

Jan SLÁDEK

# Vedení tréninkové skupiny od žactva do dospělých

Závěrečná práce školení trenérů T2

Horní Jelení

31.3.2011

# Obsah

Cíl práce	3
Současný stav řešené problematiky	4
Klub a tréninková skupina jako sociální skupina	4
Jak vést skupinu	5
Péče o skupinovou integraci	5
Způsoby vedení	6
Problémy při vedení skupiny - sociální povalečství	7
Ideál vs. realita	8
Úvaha — peníze v OB	9
Vedení tréninkové skupiny od žactva do dospělých	10
Nábor	10
Specifika vedení dětí (zhruba do 15 let)	10
Vedeme děti od 6 do 8 let	11
Prepubescence (9-11 let)	12
Pubescence (11-15 let)	12
Adolescence (15-20 let)	13
Dospělost (20-35 let)	14
Závěr	14
Zdroje	15

# Cíl práce

Všichni bychom rádi, aby člověk, který jednou začne s orientačním během, už s ním zůstal až do konce života. Skutečnost je však většinou výrazně odlišná a z náboru dětí nám do dospělosti zůstane jen několik jednotlivců. A ještě menší část z nich se bude po nástupu do práce věnovat rozvoji klubu, trénování mládeže či pořádání.

Cílem mé práce je podívat se na celý proces vedení tréninkové skupiny po několik let z pohledu psychologie, sociální psychologie, sociologie a příbuzných oborů a pokusit se dát dohromady důvody, proč jsou lidé součástí klubu, proč výrazná většina časem odchází a co pohání těch pár, kteří se o klub i při práci starají.

Doufám, že se na následujících stránkách společně dopátráme toho, jak skupinu motivovat a utužovat v ní vztahy. Jak ji vést tak, aby nám co největší část z ní vydržela do dospělosti a mohla se v elitě rvát o úspěchy, pořádat závody či vést tréninky.

A protože s činností tréninkové skupiny výrazně souvisí i činnost klubu a nefungující klub zničí jakékoli úsilí trenéra udržet tréninkovou skupinu celistvou, budu se hodně zabývat i tím, jak by měl klub fungovat, aby se v něm lidé cítili dobře a zůstali mu věrni.

Práce je zaměřena primárně na orientační běh, poznatky ze sociologie a psychologie jsou ale obecné a aplikovatelné na mnoho oborů lidské činnosti.

Doufám, že práce otevře oči nejen jednomu trenérovi a činovníkovi klubu a začnou se zaměřovat více na lidi a méně na výkony. Výkon v orientačním běhu je totiž především individuální záležitost a ačkoli úspěchy jsou skvělé a každý trenér po nich touží, tréninková skupina je více o atmosféře a dobrých vztazích mezi jednotlivci a trenérem, než o tom, že se jednomu ze skupiny povedlo vyhrát nějaký závod.

Tak pojďme na to.

# Současný stav řešené problematiky

Vzhledem k charakteru orientačního běhu (jako sportu, který prakticky nemá profesionální trenéry a funkcionáře) jsou kluby i tréninkové skupiny převážně vedeny lidmi, kteří trénování a vedení lidí nikdy nestudovali a postupují dle intuice. (osobní názor: učitelé zde netvoří výjimku, příprava na vedení lidí se na našich pedagogických školách rovná nule.)

Nemá proto příliš smysl rozebírat současný stav práce s lidskými zdroji v klubech, ač jsem si jist, že by to vydalo na zajímavou socio-psychologickou studii. Ta je ovšem silně nad rámec této práce, spíše je to takový můj podnět metodické komisi, aby zvážila vytvoření "best practices" práce klubů. Od náboru členů, přes skladbu tréninků a práci s trenéry. Inspirovat bychom se mohli u Angličanů, kteří udělali pokus o podobnou věc. Říkají tomu "success stories" a jsou to krátké příběhy toho, co zajímavého dělají různé kluby v Británii <sup>[1]</sup>. Je to takový hodně hrubý nástřel, ale lepší než nic.

