pořadí
- bavia pretože sa porovnávam s ostatnými
- Ja, sie bringen einen besonderen Adrenalinkick und zeigen meine Fortschritte und Rückschläge.

- Ja, weil es aufregend ist
- Ja weil es lustig ist
- Ja weil es Spaß macht
- Ja
- Rennen ist super
- Man, kann sich mit anderen vergleichen
- Sprinten mag ich, Ausdauer nicht.
- ne ist nicht so cool
- Je to neopísateľný pocit adrenalín v krvi.
- Viem si zmerať sily s rovesníkmi
- Preteky a pretekať ma baví na tomto športe najviac. Je to práve tá príležitosť si niečo dokázať a prejať to na čom tak tvrdo pracujem. Patria k tomu stresy aj problémy a práve to mi vždy povie že to musím dokázať.
- Adrenalin zabava napatie
- Nava skusenost'
- Áno, lebo potom mám dobrý pocit.
- Na pretekoch sa ukáže kto má najviac natrénované
-

11. Do you want, your parents to be present during races and why? / Wollen Sie, dass Ihre Eltern während der Rennen anwesend sind und warum? / Chceš, aby tví rodiče byli přítomni na závodech a proč?

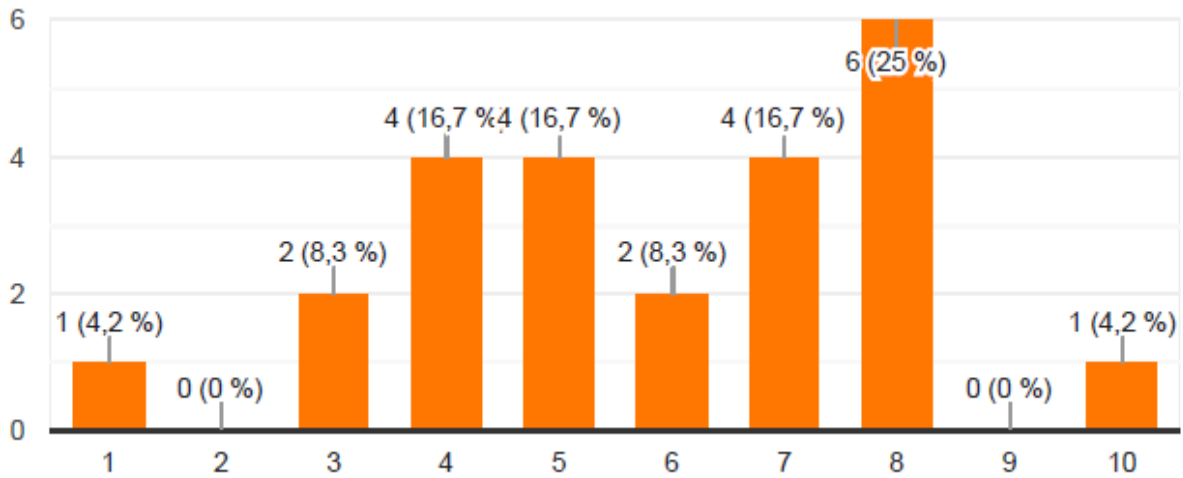
- Ist mir egal.
- Ano – jsem klidnější,
- Chci, jsou to další lidé, kteří mohou povzbudit. A není nikdy dost.
- Ano, protože ocením jakoukoliv podporu na trati, zejména od svých blízkých.
- Ano, vždy mě podpoří a pomůžou mi.
- Ano, že mě podpoří
- áno, podporuje ma to
- Ja, zum anfeuern und als seelische Unterstützer.
- Nein
- Ja. Damit sie mir zusehen können
- Ja
- Ja weil mich das motiviert
- Ja als Unterstützung
- Ja damit sie mich hinfahren können
- Ja sie unterstützen mich
- nein die sind nervig
- Je mi to jedno.
- Áno chcem, lebo ma to podporí

