

PŘECHOD ŽACTVA K DOROSTU

školení trenérů - 21. 11. 2014 Šternberk

OSNOVA

- Obecné principy
- Fyzická úroveň
- Orientační úroveň (technika, taktika)
- Psychický faktor
- Postaršování - námět k diskuzi

OBECNÉ PRINCIPY PŘÍPRAVY ŽACTVA

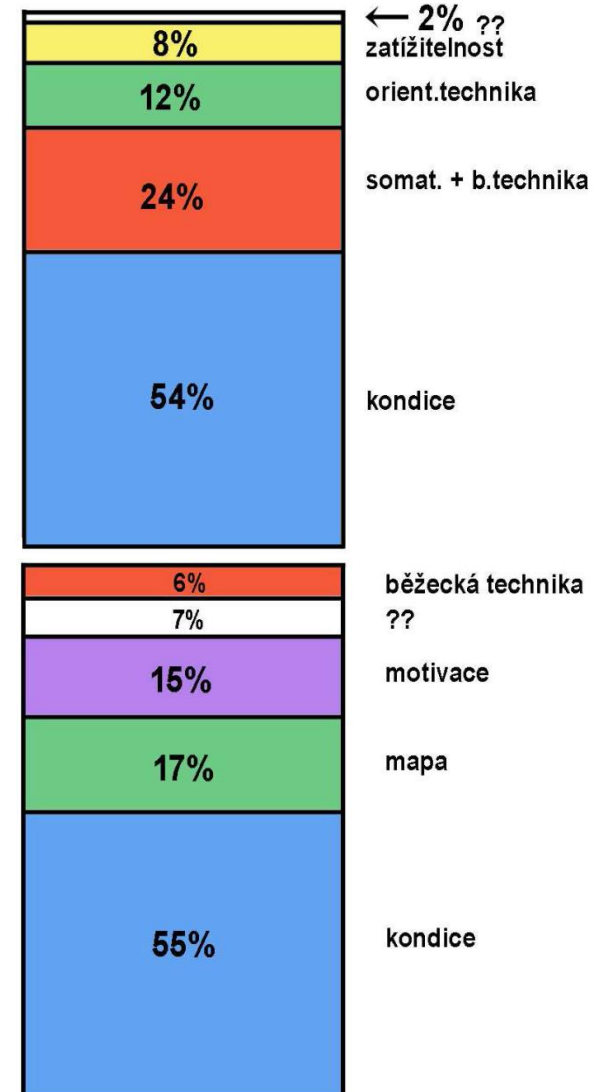
- trenér učí (výukový faktor, trenér má největší vliv - ukazuje, opravuje, chválí, ...)
- vytvoření vztahu ke sportu
- škola hrou - motivační, zábavný prvek, dbát na pestrost
- zachovat přirozenou návaznost: jednodušší -> složitější, obecné -> specifické, kvalita -> kvantita
- všestrannost
- nepotlačovat ostatní zájmy
- **cílem není výkonnost, ale znalost a umění**

PRINCIPY PŘÍPRAVY DOROSTU

- trenér plánuje, radí, koordinuje, analyzuje, ...
- trénink na základě předpokladu, hypotéz (hladiny úrovně, efekt kompenzace,...)
- stanovení systému, pravidelného režimu
- roste podíl individuálního přístupu
- roste podíl specifičnosti, kvantity
- zachovat princip všestrannosti
- 3 fáze TJ: příprava - zátěž - analýza
- **cílem je růst výkonnosti, který značí předpoklad**

OBEČNÉ NÁROKY

- nároky na výkon se v průběhu kariéry mění
- Weber 1981:
 - žactvo - 30% běh : 70% orientace
 - mladší dorost - 50 : 50
 - starší dorost - 70 : 30
- dorost 15 let, pokročilá výkonnost ->
- čas běhu : ztrátový čas %
 - začátečníci - 60 : 40
 - pokročilí - 75 : 25
 - elita - 88 : 12



FYZICKÁ ÚROVEŇ - žactvo

- obecně klesá množství fyzické práce (PC, ...)
- cílem není dosažení stavu trénovanosti (např. čas na 1 km)
- vytvářet návyk na pravidelnou činnost
- tréninkové zatížení přizpůsobovat růstu, respektovat odlišnosti ve vývoji (rizikové období růstu!!!), zachytit období puberty
- všestranná příprava - zaměřit se na rozvoj pohyblivosti, obratnosti, koordinace
- organismus je citlivý na rozvoj rychlosti
- rozvoj obecné i tempové vytrvalosti, tempové rychlosti, obecné síly,... ponechat přirozenému vývoji
- vynechat cílenou ANP zátěž a běžecké posilování!!!

