

Trenéři mládeže v OB

Petr Valášek



Motivace trenérů

- Proč to dělám?
- Jaký mám cíl?
- A jak dlouho se chci trénování dětí věnovat?
- Kolik času jsme ochotni dětem obětovat?

Motivace trenérů

- **Proč to dělám?** Mám vlastní děti, mám ambice, přemluvili mne, ...
- **Jaký mám cíl?** Ať to děcka baví = protidrogová prevence, chci vychovat reprezentanty, baví mne připravovat tréninky, ...
- **A jak dlouho se chci trénování dětí věnovat?** Dokud to bude děti bavit, rozjedu a předám, dlouhodobě (s vědomím, že nároky na mne budou stoupat)
- **Kolik času jsme ochotni dětem obětovat?**

Motivace dětí/mladých

- Motivace dětí
 - Vlastní zájem
 - Spolužáci, kamarádi
 - **Rodiče** – kroužek, z donucení, ...

Motivace rodičů

- Motivace rodičů
 - Zná OB
 - Chce mít sportovce
 - Odkládá děti

Nábor

- Jak jste na tom Vy?
- Vlastní děti, spolužáci, sourozenci, ...
- Využití letáků, místních novin, škol
- **Podpora projektů ČSOS** – školní mapy, areály pevných kontrol,
Dny orientace
- **Podpora od obcí**

•

•

Přihláška do oddílu

Přihláška do oddílu

- nezapomenout, neodkládat
- písemně! S podpisy zákonného zástupce
- děti pojištění dětí, vymezení odpovědností odpovědnosti
- kontakty – vzájemné výměna mezi klubem a rodičem

Vzor přihlášky

Úrazové pojištění ČUS

- Úrazové pojištění pro rok 2015 je uzavřeno s Pojišťovnou VZP, a.s. (již od roku 2013)
- Vztahuje na všechny členy České unie sportu (ČUS), tj. na členy sportovních svazů, sportovních klubů a tělovýchovných jednot, i na účastníky akcí pořádaných SK/TJ a sportovními svazy, sdruženými v ČUS.
- Bližší podrobnosti na webu ČUS, popř. na sekretariátu ČSOS.

Pojištění odpovědnosti trenérů

- Smlouvu zajišťující pojištění odpovědnosti trenérů a cvičitelů uzavřel ČOV s pojišťovnou Kooperativa pojišťovna, a.s.
- Smlouva se vztahuje na všechny registrované trenéry a cvičitele sdružených subjektů ČUS, splňující smlouvou definované podmínky.
- Veškeré informace k této smlouvě jsou uvedeny na internetových stránkách ČUS.

Lékařské prohlídky (PK)

- Směrnice pro účast na závodech ČSOS: 1.3 **Za svoji zdravotní způsobilost k absolvování závodu odpovídá každý sportovec sám (u sportovců do věku 18-ti let jejich zákonný zástupce).**
- Vyhláška MZ ČR 391/2013 Sb.: Vyhláška stanoví druhy, četnost a obsah lékařských prohlídek nezbytných pro zjištění zdravotního stavu.
- Druhy lékařských prohlídek:
 - Vstupní lékařská prohlídka
 - Pravidelná lékařská prohlídka
 - Mimořádná lékařská prohlídka
- Vyhláška nestanoví sankce při nesplnění uvedených povinností, resp. při nevykonání požadovaných lékařských prohlídek. Sportovní svazy či kluby, si tedy mohou i nadále stanovit povinnost lékařských prohlídek svými vlastními předpisy.
- Lze doporučit, aby byly druhy a požadavky jednotlivých lékařských prohlídek dodržovány už nyní, neboť Vyhláška stanoví alespoň standard pro posuzování zdravotní způsobilosti ve sportu. To je důležité také z pohledu odpovědnosti sportovní organizace za případnou škodu, kterou by její člen mohl utrpět na zdraví např. v důsledku nedostatečných požadavků sportovní organizace na zdravotní způsobilost sportovce ke sportu (např. v případě absence lékařské prohlídky).