- Veľmi nemám rada keď po mne na pretekoch ľudia kričia teda povzbudzujú ale samozrejme chcem aby to všetko videli rodičia a tréner a vedeli ma pochváliť práve za to že som sa vôbec postavila na štart a dobehla do cieľa.
- Veľmi to nevnímam ale som rad keď su tam
- Lepšia atmosféra
- Áno, aby ma pozбудili a pomohli mi.
- Znervózňujú ma trochu ale neprekáža mi ak tam sú

12. What are your hobbies? / Was sind deine Hobbys? / Jaké jsou tvé koníčky?

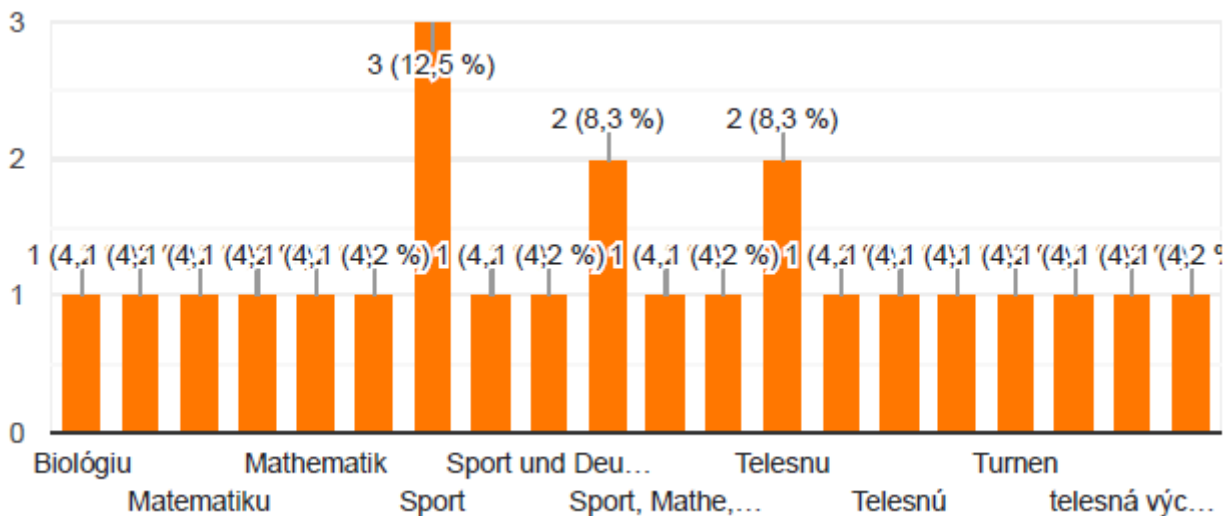
- Skifahren und Computer spielen.
- Plavani, chození s pejskem, uceni, kytara
- Jen sport
- Běžky, cyklistika, airsoft
- Sport
- karate, běžky, ježdění na kole, sjezdové lyžování, snowbording
- bežecké lyžovanie
- Skilanglauf, lesen, Rad fahren, Abfahrtslauf
- Leichtathletik, Tennis, Volleyball
- Laufen. Fußballspielen. Mit Freunden Treffen. Langlaufen.
- Langlaufen Radfahren Laufen Leichtathletik
- Langlaufen
- Turnen Langlauf
- Biathlon,
- Ski fahren, Gitarre
- Gitarre, Floorbal, ski
- Nemám čas na žiadne koníčky
- Bežecké lyžovanie
- Bežky a jazdenie na koni.
- Špot
- Žiadne
- Bežkovanie.
- Kamaráti

13. What does the school mean in your life - do you enjoy it or not? / Was bedeutet die Schule



in deinem Leben - genießt du es oder nicht? / Co ve tvém životě znamená škola - baví tě nebo vůbec?

14. Which subject is your favourite? / Welches Fach in der Schule ist dein Lieblingsfach? / Který předmět ve škole preferuješ?



