

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



Fakulta
tělesné kultury

PŘÍČINY UKONČENÍ SPORTOVNÍ KARIÉRY BĚHU NA LYŽÍCH VE VYBRANÝCH VĚKOVÝCH KATEGORIÍCH

Bakalářská práce

Autor: Jan Kváš

Studijní program: Tělesná výchova pro vzdělávání/Anglický jazyk se
zaměřením na vzdělávání

Vedoucí práce: Mgr. Taťána Bank Navrátková

Olomouc 2023

Bibliografická identifikace

Jméno autora: Jan Kváš

Název práce: Příčiny ukončení sportovní kariéry běhu na lyžích ve vybraných věkových kategoriích

Vedoucí práce: Mgr. Taťána Bank Navrátková

Pracoviště: Katedra sportu

Rok obhajoby: 2023

Abstrakt: Tato práce se zabývá příčinami ukončení sportovní kariéry v běhu na lyžích pro věkové skupiny od staršího žactva přes dorostenecké a juniorské kategorie až po kategorii dospělých. Popisuje stav podmínek a faktorů ovlivňující výkony běžců na lyžích. Poukazuje na chyby prováděné v rámci tréninkového procesu a na vliv psychiky na sportovní výkon. Vymezuje problematické oblasti z pohledu běžce na lyžích. Vyhodnocuje podporu sportovce napříč jednotlivými složkami sportovního i osobního života. Popisuje úspěšnost závodníků v rámci České republiky a všechny aspekty týkající se věku a délky sportovní kariéry běžce na lyžích.

Klíčová slova: Běžecké lyžování, sportovní trénink, závodníci, mládež, vývojová psychologie, výkon, konec sportovní kariéry

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author: Jan Kváš

Title: Reasons of ending a sports career in cross-country skiing in selected age categories

Supervisor: Mgr. Taťána Bank Navrátková

Department: Department of Sport

Year: 2023

Abstract: This thesis deals with reasons of ending sports career in cross-country skiing age from category U14 across junior categories to the adult's category. This thesis describes the level of conditions and factors influencing sport's performances of cross-country skiers. It refers to mistakes being made within a training's cycle and the impact of mental health on sports performance. It defines the problematic areas from the athlete's point of view. It evaluates the support of an athlete across all elements of sport's and personal life. It describes the fruitfulness of participating athletes within the framework of Czechia and all aspects regarding age and length of a sports career of a cross-country skier.

Keywords: Cross-country skiing, sports training, contestants, youth, developmental psychology, performance, end of sports career

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem tuto práci zpracoval samostatně pod vedením Mgr. Taťány Bank Navrátkové, uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 30. června 2023

.....

Děkuji vedoucí práce Mgr. Taťaně Bank Navrátkové a konzultantům prof. PhDr. Jiřímu Suchému, Ph.D., Mgr. Jiřímu Lacigovi a doc. PhDr. Zdeňku Svozilovi, PhD. za pomoc a cenné rady, které mi poskytli při zpracování této práce.

OBSAH

Obsah.....	7
1 Úvod.....	9
2 Přehled poznatků.....	10
2.1 Vývoj běžeckých disciplín.....	10
2.2 Soutěže běhu na lyžích.....	10
2.2.1 Individuální závody.....	10
2.2.2 Týmové závody.....	12
2.3 Věkové kategorie a délky závodů.....	13
2.4 Sportovní trénink v běhu na lyžích.....	15
2.4.1 Charakteristika.....	15
2.4.2 Etapy sportovního tréninku.....	15
2.4.3 Složky sportovního tréninku.....	16
2.4.4 Trénink běhu na lyžích.....	16
2.5 Rizikové faktory sportovní kariéry.....	19
2.5.1 Fyziologické faktory.....	20
2.5.2 Psychologické faktory.....	21
2.5.3 Sociologické faktory.....	24
2.5.4 Ekonomické faktory.....	27
2.5.5 Ostatní faktory.....	28
3 Cíle.....	30
3.1 Hlavní cíl.....	30
3.1.1 Dílčí cíle.....	30
4 Metodika.....	31
4.1 Analýza dokumentů.....	31
4.2 Výzkumný soubor.....	31
4.3 Anketní šetření.....	32
4.4 Statistické zpracování.....	32
5 Výsledky a Diskuze.....	33
5.1 Anketní šetření.....	33
6 Závěry.....	45

7	Souhrn	47
8	Summary.....	48
9	Referenční seznam	49
10	Seznam příloh	52

1 ÚVOD

Běh na lyžích patří k nejrozšířenějším zimním sportům na světě, a to i zásluhou varianty kolečkových lyží, jež lze praktikovat téměř všude. Mezi sportovci je běh na lyžích populární zejména proto, že poskytuje komplexní fyzickou zátěž.

Historie běhu na lyžích se datuje do dob prvního tisíciletí a jeho vývoj byl výrazně ovlivněn svou vzestupnou světovou popularizací, příchodem nových technologií, jak ve vybavení, tak v tréninkových metodách posouvajících hranice sportovního výkonu. Nesmíme opomenout ani vznik běhu na lyžích jako sportu, který se v novodobých dějinách řadí mezi tradiční sporty zimních olympijských her.

Technický pokrok zasahující veškeré oblasti společnosti se dotkl také sportu jako takového a běh na lyžích je toho krásnou ukázkou. Vývoj jednotlivých disciplín, tratí a materiálního vybavení běžců na lyžích byl tak silný, že tento sport řadíme mezi nejvíce technologicky vyspělé zimní sporty současnosti. Bez technologických vymožeností by se dnes nemohl obejít žádný tréninkový proces a ve své přípravě je využívá každý tým, závodník i servisman (člena realizačního týmu zajišťující materiální přípravu).

Česká republika a její historie běhu na lyžích má dlouholetou tradici, což potvrzují úspěchy reprezentantů ČR jak v druhé polovině minulého století, tak zejména v první dekádě 21. století, kdy jsme neodmyslitelně patřili ke světové špičce. Tato tendence se již více než 10 let rapidně snižuje.

Navzdory popularitě a tradici tohoto sportu v České republice klesá v posledních letech počet závodníků v mládežnických, juniorských a seniorských kategoriích, což může mít negativní vliv nejen na výsledky vrcholové úrovně, ale také na rozvoj a podmínky celého sportovního odvětví.

Postupným vývojem se neustále posouvá také tréninkový proces a jeho možnosti. Anketní šetření vytvořené pro účely této práce slouží k co možná nejdetajnějšímu vyobrazení jednotlivých částí tvořících a souvisejících s tréninkovým procesem. Zaměřuje se jak na duševní, tak na fyzické zdraví, stravování, trénink, vzdělávání, podporu, podmínky a mnoho dalšího.

Cílem této práce je objasnit důvod a odhalit příčinu toho, proč k této situaci v posledních letech dochází a jak by se tato situace dala změnit.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Vývoj běžeckých disciplín

Poprvé se běh na lyžích objevil na ZOH v roce 1924 ve francouzském Chamonix. Na hrách se závodilo ve 2 závodech, konkrétně na 18 a 50 km. Oba závody proběhly klasickou technikou. Na ZOH 1936 v Garmisch-Partenkirchenu byl k původním 2 disciplínám přidán také štafetový závod na 4x10 km, v němž se závodilo opět pouze klasickou technikou. V 80. letech 20. století došlo v rámci tohoto sportu k enormní revoluci (Bolek, Ilavský & Soumar, 2008). Kromě vývoje materiálního vybavení se na závodní scéně objevuje také „nová“ technika – bruslení. Technika bruslení byla již používána mnohem dříve, avšak její užití při původním vybavení nebylo tak rychlé a účinné, jako klasická technika. Za zakladatele nové bruslařské techniky je považován Fin Pauli Sittonen, který na závodech roku 1974 poprvé použil svou modifikaci bruslení. Přelom nastal v sezóně 1981/82, neboť Billy Koch zvítězil v 5 závodech světového poháru za použití bruslařské techniky, čímž dokázal konkurenceschopnost bruslení s klasickou technikou. Jako další milník můžeme označit mistrovství světa v sezóně 1984/85, v němž se vůbec poprvé konaly veškeré závody bruslením. Toto mistrovství světa bylo také posledním, kde se závodilo pouze jedinou technikou. Od sezóny 1985/86 byly závody rozdělené na techniku klasickou a techniku bruslení (volnou techniku), a to ve všech soutěžních disciplínách (Soumar & Bolek, 2012).

V současné době se síly poměřují v 7 disciplínách, jejichž formát se využívá na závodech i mistrovstvích domácí a mezinárodní scény. Jedná se o distanční závody s intervalovým a hromadným startem, stíhací závod, sprint, skiatlon, team sprint a štafety. Existují také různé modifikace jednotlivých disciplín, které se využívají zejména v závodech juniorských a mládežnických kategoriích nebo v závodech exhibičních. Nutno podotknout, že v každé disciplíně se soutěží v různých délkách závodních tratí (Kučera & Vaněk, 2021).

2.2 Soutěže běhu na lyžích

2.2.1 Individuální závody

Závod s intervalovým startem se řadí mezi distanční závody. Závodníci startují podle pořadí ve startovní listině, která se dána postavením v celkové klasifikaci v dané soutěži (od vedoucího závodníka sestupně nebo opačně). Tento formát je využíván především na závodech českého poháru (dále jen ČP), mistrovství české republiky (dále jen MČR) nebo na některých kontinentálních pohárech. Další rozdělení se využívá především v rámci světového poháru

(dále jen SP), kde se závodníci rozřazují podle „skupin“. Závodníci nejvyšších skupin si sestupně vybírají skupinu (např. startovní čísla 45–60), do které chtějí být nasazeni. Mezi tyto závodníky pořadatelé „nasunou“ závodníky z poslední nebo výrazně slabší skupiny a tím závodníky rozdělí za účelem větší individuality v závodě. Závodníci startují v předem daných intervalech, obvykle se jedná o 30 vteřin. Závodníci mohou vystartovat v „okně“ méně než 3 vteřiny před a po 30vteřinovém intervalu (tzn. 27–33 vteřin za předchozím závodníkem bez toho, aniž by následoval časový trest). Pokud závodník v tomto okně nevystartuje, dostává časovou penalizaci (Soutěžní řád, 2021). Vítězství dosáhne závodník s nejrychlejším individuálním časem (Gnad & Psottová, 2005).

Závod s hromadným startem se také řadí mezi distanční závody. Závodníci startují ve stejný čas z pozic jim přidělených před začátkem závodu. Pozice se určují podle pořadí v dané soutěži, vyjma závodů oblastních. Závodníci startují vždy ve stopách bez ohledu na typ závodu. Vedoucí závodník soutěže startuje vždy první a uprostřed startovního pole. Po své pravici má závodníka druhého z pořadí a po své levici třetího závodníka z pořadí. Pomocí takto vytvořeného klíče, který připomíná svým tvarem šíp, se vytváří startovní rošt. Počet startovních stop bývá obvykle 5. Setkali jsme se však i se 4 (MSJ Liberec 2009), ale i s 8 (ZOH Vancouver 2010). Můžeme se však setkat s výjimkami. Závodník, který v současné sezóně nedojel žádný nebo nedostatečný počet závodů, aby startoval z výhodnější pozice, má možnost využít výhodu tzv. divoké karty (divoká karta umožní závodníkovi posunout se na startovním roštu, je však závislá na celkovém pořadí závodníka z předchozí sezóny a způsob jeho využití je limitován pravidly. O udělení divoké karty rozhoduje soutěžní výbor a ředitel závodu (Kučera & Vaněk, 2021).

Stíhací závod je dalším zástupcem řadícím se do skupiny vytrvalostních závodů. Startovní pořadí je přeneseno z výsledků přecházejícího závodu, stejně tak jako časové rozestupy mezi startujícími. Závodníci startují v předem přidělených koridorech a nesmí vystartovat dříve, než v předem stanovený čas. Závodníci si hlídají start, který bývá doprovázen zvukovou výstrahou časomíry, sami. V mládežnických závodech se můžeme setkat s kratší vzdáleností závodu určujícího rozestupy pro stíhací závod nebo snížení ztráty na polovinu z důvodu větší atraktivity a konkurence (Kučera & Vaněk, 2021).

Posledním závodem, jenž řadíme do skupiny vytrvalostních závodů je skiatlon. Skiatlon je disciplína běhu na lyžích, v němž závodníci využívají obě techniky, jak klasickou, tak volnou. Poměr délky stylů vůči celkové délce závodu je 1:1. Závod se startuje vždy hromadně, přičemž v polovině trasy je povinná zastávka v „depu“, kde musí závodníci vyměnit hole a lyže a změnit klasickou techniku na bruslení (Kučera & Vaněk, 2021).

Skupinu individuálních závodů uzavíráme sprintem. Délka trati u sprintu je do 1 600 metrů. Sprint je rozdělen do 2 částí – kvalifikace a rozjíždky. Kvalifikace se startuje stejně, jako v jiných intervalových závodech. Jedinou výjimkou je časový rozestup mezi startujícími obvykle stanovený na 15 vteřin. Do vyřazovací části postupuje 30 nejlepších, kteří jsou předem stanoveným klíčem rozřazeni do jednotlivých čtvrtfinálových jízd po 6 závodnících. Ve světovém poháru (dále jen SP) se však nesetkáme s automatickým rozřazením. Závodníci si naopak od nejrychlejšího v kvalifikaci sami vybírají rozjíždku, do které nastoupí. Po čtvrtfinále následuje semifinále, kam postoupí z každé rozjíždky 2 nejrychlejší závodníci. Tyto závodníky doplní 2 další, tzv. „lucky losers“ (šťastní poražení). Jedná se o 2 závodníky buď ze 3. nebo ze 4. místa, kteří dosáhli ze všech rozjížděk nejrychlejšího času mezi přímo nepostupujícími. Následuje finále, do nějž se postupuje naprosto shodným klíčem (Kučera & Vaněk, 2021).

V ČR se můžeme setkat s další variantou sprintu zvaného „norský sprint“. Tento nový formát byl poprvé zařazen po převzetí z Norska do závodů ČP v sezóně 2016/17. Od tradiční verze se liší postupovým klíčem a složením rozjížděk. Postoupivší se stejně jako u původní verze rozřazují do skupin po 6 závodnících. Rozdíl nastává ve složení daných rozjížděk, kdy jsou při prvním kole rozjížděk závodníci rozřazeni podle výsledků kvalifikace na skupiny A, B, C, D, E, kdy A se skládá z nejrychlejších 6 závodníků z kvalifikace (1–6), skupina B z dalších 6 (7–12), C (13–18), D (19–24), E (25–30). Pro každou skupinu platí, že v dané jízdě 2 nejrychlejší postoupí o skupinu výše (pokud lze) a poslední 2 sestoupí o skupinu níže (pokud lze), a 2 zůstávají. Poslední kolo rozjížděk určuje pořadí v dané skupině, tudíž se nepostupuje ani nesestupuje. Originální formát se jezdí na 3 rozjíždky, takže každý závodník má šanci se 2krát posunout o skupinu níže nebo výše. Tento formát byl využit k závodění pouze ve své původní sezóně. Od následující sezony se počet rozjížděk snížil ze 3 na 2. Lze tedy pouze 1krát postoupit nebo sestoupit a druhá rozjíždka určuje konečné pořadí ve skupině (Kučera & Vaněk, 2021).

2.2.2 Týmové závody

Dle Kučery a Vaňka (2021) se v běhu na lyžích setkáváme se 2 typy týmových závodů – štafeta a team sprint. Pro všechny týmové závody je délka tratě totožná. Pro oba také platí hromadný start a tzv. předávka ve vymezeném předávacím území.

Štafetový závod má několik forem. Ve SP je každá štafeta složená ze 4 závodníků stejného pohlaví. První 2 úseky závodí klasickou technikou, poslední 2 bruslením. V ČR se kvůli menšímu počtu závodníků a snaze o zapojení více týmů do závodu jezdí po 3 závodnících. Kvůli lichému počtu se nestřídají techniky, aby nebyl nikdo kombinací zvýhodněn.

V týmovém sprintu neboli sprintu dvojic, se závodí ve dvoučlenných týmech. Ve formátu SP musí všechny dvojice absolvovat úvodní kvalifikaci, odkud se následně postupuje do finále. Kvalifikace je rozdělena do 2 skupin, do skupin A a B. Z obou skupin postupují první 4 dvojice přímo. Následně se k nim přidají 2 skupiny z 5. a 6. místa s nejrychlejším časem. Oba členové jedou svůj úsek celkem 6krát jak v kvalifikaci, tak v případném finále, jak uvádí Kučera a Vaněk (2021).

2.3 Věkové kategorie a délky závodů

Dle Kučery a Vaňka (2021) jsou závodníci rozřazováni do kategorií v běhu na lyžích podle pohlaví (muži a ženy) a podle věku. Na oblastních závodech, kde se mohou také účastnit i ti nejmenší, se objevují kategorie U6, U8 a U10. Délka tratí u těchto kategorií obvykle nepřesahuje 1 km. Následují kategorie, v nichž se již konají závody republikové úrovně, tedy ČP a MČR.

