|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Tréninková skupina Dorost – pravidla fungování** | Výsledek obrázku pro slovan zdravotnik praha |
| ***Společná pravidla*** |
| **Mise:** | Vytváříme tréninkovou skupinu, která bude dělat v létě orienťák, v zimě běžky, obojí pořádně a v obojím  se bude chtít pořád zlepšovat. A to tak, aby vás bavilo trénovat a závodit spolu, vzájemně jste si pomáhali a hecovali se. Směřujeme hodně daleko, minimálně na dobu kdy budete na vysoké a opravdu naplno bychom měli makat tak od 17 let. Na to se teď potřebujeme pořádně připravit.  |
| **Příští cíl:** | V příštích 2-3 letech se hlavně zaměříme na to, abychom vás naučili, společně jsme vyladili a vy jste si zautomatizovali systematický sportovní trénink. Nepůjde ještě tolik o to, CO se trénuje, ale JAK se trénuje. A nepůjde jenom o vlastní trénink, ale o všechno, co s ním souvisí – odpočinek, strava, regenerace, evidence, plánování, sladění se školou a ostatními aktivitami atd. Trénink má smysl, jenom pokud je pravidelný, postupně rozvíjí kapacitu a správně střídá zátěž a odpočinek. Práce do školy nesmí být výmluvou pro to nejít na trénink, stejně jako trénink nesmí být výmluvou pro flákání školy! Musíte se naučit naplánovat si a využít čas tak, abyste zvládali obojí. Pokud nestíháte teď, jak chcete fungovat za pár let, kdy bude práce do školy i tréninku podstatně víc? |
| **Sporty:** | Orienťák je náš sport č. 1, ale běžky v zimě ho ideálně doplňují. Kombinace obou sportů nám umožňuje trénovat dost a zároveň zabránit přetížení. Je to taky mnohem zábavnější. Dělat jen jeden sport v naší skupině nefunguje, protože část roku pak s námi nemůžete trénovat. Je jasné, že na hladkých lyžích asi nemůžeme úplně držet krok s oddíly z hor, ale na pražské úrovni jde závodit dobře a v LOBech se jde měřit s kýmkoliv. Kromě dvou halavních sportů si snažíme trénink co nejvíc zpestřit i dalšími – atletika, kolo, MTBO, kanoistika, beach-volley, lezení atd. |
| **Tréninky, závody, akce:** | Základní tréninkový rytmus je úterý, středa, čtvrtek + sobota a neděle. **Hlavní trénink je ve čtvrtek**, nejen z hlediska náplně, ale hlavně proto, že tam se chceme scházet opravdu v nejširším kruhu a máme (minimálně přes zimu) i čas probrat věci okolo trénování; náplní je síla a rychlost/obratnost přes zimu a vysoká intenzita přes léto. **Druhý hlavní trénink je středa**, která je hlavně tréninkem techniky (lyžařské/orientační) v nižší intenzitě; tady ale není tolik prostoru na řešení jiných věcí a méně místa pro občasně trénující. **V úterý by měl každý mít atletický trénink**, většina ve svých atletických oddílech, lze se domluvit i společně ve skupině. O víkendu jsou většinou závody nebo soustředění, případně jiné akce a výjimečně volno, kdy trénuje každý podle svého ☺. Závody a akce jsou v ročním plánu, kde je uvedená i jejich priorita – jak důležité je tam jet. |
| **Vybavení:** | Bez pořádného vybavení se trénovat nedá. My potřebujeme minimálně: Boty na orienťák, buzolu, pořádnou čelovku (min 350, spíš ale 500+ lumenů), GPS hodinky, lyže a hole na klasiku i bruslení, mapník na LOB, kolo, mapník na kolo. |
| **Samostatnost:** | Každý si sám zodpovídá za to, aby se včas přihlásil na každou akci, omluvil se z tréninku (nebo se na něj naopak přihlásil), domluvil si dopravu, sbalil si vše potřebné, zajistil si potřebné vybavení atd. Komunikujeme spolu napřímo. |
