

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



---

Fakulta  
tělesné kultury

## **PŘÍČINY UKONČENÍ SPORTOVNÍ KARIÉRY BĚHU NA LYŽÍCH VE VYBRANÝCH VĚKOVÝCH KATEGORIÍCH**

Bakalářská práce

Autor: Jan Kváš

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

Vedoucí práce: Mgr. Taťána Bank Navrátková

Olomouc 2022



## **Bibliografická identifikace**

**Jméno autora:** Jan Kváš

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

**Vedoucí práce:** Mgr. Taťána Bank Navrátková

**Pracoviště:** Katedra sportu

**Rok obhajoby:** 2022

**Abstrakt:** Tato práce se zabývá příčinami ukončení sportovní kariéry v běhu na lyžích pro věkové skupiny od staršího žactva po juniorskou kategorii. Seznamuje s počtem medailistů individuálních závodů mistrovství České republiky a popisuje jejich vývoj. Poukazuje na chyby prováděné v rámci ročního tréninkového cyklu a na vliv psychiky na sportovní výkon.

**Klíčová slova:** Běžecké lyžování, sportovní trénink, závodníci, vývoj, mládež, vývojová psychologie mládeže, výkon

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

## **Bibliographical identification**

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

**Supervisor:** Mgr. Taťána Bank Navrátková  
**Department:** Department of Sport  
**Year:** 2022

**Abstract:** This thesis deals with reasons of ending sports career in cross-country skiing age categories from U14 to U20. It acquaints with an amount of medailists from Czech national championship individual races and describes its development. It refers to mistakes being made within a year's training cycle and the impact of mental health on sports performance.

**Keywords:** cross-country skiing, sports training, contestants, development, youth, developmental psychology of youth, performance

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



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

V Olomouci dne 30.6.2022

.....

Děkuji vedoucí práce Mgr. Taťáně Bank Navrátkové a konzultantům prof. PhDr. Jiřímu Suchému, Ph.D. a Mgr. Jiřímu Lacigovi za pomoc a cenné rady, které mi poskytli při zpracování této práce. Vděk náleží také všem zúčastněným respondentům bez kterých by tato práce nemohla vzniknout.

## OBSAH

Obsah .....	7
1 Úvod .....	9
2 Přehled poznatků .....	10
2.1 Historie .....	10
2.1.1 Historie sportovního lyžování .....	10
2.1.2 Běh na lyžích na území ČR.....	11
2.2 Disciplíny.....	11
2.2.1 Individuální závody .....	12
2.2.2 Týmové závody.....	14
2.3 Kategorie .....	14
2.4 Trénink.....	15
2.4.1 Charakteristika .....	15
2.4.2 Fyziologická složka .....	16
2.4.3 Biomechanická složka .....	17
3 Cíle.....	19
3.1 Hlavní cíl .....	19
3.2 Dílčí cíle.....	19
4 Metodika .....	20
4.1 Výzkumný soubor .....	20
4.2 Metody sběru dat.....	20
4.3 Harmonogram práce .....	21
5 Výsledky a Diskuze .....	22
5.1 Výzkumný soubor .....	22
5.1.1 Charakteristika .....	22
5.1.2 Přehled medailistů .....	22
5.1.3 Medailová umístění dle klubu.....	23
5.1.4 Tendence vývoje a ojedinělí medailisté.....	24
5.2 Anketní šetření .....	29

6	Závěry .....	45
7	Souhrn .....	46
8	Summary.....	47
9	Referenční seznam .....	48
10	Přílohy.....	50

# 1 ÚVOD

Běh na lyžích patří mezi zimními sporty k nejrozšířenějším po celém světě. Díky variantě kolečkových lyží jde praktikovat takřka po celém světě. Mezi sportovci je běh na lyžích populární zejména díky své komplexní fyzické zátěži.

Vývoj v běhu na lyžích je v posledních desetiletích výrazně ovlivněn příchodem nových technologií jak ve vybavení, tak v tréninkových metodách, které výrazně ovlivňují sportovní výkon.

Historie běhu na lyžích v ČR má dlouhodobou tradici a častokrát jsme v minulých letech patřili ke světové špičce. V současné době se nám ale nepodařilo zachytit všechny nejnovější trendy.

Navzdory popularitě tohoto sportu v naší zemi nám v posledních letech klesá počet závodníků v juniorských a seniorských kategoriích, což se negativně odrazí ve výsledcích na vrcholové úrovni.

Snahou této práce je objasnění důvodu proč k této situaci v posledních letech dochází.

## 2 PŘEHLED POZNATKŮ

### 2.1 Historie

#### 2.1.1 Historie sportovního lyžování

Vůbec poprvé se dozvídáme o závodě v běhu na lyžích kolem roku 995 n. l. za vlády norského krále Olafa I. Tryggvassona, který se jich měl sám zúčastnit. Nejstarší známý turistický závod se koná v Norsku jako pocta záchrany norského krále Haakona roku 1206 a nese jméno Birkebeinerrennet. V tomto období se dozvídáme vůbec poprvé o využití běhu na lyžích také k zábavě.

Když se dánský kněz Nicolay Jorge v roce 1779 zmiňuje o využívání běhu na lyžích v Norsku i na místech tomu z praktických důvodů nepotřebných, lze toto období považovat za počátek běhu na lyžích jako norského národního sportu. Antoš (2014) uvádí jako historicky první skutečný závod v roce 1843 v norském Tromsø.

Především o rozkvět a propagaci běhu na lyžích se zasloužili Sondre Norheim a Fridtjof Nansen. Norheim a jeho tréninková skupina prokázali svůj vývoj techniky a zlepšení materiálního vybavení na závodech v Christianii (Oslu) roku 1868, kde opanovali veškeré soutěže v běhu na lyžích. Největší přínos Norheima je ve zdokonalení přichycení boty k lyži a je považován za zakladatele moderního vázání. Dále zavedl postranní vykrojení lyže. Díky této novince a pružností lyží byl umožněno realizovat plynulou změnu směru. Nesmíme opomenout jeho objev telemarku, díky němuž se omezilo smýkání lyží při změnách směrů. Roku 1888 se podařil Fridtjofovi Nansenovi do té doby neuskutečněný kousek, když dokázal se svou družinou přejít na lyžích napříč Grónsko. Dokázal, že za použití lyží je možné prozkoumávat nové oblasti, které byly v té době zcela nepřístupné, kdy za 40 dní dokázali zdolat vzdálenost 560 km. Na tento počín navázal Roald Amundsen, který na lyžích pokořil jižní pól (Soumar & Bolek, 2012).

Roku 1893 byly uspořádány první závody ve střední Evropě. Z toho se 2 konaly na území Česka a jeden na území Rakouska.

Masivnější rozšíření sportu probíhá ve 20. století. Napomáhá tomu také přítomnost běhu na lyžích na historicky prvních zimních olympijských hrách ve francouzském Chamonix roku 1924. Na hrách se závodilo ve dvou závodech, konkrétně na 18 a 50 km. Na ZOH 1936 byl k původním dvěma disciplínám přidán také štafetový závod na 4x10 km. V 80. letech 20. století došlo k enormní revoluci v rámci tohoto sportu (Bolek, Ilavský & Soumar, 2008). Kromě rapidního vývoje materiálního vybavení se na závodní scéně objevuje také "nová" technika – bruslení. Technika bruslení byla již používána mnohem dříve, avšak její užití při původním

vybavení nebylo rychlé tak, jako klasický styl. Za zakladatele nové bruslařské techniky je považován Fin Pauli Sittonen, který na závodech roku 1974 poprvé použil svoji modifikaci bruslení. Přelom nastává v sezóně 1981/82, kdy Billy Koch zvítězil v 5 závodech SP za použití bruslařské techniky čímž dokázal konkurenceschopnost bruslení s klasickou technikou. Jako další milník můžeme označit mistrovství světa v sezóně 1984/85, kdy se vůbec poprvé konaly veškeré závody bruslením. Toto MS bylo také posledním, kdy se závodilo poté jedním stylem. Od sezóny 1985/86 jsou závody rozdělené na techniku klasickou a volnou (Soumar & Bolek, 2012).

### **2.1.2 Běh na lyžích na území ČR**

Za počátek českého lyžování označujeme rok 1887 kdy Josef Rösler-Ořovský založil druhý nejstarší lyžařský spolek v Evropě. První závody se na území Česka, a zároveň ve střední Evropě, se konaly v roce 1893, jak uvádí Soumar & Bolek (2012). Roku 1896 se v pražské Stromovce konalo první mistrovství Království českého.

Prvenství se však Čechům podařilo dosáhnout založením historicky prvního lyžařského svazu roku 1903. Svaz nesl název "Svaz lyžařů v království českém". Ve 20. století vlivem několika politických změn ve vedení našeho státu vzniklo a zaniklo několik forem svazu lyžařů. Po první světové válce se ustanovil svaz pod názvem "Svaz lyžařů republiky Československé" (SL RČS), který platil až do druhé světové války. Činnost SL RČS byla obnovena okamžitě po skončení války, avšak její zánik nastal roku 1948. Od února 1948 veškeré tělovýchovné organizace spadaly pod celonárodní organizaci SOKOL. Zásadní změna nastala roku 1954 díky zřízení Státního výboru pro tělovýchovu a sport (SVTVS), v jehož rámci vznikla Lyžařská sekce. Po roce 1969 vznikl autonomní výbor SL ČSR – Svazu lyžařů Československé socialistické republiky. 1.1.1993 při rozdělení Československa zaniklo SL ČSR a vznikl současný SLČR – Svaz lyžařů České republiky (Bolek, Ilavský & Soumar, 2008).

## **2.2 Disciplíny**

Od sezóny 1985/86 se závodí v běhu na lyžích klasickou technikou a bruslením, a to ve všech soutěžních disciplínách (Soumar & Bolek, 2012). V současné době se síly poměřují v 7 disciplínách, jejichž formát se využívá na mistrovstvích domácí a mezinárodní scény. Jedná se o závod s intervalovým startem, závod s hromadným startem, stíhací závod, sprint, skiatlon, team sprint a štafety. Existují také různé modifikace jednotlivých disciplín, které se využívají zejména v závodech juniorských kategorií a mladších, či se teprve vyvíjí (Kučera & Vaněk, 2021).

### **2.2.1 Individuální závody**

Závod s intervalovým startem se řadí mezi distanční závody. Závodníci startují podle pořadí ve startovní listině, která se řadí podle pořadí v dané soutěži (od vedoucího závodníka sestupně či opačně). Tento formát je využíván především na závodech českého poháru, MČR nebo na některých kontinentálních pohárech. Další rozdělení je využíváno především v rámci SP, kde se závodníci rozřazují podle "skupin". Závodníci nejvyšších skupin si sestupně vybírají skupinu (např. startovní čísla 45-60) do které chtějí být nasazeni. Mezi tyto závodníky pořadatelé "nasunou" závodníky z poslední či výrazně slabší skupiny a tím závodníky rozdělí za účelem větší individuality v závodě. Závodníci startují v předem daných intervalech, obvykle se jedná o 30 vteřin. Závodníci mohou vystartovat v "okně" méně než 3 vteřiny před a po 30 vteřinovém intervalu (tzn. 27-33 vteřin za předchozím závodníkem) bez toho, aniž by následovala časový trest. Pokud závodník v tomto okně nevystartuje, dostává časovou penalizaci. (Soutěžní řád, 2021). Vítězství dosáhne závodník s nejrychlejším individuálním časem. (Gnad & Psottová, 2005).

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

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



Posledním závodem, který řadíme do skupiny vytrvalostních závodů je skiatlon. Skiatlon je disciplína běhu na lyžích, kde závodníci jedou oběma styly, jak klasickým, tak volným. Poměr délky stylů vůči celkové délce závodu je 1:1. Závod se startuje vždy hromadně, přičemž v polovině trasy je povinná zastávka v “depu”, kde závodníci musí vyměnit hole a lyže a změnit klasickou techniku na bruslení.

Skupinu individuálních závodů uzavírá sprintem. Délka trati u sprintu je do 1 600 metrů. Sprint je rozdělen do dvou částí – kvalifikace a rozjíždky. Kvalifikace se startuje stejně, jako v jiných intervalových závodech. Jediná výjimka je časový rozestup mezi startujícími, který je obvykle stanoven na 15 vteřin. Do vyřazovací části postupuje 30 nejlepších, kteří jsou předem stanoveným klíčem rozřazeni do jednotlivých čtvrtfinálových jízd po 6 závodnicích. Ve SP se však nesetkáme s automatickým rozřazením. Naopak závodníci si od nejrychlejšího v kvalifikaci sami vybírají rozjíždku, do které nastoupí. Po čtvrtfinále následuje semifinále, kam postoupí z každé rozjíždky dva nejrychlejší závodníci. Tyto závodníky doplní dva další, tzv. “lucky losers” (šťastní poražení). Jedná se o dva závodníky buď ze třetího či čtvrtého místa, kteří dosáhli ze všech rozjížděk nejrychlejšího času mezi přímo nepostupujícími. Následuje finále, kam se postupuje naprosto shodným klíčem.

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

## 2.2.2 Týmové závody

V běhu na lyžích se setkáváme se dvěma typy týmových závodů – štafeta a team sprint. Pro všechny týmové závody je délka tratě totožná. Pro oba také platí hromadný start a předávka ve vymezeném předávacím území.

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

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

## 2.3 Kategorie

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

Mladší žáci (U12) absolvují své první celorepublikové závody, které se v ČR konají během dvou víkendů, a délka jejich tratí nepřevyšuje 2 km.

Starší žáci (U14) absolvují 4 víkendy závodů ČP a MČR a délka závodů se zvětší až na 4 km u chlapců a 3 km u dívek. Zároveň se v této kategorii poprvé setkáváme se sprinterskými závody.

Přechod do kategorie dorostu, konkrétně do mladšího dorostu (U16), se mění v posledním navýšení počtu závodních víkendů na 5-7 a jejich délka tratí je do 10 km u chlapců a do 7 km u dívek.

U staršího dorostu (U18) dochází k navýšení délky tratí až na 15 km u chlapců a až na 10 km u dívek. Kategorie staršího dorostu je taktéž první kategorií, které se týkají oficiální celosvětové či mezinárodní závody (YOG, EYOF, OPA Games).

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

Následuje poslední a hlavní kategorie dospělých. Tratě zde dosahují délky až 50 km u mužů a až 30 km u žen. Důležité podotknout, že uvedené maximální limity délky tratí, jsou od kategorií mladšího dorostu v kalendáři závodů jednotlivých pohárů daných kategorií zastoupeny pouze jednou a ostatní závody se jezdí na kratších tratích, než je uvedený limit.

Nesmíme opomenout konání MS U23, jehož cílem je zvýšit motivaci a šanci na “přežití” přechodu do královské kategorie závodníkům čerstvě spadajícím do kategorie dospělých (Kučera & Vaněk, 2021).

## **2.4 Trénink**

### **2.4.1 Charakteristika**

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

Díky své typologii je trénink závodníka běhu na lyžích psychicky obtížný sám o sobě, nehledě na další stresory vyskytující se v bezprostřední blízkosti závodníka (Gonzalez, et al., 2017). Moen, Myhre and Sandbakk (2016) považují intenzitu stresorů působících na závodníka jako jednu z příčin ovlivnění výkonu. Přestože může být výkon ovlivněn díky stresorům negativně, může stejnou intenzitou být ovlivněn i pozitivně za pomoci emocí. Obě dvě možnosti jsou energeticky náročnější se zvětšující se intenzitou.

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

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

Přípravné období se zaobírá zejména fyzickou a psychickou stránkou závodníka. V rámci kalendářního roku jej můžeme vymezit od začátku dubna do poloviny prosince v závislosti na sněhových podmínkách, závodním kalendáři a tréninkovému plánu. Závodní období obvykle začíná měsíc až dva týdny před prvními závody a ukončuje se těmi posledními (Rajšp & Fister, 2020). Přípravné či letní období je pro běžce na lyžích nepostradatelné. Během přípravy získává

závodník veškerý fyzický fond, který mu bude k dispozici v závodním období. Příprava je zaměřena všeobecnou průpravu a rozvoj kondice (Bolek, Ilavský & Soumar, 2008).

Trénink pro běžecké lyžování v přípravném období je velice pestrý, co se týče množství sportů k němu využívající. Téměř všichni závodní lyžaři zapojují do svého tréninkového plánu běh, běh s holemi, cyklistiku, posilovnu, kolečkové lyže. Následně podle individuálních potřeb, zvyků či inovací zapojují závodníci i sporty jako plavání, veslování nebo gymnastiku.

