

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Fakulta tělesné výchovy a sportu

Trenérská škola

ZÁVĚREČNÁ PRÁCE

Trénink mládeže - curling

Vypracoval: Ing. Karel Kubeška

Vedoucí práce: PhDr. Karel Kovář, Ph.D.

Čestně prohlašuji, že jsem závěrečnou práci vypracoval sám s použitím literatury uvedené v seznamu literatury, eventuelně v seznamu internetových zdrojů.

Datum: 15. září 2014

Podpis: Karel Kubeška

Poděkování

Rád bych touto cestou poděkoval PhDr. Karlu Kovářovi, Ph.D. za odborné vedení a podporu při tvorbě závěrečné práce a za mnoho podnětných informací týkajících se zvolené problematiky.

Obsah

Obsah

1. Úvod.....	5
2. Historie curlingu.....	8
3. Curling a mládež	9
4. Výchozí parametry tréninkového procesu - juniorská základna	11
5. Nábor a několik tipů, jak jej realizovat	13
6. Systém sportovního tréninku v curlingu	15
7. Východiska pro sportovní trénink curlingu.....	17
8. Kondiční příprava v curlingu	20
9. Taktická příprava.....	23
10. Komunikace a koučování v curlingu.....	25
11. Trénink curlingu a tréninkové drily včetně nastavení základních týmových komunikačních zásad a pravidel	26
12. Závěr – kodex (desatero) mladého curlera	32
Doporučená literatura a zdroje	33
Slovníček pojmů.....	34
Přílohy	36
Profil autora.....	47

Abstrakt

Tato práce se soustřeďuje na vytvoření uceleného materiálu, představujícího základní východiska pro trénování curlingu především se zaměřením na mládež. Její obsah, kromě stručné historie a teoretických východisek, má část zahrnující obecné informace o tomto sportovním odvětví, část praktickou s nástinem tréninkových drilů a popisem tréninkových metod specifických pro curling, součástí je rovněž slovníček pojmů. Obsahuje též několik příloh, které slouží k snadnější aplikaci uvedených postupů.

1. Úvod

Curling je zimní sportovní hrou zařazenou od roku 1924 do programu olympijských her. Z pohledu systemizace sportovních her patří mezi cílové sporty (Táborský, 2007) a z hlediska psychologické typologie sportů mezi heuristicko – kolektivní sporty (Kodým, 1970). V některých publikacích je mylně nazýván metanou. Název curling nemá český ekvivalent a jeho správná výslovnost je „kerling“.

Kdy přesně curling vznikl, pravděpodobně nikdy nebudeme vědět, můžeme jen odhadnout, že jakmile se někde objevil led, mladí chlapci na něm házeli či posílali kameny nebo jiné předměty a následně dospěli z toho udělali hru s pravidly (Smith, 1981). Víme, že curling vznikl ve Skotsku, patrně začátkem šestnáctého století, v dnešní době je rozšířen v Evropě, Severní Americe a Východní Asii a je zařazen do programu olympijských her. Z pohledu olympijských úspěchů je historicky nejúspěšnější zemí Kanada. V současné době světové soutěže ovládají Kanada, Švédsko, Skotsko a Švýcarsko. Česká republika má v tomto sportu poměrně krátkou tradici i podmínky pro rozvoj curlingové základny (prostorové, materiální, personální, ekonomické) jsou omezené. Přesto si dovoluujeme tvrdit, že mezinárodní výsledky jsou na velmi dobré úrovni a ČR patří v kategorii dospělých do širší světové špičky. Největšími sportovními úspěchy jsou stříbrné a bronzové medaile z mistrovství Evropy a zimních světových universiád.

Curling, podobně jako některé sportovní hry (biliár, šachy, boča, aj.) není interaktivním přímým soubojem soupeřů, hraje pouze jeden tým/hráč, který svou hrou jednak reaguje na hru soupeře a rovněž na situaci vzniklou v hracím poli předcházejícími pokusy. Do curlingu se dosud nepromítají v plné míře některé problémy spojené s komercializací sportu a

dodržováním fair play. V curlingu se dosud neobjevily některé negativní jevy spojené se sportem, jako manipulace s výsledky (sázení, uplácení, lobování a jiné), agresivita, negativní chování fanoušků apod.

V nejběžnější podobě, jak uvádějí pravidla (WCF, 2011), hrají proti sobě dva čtyřčlenné týmy. Každý z týmů má pro hru k dispozici osm kamenů, které jsou barevně odlišeny od kamenů soupeře. Týmy se v odhodech střídají a teprve po odhodu všech kamenů se spočítá výsledek hry - takzvaného endu. Vítězem endu je ten tým, který má svůj kámen umístěn v cílových kružích blíže středu a získává tolik bodů, kolik jeho kamenů je v cílových kružích umístěno blíže středu, než je nejlépe umístěný kámen soupeře. Skóre se tedy připisuje pouze jednomu týmu. Výsledek endu může být i 0:0, a to za předpokladu, že po odhodu všech kamenů v cílových kružích není umístěn žádný kámen. Důležitou okolností je takzvaná výhoda posledního kamene, která se pro úvodní end určuje buď losem, nebo na základě výsledků předzápasového tréninku. V průběhu zápasu má výhodu posledního kamene vždy tým, který předcházející end prohrál, nebo s výhodou posledního kamene uhrál end, ve kterém žádný z týmů bod nezískal.

Hracím polem pro curling je curlingová dráha o rozměrech 45,72 m na délku a 5,00 m na šířku. Dráha je rozdělena příčně i podélně čarami (obrázek č. 1). Na obou koncích dráhy jsou cílové kruhy složené z několika barevných mezikruž. Tato mezikruží nemají žádný význam pro bodové hodnocení v nich umístěných kamenů a slouží hráčům (a divákům) pouze k lepší orientaci v cílovém poli. Po každém odehraném endu na jednu stranu dráhy se hraje opačně na cílové kruhy na druhé straně dráhy.

Pro provozování curlingu se běžně používá specializované náčiní. Náleží sem obuv, koště, stopky, oblečení a samozřejmě kameny.

Obuv: Jedna bota je opatřena kluznou podrážkou, obvykle z teflonu, ale může být použit i plast či kov. Druhá bota má naopak protiskluzný povrch, obvykle hrubší měkkou gumu. Pro bezpečný pohyb na ledě hráči nasazují na kluznou podrážku protiskluzný návlak (antislid, gripper) v situacích, kdy se nepotřebují po ledě klouzat (příloha č. 3). Nejznámějšími producenty curlingové obuvi jsou firmy Asham (www.asham.com), Balance plus (www.balanceplus.com) a Goldline (www.goldline.com). Cena nového páru obuvi se pohybuje v rozmezí 2.000,- Kč – 9.000,- Kč a výkonnostní hráč potřebuje nový pár nejméně každou druhou sezónu.

Košťata: původní corn brooms (nepřesně rýžová košťata) s dřevěnou násadou a následná košťata opatřená koňskými žíněmi byla v posledních 15 – 20 letech nahrazena košťaty s vylehčenou konstrukcí násady na bázi karbonu a se syntetickými hlavami opatřenými tzv,

„houbami“ nejrozličnějších typů, např. ice pad, Norway pad, EQ brush head, atd. (příloha č. 4). Cena curlingového koštěte se pohybuje mezi 1.500,- Kč – 4.500,- Kč. Jedna náhradní „houbička“ stojí cca 600,- Kč a hráč potřebuje ročně 2 – 20 hub.

Stopky: speciální curlingové stopky mají zkosený display a adjustační materiál na bázi suchého zipu, který umožní přichytit stopky na koště (příloha č. 5). Slouží k měření času rychlosti kamene mezi různými čarami na curlingové dráze. Jsou výtečnou tréninkovou pomůckou.

Pokud hráči nepoužívají přímo curlingové dresy, tj. speciální curlingové kalhoty, týmová trika a bundy, doporučuje se obecně volné teplé oblečení. V halách bývá totiž 1 – 12 stupňů Celsia. Curlingové kameny: mají hmotnost v rozmezí 17,24 a 19,96 kg. Tolik říkají pravidla WCF (2011). Faktem ale je, že v posledních deseti letech se veškeré významné soutěže hrají s kameny o jednotné hmotnosti 18,15 kilogramu. Hodnota jedné sady kamenů (16 ks) významně přesahuje 200.000,- Kč. Výchozím materiálem pro jejich výrobu je žula.

Hledat vlastní definici curlingu je možné, ale zbytečné. Samotná pravidla curlingu, ve své tištěné i elektronické verzi obsahují vysvětlení smyslu tohoto sportu. Zde je překlad z publikace „Rules of curling“ Pravidla curlingu (ČSC, 2011):

The spirit of curling - smysl curlingu

„Curling je hra dovedností a tradic. Je zážitkem sledovat úspěšně zahráný kámen a je potěšením pozorovat starobylé tradice curlingu promítající se do smyslu a náboje současné hry. Curleři hrají pro vítězství, ale nikdy proto, aby pokořili soupeře. Curleři raději přijmou porážku, než aby vyhráli nečestně. Opravdový curler se nikdy nepokouší odvést pozornost soupeře nebo mu jinak znemožnit, aby hrál nejlépe, jak umí.

Curler nikdy vědomě neporuší pravidla hry nebo tradice curlingu. Jestliže se toho ale přesto neúmyslně dopustí, je první, kdo chybu přizná. Přesto, že podstatou curlingu je porovnávání herních dovedností soupeřů, smysl curlingu vyžaduje sportovní chování, úctu k ostatním a hru podle zásad fair play.

Smysl curlingu necht' ovlivňuje výklad a použití pravidel curlingu a také chování curlerů na ledě i mimo něj.“

Curling je zimní týmový olympijský sport. Touto větou je dostatečně specifikována pozice curlingu mezi ostatními sporty. Do nedávné doby byl curling chápán jako sport určený pro všechny věkové kategorie s důrazem na nízké nároky na fyzickou kondici. Jako sportovní

aktivita pro obě pohlaví, ať už ve společných či oddělených soutěžích, sportovní činnost, kterou je možno provádět po celý život a rovněž sport pro ty, kterým se v jejich původním sportovním odvětví již nedaří, a přesto nechtějí se sportem skončit. Pokud se budeme zabývat curlingem jako volno časovou činností, pak je to do jisté míry pravda. Zkoumáme-li curling v jeho vrcholové, výkonnostní podobě, pak je zřejmé, že předchozí tvrzení je hrubě zavádějící. Curling je sportem s vysokými nároky na technickou, silovou, koordinační, vytrvalostní, psychologickou, kondiční a taktickou výkonnost. Úkolem této publikace není obhajovat curling v konkurenci s ostatními sporty. Smyslem je utřídění známých atributů provázejících curling do celku, který umožní zejména trenérům mládeže systematicky uchopit proces přípravy mladých curlerů a vštípit mladým hráčům základy tohoto sportu tak, aby se mu nadále věnovali s láskou a oddaností.

2. Historie curlingu

První ověřené zmínky o curlingu (Smith,1981) pocházejí ze Skotska a datují se do počátku šestnáctého století. Průkazný je zápis notáře Johna McQuhina, praktikujícího v Paisley, ve Skotsku, o posílání kamenů po ledě mezi Johnem Sclaterem a Gavinem Hamiltonem. Zápis má datum 6. února 1540, ale výsledek souboje není bohužel znám. Jsou to také verše básníka Henryho Adamsona, ve kterých je curling jasně zmíněn (1638) a dále je to notářský zápis z převodu vlastnictví curlingových kamenů z jedné osoby na druhou (1671). Mezi populární důkazy o existenci curlingu hluboko v minulosti patří obrazy holandského malíře Pietera Breugela ze šestnáctého století, a z nich ten nejznámější, a sice „Lovci ve sněhu“ (1565). V muzeu ve Sterlingu je také stálá expozice nejstaršího nalezeného curlingového kamene. Je na něm vyryt letopočet 1511 a není ze žuly, jako naprostá většina curlingových kamenů, nýbrž z čediče (<http://www.smithartgalleryandmuseum.co.uk/collections/star-objects>). Ve stejném muzeu se nachází celá řada zajímavých dokumentů a artefaktů, díky nimž mohou být curleři hrdí na tradice svého sportu. Devatenácté století znamenalo pro curling teritoriální rozmach, kdy díky migraci z Evropy do zámoří vznikla v Kanadě a USA masivní curlingová komunita, která se postupně rozrostla až na více než milión aktivních hráčů. V Montrealu byl založen v roce 1807 první curlingový klub na americkém kontinentu The Royal Montreal Curling Club (<http://www.royalmontrealcurling.ca/>), který byl rovněž prvním sportovním klubem vůbec založeným na západ od Evropy. Respektovaným sportovním odvětvím je curling nejen v Kanadě a ve Skotsku, ale rovněž v USA, Švýcarsku a skandinávských zemích.