15. What is your sports dream? / Was ist dein Sporttraum? / Co je tvým sportovním snem?

- Olympiada
- Hab keinen.
- Dostať sa na EYOF
- Držet se vepředu s ostatními závodníky v republice. Další cíle se od toho odvozují.
- Nebýt poslední na republikách
- Být do top šestky na MČR

- dostat se na olympiádu
- dostať sa na EYOF
- Ich möchte beim Vasalauf teilnehmen.
- Olympiasieger zu werden
- Läufer werden
- Langläufer werden
- Bei der Olympiade mitrennen
- In der Turnhalle
- Hab kein
- Skidiloppet
- König Ludwig laufen
- Zúčastniť sa OH. Dokázať sama sebe že na to mám.
- Zatiaľ nič
- Chcem zažiť Olympiu.
- Na EYOFe zavehnúť dobrý výsledok

16. What is your life dream? / Was ist dein Lebenstraum? / Co je tvým životním snem?

- Familie
- Byť zdravá
- Dělat práci, která mě bude bavit. Určitě něco se sportem.
- Vystudovat vysokou školu a založit rodinu
- Být úspěšný ve sportu ale i v práci.
- být profesionálním sportovcem
- být šťastná
- Als Kommissarin bei der Mordkommission arbeiten.
- Eine Familie und einen guten Job zu haben
- Gut in der Schule zu sein und gut im Sport
- Eine Familie gründen
- Nie mit dem Langlaufen aufhören
- Mein Zuhause
- Familie Gründe
- Familie
- ein Bugatti zu fahren
- Ísť niekedy na olympiádu
- Byť šťastná
- Vytvoriť spoločný tím s mojím trénerom a ešte s pár ľuďmi a spoločne sa pripraviť a podávať skvelé výkony
- a hlavne športovať.
- Byť lepší
- Skočiť s padakom
- Mať rodinu a šport.
- Mať milujúcu ženu a krásne šikovné deti

O AUTORCE

Mgr. Martina Chrástková, Ph.D.

Do května 2021 byla členkou Katedry sportů v přírodě při UK FTVS. Lyžování je její doménou i ve výuce. Vystudovala obor Učitelství pro střední školy s aprobační Tv-Ze vč.

specializace běhu na lyžích (trenérská licence A). Ve své diplomové práci sledovala aktivaci svalů při běhu na lyžích, chůzi, běhu a dalších sportovních aktivitách, na což navazovala v práci disertační. Je spoluautorkou monografie Fylogeneze lidské lokomoce a metodických materiálů publikovaných na KSP. V rámci PhD postgraduálního studia v roce 2013 absolvovala tříměsíční stáž na University of Calgary, Faculty of Kinesiology – Human Performance Laboratory v Kanadě. Na tomtéž pracovišti byla na stáži i jako akademický pracovník v roce 2018, a to po dobu 1 měsíce. V roce 2018 participovala jako zpracovatel evropského projektu Effective training and psychological approach to young cross-country skiers, financovaný v rámci Erasmus+, z něhož vznikla tato publikace.

Jako dlouholetá reprezentantka ČR v běhu na lyžích (OH naděje, RD-J, RD-U23 a RD-ženy B) se účastnila závodů SP v běhu na lyžích a 3x MS juniorů a 3x MS do 23 let, 4 světových univerziád a závodů seriálu Ski Classic a Worldloppet (2x vítězka závodu Bieg Piastów v Polsku). Je držitelkou bronzové medaile z MS-J 2005 ze štafety.

Nyní se ve své soukromé praxi se zaměřuje na trénink a techniku běhu na lyžích, kolečkových lyžích či běhu a stravovací návyky populace. Spolupracuje s menšími lyžařskými kluby pracujícími s žákovskými kategoriemi, publikuje odborné i populární texty o tréninku, metodice a technice lyžování (od dětí po dospělé), vede svůj blog na www.machr-consulting.cz.