žactvo - příklady

- předpoklady: klasika - H - 40', D - 30'
- aerobní výkonnost (do 60'), neklást důraz na intenzitu, měnit povrch
- běh terénem - přirozený trénink síly
- variabilita - kolo, lyže, hry, ... vhodná pestrost
- kvalitní technický základ - vložit atletické prvky, příp. spolupráce s atlety
- tělocvična - obratnost, pohyblivost (prvky gymnastiky), koordinace (ABC, míčové, reakční hry)

ukázky plánu H14 x H15 - 5.cykl./3

Po	4.3	tělocvična - obratnost, hry		
Út	5.3	dráha - R10, V10; ABC, SI-VI - 2 x (3 x 400 m) - časy 84", pauza 36" (do 2' od startu) / 3' mezi sériemi	3 + 2,4	tempo 10:30 / 3 km
St	6.3	NOB - T2	?	
Čt	7.3	volno		
Pá	8.3	MI - 30' klus, tělocvična - ABC, OP, hry	5	
So	9.3	MI - 55' výběh / lyže	8,5	volně, terén
Ne	10.3	volno		

Po	4.3	volno		
Út	5.3	dráha - R10, V10; ABC, SI-VI - 6 x 600 m - časy 123", pauza 57" (do 2' od startu) / 3' mezi sériemi	3 + 3,6	tempo 10:10 / 3 km
St	6.3	NOB / MI - 45' klus, cesty + doma posilování	8	volně
Čt	7.3	volno		
Pá	8.3	MI - 30' klus, tělocvična - ABC, OP, SS, hry	6	
So	9.3	MI - 80' výběh + doma 5' posilování / ZLOM? - nějak zkrácený	12,5	volně, terén
Ne	10.3	R10, V10; VI - 5 x 5" sprint do kopce, pauza 1'; SI-VI - 4 x 6' terén, tempo 85% TFmax, pauza 3'	3 + 5	svižné tempo pod ANP, nezpomalovat

ORIENTAČNÍ ÚROVEŇ

- mapová technika x mapová taktika
- výchozí podmínky - stavba tratí pro DH14:
 - pokročilejší orientační problémy - práce s buzolou (držení přímého směru), čtení vrstevnic, běhání na záchytné body
 - abstraktnější vnímání postupu mimo cesty
 - volby postupů - zvýhodnit přímější postup mimo cesty (záchytná linie za kontrolou)
 - stále nabízet i jednodušší řešení (vysoká technická obtížnost by neměla celkově převážít)
 - lze uplatňovat některé prvky dané disciplíny
 - dostatečná fyzická obtížnost (možno zařadit kopce)
- trénink může být i obtížnější než závod (nutný potřebný základ)
- specifické prvky, záludnosti - příprava na nečekané situace, tvorba nadhledu
- poučení z chyb a jejich prevence

rozvoj orientačních schopností (Novotný)

- učení se značkám (přípravka)
- převádění terénu do mapy (přípravka, mladší žactvo)
- tvorba představ mapa => terén (starší žactvo, mimo cesty)
- tvorba základních taktik a učení se jejich realizaci (starší žactvo, dorost)
- postupné zrychlování na úroveň maximálního fyzického výkonu (starší dorost)
- ladění přístupu k závodu tak, aby se stal robustním a úspěšným (junioři, dospělí)
- specifická příprava na vrcholy kariéry (dospělí)

postupný vývoj

- poznávání značek, čtení mapy, piktogramy?
 - zorientovaná mapa
 - držení linie
 - opouštění linií, vnímání a používání tvarů pro navigaci - záchytné body, vnímání vrstevnic, volba postupu
-
- držení směru, změna směru
 - myšlení napřed - dělení postupu, generalizace, výběr objektu, dohledávka; vrstevnice pro navigaci
-
- taktické myšlení, navigační plán, krizový plán, rizikové situace
 - role psychiky - zvládnutí vypjatých momentů, potlačení rušivých vlivů, výkon na vrcholném závodě...
 - zvládnutí terénu
- **UMĚNÍ ZÁVODIT**

mapová technika

- způsob pohybu mezi 2 body
- „Orientační technika je souhrn elementárních činností a dovedností, potřebných k realizaci orientace. Jedná se o práci s mapou a buzolou a další techniky potřebné k realizaci postupu.“ (Kaplan)
- lze trénovat selektivně
- prvky techniky
 - poznávání značek
 - orientace mapy
 - určení vzdálenosti
 - čtení mapy - vedení linie
 - čtení mapy - sledování bodových objektů
 - držení směru, azimut
 - změna směru
 - čtení vrstevnic
- lze trénovat selektivně
- faktory obtížnosti - specifika terénu, viditelnost, způsob mapování

