

Profil a náplň práce trénera orientačného behu T1

- *Pre účely SZOŠ spracovala Alena Bukovácová, stav február 2022*

Vyhláška: príloha č. 1

Vedomosti, schopnosti a zručnosti, ktoré sa vyžadujú na
nadobudnutie odbornej
spôsobilosti na výkon odbornej činnosti tréner

Tréner I. kvalifikačného stupňa (zodpovedá úrovni 3 Európskeho
kvalifikačného rámca)



Zabezpečí UNB

Zabezpečí SZOŠ

- vie vysvetliť teoretické základy športového tréningu
 - vie opísať základy štruktúry športového výkonu
- pozná metódy zaťažovania, štruktúru tréningových podnetov, základy regenerácie
 - vie opísať zložky športového tréningu
- pozná tréningové metódy vedúce k optimalizácii zaťaženia v príslušnom športe
 - vie opísať osobitosti športovej prípravy mládeže
 - pozná základy psychológie športu a pedagogiky
- pozná základné diagnostické prostriedky na zistenie stavu trénovanosti športovcov
 - pozná základy problematiky výživy športovca

- pozná zákl. princípy rozvoja zdravotne orientovanej zdatnosti
- vie opísať systém tréningového zaťaženia, regenerácie a oddychu športovca
- vie opísať teoretické východiská výberu športových talentov
- vie opísať metódy, formy a prostriedky rozvoja pohybových schopností v procese motorického učenia v súlade s individuálnymi osobitosťami
- je spôsobilý v praxi samostatne vysvetliť, prakticky ukázať a naučiť základné lokomočné zručnosti v rámci svojej odbornej spôsobilosti
- má zodpovedajúce teoretické poznatky, základné praktické skúsenosti a trénerské zručnosti, ktoré mu umožňujú asistovať pri vedení športovej prípravy

Okrem právnej stránky slabé (nedostatočné) vzdelanie trénerov má aj finančný dopad na SZOŠ:

Pretekár, ktorý je niekoľko rokov podporovaný z CTM a zrazu prestane behať, sú zle investované peniaze.

*To, že MW16-18 ukončí pôsobenie kvôli zraneniu je vo väčšine prípadov vina celého tímu (pretekár / tréner + potenciálne lekár).
Pôvod treba hľadať v zlej dlhoročnej príprave, za ktorú je
zodpovedný tréner.*

Čo má vedieť T1:

Cieľom školenia je, aby T1 zvládol základnú prípravu od úplných začiatočníkov až k dorastencom

(tréner juniorov by mal už mať T2)

V 70-tych rokoch bolo sledovaných viac než 250 trénerov vyšších tried v orientačnom behu, cieľom bolo určiť základné **charakteristické črty** – zistili, že prevládajú:

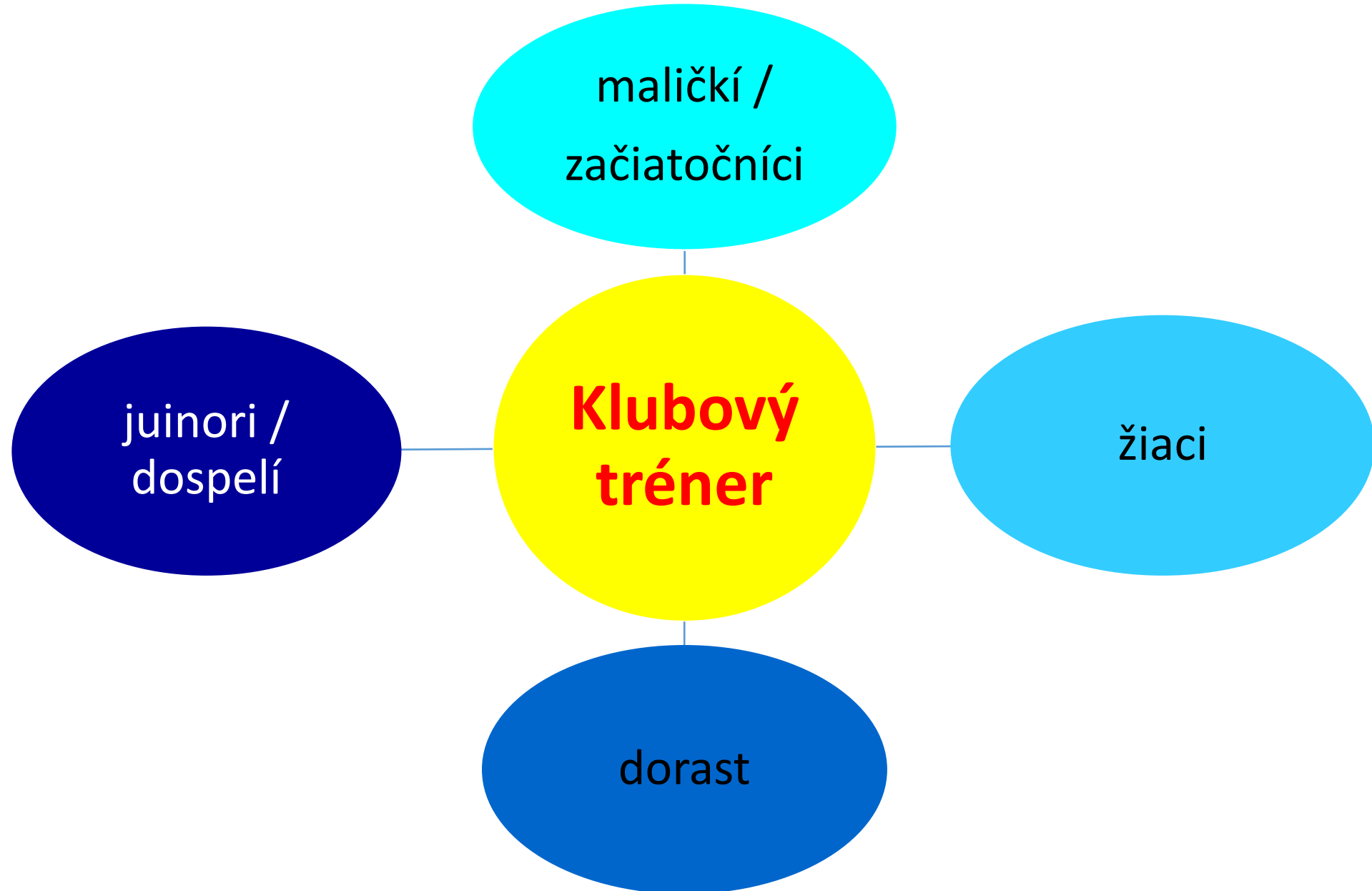
- Vodcovstvo
- Zodpovednosť
- Emočná stabilita
- Vysoký stupeň spolupatričnosti a blízky vzťah ku svojim zverencom
 - Ctižiadostivosť

Typické pre úspešných trénerov je že majú:

- Prirodzená autorita
- Schopnosť motivovať
- Reflektivita = samostatný postoj, uvážlivosť, snaha poznávať a objavovať

Tréner vedie tréningový proces, prípravu na preteky, vystúpenie na samotných pretekoch a **nesie aj zodpovednosť za dosiahnutý výsledok.**

System trénerov a tréningov v klube – dohoda je na vás



v marci-apr. pripravuje mapové tréningy Ferko

v telocvični je tréner Matúš

za tréningy na dráhe zodpovedá Ignác

žiaci/
tréner A



dorast/
tréner B



juniori/
tréner C

Výkonnostný vývoj pretekára

Junior. repre SR
Kalendár IOF, trén
pod dohľadom
skúsených trénerov
Prirovnanie: VŠ

Dorast. reprezentácia SR. T
Tréningy klub, CTM, akcie reprezentácie - pod dohľadom
osob. trénera, čiastočne CTM a repre trénera. Účasť na
množstve zahraničných pretekov.
Prirovnanie: druhý stupeň 8-ročného g. / 4 r. gymnázium

CTM=pretekári, kt. sa zúčastňujú klub. akcií + CTM. Trénujú pod dohľadom
osobného trénera a CTM: zúčastňujú sa OR, ranking, MSR popr. medzinár.
pretekov. Venujeme sa im individuálne.
Prirovnanie: prvý stupeň 8-ročného gymnázia