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

#### **2.4.2 Fyziologická složka**

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

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

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

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

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

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

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

### **2.4.3 Biomechanická složka**

Principy biomechaniky běhu na lyžích podléhají přírodním zákonům mechaniky, která je tvořena vzájemným působením lidského těla a prostředí (Antoš, 2014). Hlavním cílem běhu na lyžích je překonání určité vzdálenosti za daných podmínek. Z pohledu závodního hlediska také v co nejkratším čase (Gnad, 2005). Technika v běhu na lyžích je tvořena několika dílčími pohybovými dovednostmi, jejichž vzájemná interakce přímou úměrou ovlivňuje výkon. Tyto pohybové dovednosti obecně nazýváme běžecou technikou (Cignetti, et al., 2009). Gnad (2005) ve své publikaci také uvádí, že při popisování techniky běžce na lyžích z biomechanického hlediska vychází z Newtonových pohybových zákonů, a proto je důležité znát síly pro nácvič dané techniky, které při daném pohybu působí (Cignetti, et.al., 2009). Technika je tvořena silami, které můžeme dělit podle různých hledisek, nejpoužívanější rozdělení je na vnější a vnitřní síly (Antoš, 2014).<sup>17</sup> Vnitřní síly vznikají uvnitř pohybového systému člověka a jsou tvořeny svalovou silou a reakcí tkání, která je dána jejich pevností a pružností. Součinností svalového systému, opěrného systému a kvalitou metabolických dějů jsou utvářeny vnitřní síly. Jejich výsledná úroveň má nezpochybnitelný význam pro výsledný pohyb ve všech věkových kategoriích. Vnitřní síly dále dělíme na prvotní a druhotné. Síla tíhová (stále působící) a síla svalová (ovládána lyžařem) se řadí mezi síly prvotní. Druhotné můžeme označit za výsledek působení daných sil jednotlivě či společně. Vnější síly existují nezávisle na závodníkovi a působí na pohybový systém

z vnějšího prostředí a tím mění pohybový stav lidského těla jako biomechanické soustavy. Mezi nejdůležitější řadíme síly tíhové, setrvačné (především odstředivá), aerodynamické (odpor vzduchu a aerodynamický vztlak), reakční a třecí (Antoš, 2014). Základem pohybu směrem vpřed uvádíme 4 mechanismy, které zahrnují počínání vnitřních a vnějších sil. Jednotlivé techniky rozlišujeme podle vzájemné kombinace a využití na základě těchto 4 mechanismů – odraz z plochy lyže, odraz z vnitřní strany lyže, střídavý pohyb paží s odpichem a současný pohyb paží s odpichem (Novikova, et al., 2021).

Jako hlavní rozdíl uvádí Gnad (2005) pohyb nohou. Konkrétně provedení odrazu a následného skluzu, které probíhá v postoji jednooporovém.

Skluz v klasické technice probíhá po celkové ploše skluznice. Dané skluznice se nachází v paralelním postavení. Odraz u klasické techniky je prováděn z odrazové části lyže, která je namazána stoupacími vosky. Při provádění odrazu se lyže zastaví. Pro klasický styl využíváme lyžařskou stopu, která ulehčuje vedení lyže v přímém směru (Gnad, 2005). Šířka stopy by neměla překračovat šíři pánve a její optimální vzdálenost je 15 cm (Pronin, Yakovlev & Murashko, 2021).

Při skluzu v bruslení se však alespoň jedna lyže (většinou obě) nachází v odvrtném postavení. Odraz je prováděn z vnitřní hrany lyže za neustálého pohybu. Lyže se tedy nezastavuje jako v klasické technice. Lyže na bruslení nejsou mazány stoupacími vosky, jen těmi skluznými (parafíny, atd.) a je zapotřebí především širší a pevnější tratě než u klasického stylu (Gnad, 2005).

## **3 CÍLE**

### **3.1 Hlavní cíl**

Hlavním cílem bakalářské práce je zjištění příčin ukončení sportovní kariéry u závodníků běžeckého lyžování ve vybraných věkových kategoriích s ohledem na jejich úspěšnost v individuálních závodech mistrovství republiky.

### **3.2 Dílčí cíle**

- 1) Analyzovat medailová umístění závodníků jednotlivých sportovních klubů ve sledovaných kategoriích.
- 2) Analyzovat úspěšnost vybraných závodníků v průběhu jejich sportovní kariéry.
- 3) Charakterizovat nejčastější důvody předčasného ukončení sportovní kariéry z aspektu věku, psychického stavu a realizačního týmu.

## 4 METODIKA

V této práci byla jako metodika použita kvalitativní výzkum. Tento výběr byl nejvhodnějším vzhledem ke zvolenému tématu práce.

Pro výzkum byli vybráni lyžaři, kteří se narodili v období 1991-2000. Výběr byl záměrný, jelikož v době zadávání práce byl ročník narození 2000 posledním ročníkem, který dokončil vybrané mládežnické kategorie od starších žáků po juniory.

### 4.1 Výzkumný soubor

Bylo osloveno 27 lyžařských klubů, všechny spadající pod Svaz lyžařů ČR. Výjimkou se stala má osoba, která do zvolené kategorie výzkumu také spadala, tudíž nebylo nutno kontaktovat klub, ve kterém jsem působil jako jediná osoba odpovídající požadavkům výzkumu.

Obrázek 1 - 5 Znárodnění a porovnání nejdůležitějších statistických údajů vzešlých z vytvořeného výzkumného souboru

Obrázek 6 - 24 Anketní šetření

### 4.2 Metody sběru dat

Ke sběru dat bylo využito několika metod. Pro vytvoření výzkumného bylo využito výsledkových listin z oficiálních webových stránek SLČR a databáze oficiální časomíry závodů MČR. Anketní šetření bylo vytvořeno ve spolupráci s panem profesorem Jiřím Suchým, PhD., jehož cílem bylo zjistit, jak vnímají současní a bývalí závodníci stěžejní otázky tréninkového procesu v ČR a jaké jsou hlavní důvody předčasného ukončení sportovních kariér. Na základě stanovení hlavních a dílčích cílů bylo vytvořeno anketní šetření o rozsahu 26 otázek, z nichž bylo 20 uzavřených a 6 otevřených. Na závěr dostali dotazovaní prostor k jakémukoliv vyjádření. Anketní šetření bylo zasláno přes e-mail s průvodním oslovením, žádostí o vyplnění, následnými instrukcemi a bylo zasláno všem aktivním klubům s medailisty z individuálních závodů MČR ve svých ať už současných nebo bývalých řadách.

Anketní šetření bylo oproti výzkumnému souboru rozšířeno na období ročníků narození 1980-2002 za účelem získání většího množství dat. Návratnost odpovědí nenaplnila prvotní očekávání, přesto se podařilo získat data od 37 respondentů. Všichni účastníci šetření byli uvědoměni o anonymitě celého šetření.



### 4.3 Harmonogram práce

Průběh výzkumu této práce rozdělují do dvou fází – přípravné a realizační. Jak přípravná, tak realizační část se týkají výzkumného šetření a ankety. Předcházela tomu však konzultace s vedoucí práce Mgr. Taťánu Bank Navrátkovou, dále s panem Prof. Jiřím Suchým a Ing. Zdeňkem Lacinou, během které bylo ujasněno, čeho chceme touto prací docílit. Přípravná fáze u výzkumného souboru byla vyhledání veškerých nutných výsledkových listin pro její vytvoření na oficiálních stránkách SLČR a databázi sport-casomira.cz. Pro realizační fázi se stal podkladem předem zhotovený výzkumný soubor, určený k následnému vyhodnocení. Realizační část výzkumného souboru a přípravné části anketního šetření jsem oslovil týmy, které získaly cenné kovy na individuálních závodech MČR ve stanovených kategoriích. Realizační část anketního šetření bylo analytické zpracování dat a jejich následné srovnání.

## 5 VÝSLEDKY A DISKUZE

### 5.1 Výzkumný soubor

#### 5.1.1 Charakteristika

Tato část výzkumu se zabývá počtem medailistů ČR v běhu na lyžích narozených v období 1991-2000 závodících v kategoriích od staršího žactva po juniorskou kategorii. Další podmínkou bylo získání daného cenného kovu alespoň jednou ve zmiňovaném období pouze v individuálních závodech mistrovství ČR. Kategorie byly pro všechny ročníky principiálně totožné. Dvě sezóny kategorie staršího žactva, ve kterých závodníci soutěží "pouze" v rámci jednoho ročníku narození. Následují kategorie mladšího dorostu, staršího dorostu a juniorů, kde soutěží vždy dva roky avšak ve spojení s jiným ročníkem. Nejprve s ročníkem starším, v následující sezóně s ročníkem mladším.

Počet mistrovských závodů se během této "desetiletky" měnil a to mezi 3-6 závody. Menší počet závodů je především u kategorie starších žáků, zejména kvůli fyzickým schopnostem a nízkému věku. Rozdíl závodů na množství medailistů nevyklučujeme, ovšem není tak zásadní jako na jejich počet. Do této práce byla data vybrána ze všech mistrovských závodů z důvodu soutěžní diverzity závodníků i samotných závodů a co největší možné relevanci. Nutno podotknout, že mistrovské závody se každý rok střídají nejen ve stylu a místa konání, ale i v délce a typu.

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

V následujícím roce se konají mistrovské závody ve sprintu klasicky, distančního závodu volně a hromadném závodu klasicky.

Ve třetím roce jsou konány mistrovské závody ve sprintu volně, distančního závodu klasicky, hromadném startu volně, distančním závodu klasicky a stíhacím závodu volně. V tomto klíči střídání jednotlivých stylů, typů závodů a rozdílného počtu se pokračuje ve všech následujících kategoriích.

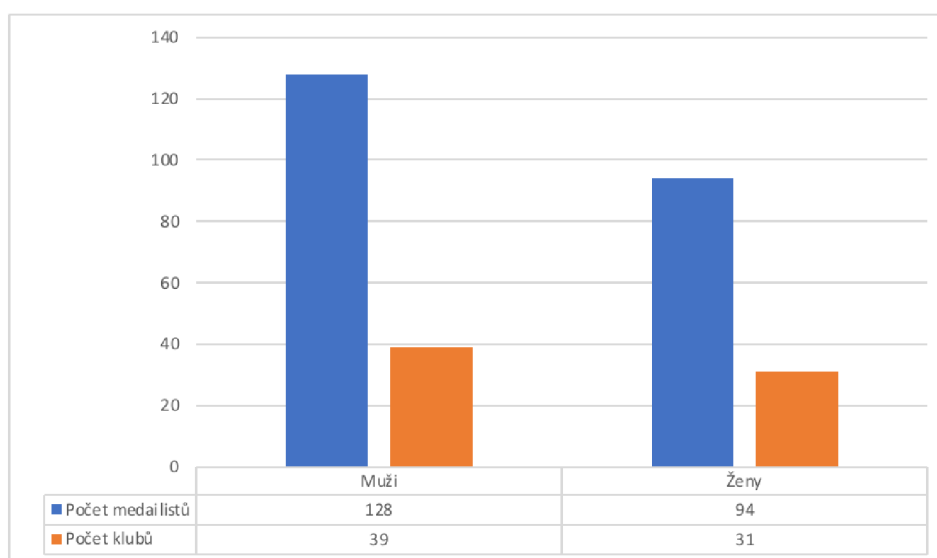
#### 5.1.2 Přehled medailistů

Sledovaná skupina byla vytvořena tak, aby každý ročník prošel všemi vybranými kategoriemi, které byly dokončeny. Vybrány byly co nejaktuálnější ročníky narození, tedy 1990-2000. Kategorie byly zvoleny od staršího žactva po juniorskou kategorii.

Po důkladném zpracování výsledkových listin bylo zjištěno, že české lyžování disponovalo 222 medailisty ČR odpovídajících kritériím, z toho 128 chlapci a 94 děvčaty. V přepočtu na ročník narození v průměru české lyžování disponuje 12,8 medailisty a 9,4 medailistkami z individuálních závodů MČR, kteří pochází z 39, respektive 31 klubů.

### Obrázek 1

*Srovnání počtu medailistů individuálních závodů MČR s počtem reprezentovaných klubů mezi muži a ženami*



128 chlapců splňujících kritéria pocházelo z 39 různých klubů a 94 dívek pocházelo z 31 klubů. V průměru na klub nám vychází 3,28 medailisty u chlapců a 3,03 u dívek. Můžeme tedy konstatovat, že množství klubů v přepočtu na medailistu/tku, ze kterých děvčata pocházela bylo menší, než množství klubů, ze kterého pocházeli chlapci, avšak rozdíl není nikterak zásadní.

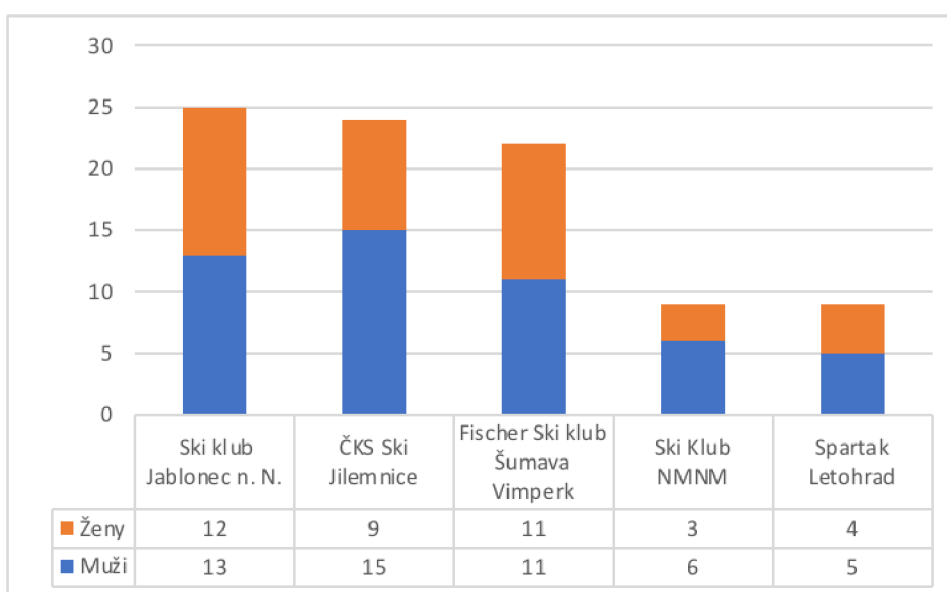
#### 5.1.3 Medailová umístění dle klubu

Nejúspěšnějším klubem u chlapců je ČKS Ski Jilemnice s 15 medailisty, následována Ski klubem Jablonec nad Nisou se 13 a Fischer Ski klubem Šumava Vimperk s počtem 11. Mezi děvčaty nejvíce medailistek vychoval klub Ski klub Jablonec nad Nisou, konkrétně 12 děvčat, následován Fischer Ski klubem Šumava Vimperk s 11 a o třetí místo se shodně s počtem 9 dělí Olfín car Ski team Trutnov a ČKS Ski Jilemnice. Celkově nejúspěšnější kluby v počtu medailistů/tek jsou Ski klub Jablonec nad Nisou s 25 závodníky, následování ČKS Ski Jilemnic s 24 a Fischer Ski klubem Šumavou Vimperkem s počtem 22 závodníků. Česká Republika disponuje jediným lyžařským areálem splňující

nejvyšší světové normy pro uspořádání závodů světových pohárů vhodné jak pro biatlon, tak běh na lyžích. Klub nacházející se přímo v dějišti, SK Nové Město na Moravě, v dané statistice s 6 chlapeckými medailisty a 3 dívčími nemůže konkurovat těm nejlepším, přestože má nejkvalitnější zázemí týkající se kvality tratí, zásob sněhu, atd. Do této statistiky promlouvá klub biatlonu Spartak Letohrad, který přes jiné zaměření dokázal získat stejný počet cenných kovů, jako dříve zmiňované Nové Město na Moravě a to 9, složeno z 5 chlapeckých a 4 dívčích.