Dle Kučery a Vaňka (2021) mladší žáci (U12) absolvují své první celorepublikové závody, které se v ČR konají v rámci 2 závodních víkendů, a délka jejich tratí nepřevyší 2 km.

Starší žáci (U14) absolvují víkendy 4 složené ze závodů ČP a MČR a jejich délka se zvětší až na 4 km u chlapců a 3 km u dívek. Zároveň se v této kategorii poprvé setkáváme se sprinterskými závody, jak uvádí Kučera a Vaněk (2021).

Při přechodu do kategorie dorostu, konkrétně do mladšího dorostu (U16), dochází k navýšení počtu závodních víkendů na 5 až 7, a současně zvětšení vzdálenosti jednotlivých závodů do 10 km u chlapců a do 7 km u dívek (Kučera & Vaněk, 2021).

U staršího dorostu (U18) dochází k navýšení délky tratí až na 15 km u chlapců a až na 10 km u dívek. Kategorie staršího dorostu je taktéž první kategorií, které se týkají oficiální celosvětové nebo mezinárodní závody, jak uvádí Kučera a Vaněk (2021).

Kategorie juniorů (U20) již spadá pod kategorii dospělých, avšak bývá vyjma sprinterských závodů vyhodnocována samostatně. Délky tratí se opět zvětší u obou kategorií. U chlapců do 30 km a u dívek do 15 km. Je také první kategorií, pro kterou mezinárodní lyžařská federace FIS pořádá mistrovství světa (Kučera & Vaněk, 2021).

Dle Kučery a Vaňka (2021) následuje poslední a hlavní kategorie dospělých. Tratě zde dosahují délky až 50 km u mužů a až 30 km u žen. Je důležité podotknout, že uvedené maximální limity délky tratí, jsou od kategorií mladšího dorostu v kalendáři závodů jednotlivých pohárů daných kategorií zastoupeny pouze 1krát a ostatní závody se jezdí na tratích odlišné, ale nižší délky, než je uvedený limit v závislosti na disciplíně, pravidel soutěže a pořadateli.

Nesmíme opomenout konání MS U23, jehož cílem je zvýšit motivaci a šanci závodníků na úspěšné absolvování přesunu z juniorské do královské kategorie dospělých (Kučera & Vaněk, 2021).

Ve všech kategoriích vyjma staršího žactva a kategorie mladšího dorostu, proti sobě soutěží 2 ročníky narození. Výjimku tvoří kategorie staršího žactva a vybrané mladšího dorostu, ve kterých závodníci soutěží „pouze“ v rámci jednoho ročníku narození. Kategorie staršího žactva je poslední žákovskou kategorií. Přestože tato kategorie zahrnuje vždy 2 ročníky narození, každý závodník závodí převážně v tom svém, a to podle věku a jemu odpovídajícímu označení U13 a U14. Kategorie mladšího dorostu je první z 2 dorosteneckých kategorií. Do sezóny 2016/17 se v této kategorii závodilo vždy po 2 ročnících narození proti sobě. Od sezóny 2017/18 došlo k rozdělení této kategorie na U15 a U16 z důvodu snahy o lepší adaptaci na zvětšující se délky tratí jednotlivých závodů. Kategorie U15 a U16 má z větší části společný kalendář, délky závodů se mohou lišit. Následují kategorie staršího dorostu a juniorů, kde soutěží vždy 2 roky, avšak ve spojení s jiným ročníkem. Nejprve s ročníkem starším, v následující sezóně s ročníkem mladším (Rada ÚBD SLČR, 2022). Kategorie staršího dorostu je nejen poslední dorosteneckou kategorií nesoucí označení U18, ale také první kategorií s oficiálními mezinárodními závody. Konkrétně se jedná o Youth Olympic Games (Mládežnické olympijské hry, YOG) pořádané každé 4 roky, European Youth Olympic Festival (Evropský olympijský festival mládeže, EYOF) pořádaný každé 2 roky a OPA Games (Hry kontinentálního poháru) dle mezinárodní lyžařské federace FIS (Rada ÚBD SLČR, 2022).

Juniorská kategorie, nesoucí označení U20, je první kategorií soutěžící na oficiálním mistrovství světa (Junior World Championship, JWC). Většina kalendáře je shodná se závody dospělých s případnou kratší délkou tratí. Pro kategorii dospělých neplatí žádné věkové omezení týkající se maximálního věku dle Rady ÚBD (2022).

Počet mistrovských závodů se během této „desetiletky“ měnil, a to mezi 3 až 6 závody. Menší počet závodů je především u kategorie starších žáků, zejména kvůli fyzickým schopnostem a nízkému věku. Nutno podotknout, že mistrovské závody se každý rok střídají nejen v technice a místu konání, ale i v délce a typu (Rada ÚBD, 2022).

Například v roce A jsou mistrovské závody sprint volně, distanční závod klasicky a hromadný závod volně.

V následujícím roce se konají mistrovské závody ve sprintu klasicky, distanční závod volně a hromadný závod klasicky.

Ve třetím roce jsou konány mistrovské závody ve sprintu volně, distanční závod klasicky, hromadný start volně, distanční závod klasicky a stíhací závod volně. V tomto klíči střídání

jednotlivých technik, typů závodů a rozdílného počtu se pokračuje ve všech následujících kategoriích (Rada ÚBD, 2022).

2.4 Sportovní trénink v běhu na lyžích

2.4.1 Charakteristika

Běh na lyžích můžeme zařadit k cyklickým sportům rychlostně-vytrvalostního až vytrvalostního charakteru (Dygrín, 2003). Specifikem sportu je zatížení veškerých svalových skupin společně s oběhovým systémem. Podle Antoše (2014) není míra zatížení vůči pohybovému aparátu člověka při provozování běhu na lyžích vysoká a můžeme jej provozovat v jakémkoliv věku bez ohledu na fyzickou zdatnost.

2.4.2 Etapy sportovního tréninku

Sportovní trénink běžců na lyžích podobně jako u dalších sportovních odvětví rozdělujeme na 3 základní etapy. Těmi jsou etapa všeobecná, etapa specializovaná a etapa vrcholová. Každá z etap má svou specifickou funkci za účelem co možná největší optimalizace osvojování schopností a dovedností sportovce. Jednotlivé etapy na sebe vzájemně navazují, proto je nezbytné zachovat jejich posloupnost, abychom mohli vytvořit co nejlepší základ pro postupem se zvyšující tréninkovou zátěž (Lehnert et al., 2014).

Sportovce rozřazujeme do jednotlivých etap na základě několika faktorů.

Prvním faktorem, jak uvádí Lehnert et al. (2014), je věk sportovce. Pro první všeobecnou etapu obvykle platí věková hranice do 12–13 let. Pro následující neboli specializovanou etapu zpravidla platí věková hranice 13–17 let. Do poslední, vrcholové etapy, zařazujeme sportovce starší 18 let.

Dalším, neméně důležitým faktorem, je délka sportovní přípravy jedince. Obecně platí, že vrcholné sportovní výkonnosti trvá 10–12 let s ohledem na specifika jednotlivých sportů.

Následující faktor napomáhá individualitě vývoje každého závodníka, a tím je biologický vývoj jedince. Trénink u mladistvých probíhá v období největšího biologického vývoje, a to především růstem a vývojem kompletního lidského těla, ke kterému ve všech oblastech nedochází k souměrnému a synchronickému vývoji v různých fázích dospívání (Lehnert et al., 2014).

Kombinace všech výše uvedených faktorů vytváří z každého jedince nezpochybnitelnou individualitu odlišnou od ostatních, což musíme brát v rámci tréninkového procesu v úvahu, jak uvádí Lehnert et al. (2014).

2.4.3 Složky sportovního tréninku

Dle Periče (2010) rozlišujeme 4 složky sportovního tréninku – tělesnou, technickou, taktickou a v neposlední řadě také psychickou. Jednotlivé složky se vzájemně prolínají, vzájemně se zásadně ovlivňují a jsou na sobě poměrně „závislé“. Obecně se snažíme rozvíjet všechny jednotlivé složky současně a v závislosti na věku a úrovni připravenosti sportovce upravujeme poměr času a úsilí věnovanému rozvoji jednotlivých složek.

V rámci tělesné složky se snažíme harmonicky rozvíjet pohybové schopnosti sportovce postupně od základu, až po specializovanou přípravu se postupně rozvíjí od mládežnických kategorií až po taktické plány v hlavní kategorii dospělých (Perič, 2010).

Technickou složku využíváme ke zkvalitnění pohybových schopností za účelem co nejefektivněji, nejekonomičtěji a nejrychleji provedení pohybu, a tím přispíváme ke všestrannému rozvoji jedince, jak uvádí Perič (2010).

Taktická složka je důležitá také pro běžce na lyžích, a to nejen v oblasti získávání zkušeností v závodech a soutěžích, ale také v tréninkovém procesu. Tato forma tréninku se postupně rozvíjí od mládežnických kategorií až po taktické plány v hlavní kategorii dospělých (Perič, 2010).

Z psychologického hlediska je díky své typologii nejen samotný závodník, ale také tréninkový proces závodníka běhu na lyžích mentálně obtížný sám o sobě, nehledě na další stresory vyskytující se v bezprostřední blízkosti závodníka (Gonzalez et al., 2017). Moen et al. (2016) považují intenzitu stresorů působících na závodníka jako jednu z hlavních příčin ovlivnění výkonu. Přestože může být výkon ovlivněn díky stresorům negativně, může být stejnou intenzitou ovlivněn i pozitivně, a to za pomoci emocí. Obě možnosti jsou energeticky náročnější se zvětšující se intenzitou a délkou působení.

2.4.4 Trénink běhu na lyžích

Podle Periče (2010) můžeme trénink v běhu na lyžích rozdělit několika způsoby. První rozdělení se vztahuje k období a rozdělujeme jej na přípravné, předzávodní, závodní a přechodné. Další rozdělení je pomocí hledisek formy, a to na stoupající, vrcholné a klesající. Dělení se navzájem doplňuje a můžeme říci, že dělení podle období je nadřazené dělení na základě hledisek (Rajšp & Fister, 2020).

Tréninková jednotka

Tréninková jednotka je základem sportovního tréninku. Tréninková jednotka má v běhu na lyžích, stejně jako v ostatních sportech, ustálenou strukturu, která se skládá z 3 až 4 částí.

Tréninkovou jednotku tvoří část úvodní, v určitých případech následuje část průpravná, poté hlavní a závěrečná, jak uvádí Perič (2010).

V části úvodní se sportovec psychicky seznamuje a připravuje na obsah a průběh tréninkové jednotky a provádí rozcvičení – zahřátí, protažení a zapracování. Pokud je v tréninkové jednotce zařazena část průpravná, využívá se k aplikaci obdobných nebo nápomocných pohybových lokomocí, které budou použity v části hlavní (Perič, 2010).

V hlavní části se realizuje předem stanovený cíl tréninkové jednotky. Může být buď monotematická (hlavní část je tvořena jedním typem zatížení) nebo multitematická (hlavní část je tvořena jedním a více typy zatížení s různými typy zatížení). Jednotka multitematická může být tvořena cvičeními koordinačně náročnými, silovými, rychlostními nebo vytrvalostními. U multitematického typu tréninkové jednotky je důležité brát v potaz úroveň a množství energetických zdrojů pro pohyb a míru únavy centrální nervové soustavy, jak uvádí Perič (2010).

Poslední částí tréninkové jednotky je část závěrečná. Závěrečná část může být buď statická, nebo dynamická. Statická forma se využívá k protažení zapojených svalů hlavní částí s tendencí ke zkracování. Forma dynamická probíhá v nízké intenzitě za účelem odbourání odpadních látek a urychlení regenerace po tréninkové jednotce (Perič, 2010).

Tréninkový plán

Tvorba tréninkového plánu závodníka se vztahuje na určité předem stanovené období. V případě běžeckého lyžování se jedná o období 12 měsíců, začínající počátkem letní přípravy v dubnu případně květnu a nazývá se roční tréninkový cyklus. Přestože roční tréninkový cyklus se rozděluje do 12 měsíčních fází, nejedná se o kalendářní měsíce (Bolek et al., 2008).

Přípravné období se zaobírá zejména fyzickou a psychickou stránkou závodníka. V rámci kalendářního roku jej můžeme vymezit od začátku dubna do poloviny prosince v závislosti na sněhových podmínkách, závodním kalendáři a tréninkovému plánu. Závodní období obvykle začíná měsíc až 2 týdny před prvními závody a ukončuje se těmi posledními (Rajšp & Fister, 2020). Přípravné neboli letní období je pro běžce na lyžích nepostradatelné. Během přípravy získává závodník veškerý fyzický fond, který mu bude k dispozici v závodním období. Příprava je zaměřena všeobecnou průpravu a rozvoj kondice (Bolek et al., 2008).

Trénink pro běžecké lyžování v přípravném období je velice pestrý, zejména co se týče využívání různých sportovních aktivit. Téměř všichni závodní lyžaři zapojují do svého tréninkového plánu různé formy běhu např. fartlek (běh se střídáním intenzity intervalů), sprint, běh s holemi, ale i další sportovní aktivity, například jízdu na kolečkových lyžích.

Následně podle individuálních potřeb, zvyků nebo inovací zapojují závodníci i sporty jako plavání, veslování nebo gymnastiku (Bolek et al., 2008).

Tréninkový plán je odlišný v závislosti na pohlaví, věku, fyzické zdatnosti a zaměření. Existuje tedy mnoho způsobů přípravy závodníků, jež se liší i v rámci jednotlivých reprezentačních výběrů a dokonce samotných klubů (Garber et al., 2011). Nezbytnou součástí tréninkového plánu je podle Nagleho (2005) také regenerace, ať už formy aktivní nebo pasivní.

Z fyziologického hlediska může být běh na lyžích charakterizován jako mnohonásobné opakování pohybových cyklů. Tempo, pohybová struktura, funkční a metabolická odezva jsou rozdíly mezi danými pohybovými cykly (Antoš, 2014).

Během tréninku se buňky a jednotlivé orgány přizpůsobují (adaptují) na zátěž. Při adaptaci se práce daných buněk zefektivní a orgány se specificky přizpůsobí v závislosti na způsobu zátěže. Každá pohybová činnost sice vede k adaptaci jednotlivých buněk a orgánů, ale neznamená automaticky zlepšenou výkonnost (Bolek et al., 2008).

Pro závodníky jsou důležité fyziologické hodnoty srdeční frekvence, minutové ventilace plic a maximální spotřeby kyslíku VO_{2max} . Tyto hodnoty často převyšují hodnoty atletů vytrvalců, kteří se řadí v těchto hodnotách k absolutní špičce (Renstrom & Johnson, 1989). Pomocí hodnot tepové frekvence, která se nejčastěji měří sporttestery, můžeme určit, v jakém stavu se jedinec nachází. Například pokud jsou hodnoty klidové srdeční TF zvýšené, jedná se o zvýšenou únavu nebo přicházející nemoc, jak uvádí Stöggel et al. (2018). Dále se podle daných hodnot řídíme během tréninku. Záleží ovšem na typu a intenzitě, kterou jsme stanovili pro danou tréninkovou jednotku. Hodnoty TF dělíme do tzv. „zón“. Tyto zóny nesou očíslování 1–5, kdy zóna 1 představuje zónu nejnižší a zóna 5 tu nejvyšší. Zóny se určují na základě stanové maximální TF a anaerobního prahu (ANP). ANP je hodnota TF, při kterém organismus v daný moment spotřebovává více kyslíku, než je schopen získat. Zóna 1 tedy představuje TF do 60 % TF_{max} , zóna 2 do 70 %, 3 do 80 %, 4 do 90 % a 5 nad 90 % TF_{max} (Talsnesi et al., 2021; Zory et al., 2005).

Běh na lyžích se vzhledem k počtu zapojených svalových skupin a náročnosti oběhového systému, v poměru s ostatními sportovními odvětvími, řadí ke sportům s nejvyššími hodnotami energetického výdeje. Jedná se 110-190% výdeje bazálního metabolismu (Antoš, 2014).

Základní zdroje energie jsou sacharidy a tuky, při aktivitě delší než 2 hodiny také bílkoviny. Zásoby energie se v lidském těle musí průběžně doplňovat, přestože má každý organismus své zásoby. Při sportovní aktivitě je obzvláště důležité správné načasování doplňování energie a kvalita zásob. Sníží se tím riziko zranění a nemocí a zvýší šance na kvalitnější sportovní výkon (Losnegard, 2019).

Stejné podmínky platí také pro pitný režim, při němž se množství tekutin přímo úměrně mění s množstvím fyzické aktivity. Stabilita vnitřního prostředí je pro výkon sportovce důležitá, přestože bývá často zanedbávána (Bergh, 1987).

Sportovci také při zvětšující se zátěži využívají doplňkových prostředků výživy za účelem zlepšení sportovního výkonu a dostatečného doplnění chybějících vitamínů a minerálních látek, které nejsou schopni dostatečně přijmout potravou s cílem předejít úrazům a zraněním (Larsson & Henriksson-Larsén, 2008).

