

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.

Dílčí 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.

Tři úrovně reprezentace

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

DOROSTENECKÝ VÝBĚR

Priority:

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

Záběr: 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 do dospělé reprezentace,

- získávání mezinárodních závodních zkušeností,
 - vyzkoušení si specifické přípravy na vrchol (JMS).
- Záběr: 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 dospělými,
- spoluvytváření materiálních a sociálních podmínek pro naší absolutní špičku.

Záběr: 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 skupina

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

Oblasti, které jsou koordinovány trenérskou skupinou:

- 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.

Některé 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.

Připravili: Radek Novotný (šéftrenér RD dospělých), Libor Zřídka Veselý (šéftrenér RD juniorů), Jan Potštejnský (šéftrenér dorosteneckého výběru)