

SEMINÁŘ TRENÉRŮ OB  
ŠTERNBERK 26. 11. 2016



TSM ➡ JRD ➡ kategorie DH21

*Zpracoval Pavel Košárek pro účely semináře trenérů OB. Cílem materiálu je seznámit trenéry s fungováním a záměry současného JRD v návaznosti na TSM.*

## Osnova:

- Cíle a současné principy fungování JRD
- TSM a JRD
- JRD a přechod do dospělé kategorie

# Kdo jsem?

- Pavel Košárek, nar. 1971, klub: Orientační běh Opava
- Vzdělání: Ostravská univerzita, magisterské studium učitelství pro 2. stupeň základní školy, specializace tělesná a technická výchova; trenér II. třídy orientačního běhu a klasického lyžování
- Trenérské zkušenosti: 2002 – 2008 trenér OB na Sportovním Gymnáziu Vrbno p. Pradědem a trenér SCM Moravskoslezského kraje, od roku 2013 trenér juniorské reprezentace v OB
- Závodní zkušenosti: 1996 – 2001 člen reprezentačního družstva dospělých, účast na závodech AMS a SP

# Co chceme?

- mít komplexně připraveného závodníka, kterého směřujeme postupnými motivačními vrcholy (MČR, MED, JMS) s vizí k dospělé reprezentaci.
- vytvářet zdravé konkurenční prostředí, které nutí závodníky na sobě pracovat a motivuje je k lepším výkonům.

# Jak toho dosáhnout?

- Po sezóně 2015 byla oficiálně ustanovena juniorská reprezentace pro závodníky věku 17-20 let.

## Důvody:

- 1) 17-18 letí závodníci výrazně zvyšují konkureční prostředí, starší na sebe cítí tlak a více se snaží
- 2) mladší závodníci mají možnost vyzkoušet si přechod do juniorů ve věku starších dorostenců. Předcházíme tím, tak jejich stagnaci v 19-20 letech, kdy někteří na JMS zjistí, že ztrácí a už nestačí zareagovat a raději skončí. To pak má dopad i na jejich další působení v kategorii dospělých.
- 3) zkušenosti z vyspělých zemí OB nám dávají za pravdu. Obdobný model razí ve všech skandinávských zemích, ve Švýcarsku, Rakousku, částečně i Francii.

# Jak to vypadá v praxi?

- Složení týmu:

rok 2016: 20 závodníků v JRD (70% ve věku 19-20 let) + 14 sledovaných (50% ve věku 19-20 let)

rok 2017: 16 závodníků v JRD (63% ve věku 19-20 let) + 14 sledovaných (43% ve věku 19-20 let)

Končící ročník 1996 relativně silný, v dívčí kategorii 1997-1998 spíše početně slabší.

Z 12 závodníků nominovaných na JMS bylo 9 ve věku 19-20 let a 3 ve věku 17-18 let.

# Jak to vypadá v praxi?

Na základě výše uvedeného jsme na všech přípravných akcích JRD oproti loňsku zaznamenali výrazný posun ve výkonech většiny závodníků, což se promítlo i do výkonů na samotném JMS, z kterého jsme přivezli:

- 6 umístění do 10. místa
- dalších 7 do 20. místa
- dalších 9 do 30. místa

Na umístěních se podílela většina závodníků týmu a to jak těch, se kterými jsme pracovali už 3 sezóny, tak i nováčků.

# Jak to vypadá v praxi?

17-18 letí závodníci, kteří se připravují s JRD, se sami mohou rozhodnout, zda se zúčastní JMS nebo MED a nejinak tomu bylo i letos. V obou případech jsem ale toho názoru, že příprava je pro každého přínosem.

V problematice nominací na jednotlivé akce realizační tým JRD velmi úzce spolupracuje s ústředním trenérem mládeže.

Společně s ním taktéž pořádáme na konci prázdnin přípravný kemp pro větší počet dorostenců a juniorů. V těchto akcích, kdy společně vyrazí na soustředění dorost a junioři vidím pro závodníky velký motivační přínos a pro trenéry možnost blíže poznat ty, se kterými budou v následujících letech pracovat.



# Návaznost TSM a JRD

TSM v systému přípravy závodníka hraje nezastupitelnou roli a JRD pak vytváří nadstandardní podmínky pro užší skupinu talentovaných závodníků (reprezentanti + sledovaní).

