

JAK PŘIPRAVIT SVĚŘENCE NA PŘECHOD DO DOSPĚLÝCH

metodický seminář - trenéři

NOVÁ VÝZVA

- změna prostředí – stěhování, škola, párty, kamarádi, nové možnosti..
- dočasné zhoršení tréninkových podmínek
méně času na trénink atd.
- z „hvězdy“ začátečníkem
soc. status ve skupině, v repre najednou v 2. sledu..

VÝSLEDEK

- kolísání motivace – má to vůbec cenu, stojí mi ta dřina za to, mám na to?
- nefungující systém tréninku – dohánění tréninku, které jsem kvůli škole/nemoci nestihl, spirála zranění
- ztráta „umění“ závodit – chci víc než na co mám, v závodech jdu do rizika apod..

=> KLÍČOVÁ PODPORA OKOLÍ <=

OBSAH

- důležitá role cílů
- fyzická připravenost
- mapové dovednosti
- mentální odolnost
- přístup/motivace
- vybavení

DŮLEŽITÁ ROLE CÍLŮ

„Nemít cíl je jako hledat kontroly bez mapy.“

- ind. záležitost (potřeba řešit ind. s trenérem)
- časový horizont (1měsíc – 5 let nevadí)
- výsledkové a výkonnostní cíle (není třeba se zaměřovat jen na výsledky, lze využít i jiné atributy – např. počet sprint. jednotek, „bezchybný“ závod apod.
- reálná dosažitelnost

FYZICKÁ PŘIPRAVENOST

Konkurenceschopnost na kratší distance!

- sprint, middle, štafety
- specificky na vrcholy
- zdraví na prvním místě

OBECNÉ PRINCIPY

- Systém vždy
- postupné navyšování
- složky – rychlost, síla, vytrvalost, obratnost (zaměření se vždy na to, co v daném tréninku rozvíjím)

FYZICKÁ PŘIPRAVENOST

- rychlost, tempo, vytrvalost
- síla – výběhy
- seběhy, traverz
- běh – kameny, větve, bažiny, skrz hustníky
- technika běhu, efektivita
- obratnost, dynamika
- dýchání
- atd.

