

JRD 2010 – 2013



***přijměte pozvání do juniorské kuchyně a nahlédněte
pod pokličku***



- ochutnávku připravili: členové realizačního týmu - Kožak, Ko4ka, Evča, Ifča a další hodní pomocníci (AOP, BOR, DOB, JIL, JPV, LCE, LTU, PHK, SHK, SNA, SRK, STE, VIC, TKE, TUR, TYN, TZL, ZBM a řada dalších, ...)
- na přípravě se podíleli: členové juniorských týmů a účastníci akcí

statistická nuda ze sumáře JRD

45	218	3488	1199	16350	7	53	17
akcí	tréninků	kontrol	uběhnuto km	najeto auty	zemí navštíveno	lidí v JRD	oddílů

v JRD celk. 53 osob	2010	2011	2012	2013	na JMS bylo	medaili sté z JRD	do RDD přešlo	trené ra mělo	tren. fungo val u
D=24; H=29	18 os.	25 os.	19 os.	26 os.	27 os.	14 os.	18 os.	42 os.	7 os.

počet lidí do JRD z oddílů: LPU 7; TUR 5; KAM 4; LCE 4; PHK 4; UOL 4; AOP 3; ZBM 6; ASU 2; DKP 2; JIL 2; LTU 2; BOR 1; CHA 1; SHK 1; SRK 1; VLI 1;

medaile z JRD: 5x štafety, 3x sprint, 1x middle, 1x long

výsledky JRD

zlato:

1993;(ITA) KT-H; V. Zakouřil
1995;(DEN) št-D; K. Mikšová, K. Pracná, E. Juřeníková
1996;(ROM) št-H; M.-Horáček, V. Lučan, L. Matějů
2000;(CZE)KI-H; J. Kazda; KT-H; M. Smola; št-H; J. Kazda, J. Švihovský, M. Smola
2001;(HUN) KI-D; D. Brožková; št-H; J. Mrázek, J. Vlach, M. Smola
2003;(EST)KI-D; M.-Dočkalová
2006;(LTU) KT-H; J. Beneš
2007;(AUS) spr-H; V. Král; št-H; Š. Kodeda, J. Beneš, A. Chromý
2008;(SWE) spr-H; Š. Kodeda

stříbro:

1991;(GER) KI-D; M. Kubatková; KI-H; T.-Doležal
1995;(DEN) KT-H; T. Zakouřil; KI-D; L. Čechová
1996;(ROM) KI-D; K. Pracná
1997;(BEL) KT-D; K. Mikšová; KI-H; V. Lučan; št-D; Z. Macúchová, V. Klechová, M. Skoumalová; št-H; L. Přinda, M.-Horáček, V. Lučan
2000;(CZE)KT-H; Z.-Hora
2001;(HUN) št-D; D. Brožková, I. Rufferová, M.-Dočkalová
2002;(ESP) KI-D; M. Przycková
2004;(POL) KT-D; R. Brožková; št-H; J. Palas, J. Šedivý, J. Procházka
2005;(SUI) št-H; A. Chromý, J. Beneš, J. Palas
2007;(AUS) spr-D; Š. Svobodná
2009;(ITA) spr-D; T. Novotná; spr-H; M. Nykodým

bronz:

1991;(GER) št-H; A. Drahoňovský, T. Doležal, L. Zřídka veselý
1993;(ITA) KI-D; H. Doleželová
1995;(DEN) KT-D; I. Navrátilová; KI-D; K. Mikšová
1998;(FRA) KI-D; E. Juřeníková
2000;(CZE)KI-H; J. Švihovský; KT-H; J. Švihovský
2001;(HUN) KT-H; M. Smola; KI-H; M. Smola

zlato:

2010;(DEN) KI-H; P. Kubát
2013;(CZE) št-D; L. Knapová,
K. Chromá, V. Horčíčková
2013;(CZE) št-H; M. Schuster,
A. Chloupek, M. Hubáček

stříbro:

2010;(DEN) št-D; D. Kosová, J.
Knapová, T. Novotná
2011;(POL) št-D; A. Indráková,
D. Kosová, T. Novotná
2012;(SVK) spr-H; J. Petržela
2012;(SVK) KT-H; J. Petržela
2013;(CZE) spr-H; M. Hubáček

bronz:

2011;(POL) spr-D; T. Novotná
2011;(POL) št-H; M. Hubáček,
M. Schuster, P. Kubát


A close-up photograph of a green leaf with water droplets on its surface. The leaf's veins are clearly visible, and the water droplets are scattered across the leaf's surface. The background is a soft, out-of-focus green.

foto 2010

(více na webu repre ...)

reprezentační družstvo juniorů

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

reprezentační družstvo juniorů

Činnost reprezentace 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
- celkové výkonnosti (= umístění)

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

Kde jsem, kam jsem se to dostal? ...

(test , více na webu;
Aydat - Where did you run by Thierry Gueorgiou.mp4)

reprezentant

- Jmenování do reprezentace přináší své výhody, ale i povinnosti!!!

Reprezentant = výběrový vzorek
Reprezentovat = pocta

- Členství v reprezentaci by mělo být přínosem k úspěchům na osobní cestě

koncepce a zaměření přípravy

- rozvoj závodnického umění (překážky a úskalí v závodech, možné situace & možná řešení)
- kvalitní kempy (soustředěnost, preciznost, chuť pracovat, rozbory, diskuse, ...)
- zvýšený tlak na běžeckou výkonnost (nutná samozřejmost - sledování, testování)
- prostor pro individuální trénink (sledování, doporučení)
- výrazné výsledky na JMS v ČR (6 jednotlivců v desítce, štafety do 5. místa)

A close-up photograph of a green leaf with water droplets on its surface. The leaf's veins are clearly visible, and the water droplets are scattered across the leaf's surface. The background is a soft, out-of-focus green.

foto 2011

(více na webu repre a ...)

atmosféra a vztahy

- kolektivní prostředí a tvůrčí atmosféra
- jde nám o stejnou věc
 - rozebírat problémy
 - konzultovat poznatky
 - ptát se (být zvědavý) & dávat pozor (chtít vědět)
- tolerance, respekt, umění naslouchat, každý má v týmu svou roli, chtít spolupracovat

Ve skupině je vnitřní síla, použijme ji

**Každý má část zodpovědnosti
za atmosféru uvnitř týmu**

mediální obraz

- respektovat strojení na oficiálních akcích RD
- na stupních a slavnostních akcích – pozitivně a důstojně
- podvolte se (dobrovolně) každému focení
- novinářům odpovídat se zájmem
- vyhnout se "pivním" tématům
- prezentace OB
- nepsat hloupé články o „reprezentační akci“ (akce = banquet), škodí pisateli i OB
- počítá se s tím, že si nafasované vezmete na akci
- chovejte se s vědomím, že patříte k české špičce v OB, všichni vás znají

o reprezentační družstvo juniorů se starali

Kožak



Ko4ka



Honza



Eva



Iva



oponent JRD:
R. Novotný

šéf komise
reprezentace:
Z. Zuzánek

schvaluje:
sekce OB

A close-up photograph of a green leaf with water droplets on its surface. The leaf's veins are clearly visible, and the water droplets are scattered across its surface. The background is a soft, out-of-focus green.

