

# System tréninkových skupin KOS Tesla Brno (TBM)

Poučení z postupné transformace práce s mládeží  
(od chátrání ke vzkvétání)

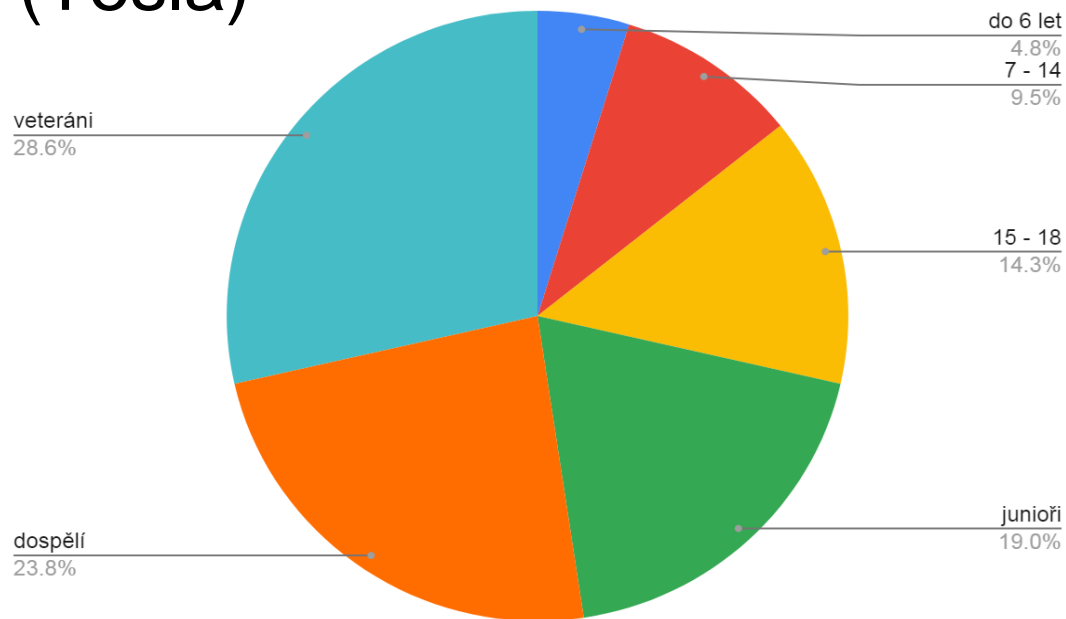
Jiří Hlaváč

# Kdo jsem

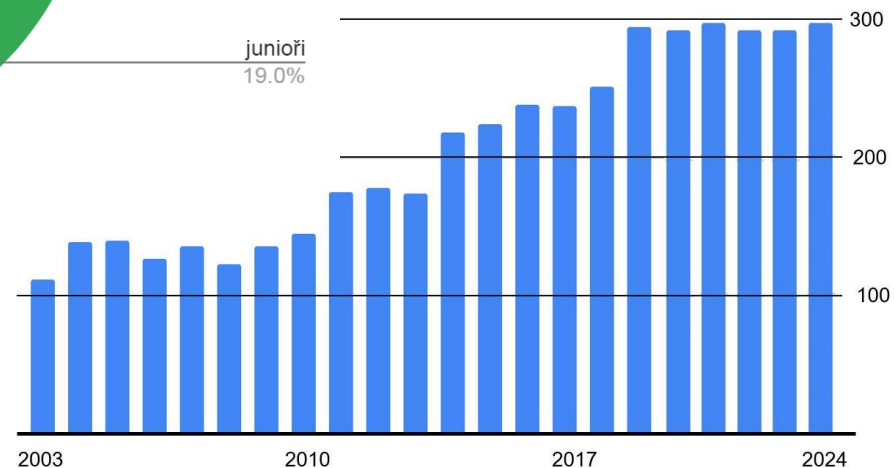
## Jiří Hlaváč

- Repre tým 1981-1991 (MS1991: 19. místo krátká trať, 6. místo štafety, SP Jičín 1985: 7. místo)
- 5x Mistr ČSSR v H21, celkem 17 indiv. medailí z M-ČSSR (vč. dorostu)
- Trenér T2 v TBM (dorost + dospělí)
- Člen bývalé [Rady pro Inovace](#) ČSOS (projekty [STK = Stacionární tréninkové kempy](#), [Čist-O-les](#) apod.)
- Otec tří LOB + OB reprezentantů

# TBM (Tesla)



- 288 členů, tradice (60 let)
- Hodně rodinný klub
- Demokratický duch



# Vývojové fáze

2003 - ztráta klíčových mladých talentů (Nykodým,...)

