

PRÁCE S TALENTOVANOU MLÁDEŽÍ

seminář trenérů - 14. 11. 2015 Šternberk

OBSAH

- koncepce práce s talentovanou mládeží
 - akademie OB
- TSM
- STM

KONCEPCE PRÁCE S TALENTOVANOU MLÁDEŽÍ

- navazuje na Konceptci činnosti české reprezentace v OB
- postupně aplikována od 2015
- předpoklady pro přechod do RD
- principy a priority činnosti
- úrovně:
 - lokální (klub, osobní trenér)
 - regionální (TSM, SCM)
 - národní (ústřední trenér mládeže, akademie OB, JRD)

předpoklady pro přechod do RD

- plné porozumění mapě pro OB
- rostoucí míra nezávislosti na typu terénu (rejstřík terénů)
- povědomí o základních efektivních principech fyzické přípravy na OB (LOB, MTBO)
- zvládnutí konceptu kontinuální tvorby navigačního plánu
- vnitřní motivace, existence ambicí
- povědomí o základech žádoucího pojetí závodu v OB (na čem stojí výsledek)
- systematická příprava, plánování a evidence tréninku

principy a priority v činnosti

- důraz na všeobecný rozvoj s přiměřeným objemem zátěže
- osvojení základních principů závodění
- vštěpení obecných základů vrcholového tréninku
- hledání a podpora talentů pro další růst
- ovlivňování morálního profilu
- první reprezentační závodní zkušenosti bez specifické přípravy

lokální x regionální x národní úroveň

- Osobní trenér - působí individuálně; řeší každodenní program (tréninkový plán); koordinuje přípravu ve smyslu systematického rozvoje
- Trenér TSM - pracuje se skupinou; řeší plán přípravy nárazových aktivit během sezóny (soustředění, testování,...) a zajišťuje jejich průběh
- Ústřední trenér mládeže - podpora činnosti na všech úrovních; komunikace s trenéry; organizace Akademií OB; nominace, závěrečná příprava a účast na EYOC; metodika a organizace STM; oponentura činnosti TSM
- JRD - sdružuje nejtalentovanější závodníky 17-20 let; další kariérní růst, nadstavbová příprava, účast na JWOC

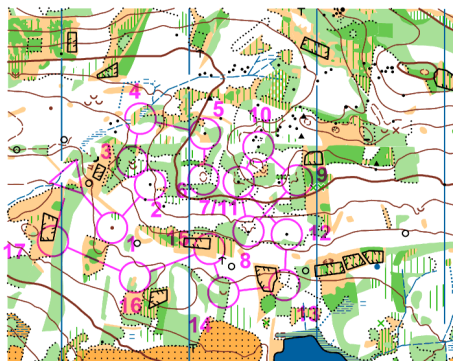
AKADEMIE OB - Landštejn

	Fáze 1	Fáze 2
ČT	-	kombotech 1 - buzola
PÁ	vrstevnicovka	kombotech 2 - plán
SO	kombotech 3 - dohledávky	middle
NE	hon na zajíce	-

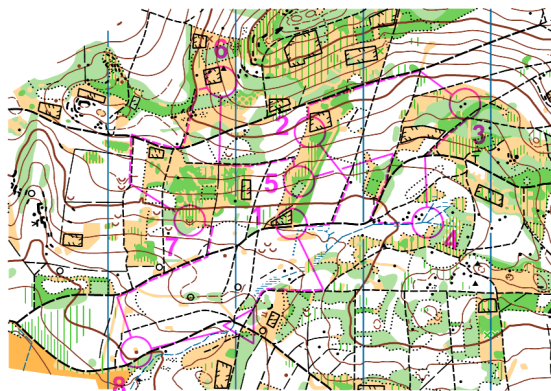
- výukové zaměření - názorná ukázka a procvičení jednotlivých navigačních technik, konkrétních závodních situací
- stínující trenéři - bezprostřední analýza, získání zpětné vazby o vlastním působení
- večerní analýza, komentář k jednotlivým úkolům