Dramatický rozvoj prožívá v některých asijských zemích, ale i například v Jižní Americe. Světová curlingová federace WCF (www.worldcurling.org) sdružuje více než 50 zemí, v nichž se hraje curling, a to na třech kontinentech. Významným milníkem bylo zařazení curlingu do programu olympijských her v roce 1924 v Chamomix a v roce 1928 ve Svatém Mořici ve Švýcarsku pak již jen jako sportu ukázkového. Po sedmdesátileté odmlce se curling znovu objevil v programu zimních olympijských her v japonském Naganu (1998). Moderní dějiny znají již šest olympijských vítězů v obou kategoriích. Mezi muži dominují Kanadťané, Norové a Švýcaři a v ženské kategorii Švédky, Britky a Kanadanky.

Historie curlingu v ČR

Český svaz curlingu (ČSC) byl založen v roce 1990 (http://www.curling.cz/csc_info.php) a zároveň se stal členem Světové i Evropské curlingové federace. ČSC je členem Českého olympijského výboru i České unie sportu (dříve ČSTV), a to prakticky od svého založení. Od roku 1991 se reprezentanti ČR účastní mistrovství Evropy a dalších mezinárodních soutěží. Dlouhodobě má ČSC přes 500 registrovaných členů a základna zahrnuje i juniorské kategorie a curlery se zdravotním postižením. Mezi významné úspěchy českého curlingu můžeme počítat stříbro z MS juniorek, bronz z ME mužů, stříbro a bronz z ME smíšených týmů, bronz ze Zimní Univerziády mužů a bronz z MS mixed doubles. Dlouhodobě se ČR pohybuje ve světovém žebříčku zemí mezi 10. - 16. místem, a to v obou kategoriích.

3. Curling a mládež

Existuje celá řada sportovních odvětví, kdy geneticky zděděné vlastnosti (tělesné parametry, rychlostní schopnosti, vytrvalostní schopnosti apod.) do značné míry determinují pravděpodobnost úspěchu konkrétního mladého sportovce. Jsou odvětví, ve kterých bez silových schopností není možno dosáhnout dobrých výkonů a totéž platí pro vytrvalost a rychlost. Pro curling platí, na rozdíl od řady jiných sportů, že pro úspěch v tomto sportu se prosazují osoby různých somatotypů, dovednosti jsou spíše naučené a rozhodují jiné vlastnosti (koncentrace pozornosti, koordinace oko-ruka apod.). Studie zabývající se výběrem talentů na základě měření schopností nám nejsou známy. V tomto smyslu proto curling může nabízet pro tu nejnížší věkovou kategorii (5 – 8 let) rozvojové programy zaměřené na všeobecné pohybové schopnosti s aplikací na klouzavém prostředí ledu, kdy převažuje program mimo led (75%). Na ledové ploše pak formou her učíme děti posílat nejrůznějších

předměty po ledě, hry a dovednostní soutěže na ledě, klouzání a nejrozmanitější zábavové aktivity spojené s ledem. Součástí tréninku je podpora kolektivu. Zkusme vysvětlit některá specifika formou odpovědí na často kladené otázky (FAQ).

Otázka: Naše dítě nemá specifické sportovní nadání. Může se prosadit v curlingu?

Odpověď: Ano i ne. Vzhledem k tomu, že dobrý curler nemusí být ani nejrychlejší, ani nejsilnější, ba ani nejvytrvalejší, může i vaše dítě být dobrým curlerem, ale přesto některé základní předpoklady jsou nezbytné. V začátku tréninkového procesu vašeho potomka povede nejprve náš trenér mimo led a snahou bude docílit dobré úrovně základních pohybových schopností. Pak teprve bude možné zahájit tréninky na ledě a učit se skluz, metení a obecně pohyb po ledové ploše. V případě, že ho odradí již „suchá“ příprava, k samotnému tréninku curlingu se pravděpodobně nedostane.

Otázka: Je možné v ČR dělat curling na profesionální úrovni a mít jako hlavní povolání hraní curlingu?

Odpověď: Pravděpodobně nikoli. Pokud hledáte pro svoje dítě „zaměstnání/job“, je třeba hledat uplatnění v jiném sportu. To, co nabízí curling, je celoživotní sportovní aktivita, která může zahrnovat veškeré představitelné fáze od volno časové aktivity až po úspěch na olympijských hrách a dráhu profesionálního hráče. Leč pravděpodobnost, že se curlingem skutečně užíví, je malá.

Otázka: Našemu klukovi je třináct a pro začátek ve většině sportů je již pozdě. Jak je to u vás, na curlingu?

Odpověď: Začít s curlingem v útlém věku může být jistě velkou výhodou. Optimální věk je 6 – 9 let (záleží na biologickém věku konkrétního dítěte), ale i z jiných aktivit jsou známy případy, kdy sportovec začal svou dráhu se zpožděním oproti vrstevníkům, a přesto postupem času dosáhl na jejich úroveň a občas je i předčil (např. sportovní střelci). Na druhou stranu je třeba, aby vlastním úsilím, pod vedením trenérů, hendikep daný pozdějším vstupem do sportu, dotáhl.

Otázka: Někde jsem slyšel, že curling je sportem inteligence. Je to pravda?

Odpověď: Taková odborná studie nebyla nikdy publikována. V ČR není vzhledem k podmínkám curling „lidovým“ sportem. Je sportem kolektivním a jako takový vyžaduje odpovědnost za vlastní přípravu směrem ke kolektivu. Odpověď na daný dotaz zní nikoli.

4. Výchozí parametry tréninkového procesu - juniorská základna

Žádné sportovní odvětví nemůže racionálně obhájit svou existenci bez činnosti mládeže. Zejména u sportů, které jsou zařazeny do olympijského programu, se předpokládá systematická práce s mládeží, a to na vědeckém základu. Curling pevně zakotvil v programu zimních olympijských her a za posledních deset let došlo ve výkonnostní úrovni tohoto sportu k výrazné změně ve věkové struktuře špičkových světových týmů, a to jednoznačně směrem k omlazování. Tento trend je logickým výsledkem několika faktorů. Systematické pořádání juniorských kempů v mnoha zemích za účasti kvalitních trenérů, koučů a výkonnostních hráčů. Dále viditelný posun v mediálním obrazu curlingu a rovněž významný pokrok v úrovni spolupráce jednotlivých národních asociací a Světové curlingové federace (WCF) včetně finanční podpory týkající se například dodávek curlingového vybavení zdarma v rámci sponzorských programů např. CEP (<http://www.worldcurling.org/curling-equipment-programme-cep>). Toto tvrzení by však bylo neúplné, kdybychom opomněli zmínit důležitý faktor, a tím je potřebná zkušenost a taktická vyspělost hráčů či hráček. Výsledkem je, nežádá kdy, kombinace věkové skupiny 18 – 30 a 30 – 45 let v rámci jednoho týmu. Konkrétní příklady u olympijských medailistů najdeme více u mužských týmů. Např. bronzovou medaili v kategorii mužů na ZOH 1998 získal tým Norska, kdy skip Eigil Ramsfjell hrál ve věku 43 let, zbytek týmu měl průměr 32 let. Zlatá medaile v kategorii mužů na ZOH 2006 získala Kanada, skip Russ Howard - 50 let, zbytek týmu průměr 26 let. Stříbrnou medaili v kategorii mužů na ZOH 2014 získala Velká Británie, skip David Mudroch - 36 let, zbytek týmu průměr 25 let. Přesto, že zkušenost a taktická vyzrállost je v curlingu velmi důležitá, nabývá juniorský curling na kvalitě. To je pravděpodobně důsledkem zařazení curlingu na OH, a jak je výše uvedeno systematickou prací s mládeží ve stále více zemích. Jak velikost základny, tak její kvalita se poměrně dynamicky zvyšuje. Rozvoj soutěží včetně soutěží mládeže pak umožní získat mladším hráčům rychleji potřebné zkušenosti a taktické dovednosti, které jsou často rozhodující pro úspěch či neúspěch.

Výchozí podmínky pro práci s juniorskou základnou můžeme rozdělit na:

- Organizační
- Personální

- Prostorové a materiální
- Finanční

Organizační: Základem pro práci s mladými hráči/curlery je existence organizační struktury (svaz, kluby, členská základna, systém podpory talentů – SCM, SpS). Tou je v případě curlingu Český svaz curlingu, který je základní organizační jednotkou, s jejíž existencí je rozvoj sportovního odvětví svázán. Český svaz curlingu sdružuje k 13. 9. 2014 dvacet čtyři curlingových klubů, z toho deset je mimopražských klubů (<http://www.curling.cz/kluby.php>). Pouze sedm klubů pracuje s juniory. Nerovnoměrné rozmístění klubů v regionech, tedy nerovný přístup k možnosti hrát curling, vede k nutnosti hledat systémové řešení práce s mládeží (nábor a výběr talentů, vytvoření podmínek pro jejich rozvoj atp.).

Personální: Kvantita a kvalita trenérů curlingu. Jedná se o dlouhodobou práci v problematických podmínkách převážně dobrovolné práce. Aktuální stav této oblasti je vhodné podpořit spoluprací s úspěšnými zahraničními trenéry ať již formou trenérských stáží v zahraničí či pořádáním kempů vedených zahraničními trenéry. Dlouhodobě pak pracovat na výběru trenérů s odpovídajícím vzděláním, zkušenostmi a morálně volnými vlastnostmi.

Prostorové a materiální: V českých podmínkách je curling „halovým“ sportem. Ledových ploch je v ČR nedostatek a to je hlavním limitem šíření tohoto sportu. V ČR je jediná hala pro curling, ostatní sportoviště jsou sdílená. Méně problematickými se jeví materiální podmínky pro curling, které lze v případě rozvoje základny rychle řešit. Základní požadavky na sportoviště jako takové, tj. ledová plocha s úpravou ledu vhodnou pro trénování curlingu, nebo alespoň prostor s klouzavou podlahou (parkety, linoleum, apod.) a zajištění veškerého potřebného materiálu (slidy, nebo jiné typy kluzných návleků, košťata, stabilizéry, orientační kužely, magnetické tabulky, stopky, cvičební pomůcky atd.).

Finanční: U olympijských sportů je rozvoj mládeže podpořen programy MŠMT a to Sportovními centry mládeže (SCM) a SpS (sportovními středisky). Podpora směřuje do nákladů na materiál, cestovné a trenérské zabezpečení. Rozhodně nepokrývá kompletní náklady ani u mládežnických výběrů. Více než polovina nákladů spojených s provozováním sportu tak zůstává na rodičích dětí. Svaz i kluby rozšiřují zdroje o podporu od partnerů či sponzorů nebo granty, dotace a příspěvky. Problémem se jeví investiční prostředky a výstavba dalších hal, alespoň ve velkých městech (Brno, Ostrava, Plzeň).