## Obrázek 2

*Srovnání počtu medailistů vybraných klubů dle pohlaví*



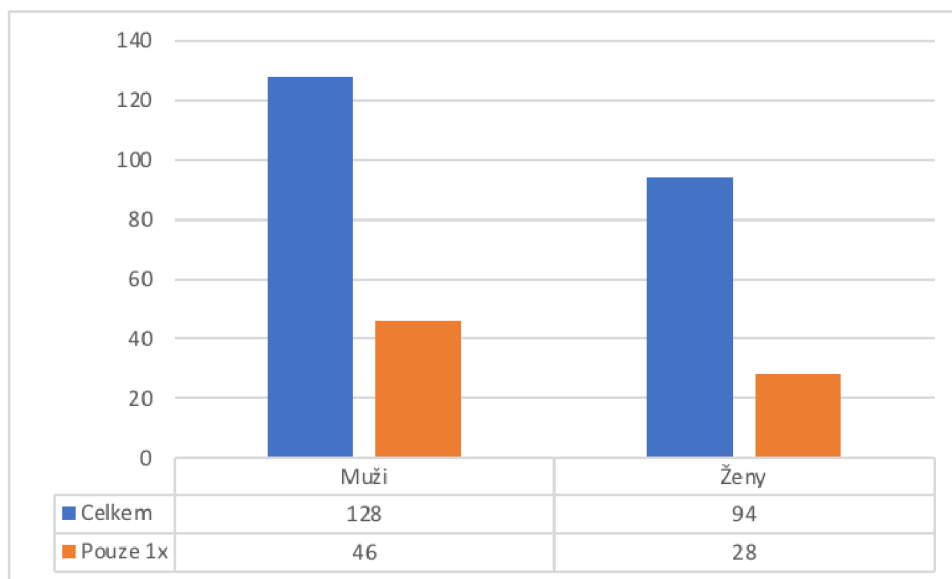
Závodníkem s největším počtem získaných cenných kovů se stal Daniel Máka (1992) z klubu Krkonoše Vrchlabí s 22 cennými kovy. Mezi dívkami byla nejúspěšnější Barbora Havlíčková (2000) ze Ski klubu Šumava Vimperk s 23 medailemi.

### 5.1.4 Tendence vývoje a ojedinělí medailisté

Ze 128 chlapců získalo cenný kov na MČR pouze jednou 46 z nich, což představuje 38 %. U děvčat je počet poloviční, tedy 28, což nám tvoří 29,8 %. Můžeme tedy hovořit o větší pravděpodobnosti opakovaného získání cenného kovu u děvčat než u chlapců.

### Obrázek 3

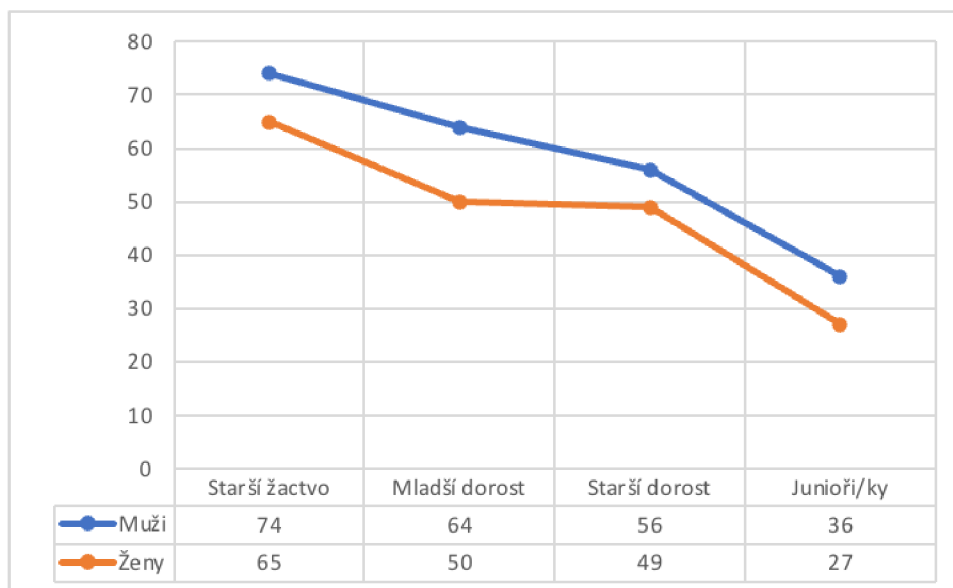
Srovnání celkového počtu medailistů s ojedinělými medailisty



Opakované medailové umístění získalo 62 % chlapců a 70,2 % dívek. Pokud se podíváme na časové rozestupy mezi získanými medailovými umístěními tak zjistíme, že pouze 1 dívka a 7 chlapců měli rozestup větší než dvě závodní sezóny. Tato statistika vypovídá o určité tendenci, se kterou se české lyžování dlouhodobě potýká, a to o vysokém “odpadu” závodníků v průběhu mládežnických kategorií. Mezi tyto důvody patří například nedostatečná motivace, nesprávně vedený trénink, nedostatečné zázemí a podpora, časová a materiální náročnost, atd., (obrázek 13 a 14).

#### Obrázek 4

Počet medailistů jednotlivých kategorií



Kategorie staršího žactva je poslední žákovskou kategorií. Přestože tato kategorie obsahuje vždy 2 ročníky narození, každý závodník závodí převážně v tom svém a to podle věku a jemu odpovídajícímu označení U13 a U14.

V kategorii starších žáků se vyskytlo 74 medailistů z 128, což tvoří 57,8 %.

V kategorii starších žákyň se vyskytlo 65 medailistek z 94, což tvoří 69 %. Více než 69 % z celkového počtu medailistek žen a 57,8 % mužů získá cenný kov v kategorii staršího žactva před dovršením věkové hranice 14 let.

V přepočtu na jednotlivé ročníky vychází průměr 7,4 chlapců a 6,5 děvčat na medailová umístění.

Medailové umístění na mistrovství České republiky se považuje za jeden z možných vrcholů kariéry. 36 chlapců a 27 dívek, kteří získali medailové umístění v kategorii starších žáků a žákyň, nedokázali toto umístění zopakovat.

27 z 28 medailistek, které nedokázalo alespoň jednou navázat na své medailové umístění, získalo svůj poslední cenný kov v kategorii staršího žactva.

48,6 % mužů a 41,5 % žen z celkového počtu medailistů kategorie staršího žactva nezískali v následujících kategoriích žádný další cenný kov.

28,1 % mužů a 28,7 % žen z celkového počtu medailistů získalo cenný kov v kategorii staršího žactva a nikdy na něj nenavázalo.

Kategorie mladšího dorostu je první ze dvou dorosteneckých kategorií. Do sezóny 2016/17 se v této kategorii závodilo vždy po dvou ročnících narození proti sobě. Od sezóny 2017/18 došlo k rozdělení této kategorie na U15 a U16 z důvodu snahy o lepší adaptaci na zvětšující se délky tratí jednotlivých závodů. Kategorie U15 a U16 má z větší části společný kalendář, délky závodů se mohou lišit.

V kategorii mladšího dorostu získalo medaili 64 chlapců a 50 děvčat, což odpovídá 50 % a 53,2 % z celkového počtu medailistů na MČR. Přesná polovina u mužů a větší polovina u žen všech držitelů cenných kovů z MČR získají medaili právě v kategorii mladšího dorostu. V průměru v každém ročníku narození závodícím v této kategorii dosáhne na medailové umístění 6,4 chlapců a 5 děvčat.

Je zde patrný pokles počtu medailistů mezi kategoriemi staršího žactva a mladšího dorostu o 13,5 % u chlapců a 23,1 % u děvčat.

U chlapců se jedná o 63 závodníků z celkových 128, což nám představuje 49,2 % z celkového počtu a u děvčat 38 závodnic z celkového počtu 94, tedy 40,4 % z celkového počtu.

Kategorie staršího dorostu je nejen poslední dorosteneckou kategorií nesoucí označení U18, ale také první kategorií s oficiálními mezinárodními závody. Konkrétně Youth Olympic Games (Mládežnické olympijské hry, YOG) pořádané každé 4 roky, European Youth Olympic Festival (Evropský olympijský festival mládeže, EYOF) pořádaný každé 2 roky a OPA Games (Hry kontinentálního poháru).

V této kategorii dosáhlo na medailové pozice 56 chlapců a 49 děvčat, což v přepočtu na kategorii vychází v průměru na 5,6 chlapců a 4,9 děvčat na jeden ročník.

Celkem 90 chlapců a 67 dívek získalo poslední medailové umístění na MČR v kategorii starší dorostenci a mladší kategorie. Z celkového počtu 128 chlapců se jedná o 70,3 % a u 94 dívek o 71,2 %.

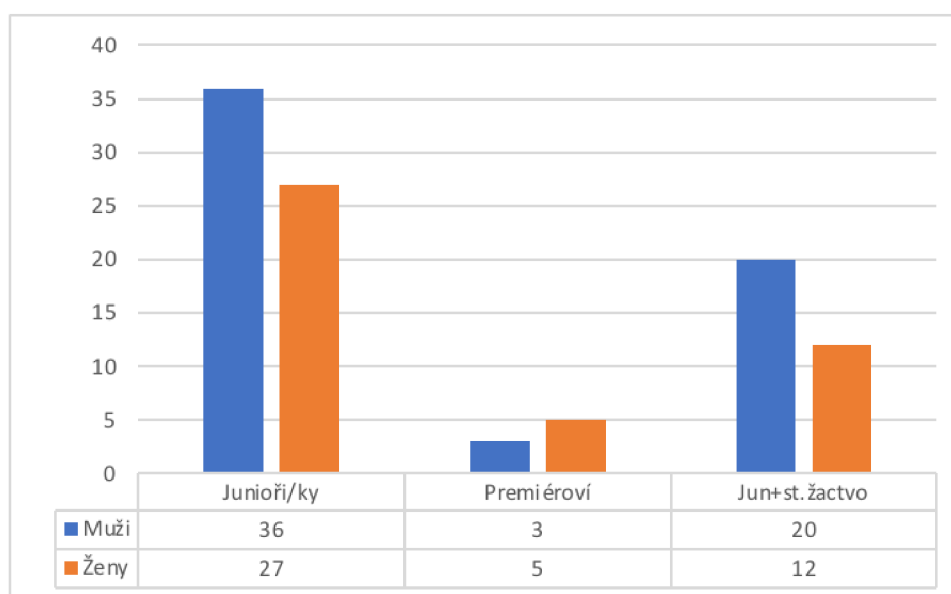
Juniorská kategorie, nesoucí označení U20, je první kategorií soutěžící na oficiálním mistrovství světa (World Junior Championship, WJC). Většina kalendáře je shodná se závody dospělých s případnou kratší délkou tratí.

V juniorech získalo medaili 36 mužů. V průměru 3,6 mužů na ročník narození a 28,1 % z celkového počtu medailistů. V juniorkách získalo cenný kov 27 žen. V průměru 2,7 žen na ročník narození a 28,7 % z celkového počtu medailistek.

55,5 % mužů, kteří se umístili na medailových pozicích v kategorii juniorů, získali svůj první cenný kov až v kategorii staršího dorostu a výše, neboli 16 a více let a 18 a více let. U dívek se jedná o 44,4 % z celkového počtu juniorských medailistek.

### Obrázek 5

*Srovnání počtu medailistů juniorské kategorie s premiérovými a v kombinaci se starším žactvem*



20 juniorů a 12 junierek získalo medaili jak v kategorii staršího žactva, tak v juniorské kategorii. Pro každý ročník narození nám vychází v průměru 2 závodníci a 1,2 závodnice.

Z 36 dekorovaných juniorů 33 z nich získalo medaili alespoň v jedné z předešlých kategorií. Zbýlí 3 získali své první kovy až v kategorii U20.

Z 27 medailových žen 22 získalo cenný kov alespoň v jedné z předešlých kategorií. Zbýlých 5 si odbylo v kategorii U20 svou premiéru.

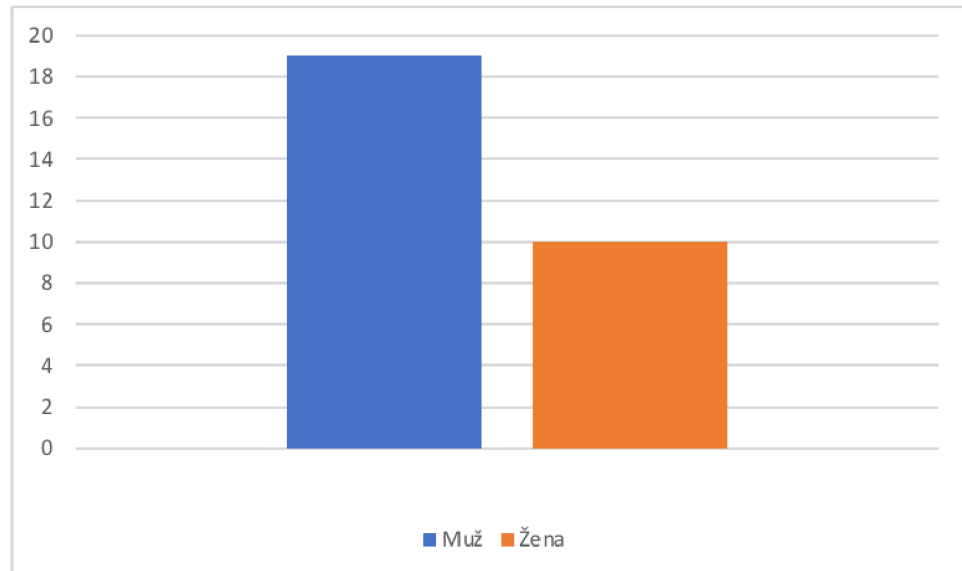
Pokud se zaměříme na horní věkovou polovinu zkoumaného souboru, tedy kategorie staršího dorostu a na juniorskou kategorii, jež nedosáhli na první tři pozice v závodech MČR v předchozích kategoriích, dojdeme k závěru čítajícího 20 závodníků a 12 závodnic.



## 5.2 Anketní šetření

Obrázek 6

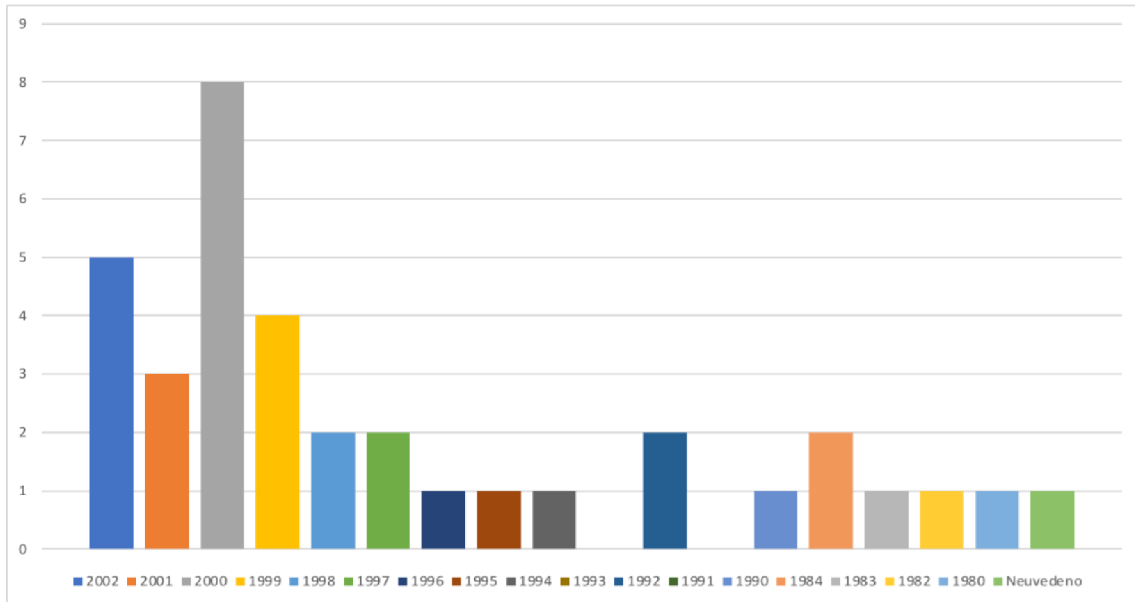
*Rozdělení dotazovaných dle pohlaví*



Graf zobrazuje počet respondentů této ankety a jejich procentuální rozdělení. 12 žen a 25 mužů se zúčastnilo dotazníkového šetření. Procentuální rozdělení 68 % ku 32 % oproti rozdělení medailistů 57 % ku 43 % vypovídá a větší angažovanosti mužského pohlaví v tomto anketního šetření.