Syndrom přetrénování

Syndrom přetrénování se definuje jako „dlouhodobý intenzivní trénink nedoprovázený dostatečným množstvím odpočinku a zotavení.“ (Máček et al., 2014, p. 1). Syndrom přetrénování můžeme poznat pomocí více symptomů, ovšem tím nejjistějším a vždy se vyskytujícím, je snížená výkonnost sportovce. Mezi další symptomy, které můžeme spatřit přímo v rámci tréninkových jednotek, jsou například snížená anaerobní výkonnost nebo zkrácená doba výkonu vedena do vyčerpání. Syndrom přetrénování můžeme zpozorovat také pomocí subjektivních symptomů – špatná nálada, nechutenství, pocit „těžkých nohou“ a nechutenství, jak uvádí Máček et al. (2014).

Ranná specializace

Ranná specializace je stav, k němuž ve sportu dochází relativně často. Jedná se o stav, kdy je tréninkový proces zaměřen na rychlý nárůst výkonnosti na základě jeho předčasné specializace. K tomuto stavu dochází zejména u dětí a dospívajících. Tento stav přináší zprvu sice zlepšení sportovce společně s lepšími výsledky, ovšem za cenu možného přetížení, zranění, psychologického tlaku apod. (Lehnert et al., 2014).

2.5 Rizikové faktory sportovní kariéry

Kadlčík (2008) rozděluje faktory vedoucí k ukončení sportovní kariéry do 2 oblastí. A to na důvody vztahné ke sportu a důvody mimo sportovní. Obě oblasti zahrnují jak fyzické, tak psychologické a sociální faktory, které zároveň platí pro ukončení sportovní kariéry přirozené i předčasné.

Dle Kadlčíka (2008) se mezi nejčastější důvody vztahné ke sportu zařazuje sportovní neúspěch, věk, pokles výkonnosti a motivace, finanční důvody, zranění nebo problematické vztahy v rámci týmu.

Mimosportovní důvody jsou zastoupeny aktivitami nebo složkami, jež mohou být nebo jsou během aktivní sportovní kariéry potlačeny a není jim věnováno odpovídající množství času. Jedná se například o studium, rodinné důvody, nedostatek volného času, zájem nebo chuť provozovat jinou profesi a v neposlední řadě také doprava, konkrétně stěhování a dojíždění (Kadlčík, 2008).

2.5.1 Fyziologické faktory

K fyziologickým faktorům patří zranění, nemoci, anatomické změny, které ve svém důsledku vedou k poklesu výkonnosti (Vitujová et al., 2017).

Zranění

„Sportovní úraz je definován jako výsledek akutního traumatu nebo opakovaného namáhání spojeného se sportovními aktivitami. Postihuje kosti, ale i měkké tkáně jako např. úpony, svaly, vazy“ (Vitujová et al., 2017, p. 5).

Zranění se u sportovců vyskytují v různých mírách závažnosti. Zranění může sportovce ovlivnit buď dočasně, dlouhodobě nebo trvale. Vzhledem k pestrému spektru pohybové přípravy v rámci přípravy běžců na lyžích zasahují zranění celý pohybový aparát. Nejčastější úrazy a současně nejkomplikovanější jsou úrazy z přípravy na kolečkových lyžích (Vitujová et al., 2017).

Dle Vitujové et al. (2017) se mezi nejčastějšími případy objevují svalová zranění a traumata, které mohou být způsobena nejen úrazem, ale může se na nich podílet psychická a fyzická únava (únavové zlomeniny).

Jakákoliv zranění nebo úrazy způsobují narušení tréninkového procesu. Čím je narušení delší a závažnost větší, tím se zvětšuje hrozba negativních faktorů. Zranění mohou doprovázet psychologické stavy jako je například deprese, nervozita, tlak na rychlé uzdravení, ztráta sebevědomí nebo strach. Kombinace zranění a psychologických faktorů je kariérně ohrožující pro jakéhokoliv sportovce a její důsledky mohou sahát i do následujícího osobního a profesního života (Vitujová et al., 2017).

Nemoci

U sportovců, stejně jako u běžné populace, se mohou vyskytovat nemoci fyzické a psychické. Vzhledem k faktu, že tělo sportovce je vystaveno výrazně větší psychické i fyzické zátěži, je pravděpodobnost výskytu těchto nemocí větší než u běžné populace. Oba typy

nemocí je nutné řešit s odborníky a nejčastějším následkem je předčasné ukončení sportovní kariéry, jak uvádí Nagle (2015).

Dle Nagleho (2015) bývají psychické nemoci u sportovců v hlavním případě způsobeny nesouhrou očekávání s realitou. Ve většině případů se jedná o neadekvátní výsledky vůči představám, očekáváním nebo přáním. Nejčastější psychickou nemocí u sportovců obecně je deprese. Při náročnosti výkonnostního sportu je psychický stav extrémně důležitý a není radno jej zanedbávat.

Fyzické nemoci, ať už dlouhodobé nebo krátkodobé, ovlivňují negativně celý tréninkový proces, obdobně jako nemoci psychické (Nagle, 2015).

Poruchy příjmu potravy

Poruchy příjmu potravy nepředstavují problém pouze pro běžnou populaci, ale také pro tu sportovní. Tyto poruchy jsou dalším z faktorů negativně ovlivňující sportovní výkon a psychické zdraví jedince (Šafář, 2012). Nejčastějšími poruchami příjmu potravy v běžeckém lyžování jsou anorexie a bulimie. K těmto poruchám příjmu potravy dochází za účelem maximálního snížení tělesné hmotnosti a procentuálního množství tuků pro zlepšení sportovního výkonu. Setkáváme se s nimi převážně u žen. V posledních letech se s tímto trendem setkáváme čím dál více nejen od dorosteneckých kategorií výše, ale už i v žákovských (Neuman, 1994).

Anatomické změny

V průběhu vývoje jedince dochází k rozsáhlým anatomickým změnám, které mají dopad na výkonnost. Ať už je to vliv tělesného růstu, poměr délky končetin, předpoklady pro rychlostní a vytrvalostní schopnosti. Velmi důležitým faktorem je tzv. biologické stáří, jež má dopad na celkovou výkonnost, zvláště v nižších věkových kategoriích, kde může následným dorovnáním biologické zralosti u všech sportovců dojít ve srovnání s ostatními sportovci k poklesu výkonnosti (Bergh, 1987).

2.5.2 Psychologické faktory

Z psychologického hlediska je zásluhou své typologie nejen samotný závodník, ale také tréninkový proces závodníka běhu na lyžích mentálně obtížný sám o sobě, nehledě na další stresory vyskytující se v bezprostřední blízkosti závodníka (Gonzalez et al., 2017). Moen et al. (2016) považují intenzitu stresorů působících na závodníka jako jednu z hlavních příčin

ovlivnění výkonu. Přestože může být výkon ovlivněn díky stresorům negativně, může stejnou intenzitou být ovlivněn i pozitivně, a to díky emocím. Obě možnosti jsou se zvětšující se intenzitou a délkou působení energeticky náročnější.

Motivace

Podle Říčana (2010) je motivace definována jako „souhrnné označení pro motivy a jejich působení“ (p. 96). Abychom získali kompletní obrázek, musíme si definovat slovo „motiv“. Slovo „motiv“ je odvozeno z latinského slova „motus“, jež znamená pohyb. Jelikož je motivace psychologická složka, nejedná se o fyzický pohyb, nýbrž o pohyb „imaginární“. Motivaci můžeme označit jako určitý psychický proces, který ovládá, řídí, manipuluje a hýbe s myšlenkami, rozhodnutími i přáními. Jedná se o proces, jehož výsledkem je podněcování a vedení člověka k činnostem, rozhodnutím a zejména ve sportu k určitému cíli. Celý proces však může pracovat i zcela obráceně, čímž namísto pozitivních činitelů sportovce ovlivňují ty negativní.

Motivaci můžeme rozdělit několika způsoby. Z pohledu sportu využijeme rozdělení motivace na základě činitele na vnitřní a vnější a na základě délky trvání na krátkodobou a dlouhodobou (Říčan, 2010).

Dle Říčana (2010) si vnitřní motivaci vytváří sám sportovec. Dalo by se říci, že se jedná o vlastní „hnací motor“. Sportovec s vnitřní motivací provádí činnosti a úkony ke zlepšení výkonnosti sám, na základě vlastního snažení a pro své uspokojení.

Motivaci vnější vytváří sportovci jeho okolí, ať už jeho trenér, realizační tým, rodina, partner nebo široká sportovní veřejnost. Vnější motivaci nikdy nemá jedinec pod kontrolou, přesto se jedná o velmi důležitou složku v psychice sportovce (Říčan, 2010).

Důležitost motivace ve sportu je neodmyslitelná a využívá se již od raného věku. U dětí má však motivace jiný cíl než u dospívajících, ta má opět jiný cíl než u dospělých. U dětí využíváme motivaci za účelem vytvoření pozitivních pocitů a vztahu ke sportu, zejména pocitu zábavy. Dospívající jedinci se nacházejí ve fázi rozhodnutí a životních cest. V této situaci se snažíme jedince motivovat k pokračování provozování sportu a navodit jistou vidinu s cílem, kterého by chtěli dosáhnout. Dospělé jedince motivujeme k současným nebo cílům blízké budoucnosti za účelem maximálního sportovního výkonu. Tento druh motivace nazýváme výkonnostní motivací, jak uvádí Říčan (2010).

Z jakého důvodu motivaci využíváme a proč je tak důležitá? Ve všech fázích sportovní přípravy a kariéry jedince dochází k nejen velkým fyzickým, ale také psychickým, a především zájmovým změnám. Za pomoci motivace se snažíme jedince udržet anebo přesvědčit, aby pokračoval v daném sportovním odvětví. Zájmy jedince se zejména na základě věku liší

a postupem času také mění. Jestliže má motivace předčít vnější vlivy, které by mohly zapříčinit ukončení sportovní kariéry, musí být velká natolik, aby sportovní kariéra jedince byla na jednom z nejvyšších nebo na úplně nejvyšším stupínku priorit. Z toho důvodu se způsob a cíl motivace mění a nesmíme ji zanedbávat (Říčan, 2010).

Sebedůvěra

Dle Tomáše (2015) můžeme sebedůvěru charakterizovat jako jednu z klíčových vlastností nutných pro kvalitní sportovní výkon.

Pro aktuální sportovní výkon je míra sebedůvěry zcela zásadní. Přestože se jedná o čistě psychický stav, může být předvedený výkon diametrálně odlišný na základě její velikosti. Pokud by sportovec disponoval žádnou nebo velmi malou sebedůvěrou, byl by výkon velmi negativně ovlivněn. Pokud by sportovec disponoval přehnanou sebedůvěrou, nebyl by výkon ovlivněn v celé své míře, nýbrž by se při vývoji neodpovídajících plánů postupně exponenciálně zhoršoval. Ani jedna strana spektra sebedůvěry není pro sportovce vhodná a neprospívá ani psychickému stavu, ani veřejnému vystupování. Stav úrovně sebedůvěry sportovce, ve kterém podá sportovec nejlepší výkon, popisujeme jako stav uvědomění svých kvalit a schopností, vidiny cíle, kterého chce sportovec dosáhnout a k tomu nastavené úrovně motivace (Tomáš, 2015).

Z dlouhodobého hlediska nedostatek nebo přehnaná míra sebedůvěry negativně ovlivňují celý tréninkový proces. V případě nedostatku hovoříme o podceňování, shazování sebe sama a strachu. Jedná se tedy o psychické sebepoškozování, kterému by se mělo co nejdříve předejít, abychom zamezili předčasnému ukončení kariéry, jak ve své publikaci uvádí Tomáš (2015).

Přehnaná míra sebedůvěry může mít na rozdíl od nedostatku nejen psychický, ale také fyzický vliv, a to v případě, že se jedná o situaci, při které existuje vyšší riziko zranění, pádu nebo jiného možného traumatu (Tomáš, 2015).

Flow

Podle Blažeje a Kostolanské (2020) nejlepší sportovní výkony nastávají ve stavu zvaném „flow“. „Flow“ je stav harmonie těla a duše, umožňující podání lepšího výkonu, například kvůli dočasně zvýšené koncentraci, vnímání apod. Tento stav se u valné většiny lidí vyskytne ojediněle. Lidé, kteří tento stav pocítili, jej popisují jako stav lehkosti, uvolněnosti s absolutní kontrolou nad svým tělem, soustředěností čistě na daný pohyb než na výsledek výkonu. Na druhé (negativní) straně tohoto psychologického spektra stojí tzv. syndrom vyhoření.

Psychický tlak

Psychický tlak je pocit, který u sportovců bývá vyvolán tlakem na výkon. Z pravidla bývá tento druh tlaku vyvolán vnějšími činiteli – trenérem, rodiči, jinými blízkými nebo autoritativními osobami. U některých sportovců se psychický tlak vyskytuje na základě vlastních, často přehnaných očekávání. Psychický tlak je soustředěn na výkon, ať už v jednotlivém závodě nebo v celkovém pořadí, jak uvádí Blažej a Kostolanská (2020).

Syndrom vyhoření

Syndrom vyhoření můžeme popsat jako dlouhodobý stav chronického stresu. V tomto stavu chronického stresu není schopen sportovec podávat optimální výkony. Tento stav se projevuje nejčastěji například nedostatkem motivace, nespavostí, chronickou únavou, náladovostí apod. Všechny tyto důsledky mají za následek narušení ať už psychického nebo fyzického stavu sportovce, což při hledání optimálního osobního nastavení a rozpoložení může sportovce značně oslabit (Amorose & Anderson-Butcher, 2007).

Syndrom vyhoření může být způsoben více faktory, ať už v osobním nebo v profesionálním životě a vyskytuje se nejen u sportovců, ale také u běžné populace (Amorose & Anderson-Butcher, 2007).

2.5.3 Sociologické faktory

Pro kvalitní a dlouhodobou přípravu sportovce je nutné zajistit vhodné podmínky. Častokrát se orientujeme pouze na fyzický výkon a neklademe takový důraz na okolní faktory. V současnosti je možný úspěch pouze ve správně nastaveném týmovém prostředí, tvořeným trenéry, kluby, rodinou, ale i sociálním prostředím (Sekot, 2008).

Trenér

Martens (2006) popisuje trenérskou činnost jako zvenčí atraktivnější vypadající, ovšem v kvalitě činnosti napříč jedinci velmi rozdílné.

Z hlediska osobnosti by trenér měl být komplexní. Trenér by se měl snažit rozvíjet své schopnosti v největší možné míře napříč všemi složkami ovlivňující tréninkový proces svěřenců. Osobnost trenéra by měla disponovat určitými vlastnostmi, které jsou předpokladem k možnému většímu rozvoji jak trenéra, tak samotného závodníka. Mezi vlastnosti řadíme komunikativnost, schopnost přijímat kritiku, objektivita, schopnost předávat informace, schopnost sebezdokonalování a nesmíme opomenout schopnost sebereflexe sebe sama a výsledků (Martens, 2006).

Dle Martense (2006) je komplexnost trenéra velmi důležitá ve snaze vedení svěřence za co nejlepším výkonem. Když vezmeme v potaz množství lidí pohybujících se v rámci běžického lyžování, moderní technologie a finanční prostředky, posunují se hranice schopností a dovedností až na samotný limit. Každý trenér „tlačí“ a posunuje svého svěřence směrem k těmto limitům. Nejen, že by měl trenér tyto limity správně odhadnout a co nejbližší stanovit, ale měl by také umět předejít jejich překročení, které by mělo za následek zranění, nemoc nebo stav přetrénování.

Role trenéra v běhu na lyžích neobsahuje „pouze“ trénování svých svěřenců. Vzhledem k náročnosti této práce a k širokému množství složek v rámci tréninkového, regeneračního a realizačního procesu, není mimo reprezentační podmínky finančně ani personálně možné, aby byla každá složka realizována jinou osobou. Trenér tedy kromě všeobecných, pedagogických a odborných znalostí disponuje znalostmi psychologickými, zastává funkci maséra, lékaře, řidiče, servismana, organizátora, výživového poradce a v určitých případech také kuchaře. V rámci všech rolí se trenér neustále snaží jít svěřencům příkladem, předává vědomosti a usiluje o co nejzábavnější provedení daných rolí, aniž by tím byla negativně ovlivněna jeho autorita, jak uvádí Martens (2006).

Sportovní svaz a klub

Závodníci, trenéři, členové realizačních týmů a funkcionáři jsou členy jednotlivých klubů na celém území České republiky. Všechny kluby jsou v rámci běhu na lyžích zaštitovány národním Svazem lyžařů české republiky (Kučera & Vaněk, 2021).

Podpora ze strany klubu je závislá na několika faktorech. Prvním faktorem je velikost klubu. V ČR se kluby věnují závodníkům od žákovských kategorií přes dorost, juniorské kategorie až po seniorské. Bohužel s přechodem do vyšších kategorií klesá počet klubů, a tím i jejich dostupnost (Kučera & Vaněk, 2021).