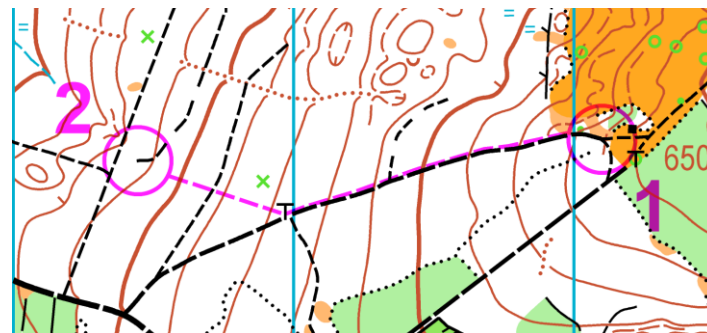
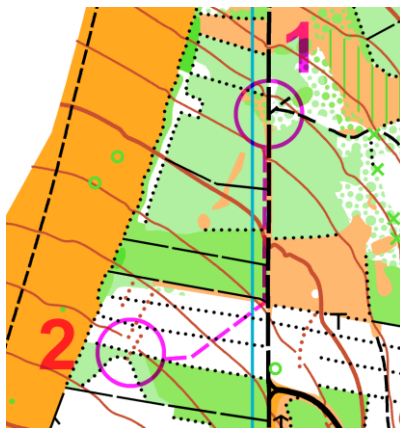
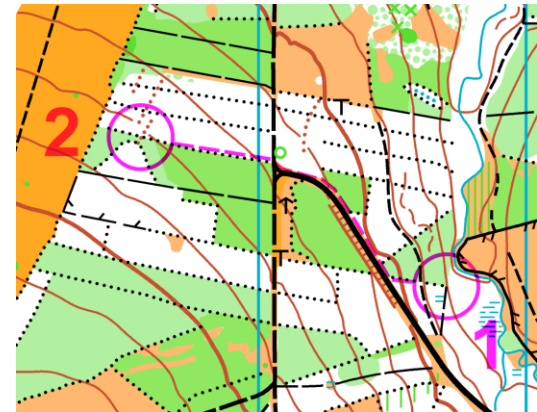
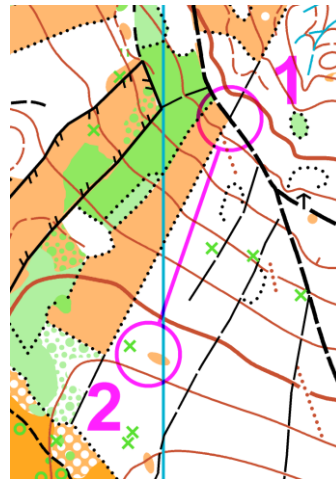
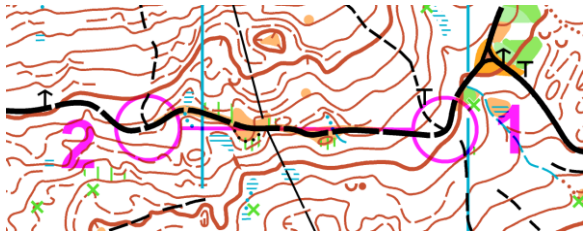
značky, zorientovaná mapa

zvládnutá technika

- orientace podle buzoly
- orientace podle situace (vzájemná poloha, svah,...)

vedení linie

- nejjednodušší technika pohybu v terénu - zvládnutá
- přímá linie, na dohled, přehazování výhybek, zkrácení linie, odbočení



sledování bodových objektů

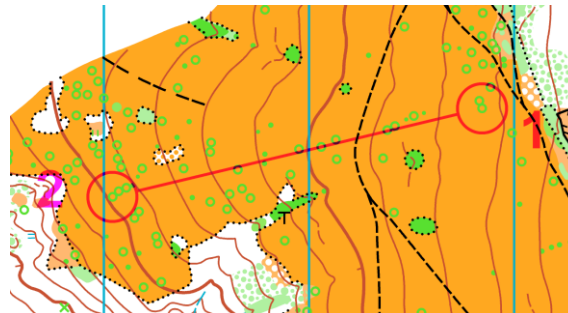
ZVLÁDNUTO

- znalost objektu kontroly
- vnímání záchytných bodů - znalost absolutní polohy
- realita -> mapa
- mapa -> realita (plánování adekvátních postupů)