2007 - nejhlubší útlum (o mládež se nikdo nestará)

2008 - začátek systematické práce s mládeží

- klíčový impuls: přichází silné ročníky dětí vlastních členů
- parta dětí je základ
- vytvoříme nabídku a snad přijdou (1 „trénink“ týdně, 1 trenér)
- musí nás to bavit (děti i trenéry)

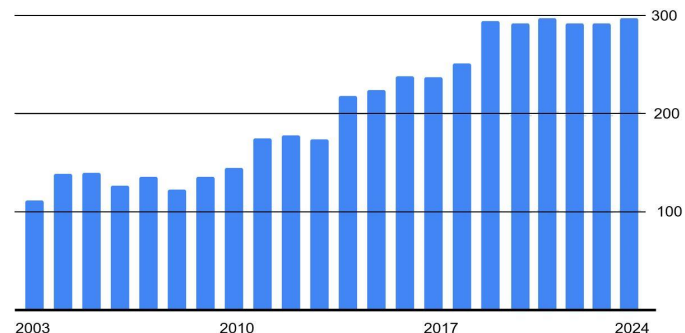
2010 - první tábor (cca 25 malých dětí), rodiče + druhý trenér bez vlastních dětí

- systém vzniká postupně - vznikne potřeba a vytvoří se řešení
- období hledání metodiky

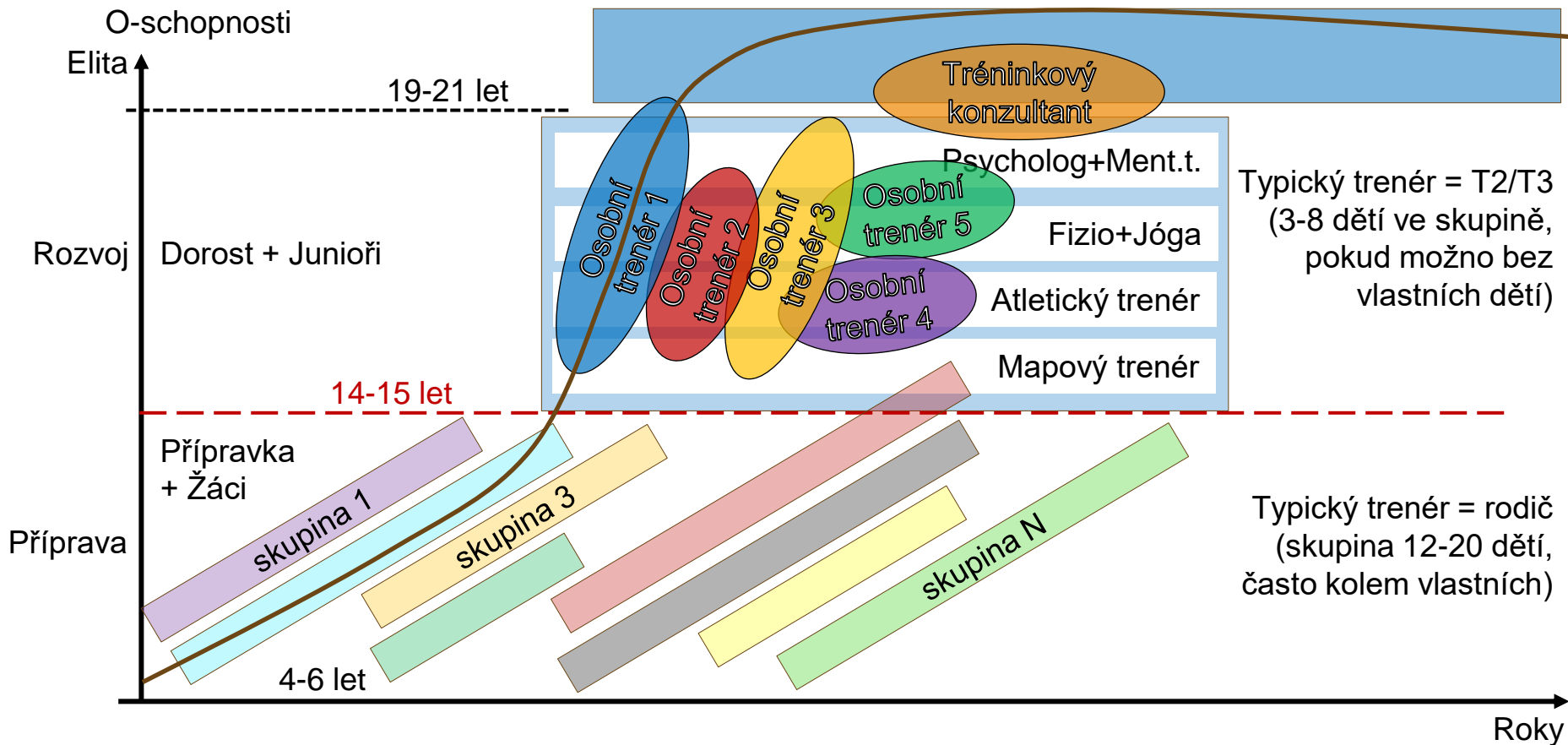
2014 - přechod k systematickému trénování ve více skupinách (děti, žáci, dorost)