První problém nastává při přechodu z žákovské kategorie do kategorie dorostu. Tréninkové skupiny u dorostenců se nevyskytují v takovém počtu, jako u žáků. Je to dáno zvýšenou časovou, finanční i materiální náročností. Tyto skupiny jsou ve větších klubech, které disponují výrazně širší členskou základnou, kvalitnějším zázemím, větším finančním a materiálním zabezpečením. Nadané (talentované) děti v kategoriích mladšího a staršího dorostu získávají finanční podporu od SLČR v rámci projektu OHN (olympijské naděje) a sportovních center mládeže (SCM). Tito závodníci vzhledem k finanční podpoře získávají výhodu nad ostatními závodníky, což může být jedním ze stimulů pro předčasné ukončení sportovní kariéry dalších závodníků, jak uvádí Kučera a Vaněk (2021).

Dalším problémovým faktorem je přechod z juniorských kategorií do seniorských. Zde de facto končí jakákoliv přímá finanční podpora sportovcům, kteří nejsou zařazeni do systému reprezentačních družstev a jednotlivé oddíly z důvodu velké finanční náročnosti nejsou schopny zajistit kvalitní trenérské vedení a finanční zázemí. Z toho důvodu je velmi obtížné pokračovat ve výkonnostní sportovní kariéře, pokud se jednatlivec nenachází v reprezentačním výběru (Kučera & Vaněk, 2021).

Rodina

Dle Sekota (2008) je důležitost rodiny ve sportovním životě jedince neodmyslitelná. Rodina je především pro děti a dospívající hlavním podporovatelem nejen fyzickou přítomností, ale i psychickou, ale i finanční. Rodina a její členové mají bez pochyby jeden z největších dlouhodobých vlivů na psychiku sportovce. Vliv rodiny je velmi silný a na jednotlivce může působit jak pozitivně, tak negativně. Zvláště pokud se jedná o přehnané ambice rodičů.

Sociální sítě a internetové prostředí

Internetové prostředí a konkrétně sociální sítě jsou nejrychlejším a nejdostupnějším zdrojem informací. V současné době se na internetu dá najít takřka cokoli a využívají ho lidé napříč věkovým spektrem od mladšího školního věku až po seniory. V kontextu sportu se nejčastěji jedná o sportovní články, přenosy, profily jednotlivých týmů a sportovců na sociálních sítích, videa atd., jak uvádí Kratochvíl (2018).

Dle Kratochvíla (2018) největší hrozbou, kterou skrývají především sociální sítě, jsou zkrášlené profily, nepravdivé a zavádějící informace. Sportovci a mládež tráví ve svém volném čase nebo při regeneraci na elektronických zařízeních až několik hodin denně. Sociální sítě neobsahují žádný filtr, kterým by se dal zkontrolovat nebo ověřit obsah, tzn. nepravdivé informace, neoprávněná nebo přehnaná kritika, vyhrožování, vysmívání, šikana apod.

Problémem jsou také různé „motivační“ profily známých osobností, které mohou poskytovat obsah, v němž lidem „radí“, jak se zlepšit nebo změnit v daném oboru, nejčastěji však v oblasti zdravé výživy. Těmto informacím a radám ve velké většině případů chybí kontext a důkladný popis situace s vysvětlením. Informace mohou být zavádějící nebo nevhodné pro určité skupiny lidí, čímž namísto motivačního obsahu je dopad obsahu negativní, ať už psychicky nebo fyzicky (Kratochvíl, 2018).

Postavení ve společnosti

Již od starověkého Řecka nesou v rámci společnosti výkonnostní sportovci status úspěšných a populárních lidí. Sportovci neustále čelí tvrdé konkurenci ve svém sportu a předvádějí maximální výkony na hraně svých sil (Blahutková & Pacholík, 2008).

Čím úspěšnější sportovec, tím lepší jeho status v rámci společnosti. Snem každého sportovce je reprezentovat svou vlast na mezinárodních soutěžích v jednotlivých sportovních odvětvích. Výkon, který závodník na mezinárodní úrovni předvádí, není pouze jeho osobní, ale také své reprezentující země. Z toho důvodu je o to větší tlak na výkon sportovce na mezinárodní scéně. V případě úspěchu se status velmi rychle zvedá a s ním stoupá i popularita daného sportovce. V opačném případě dochází ke tvrdé kritice, jak uvádí (Blahutková & Pacholík, 2008).

Výše popsaný algoritmus je pozorovatelný už od žákovských kategorií, včetně následné kritiky v případě neúspěchu. Pro mnohé, a to nejenom sportovce, ale i trenéry, rodiče, vedení klubů, znamená pocit lepšího postavení ve společnosti (Blahutková & Pacholík, 2008).

2.5.4 Ekonomické faktory

Finanční náročnost je nejnižší u dětí mladšího školního věku. S postupně narůstajícím věkem se finanční náročnost zvyšuje především v podobě soustředění a závodů, kde je nutné zajistit ubytování a stravu. Zároveň je nepostradatelné pro jeho výkon zajištění kvalitního materiálního vybavení, které zvyšuje úroveň závodníka, ale také i finanční náklady. Na jednu stranu je pestrost sportovní přípravy pro fyzický rozvoj pozitivem, ale stává se i negativem z důvodu výrazně větší finanční náročnosti zajištění materiálního vybavení (Sekot, 2008).

Sekot (2008) uvádí jako další faktor zahrnující finance polohu klubu a přírodní podmínky. Tento faktor se týká zejména zimní přípravy a závodů. Pokud sportovec žije v oblasti se sníženým nebo minimálním výskytem sněhu v zimních měsících, je nucen dojíždět do oblastí, kde se sníh nachází, čímž se zvýší nejen finanční, ale i časová náročnost.

Následující faktor opět souvisí s lokalitou klubu, ovšem ve vztahu k bydlišti závodníka. Závodník může trvale bydlet ve větší vzdálenosti od nejbližšího klubu nebo je nucen po přechodu do vyšší kategorie klub změnit. Nastává tedy obdobný problém s narůstajícími výdaji z důvodu dojíždění za lepšími tréninkovými podmínkami, což může opět působit jako jeden ze stimulů vedoucích k ukončení kariéry (Sekot, 2008).

2.5.5 Ostatní faktory

Studium

Sklobit sportovní a studijní kariéru není jednoduché, obzvláště když se jedná o kariéru výkonnostního sportovce. Hovoříme o 2 krizových obdobích, a tím je přechod ze základní školy na střední školu a ze střední školy na vysokou školu. Mnozí sportovci nezvládají přechod a následně se sportovní činností končí nebo ji omezí, ať už z důvodu náročnosti studia, časové náročnosti s dojížděním do školy v případě, že je mimo trvalé bydliště, nebo s časovým skloubením sportovní přípravy. V případě běžeckého lyžování se jedná o častou nepřítomnost ve škole z důvodu dlouhodobějších pobytů na soustředěních. V omezené míře lze využít nabídku studia na sportovních školách, ale to je mnohdy spojeno s odchodem z místa trvalého pobytu. (Blažej & Kostolanská, 2020).

Na střední škole a vysoké škole lze využít i možnosti individuálního vzdělávacího plánu, ale tato forma studia vyžaduje od sportovců dobrou organizaci a sebekázeň. Ne všichni to zvládají, a nakonec upřednostní vzdělání před pokračováním ve sportovní kariéře (Blažej & Kostolanská, 2020).

Změna sportovních a životních preferencí

Sportovní kariéra každého sportovce prochází určitými fázemi v různých obdobích. Nejčastěji se jedná o fáze zahrnující změnu týkající se sportovní kariéry, ať už se jedná o přerušování, ukončení nebo o změnu sportu (Blažej & Kostolanská, 2020).

Dle Blažeje a Kostolanské (2020) jsou jednotlivé fáze a samotné preference sportovce závislé na několika proměnných. Tyto proměnné se mohou a nemusí pro každého sportovce v rámci běhu na lyžích lišit. U dětí a mladistvých se jedná především o zábavu a dobrý kolektiv, které rozhodují o setrvání v tréninkovém procesu. S postupně narůstajícím věkem se preference mění. Na řadu přicházejí výsledky a úspěšnost, časová náročnost, vize budoucnosti, finanční náročnost, studium nebo založení nebo zabezpečení rodiny. Všechny tyto důvody mohou napomoci, v některých případech zapříčinit změnu v rámci sportovních a životních preferencí. Čím je úspěšnost sportovce větší, tím je zpravidla menší šance, že by k této změně došlo (Blažej & Kostolanská, 2020).

Jednotlivé preference souvisí nejen s kvalitou a úrovní výsledků, ale také s věkem. Například pro muže v juniorské kategorii nebude prioritou založení rodiny tak, jako pro 30 letého dospělého sportovce. Musíme si uvědomit, že kariéra výkonnostního sportovce netrvá po celý život. Pokud kariéra není ukončena předčasně, obvykle bývá ukončena po 30. roku věku s ohledem na fyzický a psychický stav, podmínky atd. Na světě neexistuje mnoho

sportovců, kteří by se sportem zabezpečili na celý nadcházející život. Z toho důvodu je pro sportovce důležité přemýšlet o své budoucnosti po aktivní sportovní kariéře, a právě tato skutečnost přidává na riziku ukončení sportovní kariéry, pokud se naskytne jiná, nejen lukrativní, příležitost k životnímu posunu a zabezpečení (Blažej & Kostolanská, 2020).

Klimatické změny a jeho dopady na zimní sporty

Stávající klimatické změny zvláště u zimních sportů mají dalekosáhlé dopady na sportovní přípravu. Zmenšuje se dostupnost areálů s přírodním sněhem, zkracuje se doba vhodných sněhových podmínek v zimním období pro přípravu. To má za následek větší náročnost na cestování do vzdálenějších destinací s vhodnými podmínkami (často v zahraničí), a s tím narůstají finanční nároky na zajištění přípravy sportovce (Sekot, 2008).

Pokles výkonnosti

Pokles výkonnosti můžeme také charakterizovat jako neschopnost podání výkonu sportovce v porovnání s jeho výkonem podaným v minulosti (Blahutková & Pacholík, 2008).

Výkonnost definuje úroveň sportovce za určitou dobu. Je to schopnost předvést opakované výkony v časovém rozmezí. Samotný pokles výkonnosti může způsobit celá řada faktorů, ať už fyzické, psychické nebo materiální. Pokles výkonnosti může být krátkodobý nebo dlouhodobý. Výkonnost sportovce z pohledu fyzického může klesat na základě probíhajícího zranění, nedoléčeného zranění, nemoci (většinou krátkodobé), nedostatečné fyzické připravenosti nebo naopak nadměrného tréninku. Z pohledu psychického se může jednat o špatnou náladu, nervozitu, ty řadíme mezi krátkodobé, nebo o depresi a dlouhodobě špatný psychický a emoční stav (Blahutková & Pacholík, 2008).

Pokles výkonnosti u běžce na lyžích může být ovlivněn i materiálně a v rámci podmínek, a to sníženou kvalitou lyží, mazacích vosků nebo nevhodné přípravy lyží, jak uvádí Blahutková a Pacholík (2008).

Pokles výkonnosti nastává také přirozeným způsobem – nástupem věku. Největší výkonnosti dosahují sportovci obvykle po více než deseti letech specializovaného tréninku a zároveň ve věku od 28 do 32 let (Blahutková & Pacholík, 2008).

3 CÍLE

3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem bakalářské práce je zjištění příčin ukončení sportovní kariéry u závodníků běžeckého lyžování ve vybraných věkových kategoriích.

3.1.1 Dílčí cíle

- 1) Charakterizovat hlavní a vedlejší faktory ovlivňující sportovní kariéru u běžeckého lyžování.
- 2) Specifikovat problematické oblasti z pohledu závodníka.
- 3) Specifikovat věkové kategorie běžců na lyžích z pohledu předčasného ukončení sportovní kariéry.

4 METODIKA

4.1 Analýza dokumentů

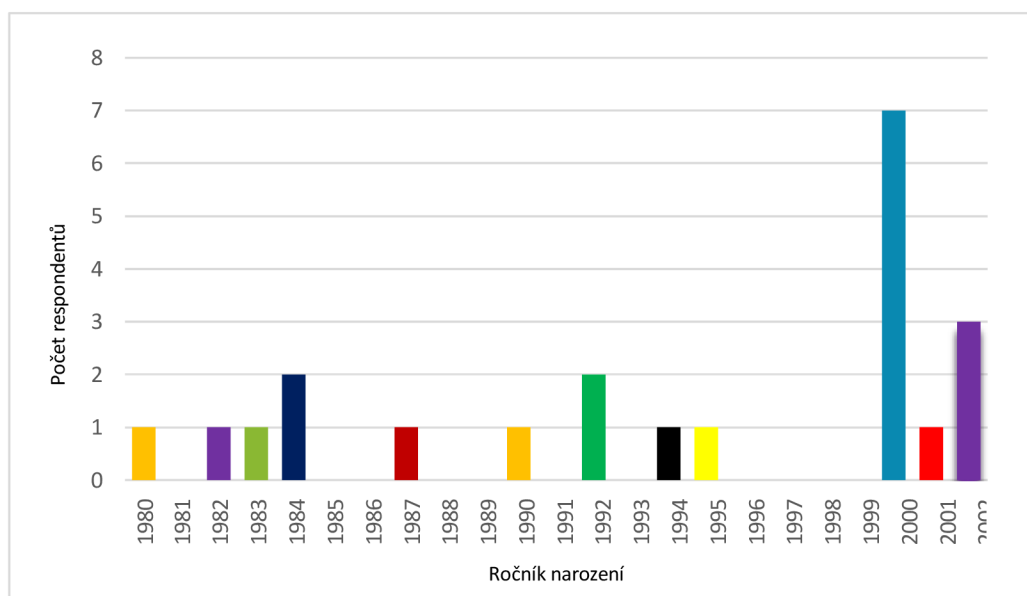
Při tvorbě anketního šetření byly využity monografie, přehledové studie a další odborná literatura formou primárních a sekundárních pramenů.

4.2 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor obsahuje data od 37 respondentů z různých oddílů napříč Českou republikou. Respondenti byli osloveni elektronickou poštou distribuovanou prostřednictvím jednotlivých klubů a byli vybráni náhodným výběrem. Výzkumný soubor je složen z 25 mužů a 12 žen ve věkovém rozmezí 20 let a stáří od 20 do 40 let.

Obrázek 1

Ročník narození dotazovaných



Anketního šetření se zúčastnili respondenti napříč 2 stoletími a třemi dekádami, s nejmladším respondentem/respondentkou narozeným/narozenou v roce 2002 a nejstarším narozeným v roce 1980. Věkový rozdíl mezi nejstarším a nejmladším sportovcem je 22 let. Nejpočetněji zastoupenou dekádu se stala dekáda nejmladší neboli dekáda nového tisíciletí s 11 zástupci, což tvoří přesně 50 % spektra dotazovaných. Nejpočetnější ročník narození respondentů je ročník 2000, který má své zastoupení hned 7krát (19 %) Následuje ročník 2002, který má 3 zástupce (8 %) a ročníky 1984 a 1992, přičemž za každý zodpovídali 2 zástupci (5 %). Anketní šetření zodpověděli také lyžaři narození v 80. letech minulého století, konkrétně

ročníky 1980, 1982, 1983, 1984 a 1987, a současně jsou všechny ročníky zastoupeny 1 až 2 zástupci.

4.3 Anketní šetření

Anketní šetření bylo vytvořeno s cílem zjistit, jak vnímají současní a bývalí závodníci stěžejní otázky týkající se tréninkového procesu v ČR a jaké jsou hlavní a vedlejší důvody ukončení sportovní kariéry. Na základě stanovení hlavních a dílčích cílů bylo vytvořeno anketní šetření o rozsahu 26 otázek, z nichž bylo 20 uzavřených a 6 otevřených. Šetření bylo distribuováno pomocí nástroje Google, v aplikaci Google Forms. Na závěr dostali dotazování prostor k jakémukoliv vyjádření. Anketní šetření bylo zasláno přes e-mail s průvodním oslovením, žádostí o vyplnění, následnými instrukcemi, a bylo zasláno všem aktivním klubům v adresáři Svazu lyžařů České republiky.

Návratnost odpovědí anketního šetření sice nenaplnila prvotní očekávání, přesto se podařilo získat data od 37 respondentů. Pro účely výzkumu této práce byla využita data od 22 respondentů, kteří již ukončili sportovní kariéru. Všichni účastníci šetření byli uvědoměni o anonymitě celého šetření a byli seznámeni se způsoby sběru a zpracování získaných dat.

Hodnocení dat uzavřených otázek probíhalo škálováním na stupnici 0–10 bodů a procentuálním hodnocením na stupnici 0–100 %. Hodnoty byly následně porovnány a byl vypočítán aritmetický průměr.

4.4 Statistické zpracování

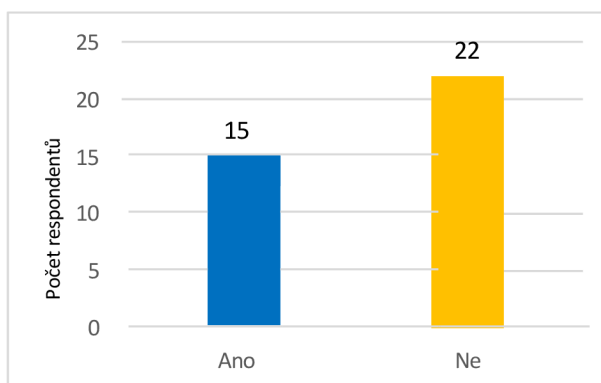
Ke statistickému zpracování dat byl využit program Microsoft Excel. Data byla vyhodnocována a znázorněna pomocí grafů sloupcových a spojnicových.

