

Vladimír LUČAN

**HOSTOVÁNÍ V ZAHRANIČNÍCH ODDÍLECH Z POHLEDU
DOROSTU, JUNIORŮ A
DOSPĚLÝCH – KLADY A ZÁPORY**

Závěrečná práce školení trenéru T2

Horní Jelení

21. 3. 2011

OBSAH

SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK	3
ÚVOD	4
1 SEVERSKÝ KLUB – JAK TO FUNGUJE VE SKANDINÁVII	5
1.1 Motivace skandinávských klubů.....	5
1.2 Organizační struktura	6
1.3 Ekonomické zabezpečení klubu	7
1.4 Závodníci	7
1.5 Tréninky	8
1.6 Soustředění	9
1.7 Počasí ve Skandinávii	9
1.8 Skandinávská nátura	10
2 HOSTOVÁNÍ	10
2.1 Začátek	10
2.2 Hostování seveřanů	11
2.3 Výběr klubu	11
2.3.1 Akceptování nových členů	11
2.3.2 Umístění klubu v důležitých štafetových závodech za poslední léta	12
2.3.3 Délka pobytu	12
2.3.4 Poloha klubu	12
2.3.5 Ubytování.....	13
2.3.6 Atmosféra v klubu a jazyk	13
2.4 Závodění a trénování ve skandinávském klubu	13
2.4.1 Dorostenecký věk.....	14
2.4.2 Junioři.....	14
2.4.3 Seniorská kategorie	15
3 ZÁVĚR	15

Seznam použitých zkratek

LOB – lyžarský orientační běh

Úvod

Většina závodníků, která kdy provozovala orientační běh na výkonnostní úrovni, pomýšlela o hostování v některém ze severských – skandinávských klubů. Z hlediska orientačního běhu je Skandinávie díky svým členitým podmáčeným terénům s nízkou viditelností a obrovskou členskou základnou s velkou konkurencí nejen kolébkou orientačního běhu (orientační běh zde v roce 1897 vzniknul [1]), ale i Mekkou orientačního běhu – každý neskandinávský závodník se snaží alespoň jednou za svou kariéru vycestovat na sever Evropy a absolvovat některý z tamních závodů v orientačním běhu.

Krátkým pobytem na „severu“ ovšem rutinní zkušenosti s navigací v tomto pro středoevropany netypickém terénu nelze získat. Závodníci, kteří tedy v orientačním běhu chtějí dosáhnout špičkových výsledků i na mezinárodním poli, musí ve Skandinávii strávit velký objem tréninkových jednotek, než si zažijí správné návyky orientace a správnou techniku běhu v severském terénu. Získání těchto zkušeností lze nabýt samozřejmě častými cestami do Skandinávie pomocí vlastních sil. Tento způsob je ale většinou náročnější nejen z hlediska organizačního, finančního, ale hlavně časového, a kariéra výkonnostního sportovce je krátká a proto zejména čas je nutné plánovat velmi rozumně.

Efektivnější způsob jak nabýt zkušenosti v orientačním běhu ve Skandinávii je stát se členem některého ze severských klubů. Závodníkovi se tak většinou zjednoduší starosti s organizací tréninků a ubytováním. Důležitou součástí získávání zkušeností je i proniknutí do mentality severských národů a pochopení přístupu skandinávských běžců k jejich přípravě. Rozvoj orientačních technik ve skandinávském terénu jistě urychlí tréninky společně s běžci, kteří se v tomto terénu pohybují od narození.

Hostování ve skandinávských klubech ale většinou samozřejmě není „zadarmo“. Kluby (stejně jako v České republice, a stejně jako ostatní normální právní subjekty) musejí řešit své existenciální problémy. Systém většinou funguje tak, že kolik do něj člen vloží (energie), tolik pak i získá (benefitů).

Hostování v zahraničních oddílech je v rámci této práce chápáno jako hostování závodníků v severských – skandinávských klubech (zejména švédských, finských a norských). Z celosvětového hlediska prakticky dochází k druhotné registraci závodníka mimo svůj domovský klub (tj. klub, ve kterém je závodník registrován ve své rodné zemi) pouze ve skandinávských oddílech – klubech. Nepatrné procento orientačních běžců hostuje i v jiných, neskandinávských oddílech (např. Španělsko). Toto množství avšak rozhodně nereprezentuje světový trend a nemá pro rozvoj orientačních schopností běžce převažující význam, a proto hostování v neskandinávských oddílech nebude v této práci věnována větší pozornost.

Cílem této práce je pokusit se blíže popsat systém fungování skandinávských oddílů a specifičtěji zformulovat výše nastíněné přínosy a možné komplikace, které s sebou nese hostování českých závodníků ve skandinávských klubech.

1 SEVERSKÝ KLUB – JAK TO FUNGUJE VE SKANDINÁVIÍ

Záměrem této práce je nastínit problematiku hostování výkonnostních sportovců. Bude-li zde pojednáváno o systému fungování skandinávských klubů, pak se bude jednat především o kluby s vyššími ambicemi úspěchu ve štafetových soutěžích. Nicméně severský systém organizační a členské struktury klubů a systém přípravy a realizace tréninků a závodů se ve velkém množství případů podobá stejnému modelu, ať už se jedná o kluby ekonomicky silné nebo slabé, o kluby rodinné nebo výkonnostní, o kluby s malou členskou základnou nebo kluby početné co do členů, a i zda se jedná o klub norský, švédský, či finský. Samozřejmě ale také platí, že pokud se snažíme popsat tak obecný systém, jako je fungování skandinávských klubů, tak neznamena, že organizace jednotlivých oddílů potom v reálných případech vždy stoprocentně odpovídá níže uvedenému popisu. Jistě se navíc vyskytují i výjimky, kde organizace oddílu stojí na zcela jiném (nebo „žádném“) funkčním systému.