## Obrázek 7

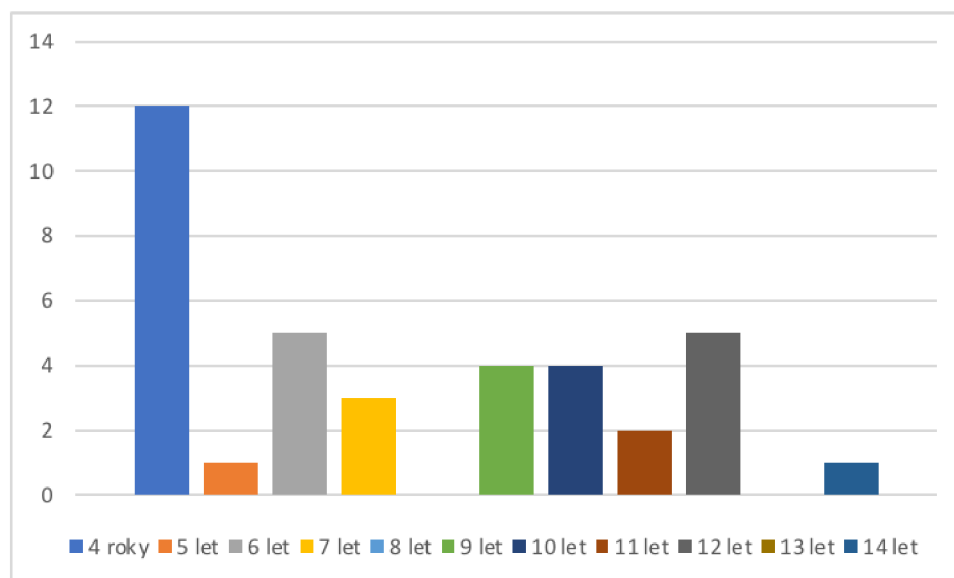
Grafické znázornění ročníku narození dotazovaných



Nejpočetnější ročník narození respondentů je ročník 2000, který má 8 zástupců. Následuje ročník 2002, který má 5 zástupců a ročník 1999 4. Anketní šetření zodpověděli také lyžaři z 80. let, konkrétně ročníky 1984, 1983, 1982 a 1980 přičemž všechny ročníky jsou zastoupeny jedním zástupcem, výjimku tvoří “nejmladší” ročník 1984, kde zodpověděli zástupci dva. Nejhůře zastoupeny jsou ročníky 1993 a 1991, které nemají své zastoupení v tomto anketního šetření. 16 z 37 respondentů je ročníku narození 2000 a mladší a 20 z 37 je mladšího roku 1999. Větší polovinu, konkrétně 54 %, respondentů tvoří 4 nejmladší ročníky zapojené do výzkumu.

**Obrázek 8**

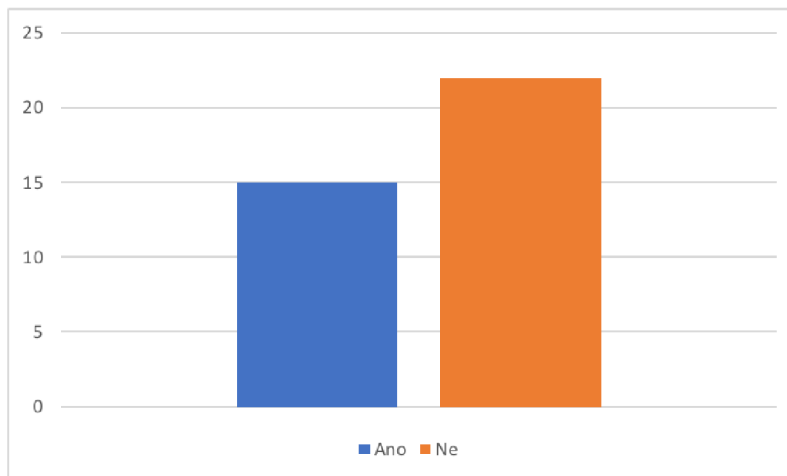
*Grafické znázornění hodnoty a množství věku počátku kariéry*



Tento graf vyobrazuje hodnotu věku, ve kterém respondenti přišli poprvé do praktického kontaktu s během na lyžích. Dozvídáme se, že nejčastější počátek u respondentů byl ve 4 letech věku a oproti ostatním hodnotám disponuje značným rozdílem. Například od druhého nejčastějšího věku, v tomto případě 6 a 12 let, se odlišuje o 7 hlasů, což představuje 140 % hodnoty druhé nejčastěji zastoupené věkové hodnoty. Mezi nejslabší věkové hodnoty v tomto anketního šetření patří 8 a 13 let, které nejsou zastoupeny jediným hlasem z 37. 21 z 37 respondentů, 56,76 %, začalo svou kariéru v běhu na lyžích před dovršením 8 let věku.

### Obrázek 9

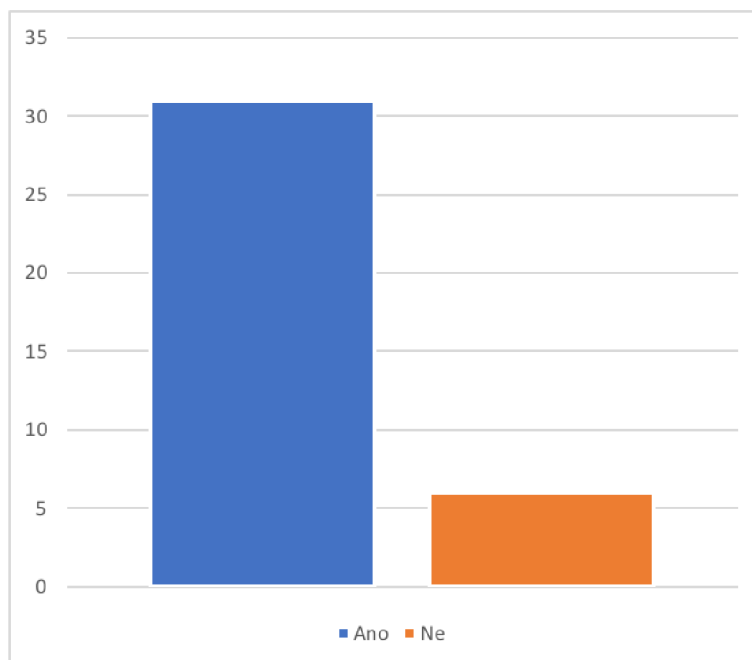
*Rozdělení kariéry dle aktuálního stavu*



Procentuální srovnání respondentů podle aktuálního sportovní kariérního stavu. Z celkového počtu 37 respondentů 22 stále neukončila svou aktivní sportovní kariéru. Jedná se o 59 % dotazovaných.

### Obrázek 10

*Porovnání zisku medailového umístění v individuálním závodě MČR*

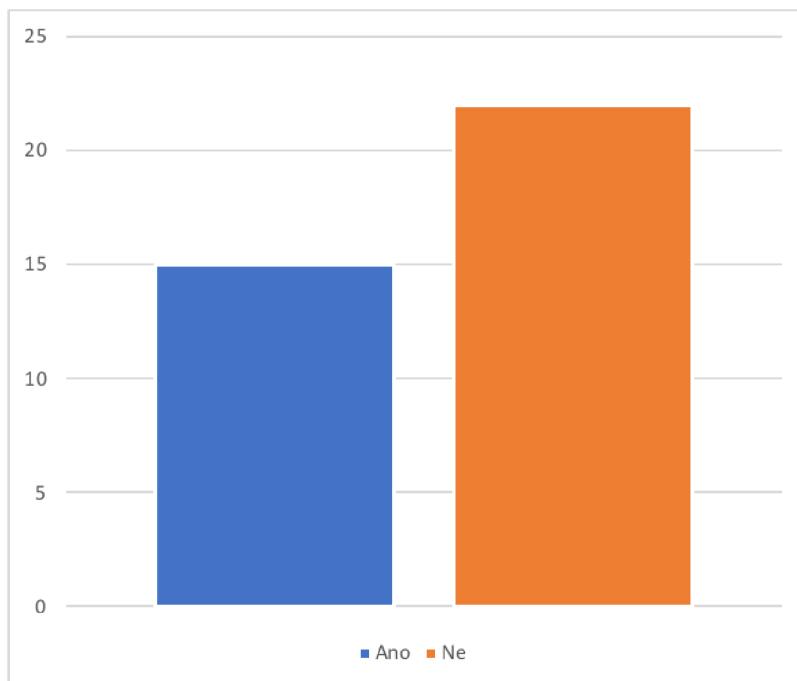


Na cenný kov v rámci individuálních závodů MČR dosáhlo 31 z 37 respondentů. Hovoříme tedy o 84 %, kteří v určitý okamžik své kariéry patří/patřili k naší špičce. Na základě

dvou předešlých statistik se domnívám, že relevantnost tohoto dotazníku nebude nijak výrazně, pokud vůbec, ovlivněna negativními emocemi z osobního neúspěchu z minulosti.

### Obrázek 11

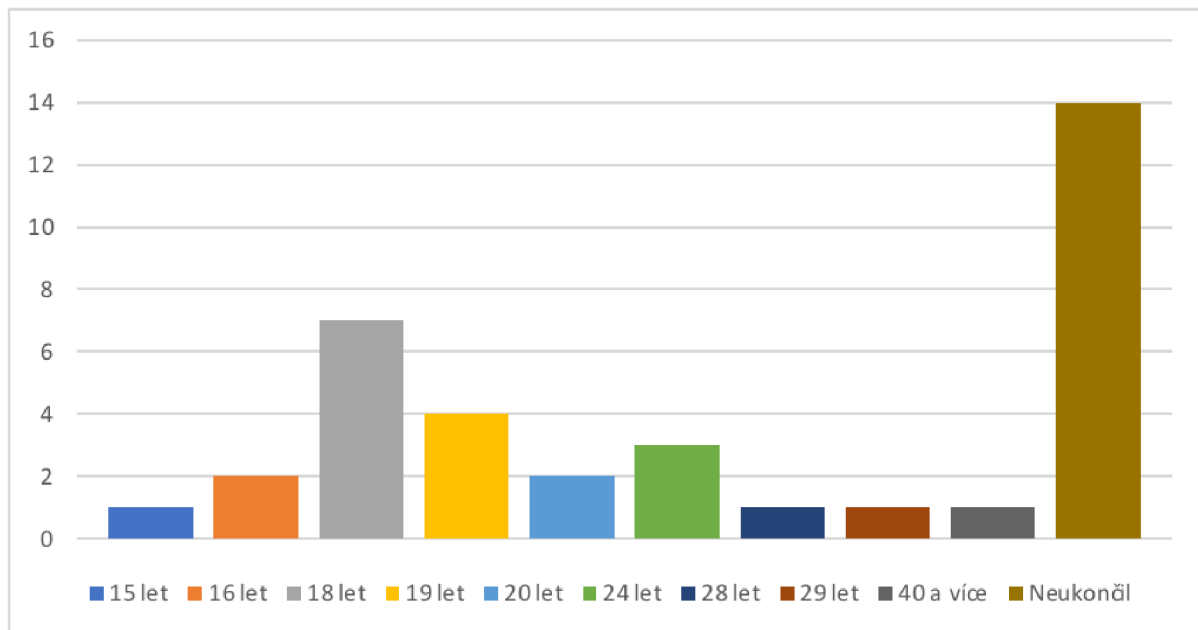
*Porovnání předčasného ukončení kariéry oproti přirozenému konci*



V tomto anketním šetření 15 z 37 respondentů označilo svou sportovní kariéru v běhu na lyžích jako předčasně ukončenou. Nesmíme však opomenout, že svou kariéru ukončilo 22 respondentů, obrázek 9. Předčasné ukončení kariéry označilo 15 z 22 dotazovaných, jejichž kariéry dále nepokračují.

## Obrázek 12

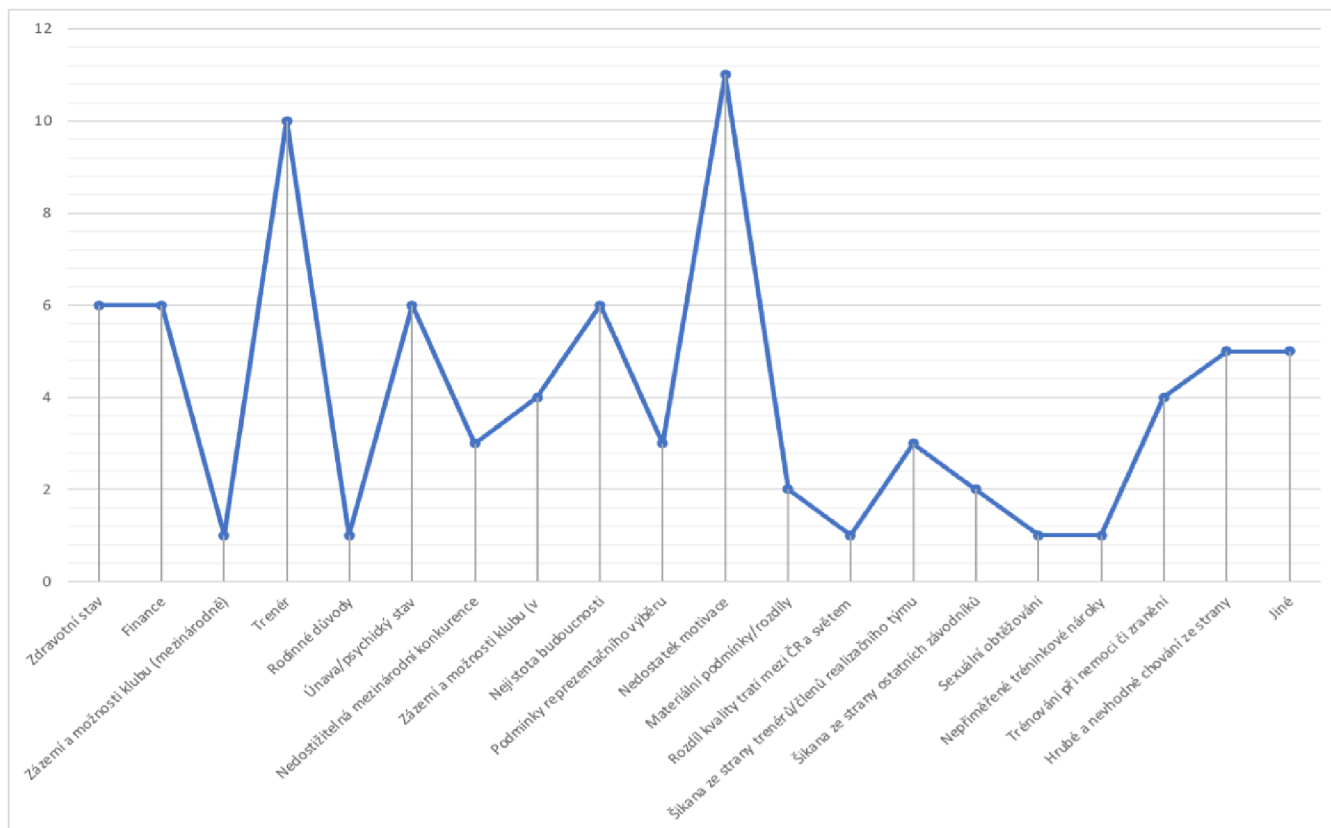
### Hodnota věku ukončení kariéry



Grafické znázornění četnosti věku ukončení kariér respondentů. Nejčastější věk, ve kterém respondenti ukončili své sportovní kariéry, je 18 let, následovaný věkem 19 a 24 let. Kategorie pro věk 18 a 19 let, je kategorie staršího dorostu a juniorů. Podle anketního šetření dochází právě v tomto věkovém a kategorickém rozmezí k nejčastějšímu ukončování sportovních kariér.

### Obrázek 13

Graf zastoupení hlavních důvodů vedoucích k ukončení kariéry



Cílem této otázky bylo zjistit konkrétní hlavní příčiny ukončení kariéry. Tuto otázku zodpovědělo 11 respondentů.

Nejčastější označenou hlavní příčinou, 100 %, byl nedostatek motivace. Nedostatek motivace bývá způsoben různými fyzickými a psychickými podněty, například špatné podmínky, neúspěch, zdravotní obtíže, finance, negativní atmosféra, malá či neexistující podpora, atd. Příčin, které mohly mít vliv na nedostatečnou motivaci či nikoliv, respondenti označili celou řadu.