5 VÝSLEDKY A DISKUZE

5.1 Anketní šetření

Obrázek 2

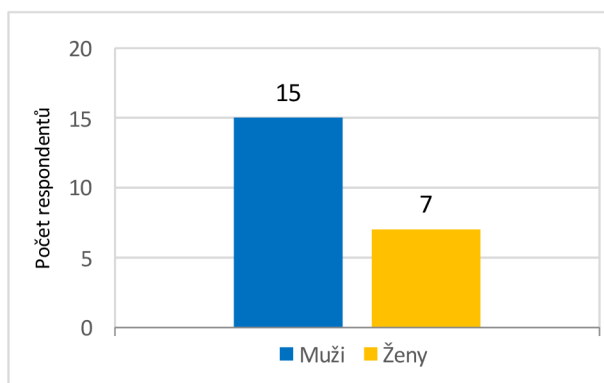
Rozdělení kariéry dle aktuálního stavu sportovní kariéry



Procentuální srovnání respondentů podle aktuálního sportovní kariérního stavu. Z celkového počtu 37 respondentů 15 stále neukončilo svou aktivní sportovní kariéru. Jedná se o 41 % dotazovaných. Pro účely této práce použijeme výhradně data od respondentů, jejichž sportovní kariéra byla ukončena, tedy data 22 respondentů (59 %).

Obrázek 3

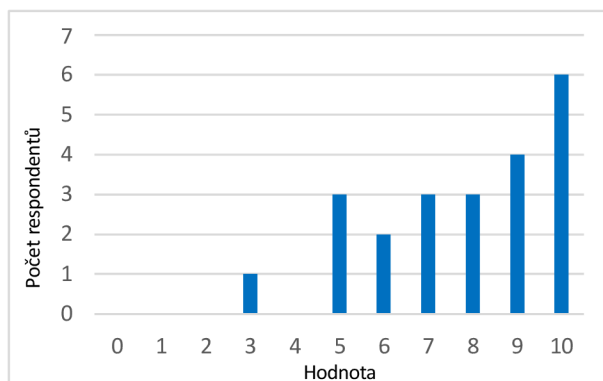
Rozdělení dotazovaných dle pohlaví



Graf zobrazuje rozdělení respondentů této ankety a jejich procentuální rozdělení. 7 žen a 15 mužů se zúčastnilo dotazníkového šetření a zároveň odpovídá podmínkám anketního šetření. Procentuální rozdělení 32 % žen oproti 68 % mužů vypovídá o větší angažovanosti mužského pohlaví v tomto anketním šetření.

Obrázek 4

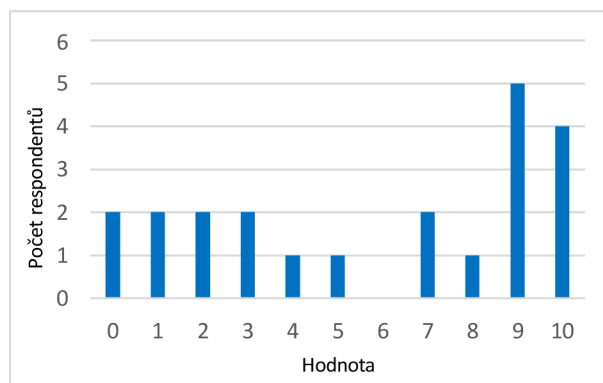
Možnost stát se profesionálním sportovcem v ČR



Tento graf znázorňuje možnost stát se profesionálním sportovcem na území ČR. Průměrné hodnocení 7,77 bodů z 10 vypovídá o slušné úrovni úspěšného zrealizování možnosti stát se profesionálním sportovcem v rámci České republiky. Nejvíce respondentů odpovědělo nejvyšší možnou známkou, která označuje možnost profesionálního sportovce v ČR jako bezproblémovou. Pouze 9 z 22 respondentů (41 %) hodnotilo menší než průměrnou známkou na uvedené škále. Hodnocení dat uzavřených otázek probíhalo škálováním na stupnici 0–10 bodů.

Obrázek 5

Rovnoprávnost závodníků při výběru do reprezentačních družstev



Tato otázka se zaměřuje na rovnoprávnost všech závodníků a závodnic, zda záleží na klubu, lokalitě, pohoří, nebo zimním středisku, kde trénují a závodí, nebo zda mají všichni stejnou „startovací čaru“ k dosažení zlomového momentu ve sportovní kariéře – vstupu do reprezentačních družstev České republiky.

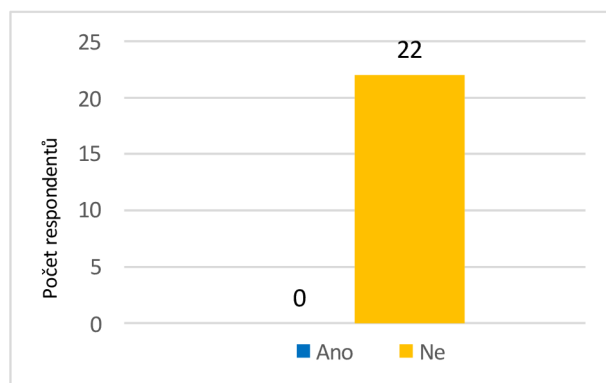
Průměrné hodnocení 6 bodů z 10 však nevypovídá o absolutní rovnosti, obzvláště v tomto případě, kdy hodnota 10 byla označena „všichni jsou si rovni“ a hodnota 0 označena „bez šance“. Výsledky jsou nejen překvapující, ale také poukazují na určitý problém týkající se nerovnoprávnosti závodníků a závodnic.

Z těchto výsledků vyplývá, že určitá skupina závodníků a závodnic může být nebo je znevýhodněna na základě polohy svého klubu nebo místa původu při výběru do reprezentačních družstev.

10 z 22 respondentů odpovědělo hodnotou menší, než byl možný průměr na stupnici, ve 2 případech dokonce hodnotou nejnižší. Největší zastoupení odpovědí mají hodnoty 9 a 10, ovšem znepokojující je dělené třetí místo pro hodnoty 7,3,2,1 a 0.

Obrázek 6

Srovnání podmínek pro běh na lyžích v ČR

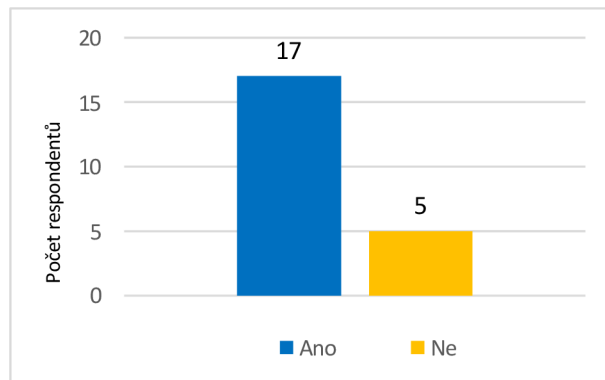


Dle odpovědí se dotazovaní jednohlasně shodují na nemožnosti stejných podmínek pro běžecké lyžování v České republice.

Podmínky pro běžecké lyžování jsou ovlivňovány, několika zásadními faktory. Mezi tyto faktory se řadí velikost klubu a s ním související kvalita zázemí a finanční možnosti. Velkou roli dále představuje podnebí oblasti, v níž se klub nachází. Důležitost tohoto faktoru je zásadní v zimních měsících v období hlavní sezóny. Pokud se klub nachází v oblasti s nízkým nebo žádným výskytem sněhu během zimních měsíců, je vzdálenost od nejbližšího centra, areálu nebo pohoří s vhodnými podmínkami pro přípravu velmi důležitá. Nesmíme opomenout ani lokalitu a vzdálenost samotného bydliště závodníka vůči danému klubu, což ve své publikaci potvrzuje Sekot (2008).

Obrázek 7

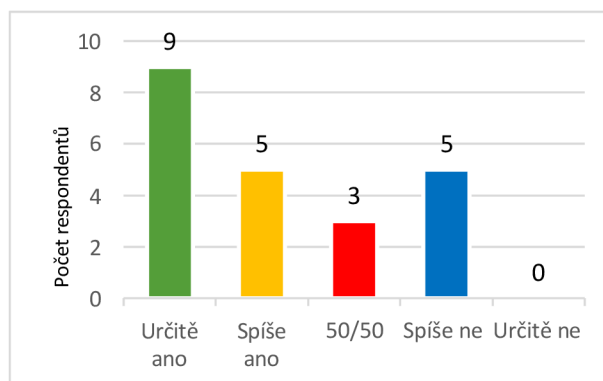
Zisk medailového umístění v individuálním závodě MČR



Na cenný kov v rámci individuálních závodů MČR dosáhlo 17 z 22 respondentů. Hovoříme tedy o 77,2 % účastníků, kteří v určitý okamžik své kariéry patřili k nejlepším v dané kategorii.

Obrázek 8

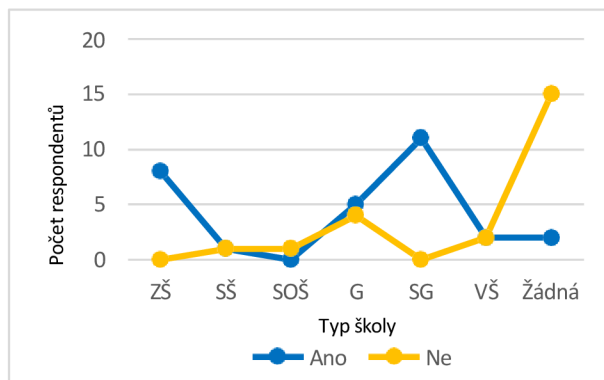
Podpora sportovců vzdělávacími zařízeními



Tímto grafickým srovnáním otázky zahajujeme oblast školských zařízení a sportu. Podle 14 respondentů školská zařízení jejich sportovní kariéru podporovala, hovoříme zde o 63,6 %. 5 respondentů (22 %) uvedlo, že školní zařízení je ve sportovní kariéře nepodporovala a zbylí 3 (14 %) označili odpověď, která podporu nepotvrzuje ani nevyvrací. Z dat vyplývá, že školní zařízení sport v určité míře podporují, nachází se zde však místo pro určité zlepšení.

Obrázek 9

Podpora sportovců jednotlivými vzdělávacími zařízeními

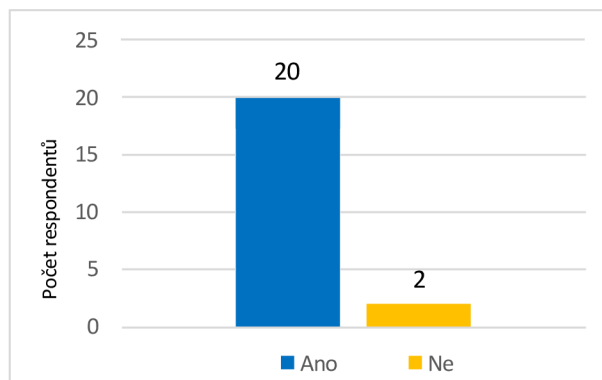


Nejpodpůrnějším školským zařízením se stalo sportovní gymnázium s 11 hlasy, které označilo 50 % dotazovaných. Následuje základní škola s 8 zastoupeními (36 %) a gymnázium s 3 hlasy (14 %). Na opačném konci se nachází vysoká a střední odborná škola, které jsou zastoupeny 2 (9 %), tedy 2 respondenty. Podle 2 respondentů (9 %) žádná ze školských zařízení nepodporuje sportovní kariéru jedince.

Pokud se podíváme na předchozí graf z opačného pohledu, tak 68,1 % respondentů (15 z 22) se nesetkalo s žádným vzdělávacím zařízením, jenž by nepodporovalo sportovní kariéru jedince. Ovšem nejméně podporujícím školským vzdělávacím zařízením je podle 18,1 % respondentů gymnázium, které v této otázce označili 4 respondenti, následované vysokou školou s 2 respondenty (9 %). Ostatní vzdělávací zařízení byla označena buď 1, nebo nebyla označena žádným respondentem.

Obrázek 10

Porovnání důrazu na všeobecnou přípravu před specializací v mládežnických kategoriích

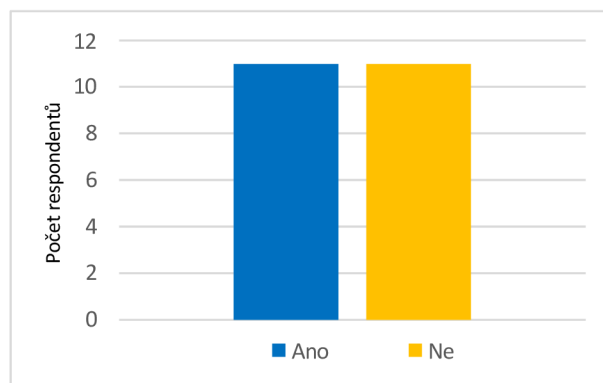


Tréninkový proces běhu na lyžích je, především v přípravném období, propojen s několika dalšími sportovními odvětvími v závislosti na preferencích a možnostech sportovce a trenéra. Zapojení dalších sportovních aktivit do přípravy zlepšuje jednotlivé aspekty tréninkového procesu s cílem nejlepší možné úrovně připravenosti.

Podle 91 % respondentů byl v průběhu sportovní přípravy během mládežnických kategorií kladen důraz na všeobecnou přípravu před přípravou specializovanou. Data získaná v této otázce anketního šetření zcela korelují s publikací Periče (2010). Podle něj jsou cvičení všeobecně rozvíjející vhodné k vytvoření všeobecné kondice, proporčinnému a všestrannému rozvoji, a zároveň plní roli zdravotních a kompenzačních cvičení. Jedná se o sportovní aktivity odlišných sportovních odvětví s obdobnými obecnými rysy.

Obrázek 11

Provádění dostatečné regenerace během sportovní přípravy

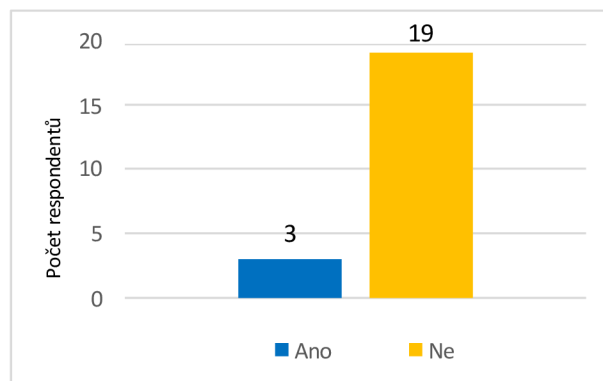


Regenerace je neodlučitelnou součástí tréninkového procesu nejen v běhu na lyžích. Množství času věnovaného regeneraci by mělo v ideálním případě dosahovat stejných hodnot jako množství času fyzické složky tréninku (Lehnert et al., 2014).

Dle 50 % dotazovaných byla prováděna dostatečná regenerace během jejich aktivní kariéry.

Obrázek 12

Odborný dohled na stravu dotazovaných

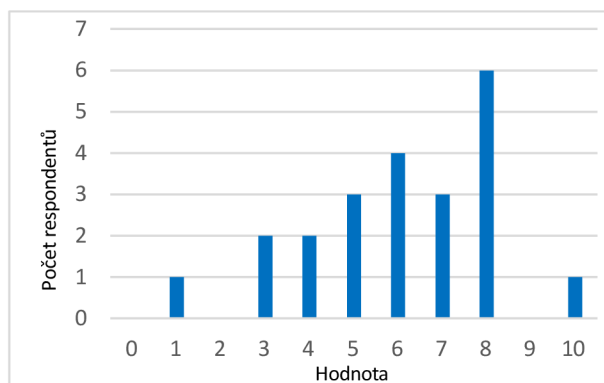


Na otázku týkající se vyvážené stravy navazujeme otázkou, zda bylo dohlíženo na stravování odbornou osobou. 86,4 % respondentů odpovědělo, že nebylo dohlíženo na jejich stravování během sportovní přípravy odborným dohledem. Strava může mít jak pozitivní, tak negativní vliv na výkon jedince. Strava je klíčový prvek, který můžeme vzhledem k výsledkům anketního šetření označit jako rizikový.

Dle Losnegarda (2019) odborným dohledem na stravu rozumíme osobu, která se aktivně zapojuje a interaguje se sportovcem a má patřičné vzdělání. Tuto funkci může zastupovat trenér, nutriční poradce, případně jiný člen realizačního týmu sportovce.