kombo 1 - práce s buzolou

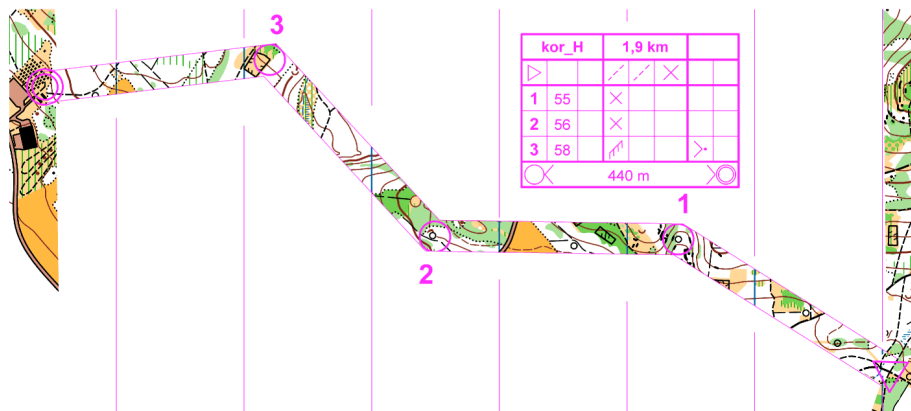
H18



had1		2,0 km	
▶	↗	↘	⊗
1	31	•	⊗
2	32	▲	⊗
3	33	↑	⊗
4	34	↗	⊗
5	35	▲	⊗
6	36	⊗	⊗
7	37	▲	⊗
8	38	↖	⊗
9	39	↖	
10	40	↓	▲
11	37	▲	⊗
12	41	▲	⊗
13	42	⊗	▶
14	43	⊗	
15	44	↗	↖
16	45	↑	⊗
17	46	↗	↖



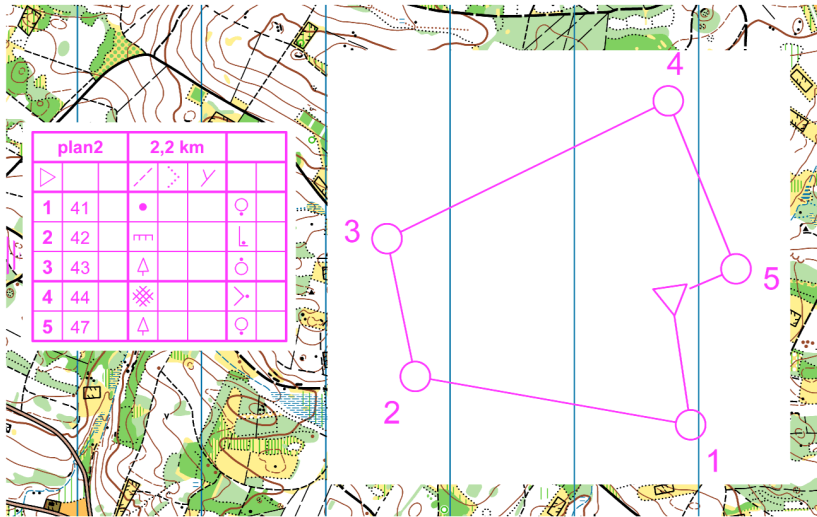
odboč1		3,2 km	
○	→	↗	↘
1	47	↗	↘
2	48	↗	↘
3	49	▲	⊗
4	50	↗	↘
5	51	⊗	↗
6	52	↗	↘
7	53	⊗	
8	54	•	⊗



kor_H		1,9 km	
▶	↗	↘	⊗
1	55	↗	↘
2	56	⊗	
3	58	↗	▶
		440 m	

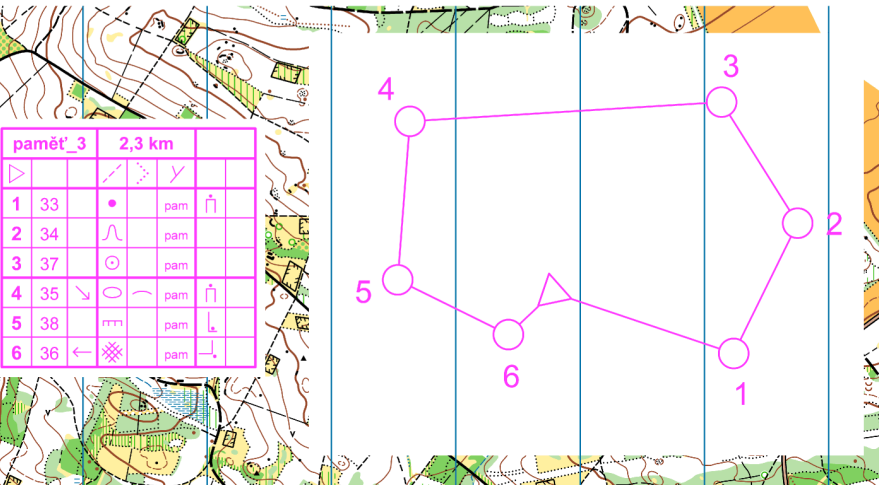
- Cvičení 1 - **had**: hlídat směr odběhu od kontroly
- Cvičení 2 - **odbočovák**: podobná situace, soustředit se na moment odbočení z linie (= ne slepě zahrnout někam doleva...)
- Cvičení 3 - **koridor**: pečlivost při držení směru; výklus k chatám