Pojďme se tedy raději podívat na vedení skupiny teoreticky z hlediska sociální psychologie.

## Klub a tréninková skupina jako sociální skupina

Náš klub OB i tréninková skupina jsou z pohledu psychologie a sociologie sociální skupiny<sup>[2]</sup>.

Člověk patří ve svém životě do mnoha sociálních skupin a každá z nich ho nějakým způsobem utváří, nelze z ní odejít a myslet si, že mne nepoznamenala. Primární (tedy nejdůležitější) sociální skupinou je pro většinu z nás rodina. Je to skupina, se kterou se nejvíce ztotožňuji a ze které přebírám nejvíce vzorců chování.

Klub (nebo tréninková skupina) patří z pohledu sociální psychologie mezi sekundárních sociální skupiny. Každý člověk se s takovou skupinou identifikuje různým způsobem a odlišnou měrou. Aby dobře fungovala, je potřeba, aby měla dostatek konformních členů<sup>[3]</sup>, kteří plně přijímají její pravidla a vytváří její základ. Pochopitelně každá skupina potřebuje i několik lidí, kteří některá pravidla zpochybňují a umožňují jí tak postupnou evoluci. Díky těmto členům vzniká ve skupině napětí, které je však převážně pro skupinu prospěšné, neboť ji dále formuje.

---

<sup>1</sup> [http://www.britishorienteering.org.uk/page/success\\_stories](http://www.britishorienteering.org.uk/page/success_stories)

<sup>2</sup> Sociální skupina je sociologický pojem označující sociální útvar, o němž platí:

- 1) je tvořen dvěma nebo více osobami, hrajícími vzájemně se doplňující a podmiňující role;
- 2) skládá se z částí, které mají strukturální či funkční význam, což je odděluje od samotných jedinců
- 3) členy skupiny spojuje vzájemná komunikace, normy, vzájemná očekávání a společně vykonávaná činnost.

<sup>3</sup> konformní člen je ten, který je plně identifikovaný se skupinou

# Jak vést skupinu

Vedení skupiny spočívá hlavně ve dvou činnostech:

- v péči o skupinovou integraci (stmelování členů skupiny, posilování procesů identifikace se skupinou)
- v péči o naplňování skupinových zájmů

Obě tyto činnosti může vykonávat jeden vůdce (hlavně u menších skupin - v orientačního běhu může být příkladem právě trenér tréninkové skupiny, viz. níže), ale většinou se jedná o dvě neformální pozice obsazené dvěma vůdci:

## Úkolový vůdce

je orientovaný na dosahování skupinových zájmů, vede skupinu k jejímu cíli.

## Socio-emoční vůdce

je orientován na jednotlivé členy skupiny, spojuje skupinu dohromady.

Každá sociální skupina potřebuje oba vůdce, ani jeden z nich pro ni není důležitější.

Trenér je z pohledu klubu často v roli úkolového vůdce a očekává se od něj, že povede členy skupiny k dobrým výsledkům a bude jim pomáhat dosáhnout co nejlepších výkonů. Ale to nejde bez dobré atmosféry ve skupině a (hlavně v případě individuálních sportů jakým je OB) zájmu o jednotlivce. Proto se trenér poměrně často dostává do role socio-emočního vůdce a stará se o to, aby mu skupina držela pohromadě. Jak budu v práci naznačovat čím dál více, trenér by měl být i z pohledu klubu hlavně socio-emoční vůdce a starat se o skupinu<sup>[4]</sup>.

## Péče o skupinovou integraci

Posilování integrace skupiny je ta nejdůležitější věc, o kterou by se měl klub starat. Čím více budou lidé v klubu provázáni, tím pravděpodobněji u něj zůstanou i v budoucnu a budou pomáhat s každodenní činností. Je důležité neztratit hlavně starší členy klubu, kteří již nabrali zkušenosti a mladí tak nemusí objevovat kolo, ale mohou již zaběhlé věci vylepšovat.