Obrázek 13

Energetická vyváženost stravy ve sportovní přípravě

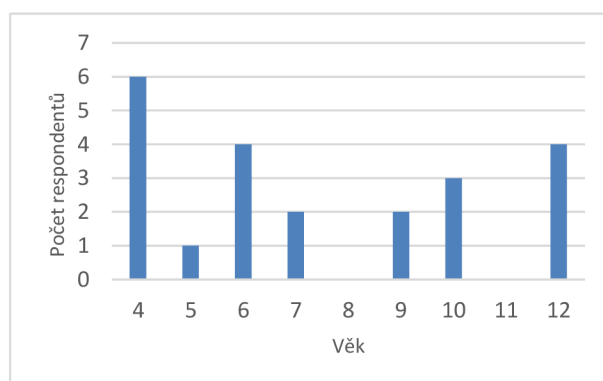


Běh na lyžích je energeticky jedním z nejnáročnějších sportů. S ohledem na intenzitu a délku zátěže je nutné zajišťovat dostatečný příjem energie, tekutin a všech ostatních složek potravy nezbytných pro správné fungování lidského organismu (Losnegard, 2019).

Otázku, zda byla/je strava ve sportovní přípravě energeticky vyvážená, zodpověděli respondenti průměrným hodnocením 6,05/10 bodů. V nabídce možností byla nejvyšší hodnota 10 označena jako „správně vyvážená strava“ a hodnota 0 „na stravu se nedohlíželo“. Podle několika jedinců (10–45 %) byla strava energeticky relativně správně vyvážená, nejčastější hodnocení je „až“ hodnota 8. Následuje hodnota 7 v podobě druhé nejčastější volby shodně s celkovým průměrem hodnota 6 a třetí nejčastější volby odpovědi hodnoty 7 a 5. Ostatní odpovědi tvoří podprůměrné hodnoty a 1 hlas (4,5 %) absolutní nespokojenost.

Obrázek 14

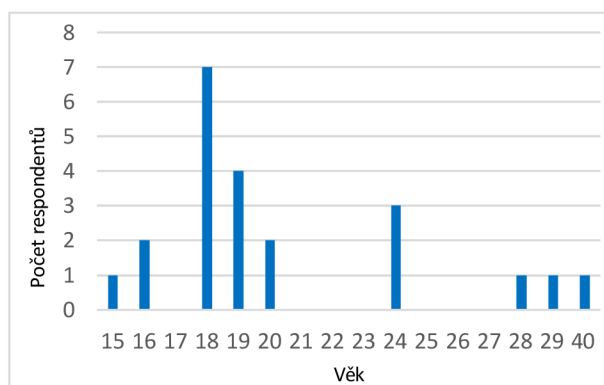
Věk počátku tréninkové přípravy



Tento graf vyobrazuje hodnotu věku, v němž přišli respondenti poprvé do praktického kontaktu s během na lyžích. Dozvídáme se, že nejčastější počátek u respondentů byl ve 4 letech věku a oproti ostatním hodnotám disponuje značným náskokem. Věk 4 let je celkem zastoupen 6krát z 22 možných (27 %). Celkem 11 z 22 respondentů (50 %) začalo s během na lyžích dříve, než dovršili 7. roku věku. Z toho vyplývá, že přesně polovina respondentů začala s běžeckým lyžováním ještě před zahájením povinné školní docházky. Například od druhého nejčastějšího věku, v tomto případě 6 a 12 let, se odlišuje o 2 hlasy, což představuje 33 % hodnoty nejčastěji zastoupené věkové hodnoty. Mezi nejslabší věkové hodnoty v tomto anketního šetření patří 8 a 11 let, které jsou zastoupeny 1 respondentem z 22 možných (4,5 %).

Obrázek 15

Věk ukončení sportovní kariéry

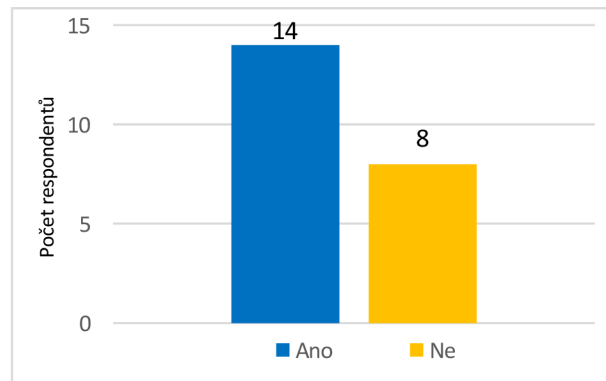


Grafické znázornění věku a četností ukončení sportovní kariéry respondentů. Nejčastější věk, ve kterém respondenti ukončili svou sportovní kariéru, je 18 let a je zastoupen hned 7 respondenty, tedy necelou třetinou (32 %) spektra dotazovaných. Následovaný věkem 19 let se 4 respondenty (18 %) a věk 24 se 3 respondenty (14 %). Až na jednoho dotazovaného všichni ukončili svou kariéru do 30 let. 1 sportovec kariéru ukončil až po svých 40. narozeninách (4,5 %). Během věku 18–20 let ukončilo kariéru 13 z 22 respondentů, tedy 59 %. Valná většina dotazovaných závodníků ukončí svou kariéru v kategorii juniorů, případně při následujícím přechodu do kategorie dospělých.

Pokud porovnáme získaná data s jiným sportem, například fotbalem, nalezneme shodný vzorec nejkritičtějšího věku ukončování sportovní kariéry (Jeništa, 2013).

Obrázek 16

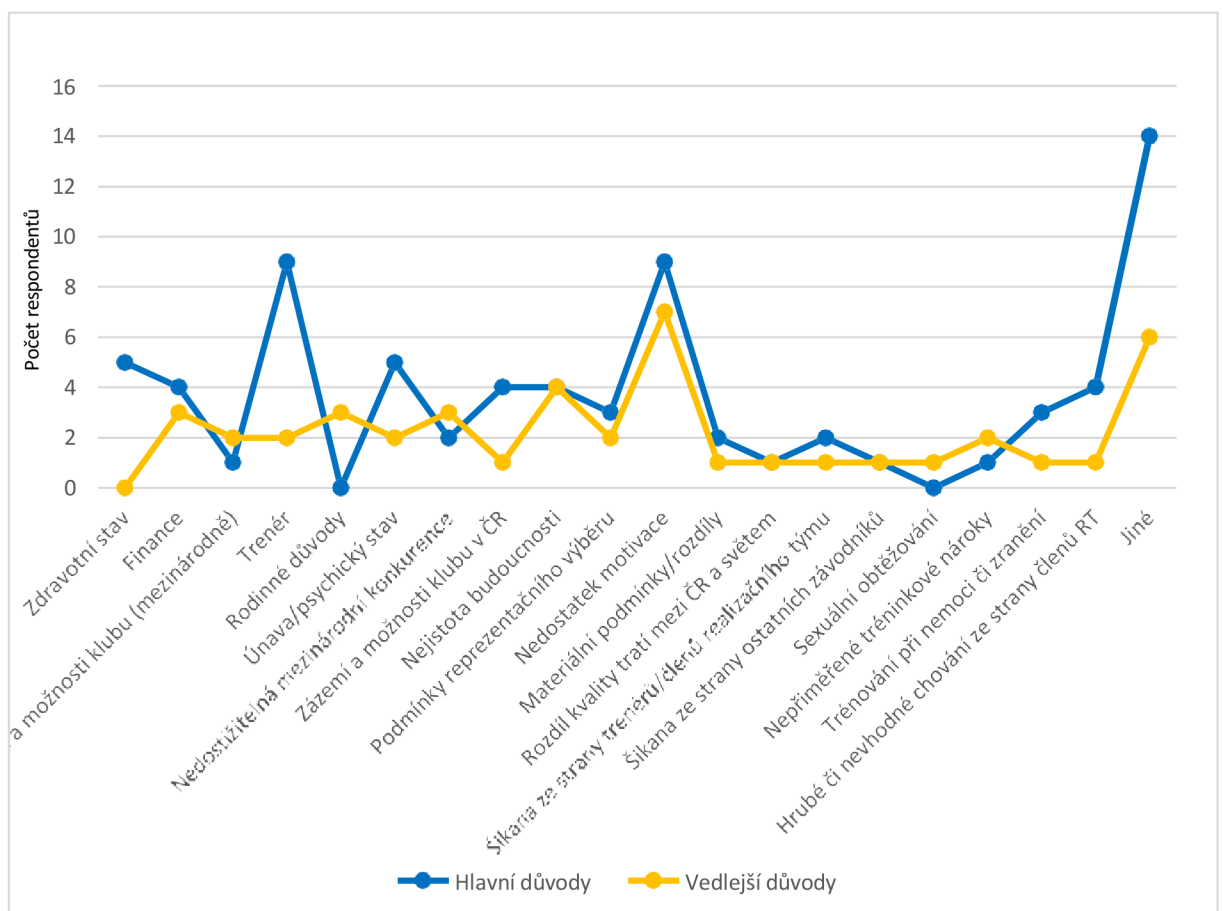
Porovnání předčasného ukončení sportovní kariéry oproti přirozenému



V tomto anketním šetření 14 z 22 respondentů označilo svou sportovní kariéru v běhu na lyžích jako předčasně ukončenou, což činí 63,6 %. Zbývajících 8 zástupců (36 %) označilo svou sportovní kariéru běžce na lyžích jako přirozeně ukončenou úměrně věku a délce a trvání.

Obrázek 17

Hlavní a vedlejší důvody vedoucí k ukončení kariéry



Cílem této otázky bylo zjistit konkrétní příčiny vedoucí ke konečnému rozhodnutí každého běžce na lyžích ukončit sportovní kariéru. Tuto otázku zodpovědělo všech 22 respondentů odpovídajících kritériím anketního šetření.

Nejčastěji označenou hlavní příčinou byla označena možnost „jiné“, celkem 14krát (64 %), kde respondenti následně v otevřené otázce uvedli i své slovní odpovědi. Odpovědi „jiné“ byly následně rozepsány v otevřené otázce. Odpovědi obsahovaly i konkrétní výše uvedené body jako například motivace, ale i ty neuvedené – nesnášenlivé prostředí, výběr jiného sportu, osobnost trenéra apod. Z konkrétní nabídky byl zvolen jako nejčastější hlavní příčinou vedoucí ke konci kariéry „nedostatek motivace“, a to u 41 % dotazovaných. Nedostatek motivace může být způsoben kombinací několika faktorů, které vyústí v její postupný úpadek až po možnou úplnou ztrátu.

Na shodném prvním místě se společně s nedostatkem motivace dělí také možnost „trenér/ka“, kterou označilo 9 respondentů představujících 41 % dotazovaných. Tyto 2 příčiny můžeme označit za hlavní důvody vedoucí k ukončení sportovní kariéry našich respondentů.

Na opačné straně spektra se mezi hlavními důvody, vedoucími ke konci sportovní kariéry, nepohybují rodinné důvody a sexuální obtěžování. Obě tyto možnosti nebyly v tomto anketním šetření zastoupeny jediným hlasem a za hlavní důvody je tedy rozhodně nepovažujeme.

Důvody se u každého závodníka/závodnice mohou lišit na základě mnoha faktorů. Avšak mezi zvolené faktory byly vybrány zdravotní stav, finance, únava/psychický stav, zázemí a možnosti klubu v ČR a ve světě, podmínky reprezentačního výběru, materiální podmínky/rozdíly, šikana ze strany trenérů/členů realizačního týmu, šikana ze strany ostatních závodníků, nepřiměřené tréninkové nároky, trénování při nemoci/zranění, nedostižitelná mezinárodní konkurence, rozdíl kvality tratí mezi ČR a světem a v neposlední řadě také nejistota budoucnosti. Každý z těchto důvodů byl minimálně 2krát a maximálně 5krát (9–23 %) vybrán jako hlavní příčina vedoucí ke konci kariéry běžce na lyžích a musíme je tedy zařadit mezi důvody rizikové a problémové. Tyto důvody také negativně ovlivňují psychický stav sportovce a některé odpovědi a jejich četnost poukazují na možnost výskytu systematických problémů.

Poslední skupina odpovědí byla označena pouze 1krát (4,5 %). Dá se tedy předpokládat, že se jedná o výjimky, což jsou víceméně všechny – zázemí a možnosti klubu (mezinárodně), rozdíl kvality tratí mezi ČR a světem a nepřiměřené tréninkové nároky. Všechny tyto důvody se na základě výsledků tohoto anketního šetření vyskytují v méně než 10 % případů.

V grafickém znázornění je předmětem otázky hlavní příčiny ukončení sportovní kariéry. V grafu jsou nadále zobrazeny také výsledky vedlejší.

Opět byl nejčastějším důvodem zvolen nedostatek motivace a to 7krát. Nejblíže „pronásledovatelem“ je odpověď jiné. Odpověď jiné byla opět následně specifikována v rámci nadcházející otevřené otázky, kde byly uvedeny důvody nepříjemného prostředí, napjatých vztahů v reprezentačním výběru apod.

4 respondenti (18 %) uvedli jako jeden z vedlejších důvodů nejistotu budoucnosti.

Finance, nedostižitelná mezinárodní konkurence a rodinné důvody byly vybrány 3 respondenty (14 %) jako vedlejší důvody ovlivňující sportovní kariéru. Tyto odpovědi, a především jejich četnost, mohou poukazovat na určitý obrázek podvědomí závodníků a závodnic o úrovni českého lyžování a zabezpečení sportovců.

Následující odpovědi byly zvoleny 2 respondenty (9 %): trenér, zázemí a možnosti klubu (mezinárodně), rodinné důvody, únava/psychický stav, podmínky reprezentačního výběru, rozdíl kvality tratí mezi ČR a světem a nepřiměřené tréninkové nároky.

Předposlední skupina zahrnuje odpovědi zvolené 1 respondentem (4,5 %): šikana ze strany trenérů/členů realizačního týmu, šikana ze strany ostatních závodníků, sexuální obtěžování, trénování při nemoci nebo zranění a hrubé a nevhodné chování ze strany trenérů/členů realizačního týmu, rozdíl kvality tratí mezi ČR a světem, materiální podmínky/rozdíly a zázemí a možnosti klubu v rámci ČR.

Poslední skupina, bez zvolení, je tvořena 1 odpovědí, a to zdravotním stavem.

6 ZÁVĚRY

Cílem této bakalářské práce bylo zjistit příčiny ukončení sportovní kariéry v běhu na lyžích ve vymezeném věkovém rozpětí a odhalit problematické oblasti českého lyžování ovlivňující přípravu a výkon závodníků. Z anketního šetření jsme došli k závěru, že nejproblematictější oblasti vedoucí k ukončení sportovní kariéry jsou různorodé ovšem se společnými hlavními znaky. Anketní šetření poukázalo na velké množství problematických oblastí napříč pohlavím, věkem i samotnými kluby. Hlavními problémy vedoucí k ukončení sportovní kariéry jsou dle respondentů nedostatek motivace, trenér a nerovné podmínky pro závodníky.

Mezi problematické oblasti na základě anketního šetření patří nedostatky tréninkového procesu a jeho součásti, jakožto nedostatečná regenerace nebo špatně vyvážená strava. Dále také důležitost kontaktů v „hierarchii“ SLČR a nejistota budoucnosti při zvolení běhu na lyžích jakožto profesionálního sportu.

Podpora ze strany jednotlivých rodin závodníků je dle respondentů dostatečná a nepatří mezi hlavní důvody vedoucí k ukončení sportovní kariéry, přestože tomu může určitým způsobem napomoci. Z pohledu vzdělávání plně podporují sportovní kariéru základní školy a sportovní gymnázia. Ostatní vzdělávací instituce se pohybují v rozmezí 1 odpovědi pro podporu po 1 odpovědi pro nepodporu.

Výsledky šetření ukazují, že nejkritičtějšími obdobím z pohledu stáří sportovců je 18 a 19 let, což odpovídá kategorii juniorské, která je typická svými nejtěžšími přechody z kategorií mládežnických do kategorie dospělých z hlediska převýšení tratí a délky závodů. K největším změnám vzdálenosti závodů dochází při přechodu z dorostenecké kategorie do juniorské, ve které se délka závodů u chlapců mění z maximálních 15 km až na 30 km u chlapců a z maximálních 10 km až na 15 km u dívek. Při přechodu z juniorské kategorie do kategorie dospělých se maximální vzdálenost mění z 30 km na 50 km u mužů a z 15 km na 30 km u žen (v závodech SP až 50 km). 100 % dotazovaných, jejichž kariéra byla ukončena předčasně, označilo za jeden z hlavních problémů nedostatek motivace. Psychická průprava běžců na lyžích doznává značných trhlin zvláště v kombinaci s nejkritičtější věkovou oblastí. 40,9 % označilo za další významný problém svého trenéra/ku, což v případě snahy o zlepšení vyzývá k zásadní změně této situace.

Na základě získaných a vyhodnocených dat této práce doporučujeme věnovat více pozornosti a pracovat s psychickým a mentálním stavem svěřenců. Dále navrhuje zavedení pravidelných evaluací za účelem zlepšení zpětné vazby trenérům a členům realizačních týmů.

V neposlední řadě navrhujeme zapojit do spolupráce více externích pracovníků, jejichž přítomnost by mohla výrazně pomoci k prodloužení závodní činnosti a sportovní kariéry, zejména v oblastech mentálního zdraví, stravy a regenerace.

Na základě anonymity anketního šetření nelze přesně zhodnotit délku a úspěšnost závodní činnosti.

