

Český svaz curlingu

JUNIORSKÝ CURLING V ČECHÁCH

Autoři: Kryštof Chaloupek, Lenka Černovská
2011

OBSAH

1. Současná situace v českém juniorském curlingu
2. Fyzické změny juniorů v průběhu let
3. Psychický vývoj juniorů
4. Rozdílné aspekty u žákovských a juniorských kategorií
5. Problémy přechodu mezi juniorskou a dospělou kategorií
6. Výběr juniorské reprezentace

1 Současná situace v českém juniorském curlingu

V sezóně 2010/11 sehrálo Mistrovství České republiky juniorů a juniorek (MČRJ) 5 chlapeckých týmů s 24 hráči na soupiskách, 4 dívčí týmy s 19 hráčkami a Mistrovství České republiky v žákovské kategorii 6 koedukovaných týmů s 30 hráči a hráčkami. Celkový počet 73 účastníků v juniorské kategorii je zatím nejvyšší účast na juniorské mistrovské soutěži v historii Českého svazu curlingu (ČSC) vůbec. Dosud nejvyšší účast týmů v MČRJ byla v silně obsazené sezóně 2007/8, kdy mistrovství odehrálo 13 týmů, tehdy však ještě juniorská soutěž zahrnovala všechny týmy splňující juniorský věkový limit. Ani tak počet týmů nepřesáhl součet zúčastněných týmů juniorské a žákovské kategorie ze sezóny 2010/2011.[1]

Současná situace hráčské základny v juniorské kategorii je tedy poměrně dobrá, co se týče rostoucího počtu hráčů. Nově vzniklá žákovská kategorie (do 15 let) významně rozšířila juniorské řady a umožnila účast v mistrovské soutěži novým mladým hráčům. Rozdělení soutěže mladých hráčů na kategorie juniorů a žáků bylo nutností. V jednotné juniorské kategorii, ve které při curlingu mohou soutěžit hráči až do 21 let, už nebylo možné hrát jedinou soutěž pro celé juniorské věkové spektrum. Rozdíl mezi nejmladším a nejstarším hráčem by totiž, bez rozdělení na juniory a žáky, mohl být i větší než 10 let. Další kategorie, 15-18 let, která by odpovídala Olympijským hrám mládeže, je spíše teoretická a pro její reprezentaci, která je smíšená, stačí v našich podmínkách výběr. O juniorských reprezentacích a jejich výběru se ještě obšírněji zmíníme v poslední části této práce.

Nejmladším žákům, kteří s curlingem u nás začínali, bylo 7 let (nyní hrají již svoji třetí sezónu). V žákovské kategorii má český curling v současné době zhruba 30 hráčů, dalších zhruba 16 hráčů juniorské kategorie trénuje v rámci Sportovního centra mládeže (SCM) a dalších cca 12 hraje v rámci juniorských reprezentací. Rozdělení na žáky a členy SCM se neděje striktně podle věku, významnou roli v něm hraje také výkonnost jednotlivých hráčů. Obecně se ale dá říci, že v SCM trénují spíše starší hráči, cca od 14 let. Hráči zařazení v SCM za své tréninky nic neplatí, stejně tak jako juniorská reprezentace. Žáci platí 2000Kč na sezónu, trénují-li jednou týdně. Trénují-li dvakrát týdně, zaplatí za sezónu 3000Kč.

Během sezóny hrají junioři 2-3 víkendy turnaj talentované mládeže. Z obou kategorií se dále vybírá smíšený tým (2 dívky a 2 hoši) pro mezinárodní turnaj Olympic Hopes.

Hráči žákovské kategorie a SCM mají led k dispozici 5 dní v týdnu - od pondělí do pátku. Jednotlivci z žákovské kategorie obvykle trénují jedenkrát až dvakrát v týdnu, stejný čas by ale měli věnovat fyzické přípravě mimo led. Všeobecná fyzická příprava mimo led není v současné době Českým svazem curlingu nijak organizovaná. Hráči z SCM a juniorské reprezentace trénují většinou častěji.

2 Fyzické změny v juniorském věku

Děti v České republice začínají s curlingem nejčastěji ve starším školním věku (11-15 let). V rámci „curlingové školky“ začaly některé děti ještě o pár let dříve, v jejich cca 8 letech. Někteří hráči začínají případně i později, ale to už jsou spíše adolescenti. Hráči ve starším školním věku zároveň v tomto období vstupují do puberty nebo jsou už v jejím plném průběhu.

U dívek začíná puberta průměrně v 10-11 roce a trvá 4-5 let od prvních známek puberty, kterými je růst sekundárních pohlavních znaků. U chlapců začíná puberta průměrně v 12-13 roce a trvá 5-7 let. Puberta jako fyzický proces končí pohlavní zralostí a ukončením růstu – uzavřením růstových štěrbin na dlouhých kostech v končetinách. Jakýkoliv růst u dívek po 16. roce a u chlapců po 20. roce, pokud už zástava růstu jednou proběhla, by měl být podezřelý. V této práci se budeme věnovat pouze těm aspektům puberty, které se přímo týkají curlingu. Pro další informace odkazujeme na odbornou literaturu.