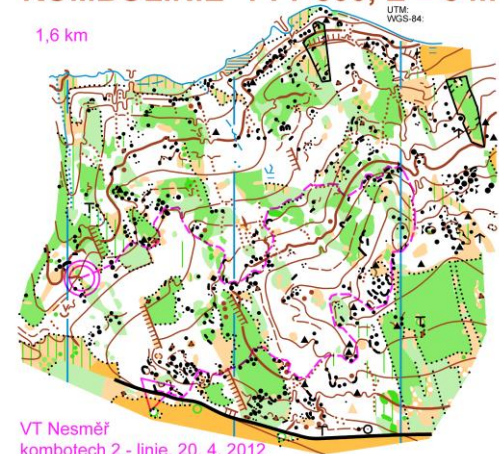
TRÉNOVAT

- relativní vnímání vzdálenosti - ověření správnosti, potvrzení správnosti postupu (kam mířím)
- výběr - generalizace
- mapa -> realita



KOMBOLINIE 1 : 7 500, E = 5 m

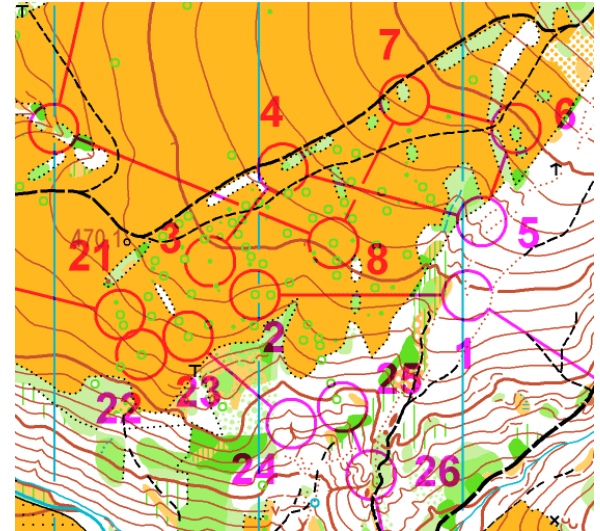
1,6 km



VT Nesměř
kombotech 2 - linie, 20. 4. 2012

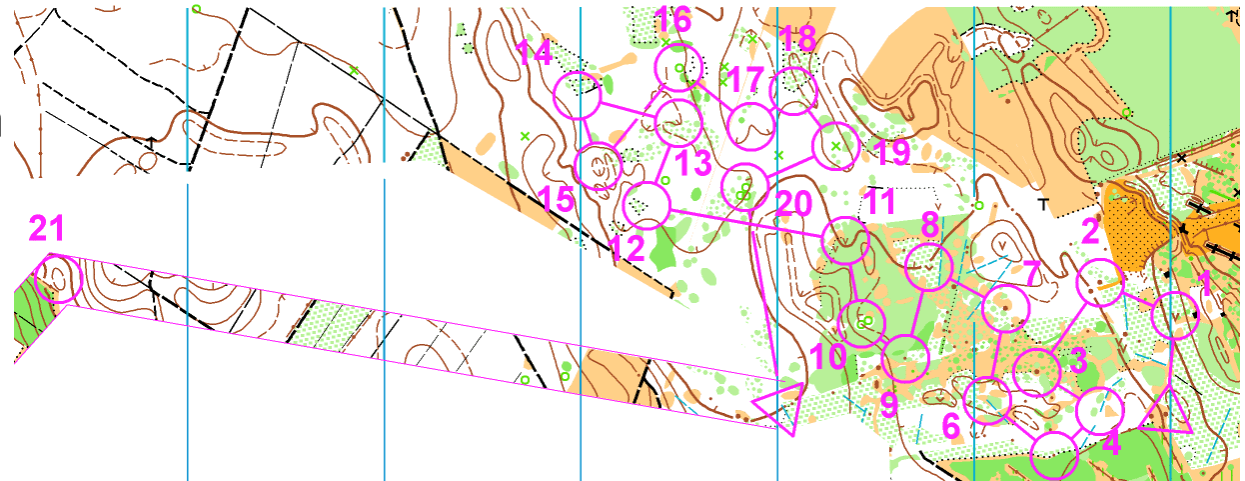
práce s buzolou

- orientace mapy - zvládnuto
- držení směru, azimut - adekvátní obtížnost
- změna směru - adekvátní obtížnost
- souběžně vnímat objekty