Nejsilnější nástroje pro stmelování skupiny a posílení identifikace se skupinou jsou symboly a rituály. V případě OB patří mezi symboly klubové dresy, trička, vlajka..., mezi rituály pak může

---

<sup>4</sup> Klub orientačního běhu nemá v podstatě žádnou vnější motivaci mít vynikající závodníky. Klub potřebuje hlavně pořádat závody a starat se o mladší členy. To první přináší zisky a to druhé mu zajišťuje přežití. Argument vynikajících výsledků by šel použít u sponzorů, v případě OB ovšem se značně nejistým výsledkem. Sponzora klub stejně získá lépe na pořádání závodů pro několik set lidí, než na to, že s jeho logem na dresu budou závodníci klubu vyhrávat žebříčky A/B.

patřit veřejné pochválení úspěšných závodníků při zpáteční cestě autobusem, tradiční členská schůze s promítáním fotek ze závodů, společné pořádání tradičního závodu...

Staré sociologické výzkumy (1983) naznačovaly, že s intenzitou rekreačního sportování <sup>[5]</sup> roste též intenzita přátelských vztahů mezi sportovci a upevňuje se soudržnost skupiny. To znamená, že pravidelné společné tréninky 3x týdně jsou pro klub (i tréninkovou skupinu) mnohem prospěšnější, než individuální tréninkový plán pro každého jednotlivce na 7 dní v týdnu.

Pokud se nám nepodaří skupinu dobře integrovat, nastávají např. přestupy do jiných oddílů (již dobrého sportovce v jeho mateřském oddíle nedrží jeho sociální skupina a jinde mu nabídnou lepší podmínky) či sportovec po ukončení své vrcholové kariéry s aktivitou v klubu zcela skončí a na další činnosti se nepodílí.

Ideálem sportovce z hlediska klubu je takový, který po dosažení vrcholu kariéry v klubu zůstává a předává své zkušenosti dalším.

## Způsoby vedení

Při vedení skupiny si můžeme vybrat ze tří způsobů vedení. Vůdce uplatňuje ve skupině buď jeden z nich nebo může měnit způsob vedení dle situace.

### 1. autoritativní vedení

vůdce určuje skupinové cíle a pravidla jednání, dává členům pokyny a příkazy k jednání, výsledek sám hodnotí a vyžaduje od členů poslušnost. Mezi členy sociální skupiny a jejím vůdcem vzniká napětí, ve skupině vládne frustrace a nepřátelství. Pokud je vůdce přítomen, je jednání skupiny při naplňování skupinového zájmu velmi efektivní, pokud vůdce přítomen není, jejich jednání je utlumeno; celkově tedy není autoritativní vedení příliš efektivní.

### 2. demokratické vedení

vůdce vede členy k participaci při stanovení skupinových cílů a pravidel jednání, s výjimkou zásadních; vede je k diskusi o řešení situací, hodnocení výsledků a k aktivitě obecně. Aktéři jsou ve skupině spokojeni a přátelští, identifikují se s ní, jednají samostatně a zodpovědně bez ohledu na přítomnost vůdce; jednání skupiny při naplňování skupinového zájmu je zdlouhavé, ale trvale velmi efektivní - diskuse je náročná na čas, ale výsledek je nejlepší z možných;

---

<sup>5</sup> rekreačním sportováním je myšleno sportování, které lze provádět při škole/práci ve svém volném čase. Orientační běh má tu výhodu i nevýhodu, že je sportem, který tímto způsobem provozují i ti nejlepší.

### 3. liberální vedení

Vůdce spíše pasivně sleduje dění ve skupině a zasahuje do něj jen výjimečně, většinou až na požádání. Ve skupině vládne napětí a nepřátelství z nejistoty a "bezvládní"; jednání skupiny při naplňování skupinového zájmu je trvale velmi neefektivní.

