

Technická univerzita v Liberci
FAKULTA PEDAGOGICKÁ

Katedra: Tělesné výchovy
Studijní program: 2. stupeň
Kombinace: Tělesná výchova - Německý jazyk

**POROVNÁNÍ SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY DĚTÍ A MLÁDEŽE V SEVERSKÉ
KOMBINACI V ČESKÉ REPUBLICCE A NĚMECKU**

**CHILDREN AND JUVENILS SPORT PREPARATION IN NORDIC
COMBINED IN THE CZECH REPUBLIC AND GERMANY**

**VORBEREITUNG DER KINDER UND JUGENTLICHEN ZUR NORDISCHEN
KOMBINATION IN DER TSCHECHISCHEN REPUBLIK UND
DEUTSCHLAND**

Diplomová práce: 07-FP-KTV-203

Autor:

Tomáš SLAVÍK

Podpis:

Adresa:

Harrachov 433

512 46, Harrachov

Vedoucí práce: Mgr. Radim Antoš

Konzultant:

Počet

stran	slov	obrázků	tabulek	pramenů	příloh
82	15584	1	7	30	3

V Liberci dne 13. 5. 2007

Zadání DP

Prohlášení

Byl jsem seznámen s tím, že na mou diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé diplomové práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li diplomovou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Diplomovou práci jsem vypracoval samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím diplomové práce a konzultantem.

V Liberci dne: 13. 5. 2007

Tomáš SLAVÍK

Poděkování

Rád bych poděkoval vedoucímu diplomové práce Mgr. Radimu Antošovi za odborné vedení, podporu a podnětné rady, které přispěly k realizaci a dokončení práce. Dále bych chtěl poděkovat všem, kteří se ochotně na této diplomové práci podíleli.

***PŘÍPRAVA DĚTÍ A MLÁDEŽE V SEVERSKÉ KOMBINACI V
ČESKÉ REPUBLICE A NĚMECKU***

Resumé

Hlavním cílem diplomové práce bylo porovnání sportovní přípravy dětí a mládeže v žákovských kategoriích v severské kombinaci v České Republice (ČR) a Německu (SRN). Popsali jsme systém přípravy obou zemí. Při porovnání jsme zdůraznili shody i rozdíly ve sportovní přípravě. Patrná je především názorová nejednotnost trenérů, vyšší zaměření na výkon v předžákovských kategoriích a celkově nefunkční systém sportovní přípravy v ČR. Inspirováni průběhem přípravy v SRN jsme učinili návrh změn ve sportovní přípravě dětí v ČR.

Klíčová slova: sportovní příprava dětí, severská kombinace, systém sportovní přípravy

***CHILDREN AND JUVENILS SPORT PREPARATION IN NORDIC
COMBINED IN THE CZECH REPUBLIC AND GERMANY***

Summary

The main aim of the diploma thesis was to compare the sport preparation of children and juvenils in school categories in Nordic Combined in the Czech Republic (CZE) and Germany (GER). It describes the preparation systems of both countries. Throughout the comparison we highlighted the conjunctions and divergencies of the sport preparation. Aboveall evident is an opinion dissension of coaches, major focus on achievement in pre-school categories and generally functionless system of the sport preparation in CZE. Inspired by the preparation processes in GER we suggested a proposal of modifications in the sport preparation of children in CZE.

Key words: Sport preparation of children, Nordic combined, sport preparation system

***VORBEREITUNG DER KINDER UND JUGENTLICHEN ZUR
NORDISCHEN KOMBINATION IN DER TSCHECHISCHEN
REPUBLIK UND DEUTSCHLAND***

Zusammenfassung

Das Hauptziel der Diplomarbeit war der Vergleich der sportlichen Vorbereitung der Kinder und Jugend in den Schülerkategorien bei der Nordischen Kombination in der Tschechischen Republik (TCH) und Deutschland (BRD). Wir haben das Vorbereitungssystem in beiden Ländern beschrieben. Bei dem Vergleich haben wir die Übereinstimmungen und Unterschiede in der sportlichen Vorbereitung betont. Evident ist vor allem die Meinungsverschiedenheit der Trainer, höhere Leistungsziele in den Vorschülerkategorien und im gesamten unfunktionierten System der sportlichen Vorbereitungen in der TCH. Inspiriert durch den Verlauf der Vorbereitungen in der BRD, haben wir den Änderungsvorschlag für die sportlichen Vorbereitungen der Kinder in der TCH getroffen.

Die Schlüsselwörter: sportliche Vorbereitung der Kinder, Nordische Kombination, System der sportlichen Vorbereitungen.

OBSAH

ÚVOD.....	10
1 CÍLE DIPLOMOVÉ PRÁCE.....	12
2 CHARAKTERISTIKA DĚTÍ ŠKOLNÍHO VĚKU	13
2.1 MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK.....	15
2.1.1 <i>Somatický vývoj v období mladšího školního věku</i>	15
2.1.2 <i>Motorický vývoj v období mladšího školního věku</i>	16
2.1.3 <i>Psychický vývoj v období mladšího školního věku</i>	16
2.1.4 <i>Sociální vývoj v období mladšího školního věku</i>	17
2.2 STARŠÍ ŠKOLNÍ VĚK	18
2.2.1 <i>Somatický vývoj v období staršího školního věku</i>	18
2.2.2 <i>Motorický vývoj v období staršího školního věku</i>	19
2.2.3 <i>Psychický vývoj v období staršího školního věku</i>	20
2.2.4 <i>Sociální vývoj v období staršího školního věku</i>	20
3 SPORTOVNÍ TRÉNINK	21
3.1 SYSTÉM SPORTOVNÍHO TRÉNINKU	21
4 SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA DĚTÍ.....	25
4.1 VÝVOJOVÉ ZÁKONITOSTI ŽÁKOVSKÉHO VĚKU	26
4.2 SPECIALIZACE PŘÍPRAVY V DĚTSKÉM VĚKU	27
4.3 RESPEKTOVÁNÍ VĚKOVÝCH ZÁKONITOSTÍ V PŘÍPRAVĚ	30
4.4 SLOŽKY TRÉNINKU V PŘÍPRAVĚ DĚTÍ	31
4.4.1 <i>Kondiční příprava</i>	31
4.4.2 <i>Technická příprava</i>	37
4.4.3 <i>Taktická příprava</i>	37
4.4.4 <i>Psychologická příprava</i>	38
5 CHARAKTERISTIKA SPORTOVNÍ DISCIPLÍNY SEVERSKÁ KOMBINACE	39
5.1 SKOK NA LYŽÍCH.....	41
5.1.1 <i>Fáze skoku na lyžích</i>	41
5.1.2 <i>Fyziologické hledisko</i>	43
5.2 BĚH NA LYŽÍCH.....	46
5.2.1 <i>Pohybové hledisko</i>	46
5.2.2 <i>Fyziologické hledisko</i>	47
5.2.3 <i>Technika běhu na lyžích</i>	48
5.3 SHRNUTÍ CHARAKTERISTICKÝCH RYSŮ SEVERSKÉ KOMBINACE	50

6 SYSTÉM SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY DĚTÍ A MLÁDEŽE	52
6.1 SYSTÉM SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY DĚTÍ A MLÁDEŽE V SEVERSKÉ KOMBINACI V ČESKÉ REPUBLICE	52
6.1.1 <i>Výběr talentů</i>	54
6.1.2 <i>Systém závodů v žákovských kategoriích</i>	56
6.1.3 <i>Obraz systému přípravy v praxi</i>	58
6.2 SYSTÉM SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY DĚTÍ A MLÁDEŽE V SEVERSKÉ KOMBINACI V NĚMECKU	60
6.2.1 <i>Výběr talentů</i>	62
6.2.2 <i>Systém závodů v žákovských kategoriích</i>	63
6.2.3 <i>Obraz systému v praxi</i>	65
7 POROVNÁNÍ SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY V SEVERSKÉ KOMBINACI V ČESKÉ REPUBLICE A NĚMECKU	67
7.1 SHODY VE SPORTOVNÍ PŘÍPRAVĚ DĚTÍ A MLÁDEŽE V ŽÁKOVSKÝCH KATEGORIÍCH.....	68
7.2 ROZDÍLY VE SPORTOVNÍ PŘÍPRAVĚ DĚTÍ A MLÁDEŽE V ŽÁKOVSKÝCH KATEGORIÍCH.....	69
8 SHRNU TÍ	73
8.1 DOPORUČENÉ ZMĚNY V SYSTÉMU SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY V ŽÁKOVSKÝCH KATEGORIÍCH V ČR	74
9 ZÁVĚR	77
10 LITERATURA.....	79
11 PŘÍLOHY	82

ÚVOD

Sportovní příprava dětí a mládeže tvoří komplexní, výchovně vzdělávací proces, který musí respektovat věkové zákonitosti a zvláštnosti vývoje. Mladí sportovci se učí respektovat pravidla, zažívají radostné chvíle z vítězství, ale i hořkost porážky. Měla by sloužit k všestrannému a radostnému vývoji dětí a zanechat v nich kladný vztah k pohybové činnosti. *„Chápeme v ní i důležitý zdravotní aspekt, nezbytný pro harmonický vývoj dětí, řadí se tak k základním aktivitám volného času, které mohou napomoci prevenci negativních sociálních vlivů.“* (Perič, 2004). Současně však vytváří základní stavební kameny pro pozdější seberealizaci ve výkonnostním sportu.

Jako v každé lidské činnosti, tak i ve sportu dochází k rychlému vývoji. S nárůstem komerčnosti už nelze ve vrcholovém sportu uspět bez propracované systematické přípravy. Vývojové změny zasáhly také techniku a celkový charakter sportovní disciplíny severská kombinace. Bohužel se v České republice tyto změny nestaly impulsem pro vytvoření nových metod a k celkově jinému přístupu převážně v přípravě dětí.

Příčiny, ovlivňující stav české severské kombinace posledních deseti let, vznikaly postupně. Dopady prvních změn v novém pojetí se nestačily kompenzovat, a tím vznikaly nové problémy. Konkrétně mluvíme o školení mládežnických trenérů, nedostatku odborných publikací, ale i o materiálních, technických a finančních podmínkách. To mělo za následek úbytek lidí zajímavících se o severskou kombinaci. Došlo k zániku středisek, což je spojeno s úbytkem mládeže, která je pro další rozvoj tolik potřebná.

V naší práci se zaměříme na přípravu dětí a mládeže v žakovských kategoriích. V tomto období patří sice naše děti mezi světovou špičku (pravidelná umístění na stupních vítězů na

mezinárodních žákovských závodech), nedokáží však tuto výkonnost dále rozvíjet v dorosteneckém a juniorském věku. Nabízí se zde tedy otázka brzké specializace s následnou stagnací.

Pro porovnání jsme zvolili systém přípravy dětí a mládeže v Německu. Němečtí závodníci patří mezi elitu severské kombinace posledních let. Zajímalo nás tedy, jak probíhá příprava dětí a mládeže v německých klubech. Zdali je odlišná, či podobná přípravě dětí v České republice.

Chtěli bychom, aby shromážděný materiál rozšířil poznatky trenérů mládeže i o zahraniční pohled na problematiku sportovní přípravy dětí a přispěl tak k cílené práci při výchově nových talentů v severské kombinaci v České republice.

1 CÍLE DIPLOMOVÉ PRÁCE

Hlavním cílem diplomové práce je porovnat sportovní přípravu dětí a mládeže v severské kombinaci v České Republice a Německu.

Pro splnění jsme si vytyčili následující dílčí cíle:

- 1) Seznámení s charakteristickými zvláštnostmi sportovní přípravy dětí a mládeže školního věku.
- 2) Charakterizovat disciplínu severská kombinace.
- 3) Popsat systém přípravy dětí a mládeže v severské kombinaci v České republice a Německu a pomocí ankety ověřit systém přípravy v praxi.
- 4) Na základě porovnání sportovní přípravy dětí a mládeže v severské kombinaci v České republice a Německu vytvořit návrh změn v přípravě dětí v České republice.

2 CHARAKTERISTIKA DĚTÍ ŠKOLNÍHO VĚKU

Období školního věku se zpravidla dělí na dvě stádia: prepubescenci (alternativní názvy jsou mladší školní věk, střední dětství, školní dětství) a pubescenci (alternativním názvem je starší školní věk) (Příhoda, 1977; Měkota, Kovář, Štěpnička, 1988; Suchomel 2004).

Věkové období *prepubescence* je vymezeno zahájením školní docházky (po dovršení 6. roku života). Z biologického hlediska začíná dokončením první proměny postavy, kdy dochází k vyrovnání proporcionality trup - končetiny. Na konci je toto období ohraničeno začátkem pohlavního dospívání (u dívek asi v 10-11 letech a u chlapců asi v 11-12 letech). Celkový tělesný i motorický vývoj v prepubescenci je rovnoměrně vzestupný a bisexuální rozdíly v tělesné výšce i hmotnosti jsou velmi malé. V psychickém vývoji je prepubescence obdobím bez vážnějších osobních problémů a konfliktů. Fantazijní myšlení se přibližuje reálu a ze stádia názorných představ se dostává k logickým operacím s konkrétními obsahy (Příhoda, 1977; Měkota, Kovář, Štěpnička, 1988; Suchomel, 2004).

Věkové období *pubescence* je považováno za období mezi 11-12 lety a 14-16 lety. Z biologického hlediska je vymezeno prvními příznaky pohlavního zrání a ukončeno dosažením pohlavní dospělosti. Pubescence je charakteristická rozsáhlou vývojovou přeměnou, překotným somatickým i fyziologickým vývojem. Zvyšuje se svalová síla, ale stejným tempem se nezvyšuje šlachová a vazivová pevnost ani kostní zrání. Pubescenti jsou charakterističtí velkou vnímavostí a citovou labilitou. Probíhá zde důležitá část emotivního vývoje. Typický je nástup formálně abstraktního myšlení (Příhoda, 1977; Měkota, Kovář, Štěpnička, 1988; Suchomel, 2004).

Dělení věkových období není vymezeno ostrými hranicemi, spíše se jedná o formální rozdělení, které slouží k popisu jednotlivých jevů a procesů při vývoji a dozrávání organismu (Perič, 2004). Jedná se tedy o pozvolný přechod, který se liší s každým jedincem a navíc se periodizace lidského věku může odlišovat v závislosti na použitém členění, např. Příhodou, Vaňkem, Langmeierem (Měkota, Kovář, Štěpnička, 1988).

V severské kombinaci jsou děti rozděleny dle věku na předžákovské (do 10 let) a žákovské (11-14 let) kategorie. Pro potřeby naší práce jsme proto užili členění dětského věku dle Periče 2006. Perič, dělí období dětského věku (6-15 let) na dvě věková období, která jsou odlišná z hlediska tělesného, psychického, motorického i dalšího vývoje dítěte.

Tato období jsou:

mladší školní věk (6-10 let);

starší školní věk (11-15 let).

2.1 Mladší školní věk

Za mladší školní věk je považováno období od 6 do 10 let dítěte. Děti jsou v tomto věku dobře zvládnutelné a mají vzrůstající zájem o vše konkrétní- tedy i o sport. Jedná se o všeobecně šťastné období v životě dítěte (Perič, 2006).

2.1.1 Somatický vývoj v období mladšího školního věku

V období mladšího školního věku lze tělesný vývoj charakterizovat jako harmonický a pozvolný. Přírůstky tělesné výšky jsou rovnoměrné, přibližně 6 cm za rok. Dochází k plynulému rozvoji vnitřních orgánů, krevní oběh, plíce a vitální kapacita se průběžně zvyšuje. Ustaluje se zakřivení páteře, osifikace kostí pokračuje rychlým tempem, přesto jsou kloubní spojení velmi měkká a pružná. Dochází ke změnám tvaru těla ve prospěch příznivějších pákových poměrů končetin, které tak vytvářejí pozitivní předpoklady pro vývoj různých pohybových forem.

Bisexuální rozdíly v tělesné výšce i hmotnosti jsou velmi malé, vývoj centrální nervové soustavy je v podstatě ukončen a nervový systém je dostatečně zralý i pro složitější koordinačně náročné pohyby. Vytváří se příznivé podmínky pro rozvoj koordinačních a rychlostních schopností (Měkota, Kovář, Štěpnička, 1988; Perič, 2004).

2.1.2 Motorický vývoj v období mladšího školního věku

Motorický vývoj v mladším školním věku můžeme rozdělit do dvou období:

6 až 7 let - období pohybového neklidu, které je charakteristické nestálostí, živostí, děti jsou neustále v pohybu a mají potřebu něco dělat;

8 až 10 let - období nazývané „zlatým věkem motoriky“, vyznačující se vysokou mírou učenlivosti a je považováno za nej příznivější věk pro motorický vývoj. Pro naučení nového pohybu často stačí jen dokonalá ukázka a učení probíhá v podstatě samo. Charakteristickým rysem dětské motoriky je malá úspornost pohybu (Měkota, Kovář, Štěpnička, 1988; Perič, 2004).

Mladší školní věk je považován za senzibilní období pro rozvoj celého komplexu koordinačních schopností. Schopnosti kinesteticko-diferenciační, rytmicko-rovnovážné, prostorově-orientační, schopnost timingu vykazují mohutný a podle pohlaví téměř nerozlišený vývoj (Perič, 2004). Dobře známá je také vysoká úroveň kloubní pohyblivosti. Pozoruhodné jsou i vzdálenosti, které děti uběhnou, mohou-li běžet individuálním tempem libovolně dlouho (Měkota, Kovář, Štěpnička, 1988).

2.1.3 Psychický vývoj v období mladšího školního věku

V období mladšího školního věku přibývá nových vědomostí, rozvíjí se paměť a představivost. Zvýšená vnímavost k okolnímu prostředí i k faktorům, které odvádějí pozornost, může narušit provedení již osvojených dovedností. Je to období konkrétního nazírání, kdy abstraktní myšlenkové procesy se teprve vyvíjejí.

Vlastnosti osobnosti nejsou ještě ustáleny, děti jsou impulzivní a přecházejí rychle z radosti do smutku a naopak. Vůle je ještě slabě vyvinuta, dítě nedokáže sledovat dlouhodobý cíl a to především tehdy, má-li překonávat okamžité nezdary. Nedokáže se plně koncentrovat po delší dobu, optimální koncentrace je po dobu 4–5 minut, poté nastává útlum a roztěkanost (Perič, 2004).

2.1.4 Sociální vývoj v období mladšího školního věku

V období mladšího školního věku dochází k velkým změnám oblasti sociálního vývoje vlivem vstupu do základní školy. Dítě se začleňuje do kolektivu a začíná postupné období socializace. Vznikají první kamarádské vztahy, dochází k rozlišování jemných citových odstínů, jako je spravedlnost, odvaha, dané slovo. Dospělý je pro děti přirozenou autoritou a důležitý je příklad, jaký dětem dává. Na přelomu období se začínají projevovat tendence k negativnímu hodnocení skutečnosti a dochází k tomu, že přirozená autorita dospělých se snižuje. Dítě hledá své idoly nejenom mezi dospělými, ale i mezi svými vrstevníky. Dítě si již osvojuje základní kulturní návyky a postupně přebírá stále větší odpovědnost za svojí činnost (Perič, 2004).

2.2 Starší školní věk

Za starší školní věk je považováno období mezi 11. až 15. rokem života. Charakteristické je nerovnoměrným biologickým i psychickým vývojem. Lze jej považovat za první přechod od dětství k dospělosti. Vývojové změny mohou mít individuální tempo (dle činnosti endokrinních žláz a rozdílnou produkcí hormonů), rozdíly mezi jednotlivci se začínají srovnávat až na konci tohoto období (Perič 2004, 2006).

2.2.1 Somatický vývoj v období staršího školního věku

Pro období staršího školního věku jsou typické bouřlivé změny v oblasti tělesného růstu a vývoje organismu. To je dáno rozvojem žláz s vnitřní sekrecí a produkcí hormonů. Dochází k rozvoji sekundárních pohlavních znaků, k rychému růstu kostí, k rozvoji svalů zejména u chlapců a k zvýšení podkožního tuku zejména u dívek.

Pubertální změny nastávají dříve u dívek než u chlapců. Růstové pubertální zrychlení je u dívek intenzivnější a současně kratší. Téměř končí již ve 13 letech, zatímco u chlapců je teprve před vrcholem. Proto také dívky v první části tohoto období mají větší průměrnou tělesnou výšku i hmotnost než chlapci. Chlapci tento deficit v následném období rychle dohánějí a v konečném důsledku jsou v průměru vyšší a těžší než dívky (Měkota, Kovář, Štěpnička, 1988; Perič, 2004).