7 SOUHRN

Bakalářská práce je zaměřena na analýzu dat a poznatků týkajících se problematických oblastí českého lyžování vedoucích k ukončení sportovní kariéry běžců na lyžích.

Hlavním cílem bylo zjištění konkrétních příčin vedoucích nebo způsobujících ukončení kariéry běžce na lyžích.

Díličními cíli bylo analyzovat nejkritičtější věk pro ukončení kariéry běžce na lyžích, dále stanovit podporu sportovců napříč jednotlivými složkami a specifikovat problematické oblasti z pohledu závodníků.

Zdroje byly tvořeny odbornými publikacemi a literaturou z oblasti běžeckého lyžování a ze všech dalších oblastí spojených s přípravou jedince.

V teoretické části práce je popsána a vysvětlena současná forma závodů v běžeckém lyžování a kategorizaci závodníků v rámci jednotlivých kategorií. Dále popisuje složení sportovního tréninku, jeho etapy, skládání a dělení. Součástí teoretické části jsou také základní informace popisující jednotlivé příčiny vedoucích k ukončení sportovní kariéry, rozděleny dle oblastí.

Praktická část je věnována výsledkům anketnímu šetření a její následné analýze a syntéze. Tato část napomohla ke stanovení problematických oblastí očima samotných úspěšných závodníků. Zaobírá se stanovením hlavních a vedlejších příčin vedoucích k ukončení sportovní kariéry. Dále zjišťuje vedlejší faktory tréninkového procesu, podmínek a zázemí a jejich vlivu vůči ukončení sportovní kariéry.

Na závěr byla v problematických oblastech stanovena doporučení.

8 SUMMARY

The bachelor's thesis is focused on the analysis of data and knowledge related to problematic areas of Czech skiing leading to the end of the sports career of cross-country skiers.

The main goal was to find out the specific causes leading to or ending the career of a cross-country skier.

The partial goals were to analyse the most crucial age regarding to a career ending of a cross-country skier, establish the support across various constituents and to specify the problematic areas from skier's point of view.

The sources consisted of professional publications and literature in the field of cross-country skiing and all other areas related to the preparation of the individual.

The theoretical part of the thesis describes and explains the current form of cross-country skiing races and the categorization in frame of particular categories. Furthermore the thesis describes the sports training's structure, its phases, composing and dividing. One of the components of the theoretical part is the elementary information describing particular reasons leading to an ending of sports career, divided according to particular areas.

The practical part is devoted to the results of the survey and their subsequent analysis and synthesis. This part helped to determine the problematic areas of the eyes of the successful competitors themselves. The thesis deals with determination of major and minor reasons leading to sport's careers endings. It detects minor factors of a training process, conditions and hinterland and its influence towards sport's careers endings.

In conclusion the problematic areas were given recommendation.

9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Amorose, A. J., & Anderson-Butcher, D. (2007). Autonomysupportive coaching and self-determined motivation in high school and college athletes: A test of self-determination theory. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(5), 654–670. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.11.003>
- Antoš, R. (2014). *Metodika běžeckého a sjezdového lyžování pro vysokoškolské studenty: inovace výuky tělesné výchovy a sportu na fakultách TUL v rámci konceptu aktivního životního stylu*. Technická univerzita v Liberci.
- Bergh, U. (1987). The influence of body mass in cross-country skiing. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 19(4), 324–331. <https://doi.org/10.1249/00005768-198708000-00002>
- Blahutková, M., & Pacholík, V. (2008). *Vrcholový sportovní výkon a reakce okolí*. Masarykova univerzita.
- Blažej, A., & Kostolanská, K. (2020). *Flow ve sportu: O budování pozitivní motivace ve sportu i v životě*. Grada.
- Bolek, E., Ilavský, J., & Soumar, L. (2008). *Běh na lyžích: Trénujeme s Kateřinou Neumannovou*. Grada.
- Cignetti, F., Schena, F., Zanone, P. G., & Rouard, A. (2009). Dynamics of coordination in cross-country skiing. *Human Movement Science*, 28(2), 204–217. <https://doi.org/10.1016/j.humov.2008.11.002>
- Dygrín, J., Čuříková, L., Suchomel, A., Antoš, R., Vodičková, S., & Janatová, H. (2003). *Základy lyžování*. Technická univerzita v Liberci.
- Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin, B. A., Lamonte, M. J., Lee, I. M., Swain, D. P. (2011). Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: Guidance for prescribing exercise. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 43(7), 1334–1359. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e318213fefb>
- Gnad, T., & Psotová, D. (2005). *Běh na lyžích*. Karolinum.
- Gnad, T. (2008). *Základy teorie lyžování a snowboardingu*. Karolinum.
- Gonzalez-Millan, C., Perez-Brunicardi, D., Salinero, J. J., Lara, B., Abián-Vicen, J., Areces, F., Del Coso, J. (2017). Physiological demands of elite cross-country skiing during a real competition. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 31(6), 1536–1543. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001616>

- Jurková, K., & Slepíčka, P. (2018). Demotivační okolnosti ukončení sportovní kariéry talentované mládeže. *Studia Kinanthropologica XIX*, 19(1), 27–40. Retrieved from <https://sk.pf.jcu.cz/pdfs/stk/2018/01/03.pdf>
- Kratochvíl, M. (2018). *Sociální síť jako prostředek propagace ve sportovním prostředí* [Bakalářská práce, Masarykova univerzita]. Archiv závěrečných prací MUNI. Retrieved from <https://is.muni.cz/th/himgm/?predmet=674645;id=187402>
- Kučera, M., & Vaněk, A. (2021). *Soutěžní řád*. Úsek běžeckých disciplín Svazu lyžařů české republiky.
- Larsson, P., & Henriksson-Larsén, K. (2008). Body composition and performance in cross country skiing. *International Journal of Sports Medicine*, 29(12), 971–975. <https://doi.org/10.1055/s-2008-1038735>
- Lehnert, M., Kudláček, M., Háp, P., Bělka, J., a kolektiv. (2014). Sportovní trénink I. *Univerzita Palackého v Olomouci*.
- Losnegard, T. (2019). Energy system contribution during competitive cross-country skiing. *European Journal of Applied Physiology*. Springer. <https://doi.org/10.1007/s00421-019-04158-x>
- Máček, M., Máčková, J., & Radvanský, J. (2003). Syndrom přetrénování. *Med Sport Boh Slov*, 12(1), 1-13. Retrieved from http://ktl.lf2.cuni.cz/med_sport/med_sport_2003_vol_12/1/overtrain.pdf#page12
- Moen, F., Myhre, K., & Sandbakk, Ø. (2016). Associations Between Emotions and Performance in Cross-Country Skiing Competitions. *Sport Journal*, 24(12). Retrieved from <https://thesportjournal.org/article/associations-between-emotions-and-performance-in-cross-country-skiing-competitions/>
- Nagle, K. B. (2015). Cross-country skiing injuries and training methods. *Current Sports Medicine Reports*, 14(6), 442–447. <https://doi.org/10.1249/JSR.0000000000000205>
- Neuman, G. (1994). *Sportovně-lékařská stanoviska k závodní přípravě ve vytrvalostních sportovních odvětvích*. Leistungssport.
- Novikova, N. B., Ivanova, I. G., Belyova, A. N., Sergeev, G. A., & Petrushin, A. V. (2021). Skate skiing techniques in cross-country races and biathlon: Comparative analysis. *Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury*, (12), 33–35.
- Perič, T. (2010). *Sportovní trénink*. Grada.
- Pronin, S. A., Yakovlev, A. A., & Murashko, E. V. (2021). Theory and methodology of cross-country skiing. *Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury*, 2021(10), 104–106.
- Rada ÚBD SLČR. (2022). Pravidla lyžařských závodů (2. část), *Svaz lyžařů české republiky*, 14-44.

- Rajšp, A., & Fister, I. (2020). A systematic literature review of intelligent data analysis methods for smart sport training. *Applied Sciences*. MDPI AG. <https://doi.org/10.3390/app10093013>
- Renstrom, P., & Johnson, R. J. (1989). Cross-Country Skiing Injuries and Biomechanics. *Sports Medicine*. <https://doi.org/10.2165/00007256-198908060-00004>
- Sekot, A. (2008). *Sociologické problémy sportu*. Grada.
- Soumar, L., & Bolek, E. (Eds.). (2012). *Běh na lyžích*. Grada.
- Stöggl, T., Pellegrini, B., & Holmberg, H. C. (2018). Pacing and predictors of performance during cross-country skiing races: A systematic review. *Journal of Sport and Health Science*, 7(4), 381–393. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2018.09.005>
- Šafář, M. (2012). Bio-psycho-sociální rizika vrcholového sportu dětí a mládeže. *Pediatric pro praxi*, 13(6), 401-403. Retrieved from <https://www.pediatricpropraxi.cz/pdfs/ped/2012/06/11.pdf>
- Talsnesi, R. K., Strømsoelli, G., Kocbach, J., Torvik, P. Øy., & Sandbakk, Ø. (2021). Laboratory- and field-based performance-predictions in cross-country skiing and roller-skiing. *PLoS ONE*, 16(8). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0256662>
- Tomáš, N. (2015). *Sebedůvěra – cesta k úspěchu*. Grada.
- Vitujová, M., Radvanský, J., & Benešová, V. (2017). *Metodika prevence sportovních úrazů u dětí a mladých dospělých*. Fakultní nemocnice Motol.
- Zory, R., Barberis, M., Rouard, A., & Schena, F. (2005). Kinematics of sprint cross-country skiing. *Acta of Bioengineering and Biomechanics*, 7(2), 87–95. Retrieved from https://www.researchgate.net/profile/RaphaelZory/publication/237338315_Kinematics-of-sprint-cross-country-skiing/links/02e7e5320ccb142da1000000/Kinematics-of-sprint-cross-country-skiing.pdf?origin=publication_detail

10 SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1 – Vyjádření etické komise

Příloha 2 – Informovaný souhlas

Příloha 3 – Otázky anketního šetření

Příloha 4 – Odpovědi na otevřené otázky anketního šetření

Příloha 5 – Seznam zkratek použitých v textu

Příloha 1

Vyjádření etické komise



Fakulta
tělesné kultury

Vyjádření Etické komise FTK UP

Složení komise: doc. PhDr. Dana Štěrbová, Ph.D. – předsedkyně
Mgr. Ondřej Ješina, Ph.D.
Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.
Mgr. Filip Neuls, Ph.D.
prof. Mgr. Erik Sigmund, Ph. D.
doc. Mgr. Zdeněk Svoboda, Ph. D.
Mgr. Jarmila Štěpánová, Ph.D.

Na základě žádosti ze dne **19. 05. 2023** byl projekt bakalářské práce

Autor /hlavní řešitel: **Jan Kváš**

s názvem **Příčiny ukončení sportovní kariéry běhu na lyžích ve vybraných věkových kategoriích**

schválen Etickou komisí FTK UP pod jednacím číslem: **46/ 2023**
dne: **25. 5. 2023**

Etická komise FTK UP zhodnotila předložený projekt a **neshledala žádné rozpory** s platnými zásadami, předpisy a mezinárodními směnicemi pro výzkum zahrnující lidské účastníky.

Řešitel projektu splnil podmínky nutné k získání souhlasu etické komise.

za EK FTK UP
doc. PhDr. Dana Štěrbová, Ph.D.
předsedkyně

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury
Komise etická
třída Míru 117 | 771 11 Olomouc

Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci
třída Míru 117 | 771 11 Olomouc | T: +420 585 636 009
www.ftk.upol.cz

Příloha 2

Informovaný souhlas

Dobrý den,

dovolte, abych Vám položil několik otázek týkajících se důvodů ukončení Vaší kariéry v běžeckém lyžování. Jmenuji se Jan Kváš a jsem studentem 3. ročníku Fakulty tělesné kultury na Univerzitě Palackého v Olomouci. Anketní šetření je součástí mé bakalářské práce na téma „Příčiny ukončení kariéry v běhu na lyžích ve vybraných věkových kategoriích“. Anketa probíhá ve všech aktivních týmech běžeckého lyžování vedenými pod SLČR a je směřováno na závodníky.

Celé anketní šetření je anonymní a bude také anonymně zpracováno. Vyplnění anketního šetření Vám zabere 5–10 minut. Účastníci mohou kdykoliv dobrovolně ukončit/odstoupit z vyplňování ankety.

Děkuji za spolupráci.

Kontakt: jan.kvas@icloud.com, tel. +420 776 579 431

Příloha 3

Otázky anketního šetření

1) Uveďte Váš ročník narození.

- 1980
- 1981
- 1982
- 1983
- 1984
- 1985
- 1986
- 1987
- 1988
- 1989
- 1990
- 1991
- 1992
- 1993
- 1994
- 1995
- 1996
- 1997
- 1998
- 1999
- 2000
- 2001
- 2002

2) Uveďte Vaše pohlaví

- Muž
- Žena

3) V jakém věku jste se začali věnovat běžeckému lyžování?

- 4 a méně
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18 a více

4) V kolika letech jste ukončil/a sportovní kariéru?

- 14 a méně
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30

- 31
- 32
- 33
- 34
- 35
- 36
- 37
- 38
- 39
- 40 a více
- Neukončil/a

5) Podařilo se vám získat medaili na jakémkoliv individuálním závodě na MČR? Kategorie starších žáků/žáků a výše.

- Ano
- Ne

6) Byl kladen v průběhu vaší sportovní přípravy důraz na všeobecnou přípravu před specializací v mládežnických kategoriích?

- Ano
- Ne

7) Byla během vaší kariéry prováděna dostatečná regenerace?

- Ano
- Ne

8) Pokud jste na předchozí otázku odpověděli NE, uveďte, kdy nebyla prováděna dostatečná regenerace.

- Otevřená otázka

9) Byla/je vaše strava ve sportovní přípravě energeticky vyvážená?

- 1
- 2
- 3
- 4

- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

10) Pokud jste předchozí otázku neohodnotili známkou 9 a více z 10, uveďte, prosím, kdy popřípadě jak byla strava energeticky nevyvážená.

- Otevřená otázka

11) Bylo/je na vaši stravu dohlíženo trenérem nebo výživovým poradcem?

- Ano
- Ne

12) Myslíte si, že bylo nebo je možné stát se v ČR profesionálním sportovcem?

- Ano
- Ne

13) Pokud jste na předchozí otázku neodpověděli 9 a více z 10, uveďte, prosím, proč tomu tak je a co by se dalo zlepšit, abyste se mohli stát profesionální/m sportovcem/kyní.

- Otevřená otázka

14) Myslíte si, že jsou v ČR podmínky pro běžecké lyžování všude stejné?

- Ano
- Ne

15) Myslíte si, že mají všichni závodníci stejně velkou šanci být vybráni do reprezentace ČR nehledě na to, odkud pochází?

- 0
- 1
- 2
- 3

- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

16) Pokud jste na minulou otázku odpověděli známkou méně než 9, uveďte prosím, proč tomu tak je a kdo je případně zvýhodněný a kdo znevýhodněný.

- Otevřená otázka

17) Umožňovala a podporovala vás vaše vzdělávací zařízení ve vaší sportovní kariéře?

- Určitě ano
- Spíše ano
- 50/50
- Spíše ne
- Určitě ne

18) Zvolte prosím typ školy, který vám umožňoval a podporoval vaší sportovní kariéru, pokud takový existuje.

- Základní škola
- Střední škola
- Gymnázium
- Sportovní gymnázium
- Střední odborná škola
- Víceleté gymnázium
- Vysoká škola
- Žádný

19) Zvolte prosím typ školy, který vám neumožňoval a nepodporoval vaší sportovní kariéru, pokud takový existuje.

- Základní škola
- Střední škola
- Gymnázium
- Sportovní gymnázium
- Střední odborná škola
- Víceleté gymnázium
- Vysoká škola
- Žádný

20) Je vaše sportovní kariéra stále aktivní?

- Ano
- Ne

21) Byla vaše kariéra předčasně ukončena?

- Ano
- Ne

22) Pokud Vaše kariéra již nepokračuje, jaké důvody ukončení vaší kariéry byste uvedli jako hlavní?

- Zdravotní stav
- Finance
- Zázemí a možnosti klubu – mezinárodně
- Trenér
- Rodinné důvody
- Únava/psychický stav
- Nedostižitelná mezinárodní konkurence
- Zázemí a možnosti klubu v rámci ČR
- Nejistota budoucnosti
- Podmínky reprezentačního výběru
- Nedostatek motivace
- Materiální podmínky/rozdíly
- Rozdíl kvality tratí mezi ČR a světem
- Šikana ze strany trenérů/členů realizačního týmu
- Šikana ze strany ostatních závodníků

- Sexuální obtěžování
- Nepřiměřené tréninkové nároky
- Trénování při nemoci či zranění
- Hrubé a nevhodné chování ze strany trenéra/člena realizačního týmu
- Jiné

23) Pokud můžete, specifikujte co nejvíce vaší předchozí odpověď.

- Otevřená otázka

24) Pokud vaše kariéra již nepokračuje, jaké důvody ukončení vaší kariéry byste uvedli jako ostatní nebo vedlejší?