- společné aktivity 2x-3x týdně (dráha/tělocvična, mapa, jóga/bazén) + víkendy
- trenéři především rodiče (+1 trenér bez vlastních dětí)
- spolupráce s profíky (dráha - Josef Andrle, jóga – Jindřiška Milánová)

2017 - příchod Adama Chromého - vznik současného systému (+odrodičování)



# Ideální trenérská organizace klubu



# Skupina žáci

- Pracujeme se skupinou, ne s individualitami
- Hlavním cílem je dobrá parta optimálně 20 dětí (max 2 roky věkový rozdíl)
- Hlavní zásada – scházíme a pohybujeme se pravidelně (ale co nejvíc formou hry)
- Schopnosti jsou systematicky rozvíjeny různorodými činnostmi
  - Všechny děti schopny samostatného pohybu v náročném terénu
  - Všechny děti schopny základní sebeobsluhy a spolupráce v kolektivu
  - Všechny děti ovládají základy mapy a navigace (i když jen po cestách)
- Nepravidelné 3 větší akce (soustředění jaro, tábor, soustředění podzim)

# Skupina starší žáci - VÝZVY

Vliv rodinné situace - (rozvod, “střídavé” děti, podpora x nepodpora rodičů)

Relativní uzavřenost skupiny

Puberta

Zastoupení všech “typů” - náročnost hledání univerzálního přístupu

Neustálá potřeba hodnocení, srovnávání, “kádrování”

# Dorost + Junioři + Dospělí

Jiná organizace tréninků, jiná filozofie:

- “Jste už (skoro) dospělí, je na vás, jak moc chcete OB dělat”
  - => Skupiny A, B (dle přístupu k OB, ne dle výkonů)
- Trenéři jsou vaši PARTNEŘI, kteří pomáhají VAŠIM cílům
- Individualizace přístupu
- Společné tréninky jsou jen nutný základ
- Rozhoduje váš přístup a to, co natrénujete sami
- Podporujeme i svěřence bez elitních ambicí (drží skupinu)



# Management trenérského teamu

Před každou sezonou (v říjnu/listopadu) trenérská porada o:

- Co se povedlo, co ne, co chybělo / nefungovalo
- Priority na další rok, změny v okolí či podmínkách práce, noví příchozí, ...
- Co a jak změnit / doplnit / zrušit
- Struktura týdne
- Rozdělení zodpovědností (kdo co zajistí)
- Svěřenci (skupiny A + B, indiv potřeby některých, ...)

Od 2019:

- Před trenérskou poradou 1-2 hod schůzka všech trenérů skupiny s klíčovými svěřenci (repre + adepti). Zjistit co fungovalo a co potřebují od nás jinak / navíc. (Zafunfovalo skvěle, padla řada pochval i dobrých nápadů => nová energie)

# Poučení z praxe

- Když je dobrá nabídka, děcka přijdou (a když ne, tak vymyslíme něco jiného)
- V žactvu je hlavním cílem soudržná skupina (parta) - ideálně 20+ dětí => přenese je přes pubertu, přes nechuť trénovat, přes osobní trable...
- Trenéry to musí bavit (prací se svými potomky, možností vlastní seberealizace)
- Nejde plánovat ani na rok dopředu (ani u dětí, ani u trenérů)
- Carská demokracie a unifikace přístupu nefunguje
  - každý trenér aplikuje své metody a svůj přístup (zcela bez omezení)
  - svěřenci si vybírají osobního trenéra sami (aby jim seděla jeho náročnost i styl práce)
  - šéftrenér řeší jen spolupráci trenérů a udává směr
- Když nastane potřeba, najde se řešení
- Není dobré nechat nejaktivnějšího trenéra vyhořet => dělba práce
- KosMap (vnitroklubový IS) - bez něj bychom nefungovali