V celosvětovém měřítku se podle současných platných pravidel curlingový juniorský věk chápe jako věk do 21 let. Světová curlingová federace (WCF) připravuje změny, které posunou juniorský věk až na hranici 23 let a současně zřídí novou věkovou kategorii, a sice do 18 let. Mistrovství světa juniorů je nyní stále omezeno dosažením věku 21 let. Přesné pravidlo říká, že „Účastníkem mistrovství světa juniorů může být hráč/hráčka, kterému/které je méně než 21 let před koncem června roku předcházejícího roku, ve kterém se soutěž koná“ (WCF, 2011). Český svaz curlingu disponuje 113 hráči do jednadvaceti let z celkového počtu 570 registrovaných hráčů (ČSC, 2014). Český svaz curlingu pracuje s mladými hráči prostřednictvím vlastního Sportovního centra mládeže, které funguje při curlingové hale v Praze, Na Roztylech. Věkovou strukturu juniorské základny ozřejmuje následující tabulka:

Tabulka č. 1 – Mládežnická základna v ČR.

Dosáhnou věku nejdříve v roce 2015	Hoši	Dívky
15 let	37	17
18 let	17	6
21 let	11	16

Zdroj: Český svaz curlingu (2014)

5. Nábor a několik tipů, jak jej realizovat

Curling se stejně jako řada jiných „malých“ sportů potýká s nedostatkem talentovaných zájemců z řad mládeže. Na rozdíl od některých jiných sportů není curling tradičním a známým sportovním odvětvím, proto je třeba věnovat značnou pozornost i „osvětě“ o tomto sportu. Počet aktivně hrajících juniorů je často omezen faktory, které není možno přímo ovlivnit, proto jediným způsobem, jak přímo ovlivnit počet juniorů (do 21 let, respektive do 23 let) je organizování náborových akcí. Při pořádání náboru je nezbytné si nejprve položit několik dotazů. Odpovědi na tyto otázky pomohou lepšímu a přesnějšímu zacílení náboru, který díky tomu může přinést kvalitnější výsledky.

Mezi důležité dotazy patří:

- Proč nábor děláme?

- Potřebujeme nové členy? Pokud ano, jakou strukturu?
- Když bude nábor úspěšný, máme co novým členům nabídnout?
- Máme dostatečné kapacity a dostatek kvalifikovaných trenérů v případě, že budeme mít nové členy?

Obecně se dá výše uvedené shrnout pod jednoduchou otázkou, kterou může účastník náboru (rodič) po jeho absolvování položit kterémukoli instruktorovi: Co bude dál? Bez dobré odpovědi na tuto otázku je naděje na získání a udržení talentovaných sportovců výrazně menší.

Nábor sportovců připravujeme podle následujících kritérií:

- věková skupina
- pohlaví
- specifické požadavky (zkušenost se sportem, pohybová gramotnost, ale i místní příslušnost, apod.) sociální skupina (student, důchodce) požadovaný cílový počet (jednotlivci, týmy, konkrétní číslo)

Při náboru doporučujeme se řídit některými obecnými pravidly. Obecně platí, že pro získání talentovaných jedinců musíme nejprve rozpoznat morfologické a funkční vlohy (nicméně u curlingu nejsou tyto parametry dosud stanoveny). Nadání, což je specifitější forma vloh, jsou to v zásadě již projevené vlohy. A pak vhodná konfigurace vloh do tvaru, ve kterém je již možno hovořit o talentu. (Perič, 2008). Pro získání alespoň základní informace pro výběr můžeme v curlingu použít spíše testy zdatnosti (UNIFIT test apod.), které nám dají informaci o kondici, kdy curlingové dovednosti lze považovat za naučené. Psychologické testy (např. motivační, koncentrace pozornosti apod.) nebyly dosud uplatněny. Při veškerých testech je však nutné si uvědomit, že jsou proměnné v čase a vždy je nutné vnímat vliv genetiky a vliv naučeného.

Pro úspěšný nábor je nezbytné včasné ohlášení vhodným způsobem. Obvykle nestačí oznámení na vlastních webových stránkách. Je třeba využít například letáků, otištění inzerátu v místních novinách či oborovém časopise nebo využití bezplatné formy oznámení v podobě public relations aktivity (například publikovaný rozhovor na některé z rozhlasových stanic nebo publikovaný rozhovor na zpravodajských webových stránkách).

Osvědčilo se připravit pro účastníky „balíčky“ tzv. give aways (informační leták, vizitka, publikace obsahující pravidla, podepsaná fotografie národního týmu apod.). Důležitou okolností je kvalita „čistota“ veškerých používaných prostor včetně toalet, šaten a koridorů, ale i například otevřená restaurace v objektu, přítomnost technického personálu apod.

Dostatek kvalifikovaných instruktorů / trenérů, ideálně náborových specialistů pro danou cílovou skupinu, je nutnou podmínkou pro úspěšný nábor. Ideální poměr při náboru mládeže je jeden instruktor na čtyři hráče, tím je zajištěno, že při realizaci jednotlivých činností nejsou příliš velké prostoje a instruktor si může relativně snadno udržet pozornost hráčů. Ještě do počtu osmi hráčů na jednoho instruktora můžeme úspěšně otestovat přítomné hráče, a to zapojením některého z rodičů ve formě dozoru na druhé straně dráhy a pracovat se dvěma čtyřčlennými skupinami. Před vlastním nábořem je nutná přípravná schůzka, na které se pojmenují všechny podstatné okolnosti provázající konkrétní náborovou akci. Je nezbytné, aby všichni měli veškeré informace. Výhodou je vytvoření náborového manuálu, který v tištěné i elektronické podobě obdrží všichni instruktoři / trenéři.

Dostatek organizátorů a pomocného personálu (například při náboru v rámci školních tříd je důležitá přítomnost pedagoga nebo případně informovaného rodiče) je rovněž výhodou.

6. Systém sportovního tréninku v curlingu

Trénink je složitý a účelně organizovaný proces rozvíjení specializované výkonnosti sportovce ve vybraném sportovním odvětví nebo disciplíně (Perič, Dovalil, 2010). Dále rozlišují:

Obecný cíl sportovního tréninku, kdy cílem tréninku je dosažení individuálně nejvyšší sportovní výkonnosti ve zvoleném sportovním odvětví na základě všestranného rozvoje sportovce.

Úkoly sportovního tréninku jsou:

- Osvojování sportovních dovedností v tréninku a použití v soutěžních podmínkách, včetně výběru vhodných řešení a rozvoje tvůrčích schopností, řeší systémově hlavně technická a taktická příprava.
- Stimulace pohybových schopností odpovídajícím zatížením s cílem vytvořit potřebné kondiční základy sportovního výkonu je předmětem kondiční přípravy.

- Ovlivňování psychiky, osobnosti a chování sportovce - ve smyslu specifických, ale i obecnějších psychických a sociálních požadavků výkonu a sportu, ve sportu řeší samostatná složka tréninku psychologická příprava, s níž je úzce spojena výchova sportovce.

Z hlediska tréninkového procesu a jeho nastavení je třeba si uvědomit, že curling je sport s pozdní specializací, to jest ve věku 12 - 15 let (CCA - Curling for life). To samozřejmě neznamená, že je nutné a správné čekat na dosažení této věkové hranice a pak teprve se pustit do trénování curlingu. Uvedenému věku musí předcházet sportování v nejrůznějších odvětvích, účast na závodech a běžné sportovní aktivity tak, aby bylo dosaženo základní pohybové gramotnosti.

V poslední době je asi nejdiskutovanějším modelem systému sportovního tréninku, který teoreticky rozpracoval Brit Dr. Istvan Balyi, LTAD (Long-Term Athlete Development). Balyi byl přizván k reformám systému sportovní přípravy ve Velké Británii, Kanadě, Austrálii i USA. Model je poměrně odlišný od tradičního pyramidálního modelu rozšířeného v povědomí českých trenérů, uvažuje s náborem všech dětí a budováním jejich vztahu k pohybovým aktivitám, kdy část dětí provozuje sportovní trénink v klubech a ostatní rozvíjejí své pohybové schopnosti v rámci komunitního a školního sportu. To je oblast sportu pro všechny, u nás dosud doména zejména Sokola či ČASpV. Ve výše uvedených zemích je model LTAD většinou zpracován do podoby metodiky v jednotlivých sportovních odvětvích a to přehlednou a popularizující formou. Např. v Kanadě byl zpracován materiál „LTAD for Curling in Canada“ (Jacksonová, 2008). Jednotlivé etapy systému sportovní přípravy rozděluje do časové (věkové) osy, u dívek a chlapců jsou mírné difference.

1. Začátek pohybových aktivit (0 - 6 let)
2. Rozvoj základů pohybových dovedností (6 - 9 let)
3. Poznáváme tréninkové prostředí (8 – 12 let)
4. Učíme se trénovat (11 – 16 let)
5. Učíme se soutěžit (15 – 23 let)
6. Učíme se vítězit (18 +)
7. Sport je celoživotní aktivitou (libovolný věk)

Celý model provází desítka klíčových faktorů, které ovlivňují dlouhodobý vývoj curlera z pohledu tréninkového procesu a rovněž desatero (tzv. 10 „S's“) tréninku a výkonu.

Uvádíme např. tyto klíčové faktory (Jacksonová, 2008):

- Pravidlo 10 let (10000 opakování či 10000 tréninkových hodin)
- Základní pohybové dovednosti (stabilita, pohyblivost, koordinace, síla)
- Specializace (u curlingu i pozdější nástup specializace může vést k výborným výsledkům)
- Vývojový věk (upřednostnit vnímání biologického věku před kalendářním a podle něj nastavovat složení a náročnost tréninkového procesu)
- Periodizace (plánování tréninkového procesu s ohledem načasování jednotlivých fází a s důrazem na odpovědnost kouče za správné rozložení aktivit)
- Kalendář (plánování rozvoje schopností – trénink, plánování soutěží – schopnost uspět při utkání)
- Trénovatelnost (důležitost zpětné vazby a díky tomu správný typ tréninku ve správném období)
- Holistický přístup (vnímání atleta v celé jeho komplexnosti, tj. jako souhrn fyzických, mentálních, kognitivních a emocionálních rozvojových úrovní včetně pojetí fair play a sportovní etiky)

7. Východiska pro sportovní trénink curlingu

Sportovní trénink je v curlingu aplikován ve dvou základních prostředích, a sice na ledové ploše a mimo ledovou plochu. Hlavní nejasnosti, vyplývající z dynamického rozvoje curlingu v posledních deseti letech, se objevují především u pojetí tréninku mimo led, který by měl jako významnou složku zahrnovat fyzickou (kondiční) přípravu se všemi jejími složkami, ale i např. taktiku.

Tabulka č. 2 Struktura pohybových aktivit hráče curlingu v utkání – součet délek skluzu.

Hráč / formát Počet / vzdálenost	10 minut trénink (údaje se mohou lišit)	8 endové utkání	10 endové utkání	10 endové utkání + extraend
Lead / 1	8 / 60 – 120 m	16 / 120 – 240 m	20 / 150 – 280 m	22 / 165 – 300 m
Second / 2	8 / 60 – 120 m	16 / 120 – 240 m	20 / 150 – 280 m	22 / 165 – 300 m
Vice skip / 3	8 / 60 – 120 m	16 / 120 – 240 m	20 / 150 – 280 m	22 / 165 – 300 m
Skip / 4	10 / 80 – 150 m	16 / 120 – 240 m	20 / 150 – 280 m	22 / 165 – 300 m

K výše uvedenému je třeba připočítat přejezdy od místa zastavení zpět k výchozímu bodu, tedy u každého odhazovaného kamene dalších cca 10 metrů.

Tabulka č. 3 Struktura pohybových aktivit hráče curlingu v utkání – maximální vzdálenosti metení.