2.2.2 Motorický vývoj v období staršího školního věku

Také období staršího školního věku můžeme rozdělit do dvou fází:

10 až 12 let - nástup do puberty, kdy je motorické učení stále na vysoké úrovni a doznívá zde období zlatého věku motoriky. Z hlediska motorického vývoje je konec mladšího školního věku a začátek staršího školního věku (8-12 let) považován za vrchol ve všeobecném motorickém vývoji.

12 až 15 let - puberta. Vlivem velkých somatických přírůstků dochází ke zpomalení a k přestavbě motoriky. Klidná linie motorického vývoje v předcházejících věkových obdobích je nyní narušena. U mnoha jedinců pozorujeme:

- zhoršení pohybové koordinace, kdy koordinované pohyby dětí mladšího školního věku jsou střídány pohyby těžkopádnějšími;
- narušení dynamiky pohybu a následné snížení ekonomie provedení: rychle vyrostlé děti se musí naučit opět pracovat se svým tělem;
- protichůdnost v motorickém chování: některé pohybové úkoly řeší pubescent s enormní aktivitou, jindy je laxní a řešení se mu zdá obtížné (Měkota, Kovář, Štěpnička, 1988; Perič, 2004).

Tato narušení se týkají především každodenní motoriky. Charakteristická je klátivá chůze či občasné zakopnutí. U trénovaných jedinců není narušení motoriky tak patrné, pouze u koordinačně náročných pohybů dochází ke stagnaci. Zlepšují se naopak silové a vytrvalostní schopnosti. V tomto období se navíc začíná v rozvoji pohybových schopností nápadně projevovat sexuální diference (Měkota, Kovář a Štěpnička, 1988; Suchomel, 2004).

2.2.3 Psychický vývoj v období staršího školního věku

V období staršího školního věku je psychický vývoj charakterizován rozvojem myšlení a chápání. Hormonální aktivita ovlivňuje emotivní vztahy a projevy dětí k sobě samým, k opačnému pohlaví i k okolí. Dítě začíná logicky uvažovat a rozvíjí se paměť. Má již vysoké předpoklady vyvíjet značnou duševní aktivitu a vydrží se koncentrovat po delší dobu (Perič, 2004). Pubescenti jsou nadáni velkou vnímavostí a citovou labilitou. Často se střídají fáze optimismu s fázemi depresí. Zvyšuje se vědomný zájem o různé lidské činnosti, v níž pubescent hledá možnosti svého uplatnění a vyniknutí (Měkota, Kovář a Štěpnička, 1988).

2.2.4 Sociální vývoj v období staršího školního věku

V období staršího školního věku začíná výraznější emancipace od rodiny. Změny v organismu představují novou sociální situaci, která může vést až k pocitu odlišnosti, uzavírání se do sebe a vyhýbání se sociálním kontaktům. Současně však navazují hlubší vztahy k vrstevníkům stejného, ale postupně i opačného pohlaví. Pubescenti začínají vzdorovat autoritám a upínají se spíše ke svým spolužákům a napodobují své vzory (Perič, 2004). Touha zapadnout do party je často silnější než cokoli jiného. Dospělý by si neměl vynucovat autoritu, ale měl by být přirozeným vzorem, který dokáže poradit. Z hlediska zájmové činnosti a tréninku je důležité, že se v tomto věku vytváří vztah k činnostem nejen jako k zábavě, ale i k určité povinnosti.

3 SPORTOVNÍ TRÉNINK

Ve sportu užíváme tento termín ve spojení s cíleným procesem cvičení, opakování a zdokonalování pohybových činností pro dosažení co nejlepšího výkonu. Lze ho chápat, jako proces složité biologicko-sociální adaptace, při které se organismus sportovce přizpůsobuje zvýšené fyzické i psychické námaze (Gnad; Psotová, 2005).

Sportovní trénink je spojován se snahou o dosažení co nejlepších sportovních výkonů, které jsou jeho hlavním cílem, ale zároveň i prostředkem pro harmonický a všestranný rozvoj sportovců (Choutka, Dovalil, 1991). Je to složitý dlouhodobý proces, který vychází z poznatků sportovní praxe, které jsou doplňovány a zdokonalovány vědeckými poznatky sportovní teorie a vede ke změnám sportovní výkonnosti. Sportovní trénink dělíme na trénink dětí a mládeže, dospělých a na trénink vrcholových sportovců. Každé odvětví využívá vlastní didaktické principy. Podmínkou úspěšného sportovního tréninku je dobrá spolupráce závodníka a trenéra při zabezpečení kvalitních podmínek pro potřebný rozvoj. Součástí je i plánování a evidence tréninku. Takto ucelená koncepce tvoří systém sportovního tréninku.

3.1 Systém sportovního tréninku

Systémové pojetí sportovního tréninku tvoří ucelenou koncepci, na jejímž základě se uskutečňuje tréninkový proces. Uplatňuje se zde systémový přístup, obecně definovaný jako způsob myšlení a řešení, při němž jsou jevy chápány komplexně v jejich vnitřních a vnějších souvislostech (Dovalil et al., 2002). Toto pojetí tvořené množinou prvků a vzájemnými vztahy mezi nimi je univerzální kategorií a lze ho aplikovat tam, kde chceme postihnout tento systém jako celek.

Z pohledu praxe se sportovní trénink chápe jako plánovitě řízený pedagogický proces, který má promyšlenou činností sportovců a trenérů zajistit výkonnostní rozvoj. V průběhu svého vývoje se sportovní trénink formoval v ucelený, neustále propracovávaný systém (Wolf, 1997).

Systém sportovního tréninku lze vymezit jako účelné, na základě určitých principů zdůvodněné uspořádání obsahu, prostředků a metod tréninku, jehož cílem je zajistit růst sportovní výkonnosti (Dovalil et al., 2002). Jedná se o komplex teoretických a praktických poznatků, ale i o obsahové a organizační uspořádání tréninku.

Sportovní trénink se realizuje v určitém prostředí. Proto je trénink a následné výsledky vždy ovlivněn vnějšími podmínkami. Záleží na přírodních podmínkách pro daný sport, technickém zabezpečení a vybavení prostorů, kde tréninkový proces probíhá. Dále pak na zázemí sportovce a sportovní organizace a v neposlední řadě na rodinném prostředí. Důležitou roli zde představují ekonomické možnosti, které ve své podstatě zajišťují a nebo naopak omezují kvalitní podmínky pro systematickou přípravu.

Vlastní systém tréninku zahrnuje:

- charakteristiky struktury sportovního výkonu,
- charakteristiky jednotlivých složek tréninku,
- prostředky a metody tréninku,
- charakteristiky zatížení,
- zásady stavby tréninku,
- řízení tréninku (Dovalil et al., 2002).

Je to obecné schéma, které se u daného sportu konkretizuje na základě vlastních specifických požadavků a podmínek. O tréninkovém systému v daném sportu můžeme hovořit teprve tehdy, známe-li:

- objektivní požadavky sportovního výkonu,
- specifikaci složek sportovního tréninku,
- inventář cvičení a metod sportovního tréninku,
- zásady pro jejich využití v tréninkových cyklech,
- parametry tréninkového a závodního zatížení,
- způsob evidence, způsob a harmonogram kontroly trénovanosti,

vyhodnocování tréninku a jeho plánování jako nástrojů řízení (Dovalil et al., 2002).

Podle Dovalila je z teoretického hlediska sportovní trénink charakterizován jako proces adaptace, proces motorického učení a proces psychosociální interakce. Z praktického hlediska jde o pedagogický proces v ose:

Cíl → struktura sportovního výkonu → úkoly tréninku → obsah → prostředky → metody → trénovanost → sportovní forma → výkon.

Cílem tréninku je dosažení nejlepší sportovní výkonnosti na základě komplexního rozvoje sportovce.

Struktura sportovního výkonu je tvořena soustavou podmínek, které sportovní výkon vytvářejí a podmiňují.

Úkoly tréninku zahrnují kompletní rozvoj osobnosti. Spočívají v rozvoji a osvojování sportovních dovedností, kondice a formování osobnosti sportovce při dodržení zásad harmonického rozvoje tělesného, psychického i sociálního.

Obsah tréninku vymezuje, co musí být vykonáno, aby se naplnily úkoly tréninku a bylo dosaženo jeho cíle. Vymezuje tedy informace o tom, co si musí sportovec osvojit, aby ovládal požadovanou činnost na nejvyšší možné úrovni.

Tréninkové prostředky slouží k plnění tréninkových úkolů, jsou to:

- tréninková cvičení jako základní a nejdůležitější prostředky,
- zařízení (hala, hřiště, bazén atd.),
- náčiní (kola, míče, lyže atd.),
- pomocná zařízení (trenažéry, lanče atd.),
- měřicí zařízení (časoměry, sporttestery atd.),
- audiovizuální prostředky (video, schémata atd.),
- zotavné a podpůrné prostředky (koupele, masáže atd.),
- psychologické prostředky (hypnóza, ideomotorický trénink atd.).

Metody jsou postupy, vztahující se ke způsobu tréninku. Je to zobecněný, promyšlený a ověřený způsob činnosti, který slouží k dosažení stanoveného cíle. O metodě lze mluvit jen tehdy, když něco určitým způsobem děláme a přitom víme, že to máme dělat právě tímto způsobem.

Trénovanost je stav připravenosti sportovce, charakterizující míru přizpůsobení požadavkům dané sportovní specializace. Je tvořena souhrnem změn v organismu i v psychice sportovce, k nimž dochází důsledkem tréninku. Je to v podstatě kondiční, technická, taktická a psychická připravenost.

Sportovní forma vyjadřuje optimální stav připravenosti, projevuje se dosahováním maximálních sportovních výkonů (Dovalil et al., 2002).

4 SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA DĚTÍ

Soustavnější tréninková činnost začíná v některých sportovních odvětvích již v 6 - 7 letech, zahajuje se a pokračuje po dobu věku dětí. Za tento věk se považuje návštěva základní školy, tj. přibližně do 15 let (Dovalil et al., 2002).

Sportovní příprava dětí a mládeže je specifický tréninkový proces, který se výrazně liší od tréninku dospělých. Děti totiž nejsou jen malí dospělí, ale odlišují se od nich v mnoha oblastech. Liší se stavbou a možnostmi svého těla, psychickými stavy a v neposlední řadě vnímají a chápou věci jinak než dospělí.

Cílem přípravy v dětském věku je vytvořit předpoklady pro pozdější trénink. Tyto předpoklady by měly umožňovat požadovaný nárůst výkonnosti ve věku, kdy dochází k maximálnímu rozvoji sportovců (Perič, 2006). Důležité je u dětí pěstovat dobrý vztah ke sportu. Ten je dán přiměřenou a zábavnou formou přípravy a dobrým vztahem trenéra k dětem.

Trenér dětí musí dbát také na to, aby omezil možná rizika sportování a nepoškodil své svěřence, a to jak po stránce fyzické, tak i psychické. Fyzické poškození se dá většinou jednoduše zjistit (např. skolióza páteře), ale může mít pro další vývoj a rozvoj dítěte závažné důsledky. U psychického poškození není diagnostika tak jasná, ale důsledky jsou neméně vážné. Může se projevit úzkost, vyčlenění z kolektivu či strach z vlastního projevu (Dovalil et al., 2002).

4.1 Vývojové zákonitosti žakovského věku

Člověk se od narození až do věku dospělosti neustále mění. Má-li být sportovní trénink dlouhodobě úspěšný, musí se z těchto poznatků, zvláště v přípravě dětí vycházet. Vývojové zákonitosti pozorujeme ve změnách somatických rozměrů a jejich proporcí, ve stavbě i funkci tělesných orgánů, v psychice a ve vztahu k ostatním. V důsledku těchto změn se přirozeně zvyšuje výkonnost v pohybových činnostech.

Nejdříve ukončuje růst a vývoj mozek. Vývoj orgánů krevního oběhu a dýchání odpovídá zhruba zvětšování hmotnosti těla. S nástupem vývoje pohlavních orgánů se vlivem jejich hormonů začíná rozvíjet síla a svalová hmota. Změny mají individuální charakter, ale tělesný vývoj končí kolem 18. - 20. roku u chlapců a u dívek o něco dříve (Dovalil et al., 2002). Kromě prvních let života dochází k největším změnám v období puberty. Nejedná se přitom jen o růst, ale i o stavbu. Například kostnatění, kdy je původní chrupavčitá tkáň nahrazována tkání kostní.

K nerovnoměrnému vývoji dochází i v psychice. V prvních deseti letech je vývoj strmý a dosahuje z velké části mentální kapacity dospělých, ale do úplné vyspělosti potřebuje dalších deset let. Ne u všech jedinců probíhají vývojové změny stejně, ale většinou se vývojový náskok či zpoždění do dvacátého roku vyrovná.

Kromě věku kalendářního má důležitou roli ve sportu i věk biologický. Kalendářní věk je dán datem narození, ale biologický věk představuje skutečný dosažený stupeň vývoje. Ke stanovení biologického věku se užívají hlavně ukazatele o výšce a hmotnosti jedince, dále podle kostní zralosti a pokročilosti pubertálních změn. V zásadě se může jednat o dva odlišné případy individuálního tempa vývoje: o vývojové zrychlení, kdy je biologický věk vyšší než věk kalendářní a o vývojové zpoždění, kde věk kalendářní převyšuje

biologický. Stupeň tělesného vývoje se přímo odráží na sportovní výkonnosti a proto je nutné přihlížet k těmto změnám i ve sportovní přípravě. Více vyvinutí jedinci dosahují dobrých výkonů i díky své tělesné zralosti a jsou často unáhleně považováni za sportovní talenty. Postupem času se vývojové rozdíly srovnávají a tito jedinci bývají dostiženi (Perič, 2004; Dovalil et al., 2002).

4.2 Specializace přípravy v dětském věku

Na základě rozboru přípravy úspěšných sportovců lze říci, že vrcholné výkonnosti mohou dosáhnout jedinci, kteří mají pro daný sport potřebnou míru talentu a základy pro vrcholové výkony budovali již v dětském a mládežnickém věku (Dovalil et al., 2002).

O potřebě značné míry talentu nikdo nepochybuje, neméně důležitá je však dlouholetá systematická příprava. Je mnoho sportovců, kteří milují pohyb a denně hltají kilometry či jiné tréninkové ukazatele. Vysněný efekt se však často nedostavuje, není-li dané cvičení prováděno ve správný čas v dané míře. Pouze kvalitní systematický trénink vede cíleně k postupnému růstu výkonnosti.

Dovalil uvádí, že k dosažení vysokého sportovního výkonu vedou dvě cesty:

- raná specializace,
- trénink odpovídající vývoji.

Tabulka 1: Charakteristické rysy tréninkové koncepce rané specializace a tréninku odpovídajícího vývoji (Dovalil et al.,2002)

RANÁ SPECIALIZACE		TRÉNINK ODPOVÍDAJÍCÍ VÝVOJI
	Strategie	
Vysoká výkonnost co nejdříve, plánovitý trénink si klade za cíl co nejrychleji dosáhnout úspěchu.		Výkonnost přiměřená věku, nejvyšší výkon jako perspektivní cíl, dětství a mládí je přípravnou etapou.
	Trénink	
Cenu má jen to, co směřuje rychle k cíli, úzké zaměření na specializaci.		Vědomý podíl všestrannosti
	Zatížení	
Až na hranici únosnosti, neúměrné nároky na nevyzrálé jedince.		Zřetel na stupeň individuálního vývoje. Postupné a pozvolné stupňování nároků.
	Psychologické rysy	
Tvrdost, cílevědomost, v tréninku psychické momenty charakteristické pro práci dospělých: napětí, vážnost, vyhraněná racionalizace, tlak na výkon.		Trénink odpovídající mentalitě věkového stupně, omezování tlaku na výkon, aktuální výkonnostní cíle nejsou výlučné, radost, hravost, uvolněnost, bohatství prožitků, přiměřené ocenění.

Tato otázka se týká hlavně tréninku dětí. Nejedná se přitom jen o poměr specializace a všestrannosti, ale jde především o celkový přístup a názory na přípravu dětí a mládeže. Specializované prostředky se do přípravy zařazují v každém sportovním odvětví. Zvláště pak v technicky a koordinačně náročných disciplínách se musí zařazovat již v dětství. Každý trenér ale musí vědět, že specializované zatěžování bývá jednostranné, a proto je důležité věnovat se převážně rozvoji všestrannosti. Zmenšuje se tak nebezpečí svalové nerovnováhy, která má často za následek zdravotní komplikace ve vrcholovém či pozdějším věku sportovců.

Dovalil uvádí, že rekordních výkonů lze dosáhnout oběma cestami, řeší však otázku, co je z čistě sportovního hlediska lepší, tj. jak dospět k vyšším výkonům? Na základě zkušeností a ze studií z několika sporů dochází k těmto závěrům:

- u raně specializovaných sportovců je strmější růst výkonnosti a vrcholu dosahují rychleji,

- s vysokými výkony v žákovském a dorosteneckém věku, dosaženými brzkou specializací, souvisí výkonnostní zaostávání po 18. a 19. roce,

- u raně specializovaných je doba vrcholové sportovní výkonnosti poměrně krátká a pokles je rychlejší,

- co do absolutních hodnot dosažené výkonnosti existuje mírná převaha sportovců, kteří nešli cestou rané specializace.

Na základě těchto poznatků se jeví brzká specializace jako neopodstatněná. Ve sportovní praxi se však stále drží na výsluní zásluhou ambiciózních mládežnických trenérů, netrpělivých rodičů a i díky komerčnosti sportu. Cestou všestrannosti je vedena například příprava dětí a mládeže v lyžování v Norsku. Randáková 2006 uvádí, že soustavná příprava se specializací na jediný sport probíhá až od 16 let.

4.3 Respektování věkových zákonitostí v přípravě

Z pohledu přípravy dětí je důležité znát zákonitosti ve vývoji motoriky a řídit se jimi. Senzitivní období jsou časové úseky ve vývoji dítěte, ve kterých se setkáváme s lepšími přirozenými předpoklady pro rozvoj určité schopnosti než v jiném věku (Perič, 2006).

Období *mladšího školního věku* je senzitivní především pro schopnosti koordinačně rychlostní, hlavně rychlosti reakční a frekvence pohybů. V rámci přirozeného zvyšování silových schopností je možné stimulovat z části i akceleraci a rychlost pohybu. Možné je i zařazování dynamických rychlostně silových cvičení bez zátěže.

Období *staršího školního věku* je zpočátku stále ještě příznivé pro stimulaci koordinačních schopností a pro rychlostně silová cvičení. Později se vlivem rychlého somatického růstu koordinační schopnosti stagnují a zpomaluje se rozvoj kloubní pohyblivosti. Vhodná je stimulace vytrvalostních, rychlostních a silových schopností.

Všestrannost

Všestrannost je široký pojem, ve své podstatě nabádá ke stimulaci všech pohybových schopností a k osvojení co možná nejširšího základu pohybových dovedností. V praxi to znamená nevěnovat se pouze cvičením na rozvoj pohybů dané specializace, ale používat i jiná cvičení. Cílem této přípravy je vytvořit široký pohybový fond, ze kterého se čerpá v pozdějším období dlouhodobého tréninku. Cvičení by měla být všeobecně rozvíjející se zdůrazněním na přirozený rozvoj jedince (Dovalil et al., 2002).

4.4 Složky tréninku v přípravě dětí

Sportovní výkon je ovlivňován mnoha různými faktory, a proto je potřeba rozvíjet všechny stránky osobnosti sportovce. Sportovní trénink se tedy skládá z jednotlivých složek, které sdružují kvalitativně podobné faktory sportovního výkonu. Jsou to složky kondiční, technické, taktické, psychologické a teoretické přípravy (Perič, 2004).

4.4.1 Kondiční příprava

V kondiční příprava se věnuje prostor ke stimulaci všech pohybových schopností. Důležité je však respektovat věkové zvláštnosti, a to jak nižší náročností, tak vhodným výběrem metod a cvičení. To vede k vytvoření základů pro pozdější kondiční trénink speciálního zaměření. Měla by být pestrá a zábavná.

Rychlostní schopnosti

Období mladšího a staršího školního věku je ideální pro rozvoj rychlosti. Rychlostní schopnosti závisí na několika oblastech, které se dají tréninkem více či méně ovlivňovat:

Nervosvalová koordinace - schopnost co nejrychleji střídat kontrakci a relaxaci svalového vlákna, což se dá v přípravě dětí relativně dobře rozvíjet.