Jako první a pro curling nejdůležitější fyzická změna u hráčů i hráček je druhý růstový spurt, který nastává právě v průběhu puberty. Před pubertou roste dítě 4-6 cm za rok, po začátku puberty se růst zrychluje až na 9-11 cm za rok u dívek a 10-12 cm za rok u chlapců. Maximum je dosahováno kolem 3. roku pubertálního růstu a u chlapců trvá delší dobu.[2] Zároveň se výrazně mění tělesné proporce z univerzálních (v dětském věku) na specificky mužské a ženské a dochází k nárůstu celkové tělesné hmotnosti jedinců. Hráči mohou mít v tomto období problémy s koordinací pohybů v důsledku těchto změn, zejména po delší pauze v tréninku, například po letní přestávce. Striktní fixace motorických stereotypů a drill zaměřený na techniku může být v pubertě kontraproduktivní, protože tělo mladého hráče bude vypadat už za 2 měsíce jinak. To platí zejména pro období nejrychlejšího růstu.

Samostatnou skupinou jsou prepubertální děti nebo obecně ty s drobnou konstitucí. V našich podmínkách používají standardní kameny a jejich „dětský slide“, kdy se

různě kroutí a ohýbají tak, aby vůbec odhodily kámen, který může vážit polovinu nebo i více jejich hmotnosti, je pro ně jedinou možností a samy si najdou způsob, kterým je pro ně odhoz možný. Dokud dítě dostatečně nevyroste a nebude mít potřebnou sílu, je snaha o rovnání a výuku stylově správného slidu kontraproduktivní a je na trenérovi, aby rozpoznal správný okamžik, kdy si dítě pomáhá vším, čím může, a kdy už si naopak ulevuje.

Je velmi důležité si uvědomit, že curling je jednostranný sport, podobně jako šerm nebo golf. Nadměrná zátěž hráčů v juniorském věku bez kompenzačních cvičení může vést až k poruchám ve vývoji, například skolióze. Jednostranná zátěž se nemusí vždy projevit takto radikálně, může však vést k bolestivým syndromům zad, kyčlí, či kolen v pozdějším věku.

Trénink by se v mladém juniorském věku měl z tohoto úhlu pohledu věnovat spíše celkovému pohybovému rozvoji hráče a měl by být vhodně doplněn aktivitami mimo led. Doplňkové aktivity by rovněž měly klást důraz zejména na celkový rozvoj motoriky a případně na zdokonalování sociálních dovedností v týmu. Posilovna jako doplňková aktivita je u rostoucího jedince spíše nevhodná a bez vedení kvalifikovaného trenéra se zkušenostmi s mládeží až nebezpečná.

Ve starším juniorském věku, kdy se puberta chýlí ke konci, už je možné trénovat s mladými hráči jako s dospělými, co se týče struktury tréninku. Důležité však je stále přihlížet k odlišné psychice adolescentů.

Tělo je při curlingu jednostranně zatěžováno nejen při odhozu, ale často i při metení kamenů. Tento problém se v případě metení dá poměrně snadno vyřešit přímo na ledě. Ze strany trenéra je nutné trvat na používání obou rukou symetricky, což navíc hráče lépe připravuje pro jeho další možnost uplatnění v různých týmech. Pozor na metení na obou stranách se stejným úchopem (stejnou rukou dole)! Pro hráče může být zpočátku obtížné pozice rukou vyměnit, protože tak směr metení musejí ovlivňovat zpravidla méně motoricky zdatnou rukou. Beze změny úchopu košťete je však výměna stran při metení z hlediska jednostrannosti zátěže naprosto neúčinná.

Na metení se nejvíce podílí triceps, deltový sval, velký prsní, široký zádový sval a stabilizační svaly trupu. Pro metení je vhodným doplňkem obecná gymnastika, posilovna a například také lezení a plavání.

Ve slidu jsou nejvíce zapojené svaly – čtyřhlavý stehenní, hýžďová skupina na odrazové noze izotonicky a slidové noze izometricky a jako stabilizační svaly skupina adduktorů a svaly trupu. Slidování se dá kompenzovat obecnými sportovními aktivitami jako je běh a cyklistika (čtyřhlavý sval, hýždě) či bruslení (čtyřhlavý sval, hýždě, adduktory, vyšší náročnost na stabilitu je zde přidána hodnota). U bruslení je výhodou jezdit s hůlkami, případně rovnou na letních/zimních běžkách protože se tak zapojí i horní končetiny.

Velmi důležitý faktor pro kompenzaci jednostrannosti je strečink po tréninku či zápase, který je u nás široce opomíjen. A to i přes široce zažívané bolesti svalů po nebo při prvních trénincích v sezóně. Zejména u juniorů může mít pro jejich další hraní a pro život vůbec jednoduchý návyk protažení po tréninku velmi důležitou roli.