Druhým nejčastějším důvodem byl označen/a trenér/ka a to v 10 z 11 možných případů, přesně 90,9 %.

Důvody se u každého závodníka/závodnice mohou lišit na základě spousty faktorů. Avšak mezi nejčastější byly vybrány se 6 z 11 možných zdravotní stav, finance, únava/psychický stav a nejistota budoucnosti. Tyto důvody označilo 54,54 % dotazovaných. O výše uvedených důvodech můžeme hovořit jako o rizikových a problémových.

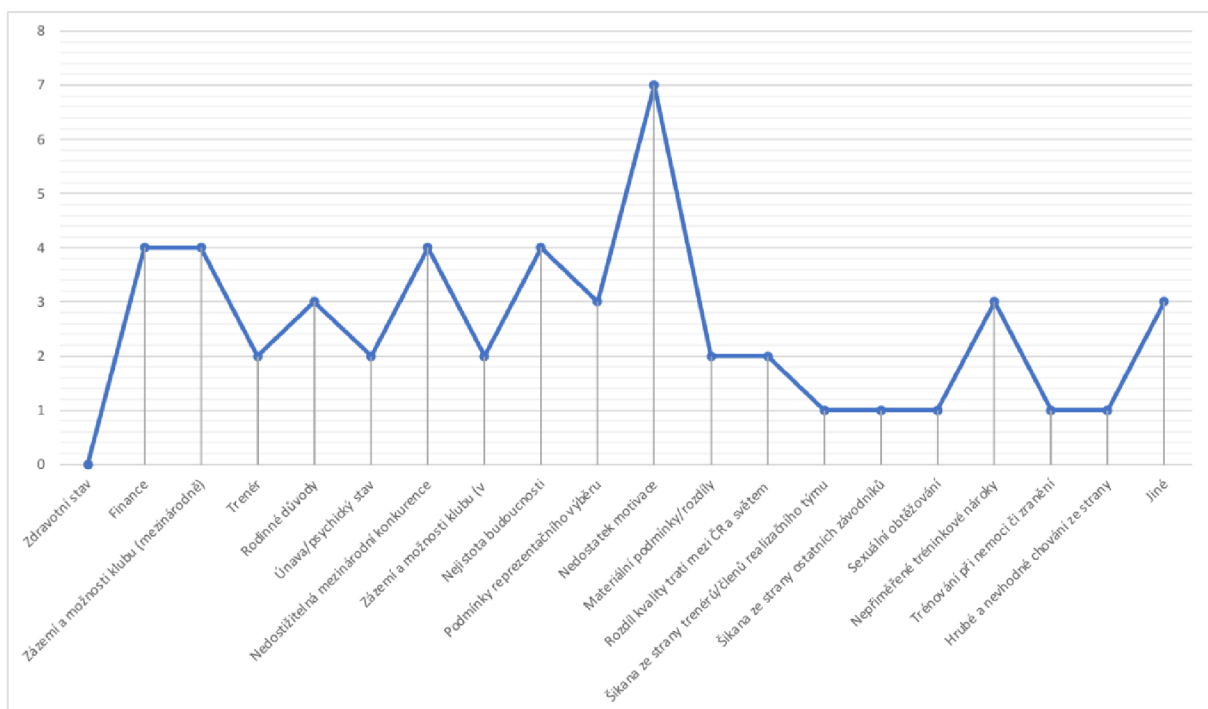
Následuje skupina obsahující 2 až 5 hlasů, tedy 18,1 % až 45,45 %. Do této skupiny, v rámci anketního šetření, patří nedostatečná mezinárodní konkurence, zázemí a možnosti

klubu v ČR, podmínky reprezentačního výběru, materiální podmínky/rozdíly, šikana ze strany trenérů/členů realizačního týmu, šikana ze strany ostatních závodníků, trénování při nemoci či zranění, hrubé a nevhodné chování ze strany trenérů/členů realizačního týmu a jiné. Tyto důvody také sehrály své role a některé odpovědi a jejich četnost poukazují na možnost výskytu systematických problémů. Tyto výsledky si dovoluji označit za velmi znepokojivé.

Poslední skupina odpovědí byla označena pouze jedenkrát. Dá se tedy předpokládat, že se jedná o výjimky, což jsou víceméně všechny – zázemí a možnosti klubu (mezinárodně), rodinné důvody, rozdíl kvality tratí mezi ČR a světem a nepřiměřené tréninkové nároky. Všechny tyto důvody se vyskytují, na základě výsledků tohoto anketního šetření, v méně než 10 procentech případů. Je zde však jedna odpověď, která je znepokojivá, dovoluji si tvrdit, že je naprosto alarmující – sexuální obtěžování.

#### Obrázek 14

Graf zastoupení vedlejších důvodů vedoucích k ukončení kariéry



V předchozím grafickém znázornění bylo předmětem otázky hlavní příčiny ukončování kariér. V tomto grafu jsou zobrazeny výsledky vedlejší.

Opět byl nejčastějším důvodem zvolen nedostatek motivace a to 8x. Náskok na své “pronásledovatele” má výrazný a to 50 % své hodnoty.



Se 4 hlasy jsou zde zastoupeny odpovědi finance, zázemí a možnosti klubu (mezinárodně), nedostižitelná mezinárodní konkurence a nejistota budoucnosti. Tyto odpovědi a především jejich četnost mohou poukazovat na určitý obrázek podvědomí závodníků a závodnic.

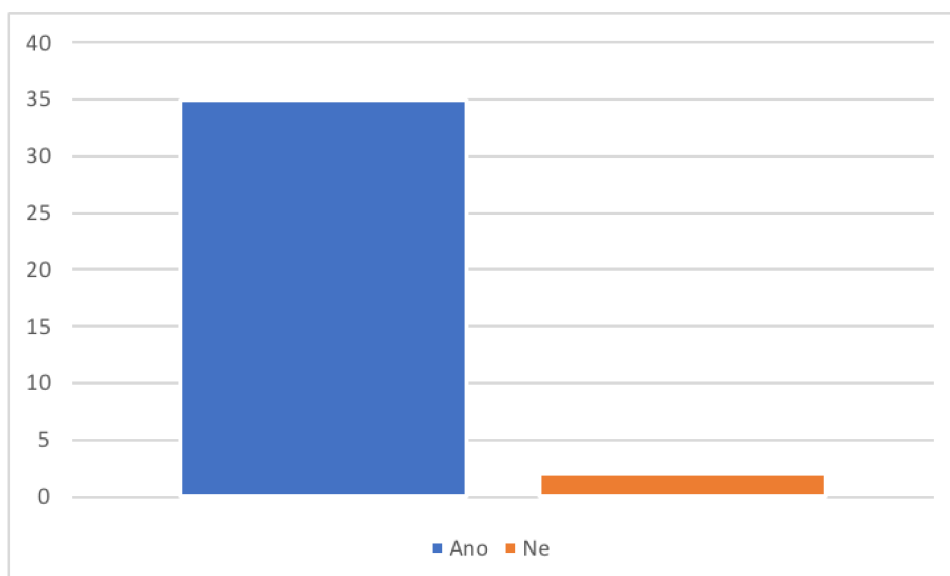
Do skupiny dvou až tří hlasů byly zvoleny odpovědi: trenér, rodinné důvody, únava/psychický stav, zázemí a možnosti klubu v ČR, podmínky reprezentačního výběru, materiální podmínky/rozdíly, rozdíl kvality tratí mezi ČR a světem, nepřiměřené tréninkové nároky a jiné.

Předposlední skupina je zastoupena jediným zvolením každého z následujících důvodů: šikana ze strany trenérů/členů realizačního týmu, šikana ze strany ostatních závodníků, sexuální obtěžování, trénování při nemoci či zranění a hrubé a nevhodné chování ze strany trenérů/členů realizačního týmu.

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

### Obrázek 15

*Porovnání důrazu na všeobecnou přípravu před specializacemi*

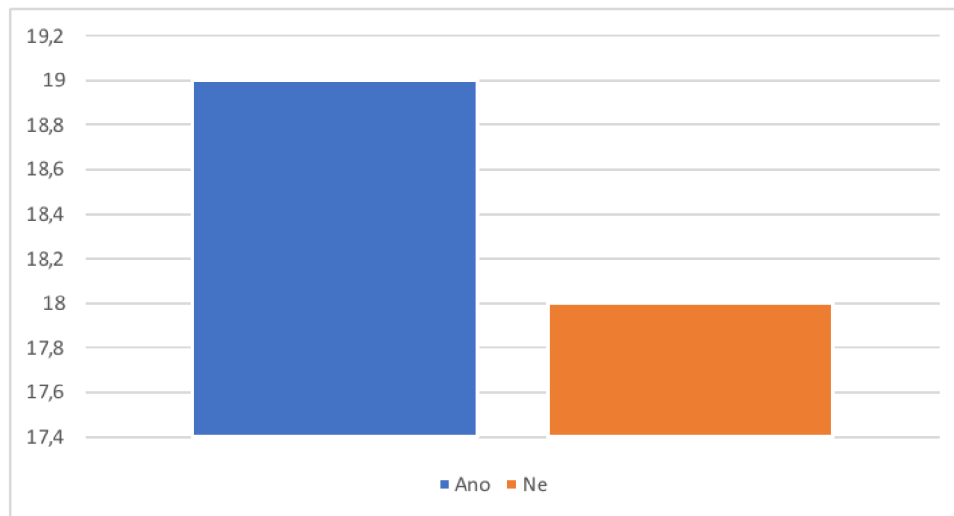


Tréninkový proces běhu na lyžích je, především v přípravném období, propojen s několika dalšími sportovními odvětvími. Zapojení dalších sportů do přípravy zlepšuje jednotlivé aspekty tréninkového procesu s cílem nejlepší možné úrovně připravenosti.

Podle 95 % respondentů byl, v průběhu sportovní přípravy, kladen důraz na všeobecnou přípravu.

## Obrázek 16

Porovnání prováděné dostatečné regenerace během kariéry



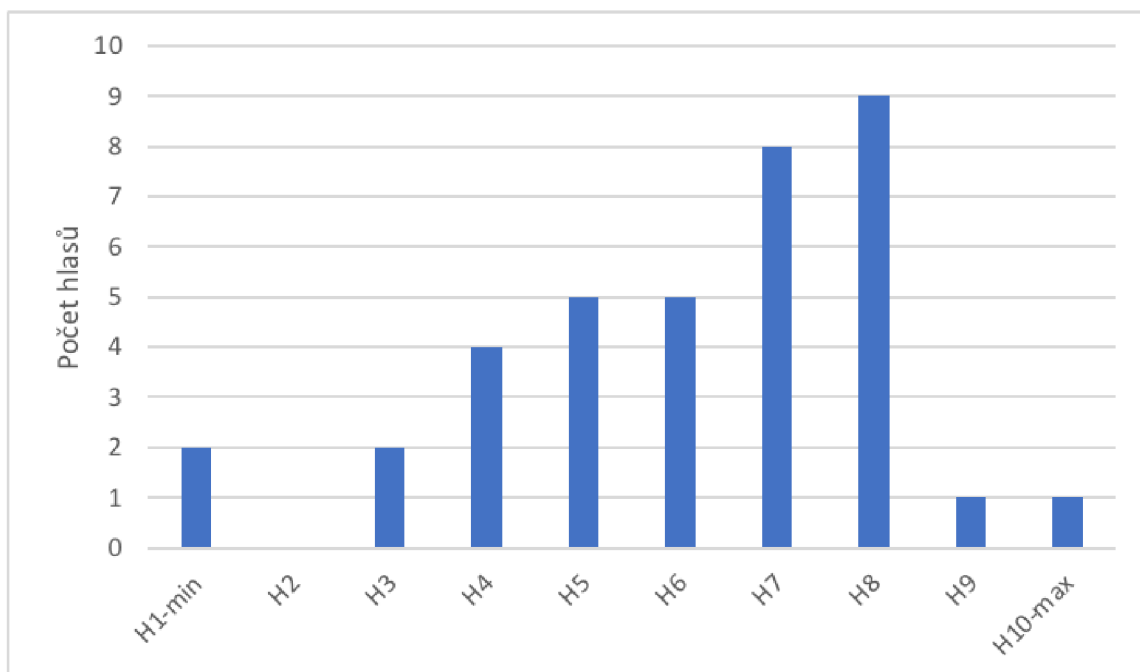
Regenerace je neodlučitelnou součástí tréninkového procesu nejen v běhu na lyžích. Množství času věnovaného regeneraci by mělo v ideálním případě dosahovat stejných hodnot, jako množství času fyzické složky tréninku.

Dle 51 % dotazovaných byla prováděna dostatečná regenerace během jejich aktivní kariéry.

Regenerace je součástí všeobecné přípravy sportovce. V porovnání s předchozím grafem se naše výsledky poněkud liší. Pokud započítáme regeneraci do všeobecné přípravy, pak se nám odpovědi neshodují o zásadních 41 %, tudíž nelze podle anketního šetření zcela souhlasit s výsledkem, že byl kladen důraz na všeobecnou přípravu před specializacemi, pro kterou hlasovalo 95% respondentů.

### Obrázek 17

*Hodnocení energetické vyváženosti stravy ve sportovní přípravě*

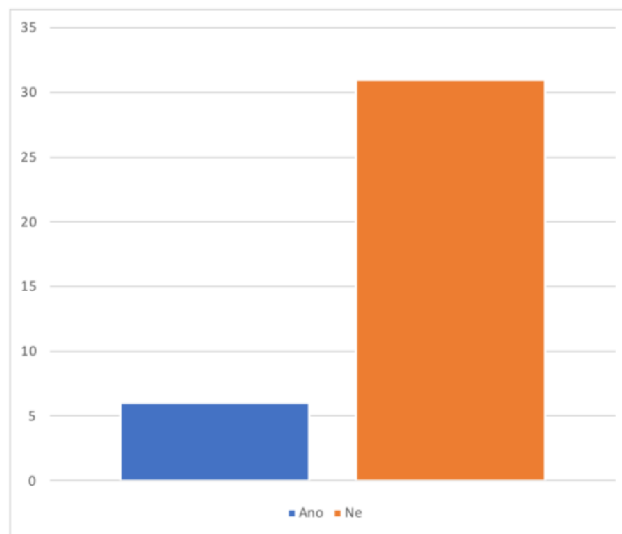


Běh na lyžích je energeticky jeden z nejnáročnějších sportů. S ohledem na intenzitu a délku zátěže je nutné zajišťovat dostatečný příjem energie, tekutin a všech ostatních složek potravy nezbytných pro správné fungování lidského organismu.

Otázku, zda byla/je strava ve sportovní přípravě energeticky vyvážená, odpověděli respondenti průměrným hodnocením 6,1/10. V nabídce možností byla nejvyšší hodnota 10 označena “správně vyvážená strava” a hodnota 1 “na stravu se nedohlíželo”. Podle pár jedinců byla strava energeticky správně vyvážená, nejčastější hodnocení je “až” č.8. Následuje “nadprůměr” v podobě druhé a třetí nejčastější volby odpovědi hodnoty 7 a 6. Zbytek tvoří podprůměr a dva hlasy absolutní nespokojenost.

### Obrázek 18

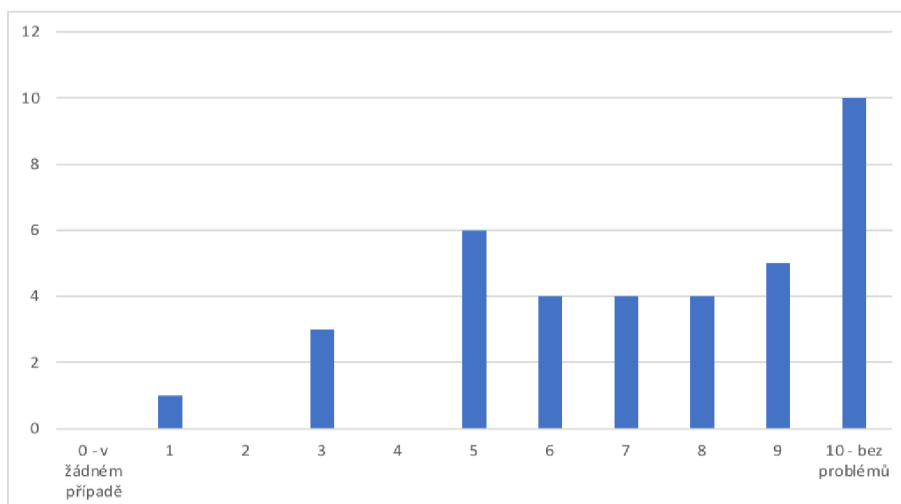
Porovnání odborného dohledu na stravu dotazovaných



Na otázku ohledně vyvážené stravy navazujeme otázkou, zda bylo dohlíženo na stravování odbornou osobou. 84 % respondentů odpovědělo, že nebylo dohlíženo na jejich stravování během sportovní přípravy pod odborným dohledem. Strava může mít jak pozitivní tak negativní vliv na výkon jedince. Strava je klíčový prvek, který můžeme označit jako rizikový vzhledem k výsledkům anketního šetření.