- Zdravotní stav
- Finance
- Zázemí a možnosti klubu – mezinárodně
- Trenér
- Rodinné důvody
- Únava/psychický stav
- Nedostizitelná mezinárodní konkurence
- Zázemí a možnosti klubu v rámci ČR
- Nejistota budoucnosti
- Podmínky reprezentačního výběru
- Nedostatek motivace
- Materiální podmínky/rozdíly
- Rozdíl kvality tratí mezi ČR a světem
- Šikana ze strany trenérů/členů realizačního týmu
- Šikana ze strany ostatních závodníků
- Sexuální obtěžování
- Nepřiměřené tréninkové nároky
- Trénování při nemoci či zranění
- Hrubé a nevhodné chování ze strany trenéra/člena realizačního týmu
- Jiné

25) Pokud můžete, specifikujte co nejvíce vaší předchozí odpověď.

- Otevřená otázka

26) Otevřená otázka pro všechny dodatky, příběhy, připomínky a názory.

Příloha 4

Odpovědi na otevřené otázky anketního šetření

- 1) Pokud během vaší kariéry nebyla prováděna dostatečná regenerace, uveďte, prosím, kdy tomu tak bylo.

„Trenéři ji nepovažovali za důležitou.“

„V žákovském a dorosteneckém věku.“

„Vesměs regenerace aktivní nebyla. 10 minut protažení po tréninku. Občas na soustředění masáž ale cca 6x do roka.“

„Regenerace se v podstatě vůbec neřešila.“

„Na regeneraci v některých klubech není kladen absolutně žádný důraz. V dorostencích to byla tragédie nejvyššího kalibru. Trenéři nechtějí převzít odpovědnost a zdravotní stav svých svěřenců.“

„Žactvo, dorost (důvod častých zranění).“

„V oddíle.“

„V mladším věku jsem se regenerací spíš nezabývala. V současné době jí nevěnuji dostatek pozornosti především z nedostatku volného času nebo omezeným možnostem.“

„Nebyl přístup k masážím, které byly zapotřebí!“

„Řekla bych, že na regeneraci se nevládl důraz nikdy, max. protahování se řešilo. Já jsem regeneraci ve formě např. sauny, bazénu praktikovali pouze z vlastní iniciativy.“

„Mimo studium na sportovním gymnáziu.“

„V mládí.“

„Jelikož jsem dělal mnoho sportů zároveň, tak regenerace šla na druhou kolej.“

„Během soustředění, obecně tréninkového týdne. Ale spíše bych i řekl, že na to nebyl kladen tak velký důraz. Takže jsem si za to mohl svým způsobem i sám.“

„Furt jsme jen trénovali a furt jen do plných, žádná 1.“

„Během dorostenecké a juniorské kategorie nezbývalo úplně čas z důvodu studia.“

- 2) Pokud jste neohodnotili otázku „byla/je vaše strava ve sportovní přípravě energeticky vyvážená“ číslem 9 nebo 10, uveďte, prosím, kdy popřípadě jak byla strava energeticky nevyvážená.

„Na závodech a přejezdech se stravování těžko ovlivňuje.“

„Byla to normální běžná strava. Nebyla nějak specificky upravovaná. 2 rohlíky k snídani. Oběd ve škole. Chleba k večeři. Na soustředění či intru teplá večeře a druhá večeře.“

„Nedbala jsem na příjem ani na složení stravy.“

„Stravu nikdo neřešil, jedli jsme normálně.“

„Nikdo se o stravu „nestaral“.“

„Strava nebyla nikdy dostatečná v objemu ani kvalitě. Nestáčílo by to ani pro normálního dospělého člověka, natož pro fyzicky vyvíjející se náctileté sportovce. Tragédie. Stejně tak, jak na tom trenérům nezáleží. Neházím všechny do jednoho pytle, ovšem většina, se kterou jsem měl možnost se potkat, byla naprosto stejná.“

„Klasické důvody – cena soustředění.“

„Při povinné přechodu všech svěřenců na Makrobiotickou stravu.“

„Měla jsem období, kdy jsem se snažila o redukci hmotnosti, takže docházelo k negativní energetické bilanci. Bylo ovšem i období, kdy jsem některé potraviny nekonzumovala a to způsobovalo výkyvy v pokrytí energetického příjmu.“

„Na soustředěních nebo na závodech, záleží, kde jsme ubytováni a jak je strava řešena. Pokud je strava řešena variantami poskytované ubytováním, ne vždy jsou varianty dostačující a vhodné pro sportovce.“

„Neměla jsem moc přehled, co je správné jíst.“

„Stravu jsem nikdy moc neřešil, takže si myslím, že to bylo random dost.“

„Některá soustředění.“

„Především doma. Na soustředěních jsme byli hlídání a doma byly nálety na ledničky.“

„Strava ve školní jídelně (často těsně před tréninkem).“

„Ubytování na závodech. Školní jídelna. Oboje hrůza.“

„Na Dukle, nevhodné přílohy, málo zeleniny, chybí celozrnné pečivo, málo luštěnin.“

„Nebрал jsem vitamíny, minerály, málo bílkovin.“

„Cesty ze závodů, soukromý život na internátě.“

„V dorostenecké a juniorské kategorii jsem stravu spíše neřešila, teď to záleží, zda si můžeme vařit a hlídat si to.“

- 3) Pokud jste neodpověděli na otázku „jestli bylo nebo je možné stát se v ČR profesionálním sportovcem?“ číslem 9 nebo 10, uveďte, prosím, proč tomu tak je a co by se dalo zlepšit, abyste se mohli stát profesionální/m sportovcem/kyní.

„Více financí a lepší promo běžeckého lyžování jako svazového sportu, např. zviditelnit nad biatlonem.“

„Protlačování známých. Nedostatečná podpora svazu po přechodu z juniorů do mužů.“

„Zlepšit podmínky vzdělávání při sportu. Lepší finanční ohodnocení.“

„České lyžování by se muselo poskládat znovu úplně od začátku. Zapojit mnohem více výzkumu a využívat jejich poznatků, stát se reprezentativními (v současné době by se za to nemusel stydět kdejaký cirkus) a v neposlední řadě udělat čistku mezi trenéry případně dohlédnout a přinutit změnit jejich vnímání a tréninkové metody.“

„Profesionální ve slova smyslu vrcholovým ano, ale ne ve smyslu že to člověka uживí dostatečně.“

„Nezvládá se přechod z dorosteneckých/juniorských kategorií do dospělých.“

„Za velký problém považuji to, že výsledky nehrají hlavní roli, ale stává se z toho spíše politická záležitost než sport.“

„Nedostatek podpory z hlediska financí, vybavení, a celkovém profesionálním přístupu jako třeba nutriční poradce a sportovní psycholog jsou zapotřebí jako trenér. Vše má vliv na výkonnost jedince.“

„Velmi záleží v jakém sportu. V běžeckém lyžování je to velmi těžké, nejsou na to ideální podmínky.“

„Jako profesionální sportovec musíte mít samozřejmě předpoklady.“

„Vystřílet“ stávající funkcionáře, trenéry a začít znova. Např. v běžkách po vzoru Norska, Ruska.“

„Celkový financování sportu v ČR. Více sportovišť a olympijská centra chybí.“

„Lepší podpora po ukončení střední školy, dát plat reprezentantům ČR. Dát šanci více potenciálním reprezentantům tím, že mají možnost být bezplatně na Dukle - se stravou, trénovat s reprezentací. Stát se profesionálním sportovcem znamená mít sport jako profesi, tudíž by za to měly být peníze. V

tomto stavu se SLČR a Dukla spoléhá na podporu rodičů, což je z mého pohledu velice špatné stanovisko.“

„Jednoduše málo peněz ve sportu.“

„Není dobré zázemí, tratě, finance atd. Je to možné ale asi pouze s velkým finančním zabezpečením.“

„Profesionální sportovec by se vůbec neměl mít strasti o to, jestli mu peníze budou stačit na život měl by od juniorského věku probírat mzdu se kterou se dá v Čechách fungovat.“

„Profesionálním sportovcem jako titul ano, spojení se studiem úplně ne, finanční zajištění z resortů taky neodpovídá profesionálnímu sportovci.“

- 4) Pokud jste neodpověděli na otázku „myslíte si, že mají všichni závodníci stejně velkou šanci být vybráni do reprezentace ČR nehladě odkud pochází?“ číslem 9 nebo 10, uveďte prosím, proč tomu tak je a kde je případně zvýhodněný a kdo znevýhodněný.

„V Českém lyžování jsou bohužel moc sympatie před výkonností.

Jizerské hory jako Mekka lyžování – určitá výhoda v dostupnosti, úpravě tratí, komunitě oproti například Orlickým horám, Jeseníkům aj.“

„Tradiční bašty jsou lehce zvýhodněny.“

„Sněhové podmínky a přístup k tréninkovým prostředkům a zázemí není všude stejný.“

„Znevýhodnění jsou všichni, co nejezdí za velký klub v Čechách nebo nejsou dostatečně zalezlí v „análech“ důležitých funkcionářů či trenérů. Tito kamarádi či potomci mají neskutečnou výhodu viz. Závodnice 1 a její olympiáda 2018, závodník 2 a jeho reprezentační kariéra především poslední sezóny. Možná to bude tím, že v Moravstánu se platí rubly a lyžuje v sudech. (Hranice Moravstánu začíná NMNM) Poté je kvalita pochopitelně na nižší úrovni a dřevěné sudy také stojí méně než karbonové lyže.“

„Politika, byla a vždy bude, tak to holt je. Ale nemyslím si že to má co dočinění s regionem.“

„Zvýhodňování bývají závodníci z klubů, ze kterého pochází trenér výběru, dále závodníci, kteří už jednou ve výběru byli. Výběry se dělají/dělali podle pořadí časových ztrát, toto pořadí neprokáže konzistentnost výkonů, výběry by se měli dělat dle bodového žebříčku, ten jediný ukazuje vyrovnanost a konzistentnost výkonu.“

„Ten kdo má lepší možnosti jezdit na sněhu celoročně blízko bydliště.“

„Jedinci z menších klubů jsou znevýhodněni a také ti, kteří jsou pod trenérem, který není v trenérské radě.“

„Je to velmi ovlivněno většími kluby nacházející se v hlavních pohořích ČR. Většinou jsou velmi znevýhodněni sportovci žijící na Moravě.“

„Kontakty.“

„Myslím, že ne každý má tak kvalitního tréninku, především co se týká zázemí, sněhových a finančních podmínek.“

„Do repre se dostanou primárně děti trenérů a jejich kamarádi.“

„Velké rozdíly v tréninkových podmínkách, politika ve vedení SLČR.“

„Záleží na trenérovi, který zrovna vede reprezentaci. Hodně se nadřzuje.“

„Dle mého soudu jsou zvýhodněni ti, kteří mají významného trenéra (funkcionáře) se silným slovem v radě, který pak ovlivňuje rozhodnutí mnoha ostatních trenérů. Nezvýhodnění jsou pak ti, kteří takového trenéra nemají, nebo se jejich trenér nechce přidat na „špatnou“ stranu. Bohužel je stále vidět, že za nominacemi mnohdy nestojí opravdové výsledky závodníků, ale konexe. Například z letošní nominace na MSJ a MSU23 jsem do dnešního dne hluboce zklamán, obzvláště když bylo odebráno právo startovat závodníkovi, který splnil nominační kritéria.“

„Zvýhodněné určitě kluby s většími financemi, a především Vary s Šumavou a Duklou.“

„Přijde mi, že vybírání lidí je hodně na základě toho, z jakého klubu ten člověk je a obecně jeho jméno. Spekulálně dochází i k dosazování od trenérů.“

„Záleží na tom, jak si trenér dokáže sportovce prosadit v trenérské radě. A pokud je sportovec z klubu, který nemá v radě svého zástupce, tak nemá šanci se někam dostat.“

- 5) Specifikujte, prosím, vaše odpovědi k otázkám, které a jaké důvody považujete jako hlavní a které jako vedlejší.

„Odešel trenér trénovat do Dukly.“

„Prostředí běžeckého lyžování je ten největší cirkus, jaký jsem v životě zažil. Více nesnášenlivé, sprosté, egoistické a neinovativní prostředí se na světě snad najít ani nedá.“

„Jak jsem uvedl výše, při zmíněných důvodech už bylo těžké hledat motivaci k dalšímu tréninku.“

„Pro kvalitní výkonnost je potřeba toho hodně obětovat a věnovat převážně veškerý svůj čas. Jednotlivé části zapadají jako puzzle. Pokud jednotlivé části nefungují, jak mají, ostatní části jsou negativně ovlivněné také.“

„V životě jsem si vybrala jiný hlavní sport, který mě více motivuje.“

„Upřímně mě vztahy v reprezentaci vůbec nelákaly a nepřišlo mi to jako férové prostředí.“

„Světová konkurence není to hlavní dle mě, protože vždy se člověk může nějakým způsobem někam propracovat.“

6) Otevřená otázka pro libovolnou odpověď.

„Jediný český mistr světa býval pro mne hrdina. Když jsem byl poprvé vybrán do výběru, už tam byly první neregulérní problémy, nemohl jsem se dočkat, jak si nakročím do juniorských kategorií, třeba udělám dojem, ale hlavně se spoustu dozvím. Mělo to být 5 dní, které mohly nastartovat mojí profesionální kariéru. Za 5 dní můj hlavní trenér a vedoucí výpravy nepronesl jediné slovo k mé osobě, jako jediného mne na startovní listině vždy nepřečetl a vynechal, na trati se při mých průjezdech otáčel zády a nefandil a do vysílačky jen jednou pronesl Moravstánek, když se nemohli dopočítat. Větší zklamání jsem za svůj život nezažil, avšak ukázalo to nejen hodnotu, ale i samotného člověka. Neměl jsem téměř žádná očekávání. Jel jsem tam především, abych se co nejvíce naučil. Nečekal jsem však, že na mne bude pohlíženo méně, než na krysu v kanálu. Hlavně že všichni slyšíme Vaše řeči o tom, jak jste národní televizi obral o x tisíc korun, když jste učil herce lyžovat pro natáčení filmu padesátka, nebo jak všichni vědí, že Váš horní ret je tak napuchlý, div Vám z něj Vaše žvýkácké tabáky nevypadnou.“

„Tento dotazník mě opravdu nadchnul.“

„Myslím si, že by mohlo zvednout úroveň běžeckého lyžování, kdyby se kladl důraz na mentální zdraví! Psychická pohoda má mnohem větší vliv než těžký trénink. Dobré vztahy v oddílu a mezi závodníky pomůže zlepšit výkonnost ne jen jednomu, ale celé skupině!“

„Zajímavá otázka by byla také ohledně dojíždění za sněhem, myslím si, že mnoho lidí se od sportu odklonila i díky nedostatku sněhu v blízkosti domova.“

„U některých trenérů by bylo potřeba prozření, že nejde jen o fyzickou ale i psychickou stránku. A že do posledka má jít o zábavu.“

„SK NMNM je pohřebiště talentů.“

„Doufejme, že se alespoň tento dotazník dostane ke komisi SLČR. Nejlépe však, aby něco změnil. Podpora reprezentantů je špatná a stále jsou lidé v běžeckém lyžování, kteří prosazují především své vlastní zájmy. Sport by měl být spravedlivý, bohužel v našem případě tomu tak doopravdy není.“

„Zažil jsem silnou šikanu v mém klubu, což asi hodně vedlo k tomu, jak jsem se cítil a obecně k mému přístupu ke sportu. Jednak jsem byl šikanován ostatními kluky a jednak trenérem. Mě se pak nechtělo chodit na tréninky kvůli nim, ne kvůli tomu, že bych ten sport neměl rád. Miloval jsem to, proto jsem se u toho snažil být tak dlouho. Byl jsem tím hodně frustrovaný a jsem rád, že jsem to přežil bez větších důsledků na mém zdraví. Největší problém je asi to, že buď u lyžování nevydržíš, nebo zůstaneš a máš takovou silnou vůli jít přes hranu, že třeba trénování v nemoci je pro tebe reálné, ač pro jiné by to bylo něco nepochopitelné. Nemluvě o velkých dávkách. Zažil jsem si své a více už asi psát nechci. Mohl bych o negativních zážitcích mluvit hodiny a nebylo by to dost. Chtěl jsem kvůli situaci ve sportu odejít z domu a už se nevrátit. Chtěl jsem, aby mě někdo zabil a aspoň tak by si mě někdo všimnul. Bylo to těžké. Ale to není jenom lyžování. Je to celkově sport. Nelze tohle házet jenom na lyže. Chyba je v celém sportovním odvětví.“

Příloha 5

Seznam zkratk použitých v textu

ČR – Česká republika

ZOH – zimní olympijské hry

MČR – mistrovství České republiky

ČP – český pohár

EYOF – European Youth Olympic Festival (evropský olympijský festival mládeže)

YOG – Youth Olympic Games (Olympijské hry mládeže)

JWCH – Junior World Championship (Mistrovství světa juniorů)

OPA Games – hry kontinentálního poháru

FIS – Fédération internationale et skiing et de snowboard (Mezinárodní lyžařská a snowboardová federace)

SLČR – Svaz lyžařů České republiky

TF – tepová frekvence

KM – kilometr