Ať už při práci se žáky nebo juniory, trenéři se zaměřují pouze na práci na ledě, popř. mimo led, jedná-li se o taktickou přípravu. Prozatimní pokusy o organizovanou fyzickou přípravu mimo led (během sezóny) skončily spíše fiaskem. Jednou týdně se měli junioři scházet v tělocvičně a společně se věnovat fyzické přípravě. Většinou se ale nesešli více než 3 účastníci. O organizované fyzické přípravě se dá hovořit pouze u juniorských reprezentací, které mohou chodit bezplatně do posilovny a zde se připravovat pod vedením zkušeného trenéra. Tato možnost je ale otevřená pouze reprezentacím, ostatní žáci/junioři jsou z ní vyřazeni. Fyzická aktivita mimo led je sice juniorům doporučena, mají si ji zaznamenávat do svých tréninkových deníků, ale je pouze na nich samých, zda se jí budou skutečně věnovat či nikoli. Junioři mají také v hale k dispozici na zapůjčení balanční pomůcky (míče a podložky), které mohou využívat. Český svazu curlingu v této oblasti bohužel nevyvíjí žádnou cílenou aktivitu. Veškerá snaha o komplexní přípravu žáků a juniorů je pouze snaha jednotlivců.

Fyzické přípravě se žáci a junioři věnují pravidelně na letních soustředěních. Týdenní soustředění jsou rozdělena na akce pro reprezentační výběry a pro žáky společně s SCM. Obě akce se potom konají ve stejném termínu, většinou druhý týden v srpnu.

3 Psychický vývoj juniorů

Období mladšího školního věku (7-12 let) lze souhrnně charakterizovat jako klidné vývojové období. Tato vývojová fáze začíná začátkem školní docházky dítěte a končí

nástupem puberty. Průměrné dítě v této době rádo poznává nové věci, rádo spolupracuje s druhými a především se snaží být co nejvíce aktivní. Dítěti v tomto období velice záleží na vlastním úspěchu, podle kterého i sebe samo hodnotí. Pokud se mu dlouhodobě nedaří nebo je neúspěchů mnoho, může si samo sebe zafixovat jako méněcenného jedince. Zbavovat se tohoto vlastního sebehodnocení je potom přinejmenším velice obtížné a je to pokaždé běh na dlouhou trať.

Důležitější než samotný úspěch je přitom pro dítě hodnocení druhých. V případě curlingu jde tedy o hodnocení trenéra. Více než jindy by se proto trenéři nebo kdokoli, kdo s dětmi pracuje, měli zaměřit na pravidelné pozitivní hodnocení svých svěřenců. Děti by měly být na trénincích pravidelně chváleny, a to i v případě, že není mnoho důvodů, za co je chválit. I pokud se jim zrovna nedaří, měla by se pravidelně oceňovat jejich snaha, vytrvalost či cokoli jiného.

Na druhé straně by se mělo velice opatrně přistupovat ke kritice dětí. Kritika by nikdy neměla převažovat nad pozitivním hodnocením dítěte. Žádný mladý curler by v tomto věku neměl z tréninku odcházet s pocitem, že mu to nešlo a že vlastně nikdy nebude dost dobrý. Měl by alespoň odcházet s pocitem, že možná ještě není dost dobrý, ale že ví, na čem má pracovat a když na tom pracovat bude, jednou se z něj stane skutečně dobrý hráč.

Na začátku tohoto období se dítě snaží dostat očekávání autorit/trenérů. Spolupráce s ním je tedy obvykle jednoduchá. Trenér se snaží dávat obyčejné příkazy a dítě se je snaží často plnit jen proto, aby se zalíbilo. V průběhu let tato snaha rychle zeslabuje. Okolo desátého věku začínají být pro jedince důležitější jeho vrstevníci než trenéři. Oproti snaze zalíbit se, se dítě začíná snažit zapadnout do kolektivu vrstevníků. Z hlediska sociálního vývoje dítěte je snaha zapadnout a fungovat v rámci kolektivu ostatních samozřejmě velice důležitá. Zpočátku se děti seskupují rozdělené podle pohlaví, časem se však jejich přátelství začíná projevovat i napříč pohlavími. Později, v období dospívání, budou hrát vrstevníci v životě dětí daleko důležitější a důležitější úlohu. V rámci začleňování mezi vrstevníky mohou mezi dětmi nastat také problémy. Děti, které jakkoli vyčnívají, mohou z kolektivu svých vrstevníků vypadnout. Je potom na autoritách/trenérech, aby podpořili začlenění i těchto dětí. Opomenutí tohoto, by mohlo mít pro vyčleněné jednotlivce dalekosáhlé následky.

Období pubescence nastává zhruba mezi 12 a 15 rokem života dospívajících. Je ale nutné podotknout, že jde pouze o obecné vymezení, protože u každého jedince je období puberty vymezeno velice individuálně.