MAPOVÉ DOVEDNOSTI

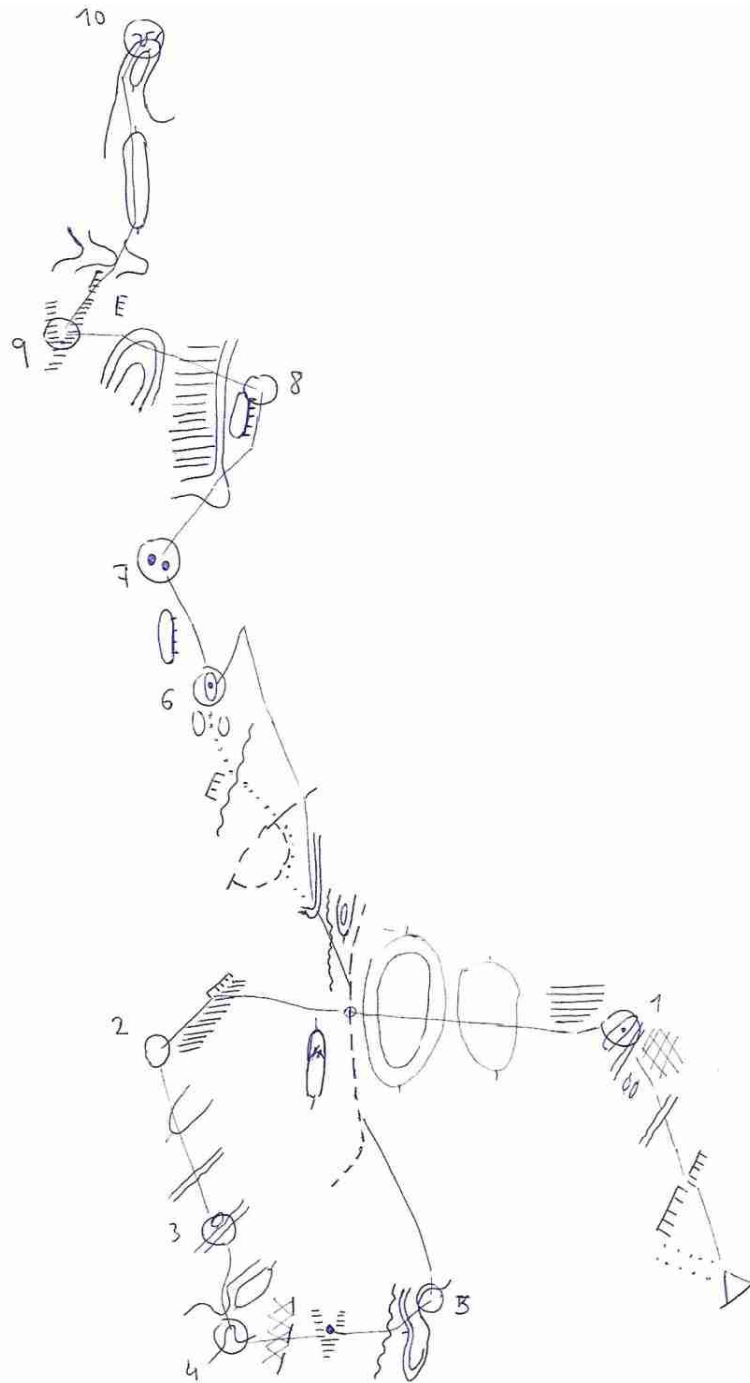
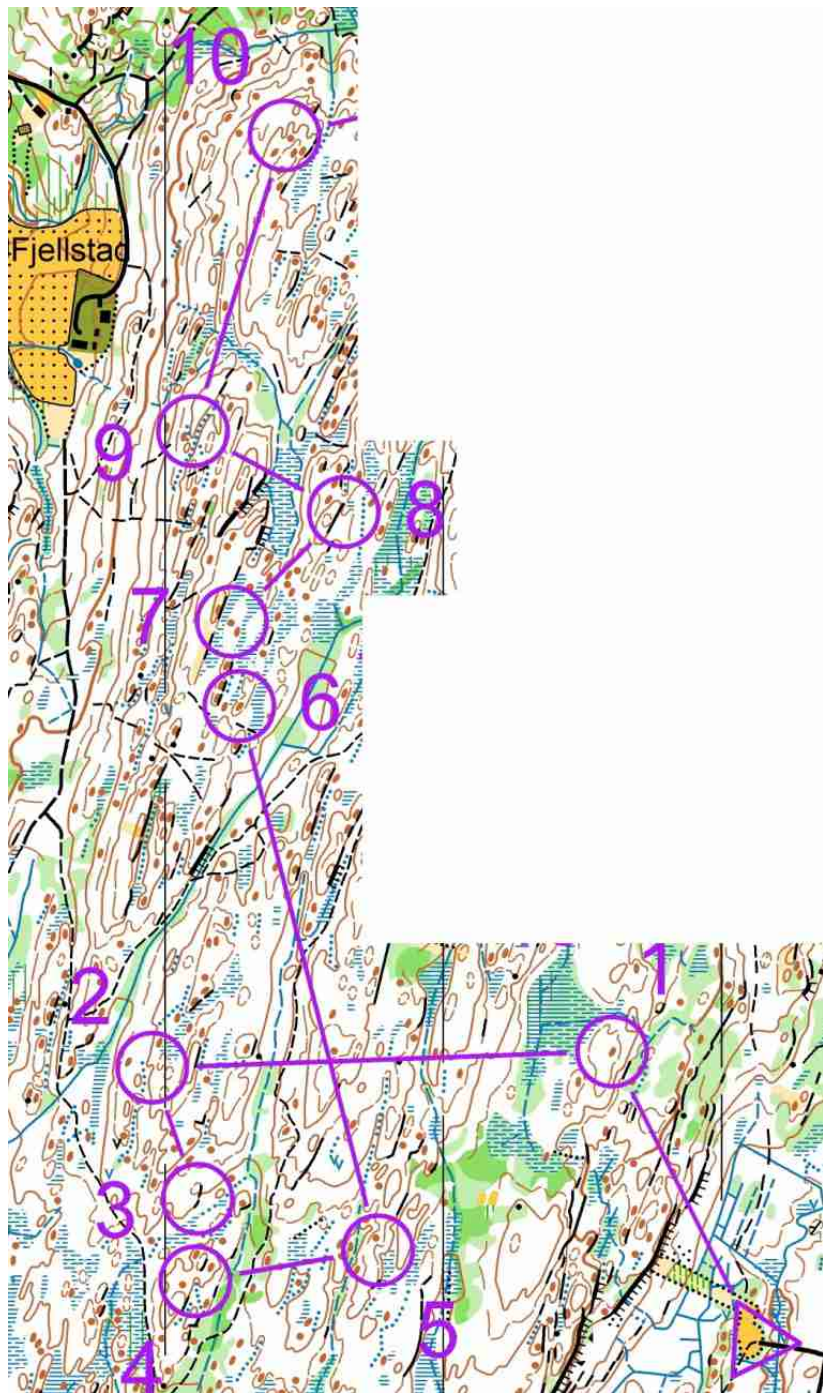
- dobrá úroveň v domácích terénech
 - základní zkušenosti z ciziny
 - pochopení systému navigace
 - znalost aktuálních mapových klíčů, popisů apod.