DALŠÍ ROZVOJ

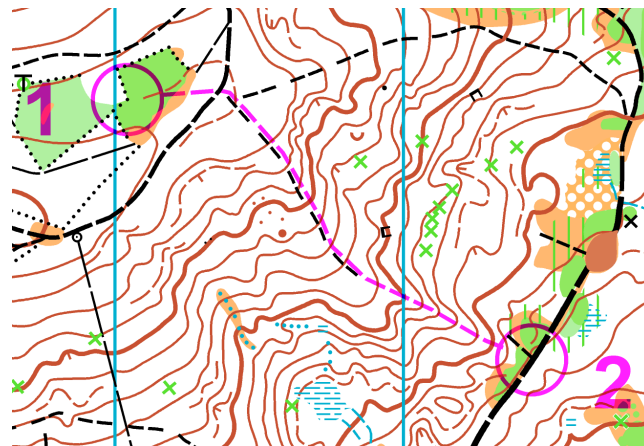
- omezená mapa
- NOB



čtení vrstevnic

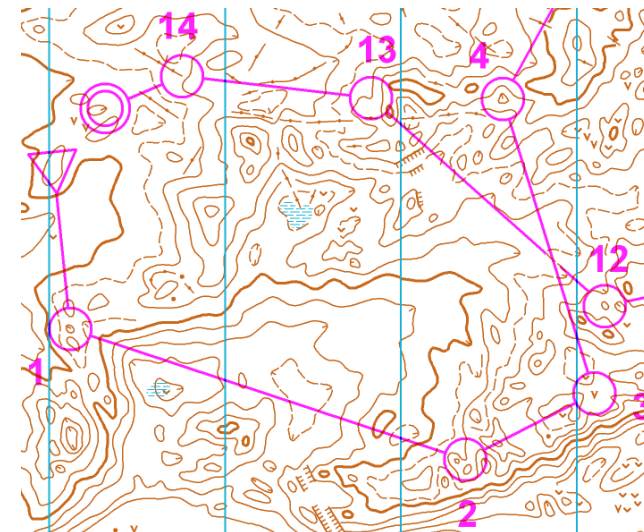
ZVLÁDNUTO

- hustota - prudký / mírný kopec
- rozeznání protikladných tvarů:
hřbet/údolí, kupa/závrť,
stoupání/klesání
- použití liniových tvarů pro navigaci