Na rozdíl od období mladšího školního věku je puberta obdobím velkých a často i dramatických změn, které jsou náročné jak pro jedince, tak pro jeho okolí. Trenéři by se proto v tomto období měli obrnit trpělivostí a věřit, „že to dříve nebo později přejde“. U někoho samozřejmě může proběhnout puberta zcela klidně, bez výraznějších změn, ale pro všechny případy je lepší být připraven na nejhorší. Psychika pubescenta je silně ovlivněná hormonálními změnami, které způsobují typickou vztahovačnost, impulzivnost a zejména nepředvídatelnost jedince. Trenéři by se neměli nechat rozčílit stále otráveným výrazem či neustávajícím smíchem svých svěřenců. Zatímco dříve se mladý curler snažil zavděčit druhým a zejména svým trenérům, nyní se začíná spoléhat sám na sebe. Stále je ale k sobě velice kritický. Proto by ani v tomto vývojovém období neměli trenéři zapomínat na pravidelné pozitivní hodnocení svých svěřenců. Rozhodně by neměli zapomínat na jasně vymezená pravidla či „konstruktivní kritiku“, ale i tak by se měli povětšinou řídit heslem: chválit, chválit, chválit. Trenéři by také měli občas zapomínat na pocit své nadřazenosti a naopak se pokusit své svěřence pochopit a věnovat jim individuální péči či alespoň pochopení.

Pro pubescenta jsou rovněž velice důležití jeho vrstevníci, se kterými se může ztotožnit a v jejichž přítomnosti tráví tolik času. Pro trenéry to znamená jediné - brát ohled na to, že tréninky nejsou pro mladé curlery pouze příležitostí ke zlepšení jejich curlingových dovedností, ale také k tomu, aby se potkali se svými přáteli. Měli by na to brát ohled a alespoň v malé míře to svým svěřencům umožnit.

Posledním vývojovým obdobím je pro mladé curlery období adolescence, které nastává zhruba mezi 15 a 21 roky života.

Období adolescence slouží lidem k tomu, aby si urovnali vlastní hodnoty, cíle a postoje, a to vše proto, aby se naučili nakládat se svou svobodou a odpovědností. Charakteristické je to, že jedinec hledá sebe sama. V rámci curlingu to může znamenat i to, že sebe sama najde mimo curling. Trenéři by se proto měli co nejvíce snažit hráče pro tento sport co nejvíce zaujmout. Adolescenti postupně ztrácí potřebu demonstrativně se vymezovat vůči autoritám (jako měli dříve), spolupráce s nimi je proto o něco jednodušší, než bývala. V ideálním případě adolescent pasuje svého

trenéra do role někoho, kdo mu chce pomoci a koho má smysl poslouchat a řídit se jeho radami. Tento vztah je potom ideální nejen pro mladého hráče, ale i pro jeho trenéra.

Stejně jak v minulém období jsou pro adolescenta důležití jeho vrstevníci. Stále pro něj existuje „my“ a „ti ostatní“. Pokud si hráč v minulém vývojovém období vytvořil kvalitní kolektiv spoluhráčů a kamarádů, ve kterém se nyní může pohybovat, je velice pravděpodobné, že ho tento kolektiv u curlingu ještě nějakou dobu udrží. Pokud ale tento kolektiv blízkých nemá, u curlingu už ho může držet jen jeho vlastní motivace. Ukazuje se tedy, jak jsou pro jednotlivé hráče důležitá předchozí období a zejména pak pozitivní vztahy s jeho vrstevníky. Když je hráč nemá, nemá ani pevné vazby k curlingu a je velice pravděpodobné, že tento sport dříve či později opustí.

Nenjen pro adolescenty jsou důležité vzory, ke kterým mohou (v rámci curlingu) vzhlížet. Mohou to být trenéři, zejména zpočátku, jiní hráči z jejich okolí, ale i zahraniční úspěšní hráči. I v pokročilejším věku si většina curlerů vzpomene, kdo je na počátku jejich herní kariéry motivoval na sobě pracovat a někam to dotáhnout.

4 Rozdílné aspekty v žákovských a juniorských kategoriích

Nejmladší žáci začali v českém curlingu hrát ve svých 7 letech. Práce s takto mladými hráči se liší, nebo by se alespoň měla lišit od práce s o několik let staršími juniory.

Pro malé děti (v 7 letech se skutečně stále jedná o malé děti) by měl být jakýkoli sport především zábavou. Do práce s žáky by proto mělo být zahrnuto více oddechových aktivit jako je např. minicurling. Ze zkušenosti z práce s žáky víme, že je velice bavili srovnávací soutěže o alespoň symbolické ceny (např. skleněné kamínky). Dětem stačí takové soutěže zahrnout 1 až 2 krát za trénink. V rámci práce s dětmi by se trenéři neměli zaměřovat pouze na samotné sportovní aktivity, ale neměli by zapomínat ani na praktické záležitosti, které ale s tréninkem přímo souvisejí.