1.1 Motivace skandinávských klubů

Pomineme-li základní principy, proč existují sportovní kluby – tj. organizačně-společenské důvody, pak nejsilnějším hnacím motorem severských oddílů je úspěch ve štafetových závodech. Vrcholy sezóny obvykle směřují ke dvěma největším a nejznámějším štafetovým závodům v orientačním běhu:

- Tiomila - Švédsko, pro muže 10-členné s většinou úseků v noci, pro ženy 5-členné přes den, obvykle na konci dubna, účast kolem 350 týmů v mužské i ženské kategorii.[2]
- Jukola - Finsko, pro muže 7-členné, převážně v noci, pro ženy 4-členné, obvykle v polovině června, účast kolem 1200 týmů v mužské kategorii a okolo 1000 týmů v ženské kategorii. [3]

Další prestižní závody s hojnou mezinárodní účastí jsou SpringCup (Dánsko, konec března), 25manna (Švédsko, říjen), Smalandskavlen (Švédsko, říjen-listopad).

Mimo výše uvedené štafetové závody jsou samozřejmě prestižní národní štafetové šampionáty. V Norsku, Švédsku i Finsku je obecně větší nabídka štafetových závodů. Od začátku závodní sezóny je možné najít v kalendáři téměř každý víkend štafety, dost často i s nočními úseky.

Pro řadu skandinávských závodníků, kteří se věnují orientačnímu běhu na poměrně vysoké úrovni, avšak v silné konkurenci nemají šanci na proniknutí do reprezentačních týmů, se tak stávají Tiomila a Jukola vrcholem celé sezóny. Pro starší nebo rekreační závodníky se naopak tyto dva závody stávají hlavní společenskou „o-udalostí“, kde mají možnost potkat největší světové hvězdy orientačního běhu a zaběhnout si s nimi stejnou trať, nebo „poklábosit“ s kamarády z oddílu nebo s bývalými soupeři. Pokud oddíl nemá šanci proniknout do popředí výsledků, pak si obvykle vybere jinou metu – například porazit oddíl ze sousední vesnice nebo sousedního okresu, nebo jednoduše dopadnout lépe než loni. Těch cílů a motivací je mnoho, ve výsledku to ovšem znamená, že na těchto dvou štafetových závodech se sejdou nejen všichni aktivní členové klubu, ale i ti, co se obvykle přes rok na závodech tak často neukazují, a všichni se chtějí předvést v nejlepším světle. Bilance úspěšnosti roku se poměruje podle úspěchů na těchto dvou závodech.

Za větší zmínku zde stojí ještě jeden ne zcela klasický štafetový závod – 25manna. Jak už z názvu vyplývá, v tomto závodě soutěží 25 členů z jednoho oddílu a různé úseky mají různá věková omezení. Soutěží tedy zástupci oddílu téměř ze všech věkových mužských i ženských kategorií a výsledek tohoto závodu pak odpovídá celkové kvalitě členské základny oddílu. Tento

závod má nesporně i velkou společenskou úroveň, protože za jeden provaz táhnou v týmu mladí i staří, muži i ženy.

Pokud se zde pojednává o skandinávských závodech, mělo by zde být napsáno i pár slov o závodech jednotlivců. V kategorizačním systému závodů jednotlivců se všechny tři skandinávské státy – Norsko, Švédsko a Finsko – zcela rozcházejí. Zatímco ve Švédsku se pod názvem Elitserien řadí nejprestižnější závody, kterých se zúčastňuje celá špička, ve Finsku sice existuje něco podobného pod názvem Huippuliiga, ale jistě se jí nedostává takové pozornosti od předních běžců jako Elitserie ve Švédsku. Ve Finsku i v Norsku jsou mezi elitními běžci oblíbené spíše jednotlivé závody, které mají třeba v dané oblasti již tradici. Stejně tak na jiném principu funguje v těchto třech státech ranking. Společné rysy by se daly najít u národních mistrovství, která jsou otevřená nebo s kvalifikačními skupinami a finálovým závodem (týká se současných disciplín – sprint, middle, klasika). Proniknout mezi nejlepší severany, ať už v národním rankingu nebo na mistrovském závodě, je pro českého závodníka velký úspěch. Konkurence bývá mnohdy větší než na mistrovství světa (kde za jednotlivé země mohou startovat pouze 3 závodníci) a tak k dosažení určitého umístění v těchto soutěžích je zapotřebí mnohdy kvalitnějšího výkonu než k dosažení stejného umístění v závodě mistrovství světa.

Podpora závodníka od klubu pro závody jednotlivců (náklady na cestu, ubytování, startovné) závisí čistě na strategii a ekonomice jednotlivých oddílů a kvalitě běžce. Pokud se jedná o štafetové závody, klub zajišťuje většinou podporu v rámci skupiny (viz. kapitolu 1.4 Závodníci).

1.2 Organizační struktura

Obecně je ve Skandinávii širší členská základna než v České republice, proto i většina klubů je co do počtu aktivních členů mnohonásobně větší než největší české kluby. Je tedy přirozené, že organizovat větší počet lidí vyžaduje i větší počet organizátorů.

V čele klubu většinou stojí prezident nebo předseda. V mnohých klubech je tato pozice volená, a někde na pouze určitý počet po sobě jdoucích funkčních období. Prezident klubu má samozřejmě svého zástupce a většinou sekretáře. Další důležití činníci jsou pokladník a tzv. tiskový mluvčí – člen určený pro styk s médii a pro zodpovídání jakýchkoliv dotazů směrem ke klubu. Jeden člen má pak na starosti organizační záležitosti týkající se LOB. Stejně jako ve většině českých oddílů má jeden člověk na starosti mapový archív.

Nejpočetněji zastoupená skupina v organizační struktuře klubu jsou trenéři. Několik členů oddílu se tak stará o mužské elitní závodníky, o ženské elitní závodnice, jiná skupina pak o dorost, další potom o žáky, a jsou i určení členové pro náborové žactva nebo pro nově příchozí členy – ty bez předchozí zkušenosti s orientačním během.

