

SK PRAGA

Tréninkové skupiny



System tréninkových skupin:

- Trenéři mají svou tréninkovou skupinu, někdy se prolínají
- Svěřence si předáváme

Tréninkové skupiny a trenéři :



- **MINIŽÁCI: 6-10 let**

- nováčci, začátečníci, děti orientáků i z pražského sídliště
- 25-35 členů
- 3-5 trenérů s podporou rodičů
- snaha trenérů o systematickou práci s mládeží, někteří svěřenci jezdí aktivně na závody a soustředění x pro mnohé kroužek v týdnu
- 1-2 společné tréninky v týdnu, střídavá účast na závodech

Tréninkové skupiny a trenéři :



- **ŽÁCI: 10-15 let**

- mírně pokročilí i zkušení závodníci
- 15-25 členů
- 1-3 trenéři s podporou aktivních rodičů orientááků
- systematická práce s mládeží na trénincích a soustředěních
- Většinou aktivní svěřenci, které to baví a chtějí trénovat i závodit
- 1-2 společné tréninky/závody v týdnu
- aktivní účast na závodech a soustředěních

Tréninkové skupiny a trenéři :



- **ŽÁKODOROSTJUNIOŘI: 14-20 let**
- nováčci, začátečníci, mírně pokročilí, zkušení i vrcholoví závodníci
- 25-45 členů
- 2-4 trenéři s podporou trenérů / mentorů dospělých a TSM
- systematická práce s mládeží na trénincích a soustředěních, běžecké tréninky, doplňkové aktivity, posilování, protahování, regenerace
- úzká spolupráce s pražským a středočeským TSM
- 1-3 společné tréninky v týdnu
- většina svěřenců aktivní účast na závodech a soustředěních x pro některé sportovní aktivity bez výkonnostních ambicí

Tréninkové skupiny a trenéři :



- **DOSPĚLÍ: >20 let**
- od trénujících juniorů až po mladší aktivní veterány (DH20, DH21)
- 15-30 členů, kromě aktivního jádra trénují v podstatě sami
- 2-4 trenéři / mentoři / konzultanti tréninkových plánů
- 1-2 společné tréninky v týdnu, účast na oddílových soustředěních, samostatný trénink nebo ad hoc v dohodnuté skupince
- dobře funguje tréninková spolupráce mezi pražskými i středočeskými oddíly (PGP/KAM)

Předávání svěřenců mezi skupinami



- Tréninkové skupiny nejsou věkově ani výkonnostně ostře vymezeny
- Přejechod mezi skupinami v podstatě liberální: je na dohodě trenérů, v úvahu bereme trénovanost i preference svěřenců
- Informace o předávaných závodnících:
 - komunikace mezi trenéry
 - společná účast na závodech a soustředěních
 - záznamy o tréninku (trenér/závodník), standardně tréninkáč, ORIS(účast na závodech/výsledky), strava, oddílový web (když zrovna funguje)

Výhody a nevýhody systému



Výhody:

- trenéry i svěřence baví trénovat ve skupině, kterou si (v rámci možností) zvolí
- trenéři se specializují a zaměřují na určitou skupinu (věkově i výkonnostně)
- každý dobrý trenér něco svěřenci dovede předat a změna je život (ani s Janem Železným to zřejmě nejde vydržet celou sportovní kariéru)
- asi by mě bavilo vyplatit si svěřence od kojence až do repre, ale nevím, zda by to bavilo svěřence

Nevýhody:

- menší znalost/informovanost o svěřencích při předání - ale může to být někdy i výhoda (překonání stereotypu)
- někdy si nový trenér s borcem nesejde i když se starým to fungovalo
- někdy nesourodost tréninkové skupiny