Základňa=pretekári, kt. sa zúčastňujú klub. tréningov, popr. klub. sústredení. Trénujú pod dohľadom
trénera z klubu v skupine. Zúčastňujú sa OR, popr. ranking. Deťom sa venujeme v rámci skupiny.
Prirovnanie: prvý stupeň ZŠ

**Početnosť a „kvalita“ základne a aj ostatných stupňov
výkonnostnej pyramídy je priamo úmerná
počtu, aktivite a kvalite trénerov**

Ranking 2020-2021

Hlavná kategória M19-

Muži ročníky narodení: 2000-1985 (vekový rozsah 15 rokov)

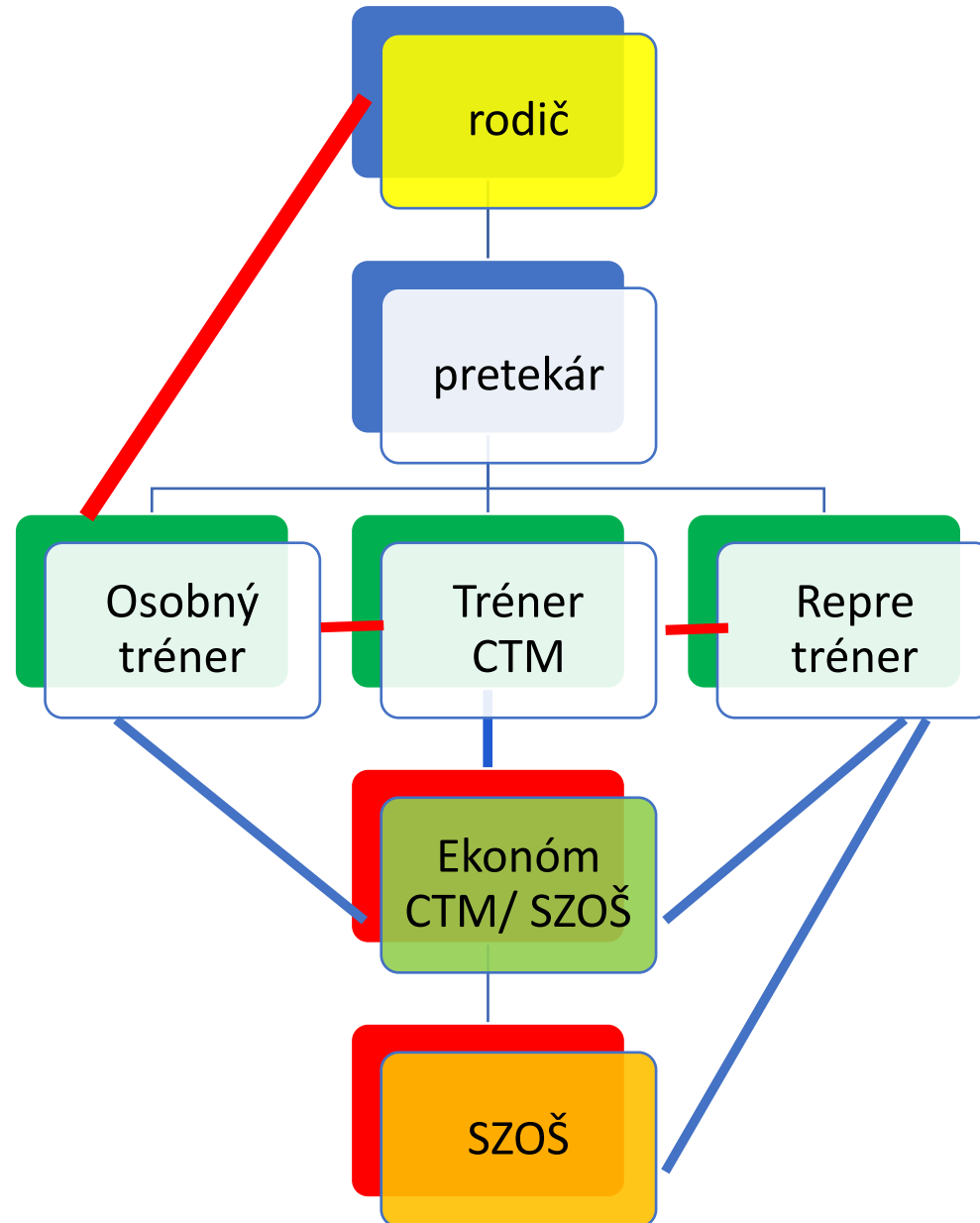
realita: 1. Dávidík (1977), 2. Bukovác P.(1981), 3. Medard Féder (2001)