Co se týká výkonnostních běžců, tak v rámci oddílu je většinou určena tzv. elitní skupina (více viz níže), zvláště mužská a zvláště ženská. V průběhu roku se pak o tuto skupinu (každou zvláště) stará jeden až několik trenérů nebo jeho pomocníků. I když trenér není co do významu tohoto slova zcela správně označen – je to spíše manažer, který organizuje tréninky a soustředění pro tuto skupinu běžců a rozhoduje složení týmů na důležité štafetové závody. Většinou to ale bývá i člověk se zkušenostmi ze špičkového OB a tak dokáže i pomoci pokud závodníci potřebují poradit s rutinním tréninkem. Tento člověk pak většinou zabezpečuje kompletní logistiku a organizaci týmu při důležitých štafetových závodech, ubytování, občerstvení a materiální vybavení pro elitní skupinu. Pro co nejlepší připravení ideálních podmínek v průběhu těchto závodů je samozřejmě potřeba mít dobré finanční zabezpečení – nezdědka tedy manažer-trenér shání pro elitní skupinu

v průběhu roku i sponzory. Zabezpečení elitních skupin v rámci jednotlivých klubů tedy úměrně závisí na schopnosti jejich trenérů-manažerů.

Důležitou roli sehrává tato osoba i při získávání nových elitních běžců, ať už z jiných skandinávských oddílů nebo ze zahraničí. Také nesmí zapomínat na vhodnou motivaci současných elitních členů, aby naopak oni neopustili klub při lanaření-přemlouvání trenéry z jiných oddílů, aby kádr elitní skupiny zůstal na co nejvyšší úrovni a nedocházelo k časté fluktuaci běžců.

Většina uvedených činnických pozic v klubu je nějakým způsobem buď odměňována nebo dotována. Některé pozice jsou ve větších klubech provozovány dokonce na plný nebo částečný úvazek. Trenér elitní skupiny poměrně často musí komunikovat se závodníky nebo vyřizovat nejrůznější organizační záležitosti, proto například dostává od klubu příspěvek na telefon a pohonné hmoty. Jeho práce je pak taky ohodnocována na závěr roku při rekapitulaci úspěšnosti sezóny.

1.3 Ekonomické zabezpečení klubu

Stejně jako kluby v České republice nebo ostatní právní subjekty, musí si kluby ve Skandinávii vydělávat na svoji existenci. Jak bylo uvedeno výše, průměrně početné skandinávské kluby jsou pořád větší počtem členů než největší kluby v Česku, proto finančně zabezpečit chod takovýchto klubů není úplně nejjednodušší.

Nejčastějším zdrojem příjmů pro kluby je stejně jako v ČR pořádání závodů, vybírání oddílových příspěvků a dary nebo příspěvky od sponzorů. Mimo to ovšem kluby podnikají spousty jiných aktivit, které vedou k naplnění klubové pokladny. Není zřejmě cílem této práce popsat všechny způsoby, jakými získávají severské kluby finance k zabezpečení jejich chodu, přesto pro úplnost, nebo spíše pro představu, jsou zde uvedeny některé nejčastější nebo nejznámější formy. Mezi ty patří nejrůznější brigády – roznáška novin a reklamních letáků, rozvážení potravin pro seniory, dovážení zahradnických potřeb (zeminy), natírání domů, kácení Vánočních stromků a jejich předvánoční prodej, atd. Časté jsou i brigády u hlavních sponzorů klubu, ať už se jedná o jakoukoliv činnost. Hodně klubů pomáhá při pořádání jiných sportovních akcí – převážně při klasických lyžařských závodech (kterých je ve Skandinávii v zimním období spousta), při atletických závodech – ať už na atletickém oválu nebo v terénu (krosech). Některé kluby mají dokonce pořádání těchto ne-orientáckých podniků na starost jako hlavní pořadatel. Většina takovýchto aktivit je samozřejmě plánována s ohledem na závodní sezónu a pravidelně se jich účastní i největší závodnické hvězdy oddílu. Často je také oddíl orientačního běhu součástí většího sportovního klubu, který má více oddílů v různých sportovních odvětvích. Tyto oddíly si pak mohou navzájem vypomáhat při pořádání různých akcí, nebo mohou jako klub vlastnit nějaké nemovitosti, a ze společné pokladny pak přirozeně čerpají poměrnou částku.

1.4 Závodníci

Elitní závodníci většinou tvoří samostatnou skupinu uvnitř klubu – tzv. reprezentační neboli elitní skupinu. Někdy může být skupina rozdělena na ženskou a mužskou část. Do elitní skupiny jsou většinou zařazeni závodníci, kteří mají možnost nominovat se do A-týmu pro důležité štafetové závody, nebo mladé naděje (nemusí tak nutně znamenat, že člen elitní skupiny běhá závody v kategorii „E“). Elitní skupina pak má i svůj vlastní rozpočet - jak bylo uvedeno výše – její trenér neboli manažer např. shání sponzory pouze pro účely této skupiny. V některých oddílech závodníci v elitních skupinách podepisují s klubem smlouvu. Členové této skupiny pak mohou využívat zvláštních výhod, např. vstup zdarma (hrazený klubem) do smluvního fitcentra, do

bazénu, kryté haly, přednostní objednání k fyzioterapeutovi, na regeneraci nebo na masáže, osvobození od placení klubových příspěvků, a podobně. Méně častější případ je, že závodníci dostávají přímo od oddílu peníze na přípravu, většinou spíše existuje systém dotací – stipendií – závodník má podle výkonnosti u oddílu stanoven jakýsi úvěr, který může čerpat na předem dohodnuté účely (vlastní soustředění, další sportovní vybavení, atd.). V současné době je v zájmu téměř všech klubů, aby elitní závodníci byli vybaveni klubovým oblečením a klubovými dresy. Vše výše uvedené samozřejmě záleží vždy na ekonomické situaci klubu – čím lépe finančně zabezpečený oddíl, tím více výhod. Nutno ještě dodat, že téměř ve všech oddílech se všichni členové elitní skupiny snaží co nejvíce aktivně podílet na společných aktivitách vedoucích k finančnímu příjmu oddílu (viz kapitolu výše).

