

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

DIPLOMOVÁ PRÁCE
(bakalářská)

2017

Petra HOUSEROVÁ

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

EVALUACE TRÉNINKOVÝCH UKAZATELŮ MAKROCYKLU U TALETOVANÉ
MLÁDEŽE V ALPSKÝCH DISCIPLÍNÁCH

Diplomová práce
(bakalářská)

Autor: Petra Houserová, Tělesná výchova a společenské vědy

Vedoucí práce: doc. PaedDr. František Langer, CSc.

Olomouc 2017

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora:	Petra Houserová
Název diplomové práce:	Evaluace tréninkových ukazatelů makrocycly u talentované mládeže v alpských disciplínách
Pracoviště:	Katedra sportu
Vedoucí diplomové práce:	doc. PaedDr. František Langer, CSc.
Rok obhajoby diplomové práce:	2017

Abstrakt

V diplomové práci se zabývám evaluací tréninkových ukazatelů ročního tréninkového cyklu u sportovních středisek sdružujících talentovanou mládež v alpských disciplínách.

Vycházím z doporučených hodnot tréninkových ukazatelů stanovených odborným sportovním úsekem Svazu lyžařů České republiky, které vyhodnocuji. Zároveň analyzuji výsledky plnění tréninkových plánů ročního cyklu z 14 sportovních středisek.

Klíčová slova: alpské disciplíny, lyžování, tréninkové ukazatele, roční tréninkový cyklus, mládež, sportovní střediska, talent, evaluace, obecné tréninkové ukazatele, specifické tréninkové ukazatele.

Souhlasím s půjčováním závěrečné písemné práce v rámci knihovnických služeb.

Bibliographical identification

Autor's first name and surname:	Petra Houserová
Title of the thesis:	Evaluation of training indicators of the annual for Talented Youth in Alpine Disciplines
Department:	Katedra sportu
Supervisor:	doc. PaedDr. František Langer, CSc.
The year of presentation:	2017

Abstract

In this diploma paper I deal with the evaluation of training indicators of the annual training cycle at sports centers associating talented youth in Alpine disciplines.

My thesis is based on the recommended values of the training indicators set by the professional sports section of Alpine disciplines of the Union of Skiers of the Czech Republic, which I evaluate. At the same time, I analyze the results of the implementation of the annual cycle training plans provided from 14 sports centers.

Keywords: Alpine disciplines, skiing, training indicators, annual training cycle, youth, sports centers, talent, evaluation, general training indicators, specific training indicators.

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

Prohlašuji, že jsem závěrečnou písemnou práci zpracovala samostatně s odbornou pomocí doc. PaedDr. Františka Langer, CSc., uvedla všechny použité literatury a odborné zdroje a řídila se zásadami vědecké etiky.

V Olomouci dne

.....

Děkuji doc. PaedDr. Františku Langerovi, CSc., za cenné rady, připomínky, trpělivost a odborné vedení při zpracování diplomové práce. Mé díky patří i odbornému sportovnímu úseku alpských disciplín Svazu lyžařů České republiky, za poskytnuté materiály potřebné k vypracování diplomové práce.

OBSAH

1 ÚVOD	9
2 SOUHRN POZNATKŮ	10
2.1 Charakteristika alpských disciplín	10
2.1.1 <i>Sjezd</i>	11
2.1.2 <i>Super obří slalom (super-G)</i>	11
2.1.3 <i>Obří slalom</i>	11
2.1.4 <i>Slalom</i>	12
2.1.5 <i>Kombinace</i>	12
2.1.6 <i>Paralelní závod</i>	12
2.2 Svaz lyžařů České republiky	13
2.3 Stručná historie alpských disciplín	13
2.4 Sportovní trénink v alpských disciplínách	14
2.4.1 <i>Sportovní výkon v alpských disciplínách</i>	15
2.4.1.1 <i>Kondiční složka</i>	16
2.4.1.2 <i>Technická složka</i>	20
2.4.1.3 <i>Psychologická složka</i>	20
2.4.1.4 <i>Taktická složka</i>	21
2.4.1.5 <i>Vnější a vnitřní podmínky</i>	22
2.4.2 <i>Evidence tréninkových ukazatelů (upraveno dle MK AD SLČR, 2008)</i> ...23	
2.5 Věkové kategorie a jejich zvláštnosti	25
2.5.1 <i>Dlouhodobá sportovní příprava v alpských disciplínách</i>	26
2.5.2 <i>Speciální příprava</i>	26
2.5.3 <i>Cíle sportovní přípravy u kategorie žactva</i>	27
2.5.4 <i>Doporučené objemy u kategorie žactva</i>	27
2.6.1 <i>Přehled rozvoje pohybových schopností v makrocyclech RTC</i>	28
2.6.2 <i>Sportovní příprava Skihauptschule Lillienfeld</i>	30
2.7 Talent z pohledu sportu	31
2.7.1 <i>Útvary péče o sportovně talentovanou mládež</i>	31
3 CÍLE PRÁCE	33
3.1 Hlavní cíl	33
3.2 Dílčí cíl	33
3.3 Úkoly práce	33
4 METODIKA	34

4.1 Metoda sběru dat	34
4.2 Metoda zpracování dat	34
5 VÝSLEDKY A DISKUZE	35
5.1 Celkové porovnání sportovních středisek	35
5.2 Vyhodnocení jednotlivých středisek	37
5.2.1 <i>Ski Vítkovice Bílá</i>	37
5.2.2 <i>TJ Bižuterie Jablonec nad Nisou</i>	38
5.2.3 <i>Ski klub Victoria Brno</i>	40
5.2.4 <i>TJ sokol Deštné v Orlických horách</i>	41
5.2.5 <i>SK Ještěd</i>	42
5.2.6 <i>TJ Lokomotiva Trutnov</i>	44
5.2.7 <i>TJ Vodní stavby Praha</i>	45
5.2.8 <i>Lyko klub Prachatice</i>	46
5.2.9 <i>SK Špindl</i>	48
5.2.10 <i>SK Vrbno pod Pradědem</i>	49
5.2.11 <i>Ski Soláň</i>	50
5.2.12 <i>SA Špindlerův mlýn</i>	52
5.2.13 <i>Ski klub Šumperk</i>	53
5.2.14 <i>Ski klub Ústí nad orlicí</i>	55
6 ZÁVĚRY	57
7 SOUHRN	58
8 SUMMARY	59
9 REFERENČNÍ SEZNAM	60
10 PŘÍLOHY	62

1 ÚVOD

Alpské disciplíny jsou založeny na dlouholeté tradici a historii. Dnes by se asi Matyáš Žďárský, který je považován za zakladatele alpského lyžování, divil, jak doba pokročila a jak moc jeho poznatky lyžování pomohly. Pro některé je tento individuální sport rekreací a koníčkem, pro jiné tvrdou dřinou a později i zaměstnáním.

Hory, sníh, skluz, rychlost, nebezpečí, dřina, čas. To jsou pojmy, které souvisí se závodním lyžováním a mladého závodníka by mohly mnohdy odradit. Málokdo má talent k tomu pustit se bezhlavě dolů z kopce a vyhrát a málokdo umí takový talent najít. A ti co ho v mladé lyžařské naději našli, by o něj měli pečovat, jak nejlépe to jde. Ano, mluvím o trenérech, to oni mají v rukou osud dnešní mládeže.

Plánovat, dávkovat, odhadovat, studovat, rozebrat, složit. S tím vším se trenér potýká. Lyžařský sport se neustále vyvíjí, mění se nejen materiální podmínky, ale díky novým vědeckým poznatkům se mění i metody sportovní přípravy. Trenér musí být neustále v pozoru a pracovat tak, aby výkon mladého sportovce rostl, aby se podařilo jeho nadání rozvinout na vysokou úroveň.

Zpětná vazba je pojem, bez kterého trenér nic nenaplánuje a svěřenec se neposune. Pro každého sportovce, který chce něčeho dosáhnout, by mělo být samozřejmostí zaznamenávat si údaje o tréninku. Dny, hodiny, kilometry, počty najetých bran. To vše je první schůdek k tomu podat dobrý výkon.

Téma této práce jsem si vybrala proto, že mám ke sjezdovému lyžování velmi blízko. Tomuto sportu se věnuji již 20 let. Zprvu se to zdálo jako zábava, ale postupem času jsem začala přicházet na to, že to zas tak jednoduché nebude. Tak jako v každém sportu, který chce člověk dělat pořádně, jsem se musela začít soustředit na to, čeho chci vlastně dosáhnout. Vedení tréninkového deníku, konzultace s trenéry, odhodlání a chtíč. Díky tomu jsem se přehoupala s kategorie starších žákyň mezi juniorky a ženy, kde už není tak lehké se prosadit. Absolvováním studia na sportovním gymnáziu se specializací na alpské disciplíny jsem si sama potvrdila to, že to se sportem myslím vážně. Dnes jsem držitelkou trenérské licence a vím, že je velmi důležité plánovat a evidovat tréninkový proces. Bez tohoto by medaile nebyly. Právě proto jsem si vybrala téma, které souvisí s tím, zda sportovec bude úspěšný.

2 SOUHR POZNATKŮ

2.1 Charakteristika alpských disciplín

Výkony v alpských disciplínách jsou charakterizovány souhrnně jako výkony převážně rychlostně silového charakteru. Alpské disciplíny patří do typu výkonů, které jsou spojeny s ovládáním náčiní v neustále proměnlivých podmínkách. Faktory ovlivňující výkon ve sjezdových disciplínách se promítají v kombinacích pohybových struktur, charakteristických svou dynamičností. To klade značné nároky na nervosvalový systém sjezdaře (Podešva et al., 1986).

Příbramský, Maršík a Jelen (1984) řadí alpské disciplíny k pohybovým strukturám acyklického charakteru prováděným v proměnlivých podmínkách, spojeným s ovládáním náčiní (lyže). Proměnlivé podmínky kladou nároky na stabilitu, ale současně vyžadují značný stupeň přizpůsobivosti a pružnosti. Značná různost a pestrost pohybových struktur ve sjezdovém lyžování právě v důsledku proměnlivých podmínek je pro toto sportovní odvětví nejtypičtější. Z toho vyplývá těsné spojení techniky a jízdy s taktikou. Výběr optimálního řešení vyžaduje, aby se pohybové struktury co nejrychleji a nejlépe přizpůsobovaly měnícím se vnějším podmínkám.

Lešník a Žvan (2010) dodávají, že ve sjezdovém lyžování je důležité trénovat techniku při volných jízdách za pomoci průpravných cvičení. Nemůžeme opomenout ale fakt, že hlavním výkonem závodního lyžování je jízda v bránách. Právě dosaženým časem v bránách dokazují závodníci své schopnosti a dovednosti. Jízda v bránách je tedy hlavním ukazatelem zvládnutí rychlého, rytmického, plynulého a precizního pohybu při jízdě v oblouku. Závodník by právě proto měl trénovat v proměnlivých podmínkách, které mohou při závodě nastat.

Umění lyžaře spočívá v dokonalém zvládnutí lyžařské techniky a využití všech sil co na něj působí co nejlépe a efektivně. Když porovnáme počty rekreačních a závodních lyžařů bude počet závodníků mnohem nižší a to hlavně z důvodu velké obtížnosti tohoto sportu. Závodní lyžař má velmi dobrou úroveň pohybových schopností, ale i nespočet naučených pohybových vzorců. Právě proto je pro závodního lyžaře velmi důležitá všestranná příprava již od předzávodní kategorie. Důležitá je i hravá a zábavná forma přípravy, aby si děti vytvořily kladný vztah ke sportu (Lešník a Žvan, 2010).

Z pohledu psychologie patří sjezdové lyžování ke sportům rizikovým, vyžadujícím vysokou úroveň nervosvalové koordinace, schopnost maximální koncentrace na výkon, umění rychlého, správného rozhodování a překování pocitu strachu (Bedřich, 2007).

Úkolem závodníka je správně projet vyznačenou trať od startu až do cíle v co nejrychlejší čas. Trati vyznačenou brankami, musí závodník projet podle platných pravidel dané disciplíny (Metodická komise AD SLČR, 2008). Sjezdové lyžování je velmi často, vzhledem k náročnosti, přiřazováno běhům na 400 či 800 m (Bergmüller, 2007).

Ve sjezdovém lyžování rozlišujeme 4 základní disciplíny – sjezd, superobří slalom, obří slalom a slalom. Tyto disciplíny se od sebe liší v délce trvání výkonu (v délce trati), ve vzdálenosti rozestavených bran, v dynamice jízdy, pohybovém rozsahu závodníka a v neposlední řadě také materiálním vybavením lyžaře (Sportovně technická komise AD, 2016).

2.1.1 Sjezd

Při sjezdu se jede na nejdelší trati a dosahuje se nejvyšších rychlostí. Každý lyžař absolvuje jednu jízdu v trati a ten, co dosáhne nejrychlejšího času, se stává vítězem. Sjezdová trať je determinována šesti komponenty: technika, odvaha, rychlost, riziko, fyzická zdatnost a schopnost odhadu. Trať musí umožňovat od startu až po cíl různé rychlosti. Závodník sám na svou odpovědnost přizpůsobuje rychlost a pohybovou činnost podle své schopnosti odhadu a svých technických schopností. V této disciplíně existuje i oficiální sjezdový trénink a závodník je povinen se tréninku zúčastnit (Sportovně technická komise AD, 2016).

2.1.2 Super obří slalom (super-G)

Trať je kratší, než u sjezdu, ale delší než obří slalom. Každý lyžař zajede jednu jízdu v trati a ten, co dosáhne nejrychlejšího času, se stává vítězem. Sjezdovka, na které se závod jede, je podle možností vlnitá, se střídavým sklonem. Super-G se skládá z dlouhých a středních oblouků v rozumném střídání. Závodník musí mít, při stanovení své stopy mezi bránami, plnou možnost volby. U kategorie žactva jde o to, aby se naučili klouzat a zvykat si na rychlost (Sportovně technická komise AD, 2016).

2.1.3 Obří slalom

Jedná se o disciplínu podobnou slalomu. Každý lyžař absolvuje dvě jízdy na dvou rozdílných tratích postavených na stejném svahu. Obě jízdy se konají v jeden den. Časy z obou jízd se sčítají a vyhrává závodník s nejrychlejší. Terén trati má být co možná nejvíce vlnitý, členitý. Obří slalom se skládá z dlouhých, středních a krátkých oblouků.

2.1.4 Slalom

V této disciplíně je trať nejkratší a brány jsou, ze všech disciplín, nejbližší u sebe. Stejně jako u obřího slalomu absolvuje lyžař dvě závodní jízdy ve dvou různých tratích. Obě jízdy se jedou v jeden den. Časy z obou kol se sčítají a závodní s nejrychlejším časem vítězí. Ideální slalomová trať má obsahovat řadu změn směru. Slalom vyžaduje včasné zakončení a rychlé provedení oblouku (Sportovně technická komise AD, 2016).

2.1.5 Kombinace

Kombinační závody mohou být provedeny jako závod jednotlivce, ale i družstva. Kombinační soutěž může mít následující model: alpská kombinace, klasická kombinace, zvláštní formy kombinace.

Alpská kombinace se skládá z výsledku ze sjezdu, nebo super G a jednoho kola slalomu. Výsledek se stanoví součtem závodních časů jednotlivých kol (př.: čas super G + čas slalomu). Aby mohl být závodník vyhodnocen, musí dokončit obě tyto kola. Závod se odehrává v jeden den.

Klasická kombinace je závod ve sjezdu a ve slalomu. Každý závod je hodnocen samostatně. V modelu zvláštní formy kombinace jsou povoleny kombinace, složené ze tří nebo čtyř disciplín (Sportovně technická komise AD, 2016).

2.1.6 Paralelní závod

Paralelní závod je pořádán současně pro dva nebo více závodníků. Tratě jsou postaveny vedle sebe tak, aby si byly co možná nejvíc podobné. Tratě musí vykazovat stejný profil a stejnou obtížnost. Trať nesmí být shora dolů jedinou vertikální kombinací. Trať by měla obsahovat střídavé změny směru a rytmu. Před cílem musí být rozdělení tratí zřetelné, tak by závodník byl naváděn do své cílové brány. Vzdálenost mezi jednotlivými bránami je nejméně 6m. Startér se před startem musí přesvědčit, zda jsou startující připraveni, až poté může vydat startovní povel. Diskvalifikován může být závodník, který projede startovní branku před startovním povellem nebo pokud neumístí obě hole na vyznačená místa. V cíli je možné měřit rozdíl časů v cíli nebo individuální časy kol. K paralelnímu závodě se závodník kvalifikuje s výsledkem z předchozího závodu. Každý souboj mezi dvěma závodníky se uskutečňuje ve dvou kolech, při druhém kole si startující vymění tratě. V paralelním závodě se utkají závodníci podle kvalifikace a to nasazením do pavouku tak, že první postupující jede s posledním, druhý s předposledním, atd. Ze závodní dvojice postupuje dále ten, který dosáhl menšího časového rozdílu, nebo měl

z obou jízd nulu. Závod graduje do osmifinále, čtvrtfinále, semifinále a finále (Sportovně technická komise AD, 2016).

2.2 Svaz lyžařů České republiky

Svaz lyžařů České republiky (SLČR) je nestarším národním lyžařským svazem na světě. Byl založen 21. 11. 1903 v Jablonci nad Jizerou v rámci setkání tří zástupců prvních lyžařských klubů na našem území. Toho dne byl ustanoven Svaz lyžařů Království českého. SLČR je zájmové sdružení občanů ČR s vlastní právní subjektivitou, které v České republice organizuje lyžařský sport a hájí zájmy lyžování směrem k organizacím ČR i k Mezinárodní lyžařské federaci (FIS). Je členem České unie sportu (ČUS), Českého olympijského výboru (ČOV) a FIS. Úkolem svazu je podpora rozvoje lyžování, lyžařského sportu, vrcholového lyžování a sportovní reprezentace České republiky. Základem činnosti je podpora a propagace všech forem lyžování mládeže a dospělých (Czech-ski, 2007-2017).

V dnešní době má SLČR 8 odborných sportovních úseků (OSÚ) a sdružuje přes 18 500 aktivních členů. Tyto úseky jsou odborné útvary s příslušným zaměřením podle disciplín. Prostřednictvím těchto úseků jsou členové sdružováni u SLČR. Mezi tyto úseky patří: alpské disciplíny, akrobatické lyžování, běh na lyžích, severská kombinace, skok na lyžích, snowboarding, travní lyžování a základní lyžování (Czech-ski, 2007-2017).

2.3 Stručná historie alpských disciplín

Vývoj lyžařské výstroje a vývoj samotného lyžování je spojen s vývojem samotného lidstva a s vývojem jeho výrobních prostředků. Nejstaršími historickými doklady, o používání lyží, jsou skalní a jeskynní kresby. 7000 let je přibližný údaj o stáří prvních lyží. Předchůdcem lyží byly zřejmě sněžnice. Lyže oproti sněžnicím umožnily zcela nový druh lokomoce na sněhu, a to je klouzání (Štancl a Strobl, 2004).

První alpskou lyžařskou školou byla škola Lilienfeldská. Charakteristickým prvkem byly nejen kratší lyže a revoluční vázání, ale také jízda s jednou holí. Tato hůl byla pevná, měřila skoro 2 metry a byla opatřena kovovým hrotem. Sloužila jako opora při chůzi, brzdění i zatáčení. Základem Lilienfeldské školy byla jízda v přívratném postavení lyží. Žďárský kladl velký důraz na správný postoj. Vystihl důležitost předsouvání odlehčené lyže. Také zdůrazňoval jízdu terénem a nácvik přejezdu přes boule. Jeho technika jízdy byla návodem, jak zvládnout strmé alpské svahy. Tato technika se tak stala základem přívratné techniky a čas nakonec ukázal její přínos a význam. (Příbramský, 1999).

19. března 1905 uspořádal Žďárský poprvé na světě závody ve slalomu. Vše se odehrálo na svazích Muckenkogelu v Lilienfeldu. Tímto spustil počáteční vlnu a následovaly významné závody i v dalších střediscích (Berger, 2003).