Autoritativní vedení bývá členy skupiny přijímáno v krizových situacích a liberální bývá snášeno v situacích útlumových a vyčkávacích. Obecně je pro vedení klubu i tréninkové skupiny nejlepší demokratické vedení. Každý trenér si ovšem musí rozhodnout sám, o čem se ještě diskutuje a co již je zásadní pravidlo jednání, o kterém se nediskutuje.

## Problémy při vedení skupiny - sociální povalečství

Při vedení skupiny narazíme na to, že někteří její členové jsou aktivnější a jiní se „vezou“ . Odborně se tomu říká fenomén sociálního povalečství a v zásadě se dá říct, že čím větší skupina, tím méně je pravděpodobné, že bude někdo z ní výrazně aktivní.

Fenomén sociálního povalečství<sup>[6]</sup> je složen ze dvou dilemat, o jejichž existenci bychom měli vědět. Ovlivňují práci skupiny jak při pořádání závodu, tak třeba i při skupinové hře na tréninku.

### 1. Dilema distribuce kapitálu

Kolik mám pro naplnění svého očekávání skupině „dát“? Co když mi pro maximální užitek stačí jen „trochu“?

*Příklad: u nás v klubu mají slevy z příspěvků lidé, kteří se podílí na pořádání závodů. Pro naplnění kritéria ovšem není třeba „dát“ skupině mnoho. Aby se závod ale uskutečnil, musí několik lidí odvést velký kus práce.*

### 2. Dilema distribuce užitku

Který člen skupiny bude mít ze skupiny jaký užitek? Co když „dám“ skupině hodně, ale někdo jiný z toho bude mít větší užitek než já?

---

<sup>6</sup> Sociální povalečství je častá situace snížené výkonnosti sociální skupiny, ve které její členové spoléhají na výkon jiných členů. Výkonnost skupiny neroste s její velikostí: členové větších skupin jsou častěji sociální povaleči a malé sociální skupiny jsou zpravidla efektivnější při naplňování svých zájmů.

# Ideál vs. realita

Vedení klubu či tréninkové skupiny není nic jednoduchého. Pokud bychom to měli dělat pořádně, je na to zapotřebí mnoho času a energie, kterou člověk při zaměstnání většinou nemůže orientačnímu běhu dát (vyjímky potvrzují pravidlo).

Na nedostatku času také mnoho chvályhodných snah končí - některé věci není možné dotáhnout do konce, protože na to už nikdo v klubu nemá energii a čas.

Ve sportech, které při vrcholových výkonech slibují výdělek velkého množství peněz tento problém řeší profesionalita klubových funkcionářů a trenérů. Orientační běh však nic takového neslibuje a musí se tak spoléhat na dobrovolnost všech zúčastněných. Rozdíly v kvalitě vedení tréninkové skupiny jsou pak obrovské - někteří trenéři se zajímají o to, jak vést svěřence co nejlépe, jiní spoléhají na svůj instinkt atp.

V malých klubech jsou ovšem všichni rádi, že někdo trénuje a kritizovat za něco trenéra je prakticky nemyslitelné. Kdyby pověsil trénování na hřebík, nemá jej kdo zastoupit.



# Úvaha — peníze v OB

Dnes se trénování věnují v dospělosti převážně lidé, kteří mají časově méně náročnou práci (většinou ve veřejném či neziskovém sektoru). Zkušenosti říkají, že lidé pracující v soukromém sektoru nemají po práci na trénování čas a sílu. Právě za tímto vidím problém v tom, že kluby mají nedostatek trenérů. Jak to ale řešit?

Platit trenéra na plný či poloviční úvazek si naprostá většina klubů nemůže dovolit. A nelze se divit, že zaměstnaný člověk všechnu svou dovolenou nechce dát na soustředění a všechnen svůj volný čas na vedení dětí. Ani jedno není nějaký relax. Platit těmto lidem tento čas ovšem klub spíše zboří, než posílí. Ostatní budou cítit, že nemusí nic dělat, když je za to někdo placený, placení zase, že jsou placeni málo na to, aby toho dělali tolik.