Pokud nebydlí všichni členové elitní skupiny ve stejném městě nebo okolí, tak trenér této skupiny většinou požaduje, aby se všichni členové několikrát za rok spolu sešli – ať už na společném soustředění, nebo na některém z „meetingů“ skupiny. Na takové schůzce se pak rozebírají dostupné informace o nadcházejících důležitých štafetových závodech, prohlíží se staré mapy závodního prostoru, spekuluje se ohledně možné stavbě tratí a rozebírá se případná taktika. Trenér skupiny většinou určuje i sledované závody pro nominaci do A-týmu pro důležité štafety a samozřejmě vyžaduje účast členů elitní skupiny na těchto závodech. Obvykle nejlepších výsledků dosahují kluby, kterým se podaří vytvořit takovou elitní skupinu, která většinu roku trénuje spolu.

1.5 Tréninky

Zimní období

Díky tuhé skandinávské zimě a tmavým zimním dnům nabízí většinou kluby nejvíce možností organizovaného tréninku – jedná se ostatně také o přípravné období pro závodní sezónu. Pokud člověk tedy netrvá na individuálním přístupu, tak má většinou v zimě téměř každý den v týdnu možnost absolvovat nějaký společný trénink. Kvůli špatným povětrnostním podmínkám – teploty hluboko pod bodem mrazu, na silnicích a chodnicích led nebo uježděný sníh, v lese hluboká vrstva sněhu – je v zimě hodně tréninků organizovaných uvnitř budov. Většina tréninků je zaměřená buď na vytrvalost v nízkých tepových frekvencích nebo na sílu a dynamiku – což jsou vlastně dva důležité požadavky pro úspěšnou techniku běhu ve skandinávských terénech.

Téměř ve všech oddílech je minimálně jednou týdně organizovaný trénink v tělocvičně, se zaměřením na posilování všech tělesných partií. Typický kruhový intervalový trénink – hodně cviků tvoří poskakování, posilování rukou, posilování břicha, ovšem narozdíl od typických „českých tělocvičen“ severani neopomíjejí posilovat i doplňkové svalové partie.

Jednou týdně je pak trénink v tělocvičně zaměřený na hry – ve Skandinávii se většinou hraje hodně populární florbal.

Téměř v každém větším skandinávském městě je pak nějaká krytá hala nebo krytý okruh, kde lze běhat v letním oblečení i v zimě. Závodníci, kteří nemají tuto možnost přímo ve svém městě, pak často do nejbližší kryté haly dojíždějí. Ve Skandinávii jsou vybudovány v téměř každém osídlení podzemní atomové kryty, které mají po celý rok konstantní teplotu – a na zemi neleží zmrzlý sníh. Některé oddíly využívají i tuto možnost – běhání v podzemních krytech – v případě extrémně nepříznivého počasí.

Elitní závodníci většinou využívají alespoň jednou týdně posilovnu ve smluvním fitcentru, nebo na vlastní náklady.

V zimním období také většinou nechybí v týdenní struktuře tréninků jedna fáze založená na vytrvalosti. Buď je organizován společný výběh - často se běhá po chodnicích v předměstských

čtvrtích nebo po vyšlapaných pěšinkách od pejskařů v příměstských lesících – nebo je výjezd na běžkách.

I přesto, že je v zimě v lese spousta sněhu a pořádání mapových tréninků se zdá nemožné, probíhají tréninky s mapou celou zimu. Mapové tréninky se organizují převážně na městských mapách, často se ale postaví i trénink v lese se sněhovou pokrývkou okolo 50cm (takové tréninky nebývají příliš dlouhé a průměr na kilometr většinou nejde pod 10 minut na kilometr). Většina mapových tréninků probíhá ve tmě (v zimním období je světlo přes den velmi krátce) a tudíž se světlem.

Jarní sezóna

Při začátku závodní sezóny iniciativa klubu v organizování tréninků ustupuje. Pravidelnost zůstává u mapových tréninků, které jsou většinou organizovány jednou týdně. Tématicky jsou tréninky zaměřovány podle blížících se důležitých závodů.

Léto

Stejně jako v Česku, tak ve většině skandinávských zemí probíhají prázdniny. Je čas vícedenních letních závodů a dovolených. Klubová aktivita v tuto dobu hodně klesá.

Podzim

Podzimní sezóna trvá zhruba stejně dlouho jako v ČR, ovšem poslední závody v říjnu se již mohou odehrávat na sněhu. Stejně jako v jarní sezóně jsou organizovány mapové tréninky, se zaměřením na nadcházející typ závodu. Po skončení závodní sezóny přichází chvíle tréninkového odpočinku. Klub žije spíše společenským životem – každá skupina uvnitř oddílu pořádá své zakončení sezóny, stejně jako v ČR je oddílová výroční schůze s odměněním nejlepších členů, před Vánoce probíhají Vánoční večírky.

1.6 Soustředění

Stejně jako v ČR i na severu kluby pořádají několikrát do roka soustředění. Poslední dobou i ty méně ambicióznější kluby v zimě míří na soustředění do teplejších krajín (Španělsko, Portugalsko, Kanárské ostrovy) spojené s účastí na některých místních závodech.

V průběhu roku je pak většinou organizováno několik kratších soustředění (prodloužený víkend), na Velikonoce kluby často plánují tréninkový kemp v místech, kde není sníh (nebo kde je sněhu méně) – většinou jižněji a na pobřeží. Finské kluby často jezdí na velikonoční soustředění do Švédska, které leží jižněji. Náplň soustředění je podobná jako v Česku, u mužů je kladen větší důraz na noční tréninky.

Soustředění si většinou financuje každý sám, ale jak bylo již zmíněno výše, vždy záleží na ekonomické situaci klubu.

1.7 Počasí ve Skandinávii

Počasí ve Skandinávii je na severu ve společnosti časté téma k hovoru a není divu, protože předpověď počasí hodně ovlivňuje – zvláště v zimě – plánování programu na nejbližších několik dní.

Léto je krátké a jaro a podzim jsou studené. Nejdéle trvá zimní období, což je na severní polokouli vcelku logické. Kromě jihu Švédska a pobřežních oblastí celé Skandinávie, kde se sněhová pokrývka nevyskytuje tolik dní jako ve vnitrozemí a mořské proudy oteplují i okolní zem, tak zima začíná obvykle od poloviny října a sníh kompletně neroztaje dříve nežli v polovině dubna.