První lyžařský spolek v Evropě, mimo Skandinávii, vznikl v českých zemích. Rok 1887 je považován jako počátek organizovaného lyžování v Evropě. Josef-Rössler Ořovský založil lyžařský kroužek (Český ski klub). V zápětí jsou zakládány další lyžařské spolky. Tím, že počet klubů narůstal, docházelo postupem času, po vzoru z jiných sportovních odvětví, ke sdružení těchto klubů pod národní svaz. Tak roku 1903 vzniká Svaz lyžařů v Království českém, jakožto první národní lyžařský svaz v Evropě.

2.4 Sportovní trénink v alpských disciplínách

Sportovní trénink lze obecně charakterizovat jako dlouhodobý, cílevědomý a systémově řízený proces rozvoje výkonnosti sportovce (či družstva), zaměřený na dosahování nejvyšších sportovních výkonů ve vybraném druhu sportu.

Úkolem sportovního tréninku je osvojování techniky a taktiky v alpských disciplínách na základě osvojení a rozvoje pohybových schopností a dovedností. Osvojování je provázeno tělesným, psychickým, sociálním rozvojem kondice a osobnosti sjezdaře (Metodická komise AD SLČR, 2008).

Cílem sportovního tréninku je tedy dosahování individuálně nejvyšší sportovní výkonnosti a úspěšnosti v soutěžích. Růst sportovní výkonnosti je výsledek adaptace na plánovité, systematické déletrvající tréninkové a také soutěžní zatížení (Lehnert, Novosad a Neuls, 2001).

V AD je sportovní trénink specializovaný tělovýchovný proces, jehož cílem je dosahování nejvyšších sportovních výkonů ve sjezdu, super obřím slalomu, obřím slalomu, slalomu. Současně se pečuje o všestranný a harmonický rozvoj osobnosti lyžaře. Všestrannost v tréninku sjezdaře je základem k růstu výkonnosti. Čím kvalitnější je všestranná příprava lyžaře, tím větší jsou možnosti pro rozvoj speciálních dovedností a vlastností nezbytných k dosažení nejvyššího výkonu. Sportovní trénink je v podstatě vyučovací proces. Má stránku vzdělávací i výchovnou. Vzdělávací stránku tvoří osvojování si vědomostí, pohybových schopností a pohybových dovedností. Za vědomostní stránku pak můžeme považovat znalosti lyžařských pravidel, či mazání lyží (Příbramský, Maršík a Jelen, 1984).

2.4.1 Sportovní výkon v alpských disciplínách

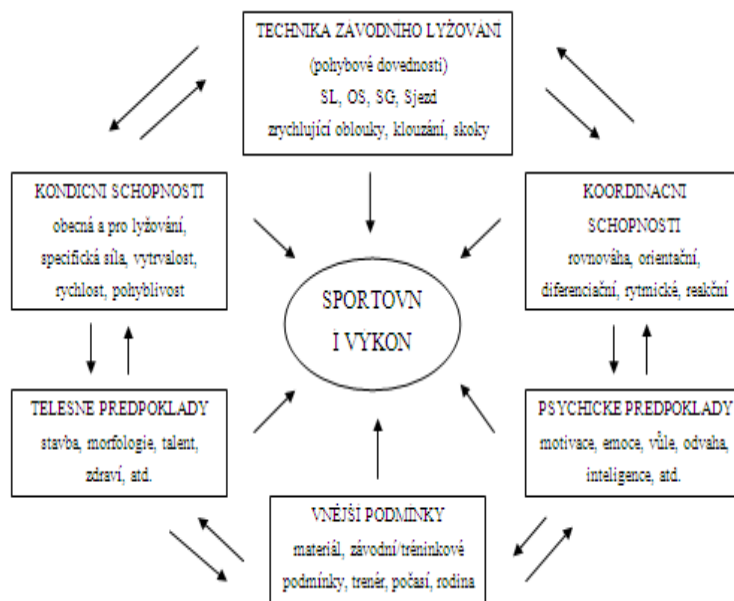
Obecně lze výkon v jednotlivých disciplínách alpského lyžování charakterizovat a hodnotit z různých aspektů. Z aspektu fyziologického je tato sportovní aktivita náročná na snášení častých hypoxických změn, na adaptaci pohybového, zrakového a sluchového aparátu, na změny svalového napětí. Které se společně podílejí na vytváření komplexních lyžařských pocitů. Zatížení nervosvalového systému je značné z důvodu vysokého stupně acidózy. Z aspektu stimulace a rozvoje pohybových dovedností řadíme lyžování mezi nejmasovější aktivity realizované ve značně proměnlivých podmínkách vyžadujících od lyžaře okamžitou a v dané situaci správnou reakci. Z aspektu psychologie patří AD ke sportům rizikovým, vyžadujícím vysokou úroveň nervosvalové koordinace, schopnost maximální koncentrace na výkon, umění rychlého a správného rozhodování, překonávání pocitu strachu (Metodická komise AD SLČR, 2008).

Uplatňování lyžařských technik ve vrcholovém, výkonnostním i rekreačním lyžování klade vysoké nároky na kosterní, svalový, nervový, dýchací, vylučovací, endokrinní (hormonální), srdečně cévní, lymfatický a reprodukční systém lidského těla. Energetické krytí, podmíněné submaximální intenzitou, dosahuje hodnot v rozmezí 85-95 % maximální spotřeby kyslíku, což v závislosti na době trvání výkonu (jízdy) a vysokého podílu izometrických i izotonických kontrakcí vede k poměrně rychlé místní únavě přetížených svalových skupin. Dýchání je u lyžařů nepravidelné, u sjezdu, super obřího slalomu i u obřího slalomu se vyskytují tzv. Apnoické pauzy při zdolávání terénních nerovností a skoků. Dechová frekvence je nepravidelná a pohybuje se v rozmezí 35-50 dechů/min (Bedřich, 2007).

Šťastný (2007) na mezinárodním semináři alpských disciplín v Olomouci uvedl, že fyziologický a psychologický základ špičkového výkonu ve sjezdovém lyžování je charakterizován následujícími pojmy: aerobní kapacita, anaerobní kapacita, síla a výbušnost, rychlost a obratnost, svalová vytrvalost, pohyblivost, koordinace, rovnováha. Znalost obsahu daných pojmů, metod jejich rozvoje a následné kontroly úrovně je nedílnou a nezbytnou součástí odborných znalostí trenéra.

Autorský kolektiv (2016) uvádí, že v centru každého tréninku a závodu stojí vždy závodník, jenž usiluje o rozvoj a zvyšování své výkonnosti ve specifických disciplínách a o její optimální realizaci v závodě. Sportovní výkon se skládá z více různých složek a v konečné podobě je projevem celkové osobnosti závodníka. Pro výkonnostní schopnost závodníka není rozhodující součet všech těchto složek, ale jejich celistvost a vzájemné působení. Silná psychika nemusí vést k úspěchu, pokud jsou kondiční schopnosti na nízké

úrovni. Stejně jako správně namazané a rychlé lyže jsou bezcenné, pokud má závodník velké nedostatky v technice jízdy. Technická úroveň v závodním lyžování je vždy projevem specifických kondičních schopností a je jimi určena a limitována. Tato celistvost a komplexnost sportovního výkonu nesmí být zanedbána při vytváření jednotlivých komponentů v tréninku. Každý trénink by měl efektivně vést ke zvyšování komplexní výkonnostní schopnosti.



Obrázek 1. Složky sportovního výkonu v alpských disciplínách (Autorský kolektiv, 2016).

2.4.1.1 Kondiční složka

Kondiční příprava si jako obsahová složka tréninku klade za cíl zejména ovlivnění a rozvoj pohybových schopností. Vychází z adekvátního zatížení pomocí různých metod či modelů. Jejich znalost patří k nutným podmínkám účinné kondiční přípravy. Avšak o tom, zda se bude jednat o rozvoj nebo jen o udržení stavu, rozhoduje také dosažená úroveň trénovanosti, talentové předpoklady, celkový objem zvoleného zatížení i frekvence tréninkových jednotek (Dovalil et al., 2002).

Metodická komise AD SLČR (2008) uvádí, že v kondiční přípravě převládá specializovaný charakter tréninku. Z pohybových schopností se rozvíjí stále všechny faktory rychlosti a obratnosti, výbušnou a dynamickou sílu, obecnou aerobní a anaerobní vytrvalost. Všechny tyto kombinace je dobré využívat ve speciálních cvičeních.

Z hlediska dosažení výkonu v alpských disciplínách jsou důležité různé oblasti lidské motoriky. Především se jedná o kvalitu neuromuskulárních funkcí. A proto je potřeba v tréninku rozvíjet sílu, rychlost, vytrvalost a koordinaci a uvědomit si problematiku laterality. Pro sjezdové lyžování je ideální kombinace všech zmíněných pohybových schopností (Vodičková et al., 2010).

Podle Pernitsche a Staudachera (1998) je kondiční složka velice důležitá. V alpských disciplínách nelze špatnou kondiční přípravu kompenzovat správnou technikou. Důležitou složkou kondičního tréninku ve sjezdovém lyžování je trénink vytrvalosti. Musíme si uvědomit to, že pobytem závodníka v chladném horském podnebí ve vysoké nadmořské výšce jsou zvyšovány nároky na jeho organismus. Dobrá vytrvalost pomáhá sportovci rychleji reagovat a úspěšně dokončit závod.

- *Rychlostní schopnosti* jsou důležité pro vytvoření dobrých předpokladů fyzické připravenosti a zvládnutí lyžařské techniky. Správný trénink rychlosti umožní lyžaři ovládat lyže ve všech situacích. Pro alpské disciplíny je vhodné kombinovat trénink rychlosti společně s koordinací. Pohyblivost lyžaře zvětšuje rozsah pohybů. Dobrá flexibilita také chrání před úrazy (Rider a Fiala, 2006).

Podle Jansy a Dovalila (2009) by měly být rychlostní schopnosti rozvíjeny co možná nejdříve. Souvisí to s tím, že centrální nervová soustava má pro rychlost význam hlavně z hlediska požadavků na střídání vzruchů a útlumů. Z toho důvodu je vhodné rozvíjet rychlost v období od 6-14 let.

Rychlostní schopnosti chápeme v souladu s Metodickou komisí AD SLČR (2008) jako vnitřní předpoklady provedení pohybu vysokou až maximální rychlostí, jako schopnost zahájit a následně uskutečnit pohyb v co nejkratším čase. Činnost je prováděna s maximálním úsilím a intenzitou do 15 s do odporu menšího, než je 20 % maxima. Větší odpor zapříčiní to, že se dominantní schopností stává rychlá explozivní síla. Rychlost považujeme za pohybovou schopnost smíšenou, kondičně-koordinační, protože je determinována kondičními a koordinačními předpoklady. Úroveň rychlostních schopností je dána svalovým, nervovým i energetickým systémem a psychickými předpoklady (rychle a přesné představení si pohybu, koncentrace).

- Perič a Dovalil (2010, p. 79) definují *silové schopnosti* jako: „...schopnost překonávat, či udržovat vnější odpor svalovou kontrakcí (kontrakce = stah svalu).“

Ovlivňování silových schopností je opakované vyvolávání vysokého napětí v zatěžovaném svalu, toho dosáhneme zpravidla prostřednictvím vnějšího odporu (gravitace a z ní vyplívající hmotnost vlastního těla, hmotnost břemene, reakce opory, setrvačnost jiných těles).

Při dynamické jízdě na lyžích se předpokládá také rychlostně silový výkon v činnostech probíhajících v horních či dolních končetinách (odrazy, starty, odpichy, změny hranění, atd.). Motorická síla se projevuje v těchto formách:

Absolutní síla je vytvořena absolutním silovým potencionálem svalu nebo svalové skupiny.

Maximální síla je největší možná síla, kterou je člověk schopen záměrně vyvinout a která je dána bez ohledu na rychlost dosažení maximálních hodnot. Závisí na průřezu svalových vláken a vnitrosvalové koordinaci.

Rychlá síla je schopnost rychlého střídání kontrakce a relaxace svalu. Hodnocení této síly je možné z hlediska provedení pohybu maximální rychlostí v nejkratším čase nebo udělení co největší rychlosti v konečné fázi pohybu. Závisí na maximální síle, rychlosti kontrakce, technice, atd.

Výbušná síla je schopnost dosáhnout maximálního zrychlení v závěrečné fázi pohybu. Závisí na stupni vnitrosvalové koordinace, elasticitě svalů, šlach a vazů, inervační schopnosti svalů.

Vytrvalostní síla je schopnost odolávat únavě při déle trvající svalové zátěži. Je závislá na úrovni maximální síly (Metodická komise AD SLČR, 2008).

- *Vytrvalostní schopnosti* lze definovat spolu s Bedřichem (2007) jako schopnost dlouhodobě vykonávat pohybovou činnost za určité intenzity, tak aby nedocházelo k snížení efektivity konané činnosti. Perič a Dovalil (2010, p. 90) uvádějí, že: „...vytrvalostní schopnosti jsou závislé především na úrovni rozvoje fyziologických funkcí, jakou jsou: okysličovací a transportní procesy ve svalech, rozvoj oběhově dýchacího systému“.

Obecná vytrvalost je charakteristická prováděním pohybové činnosti specifického či nespécifického zatížení. Například lyžař stimuluje tuto obecnou vytrvalost při jízdě na lyžích (specificky), nebo při jízdě na kole (nespecificky). Její úroveň určuje růst sportovní výkonnosti, rychlost zotavovacích procesů po zátěži, atd.

Silová vytrvalost je celkovou formou vytrvalosti, zahrnuje statickou a dynamickou silovou vytrvalost, maximální i rychlou sílu. Vytrvalostní trénink,

který je zaměřen na stimulaci maximální síly, je provozován formou silového tréninku.

Rychlostní vytrvalost je rozhodující hlavně v těch sportovních odvětvích, ve kterých dominuje maximální rychlost a je možný její projev v celkové rychlosti pohybu, který může mít například ve slalomu vliv na jednotlivé fáze oblouku, či na navazování oblouku (Metodická komise AD SLČR, 2008).

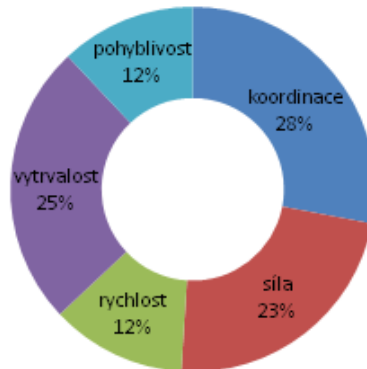
- U *koordinačních schopností* Bergmüller (2007) uvádí, že koordinaci vnímáme jako jednu z nejdůležitějších pohybových schopností sjezdaře. Koordinace řídí svalovou souhru, bez ní se nemůže uplatnit síle správným způsobem. Nedostatek koordinace znamená problémy nejen pro pohybový aparát. V alpských disciplínách, při špatném provedení techniky, hrozí i nebezpečí pádu a s tím může být spojené zranění. Koordinace má mnohé společné i se souhrou pravé a levé hemisféry. Při lehkých ergometrických cvičeních by sportovec měl řešit i úsudkové úlohy, matematické úlohy či obrázkové rébusy. To jedinci pomůže při odstraňování nesprávné techniky. Tréninkové typy pro rozvoj koordinace podle Bergmüllera (2007):

1. *Běžecká abeceda* - skiping s vysokou frekvencí, běh s dvojitou prací kotníků, skokový běh, běžecké cviky s holemi nebo s lehkou zátěží, krokové a skokové variace.
2. *Rovnovážná cvičení* - při těchto cvičeních jde o vliv na chodidla, kde jsou důležité senzory pro udržení rovnováhy. Lze zařadit stoje na jedné, nebo na obou nohách na různých plochách (aby došlo k posílení vestibulárního aparátu, lze rovnovážné cviky provádět i se zavřenýma očima), stoje na pohyblivých podložkách, míčcích, či speciálních pomůčkách. Optimální jsou cvičení naboso. Při simulaci jízdy můžeme cvičení provést i v lyžařských botách, tím dojde ke ztížení podmínek (horší vnímání podložky).

Blahutková (2002) uvádí, že ve sjezdovém lyžování jsou rovnovážné a koordinační schopnosti důležité především pro udržení statické polohy, hlavně při horizontálních a vertikálních změnách polohy těla lyžaře. Koordinace jsou také důležitým předpokladem rychlého, kvalitního osvojení a zdokonalení lyžařské techniky.

- *Pohyblivost* je ve sportu chápána jako předpoklad pro rozsah pohybů v jednotlivých kloubech. Jde o schopnost vykonávat pohyby ve velkém rozsahu.

Úroveň pohyblivosti ovlivňuje v praxi mnoho činitelů (tvar kloubu, pružnost vazivového a kloubního aparátu, síla svalů kolem daného kloubu). Svou roli v úrovni pohyblivosti hraje i pohlaví (ženy mají vyšší přirozenou pohyblivost, než muži). (Perič, 2008).



Obrázek 2. Předpokládané zastoupení pohybových schopností sjezdaře (Kemmler, 1996).

2.4.1.2 Technická složka

„Technikou se rozumí účelný způsob řešení pohybového úkolu, který je v souladu s možnostmi jedince, s biomechanickými zákonitostmi pohybu a uskutečňuje se na základě neurofyziologických mechanismů řízení pohybu. Využívají se při tom i další předpoklady sportovce, především kondiční, somatické i psychické“ (Dovalil et al., 2002, p. 34).

Stejný autor rozlišuje 4 základní skupiny technik. Alpské lyžování řadíme do třetí skupiny, která je charakteristická složitou, standardní technikou v cyklickém a acyklickém provedení, která je uplatňována za proměnlivých podmínek (př.: terén). Techniku jízdy se závodník učí po celou dobu své sportovní činnosti. Nelze opomíjet i to, že každý sportovec má svůj osobitý styl provedení pohybu či jízdy. V kategorii žactva se lyžařská technika, při zdokonalování lyžařských dovedností, mění téměř každou sezónu. Důsledkem těchto změn je fyziologický růst a změna parametrů lyží.

V alpských disciplínách se jedná o zdokonalování závodní techniky v přiměřených terénních nerovnostech a brankových situacích. Jde zde o zvyšování plastičnosti lyžařských dovedností (Metodická komise AD SLČR, 2008).

2.4.1.3 Psychologická složka

Hřebíčková (2013) považuje psychologickou složku tréninku za velmi důležitou součást sportovní přípravy. Může napomoci k dobré výkonnosti závodníka, ale pokud nejsou

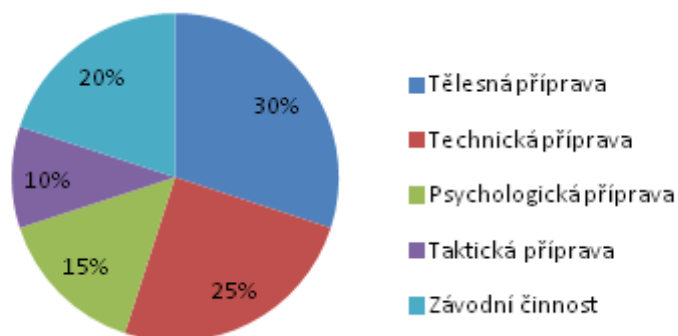
ostatní složky tréninkové přípravy na správné úrovni, tak psychologická složka ztrácí svůj význam. Dobrá kondiční, technická a taktická připravenost závodníka a propojení těchto složek se projevuje jako sebedůvěra. Tato složka by se měla zabývat zlepšováním výkonnosti ale i harmonickým a zdravým rozvojem sportovce, osobnosti. Zaměřit by se měla i na rozvoj osobnostních vlastností jako je vůle, vytrvalost, výchova k samostatnosti a odpovědnosti.

Sportovec rozvíjí citlivost smyslových orgánů (zrak, rovnovážné ústrojí, sluch). Klade si za cíl vypěstování pozitivních a trvalých postojů ke sportu. Prohlubuje osobnost závodníka z pohledu potřeby optimálního výkonu. Je to příprava na maximální tréninkovou a závodní zátěž pomocí modelových situací, tréninků (Metodická komise AD SLČR, 2008).