### Obrázek 19

Možnost stát se profesionálním sportovcem v ČR

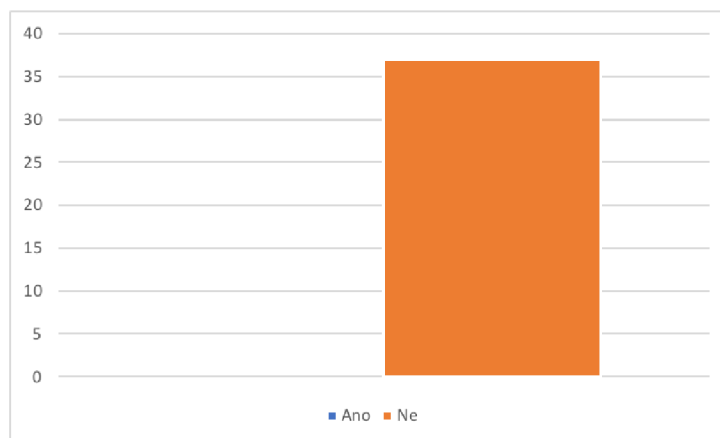


Tento graf znázorňuje možnost stát se profesionálním sportovcem na území ČR. Průměrné hodnocení 7,3/10 vypovídá o jisté úrovni úspěšného absolvování této možnosti.

Nejvíce respondentů odpovědělo nejvyšší možnou známkou, která označuje možnost profesionálního sportovce v ČR jako bezproblémovou. Pouze 10 z 37 respondentů hodnotilo menší než průměrnou známkou na uvedené škále.

### Obrázek 20

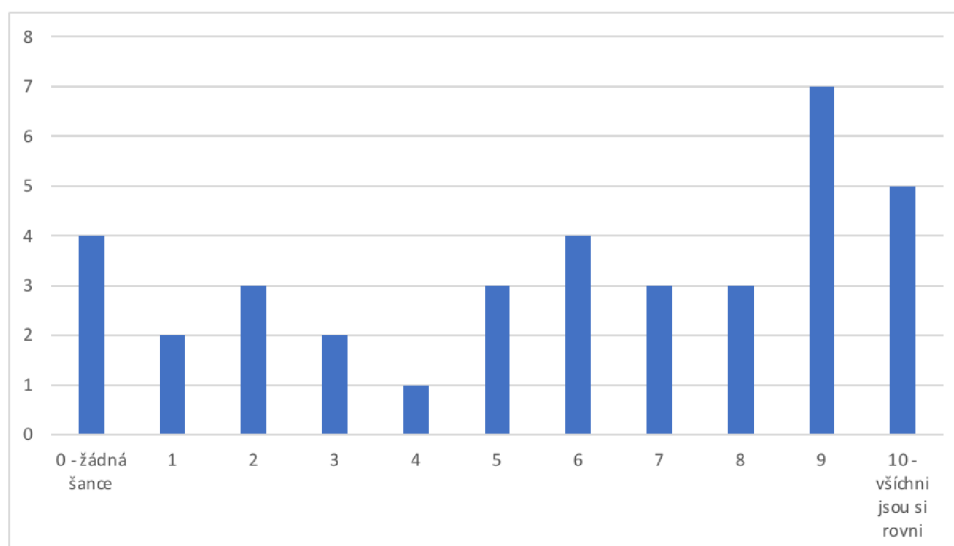
*Srovnání podmínek pro běh na lyžích v ČR*



Dle odpovědí dotazovaných neexistuje šance stejných podmínek pro běžecké lyžování v České republice.

### Obrázek 21

*Hodnota rovnoprávnosti závodníků při výběru do reprezentačních družstev*

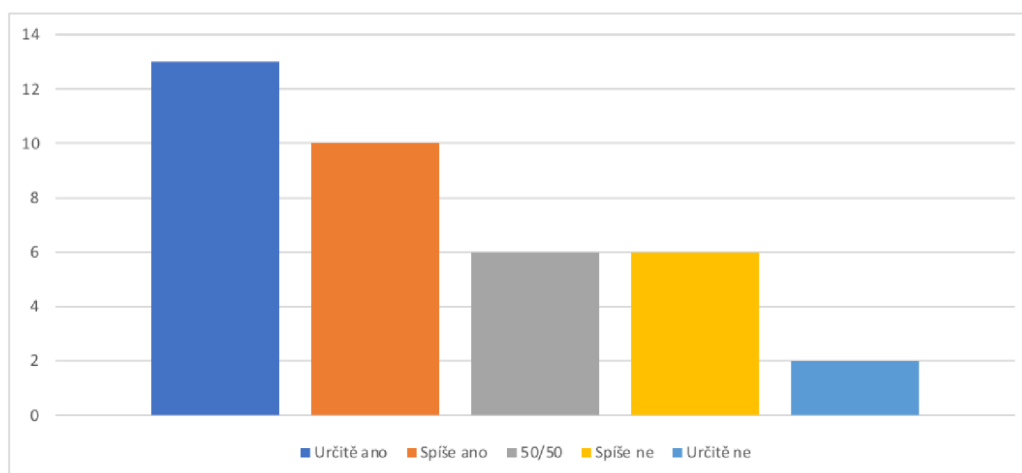


Tato otázka se zaměřuje na rovnoprávnost všech závodníků a závodnic zda záleží na klubu, za který závodí či místo, ze kterého pochází nebo zda mají všichni stejnou "startovací

čáru". Průměrné hodnocení 5,8/10 však nevypovídá o rovnosti, obzvláště, když hodnotou 10 bylo označeno "všichni jsou si rovni" a hodnotou 0 označeno "žádná šance". Výsledky jsou nejen překvapující, ale také poukazují na určitý problém týkající se nerovnoprávnosti závodníků a závodnic. 15 z 37 respondentů odpovědělo hodnotou menší než byl možný průměr na stupnici, ve 4 případech dokonce hodnotou nejnižší. Největší zastoupení odpovědí mají hodnoty 9 a 10, ovšem znepokojující je dělené třetí místo pro hodnoty 6 a 0.

## Obrázek 22

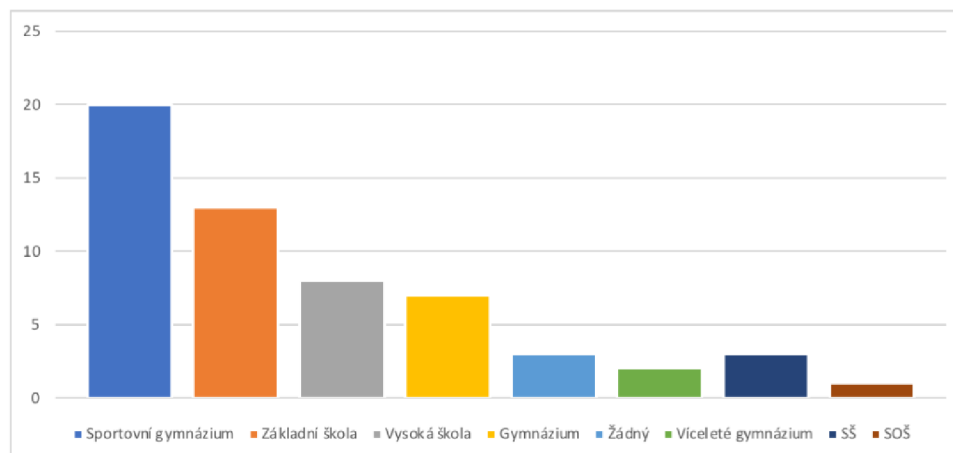
*Hodnocení podpory sportovní kariéry vzdělávacím zařízením*



Tímto grafickým srovnáním otázky zahájíme téma školských zařízení a sportu. Podle 23 respondentů školská zařízení jejich sportovní kariéru podporovala, hovoříme zde o 62,16 %. 8 respondentů (21,62 %) školská zařízení nepodporovala a zbylých 6 označilo odpověď, která podporu nepotvrzuje ani nevyvrací. S podporou sportu školských zařízení můžeme částečně souhlasit, je zde však místo pro určité zlepšení.

### Obrázek 23

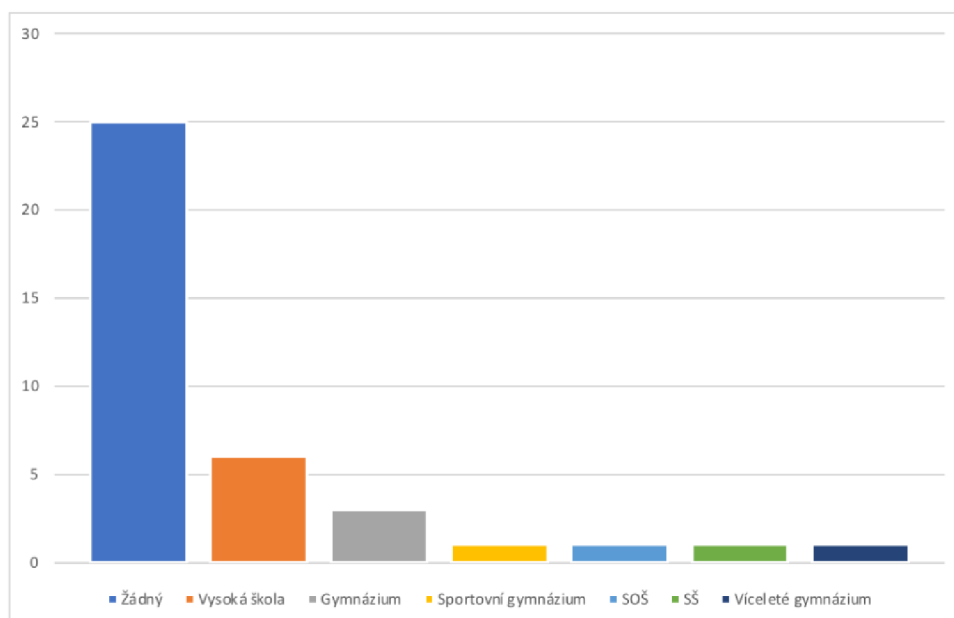
Vzdělávací zařízení podporující sportovní kariéru



Nejpodporovanějším školským zařízením se stalo sportovní gymnázium se 20 hlasy, následované základní školou se 13 a vysokou školou s 8. Na opačném konci se nachází střední odborná škola s jediným hlasem a podle 3 respondentů žádné ze školských zařízení nepodporuje sportovní kariéru jedince.

### Obrázek 24

Vzdělávací zařízení nepodporující sportovní kariéru



Pokud se podíváme na předchozí graf z opačného pohledu, tak 66 % respondentů se nesešlo s žádným školským vzdělávacím zařízením, které by nepodporovalo sportovní kariéru

jedinice. Ovšem nejméně podporujícím školským vzdělávacím zařízením je podle respondentů vysoká škola (16 %), následovaná gymnáziem (8 %) a dalšími školskými vzdělávacími zařízeními, které posbíraly po jednom hlase.



## 6 ZÁVĚRY

Cílem této bakalářské práce bylo zjistit příčiny ukončení sportovní kariéry v běhu na lyžích ve vymezeném věkovém rozpětí a odhalit problematické oblasti českého lyžování ovlivňující přípravu a výkon závodníků. Podle anketního šetření vzešlo najevo, že nejproblematictější oblasti vedoucí k ukončení kariéry jsou různorodé ovšem se společnými hlavními znaky. Anketní šetření poukázalo na velké množství problematických oblastí napříč pohlavím, věkem i samotnými kluby.

Jedním z dílčích úkolů bylo zjištění počtu medailistů a následné porovnání nejúspěšnějších klubů běžeckého lyžování v ČR. Při zpracování dat vzešel počet 128 medailistů a 94 medailistek. Nejúspěšnějším klubem podle počtu medailistů se stal Ski klub Jablonec nad Nisou. Dále bylo zjištěno, že ve stanoveném období nejúspěšnějšími lyžaři, co se týče počtu medailí, se stali Daniel Máka a Barbora Havlíčková, s počtem cenných kovů 23, respektive 22. V současné době bohužel ani jeden z nich není aktivním profesionálním běžcem na lyžích zařazeném v reprezentačním výběru.

Posledním dílčím cílem bylo zjistit důvody předčasného ukončení sportovní kariéry dotazovaných s ohledem na věk, psychický stav a realizační tým. Výsledky šetření ukazují nejkritičtější oblast z pohledu věku na 18 a 19 let, což odpovídá kategorii juniorské, která je typická největšími přechody z předchozí do následující kategorie. 100 % dotazovaných označilo za jeden z hlavních problémů ukončení jejich sportovní kariéry nedostatek motivace. Psychická příprava běžců na lyžích doznává značných trhlin zvláště v kombinaci s nejkritičtější věkovou oblastí. 90,9 % označilo za další významný problém svého trenéra/ku, což v případě snahy o zlepšení vyzývá k zásadní změně této situace. Za neméně závažné a jako časté příčiny byly označeny finance, zdravotní stav a nejistota budoucnosti.

## 7 SOUHRN

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

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

Dílčími cíli bylo sestavit a porovnat nejúspěšnější kluby českého lyžování a stanovit nejčastější důvody předčasného ukončení sportovní kariéry v tomto sportu.

Zdroje tvořily odborné publikace a literatura z oblasti běžeckého lyžování a ze všech dalších oblastí spojených s přípravou jedince.

Teoretická část seznamuje s historií běžeckého lyžování, jeho vývojem a současnými pravidly. Dále se čtenář dozvídá informace ohledně současných podmínek panujících na české scéně. Součástí teoretické části jsou také základní informace popisující jednotlivé tréninkové aspekty.

V první polovině praktické části se zabýváme nejdůležitějšími statistikami zkoumaného souboru včetně počtu medailistů a nejúspěšnějších klubů českého lyžování pro věkovou kategorii ročníků narození 1991-2000.

Druhá polovina praktické části je věnována výsledkům anketnímu šetření a jejich následné analýze a syntéze. Tato část napomohla ke stanovení problematických oblastí očima samotných úspěšných závodníků.

## 8 SUMMARY

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

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

The partial goals were to compile and compare the most successful clubs of Czech skiing and to determine the most common reasons for early termination of a sports career in this sport.

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

The theoretical part introduces the history of cross-country skiing, its development and current rules. Furthermore, the reader learns information about the current conditions prevailing on the Czech scene. The theoretical part also includes basic information describing individual training aspects.

In the first half of the practical part, the reader is acquainted with the most important statistics of the studied ensemble, including the number of medalists and the most successful Czech skiing clubs for the age category of births 1991-2000.

The second half of the practical part is devoted to the results of the survey and their subsequent analysis and synthesis. This part helped to determine the problematic areas of the eyes of the successful competitors themselves.