Typ svalových vláken - nejdůležitější předpoklad k dosažení maximální rychlosti. Rozeznáváme vlákna červená (pomalá), která umožní pracovat dlouho, ale pomalu, a vlákna bílá (rychlá), která pracují rychle, ale brzy se unaví. Poměr rychlých vláken ovlivňuje úroveň rychlosti. Je však geneticky daný a tréninkem ho ovlivníme jen málo.

Velikost svalové síly je důležitá pro velikost svalové kontrakce a tedy i její rychlost. Možnosti rozvoje síly jsou v tréninku velice dobré, ale nehodí se do přípravy dětí. Tuto oblast rozvíjíme až v období puberty.

Rozvoj rychlostních schopností patří v přípravě dětí do oblasti, která má velkou prioritu. Trénink by měl směřovat k rozvoji všech rychlostních schopností (reakční, cyklické i acyklické) a různých svalových skupin. Vhodnou formu představují štafetové či rychlostně zaměřené hry a překážkové dráhy s obratnostními prvky. Pravidelným začleňováním těchto her v přípravě se omezí pokles aktivity rychlých svalových vláken (Perič, 2004; Dovalil et al., 2002).

Koordinační a obratnostní schopnosti

Koordinační schopnosti představují mezi ostatními pohybovými schopnostmi zvláštní význam, plní zde totiž roli jakéhosi mostu mezi nimi. Hlavní náplň těchto schopností spočívá v řízení pohybu a ve schopnosti orientovat vlastní pohyby dle stanovené potřeby.

Ve věku 7-12 let dochází k nejrychlejšímu učení novým pohybovým dovednostem. Děti se ještě nebojí provádět pohyby v prostoru ani jiné rizikovější pohyby a proto je důležité vytvoření širokého pohybového fondu právě v tomto období. Vhodné jsou překážkové dráhy, gymnastické prvky, akrobacie, trampolína, ovládání míče, cvičení na rovnováhu atd. Trénink je vhodné spojovat s rozvojem rychlostních schopností- štafetové hry (Perič, 2004; Dovalil et al., 2002).

Silové schopnosti

Sílu definujeme ve sportu jako schopnost překonávat vnější odpor svalovou kontrakcí. Z hlediska průběhu pohybu rozlišujeme kontrakci statickou (nedochází k pohybu těla - vis na hrazdě) a dynamickou (dochází k pohybu - kliky, dřepy).

Se silovým tréninkem dětí se musí nakládat velice opatrně. Silové schopnosti mají v dětském věku spíše podpůrný význam pro rychlostní a koordinační schopnosti. V přípravě bychom měli silový rozvoj rozdělit dle věkových období. Perič udává tyto skupiny: do 10 let, 10-12 let (nástup puberty), 13-15 let (hlavní fáze puberty).

Období do 10 let: vývoj svalové hmoty a kostry ještě není připravený pro cílený rozvoj. Dáváme tedy přednost rychlostním a obratnostním cvičením, která sama o sobě podporují nárůst síly. Okrajově doplňujeme všestrannou přípravu silovými cviky zaměřenými především na velké svalové partie, jako jsou svaly trupu a pletence ramenního a kyčelního kloubu. Jedná se o přirozené posilování, kde děti překonávají překážky svalovým úsilím (šplh, ručkování, přelézání překážek, různé přetahování a přetlačování, poskoky a přeskoky, hody, cvičení na nářadí a hry ve ztíženém prostředí - ve vodě, sněhu či hry v kopci apod.).

Období 10-12 let již umožňuje soustavnější rozvoj silových schopností. Svaly a kosterní systém však stále ještě nejsou připraveny snášet větší zatížení. Zaměřujeme se tedy na souměrnost svalového rozvoje a nikoliv jen na svaly dané sportovní specializace. Pro rozvoj výbušné síly volíme režim krátce a rychle, pro obecnou připravenost pomalu s více opakováním. Silový trénink zachovává podobu předchozího období a začínají se zařazovat cviky s vahou svého těla: kliky, dřepy, sklapovačky, šplh bez přírazu, shyby apod.

V období 13-15 let je již možné zahájit systematičtější silový trénink, má však stále ještě přípravný charakter. Změny vyplývající ze zvýšené produkce pohlavních a růstových hormonů jsou spojeny s narůstáním svalové hmoty a se zvyšováním efektivity práce jednotlivých svalů. Důležité je brát ohled na individuální biologický růst. U akcelerovaných jedinců můžeme na konci tohoto období přistoupit

k cílenému rozvoji síly, ale u biologicky opožděných dětí zůstává ráz přípravy obdobný s předchozím obdobím.

Zaměřujeme se především na tři základní oblasti:

1. Nácvik techniky posilování - jedná se o zvládnutí správné techniky při pozdějším posilování s činkou. Cviky se provádí např. s plastovými lahvemi, či násadou od náradí.

2. Všeobecná silová průprava je prováděna obvykle formou jednoduchého kruhového tréninku, který umožňuje rozvoj jak po stránce silové, tak i vytrvalostní. Jedná se převážně o cviky s hmotností vlastního těla, s malými činkami, plnými míči atd.

3. Využití speciálních metod rozvoje silových schopností. Mezi základní metody patří metoda rychlostní a vytrvalostní.

Rychlostní metoda představuje cvičení s malým odporem a počtem opakování s maximální rychlostí. Rozvíjí se tak rychlá a výbušná síla. Vhodným prostředkem jsou různá odrazová a odhodová cvičení (skoky přes překážky, výskoky, víceskoky, výběhy a výskoky do schodů, či hody do výšky, do dálky ve dvojicích a jiné).

Vytrvalostní metoda je charakteristická větším počtem opakování, ale odpor zůstává nízký. Pro zachování požadavku přiměřenosti by jednotlivá stanoviště měla střídát protilehlé svalové skupiny.

Po jakémkoliv tréninku zaměřeném na posilování zařazujeme protažení a kompenzační cvičení (Perič, 2004; Dovalil et al., 2002).

Vytrvalostní schopnosti

Vytrvalostní schopnosti se rozvíjejí po celý život. U dětí rozvíjíme vytrvalostní schopnosti formou pohybových her, a to především aerobní vytrvalost. Kolem 11. roku se vytvářejí vhodné předpoklady pro nárůst aerobní vytrvalosti, nesmíme však děti přetěžovat. V období puberty se

zvysuje schopnost maximálního využití kyslíku ve svalech, a proto by měl mít v tomto věku trénink vytrvalosti pevné místo. Mezi základní metody v rozvoji vytrvalosti patří metoda souvislá, fartleková a intervalová. U dětí užíváme především souvislou a fartlekovou metodu. Vhodná je nepřerušovaná zátěž do 160 tepů: běh, běh na lyžích, plavání, kolo, brusle a veškeré déletrvající pohybové hry.

Sportovní hry, ať už řízené či neřízené, představují nejdůležitější prostředek rozvoje vytrvalosti u dětí. Hra je pro ně zábavná činnost, při které se jejich tělo přirozeně adaptuje na déletrvající zátěž.

Do přípravy dětí nezařazujeme druhy zátěže, při kterých dochází ke zvýšené tvorbě laktátu. Anaerobní vytrvalost začínáme pozvolna rozvíjet až na konci staršího školního věku (Perič, 2004; Dovalil et al., 2002).

Pohyblivost

Kloubní pohyblivost je schopnost vykonávat pohyby ve velkém kloubním rozsahu. Úroveň pohyblivosti ovlivňuje tvar kloubu, pružnost vazivového a kloubního aparátu, síla svalů kolem daného kloubu, ale i denní doba, teplota prostředí či pohlaví dítěte.

Protahování patří do každé tréninkové jednotky. Zařazujeme jej z pravidla v úvodní a závěrečné části. Protahování vyžaduje zvýšenou soustředěnost. To je u malých dětí víceméně nemožné, a proto musíme dávat velký pozor a hlavně zbytečně cvičení neprotahovat. Po 10. roce již můžeme strečink bez problémů zařazovat do každé části tréninkové jednotky.

Protahovací cvičení se zařazují především proto, aby nedocházelo ke zkrácení namáhaných svalových skupin. Je důležité, aby děti přijaly protahování jako plnohodnotnou součást každého tréninku. Vhodné je provádět především aktivní protahování, kde se dosahuje krajních poloh vlastním úsilím. Pasivní cvičení nejsou příliš vhodná, může dojít

k uvolnění a poškození kloubního aparátu (Perič, 2004; Dovalil et al., 2002).

Závěrečné shrnutí senzitivních období, tedy v jakém věkovém období je trénink zaměřený na rozvoj různých pohybových schopností efektivní.

1. Vysoká efektivita tréninku:

základní koordinace pohybů; 6-8 let,
kombinace pohybů; 7-10 let,
frekvence pohybů (rychlostní schopnosti); 7-10 let,
rovnováha; 8-13 let,
pohyblivost; 10-13 let,
komplikovaná motorika; 10-13 let,
přesnost pohybů; 10-13 let.

2. Střední efektivita tréninku:

správné a rychlé reakce; 7-11 let,
rychlá a výbušná síla; 10-15 let,
základní silový rozvoj; 10-13 let,
vytrvalost; 11-14 let (Perič, 2004).

4.4.2 Technická příprava

Nácvik techniky má v přípravě dětí zásadní význam. Cílem je zvládnutí velkého množství pohybových dovedností, které jsou zvláště pro techniku daného sportu nezbytné. Nedostatečné zvládnutí techniky může sportovce později limitovat v jeho motorickém učení a v dosahování maximální výkonnosti. Také ve všeobecné přípravě se doporučují cvičení, která napomáhají zvládnutí techniky. Užívá se převážně komplexní metody (dovednost si děti osvojují spíše vcelku). Děti se učí nápodobou, stačí perfektní ukázka, kde vidí způsob provedení. Nácviku každé dovednosti věnujeme určitý čas, nesnažíme se naučit několik věcí najednou.

Již od počátku upřednostňujeme v technické přípravě kvalitu provedení. Příliš mnoho opakování má negativní vliv na koncentraci a případná únava techniku provedení negativně ovlivňuje. Po zvládnutí základů techniky můžeme zařadit vícenásobné opakování pro její automatizaci (Perič, 2006, 2004; Dovalil et al., 2002).

4.4.3 Taktická příprava

Taktická příprava se cíleně do přípravy zařazuje až u starších dětí. Mladší děti ještě nejsou schopny řešit složité myšlenkové procesy s velkou mírou abstrakce. Pokud taktiku do přípravy dětí zařadíme, musí být na konkrétním případě dobře vysvětlena a doplněna ukázkou. Děti by z toho měly pochopit, proč danou situaci řešit právě tímto způsobem. Od nejmenších můžeme požadovat znalost základních sportovních pravidel a správné chování v soutěžích (Perič, 2006, 2004; Dovalil et al., 2002).

4.4.4 Psychologická příprava

Psychologická příprava spolu s motivací slouží k tomu, aby se děti těšili z pohybu, pravidelně se věnovaly přípravě, chtěli se zlepšovat a zvyšovat svou výkonnost. Děti jsou přirozeně soutěživé a při drobných hrách se nejlépe vyrovnají s pocity radosti z vítězství a zároveň zklamání z porážky. Získávají důvěru ve vlastní schopnosti a sebevědomí. Případné nezdary dětí nekritizujeme, ale snažíme se je podpořit a motivovat k dalšímu učení (Perič, 2004).

5 CHARAKTERISTIKA SPORTOVNÍ DISCIPLÍNY SEVERSKÁ KOMBINACE

Severská kombinace se řadí mezi disciplíny klasického lyžování. Skládá se ze dvou odlišných sportů, a to ze skoku na lyžích (rychlostně silový sport) a běhu na lyžích (vytrvalostně silový sport). Tento lyžařský víceboj, v Norsku označovaný jako královská lyžařská disciplína, má svou tradici již v začátcích severského lyžování na konci 19. století. Od počátku je zařazován do programu zimních olympijských her.

Skok na lyžích je výběrový acyklický rizikový sport. Předpokládá překonání pocitu strachu a vysokou odolnost vůči emočnímu napětí. Vyžaduje okamžitou reakci, maximální výbušnost (tzn. vyšší podíl rychlých a přechodných svalových vláken), vysoký stupeň koordinace a hlavně dokonalé zvládnutí techniky pohybů.

Naopak běh na lyžích je pohybová aktivita cyklického charakteru pro všechny (rekreační a lyžařská turistika). V podobě výkonnostního sportu však klade vysoké požadavky na vytrvalostní schopnosti a morálně volní vlastnosti. Vyžaduje dlouhodobý motorický výcvik a návyk běžecích stereotypů. Pro výkon je rozhodující aerobní kapacita. Lyžaři běžci se vyznačují vysokým podílem červených vláken ve svalech (přes 60%). Z psychologického hlediska se jedná o aktivační úroveň a schopnost její regulace, motivace a především o schopnost odolávat únavě při déletrvající pohybové činnosti.

Tyto krátké charakteristiky ukazují severskou kombinaci jako specifickou lyžařskou disciplínu, která je po tréninkové a psychologické stránce ne plně kompatibilní. Náročná fyzická i psychická příprava udělala z této disciplíny výběrovou záležitost, kde nelze počítat s aspekty masového rozvoje sportu (Rázl, 1983).

Z hlediska popularity severská kombinace za jednooborovými sporty zaostává. To se projevuje na menší základně sportovců a zároveň i na nízké návštěvnosti diváků. Kvůli přerušení, které nastává mezi skokem a během nenabízí ani televiznímu divákovi souvislou atraktivitu a napětí, a proto ztrácí na své popularitě. Tento fakt se každoročně projevuje snahou Mezinárodní lyžařské federace (FIS) o změny v tradičním pojetí severské kombinace. Za účelem zpřehlednit, zatraktivnit a co nejvíce přiblížit závody divákům.

Před osmi lety tak přibyl ke klasickému závodnímu závod ve sprintu a o několik let později závod s hromadným startem. V letošní sezóně (2006-2007) byl vyzkoušen sprint dvojic a zrychlený sprint, kde je zkrácena doba mezi skokem a během na minimum. Start běhu začíná 20 minut po doskočení posledního skokana. Skokanská část probíhá buď na velkém můstku s kritickým bodem 115 až 125 metrů, nebo na můstku středním s kritickým bodem 90 až 95 metrů. Běžec pak na tratích 15 km, 10 km, 7,5 km a 5 km pro závod družstev.

Přehled závodu severské kombinace ve světovém poháru:

klasický závod (Gundersen) - 2 skoky + 15 km běh (bodové ztráty po skoku jsou přepočítány na časové odstupy, vítěz skokanské části startuje první, následován závodníky ve ztrátách po skoku, první v cíli se stává celkovým vítězem),

závod ve Sprintu - 1 skok + 7,5 km běh (stejným systémem jako klasický závod),

závod s hromadným startem - 10 km běh + 2 skoky (nejprve běh hromadným startem, časová ztráta z běhu je přepočítána na body a skáče se v opačném pořadí, nejlepší běžec na konec),

závod čtyřčlenných družstev - každý 2 skoky + 5 km běh (start běhu v časových ztrátách po skoku štafetovým způsobem (www.fis-ski.com)).

5.1 Skok na lyžích

Skok na lyžích pokládáme za typickou činnost acyklického charakteru. Skládá se z několika pohybových fází, které na sebe navazují. Základním kritériem je oporová a bezoporová fáze, která je určena kontaktem skokana s pevnou podložkou. Z časového hlediska je doba trvání skoku na lyžích relativně krátká. Celková doba provedení je závislá na velikosti kritického bodu daného můstku a pohybuje se v rozmezí 12-15 sekund (Vaverka, 1986). Náročnost této disciplíny je dána tím, že je tato pohybová činnost prováděna ve vysokých rychlostech a v rizikovém prostředí (Máša, 1983).

5.1.1 Fáze skoku na lyžích

Nájezdová fáze začíná rozjezdem a končí zahájením pohybu při odrazové fázi skoku. Prvním úkolem je vytvořit nejvhodnější postavení těla a získat tak maximální nájezdovou rychlost. Druhým neméně důležitým úkolem je vytvořit optimální výchozí polohu těžiště těla vzhledem k následnému odrazu (Novosad, 1986).

Odrázová fáze tvoří klíčový okamžik celého skoku. Odraz probíhá na velmi krátké dráze při velké rychlosti. V průběhu několika desetin sekundy musí skokan řešit řadu koordinačně náročných pohybových úkolů. Jedním z úkolů je udělit těžišti těla maximální zrychlení do optimálního směru. Jedná se o extenzi dolních končetin, kde důležitou roli hraje úroveň explozivní síly. Naproti tomu stojí snaha minimalizovat působení odporu prostředí a neztratit tak rychlost získanou v nájezdové fázi (Šablatura, 2003).

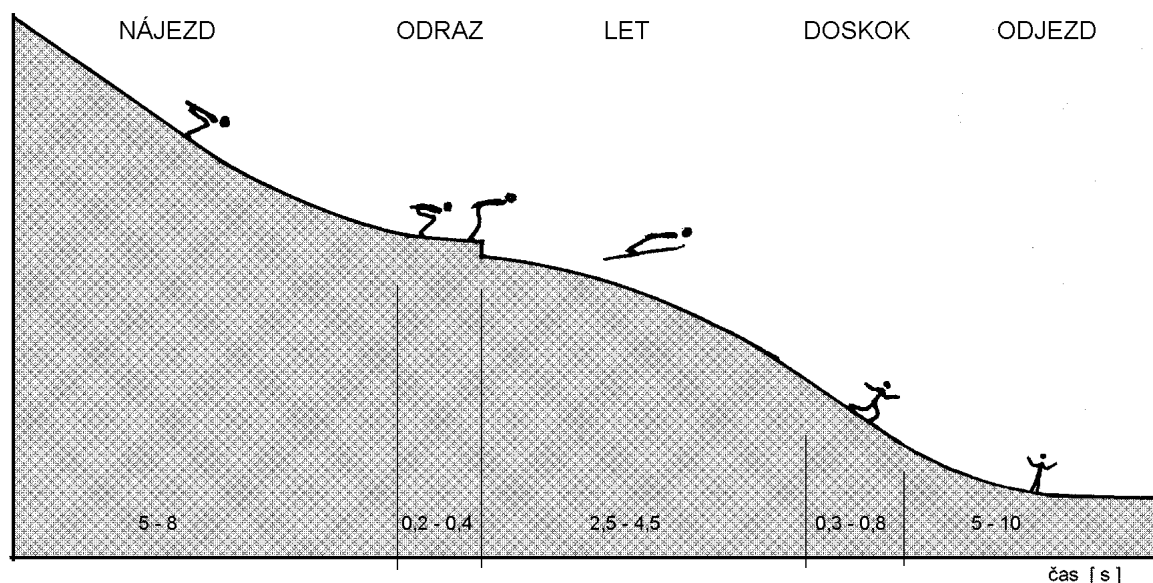
Hlavním činitelem, který hraje rozhodující úlohu při minimalizaci odporu prostředí, je poloha trupu. Pohybové úkoly razance a aerodynamické hledisko odrazu působí ve svých důsledcích proti sobě. Proto při odrazové činnosti probíhá optimalizační proces mezi požadavkem razantnosti a snahou minimalizovat odpor prostředí. Tento proces je jednou z nejnáročnějších pohybových činností skokana na lyžích (Janura, 2000). Celý koordinačně náročný pohybový celek je třeba realizovat s velkou přesností. Aby bylo dosaženo optimálního výsledku, je třeba zkoordinovat všechny pohybové akce skokana v okamžiku ukončení odrazové fáze (Novosad, 1986).

Letová fáze začíná opuštěním hrany odraziště a končí doskokem. V průběhu letu se skokan nachází v bezoporové situaci. K rozhodujícím činitelům ovlivňujících délku skoku je rychlost zaujetí letové polohy. Ta závisí na kvalitě provedení odrazové fáze, a to hlavně na rotaci pohybu.

Cílem letové fáze je koordinovat polohu těla a lyží k měnícímu se sklonu letové křivky a působícím vnějším vlivům tak, aby vedl k prodloužení délky skoku. Skokan by měl mít cit pro let a dokázat tak rychle reagovat na okamžitou situaci. V závěru letu začíná příprava na doskok, který zakončuje letovou fázi a definitivně určuje délku skoku (Janura, 2000; Novosad, 1986).