Hráč / formát Vzdálenost	10 minut trénink	8 endové utkání	10 endové utkání	10 endové utkání + extraend
Lead / 1	140 m	1.344 m	1.680 m	1.848 m
Second / 2	112 m	1.344 m	1.680 m	1.848 m
Vice skip / 3	70 m	896 m	1.120 m	1.232 m
Skip / 4	0 m	120 m	144 m	158 m

Sportovní příprava

Příprava mladých hráčů curlingu by měla probíhat formou řízeného procesu a neměla by obsahovat příliš mnoho nahodilých prvků. V dnešní době by měla být samozřejmostí spolupráce trenéra s dalšími odborníky, například psychologem, kondičním specialistou, dietologem, lékařem a podobně. Pouze ve spolupráci s experty lze takřka vyloučit chybné postupy a v některých případech dokonce nedopustit poškození mladého sportovce. Při formování přípravy mladých curlerů je třeba především respektovat věk sportovce a vývojové zákonitosti. U věku nesmíme zapomínat na relativně běžnou disproporci mezi věkem kalendářním a biologickým. Zásadou pro trenéra mládeže musí být (Perič, 2008) nepoškodit dítě, naučit sportovní řemeslo a vytvořit dobrý vztah ke sportu. Ze dvou základních variant, jak přistoupit ke sportovnímu tréninku v případě curlingu je jednoznačně vhodná dlouhodobá koncepce oproti rané specializaci. Je to jednak dáno charakterem sportu. Curling je sportovní aktivitou, která v principu obsahuje dlouhodobost, a její podstatnou součástí jsou okolnosti, které vyžadují mnoho tisíc opakování. Curling ale také obsahuje mnoho komponentů a segmentů, které jsou nezbytné pro hráče na kterékoli pozici. Dalším důležitým aspektem je zdravotní faktor. Dlouhodobá koncepce sportovního tréninku curlingu může obsahovat mnohem více všestranných, všeobecných a nespecifických prvků, které pomohou mladým sportovcům v přirozeném vývoji.

Tréninkovým procesem především formujeme sportovce jako osobnost, a to jak po stránce mentální, tak po stránce fyzické. Složky sportovního tréninku zahrnují tělesnou přípravu, technickou přípravu, taktickou přípravu a psychologickou přípravu (Tupý a kol., 1989).

Tělesná (fyzická) příprava se zabývá rozvojem jednotlivých schopností, které lze označit za motorické kondiční schopnosti, a ty, podle Kasy (1989), dělíme na:

- Silové
- Rychlostní
- Vytrvalostní
- Obratnostní
- Koordinační

Silové schopnosti jedince umožňují překonávání nebo udržování vnějšího odporu svalovým úsilím (Kasa, 1989). Jsou závislé na příčném průřezu svalů, strukturálním složení svalů, svalové koordinaci a synchronizaci a úrovni energetické zásoby. Dělíme je na (Fleischman, 1964):

- Explosivní
- Dynamické
- Statické

Rychlostní schopnosti (schopnost vykonat příslušnou pohybovou činnost v minimálním čase (Kasa, 1989) jedince jsou determinovány pohlavím (ženy mají rychlostní potenciál na úrovni cca 80 - 85% mužů), talentem (genetickou podmíněností), tělesnou konstitucí, věkem, činností centrálního nervového systému a poměrem svalových vláken. Rychlostní schopnosti dělíme na:

- Reakční
- Akční
- Realizační
- Komplexní

Ověřování úrovně těchto schopností se provádí běžnými testy (chytání padajících nebo letících věcí, člunkový běh, apod.)

Vytrvalostní schopnosti (schopnost dlouhodobě provádět pohybovou činnost) ovlivňují dědičnost, kardiopulmonální soustava (dýchání, oběh, cévy), energetické systémy a energetické zásoby. Vytrvalostní schopnosti dělíme podle různých hledisek na lokální (sval) a globální, nebo na dynamické a statické, ale hlavním kritériem vytrvalosti je čas (Kasa, 1989).

Odtud rozlišení dlouhodobé, střednědobé, krátkodobé a rychlostní vytrvalosti. Zvláštní kategorií je silová vytrvalost (opakované, dlouhodobé překonávání maximálního odporu)

Diagnostika vytrvalostních schopností se obvykle provádí formou zátěžových testů v laboratořích.

Obratnostní schopnosti jsou projevem souhry ostatních pohybových schopností.

Mimořádně důležitými schopnostmi, bez kterých se curler neobejde, a které je třeba rozvíjet u mladých hráčů curlingu systematicky, nepřetržitě, důsledně a metodicky jsou koordinační schopnosti. Dělíme je (Tupý a kol., 1989) na:

- Reakční (reakce na podnět)
- Rytmičné (dynamicko časové členění pohybu)
- Rovnováhové
- Orientační (např. prostorové)
- Diferenciační (pocit vzdálenosti, pocit polohy)

Z uvedeného výčtu je zřejmé, že pro trénink odhodu, metení, pohybu po ledové ploše, komunikace se členy týmu může být právě úroveň koordinačních schopností jednotlivců limitem při dosahování lepší úrovně týmového výkonu.

Aplikace fyzické přípravy v curlingu probíhá převážně v čase mimo led, ideálně venku nebo v tělocvičně. Měla by být vedena kondičními trenéry – specialisty se znalostí specifik curlingu. Po fázi, ve které jsou rozvíjeny pohybové schopnosti curlerů obecně, tj. nikoli cíleně na výkon, je třeba spoluprací trenéra a kondičního trenéra začlenit do přípravy přesně nastavené algoritmy, které umožní hráčům uplatnit a rozvinout své vlohy a svůj talent. Jedná se zejména o rozvoj rovnováhových a orientačních koordinačních schopností, dále o trénink silových a vytrvalostních schopností s ohledem na věk sportovce.

8. Kondiční příprava v curlingu

Curling byl řadu let sportem se všemi prvky strategické hry s minimálními nároky na kondici. Na jednu stranu je pravdou, že metení s původními košťaty (tzv. corn brooms) bylo náročné

na svaly v horních končetinách (biceps, triceps) a celý ramenní pletenec, ale hráči velice často metli jen v samotném závěru dráhy kamene a mnohdy vůbec. S postupným zkvalitňováním veškerých technických parametrů provázejících provozování curlingu, to jest ledu, kamenů, košťat, obuvi se dramaticky změnila náročnost na fyzickou kondici hráčů curlingu. K dispozici jsou dokonce některá statistická data, z nichž vyčnívá fakt, že hráč může teoreticky zamést v průběhu desetiendového zápasu s extraendem až bezmála dva kilometry dráhy. I když připustíme, že reálná vzdálenost je cca 1,2 kilometru dráhy, tak musíme dodat, že provedení je velmi atletické a prostředí, ve kterém je činnost vyvíjena, je neobvyklé kluzkostí povrchu, měnícími se podmínkami, teplotou a rovněž nutnou spoluprací s druhým hráčem a navíc neustálou probíhající komunikací mezi všemi hráči na dráze. Vysoké procento zápasů má vyrovnaný průběh až do samotného závěru. Rozhodující okamžiky přicházejí obvykle tři endy před koncem, případně úplně v konci utkání. Je tedy logickou výhodou vysoká úroveň speciální i obecné kondiční připravenosti, aby hráči mohli vyvinout při metení posledních kamenů maximální úsilí. Obzvláště důležité je to u hráče číslo jedna, který nejprve odhodí své dva první kameny v endu a pak mete šest kamenů za sebou včetně obou kamenů skipa týmu, tedy těch, které často svou přesností rozhodují o výhře či prohře. To čítá vzdálenost cca 200 metrů (6 x 30 - 35 metrů). Připočteme-li psychické vypětí i celkovou únavu po dvou hodinách hry, umělé osvětlení, problematickou akustiku atd., je evidentní, že hráč, který je velmi dobře kondičně připraven, je v závěrečné fázi zápasu ve značné výhodě. Požadavky na kondici úzce souvisí s předsezónní přípravou, s tréninkem mimo led, s rozvíčováním, protahováním a celkově s vhodně voleným režimem kompenzace.

Dělení pro účely tréninku curlera může být následovné:

- všeobecná kondiční příprava
- specializovaná kondiční příprava
- doplňkové sportovní aktivity, např. plavání, cyklistika, squash, box, rekreační týmové míčové hry
- kompenzační program.

Problematika kompenzačních cvičení ve sportu obecně je relativně méně vnímanou částí, a to především z toho důvodu, že naprostá většina trenérů nemá ve svých plánech dostatek času ji systematicky začlenit (Hošková, Nováková, 2003). Upřednostňování vysoké výkonnosti a co nejlepších výsledků v soutěžích před zdravým vývojem jedince je obecnou příčinou nevýrazného uplatňování zásad kompenzačních postupů ve sportu. Řada trenérů se domnívá,

že pro kompenzaci jednostranného zatížení organismu je dostačující volit podobná zatížení a odpovídající pohybové algoritmy pro běžně méně zatěžované svalové a kloubové segmenty. Je to však pouze část pravdy, a to ještě ta menší. Pro úspěšné zařazení kompenzačních cvičení do tréninkového plánu je třeba splnění několika podmínek (B. Hošková, P. Nováková, 2003):

- dostatečná zkušenost a vzdělání trenéra
- velmi dobrá znalost trénovaného sportu
- velmi dobrá znalost trénujících svěřenců
- zařazení všech tří součástí kompenzace (zahřívací, protahovací i posilovací)

Pro pochopení důležitosti této problematiky lze doporučit některé publikace např. Hošková – Kompenzace pohybem (2003) nebo Kolář – Diferenciace svalové funkce z hlediska posturální podstaty (1996). Schematické kresby, obsažené v těchto odborných publikacích, mapují postupné zapojování jednotlivých částí uvedené kloubní a svalové oblasti. Publikace považuji za vhodné pro zařazení do knihovny trenéra.

Většina kondičních cvičení vhodná pro curling zahrnuje trénink hlubokého stabilizačního systému (HSS), což vychází ze skutečnosti, že tento sport je prováděn na nestabilním (kluzkém) povrchu, kdy právě stabilizační systém je po celou dobu utkání značně zatížen. V této oblasti považuji za vhodnou publikaci „Moderní fyziotréning“ autorů Švejcara a Šťastného (2013), která obsahuje návody a cvičební postupy, které jsou ideální pro kondiční přípravu curlera, a to nejen proto, že obsahuje podrobné vysvětlení jak HSS funguje, ale s ohledem na principy fyzioterapie nabízí celé sestavy cviků, které by hráči curlingu neměli opomenout. Například sedostoj, vzpory na boku, vzpory na předloktí, vzpor na rukách, sed v záklonu, stoj, dřep, atd., a to vesměs v provedení stabilizačním a kondičním. Svým pojetím kniha doplňuje a v něčem i předčí bibli moderní curlingové kondice „Fit to curl“ (Morris, 2009), pozdějšího olympijského vítěze v curlingu (ZOH 2010).

9. Taktická příprava

Vzhledem k tomu, že curling patří ke sportům, ve kterých taktika tvoří významnou část sportovního výkonu, je třeba uvést mladé hráče do tajů herních postupů, zápasových plánů a krátkodobých (jeden end) záměrů sice relativně záhy, ale především vtisknout systém jejich myšlenkovým algoritmům tak, aby měli základní principy zautomatizované. Taktická příprava mladých týmů či hráčů musí respektovat úroveň technické, psychologické a mentální vyspělosti. Špatný odhad a z něj plynoucí neodpovídající nároky na hráče mohou mít devastující účinky.

Způsob uvažování hráčů při curlingu a následná volba řešení jednotlivých situací se řídí podle odpovědí na jednoduché otázky, které je však, z důvodu průběžné sebekontroly, třeba sestavit do přehledného systému.

Základním faktorem, který ovlivňuje volbu taktických instrumentů, je odhad schopností vlastního týmu. Je to něco, s čím jednak vstupujeme do zápasu, ale rovněž něco, co se může v průběhu utkání poněkud vyvíjet. Bez dalších komponentů však ani tento zmíněný základní faktor na určení správné taktiky nestačí a je třeba hledat pomocné mechanismy.

Dobrou možností je utřídit principy, ze kterých vycházíme při zápasových, herních a jednorázových plánech či záměrech. Možností třídění je několik, já jsem vybral ten, který lze označit výrazem SLOVEM. Každé písmeno termínu SLOVEM označuje jednu z neopomenutelných komponent, jejichž složení výrazně napomůže při stanovení správného (nešpatného) pokračování hry.