# KosMap (vnitroklubový IS)

## Rozvrh Dorost



Předchozí měsíc Červen 2024 Následující měsíc

Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
<p><b>Jóga</b> 23 Vedlejší, 17:45 - 20:00 vede Mládnová Jindřiška Info</p>	<p><b>Dráha</b> Palačák, 16:30 - 18:30 s aut. tréninkou Eliškou Kutreovou vede Kateřka Přihlášky a info</p>	<p><b>Mapový trénink</b> Horník, 17:00 - 18:30 ŽACŮV-DOROST vede Hřiboušek Přihlášky, doprava a info</p>	<p><b>Běžecský trénink</b> Loďnice, 16:30 - 18:00 DOROST vede Hřiboušek Přihlášky a info</p> <p><b>Síla</b> Treninkové centrum Šacharova 22, 17:55 - 19:00 vede Dvořák Přihlášky a info</p>		<p><b>Bečka (M)</b> Láňov (MČ) vede JEN</p> <p><b>Bečka (Č)</b> Chvalatice + Zábřehovice (SPU) vede JEN</p>	<p><b>Bečka (M)</b> Láňov (MČ) vede JEN</p> <p><b>Bečka (Č)</b> Chvalatice + Zábřehovice (SPU) vede JEN</p>
<p><b>Jóga</b> 23 Vedlejší, 17:45 - 20:00 vede Mládnová Jindřiška Info</p>	<p><b>Dráha</b> Palačák, 16:30 - 18:30 s aut. tréninkou Eliškou Kutreovou vede Kateřka Přihlášky a info</p>	<p><b>Mapový trénink</b> Hábej - Kamenný žibek, 17:00 - 19:00 ŽACŮV-DOROST vede Hřiboušek Přihlášky, doprava a info</p>	<p><b>Běžecský trénink</b> Loďnice, 16:30 - 18:00 DOROST vede Hřiboušek Přihlášky a info</p>		<p><b>MČR Middle</b> Pražehovice (VSP) vede JEN</p>	<p><b>MČR Middle</b> Pražehovice (VSP) vede JEN</p>
<p><b>Jóga</b> 23 Vedlejší, 17:45 - 20:00 vede Mládnová Jindřiška Info</p>	<p><b>Dráha</b> Palačák, 16:30 - 18:30 s aut. tréninkou Eliškou Kutreovou vede Kateřka Přihlášky a info</p>	<p><b>Mapový trénink</b> Hábej - zámek, 16:45 - 19:00 ŽACŮV-DOROST vede Hřiboušek Přihlášky, doprava a info</p>	<p><b>Běžecský trénink</b> Loďnice, 16:30 - 18:00 DOROST vede Hřiboušek Přihlášky a info</p> <p><b>Síla</b> Treninkové centrum Šacharova 22, 17:55 - 19:00 vede Dvořák Přihlášky a info</p>		<p><b>Áčka + ZOBLE</b> Rádkovice + G.A. (KUN) vede Kralík</p>	<p><b>Áčka + ZOBLE</b> Rádkovice + G.A. (KUN) vede Kralík</p>
<p><b>Jóga</b> 23 Vedlejší, 17:45 - 20:00 vede Mládnová Jindřiška Info</p>	<p><b>Dráha</b> Palačák, 16:30 - 18:30 s aut. tréninkou Eliškou Kutreovou vede Kateřka Přihlášky a info</p>	<p><b>Mapový trénink</b> Kokoušovice - Dub Trávek, 16:30 - 18:30 ŽACŮV-DOROST vede JEN Přihlášky, doprava a info</p>	<p><b>Běžecský trénink</b> Loďnice, 16:30 - 18:00 DOROST vede Hřiboušek Přihlášky a info</p> <p><b>Síla</b> Treninkové centrum Šacharova 22, 17:55 - 19:00 vede Dvořák Přihlášky a info</p>	<p>EYOC (MED) Štěpán (POL) 21.-24.6.2024 Nominační kritéria</p>	<p><b>Bečka (M) + OBLŽ SOBOTA</b> Rádkov (SKM) vede JEN</p> <p><b>Bečka (Č)</b> Eškarď u Jáchymova (KMG) vede JEN</p>	<p><b>Bečka (M) + VZ NEDĚLE</b> Rádkov (SKM) vede JEN</p> <p><b>Bečka (Č)</b> Eškarď u Jáchymova (KMG) vede JEN</p>
<p><b>Jóga</b> 23 Vedlejší, 17:45 - 20:00 vede Mládnová Jindřiška Info</p>	<p><b>Předprázdninová loďnice</b> Loďnice, 16:30 - 18:30 VŠECHNY SKUPINY ŽACŮ - DOROST a DOSPĚLÍ vede JEN Přihlášky a info</p>	<p><b>MIMO štafety</b> Mládná-Hradec (PBM) PRO DOROSTY - DOSPĚLÉ O POSTUP NA MČR! vede JEN</p>			<p>JWOC (JMS) Pražek (CZE) 23.6.-27.2024 Nominační kritéria</p>	

Předchozí měsíc Červen 2024 Následující měsíc

- mapové tréninky
- soustředění
- rozbohy, mapová teorie
- tréninky bez mapy, další nemapové akce
- závod

**As3** = pro které tréninkové podskupiny je akce určena

Kalendáře akcí dle tréninkových skupin

# DĚKUJI ZA POZORNOST

Kontakty:

Jiří Hlaváč

jiri1.hlavac (at) gmail.com

Petr Dvořáček

petrdv (at) gmail.com