Doskok již neovlivňuje délku skoku, ale z hlediska stylového hodnocení výkonu má svůj význam. Cílem je zajistit plynulý přechod z bezoporové fáze do fáze oporové a respektovat stylové požadavky dané pravidly, tzn. doskok do telemarku (Novosad, 1986) .

Dojezd je závěrečnou fází skoku, kde je základní pohybový úkon dán nutností udržet rovnováhu, zabránit pádu a zastavit (Matura, 1982).



Obrázek 1: Časoprostorová struktura skoku na lyžích (Vaverka, 1986)

5.1.2 Fyziologické hledisko

Skok na lyžích jako sport s acyklickým výkonem musí preferovat závodníky s vysokou úrovní nervosvalové koordinace a řadou psychických vlastností (Selinger, 1980). U skoku na lyžích jsou nejvíce namáhány svalové skupiny, vazy a klouby dolních končetin, a to především při odrazu a doskoku.

Při odrazu, nejdůležitější částí skoku z hlediska výkonu, jde o dynamický pohyb, kde se projevuje výbušná síla charakterizovaná maximálním zrychlením náborem motorických jednotek svalů.

Vzhledem k technice provedení a době trvání skoku se skok na lyžích řadí mezi disciplíny mírné intenzity v rozsahu asi 500 – 800% nál. BM [bazální metabolismus] (Seliger,1980). Je to sportovní činnost, která trvá jen několik sekund (podle velikosti kritického bodu), proto jsou významné z hlediska energetického metabolického krytí pouze anaerobní zdroje energie. Pro skoky na lyžích je určující kapacita alaktátových metabolických zdrojů, která je dána množstvím makroergních fosfátů - adenzinotriposfátu a kreatinofosfátu (ATP – CP systém) a aktivitou potřebných enzymů (viz tabulka 2).

Podkladem pohybové činnosti v alaktátové zóně je aktivita rychlých glykolytických svalových vláken, která zabezpečují vysokou rychlost stahu, ale jsou také snadno unavitelná. Výhodou je tedy co možná nejvyšší procentuální zastoupení těchto svalových vláken ve svalu sportovce.

Adaptace při rozvoji rychlostních pohybových schopností jedince spočívá především ve zvýšení obsahu ATP a CP ve svalové tkáni. Rychlostní předpoklady jsou z velké části geneticky podmíněny. Při rozvoji silových schopností je adaptace spojena především s hypertrofií a zmnožením svalových vláken. Podle Weinecka 1997, mohou být změny silových schopností po dynamickém tréninku větší až o 60 % a po izometrickém tréninku až o 30 %. O velikosti izometrické síly rozhoduje především velikost a počet svalových vláken, zatímco dynamická síla závisí na rychlosti svalové kontrakce. Hypertrofie pomalých svalových vláken je u skokanů na lyžích nežádoucí.

Tabulka 2: Průběh chemické přeměny látek při uvolňování energie (Grosser, 1999)

Anaerobně- alaktacidní	1. $\text{ATP} \rightleftharpoons \text{ADP} + \text{PI} + \text{volná energie}$ 2. $\text{KP} + \text{ADP} \rightleftharpoons \text{Kreatin} + \text{ATP}$	2 sekundy 6–8 sekund (~20 s) krátký vysoce intenzivní výkon
Anaerobně- laktacidní	3. $\text{Glykogen} / \text{Glukóza} + \text{PI} + \text{ADP} \rightarrow \text{kyselina mléčná} + \text{ATP}$	20–40 sekund delší intenzivní výkon
Aerobní	4. $\text{Glykogen} / \text{Glukóza}$ nebo volné mastné kyseliny + $\text{PI} + \text{ADP} + \text{O}_2 \rightarrow \text{CO}_2 + \text{H}_2\text{O} + \text{ATP}$	dlouhodobý výkon (až několik hodin)

Pokud bychom měli přehledně shrnout na základě teoretických poznatků, nových poznatků z praxe a vývoje pravidel soutěží ve skoku na lyžích v souvislosti s výškou, hmotností skokana a vývojem sportovního materiálu, jsou pro dosažení maximálních výkonů dominující tyto faktory:

- překonání strachu,
- dokonalé technické provedení odrazu,
- vysoká úroveň odrazové síly,
- nízká hmotnost těla skokana.

5.2 Běh na lyžích

Běh na lyžích patří mezi nejstarší lyžařské disciplíny. Nejedná se pouze o závodní lyžařskou disciplínu, ale je třeba počítat i s turistickým pojetím jízdy na běžkách u široké populace. Výhodou je, že se dá provozovat kdekoliv, kde je sněhová pokrývka. V turistickém pojetí má význam především při kompenzaci pohodlného způsobu života současné generace (Gnad, Psotová, 2005).

5.2.1 Pohybové hledisko

Běh na lyžích patří mezi cyklické sporty vytrvalostního charakteru. Projevuje se pravidelnou prací dolních a horních končetin a svalstva trupu. Souhrn dílčích pohybů globálně zatěžuje svalstvo celého těla a tím všestranně rozvíjí funkční zdatnost celého organismu. Na dolních končetinách jsou to převážně tyto svalové skupiny: trojhlavý sval lýtkový, čtyřhlavý sval stehenní, svaly hýžděvé, velký přitahovač a svaly bedrokyčlostehenní. Ze svalstva horních končetin jsou nejvíce namáhány triceps, sval deltový a svaly předloktí. Zároveň však jsou zapojeny i svaly břišní a zádové (Gnad, Psotová, 2005).

Je zapotřebí, aby vzhledem k vynaloženému úsilí a únavě při déletrvajících pohybové činnosti byla technická úroveň pohybového projevu optimální a efektivní. To se vztahuje i k měnícím se vnějším podmínkám, tj. skluzu, odrazu, kvalitě sněhu i stopy (Soumar, Bolek, 2002).

Předností závodní podoby běhu na lyžích je, že nedochází k nadměrnému přetěžování a tím ani k trvalému poškození svalových úponů a kloubních spojení. Při silově-vytrvalostním charakteru zatížení na ně nejsou kladeny příliš vysoké nároky. Při klasické technice běhu dochází ke zvýšenému statickému zatěžování bederní páteře,

způsobené neustálým mírným předklonem trupu. Při bruslení dochází ke zvýšeným nárokům na pohyblivost v kyčelním kloubu při pohybu do stran a v ramenním kloubu v předozadní rovině. Zdravotní rizika lyžařského běhu jsou limitována klimatickými podmínkami a při extrémně nízkých podmínkách mohou mít negativní vliv na respirační aparát (Gnad, Psotová, 2005).

5.2.2 Fyziologické hledisko

Běh na lyžích je charakterizován opakováním pohybových cyklů, které se u jednotlivých běžeckých způsobů odlišují svojí strukturou, tempem a funkčně - metabolickou odezvou. Zapojení velkého množství svalových skupin při běhu představuje velký energetický výdej. Ten je závislý i na délce a profilu tratě a na zvoleném tempu.

Z fyziologických předpokladů je rozhodující aerobní kapacita, svalová síla a funkce nervosvalové koordinace. Aerobní podíl energetické úhrady obsahuje 80-100 %, podle délky a charakteru tratě. Anaerobní úhrada energie se uplatňuje jen v krátkých úsecích (stoupání, finiš, úniky) a nebo při sprintech. Významným ukazatelem funkční adaptace je maximální spotřeba kyslíku - VO_2 max. Je to schopnost organismu využít při tělesné zátěži co největší množství kyslíku. Běžci dosahují jedny z nejvyšších hodnot. Dospělí muži kolem 85 ml/min/kg (Gnad, Psotová, 2005).

Běžci na lyžích se vyznačují také vysokým podílem červených, oxidativních svalových vláken ve svalech v zastoupení až 65 %. Jsou to vlákna, která se stahují a uvolňují pomalu a jsou relativně odolná vůči únavě. Rychlých vláken mají poměrně málo kolem 10% a přibližně 30 % tvoří vlákna přechodná.

Tabulka 3: Tréninkové zóny s širší charakteristikou (Edwards, 1993)

Zóna SF	MSF %	VO ₂ max %	Trvání TJ (min)	Tréninkový systém	Maximální tempo	Pojem pro zónu
Tukspalovací	50-60	do 55	60 a více	vyžítí metabol.	chůze	volné tempo
Zdravotní	60-70	55-75	30 a více	kardioresp	maraton	základní tempo
Aerobní	70-80	75-90	8 až 30	aerobní	10 km	tempo
Anaerobní	80-90	90-100	5 až 8	laktát rozkl.	3 až 5 km	dlouhodobé tempo
Výstražná	90-100	100-130	1 až 5	anaerobní	800 -1500 metrů	krátkodobé tempo

5.2.3 Technika běhu na lyžích

Běh na lyžích je pohybová činnost, která zahrnuje mnoho pohybových dovedností. Návuk techniky by měl probíhat v souladu s biologickými a motorickými předpoklady v jednotlivých věkových obdobích. Jedná se o celou pohybovou strukturu zahrnující způsoby běhu, ale i o způsoby výstupů, změn směrů, sjíždění, zrychlování, regulaci jízdy a brždění (Gnad, Psotová, 2005).

Základní běžeckou technikou je klasický způsob běhu na lyžích. Ten je charakterizován paralelním vedením lyží v průběhu odrazu i následném skluzu. Závodníci severské kombinace se s klasickým způsobem běhu setkávají pouze v předžákových kategoriích, kdy se učí všechny pohyby na lyžích. První kroky jsou postupně prodlužovány a vzniká tak skluzová fáze. Děti se učí využívat skluzu, držet rovnováhu a koordinačně zvládat práci paží a nohou. První závody tedy absolvují klasicky, ale v pozdějších letech se s klasickým způsobem setkají jen v rámci zpestření přípravy.

Bruslení na lyžích je svojí pohybovou strukturou nasměrováním lyží při skluzu velmi podobné bruslení na bruslích. Je charakterizováno nastavením lyží před skluzem do odvrátého postavení (špičky lyží směřují od sebe). Nastavení lyží a charakter odrazu u bruslení umožňuje lepší využití odrazových schopností pro dosažení vyšších rychlostí s menším úsilím (Gnad, Psotová, 2005).

Rozdíl mezi klasickou technikou a bruslením je tedy dán hlavně jiným mechanismem odrazu a postavením lyže ve směru jízdy, Klasická technika je charakterizována odrazem z plochy zastavené lyže ve směru pohybu (paralelní, diagonální postavení lyží). Lyže se při odrazu zastavuje. Při bruslení je odraz realizován z vnitřní hrany lyže, která je v odvrátém postavení (vytočená špička ven) a lyže se během odrazu pohybuje (Soumar, Bolek, 2002).

Při současné mezinárodní úrovni výkonů se vychází z toho, že se kondiční potence může přeměnit v maximální výsledek při soutěži pouze díky technice běhu na nejvyšší úrovni.

5.3 Shrnutí charakteristických rysů severské kombinace

Charakteristiky obou disciplín ukazují na psychickou a fyzickou náročnost severské kombinace. Skok na lyžích patří k rizikovým sportům, prováděným v proměnlivých podmínkách, za použití speciálního vybavení. Sportovní výkon zde tedy do značné míry může ovlivňovat například počasí (vítr, sníh). Při závodech je hodnocena nejen délka, ale i technické provedení skoku, které je do určité míry ovlivněno subjektivním pohledem rozhodčích. Tato fakta dostávají sportovce pod enormní tlak, jehož zvládnutí vyžaduje značnou psychickou odolnost. Běh na lyžích je náročný především tvrdou fyzickou přípravou, ale při dobrém zvládnutí techniky se dostaví odpovídající výsledek. Z porovnání obou částí severské kombinace vyplývá, že v případě skoku na lyžích nám ani dokonalé technické provedení a vynikající kondiční připravenost nemusí zaručit kvalitní výsledek, kdežto běh na lyžích je „bolestivý, ale spravedlivý“.

Nejtěžším úkolem v přípravě severské kombinace je tedy najít optimální poměr mezi tréninkem rychlostně-silovým a vytrvalostním. Je to samostatná disciplína, kde se musí respektovat vlastní specifika. Každý jedinec má navíc jiné předpoklady a schopnosti. Neplatí zde pravidlo, když polovinu tréninků budu trénovat jako běžci na lyžích a druhou polovinu jako skokani na lyžích, bude ze mě výborný závodník v severské kombinaci.

Podmínkou úspěchu v dospělosti je široký pohybový základ z žákovských let a to zejména koordinačních schopností a pohyblivosti. Důležité jsou také dobré vytrvalostní předpoklady, doplněné určitou chytrostí závodníka na trati. Běžecká část severské kombinace trvá od 11 do 40 minut (záleží na druhu závodu) a kromě vytrvalostních schopností zde hraje velkou roli taktika. Nejede se na čas, ale na

umístění v cíli a proto je důležité umět využít jízdy ve skupině a v pravý čas dokázat zrychlit, či zachytit nastup jiných závodníků.

Základ úspěchu v celém závodě tvoří zdařilá skokanská část. Ani ti nejlepší běžci nedokáží sebelepším výkonem v běhu smazat časovou ztrátu po nevydařeném skoku. Každý závodník má jiné předpoklady, ať už se jedná o vytrvalostní schopnosti, výbušnost, dokonalou techniku či optimální hmotnost. Těžko si představit, že závodník s nejlepšími skokanskými předpoklady, bude také nejlepším běžcem. Tyto dvě schopnosti stojí proti sobě a při větším zaměření na skokanskou část strádá běžecká výkonnost a naopak. To dělá závody v severské kombinaci tak napínavé hlavně v závěru běžecké části, kdy rychlí běžci dotahují a bojují s nejlepšími skokany.

Severská kombinace je tedy právem označována za královskou disciplínu klasického lyžování. Svou krásu a přitažlivost skrývá ve své všestrannosti a sladění tak odlišných sportů.

6 SYSTÉM SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY DĚTÍ A MLÁDEŽE

System sportovní přípravy dětí a mládeže tvoří ucelenou koncepci, na jejímž základě probíhá harmonický rozvoj pohybových dovedností dětí. Jedná se o plánovitě řízený pedagogický proces, který by měl ctít věkové zvláštnosti dané tréninkové skupiny. Zabývá se uspořádáním a výběrem obsahů, prostředků a metod ve sportovní přípravě (Choutka, Dovalil, 1991; Gnad, Psotová, 2005).

Hlavním cílem sportovní přípravy dětí a mládeže je vytvořit co nejširší pohybový základ pro budoucí specializované pojetí sportovního tréninku v dospělosti (Perič, 2004). Měla by sloužit k všestrannému, radostnému a zdravému vývoji dětí a zanechat v nich celoživotní kladný vztah ke sportu, k přírodě i k lidem.

6.1 Systém sportovní přípravy dětí a mládeže v severské kombinaci v České republice

Příprava dětí v severské kombinaci v České republice (ČR) není vymezena konkrétním celostátním systémem. V současné době, se severské kombinaci v žákovských a předžákovských kategoriích věnuje osm klubů po celé republice. Náplň přípravy je určována především trenéry daného klubu. To znamená, že každý z nich vytváří určitý osobitý systém přípravy dle vlastních zkušeností, znalostí a místních podmínek. Trenéři si zpravidla vedou evidenci tréninkových ukazatelů svých svěřenců, chybí zde ale jakékoliv porovnání a vyhodnocení přípravy napříč žákovskými kluby.

Lyžařské oddíly, ve kterých vyrůstají mladé naděje pro severskou kombinaci, vychovávají zároveň i mladé skokany. Do čtrnácti let se děti věnují oběma disciplínám. Teprve přestupem do dorosteneckých kategorií se rozděluje specializace přípravy pro skok prostý a pro severskou kombinaci. V posledních letech probíhají jednou do roka semináře ohledně metodiky v přípravě. Jsou sice zaměřené převážně na jednooborové disciplíny (skok a běh na lyžích), ale řeší se zde nové trendy v přípravě. Trenéři severské kombinace se jich účastní, ale neexistuje kontrola ani metodický dohled na užití získaných informací v praxi. Výsledný efekt je tedy nedostatečný a trenéři se nadále drží zaběhlých stereotypů v přípravě.

Charakter disciplín severská kombinace i skok na lyžích se v posledních deseti až patnácti letech výrazně změnil. Hlavním důvodem je zdokonalení techniky ve skoku na lyžích a změna somatotypu sportovců. Neplatí již tréninkové metody osvědčené v osmdesátých a devadesátých letech, kdy čeští skokané i „kombiňáci“ patřili do užší světové špičky. Se změnou techniky přišel požadavek lehkých skokanů s vybroušenou technikou a dokonalou koordinací. Silové typy skokanů s vyšší hmotností se nyní prosazují už jen na malých můstcích.

Bohužel spolu se změnami vývoje nenastaly změny v přípravě. Stále se užívá „starých dobrých metod“ a trenéři se těžko učí zahrnout do svého systému více koordinačních cvičení s důrazem na rozvoj pohyblivosti. Chybou je, že v posledních letech nevznikl v ČR žádný odborný materiál či literatura, která by se zabývala přípravou dětí a mládeže v severské kombinaci či skoku. Nové poznatky přicházejí s příchodem zahraničních trenérů ke skokanům na lyžích.

V současné době je povzbudivé, že se o tomto problému intenzivně na trenérských radách diskutuje a snad se nové poznatky v brzké době přenesou i do praxe v přípravě malých „kombiňáků“.

6.1.1 Výběr talentů

Úspěšná reprezentace vyžaduje dlouhodobou systematickou přípravu. Pro tuto přípravu je nutné vyhledávat děti, které disponují určitými charakteristikami námi požadovaného výkonu (Fajfer, 1997). Hovoříme-li o talentu, tak bychom měli vědět, že existuje mnoho způsobů, jak je definován. Například, že sportovní talent je souhrn dispozic jedince pro podání maximálního sportovního výkonu v časovém období často vzdáleném od okamžiku jeho zachycení (Bouchard, Malina, 1997).

Sportovní talent lze vyhledávat v podstatě dvojím způsobem (Joch, 1992; Malina, 1993):

1. extenzivně,
2. intenzivně.

Extenzivní metody výběru sportovních talentů převažovaly hlavně do šedesátých let a vycházely z principu „pyramidy“, tj. z co nejširší základny se přirozeně vyselektuje vhodný typ pro dané sportovní odvětví. Tyto metody byly postaveny na skutečnosti, že při normálním rozložení je v populaci cca. 3 % jedinců, kteří mají předpoklady pro systematický sportovní trénink (Weineck, 1997).

Intenzivní metody zachycení sportovního talentu využívají metod cíleného výběru s využitím všech dostupných vědeckých metod, které lze k tomuto cíli využít. Vedle jeho zachycení hraje rozhodující roli i způsob následné kultivace, která musí respektovat obecné biologické zákonitosti a tu skutečnost, že maximální sportovní výkonnosti je třeba dosáhnout v dospělém věku (Malina, 1993).

Nábor dětí pro severskou kombinaci je spojen převážně s nástupem na základní školu. Děti a jejich rodiče, jsou trenéry seznámeni s touto disciplínou a pak už záleží jen na nich, jestli své ratolesti přihlásí. Potřeba přiblížit a prezentovat severskou kombinaci veřejnosti je spojena také s velikostí města a sportovního vyžití jaké nabízí. Příprava je limitována přírodními podmínkami a dostupností skokanských můstků. Nelze se systematicky připravovat v místech, kde není sníh ani žádný můstek alespoň pro začátečníky. Tím je předem znemožněna široká základna.

Možnost věnovat se severské kombinaci mají děti pouze v okolí šesti měst v republice: v Harrachově, Liberci, Lomnici nad Popelkou, Desné, Novém Městě na Moravě a v Rožnově pod Radhoštěm. Nejlepší předpoklady pro širší žákovskou základnu představuje Harrachov. Má sice nejméně obyvatel ze všech měst, ale kromě lyžování nenabízí jiné kvalitně řízené sportovní vyžití pro děti. V jiných centrech záleží především na vztahu k lyžování ze strany rodičů a na úspěšnosti propagace trenérů.