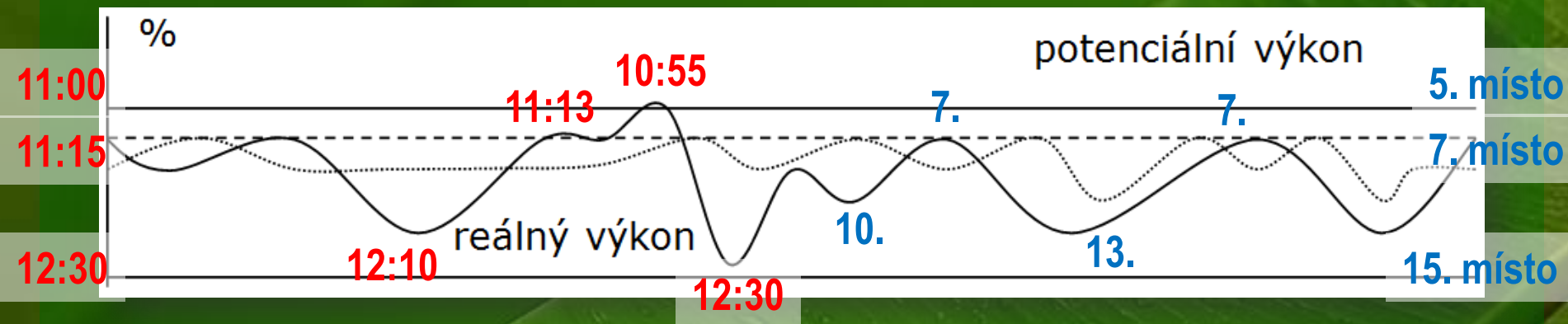
foto 2012

(více na webu repre a ...)

representant podává výkon

Je nutné umět prodat v závodě to na co mám,
jinak celý můj trénink přijde vniveč!