2.4.1.4 Taktická složka

Podle Dovalila (2002), je taktická příprava chápána jako proces osvojení a zdokonalování vědomostí, dovedností, schopností a postupů, které umožní sportovci vybírat v každé sportovní situaci nejvhodnější řešení a to poté úspěšně prakticky realizovat.

V alpských disciplínách se jedná o správný výběr a řešení specifických problémů, což je například: volba stopy, zapamatování si vytyčené trati, představa jízdy ve vytyčené trati (imaginace) a to s důrazem na obtížná místa (Metodická komise AD SLČR, 2008).



Obrázek 3. Podíl složek výkonu z hlediska dlouhodobé sportovní přípravy (Metodická komise AD SLČR, 2008).

2.4.1.5 Vnější a vnitřní podmínky

Proces identifikace a rozvoje talentu je provázaný komplex, který lze chápat jako složitý systém prvků, které jsou spolu tematicky a obsahově propojeny do určitých skupin. Tyto skupiny na sebe navzájem navazují a navzájem se ovlivňují. Je to vzájemná kombinace endogenních (vnitřních) a exogenních (vnějších) faktorů. Pro dosažení vrcholové výkonnosti potřebuje sportovec mít obě tyto oblasti v optimálních úrovních. Celý proces je dlouhodobý a výsledek často bývá ovlivněn okolnostmi (Perič, 2006).

Vnitřní faktory jsou vrozené a ovlivněny dědičností. Můžeme je charakterizovat jako míru talentovanosti. Mezi hlavní předpoklady patří:

- optimální strukturální vlastnosti jednotlivce (např. tělesné rozměry a tělesnou hmotnost),
- dodržení vysoké úrovně funkčních vlastností ve vztahu k pohybovým schopnostem,
- vysoká úroveň psychických funkčních vlastností (např. taktika a vysoký stupeň soustředění),
- schopnosti snadno, rychle a dobře zvládnout nové pohybové úkoly

Vnější faktory jsou dané především vlivem prostředí. Následující předpoklady můžeme charakterizovat jako podstatné pro výchovu talentů. Podle Periče (2006, p. 17) mezi hlavní patří:

- zázemí (rodina, škola, parta apod.),
- trénink (trenér, program),
- podmínky (klub, podmínky pro trénink)

Rodina odpovídá za výchovu a podporuje zájmy a rozvoj dítěte. Poskytuje bezpečí a motivaci k aktivitě a zároveň stanovuje pravidla a povinnosti čímž nutí dítě k odpovědnosti. Financuje zájmy dítěte (sport). Měla by fungovat jako tým a komunikovat s klubem i trenéry. Zároveň by měla znát zdravotní stav svého dítěte, zda může provozovat daný sport.

Klub ten má na starosti primární nábor mladých sportovců. Tvoří personální, organizační a sportovní zázemí pro daný sport. V jeho zájmu by mělo být i zajištění materiálního vybavení za výhodnějších podmínek. Funguje jako trenérský a poradenský

servis pro rodinu a sportovce. Jeho úkolem je organizovat sportovní aktivity od tréninků až po závody a jiné akce.

Trenér má za úkol předávat ty nejlepší znalosti a zkušenosti, včetně motivace k individuální aktivitě. Respektuje individuální možnosti sportovce a spolupracuje s rodinou. Vede si evidenci o výkonech sportovce a zná jeho zdravotní stav. Neustále dbá na své vzdělání a odbornost v daném sportovním odvětví. V neposlední řadě vytváří dobré týmové vztahy (Czech-ski, 2007-2017).

2.4.2 Evidence tréninkových ukazatelů (upraveno podle MK AD SLČR, 2008)

Obecné tréninkové ukazatele (OTU)

Počet dnů zatížení (DZ)

Zaznamenává se počet dnů, ve kterých se konal trénink, soutěž nebo jiná pohybová činnost sjezdaře s minimální délkou trvání 45 min. Pokud v den probíhá pouze regenerace nebo teoretická či jiná příprava nepočítá se tento čas jako tréninkový.

Počet jednotek zatížení (JZ)

Zaznamenává se počet tréninkových, soutěžních jednotek. Tím chápeme ucelenou tréninkovou práci, která trvá od 45 min. až několik hodin. Pokud dojde k tomu, že v jeden den je více tréninkových jednotek, zaznamenávají se pouze ty, které mají mezi sebou dostatečný časový interval pro regeneraci (ne menší jak 2 hodiny). Například dopolední a odpolední trénink na ledovci. Soutěž, ve které se první kolo uskuteční dopoledne a odpoledne kolo druhé, se zaznamenává jako dvě JZ.

Počet závodů - startů (PZ-PS)

Ucelená soutěž, která je rozdělena do více dní, je považována za jeden závod. V počtu startů se zaznamenávají všechny disciplíny a jejich kola.

Celkový čas / hodiny zatížení (HZ)

Eviduje se veškerý čas, věnovaný pohybové aktivitě jako je trénink, testy, starty, závody. U žáků základních a středních škol je možno evidovat i sportovní přípravu v rámci školní výuky. Při závodech se zapisuje i čas věnovaný zahřátí. Do tréninkového deníku se jednotlivá zatížení evidují v minutách, ve vícedenním souhrnu se převádí na hodiny.

Regenerace sil (RS)

Eviduje se celkový čas věnovaný regeneračním prostředkům, činností (masáže, sauny, vířivky, zábaly, nápravná gymnastická cvičení, plavání,...).

Aby byla evidence úplná, nesmí chybět záznam o zdravotní neschopnosti, podložený lékařem, se stanovenou dobou rekonvalescence.

Specifické tréninkové ukazatele – lyže (STU-L)

Volná jízda (VJ)

Zaznamenává se celkový počet kilometrů volné jízdy v průběhu celého ročního tréninkového cyklu. Volnou jízdou je například chápáno rozježdění před tréninkem v trati.

Slalom (SL)

Evidujeme počet branek naježděných v tréninku i v závodě. Pro detailnější pohled může trenér rozlišit počet bran najetých na sněhu nebo ledu, či rozlišovat různé sklony kopce.

Obří slalom (OS)

Zde je evidence totožná s evidencí slalomu.

Superobří slalom (SG)

Eviduje se ve zlomku. Jako čítec zapisujeme počet ujetých kilometrů. Jako jmenovatel uvádíme počet bran.

Specifické tréninkové ukazatele – kondice (STU-K)

Rychlost (RYC)

Záznam evidujeme ve zlomku. V čitateli uvádíme počet startů. Ve jmenovateli evidujeme součet odběhnutých vzdáleností s přesností na stovky metrů.

Obratnost (OBR)

Zapisujeme všechna cvičení, která mají charakter akrobatických cvičení, trampolína, koordinace, rovnováha, flexibilita. Zaznamenáváme čas celkově v hodinách.

Posilování (POS)

Evidujeme všechna cvičení zaměřená na rozvoj síly, konaná bez zátěže nebo se zátěží. Pro přesnější evidenci může trenér zapisovat ve zlomku a rozlišit tak posilování s vlastní vahou od posilování se zátěží.

Vytrvalost (VYT)

Evidují se všechna cvičení se zaměřením na rozvoj vytrvalosti. A to vytrvalost obecná (≥ 3 min.), nebo speciální (≤ 3 min.). V tréninkovém deníku rozlišujeme a samostatně zaznamenáváme počet kilometrů odběhnutých, nebo ujetých na kole.

Speciální cvičení (SPC)

Zaznamenáváme cvičení průpravná, nebo napodobující cvičení připomínající techniku AD, pokud nemají charakter silový či vytrvalostní. Ve vícedenních sumářích uvádíme čas v hodinách.

Hry (HRY)

Evidujeme veškeré sportovní hry. Zapisujeme s přesností na půl hodiny.

Jiná činnost (JIN)

Eviduje se vše, co má charakter tělesného cvičení a přispívá k rozvoji tělesných vlastností sjezdaře nebo zvyšování jeho výkonnosti. Řadíme sem brusle, horolezectví, vysokohorskou turistiku, vodní turistiku, ... Eventuálně sporty a cvičení, která nelze řadit do výše uvedených tréninkových ukazatelů.

2.5 Věkové kategorie a jejich zvláštnosti

V sezóně 2016-2017 byly v alpských disciplínách věkové kategorie děleny následujícím způsobem (Sportovně technická komise AD, 2016):

- U 10 - Přípravka (2007 a mladší),
- U 12 - Předžactvo (2005-2006),
- U 14 - Mladší žáci (2003-2004),
- U 16 - Starší žactvo (2001-2002),
- U 18 - Junioři mladší (1999-2000),
- U 21 - Junioři (1996-1998),
- Licenční záv. - Dospělí (2000 a starší).

2.5.1 Dlouhodobá sportovní příprava v alpských disciplínách

Jak v ČR, tak i v zahraničí se dlouhodobá sportovní příprava dělí věkově na etapy:

- Základní přípravy: 11-14 let,
- Speciální příprava: 15-18 let,
- Vrcholové přípravy: od 17 let.

Uvedené rozdělení vychází z dělení kategorií na přípravku, předžactvo, ml. a st. žactvo, juniory atd. (Metodická komise AD SLČR, 2008). V práci se soustředím především na věkovou kategorii staršího žactva.

Ve speciální etapě jsou nejčastěji frekventovány metody:

- Metoda názornosti: ukázky, rozbory vrcholové techniky, popisy tréninků vrcholových závodníků,
- Metoda praktická: realizace získaných dovedností v závodních situacích,
- Metoda expoziční: samostatné řešení úkolů, přímé sdělování poznatků trenérem,
- Metoda hodnocení: motorické testy a testy technických dovedností, laboratorní vyšetření, systematické pozorování,
- Metoda motivační: probíhá průběžně.

2.5.2 Speciální příprava

Technika by měla být stabilizována na vysoké úrovni a přizpůsobená změnám tělesných proporcí. Veškeré kondiční složky musí být vytvořeny tak široce a vyrovnaně, aby v následujícím období dospívání mohl být provozován profesionální výkonnostní trénink. Na konci tohoto období převládá význam síly a vytrvalosti. Biologicky posouzeno spadá 1. část speciálního tréninku do fáze puberty (12-13. let, resp. 15-16 let). Je třeba brát ohled i na individuální a pohlavní rozdíly (zrychlený, nebo opožděný vývoj). Začátek puberty se vyznačuje značným nárůstem tělesné výšky (7-12 cm za 1 rok). V této fázi vzniká díky přestavbě tělesných proporcí nevýhodná situace pro koordinační a technický rozvoj. Což ale neznamená, že by se mělo trénovat méně, nebo že některé složky by se neměly trénovat vůbec. Pro kondiční složky existuje nejvyšší trénovanost. Na konci puberty se zpomaluje růst, tělesné proporce se srovnávají a dochází k hormonálním změnám. Zvyšuje se trénovanost v oblasti síly.

Ve fázi dospívání by měli sportovci dosáhnout nejvyšší úrovně jak technických tak kondičních složek. Začíná mezi 15. -16. rokem a končí nejpozději v 17. -19. letech tělesnou zralostí. Růst je dokončen. Na rozvoj motorických schopností ukazují jasné a stálé přírůstky, které na koci období klesají (Autorský kolektiv, 2016).

2.5.3 Cíle sportovní přípravy u kategorie žactva

Zaměření se na specializovaný trénink a vytvoření základů pro výkonnostní sport. Mezi obecné cíle řadíme pravidelný a cílený trénink, kompenzace jinými sportovními aktivitami, které mají vztah k lyžování. Je třeba optimalizovat tréninkové prostředí a prohlubovat závodní zkušenosti. Z pohledu psychiky lze začít s používáním vizualizace správné závodní techniky, pozitivním myšlením, vést závodníka k týmové práci a sportovnímu chování. Za základ bereme pozitivní podporu rodičů (Autorský kolektiv, 2016).

2.5.4 Doporučené objemy u kategorie žactva

Tabulka 1. Zaměření tréninku u kategorie žactva (Autorský kolektiv, 2016).

Lyžařský trénink Zaměření tréninku	Trénink techniky v tyčích OS-35%, SL-25%, SG- 20%, VJ-20% Ovládnutí „základů závodního lyžování“
	Trénink taktiky: volba stopy v branách
	Trénink techniky lyžování bez tyčí se cvičeními
Tréninkové objemy lyžování	Léto, podzim: 20-30 dní (4-6x 5 dní lyžování na ledovci) Zima (prosine-březen): 4-5 dní lyžování týdně (5-7 jednotek) Počet lyžařských dní za rok: ml. žáci: 65-85 dní za rok st. žáci: 85-110 dní za rok
Závody	Republikové závody Lokální závody (v místním pohoří) Zahraniční závody (pro nominované) ml. žáci: 15-20 startů za sezónu st. žáci: 20-25 startů za sezónu zkoušet všechny disciplíny v dané kategorii

2.6 Periodizace tréninkového cyklu (upraveno podle Metodické komise AD SLČR, 2008)

Ve sjezdovém lyžování dělíme roční tréninkový cyklus (RTC) na 13 čtyřtýdenních cyklů, sdružených do 5 makrocyklů. V praxi českých trenérů je začátek RTC stanoven na polovinu května každého roku.

Tabulka 2. Rozdělení RTC (Metodická komise AD SLČR, 2008).

Období	týdny	Cykly	počet cyklů
Přípravné období I.	18.-33.	I.-IV.	4
Přípravné období II.	34.-45.	V.-VII.	3
Předzávodní období	46.-49.	VIII.	1
Závodní období	50.-13.	IX.-XII.	4
Přechodné období	14.-17.	XIII.	1

2.6.1 Přehled rozvoje pohybových schopností v makrocyclech RTC

Přípravné období I.: obecná vytrvalost, obecná síla, koordinace, rovnováha, průběžná obratnost, základní formy rychlosti.

Přípravné období II.: silová a rychlostí vytrvalost, anaerobní a obratnostní vytrvalost, pokračování v rozvoji koordinace, rovnováhy. Na sněhu volná jízda, rozježdění, základy skluzových prvků a obřího slalomu.

Předzávodní období: udržení úrovně dynamické síly, anaerobní a aerobní vytrvalosti. Na sněhu koordinační a modelový trénink, pokračování v tréninku obřího slalomu, trénink slalomu, trénink super obřího slalomu (smysl pro rychlost, pocit skluzu). V celém přípravném a předzávodním období maximálně využít videozáznamy, v závěru měřený trénink (obří slalom, slalom, atd).

Závodní období: kondiční část přípravy obdobná jako u předzávodního období. V koordinaci a modelových náplních tréninku přizpůsobení kalendáři závodů (prvky napodobující profily předpokládaných tratí na závodech, modelové tréninky podle délky a typu tratě, atd.). Na sněhu opakovací trénink.

Přechodné období: jakékoliv formy regenerace, relaxace, odstraňování svalových dysbalancí, hry, doplňující sporty, rozšiřování pohybových dovedností. Trénink na sněhu je využit jako prvek pro překlenutí letní přestávky (Metodická komise AD SLČR, 2008).

Autorský kolektiv (2016) dělí RTC pro kategorii žactva následovně:

- *Přípravné období I (květen-červen):* na začátku tohoto období provádět prohlídku u sportovního lékaře (zátěžový test, preventivní vyšetření) a motorické testy. Kondiční trénink je zaměřený na základní vytrvalost (běh, kolo, in-line brusle, hry), všeobecnou sílu (cvičení za účelem posílení a stabilizace, především svalstva trupu), koordinaci a rychlost (gymnastika, cvičení na rovnováhu, jízda na bruslích, skoky, běhy v žebříku, technické hry, starty z různých poloh). Trénink na sněhu je cílen na volné lyžování. Ovládnutí a zdokonalení základních lyžařských dovedností. Ve volné jízdě zaměřený na pocit skluzu a rychlosti. Pracuje se i na odstranění technických nedostatků pomocí průpravných cvičení. Je třeba dbát i na obratnostní cvičení (skicross, jízda v různém terénu, skoky).
- *Přípravné období II (srpen-říjen):* kondiční příprava zaměřena na všeobecnou sílu (posílení a stabilizace svalstva trupu), silovou vytrvalost (provádíme více opakování za nízké intenzity), rychlou a silovou vytrvalost (anaerobní vytrvalost, skokové a obratnostní dráhy, běhy 200-400 m), speciální silový trénink (stabilizační cvičení, rychlá síla – skoky), základní vytrvalost, koordinace, rychlost. Trénink na sněhu zaměřen jak na volné jízdy, tak na techniku jízdy v obřím slalomu a slalomu (různé sklony svahu, měnit typ podložky). Na konci tohoto období opět provést motorické testy.
- *Přípravné období III (listopad-prosinec):* kondiční příprava obsahuje trénink rychlosti, síly, koordinace, silové vytrvalosti (zaměřeno na trénink dolních končetin), základní vytrvalosti (běžky, hry). Trénink na sněhu je primárně zaměřen už na tréninky v branách, formy obratnosti v branách v podobě cvičení. Soustředit se na závodní techniku, jízdu. Nácvik startů a sjezdového postoje i měřený trénink. Při tréninku s tyčemi se střídají různé brankové kombinace (měnit rytmus).
- *Závodní období (leden-březen):* příprava je soustředěna na udržení všech kondičních ukazatelů (síla, rychlost, vytrvalost, koordinace, pohyblivost). Zaměřený na závodní techniku, průpravná cvičení, stabilizaci techniky jízdy. V tomto období by se závodník měl zúčastnit cca 15-20 závodů. Je nutné dbát na pauzy mezi závody.
- *Přechodné období (duben):* doporučeno provozovat kompenzační sporty, aktivní odpočinek. Pracovat na individuálních nedostacích z důvodů prevence (koordinace, pohyblivost). Vyvarovat se intenzivní zátěži. Pokud možno využít

podmínek pro lyžování k volným jízdám. Toto období by mělo být využito k tělesnému i duševnímu odpočinku.

2.6.2 Sportovní příprava *Skihauptschule Lilienfeld*

Způsob, který praktikujeme u nás, jsem porovnala s praxí požívanou v zahraničí. Konkrétně se jedná o údaje z Rakouské *Skihauptschule v Lilienfeldu*, které jsem získala od Podešvy a Housera (2005). Zvolila jsem toto porovnání právě proto, že Rakousko je lyžařská velmoc a právě Lilienfeld byl působištěm světoznámého Mathiase Zdarského. Právě on je považován za zakladatele slalomu a v Rakousku velmi uznáván.

Zřizovatelem *Skihauptschule Lilienfeld* je školský odbor Dolního Rakouska, ten také hradí celý provoz školy. Sportovní činnost organizují 4 trenéři s nejvyšší odborným vzděláním. Ve škole je zařazeno ve čtyřech třídách (2. třídy pro ml. žactvo, 2. třídy pro st. žactvo) cca 80 žáků. Zhruba polovina dětí je místních. Sportovní zázemí je dokonalé. Totéž platí o přístrojovém vybavení.

Sportovní příprava probíhá podobně jako u nás. Trenéři vychází taktéž z tréninkových cyklů, jen časově posunutých:

- *I. Část přípravného období červenec a srpen* je věnován individuální přípravě s hlavním důrazem na vytrvalost a koordinaci. Může být doplněno o soustředění na ledovcích, kde je trénink zaměřen na volné jízdy,
- *II. Část přípravného období je stanovena na září-listopad.* Zde jsou tvořeny týdenní mikrocykly: 2 TJ základní vytrvalost, 2 TJ koordinace, 1 TJ rychlostní trénink, 1 TJ silová vytrvalost, která je střídána s posilováním specifického lyžařského svalstva. Celkem se tedy jedná o 6 TJ týdně. To vše je ještě doplněno o trénink na sněhu (na ledovci): ml. žactvo 5 čtyřdenních tréninků na sněhu, st. žactvo 6 čtyřdenních tréninků na sněhu. Zde už je volná jízda doplněna i a počty tréninků v brankách,
- *Závodní období spadá na prosinec-březen/duben.* Zde je trénink rozdělen do kondiční části, kde převažuje gymnastika, hry, koordinace a cvičení pro udržení všeobecné kondice. Není opomenut čas regenerace. Trénink na sněhu probíhá cca 4x týdně a trvá vždy max. 3 hodiny. Vše je přizpůsobeno kalendáři závodů. Zde je nutné podotknout, že počty startů v závodech jsou na úrovni 80 % oproti naší závodní praxi,

- *Přechodné období je duben-červen.* V tomto období jsou 2-3 TJ týdně zaměřeny na základní vytrvalost, atletiku, hry (tenis, volejbal, fotbal), in-line brusle, travní lyžování.