Pro běžce největší problémy přináší konec zimy, kdy přes den sníh taje a v noci pak vše znova zmrzne, takže na ulicích a chodnících je často přes měsíc kompletní ledovka.

1.8 Skandinávská nátura

Severská povaha je díky zeměpisné šířce poněkud odlišná od povah středoevropských národů. Odlišnost podtrhuje i odstřížení od kontinentu z jedné strany mořem a z druhé strany ruskou velmocí. A snad možná i proto je morálka severanů poněkud méně „zkažená“ než u národů Starého kontinentu.

Mnozí Skandinávci jsou více uzavření (zejména pak Finové), to ovšem neznamená, že by byli nepřátelští. Téměř každý obyvatel Skandinávie rozumí anglicky (i díky televizním pořadům, které se zásadně nedabují, ale pouze titulují), sám od sebe ale s cizincem na ulici pravděpodobně mluvit nezačne.

Je-li třeba něco zdůraznit v povaze severanů, pak je to jejich spolehlivost a upřímnost. Pokud něco slíbí, pak se na jejich slovo dá spolehnout. Pokud nemohou něco garantovat, nesnaží se kličkovat, ale rovnou odmítnou výsledek potvrdit.

V orientačním běhu pak Skandinávci mnohem méně řeší (spíše vůbec neřeší) záležitosti typu umístění shromaždiště, délka cesty na start, málo stánků nebo moc stánků na shromaždišti, pěkná trať nebo nepovedená trať, pěkný terén nebo neatraktivní terén, v tomto terénu se mi nedaří, v tomto počasí se mi nedaří, atd. Situaci jsou zvyklí přijmout tak jak je a většinou pak ještě organizátorům závodu nebo tréninku za jejich snahu poděkují, ať už akce vypadala jakkoliv.

2 HOSTOVÁNÍ

2.1 Začátek

K tomu, aby závodník začal běhat za některý skandinávský klub, může dojít několika způsoby.

Zřejmě nejčastější způsob je, že závodník získá kontakt na klub přes známosti – většinou kamaráda, který již za oddíl běhá, nebo nějakého jiného člena oddílu. V tomto případě je získání informací o fungování oddílu, o členech a atmosféře v oddílu nejjednodušší. Z informací od známého člena je možné si udělat poměrně dobrý obrázek o tom, co závodníka v oddílu čeká. Někdy je ovšem třeba brát i informace od známého s jistým odstupem, protože člen klubu (nebo jiné sociální struktury) často není schopen podat objektivní kritiku o vlastním působišti.

Pokud závodník vykazuje dobrou výkonnost, pak se může stát – i přesto, že již v nějakém skandinávském klubu hostuje – že se s ním například na závodech na shromaždišti „dá do řeči“ trenér z některého oddílu a časem jej začne přemlouvat k hostování, případně přestupu (forma kontaktování samozřejmě může být různá). V tuto chvíli je závodník trochu ve výhodě – nejenže má čas k získání informací o daném klubu, ale má i prostor k vyjednání lepších vstupních podmínek. Občas neuškodí sehrát menší vyjednávací „hru“ v arabském stylu: „nejsem si zcela jistý hostováním“ nebo „rád bych, ale nemohu si bohužel dovolit časté cesty do Skandinávie“ apod. – člověk by přesto neměl ztrácet soudnost a nežádat víc než doopravdy potřebuje - skromnost je to, čeho si severani velmi cenní a co by mělo zůstat na prvním místě.

V jiné pozici je závodník, který si hledá klub k hostování vlastními silami. Vždy je dobré si provést menší analýzu klubu (viz kapitolu Výběr klubu) a získat jakékoliv dostupné informace o klubu, než je proveden první kontakt. Je například možné, že skandinávský klub má politiku žádného hostování cizinců. Tím byl např. dlouhodobě známý švédský klub z okolí Jönköpingu - IK Hakarspojarna. Často ale může být zrovna předsedou oddílu nebo trenérem elitní skupiny

konzervativnější člověk (někdy i se špatnou znalostí jazyků), který hostování cizinců prostě nemusí být nakloněn. Jiné oddíly mohou preferovat zase takovou politiku hostování, že vyžadují, aby cizinec v místě sídla klubu dlouhodobě pobýval (viz kapitolu níže).

Pokud se tedy český závodník rozhodne k hostování v určitém oddílu a nemá zatím s výběrem skandinávských klubů větší zkušenosti, tak i přesto, že si již klub zvolil, je vždy lepší se informovat o systému fungování i v jiných oddílech – mít všeobecný přehled není nikdy na škodu.

2.2 Hostování severanů

Co se týká samotných skandinávců (a případně závodníků z popředí světových žebříčků), tak přestupy mezi oddíly v rámci Skandinávie jsou poměrně častá záležitost. Téměř každý z výkonnostních závodníků již má ve své kariéře více záznamů o registraci v jiném klubu. Motivace pro přestup bývá z hlediska severských závodníků obvykle trochu odlišná od motivace hostování závodníků z ČR. Kromě změny oddílu po čas vysokoškolských studií je ve Skandinávii daleko zažitějším zvykem stěhovat se za prací, což s sebou nese i změnu oddílu. Výkonnostní závodníci se samozřejmě snaží protlačit do oddílu, ve kterém cítí větší šanci na úspěch ve velkých štafetových závodech a tomu jsou ochotni podřídit i svůj osobní život (stěhování, výběr vysoké školy) nebo aby ve své kariéře získali nový impuls k tréninku. Přestupní termíny a řády jsou v každém severském státu jiné – ve Švédsku existují v roce dva přestupní termíny, ve Finsku a v Norsku jeden – tyto termíny a řády se mohou pro cizince trochu lišit, je tedy dobré se vždy dostatečně dopředu informovat o současné platné „legislativě“. Aktuální přestupy a hostování se na internetových diskusích často velmi řeší – na stránce www.alternativet.nu/overgangar je veden každoročně seznam aktuálně přestupujících závodníků (neoficiální).

Po štafetových závodech Tiomila a Jukola se v médiích rozebírají nejrůznější statistiky, například kolik klubových odchovanců v daném týmu běželo - u špičkových klubů je podíl takových běžců čím dál menší.