S - skóre, stav zápasu. Vedeme-li, nebo prohráváme. Jaký je rozdíl skóre? Musíme již nyní riskovat nebo můžeme ještě počkat na vhodnější moment a zaútočit později? Měli bychom změnit herní postup směrem k defenzivnímu pojetí, protože naše vedení je již bezpečné?

L - led. Kvalita ledové plochy (a kamenů) přímo ovlivňuje taktiku již do samotného úvodu zápasu a rovněž postupně se vyvíjející stav ledu je faktorem, který je třeba mít neustále na paměti. Led může v průběhu zápasu zpomalovat či zrychlovat. Mohou se tvořit nebo případně již na ledě jsou koridory (tracks), které neumožňují kámen umístit do určitého místa, nebo naopak jezdí všechny kameny po podobné vyježděné či vybroušené linii. Rychlost a točivost ledu spolu s jeho trvanlivostí a celkovou kvalitou je třeba sledovat od začátku utkání a průběžně poznatky vyhodnocovat a konzultovat s kolegy v týmu.

O - oni. Volba vhodného postupu pro utkání nebo pro end či konkrétní kámen se neobejde bez alespoň hrubého posouzení kvalit soupeře. Je mnohem zkušenější? Miluje ofenzivní pojetí? Hraje ve třech? Nevyšli mu už dvě draw za sebou? Jsou v týmu soupeře dva leváci? Zahnutí těchto postřehů do analytiky může v některých konkrétních momentech přinést překvapivé výsledky.

V - výhoda/nevýhoda. Výhoda (případně nevýhoda) posledního odhazovaného kamene v endu je významným determinujícím faktorem při rozhodování o všech jednotlivých kamenech v endu odhazovanými hráči vlastního týmu. Obzvláště bývá patrná u úvodních kamenů nového endu. Je však evidentní, že tento faktor by byl sám o sobě matoucí, pokud bychom ignorovali například S - skóre.

E - end. Důležité je, kolikátý end právě hrajeme. Jinak přistupujeme k úvodním kamenům v zápase, jinak posuzujeme z hlediska postupu endy ve střední části utkání a samozřejmě jiné typy kamenů budeme volit v závěru zápasu. Typickým příkladem je volba tzv čipu (wick), tedy kamene, který jenom posunuje kámen soupeře (guard) v rámci hracího pole. Je to kámen, který bývá volen bezmála výhradně v závěrech zápasů, v úplně posledních endech. Ovšem i zde je nezbytné nezapomínat na ostatní faktory.

M - my. Podstatný výchozí axiom, který bychom měli mít v sobě trvale zakódovaný. Schopnosti našeho týmu a jednotlivých hráčů. Posouzení kvality vlastních schopností, ať už mentálních, kondičních, komunikačních i technických v přímé vazbě na kámen, end, zápas, turnaj. Kritéria pro posouzení začínají již u pohlaví (mužský, ženský, smíšený tým), dále u věku (juniorský, dospělý, seniorský, mixovaný tým) přes kvalifikovaný odhad technických schopností a dovedností jednotlivých členů týmu až po momentální mentální odolnost týmu danou nejrůznějšími okolnostmi.

Uvedený systém je celkem přehledný. Naučit se vzít v úvahu maximum okolností a umět je bleskově vyhodnotit sice není snadné, ale naučitelné. Tato dovednost je posléze značnou výhodou oproti týmům, které podobnou analytiku nepoužívají. Nezahrnuje sice úplně všechny aspekty přístupu k taktice (například schopnost improvizovat nebo překvapit), ale pro vštípení základních představ o uvažování před zápasem, v průběhu utkání nebo před a v průběhu turnaje je dostatečný a může být pro trenéry i hráče spolehlivým vodítkem.

10. Komunikace a koučování v curlingu

Týmové drily slouží mimo jiné k nácviku přesného dorozumívání. Obsahují komunikaci mezi hráči, kterou je třeba v tréninku nastavit do funkční podoby tak, aby ji bylo možno použít v soutěži. Týmová komunikace je v zásadě svébytnou formou sdělování podstatných okolností navzájem mezi hráči, případně mezi hráči a trenérem. Může mít charakter obecný, například v okamžiku delší časové prodlevy při hře soupeře, ale většinou má obsah velmi specifický, týkající se vlastní hry, kvality a vývoje vlastností ledové plochy, postřehů o soupeři, kamenech, případně dalších okolností. Komunikace je dvousměrná či vícesměrná. Nejobvyklejší je od skipa k metařům, mezi odhazujícím a metaři, ale také mezi skipem a odhazujícím, případně mezi všemi zúčastněnými.

Obecně dělíme komunikaci na verbální a nonverbální.

Do verbální komunikace patří domluvené slovní pokyny, forma a obsah sdělování informací, ale také malé team meetingy mezi jednotlivými endy a způsob komunikace o přestávce po pátém/čtvrtém endu, případně před extraendem. Trenér musí spolu s hráči vytvořit fungující systém dorozumívání zahrnující:

- **Herní požadavek** – tj. co má hráč na odhodu zahrát za typ kamene, kde má kámen skončit nebo který kámen má být vyražen a jakým způsobem. Jedná se vlastně o popis a následné plnění taktické varianty.
- **Rychlost kamene** - tj. informaci o místě, na kterém se kámen zastaví v případě, že se hraje draw (zde se obvykle využívá šesti nebo desetizónový systém, ve kterém má každá příčná zóna své číslo nebo se využívá počet stop šířky mezikruží, případně i barevnost mezikruží – viz diagram č. 2 v příloze) informaci o rychlosti kamene v případě, že se hraje take-out (zde se využívají buď počty vteřin, za které kámen ujede dráhu od odhodové hog-line po cílovou hog-line, nebo zažité názvy, jako třeba „peel“, „hack“, „normal“).
- **Ostatní informace** – led, kameny, soupeř a další různorodé postřehy hodné sdělení.
- **Metení** – tj. pokyn k metení či nemetení, požadavek na úroveň intenzity metení, případně na pozici metařů.

Vzhledem k tomu, že se curling hraje na dráze, která měří podélně 44,5 metru (viz diagram č. 1 v příloze), je verbální komunikace na celou délku dráhy velmi namáhavou a nepřesná komunikace může přinést fatální momenty. Navíc se hraje většinou v chladném prostředí (0 – 15 stupňů Celsia), což je náročné na hlasový aparát. Proto je třeba verbální komunikaci

doplnit o komunikaci nonverbální. Komunikace formou posunků a domluvených signálů nejen, že šetří hlasivky hráčů, ale v mnoha případech je zpřesněním ústně sdělovaných informací. Například požadovaná rotace kamene out-turn je srozumitelnější domluveným posunkem než slovním pokynem, stejně tak rychlost kamene typu take-out je snadněji vyjádřitelná posunkem či signálem. Veškeré druhy posunků a signálů je třeba nastavit s ohledem na členy týmu, musí být srozumitelné a pro všechny hráče pochopitelné. Nonverbální komunikace přirozeně vyžaduje neustálou koncentraci na vše, co se děje na ledě, protože minout některý z důležitých signálů může zapříčinit velké problémy. Pro trénink komunikace a jejího nastavení je vhodné využít i týmový čas trávený mimo led.

11. Trénink curlingu a tréninkové drily včetně nastavení základních týmových komunikačních zásad a pravidel

Základem trenérské práce je kromě plánování tréninkového procesu z hlediska času (dlouhodobý výhled, střednědobý plán a záměr a krátkodobý plán) pečlivé rozvržení tréninkové jednotky na jednotlivé části tak, aby trénink tvořil logický celek, ve kterém se hráči orientují a je pro ně přínosem. Tréninkové drily mohou tvořit podstatnou část tréninkové jednotky, ale jsou pouze jednou částí celku.

Příklad typické tréninkové jednotky a jejího naplánování pro čtyřčlenný tým s trenérem, věk sportovců 15 – 25 let

Datum: 15. 12. 2013

Začátek tréninku na ledě: 19.00

Jméno trenéra: Lev Sirotko

Tým: CC Lokomotiva Hrádek

Téma a zaměření: curling - běžná tréninková jednotka

Místo konání: zimní stadion Hrádek

Potřebný materiál: kameny, košťata (na stadionu), barevné kelímky, stopky, šátek na oči

NÁZEV	OBSAH	čas v minutách	CHARAKTERISTIKA	POZNÁMKY	začíná v minutě
rozcvička/warming up	rozcvičení a protažení běžným způsobem	20 minut	podle pokynů trenéra, ideálně od hlavy až po dolní končetiny, dobré je zařazení některých cviků z jógy (Pozdrav slunci)	Dát pozor, aby nedošlo k zapocení, protahování by nikdy nemělo dojít k bolesti	- 25
příprava na trénink	před začátkem tréninku být u dráhy, na které se bude trénovat se všemi potřebnými věcmi	5 minut	"nachladit" podrážky bot, vizuálně zkontrolovat ledovou plochu	respektovat práci icemakera	- 5
Úvod	jednoduchý rozkluz	5 minut	ve stoje nebo ve slidové pozici	"přečíst" led ve smyslu kluznosti, ověřit funkčnost odrazových bloků	0
program	seznámení s programem	2 minuty	obsah tréninkové jednotky a její účel	provádí trenér, a to jen rámcově, bez detailů	5
metení	frekvenční metení s přidanou informací	10 minut	intenzivní metení s rozdělením dráhy na třetiny a nastavení stupňů intenzity metení	hlídat pozici metařů, výměnu stran, střídát dvojice, trvat na komunikaci, vše bez kamenů	7
technická cvičení	skluzy na cíl	15 minut	směrově i vzdálenostně, s otevřenýma i zavřenýma očima	použít oba hacky, pracovat ve dvojicích, přidat úkol - např. sebrat kelímek a nasadit jej na jiný v linii	22
Drily	osm proti osmi	20 minut	osm kamenů jedné barvy - libovolná draw či guardy a následně osm take-outů druhou sadou	cíl drilu zvolit podle schopností hráčů, např. "nesmí zůstat v cílovém poli žádný kámen, který byl hrán jako draw či guard"	37
pauza	doplnění tekutin	3 minuty		viz pitný režim	57
modelové endy	2 modelové endy s pevným zadáním	30 minut	zadání průběžného výsledku nebo omezení technických či taktických možností	proti trenérovi nebo proti virtuálnímu soupeři	60
po tréninku	strečink	10 minut	protahování, kompenzační cvičení (ramenní, kolenní, kyčelní klouby)	podle zadání a pod kontrolou trenéra	90

Tréninkové drily:

Důležitou součástí plánování tréninkového procesu je zařazení některého z tréninkových drillů do tréninkových jednotek. Jedná se o opakování určitých činností, seřazených do logického celku, s možností jednoznačného zadání, kontrolou průběhu a vyhodnocením. Rozdělení do kategorií pomůže nasadit vhodný drill s ohledem na počet hráčů na tréninku, na délku tréninkové jednotky, apod.

Tréninkové drily dělíme na

- a) týmové – komunikační
- b) individuální – dovednostní

Týmové drily:

1.

Název: osm proti osmi - verze 1 pro čtyři / tři hráče

Charakteristika: týmový drill zaměřený na přesné vidění úhlů při vyrážení kamenů ze hry, komunikaci a strategický postup

Princip: hráči nejprve odehrají osm kamenů z jedné sady do pozice před cílové kruhy a do cílových kruhů, na jejich přesném umístění nezáleží, poté osmi zbývajících kameny vyrážejí osm odehraných kamenů ze hry, s tím, že ani odehrávané kameny nesmějí zůstat ve hře (clearing). Hráči hrají v pořadí, ve kterém jsou v týmu, kameny na umístění jsou jen odhazované, kameny typu take out jsou ukazované, metené a plně komunikované. Cíl: pomocí sedmi kamenů odstranit všechny umístěné kameny ze hry tak, aby zbyl poslední, osmý kámen na zahrání draw na čtyři stopy do zcela volných kruhů.