Některá střediska, např. Harrachov a Lomnice nad Popelkou, začínají s nábořem již mnohem dříve než na základních školách. Jak říká jedna z legend skokanského sportu, nynější trenér právě ve výše zmíněné Lomnici nad Popelkou, Zdeněk Remsa: „Celý den jsem v Popelkách, v Lomnici obcházím mateřské školy a hledám talenty. Za ta léta na to mám vycvičené oči, stejně jako mají speciální psi čich na lidi zavalené v lavině.“ Dále vysvětluje: „Musíme šikovné kluky objevit dřív, než nám na ně skočí někdo jiný. Za každou školku je našťestí zahrada, ty kluky učíme nejdříve na lyžích chodit, otáčet se, běhat. Dělají vlastně severskou kombinaci a později se rozhodnou, zda budou jenom skákat“ (Deník SPORT, 30. 9. 1998).

Žádný klub v České republice se nevěnuje systematickému výběru talentů. Přihlásit se a absolvovat přípravu může každé dítě s libovolnými předpoklady, schopnostmi i somatotypem v jakémkoliv věku. Výběr tedy probíhá přirozenou cestou a i ti nejslabší (pokud sami nechtějí) nejsou ze skupiny vyřazeni.

Největší úskalí nastává na konci žákovského období, kdy se rozhoduje o specializaci na skok na lyžích nebo severskou kombinaci. Skok na lyžích je mnohem populárnější, nabízí mladým sportovcům lepší materiální zabezpečení a v neposlední řadě není fyzicky tak náročný. V tomto období je velice těžké udržet talenty z kombinace. Zvláště ty, jejichž silnější disciplínou je skok. Vysvětlit jim a jejich rodičům, že vytrvalostní schopnosti se budou plně rozvíjet teprve v této fázi vývoje, je velice obtížné. Dnes jsou z úspěšných „kombiňáků“ žákovských let pilíře seniorského skokanského družstva (Roman Koudelka, Antonín Hájek aj.).

6.1.2 Systém závodů v žákovských kategoriích

Systém závodů v žákovských kategoriích je u nás na vysoké úrovni. Každoročně je uspořádáno několik letních i zimních závodů, kde se děti mohou navzájem porovnat. závody jsou pořádány lyžařskými oddíly a jsou dotovány úsekem dané disciplíny. Soutěže jsou rozděleny do jednotlivých věkových kategorií.

Žáci 9 let a mladší mají možnost závodit na malých klubových závodech, krajských přeborech a republikových klasifikačních závodech. V kategoriích žáci 10, žáci mladší (11+12 let) a žáci starší (13+14 let) je navíc každoročně vypisováno Mistrovství České republiky. Žáci mladší zavodí na můstku K40 a běží 2 km při Gundersenu a 1 km ve Sprintu. Skokanská část starších žáků probíhá

na můstcích K40 - K70 a běžeckou část tvoří 4 km při Gundersenu a 2 km ve Sprintu.

Na základě počtu dětí a úspěšnosti svěřenců při závodech dostávají kluby každoročně finanční dotace z úseku severské kombinace i z úseku skoku na lyžích. Úsek severské kombinace (SK) rozdělil žákovským oddílům po zimní sezóně 120000 korun. Na každého žáka, který se zúčastnil alespoň jednoho závodu v severské kombinaci, připadá stejný díl - tedy zhruba 1800 Kč. Úsek skoku na lyžích (SL) rozdělil 500000 korun. Podle počtu závodníků v oddíle 35 %, podle bodového systému v žákovských kategoriích 50 % a v předžákovských kategoriích zbylých 15 %. Tak například SK Ještěd Liberec získal po letošním roce do klubové pokladny díky svým patnácti svěřencům 27000 z úseku SK a 92000 z úseku SL.

Štědré dotace skokanského úseku, které jsou z větší části děleny dle výkonnosti, jsou pro vedení i trenéry sportovních klubů vítanou finanční pomocí. Nelze se tedy divit, že je sportovní příprava zaměřena převážně na skok na lyžích, s cílem vysoké výkonnosti již v žákovských kategoriích.

Tabulka 4: Počet závodníků v SK v ČR v sezoně zima 2006/2007 v kategoriích žactva (Bartoš, 2007)

Oddíl	celkem	Mladší školní věk		Starší školní věk		
		žáci 9 a ml.	žáci 10	žáci 11+12	žáci 13+14	žačky
Ski klub Harrachov	19	8	2	2	5	2
Sk Ještěd Liberec	15	2	5	1	5	2
JRKL Desná	12	2	2		3	5
LSK Lomnice n/P.	8	1	2	3	2	
TJ Rožnov	6			4	2	
Slavia TUL Liberec	2			2		
TJ Třinec	2	2				
Nové Město n/M.	2			1	1	
celkem	66	15	11	13	18	9

6.1.3 Obraz systému přípravy v praxi

Pro zjištění a ověření informací o průběhu sportovní přípravy dětí a mládeže v žákovských kategoriích v severské kombinaci, jsme užili námi sestavenou anketu (viz příloha 1). Jedná se o 17 otázek, které jsou zaměřeny na trenéry, děti, tréninkové podmínky a na metody, náplň a cíle sportovní přípravy dětí.

Anketu jsme poslali do tří tradičně nejsilnějších žákovských klubů v ČR. Jedná se o Ski klub Harrachov, SK Ještěd Liberec a LSK Lomnice nad Popelkou. Pro získání celkového pohledu trenérů na problematiku sportovní přípravy dětí jsem ankety osobně vyzvedl a dané otázky a současnou situaci v SK konzultoval přímo s klubovými trenéry. Anketa potvrdila nesystematickou práci v žákovských oddílech s důrazem na skokanskou přípravu. Cílem zde není celkový rozvoj dětí s vytvořením širokého pohybového základu, ale úspěch na dětských závodech.

Trenéři se shodují v několika základních bodech:

- nedostačující počet trenérů v klubech - otázka 1,
- příprava žáků v SK i SL probíhá společně do 14 let - otázka 14,
- větší důraz kladen na skokanskou přípravu - otázka 15,
- náplň a délka tréninku - otázka 12,
- málo kvalitních skokanských můstků → nedostatečná základna - otázka 10.

Naopak rozdílný pohled se ukázal v následujících bodech:

- přínos sportovních tříd ZŠ - otázka 1,
- využití volného času dětí k jiným pohybovým aktivitám než SK - otázka 2,
- pravidelné užívání standardizovaného testu - otázka 6,
- poměry mezi objemem a kvalitou v přípravě - otázka 16.

O děti v klubech se starají převážně 1 až 2 trenéři. Podle trenérů v Liberci i v Harrachově, kde je více jak 15 dětí, je to absolutně nedostačující a odráží se to na celkové přípravě. Do čtrnácti let se v oddílech nerozlišuje příprava pro budoucí skokany a závodníky v severské kombinaci. Charakter přípravy je však celkově směřován více na skokanskou část, jak vyplývá z otázky 15. Ačkoliv každý trenér vytváří vlastní plán přípravy je zde patrná podobnost tréninků. Tréninky probíhají třikrát až čtyřikrát týdně. Délka tréninku je v rozmezí 60-90 minut pro předžáky (mladší školní věk) a 90-120 minut pro žáky (starší školní věk). Největší problém vidí trenéři v nedostatku kvalitních skokanských můstků pro děti. Jediné středisko, které má zmodernizovaný skokanský areál s novým umělým povrchem pro trénink v letních měsících, je Lomnice nad Popelkou. Tam také oddíly z Liberce i Harrachova často za přípravou dojíždí.

Rozdílný názor mají trenéři na přínos sportovních tříd (ST). Jediná výhoda, na které se shodli je mzdový příspěvek na trenéra. Děti mohou navštěvovat sportovní třídy od páté třídy (výjimku má Harrachov od čtvrté třídy). Podle trenérů však jinak nepřináší velký přínos. Jak uvádí např. harrachovský trenér Jan Vodseďálek: *„Ve ST máme zaměření na všeobecnou přípravu, nevhodné je však umístění- v pondělí od 14.30, což nám bere jednu tréninkovou jednotku, kdy je potřeba trénovat.“* Naopak lomnický trenér Zdeňek Remza je spokojený s fungováním ST a uvádí: *„Děti mají rozšířený počet hodin školní TV a k tomu týdenní výcvikový tábor spojený se školním výletem.“*

Testy výkonnosti řeší v každém oddíle jinak. Někde se testování nevěnují vůbec, jinde provádějí vlastní testy dle místních podmínek, ale ke standardizovanému testování nedochází v žádném klubu.

Největší rozdíly byly zjištěny v poměru mezi kvalitou a objemem v tréninkové jednotce. Shoda nastala pouze v tréninkové jednotce předžáků v závodním období, jinak byly údaje zcela odlišné.

6.2 Systém sportovní přípravy dětí a mládeže v severské kombinaci v Německu

Příprava dětí a mládeže v severské kombinaci v Německu (SRN), je od žákovských kategorií, které začínají 12. rokem života, řízena rámcovým tréninkovým plánem. Po sjednocení Německa zanikl propracovaný východoněmecký systém sportovní přípravy a lyžařská velmoc se v devadesátých letech 20. století dostala do útlumu. Netrvalo však dlouho a po tříletém testování byl v roce 1997 zaveden nový rámcový tréninkový plán, který přinesl své ovoce. Do světové špičky se postupně vrátily všechny disciplíny klasického lyžování. V severské kombinaci patřili Němci dlouho mezi průměrné národy, v roce 2000 však získali po dlouhé době medaili z mistrovství světa juniorů a od roku 2001 patří mezi absolutní světovou špičku.

Do dvanácti let probíhá příprava dětí v mateřských oddílech, kterých je v Německu přibližně 30. Děti jsou vedeny převážně dobrovolnými trenéry, kteří mají své vlastní zaměstnání a hodiny tréninku jim jsou finančně kompenzovány ze sportovních fondů jednotlivých spolkových zemí. V každé spolkové zemi (kde se provozují zimní sporty), je hlavní trenér, který má ukončené trenérské vzdělání. Ten dohlíží a zodpovídá za přípravu dětí v daných klubech. Každoročně se tyto trenéři scházejí na odborných seminářích, kde je zhodnocena uplynulá sezona a jsou jim předány nové poznatky z vývoje této disciplíny. Příprava dětí v klubech probíhá současně pro skokany i závodníky v severské kombinaci. Náplň tréninkových jednotek je zaměřena na celkový rozvoj pohybových dovedností. Věnují se všestrannosti a cílem je radost z pohybu. Děti se učí základům klasického i alpského lyžování, ale seznamují se i s jinými sporty. Ze specializované přípravy se klade důraz převážně na nácvik techniky, a to jak skoku na lyžích, tak i běhu na lyžích.

Ve 12-13 letech nastupují děti na sportovní internát a začíná sportovně orientovaná příprava na konkrétní sport. Trenér, který pracuje s mládeží (12-17 let) musí projít trenérským školením pro danou věkovou skupinu. Co se týče severské kombinace, tak děti stále ještě závodí i ve skoku na lyžích, příprava však začíná směřovat na rozvoj schopností pro severskou kombinaci (dynamická a rychlá síla, ale také vytrvalost). Nadále se klade důraz na rozvoj koordinace, obratnosti a prostorové orientace. Dokonalé zvládnutí pohybů svého těla je základní podmínkou úspěchu ve vrcholovém sportu.

V Německu je 5 internátních sportovních středisek zaměřených na severskou kombinaci od 12-13 let. Jsou to Klingenthal, Oberhof, Berchtesgaden, Oberstdorf a Hinterzarten. V těchto centrech mladí sportovci chodí do školy, bydlí na internátu a absolvují řízenou sportovní přípravu. Dále však závodí za svůj mateřský klub.

Příprava probíhá podle jednotného obecného modelu, který je však ve střediscích přizpůsobován místním podmínkám.

Tabulka 5: Modelový plán tréninkových ukazatelů (Wolf, et al.,1997)

	základní trénink	rozvíjející trénink	výkonnost- ní trénink	začátek vrcholového o tréninku	vrcholový trénink
věkové období	10 až 12	13 až 14	15 až 16	17 až 19	od 20
TJ - celkem	200-280	300-350	350-400	450-500	500-
TJ - týdně	4 až 5	6 až 7	8 až 9	9 až 11	11-
hodin celkem	300-420	450-525	525-600	675-750	750-
kilometrů celkem	400-800	100-1300	1500-2000	2500-3500	4000-6000
skoků	300-400	450-500	500-650	650-800	650-800
TJ - Atletika	100-120	130-150	150-160	175-190	190-

6.2.1 Výběr talentů

Severská kombinace je v SRN díky úspěšné reprezentaci v posledních letech velice populárním sportem. Návštěvnost na světových pohárech a popularita sportovců je srovnatelná snad jedině s Norskem. Díky popularitě, velkému počtu skokanských středisek a v neposlední řadě díky vysoké populaci, mají k dispozici také širokou základnu mladých talentů.

Na základě analýzy úspěšnosti systému výběru sportovních talentů v bývalé NDR a konstatování nemožnosti vynakládat velké finanční prostředky na speciální projekty, byl v Německu vypracován nový projekt výběru sportovních talentů, jehož stěžejní zásady je možné shrnout takto (Joch, 1997):

1. Výchozím bodem je škola. Jejím úkolem je vytvořit motorický základ, na němž staví dlouhodobý systematický trénink sportovních talentů, a to způsobem integrace původního.
2. Vstup do sportovní přípravy musí být časný! S ohledem na biologickou determinaci, tj. 7.- 8. rok života.
3. Těžiště musí být ve sportovně nesespecifickém rozvoji (proti koncepci předčasné specializace). Pozornost musí být věnována především rozvoji koordinačních schopností.
4. Musí být zachován prostor a vztahy dětského světa (rodičovské, školské prostředí, trávení volného času, vztahy s ostatními dětmi, hobby atd.).
5. Neprovádět žádnou výkonnostní selekci. Vytvořit široké, sportovně orientované skupiny, kde je místo pro všechny děti, které chtějí.
6. Cílem tréninku na této úrovni musí být pouze podpora talentů. Je třeba vytvořit především širokou nabídku motorických programů.

Jde o vybavení dítěte zkušenostmi v motorickém učení, i když tyto nemají bezprostřední vztah k optimalizaci příštího výkonu.

Za zcela nesprávné je považováno posuzování talentu pouze podle úrovně speciální sportovní výkonnosti, kterou může jedinec dosáhnout předčasně specializovaným tréninkem a nemusí být projevem jeho talentu. Z tohoto hlediska považujeme tzv. ranou specializaci za zcela nevhodnou formu tréninku pro mládež (Joch, 1997). Vylučování sportovců na základě jejich momentálních výsledků je nesprávné. Přirozeně ne všichni mohou dosáhnout vrcholových výkonů (Bouchard, Malina, 1997), a proto by měl mít každý sportovec právo provádět sport na takové úrovni, ke které má předpoklady, a pro kterou má reálné podmínky.

6.2.2 Systém závodů v žákovských kategoriích

Během celého roku mají možnost žáci závodit v několika letních i zimních závodech. Žákovské kategorie jsou rozděleny podle jednotlivých ročníků. V kategoriích do 12 let se konají pouze malé regionální závody v jednotlivých spolkových zemích. Pro kategorie mladších žáků (12 a 13 let) a starších žáků (14 a 15 let) je uspořádán pravidelný pohár šesti celonárodních závodů, který probíhá o třech víkendech v různých oblastech. Mistrem Německa se stává závodník s největším počtem bodů z pěti závodů (nejhorší závod se nepočítá). Mistrovství Německa jako jeden hlavní závod se vypisuje až od dorosteneckých kategorií.

Pro mladší žáky je uspořádán tzv. Kleinerchülercap, kde závodí na můstcích K40 až K50 ve Sprintu (žáci 12 - 1,3 km, žáci 13 - 2,5 km) a v Gundersenu (žáci 12 - 2,5 km, žáci 13 - 5 km). Pohár závodů pro starší

žáky je tzv. Schülercap, kde závodí na můstcích K50 až K65 také ve Sprintu (žáci 14, i žáci 15 - 3,8 km) a v Gundersenu (žáci 14, i žáci 15 - 7,5 km) (www.nordishekombination.com).

Zajímavostí při žákovských závodech je příprava běžeckých lyží. Aby nedocházelo ke zkreslení výsledků vlivem materiálního vybavení (rozdílné finanční možnosti jednotlivých oddílů či rodin), závodí se na lyžích stejné značky připravené jedním člověkem. Děti lyže dostanou na závod a po závodě je zase vrací.

Tabulka 6: Počet závodníků v SK v SRN v sezoně zima 2006/2007 v kategoriích žactva (Meinel, 2007)

Spolková země	Mladší školní věk	Starší školní věk				
	žáci 6-11 celkem	celkem	žáci 12	žáci 13	žáci 14	žáci 15
SVS		15	5	5	3	2
BSV		20	7	4	6	3
SBW		22	5	6	8	3
TSV		18	5	3	7	3
WSV		10	3	3	2	2
HSV		8	2	2	3	1
celkem	100	93	27	23	29	14

6.2.3 Obraz systému v praxi

Pro zjištění informací o průběhu sportovní přípravy dětí a mládeže v SRN jsme zvolili obdobně jako v ČR námi vytvořenou anketu. Ta byla rozeslala do tří spolkových zemí na hlavní sportovní střediska a to do Saska (SC Klingenthal), Bavorska (SC Oberstdorf) a Durýnska (SC Oberhof). Pro lepší poznání daných podmínek a názorů na problematiku přípravy dětí jsem jeden víkend strávil ve sportovním středisku Klingenthal a jednodenní návštěvu jsem absolvoval u trenéra žáků v Oberstdorfu. Pro doplnění odpovědí ze sportovního centra Oberhof jsme využili telefonického spojení s tamějším trenérem. Nejvíce informací o pohledu na celkovou problematiku přípravy jsme získali osobní komunikací přímo s trenéry.

Ze získaných informací je patrná přítomnost fungujícího systému. Trenéři bez problémů reagují na otázky a vědí o čem mluví. Našli jsme sice nepatrné názorové rozdíly, ale v hlavních bodech týkajících se vedení sportovní přípravy vycházejí ze společného základu s přihlédnutím na místní podmínky. Potvrdilo se, že příprava dětí do dvanácti let je pojmána hodně široce a všestranně se zaměřením na koordinaci, obratnost a pohyblivost bez výkonnostních cílů. Děti se učí základy techniky a hlavním cílem je radost z pohybu a osvojení široké škály pohybových dovedností. První zlom nastává ve 12 letech, kdy mladí sportovci odchází na internát a začínají se soustavně věnovat sportovní přípravě. Ve 12 letech začíná také první orientace na sport (severská kombinace, nebo skok na lyžích). V žákovské etapě se nadále hodně věnují koordinačním cvičením (převážně na kolečkových bruslích), ale už se systematicky rozvíjí rychlostní, dynamické a vytrvalostní schopnosti. Příprava však stále z větší části probíhá formou hry.

Trenéři se shodují v následujících bodech:

- začátek přípravy v 7-8 letech - otázka 3,
- dostatečný počet trenérů - otázka 1,
- pravidelný kontrolní test výkonnosti - otázka 6,
- stejný důraz na skokanskou i běžeckou přípravu - otázka 15,
- poměry mezi objemem a kvalitou v přípravě - otázka 16.

Naopak rozdílné názory se ukázaly v následujících bodech:

- využití volného času dětí k jiným pohybovým aktivitám než SK - otázka 2,
- kvalita skokanských můstků pro mládež - otázka 10.

Názory na využití volného času dětí se různí. Někteří trenéři uvádí, že děti jsou neustále v pohybu, ať je to na tréninku, na internátě nebo doma, všude vykonávají pestrou pohybovou aktivitu. Trenér sportovního centra v Oberstdorfu naopak uvádí: *„Ve volném čase děti sport moc nezajímá, počítačové hry a surfování po síti se stalo náplní volných dní“*.

Kvalita skokanských můstků se v každém středisku liší. Všude jsou však dostupné a umožňují letní i zimní přípravu. Němečtí trenéři se tak rozcházejí spíše jen v hodnocení kvality profilů jednotlivých můstků ve svých střediscích.

7 POROVNÁNÍ SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY V SEVERSKÉ KOMBINACI V ČESKÉ REPUBLICCE A NĚMECKU

Pokud chceme porovnávat sportovní přípravu dětí a mládeže v těchto sousedních zemích, musíme si nejprve uvědomit některá obecná fakta, která jsou v současné době nesrovnatelná.

Základním rozdílem je celkový pohled společnosti na tuto sportovní disciplínu. V ČR, patří severská kombinace k méně známým sportům a jen opravdový lyžařský fanoušek ví, že se jedná o samostatnou lyžařskou disciplínu skládající se ze skoku a běhu na lyžích. Naproti tomu v SRN je severská kombinace velice populární sport a těší se obrovskému mediálnímu zájmu. Tyto rozdíly pramení především z úspěchů reprezentace jednotlivých zemí.