2.3 Výběr klubu

Jak je v této práci několikrát zmíněno, vždy záleží na tom, co který běžec od hostování v severském klubu očekává. Ujasněním si svých očekávání je většinou dosaženo i pozdější větší spokojenosti při výběru klubu.

Oblasti, nad kterými by se měl závodník z ČR zamyslet při výběru klubu ve Skandinávii, jsou nastíněny v následujících kapitolách.

2.3.1 Akceptování nových členů

Není špatné si dopředu zjistit, zda vybraný oddíl vůbec akceptuje nové členy. Některé oddíly nechtějí cizince nabírat vůbec (poslední dobou se tato politika už tolik nevyskytuje), více oddílů ale stále může požadovat, že pokud chce oddílový imigrant bojovat o místo v prvním týmu na Tiomilu nebo Jukolu, pak by měl alespoň nějaký čas bydlet na severu a „žít“ s oddílem. K tomuto rozhodnutí vedou dva celkem velmi pochopitelné důvody:

1. První se nabízí velmi snadno – neustálá kontrola výkonnosti závodníka.
2. Členové klubu mají ke svému oddílu většinou nějaký vztah a v rámci oddílu tvoří i nějakou „partu“. Sounáležitost se skupinou pak předurčuje většinou lepší výsledky (je v tom „srdíčko“) a není tedy chtěné, aby závodník z ciziny přijel dvakrát za rok na velké štafetové závody, odběhl svůj úsek a spěchal zpátky domů. Neznamená to ovšem úplné odmítnutí hostování cizího závodníka – pokud je závodník ochoten podřídit

svému cíli i svůj osobní život, pak klub může pomoci zajistit novému závodníkovi ubytování, případně studium nebo nějakou brigádu nebo pomoc s hledáním práce. Často se naopak stává, že běžci do takových oddílů míří již právě kvůli tomuto „kritériu“.

2.3.2 Umístění klubu v důležitých štafetových závodech za poslední léta

Logický se jeví fakt, že čím lepší umístění klubu v důležitých štafetových závodech v posledních letech, tím lepší budou zřejmě běžci v oddíle, tím lepší bude si vybrat tento oddíl k hostování. To, co se jeví jako rovnice, může být ve skutečnosti nerovnice. Klub sice může mít skvělé výsledky, ale mohou je vybíhat běžci, kteří vůbec nebydlí v místě sídla oddílu ani okolí, nebo to mohou být přímo cizinci, kteří přijedou pouze na závod. Tomuto oddílu pak evidentně nejde zcela o vytvoření fungující party, jak tomu bylo nastíněno v kapitole o jednu výše, ale pouze o to, aby jméno oddílu bylo vidět ve výsledkových listinách. Hostováním v tomto oddíle se pak běžec příliš mnohemu nenaučí.

Další problém s výsledkově úspěšným klubem může být takový, že v tomto klubu jsou opravdu kvalitní běžci a může jich být mnohem více, než je počet běžců pro jeden štafetový tým. Pro závodníka z ciziny pak bývá obvykle poměrně těžké se prosadit do prvního týmu a může to zabrat i několik sezón, což bývá často frustrující. Pozitivní hledisko ale jistě bude v tom, že od více kvalitních běžců se toho člověk více naučí.

2.3.3 Délka pobytu

Vždy je samozřejmě lepší se s kolegy z klubu seznámit co nejlépe, načerpat od nich co nejvíce zkušeností a pokud možno odběhat co nejvíce tréninkových hodin v severském terénu. Toho lze dosáhnout nejlépe co nejdelším pobytem na severu. Odstěhovat se do Skandinávie ale samozřejmě není často možné z osobních, finančních nebo jiných důvodů. Přesto by si měl závodník rozmyslet, kolik času může a je ochoten na severu strávit – zda to bude jenom na nezbytně nutnou dobu (soustředění a závody), nebo zda tam vždy stráví celé své zkouškové období nebo prázdniny, nebo zda si tam pokusí najít studium nebo práci a zůstane v dané zemi celý semestr nebo několik let.

Zde se hodí uvést krátkou poznámku k osobnímu životu – pokud člověk stráví delší čas mimo republiku, je to téměř vždy zkušenost, která se nezapomíná. Pokud se mu podaří přitom v dané zemi i studovat nebo pracovat, s největší pravděpodobností to bude mít pozitivní vliv i na jeho budoucí ne-sportovní život.

2.3.4 Poloha klubu

Poloha klubu hraje důležitou roli minimálně ze dvou důvodů:

1. Cestování – finanční náklady a čas významně promlouvají do rozhodování každého běžce, zda vážit cestu na sever, či nikoliv. Je to zřejmě i nejčastější důvod, proč časem závodník své působení ve skandinávském klubu ukončí. Jistě se snáze cestuje do klubů ve městech, které leží na nějakém důležitém dopravním uzlu. Ideální poloha klubu z tohoto pohledu je kousek od letiště, kde přistávají přímé spoje nízkorozpočtových aerolinek, z dlouhodobého hlediska je ale tento výběr nejistý, neboť je obecně známo, že nízkonákladové společnosti mění svá letiště poměrně často. Možnosti dopravy se v dnešní době každou chvílí mění a nelze tedy upřednostnit některý ze skandinávských států, jako lépe dosažitelný. Pravdivé tvrzení ale je, že většina Švédska je vzdálenostně ČR nejbliž.

2. Nabídka studia nebo možnosti zaměstnání v místě sídla klubu – i když při prvotním výběru nemusí mít člověk v úmyslu ve Skandinávii trávit více času, než je nezbytně nutné (soustředění a závody), je možné, že časem své rozhodnutí změní. Pokud si člověk dopředu zjistí výše uvedené možnosti a nikdy je potom nevyužije, určitě si tím minimálně zvýší všeobecný společenský přehled.

Ve Švédsku může mít poloha sídla klubu ještě významnou roli v cestování na závody v rámci samotného Švédska. Ve Švédsku existují téměř celou jarní sezónu určité chráněné zóny, kde se kvůli zvěři nesmí pořádat v danou dobu závody. Tyto zóny tvoří jakoby pásy vedoucí od východu na západ a postupem jara se přesouvají severněji, to znamená, že na začátku jara se nesmí pořádat závody na jihu Švédska, v květnu v oblasti Stockholmu, atd.

