

Vedení tréninkových skupin v Kotlářce



System skupin; ne/předávání

Hvězda středa: Svěřence si ve hvězdě předáváme, dle věku/výkonnosti, to pokračuje i dál.

Hvězda čtvrtek: Předáváme si je (i v rámci hvězdných tréninků máme ve 3 skupinky dle věku a zkušenosti).

Žáci út/čt: Předáváme, z Hvězdy do žáků.

Dorost: Směrem do vyšších kategorií už neprobíhá “předávání”; nemáme trenéra pro skupinu juniorů/dospělých. Kromě jednotlivého osobního vedení (Dominika+Viki).

Kolik svěřenců/kolik trenérů?

Hvězda středa: 17 dětí (4 trenéři, nejmladší - 1./2 třída, 6-7 let); 13 dětí (2 trenéři, 8-9 let); 18 dětí (2 trenéři, druhá nejstarší, 9-11 let), 18 dětí (2 trenéři, nejstarší skupinka, 12-15 let)

Hvězda čtvrtek: Máme cca 14 dětí a dva trenéry, 3 skupiny.

Žáci út/čt: aktuálně 40 (historicky dlouhodobě cca 30) dětí, 6 (-7) trenérů, na tréninku 4+ (nejméně 2), skupina je velmi různorodá (na mapovém tréninku jsou lehčí i těžší tratě, stínujeme, na dráze jen někdy běhají kluci něco jiného než holky).

Dorost: Dorostenců máme celkem kolem 30? Na trénink jich chodí míň, mezi 15 a 25. Trenérů minimálně 2, většinou je nás víc (u kluků i u holek, umožňuje to rozdělení na podskupiny na dráze i mimo dráhu). Ve čtvrtek (tělocvična přes zimu) někdy na tréninku není ani jeden z trenérů (většinou ano).

Výhody a nevýhody systému - menší děti

Hvězda středa: Výhody: Děti si zkusí vícero různých přístupů trenérů, což je podle mě u malých dětí důležité, aby nebyl stereotyp a pořád něco nového. Pokud si nějaký dítě s trenérem nesesedne (dítě je na zabití), tak změna trenéra a přístupu může pomoci. Výhoda pro trenéry je, že mají pořád podobnou věkovou skupinu a už ví, co si s nima můžou dovolit a co ne. Že nemusí každý rok zkoumat/vymýšlet program pro novou věkovou skupinu. Výš postupuje stejná věková skupina, takže se rychleji utvoří partička dětí, který pak spolu rostou dál a motivuje je to kamarádství a skupina. Ve velkém počtu dětí jiná varianta není reálná.

Nevýhody: Občas se (čím mladší tím horší) může dítě upnout na trenéra, že od něj nechce pryč, a to je pak u dětí velkej smutek (starší jsou s tím pak v pohodě). Možná je i nevýhoda, že ty dítě něco naučíš, něco s ním děláš a ten trenér po tobě to pak může zase trošku shodit. Někde asi funguje dobře to, že trenér si tu skupinku piplá od mala až do dorostu - líp znáš děti, chystáš pro ně speciální program/soustředka/tréninky atd. dovedu si to představit v malé skupince v menším oddíle. Občas horší konzistence trénování.

Výhody a nevýhody systému - ostatní

Hvězda čtvrtěk: Spíš pozitiva - každému sedí jiný věk dětí; s různě starými dětmi se pracuje různě; trenér získá s určitým věkem zkušenost a rychleji ji vhodným způsobem posouvá; děti zkusí různé trenérské styly/osobnosti

Žáci út/čt: plusy: každá věková skupina potřebuje trochu jiný přístup, když děláš pořád s „jedním věkem“, máš pro potřeby svěřenců větší cit, děti mají nové autority
mínus: pořád stejný „nešvary“ dětí, což leze na mozek, v případě hodně nadaných nejsi (jako trenér) u jejich největších sportovních úspěchů

Dorost: Při přesunu do dorostenecké skupiny (kvůli věku) se stává, že část dětí nepokračuje v pravidelném společném trénování. Tomu asi nejde zabránit, části z nich se v té době mění i škola a s ní např. kroužky, cestování, okruh kamarádů.

Výhody: Naše zkušenost z péče o předchozí dorosteneckou skupinu; skupina spolu může být i několik let, trenéři je lépe poznají.

Způsob předávání informací o dětech/závodnících

Hvězda středa: My si vždycky ve středu na začátku září sedneme a ptáme se ostatních trenérů na děti které neznáme, to většinou stačí. Já se pak třeba dívám i do orisu jak moc běhají závody.

Hvězda čtvrtek: V rámci Hvězdy přenos přímo mezi trenéry, mezi Hvězdou a staršími stejně.

Žáci út/čt: Hvězda→starší Žáci: dohromady skoro nic – kritérium je věk a schopnosti postarat se o sebe a neztratit se

starší žáci→dorost: dohromady taky nic, rozhoduje věk, u některých „mladších“ dovednosti a výkonnost; tréninkáč nemají; informace o dětech si předáváme ústně; ve sdílené tabulce máme zaznamenané časy (občas děti běží testovací trať na dráze, v minulosti to bylo např. 600 m nebo 1 km). V tabulce jsou i informace k tréninkům (a v seznamu dětí i vidíme docházku).

Způsob předávání informací - dorost

Dorost: Nemáme “víc” skupin dorostenců. Máme kluky a holky; v rámci dorostu jako kategorie nedochází k “předávání”. Dochází k tomu, že někteří starší dci/dky se na trénink přidávají k dospělým (je to dané převážně vazbami mezi nimi, nejstarší dorostenci mají často kámoše mezi staršími; v našem případě jsou většinou DH16 a prvním rokem osmnáctky soudržnější skupina). V rámci jednotlivých tréninků se někdy dělíme na podskupiny (běhavější/rychlejší/zdatnější, méně běhaví/méně trénující).

Komunikace: sdílená tabulka se strukturou/plánem, WA skupina, tréninkáč - s dřívější skupinou částečně fungovaly sdílené tabulky a facebook (stále existuje početná a fungující skupina), nyní hlavně Strava (současní dorostenci až na výjimky nejsou na FB); pak osobní komunikace mezi trenéry nebo trenér-svěřenec (naživo, elektronicky).