

# PRAVIDLA FUNGOVÁNÍ TRÉNINKOVÉ SKUPINY NEJMLADŠÍHO ŽACTVA (ROČNÍKY 2015-16) NA SEZÓNU 2024/2025

Cílem činnosti oddílu běžeckého lyžování TJ Lokomotiva Teplice je organizování a podpora výkonnostního (závodního) běžeckého lyžování.

Tento cíl se snaží oddíl naplňovat v kategoriích předškoláků, minižáků prostřednictvím všestranné sportovní přípravy spojené s výchovným působením - tréninky 2x týdně (+1x o některých víkendech), v hlavním závodním období (zima) je možnost i dvoudenních lyžařských závodů.

U kategorie nejmladšího žactva pokračuje všestranná sportovní příprava, spojená i s přípravou taktickou a motivační, do výchovného působení se začleňuje např. životospráva, životní styl apod. U této kategorie by mělo ze strany dětí i rodičů jít o trvalejší zájem o výkonnostní sportování. Trénujeme 2x v týdnu+1-2x o víkendu (+plavání).

*Rozhodně oddíl není zájmovým kroužkem ve smyslu příležitostné docházky*

## **Základním cíle tréninkové skupiny nejmladšího žactva je trénovat a pracovat tak, aby závodník:**

- zvládl základní techniku klasického běhu a bruslení tak, aby bez problémů zvládl přechod do tréninkové skupiny mladšího žactva
- zvládl základy techniky dalších tréninkových prostředků (kolo, kol. brusle, imitační běh, plavání, pádlování, obratnost, gymnastika, míčové a herní dovednosti apod.)
- naučil se základní taktické a technické prvky v průběhu závodu (kdy zrychlit, předjíždět, kde šetřit sílu apod. a základní pravidla běžeckého lyžování)
- zlepšoval svou fyzickou a psychickou kondici
- budoval si kladný vztah ke sportu obecně a běžeckému lyžování především
- naučil se překonávat překážky ve sportu i ostatních oblastech života
- naučil se skloubit sportování a školu, v případě problémů řešil úpravu tréninků s trenéry a rodiči
- spolupracoval v kolektivu ostatních dětí a respektoval trenéry a ostatní děti

## **Závodníci v kategorii nejmladšího žactva plní následující požadavky:**

- 2/3 účast na trénincích (nepřítomnosti delší než týden omlouvají rodiče)
- účast na letním soustředění na konci srpna, pokud je závodník trenérem vybrán
- účast na prosincovém soustředění na lyžích, pokud je závodník trenérem vybrán
- účast na min. 5 krajských lyžařských závodech a 2 veřejných lyžařských závodech (pokud se uskutečnily a závodník je zdrav)
- v jarním a podzimním období účast min. na 2/3 závodů (přespoláky, orientační závody, Mladé Běkodo apod)
- stará se ve spolupráci s rodiči o své sportovní vybavení (délka holí, správně utažená poutka, umyté, naparafinované lyže apod., seřízené kolo...)
- na všech trénincích a soustředěních plní pokyny trenérů
- na společných akcích se členové řídí pokyny trenérů a svým chováním nenarušují akce; při závažném porušení může být svěřenec z akce vyloučen.
- dbá o svou životosprávu (strava, pitný režim, spánková hygiena)
- sleduje ve spolupráci s rodiči případné změny tréninkového plánu na webu oddílu, WA skupině
- v době prázdnin informuje cca 2x o svých sportovních aktivitách a plnění prázdninového tr.plánu
- odevzdá svému trenérovi závodní průkazku s lékařskou prohlídkou do 30.11. běžného roku (b.r.)
- zaplatí oddílové příspěvky nejpozději do 30.11. b.r.

**splnění těchto požadavků je podmínkou pro účast na výběrových soustředěních (srpen, prosinec), případně pro poskytnutí dotací ze strany oddílu (dotace na dopravu na soustředění, příspěvek na soustředění apod.)**

Závodníci by se měli od jarního období snažit plnit tato pravidla. Kontrola docházky a účasti na závodech proběhne poté poprvé na konci června, v listopadu a na konci března)

### **Povinnosti trenéra:**

- sestavuje roční tréninkový plán
- sestavuje tréninkový plán na jednotlivé tréninkové cykly – v případě přechodných období (zejména podzim/zima) nebo např. nejasných sněhových podmínek upřesňuje plán podle sněhových podmínek
- průběžně kontroluje plnění tréninkového plánu a účast závodníků na akcích a dává závodníkovi zpětnou vazbu
- zajišťuje soustředění
- pomáhá závodníkům a rodičům radou se zajištěním tréninkového a závodního materiálu, příp. je informuje o zvýhodněných nabídkách prodejců pro kluby
- zajišťuje ubytování a koordinuje dopravu na závody
- ve spolupráci s dalšími trenéry se stará o servis lyží na závodech
- předá závodníkovi na tréninku v průběhu září registrační průkazku