Z 50-tich klasifikovaných 15 nepatrilo min. rok do tejto kategórie

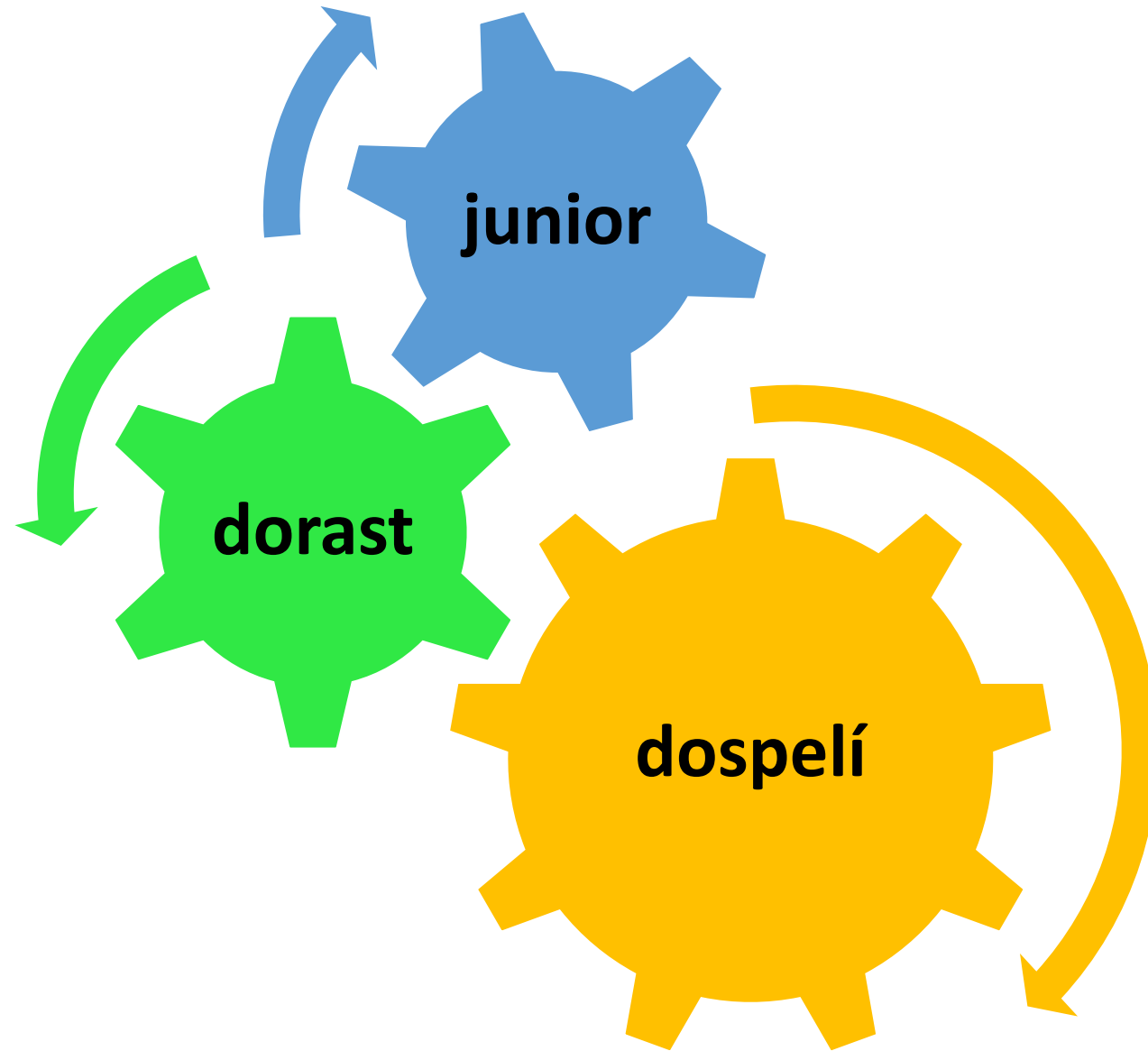
→35 pretekárov (2,3 pretekára/ročník)→

na 2-ročnú kategóriu 5 pretekárov

Komunikačné toky v SZOŠ



Robme prosím veci optimálne – spolupráca reprezentácií



Nedám vám „noty ako máte hrať“.