2.7 Talent z pohledu sportu

Pojem talent, či nadání užíváme ve sportu převážně s osobami, které vykazují mimořádnou výkonnost ve svém sportovním odvětví. Většina odborníků se shoduje na tom, že odhalit talent je obtížné. Při určování, hledání sportovního talentu se uplatňují dědičné vlivy, vliv prostředí, ale i vliv organizované výchovy. Právě proto je výběr talentů věcí značně složitou. Talent předurčuje k úspěchu pouze v konkrétním druhu sportu, neexistuje teda univerzální talent (Dovalil et al., 2002).

2.7.1 Útvary péče o sportovně talentovanou mládež

Činnost center a středisek mládeže je zabezpečována prostřednictvím tělovýchovných jednot, sportovních klubů, nebo sportovních oddílů s právní subjektivitou. Na základě schváleného projektu může být tato činnost zabezpečena přímo svazem. Podpora přípravy sportovně talentované mládeže v občanských sdruženích je zaměřena zejména na pravidelnou tréninkovou činnost, dále na výcvikové tábory, soustředění, tréninkové srazy, na testování sportovců, na kontrolní sportovní srazy, na sportovní materiál a mzdy trenérů (MŠMT, 2013).

Vrcholová sportovní centra (VSCM)

Podpora je určena na sportovní přípravu talentů věkové kategorie 19 až 23 let. Ve vybraných olympijských sportech. Tato centra si vytváří svaz, dle vlastních koncepčních plánů, případně ve spolupráci s rezortními sportovními centry (MŠMT, 2013).

Sportovní centra mládeže (SCM)

Podpora je určena na sportovní přípravu talentových sportovců dorostenecké a juniorské kategorie (15-19 let) prostřednictvím ve vybraných olympijských sportech. Tato centra si vytváří svaz, dle vlastních koncepčních plánů, které jsou zařazeny do systému přípravy sportovních talentů. Za mimořádné situace lze zahrnout jednotlivé juniory věkové kategorie do 23 let s omezením max. do 3 osob (MŠMT, 2013).

Sportovní střediska (SpS)

Podpora je určena na sportovní přípravu talentů věkové kategorie 10 až 15 let ve vybraných sportovních svazech, které jsou zařazeny do systému přípravy sportovních talentů. Tuto podporu sportovní činnosti je možno realizovat ve spolupráci s řediteli základních škol s využitím potenciálu těchto zařízení. Dále je podpora určena na doplnění základní sportovní přípravy dětí, zpravidla věkové kategorie od 6 let, které jsou zařazeny do systému přípravy sportovních talentů, v souladu s předloženým projektem svazu (MŠMT, 2013). Další informace Příloha 1.

Příprava ostatních sportovních talentů

Podpora je určena na sportovní přípravu talentů ve věkové kategorii 6-19 let ve sportech, které nejsou zařazeny do programu Olympijských her. Organizační strukturu si příslušný svaz vytváří dle vlastních koncepčních plánů. Dále je podpora určena na přípravu zdravotně postižených sportovců, zde jsou věkové kategorie juniorů a seniorů spojeny. Tuto organizační strukturu zabezpečuje Český paralympijský výbor (MŠMT, 2013).

3 CÍLE PRÁCE

3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem bakalářské práce je evaluace plánů ročních tréninkových cyklů 2016 až 2017 ve sportovních střediscích OSÚ AD SLČR v kategorii staršího žactva.

3.2 Dílčí cíl

Dílčím cílem bakalářské práce je zjistit respektování tréninkových ukazatelů doporučených OSÚ AD SLČR pro roční tréninkový cyklus a současně zjistit míru plnění naplánovaných tréninkových ukazatelů jednotlivých sportovních středisek v ročním tréninkovém cyklu 2016-2017.

3.3 Úkoly práce

- Vyhledat, ověřit a prostudovat aktuální poznatky ze zkoumaného oboru (odborné články, periodika, učebnice, metodické příručky) nebo z ověřených internetových zdrojů,
- vyžádat si od OSÚ AD SLČR plány ročního tréninkového cyklu jednotlivých SpS,
- vyhledat a zaznamenat hodnoty jednotlivých tréninkových ukazatelů pro kategorii staršího žactva z formulářů SpS, porovnat a vyhodnotit, zda se plán odchýlil od doporučených hodnot OSÚ AD SLČR, vyhodnotit plnění plánu SpS, srozumitelně prezentovat data ve formě grafů, tabulek, popisů a vysvětlení.

4 METODIKA

4.1 Metoda sběru dat

Pro úspěšné sepsání bakalářské práce jsem kontaktovala sekretariát OSÚ AD SLČR s žádostí o poskytnutí informací o tréninkových plánech SpS za sezónu 2016-2017. Informace mi byly poskytnuty elektronicky.

Po prostudování dokumentů z 15 sportovních středisek SLČR jsem zjistila, že v SpS TJ Spartak Vrchlabí v sezóně 2016-2017 nepracovala kategorie staršího žactva. Z toho důvodu jsem toto SpS vyřadila ze sledování. Ve zbylých 14 dokumentech jsem vyhledala jednotlivé naplánované tréninkové ukazatele SpS pro sezónu 2016-2017 a ukazatele, které byly realizovány. Jelikož se plány SpS značně lišily, rozhodla jsem se tyto plány porovnat s doporučením, které vydal OSÚ AD SLČR (Příloha 1-4).

4.2 Metoda zpracování dat

Všechna dostupná data z jednotlivých sportovních středisek jsem zaznamenávala do originálních tabulek Microsoft Excel (Příloha 2 až 5). Vypočítávala jsem v plnění skutečné tréninkové zátěže daného plánu a procentuální vyjádření naplnění doporučených hodnot. Všechny vypočítané hodnoty jsem zaokrouhlila na desítky. Tréninkové ukazatele jsem rozdělila do 3 skupin:

- obecné tréninkové ukazatele (OTU),
- specifické tréninkové ukazatele – lyže (STU-L),
- specifické tréninkové ukazatele – kondice (STU-K).

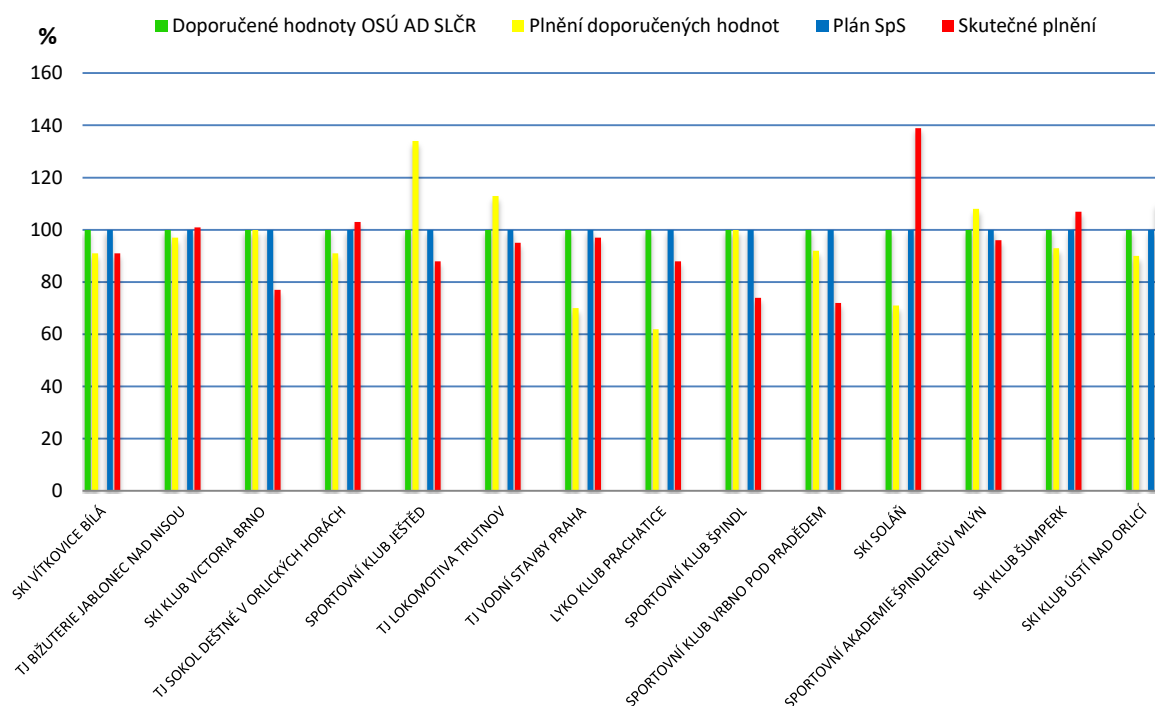
Ze získaných údajů jsem v každé skupině vypočítala aritmetické průměry a porovnávala je s údaji hodnot doporučených metodickou sekcí OSÚ AD SLČR. Všechny výsledky jsem zpracovala, popsala a zaznamenala do přehledného grafu.

5 VÝSLEDKY A DISKUZE

U každého SpS jsem vypočítala průměrné procentuální hodnoty pro OTU, STU-L a STU-K. Z obrázků níže je možno vyčíst jak se sportovním střediskům dařilo plnit doporučené hodnoty OSÚ AD SLČR a zda dokázaly svůj vlastní plán na sezónu 2016-2017 splnit. Tyto informace je možno vyčíst v přílohách 2, 3, 4, 5, ve kterých jsou shrnuty všechny výsledky a slouží jako průvodní materiál k obrázkům 4-34.

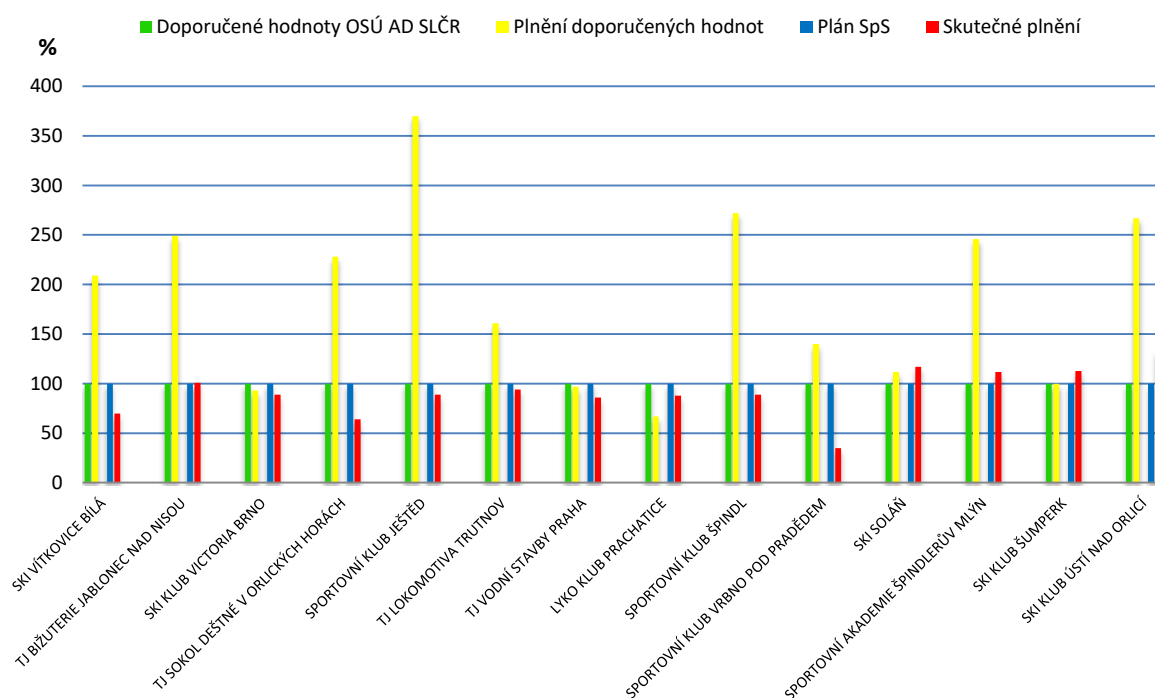
5.1 Celkové porovnání sportovních středisek

- OTU- z obrázku 4 vyplývá že, při vypočítání průměru OTU u každého SpS se rozhodlo 9 středisek doporučené hodnoty snížit, 3 střediska si jednotlivé hodnoty naopak zvýšila a 2, po vypočítání průměru, zůstala v souladu s doporučením. Ze SpS, která si své hodnoty navýšila nebo nějak výrazně neměnila, nesplnilo ani jedno svůj plán na sezónu 2016-2017. Z 9 středisek, která si hodnoty snížila, se 4 nepodařilo ani tyto snížené doporučené hodnoty splnit.



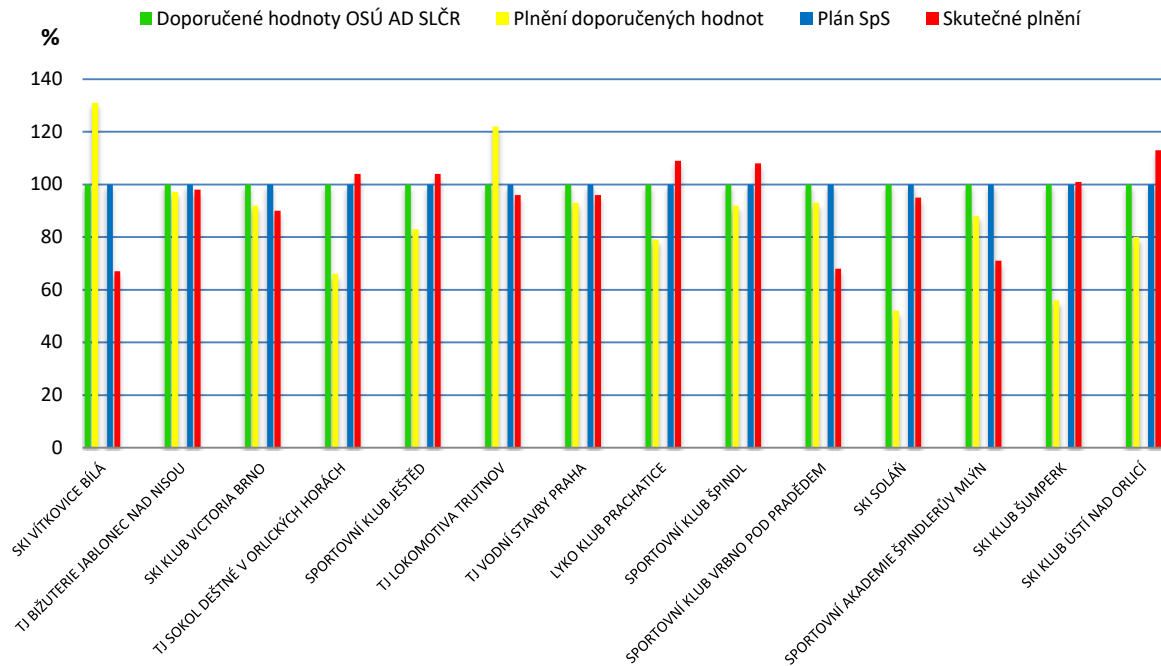
Obrázek 4. Průměrná hodnota OTU- jednotlivá SpS v porovnání mezi sebou

- STU-L- při vypočítání průměru STU-L se většina sportovních středisek rozhodla svůj plán oproti doporučeným hodnotám navýšit. Z 11 SpS, která si doporučené hodnoty navýšila, splnilo pouze 5 středisek tyto své hodnoty. Jedno SpS, po vypočítání průměru STU-L, zůstalo v souladu s doporučením a splnilo si svůj plán. Ze 2 středisek, která si své hodnoty oproti doporučení snížila, ani jedno plán nesplnilo (viz. Obrázek 5).



Obrázek 5. Průměrná hodnota STU-L- jednotlivá SpS v porovnání mezi sebou

- STU-K- při vypočítání průměru STU-K se většina SpS rozhodla svůj plán oproti doporučení snížit. Pouze 2 střediska hodnoty zvýšila. Ani jedno středisko, které si průměrný plán STU-K navýšilo, tento svůj plán na sezonu 2016-2017 nesplnilo. Z 12 SpS, které si své hodnoty oproti doporučení snížila, 6 nesplnilo ani tento snížený plán (viz. Obrázek 6).



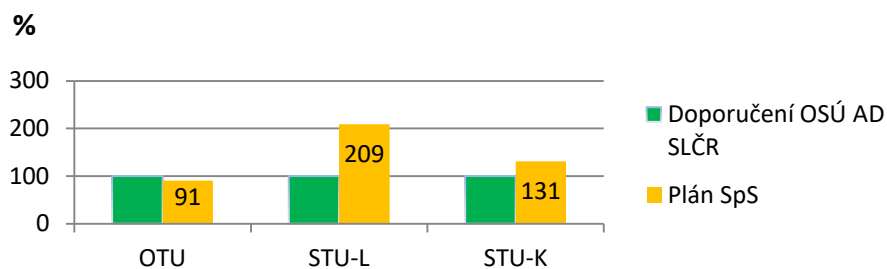
Obrázek 6. Průměrná hodnota STU-K- jednotlivá SpS v porovnání mezi sebou

5.2 Vyhodnocení jednotlivých středisek

5.2.1 Ski Vítkovice Bílá

SpS Ski Vítkovice Bílá se v porovnání s doporučením OSÚ AD SLČR drželo doporučených hodnot na RTC 2016-2017 následovně (viz. Obrázek 7):

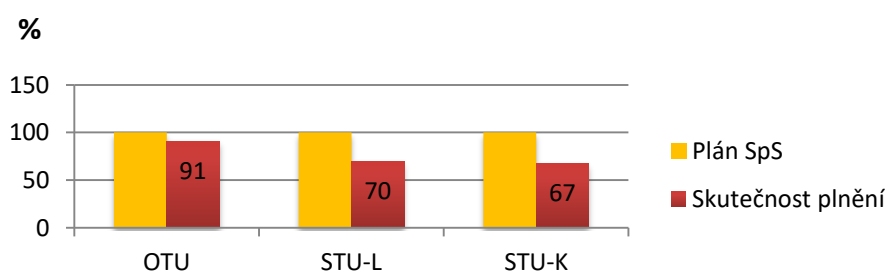
- v OTU si hodnoty jednotlivých tréninkových ukazatelů oproti doporučení snížilo. Při vypočítání průměru OTU splnilo 91 % doporučení,
- ve STU-L si hodnoty jednotlivých ukazatelů oproti doporučení navýšilo. Při vypočítání průměru STU-L splnilo doporučení na 209 %, což vypovídá o výrazném překročení doporučení. Toto navýšení se týkalo zejména počtu najetých bran SG,
- ve STU-K si hodnoty jednotlivých ukazatelů navýšilo. Při výpočtu průměru STU-K bylo zjištěno, že doporučení splnilo na 131 %. Toto navýšení se týkalo především tréninkových ukazatelů POS, JIN, VYT-kolo.



Obrázek 7. Porovnání hodnot RTC 2016-2017 doporučených OSÚ AD SLČR s plánem RTC 2016-2017 SpS Ski Vítkovice Bílá.

Skutečnost plnění tréninkových ukazatelů ve vztahu k plánu SpS na RTC 2016-2017 byla následující (viz. Obrázek 8):

- v OTU se nepodařilo splnit plán SpS ani přesto, že si hodnoty oproti doporučení snížilo. OTU byly splněny pouze na 91 % oproti plánu,
- ve STU-L svůj plán SpS také nesplnilo. Zde byly průměrná hodnota STU-L splněny pouze na 70 %. Je patrné, že pokud by nedošlo k tak velkému navýšení, oproti doporučeným hodnotám, byl by plán, který si SpS dal, splněn,
- ve STU-K byl plán splněn pouze na 67 %. Průměr ovlivnilo to, že ze strany SpS došlo k menšímu navýšení doporučených hodnot jednotlivých ukazatelů týkajících se kondice.