Čistě teoreticky by profesionální trenér měl smysl od dorostenců výše, jistě by pro klub vychoval několik výborných závodníků. Již jsem ale výše zmínil, že klub není příliš motivován k výchově nejlepších závodníků. Kromě toho tuto oblast částečně pokrývají SCM, kde se těm nejlepším závodníkům z oblasti věnuje zvýšená pozornost.

Z pohledu klubu by se mnohem více hodil člověk, který by organizoval celou klubovou agendu, zajišťoval přípravu závodů a slušně vedl 2-3 tréninky týdně. Měl by čas se věnovat klubovým záležitostem, tmelit klub a mohl by klubu vydělat peníze právě pořádáním závodů a staráním se o sponzory. Velký pozor by se ale musel dát na důkladnou specifikaci zodpovědnosti. Aby bylo jasné, co dělá tento „zaměstnanec“ a co dělají ostatní dobrovolně.

Najít ovšem v rozpočtu menšího klubu okolo 300 000 Kč (25 000 Kč x 12 měsíců) je zcela nereálné. Například v rozpočtu mého klubu tato částka převyšuje roční rozpočet (včetně rozpočtu na soustředění). Větší klub, který pořádá ročně 1x žebříček A/B a vícedenní by už takového člověka možná zaplatil. Otázka je, zda by se mu to vyplatilo. Myslím si, že by mohlo, ale muselo by jít o zkušeného organizátora a trenéra, který skutečně má co nabídnout.

Asi jako ideální způsob placení lidí v klubu vidím to, že pořádání velkých závodů by dostalo na starost několik studentů formou brigády. Penězi zajistíme, že si nemusí vydělávat jinde a budou mít na pořádání čas, kromě toho mi přijde dobré se o zisk z pořádání rozdělit s lidmi, kteří jej umožnili. Zároveň také zajistíme, že je můžeme úkolovat a vyžadovat důsledné splnění těchto úkolů a také, že příští rok to neuvidí jen jako spoustu práce, místo které by mohli pracovat kdekoli jinde a alespoň za to něco dostat.

Nutno ale podotknout, že pokud klub spokojeně funguje a nepotřebuje motivovat lidi penězi, tak bych se do toho nepouštěl. Peníze jsou, jak bylo naznačeno, velmi dvousečná zbraň.

# Vedení tréninkové skupiny od žactva do dospělých

Po teoretické části o vedení lidí a skupin se konečně dostáváme k tomu, jak vést konkrétní tréninkovou skupinu. Tato část bude o motivaci a o tom, co svěřenci chtějí a co bychom jim měli nabídnout. O tom, jak tréninky konkrétně vést a jaká cvičení zařazovat již bylo napsáno mnoho.

Všechny kroky projdeme v pořadí, v jakém se s nimi trenér, který by skutečně vedl skupinu až do dospělých, setkává.

## Nábor

Nejprve musíme děti pro orientační běh získat. Po několikaletých zkušenostech se nám v klubu osvědčilo, že nejlepší je dělat nábor hned v 1. třídách ZŠ. Později už je většina šikovných dětí zabrána jinými sporty a jsou součástí jiných sociálních skupin. Snažit se je získat pro OB někdy ve 3. třídě je tedy nepoměrně těžší, protože musí kvůli OB nějakého jiného sportu nechat.

V 1. třídě je dítěti prakticky jedno, jaký sport dělá. Dítě chce vyzkoušet mnoho věcí a rozhoduje se tak hlavně podle atmosféry na trénincích a jak mu sedne atmosféra a ostatní děti na tréninku. Vliv na rozhodnutí tak mají hlavně rodiče a ty zajímá, jestli to dítě baví, jestli je to blízko domova, jestli sport znají, kolik stojí roční příspěvky...

Jak často dělat záleží na možnostech klubu. Čistě ideálně se mi jeví, že dobré by bylo udělat nábor vždy 2 roky po sobě a poté udělat 2 roky pauzu. Tedy za 4 roky po nabrání prvních dětí udělat další nábor.