2.3.5 Ubytování

Trávit čas dopředu zjišťováním možností ubytování je samozřejmě utopie. K zamyšlení je zde tato oblast zmíněna spíše z důvodu, že i když závodník nebude pobývat na severu dlouhodobě, stejně bude pravděpodobně docházet k situacím, že v místě sídla oddílu prostě nějaký čas trávit bude muset. Spousta oddílů ve Švédsku vlastní oddílové klubovny, kde je možné přechodně bydlet. Ve Finsku a Norsku již oddílové klubovny tak častým jevem nejsou. V tom případě většinou dochází k ubytování závodníka v rodině některého z členů oddílu. Na všechny varianty ubytování je dobré být připraven dopředu psychicky.

2.3.6 Atmosféra v klubu a jazyk

Člověk netrénovaný v paranormálních jevech samozřejmě atmosféru v neznámém klubu na dálku nedokáže určit. Je to další z otázek, jehož rozuzlení je očekáváno v mírném napětí a dochází k němu až při prvním větším kontaktu s celým klubem. Seveřani jsou často lidé uzavření, ale přátelští. Chovají se k člověku upřímně a totéž od něj očekávají. Jinak jsou to samozřejmě lidé jako my, řešící stejné všední problémy. I na mezilidské vztahy je dobré být připraven po psychické stránce dopředu a očekávat raději „všechno“. Pokud se člověk chová upřímně, jistě do víru oddílu brzy zapadne.

Ideální ke společenskému porozumění je naučit se místní jazyk nebo alespoň jeho základy (předpokladem je, že pokud chce člověk hostovat za cizí oddíl, ovládá na dostatečné úrovni alespoň angličtinu). Nejenže to členové klubu budou brát jako krok vstříc, ale také závodníkovi se bude snáze v cizí zemi orientovat. Rozšíření vlastních znalostí také nikdy není na škodu. Pro ty, kdo se již v životě někdy učili němčinu a angličtinu, bude ke studiu jistě jednodušší švédština a norština nežli finština. Švédština je ve Finsku sice druhý úřední jazyk, takže by se s ní mělo teoreticky dát domluvit všude, sami Finové však švédsky mluví velmi neradi a dají radši přednost angličtině před švédštinou.

2.4 Závodění a trénování ve skandinávském klubu v různých věkových kategoriích

Nedílnou součástí hostování je reprezentace klubu v prestižních závodech. Kromě velkých štafet, které patří mezi největší cíle severských klubů, jsou další v pořadí podle prestiže národní mistrovství. Pokud se jich ale hodlá závodník účastnit, měl by se informovat o svazových regulích daného státu, ve kterém hostující klub reprezentuje. Možnost startu (i v kvalifikaci) může být podmíněna například řádnou registrací v rankingu, určitým počtem odběhnutých závodů do

rankingu, apod. Ve Švédsku v současné době také platí obstrukce, že závodník startující na mistrovství Švédska, nesmí startovat v daném roce v národním mistrovství jakéhokoliv jiného státu.

2.4.1 Dorostenecký věk

Za největší přínos hostování dorostu ve skandinávských klubech lze pravděpodobně považovat získávání zkušeností ze severského terénu – učení se orientace a techniky běhu v těchto náročných terénech. V dorosteneckém věku orientační běžci většinou nemají ještě zcela stabilní závodní výkonnost, proto účast v závodech je lepší brát spíše jako zkušenostní, nežli se snažit za každou cenu o co nejlepší výsledek. Některé z prestižních štafetových pak závodů vypisují i mládežnické kategorie nebo existují jejich mládežnické verze (Ungdomens Tiomila – Tiomila pro dorostence) tak je možné začít pomalu sbírat zkušenosti ze startů v severských štafetách.

Jak bylo uvedeno výše, většina skandinávských klubů po běžcích z ciziny požaduje, aby aspoň nějakou dobu trávili s oddílem a poznali se s kolegy. Dorostenečtí závodníci jsou ale ještě ve věku, kdy je povinná školní docházka, a tak častá návštěva Skandinávie v přípravném a závodním období je často z hlediska absencí ve škole obtížná. V létě mají sice závodníci dva měsíce prázdnin, bohužel je to čas dovolených a letních vícedenních závodů a tak oddíly většinou v tuto dobu neorganizují žádné společné tréninky a jiné akce.

Studijní nebo nějaký jiný delší pobyt ve Skandinávii je v dorosteneckém věku obtížnější zařadit. Pokud se to ovšem povede, může to mít pro závodníka velmi pozitivní přínos v tom, že se naučí správné návyky orientace v relativně nízkém věku a nemusí se pak později (a často i pracněji) přeučovat styl mapování zažitý z jednoduchých českých terénů. Většina závodníků v mladém věku ale ještě zcela neví, zda chce rozvíjet svou sportovní kariéru s určitým cílem do seniorských kategorií a tak může hrozit, že příliš velké obětování soukromého života na úkor kariéry může způsobit, že mladý závodník bude sportováním příliš přehlcen a bude mu chybět „život svých vrstevníků“ a tak buď s postupem času nebo při prvním neúspěchu „s tím sekne“.

Z výše uvedeného je tedy často pro dorostence na zvážení, jaký přínos pro něj bude mít hostování v tomto věku a zda nevízt v úvahu návštěvu severských terénů pouze v rámci soustředění společně s českým oddílem.

2.4.2 Junioři

V juniorském věku již závodník často může lépe organizovat svůj čas. V tomto věku je tedy ideální využít všechen možný volný čas k vylepšení svých orientačních technik a tréninku obecně. Čím dřív se naučí závodník dělat věci správně, tím lépe pro jeho budoucí kariéru. Drtivá většina orientačních běžců v tomto věku studuje na vysoké škole (nebo na nějaké škole s obdobným typem studia a docházky), což je ideální příležitost pro to, zkusit si zajistit delší pobyt ve Skandinávii, ať už díky výměnnému pobytu, zařízení si individuálního studijního plánu nebo přerušení studia (v krajním případě).

