

Koncepce činnosti české reprezentace v OB



Strategický cíl

Cílem činnosti reprezentace ČR v OB je vychovat reprezentanta, který je schopný umístění mezi prvními šesti na mistrovství světa dospělých.

Takový jedinec

- zná svůj sportovní cíl
- má silnou vnitřní motivaci uspět
- je ochotný na sobě dlouhodobě cíleně pracovat
- umí závodit pod tlakem
- rozumí mapě a má bohaté zkušenosti z různých typů terénu
- je výborně fyzicky připraven (= běžecké, silové schopnosti)
- ovládá taktiku a techniku orientačního běhu
- ovládá zásady sportovního tréninku

Díl í cíle

Činnost reprezentačních družstev na všech úrovních by měla mít pozitivní vliv na rozvoj

- umění závodit (= schopnost podat výkon)
- závodnické flexibility (= zkušenosti z různých terénů)
- fyzické výkonnosti
- správných tréninkových návyků
- morálního profilu závodníka
- a v důsledku i celkové výkonnosti (= umístění)

Úkolem reprezentace naopak není učit závodníky základní orientační techniku, psát závodníkům individuální tréninkové plány, nutit závodníky do vrcholového OB.

T i úrovn reprezentace

Reprezentace působí na třech úrovních. Strategický cíl je stejný, dílčí priority pro jednotlivé úrovně jsou však odlišné:

DOROSTENECKÝ VÝB R

priority:

- osvojení si základních principů závodění
- vstěpení obecných základů vrcholového tréninku
- hledání a podpora talentů s předpoklady pro další růst
- ovlivňování morálního profilu
- první "reprezentační" závodní zkušenosti bez specifické přípravy

záběh: široký, zaměřený na vyhledávání možných budoucích talentů

JUNIORSKÁ REPREZENTACE

priority

- budování schopnosti podat vrcholový výkon
- rozvoj závodnické flexibility
- podpora růstu kvality a objemu tréninku na úroveň umožňující hladký přechod
- získávání mezinárodních závodních zkušeností
- vyzkoušení si specifické přípravy na vrchol (JMS)

záběh: zaměřený zejména na jednotlivce, kteří splňují koncepční předpoklady

SENIORSKÁ REPREZENTACE

priority

- důkladná specifická příprava na vrcholné akce, zaměření na výsledky
- rozvoj umění závodit pod tlakem
- nabírání závodních zkušeností na mezinárodní scéně
- formování specializace na jednotlivé disciplíny (= sprint, krátká, dlouhá trať)
- další rozvoj repertoáru terénů
- formování cílů a priorit, zvládnutí přechodu mezi dospělé
- spoluvytváření materiálních a sociálních podmínek pro naši absolutní špičku

záběh: zaměřený jak na podporu špičky, tak rozvoj mladých talentů

Nástroje reprezentace

Mezi hlavní nástroje, které jednotlivá reprezentační družstva mohou využít pro dosažení svých cílů patří

- vhodně zvolený plán akcí a rozložení finančních prostředků
- náplň tréninkových akcí reprezentace
- nominační kritéria pro vrcholná závodní vystoupení
- stanovení výkonnostních limitů a testování
- šíření žádoucích informací mezi závodníky, trenéry, kluby (transparentnost)
- tvorba metodických materiálů
- individuální pohovory se závodníky
- způsob nominace do reprezentačních družstev
- ovlivňování tvorby termínové listiny domácích závodů
- grantová podpora špičkových závodníků
- komunikace s osobními trenéry

Trenérská rada

Podporu kontinuity procesu rozvoje adeptů reprezentace zajišťuje trenérská rada, jejímiž členy jsou trenéři jednotlivých RD, jejich asistenti a oponenti/konzultanti RD. Trenérská rada není orgán kontrolní, ale koordinační. Měla by se sejít alespoň 2x za rok. Sezení rady svolává a řídí šéftrenér RD dospělých.

Oblasti, které jsou koordinovány trenérskou radou:

- metodické pokyny
- zařazování do družstev (přesahy)
- přístup k běžeckým limitům
- společný kemp - každoroční společný tréninkový kemp všech RD
- jednotný web, zajišťující větší informační propojení
- sladění oficiálního závodního oblečení
- práce se sponzory
- jednotná tréninková evidence
- společná testování na dráze
- společné připomínky k termínovce domácích závodů
- vztah k životosprávě, míra benevolence k neúčasti na akcích RD

N které další principy

- členství v reprezentačním družstvu je vstupenkou do pracovního procesu - chtít být v reprezentaci a neúčastnit se její činnosti nemá smysl
- výsledky jsou jen jedním z více kritérií při nominaci do RD
- trénink, ani závod se nebalí (s výjimkou zranění), bojuje se až do konce
- závodník, který není běžecky na úrovni, nemá už na startu šanci vyhrát
- úspěšný závod je ten bez hrubých chyb, ne vítězství se spoustou ztraceného času