## Specifika vedení dětí (zhruba do 15 let)

Než se pustíme do detailního rozboru jednotlivých období přípravy, je potřeba si říct něco k vedení dětí obecně. Výrazně se totiž liší od vedení dospělých a je třeba na to dát dobrý pozor, jinak bychom dětem mohli více škodit, než prospět.

Nejdůležitější pravidlo při vedení dětí je vytvářet atmosféru klidu. Jakékoli traumatizování a zasévání úzkosti ze selhání je nežádoucí. Nejčastější úzkost u dětí je právě z toho, že se chybně projeví či nedosáhnou očekávaného výsledku. Chyby bychom jako trenéři měli vítat, protože se dítě snaží i když se mu to nevede. Pokud se bude bát udělat chybu, tak bude pasivní a nenaučíme ho už vůbec nic.

Ale pozor - špatné je také přehnané soustředění na chyby a nedostatky, kterých se dítě dopustilo. Dítě by mohlo začít pochybovat o svých schopnostech a dovednostech. Chyby tedy vítejme, ale příliš se jimi při vedení dětí nezabývejme.

Pro úspěšné vedení dětí je tedy jedna z nejdůležitějších podmínek sebeovládání trenéra a jeho schopnost neprojevat navenek negativní emoce. Také je velmi důležité nepovyšovat význam výsledku. Jeho přehnané zdůrazňování může vést k zablokování rozvoje dispozic, vloh a schopností.

Jako trenéři bychom se měli i vyvarovat zdánlivě kladným projevům, které jsou ale vnímány negativně:

- nadměrná chvála za úspěch a nedostatečná kritika po nezdaru ve snadném úkolu. Děti chtějí věřit, že jste k nim spravedliví a hodnotíte je nestranně.
- nadměrná pomoc při řešení úkolu, zejména když není vyhledávána a očekávána. Dejte jim důvěru a ony to zvládnou.
- nadměrné výrazy soucitu při nezdaru. I dítě ví, že se mu něco nepodařilo a že to není v pořádku. Soucit a utěšení bude hledat doma u maminky, od nás opět očekává, že budeme spravedliví.

Tolik k vedení dětí obecně, nyní již pojďme detailně na jednotlivá věková období.

## Vedeme děti od 6 do 8 let

Předpokládejme, že se nám povedl nábor a máme na tréninku prvňáčky a druháčky. Ze začátku budou poměrně v šoku z toho, že začaly chodit do školy a někdo po nich vyžaduje nekompromisní plnění úkolů.

Na tréninku se chtějí hlavně vylbnout. Mají rády hry, užívají si pohyb. Postupně získávají na oblibě hry, které vyžadují obratnost (je to tím, jak se zlepšuje koordinace celého těla). Při pohybu dělají množství nadbytečných pohybů, neměl by nás tedy trápit jejich styl běhu - zatím si prostě užívají, že běží.

Jejich pozornost není stálá. Je proto potřeba střídat cvičení s důrazem na přesnost provedení s herními prvky. Postupně lze přidávat soutěživý charakter.

Děti v tomto věku budou plnit roli, kterou od nich očekávají jejich nejbližší. Usilují o takové chování, za které jsou chváleny jak od nás trenérů, tak hlavně od rodičů.

Na závody se jezdí proběhnout do lesa a užít si pěkný den v přírodě. Mají radost ze sportu jako takového, nepotřebují dosahovat nějaké cíle.

### Shrnutí

V tomto období je tedy potřeba hlavně si s dětmi hrát, seznámit je mezi sebou. Také je potřeba je vozit na závody, aby přičichly k tomu, co to je orientační běh.

## Prepubescence (9-11 let)

V tomto věku spolu děti začínají navazovat širší a trvalejší kamarádké vztahy. Učí se dívat se na svět očima někoho jiného. Na tréninky budou chodit za kamarády a pro radost z pohybu.

Děti v tomto věku mají zvýšenou pohybovou vnímavost, v tomto věku jsou schopny zvládnout základy sportů. Je to tedy poměrně ideální věk na to, začít s atletickou přípravou a obecně rozvíjet obratnost a pohyblivost.