Každý to musí robiť po svojom, pretože každý má iné podmienky: prostredie, vekové skupiny, počet trénerov...

Tréneri začiatočníci:

**Najľahší spôsob ako sa naučiť robiť orientačný beh je
robiť orientačný beh**

preto budujeme MODUL trénerstva, aby sme vzájomne spolupracovali: vymieňali si nové poznatky a skúsenosti, optimalizovali celý systém a ďalej ho rozvíjali a posúvali vpred na úrovni našich=slovenských potrieb

Koľko pretekárov dokáže „obslúžiť“ jeden tréner? vrátane všetkého najdôležitejšieho:

- 1) Naučiť mapové značky
- 2) Základy orientácie v teréne
- 3) Dohľad nad zdravotným stavom pretekára (budíme zodpovední a majme vedomosti / v lese nenájdeme pomoc)
- 4) Príprava tréningového plánu
- 5) Kondičné tréningy
- 6) Príprava mapových tréningov
- 7) Zabezpečenie účasti na pretekoch
- 8) Organizácia sústredení

Ideálne je byť trénerská dvojica lebo:

- Viete sa zastúpiť v prípade, že jeden dnes nemôže (nemusíte rušiť tréning)
- Jeden sa venuje deťom, druhý chystá ks, pomôcky...
- Kombinácia muž – žena je aj tu ideálna (náhrada mamičky, budú vám dorastať dievčatá, chlapci – veľa km)
- Dvaja spolupracujúci dokážu dať veciam iný smer ako jeden
 - V núdzi poznáš priateľa
 - Každý sme lepší v niečom=doplníme sa
 - Odvezieme na tréning viac detí
 - Máme viac nápadov

1) Naučiť mapové značky

Najmenší:

Počas zimy v triede, telocvični

Na jar priamo v lese

Knižku mať na tréningu vždy so

sebou

Skúsenejší:

Teoretické úlohy aj počas

kondičných tréningov

Minulosť: Malá škola orientačného behu,

Abeceda orientačného behu, letáčky –

všade staré značky

ABY SME SI ROZUMELI
AJ NAĎALEJ

podľa noriem:
ISOM 2017-2
ISSprOM 2019

ISOM 2017
ISSprOM 2019

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13

Aby sme si ...

	M -14 E	5,1 km	110 m
1	31	↖	×
2	32	↘	×
3	33	↗	×
4	34	↙	×
5	35	↖	↗
6	36	↘	↙
7	37	↖	↙
8	38	←	▲ 1,2 Q
9	39	↘	● Q
10	40	●	
11	41	●	♂
12	42		
13	43	▲	○

610 m 630 m

Alena a Maroš
Bukováč

S mapou nájdeš ľahšie svojej cesty.

2) Základy orientácie v teréne

- V úplných začiatkoch (min 5x) v teréne 1:1

- Neustále myslieť na to, že čo neprehradím, to dieťa nebude vedieť
- Pomáha hovoriť o tom čo vidím (nezabúdať na automatické veci, že trojuholník je štart)
- Dôkladne si pripraviť koncepciu prvých tréningov (v závislosti na lese a objektoch, kam pôjdeme)
 - Ideálne aj teoretická príprava pomocou knižky: „uvidíme posed“
 - Vysvetliť základné princípy voľby postupu
 - Počas tréningu dávať kontrolné otázky, popr. „ešte raz“
- Na jednom tréningu sa naučíme len pár vecí, chybou je rozprávať všetko čo mi napadne od príbehov cez výklad značiek.
 - Dôležité je poznatky na konci tréningu zopakovať