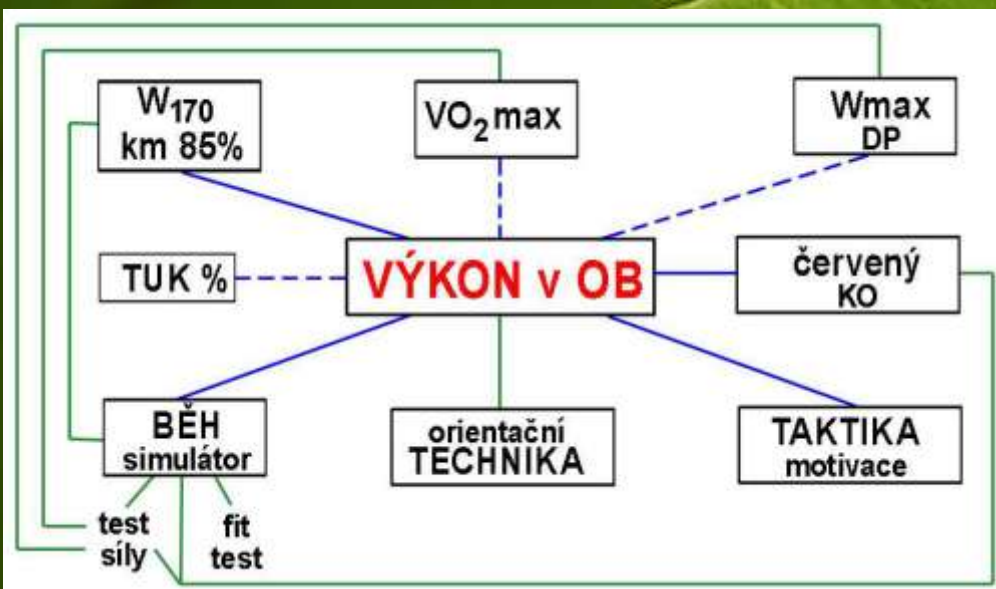
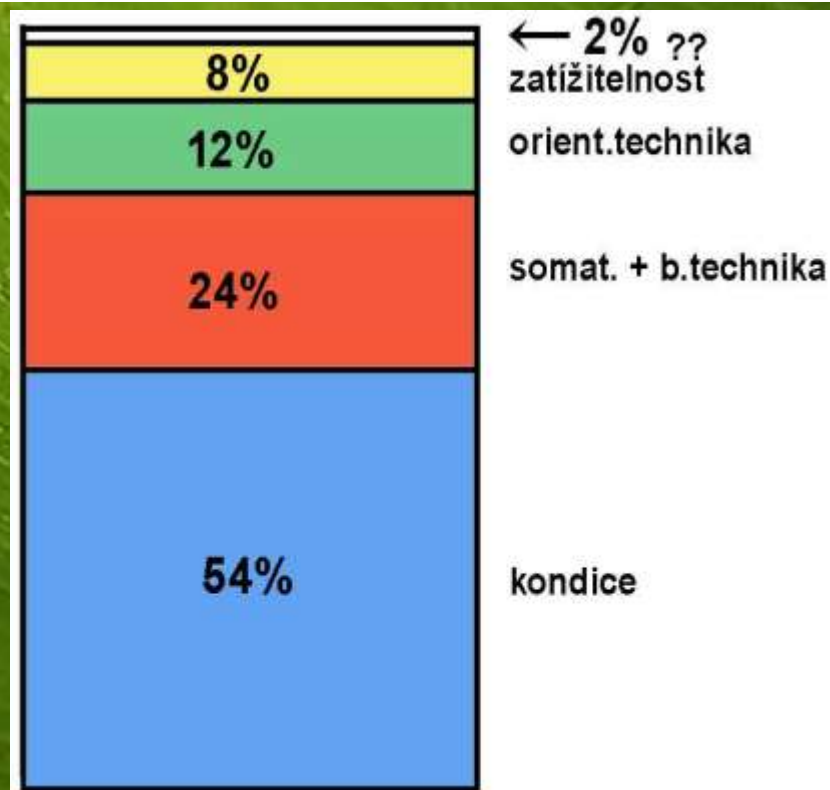
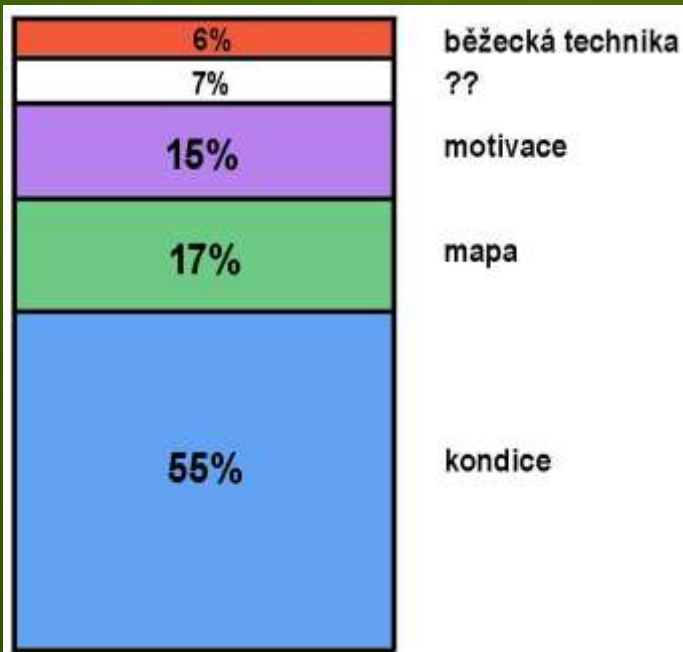
(modelový obr.)



- Pojdme udělat vše pro výrazné úspěchy
- Přibližme se více k individuální hranici svých možností
- Osobní schopnosti a možnosti je třeba zvyšovat
- Vysoká běžecká výkonnost je nutným základem

výkon v OB

(nalezené příklady dělení z různých literatur)



rozumně vstříc výkonu

strategie tréninku

Dosáhnout vysoký výkon co nejdříve; plánovitý trénink si klade za cíl co nejrychleji dosáhnout úspěchu.

Dosáhnout pouze výkonnost přiměřenou věku. Nejvyšší výkon je perspektivní cíl, dětství a mládí je přípravou k dosažení tohoto cíle.

obsah tréninku a zatížení

Úzké zaměření na specializaci a rychlou cestu k cíli - jednostrannost

Odpovídající podíl všestrannosti, závislé na individuálním vývoji. Postupné a pozvolné stupňování nároků na sportovce.

psychologické rysy tréninku

Tvrdost, cílevědomost; v tréninku vystupují psychické momenty charakteristické pro činnost dospělých: napětí, vážnost, vyhraněná racionalizace, tlak na výkon, ...

