



SYSTEM TRÉNOVÁNÍ



SK BRNO ŽABOVŘESKY

Struktura tréninkových skupin

- **Žabičky**
děti s rodiči od narození do cca 6 let
2 organizátoři, 10 svěřenců
- **Pulci 1**
děti od 6 do 8 let
3 trenéři + pomoc rodičů, 20 svěřenců
- **Pulci 2**
děti od 8 do 10 let
3 trenéři, 20 svěřenců
- **Žáci 1**
děti od 10 do 12 let
3 trenéři, 20 svěřenců
- **Žáci 2**
děti od 12 do 14 let
3 trenéři, 20 svěřenců
- **Dorost a dospělí**
od 14 let - elitní směr
komplexní skupina trenérů a mentorů
individuální přístup, 40 svěřenců
- **Hobíci**
dospělí a veteráni - pro radost
1 trenér

Způsob přechodu mezi kategoriemi

Trenéři zůstávají u věkových skupin, žákovské kategorie jsou dvouleté, každý rok přechází jeden ročník do vyšší kategorie až do dorostu, tam je jedna tréninková skupina, kde je kladen důraz na vlastní zodpovědnost a individualizaci.

Přínosy:

- Trenéři využívají svých zkušeností každý ví, co je od něj požadováno
- Nároky na trenéry nejsou tak široké
- Svěřenci mají různé trenéry různí trenéři vysvětlují to samé jinými způsoby = větší šance pochopení
- Soulad se závodními kategoriemi
- Flexibilita skupiny pro svěřence
- Motivace pro přechod do vyšší skupiny

Rizika:

- Nároky na komunikaci mezi trenéry
- Motivace trenérů se rozvíjet
- Komunikace k rodičům, že různé skupiny se stále setkávají
- Vyžaduje stanovení metodiky

Týdenní plán

Den	Žactvo (léto / zima)		Dorost (léto / zima)
Po	10 - 14 let	Tělocvična	Posilovna
Út	0 - 12 let 13 - 14 let	Mapa Mapa / Běh	Mapa / Běh
St	13 - 14 let	Kompenzační cvičení	Posilovna
Čt	6 - 10 let 11 - 14 let	Hry venku / Tělocvična Dráha / Běh	Dráha / Běh
Pá	13 - 14 let	NOB či Kompenzační cvičení	NOB či Kompenzační cvičení
So	13 - 14 let	Běh samostatně	1-2 fáze dle plánu
Ne			1-2 fáze dle plánu

Soustředění

- *listopad – březen*
žactvo: 1-2 sobotní mapové tréninky
- listopad
dorost: úvodní soustředění (zahraničí)
- prosinec
dorost: objemové soustředění běžky/běh
- únor
všichni: pololetní prázdniny běžky/běh
dorost: zahraniční mapové soustředění
- březen
všichni: předzávodní mapové soustředění
- Velikonoce
DH14 + dorost: mapové soustředění
- květen
všichni: mapové soustředění
- červenec
žactvo: mapové soustředění se závody
dorost: zahraniční mapové soustředění
- srpen
všichni i žabičky: tábor - mapa a hry
- září/říjen
všichni: víkendové mapové soustředění
- podzimní prázdniny
všichni: výlety a tmelení kolektivu
- listopad
všichni: oddílový přebor celý víkend

Komunikace v rámci oddílu

- Základem jsou webové stránky <https://zabiny.club>
- Přihlašování na závody pomocí přihláškového systému
- Oddílový časopis Polaris

- Žabičky, Pulci, Žáci 1: komunikace s rodiči e-mailem
- Žáci 2: komunikace s rodiči e-mailem, svěřenci si zavádí Discord a digitální tréninkový deník
- Dorost, Dospělí, Hobíci: Discord a digitální tréninkový deník

- Tréninkový deník: TrainingPeaks <https://www.trainingpeaks.com/>

- Schůzky trenérů
- Interní školení trenérů, mentorů a hobíků

Otázky?

... a odpovědi!