DALŠÍ ROZVOJ

- navigace podle vrstevnic



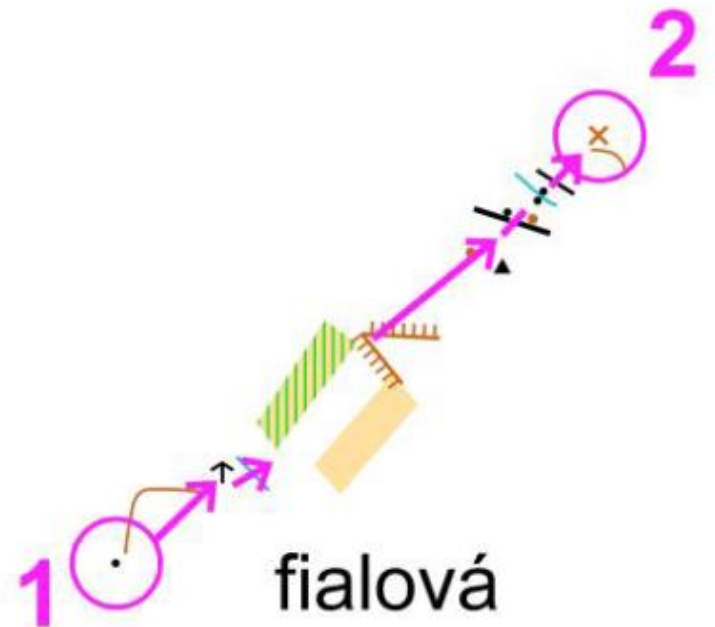
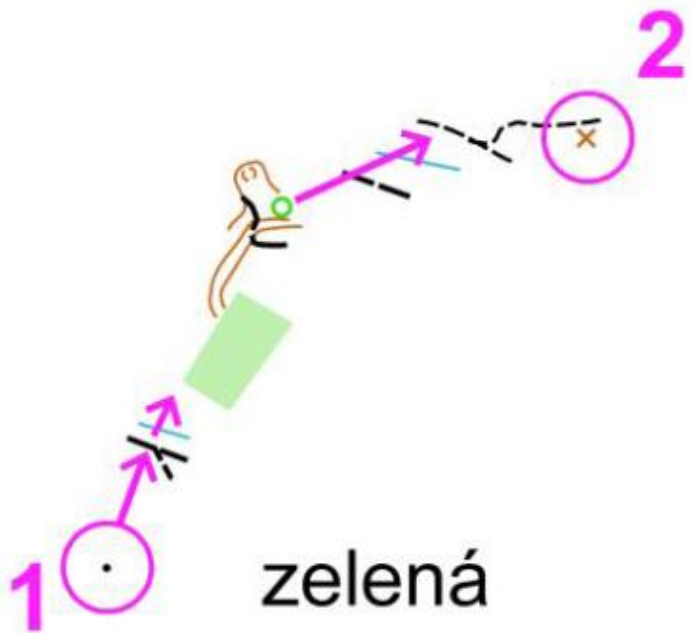
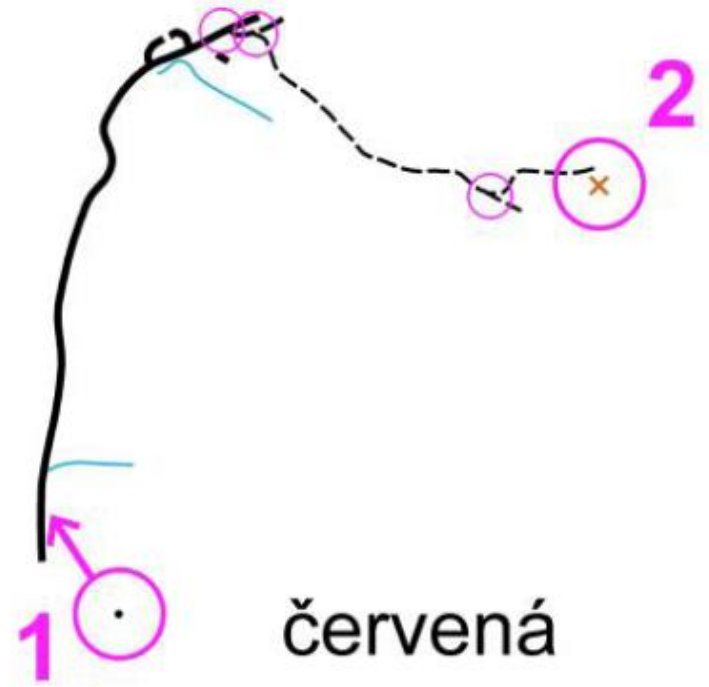
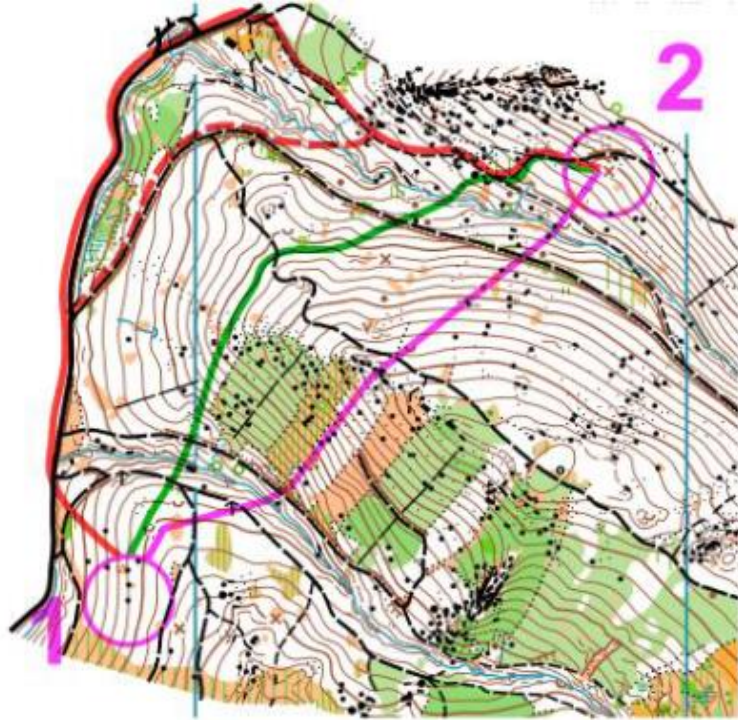
mapová taktika