Informace dětem a rodičům

- Včas
- Na delší období
- Prázdninové akce oznamovat v zimě
- Jeden leadr
- Vzor informací



Informace

Organizace tréninků – v průběhu roku má mládež možnost trénovat:

- **každé pondělí** přes zimu tělocvična Gymnázium Keplera;
- **každé úterý** v Praze, šatny **ZŠ U Krčského lesa** (velká většina starších dětí studuje v Praze na víceletých gymnáziích);
- **každou středu** v Kamenici, mapový a běžecký trénink;
- **každý čtvrtek** v Kamenici, mapový a běžecký trénink;
- **každý pátek** – hlavní trénink po skupinách – v obdobích měsíců 09-10 a 03-06 mapové tréninky v okolí Kamenice, v zimních měsících 11-02/03 běžecký trénink a tělocvična v ZŠ Kamenice; během zimy máme každý třetí týden (skupiny se střídají) trénink spojen s relaxací v bazénu v Kamenici, Valnovka;
- **přes zimu každou neděli** – mapové tréninky v okolí Kamenice

Spolupráce mezi trenéry

- Vymezení rolí – leadr, pomocník, ..
 - vnitřní souhlas s rolí
- Respektování
- kooperace
- Role se mohou měnit
- Pravidelná komunikace
- Vzájemné sdílení informací o dětech, akcích
- Zaskakování

Spolupráce v klubu

- S „vedením“
- Mezi dětskými / tréninkovými skupinami
 - Kooperace mezi skupinami
 - Sdílení tréninků, akcí
 - Komunikace mezi trenéry / skupinami
 - věková prostupnost skupin
 - ...

Podmínky pro trénování

- **Finanční**
 - Členské příspěvky
 - Dotace, granty, MŠMT
 - Odměňování trenérů
- **Materiální**
 - tiskárny, papíry, inkousty, tréninkové lampióny,
 - Stany, ...
- **Mapy**
 - Vlastní – pravidelné revize, nové prostory
 - Jiné – OCAD, JPEG, PDF

•

•

Typologie dětí

- Machr
- Závodák
- Snaživec
- Parťák
- Nešika
- Lotr
- Bázlivec
- Škůdce

Kdy začít s OB?

- Po první třídě – kolem 8-mi let (Vašek Zakouřil metodika i menších dětí)
- +/- 10 let lepší soustředění, fyzická připravenost
- +/- 12 let rozvoj abstraktního myšlení
- Starší žáci – dospělé čtení mapy

Tréninkové skupiny

- Pokud možno výkonnostně a věkově sourodá
- Problém s průběžným přijímáním nováčků
- Při přípravě tréninků myslet i na ty nejslabší
- Mít ve skupině dostatečný počet dětí vzhledem k úbytkům

Tréninkové skupiny

- Děti – přípravka – 6 až 9 (10) let
 -
- Mladší žáci – 10 až 12 (13) let
 -
- Starší žáci a mladší dorost – 14 až 17 let
 -
- Dorost, junioři a mladší dospělí – 18 až 22 let
 -
- Starší žáci a mladší dorost – od 23 let
 -

Dlouhodobé udržení skupiny

- **Pravidelné tréninky** jednou týdně, od HD14 dvakrát týdně
- Projevovat zájem, rozebírat postupy, sledovat výsledky
- Chválit, oceňovat, ale i utěšovat
- **Společné zážitky** – kino, soustředění, tábor, vícedenní závody, vodácký zájezd, hory
- Přispět k vytvoření „party“
- Kritický je přechod do dorostu – dospívání, ale i větší náročnost OB, rozdělení do různých výkonnostních skupin, velký úbytek mládeže
- včas přizpůsobit vzájemnou komunikaci