V ČR máme jediného mistra světa z roku 1970 Ladislava Rygla. V tomto období, patřil skok na lyžích i severská kombinace k úspěšným sportovním disciplínám a skokanské můstky jsme našli v každé horské vesnici. Poslední silná generace byla na konci devadesátých let tvořena Kopalem, Kučerou, a Ryglem mladším.

Po zrušení tréninkových středisek mládeže (TSM) v 90. letech přestala fungovat řízená příprava, zanikaly sportovní kluby, které bez finanční pomoci nemohly fungovat a chátraly skokanské můstky. V současné době již naštěstí fungují sportovní centra mládeže (SCM), která děti a sportovní mládež podporují. Začínají se také opravovat a modernizovat chátrající skokanské můstky. Desetiletá propast však zanechala nejen materiální následky, ale hlavně chaos ve vlastní sportovní přípravě.

V SRN mají z posledních čtyř Mistrovství světa čtyři mistrovské tituly: Baake (2001), Ackermann (2003, 2005, 2007) a navíc

Olympijského vítěze, Hettich (2006). Obrovský mediální zájem a celková popularita této disciplíny ve společnosti je tedy pochopitelná.

Když zanikl východoněmecký systém přípravy, nastal v 90. letech výkonnostní propad. V SRN však brzy zareagovali a začal se utvářet nový rámcový tréninkový plán, který byl po tříletém testování celostátně zaveden roku 1997.

7.1 Shody ve sportovní přípravě dětí a mládeže v žákovských kategoriích

Při celkovém porovnání sportovní přípravy dětí a mládeže v severské kombinaci v ČR a SRN jsme našli několik podobností.

1) Výběr talentů

Každý, kdo má zájem na organizované sportovní přípravě je přijímán do sportovních klubů. Sportovci jsou jednotlivými kluby i státem podporováni nehledě na aktuální výkonnost. Tímto způsobem jsou sportovci vedeni až do seniorské kategorie, kde už musí prokázat dostatečnou výkonnostní úroveň pro další podporu v závodnické kariéře.

2) Společná příprava skokanů i závodníků v severské kombinaci (SK) v první tréninkové etapě.

V mateřských klubech podstupují společnou přípravu budoucí skokané i závodníci v SK. V ČR je to období do konce žákovských kategorií (do 14 let), v SRN začíná první dělení po přestupu do sportovních center (12-13 let).

3) Počet žákovských závodů v SK za rok.

V ČR i SRN absolvují předžáci 4 letní a 4 - 6 zimních závodů. Žáci mají 4 - 5 letních závodů a 6 -8 zimních závodů v SK za rok (viz tab. 7).

4) Počet dětí v klubech

Počet dětí v klubech je také podobný. Jak v ČR, tak v SRN jsou silnější kluby s větší základnou, ale také malé kluby s několika závodníky. Počty se pohybují od 2 do 20 dětí.

7.2 Rozdíly ve sportovní přípravě dětí a mládeže v žákovských kategoriích

Při porovnání sportovní přípravy dětí a mládeže v severské kombinaci v ČR a SRN jsme také narazily na několik významných rozdílů.

1) Systém sportovní přípravy

Největší rozdíl v přípravě dětí a mládeže v ČR a SRN je v celkovém systému sportovní přípravy. V ČR probíhá příprava v předžákovských (do 10 let) i žákovských (11-14 let) kategoriích v mateřských oddílech. Tréninkové skupiny jsou sice rozděleny na mladší a starší děti, náplň tréninku je však podobná a liší se pouze v tréninkových dávkách. Celkově je příprava zaměřena více na rozvoj skokanské výkonnosti. Náplň tréninkových jednotek (TJ) je určovaná trenéry klubů a v jednotlivých oddílech se liší. Podobný je pouze počet TJ za týden. Celkově trénují předžáci v ČR více než v SRN. Někde už pochopili, že příprava dětí a mládeže slouží především k zdravému vývoji dítěte s cílem vybudovat co nejširší pohybový základ, který může pomoci při pozdějším tréninku a rozvoji ve starším věku. Ale většina trenérů a cílevědomí rodiče vytváří výkonnostní charakter přípravy s brzkou specializací a cílem úspěchu již na dětských závodech.

V SRN je výrazně oddělena sportovní příprava v předžákovských kategoriích (do 12 let) od sportovní přípravy žákovských kategoriích (12-15 let). U předžáků probíhá příprava v mateřských oddílech pod

dohledem školených, většinou dobrovolných trenéru dvakrát až třikrát v týdnu. Děti se věnují rozvoji široké škály pohybových dovedností bez zaměření na výkon. Přestupem do žákovských kategorií přechází do sportovních internátních center. Tam pod dohledem studovaných profesionálních trenérů začíná cílený rozvoj pohybových dovedností. Velký důraz je kladen na udržení či na rozvoj koordinace pohybů a na kloubní pohyblivost. Jsou střídány formy přípravy a stále je zachován herní charakter. Ve větší míře se začíná užívat prvků k rozvoji speciálních dovedností pro severskou kombinaci, které jsou pro skokanskou i běžeckou část v rovnováze. V SRN je navíc kladen velký důraz na koordinační a protahovací cvičení. Jak uvádí Bernd Zimmermann z Klingenthalu: *„Protahovací cvičení na začátku a na konci tréninkové jednotky si musí děti zautomatizovat. V dětském věku ještě nechápou význam těchto cvičení, proto je důležitý dohled a ukázka trenéra.“* Celkový obraz přípravy je podobný. Ve střediscích pracují se systematickým tréninkovým plánem, který udává doporučené tréninkové zatížení jednotlivých věkových kategorií.

2) Systém závodů a jejich celkový počet v žákovských kategoriích za rok.

Z celkového systému závodů v ČR vyplývá větší zaměření na výkon mladých závodníků. Mistrovství republiky je vypisováno již v přechodné kategorii mezi žáky a předžáky, tzn. v kategorii žáci 10 let. Navíc je již od malých dětí ve skokanských závodech zaveden výkonnostní bodový systém, který je po sezoně převeden na finanční dotaci danému sportovního klubu. Daleko větší je i celkový počet závodů ve skoku (tab. 7).

V SRN se žákovským mistrem země (pro kategorie žáci 12, 13, 14 a 15) stává závodník s největším počtem bodů v pěti, z celkových šesti závodů v sezoně. Navíc zde nejsou dotována střediska dle výkonnosti. Mistrovství Německa je vypisováno až od dorosteneckých kategorií. Při

žakovských závodech v SK dostávají na běžeckou část všechny děti lyže stejné značky, které jsou připraveny jedním člověkem. Nedochozí tak ke zkreslení výsledků vlivem materiálních podmínek a možností.

3) Odborné vzdělání trenérů

V ČR je nedostatek trenérů, kteří se podílejí na sportovní přípravě v žakovských klubech a mají odborné vzdělání. Pouze v SK Ještěd Liberec probíhá příprava pod vedením trenéra první trenérské třídy. Každoročně probíhají odborné semináře, ale získané informace nejsou využívány v praxi. Navíc chybí odborná literatura o severské kombinaci, z které by mohli trenéři čerpat.

V SRN pracují s předžáky v mateřských klubech také nestudovaní trenéři, ale v každé spolkové zemi za přípravu v těchto oddílech zodpovídá profesionální trenér, který na přípravu dohlíží a přináší i do malých oddílů nejnovější trendy. V žakovských sportovních centrech může vést přípravu pouze trenér s plným trenérským vzděláním. Trenéři mají k dispozici knižní podobu rámcového tréninkového plánu pro skok a severskou kombinaci vydanou trenérskou školou roku 1997. Navíc je tento soubor informací každé dva roky aktualizován na CD romu.

4) Vyhodnocení tréninkových ukazatelů a jejich následné porovnání mezi kluby.

V ČR si v žakovských oddílech trenéři zpravidla vedou dokumentaci o tréninkových ukazatelích. Rozchází se však v užívání jednotek a v názvosloví pro jednotlivé ukazatele, což komplikuje porovnání přípravy mezi kluby.

V SRN trenéři musí evidovat tréninkové ukazatele. Jednotky a názvosloví je dáno rámcovým tréninkovým plánem. Po sezoně dochází k vyhodnocení celé přípravy.

5) Základna a tréninková centra

Velký rozdíl je v počtu klubů, což je dáno počtem středisek s dostupností skokanských můstků. Zatím co v ČR napočítáme s bídou 8 oddílů, v SRN je to více než 30 klubů. Z toho pramení rozdílná členská základna v severské kombinaci (tab. 7). Po přestupu do dorosteneckých kategorií (15 let) mají děti v ČR možnost volby ze dvou sportovních středisek: Armádní sportovní centrum (ASC) Dukla Liberec, nebo Sportovní gymnázium Jilemnice. V SRN přestupem do žákovských kategorií (12 let) mají na výběr z pěti sportovních center, kde většinou zůstávají po zbytek kariéry. Jsou to: Oberstdorf, Klingenthal, Oberhof, Berchtesgaden a Hinterzarten., kde mají na rozdíl od českých závodníků k dispozici skokanské můstky s letním i zimním provozem a dráhu pro kolečkové lyže (brusle).

Tabulka 7: Porovnání počtu TJ, závodů, dětí a trenérů v ČR a SRN

Věkové období	ČR		SRN	
	Předžáci = ml. školní věk (do 10 let)	Žáci = st. školní věk (11-14 let)	Předžáci = ml. školní věk (do 11 let)	Žáci = st. školní věk (12-15 let)
Začátek přípravy	6-7 let	11 let	7-8 let	12 let
TJ za týden	3-4	3-5	2-3	4-6
Počet závodů léto kombinace	4	4	4	4-5
Počet závodů zima kombinace	4	6-8	6	6-8
Počet závodů léto skok	12-15	14-15	5-6	5-8
Počet závodů zima skok	8-12	12-15	5-6	6-8
Počet trenérů v klubu	1-2	1	1-2	2
Celkový počet dětí (základna)	26	31	cca 100	93

8 SHRnutí

Potvrdila se domněnka, že v rozhodujících otázkách na sportovní přípravu dětí a mládeže školního věku se obě porovnávané země názorově rozcházejí. Již v úvodu jsme zmiňovali vysokou úspěšnost českých skokanů i závodníků v severské kombinaci na mezinárodních žákovských závodech. Při porovnání systému přípravy jsme však zjistili, že děti v ČR v předžákovských kategoriích (mladší školní věk) trénují více a specializovaněji než v SRN, což se projevuje na vysoké výkonnosti v žákovském věku (starší školní věk). Je to dáno i počtem žákovských závodů během roku, který je až dvojnásobný oproti SRN. Komentáře našich žákovských trenérů k juniorské výkonnosti svých bývalých žáčků typu: „*My vám vychováme takových talentů a vy je do čtyř let úplně zničíte!*“ nejsou ničím výjimečným. Trenéři si však neuvědomují, že právě oni nesou vinu na zanedbání rozvoje koordinačních, obratnostních a všeobecných pohybových schopností v žákovském období, což omezuje výkonnostní růst v následujících etapách. Patrná je i názorová nejednotnost trenérů v ČR, která je podle nás větším problémem, než ze všech stran připomínaná otázka finančního zabezpečení v klubech. Rodiče se podílejí na sportovní přípravě svých dětí v obou zemích. Rozdílné jsou však tréninkové možnosti v ČR a SRN. V ČR chybí tréninkové centrum, které by umožňovalo kvalitní skokanskou a současně běžeckou přípravu. Naproti tomu v SRN mají ve všech pěti tréninkových centrech k dispozici nejen skokanské můstky s umělou hmotou, ale současně i asfaltovou dráhu na kolečkové lyže (brusle).

Trenéři obou zemí se sice shodují na důležitosti rozvoje obratnostních a koordinačních schopností, nácviku techniky a věnování se všestrannosti. V praxi však zjistíme, že hlavně koordinační a rovnovážná cvičení se u nás hodně zanedbávají. V SRN užívají

k rozvoji koordinace a rovnováhy např. kolečkových bruslí. Děti projíždějí mezi kužely, přeskakují nebo podjíždějí překážky atd. Snaží se zpestřit přípravu, takže např. celý trénink hrají in-line hokej. V ČR probíhá příprava stále podobně. Rozcvička, drobná hra a následuje skokanský trénink na můstku nebo skokanská příprava na suchu doplněná rozvojem vytrvalosti v závěru tréninkové jednotky. Nikdo z trenérů nevedl běžecký trénink jako samostatnou jednotku. Vždy se vytrvalostní trénink objevil v nějaké kombinaci. Naproti tomu v SRN mají alespoň jednou v týdnu ryze vytrvalostní trénink.

Považujeme-li porovnávané SRN za současnou špičku v severské kombinaci, měli bychom poznatky z jejich systémové přípravy využít jako pomocné vodítka pro změnu systému přípravy u nás.

8.1 Doporučené změny v systému sportovní přípravy v žákovských kategoriích v ČR

Chceme-li pozvednout úroveň severské kombinace v ČR, musíme změnit stávající nefunkční systém přípravy u dětí školního věku. Při návrhu změn jsme se inspirovali sportovní přípravou dětí a mládeže v porovnávané SRN. K úspěšné přeměně sportovní přípravy v ČR však bude potřeba rozšířit počet kvalifikovaných trenérů, se schopností naslouchat druhým. Trenéři musí akceptovat názor svých kolegů a dokázat komunikovat mezi sebou s cílem rozšiřovat své vědomosti o nové a moderní poznatky z oblasti výzkumu i vývoje v této disciplíně. Proto jsme pro rozšíření počtu mladých ambiciózních trenérů z řad bývalých závodníků, kteří znají úskalí přípravy v SK. Časem tak dojde ke generační výměně s tím, že by zkušenosti starších trenérů byly předány dál.

Doporučené změny:

1) V systému sportovní přípravy

- U předžákovských kategorií (mladší školní věk) dbát na všeobecný rozvoj pohybových dovedností s cílem vytvořit co nejširší pohybový základ. Nespecializovat se na výkon!

- V žákovských kategoriích (starší školní věk), vytvořit systém sportovní přípravy, z kterého by trenéři museli vycházet při sestavování plánů přípravy pro jednotlivá věková období.

- Věnovat se především základům techniky. Celkovou přípravu je však potřeba zpestřit (měnit formy tréninku) a zaměřit ji na celkový rozvoj pohybových schopností pro optimální růst výkonnosti v juniorském a seniorském věku.

- Rozvíjet obratnost, koordinaci a hlavně prostorovou orientaci v pohybu. Nejlépe zábavnou formou na in-line bruslích.

- Věnovat stejnou pozornost skokanské i běžecké přípravě.

- Vybrat standardizovanou kontrolní testovou baterii pro žákovské kategorie v severské kombinaci.

2) V systému závodů

- Omezit počet závodů ve skoku.

- Zrušit klubové dotace z úseku skoku na lyžích podle výkonnosti v žákovských kategoriích a převést je na dotace dle klubové základny.

- Zavést dotace klubu za každého odchovance, který se dostane do juniorského, či seniorského reprezentačního družstva.

3) V odborném vzdělání trenérů

- Vyžadovat plné trenérské vzdělání alespoň u jednoho trenéra v žákovských klubech.

- Pořádat odborné semináře.
- Kontrolovat jejich využití v praxi.

4) V hodnocení tréninkových ukazatelů

- Dbát na vedení evidence tréninkové přípravy.
- Sjednotit jednotky a názvosloví porovnávaných ukazatelů.
- Vyhodnocovat a porovnávat přípravu v klubech.

5) V tréninkových podmínkách

- Zaměřit se na vybudování jednoho tréninkového centra, které umožní kvalitní letní i zimní přípravu od žákovských po seniorské kategorie všech disciplín klasického lyžování.

9 ZÁVĚR

Hlavním cílem diplomové práce bylo porovnat sportovní přípravu dětí a mládeže v severské kombinaci v ČR a SRN. Pro splnění hlavního cíle jsme si vytyčili několik dílčích úkolů.

První část charakterizuje zvláštnosti sportovní přípravy dětí a mládeže školního věku. K popsání věkových zvláštností ve sportovní přípravě jsme využili odborné literatury, která se touto problematikou zabývá (Perič, 2004; Dovalil et al, 2002; Joch, 1997).

Následující kapitolu jsme věnovali popisu sportovní disciplíny severská kombinace. Zaměřili jsme se na zvláštnosti běžecké a skokanské části i na specifika při spojení těchto odlišných lyžařských disciplín. Narazili jsme na nedostatek publikací zabývajících se danou problematikou, což je podle nás jednou z hlavních překážek při rozvoji severské kombinace vůbec.

Dalším stanoveným úkolem bylo popsat systém sportovní přípravy dětí a mládeže v severské kombinaci v ČR i SRN a pomocí ankety je ověřit v praxi. Jednotlivé systémy se nám podařilo popsat a z informací, které jsme anketou získali, můžeme potvrdit podobnost jejich fungování v praxi.

Posledním a zároveň nejdůležitějším úkolem bylo systémy sportovní přípravy porovnat a na základě rozdílů učinit návrh změn ve sportovní přípravě dětí a mládeže v ČR. Našli jsme jak shody, tak i značné rozdíly v celkovém charakteru přípravy. Patrné je především vyšší zatížení u dětí mladšího školního věku, nedostatečné odborné vzdělání trenérů, zanedbání rozvoje širokého pohybového základu a větší zaměření na výkon ve sportovní přípravě dětí v ČR. Při návrhu změn jsme vycházeli především z rozdílů, na které jsme při porovnání sportovní přípravy dětí a mládeže narazili.

Věříme, že shromážděný materiál, otevře oči nejen žakovským trenérům, ale přispěje i ke změně chátřejícího systému sportovní přípravy v ČR.

10 LITERATURA

1. BARTOŠ, M. *Hodnocení žákovských klubů v SK pro rok 2006-2007*. Praha: STK, 2007.
2. BOUCHARD, C., MALINA, R.M. & PÉRUSSE, L. *Genetics of fitness and physical performance*. Champaign: Human Kinetics, 1997.
3. DOVALIL, J. et al. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2002. ISBN 80-7033-760-5.
4. EDWARDS, S. *Leitfaden zur Trainingskontrolle*. Aachen: Meyer & Meyer, 1993.
5. FAIFER, Z. Spolupráce základní školy se sportovním klubem při vyhledávání talentovaných dětí ve věku 8-10let. In P. TILINGER & T. PERIČ, *Sborník referátů z národní konference tělesná výchova a sport na přelomu století*. Praha: FTVS UK. s.57-59. 1997. ISBN 80-902147-2.
6. GNAD, T. & PSOTOVÁ, D. *Běh na lyžích*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0995-9.
7. GROSSER, M. et al. *Trénujeme svaly*. České budějovice: KOOP, 1999. ISBN 80-7232-065-3.
8. CHOUTKA, M. & DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. Praha: Olympia, 1991. ISBN 80-7033-099-6.
9. JANURA, M. *Výsledky testování závodníků severské kombinace*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2000.
10. JOCH, W. *Das sportliche Talent*. Aachen: Meyer & Meyer, 1993.
11. JOCH, W. *Das sportliche Talent: Talenterkennung - Talentförderung - Talentperspektiven*. Aachen: Meyer & Meyer, 1997. ISBN 3-89124-325-1.
12. LONĚK, P. Pomníky slávy, která nechce zajít. *Sport*, 44, 6. 1998, říjen 30.

13. MALINA, R. M. Youth Sports: Readiness, selection and trainability. In W. Duquet & eds. *Kinanthropometry IV*. London: E & FN Spon, 285 - 301 s. 1993.
14. MATURA, L. *Problematika sportovního tréninku nejmladších žáků skokanů na lyžích – model přípravy*. Praha: Diplomová práce FTVS, 1982.
15. MEINEL, S. *Deutscher Schülercup*. Gräfelfing: DSV - Trainerschule, 2007.
16. MĚKOTA, K., KOVÁR, R. & ŠTĚPNIČKA, J. *Antropomotorika II*. Praha: SPN, 1988.
17. NOVOSAD, J. et al. *Faktory sportovního výkonu lyžaře skokana*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. 1986.
18. PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing, 2004. ISBN 80-247-0683-0.
19. PERIČ, T. *Hokejbal průvodce tréninkem*. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-1801-4.
20. PŘÍHODA, V. *Ontogeneze lidské psychiky I.: Vývoj člověka do patnácti let*. 4. vyd. Praha: SPN, 1977.
21. RANDÁKOVÁ, R. *Norský přístup ke sportovnímu tréninku mládeže v běhu na lyžích*. Praha: FTVS, 2006.
22. RÁZL, J., KROMPOLC, Z. & MÁŠA, J. *Celoroční programy sportovní přípravy žactva v lyžařských oddílech – skok na lyžích*. Praha: Český ústřední výbor ČSTV, 1983.
23. SELINGER, V. et al. *Fyziologie tělesných cvičení*. Praha: AVICENTRUM, 1980.
24. SOUMAR, L. & BOLEK, E. *Běh na lyžích*. Praha: Grada Publishing, 2002. ISBN 80-247-0015-8.
25. SUCHOMEL, A. *Somatická charakteristika dětí školního věku s rozdílnou úrovní motorické výkonnosti*. 1. vyd. Liberec: TU Liberec, 2004. ISBN 80-7083-900-7.

