|  |  |
| --- | --- |
|  | **Tréninková skupina Dorost – skupina T – cíle 2019** Co chci dosáhnout a co pro to udělám |
| **Jméno:** | **Telefon:** | **Email, případně další kontakt:** |
| **Chci dál trénovat v kategorii „T“ a tím pádem:** |
| * zaujala mě vize tréninkové skupiny, chci být její součástí a dělat orienťák v kombinaci s běžkama jako svůj sport č. 1
* jsem připravený/á na sobě makat, dělat to pořádně a obětovat tomu odpovídající čas a úsilí
* líbí se mi trénovat v partě a chápu, že stejně jako ostatní podporují mě, bud i já pomáhat ostatním
* budu chodit na středeční a čtvrteční tréninky + k tomu v úterý běhat atletický trénink. Kdyby mi to časově nevycházelo, domluvím si s Vaškem náhradní schéma
* budu jezdit na všechny hlavní akce podle ročního plánu a přizpůsobím si podle toho ostatní zájmy a povinnosti
* budu sledovat oddílový web a včas se přihlásím na všechny závody a akce podle plánu a domluvím si na ně dopravu
* pokud na některý z  tréninků nebudu moct přijít nebo se zúčastnit některé z hlavních akcí, dám Vaškovi dopředu vědět důvod; chápu, že musí mít přehled o tom, co se mnou je
* zajistím si pro trénink potřebné vybavení
* všechny závody a rozvojové tréninky v orienťáku budu s GPS záznamem a  vlastním hodnocením publikovat na oddílovém archivu; budu kontrolovat a číst, komentáře, co mi k mým mapám píšou trenéři a ostatní; budu sledovat i mapy a ostatních a komentovat je
* budu si evidovat svůj trénink podle domluveného systému
* vážím si toho, že oddíl podporuje akce pro „T“ (jako třeba Tiomila) a jsem připravený ukázat, že si podporu zasloužím
* chápu, že pravidla jsou důležitá, aby nám skupina fungovala, ale i to, že nemá smysl na nich dogmaticky trvat v úplně všech situacích; vím, že jakákoliv věc se dá domluvit a rozumně vyřešit, ale je musím s ní včas přijít a řešit ji;
* cokoliv bude potřeba domluvit, budu s Vaškem a ostatními trenéry řešit napřímo

**DOTAZNÍK:**1. **Můj týdenní tréninkový režim aktuálně vypadá takto** (*napište všechny sportovní aktivity, které během týdne pravidelně provádíte a s kým – např. Úterý: 16-18 atletický trénink AC Slavia Praha)*

Pondělí:Úterý:Středa: Čtvrtek:Pátek:1. **Kam se chci příští rok posunout, jaký je CÍL mého tréninku**:
2. **Co konkrétně udělám, abych toho dosáhl (v čem budu pokračovat, co budu dělat jinak)**
3. **Jak přesně poznám, že jsem cíle dosáhl:**
4. **Chci k tomu něco dalšího vzkázat nebo poznamenat?**
 |