Práce s busolou

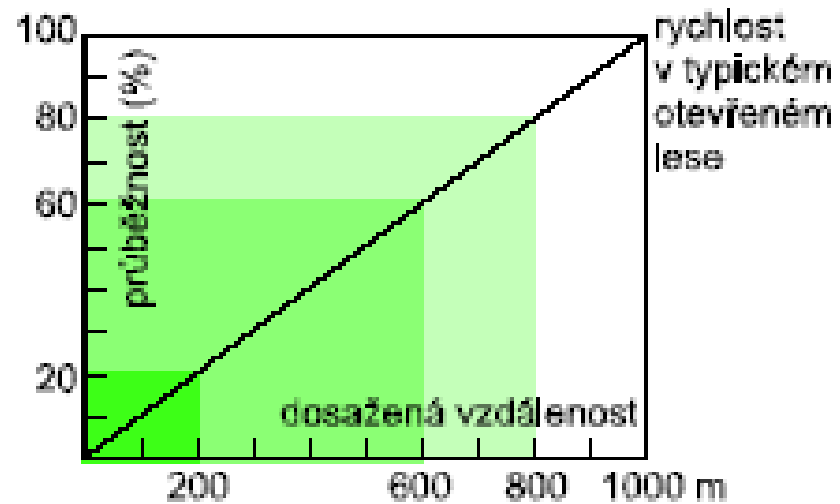
- **Podceňovaná dovednost**
- Trvat na precizní práci s busolou a opakovat pravidla, tréninky s využitím busoly
- **Klasická busola nebo palcovka?**
- Práce s palcovkou – skládat vhodně mapu, mít palcovku u postupu, .., ovšem u začátečníků používání komplikovanější
- Při používání klasické busoly – trvat na její používání, využití azimutů – praxe, skládat vhodně mapu, palec jako ukazovátko 😊
- Otáčení se s mapou



Mapový klíč

- Nutná dobrá znalost i málo používaných značek
- Opakování
- Výuka v terénu – s nováčky si ukazovat hlavně složitější značky, jako je rozhraní porostů, průsek, klasifikace cest a porostů, jak velké objekty jsou již v mapě –kameny, jámy, ...
- piktogramy

Mapový klíč



5 „P“ pro nácvik techniky

- **Postupně** – techniku učíme jednu po druhé, nepřeskakovat
- **První doma** – první pokus nové techniky vždy ve známém terénu
- **Pomalu** – není kam spěchat, každý má své tempo, je normální se „zaseknout“
- **Podceňujeme** – raději než přeceňujeme
- **Pohodově** – nezáleží, jak to komu jde a vůbec nejde říct, kdo bude jednou dobrý

Mapové tréninky

- **kolem 8-mi let**
- Linie – velmi pracné, časové náročná příprava
- pracovat s buzolou, směry, snažit se číst objekty u cest
- velmi jednoduché tratě – ze začátku jen pro výrazných cestách, kontroly mimo cesty nedávat
- na starých mapách se začíná špatně – snažit se aktualizovat mapy
- dokud nezískají jistotu, nepoužívat speciální typy tréninků
- **+/- 10 let**
- Rozvoj schopnosti přenést realitu do mapy
- V trénincích využívat jiné linie – potoky, rozhraní, ...
- **+/- 12 let**
- „dospělejší“ čtení mapy, rozvoj schopnosti představit si realitu v mapy plasticky,
- Nutit žáky sledovat vzdálenější objekty, rozhlížet se
- Správná doba se zabívat vrstevnicemi



Organizace tréninků

- Startovní listina – dobrá evidence
- Měření tréninků – pro část dětí stresující, pro jiné velmi motivující
- Různé obtížnosti tréninků, neznechutit OB těm pomalejším
- Rozcvičky – prevence proti zranění
- Bez buzoly do lesa nelez
- Užívání stejných měřítek tréninkových map
- Dostatečně velký výřez mapy – pokud se ztratí, aby měli šanci
- Pozor na severojižní čáry
- Používat mapníky
- Vždy se snažit vysvětlit, jaký typ tréninku je připraven, jaké techniky OB využívat
- Dostatečné intervaly, zabránit srocování
- Přiměřená délka tréninků – měla by odpovídat věkové kategorii
- Trenéři do lesa!! Stopování svěřenců, efektivní metoda k odstraňování chyb



Mapové techniky

- Vždy mít plán -snažit se ho neměnit
- Zkontrolovat si směr odběhu
- Stanovit si kontrolní body
- Pokud se ztratím na postupu, nutno se najít, neběhat na slepo
- Zvoli si bod, odkud budu dohledávat kontrolu
- Musím vědět, co hledám
- Pokud kontrolu nenajdu, snažit se odeběhnout a ujistit se, že jsem na správném místě, nepostávat
- Nenechat se příliš ovlivňovat jinými běžci
- Nebát se nechat si poradit, ale nepřehánět to
-

Typy mapových tréninků

- Hvězdice
- Okruhy
- Scorelauf
- Shluky
- Sudá-lichá
- Sem-tamy
- Downhill
- Vrstevnicovka
- Koridory
- Kombotech
- Štafety
- První úseky
- Linie
- Paměťáky
- Švýcarská hra