Juniorské kategorie na severu již začínají mít svou váhu a začínají leccos naznačovat o kvalitách závodníka. Přesto mají junioři na severu stále obecně méně významnou roli než dospělí. Probojovat se do prvního týmu pro důležité štafety bývá velmi obtížné. Důležité zkušenosti ale může junior získat i v „druhém“ týmu a může zaujmout i svým výkonem.

V juniorském věku by se závodník mohl začít prosazovat i výsledkově ve vytipovaných závodech na severu. Tomu ale samozřejmě ideálně předchází spousta tréninkových hodin a získaných zkušeností.

Pokud u dorostenců lze o účinnosti hostování polemizovat, v juniorském věku lze považovat většinou hostování jako přínosné (hlavně kvůli možnosti dlouhodobějšího pobytu).

Obecně se ale u mládežnických kategorií musí při hostování počítat se zvýšenými finančními náklady. Dorostenci a junioři obvykle ještě nejsou samostatně výdělečně činní a málokterý oddíl je na tom ekonomicky tak dobře, aby byl schopen do značné míry tyto náklady krýt.

2.4.3 Seniorská kategorie

Zatímco v dorosteneckých a juniorských kategoriích se počítá s tím, že závodník se spíše teprve učí, vyvíjí a sbírá zkušenosti, tak dospělí se již zpravidla snaží sbírat „vavříny“ a uplatňovat své celoživotně nabyté zkušenosti.

Seniorský závodník již většinou ví, jakou přípravu potřebuje ke špičkovým výkonům a kolik může získat hostováním v severském klubu, respektive pobytem ve Skandinávii. Mladí závodníci, kteří ještě studují, mohou stejně jako junioři využít výměnného studijního pobytu. Závodníci, kteří nejsou studenti a chtějí ve Skandinávii pobývat dlouhodobě, se mohou snažit získat práci – k tomu by jim mohli pomoci činovníci klubu. Často je dobré své cíle udat jako veřejně známé – v oddíle se pak může vždy najít někdo, kdo je schopen pomoci.

Díky hostování ve skandinávském klubu získá závodník příležitost zaběhnout si závody v té největší konkurenci. Pokud je českému běžci umožněn start v elitní kategorii v prestižních skandinávských závodech, což bývá občas problém (například kvůli nedostatečnému rankingu), pak konkurence v této kategorii bývá někdy větší než na mistrovství světa. Hostování v severském klubu je tak ideální možnost pro výkonnostního závodníka, jak si skutečně ověřit své závodní schopnosti a svoji tréninkovou přípravu.

Pokud je závodník reprezentantem ČR, pak štafetové závody Tiomila a Jukola většinou nepatří mezi vrcholy jeho sezóny. Přesto by si měl uvědomit, že právě tyto závody jsou důvod, kvůli kterému mu ho jeho klub „platí“ (= umožňuje pobyt na severu, přispívá na soustředění, dodává běžeckou obuv, ...) a svědomitě se na tyto závody vždy připravit.

3 ZÁVĚR

Z dlouhodobého hlediska plánování kariéry je ideální, pokud závodník získá co nejvíc zkušeností ze zahraničních terénů (hlavně skandinávských) a správných tréninkových a orientačních návyků ještě v mládežnickém věku – tj. jako dorostenec nebo junior. V seniorském věku se tak může soustředit hlavně na zlepšování fyzické kondice a samotné závodění. Hostování v mládežnickém věku tak může být za určitých podmínek velmi přínosné, ale vytvořit tyto podmínky v dorosteneckém nebo juniorském věku může být zároveň složité a v celkovém efektu to může mít negativní dopad na další sportovní vývoj závodníka nebo může vést k úplnému ukončení jeho sportovního života (přesycení orientačním během).

Základní předpoklad fungujícího vztahu „klub a hostující závodník“ je ten, že obě strany by si měly uvědomit, že kromě svých požadavků musejí vždy i něco nabídnout a vždy dodržovat uzavřenou dohodu. Chce-li český závodník po skandinávském klubu placení výloh spojených s cestou do Skandinávie, přípravu soustředění a mapových tréninků, zajištění ubytování, pak by měl počítat s tím, že bude oddíl zodpovědně reprezentovat minimálně v nejdůležitějších severských štafetových závodech a uzpůsobit tomu plánování programu sezóny.

Není možné - a není to ani záměrem této práce – napsat jakési všeobecné doporučení, zda hostovat nebo ne, případně v jakém věku je to nejpřínosnější, jaký si vybrat klub, nebo kdy klub změnit. Každý člověk je specifický a má svoje přednosti a nedostatky a neexistuje pro všechny

stejný recept. To, co by pro jednoho mohlo být negativum, může druhý chápat jako jeho výhodu. Někdo se „narodí“ s talentem, že trénink v náročném skandinávském terénu téměř nepotřebuje, jiný zase i kdyby odmalička žil ve Skandinávii, tak bude v severském terénu dělat stále ty samé mapové chyby. Někdo má zájem hostovat jenom kvůli možnosti, aby si zaběhnul Tiomilu a Jukolu ve švédské štafetě, druhý chce hostování využít k posunu vlastní kariéry a zlepšení orientačních technik a štafetové závody jej třeba ani tolik nezajímají. Zhodnocení přínosu hostování si musí každý běžec rozmyslet sám pro sebe. Důležité je vždy si správně uvědomit, co od hostování ve skandinávském klubu člověk sám očekává a jak moc je ochoten změnit nebo přizpůsobit svůj život, aby dosáhnul svých předsevzetí, a zároveň aby jednal v souladu s cíli klubu. Právě k uvědomění si těchto otázek a k získání objektivnějších informací pro lepší rozhodování by měla pomoci tato práce.

POUŽITÁ LITERATURA A INFORMAČNÍ ZDROJE

1. Centrum historie orientačního běhu, oficiální stránky, http://www.orienteeering-history.info/chist_01.php, březen 2011
2. Tiomila, oficiální stránky, <http://www.10mila.se>, březen 2011
3. Jukola, oficiální stránky, <http://www.jukola.com>, březen 2011