Z mapy bychom měli rozvíjet znalost mapových značek a zaměřit se na trénink vrstevnic.

### Shrnutí

Stále bychom si s dětmi měli na trénincích hodně hrát, více se zaměřit na rozvoj obratnosti a pohyblivosti a styl běhu. Z mapy je musíme připravit na tratě HD12, takže je třeba vysvětlit základy vrstevnic a obecně by se v mapě měly poměrně slušně vyznat. A samozřejmě je třeba je brát na co nejvíce závodů, aby získávaly zkušenosti.

## Pubescence (11-15 let)

Puberty se většina rodičů i trenérů dost bojí. Nelze se divit, je to období revolty. Dobrá zpráva pro trenéry je, že sportovně aktivní děti mívají pubertu slabší.

### Co se v pubertě děje

U dětí se mění citové prožívání, pubescenti bývají citově labilnější. Mají zvýšenou vnímavost zejména na podněty související s jejich hodnocením. Pubescenti začínají umět uvažovat hypoteticky, bývají hyperkritičtí.

Záleží jim na přátelském vztahu se svými vrstevníky téhož pohlaví a také na partnerovi opačného pohlaví. Je to období prvních lásek.

V tomto věku se začíná diferencovat postoj ke sportovním činnostem na základě úspěchů a neúspěchů. Seberealizační motivy nabývají vrchu nad pouhou radostí ze sportu. Vzniká dominantní zaměření na určitý sport (naším cílem je, aby tím sportem byl orientační běh).

### Jak vést tréninky

Na trénincích je potřeba dávat důraz na přesné dodržování příkazů a zákazů daných pravidly ať už děláme cokoli. Dává to možnost prožití řádu a spravedlnosti.

Je nutné začít trénovat jinak chlapce a dívky. U dívek je třeba snížené silové schopnosti vyrovnat kvalitou technického provedení.

Chlapcům vyhovuje zaměření na výkon, zvýšená rizikovost situací, hry soutěživého charakteru. U dívek stoupají v oblibě nesoutěživá cvičení.

Obě pohlaví akceptují rozvíjení fyzické a psychické odolnosti, vytrvalosti a vůle. Do obliby se dostávají hry s řešením problémových úkolů.

V tomto věku jsou již děti schopné uvažovat nad volbou postupů a je tak vhodné začít dělat důkladné rozborů postupů a teoretickou mapovou přípravu.

V tomto období lze také začít s psychologickou přípravou. Měli bychom také dávat zvýšený pozor na psychické stavy před a po závodě. Zatímco před závodem bychom se měli snažit, aby svěřenec nebyl přemotivovaný nebo naopak apatický. Po závodě je třeba věnovat zvýšenou pozornost tomu, když se to závod nepovede a probrat spolu důvody. Jinak hrozí ztráta motivace ke sportu, ve starším věku třeba i „léčba“ alkoholem.

## Shrnutí

V pubertě už můžeme „děti“ trénovat pořádně. Vydrží vyšší zátěž, pozor ale musíme dát na jejich křehkou psychiku (ač se to na první pohled na trénincích nezdá). Také je potřeba dát pozor na to, že chlapci a dívky už se nemohou silově srovnávat. Na závodech budou soutěžit a výsledky patřičně prožívat. Mapově už by na konci tohoto období z teoretické části neměly mít problém, nadále budou sbírat zkušenosti z lesa.

## Adolescence (15-20 let)

Po pubertě už mladí lidé jsou připraveni podávat výkony na horní hranici svých možností a tuto hranici posunovat. Projevuje se zásadní rozdíl ve výkonnosti chlapců a dívek.

Lidé v tomto věku mají zvýšenou potřebu intenzivních autentických prožitků. V oblibě jsou rizikové a outdoorové sporty a řešení problémových úkolů.