26. ŠABLATURA, M. *Porovnání problematiky výběru a přípravy sportovně talentované mládeže ve skoku na lyžích v České republice a v Německu*. Liberec: Bakalářská práce TUL, 2003.
27. THE INTERNATIONAL SKI FEDERATION. *Cup standings of nordic combined*. 2007. Retrieved 18. 4. 2007 from the WORLD WIDE WEB: <http://www.fis-ski.com/nc-cupstandings/>
28. VAVERKA, F. et al. *Lyžování – skoky na lyžích*. Praha: Vědeckometodické oddělení ÚV ČSTV, 1986.
29. WEINECK, J. *Optimales Training*. Balingen: Spitta Verlag, 1997.
30. WOLF, J. et al. *Rahmentrainingsplan Skisprung/Nordische Kombination*. Gräfelfing: DSV- Trainerschule, 1997.

11 PŘÍLOHY

Seznam příloh:

Příloha 1: Vyplněné ankety ze tří žákovských klubů v ČR

Příloha 2: Vyplněné ankety ze tří žákovských klubů v SRN

Příloha 3: Seznam použitých zkratk

Příloha 1: Vyplněné ankety ze tří žákovských klubů v ČR

Jméno a příjmení: Věchet

Rok narození: 1976

Vzdělání : VŠ

Povolání: trenér

Sportovní klub: Ještěd Liberec

Délka trenérské praxe: 9let

Klasifikace (trenérská třída): I.

Věková skupina se kterou pracujete: do 14let

1. Počet dětí a trenérů ve vašem oddíle.

kategorie	počet dětí	severská komb.	skok na lyžích	z toho do sportovních tříd ZŠ	počet trenérů	jiné
Předžáci 6-10 let	9	Dělají oboje		0	2	
Žáci 11-14	11	Dělají oboje		5	1	

Jaké výhody (nevýhody) přináší sportovní třídy vašim svěřencům? Žádné. Jen příspěvek na trenéra-mzdový

Je počet trenérů ve vašem oddíle dostačující? Ne

2. Věnují se vaši svěřenci i jiným pohybovým aktivitám?

kategorie	fotbal	florbal	tenis	plavání	horolezení	cyklistika	gymnastika
Předžáci 6-10 let závodně	ne	ne	ne	ne	ne	ne	ne
Předžáci 6-10 pravidelně ve volném čase (min. 1h týdně)	9		2	3		2	
žáci 11-14 let závodně	ne	ne	ne	ne	ne	ne	ne
žáci 11-14 pravidelně ve volném čase (min. 1h týdně)	10	1		2		4	

3. Jaký je podle Vás ideální věk, pro začátek tréninku severské kombinace?

věk	6 let	7 let	8 let	9let	10 let	11 let	12 let	13 let	14 let	15 let	
			ANO	ANO							

4. Účastníte se pravidelně odborných seminářů?

ano	ANO
ne	

pokud ano, vyplňte tabulku

	metodika a technika	biomechanika	jiné
kolikrát do roka	1-2	1	
jak hodnotíte jejich kvalitu? (+, 0, -)	0	0	
jak hodnotíte jejich využití v praxi? (+, 0, -)	+	0	

5. Obhajujete své plány, cíle a tréninkové metody na trenérské radě?

Děti do 10-ti let	ano	
	ne	1
děti 11- 14	ano	
	ne	1

6. Užíváte pravidelně standardizovaný test ? (jako kontrolu a zpětnou vazbu)

ano	
ne	1

Pokud ano, tak jaký a v jakém období?

	jaro	léto	podzim	zima	jiné
Předžáci 6-10 let					
žáci 11-14					

7. Spolupracujete ve vašem oddíle s lékařem, či jiným zdravotníkem?ne

	sportovní doktor, x/rok	fyzioterapeut	masér	psycholog	absolvují vaši svěřenci funkční vyšetření? x/rok	
Předžáci 6-10 let						
žáci 11-14						

8. Co pro vás znamená trénink dětí a mládeže, na co kladete důraz?

	doplňk přirozeného vývoje dítěte	propracovaný rozvoj všeob. fyz. předpokladů	rozvoj konkrétních schopností- pro daný sport	příprava na vrcholový sport	jiné
Předžáci 6-10 let	ano	ano			
žáci 11-14		ano	ano		

9. Vypracováváte konkrétní úkoly pro výběr mládeže ve vašem oddíle?

ano	
ne	1

Pokud ano, jaké požadavky musí splňovat a na co kladete při výběru důraz?

10. Jak hodnotíte tréninkové podmínky ve vašem okolí ?

(dobré +, dostačující 0, špatné či žádné -)

	všeobecná příprava (hřiště, atd.)	atletický běh	kolečkov é lyže / brusle	tělocvičn a	bazén, regenerac e	pomůck y pro SNC	můstek s umělo u hmotou >K 20	> K 30	> K 45	> K 75
léto	-	+	-	0	0	+	+	+	-	-

	obvyklé sněžové podmínky	běžeck é tratě	umělé zasněžo vání	tělocvičn a	bazén, regenerac e	pomůck y pro SNC	můstek >K 20	> K 30	> K 45	> K 75	> K 90
zim a	-	0	-	0	-	+	-	-	-	-	-

11. Přispívají si vaši svěřenci na přípravu a materiál?

(přibližně Kč, Euro za rok)

	roční příspěvky klubu	materiál	soustředění	závody	jiné
Předžáci 6-10 let	2400	0	10 000	10 000	
žáci 11-14	2400	0	10 000	10 000	

12. Kolik tréninkových dní absolvují vaši svěřenci za týden, jaká je jejich náplň a délka?

Přípravné období květen- listopad

kategorie		Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
předžáci 6-10 let	délka tréninku	90		90	60	90		
	náplň tréninku	V		S	V	K		
žáci 11-14 let	délka tréninku	120		100	60	100		
	náplň tréninku	V		S	V	K		

Závodní období prosinec- březen

kategorie		Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
předžáci 6-10 let	délka tréninku	90		90	60	90	120	
	náplň tréninku	V		K	V	S	K	
žáci 11-14 let	délka tréninku	120		120	60	120	120	
	náplň tréninku	V		K	V	S	K	

Pzn. : délku tréninku uvádějte v minutách

Náplň tréninku uvádějte ve zkratkách: S- skokanský trénink

H: hry

B- běžecký trénink

R: regenerace

V- všeobecný trénink

K- kombinovaný trénink (S+ B)

Pokud měníte např. skokanský a běžecký trénink až dalším týdnem, nebo máte nějaké jiné poznámky, tak vypište slovy:

13. Na rozvoj jakých schopností kladete při tréninku největší důraz?

(očísľujte 1- 9, 9 = nejdůležitější)

kategorie	rychlost	dynamika	síla	technika	vytrvalost	obratnost a koordinace	všestrannost a hry	psychická příprava	práce ve skupině
Předžáci 6-10 let	3	2		9	5	9	8	5	6
žáci 11-14	4	3	3	9	6	9	7	6	5

14. Rozlišujete přípravu skokana na lyžích a závodníka v severské kombinaci ?

- **nerozlišujeme, do 14-ti let v našem klubu závodí v obou disciplínách**
- rozlišujeme: - již od počátku
 - od let
- v našem klubu se věnujeme pouze severské kombinaci
- v našem klubu se věnujeme pouze skoku na lyžích

15. V jakém poměru užíváte tréninky pro rozvoj skokanských : běžeckých schopností ?

kategorie		Skok:běh 20%:80%	Skok:běh 40%:60%	Skok:běh 50%:50%	Skok:běh 60%:40%	Skok:běh 80%:20	Skok:běh Jinak ?
předžáci 6-10 let	Přípravné období				1		
	Závodní období					1	
žáci 11-14 let	Přípravné období				1		
	Závodní období					1	

Pokud máte jiný názor, uveďte jej:

16. Jakým poměrem objem : kvalita + technika naplňujete tréninkové jednotky

kategorie		Objem:kvalita+ technika 20%:80%	Objem:kvalita+ technika 40%:60%	Objem:kvalita+ technika 50%:50%	Objem:kvalita+ technika 60%:40%	Objem:kvalita+ technika 80%:20
předžáci 6-10 let	Přípravné období			1		
	Závodní období		1			
žáci 11-14 let	Přípravné období		1			
	Závodní období	1				

Pokud máte jiný názor, uveďte jej:

17. Kolik závodů absolvují přibližně vaši svěřenci za rok? Ve skoku + kombinaci

	léto SK	léto Skok	zima SK	zima Skok
Předžáci 6-10 let	4	15	4	8
žáci 11-14	4	15	6	12

4. Účastníte se pravidelně odborných seminářů?

ano	ANO
ne	

pokud ano, vyplňte tabulku

	metodika a technika	biomechanika	jiné
kolikrát do roka	1-2	1	
jak hodnotíte jejich kvalitu? (+, 0, -)	+	0	
jak hodnotíte jejich využití v praxi? (+, 0, -)	0	-	

5. Obhajujete své plány, cíle a tréninkové metody na trenérské radě?

Děti do 10-ti let	ano	
	ne	1
děti 11- 14	ano	
	ne	1

6. Užíváte pravidelně standardizovaný test ? (jako kontrolu a zpětnou vazbu)

ano	1
ne	

Pokud ano, tak jaký a v jakém období? Dynamika a běh na 2 km.

	jaro	léto	podzim	zima	jiné
Předžáci 6-10 let					
žáci 11-14	+		+		

7. Spolupracujete ve vašem oddíle s lékařem, či jiným zdravotníkem?ne

	sportovní doktor, x/rok	fyzioterapeut	masér	psycholog	absolvují vaši svěřenci funkční vyšetření? x/rok	
Předžáci 6-10 let						
žáci 11-14						

8. Co pro vás znamená trénink dětí a mládeže, na co kladete důraz?

	doplněk přirozeného vývoje dítěte	propracovaný rozvoj všeob. fyz. předpokladů	rozvoj konkrétních schopností- pro daný sport	příprava na vrcholový sport	jiné
Předžáci 6-10 let	ano				
žáci 11-14		ano	ano		

9. Vypracováváte konkrétní úkoly pro výběr mládeže ve vašem oddíle?

ano	
ne	1

Pokud ano, jaké požadavky musí splňovat a na co kladete při výběru důraz?

10. Jak hodnotíte tréninkové podmínky ve vašem okolí ?

(dobré +, dostačující 0, špatné či žádné -)

	všeobecná příprava (hřiště, atd.)	atletický běh	kolečkové lyže / brusle	tělocvična	bazén, regenerace	pomůcky pro SNC	můstek s umělou hmotou >K 20	> K 30	> K 45	> K 75
léto	+	+	-	0	0	+	-	-	-	-

	obvyklé sněhové podmínky	běžkové tratě	umělé zasněžování	tělocvična	bazén, regenerace	pomůcky pro SNC	můstek >K 20	> K 30	> K 45	> K 75
zima	+	+	+	0	0	0	+	+	+	+

11. Přispívají si vaši svěřenci na přípravu a materiál?

(přibližně Kč, Euro za rok)

	roční příspěvky klubu	materiál	soustředění	závody	jiné
Předžáci 6-10 let	1500		500	500	
žáci 11-14	1500		1000	500	

12. Kolik tréninkových dní absolvují vaši svěřenci za týden, jaká je jejich náplň a délka?

Přípravné období květen- listopad

kategorie		Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
předžáci 6-10 let	délka tréninku	90		90		90		
	náplň tréninku	H+K+V		H+K+V		H+K+V		
žáci 11-14 let	délka tréninku	120		90-120		90-120		
	náplň tréninku	H+K		H+K+V		H+ K		

Závodní období prosinec- březen

kategorie		Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
předžáci 6-10 let	délka tréninku	60-90		60-90		60- 90		
	náplň tréninku	K		K		K		
žáci 11-14 let	délka tréninku	90		90		90		60
	náplň tréninku	K+ V		K		K		S

Pzn. : délku tréninku uvádějte v minutách

Náplň tréninku uvádějte ve zkratkách: S- skokanský trénink

H: hry

B- běžecký trénink

R: regenerace

V- všeobecný trénink

K- kombinovaný trénink (S+ B)

Pokud měníte např. skokanský a běžecký trénink až dalším týdnem, nebo máte nějaké jiné poznámky, tak vypište slovy: prosinec- březen, záleží na sněhových podmínkách

13. Na rozvoj jakých schopností kladete při tréninku největší důraz?

(očísľujte 1- 9, 9 = nejdůležitější)

kategorie	rychlost	dynamika	síla	technika	vytrvalost	obratnost a koordinace	všestrannost a hry	psychická příprava	práce ve skupině
Předžáci 6-10 let	6	4		9	5	8	8	5	3
žáci 11-14	7	8	2	9	6	7	9	6	5

14. Rozlišujete přípravu skokana na lyžích a závodníka v severské kombinaci ?

- ++ - nerozlišujeme, do 14-ti let v našem klubu závodí v obou disciplínách
- rozlišujeme: - již od počátku
 - od let
 - v našem klubu se věnujeme pouze severské kombinaci
 - v našem klubu se věnujeme pouze skoku na lyžích

15. V jakém poměru užíváte tréninky pro rozvoj skokanských : běžeckých schopností ?

kategorie		Skok:běh 20%:80%	Skok:běh 40%:60%	Skok:běh 50%:50%	Skok:běh 60%:40%	Skok:běh 80%:20	Skok:běh Jinak ?
předžáci 6-10 let	Přípravné období					1	
	Závodní období					1	
žáci 11-14 let	Přípravné období				1		
	Závodní období				1		

Pokud máte jiný názor, uveďte jej:

16. Jakým poměrem objem : kvalita + technika naplňujete tréninkové jednotky

kategorie		Objem:kvalita+ technika 20%:80%	Objem:kvalita+ technika 40%:60%	Objem:kvalita+ technika 50%:50%	Objem:kvalita+ technika 60%:40%	Objem:kvalita+ technika 80%:20
předžáci 6-10 let	Přípravné období	1				
	Závodní období		1			
žáci 11-14 let	Přípravné období		1			
	Závodní období		1			

Pokud máte jiný názor, uveďte jej:

17. Kolik závodů absolvují přibližně vaši svěřenci za rok? Ve skoku + kombinaci

	léto SK	léto Skok	zima SK	zima Skok
Předžáci 6-10 let	4	11	4	8
žáci 11-14	4	12	6	12

4. Účastníte se pravidelně odborných seminářů?

ano	ANO
ne	

pokud ano, vyplňte tabulku

	metodika a technika	biomechanika	jiné
kolikrát do roka	2		
jak hodnotíte jejich kvalitu? (+, 0, -)	0		
jak hodnotíte jejich využití v praxi? (+, 0, -)	-		

5. Obhajujete své plány, cíle a tréninkové metody na trenérské radě?

Děti do 10-ti let	ano	
	ne	1
děti 11- 14	ano	
	ne	1

6. Užíváte pravidelně standardizovaný test ? (jako kontrolu a zpětnou vazbu)

ano	1
ne	

Pokud ano, tak jaký a v jakém období? Člunkový běh, skok daleký, shyby, 800m

	jaro	léto	podzim	zima	jiné
Předžáci 6-10 let	+		+		
žáci 11-14	+		+		

7. Spolupracujete ve vašem oddíle s lékařem, či jiným zdravotníkem?ne

	sportovní doktor, x/rok	fyzioterapeut	masér	psycholog	absolvuji vaši svěřenci funkční vyšetření? x/rok	
Předžáci 6-10 let	ne					
žáci 11-14						

8. Co pro vás znamená trénink dětí a mládeže, na co kladete důraz?

	doplněk přirozeného vývoje dítěte	propracovaný rozvoj všeob. fyz. předpokladů	rozvoj konkrétních schopností- pro daný sport	příprava na vrcholový sport	jiné
Předžáci 6-10 let		+			
Žáci 11-14			+	+	

9. Vypracováváte konkrétní úkoly pro výběr mládeže ve vašem oddíle?

ano	
ne	1

Pokud ano, jaké požadavky musí splňovat a na co kladete při výběru důraz?

10. Jak hodnotíte tréninkové podmínky ve vašem okolí ?

(dobré +, dostačující 0, špatné či žádné -)

	všeobecná příprava (hřiště, atd.)	atletický běh	kolečkové lyže / brusle	tělocvična	bazén, regenerace	pomůcky pro SNC	můstek s umělou hmotou >K 20	> K 30	> K 45	> K 75
léto	+	+	-	0	-	+	+	+	+	+

	obvyklé sněhové podmínky	běžkové tratě	umělé zasněžování	tělocvična	bazén, regenerace	pomůcky pro SNC	můstek >K 20	> K 30	> K 45	> K 75
zima	-	+	+	0	-	+	+	+	+	+

11. Přispívají si vaši svěřenci na přípravu a materiál?

(přibližně Kč, Euro za rok)

	roční příspěvky klubu	materiál	soustředění	závody	jiné
Předžáci 6-10 let	300	0	1000	1500	
Žáci 11-14	600	0	1500	2000	

12. Kolik tréninkových dní absolvují vaši svěřenci za týden, jaká je jejich náplň a délka?

Přípravné období květen- listopad

kategorie		Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
předžáci 6-10 let	délka tréninku	90		90		90	120	
	náplň tréninku	K		K		S	K	
žáci 11-14 let	délka tréninku	120		90		120	120	
	náplň tréninku	K		K		S	K	

Závodní období prosinec- březen

kategorie		Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
předžáci 6-10 let	délka tréninku	90		90		90	120	
	náplň tréninku	K		K		S	K	
žáci 11-14 let	délka tréninku	120		120		120	120	
	náplň tréninku	K		K		S	K	

Pzn. : délku tréninku uvádějte v minutách

Náplň tréninku uvádějte ve zkratkách: S- skokanský trénink

H: hry

B- běžecký trénink

R: regenerace

V- všeobecný trénink

K- kombinovaný trénink (S+ B)

Pokud měníte např. skokanský a běžecký trénink až dalším týdnem, nebo máte nějaké jiné poznámky, tak vypište slovy:

13. Na rozvoj jakých schopností kladete při tréninku největší důraz?

(obodujte 1- 9, 9 = nejdůležitější)

kategorie	rychlost	dynamika	síla	technika	vytrvalost	obratnost a koordinace	všestrannost a hry	psychická příprava	práce ve skupině
Předžáci 6-10 let	8	4		9	5	7	5		
žáci 11-14	9	4	3	9	6	9	5		

14. Rozlišujete přípravu skokana na lyžích a závodníka v severské kombinaci ?

- **nerozlišujeme, do 14-ti let v našem klubu závodí v obou disciplínách**
- rozlišujeme: - již od počátku
 - od let
- v našem klubu se věnujeme pouze severské kombinaci
- v našem klubu se věnujeme pouze skoku na lyžích

15. V jakém poměru užíváte tréninky pro rozvoj skokanských : běžeckých schopností ?

kategorie		Skok:běh 20%:80%	Skok:běh 40%:60%	Skok:běh 50%:50%	Skok:běh 60%:40%	Skok:běh 80%:20	Skok:běh Jinak ?
předžáci 6-10 let	Přípravné období				+		
	Závodní období				+		
žáci 11-14 let	Přípravné období				+		
	Závodní období			+			

Pokud máte jiný názor, uveďte jej:

16. Jakým poměrem objem : kvalita + technika naplňujete tréninkové jednotky

kategorie		Objem:kvalita+ technika 20%:80%	Objem:kvalita+ technika 40%:60%	Objem:kvalita+ technika 50%:50%	Objem:kvalita+ technika 60%:40%	Objem:kvalita+ technika 80%:20
předžáci 6-10 let	Přípravné období		+			
	Závodní období		+			
žáci 11-14 let	Přípravné období				+	
	Závodní období			+		

Pokud máte jiný názor, uveďte jej:

17. Kolik závodů absolvují přibližně vaši svěřenci za rok? Ve skoku + kombinaci

	léto SK	léto Skok	zima SK	zima Skok
Předžáci 6-10 let	4	12	4	12
žáci 11-14	5	14	8	19

4. Nehmen Sie regelmäßig an der Fachseminaren teil ?

ja	+
nein	

Wenn ja, füllen Sie die Tabelle aus.