3) Dohľad nad zdravotným stavom pretekára

OB je technický a veľmi špecifický šport

- Ideálne mať od pretekárov lek. prehliadky (u malých ťažko)
 - Byť v kontakte s rodičmi (mať v mobile tel. číslo)
- Máte možnosť slušne požiadať o vyplnenie zdravotného dotazníka
 - Vedieť o alergiách (aj rodinných)
- Vedieť o iných závažných ochoreniach – aj rodinných (epilepsia...)
- Vedieť o prípadných očných chorobách (farbosleposť, dioptrie na diaľku, blízku)
- Ideálne je mať Kurz prvej pomoci (napriek tomu, že legislatíva to nevyžaduje)
 - Na tréningoch a akciách mať lekárničku

4) Príprava tréningového plánu

Bude samostatná prednáška

Aj s najmenšími musíme plánovať:

- Tréningy musia byť pravidelné (inak sa systém zrúti)
 - Tréningy v lese plánujeme v závislosti na počasí
- Motivácia: kto od sept. do októbra bude na 12 tréningoch, môže ísť s nami v novembri na sústredenie

5) Kondičné tréningy / vedomosť o nich

Bude samostatná prednáška

- Kondičné tréningy pre mladších žiakov (do 12 rokov) majú prebiehať v skupine, nie individuálne
 - Môžu byť na dráhe, ale aj v teréne alebo na sídlisku:
- Na dráhe: nácvik bežeckej ABC a techniky behu, kratšie intervaly (ideálne s mapovou teóriou)
 - V lese: spoločný beh terénom, prírodné prekážková dráhy
- Na sídlisku: napr. beh okolo školy na čas (z pohľadu detí je to vytrvalosť)
- V prípade, že dieťa chodí na atletiku k inému trénerovi trvať na tréningovom denníku – mať vedomosť, čo tam trénuje

6) Príprava mapových tréningov

Bude samostatná prednáška

- Zo začiatku radšej ľahšie ako ťažké / časom sa nebáť zmeny (úspech je, keď sa dieťa vráti s úsmevom)
- Postupne v závislosti od detí zvyšujeme náročnosť (*nepoviem kedy-individ*)
 - Snaha o rôzne druhy tréningov, aby boli pestré
 - Snaha o odstránenie chýb z predchádzajúceho tréningu (potrebujem spätnú väzbu od pretekára=postupy)
- V prípade, že plánujeme účasť v nedomácich špecifických terénoch, musíme deti teoreticky pripraviť (mapové značky, fotografie, techniky orientácie = ideálne ucelená prednáška=vzdelávanie a výchova)

7) Zabezpečenie účasti na pretekoch

- Klubový prihláškový systém
(tak, aby trénera neoberal o energiu a nervy)
- Najjednoduchšie: nech ich rodičia privedú na zhromaždisko
(1/2 detí nepríde!) = všetko je na nás
- Tréner je aj na pretekoch tréner a teda jeho výkon je menej dôležitý
ako výkon dieťaťa **(ja chcem tiež pretekať! To nie je fér!)**
Zabezpeč si to všetko tak, aby si sa stihol postarať o všetky deti
a stihol aj svoj štart: 2 tréneri + rodičia + iní pretekári z klubu

Samotné preteky:

- Deti – spoločná rozcvička s trénerom / tréner má štartovku
- Kontrola vecí pred odchodom na štart: oblečenie, zaviazané šnúrky, buzola, čip, popisy...
- Spoločný rozklus na štart (skupinky, neboj sa zapojiť iných z klubu)
- Odštartovanie každého jedného dieťaťa (musí mať pocit, že mu niekto drží palce)

Po príchode do cieľa:

- vyčítal si si?
- Prezliecť sa do suchého, pitný režim (výklus)
 - Analýza postupov
 - Vyhlásenie výsledkov: celá skupinka