2.

Název: osm proti osmi - verze 2 pro čtyři / tři hráče

Charakteristika: viz 1

Princip: hráči rozmístí 8 kamenů stejné barvy do cílových kruhů nebo do free guard zone do předem stanovených pozic, poté osmi zbývajících kameny vyrážejí umístěné kameny tak, aby maximum vyrážejících kamenů zůstalo v hracím poli.

Cíl: odstranit všechny kameny jedné barvy (předem umístěné) ze hry a ponechat ve hře maximum kamenů, kterými bylo vyráženo. Hráči hrají v pořadí, ve kterém jsou v týmu,

kameny typu take out jsou ukazované, metené a plně komunikované.
poznámka: před drilem je třeba stanovit váhu (rychlost) kamenů, kterou bude vyráženo.

3.

Název: osm proti osmi - verze 3 pro čtyři / tři hráče

Charakteristika: viz 1

Princip: hráči rozmístí osm kamenů stejné barvy na tee line od jedné side line ke druhé. druhou sadou vysunují rozmístěné kameny ze hry tak, aby odhazované kameny zůstaly ve hře.

Rychlost, kterou hrají je maximálně "hack" nebo "solid hack"

Cíl: odstranit všechny kameny jedné barvy (předem umístěné) ze hry a ponechat ve hře maximum kamenů, kterými bylo vyráženo. Hráči hrají v pořadí, ve kterém jsou v týmu, kameny typu take out jsou ukazované, metené a plně komunikované.

4.

Název: draw na čáru - verze 1 - pro čtyři / tři hráče

Charakteristika: týmový drill zaměřený na komunikaci a přesnost odhozu jak po stránce rychlosti, tak po stránce směru

Princip: hráči si vyberou některou z podélných čar, obvykle center line, ale může být i side line (pokud se na vedlejší dráze nehraje) nebo wheelchair lines a na tuto čáru umísťují kameny (8 nebo 6)

Cíl: umístit kameny na zvolenou čáru, a to buď přímo nebo i pomocí posunů a splitů

5.

Název: draw na čáru - verze 2 - pro čtyři / tři hráče

Charakteristika: viz 4

Princip: hráči si vyberou některou z příčných čar, obvykle tee line, ale může být i hog line nebo back line a na tuto čáru umísťují kameny (8 nebo 6)

Cíl: umístit kameny na zvolenou čáru, a to buď přímo nebo i pomocí posunů a splitů

Při týmových drilech je třeba dbát nejen na kvalitu provedení po technické stránce, ale rovněž nastavovat týmové komunikační konstanty, a to stejně tak verbální, jako nonverbální.

Individuální drily:

6.

Název: draw na body

Charakteristika: dovednostní dril zaměřený na schopnost umístit kámen co nejbližší středu s důrazem na vnímání důležitosti rozdílu umístění kamene v přední či v zadní části cílových kruhů

Princip: hráči v daném pořadí za sebou odhazují kameny směrem k cílovým kruhům a snaží se zahrát co nejbližší středu, ale s tím, že bodově jsou hodnoceny pouze kameny umístěné mezi cílovou hog line a cílovou tee line. Bodové hodnocení může upravit trenér s ohledem na přesné cílení drilu (technické, odpočinkové, zábavové)

Cíl: získat co nejvíce bodů

Poznámka: při tomto drilu se nemete

7.

Název: take-out dril na body

Charakteristika: dovednostní dril zaměřený na schopnost správnou rychlostí vyrazit kámen z kruhů

Princip: ideálně ve třech hráčích (pokud ve čtyřech, ten který neodhazuje, mete). Jeden ukazuje směr odhodu v cílových kruzích a další dva střídavě odhazují kameny v požadovaném směru a požadovanou rychlostí ve vteřinách mezi oběma hog-line. Bodování může být libovolné, např. dva body za trefení kamene formou hit and stay a jeden za trefení hit and roll out. Doporučené je srážet vždy bod za nedodržení požadovaného času odhodu s tolerancí 0,3 sec.

Cíl: získat co nejvíce bodů

8.

Název: individuální curling

Charakteristika: tréninková metoda, pomocí níž se dá dlouhodobě soutěžit a porovnávat své schopnosti.

Princip: Každý hráč má v každé disciplíně tři pokusy, přičemž do výsledku se započítávají dva lepší, tj. po odehraných pětkrát třech pokusech (celkem 15) si hráč sečte nasbírané body z vybraných pětkrát dvou pokusů (celkem 10) a vyšší počet bodů určí vítěze. Zásadně se nepoužívá metení, ale je možno domluvit s asistentem ukazování směru odhodu koštětem. Pokud došlo při některém odhodu k porušení situace instalovaných kamenů (kámen, který je připraven v kruzích nebo před kruhy pro účel vytvoření herní situace) na dráze, je třeba před následujícím pokusem situaci obnovit. Hraje-li více hráčů, střídají se v odhodech. V případě,

že dva hráči mají po dokončení soutěže stejný bodový zisk, rozhodne o vítězi jeden dodatečný pokus podle zadání číslo jedna s tím, že měření se provede opticky nebo měřícím nástrojem.

Cíl: získat co nejvíce bodů

Poznámka: Ilustrace (příloha č. 6 - 10), uvedené jako úkoly 1 – 5, jsou přesným návodem jak jednotlivé disciplíny provádět a jak je počítat. Umožňují porovnávat schopnosti jednotlivých hráčů.

12. Závěr – kodex (desatero) mladého curlera

1. Jsem si vědom svých práv a povinností při hře.
2. Vedu sám sebe k respektování spoluhráčů i soupeře.
3. V každém případě se plně soustředím na vlastní hru.
4. Pečlivě sleduji všechny kameny hrané mým týmem od odhozu až po zastavení a stejně pečlivě sleduji kameny hrané soupeřem, pokud je to nutné.
5. V průběhu utkání nekritizuji ani nekomentuji kvalitu hry spoluhráčů ani sebe samého.
6. Mám vždy kompletní nezbytné vybavení a jsem na místě včas.
7. Uvědomuji si, že na ledě i mimo něj reprezentuji svůj tým.
8. Osobně ručím za kvalitní přípravu své osoby na všechna utkání.
9. Přiměřeně přispívám vlastní prací k fungování ČSC, klubu a týmu.
10. Dodržuji zásady fair play a řídím se platnými pravidly curlingu.

Doporučená literatura a zdroje

- CINGLOVÁ, L., *Hygiena*, UK V Praze, FTVS, 2002
- DOBRÝ, L. *Didaktika sportovních her*, Státní pedagogické nakladatelství, 1988
- JACKSON, E. D., *LTAD for curling in Canada*, CCA, 2008
- JIRKA, Z., *Regenerace a sport*, Olympia, 1990
- KODÝM, M. *Psychologická analýza a třídění sportovní činnosti*, SPN, 1970
- KOHLÍKOVÁ, E., *Fyziologie člověka*, UK v Praze, FTVS, 2004
- MACÁK, I., HOŠEK V., *Psychologie tělesné výchovy a sportu*, Státní pedagogické nakladatelství, 1989
- MORRIS, J., *Fit to curl*. DGMO books, 2009
- NEKOLA, J., *Prevence dopingu ve sportu*, UK v Praze, FTVS, 2008
- PAŽICKÝ, M., *Sportovní výživa, článek na www.pazicky.cz/sport_vyziva*, 2014
- PERIČ, T., DOVALIL J., *Sportovní trénink*, Grada, 2010
- SAUTTER, E. A., *Curling – Vademecum*, Zurichsee Druckereinen, AG Stafa, 1993
- SLEPIČKA, P., *Psychologie koučování*, Olympia, 1988
- SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B., *Psychologie sportu*, Karolinum, 2009
- SMITH, D. B., *Curling: An Illustrated history*, John Donald Publishers, 1981
- SVOBODA, B., VANĚK, M., *Psychologie sportovních her*, Olympia, 1986
- ŠVEJCAR, P., ŠŤASTNÝ, M., *Moderní fyziotrénink*, Nakladatelství Plot, 2013
- TÁBORSKÝ, F., *Cílové sporty*, Grada, 2006
- TUPÝ, J. a kol., *Základy sportovní přípravy*, Státní pedagogické nakladatelství, 1989
- WATSON, K., *On curling*, Copp Clark Publishing Company, 1950
- WCF - *The Rules of Curling and Rules of Competition*, edice June 2011
- www.curling.cz
- www.curlingpromo.cz
- www.worldcurling.org

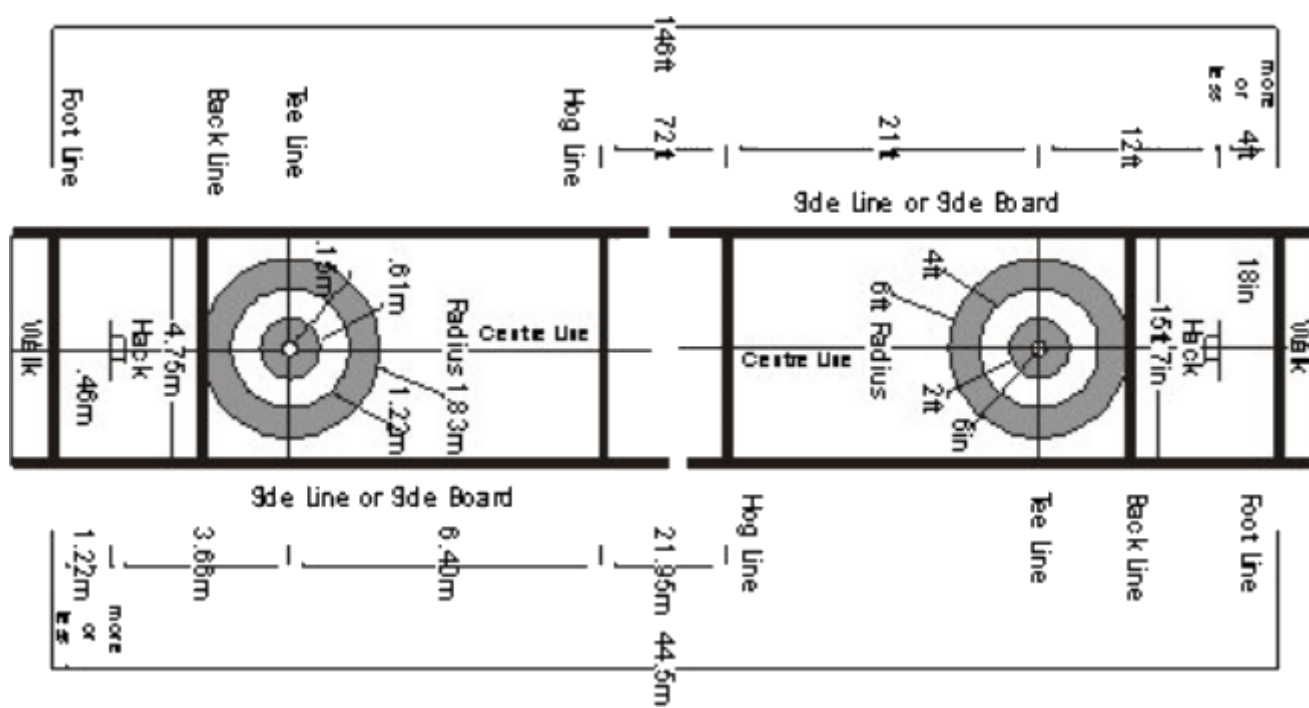
Slovníček pojmů

Draw	kámen hraný na umístění
End	část zápasu, v níž jsou všechny kameny přehozeny z jedné strany dráhy na druhou.
Extra end	end, který se hraje navíc, pokud je skóre obou týmů po všech odehraných endech shodné.
Hack	gumový blok. Slouží k odrazu hráče a pomáhá při odhozu kamene.
Handle	madlo na kameni sloužící k jeho uchycení.
Hra (game)	dva týmy hrající proti sobě předem daný počet endů, aby rozhodly o vítězi.
Last Stone Draw (LSD)	kámen, který je odhozen v rámci nebo po tréninku před utkáním, ke středu kruhů. Používá se k rozhodnutí o výhodě posledního kamene v prvním endu.
Metení (sweeping)	použití koštěte k očištění nebo vyleštění ledového povrchu dráhy.
Odhazující tým (delivering team)	tým, který je na pořadí odhozu kamene, zodpovědný za hrací prostor.
Peel	kámen, hraný rychlostí cca 7 – 8,5 sekundy mezi odhodovou a cílovou hog-line, slouží k vyražení jiného kamene ze hry
Skip	kapitán týmu. Určuje hru v cílových kruzích.
Skóre (score)	počet bodů, které tým získává v jednom endu.
Slide	kluzná podložka, kterou si může hráč nasadit na běžnou sportovní obuv
Soutěž (competition)	libovolný počet týmů hrajících utkání, za účelem zjištění vítěze.
Take-out	kámen hraný takovou rychlostí, aby vyrazil jiný kámen ze hry. Take-outy se ještě dělí na další typy, podle rychlosti jakou jsou hrány.
Tee	střed kruhů.
Time out	přestávka, při které se tým radí, nahlášena hráči odhazujícího týmu nebo rozhodčím.