	Metodik und Technik	Biomechanik	andere
x/ pro Jahr			
Wie bewerten Sie ihre Qualität? (+, 0, -)	+	0	
Ausnutzung in Praxis? (+, 0, -)	0	0	

5. Verteidigen Sie Ihre Pläne, Ziele und Trainingsmethoden an den Trainersrat?

Schüler bis 10 Jahre	ja	
	nein	
Schüler 11- 14	ja	
	nein	+

6. Benutzen Sie regelmäßig einen Standardisierentest?(als Kontrolle und Rückmeldung)

ja	+
nein	

Wenn ja, welchen und in welcher Jahreszeit?

	Frühling	Sommer	Herbst	Winter	andere
Schüler 6-10					
Schüler 11-14			+		

7. Arbeiten Sie in Ihrem Klub mit dem Arzt, oder mit anderem Krankenpfleger?

	Sportarzt	Fyzioterapeut	Masseur	Psychologe	absolvieren die Kinder funktionelle Untersuchung?
Schüler 6-10 Jahre					
Schüler 11-14 Jahre	+		+		

8. Was heißt für Sie das Kinder- und Jugendtraining, worauf legen Sie einen Nachdruck?

	Ergänzung der natürlichen Entwicklung des Kindes	durchgearbeitete Entw. der allgemeinen physischen Voraussetzungen	Die Entw. der konkreten Fähigkeiten für bestimmten Sportart	Die Vorbereitung für den Leistungssport	andere
Schüler 6-10 Jahre					
Schüler 11-14 Jahre		+	++	+	

9. Arbeiten Sie konkrete Aufgaben für die Auswahl der Kinder in Ihrem Klub aus?

ja	
nein	+

Wenn ja, worauf legen Sie bei der Auswahl Nachdruck?

10. Wie bewerten Sie die Trainingsbedingungen in Ihrer Umgebung ?

(gute +, genügende 0, schlechte oder keine -)

	allgemeine Vorbereitung (Sportplatz)	athletischer Lauf	Rollschi / In-line	Halle	Schwimmhalle, Regeneration	Behelfe für Immitation	Kunstmatte Schanze >K 20	> K 30	> K 45	> K 75
Sommer	0	+	+	0	-	0	+	+	+	+

	gewöhnliche Schneebedingungen	Langlaufstrecken	Künstlich Verschneigung	Halle	Schwimmhalle, Regeneration	Immitationsmitte	Schanze >K 20	> K 30	> K 45	> K 75
Winter	0	+	+	0	-	0	+	+	+	+

11. Tragen Ihre Kinder auf die Vorbereitung und Material bei?

(Etwa in € pro Jahr)

	Jahresbeiträge des Klubs	Material	Training-camps	Wettkämpfe	andere
Schüler 6-10 Jahre					
Schüler 11-14 Jahre	36€	1000€	1000€	600€	

12. Wieviel Trainingstage absolvieren die Kinder pro Woche, wie ist ihre Füllung und Länge?

Vorbereitungsperiode Mai- November

		Montag	Dienst.	Mi	Do	Fr	Sa	So
Schüler 6-10 Jahre	Länge des Tr.							
	Füllung des Tr.							
Schüler 11-14 Jahre	Länge des Tr.	120	90	120		120	120	
	füllung des tr.	A	S	A		S	L	

Wettkampfperiode Dezemember- März

		Montag	Dienst.	Mi	Do	Fr	Sa	So
Schüler 6-10 Jahre	Länge des Tr.							
	Füllung des Tr.							
Schüler 11-14 Jahre	Länge des Tr.	120	120	90		90	120	
	füllung des tr.	A	S	L		L	2/ K	

Bemerkung: Länge des Trainings bringen Sie in den Minuten.

Füllung bringen sie in den Abkürzungen : S- Sprungtraining

R- Regeneration

L- Langlauftr.

A- Allgemeintr. = Spiele, usw.

K- Kombinierttr. = (S+ L)

Andere Bemerkungen schreiben Sie mit den Wörtern aus.

13. Auf die Entwicklung von welchen Fähigkeiten legen Sie beim Training den größten Nachdruck ? (Numerieren Sie von 1 bis 9, 1= das wichtigste)

	Schwin- -digkeit	Dyna- -mik	Kraft	Techni- k	Aus- dauer	Geschick- lichkeit, + Koordina- tion	Allseitigkeit und Spiele	Psych- und taktische Vorberei- tung	Arbeit in der Gruppe
Schüler 6-10 Jahre									
Schüler 11-14 Jahre	5	5	5	9	6	9	9	3	5

14. Unterscheiden Sie die Vorbereitung des Springers und des Kombiniers ?

- - nein, bis 14 Jahre wettkämpfen in unserem Klub in beiden Disziplinen.
- - ja, schon am Anfang.
- + - ja, von 12-13 Jahre.
- - in unserem Klub widmen wir uns nur der nordische Kombination.

15. In welchem Verhältnis wenden Sie Trainink für Entwicklung der Sprung- und Lauffähigkeiten an?

		Sprung:Lauf 20%:80%	40%:60%	50%:50%	60%:40%	Sprung:Lauf 80%:20%	Anders?
Schüler 6-10 Jahre	Vorbereit.- periode						
	Wettkampf- periode				+		
Schüler 11-14 Jahre	Vorbereit.- periode						
	Wettkampf- periode			+			

Haben Sie eine andere Meinung, Führen Sie sie ein:

16. Mit welchem Verhältnis der Umfang: Qualität+Technik füllen Sie die Trainingseinheiten?

		Umfang: Qualität 20%:80%	Umfang: Qualität 40%:60%	Umfang: Qualität 50%:50%	Umfang: Qualität 60%:40%	Umfang: Qualität 80%:20%
Schüler 6-10 Jahre	Vorbereit.- periode					
	Wettkampf- periode					
Schüler 11-14 Jahre	Vorbereit.- periode				+	
	Wettkampf- periode				+	

Haben Sie eine andere Meinung, Führen Sie sie ein:

17. Wieviel Wettkämpfe absolvieren Ihre Kinder ungefähr im Jahr? Im Sprung und Kombination?

	Sommer- Kombination	Sommer- Sprung	Winter- Kombination	Winter- Sprung
Schüler 6-10 Jahre				
Schüler 11-14 Jahre	5	5	6	5

4. Nehmen Sie regelmäßig an der Fachseminaren teil ?

ja	+
nein	

Wenn ja, füllen Sie die Tabelle aus.

	Metodik und Technik	Biomechanik	andere
x/ pro Jahr	1		
Wie bewerten Sie ihre Qualität? (+, 0, -)	0		
Ausnutzung in Praxis? (+, 0, -)	0		

5. Verteidigen Sie Ihre Pläne, Ziele und Trainingsmethoden an den Trainersrat?

Schüler bis 10 Jahre	ja	
	nein	+
Schüler 11- 14	ja	
	nein	+

6. Benutzen Sie regelmäßig einen Standardisierentest?(als Kontrolle und Rückmeldung)

ja	+
nein	

Wenn ja, welchen und in welcher Jahreszeit?

	Frühling	Sommer	Herbst	Winter	andere
Schüler 6-10					
Schüler 11-14	+	+	+	+	

7. Arbeiten Sie in Ihrem Klub mit dem Arzt, oder mit anderem Krankenpfleger?

	Sportarzt	Fyzioterapeut	Masseur	Psychologe	absolvieren die Kinder funktionelle Untersuchung?
Schüler 6-10 Jahre	1 pro Jahr				
Schüler 11-14 Jahre	Untersuchung				

8. Was heißt für Sie das Kinder- und Jugendtraining, worauf legen Sie einen Nachdruck?

	Ergänzung der natürlichen Entwicklung des Kindes	durchgearbeitete Entw. der allgemeinen physischen Voraussetzungen	Die Entw. der konkreten Fähigkeiten für bestimmten Sportart	Die Vorbereitung für den Leistungssport	andere
Schüler 6-10 Jahre	+				
Schüler 11-14 Jahre				+	

9. Arbeiten Sie konkrete Aufgaben für die Auswahl der Kinder in Ihrem Klub aus?

ja	
nein	+

Wenn ja, worauf legen Sie bei der Auswahl Nachdruck?

10. Wie bewerten Sie die Trainingsbedingungen in Ihrer Umgebung ?

(gute +, genügende 0, schlechte oder keine -)

	allgemeine Vorbereitung (Sportplatz)	athletischer Lauf	Rollschi / In-line	Halle	Schwimmhalle, Regeneration	Behelfe für Immitation	Kunstmatte Schanze >K 20	> K 30	> K 45	> K 75
Sommer	0	+	+	0	-	+	+	0	0	0

	gewöhnliche Schneebedingungen	Langlaufstrecken	Künstlich Verschneigung	Halle	Schwimmhalle, Regeneration	Immitationsmitte	Schanze >K 20	> K 30	> K 45	> K 75
Winter	0	+	0	0	-	+	+	0	0	0

11. Tragen Ihre Kinder auf die Vorbereitung und Material bei?

(Etwa in € pro Jahr)

	Jahresbeiträge des Klubs	Material	Training-camps	Wettkämpfe	andere
Schüler 6-10 Jahre	18€	130€ Miete	300€		
Schüler 11-14 Jahre	18€		500€		

12. Wieviel Trainingstage absolvieren die Kinder pro Woche, wie ist ihre Füllung und Länge?

Vorbereitungsperiode Mai- November

		Montag	Dienst.	Mi	Do	Fr	Sa	So
Schüler 6-10 Jahre	Länge des Tr.		60		60			
	Füllung des Tr.		A		K			
Schüler 11-14 Jahre	Länge des Tr.	90	90	90	90	90	120	
	füllung des tr.	A	S	L	S	A	K	

Wettkampfperiode Dezemmber- März

		Montag	Dienst.	Mi	Do	Fr	Sa	So
Schüler 6-10 Jahre	Länge des Tr.		60		60	60		
	Füllung des Tr.		A		S	K		
Schüler 12-17 11-14 Jahre	Länge des Tr.	90	90	90	90	90	120	
	füllung des tr.	A	S	L	S	A	K	

Bemerkung: Länge des Trainings bringen Sie in den Minuten.

Füllung bringen sie in den Abkürzungen : S- Sprungtraining

R- Regeneration

L- Langlauftr.

A- Allgemeintr. = Spiele, usw.

K- Kombinierttr. = (S+ L)

Andere Bemerkungen schreiben Sie mit den Wörtern aus.

13. Auf die Entwicklung von welchen Fähigkeiten legen Sie beim Training den größten Nachdruck ? (Numerieren Sie von 1 bis 9, 1= das wichtigste)

	Schwin- digkeit	Dyna- mik	Kraft	Techni- k	Aus- dauer	Geschick- lichkeit, + Koordina- tion	Allseitigkeit und Spiele	Psych- und taktische Vorberei- tung	Arbeit in der Gruppe
Schüler 6-10 Jahre	5	4		8	4	9	9		5
Schüler 11-14 Jahre	5-9	7	5	9	6	8	8		9

14. Unterscheiden Sie die Vorbereitung des Springers und des Kombiniers ?

- - nein, bis 14 Jahre wettkämpfen in unserem Klub in beiden Disziplinen.
- - ja, schon am Anfang.
- + - ja, von 12 Jahre. Schwerpunkt ist NK
- - in unserem Klub widmen wir uns nur der nordische Kombination.

15. In welchem Verhältnis wenden Sie Trainink für Entwicklung der Sprung- und Lauffähigkeiten an?

		Sprung:Lauf 20%:80%	40%:60%	50%:50%	60%:40%	Sprung:Lauf 80%:20%	Anders?
Schüler 6-10 Jahre	Vorbereit.- periode				+		
	Wettkampf- periode				+		
Schüler 11-14 Jahre	Vorbereit.- periode			+			
	Wettkampf- periode			+			

Haben Sie eine andere Meinung, Führen Sie sie ein:

16. Mit welchem Verhältnis der Umfang: Qualität+Technik füllen Sie die Trainingseinheiten?

		Umfang: Qualität 20%:80%	Umfang: Qualität 40%:60%	Umfang: Qualität 50%:50%	Umfang: Qualität 60%:40%	Umfang: Qualität 80%:20%
Schüler 6-10 Jahre	Vorbereit.- periode			+		
	Wettkampf- periode			+		
Schüler 11-14 Jahre	Vorbereit.- periode			+		
	Wettkampf- periode			+		

Haben Sie eine andere Meinung, Führen Sie sie ein:

17. Wieviel Wettkämpfe absolvieren Ihre Kinder ungefähr im Jahr? Im Sprung und Kombination?

	Sommer- Kombination	Sommer- Sprung	Winter- Kombination	Winter- Sprung
Schüler 6-10 Jahre	4	6	6	4
Schüler 11-14 Jahre	4	8	8	8

4. Nehmen Sie regelmäßig an der Fachseminaren teil ?

ja	+
nein	

Wenn ja, füllen Sie die Tabelle aus.

	Metodik und Technik	Biomechanik	andere
x/ pro Jahr			
Wie bewerten Sie ihre Qualität? (+, 0, -)	+		
Ausnutzung in Praxis? (+, 0, -)	0		

5. Verteidigen Sie Ihre Pläne, Ziele und Trainingsmethoden an den Trainersrat?

Schüler bis 10 Jahre	ja	
	nein	
Schüler 11- 14	ja	
	nein	

6. Benutzen Sie regelmäßig einen Standardisierentest?(als Kontrolle und Rückmeldung)

ja	+
nein	

Wenn ja, welchen und in welcher Jahreszeit?

	Frühling	Sommer	Herbst	Winter	andere
Schüler 6-10					
Schüler 11-14			+		

7. Arbeiten Sie in Ihrem Klub mit dem Arzt, oder mit anderem Krankenpfleger?

	Sportarzt	Fyzioterapeut	Masseur	Psychologe	absolvieren die Kinder funktionelle Untersuchung?
Schüler 6-10 Jahre					
Schüler 11-14 Jahre			+		

8. Was heißt für Sie das Kinder- und Jugendtraining, worauf legen Sie einen Nachdruck?

	Ergänzung der natürlichen Entwicklung des Kindes	durchgearbeitete Entw. der allgemeinen physischen Voraussetzungen	Die Entw. der konkreten Fähigkeiten für bestimmten Sportart	Die Vorbereitung für den Leistungssport	andere
Schüler 6-10 Jahre					
Schüler 11-14 Jahre			++	+	

9. Arbeiten Sie konkrete Aufgaben für die Auswahl der Kinder in Ihrem Klub aus?

ja	
nein	+

Wenn ja, worauf legen Sie bei der Auswahl Nachdruck?

10. Wie bewerten Sie die Trainingsbedingungen in Ihrer Umgebung ?

(gute +, genügende 0, schlechte oder keine -)

	allgemeine Vorbereitung (Sportplatz)	athletischer Lauf	Rollschi / In-line	Halle	Schwimmhalle, Regeneration	Behelfe für Immitation	Kunstmatte Schanze >K 20	> K 30	> K 45	> K 75
Sommer	+	+	+	0	+	+	+	+	+	+

	gewöhnliche Schneebedingungen	Langlaufstrecken	Künstlich Verschneigung	Halle	Schwimmhalle, Regeneration	Immitationsmitte	Schanze >K 20	> K 30	> K 45	> K 75
Winter	0	+	+	0	+	0	+	+	+	+

11. Tragen Ihre Kinder auf die Vorbereitung und Material bei?

(Etwa in € pro Jahr)

	Jahresbeiträge des Klubs	Material	Training-camps	Wettkämpfe	andere
Schüler 6-10 Jahre					
Schüler 11-14 Jahre	30€	100€	300€	300€	

12. Wieviel Trainingstage absolvieren die Kinder pro Woche, wie ist ihre Füllung und Länge?

Vorbereitungsperiode Mai- November

		Montag	Dienst.	Mi	Do	Fr	Sa	So
Schüler 6-10 Jahre	Länge des Tr.							
	Füllung des Tr.							
Schüler 11-14 Jahre	Länge des Tr.	90	90		90	90	60	
	füllung des tr.	A	S		S	L	A	

Wettkampfperiode Dezemember- März

		Montag	Dienst.	Mi	Do	Fr	Sa	So
Schüler 6-10 Jahre	Länge des Tr.							
	Füllung des Tr.							
Schüler 11-14 Jahre	Länge des Tr.	90	90		90	90	60	
	füllung des tr.	S	A		L	K	A	

Bemerkung: Länge des Trainings bringen Sie in den Minuten.

Füllung bringen sie in den Abkürzungen : S- Sprungtraining

R- Regeneration

L- Langlauftr.

A- Allgemeintr. = Spiele, usw.

K- Kombinierttr. = (S+ L)

Andere Bemerkungen schreiben Sie mit den Wörtern aus.

13. Auf die Entwicklung von welchen Fähigkeiten legen Sie beim Training den größten Nachdruck ? (Numerieren Sie von 1 bis 9, 1= das wichtigste)

	Schwin- -digkeit	Dyna- -mik	Kraft	Techni- k	Aus- dauer	Geschick- lichkeit, + Koordina- tion	Allseitigkeit und Spiele	Psych- und taktische Vorberei- tung	Arbeit in der Gruppe
Schüler 6-10 Jahre									
Schüler 11-14 Jahre	7	5	5	8	6	9	7	3	5

14. Unterscheiden Sie die Vorbereitung des Springers und des Kombiniers ?

- - nein, bis 14 Jahre wettkämpfen in unserem Klub in beiden Disziplinen.
- - ja, schon am Anfang.
- + - ja, von 12 Jahre.
- - in unserem Klub widmen wir uns nur der nordische Kombination.

15. In welchem Verhältnis wenden Sie Trainink für Entwicklung der Sprung- und Lauffähigkeiten an?

		Sprung:Lauf 20%:80%	40%:60%	50%:50%	60%:40%	Sprung:Lauf 80%20%	Anders?
Schüler 6-10 Jahre	Vorbereit.- periode						
	Wettkampf- periode						
Schüler 11-14 Jahre	Vorbereit.- periode			+			
	Wettkampf- periode			+			

Haben Sie eine andere Meinung, Führen Sie sie ein:

16. Mit welchem Verhältnis der Umfang: Qualität+Technik füllen Sie die Trainingseinheiten?

		Umfang: Qualität 20%:80%	Umfang: Qualität 40%:60%	Umfang: Qualität 50%:50%	Umfang: Qualität 60%:40%	Umfang: Qualität 80%20
Schüler 6-10 Jahre	Vorbereit.- periode					
	Wettkampf- periode					
Schüler 11-14 Jahre	Vorbereit.- periode				+	
	Wettkampf- periode			+		

Haben Sie eine andere Meinung, Führen Sie sie ein:

17. Wieviel Wettkämpfe absolvieren Ihre Kinder ungefähr im Jahr? Im Sprung und Kombination?

	Sommer- Kombination	Sommer- Sprung	Winter- Kombination	Winter- Sprung
Schüler 6-10 Jahre				
Schüler 11-14 Jahre	5	5	6	5

Příloha 3: Seznam použitých zkratk

aj. - A JINÉ

atd. - ATAK DÁLE

ATP - ADENOZIN TRIFOSFÁT

CP - KREATIN FOSFÁT

č. - ČÍSLO

ČR - ČESKÁ REPUBLIKA

FIS - FEDERATION INTERNATIONALE DE SKI

http - HYPERTEXT TRANSFER PROTOKOL

ISBN - IDENTIFICAL STANDARD BOOK NUMBER = STANDARTNÍ IDENTIFIKAČNÍ
ČÍSLO KNIHY

např. - NAPŘÍKLAD

TD - TRÉNINKOVÝ DEN

TF - TEPOVÁ FREKVENCE

TJ - TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA

SK - SEVERSKÁ KOMBINACE

SL - SKOK NA LYŽÍCH

SNC - SPECIÁLNÍ NAPODOBIVÁ CVIČENÍ

SRN - SPOLKOVÁ REPUBLIKA NĚMECKO

viz - ODKAZ