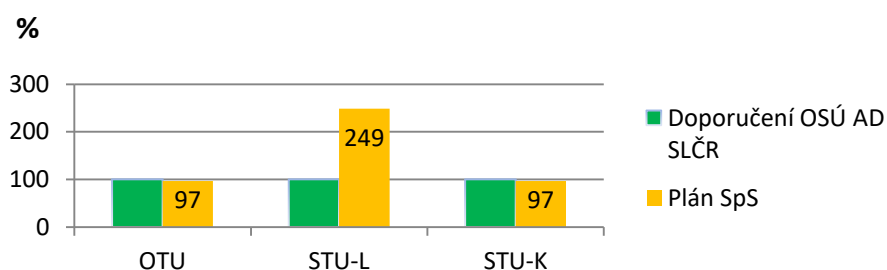


Obrázek 8. Porovnání plánu RTC 2016-2017 SpS Ski Vítkovice Bílá se skutečným plněním.

5.2.2 TJ Bižuterie Jablonec nad Nisou

SpS TJ Bižuterie Jablonec nad Nisou se v porovnání s doporučením OSÚ AD SLČR drželo doporučených hodnot na RTC 2016-2017 následovně (viz. Obrázek 9):

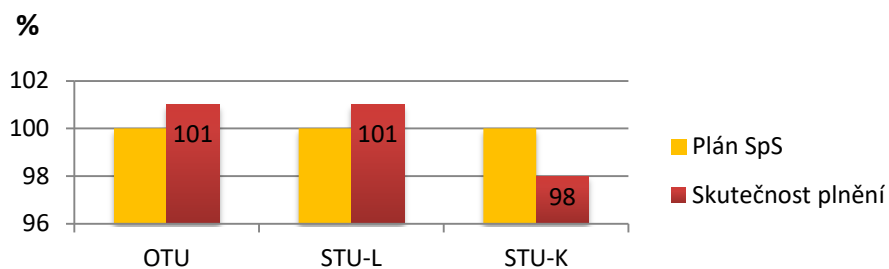
- v OTU si hodnoty jednotlivých tréninkových ukazatelů oproti doporučení nepatrně snížilo. Ke snížení došlo u PS, jinak všechny OTU byly v souladu s doporučením. Při vypočítání průměru OTU splnilo 97 % doporučení,
- ve STU-L si hodnoty jednotlivých ukazatelů oproti doporučení navýšilo. Při vypočítání průměru STU-L splnilo doporučení na 249 %, což vypovídá o výrazném překročení doporučení. Toto navýšení se týkalo především počtu najetých bran SG,
- ve STU-K se hodnoty jednotlivých ukazatelů opět moc nelišily od doporučení. Doporučení bylo splněno na 97 %. SpS si snížilo pouze plán tréninkového ukazatele HRY.



Obrázek 9. Porovnání hodnot RTC 2016-2017 doporučených OSÚ AD SLČR s plánem RTC 2016-2017 SpS TJ Bižuterie Jablonec nad Nisou.

Skutečnost plnění tréninkových ukazatelů ve vztahu k plánu SpS na RTC 2016-2017 byla následující (viz. Obrázek 10):

- v OTU byl plán SpS splněn, a to na 101 %. Tuto průměrnou hodnotu OTU ovlivnil tréninkový ukazatel PS,
- ve STU-L svůj plán SpS také splnilo. Zde byla průměrná hodnota STU-L splněna na 101 %. K výraznému ovlivnění průměru přispěl počet najetých bran SG. Při nesplnění plánu pro ukazatele SL a navýšení ukazatele SG došlo k výslednému splnění.
- ve STU-K se plán nepodařilo splnit. Při vypočítání průměru STU-K bylo splněno 98 %.

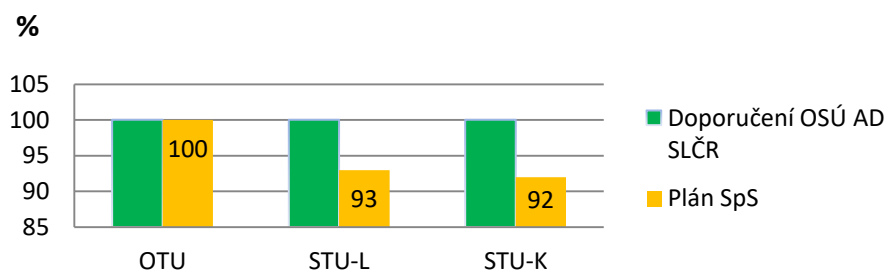


Obrázek 10. Porovnání plánu RTC 2016-2017 SpS TJ Bižuterie Jablonec nad Nisou se skutečným plněním.

5.2.3 Ski klub Victoria Brno

SpS Ski klub Victoria Brno se v porovnání s doporučením OSÚ AD SLČR drželo doporučených hodnot na RTC 2016-2017 následovně (viz. Obrázek 11):

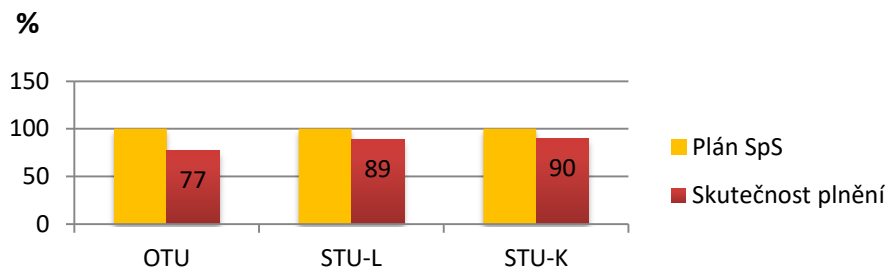
- v OTU si SpS hodnoty jednotlivých tréninkových ukazatelů ponechalo v souladu s doporučením,
- ve STU-L si hodnoty jednotlivých ukazatelů oproti doporučení zvýšilo. Při vypočítání průměru STU-L splnilo SpS doporučení na 115 %. Průměrnou hodnotu ovlivnil tréninkový ukazatel SL,
- ve STU-K si některé hodnoty jednotlivých ukazatelů razantně snížilo (VYT-kolo, VYT-běh) a jiné naopak zvýšilo (POS, SPC). Při výpočtu průměru STU-K splnilo SpS doporučení na 92 %.



Obrázek 11. Porovnání hodnot RTC 2016-2017 doporučených OSÚ AD SLČR s plánem RTC 2016-2017 SpS Ski klub Victoria Brno.

Skutečnost plnění tréninkových ukazatelů ve vztahu k plánu SpS na RTC 2016-2017 byla následující (viz. Obrázek 12):

- v OTU se nepodařilo splnit plán SpS ani přesto, že hodnoty byly stejné s doporučením. OTU byly splněny pouze na 77 % oproti plánu. Snížení průměrné hodnoty ovlivnily zejména tréninkové ukazatele RS a DZ,
- ve STU-L svůj plán SpS také nesplnilo. Zde byla průměrná hodnota STU-L splněna na 89 %. Snížený průměr ovlivnil tréninkový ukazatel VJ, který byl naplněn pouze na 50%. Tento ukazatel se nachází i výrazně pod doporučenou hodnotou.
- ve STU-K byl plán splněn na 90 %. I přes to, že hodnoty tréninkových ukazatelů byly sníženy oproti doporučení, se plán nesplnil. Tento fakt ovlivnily ukazatele VYT-kolo, VYT-běh, které byly sníženy a nesplněny.

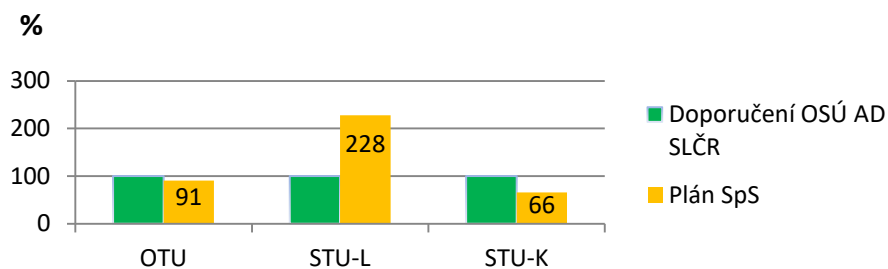


Obrázek 12. Porovnání plánu RTC 2016-2017 SpS Ski klub Victoria Brno se skutečným plněním.

5.2.4 TJ sokol Deštné v Orlických horách

SpS TJ sokol Deštné v Orlických horách se v porovnání s doporučením OSÚ AD SLČR drželo doporučených hodnot na RTC 2016-2017 následovně (viz. Obrázek 13):

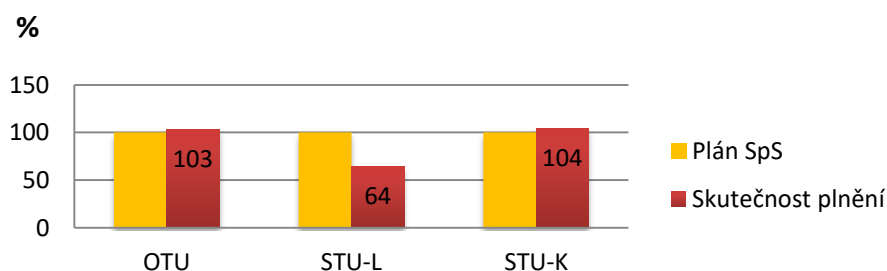
- v OTU si hodnoty jednotlivých tréninkových ukazatelů oproti doporučení nepatrně snížilo. Splnilo tak doporučení na 91 %. Průměr ovlivnily ukazatele DZ a PS,
- ve STU-L si hodnoty jednotlivých ukazatelů oproti doporučení výrazně navýšilo. Při vypočítání průměru STU-L splnilo doporučení na 228 %. Toto navýšení se týkalo především počtu najetých bran SG,
- ve STU-K si SpS hodnoty jednotlivých ukazatelů snížilo od doporučení. Doporučení bylo splněno pouze na 66 %. Průměr výrazně ovlivnilo snížení ukazatelů HRY, SPC a VYT-běh. U VYT-kolo došlo naopak k navýšení hodnot oproti doporučení.



Obrázek 13. Porovnání hodnot RTC 2016-2017 doporučených OSÚ AD SLČR s plánem RTC 2016-2017 SpS TJ sokol Deštné v Orlických horách.

Skutečnost plnění tréninkových ukazatelů ve vztahu k plánu SpS na RTC 2016-2017 byla následující (viz. Obrázek 14):

- v OTU byl plán SpS splněn, a to na 103 %. Tuto průměrnou hodnotu OTU ovlivnil tréninkový ukazatel DZ a PS,
- ve STU-L svůj plán SpS nesplnilo. Zde byla průměrná hodnota STU-L splněna jen na 64 %. K výraznému ovlivnění průměru přispělo nesplnění počet najetých bran SG. Pokud by nedošlo k tak velkému navýšení oproti doporučení, byl by plán splněn.
- ve STU-K byl plán splněn. Při vypočítání průměru STU-K bylo splněno 104 %. K Tomuto splnění došlo díky snížení některých ukazatelů vůči doporučení.

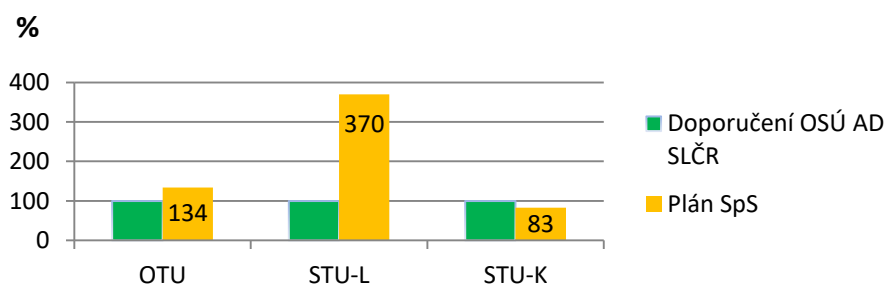


Obrázek 14. Porovnání plánu RTC 2016-2017 SpS TJ sokol Deštné v Orlických horách se skutečným plněním.

5.2.5 SK Ještěd

SpS SK Ještěd se v porovnání s doporučením OSÚ AD SLČR drželo doporučených hodnot na RTC 2016-2017 následovně (viz. Obrázek 15):

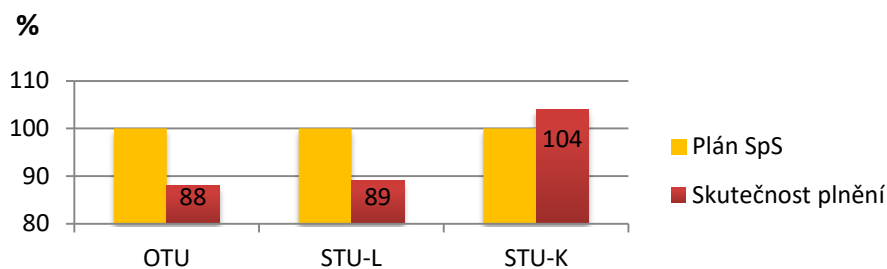
- v OTU si SpS hodnoty tréninkových ukazatelů, oproti doporučení, navýšilo. K většímu navýšení došlo u ukazatelů RS a JZ,
- ve STU-L si hodnoty jednotlivých ukazatelů oproti doporučení výrazně zvýšilo. Při vypočítání průměru STU-L splnilo SpS doporučení na 370 %. Průměrnou hodnotu nejvíce ovlivnilo navýšení tréninkového ukazatele SG,
- ve STU-K si některé hodnoty jednotlivých ukazatelů razantně snížilo (VYT-běh, VYT-kolo). Při výpočtu průměru STU-K splnilo SpS doporučení na 83 %.



Obrázek 15. Porovnání hodnot RTC 2016-2017 doporučených OSÚ AD SLČR s plánem RTC 2016-2017 SpS SK Ještěd.

Skutečnost plnění tréninkových ukazatelů ve vztahu k plánu SpS na RTC 2016-2017 byla následující (viz. Obrázek 16):

- v OTU se nepodařilo splnit plán SpS. OTU byly splněny pouze na 88 % oproti plánu. Výrazně průměr ovlivnilo nevyšší tréninkového ukazatele RS a jeho splnění pouze na 28%,
- ve STU-L svůj plán SpS také nesplnilo. Zde byla průměrná hodnota STU-L splněna na 89 %. Snížený průměr ovlivnil tréninkový ukazatel SG, který byl navýšen oproti doporučení, ale nebyl splněn,
- ve STU-K byl plán splněn na 104 %. Tento výsledek ovlivnil fakt, že si SpS plán některých tréninkových ukazatelů oproti doporučení snížilo, a tak nebylo těžké ho splnit.

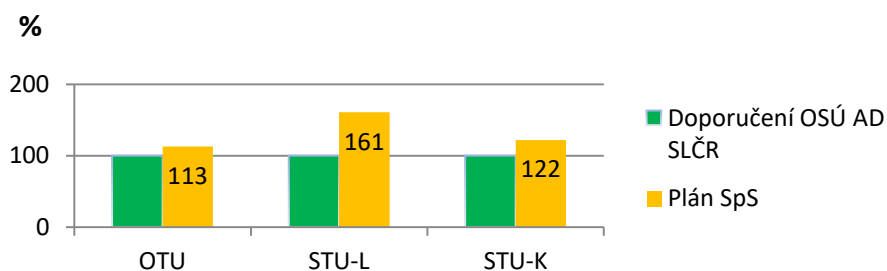


Obrázek 16. Porovnání plánu RTC 2016-2017 SpS SK Ještěd se skutečným plněním.

5.2.6 TJ Lokomotiva Trutnov

SpS TJ Lokomotiva Trutnov se v porovnání s doporučením OSÚ AD SLČR drželo doporučených hodnot na RTC 2016-2017 následovně (viz. Obrázek 17):

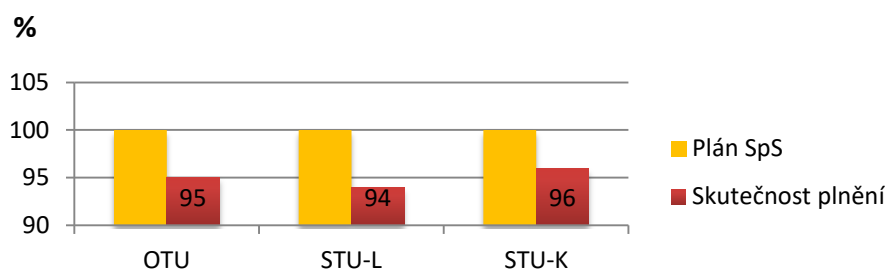
- v OTU si hodnoty některých tréninkových ukazatelů oproti doporučení navýšilo. Při vypočítání průměru OTU splnilo 113 % doporučení. Průměr ovlivnilo navýšení hodnot u ukazatelů DZ a JZ,
- ve STU-L si hodnoty jednotlivých ukazatelů oproti doporučení navýšilo. Při vypočítání průměru STU-L splnilo doporučení na 161 %. K výrazném překročení doporučení došlo u ukazatele SG.
- ve STU-K si SpS hodnoty některých ukazatelů navýšilo. Doporučení bylo splněno na 122 %. Hodnoty některých ukazatelů byly zvýšeny (POS, VYT-kolo), jiné sníženy (JIN, RRR).



Obrázek 17. Porovnání hodnot RTC 2016-2017 doporučených OSÚ AD SLČR s plánem RTC 2016-2017 SpS TJ Lokomotiva Trutnov.

Skutečnost plnění tréninkových ukazatelů ve vztahu k plánu SpS na RTC 2016-2017 byla následující (viz. Obrázek 18):

- v OTU byl plán SpS splněn na 95 %. Pokud by nedošlo k navýšení některých ukazatelů oproti doporučení, byla by úspěšnost vyšší,
- ve STU-L svůj plán SpS splnilo na 94 %. Pokud by některé ukazatele byly splněny lépe, byl by průměr STU-L splněn na 100%.
- ve STU-K se plán nepodařilo splnit. Při vypočítání průměru STU-K bylo splněno 96 %. Průměr ovlivnila hodnota SPC, která byla v souladu s doporučením, a i tak nebyla splněna.

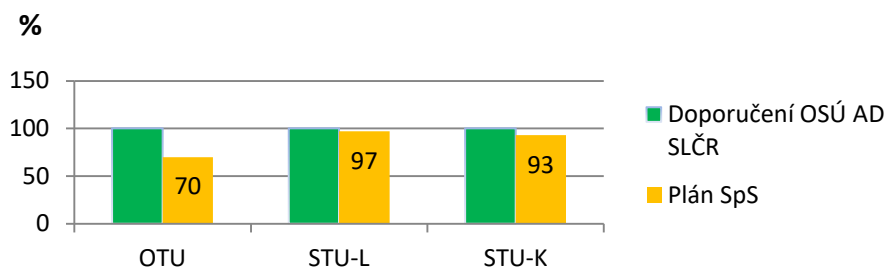


Obrázek 18. Porovnání plánu RTC 2016-2017 SpS TJ Lokomotiva Trutnov se skutečným plněním.

