Zadání závěrečné práce – Školení trenérů T3, Úvaly

Závěrečná práce je zaměřena na plánování výuky mapové techniky v rámci školního roku.

Motivací zadaní této práce je skutečnost, že mnoho trenérů systematické plánování výuky mapové techniky zanedbává, a tak samotný průběh učení se mapovým dovednostem obsahuje často výborné nápady bez dlouhodobé koncepce. Ve sportovním tréninku dětí v oblasti všeobecné přípravy není koncepce to zásadní, důležité je spíše zaměření na všestrannost a herní princip. Zcela jinak je tomu ovšem v oblasti mapové přípravy, tam by trenér měl jasně vědět, co dělá a k čemu jakými dílčími kroky směřuje.

Závěrečná práce by měla obsahovat:

1) Popis tréninkové skupiny.
2) Plán roční výuky mapové techniky po týdnech (vzor lze nalézt v ORISu, není závazný)
    a. Přehled aktivit – klíčová slova, co se v daném týdnu bude dít za aktivity sloužící k rozvoji mapových dovedností
    b. TJ - počet tréninkových jednotek v týdnu
    c. Procvičované mapové dovednosti – cílové dovednosti hlavně mapových tréninků
    d. Vyznačená plánovaná soustředění
    Pokud ještě u nějaké akce nevíte přesný termín, zařaďte ji libovolně do programu podle odhadovaného data.
3) Komentář k plánu s vysvětlením použitého rozvržení a používaných způsobů výuky.
4) Způsob vyhodnocení plánu pro trenéra a testování, na jaké úrovni jsou mapové dovednosti u jednotlivých svěřenců.

V případě, že chcete vytvářet plán pro starší tréninkovou skupinu (dorost, junioři), je jasné, že nebudete přemýšlet nad tím, jak svěřence učit jednotlivé body mapové techniky. V tu chvíli byste se měli daleko více zamyslet nad hledáním jednotlivých mapových aktivit, k tomu nad jednotlivými soustředěními a snažit se připravit ideální plán pro testování dovedností svěřenců a následně ladění detailů v mapové technice. Do plánu by poté mělo být zařazeno i hledisko aktuálního období v ročním cyklu v souvislosti s fyzickou náročností jednotlivých tréninků – výborným podkladem je dokument Ivy a Pavla Košárkových Tréninkové plány.

Termín odevzdání závěrečné práce je 29. 2. 2020.

Vzor části plánu:

Plán přípravy skupiny žáků 9. – 22. 3. 2020

Jméno trenéra: Jakub Ransdorf Věk: 11 - 14
Klub: KOB Tretra Praha Celkový počet TJ: 11

		Přehled aktivit	TJ	Procvičované dovednosti
9. – 15. 3.	Středa 11. 3.	Typický středeční trénink – teorie + všeobecná příprava	1	Koordinace, síla, rychlost, vrstevnice (24)
	Pátek 13. 3.	Typický páteční trénink – teorie + všeobecná příprava	1	Rychlost, plánování (8), koncentrace (22)
	Neděle 15. 3.	Nedělní mapový trénink– Hradešín (2,9 km)	1	Interpretace vrstevnic – nos, údolí (24)
16. – 22. 3.	Středa 18. 3.	Mapový trénink – Ládví	1	Užití vrstevnic na postupech (25)
	Pátek 20. 3.	Trénink mapových technik, nočák po loukách	2	Zorent. mapy (6,15), traverz (25), azimut (16)
	Sobota 21. 3.	Vlajková + traverzy, plánování + souboje, noční hra	3	Plán (8), užití vrstevnic (25), zách. body (17)
	Neděle 22. 3.	Test krátká, test štafety	2	Testování dovedností + štafety (30)