Před začátkem tréninku je třeba zkontrolovat, zda mají děti vhodné oblečení (např. kotníkové ponožky na led opravdu nejsou vhodné), to je třeba kontrolovat i během tréninku. O pauze nesmí trenér zapomenout dohlédnout na to, aby se všichni napili, popřípadě najedli a zbytky jídla po sobě také uklidili. Po tréninku by se měl každý

trenér ujistit, zda si všechny jeho svěřence vyzvedli rodiče a zda někdo ještě hodinu po tréninku nečeká před halou. Může se to sice zdát úsměvné, ale v tomto věku je opravdu třeba na děti dohlížet více než pečlivě.

Žáky je také třeba postupně vést k vlastní zodpovědnosti, např. v rámci předávání informací jejich rodičům. Děti by měly být v maximální míře podporovány k vlastní zodpovědnosti. Měly by se učit, že je na nich, aby o všem podstatném informovaly rodiče. Trenér by v tomto procesu měl hrát až poslední, „potvrzovací“ roli.

Curling se v tomto možná liší od ostatních sportů, kde trenéři komunikují v první řadě s rodiči a až potom s dětmi. Důvodem je kromě jiného i to, že i mladí hráči jsou během samotné hry na ledě sami a musejí se na sebe spolehnout. Trénování z tribuny v curlingu totiž není dovoleno.

S žáky i SCM pracuje jeden hlavní trenér II. trenérské třídy, kterému pomáhají trenéři pomocní, jedná se zejména o trenéry III. třídy a příležitostně i „netrenéry“.

Žáci často trénují v brzkých odpoledních hodinách, a tak bývá obtížné najít trenéry, kteří mohou s dětmi pracovat i v tento čas. Bohužel ne vždy jsou „náhradní“ trenéři nastavení na práci s takto malými dětmi. Pro žáky tak bývá (dle jejich výpovědí) obtížné, si na všechny trenéry zvyknout. Otázkou tedy zůstává, zda je lepší, že se najde vůbec někdo, kdo je s dětmi ochotný spolupracovat, nebo zda tento „nevhodný“ trenér dětem tréninky spíše nezprotiví.

Další otázkou zůstává nekvalifikovanost některých osob, které s dětmi spolupracují (může se jednat o rodiče některých žáků nebo pouze o hráče, kteří mají zrovna čas s žáky na ledě 2 hodiny postát). Tuto problematiku by mohla vyřešit povinná praxe nových trenérů. Tedy, pokud někdo žádá o trenérskou licenci, musel by odpracovat určitý počet hodin se žáky nebo juniory a to vše pod záštitou jejich hlavního trenéra. Tato povinná praxe v českých podmínkách zatím není zavedená. Nelze ale dopředu říci, zda by trenéři - začátečníci byli pro žáky přínosem. Nespíše by se vše muselo minimálně během jedné sezóny vyzkoušet, aby se dal posoudit výsledek.

Nejmladší z curlerů začínají hrát výkonnostní soutěže v žákovské kategorii. V rámci této soutěže jsou hráči rozděleni do družstev hlavním trenérem, a to podle jejich dlouhodobé výkonnosti.

Žáci hrají ve smíšených družstvech, tedy chlapci a dívky dohromady. Tento systém rozdělení má jistě svá pozitiva. Mezi ně bezesporu patří fakt, že týmy spolu hrají

relativně vyrovnané zápasy. Nestane se, že by se v jednom týmu sešli čtyři výkonnostně slabí hráči a v druhém týmu naopak čtyři dobří hráči. Týmy tak mají do soutěže motivaci a vidinu toho, že když budou hrát dobře, mohou dosáhnout velice dobrých výsledků nebo dokonce zvítězit. Hráči se zároveň lépe poznají mezi sebou, naučí se vzájemné toleranci a schopnosti spolupracovat. Podporují se tak vzájemné vazby mezi jednotlivými hráči, kteří v „uměle sestaveném“ složení jinak nehráli. I výkonnostně slabší nebo méně oblíbení jedinci mají šanci vyniknout.

Skládání týmů hlavním trenérem má ovšem i svá negativa. Mezi ně jistě patří fakt, že hraní s výkonnostně slabšími hráči může demotivovat hráče silné. Aneb proč se snažit, když stejně dostanu do týmu někoho, komu to nejde. Silný hráč může například skipovat týmu evidentně slabších spoluhráčů a v soutěži tím pádem dosáhnout jen na spodní pozice. Není obtížné představit si, že pro někoho tento výsledek může být velkým zklamáním a zároveň to pro něj může být důvodem, proč s curlingem skončit.

Dalším sporným bodem může být samotný výběr trenéra. Stejně jako u juniorské kategorie (viz dále) by mělo jít o silnou a důvěryhodnou osobnost, která při sestavování týmů nedá na osobní (ne)sympatie, na nátlak rodičů mladých curlerů apod. Prozatím nemají žáci k tomuto systému žádné větší výhrady. V případě, že by jim složení jejich týmu silně nevyhovovalo, lze po domluvě s hlavním trenérem tým změnit.