5.2.7 TJ Vodní stavby Praha

SpS TJ Vodní stavby Praha se v porovnání s doporučením OSÚ AD SLČR drželo doporučených hodnot na RTC 2016-2017 následovně (viz. Obrázek 19):

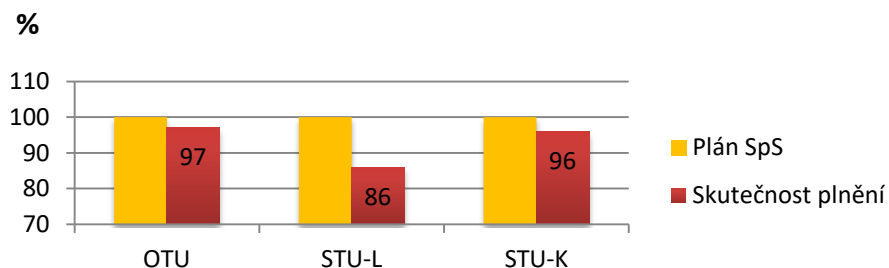
- v OTU si hodnoty jednotlivých tréninkových ukazatelů oproti doporučení snížilo. Při vypočítání průměru OTU splnilo 70 % doporučení. Průměr výrazně ovlivnil ukazatel PS,
- ve STU-L si hodnoty některých ukazatelů navýšilo a jiné snížilo oproti doporučení. Při vypočítání průměru STU-L splnilo doporučení na 97 %. Průměr ovlivnilo výrazné snížení hodnot VJ a zvýšení hodnot SG.
- ve STU-K splnilo SpS doporučení na 93 %. Průměr ovlivnilo výrazné navýšení hodnot ukazatele VYT-kolo i výrazné snížení hodnot u ukazatelů VYT-běh a HRY. U ukazatelů které průměr STU-K snížily (VYT-běh, HRY) byly ukazatele splněny pod 50% oproti doporučení.



Obrázek 19. Porovnání hodnot RTC 2016-2017 doporučených OSÚ AD SLČR s plánem RTC 2016-2017 SpS TJ Vodní stavby Praha.

Skutečnost plnění tréninkových ukazatelů ve vztahu k plánu SpS na RTC 2016-2017 byla následující (viz. Obrázek 20):

- v OTU se nepodařilo splnit plán SpS ani přesto, že si hodnoty oproti doporučení snížilo. OTU byly splněny pouze na 97% oproti plánu,
- ve STU-L svůj plán SpS také nesplnilo. Zde byly průměrná hodnota STU-L splněny pouze na 86 %.
- ve STU-K byl plán splněn na 96 %. Průměrnou hodnotu STU-K ovlivnilo nesplnění ukazatele JIN.

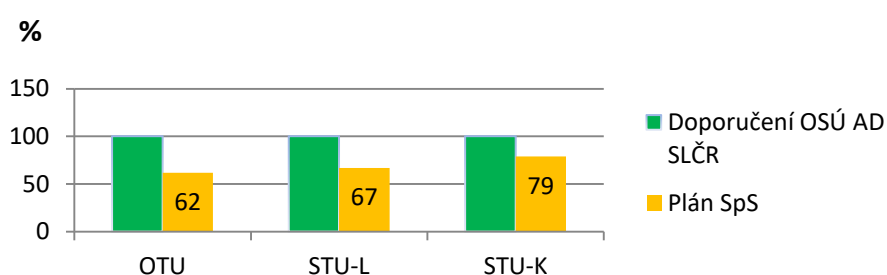


Obrázek 20. Porovnání plánu RTC 2016-2017 SpS TJ Vodní stavby Praha se skutečným plněním.

5.2.8 Lyko klub Prachatice

SpS Lyko klub Prachatice se v porovnání s doporučením OSÚ AD SLČR drželo doporučených hodnot na RTC 2016-2017 následovně (viz. Obrázek 21):

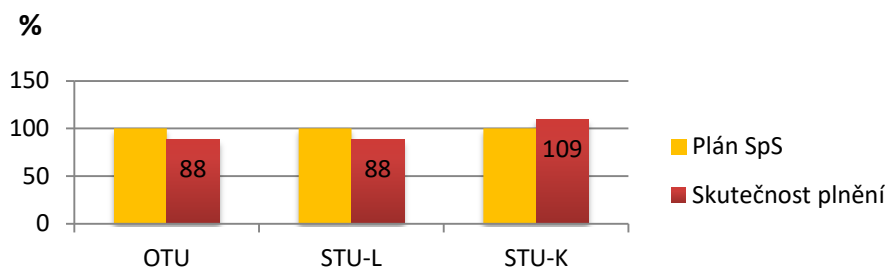
- v OTU si hodnoty jednotlivých tréninkových ukazatelů oproti doporučení snížilo. Při vypočítání průměru OTU splnilo 62 % doporučení. Průměr výrazně ovlivnil fakt, že SpS neuvádí PS,
- ve STU-L si hodnoty jednotlivých ukazatelů snížilo oproti doporučení. Při vypočítání průměru STU-L splnilo doporučení na 67 %. Průměr ovlivnilo výrazné snížení hodnot SL, OS, SG.
- ve STU-K splnilo SpS doporučení na 79 %. Průměr ovlivnilo výrazné navýšení hodnot ukazatele VYT-kolo i výrazné snížení hodnot u ukazatelů VYT-běh.



Obrázek 21. Porovnání hodnot RTC 2016-2017 doporučených OSÚ AD SLČR s plánem RTC 2016-2017 SpS Lyko klub Prachatice.

Skutečnost plnění tréninkových ukazatelů ve vztahu k plánu SpS na RTC 2016-2017 byla následující (viz. Obrázek 22):

- v OTU se nepodařilo splnit plán SpS ani přesto, že si hodnoty oproti doporučení snížilo. OTU byly splněny pouze na 88% oproti plánu. Průměr výrazně ovlivnil fakt, že SpS neuvádělo hodnoty PS,
- ve STU-L svůj plán SpS také nesplnilo. Zde byla průměrná hodnota STU-L splněna pouze na 88 %. Nad plán i doporučení se podařilo splnit pouze hodnoty VJ,
- ve STU-K byl plán splněn na 109 %. Průměrnou hodnotu STU-K ovlivnilo snížení většiny hodnot STU-K pod doporučení.

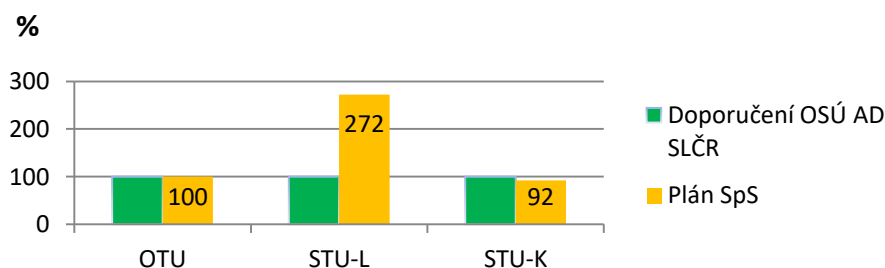


Obrázek 22. Porovnání plánu RTC 2016-2017 SpS Lyko klub Prachatice se skutečným plněním.

5.2.9 SK Špindl

SpS SK Špindl se v porovnání s doporučením OSÚ AD SLČR drželo doporučených hodnot na RTC 2016-2017 následovně (viz. Obrázek 23):

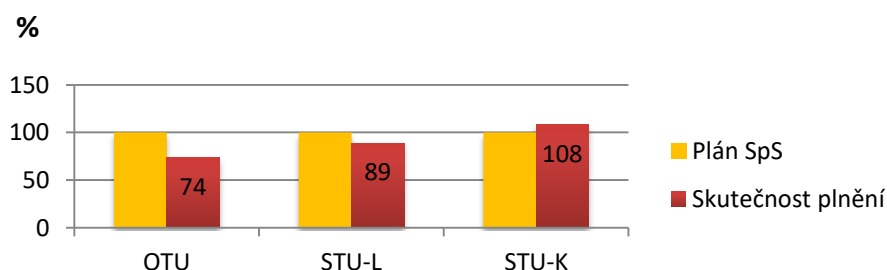
- v OTU si hodnoty některých tréninkových ukazatelů oproti doporučení navýšilo. Při vypočítání průměru OTU splnilo 100 % doporučení. Průměr ovlivnilo navýšení hodnot u ukazatele RS. Díky navýšení těchto hodnot se v průměru nějak výrazně neprojevovalo neuvedení PS,
- ve STU-L si hodnoty jednotlivých ukazatelů oproti doporučení výrazně navýšilo. Při vypočítání průměru STU-L splnilo doporučení na 272 %.
- ve STU-K si SpS hodnoty některých ukazatelů navýšilo, jiné naopak výrazně snížilo. Doporučení bylo splněno na 92 %. Výrazně zvýšeno proběhlo u ukazatele POS, sníženo u ukazatelů VYT-běh, HRY, JIN.



Obrázek 23. Porovnání hodnot RTC 2016-2017 doporučených OSÚ AD SLČR s plánem RTC 2016-2017 SpS SK Špindl.

Skutečnost plnění tréninkových ukazatelů ve vztahu k plánu SpS na RTC 2016-2017 byla následující (viz. Obrázek 24):

- v OTU byl plán SpS splněn na 74 %. Zde už se v průměru promítl fakt, že SpS neuvádí hodnoty ukazatele PS. Dále průměr ovlivnilo i nesplnění ukazatele RS,
- ve STU-L svůj plán SpS splnilo na 117 %. Plán byl splněn i přesto, že si SpS nastavilo hodnoty vyšší než doporučení,
- ve STU-K se plán podařilo splnit. Při vypočítání průměru STU-K bylo splněno 108 %. Průměr ovlivnila například hodnota RRR, která byla v souladu s doporučením, ale ve výsledku se podařila splnit nad rámec doporučení.

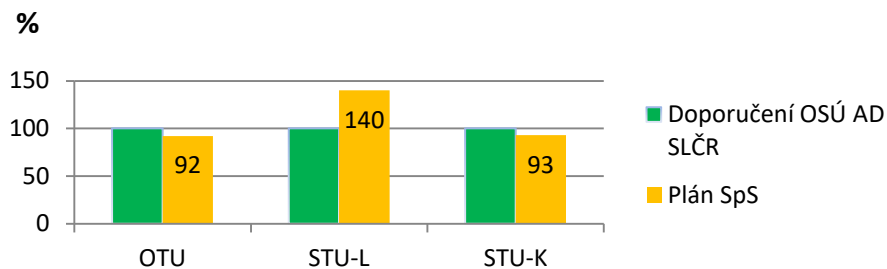


Obrázek 24. Porovnání plánu RTC 2016-2017 SpS SK Špindl se skutečným plněním.

5.2.10 SK Vrbno pod Pradědem

SpS SK Vrbno pod Pradědem se v porovnání s doporučením OSÚ AD SLČR drželo doporučených hodnot na RTC 2016-2017 následovně (viz. Obrázek 25):

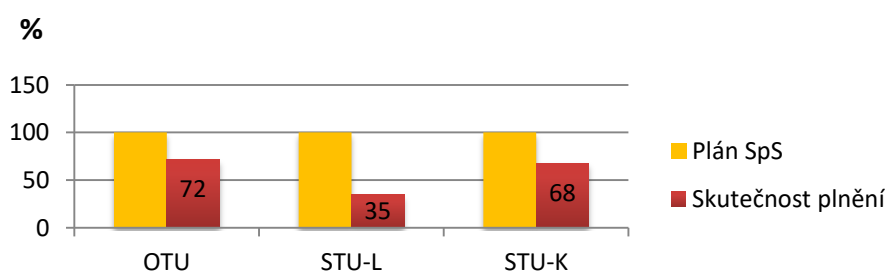
- v OTU si hodnoty jednotlivých tréninkových ukazatelů oproti doporučení snížilo. Při vypočítání průměru OTU splnilo 92 % doporučení. Hodnoty DZ a HZ byly v souladu s doporučením. Průměr výrazně ovlivnil ukazatel PS,
- ve STU-L si hodnoty většiny ukazatelů navýšilo a jen ukazatel SG snížilo oproti doporučení. Při vypočítání průměru STU-L splnilo doporučení na 140 %.
- ve STU-K splnilo SpS doporučení na 93 %. Průměr ovlivnilo výrazné snížení hodnot ukazatele RRR.



Obrázek 25. Porovnání hodnot RTC 2016-2017 doporučených OSÚ AD SLČR s plánem RTC 2016-2017 SpS SK Vrbno pod Pradědem.

Skutečnost plnění tréninkových ukazatelů ve vztahu k plánu SpS na RTC 2016-2017 byla následující (viz. Obrázek 26):

- v OTU se nepodařilo splnit plán SpS ani přesto, že se hodnoty DZ a HZ slučovaly s doporučením a některé si SpS snížilo (PS). OTU byly splněny pouze na 72% oproti plánu,
- ve STU-L svůj plán SpS také nesplnilo. Zde byly průměrná hodnota STU-L splněny pouze na 35 %. Zde upozorňuji na fakt, že ani kdyby se SpS drželo doporučených hodnot a nenavýšovalo požadavky, plán by se splnit nepodařilo,
- ve STU-K byl plán splněn na 68 %. Průměrnou hodnotu STU-K kladně ovlivnila pouze hodnota tréninkového ukazatele RRR.

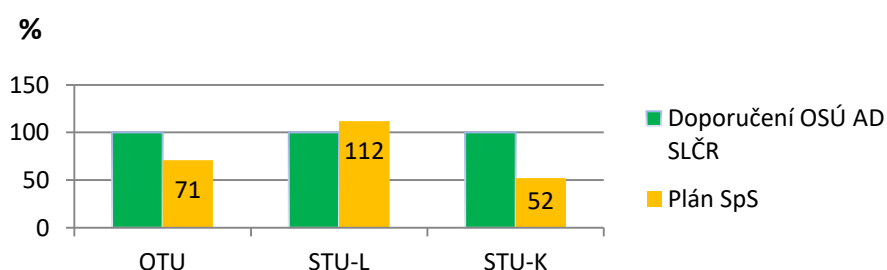


Obrázek 26. Porovnání plánu RTC 2016-2017 SpS SK Vrbno pod Pradědem se skutečným plněním.

5.2.11 Ski Soláň

SpS Ski Soláň se v porovnání s doporučením OSÚ AD SLČR drželo doporučených hodnot na RTC 2016-2017 následovně (viz. Obrázek 27):

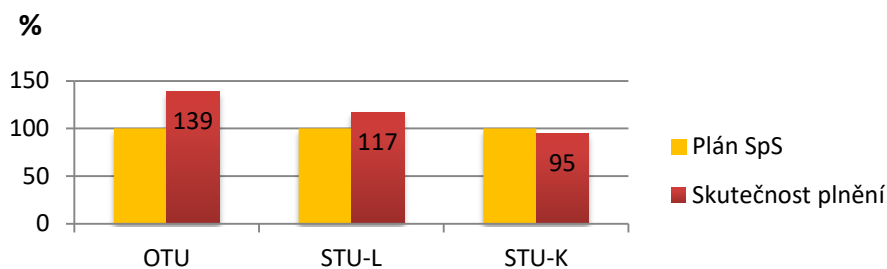
- v OTU si hodnoty všech tréninkových ukazatelů oproti doporučení snížilo. Při vypočítání průměru OTU splnilo pouze 71 % doporučení,
- ve STU-L si hodnoty většiny ukazatelů oproti doporučení navýšilo, pouze ukazatel VJ byl snížen. Při vypočítání průměru STU-L splnilo doporučení na 112 %,
- ve STU-K si SpS hodnoty většiny ukazatelů snížilo, pouze u ukazatele POS byly hodnoty navýšeny. Doporučení bylo splněno pouze na 52 %. Průměr STU-K ovlivnilo výrazné snížení ukazatelů JIN, HRY, VYT-běh, OBR a SPC. V průměru se negativně promítlo i neuvedení tréninkového ukazatele RRR.



Obrázek 27. Porovnání hodnot RTC 2016-2017 doporučených OSÚ AD SLČR s plánem RTC 2016-2017 SpS Ski Soláň.

Skutečnost plnění tréninkových ukazatelů ve vztahu k plánu SpS na RTC 2016-2017 byla následující (viz. Obrázek 28):

- v OTU byl plán SpS splněn na 139 %. Zde SpS svůj plán sice splnilo, ale jen díky snížení doporučených hodnot,
- ve STU-L svůj plán SpS splnilo na 117 %. Plán byl splněn i přesto, že si SpS nastavilo hodnoty vyšší než doporučení,
- ve STU-K se plán podařilo splnit na 95 %. Zde nutno připomenout, že plán byl značně pod doporučenými hodnotami a ani za těchto okolností se splnit nepodařilo. Průměr byl značně ovlivněn i neuvedením hodnot u ukazatele RRR.

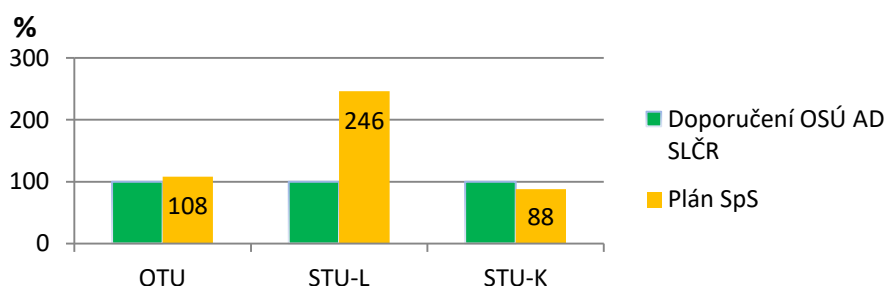


Obrázek 28. Porovnání plánu RTC 2016-2017 SpS Ski Soláň se skutečným plněním.

5.2.12 SA Špindlerův mlýn

SpS Sportovní akademie Špindlerův mlýn se v porovnání s doporučením OSÚ AD SLČR drželo doporučených hodnot na RTC 2016-2017 následovně (viz. Obrázek 29):

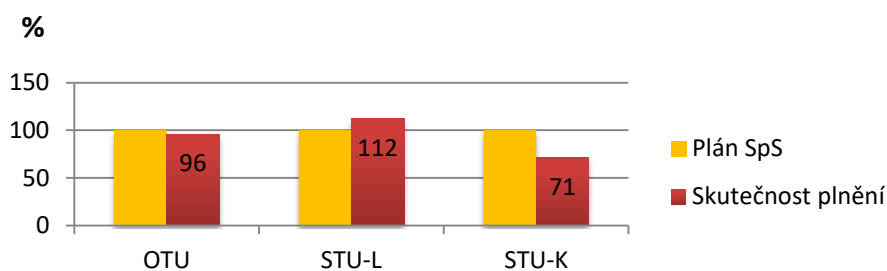
- v OTU si hodnoty některých tréninkových ukazatelů oproti doporučení zvýšilo. Snížení hodnoty oproti doporučení proběhlo jen u ukazatele PS. Splnilo tak doporučení na 108 %. Průměr ovlivnily ukazatele DZ, JZ a HZ,
- ve STU-L si hodnoty jednotlivých ukazatelů oproti doporučení výrazně navýšilo. Při vypočítání průměru STU-L splnilo doporučení na 246 %. Toto navýšení se týkalo především počtu najetých bran SG,
- ve STU-K si SpS hodnoty jednotlivých ukazatelů snížilo od doporučení. Doporučení bylo splněno pouze na 88 %. Průměr výrazně ovlivnilo snížení hodnot u ukazatelů JIN, RRR, HRY. U ukazatele POS došlo naopak k navýšení hodnot oproti doporučení.



Obrázek 29. Porovnání hodnot RTC 2016-2017 doporučených OSÚ AD SLČR s plánem RTC 2016-2017 SpS Sportovní akademie Špindlerův mlýn.

Skutečnost plnění tréninkových ukazatelů ve vztahu k plánu SpS na RTC 2016-2017 byla následující (viz. Obrázek 30):

- v OTU byl plán SpS splněn na 96 %. Tuto průměrnou hodnotu OTU ovlivnil tréninkový ukazatel RS, u kterého nebylo dosaženo v plnění ani doporučených hodnot,
- ve STU-L svůj plán SpS splnilo. Zde byla průměrná hodnota STU-L splněna na 112 %. I přesto, že došlo k výraznému navýšení plánu oproti doporučeným hodnotám, podařilo se SpS takto nastavený plán pro STU-L splnit.
- ve STU-K byl plán splněn na 71 %. Průměr ovlivnil zejména nesplnění ukazatele JIN, který byl i značně pod doporučenými hodnotami. Ukazatel SPC byl v souladu s doporučením, ale také se jej nepodařilo splnit, což i negativně ovlivnilo průměr STU-K.