| **Jsme lidi:** | Potřebujeme mít jasně nastavená pravidla, ale zároveň si uvědomujeme, že ne vždycky se musí dodržovat dogmaticky nebo že sedí na úplně všechny situace. Jakákoliv věc se dá domluvit a rozumně vyřešit, ale je potřeba o ní mluvit a řešit ji včas.  |
|  | ***Pravidla po kategoriích*** |
|  | **„T“** | **„Z“** | **„P“** | **„/P“** |
| **Účast na trénincích:** | Volbou této kategorie jsem se zároveň přihlásil k tomu, že budu chodit na středeční a čtvrteční tréninky + k tomu v úterý běhat atletický trénink. Kdyby mi to časově nevycházelo, domluvím si náhradní schéma. Pokud na některý z těchto tréninků nebudu moct přijít, dám Vaškovi dopředu vědět důvod. Chápu, že musí mít přehled o tom, co se mnou je. | Volbou této kategorie dávám na vědomí, že nemůžu nebo nechci chodit pravidelně na všechny tréninky. Pokud budu chtít chodit na lyžařské tréninky, zaregistruju se do Zdravotníku; pokud budu chtít chodit ve čtvrtek do tělocvičny, přihlásím se v USK systému. Na zbylé tréninky jaro/podzim se vždycky přihlásím Vaškovi den dopředu, ať ví, kolik má připravit map. | Na tréninky s vámi nechodím, pokud budu na některý chtít přijít, domluvím se dopředu. | Na tréninky s námi nechodí, na některé tréninky je budeme cíleně zvát. |
| **Účast na akcích:** | Budu jezdit na všechny akce podle ročního plánu. Pokud nebudu moct na některou z akcí jet, dám dopředu vědět důvod. | Neplánuju jezdit na všechny akce, ale budu se snažit jet na ty, kde mě oddíl potřebuje (štafety). Chápu, že některé akce budou jen pro „T“ a „/P“ (jako třeba Tiomila), a že v případě kapacitního omezení budou mít „T“ a „/P“ přednost. | Na akce s vámi moc nejezdím, ale sem tam bych na některou rád jel, když budete mít místo. Jestli mě budete potřebovat do štafet, dejte dopředu vědět a když budu mít čas, pojedu.  | Na akce s námi nejezdí, ale na některé je budeme cíleně zvát. |
| **Podpora od oddílu** | Vážím si toho, že oddíl podporuje akce pro „T“ (jako třeba účast na Tiomile) a jsem připravený ukázat, že si podporu zasloužím tím, že budu fungovat podle pravidel a budu na sobě makat. | Chápu a respektuju, že oddíl podporuje ty, co se rozhodli pro „T“ a podle toho fungují.  | Chápu a respektuju, že oddíl podporuje ty, co se rozhodli pro „T“ a podle toho fungují. | Jsme připraveni je cíleně podpořit, abychom obohatili skupinu „T“. |
| **Vyčítání GPS:** | Mám GPS hodinky, umím je používat a všechny tréninky i závody s vlastním hodnocením publikuju na oddílovém archivu. Kontroluju a čtu si, komentáře, co mi k mým mapám píšou trenéři a ostatní. Sleduju i mapy a ostatních a komentuju je.  | Mám GPS hodinky, umím je používat, a pokud pojedu na akci, tak si je po určených trénincích vyčtu a publikuju na oddílovém archivu, ať můžeme porovnat výsledky. Mapy a komentáře ostatních sleduju, když mám chuť, nečekám, že moje mapy bude někdo komentovat a rozebírat je se mnou. | Neřešíme | Hodinky mají nebo jim je půjčíme. Můžeme jim zřídit přístup do archivu a komentovat jejich mapy. |
| **Evidence tréninku:** | Povedu si tréninkový deník, abychom já i trenéři měli přehled, jak trénuju. | Pokud si tréninkový deník vedu, tak ve svém hlavním sportu jinde.  | Neřešíme | Zatím neřešíme |
| **Zdravotní testy** | Budu chodit na testy domluvené oddílem, které ukáží, jak můžu trénovat. | Zodpovídám si sám za to, že jsem zdravotně OK nebo jsem testován v hlavním sportu. | Neřešíme | Zatím neřešíme |