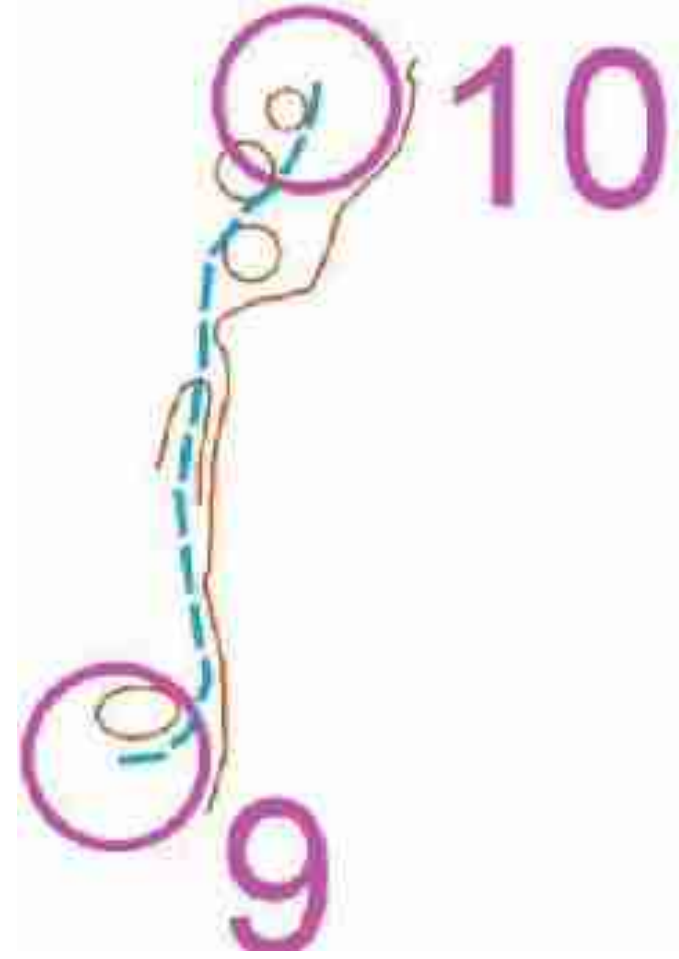
 - touha po rozvoji
- > úroveň juniora/ky při přechodu do dospělých