kombo 2 - navigační plán

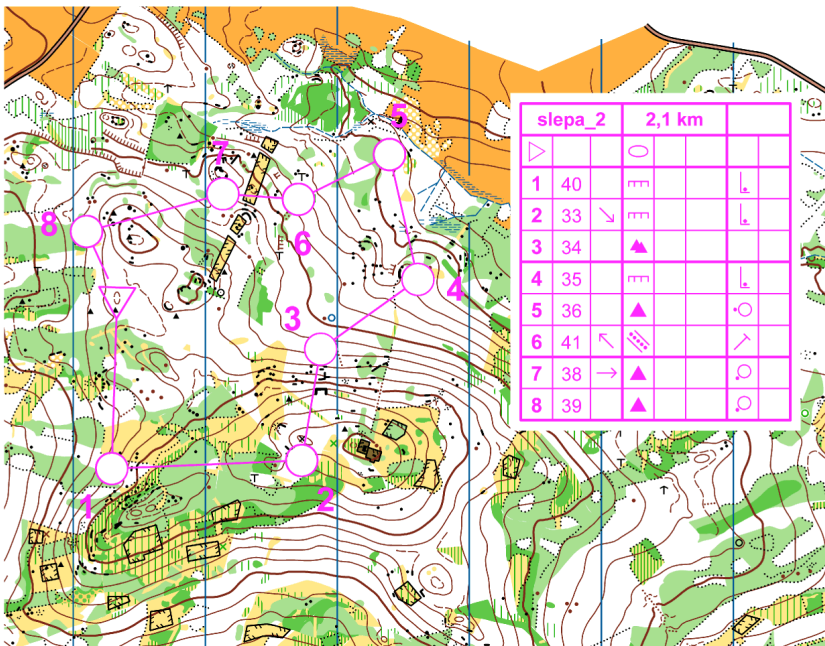


Myslet dopředu:

- Cvičení 1 - **dokreslovačka**: zakreslit navigační schéma = řetězec objektů + technika pohybu mezi nimi (neobkreslit mapu), podle toho oběhnout
- Cvičení 2 - **paměťák**: nutí tvořit zapamatovatelný plán navigace pro celý postup



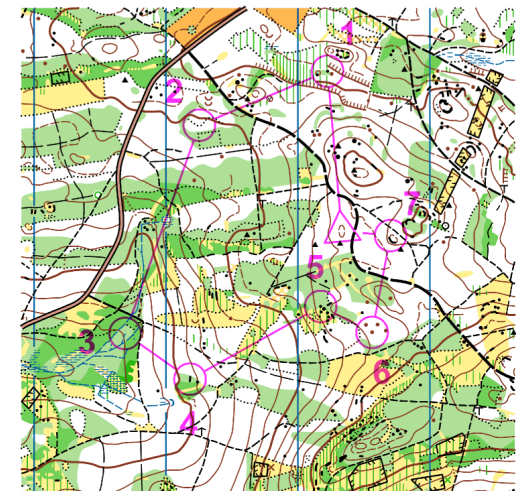
kombo 3 - dohledávky



slepa_2		2,1 km	
▽		○	
1	40	≡	↳
2	33	↘	↳
3	34	▲	
4	35	≡	↳
5	36	▲	○
6	41	↗	↳
7	38	→	○
8	39	▲	○

- Cvičení 1 - **slepé kontroly**: hledání záchytných bodů před kolečkem, od něj jasná představa o kontrole (přesný směr a objekt - popis)
- Cvičení 2 - **Micro-O**: čtení a výběr objektů v kolečku

KOMBOTECH 3 - DOHLEDÁVKY, 9. 5. 2015
VT Landštejn - soustředění VD, akademie OB



Micro_D18		1,8 km	
▽		○	
1		▲	○
2		▽	↳
3	←	≡	↳
4		≡	↳
5	↑	▲	○
6	↓	•	○
7		○	○