Mentalita odpovídající věku, omezování tlaku na výkon. Aktuální výkon. Cíle a požadavky nejsou nezbytné. Radost, hravost, uvolněnost, bohatství prožitků, přiměřené ocenění.

výkon v OB

(jen část ze sumáře všech možností)

odběhané km v terénu

...

tlak okolí

orientační technika

stavitel

vybavení

+

ohebnost

odhodlání

velká klika v den D

únava

práce s buzolou

mapař

mentální kapacita-taktika

zkušenosti

odpočinek

svižně odběhané km

+

paměť

soupeři

stravovací a pitný režim

mapa

fyzická kapacita

houževnatost

rušivé vlivy

podobné terény

terén

No stres 😊

(testík pikto a doplňování map, něco na webu repre)

smysluplně a cíleně

„Každou trať lze oběhnout v tempu a bez chyby, jde jen o přizpůsobení rychlosti potřebám techniky!“

- tréninková fáze s mapou
 - pochopení hlavního zaměření fáze
 - individuální mentální příprava na fázi
 - odběhnutí tréninku
 - zhodnocení, tvorba zkušeností, hlubší zažití žadoucích principů
- sport zkušeností – rozbor vlastních „závodů“
- udělat spoustu chyb a přemýšlet o jejich příčinách

„Běhání tréninků bez myšlenky nevede k pokroku, ale ke stagnaci a úpadku!“

**... někdy to vyjde všem a ve
všem 😊**

***velmi povedený začátek závěrečného dne
(ukázka JMS štafet juniorky 2013)***

***s neskutečně příjemným pokračováním
(ukázka JMS štafet junioři 2013)***

(vždy šlo o psychicky náročná čekání na výsledky ...)



(..., ale často to stálo to za to. Díky)



TOP 10 z JMS:

DEN 2010:

1. P. Kubát (L)
2. (Kosová, Knapová, Novotná)
4. T. Novotná (spr)
6. (Petržela, Nykodým, Kubát)

POL 2011:

2. (Kosová, Indráková, Novotná)
3. T. Novotná (spr)
3. (Hubáček, Schuster, Kubát)
5. P. Kubát (L)
6. D. Kosová (M)
7. P. Kubát (spr)

SVK 2012:

2. J. Petržela (spr)
2. J. Petržela (M)
4. (Hubáč., Chloup., Petrž.)
6. (Poloprut., Horčičk., Nov.)
7. (Schuster, Hadač, Vavrys)
8. J. Petržela (L)
9. M. Hubáček (L)

CZE 2013:

1. (Knap., Chrom., Horčič.)
1. (Schus., Chloup., Hubáč.)
2. M. Hubáček (spr)
6. M. Minář (M)
7. K. Chromá (L)
7. A. Chloupek (M)
8. K. Chromá (M)
9. M. Schuster (M)
9. (Tesař., Svobod., Hrušk.)

výsledková statistika v disciplínách jednotlivých závodů JMS 2009-13:

long:

Dánsko (1., 12., 15., 24.);
PL, ČR, ITA, SVK

middle:

ČR (6., 7., 8., 9.); ITA, SVK,
DEN, POL

sprint:

ČR (2., 12., 18., 27.); ITA,
POL, DEN, SVK

štafety:

ČR (1., 1., 9., 11.); SVK,
DEN, ITA, POL

(součet umístění 6D+6H z JMS)

medaile:

ITA: 0-2-0

DEN: 1-1-0

POL: 0-1-2

SVK: 0-2-0

CZE: 2-1-0

Pohár národů (CZE JRD):

(součet umístění nej 2D+2H v
každém závodě JMS)

ITA 2009: 6.

DEN 2010: 5.

POL 2011: 4.-5.

SVK 2012: 6.

ČR 2013: 3.