Žákům může při výkonnostních soutěžích rovněž vadit rozdělení hráčů podle věku, tzn. rozdělení soutěží na žákovské a juniorské. Někteří žáci by se výkonností mohli měřit se staršími hráči, přesto ale hrají a soutěží pouze v rámci své věkové kategorie. Obě mistrovství republiky (žákovské a juniorské) jsou oddělená a hráči se tak nemají šanci herně potkat. Na jednu stranu je to jistě přínosnější pro mladší hráče, kteří nemají reálné šance zvítězit nad o mnoho let staršími juniory, na druhou stranu to ale znevýhodňuje ty, kteří by se (třeba i v rámci jednotlivců) mohli poměřit se staršími hráči. Řešením by mohlo být např. částečné propojení mistrovských soutěží, kdy by se výherci žákovské kategorie mohli utkat s juniorskými týmy. Otázkou zůstává, zda by o to měli žáci vůbec zájem.

5 Problémy juniorské kategorie, rozdělení do tréninkových skupin, motivace, udržení

Herní rozdělení juniorské kategorie na žáky a juniory se nepromítá do tréninkového procesu. Stranou stojí „curlingová školka“, která byla zmíněna výše. Juniorští hráči jsou rozdělení formálně spíše podle výkonnosti.

Jednotlivé stupně jsou klubové tréninky, Sportovní centrum mládeže a reprezentační výběr. Věk hraje roli v individuálním přístupu k jednotlivým hráčům a samozřejmě koreluje také s výkonností. Nebudeme se zde zabývat systémem rozdělení na výkonnostní stupně, zaměříme na přechod od způsobu trénování dětí/juniorů a dospělých.

Hráči v juniorské kategorii mohou začít trénovat jako dospělí ve chvíli, kdy se jim ukončí fyziologický růst. Trénink co do obsahu a dávky po ukončení puberty už nemůže nepříznivě ovlivnit fyzický vývoj jedince a pro rozvoj psychického výkonu je plná zátěž jediné žádoucí.

Trénink dětí se liší od tréninku dospělých zejména v tom, že se musí přizpůsobit dětskému věku, abychom tréninkem neudělali více škod než užitku (viz výše). Poškození může mít podobu fyzickou (například skolióza páteře, únavové zlomeniny) nebo podobu psychickou (dlouhodobé stavy frustrace mohou vést až k depresivním onemocněním).[3]

Čím mladší hráči jsou, tím více si potřebují hrát a bavit se. Také rádi soutěží, a tak by měli mít možnost srovnání s ostatními. Na druhou stranu by případné porážky neměly být přehnaně kriticky hodnoceny, spíše by pro dítě měly mít charakter podnětů k dalšímu zlepšování.

Celkově by dětské tréninky měly mít radostný a pozitivní charakter. Hlavní chybou trenérů při práci s dětmi bývá kopírování tréninků dospělých - přílišný důraz na výkon, stereotypní opakování jednotlivých činností a přehnaná kritika svěřenců. Hlavním cílem tréninku dospělých je příprava na soutěž a na to, aby v ní jedinec či družstvo uspělo a zvítězilo. Tyto faktory by v tréninku mládeže a dětí měly stát v pozadí. Hlavním úkolem tréninku mládeže je hráče sportovní hře učit a naučit. V rámci tréninku dětí samozřejmě hraje klíčovou osobnost trenéra, který musí mít s dětmi častou svatou trpělivost.

Za hlavní tréninkovou charakteristiku u družstev dětí považujeme skutečnost, že jde v první řadě o proces učební (vzdělávací) a výchovný a až v druhé řadě o proces zdatnostní.[4]

Tréninku dětí dominuje nácvik a zdokonalování herních, popřípadě i obecně pohybových dovedností. Kondiční zaměření se v tréninku juniorů samozřejmě uplatňuje, ale v podstatně menší míře než u dospělých. Rozdíly jsou i v časovém zaměření tréninků. Zatímco u dospělých je zaměření na „tady a teď“, u dětí se musí počítat s perspektivou do budoucna. V curlingu, na rozdíl od většiny jiných sportů, mohou hráči hrát na vrcholové úrovni i ve vyšším věku (např. na posledních Zimních olympijských hrách byl nejstarší účastník právě curler). Bylo by proto hloupé chtít, aby se junioři stali výbornými hráči v mladém věku a tuto výkonnost a formu si drželi další 20 a více let.

V praxi pak trenéři juniorů narážejí na paradoxy své práce - výsledky jejich snažení totiž bývají často vidět až po několika letech po ukončení vzájemné spolupráce.