- Mapová taktika znamená použití a vzájemné propojení jednotlivých mapových technik s ohledem na vlastní fyzické, technické a percepční předpoklady.
- souvisí s mentální stránkou závodníka - úvahy o rychlém a bezpečném nalezení kontroly, kontrolovaný pohyb
- do DH12 tratě příliš nenabízí mnoho možností k zásadním rozhodnutí
- taktické uvažování souvisí se základními návyky fungování na trati (např. volba postupu na základě vlastních schopností a sebedůvěry - zkrátit/nezkrátit linii; jak postupovat, když jsem v chybě; chování při štafetách, apod.)
- navigační plán:
 - volba postupu - KUDY?
 - generalizace - výběr záchytných bodů, vodivých linií - CO?
 - tvorba taktiky - propojení záchytných bodů, fázování postupu, řešení dohledávky - JAK?
 - vnímání rizikových situací, krizový plán
 - pečlivá, soustředěná realizace

zvládnuté prvky mapové taktiky

- uvědomění - závisí na mentálních vlastnostech jedince
- napřed bezpečně zvládnout jednotlivé technické nároky
- KUDY?, CO?, JAK? => PROČ - řešení adekvátních problémů
- velký vliv trenéra

-
- teprve se zvládnutím těchto otázek lze pokročit dál
 - získávání dalších zkušeností na základě rozborů, zpětná vazba trenéra, návštěva neobvyklých terénů



PSYCHOLOGICKÝ FAKTOR - žactvo

- vytvářet vztah ke sportu - účast, nasazení
- rozvinuta většina aspektů kognitivního vývoje (12-16 let)
- chybí uvědomění a zkušenosti
- rozvoj morálně-volných vlastností, fair play, samostatnost, chuť k tréninku
- podporovat soutěživost, ale vítězství není rozhodující

- nežádoucí prvky
 - tlak na výsledek
 - přehlížení chyb
 - některé prvky postaršování

silné stránky

- *„Celkem se dokážu vyhecovat na handicapech a na 3. úsecích štafet, když vím že můžu doběhnout toho před sebou. Při závodě se nenechám rozhodit nějakou chybou a snažím se to doběhnout co nejlíp.“*
- *„mentální - před důležitým závodem se dokážu soustředit, poté to přenést i do závodu, technicky (mapově) se mi daří spíše ve vrstevnicových a kamenitých detailech“*
- *„Myslím že jsem dřič, dokážu zabrat když už vůbec nemůžu.“*
- *„Mou nejsilnější stránkou je určitě samotný běh o sobě, protože XXX nám dává pořádně zabrat.“*
- *„nejsem vystresovaný“*

slabé stránky

- *„Nemám rychlost. Občas v lese strašně zmatkuji.“*
- *„Snad jediným nedostatkem u mě je mapa, u které je pořád co zlepšovat a možná i psychika, když jsem zjistil, že budu na družstvech rozbíhat, nebylo mi docela dobře a cítil jsem úzkost.“*
- *„Když se dostanu do nějaké velké chyby (5 a více minut), mám dost problém se najít a vymotat se z ní, jelikož si někdy nedokážu připustit, že bych to tak pokazil.“*
- *„Mapová stránka - hlavně v porostových detailech se mi nedaří, první úseky štafet - nedokážu si až tak dobře pohlídat směr na vlastní farstu, moc si hlídám ostatní běžce, -což v normálním závodě (=jiném než štafety) nedělám.“*

Zhodnocení sezóny

Největší úspěch/y (pokud se odpovědět i proč se Ti závod vydařil): 3. místo v MČR družstev i štafet

Neúspěch (...): 1. etapa v Karst Cupu

Stručné zhodnocení sezóny (naplnění cílů, co se povedlo, co chci zlepšit, ...): Dobrá sezóna, Vydařené závody v žebříčku B.

Potřebuji zlepšit postupy na první kontrolu

Mé silné stránky (jakýkoliv pohled - fyzické, technické, mentální): Nejsm vystresovaný

Slabé stránky (...): Vytrvalost

Co bych měl/a udělat pro zlepšení (napiš i co bys chtěl/a změnit, zlepšit): **Potřebuji zlepšit postupy na první kontrolu**

Jaká mi vyhovuje disciplína / kterou běhám nejraději: sprint a krátká

Oblíbený trénink: one man relay

Výhled

Sportovní (a třeba i nesportovní) cíle na následující rok: Co nejlepší výsledky na MČR krátké a sprinu

Zhodnocení sezóny

Největší úspěch/y (pokud se odpovědět i proč se Ti závod vydařil): Dostal jsem se do A finále na MČR

Neúspěch (...): Née že by to byl neúspěch, ale mrzí mě disk na MČR.

