

Koncepce činnosti české reprezentace v LOB

A. CÍLE REPREZENTACE

Strategické cíle

Primárním cílem činnosti reprezentace ČR 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 schopný a ochotný na splnění cíle dlouhodobě cíleně pracovat 365 dní v roce,
- dokáže efektivně fungovat v týmu a umí vytvořit a udržet síť vztahů, které mu pomáhají a podporují ho v dosažení cíle
- ovládá zásady sportovního tréninku,
- umí závodit pod tlakem,
- ovládá techniku a taktiku navigace v LOB i ve vysoké rychlosti tak, že je schopný opakovaně zajet bezchybný závod,
- má bohaté zkušenosti z různých typů terénu,
- ovládá techniku běhu na lyžích na vysoké úrovni včetně soupaže, jízdy v úzkých stopách a sjezdů,
- je výborně fyzicky připraven (= lyžařské, silové schopnosti)

Sekundárním cílem činnosti reprezentace ČR je vychovat co nejvíce závodníků, kteří LOB ovládají na vysoké úrovni a aktivně se mu věnují i po skončení vrcholové závodní kariéry jako pořadatelé závodů, trenéři, funkcionáři nebo rodiče.

K naplnění tohoto cíle reprezentace ČR:

- propaguje úspěšné reprezentanty ČR a vytváří zájem o LOB mezi mládeží
- podporuje v rámci Výběru dorostu - Cesta k repre všechny mladé závodníky, kteří se chtějí LOB systematicky věnovat
- pracuje se závodníky tak, aby i při nezařazení do reprezentace, vystoupení z Výběru dorostu nebo skončení vrcholové závodní kariéry viděli smysl se dál LOB aktivně věnovat.

Společné dílčí cíle

Činnost reprezentace ČR 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 nebo lyžařskou techniku, psát závodníkům individuální tréninkové plány, nutit závodníky do vrcholového LOB.

B. TŘI ÚROVNĚ REPREZENTACE

Reprezentace působí na třech úrovních. Strategické a obecné dílčí cíle jsou stejné, způsob práce a priority pro jednotlivé úrovně jsou však odlišné.

Výběr dorostu - cesta k repre

Priority:

- vštěpení obecných základů vrcholového tréninku,
- nastavení vhodného modelu kombinace LOB s ostatními sporty (OB, MTBO, lyžování, biatlon)
- osvojení si základních principů závodění,
- první závodní zkušenosti ze zahraničních závodů bez specifické přípravy
- ovlivňování morálního profilu,

Záběr: široký – otevřený pro všechny dorostence (včetně starších žáků přecházejících do dorostu) a případně i juniory, kteří se chtějí LOB systematicky věnovat a splnit podmínky členství; je zaměřený na vyhledávání možných budoucích reprezentantů a osvojení si vysoké úrovně LOB u aktivních mladých závodníků.

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 zkušeností z tréninků a závodů v náročných terénech
- zažití atmosféry mezinárodních závodů,
- vyzkoušení si specifické přípravy na vrchol (JMS).

Záběr: zaměřená zejména na jednotlivce, kteří splňují koncepční předpoklady, věkem juniory a starší dorostence dostatečně fyzicky, technicky a mentálně vyspělé na trénink s juniory

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
- další rozvoj repertoáru terénů,
- formování cílů a priorit, zvládnutí přechodu mezi dospělými,
- spoluvytváření materiálních a sociálních podmínek pro naši absolutní špičku.

Záběr: zaměřená jak na podporu špičky, tak na rozvoj mladých talentů; otevřená i pro juniory fyzicky, technicky a mentálně vyspělé na trénink se seniory

C. NÁSTROJE REPREZENTACE

Hlavní nástroje

Mezi hlavní nástroje, které jednotlivá reprezentační družstva využívají pro dosažení svých cílů a priorit, 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 a výběru dorostu,
- ovlivňování tvorby termínové listiny domácích závodů,
- materiální podpora špičkových závodníků,
- komunikace s osobními trenéry.

Trenérská skupina

Podporu a kontinuitu procesu rozvoje adeptů reprezentace a zapojení nejnovějších poznatků trenérské a závodní praxe do činnosti reprezentace zajišťuje trenérská skupina.

Členy trenérské skupiny jsou trenéři obou reprezentací a jejich asistenti, trenér akademického výběru, oponenti/konzultanti reprezentací nominovaní trenéry, případně další přizvaní odborníci. Trenérská skupina není orgán kontrolní, ale koordinační a konzultační. Měla by se sejít alespoň 2x za rok. Sezení skupiny svolává a řídí trenér seniorské reprezentace.

Oblasti, které jsou koordinovány trenérskou skupinou:

- metodické pokyny,
- zařazování do družstev (přesahy),
- přístup k běžeckým limitům,
- společný kemp - každoroční společný tréninkový kemp obou reprezentací,
- jednotný web, zajišťující větší informační propojení,
- sladění oficiálního závodního oblečení,
- práce se sponzory,
- jednotná tréninková evidence,
- společná testování,
- společné připomínky k termínovce domácích závodů,
- vztah k životosprávě, míra benevolence k neúčasti na akcích RD apod.

Některé další principy

- členství v reprezentačním družstvu je vstupenkou do pracovního procesu - chtít být v reprezentaci a neúčastnit se její činnosti nemá smysl,

- reprezentace je tým a aby fungoval co nejlépe je potřeba nejen využívat výhody, ale v rámci možností i přiložit ruku k dílu
- výsledky jsou jen jedním z více kritérií při nominaci do reprezentace,
- trénink, ani závod se nebalí (s výjimkou zranění), bojuje se až do konce,
- závodník, který není lyžařsky na úrovni, nemá už na startu šanci vyhrát,
- úspěšný závod je ten bez hrubých chyb, ne vítězství se spoustou ztraceného času,
- v dorostenecké, juniorské i seniorské kategorii je možné úspěšně kombinovat vrcholovou kariéru v LOB s kariérou v OB/MTBO.

V dubnu 2021 podle koncepce činnosti české reprezentace v OB (Novotný, Zřídka Veselý, Potštejnský) připravili:

Richard Klech, Jan Pecka, Václav Zakouřil