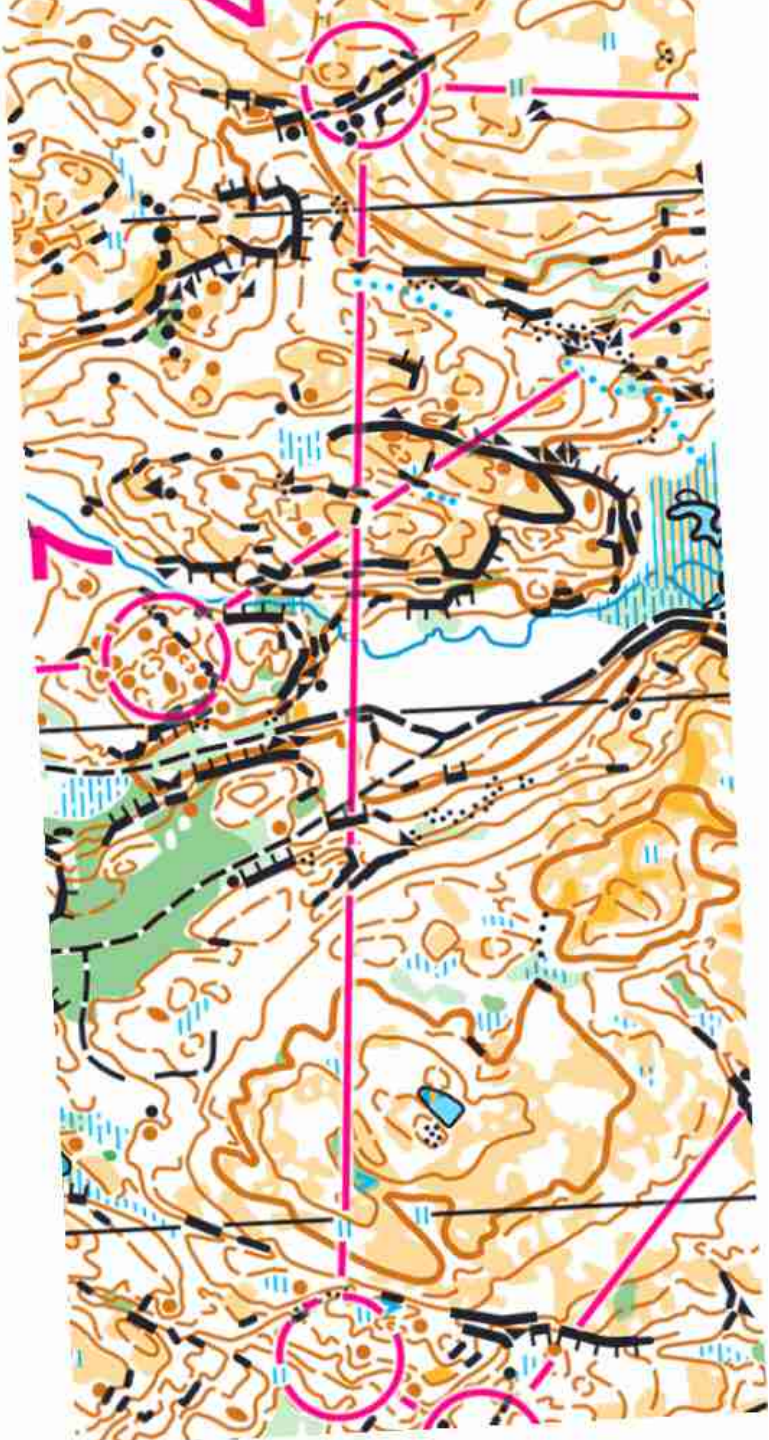
MAPOVÉ DOVEDNOSTI

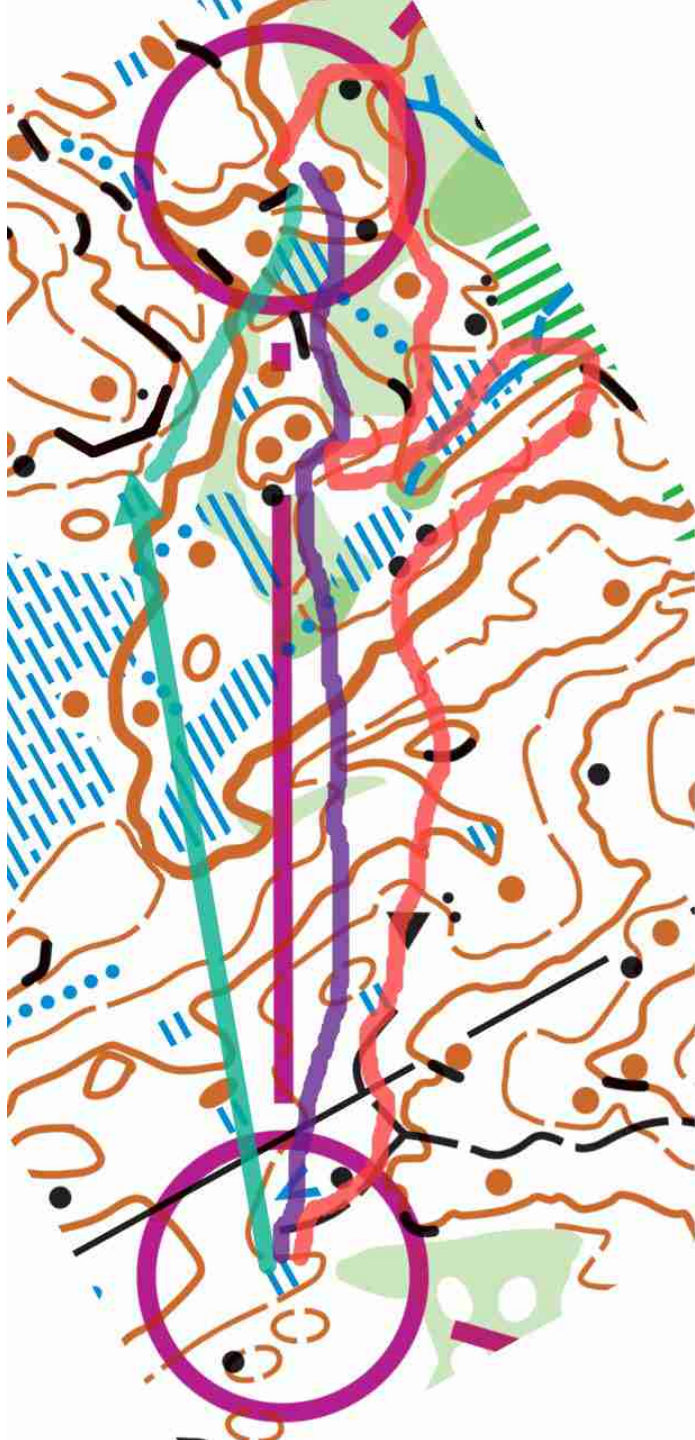
POSTUPNÝ ROZVOJ

- znalost značek
- základní přesun po mapě
- pochopení logiky map
- systém rychlé a bezpečné navigace
 - bezpečně ke kontrole, generalizace, buzola
- adaptace na různé terény









ZAČÁTEČNÍK:
"vím, kde jsem byl"

POKROČILÝ:
"vím, kde jsem teď"

HVĚZDA:
"vím, kam jdu"

MAPOVÉ DOVEDNOSTI

- plánování voleb postupů
- vhodná generalizace (moc/málo objektů + jaké)
- vizuální paměť
- vnitřní dialog
- odhad vzdálenosti
- práce s buzolou
- načasování práce s mapou
- plynulost + přizpůsobení rychlosti situaci
- dodržování taktiky při závodě
- rozpoznání rizik
- restart po chybě

MENTÁLNÍ ODOLNOST

OBVYKLÉ PROBLÉMY JUNIORŮ

- přehnaná fixace na výsledek/úspěch

klíčový je výkon

- předstartovní nastavení

přehnaná/nízká aspirace, sebevědomí +/-

- výpadky koncentrace

MENTÁLNÍ ODOLNOST

- nastavení se při nedůležitých závodech
- reakce na vnější podněty při závodě
- schopnost řešit krize
- vůle k rozboru výkonu
- schopnost objektivního hodnocení
- pozitivní naladění

kde lze např. hledat možnosti zlepšení

PŘÍSTUP/MOTIVACE

- systémem a přístupem posunovat závodníky hobby -> výkonnostní -> vrcholové pojetí
- do velké míry individuální
- trenér by měl „ukázat“ prostředí, možnosti
- důležitá role vzorů, kultury skupiny

VYBAVENÍ

- buzola
- popisník
- závodní dres, boty
- overaly apod.



TIPY

KOMUNIKACE SE ZÁVODNÍKEM

- moje role: instruktor x kouč x mentor
- můj cíl
- složitost pokynů

TIPY

KOMUNIKACE SE ZÁVODNÍKEM

- často opakovaná pravda = průtoková informace
- pozitivní přístup

TIPY

Lze rozpoznat talent?

- fyzička – rychlost, obratnost
- mapa – základní mapové předpoklady
- mentalita – vítězný typ

TIPY

Jak na GPS rozbor

- ind. vs skupinově
- správné řešení je cíl
- má význam hromadně „pitvat“ chyby?