Stručné zhodnocení sezóny (naplnění cílů, co se povedlo, co chci zlepšit, ...): Dostal jsem se do A finále na MČR s tím jsem dost spokojen 😊.

Profil

Mé silné stránky (jakýkoliv pohled - fyzické, technické, mentální): řekl bych, že to vyjde tak nějak podobně.

Slabé stránky (...): snažím se to omezit, ale zapomínám některé věci, které jsou důležité a ani ne tak u OB.

Co bych měl/a udělat pro zlepšení (napiš i co bys chtěl/a změnit, zlepšit): Snažit se 😊

Jaká mi vyhovuje disciplína / kterou běhám nejraději: Klasika spíš než middle a sprint ale ne že by mi něco vadilo a nejraději klasiku.

Oblíbený trénink: žádný, který by byl výrazně lepší, než ostatní mě nenapadá.

Výhled

Sportovní (a třeba i nesportovní) cíle na následující rok: Asi repre a dostat se na střední školu, kterou jsem si vybral. Do 6 v A žebříčku 😊

Zhodnocení sezóny

Největší úspěch/y (pokud se odpovědět i proč se Ti závod vydařil):

MČR sprint - 5.místo – mapové chyby ostatních závodníků, já se chyb vyvaroval - dobře jsem četl mapu, fyzicky taky dobré, ale ke konci už to tempově nebylo zas tak dobré.

ŽB Čechy – celkově 1.místo – kromě prvních dvou závodů ŽB stabilní výkony

Neúspěch (...):

MČR krátká – 36.místo – mapové chyby, nepovedená kvalifikace, špatná schopnost výběhů kopců, celková fyzická nepřipravenost

Stručné zhodnocení sezóny (naplnění cílů, co se povedlo, co chci zlepšit, ...):

Povedlo se mi vyhrát ŽB Čechy, cíl byl do TOP3, takže OK, povedl se mi MČR sprint, nad plán 😊, zlepšit se chci jak mapově, tak fyzicky (tempově), asi nejvíc je potřeba zaměřit se na ty kopce... 😊,...

Profil

Mé silné stránky (jakýkoliv pohled - fyzické, technické, mentální): mentální – před důležitým závodem se dokážu soustředit, poté to přenést i do závodu, technicky (mapově) se mi daří spíše ve vrstevnicových a kamenitých detailech

Slabé stránky: mapová stránka – hlavně v porostových detailech se mi nedaří, první úseky štafet – nedokážu si až tak dobře pohlídat směr na vlastní farstu, moc si hlídám ostatní běžce, -což v normálním závodě (=jiném než štafety) nedělám.

Co bych měl/a udělat pro zlepšení (napiš i co bys chtěl/a změnit, zlepšit): zlepšit vybíhání kopců, změnit hlavně mapovou přípravu (ale nevím jak - ??), protože v okolí mého bydliště není mnoho použitelných terénů pro tréninky. Teda takhle, terény by byly, ale nejsou na nich mapy 😊.

Jaká mi vyhovuje disciplína / kterou běhám nejraději: sprint, klasika

Oblíbený trénink: mapový – vytrvalostní nebo sprintový

Výhled

Sportovní (a třeba i nesportovní) cíle na následující rok: Přes zimu dobře potrénuvat, po zimě správně vyladit na nominačky na MED, na MČR předvést něco solidního, zlepšit 3000m na dráze.

POSTARŠOVÁNÍ

- Kodeda, Juřeníková, Przyczková,
- Alexanderson, Bobach I., Lundanes
- nežádoucí prvky (žactvo)
 - snaha o předčasný nárůst výkonnosti
 - jednostranné zaměřování, upřednostňování obsahu specializace
 - celková podobnost s přípravou dospělých
- žádoucí prvky
 - sbírání zkušeností z neobvyklých aktivit
 - hledání výzev
 - sebepoznání
- Účast DH15 na MEDu? Cílená příprava DH15 na MEDu?
- Účast DH17 na JMS? Cílená příprava DH17 na JMS?
- systém individuální přípravy, působení trenéra

LITERATURA

- výtahy - DOVALIL, J. *Výkon a trénink ve sportu*
- KAPLAN, J. *Prvky orientační techniky a jejich trénink*
- NOVOTNÝ, R. *Neviditelnou orací ke stabilizaci výkonnosti*
- POTŠTEJNSKÝ, J. *S mládeží je práce náročná, ale příjemná*
- SOULEK, V. *Teorie a praxe tréninku orientačních běžců*
- STERNBERG, Robert J. *Kognitivní psychologie*
- doplněno o cenné poznámky Vaška Zakouřila