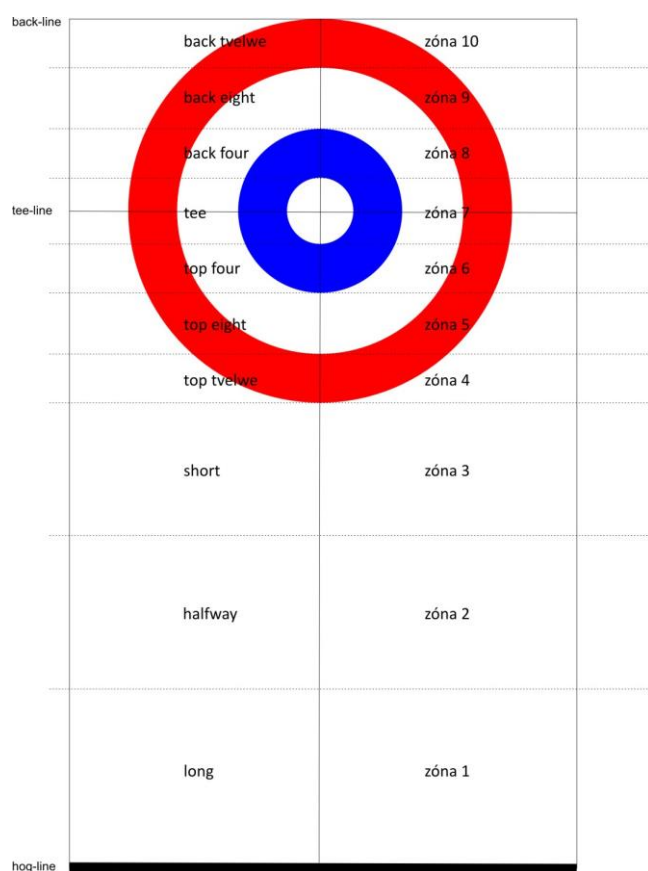
Tým (team)	čtyři hráči hrající spolu v souladu s pravidly, součástí týmu může být též pátý hráč (jako náhradník) a kouč.
Rozhodčí (umpire)	osoba/y odpovědná/é za řízení hry v souladu s pravidly.
Vice-skip	hráč, který řídí hru, když odhazuje skip, nebo skip není v danou chvíli na hrací ploše.

Přílohy

Příloha č. 1, diagram - dráha s názvy čar



Příloha č. 2, diagram – zóny



Příloha č. 3 – curlingová obuv



Příloha č. 4 – corn broom, koště s koňskými žíněmi, ice pad

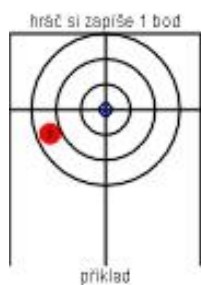
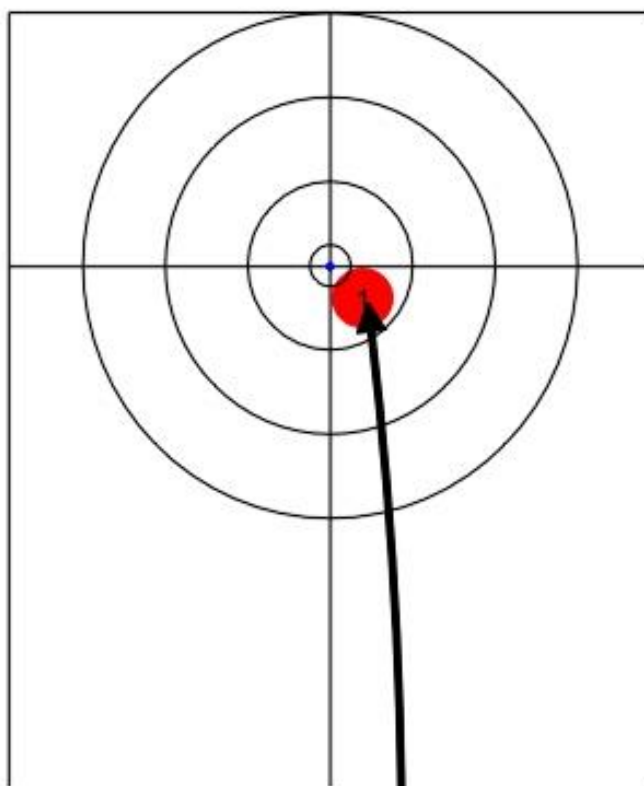


Příloha č. 5 – curlingové stopky



Příloha č. 6 – individuální curling, úkol č. 1

ÚKOL 1



Umístit kámen co nejbližší středu cílových kruhů.

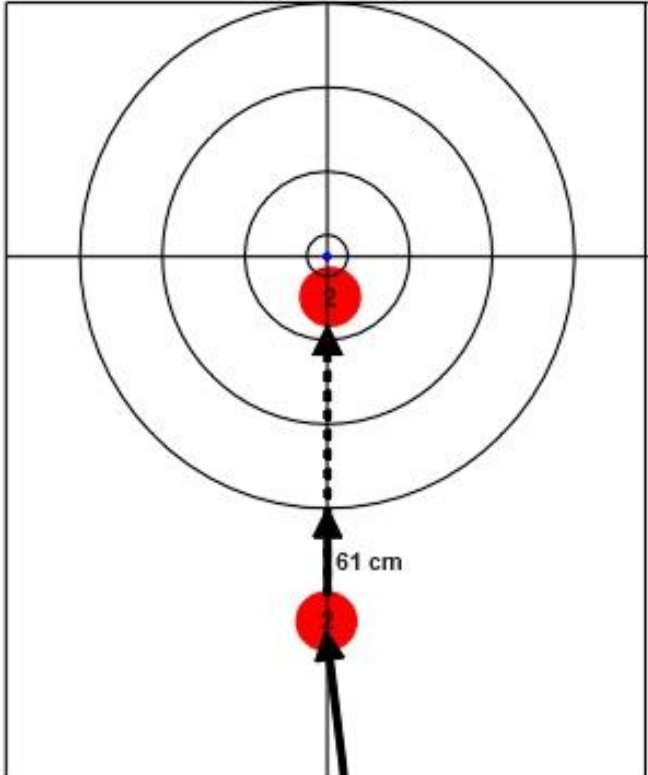
Bodování

- kámen se dotýká středu kruhů - **8 bodů**
- kámen se alespoň dotýká prvního vnitřního kruhu (15 cm) - **6 bodů**
- kámen se alespoň dotýká druhého vnitřního kruhu (61 cm) - **4 body**
- kámen se alespoň dotýká třetího vnitřního kruhu (122 cm) - **2 body**
- kámen se alespoň dotýká vnějšího kruhu (183 cm) - **1 bod**
- kámen se nedotýká ani vnějšího kruhu - **0 bodů**

1

Příloha č. 7, individuální curling, úkol č. 2

ÚKOL 2



61 cm

hráč si zapíše 1 bod
příklad

hráč si zapíše 6 bodů
příklad

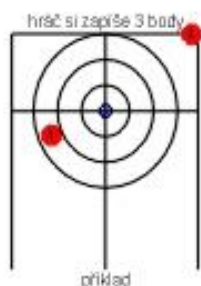
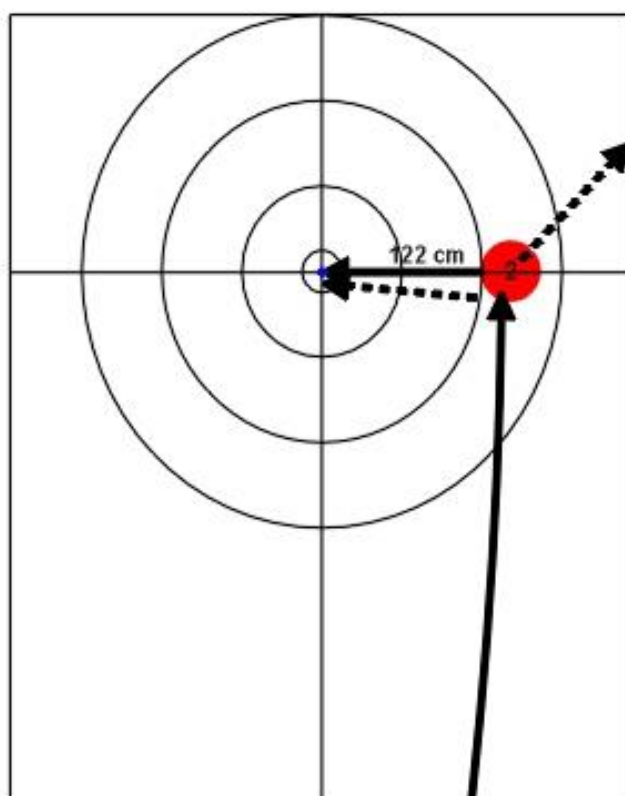
Posunout kámen č. 2, který je umístěn 61 cm před cílovými kruhy kamenem č. 1 tak, aby výsledná pozice kamene č. 2 byla co nejbližší středu cílových kruhů.

Bodování:

- kámen č. 2 byl posunut tak, že se dotýká středu kruhů - **8 bodů**
- kámen č. 2 byl posunut tak, že se alespoň dotýká prvního vnitřního kruhu (15 cm) - **6 bodů**
- kámen č. 2 byl posunut tak, že se alespoň dotýká druhého vnitřního kruhu (61 cm) - **5 bodů**
- kámen č. 2 byl posunut tak, že se alespoň dotýká třetího vnitřního kruhu (122 cm) - **4 body**
- kámen č. 2 byl posunut tak, že se alespoň dotýká vnějšího kruhu (183 cm) - **3 body**
- kámen č. 2 byl posunut, ale nedotýká se kruhů - **1 bod**
- nedošlo k dotyku kamene č. 1 a č. 2 - **0 bodů**

Příloha č. 8, individuální curling, úkol č. 3

ÚKOL 3



Vyrazit mimo kruhy kámen č. 2, který je instalován 122 cm od středu cílových kruhů tak, aby výsledná pozice kamene č. 1 byla co nejblíže středu cílových kruhů (HIT and ROLL).