Jedním z cílů JRD je dále rozvíjet:

- 1) fyzickou připravenost závodníků získanou v klubech a TSM
- 2) techniku OB
- 3) mentální přípravu

# 1) fyzická příprava

a) trénink za použití sporttesteru dle hodnot získaných na funkčním vyšetření (JRD např. ANP test Mohelnice).

Lze tak sledovat závislost rychlosti běhu na podložce a TF.

Spárovat snímač SF s GPS hodinkama.

Zvýší se následně i samotný odhad tempa běhu u většiny jednotlivců a lze jednoduše sledovat náročnost tréninků dle celkového prům. TF za trénink.

b) technika běhu - dbát na atletickou přípravu správné techniky běhu (došlap, délka kroku a jeho frekvence)

# 1) fyzická příprava

c) běh v terénu – jsme orientáči a závody běháme v lese.

Trénink vést na měkké podložce (včetně pole), podrost (borůvčí, tráva, ...), kameny, pořezané stromky. Pravidelný trénink v terénu včetně celého přípravného období je nutný základ pro správnou techniku běhu v terénu (síla, rovnováha, kratší krok, větší frekvence kroku).

Začínat na jaře v březnu je velká ztráta! Dle období 40-50% objemu tréninku (individuální) a dle možností.

## 2) technika OB

a) teoretická mapová příprava

b) buzola-orientace-směr (navigace)

Moc se spoléháme na spoustu detailů "českého" lesa, nedokážeme udržet přesný směr (navigaci) ve složitějších terénech, kde je ztížená viditelnost a minimum cest.

Pokud možno se snažme často vypouštět z mapy pro trénink různé mapové značky, u nás většinou komunikace a další objekty (vývrat, posed, krmelec, rozhraní, hustníky atd.)

## 2) technika OB

c)čtení mapy - generalizace dle typu terénu

d)volba postupů – důležitá teoretická příprava před samotným tréninkem a pak následně rozbor po tréninku

e)dohledávka – je potřeba mít plán a cílit na „jisté místo“, odkud budu objekt kontroly nabíhat.

**Cílem je flexibilně reagovat v závodě na jakýkoliv podnět, změnu, volby postupů atd.**

### 3) mentální příprava

- v průběhu přípravného období
- před závodem – včetně stanovení taktiky pro závod
- v den závodu – pozitivní myšlení - záleží jen na mně, jak závod zvládnu, proběhnout „hladce“ celou trať a být v cíli spokojený.

**Výsledek je pouze důsledkem podaného výkonu.**

# Komunikace s osobními trenéry

- pokyny k jednotlivým fázím ke každému VT – možná individuální úprava tréninku
- zpětná vazba
- zde máme velké rezervy

# Hierarchie tréninkových akcí JRD – TSM - klub

- umožnit preferovat akci JRD a zároveň přispět finančně, pokud nejede reprezentant či sledovaný na akci TSM.
- neobjíždět všechny akce (JRD-TSM-akademie) – stanovení priorit v přípravě.
- stanovit si další cíle na konci juniorského věku – motivace směrem k U23 (RD)!



# JRD – přechod do dospělé kategorie

## Seberealizace:

- ukončením školní docházky (maturita) dochází k velké změně z hlediska priorit člověka
- studium VŠ (či podobného typu) je samozřejmě důležitější a rozhoduje o budoucnosti
- změna místa bydliště (koleje VŠ)
- starost „o sebe“
- změna kamarádů, oddílu OB
- menší dohled rodičů (radovánky)

# JRD – přechod do dospělé kategorie

Tyto faktory můžou razantně změnit priority trénujícího jedince, což se často projeví změnou přístupu k tréninku – „druhá kolej“.

## Role trenéra:

- rozhodující je autorita a porozumění trenéra
- hledání kompromisů v tréninku

**Motivace jako hlavní faktor všech lidských činností je zde více než žádoucí.**

# Závěrem:

- Děláme individuální sport a na vrchol vede spousty cest. Vždy je však potřeba chtít, prokázat silnou vůli, morálku a poctivost. Ošdit se nic nedá. Od nás trenérů se očekává provést své svěřence jejich závodnickou kariérou a pomoci jim naplnit jejich očekávání.
- Situaci rozhodně nevidím nikterak černě. Vždy je co zlepšovat. Na druhou stranu 3 roky působení u juniorského týmu mi ukázaly, že máme spoustu motivovaných závodníků, kteří chtějí něco dokázat a už ve svém věku jsou příkladem pro spoustu ostatních!

# NIC NENÍ NEMOŽNÉ!