Smyslem výchovného působení na žáka či dorostence není „vypěstovat“ z něho na slovo poslušného a příkladně vzorného „beránka“. Na druhé straně je však třeba mít na paměti, že má-li být hráč platným členem svého družstva, má-li se stát osobností, která dokáže usměrnit své schopnosti ve prospěch celku a která se dokáže na utkání i trénink zodpovědně připravit, pak nelze ponechat jeho mravnímu a názorovému vývoji volný průběh. Důslednost při usměrňování chování juniorů je proto nezbytná.

Trenér by se měl přizpůsobovat aktuálnímu věku dětí a jeho specifickým charakteristikám a úskalím (viz psychologický vývoj juniorů). Zvýšenou pozornost by měl věnovat i spolupráci s rodiči svých svěřenců. Dá se tak předejít případným výchovným problémům, které by mohly ovlivnit celou jejich další spolupráci.

Další významná tréninková charakteristika práce s juniory je podmíněna rozdíly mezi dětským a dospělým organismem. Zatímco u dospělých lze v případě potřeby zvyšovat tréninkové dávky a fyzickou zátěž, u dětí je nutné dbát na přiměřenost tohoto zatížení (vzhledem k jejich aktuálnímu věku). U žákovské kategorie (cca do 12 let věku juniorů) by měl trenér komplexně rozvíjet všechny potřebné dovednosti. Laicky řečeno - junioři by se měli učit hrát na všech postech. Nemělo by se stávat, že se z hráče v jeho 13 letech stane hráč číslo 1, kterým by měl být až do konce své herní kariéry.

6 Problémy přechodu mezi juniorskou a dospělou kategorií

Juniorský curling je u nás poměrně štědře dotován nejen financemi ale i časovým přidělem tréninkových hodin.

Tréninkové hodiny juniorů jsou pro kluby se slevou. Kromě klubových tréninků je tu ještě možnost otevřená všem juniorským hráčům, kteří projeví zájem a píli, chodit do SCM. Tréninkové hodiny SCM neplatí sami hráči, led je financován z fondu Ministerstva školství mládeže a tělovýchovy. Hráči juniorských reprezentací mají pravidelné tréninky, konkrétně 4 hodiny týdně, placené přímo ČSC. Juniorští hráči, kteří jsou zařazeni do reprezentačních výběrů, jsou navíc do značné míry zajištěni i po materiální stránce. To vše je velmi chvályhodné, bohužel pro juniory to při přechodu k dospělým může znamenat velký problém.

Ze dne na den nemohou být v hale v takovém objemu, jak byli zvyklí, a navíc musí za tréninky platit plnou cenu. Případná námitka, že se o tým bude dále starat jeho „patron“, který financoval juniorskou činnost, je lichá, protože to nemůže být univerzální klíč jak juniorům ulehčit jejich přechod. Navíc stejně nezajistí v hale na Roztylech potřebné tréninkové hodiny.

Tento finanční skok může být pro některé hráče likvidační. V 18 letech většina mladých opouští střední školu a přestává být více či méně dotována rodiči. Pracovat při vysoké škole na to, aby hráči platili curling, už vyžaduje poměrně veliké nadšení, zejména, když se z vynikajících, velmi dobrých, či průměrných juniorských hráčů stanou dobrými, průměrnými či špatnými hráči v kategorii dospělých.

Zkušenosti služebně starších týmů, tlak konkurence, která je mnohem větší než v juniorských soutěžích, neumožní mladým týmům se prosadit (zejména bez trenérského vedení, které možná měli v rámci SCM a reprezentace). Šance, že po ukončení juniorského působení budou hráči hrát na takové výsledkové úrovni, na které jsou zvyklí, je malá. A to i v případě, že hráli současně MČR dospělých a juniorskou soutěž. Máme v naší ligoové soutěži hned několik týmů, které byly nebo ještě jsou na světové juniorské úrovni, a v extralize i přes světlé chvílky nejsou schopné podávat dlouhodobě stabilní kvalitní výkony. Cesta na úroveň, jakou byli

jejich členové zvyklí hrát, je pro ně v nedohlednu. To platí i pro týmy s dlouhodobým vedením.

Pro ty, kteří nestudují, ale kolem přechodu do dospělé kategorie mistrovské soutěže začnou pracovat, může vyvstat otázka, jestli se curlingu vůbec dále věnovat, a v případě, že ano, na jaké úrovni.

Pokud se většina spokojí s trénováním jednou za týden až dva a hraním průměru v extralize, případně první lize, nečeká český curling zrovna světlá budoucnost. Protože až skončí, a to může trvat i dalších deset let, současný suverénně nejlepší mužský tým, tak za ním zůstane už jen průměrná šed' třicátníků, kteří hrají pro radost. Ale světový soutěžní curling nám uteče. V ženské kategorii, kde je v současné chvíli reálná konkurence čtyř týmů, nemusí být situace tak zlá, protože motivace vítězství ligy je pro týmy dostatečná. Mají také každý rok šanci dostat se díky vítězství v MČR k reprezentačním financím a tréninkovým hodinám.

