

Mladí talenti:

Rychlí běžci z Lyn Ski nejsou náhoda

Tréninkové prostředí a zaměření se na tréninkový proces jsou zásadní elementy rozvoje nejlepších sportovců, a to je hlavním cílem oddílu v Lyn Ski. Proto se řadí k nejúspěšnějším oddílům a každým rokem se daří vychovávat perspektivní závodníky.

Dobré tréninkové prostředí má zásadní význam pro výkon. Prostředí je něco, co musí být vytvořeno záměrně, a kde se musí pracovat nepřetržitě, říká Hans Kristian Stadheim, který je trenérem juniorů v oddílu Lyn Ski.

- Je to o tom, vidět všechny a věnovat se všem. Jedná se o jeden z nejdůležitějších trenérských úkolů. Trenér musí zvládnout různé výkonnostní úrovně, ambice a schopnosti svých svěřenců. Jako trenér musíte věnovat tréninkovému prostředí veškerou pozornost, jelikož vždy není takové, jak se na první pohled zdá. Musíte se dostat do různých rolí, kdy se snažíte závodníky vychovávat v různých směrech, někdy musíte mluvit hodně a někdy zase málo, musíte umět být šaškem, rádcem atd.

- Každý musí získat zpětnou vazbu dle své úrovně. Najděte si čas k diskuzím se svými sportovci, diskutujte, vysvětľujte, motivujte a dodávejte, že existuje mnoho míst k dosažení i jiných cílů.

- Kdokoliv se může zúčastnit společných tréninků a soustředění, což je ideální příležitost, především pro motivaci mladších sportovců, pro něž mohou být juniorští závodníci vzory.

Zaměření na procesní stránku a postupy, spíše než na výsledky

Kromě toho je nezbytné, aby se sportovci v mladém věku učili přemýšlet o procesní stránce výkonu spíše než o vlastním výsledku.

- Je důležité, aby se běžci mezi 15. až 16. rokem věku zeptali sami sebe: "Co chci a jakým způsobem toho dosáhnu," říká Stadheim.

Vytrvalost, technika, síla, vybavení a znalosti jsou faktory, které jsou důležité pro úspěch v lyžování. Pokud jsou sportovci schopni vidět sami sebe zvenčí, vyhodnotit v čem jsou dobří a na čem je naopak třeba pracovat, z pohledu procesní stránky výkonu je to obrovská výhoda.

- Je zřejmé, že genetické předpoklady svým způsobem předurčují některým jedincům být úspěšnými a získat nejvíce. Nesmíme zapomínat na hnací sílu v podobě výsledků. Člověk musí mít touhu vyhrávat, jinak není možné docílit pokroku a stát se nejlepším. Ale pokud je motivace pouze výhra, stává se velmi obtížné, když sportovec čelí nepřízní osudu.

- Zlom, který u mladých závodníků nastává, je jakési prozření a uvědomění si, že se chci pokusit stát se dobrým běžcem na lyžích. Jedná se o nalezení radosti sportovce z dosahování pokroku v různých bodech.

Poučení pro život

I když je to zábava trénovat sportovce, kteří jsou na nejvyšší úrovni, je důležité dle Stadheima, aby všichni získali zkušenosti a poučení do života, což se jim nikdy neztratí a do budoucna je to mnohem důležitější.

- Jen velmi málo lyžařů dostane šanci dostat se do národního týmu, proto být trenérem především znamená pomáhat vychovávat dobré lidi.

Stanovení cílů a zaměření se na cestu k jejich splnění, tedy zjištění, co je nezbytné pro dosažení cílů a systematicky pracovat na jejich dosažení, jsou zkušenosti, z nichž bude člověk čerpat bez ohledu na to, na co se člověk zaměří - sport, studium nebo práce.

Akademické vzdělání

Stadheim je odborným asistentem na sportovní univerzitě Norges Idrettshøyskole (NIH) a učí předměty s podstatou běžeckého lyžování. Má bakalářské a magisterské vzdělání v oboru fyziologie a sportovního tréninku na NIH. Ve svém výzkumu se zaměřuje na vytrvalostní sporty a faktory omezující fyzický výkon (tréninkové, psychologické a fyzické faktory). Na podzim Stadheim plánuje studium PhD na NIH.

Stadheim působí sedmou sezónu jako trenér v oddílu Lyn Ski nyní jako trenér juniorů, a vychoval řadu běžců, kteří se úspěšně prosadili jak na národní tak i mezinárodní úrovni. Zejména úzce spolupracuje s ročníkem 1993, a juniorským běžcem Simenem Hegstadem Krügerem. Z devíti 14 let starých sportovců, jež začal před šesti lety připravovat, téměř každý ještě trénuje.

- Bylo to velmi zábavné sledovat rozvoj sportovců ročníku 93, protože jim bylo pouhých 14 let, když jsem s nimi začal spolupracovat.

Většina závodníků se zaměřuje na distanční nebo sprinterské závody, ale někteří se postupně začali zaměřovat na dlouhé tratě. Anders Malmen Høst a Stian Remseth Andresen byli vybráni jako nováčci pro Team Xtra Personell.

Zdroj: Ingeborg Scheven Publikováno 31/1/2013 - v 05:00

<http://www.skiaktiv.no/artikkel/3544/lyn-raske-loepere-er-ingen-tilfeldighet.html>

Jakub Opočenský, únor 2013