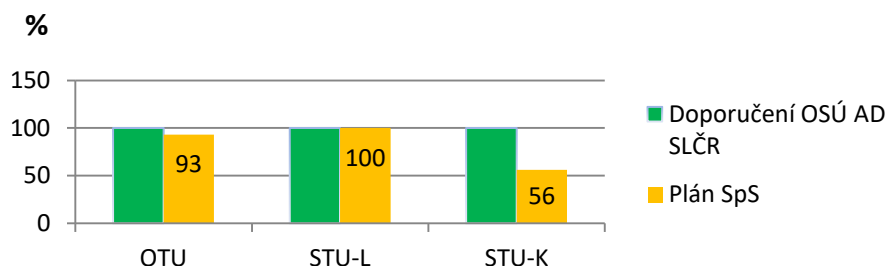
Obrázek 30. Porovnání plánu RTC 2016-2017 SpS Sportovní akademie Špindlerův mlýn se skutečným plněním.

5.2.13 Ski klub Šumperk

SpS Ski klub Šumperk se v porovnání s doporučením OSÚ AD SLČR drželo doporučených hodnot na RTC 2016-2017 následovně (viz. Obrázek 31):

- v OTU si SpS hodnoty některých tréninkových ukazatelů oproti doporučení snížilo. Při vypočítání průměru OTU splnilo 93 % doporučení. Průměr více ovlivnilo snížení hodnot u ukazatelů PS a HZ. Naopak k navýšení hodnot došlo u ukazatele RS,
- ve STU-L si některé hodnoty ukazatelů oproti doporučení navýšilo a jiné snížilo. Při vypočítání průměru STU-L splnilo doporučení na 100 %,
- ve STU-K si SpS většinu hodnot oproti doporučení razantně snížilo. Doporučení bylo splněno na 56 %. Hodnoty některých ukazatelů byly sníženy až pod

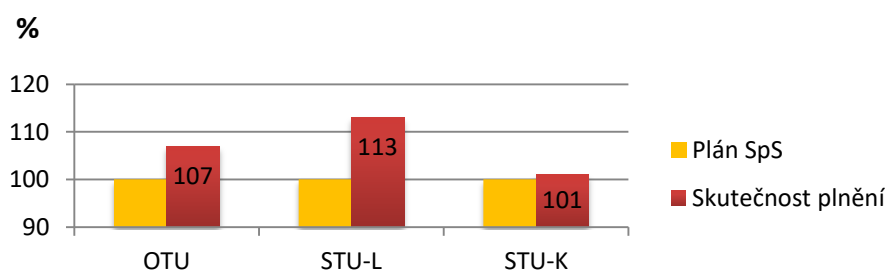
polovinu doporučených hodnot (VYT-kolo, VYT-běh). Pouze ukazatel POS byl zvýšen oproti doporučení.



Obrázek 31. Porovnání hodnot RTC 2016-2017 doporučených OSÚ AD SLČR s plánem RTC 2016-2017 SpS Ski klub Šumperk.

Skutečnost plnění tréninkových ukazatelů ve vztahu k plánu SpS na RTC 2016-2017 byla následující (viz. Obrázek 32):

- v OTU byl plán SpS splněn na 107 %. Průměr ovlivnil fakt, že požadavky byly sníženy oproti doporučení,
- ve STU-L svůj plán SpS splnilo na 113 %. Průměr kladně ovlivnil ukazatel SL,
- ve STU-K se plán podařilo splnit. Při vypočítání průměru STU-K bylo splněno 101 %. Průměr ovlivnil fakt, že hodnoty většiny ukazatelů byly pod doporučenými hodnotami. Z toho je zřejmé, že nebylo obtížné plán SpS splnit.

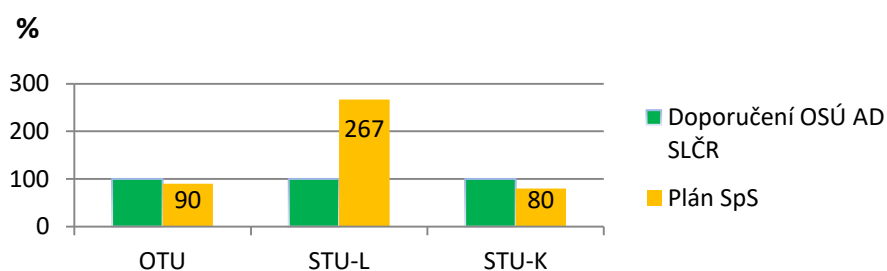


Obrázek 32. Porovnání plánu RTC 2016-2017 SpS Ski klub Šumperk se skutečným plněním.

5.2.14 Ski klub Ústí nad Orlicí

SpS Ski klub Ústí nad Orlicí se v porovnání s doporučením OSÚ AD SLČR drželo doporučených hodnot na RTC 2016-2017 následovně (viz. Obrázek 33):

- v OTU si hodnoty některých tréninkových ukazatelů oproti doporučení snížilo. Ke snížení došlo u PS, RS, HZ. Při vypočítání průměru OTU splnilo 90 % doporučení,
- ve STU-L si SpS hodnoty jednotlivých ukazatelů oproti doporučení navýšilo. Při vypočítání průměru STU-L splnilo doporučení na 267 %, což vypovídá o výrazném překročení doporučení. Toto navýšení se týkalo především počtu najatých bran SG,
- ve STU-K si hodnoty jednotlivých ukazatelů snížilo. Doporučení bylo splněno na 80 %. SpS si snížilo hodnoty u tréninkových ukazatelů OBR, HRY, RRR, JIN. U těchto ukazatelů bylo doporučení sníženo na polovinu.

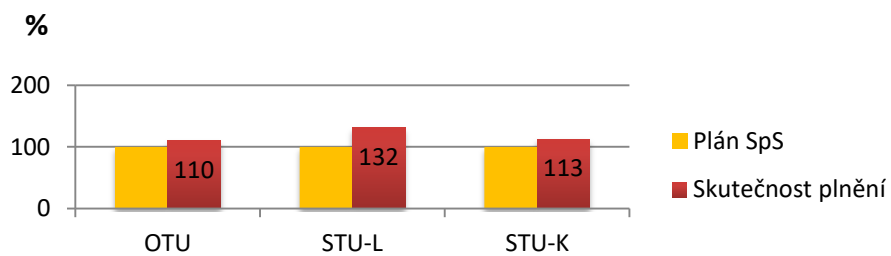


Obrázek 33. Porovnání hodnot RTC 2016-2017 doporučených OSÚ AD SLČR s plánem RTC 2016-2017 SpS Ski klub Ústí nad Orlicí.

Skutečnost plnění tréninkových ukazatelů ve vztahu k plánu SpS na RTC 2016-2017 byla následující (viz. Obrázek 34):

- v OTU byl plán SpS splněn, a to na 110 %. Tuto průměrnou hodnotu OTU ovlivnilo splnění tréninkových ukazatelů nad 100%. Plán byl splněn díky sníženým hodnotám oproti doporučení,
- ve STU-L svůj plán SpS také splnilo. Zde byla průměrná hodnota STU-L splněna na 132 %. K výraznému ovlivnění průměru přispěl počet najatých bran SL, OS, SG. I přesto, že došlo k výraznému navýšení požadavků, podařilo se plán SpS splnit,

- ve STU-K byl plán splněn na 113 %. Plán byl splněn díky sníženým hodnotám oproti doporučení.



Obrázek 34. Porovnání plánu RTC 2016-2017 SpS Ski klub Ústí nad Orlicí se skutečným plněním.

6 ZÁVĚRY

Hlavním cílem bakalářské práce byla evaluace plánů ročních tréninkových cyklů 2016-2017 sportovních středisek OSÚ AD SLČR v kategorii staršího žactva.

Dílčím cílem bakalářské práce bylo zjistit respektování tréninkových ukazatelů doporučených OSÚ AD SLČR pro roční tréninkový cyklus a současně zjistit míru plnění naplánovaných tréninkových ukazatelů jednotlivých sportovních středisek v ročním tréninkovém cyklu 2016-2017.

Z vyhodnocení tréninkových ukazatelů vyplynulo, že jednotlivá sportovní střediska se často neshodují s doporučením OSÚ AD SLČR. Tyto neshody v podobě přesáhnutí doporučení se objevovaly zejména u STU-L. Zároveň musím konstatovat, že i když si některá SpS navýšila ukazatel STU-L, většina nedokázala ve finále hodnoty splnit. Pravděpodobnou příčinou je propustnost a návštěvnost domácích, nebo hostujících lyžařských areálů a jejich prostorové a časové možnosti.

Dále je nutné upozornit i na snižování hodnot jednotlivých tréninkových ukazatelů oproti doporučení v STU-K. Největší pokles je zaznamenán u ukazatele VYT-běh. Je možné, ukazatele STU-K jsou ovlivněny prázdninami a prostorovými možnostmi.

S uvedeného vyplývá, že u většiny SpS dochází k větším úpravám doporučených hodnot. To souvisí s individuálním přístupem jednotlivých trenérů, kteří se opírají o vlastní dlouholeté zkušenosti a zároveň i se zdatností mládeže se kterou pracují.

Jak pro trenéry, tak i pro samotné závodníky by měly tyto výsledky sloužit jako zpětná vazba, která je základním kamenem pro naplánování dalšího ročního tréninkového cyklu 2017-2018.

7 SOUHRN

V předkládané práci se zabýváme evaluací tréninkových ukazatelů ročního tréninkového cyklu (RTC) u talentované mládeže, konkrétně u kategorie staršího žactva, která je zařazena do základních útvarů péče o sportovně talentovanou mládež - sportovních středisek (SpS). Odborný sportovní úsek alpských disciplín Svazu lyžařů České republiky (OSÚ AD SLČR) nám poskytl 15 elektronických dokumentů, ve kterých jsou uvedeny plánované a splněné tréninkové ukazatele RTC za sezónu 2016-2017. Jedno SpS bylo z důvodu, že v této sezóně nemělo kategorii žactva, ze sledování vyřazeno.

V přehledu poznatků jsme zpracovali data z odborné literatury a internetových zdrojů o alpských disciplínách. Vysvětlili jsme základní pojmy týkající se alpských disciplín, uvedli příklady dělení RTC žactva a jednotlivé tréninkové ukazatele, které by měly být zaznamenávány v tréninkovém deníku závodníka. V neposlední řadě jsme poukázali na pojem talent a střediska, která talentované sportovce sdružují.

Na základě literární rešerše a evaluace 14 sportovní středisek jsme zjistili konkrétní údaje o plnění plánovaných tréninkových ukazatelů. Jednotlivé plány SpS jsme porovnávali s doporučenými hodnotami, které udává OSÚ AD SLČR.

8 SUMMARY

This thesis deals with the evaluation of the training indicators of the annual training cycle (RTC) for talented youth, namely the category of older pupils, who use the basic services for sports-talented youth - sports centers (SpS). The expert sports section of Alpine disciplines of the Union of Skiers of the Czech Republic (OSÚ AD SLČR) provided us with 15 documents, which show the planned and fulfilled training RTC indicators for the season 2016-2017. One SpS was eliminated.

In the summary of the findings, we have processed data from scientific literature and internet sources on Alpine disciplines. We have explained the basic concepts of Alpine disciplines and presented examples of the division of RTC pupils and individual training indicators that should be recorded in the competitor's training diary. Last but not least, we have pointed to the notion of talent and resorts that associate talented athletes.

Based on the literature research and the evaluation of 14 sports centers, we found specific data on the fulfillment of the planned training indicators. We compared the SpS plans with the recommended values, which are stated by the OSÚ AD SLČR.

9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Autorský kolektiv. (2016). *Lyžování – technika a trénink alpských disciplín*. Praha: OSÚ AD SLČR.
- Bedřich, L. (2007). *Alpské lyžování z aspektu tělesné zátěže*. Trnava: KTVŠ.
- Berger, F. (2003). *Mathias Zdarsky – Heimadkunde des Bezirkes Lilienfeld (2nd ed.)*. Lilienfeld: Bezirksheimatmuseum Lilienfeld.
- Bergmüller, H. (2007). *Das Hermann Maier Trainingsprogram*. Praha: ÚAD SLČR.
- Blahutová, A. (2002). *Športová príprava v zjazdovom lyžovaní*. Bratislava: FTVŠ UK.
- Czech-ski. (2007). *O SLČR*. Retrived 20. 5. 2017 from the World Wide Web: <http://www.czech-ski.com/o-nas/o-slcr>.
- Czech-ski. (2007). *Subjekty výchovy sportovce, jejich úkoly a role v oblasti dětí a mládeže*. Retrived 20. 5. 2017 from the World Wide Web: <http://www.czech-ski.com/beh-na-lyzich/mladez/subjekty-vychovy-sportovce-jejich-ukoly-a-role-v-oblasti-deti-a-mladeze>.
- Dovalil, J., et al. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Houser, P., & Podešva, V. (2005). *Sportovní příprava v Skihauptschule Lilienfeld*. [Metodický dopis]. Praha: OSÚ AD SLČR.
- Hřebíčková, H. (2013). *Mentální trénink v přípravě alpských lyžařů juniorů*. Disertační práce, Universita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.
- Jansa, P., & Dovalil, J. (2009). *Sportovní příprava*. Praha: Q-art.
- Lehnert, M., Novosad, J., Neuls, F. (2001). *Sportovní trénink 1*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Lešnik, B., & Žvan, M. (2010). *A turn to move on: Alpine skiing-Slovenia way: theory and methodology of Alpine skiing*. Ljubljana: University of Ljubljana, Faculty of Sport.
- Metodická komise AD SLČR. (2008). *Učební texty pro trenéry alpských disciplín*. Praha: Olympia.
- Metodická komise SLČR (2012). *Statut sportovních středisek SLČR*. Praha: SLČR.
- MŠMT (2013). *Dotační a neinvestiční program státní podpory sportu pro spolky na období 2017-2019*. Retrived 28. 5. 2017 from the World Wide Web: <http://www.msmt.cz/sport-1/statni-podpora-sportu-na-obdobi-2017-2019>.
- Pernitsch, H., & Staudacher, A. (1998). *Konditionstraining im alpinen Skirennlauf*. Innsbruck, Austria: ÖSV.
- Perič, T. (2008). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada.

- Perič, T., & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Praha: Grada.
- Sportovně technická komise AD (2016). *Pravidla lyžařských závodů v alpských disciplínách*. Praha: OSÚ AD SLČR.
- Sportovně technická komise AD (2016). *Soutěžní řád alpských disciplín*. Praha: OSÚ AD SLČR.
- Podešva, V. et al. (1986). *Základní programový materiál pro oblast vrcholového sportu – lyžování, sjezdové disciplíny*. Ostrava: Metasport.
- Příbramský, M. (1999). *Lyžování*. Praha: Grada Publishing.
- Příbramský, M., Maršík, J., & Jelen, K. (1984). *Sjezdové lyžování*. Praha: Univerzita Karlova.
- Rieder, M., & Fiala, M. (2006). *Lyžování: kondiční příprava* (P. Lomský, Trans.). Praha: Grada Publishing a.s.
- Štancl, P., & Strobl, K. (2004). *Lyžování s úsměvem*. Olomouc: Nakladatelství Olomouc s.r.o.
- Šťastný, P. (2007). Slalom – specifická disciplína ve sjezdovém lyžování. In F. Vaverka (Ed.), *Sborník příspěvků na mezinárodním semináři alpských disciplín 2006*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Vodičková, S., Vaverka, F., & Segla, Š. (2010). *Biomechanika lyžařského oblouku – fáze oblouku*. Liberec: Technická univerzita v Liberci.

10 PŘÍLOHY

Příloha 1. Statut sportovních středisek (Metodická komise SLČR, 2012).

STATUT SPORTOVNÍCH STŘEDISEK SLČR

I. Vymezení pojmu Sportovní středisko

- a) Sportovní středisko (dále jen SPS) je organizační jednotkou Svazu lyžařů ČR (dále jen SLČR), vyvíjející činnost na území ČR.
- b) Dislokace SPS podléhá schválení Radě OSÚ a Výkonnému výboru (dále jen VV) SLČR. Dislokace je následně schválena MŠMT.
- c) Činnost SPS je zabezpečována prostřednictvím TJ, klubu nebo oddílu, který má právní subjektivitu, je registrován u SLČR, a se kterým má SLČR uzavřenou smlouvu o zajištění podmínek pro činnost SPS.
- d) Sídlem SPS je sídlo TJ, klubu nebo oddílu, se kterým má SLČR uzavřenou smlouvu o zajištění podmínek pro činnost SPS.
- e) Za koordinaci činnosti SPS zodpovídá pracovník pověřený VV SLČR společně s hlavními trenéry mládeže (osobami odpovědnými v OSÚ za článek SPS) pro danou disciplínu, kteří jsou pro jednotlivé disciplíny jmenováni OSÚ.
- f) Na základě vyhodnocení činnosti SPS dle schválených klíčů může být VV SLČR Sportovní středisko zrušeno, přeloženo do jiné lokality nebo založeno nové SPS. Rozhodnutí VV SLČR podléhá schválení MŠMT.
- g) Do všech SPS mohou být zařazováni sportovci OSÚ AD, AL, BD, SB, SK a SL. Struktura je každoročně upřesňována na základě projednání a schválení plánu činnosti SPS na RTC. Podmínkou na zařazení disciplíny do SPS je odpovídající zázemí pro její provozování.
- h) Činnost SPS se řídí platným Statutem SPS, platnými Zásadami činnosti SPS (Talentované mládeže) MŠMT a Metodickým pokynem MŠMT pro hospodaření s neinvestičními dotacemi ze státního rozpočtu platným pro daný rok.

II. Hlavní úkoly a cíle SPS

- a) Výběr talentované mládeže ve věkové kategorii 6-15 let a odborné vedení její sportovní přípravy ve všech olympijských disciplínách sdružených pod SLČR.
- b) Koordinace péče o sportovně talentovanou mládež.

- c) Zajištění odpovídajících ekonomicko-organizačních a sportovně-technických podmínek pro zabezpečení sportovní přípravy talentované mládeže jako zálohy reprezentačních družstev SLČR.
- d) Vytváření kvalitních podmínek pro systematické odborně-metodické trenérské působení u kategorie mládeže.

III. Organizace a řízení SPS

1. Organizace činnosti

- a) VV SLČR jmenuje pracovníka pověřeného koordinací činnosti v oblasti SPS.
- b) Každý OSÚ jmenuje hlavního trenéra mládeže (osobu odpovědnou v OSÚ za článek SPS) pro danou disciplínu. Jmenování podléhá schválení VV SLČR.
- c) V každém SPS je OSÚ jmenován zodpovědný trenér SPS, který zabezpečuje činnost disciplíny v daném SPS. Jeden ze zodpovědných trenérů disciplín fungujících při SPS plní funkci vedoucího trenéra tohoto SPS.
- d) SLČR zabezpečuje prostřednictvím svých OSÚ a Metodické komise SLČR další odborné vzdělávání trenérů působících v SPS.
- e) TJ, kluby nebo oddíly, u kterých je SLČR smluvně zřízeno SPS, vytvářejí pro činnost střediska odpovídající tréninkové a organizační podmínky, trenérům SPS rovněž umožňují pro výkon jejich funkce využívat kancelář, telefonické a jiné komunikační spojení a odpovídající administrativní vybavení.
- f) TJ, kluby nebo oddíly, u kterých je Svazem lyžařů ČR smluvně zřízeno SPS, jsou za určitých podmínek a s předchozím souhlasem VV SLČR oprávněny zřizovat svá detašovaná pracoviště u jiných TJ, klubů nebo oddílů.
- g) SPS zřízená při klubech, smluvně spojená s resortními sportovními centry, využívají sportovní zařízení a služby resortu za výhodných ekonomických podmínek (za ceny nižší, než jsou komerční).
- h) Vedoucí trenér SPS předkládá čtvrtletně výkaz o čerpání prostředků na činnost SPS při SLČR osobě pověřené VV SLČR koordinací činnosti v oblasti SPS, případně GS SLČR.
- i) Všichni zodpovědní trenéři SPS předkládají čtvrtletně osobám odpovědným v OSÚ zprávu o činnosti dané disciplíny v SPS.