Situace s tréninkovými hodinami, které jsou současně k dispozici, je však mimo dospělou reprezentaci tristní i pro ty curlery a curlerky, kteří by chtěli curlingu věnovat čas a peníze. V hale není v současné době prostor pro uskutečnění jejich plánů. Dopolední hodiny jsou sice v některé dny v týdnu volné, ale pro pracující nepřicházejí příliš v úvahu. Ani všichni studenti si je někdy časově nemohou dovolit, natož aby se scházeli ve větším počtu.

Pro hráče kteří končí s juniorským curlingem je možným přestupným bodem curling akademický. Vznikla akademická mistrovská soutěž a curling se plně etabloval na Zimní univerziádě, kde naše reprezentace již zaznamenaly velké úspěchy. Pravidelné akademické tréninky (třeba jednou za 3 týdny nebo v jarním období duben – květen) by byly vítanou podporou. Další možnosti jsou však velmi omezené prostorem haly. Řešení problému například zprovozněním další haly je velmi nejisté, zejména co se týče finančních nároků.

7 Reprezentace

Současný systém výběrové juniorské reprezentace byl zaveden v roce 2005. Nahradil kvalifikační systém, který je stále platný v soutěžích dospělých, v nichž se vítěz stává zároveň reprezentačním týmem dané kategorie.

Složení juniorské reprezentace má plně v rukou reprezentační trenér, případně šéf trenér. Její nominace je následně schválena výkonným výborem. Vzhledem k posledním úspěchům (oba juniorské týmy se udržely na Mistrovství světa juniorů) se zdá, že se tento systém v juniorské kategorii osvědčil. Jeho základní idea, že v našem malém juniorském prostředí jsou kvalitní individuality, nikoliv kvalitní tým jako celek, je nyní více než pravdivá. Několik hráčů a hráček v juniorské reprezentaci pro sezónu 2010/11 se ani neúčastnilo MČRJ, měli reprezentační povinnosti v jiné kategorii.

V současné době v podstatě neexistují juniorské týmy jako takové. Hráči jsou roztroušeni v dospělé soutěži. Na dlouhodobou juniorskou soutěž tu není dostatečné množství hráčů a konkurence.

Výběr hráčů a dlouhodobá práce s jednotným kádrem umožňuje plynulou generační výměnu. Tato možnost plánovat na více sezón dopředu nás chrání před možností, že by dominantní juniorský tým skončil a za ním by nebyl nikdo se zkušenostmi. Dobrým příkladem nezdařené mezigenerační výměny byl dánský chlapecký výběr na MSJ 2011, po mistrech světa přišel pád ze světové skupiny.

Argument pro výběrovou reprezentaci z pohledu ČSC je, že případný nejlepší tým by mohl prohrát a místo něj by jeli na mezinárodní turnaj úplní nováčci a skončili jako výše zmiňovaní Dánové. V našich podmínkách malé konkurence je plně platný. Juniorská základna by se musela rozšířit tak, aby jsme mohli mít stálé pouze juniorské týmy a juniorskou soutěž. Za dnešního stavu by nebyl návrat k turnajovému výběru reprezentace vhodný. Případná nelibost některých hráčů, že i přes výhru v nejvyšší domácí soutěži nejsou automaticky reprezentací, ale pouze jejím širším výběrem, a fakt, že mohou v reprezentaci skončit na prvním tréninku, je možná a v juniorském věku ne málo pravděpodobná. Na druhou stranu, dnes hráči zapojení do širšího výběru vidí, že se s nimi pracuje a v podstatě si sami pro sebe chystají místo svou prací a trpělivostí. Juniorský limit 21 let je hodně dlouhý a více se vyplatí 2 roky počkat a jet na MSJ v 18 odehrát kvalitní curling, než v 16 „dostat na frač“.

To už je nicméně úkolem trenéra, aby dokázal před hráči svůj postup obhájit a zároveň všechny dostatečně motivovat. Samotný výběr je ve výběrovém systému

jeho předností, ale také může být velkou slabinou. Osobnost trenéra je zde klíčová. Může se stát, že trenér bude ulpívat na některých hráčích, či jejich zařazení na konkrétní posty v týmu. Případný osobní konflikt by také mohl být zdrojem neobjektivního posouzení kvalit hráčů. Zde je zapotřebí kvalitní a nezávislá kontrola z vyšších míst a také poradní názor dalších trenérů věnujících se mládeži. Na prvním místě je však samozřejmě výběr samotného trenéra. Také by bylo zapotřebí nastavit jasná kritéria pro výběr hráčů, či dát trenérům metodický materiál, kterým by se mohli řídit.

Zdroje:

- 1) http://www.curling.cz/vysledky/a_aktual.php
- 2) HRODEK, O. – VAVŘINEC, J, et al. *Pediatric: Galén*, 2002
- 3) Zlatník, D. *Florbalový trénink v praxi*. Praha: Česká florbalová unie, 2004
- 4) Kysel, J. *Strukturální a metodické rozdíly v tréninkovém procesu dětí a dospělých*. Jihočeská univerzita, 2006