## 9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Antoš, R. (2014). *Metodika běžeckého a sjezdového lyžování pro vysokoškolské studenty: inovace výuky tělesné výchovy a sportu na fakultách TUL v rámci konceptu aktivního životního stylu*. TUL.
- Bergh, U. (1987). The influence of body mass in cross-country skiing. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 19(4), 324–331. <https://doi.org/10.1249/00005768-198708000-00002>.
- Bolek, E., Ilavský, J., & Soumar, L. (2008). *Běh na lyžích: Trénujeme s Kateřinou Neumannovou*. Grada Publishing.
- Cignetti, F., Schena, F., Zanone, P. G., & Rouard, A. (2009). Dynamics of coordination in cross-country skiing. *Human Movement Science*, 28(2), 204–217. <https://doi.org/10.1016/j.humov.2008.11.002>
- Dygrín, J. (2003). *Základy lyžování*. Liberec: Technická univerzita. ISBN 80- 7083-681-4.
- Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin, B. A., Lamonte, M. J., Lee, I. M., Swain, D. P. (2011). Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: Guidance for prescribing exercise. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 43(7), 1334–1359. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e318213febf>.
- Gnad, T., & Psotová, D. (2005). *Běh na lyžích*. Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum.
- Gonzalez-Millan, C., Perez-Brunicardi, D., Salinero, J. J., Lara, B., Abián-Vicen, J., Areces, F., Del Coso, J. (2017). Physiological demands of elite cross-country skiing during a real competition. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 31(6), 1536–1543. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001616>.
- Kučera, M., & Vaněk, A. (2021). *Soutěžní řád*. Úsek běžeckých disciplín SLČR.
- Larsson, P., & Henriksson-Larsén, K. (2008). Body composition and performance in cross country skiing. *International Journal of Sports Medicine*, 29(12), 971–975. <https://doi.org/10.1055/s-2008-1038735>.
- Losnegard, T. (2019, August 1). Energy system contribution during competitive cross-country skiing. *European Journal of Applied Physiology*. Springer Verlag. <https://doi.org/10.1007/s00421-019-04158-x>.
- Moen, F., Myhre, K., & Sandbakk, Ø. (2016). Associations Between Emotions and Performance in Cross-Country Skiing Competitions. *Sport Journal*, (December), 2. Retrieved from <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=sph&AN=121030351&site=ehost-live>.
- Nagle, K. B. (2015). Cross-country skiing injuries and training methods. *Current Sports Medicine Reports*, 14(6), 442–447. <https://doi.org/10.1249/JSR.0000000000000205>.

- Novikova, N. B., Ivanova, I. G., Belyova, A. N., Sergeev, G. A., & Petrushin, A. V. (2021). *Skate skiing techniques in cross-country races and biathlon: Comparative analysis. Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury*, (12), 33–35.
- Pronin, S. A., Yakovlev, A. A., & Murashko, E. V. (2021). Theory and methodology of cross-country skiing in coverage of scientific-theoretical journal “teoriya i praktika fizicheskoy kutury.” *Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury*, 2021(10), 104–106.
- Rajšp, A., & Fister, I. (2020, May 1). A systematic literature review of intelligent data analysis methods for smart sport training. *Applied Sciences* (Switzerland). MDPI AG. <https://doi.org/10.3390/app10093013>.
- Renstrom, P., & Johnson, R. J. (1989). Cross-Country Skiing Injuries and Biomechanics. *Sports Medicine*. <https://doi.org/10.2165/00007256-198908060-00004>.
- Soumar, L., & Bolek, E. (2012). *Běh na lyžích* (2., dopl. vyd). Grada.
- Stöggl, T., Pellegrini, B., & Holmberg, H. C. (2018). Pacing and predictors of performance during cross-country skiing races: A systematic review. *Journal of Sport and Health Science*, 7(4), 381–393. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2018.09.005>.
- Talsnesi, R. K., Strømsolli, G., Kocbach, J., Torvik, P. Øy., & Sandbakk, Ø. (2021). Laboratory- and field-based performance-predictions in cross-country skiing and roller-skiing. *PLoS ONE*, 16(8 August). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0256662>.
- Zory, R., Barberis, M., Rouard, A., & Schena, F. (2005). Kinematics of sprint cross-country skiing. *Acta of Bioengineering and Biomechanics*, 7(2), 87–95.

## **10 PŘÍLOHY**

Příloha 1

Příloha 2

Příloha 3

Příloha 4

Anketní šetření

## Příloha 1

	Jméno	Ročník	Klub	12/13	13/14	14/15	15/16	16/17	17/18	18/19	19/20
M	Jirouš Samuel	2000	SKSV	Z,Z	Z,Z	S,S,B	Z,Z,Z,Z,Z	B	/	/	/
M	Borák Vojtěch	2000	TJRO	/	S,B	/	/	/	/	/	/
M	Dufek Tomáš	2000	JBCN	S,B	S	/	S,S,B,B	S,B	Z,S	/	/
M	Kocián Jakub	2000	SKUJ	/	B	/	B	Z	/	/	B
M	Lukeš Tomáš	2000	SKUJ	/	/	/	S,S,B	/	Z,Z,S	Z/B	Z,Z
M	Hašek Jan	2000	SCPL	/	/	/	Z	/	/	/	/
M	Štefanov David	2000	SNKV	/	/	/	S	/	/	/	/
M	Vacek Karel	2000	SKSV	S	/	/	S	/	/	/	/
M	Tischler Josef	2000	SKSV	/	/	/	B	/	B	/	/
M	Honsa František	2000	SKSV	B	/	/	B	/	/	/	/
M	Schütz Michael	2000	SKUJ	/	/	/	/	/	B	/	S,B
M	Kváš Jan	2000	BHST	/	/	/	/	/	S	/	/
M	Švejda Jakub	2000	SKSV	/	/	/	/	/	/	S	S
	Jméno	Ročník	Klub	11/12	12/13	13/14	14/15	15/16	16/17	17/18	18/19
M	Žalčík Kim	1999	FEJE	/	Z,Z	Z,Z	Z,Z	Z,Z,S,S,B	S	B	S,B
M	Albrecht Matyáš	1999	SOSY	/	/	S	/	/	B	/	/
M	Černý Ondřej	1999	SNKV	/	/	/	Z,Z,Z,S	/	Z,S	/	B
M	Břečka Dominik	1999	JBCN	/	/	/	S	/	/	/	/
M	Kozlovský Vladimír	1999	FEJE	/	S,B	/	B,B,B	/	Z,S	Z,S,S	Z,Z,S
M	Ophoff Mike	1999	KRVR/TRUT	/	/	/	B	/	/	/	/
M	Karlík Mikuláš	1999	SPLE	/	/	/	S	Z,B	/	/	/
M	Korbelář Jaroslav	1999	TRUT	/	S,B	/	/	/	Z,B	B	/
M	Matějka Šimon	1999	LOTE	Z	/	/	/	/	/	/	/
M	Boudík Jiří	1999	JBCN	S	/	/	/	/	/	/	/
M	Kaloš Sebastian	1999	JBCN	B	/	/	/	/	/	/	/
	Jméno	Ročník	Klub	10/11	11/12	12/13	13/14	14/15	15/16	16/17	17/18
M	Máneek Jiří	1998	SKSV	Z,Z	Z	S	S	Z,B	Z,Z,S,S,B	B	/
M	Kalivoda Tomáš	1998	SKSV	S	/	/	Z,Z,B,B	/	S	Z,Z,Z,B	Z,Z,S
M	Klement Dominik	1998	SKSV	B	B	/	/	/	/	/	/
M	Matějka Lukáš	1998	LOTE	S	S	/	/	/	/	/	/
M	Tkadlec Jan	1998	NMNM	B	/	/	/	/	/	/	/
M	Štvrtecký Jakub	1998	SPLE	/	/	/	Z,S	B	S,B	/	B
M	Kaifer Jan	1998	SOSY	/	/	/	B	/	/	/	/
M	Dvořák Lukáš	1998	SKRO	/	/	/	B	/	/	/	/
M	Husák Kryštof	1998	SNKV	/	/	/	S,S	/	/	/	/
M	Matouš Adam	1998	KRVR/SKUJ	/	/	/	B	/	Z,Z,B	Z,S,B,B	/
	Jméno	Ročník	Klub	09/10	10/11	11/12	12/13	13/14	14/15	15/16	16/17
M	Čížek Martin	1997	SKUJ	Z,S,B	Z,S	S	Z	/	/	/	/
M	Kudrnáč Vojtěch	1997	SKUJ	/	Z,S	/	B	/	/	/	/
M	Medek Filip	1997	FEJE	Z,B	B	/	/	/	/	/	/
M	Kadaňka Jan	1997	SSKR	/	B	/	/	/	/	/	/
M	Matějka Petr	1997	SOSY	Z,S,B	/	/	/	/	/	/	/
M	Gebouský Ondřej	1997	DULI	S	/	/	/	/	/	/	/
M	Slavík Lukáš	1997	KRVR	/	/	/	Z,Z,S	S	Z,Z,B	/	/
M	Pechoušek Jan	1997	FEJE	/	/	/	Z,S,B	S,B	S,S,B	/	S,S
M	Machač Karel	1997	SKUJ	/	/	/	S,B,B	S	Z,S,S	S	/
M	Schütz Filip	1997	SKUJ	/	/	/	/	/	/	/	S
	Jméno	Ročník	Klub	08/09	09/10	10/11	11/12	12/13	13/14	14/15	15/16
M	Novák Michal	1996	SNKV	Z,B	Z,S	Z	B	Z,Z	Z,Z,Z,Z,S	Z,Z,Z	Z,Z,Z,Z
M	Řehořek Tomáš	1996	SNKV	Z	Z,B	/	Z	/	B,B	/	/
M	Dudek Ondřej	1996	TRUT	/	S,S	/	/	/	/	/	S,S,S
M	Kožním František	1996	SKUJ	/	B	/	/	/	/	/	/
M	Hamr Jiří	1996	LOTE	/	B	/	/	/	/	/	/
M	Portyk Tomáš	1996	LSKL	/	Z	/	/	/	/	/	B
M	Ševčík Štěpán	1996	CSKV	/	/	/	B	/	/	/	/
M	Žemlička Milan	1996	SPLE	/	/	/	S	/	/	/	/
M	Procházka Jakub	1996	SPLE	/	/	/	Z	/	B,B	/	/
M	Pilz Petr	1996	JBCN	/	/	/	/	B	/	S,B	B,B,B
M	Šířek Adrian	1996	SETA	S	/	/	/	/	/	/	/
M	Cácheľ Michal	1996	LOTE	Z,S	/	/	/	/	/	/	/
M	Opočenský Matěj	1996	TRUT	B	/	/	/	/	/	/	/
M	Daněk Michal	1996	TRUT	S	/	/	/	/	/	/	/
M	Schubert Štěpán	1996	TRUT	B	/	/	/	/	/	/	/
M	Šantora Ondřej	1996	SKPJ	/	/	/	/	/	S	/	/
M	Černohorský Marek	1996	JBCN	/	/	/	/	/	Z	/	/

## Příloha 2

	Jméno	Ročník	Klub	07/08	08/09	09/10	10/11	11/12	12/13	13/14	14/15
M	Graclík Jan	1995	TJRO	/	/	/	B	/	S,B	/	/
M	Jančák Tomáš	1995	TJFR	/	S,S,B	/	S	/	/	/	/
M	Bryknar Radek	1995	TJFR	/	/	/	S	/	B	/	/
M	Kobr Filip	1995	SKSV	/	/	/	B	/	/	/	/
M	Šeller Luděk	1995	SCPL	Z,Z,Z	Z,Z,B	/	Z	/	Z	/	S,B
M	Žabka Martin	1995	DULI	/	/	/	/	B	/	/	/
M	Kvasnička Tomáš	1995	DULI	/	/	/	/	/	S,S,B	/	/
M	Bešťák Jonáš	1995	JBCN	/	/	/	/	/	Z	B,B	S
M	Hojdekr Martin	1995	SKSV	B	/	/	/	/	S	/	B
M	Hošek Ondřej	1995	DMBR	S,S	Z,S,B	/	/	/	/	/	/
M	Tolar David	1995	SKPL	S	/	/	/	/	/	/	/
M	Jírotka Patrik	1995	TRUT	B	/	/	/	/	/	/	/
M	Bárta Martin	1995	SKSV	B	/	/	/	/	/	/	/
	Jméno	Ročník	Klub	06/07	07/08	08/09	09/10	10/11	11/12	12/13	13/14
M	Knop Petr	1994	JBCN	S	S,B	/	Z,Z,Z,B	Z	B,B	Z,Z,B	S
M	Remeš Petr	1994	SKSK	/	/	/	S,S,B,B	/	Z	Z	/
M	Štoček Fabián	1994	SKU	/	S	/	Z,S,B	/	/	/	/
M	Antoš Jakub	1994	JBCN	/	/	/	B	/	S	/	S
M	Grundmann Jan	1994	TRUT	/	/	/	S	/	/	/	/
M	Švanda Jakub	1994	MASV/NMNF	Z,Z,Z	Z	/	Z	/	/	/	/
M	Václavik Adam	1994	SKU	S,S	/	/	S,S,B	/	Z	/	/
M	Pekař Štěpán	1994	MASV	/	/	/	Z	/	/	/	/
M	Kordač Jacob Tony	1994	SOSY	/	/	/	/	/	S	/	Z,Z
M	Plecháč Petr	1994	STUD	/	S,B	/	/	/	/	/	/
M	Řešátko Jiří	1994	SWSL	/	Z	/	/	/	/	/	/
M	Gregor Lukáš	1994	MASV	/	Z	/	/	/	/	/	/
M	Svider Oto	1994	TZTR	/	B	/	/	/	/	/	/
M	Průša Libor	1994	SPPO	B	/	/	/	/	/	/	/
M	Mandák Petr	1994	SOSY	B,B	/	/	/	/	/	/	/
	Jméno	Ročník	Klub	05/06	06/07	07/08	08/09	09/10	10/11	11/12	12/13
M	Bartůněk Michal	1993	JBCN	/	/	/	B	/	S	/	/
M	Jaroš Tomáš	1993	MAKV/JBCN	Z,Z,S	S,S	/	/	/	Z	/	/
M	Piž Karel	1993	SKSK	/	/	/	Z	B	S	/	/
M	Remeš Petr	1993	SKSK	/	/	/	/	/	B	/	/
M	Kopal Kryštof	1993	JBCN	/	/	/	Z	/	B	/	/
M	Žižka Filip	1993	LOTE	/	/	/	B,B	/	/	S	/
M	Fellner Adam	1993	FEJE	B	/	/	/	/	/	B	S,S,B
M	Čech Jan	1993	SKU	/	/	/	/	/	/	/	S,B
M	Kodl Jan	1993	SKSU	/	/	/	Z,S	/	/	/	/
M	Šabata Josef	1993	SKSK	Z,S,B	Z,Z,Z	/	Z,S	/	/	/	/
M	Hýbl Jaroslav	1993	SKSU	/	S,B	/	S,S	/	/	/	/
M	Hebelka Jakub	1993	SKU	B	B	/	B	/	/	/	/
M	Wroblewski Adam	1993	SKIM	S	B	/	/	/	/	/	/
	Jméno	Ročník	Klub	04/05	05/06	06/07	07/08	08/09	09/10	10/11	11/12
M	Máka Daniel	1992	KRVR	Z,Z,S	Z,Z,Z	S,S	Z,S,B	Z,S	Z,Z,S,S,S,S	S	S,S
M	Rádľ Jakub	1992	SNKV	/	/	/	/	Z	Z,S,S	/	Z
M	Ondrášek Pavel	1992	FEJE	/	/	/	Z	/	B,B	/	/
M	Rypl Miroslav	1992	SOSY	/	/	/	/	B,B	Z,S,S	Z,Z	Z
M	Kubina Matěj	1992	HSKB	/	/	/	/	/	B	/	/
M	Herbs Filip	1992	KRVR	/	/	/	/	/	B	/	/
M	Lopota Martin	1992	DULI	/	/	/	Z,B	Z,S,B	Z,Z,B	/	Z
M	Kronika Jan	1992	MAKV/SNKV	S,B	B	/	/	/	B	/	/
M	Štochl Jan	1992	LOTE	S	S	/	/	S	/	B,B	B
M	Vik Radim	1992	MASV/SNKV	/	S,S,B	/	S,S,B	B	/	/	/
M	Kura Hynek	1992	NMNM	/	/	B	/	/	/	/	/
M	Furik Michal	1992	RDRY	/	B	/	/	/	/	/	/
M	Kulík Petr	1992	MASV	Z,B	/	/	/	/	/	/	/
M	Ligaun Aleš	1992	SKHA	B	/	/	/	/	/	/	/
	Jméno	Ročník	Klub	03/04	04/05	05/06	06/07	07/08	08/09	09/10	10/11
M	Gráf Jakub	1991	DULI	/	/	/	/	/	Z,B	Z,B	S
M	Šmerda Tomáš	1991	FEJE	B	/	/	/	/	/	B	/
M	Havel Aleš	1991	LOTE	/	/	/	/	/	S	/	/
M	Jurovatý Vojtěch	1991	NMNM	/	S,S	/	Z	/	B	/	/
M	Hron Jiří	1991	LOTE	Z,S	S	Z	Z,Z	/	/	/	/
M	Růžička Adam	1991	NMNM	/	/	/	S	/	/	/	/
M	Pšenička Jakub	1991	SKU	/	Z,Z,B	/	B	/	/	/	/
M	Ehrenberger Lukáš	1991	NMNM	S	/	/	B	/	/	/	/
M	Brožek Miroslav	1991	TJSE	Z,S	Z,S	/	/	/	/	/	/
M	Vávra Vlastimil	1991	SPLE	/	B	/	/	/	/	/	/
M	Seibert Ivo	1991	SKU	B	/	/	/	/	/	/	/
M	Hásek Jan	1991	JBCN	Z,B	/	/	/	/	/	/	/