Bodování:

zastavený kámen č. 1 se dotýká středu kruhů - 8 bodů

kámen č. 1 se alespoň dotýká prvního vnitřního kruhu (15 cm) - 6 bodů

kámen č. 1 se alespoň dotýká druhého vnitřního kruhu (61 cm) - 5 bodů

kámen č. 1 se alespoň dotýká třetího vnitřního kruhu (122 cm) - 4 body

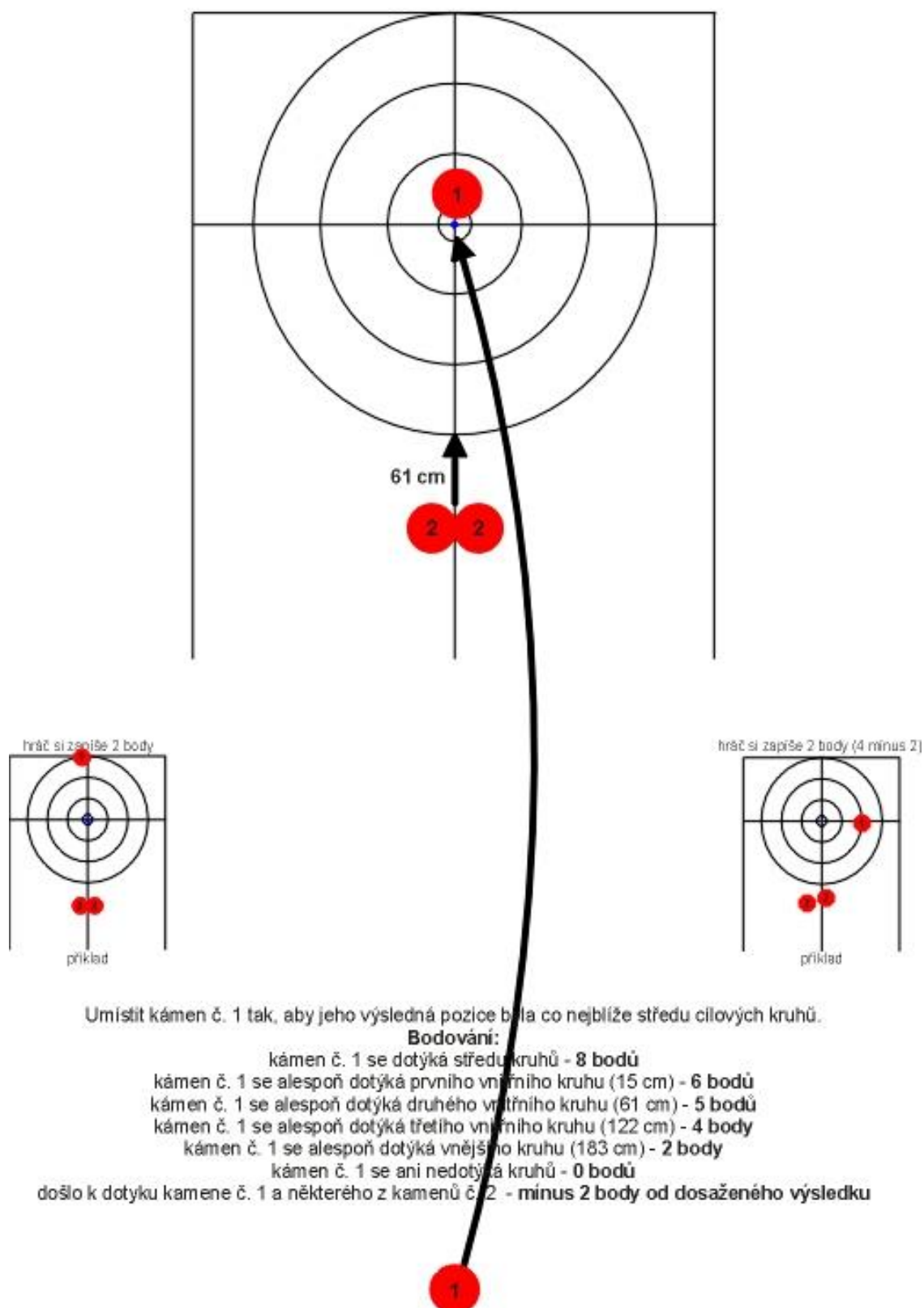
kámen č. 1 se alespoň dotýká vnějšího kruhu (183 cm) - 3 body

kámen č. 1 se nedotýká kruhů ale kámen č. 2 byl vyražen ze hry nebo oba kameny zůstaly v bodovaných pozicích - 1 bod
nedošlo k dotyku kamene č. 1 a č. 2 (na výsledné pozici obou kamenů nezáleží) - 0 bodů



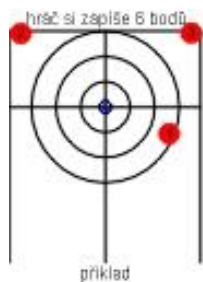
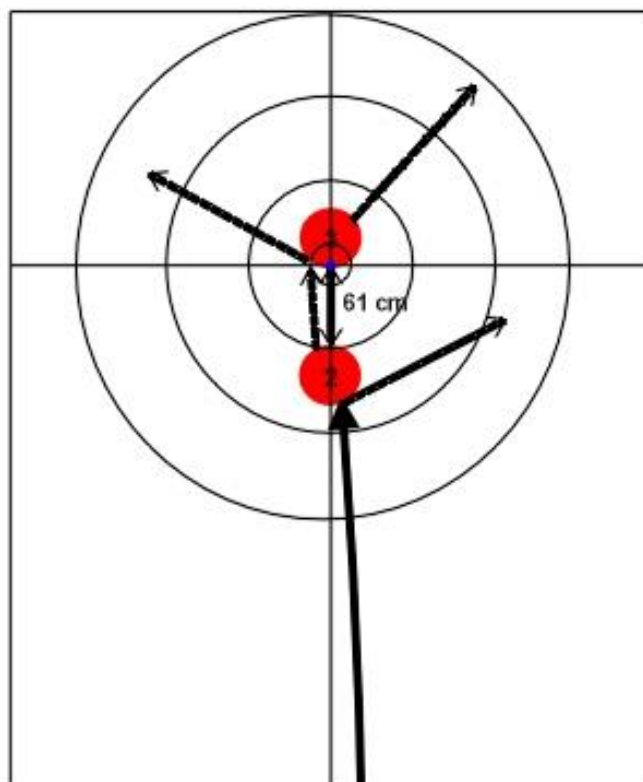
Příloha č. 9, individuální curling, úkol č. 4

ÚKOL 4



Příloha č. 10, individuální curling, úkol č. 5

ÚKOL 5



Kamenem č. 1 vyrazit kameny č. 2 a č. 3 umístěné v kruhu tak, aby ani kámen č. 1 v kruzích nezůstal.

Bodování:

- žádný kámen se ani nedotýká kruhů - 8 bodů
- pouze kámen č. 1 zůstal kdekoliv v kruzích - 6 bodů
- pouze kameny č. 1 a č. 2 zůstaly kdekoliv v kruzích - 4 body
- pouze kámen č. 2 nebo č. 3 zůstal kdekoliv v kruzích - 3 body
- pouze kameny č. 1 a č. 3 zůstaly kdekoliv v kruzích - 2 body
- pouze kameny č. 2 a č. 3 zůstaly kdekoliv v kruzích - 1 bod
- všechny kameny jsou v bodovaných pozicích - 0 bodů
- nedošlo k dotyku kamenů č. 2 a č. 3 - minus 2 body od dosaženého výsledku



Ilustrační foto – tým, metení, emoce, skluz



Tým ČR převáží po výhře nad Polskem kameny z jedné strany dráhy na druhou



Dvojice švýcarských metařů v plné práci



Dánský skip Ulrik Schmidt povzbuzuje tým



Finský skip nezvládl herní situaci



Autor při odhodu se stabilizérem (WG Nový Zéland)



Legenda světového curlingu, Němka Andrea Schoepp sleduje dráhu kamene

Profil autora

KAREL KUBEŠKA (1955)



- curling aktivně od roku 1992
- hráč CC Aritma Praha / Sokl Liboc, pozice skip – extraliga (nejvyšší soutěž)
- 3 x vítěz MČR, kategorie muži
- 6 x vítěz Českého poháru
- 5 x vítěz MČR mixů
- 2 x vítěz MČR Mixed Doubles,
- 4 x reprezentant České republiky v curlingu na ME mužů, 1 x zlatá medaile ME – muži B, rok 2000 Oberstdorf
- 1 x reprezentant České republiky v curlingu na ME mixů 2006 – Claut (5. místo)
- 2 x reprezentant České republiky na MS v curlingu Mixed Doubles, rok 2009 – Cortina D'Ampezzo (6. místo), Čeljabinsk – 9. místo
- coach reprezentačního týmu ženy (2001 – 2003), 1 x zlatá medaile ME – ženy B, 2 x udržení ve skupině A ME
- coach reprezentačního týmu mužů pro Universiádní hry 2003, Tarvisio (7. – 9. místo)
- coach reprezentačního týmu mužů pro Universiádní hry 2007, Torino (9. místo)
- coach reprezentačního týmu žen pro Universiádní hry 2009, Harbin (5. místo)
- coach reprezentačního týmu žen pro Universiádní hry 2011, Erzurum (7. místo)
- coach reprezentačního týmu mužů pro Universiádní hry 2011, Erzurum (3. místo – bronzová medaile)
- coach reprezentačního týmu chlapců pro EYOF 2005, Champéry – Montagne (5. – 6. místo)
- coach týmu juniorek CC Aritma Praha 1999 – 2011 (mistr republiky 2007, 2008, 2009, 2010, 2011)
- coach týmu Aritma Praha 3 / Sokol Liboc 3 – ženy (stříbrná medaile na MČR 2008/2009, 2014, zlatá medaile 2010, 2013)
- coach reprezentačního týmu juniorů 2007 – EJCC Tarnby (postup na MS)
- coach reprezentačního týmu juniorů 2007 – WJCC Eveleth (10. místo)
- coach reprezentačního týmu juniorů 2008 – EJCC Praha (1. místo - postup na MS)
- coach reprezentačního týmu juniorů 2008 – WJCC Osternund (10. místo)
- coach reprezentačního týmu juniorů 2009 – EJCC Tarnby (5. místo)
- coach reprezentace žen v roce 2010 na ME Champéry, zlatá medaile B a postup na MS žen

- coach reprezentace žen na MS v roce 2011 – Esbjerg (12. místo)
- coach reprezentace žen v roce 2013 na ME Karlstad (8. místo)
- coach reprezentace žen na ME 2013 Stavanger (6. místo)
- coach reprezentace žen na WOG Qualifier 2013 (6. místo)
- coach reprezentace žen na MS 2014 Saint John (9. místo)
- národní coach juniorských reprezentací 2008/2009 – WJCC 2009 Vancouver (dívky – 7. místo, přímý postup na MS 2010)
- národní coach juniorských reprezentací 2009/2010 – WJCC 2010 Flims (dívky – 7. místo, přímý postup na MSJ 2011)
- národní coach juniorských reprezentací 2010/2011 – WJCC 2011 Perth (dívky – 8. místo, přímý postup na MSJ 2012, chlapci – 9. místo, přímý postup na MSJ 2012)
- národní coach juniorských reprezentací 2011/2012 – WJCC 2012 Ostersund (dívky – 2. místo – stříbrná medaile, přímý postup na MSJ 2013, chlapci 9. místo – přímý postup na MSJ 2013)
- národní coach juniorských reprezentací 2012/2013 – WJCC 2013 Soči (dívky – 4. místo, přímý postup na MSJ 2014, chlapci 10. místo)
- coach juniorské reprezentace žen 2013/2014 – WJCC 2014 Flims (dívky – 7. místo)
- <http://results.worldcurling.org/Person.aspx?id=1339>
- absolvent kurzu WCF – instruktor, level I a level II
- absolvent kurzu WCF – umpire 2007
- absolvent kurzu WCF – Introducing and Implementing Programmes 2005
- absolvent kurzu Curlinggymnasiet (Harnosand, Švédsko) 2010
- držitel osvědčení - trenér třídy B (II. třída) FTVS – specializace curling
- frekventant dvouleté trenérské školy při FTVS (I. trenérská třída) – specializace curling, obhajoba závěrečné práce – listopad 2014
- komentátor, expert České televize – sport curling (ZOH 1998, 2002, 2006, 2010, 2014)