2. Řízení SPS

Vedoucí trenér SPS podléhá:

- po stránce odborné Trenérské radě OSÚ, Radě OSÚ, Metodické komisi SLČR a hlavnímu trenérovi mládeže (osobě odpovědné v OSÚ za článek SPS),
- po stránce organizační osobě pověřené VV SLČR koordinací činnosti SPS a generálnímu sekretáři SLČR, sportovnímu řediteli OSÚ, zástupci TJ/klubu nebo oddílu, při kterém pracuje.

Zodpovědný trenér disciplíny v SPS podléhá a je řízen:

- po stránce organizační vedoucím trenérem SPS, hlavním trenérem mládeže (osobou odpovědnou v OSÚ za článek SPS),
- po stránce odborné Trenérskou radou OSÚ a Metodickou komisí SLČR, hlavním trenérem mládeže (osobou odpovědnou v OSÚ za článek SPS) Na základě výsledků hodnocení předkládá OSÚ pracovníkovi pověřenému VV SLČR koordinací činnosti v oblasti SPS a GS SLČR plán činnosti a návrh rozpočtu na další období pro jednotlivá SPS.

IV. Ekonomické zabezpečení činnosti SPS

- a) V rozpočtu SLČR jsou vyčleněny pro jednotlivé OSÚ finanční prostředky od MŠMT na projekt SPS, dle VV SLČR/Konferencí SLČR schválených klíčů. Na základě schválení Radou OSÚ jsou tyto finanční prostředky rozděleny pro jednotlivá SPS.
- b) SLČR uzavírá s TJ, klubem nebo oddílem, kde je SPS dislokováno, smlouvu o zajištění podmínek pro činnosti SPS zpravidla na jednotlivá pololetí (na období od 1. 1. do 30. 6. a období od 1. 7. do 31. 12.).
- c) Případné změny jsou ošetřeny písemně v dodatku smlouvy.
- d) Smlouvu podepisuje za SLČR prezident, za TJ, klub nebo oddíl jeho statutární zástupce, za OSÚ ředitel OSÚ nebo osoba odpovědná v OSÚ za článek SPS.
- e) Za účelné využívání poskytnutých finančních prostředků zodpovídá statutární zástupce TJ, klubu nebo oddílu a osoba odpovědná v OSÚ za článek SPS.
- f) Veškerá činnost SPS je dokladována v souladu se zákony a dle pokynů SLČR. Účetní doklady jsou uloženy ve vyúčtování TJ, klubu nebo oddílu, kde je SPS zřízeno.
- g) Statutární zástupce TJ, klubu nebo oddílu ve spolupráci s vedoucím trenérem SPS předkládá ekonomce SLČR vyúčtování činnosti SPS za období platnosti smlouvy o zajištění podmínek činnosti SPS dle Metodického pokynu MŠMT platného pro daný rok.
- h) Majetek pořízený z prostředků SPS (neinvestiční výdaje) zůstává majetkem TJ, klubu nebo oddílu, je evidován na evidenčních kartách a je zapůjčován výhradně členům SPS.

i) Finanční prostředky lze použít na následující účely: na sportovní přípravu sportovců zařazených do SPS/trenérské, metodické, zdravotní a servisní zabezpečení, soustředění, vybavení tréninkovými potřebami, nájemné tréninkových prostor;/ na sociální zabezpečení sportovců zařazených do SPS, trenérů a členů realizačních týmů/mzdy, náhrady mezd, sociální a zdravotní pojištění, ubytování/.

V. Personální zabezpečení činnosti SPS

- a) V pracovně-právním vztahu se SLČR je zpravidla hlavní trenér mládeže (osoba odpovědná v OSÚ za článek SPS) jednotlivých disciplín.
- b) Činnost SPS je zabezpečena zodpovědnými trenéry jednotlivých disciplín a smluvními trenéry. Smlouvu uzavírají s TJ, klubem nebo oddílem, kde je SPS zřízeno, případně s TJ, klubem nebo oddílem, kde je zřízeno detašované pracoviště SPS. Součástí smlouvy každého trenéra je popis jeho pracovní činnosti a pracovní náplň, schválená VV SLČR.
- c) Pracovně-právní vztahy se řídí obecně platnými ustanoveními Zákoníku práce.
- d) Vedoucí trenér SPS a zodpovědný trenér SPS je v pracovním poměru s TJ, klubem, oddílem, u nichž je SPS zřízeno, zpravidla na plný úvazek. Pracovní smlouvu vedoucího trenéra SPS a zodpovědného trenéra SPS na plný úvazek nelze uzavírat s trenéry, jejichž další náplní je trenérská činnost ve sportovních centrech mládeže, sportovních gymnáziích, případně resortních sportovních centrech MŠMT, Ministerstva obrany, Ministerstva vnitra /dále jen MO, MV/.
- e) Kvalifikačním předpokladem pro výkon funkce vedoucího trenéra mládeže a zodpovědného trenéra disciplíny v SPS je trenérská licence A, u smluvních trenérů trenérská licence B. Výjimky povoluje na základě doporučení Trenérské rady OSÚ VV SLČR.

VI. Kontrolní činnost

Kontrolu činnosti provádí: - pověřený člen VV SLČR - Metodická komise SLČR - generální sekretář SLČR a ekonom SLČR - pracovník pověřený VV SLČR v rámci jednotlivých disciplín pak: - hlavní trenér mládeže OSU (osoba odpovědná v OSÚ za článek SPS) - sportovní ředitel OSÚ nebo Radou OSÚ pověřený pracovník

Schváleno VV SLČR dne 18. 12. 2012

Příloha 2. Porovnání plánu SpS a skutečného plnění tréninkových ukazatel

TRÉNINKOVÉ UKAZATELE	SKI VÍTKOVICE BÍLÁ		TJ BIŽUTERIE JABLONEC NAD NISOU		SKI KLUB VICTORIA BRNO		TJ SOKOL DEŠTNÉ V ORLICKÝCH HORÁCH		SPORTOVNÍ KLUB JEŠTĚD		TJ LOKOMOTIVA TRUTNOV		TJ VODNÍ STAVBY PRAHA	
	OBECNÉ UKAZATELE													
	plán/skut.	plnění [%]	plán/skut.	plnění [%]	plán/skut.	plnění [%]	plán/skut.	plnění [%]	plán/skut.	plnění [%]	plán/skut.	plnění [%]	plán/skut.	plnění [%]
DZ (počet dnů)	160/128	80	180/182	101	180/117	65	130/176	135	220/225	102	260/242	93	125/140	112
JZ (počet jednotek)	200/186	98	210/216	103	210/202	96	230/248	108	330/321	97	290/286	79	220/220	100
HZ (hod.)	450/422	94	500/475	95	500/398	80	450/485	108	660/625	94	500/534	107	350/370	106
RS (hod.)	50/42	84	50/46	92	50/25	50	50/21	42	90/25	28	50/43	86	30/20	67
PS (počet startů v závodě)	25/25	100	25/28	112	30/28	93	25/31	124	24/29	121	25/27	108	14/14	100
průměrné plnění v %		91		101		77		103		88		95		97
	SPECIFICKÉ UKAZATELE-LYŽE													
	plán/skut.	plnění [%]	plán/skut.	plnění [%]	plán/skut.	plnění [%]	plán/skut.	plnění [%]	plán/skut.	plnění [%]	plán/skut.	plnění [%]	plán/skut.	plnění [%]
VJ (km)	600/525	88	650/673	103	650/323	50	600/563	94	800/760	95	800/820	103	250/290	116
SL (počet bran)	6000/4800	80	8000/6200	78	5000/5420	108	6000/4550	76	6000/5650	94	4500/4300	96	3000/1800	60
OS (počet bran)	6000/4400	73	5500/5700	104	4000/4080	102	5000/3320	66	6500/6250	96	5000/4100	82	4000/3300	83
SG (počet bran)	800/300	38	1000/1200	120	200/190	95	1000/200	20	2000/1400	70	500/465	93	300/250	83
průměrné plnění v %		70		101		89		64		89		94		86
	SPECIFICKÉ UKAZATELE-KONDICE													
	plán/skut.	plnění [%]	plán/skut.	plnění [%]	plán/skut.	plnění [%]	plán/skut.	plnění [%]	plán/skut.	plnění [%]	plán/skut.	plnění [%]	plán/skut.	plnění [%]
VYT-KOLO (km)	1500/600	40	750/720	96	300/270	90	1000/690	69	300/340	113	1700/1650	97	1500/1600	107
VYT-BĚH (km)	100/85	85	200/180	90	100/52	52	50/67	134	50/60	120	250/234	94	80/75	94
POS (hod.)	50/39	78	20/27	135	35/45	129	30/24	80	25/28	112	40/41	103	35/40	114
OBR (hod.)	30/31	103	40/42	105	50/30	60	30/24	80	45/43	96	35/32	91	35/40	114
SPC (hod.)	40/33	83	35/32	91	50/38	76	15/19	127	35/40	114	35/27	77	30/40	133
HRY (hod.)	50/35	70	60/48	80	60/38	63	15/15	100	65/70	108	70/67	96	35/25	71
RRR (hod.)	40/20	50	60/56	93	40/58	145	30/27	90	65/54	83	50/54	108	30/25	83
JIN (hod.)	180/44	24	80/76	95	50/52	104	30/45	150	60/52	87	50/51	102	50/25	50
průměrné plnění v %		67		98		90		104		104		96		96

Příloha 3. Porovnání plánu SpS a skutečného plnění tréninkových ukazate

TRÉNINKOVÉ UKAZATELE	LYKO KLUB PRACHATICE		SPOROVNÍ KLUB ŠPINDL		SPORTOVNÍ KLUB VRBNO POD PRADĚDEM		SKI SOLÁŇ		SPORTOVNÍ AKADEMIE ŠPINDLERŮ MLÝN		SKI KLUB ŠUMPERK		SKI KLUB ÚSTÍ NAD ORLÍCÍ	
OBECNÉ UKAZATELE														
	plán/skut.	plnění [%]	plán/skut.	plnění [%]	plán/skut.	plnění [%]	plán/skut.	plnění [%]	plán/skut.	plnění [%]	plán/skut.	plnění [%]	plán/skut.	plnění [%]
DZ (počet dnů)	150/156	104	175/182	104	180/130	72	135/137	101	220/210	95	175/180	103	180/185	103
JZ (počet jednotek)	170/182	107	240/237	98	220/160	73	160/163	102	280/290	104	175/180	103	250/270	108
HZ (hod.)	340/370	109	450/442	98	500/350	70	320/365	114	600/570	95	370/380	103	380/418	110
RS (hod.)	40/48	120	100/68	68	45/25	56	30/74	247	50/30	60	80/80	100	37/38	103
PS (počet startů v závodě)	NEUVÁDÍ	0	NEUVÁDÍ	0	20/18	90	24/32	133	20/25	125	15/19	127	25/32	128
průměrné plnění [%]		88		74		72		139		96		107		110
SPECIFICKÉ UKAZATELE-LYŽE														
	plán/skut.	plnění [%]	plán/skut.	plnění [%]	plán/skut.	plnění [%]	plán/skut.	plnění [%]	plán/skut.	plnění [%]	plán/skut.	plnění [%]	plán/skut.	plnění [%]
VJ (km)	600/680	113	600/730	122	650/250	38	550/440	88	700/980	140	550/540	98	550/680	124
SL (počet bran)	1600/1520	95	12000/13200	110	6000/2000	33	5000/8000	160	7000/6800	97	3500/5500	157	5000/6780	136
OS (počet bran)	2500/2380	95	6500/6640	102	7500/2000	27	4000/3000	75	6000/5500	92	3000/2800	93	4000/5450	136
SG (počet bran)	120/60	50	900/1200	133	150/60	40	200/290	145	1000/1200	120	250/260	104	1400/1860	133
průměrné plnění [%]		88		117		35		117		112		113		132
SPECIFICKÉ UKAZATELE-KONDICE														
	plán/skut.	plnění [%]	plán/skut.	plnění [%]	plán/skut.	plnění [%]	plán/skut.	plnění [%]	plán/skut.	plnění [%]	plán/skut.	plnění [%]	plán/skut.	plnění [%]
VYT-KOLO (km)	1500/2900	193	500/480	96	600/290	48	500/500	100	600/350	58	160/150	94	700/750	107
VYT-BĚH (km)	70/70	100	100/106	106	150/60	40	50/74	148	150/98	65	30/28	93	160/177	111
POS (hod.)	12/10	83	40/52	130	25/14	59	35/30	86	40/42	105	22/22	100	30/35	117
OBR (hod.)	30/32	107	40/38	95	40/25	63	20/33	165	50/38	76	22/22	100	20/25	125
SPC (hod.)	20/22	110	40/38	95	30/25	83	20/15	75	35/15	43	22/22	100	40/45	113
HRY (hod.)	40/46	115	40/32	80	80/60	75	20/19	95	40/35	78	50/50	100	40/42	105
RRR (hod.)	50/42	115	60/86	143	30/30	100	NEUVÁDÍ	0	30/28	93	40/40	100	30/34	113
JIN (hod.)	60/48	115	45/52	116	80/60	75	20/18	90	20/11	50	42/50	119	40/44	110
průměrné plnění [%]		115		108		68		95		71		101		113

Příloha 4. Porovnání hodnot RTC 2016-2017 doporučených OSÚ AD SLČR s plánem RTC 2016-2017 SpS.

TRÉNINKOVÉ UKAZATELE	DOPORUČENÍ OSÚ AD SLČR	SKI VÍTKOVICE BÍLÁ		TJ BIŽUTERIE JABLONEC NAD NISOU		SKI KLUB VICTORIA BRNO		TJ SOKOL DEŠTNÉ V ORLICKÝCH HORÁCH		SPORTOVNÍ KLUB JEŠTĚD		TJ LOKOMOTIVA TRUTNOV		TJ VODNÍ STAVBY PRAHA	
OBECNÉ UKAZATELE															
		plán SpS	dodržení dop. [%]	plán SpS	dodržení dop. [%]	plán SpS	dodržení dop. [%]	plán SpS	dodržení dop. [%]	plán SpS	dodržení dop. [%]	plán SpS	dodržení dop. [%]	plán SpS	dodržení dop. [%]
DZ (počet dnů)	180	160	89	180	100	180	100	130	72	220	122	260	144	125	69
JZ (počet jednotek)	210	200	95	210	100	210	100	230	110	330	157	290	138	220	105
HZ (hod.)	500	450	90	500	100	500	100	450	90	660	132	500	100	350	70
RS (hod.)	50	50	100	50	100	50	100	50	100	90	180	50	100	30	60
PS (počet startů v závodě)	30	25	83	25	83	30	100	25	83	24	80	25	83	14	47
průměrné plnění [%]			91		97		100		91		134		113		70
SPECIFICKÉ UKAZATELE-LYŽE															
		plán SpS	dodržení dop. [%]	plán SpS	dodržení dop. [%]	plán SpS	dodržení dop. [%]	plán SpS	dodržení dop. [%]	plán SpS	dodržení dop. [%]	plán SpS	dodržení dop. [%]	plán SpS	dodržení dop. [%]
VJ (km)	650	600	92	650	100	650	100	600	92	800	123	800	123	250	38
SL (počet bran)	3200	6000	187	8000	250	5000	156	6000	187	6000	187	4500	141	3000	94
OS (počet bran)	3800	6000	158	5500	145	4000	105	5000	131	6500	171	5000	131	4000	105
SG (počet bran)	200	800	400	1000	500	200	100	1000	500	2000	1000	500	250	300	150
průměrné plnění [%]			209		249		115		228		370		161		97
SPECIFICKÉ UKAZATELE-KONDICE															
		plán SpS	dodržení dop. [%]	plán SpS	dodržení dop. [%]	plán SpS	dodržení dop. [%]	plán SpS	dodržení dop. [%]	plán SpS	dodržení dop. [%]	plán SpS	dodržení dop. [%]	plán SpS	dodržení dop. [%]
VYT-KOLO (km)	750	1500	200	750	100	300	40	1000	133	300	40	1700	227	1500	200
VYT-BĚH (km)	200	100	50	200	100	100	50	50	25	50	25	250	125	80	40
POS (hod.)	20	50	250	20	100	35	175	30	150	25	125	42	200	35	175
OBR (hod.)	40	30	75	40	100	50	125	30	75	45	112	35	88	35	88
SPC (hod.)	35	40	114	35	100	50	143	15	42	35	100	35	100	30	86
HRY (hod.)	80	50	63	60	75	60	75	15	19	65	81	70	87	35	44
RRR (hod.)	60	40	67	60	100	40	67	30	50	65	108	50	83	30	50
JIN (hod.)	80	180	225	80	100	50	62	30	37	60	75	50	62	50	63
průměrné plnění [%]			131		97		92		66		83		122		93

Příloha 5. Porovnání hodnot RTC 2016-2017 doporučených OSÚ AD SLČR s plánem RTC 2016-2017 SpS.

TRÉNINKOVÉ UKAZATELE	DOPORUČENÍ OSÚ AD SLČR	LYKO KLUB PRACHATICE		SPOROVNÍ KLUB ŠPINDL		SPORTOVNÍ KLUB VRBNO POD PRADĚDEM		SKI SOLAŇ		SPORTOVNÍ AKADEMIE ŠPINDLERŮ MLÝN		SKI KLUB ŠUMPERK		SKI KLUB ÚSTÍ NAD ORLICÍ	
OBECNÉ UKAZATELE															
		plán SpS	dodržení dop. [%]	plán SpS	dodržení dop. [%]	plán SpS	dodržení dop. [%]	plán SpS	dodržení dop. [%]	plán SpS	dodržení dop. [%]	plán SpS	dodržení dop. [%]	plán SpS	dodržení dop. [%]
DZ (počet dnů)	180	150	83	175	97	180	100	135	75	220	122	175	97	180	100
JZ (počet jednotek)	210	170	81	240	114	220	105	160	76	280	133	175	83	250	119
HZ (hod.)	500	340	68	450	90	500	100	320	64	600	120	370	74	380	76
RS (hod.)	50	40	80	100	200	45	90	30	60	50	100	80	160	37	74
PS (počet startů v závodě)	30	NEUVÁDÍ	0	NEUVÁDÍ	0	20	67	24	80	20	67	15	50	25	83
průměrné plnění [%]			62		1		92		71		108		93		90
SPECIFICKÉ UKAZATELE-LYŽE															
		plán SpS	dodržení dop. [%]	plán SpS	dodržení dop. [%]	plán SpS	dodržení dop. [%]	plán SpS	dodržení dop. [%]	plán SpS	dodržení dop. [%]	plán SpS	dodržení dop. [%]	plán SpS	dodržení dop. [%]
VJ (km)	650	600	92	600	92	650	100	550	85	700	107	550	85	550	85
SL (počet bran)	3200	1600	50	12000	375	6000	187	5000	156	7000	218	3500	109	5000	156
OS (počet bran)	3800	2500	66	6500	171	7500	197	4000	105	6000	158	3000	79	4000	105
SG (počet bran)	200	120	60	900	450	150	75	200	100	1000	500	250	125	1400	700
průměrné plnění [%]			67		272		140		112		246		100		267
SPECIFICKÉ UKAZATELE-KONDICE															
		plán SpS	dodržení dop. [%]	plán SpS	dodržení dop. [%]	plán SpS	dodržení dop. [%]	plán SpS	dodržení dop. [%]	plán SpS	dodržení dop. [%]	plán SpS	dodržení dop. [%]	plán SpS	dodržení dop. [%]
VYT-KOLO (km)	750	1500	200	500	67	600	80	500	67	600	80	160	21	700	93
VYT-BĚH (km)	200	70	35	100	50	150	75	50	25	150	75	30	15	160	80
POS (hod.)	20	12	60	40	200	25	125	35	175	40	200	22	110	30	150
OBR (hod.)	40	30	75	40	100	40	100	20	50	50	125	22	55	20	50
SPC (hod.)	35	20	57	40	114	30	117	20	57	35	100	22	63	40	114
HRY (hod.)	80	40	50	40	50	80	100	20	25	40	50	50	63	40	50
RRR (hod.)	60	50	83	60	100	30	50	NEUVÁDÍ	0	30	50	40	67	30	50
JIN (hod.)	80	60	75	45	56	80	100	20	25	20	25	42	53	40	50
průměrné plnění [%]			79		92		93		52		88		56		80