### Příloha 3

	Jméno	Ročník	Klub	12/13	13/14	14/15	15/16	16/17	17/18	18/19	19/20
Ž	Havlíčková Barbora	2000	SKSV/DULI	S,S	Z,B	Z,Z,Z,Z,B	Z,Z,Z,Z,Z,Z	Z,Z,Z	Z,Z(DOS)	Z	Z,Z
Ž	Pouliková Karolína	2000	FEJE	Z,Z	S,S	/	S,S,B,B	S	B	/	/
Ž	Antošová Barbora	2000	JBCN	B	Z	Z,S,S,B	B,B	/	Z,B	B	/
Ž	Kučerová Monika	2000	BAPU	/	B	/	/	/	/	/	/
Ž	Mračková Vendula	2000	TRUT	/	/	S	S	/	/	/	/
Ž	Nováková Adéla	2000	SKSV	/	/	B	S	B	Z,S,B	B	S
Ž	Trojanová Hana	2000	SKU	/	/	/	S,B	/	S,S	/	/
Ž	Sásková Tereza	2000	SKSV	B	/	/	B	B	/	/	/
Ž	Dusilová Karolína	2000	SKPJ	/	/	/	S	/	/	/	/
	Jméno	Ročník	Klub	11/12	12/13	13/14	14/15	15/16	16/17	17/18	18/19
Ž	Holíková Zuzana	1999	SKSK	/	Z	Z,S,S,S,S	B	Z,S,B,B	S,B	Z	Z,B
Ž	Votočková Pavlína	1999	SKU	S	Z,S	B,B	/	/	Z	S,S,B	Z,S,S
Ž	Krupová Lucie	1999	TJRO	/	/	/	B	B	/	/	/
Ž	Řezníková Tereza	1999	SKSV	/	/	/	B	Z,Z,S	S,S,B	/	S
Ž	Suchá Petra	1999	SKPJ	/	/	/	S	/	/	/	/
Ž	Rysulová Eliška	1999	LSKL	Z	S	/	/	S	/	/	/
Ž	Benešová Nikol	1999	JBCN	/	/	/	/	/	/	/	B
Ž	Jakubová Tereza	1999	TRUT	B	B,B	/	/	/	/	/	/
	Jméno	Ročník	Klub	10/11	11/12	12/13	13/14	14/15	15/16	16/17	17/18
Ž	Hanušová Dominika	1998	SKU/LSKL	Z,Z	Z	S,S,B	Z,B	S	Z,B,B	/	/
Ž	Kociánová Barbara	1998	SKU	S,S	/	/	B	/	/	/	/
Ž	Ostřejšová Kateřina	1998	MASV/NMNM	B,B	B	/	/	/	/	/	/
Ž	Junová Natálie	1998	DULI	/	S	/	/	/	/	/	/
Ž	Beranová Tereza	1998	SETA/TRUT	/	/	B	Z,Z,Z,S	B,B,B	Z,Z,S	/	Z
Ž	Hynčicová Kateřina	1998	DULI	/	/	/	B	/	/	S	/
Ž	Vinklárková Tereza	1998	SPLK	/	/	/	/	/	S	/	/
Ž	Hujerová Tereza	1998	JBCN	/	/	/	/	/	S	/	B
Ž	Tvarůžková Tereza	1998	BAPU	/	/	/	/	/	B	/	S,B
	Jméno	Ročník	Klub	09/10	10/11	11/12	12/13	13/14	14/15	15/16	16/17
Ž	Davidová Markéta	1997	SKJA	Z,Z	Z	S	/	Z,S,S	/	/	/
Ž	Pouliková Tereza	1997	FEJE	Z	Z,B	/	/	/	/	/	/
Ž	Jurčová Natálie	1997	TJRO/BAPU/SPI	/	S,B	Z	Z,B	B	/	/	/
Ž	Janatová Katka	1997	SKU	S,S	/	/	S,B	S,S,S	Z,Z,Z,S,B	S,S,B	Z,Z,Z,Z
Ž	Lubinová Markéta	1997	SNKV	S,B	/	/	/	/	Z,S	/	/
Ž	Soukupová Andrea	1997	SKU	B	/	/	/	/	/	/	/
Ž	Otavová Karolína	1997	MASV	B	/	/	/	/	/	/	/
Ž	Švarcová Barbora	1997	TRUT	/	/	/	Z	/	/	/	/
Ž	Staňková Zuzana	1997	LSKL	/	/	/	Z	B,B	S,B	S,B,B	S,S,B
Ž	Kreuzigerová Tereza	1997	SOSY	/	/	/	S	/	B	/	/
Ž	Szotkowska Eva	1997	SKIM	/	/	/	Z	Z	/	/	/
Ž	Krčková Eliška	1997	DULI	/	/	/	/	/	/	/	S,B,B,B

## Příloha 4

	Jméno	Ročník	Klub	08/09	09/10	10/11	11/12	12/13	13/14	14/15	15/16
Ž	Běhounková Tereza	1996	LOTE	/	Z	B	/	/	B	/	/
Ž	Tkadlecová Anna	1996	KKHL	/	Z,S,B	/	/	/	/	/	/
Ž	Holíková Kristýna	1996	SKSK	B	Z,S	/	Z,S	S	/	/	/
Ž	Marousková Pavla	1996	SETA	Z,Z,S	B	/	/	/	/	/	/
Ž	Fáberová Zuzana	1996	SPLE	/	S	/	/	/	/	/	/
Ž	Paštiková Karin	1996	SKSV	/	B	/	/	/	/	/	/
Ž	Pacholíkova Pavlína	1996	HSKB	Z	/	/	B	/	/	/	/
Ž	Sixtová Anna	1996	SETA	B	/	/	B	Z,S,B	Z,Z,Z,B	Z,Z,Z	Z,Z,Z
Ž	Müllerová Barbora	1996	SKUJ	S	/	/	/	/	/	/	/
Ž	Hammerská Dagmar	1996	SKSK	S	/	/	/	/	/	/	/
Ž	Lehká Gabriela	1996	JBCN	B	/	/	/	/	/	/	/
Jméno	Ročník	Klub	07/08	08/09	09/10	10/11	11/12	12/13	13/14	14/15	
Ž	Kunzová Karolína	1995	SETA/JBCN	Z,Z,S	Z,Z,Z	Z,Z,S,S,S,B	S	/	/	/	/
Ž	Klementová Andrea	1995	SKSV	/	B	/	Z,B	S	Z,Z,S	S,S,S	S,S,S
Ž	Jirásková Šárka	1995	SPPO/SKSK	Z,B,B	S,B	B,B	Z,S	Z,S	S,B,B	/	/
Ž	Hudečková Veronika	1995	SKSV	/	S	S	/	/	Z	/	/
Ž	Tůmová Tereza	1995	SKBR	/	/	/	/	/	B	/	/
Ž	Jislová Erika	1995	JBCN	/	S	/	/	/	/	/	/
Ž	Vališová Tereza	1995	SKPL	S,S,B	S	/	/	/	/	/	/
Ž	Řádová Martina	1995	KRVR	/	/	/	/	/	/	B,B	B
Jméno	Ročník	Klub	06/07	07/08	08/09	09/10	10/11	11/12	12/13	13/14	
Ž	Prokešová Lucie	1994	SCPL	/	/	/	/	S,S	/	/	/
Ž	Hynčicová Petra	1994	DULI	Z,S,B	/	/	Z,Z,Z,S,B	B,B	/	B,B	Z,Z,B
Ž	Mondlová Kateřina	1994	SKSV	/	/	Z	S,B	/	Z,Z	/	/
Ž	Ostrejšová Karolína	1994	NMNM	/	Z,B	S	B	/	B	/	/
Ž	Preislerová Karolína	1994	JBCN	/	/	/	Z	B	/	S,S	/
Ž	Vaňková Kateřina	1994	LOTE	/	/	/	/	/	S	/	/
Ž	Jislová Jessica	1994	SKPJ	/	S,B	/	/	/	B	/	/
Ž	Sováková Nikol	1994	DULI/JBCN	Z,B,B	Z,Z	/	/	/	/	/	/
Ž	Předotová Karolína	1994	SKSV	/	S	/	/	/	/	/	/
Ž	Semeráková Nikola	1994	TRUT	/	B	/	/	/	/	/	/
Ž	Gregorová Adéla	1994	MASV	/	S	/	/	/	/	/	/
Ž	Remešová Hana	1994	SKSK	Z,S,S	/	/	/	/	/	/	/
Jméno	Ročník	Klub	05/06	06/07	07/08	08/09	09/10	10/11	11/12	12/13	
Ž	Nováková Petra	1993	SNKV	S,S	Z,Z,S	Z,Z,S	Z,Z,B	Z,Z,Z,S,S,B	Z,Z,S	/	Z
Ž	Charvátová Lucie	1993	KRVR	Z,B	Z,S,S	/	Z,S,B	B,B	/	B	B
Ž	Schejbalová Alena	1993	POSK/TRUT	Z,Z,B	B,B,B	/	/	S	/	/	/
Ž	Černá Kristýna	1993	SPLE	/	/	/	/	/	/	B	/
Ž	Klaclová Šárka	1993	NMNM	/	/	/	/	/	/	S	Z,Z,S
Ž	Koucká Zuzana	1993	SETA	/	/	/	S,B	/	/	/	/
Ž	Doležalová Lucie	1993	SETA	B	/	/	B	/	/	/	/
Ž	Zelinková Dominika	1993	SKUJ	S	/	/	/	/	/	/	/
Ž	Grabmüllerová Aneta	1993	SKSV	/	/	/	S	/	/	/	/
Jméno	Ročník	Klub	04/05	05/06	06/07	07/08	08/09	09/10	10/11	11/12	
Ž	Knopová Kamila	1992	JBCN	/	Z	/	B,B	S	S,S,S	B	Z,S
Ž	Janoušková Vendula	1992	SKPL	B	S	S	Z,S	S	Z,B,B,B	/	/
Ž	Horká Ludmila	1992	HSKB	S,B	S,S,B	B	/	B,B	Z,Z,S,S,B,B	Z,Z	Z,B
Ž	Samadovská Olesya	1992	SKSV/SOSY	B	B	/	/	S	S	/	/
Ž	Kalašová Karolína	1992	TRUT	Z,Z	Z	S,S,B	S	Z,S	/	/	/
Ž	Hnátková Anna	1992	SOSY	/	/	/	/	S	/	/	/
Ž	Hásková Kateřina	1992	JBCN	/	Z,B	B	B	/	/	/	/
Ž	Bílá Tereza	1992	SKCT	Z,S,S	/	/	/	/	/	/	/
Jméno	Ročník	Klub	03/04	04/05	05/06	06/07	07/08	08/09	09/10	10/11	
Ž	Kadrmanová Ivana	1991	TRUT	B	S	B	Z,Z	Z,Z,Z	Z,Z	Z,Z,S	/
Ž	Schützová Sandra	1991	HSKB	/	S,S	/	Z	/	Z,B,B,B	B	S
Ž	Voháňková Denisa	1991	JBCN	S,B,B	B	S	/	/	/	/	/
Ž	Stodůlková Denisa	1991	LKVE/FEJE	Z,S	Z,Z,Z	Z	/	/	Z	/	/
Ž	Kracíková Petra	1991	JBCN	/	B,B	/	/	/	/	/	/
Ž	Rýznarová Markéta	1991	POSK	Z	/	/	/	/	/	/	/
Ž	Vítková Monika	1991	SKUJ	S	/	/	/	/	/	/	/
Ž	Opočenská Tereza	1991	TRUT	Z	/	/	/	/	/	/	/

## Anketní šetření – otevřené otázky

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

*“Trenéři ji nepovažovali za důležitou.”*

*“V žákovském a dorosteneckém věku.”*

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

*“Regenerace se v podstatě vůbec neřešila.”*

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

*“Žactvo, dorost (důvod častých zranění).*

*“V oddíle.”*

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

*“Nebyl přístup k masážím, které byly zapotřebí!”*

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

*“Mimo studium na sportovním gymnáziu.*

*“V mládí.”*

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

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

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

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

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

*“Na závodech a přejezdech se stravování těžko ovlivňuje.”*

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

*“Nedbala jsem na příjem ani na složení stravy.”*

*“Stravu nikdo neřešil, jedli jsme normálně.”*

*“Nikdo se o stravu “nestaral”.”*

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

*“Klasické důvody – cena soustředění.”*

*“Při povinné přechodu všech svěřenců na Makrobiotickou stravu.”*

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

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

*“Neměla jsem moc přehled co je správné jíst.”*

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

*“Některá soustředění.”*

*“Především doma. Na soustředěních jsme byli hlídáni a doma byly nálety na ledničky.”*

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

*“Ubytování na závodech. Školní jídelna. Oboje hrůza.”*

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

*“Nebral jsem vitamíny, minerály, málo bílkovin.”*

*“Cesty ze závodů, soukromý život na internátě.”*

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

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

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

*"Protlačování známých. Nedostatečná podpora svazu po přechodu z juniorů do mužů."*

*"Zlepšit podmínky vzdělávání při sportu. Lepší finanční ohodnocení."*

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

*"Profesionální ve slova smyslu vrcholovým ano, ale ne ve smyslu že to člověka uživí dostatečně."*

*"Nezvládá se přechod z dorosteneckých/juniorských kategorií do dospělých."*

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

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

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

*"Jako profesionální sportovec musíte mít samozřejmě předpoklady."*

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

*"Celkový financování sportu v ČR. Více sportovišť a olympijská centra chybí."*

*"Lepší podpora po ukončení střední školy, dát plat reprezentantům ČR. Dát šanci více potenciálním reprezentantům tím, že mají možnost být bezplatně na Dukle - se stravou, trénovat s reprezentací. Stát se profesionálním sportovcem znamená mít sport jako profesi, tudíž by za to měly být peníze. V tomto stavu se SLČR a Dukla spoléhá na podporu rodičů, což je z mého pohledu velice špatné stanovisko."*

*“Jednoduše málo peněz ve sportu.”*

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

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

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

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

*“V Českém lyžování jsou bohužel moc sympatie před výkonností.*

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

*“Tradiční bašty jsou lehce zvýhodněny.”*

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

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

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

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

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

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

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

*“Kontakty.”*

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

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

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

*“Záleží na trenérovi, který zrovna vede reprezentaci. Hodně se nadržuje.”*

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

*“Zvýhodněné určitě kluby s většími financemi a především Vary s Šumavou a Duklou.”*

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

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

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

*“Odešel trenér trénovat do Dukly.”*

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

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

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

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

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

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

6) Otevřená otázka pro libovolnou odpověď.

*“Martin Koukal býval pro mne hrdina. Jediný mistr světa naší země. Když jsem byl poprvé vybrán do výběru, už tam byly první neregulérní problémy, nemohl jsem se dočkat, jak si nakročím do juniorských kategorií, třeba udělám dojem, ale hlavně se spoustu dozvím. Mělo to být 5 dní, které mohly nastartovat moji profesionální kariéru. Za 5 dní můj hlavní trenér a vedoucí výpravy nepronesl jediné slovo k mé osobě, jako jediného mne na startovní listině vždy nepřečetl a vynechal, na trati se při mých průjezdech otáčel zády a nefandil a do vysílačky jen jednou pronesl Moravstánek, když se nemohli dopočítat. Větší zklamání jsem za svůj život nezažil, avšak ukázalo to nejen hodnotu, ale i samotného člověka. Neměl jsem téměř žádná očekávání. Jel jsem tam především, abych se co nejvíce naučil. Nečekal jsem však, že na mne bude pohlíženo méně, než na krysu v kanálu. Hlavně že všichni slyšíme Vaše řeči o tom, jak jste ČT obral o 70 tisíc korun, když jste učil herce lyžovat pro natáčení filmu padesátka, nebo jak všichni vědí, že Váš horní ret je tak napuchlý, div Vám z něj Vaše žvýkácké tabáky nevypadnou.”*

*“Tento dotazník mě opravdu nadchnul.”*

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

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

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

*“SK NMNM je pohřebiště talentů.”*



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

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