8) Organizácia sústredenia

- Najmenej dvaja tréneri
- Výber ubytovania, stravovania a terénu vzhľadom ku skupine
 - Sústredenie je za odmenu za dobre vykonanú prácu doma (definovať kto pôjde: nemusia úplne všetci. Ak mám org. obmedzenia: dve strany motivácia/sklamanie) Starší: kto nemá natrénované doma, nebude vladať, resp. po sa zraní, ochorie – nemrhajme svojimi silami, aby sme nevyhoreli. Malí ideálne vždy všetci.)
 - Na sústredenie beriem len zdravé deti (prehliadka/dotazník)
- Využívam investované peniaze čo najefektívnejšie=snaha byť s mapou čo najviac, resp. aj voľný čas medzi tréningami využijem na: vzdelávanie, regeneráciu, utužovanie kolektívu (piatok NOB/nočná hra)
- Príprava dobrého sústredenia zaberie veľa času, treba min.2 dospelých

Samotná príprava:

- Pretekári majú vedieť, čo ich čaká (psychická pohoda)-rozpis tréningov
 - počet a typy tréningov
 - Striedanie rýchlych a voľných tréningov (štafety/vrstevnica)
- Využívať typy tréningov, kt. doma nevieme pripraviť (priestor/čas)
 - Viac ako tri dni – u žiakov musí byť min 1/2dňa bežeckého voľna
 - Zrátať počet nabehaných kontrol
 - V kopcovitom teréne je dobré spočítať plánované prevýšenie na všetkých tréningoch (či je to únosné pre danú skupinu / nie je cieľ deti totálne zničiť)
 - Po sústredení 1-2 dni odpočinku a môžeme trénovať ďalej

Metodika

Smernice: Metodika práce s talentovanou mládežou, Kritéria na identifikáciu športových talentov

- Novodobé materiály: Zlepšovanie orientačnej techniky mládeže (R. Balohg 2014), Orientačný beh na školách (P. Májová, M. Roučková 2015)
 - Vieme čerpať z minulosti: časopisy Orientačný beh, INFOB (sú úžasné, riešia v každom čísle čosi z metodiky)
 - Abeceda orientačného behu (Juraj Nagy 1985)
 - Ako začať orientačný beh (Juraj Nagy 1988)
 - Malá škola orientačného behu (Ivo Doušek, Zdeněk Lenhart 1990)
- **Športový tréning v orientačnom behu: učebné texty pre školenie T3 a T2 (J. Nagy 1988) 180 strán A5 – je tu všetko, čo potrebujete vedieť**
 - Osobná spolupráca trénerov
 - Samovzdelávanie, zahraničné materiály

CTM

**To, čo nás spája je „vyšší stupeň“ orientačného behu,
venujem sa prosím v CTM prioritne zlepšeniu v
orientačnom behu**

Aký podiel na príprave majú tréneri orientační bežci?

Nie je správne, ak mladý orientačný bežec má 3x/týždeň tréning na dráhe s atletickým trénerom, 1-2x/týždeň si ide zabehať sám niečo do lesa a cez víkend ide na preteky OB

Otázky / Diskusia

Minulosť, prítomnosť a budúcnosť OB vo svete a v SR

Zamerané na orientačný beh (foot), nie LOB, MTBO,
presná orientácia

Výsledky len niektoré... (dostupné)

*Len ten národ, ktorý pozná svoju históriu je národom
Metodická komisia? PR komisia?*

Minulosť

Prečo vznikol orientačný beh práve v Škandinávii?

Geografické podmienky: obrovské zalesnené plochy, riedke osídlenie, málo komunikácii – potreba orientovať sa bola podmienkou na život

Kompas s magnetkou ružice S-J bola vynájdená v Číne, ale s dnešnou „buzolou“ veľa spoločného nemala

Orientačný beh 3/1985 J. Piják

Prvá mapa pre orientačný beh (vojenské vymeriavanie) v 18.st.

Prelom 19. a 20. storočia: Svetová dohoda o mapách –
používanie máp mierok 1:50 000 a 1:100 000 = základ dnešných
máp pre turistiku a neskôr OB

Anglicko: ½ 19.st prvé terénne preteky cross country
NOR – „Hund og hare“ obdoba „prenasledovania“ – predchodca
OB („zajac“ vyštartoval niekoľko minút pred „svorkou psov“ a
rozhadzoval papieriky

Koniec 19.st armáda NOR+SWE spoločná únia:
1885 bol prvý krát použitý názov „orientačný beh“=5km,
odniesť správu s puškou a plnou poľnou (niečo medzi OB a
cezpoľných behom)

INFOB 12/1999:

Juraj Nagy predložil informáciu o historických dokumentoch potvrdzujúcich to, že prvé podujatie v OB sa na Slovensku uskutočnilo už v roku 1932 v Žiline

- 1950 prvý OB v Československu, Gottwaldov
- 1957 založenie IOF
- prvé Majstrovstvá Európy **EOC, NOR - Løten**
- 1966 prvé Majstrovstvá sveta **WOC, FIN - Fiskars**
- 1978 WOC 78 - NOR prvý krát použité piktogramy
"neoficiálny" ročník WC - HUN, BEL, FIN, AUT, SWE, NOR
Junior Match, európske stretnutie juniorov, DEN
prvé svetové stretnutie veteránov **VWC, FIN - Lahti**
- 1984 prvý krát použité elektronické razenie "Regnly" na pretekoch WC - NOR
prvé Európske stretnutie dorastencov **IYM 84, FRA - Fort Romeau**
- 1985 prvé juniorské Majstrovstvá Európy **J EOC 85, HUN - Pécs**
WOC bolo prvý krát na južnej pologuli - AUS, Bendigo
- 1986 WC - 2 preteky boli usporiadané v zámorí - CAN, USA
prvý Európsky EC Ski - TCH, AUT, ITA, FIN, FIN, SWE
prvý „šprint" na WOC Ski - FIN, Kuopio

Obdobie socialistického slovenského OB
„Roky medzi kontrolami“

Najúspešnejší slovenský pretekár: Jozef Pollák

Najvýznamnejší tréneri novodobého Slovenska:

Juraj Šútor, Laco Ol'hava, Jožko Gajdošík, Stano Franko, Peter Sláma st.

Reprezentační tréneri:

Juraj Nagy

Pavína Májová

Jozef Pollák

Prvé MS, kde SR mala svoje zastúpenie: 1993 USA

M: Jozef Pollák, Peter Barčík, Jozef Wallner, Jozef Chupek

W: Iveta Liberdová

Tréner: Pavlína Májová

Prvá medaila pre SR: JWOC 1996

Štafety M: Marián Dávidík, Maroš Bukovác, František Libant

Prvá individuálna medaila pre SR AMS 1996 HUN:

Martina Rákayová bronz

EYOC

(IYM)1995: klasická trať bronz: Michal Spišiak, Marián Dávidík

2016: M štafeta 4.miesto, Tereza Miklušová 6.miesto šprint

2017: šprint zlato, long bronz: Jakub Dekrét

Štafety-bronz: Jakub Chupek, Tobias Goldschmidt, Jakub Dekrét

Školské majstrovstvá sveta:

výsledky z minulosti nedostupné v indi disciplínach:

2017 Tal: middle zlato: Chupek, bronz Dekrét, Weissová, 6.m Ter. Šmelíková

long striebro: Dekrét, bronz Chupek

2019 Est: long: zlato Adam Jonáš, 4.m Medard Féder

2021 Srbsko: Bukovác F, Kasza Tomáš, Martin Roháč, Petra Filipová, Ema

Michačová ,

?????????

JWOC

1997 Belg: bronz M štafeta, bronz klasika Dávidík

AMS

2004 ČR: middle zlato Dávidík, štafeta bronz

Majstrovstvá Európy dosp.

2000 Ukrajina: striebro Dávidík

Preteky svetového pohára:

2002 WOC Belgicko middle: zlato Dávidík

2003 WOC Swiss middle 6.miesto Dávidík

2008 WOC ČR middle 6.miesto Dávidík

2019 middle finále A 48.miesto Jakub Chupek (junior)

Majstrovstvá sveta dospelých

Veteránske majstrovstvá sveta:

2023 Slovensko

Spomienky Wilfrieda Sleziaka:

- *Ked' mapa nestačila*
- *Behali medzi lampiónmi*
- *Ked' ju nemáš, tak ju hľadaj !*

Budúcnosť OB v SR

Sme my: šport je o pretekároch

Pretekári sú o tréneroch

Budúcnosť OB vo svete:

Nové trendy: šprintové disciplíny samostatne

Knock-out?

Školské majstrovstvá sveta?

Počty pretekárov?

Vďaka za pozornost / Otázky / Diskusia