JRD v letech 2010-2013

(náhled akcí pro dotazy)

2010		2011		2012		2013	
		21.- 24.10.	kemp Polsko	12.- 16.10.	kemp Slovensko	10.- 14.10.	kemp CZE
20.- 22.11.	ÚS (s RDD, Blatiny)	3.-5.12.	ÚS (s RDD, Turnov)	25.- 27.11.	ÚS (s RDD, Zderaz)	1.-4.11.	ÚS (M. Fatra, SVK)
21.- 24.1.	VT lyže (Rokytnice)	13.- 16.1.	VT lyže (Rokytnice)	20.- 22.1.	VT Radost (H. Jelení)	18.- 20.1.	HK (s RDD)
24.- 28.2.	VT Slovinsko (dop. záj.)	18.- 20.2.	VT HK (Běleč)	10.- 12.2.	VT Radost (zruš.)	21.-24.2	Vrbice
20.- 27.3.	VT Francie (samoplátci)	25.- 27.3.	VT Doksy (s RDD)	29.- 4.3.	VT HUN	6.-10.3.	SLO (výběr s RDD)
7.4.	Dráha měření (s RDD)	8.-13.4.	VT SUI (dop. záj.)	23.- 25.3.	VT Tábor (kros, spr.)	8.-10.3.	Čechy p. Kosířem
9.-11.4.	VT Doksy	27.- 29.5.	NZ (Doksy)	4.-6.5.	VT Gmund (ŽA), Trut.	29.3.- 1.4.	Pecka
7.-9.5.	VT Vidnava	12.- 18.6.	kemp Polsko	17.- 20.5.	VT Vrbno p. Pr. (AUT)	20.- 29.4.	SWE kemp
5.-6.6.	NZ (ŽA BOR)	24.- 26.6.	závěrečná příprava	25.5.	Dráha	8.5.	NZ sprint (Chrudim)
15.- 20.6.	VT Dánsko	30.6.- 9.7.	JWOC Polsko	1.-3.6.	NZ (ŽA, BOR)	24.5.	NZ dráha (Šumperk)
2.-11. 7.	JWOC Dánsko	30.6. - 15.7.	zájezd (zruš.)	10.- 16.6.	kemp SVK	30.5.- 2.6.	NZ (Pulčín, Šubířov)
19.- 22.8.	Eurometing (CZE)			5.- 14.7.	JWOC	5.-12.6.	kemp JMS
						2.-11. 7.	JWOC
						25.7.- 6.8.	letní tr. zájezd (SWE)

pravdy

(na něž bylo třeba myslet při akcích JRD)
(někdy myšleno ze srandy, jindy bohužel realita)

„Mladí lidé mají sklon myslet si, že jsou moudří, jako si opilí myslí, že jsou střízliví.“ Charles Spencer Chaplin

„Je jeden jediný způsob, jak zacházet se ženami. Bohužel nikdo ho nezná.“ Charles Spencer Chaplin

„Poznej sebe sama.“ Cheilón

„Nemohu nabídnout nic než krev, dřinu, slzy a pot.“
Sir Winston Churchill

pravdy

(na něž bylo třeba myslet při akcích JRD)
(někdy myšleno ze srandy, jindy bohužel realita)

*„Jestliže neumíš naučíme, jestliže nemůžeš pomůžeme ti,
jestliže nechceš nepotřebujeme tě.“*

„Člověk musí mít vždycky cíl, ale nemusí se vždycky trefit.“

„Čas si vymysleli lidé, aby věděli, od kdy do kdy a co za to.“

„Dobré divadlo začíná dobrým vrátným.“

Jan Werich

? ...

Bylo toho hodně, bylo to náročné, ale nebylo akce, která by nakonec nepřinesla tréninkovou odezvu, osobní rozvoj nebo podněty k další činnosti.

Díky členům realizačního týmu (Ko4ka, Kožak, Ifča, Evka) za vysoký osobní přínos, dodávané teoretické znalosti a veškerou praktickou činnost, kterou věnovali akcím a přípravě juniorů za roky 2010 – 2013. Bez vás by akce neměli potřebnou sílu. Děkuju.
Honza

závěrem ...

(dotazy na mail, díky)

honza.potstejnsky@seznam.cz