Na trénincích se zaměřujeme na rozvoj rychlosti a vytrvalosti, vhodné je individuální plánování se svěřenci. Pro každého se vrchol sezóny může objevovat někde jinde, již to není tak, že každý závod je pro ně důležitý.

Z mapového hlediska by v tomto období měli adolescenti hlavně sbírat zkušenosti jak v českých tak zahraničí.

## Shrnutí

Mladí lidé v tomto věku již mají v OB své poměrně jasné cíle a snaží se jich dosáhnout. Naším cílem je jim v tom pomoci a zároveň udržovat na trénincích partu, ve které mohou společně trénovat.

## Dospělost (20-35 let)

Poslední fáze je samozřejmě dospělost. Organická kapacita člověka dosahuje vrcholu mezi 28-33 rokem života. Lidé v tomto věku už trénují individuálně, zapojují se aktivně do činnosti klubu. Do tohoto období dozrálé osobnosti se posunul čas vhodný pro podání vrcholných výkonů ve sportu.

Trenér může pomoci radou a třeba tréninkovým plánem, dospělí lidé ovšem již trénují sami. Z pohledu trenéra je také důležité zajistit, aby bylo v klubu několik podobně starých lidí, kteří spolu mohou objíždět závody.

Co se týče motivace, tak mají silnou účinnost motivy soutěžní, sebeuplatnění a sociální odezvy, směřující k dosažení vysoké výkonnosti. Sportovec je již zkušený, zná své možnosti a má racionální vztah ke svému sportu.

### Shrnutí

Dospělým můžeme pomoci radou a zajištěním vhodného prostředí pro trénování.

## Závěr

Důležitá část vedení tréninkové skupiny je práce psychologická a motivační. O každou věkovou skupinu se to chce starat jiným způsobem, být v klidu a uvědomovat si, co lidé v dané věkové skupině motivuje a na to dávat důraz. Myslím si, že nejdůležitější činností trenéra je právě své svěřence umět motivovat a udržet u orientačního běhu, teprve potom se může starat o další věci.

V této práci jsem mluvil poměrně obecně, individuální příprava tréninků již záleží na trenérovi, někdo bude rád vymýšlet zapeklité úkoly i pro starší svěřence, jiný s nimi bude převážně běhat. Pokud to svěřence bude bavit, je oboje dobře a trenér může vychovat skvělé závodníky.

Důležité je také si uvědomit, že motivace a psychologie je sice velká část úspěchu, u starších svěřenců je ale nezbytné pořádně trénovat. Zkrátka proto, že jinak těm nejlepším nohy nestačí, ať hlava funguje sebelépe.

Doufám, že tato práce přispěje k tomu, aby v klubech zůstávalo více lidí od dětských krůčků až do dospělosti.

# Zdroje

- [1] NOVOTNÁ, Eliška. Základy sociologie. Praha : Grada, 2008. 192 s. ISBN 978-80-247-2396-9.
- [2] WEBER, M. Politika jako povolání. Praha : Oikoymenh, 1998.
- [3] ČECHÁK, V.; LINHART, J. Sociologie sportu. Praha : Olympia, 1986. 240 s.
- [4] SLEPIČKA, P.; HOŠEK, V.; HÁTLOVÁ, B.; Psychologie sportu. Praha : Karolinum, 2009. 240 s. ISBN 978-80-246-1602-5
- [5] ŠEVČÍK, M. Celoroční program sportovní přípravy žactva v oddílech TJ. Praha : ČÚV ČSTV, 1984
- [6] KYSEL, Jiří. STRUKTURÁLNÍ A METODICKÉ ROZDÍLY V TRÉNINKOVÉM PROCESU DĚTÍ A DOSPĚLÝCH [online]. [s.l.], 2006. 19 s. Seminární práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích . Dostupné z WWW: <[http://www.cfbu.cz/redakcni\\_system/static\\_html/regiony/jkkv/vv/km/metodika/rozdilyvtreninku.pdf](http://www.cfbu.cz/redakcni_system/static_html/regiony/jkkv/vv/km/metodika/rozdilyvtreninku.pdf)>.