

PRAVIDLA FUNGOVÁNÍ TRÉNINKOVÉ SKUPINY STARŠÍHO ŽACTVA NA SEZÓNU 2018/2019

Cílem tohoto dokumentu je seznámit závodníky a rodiče s pravidly pro fungování družstva staršího žactva (ročníky 2004-2006) pro nadcházející sezónu.

Základním cílem skupiny je trénovat a pracovat tak, aby závodník:

- zvládl pokročilou techniku klasického běhu a bruslení
- naučil se taktické a technické prvky v průběhu závodu (kdy zrychlit, předjíždět, kde šetřit sílu apod.)
- zlepšoval svou fyzickou a psychickou kondici
- budoval si kladný vztah ke sportu a běžeckému lyžování především
- naučil se překonávat překážky ve sportu i ostatních oblastech života

Závodníci plní následující požadavky:

- min. 75% účast na trénincích nebo domluvě splnění tréninkového plánu na 85%
- účast na jednom prázdninovém lyžařském kempu (Jablonec nebo Trutnov)
- účast na závěrečném letním soustředění v Horní Blatné
- účast na prosincovém soustředění na Horních Mísečkách, pokud je závodník trenérem vybrán
- účast na listopadovém soustředění v Oberhofu, pokud je závodník trenérem vybrán
- příslib účasti na všech závodech ČP a MČR
- 100% účast na trénincích v závodním týdnu
- vede si elektronický tréninkový deník
- stará se o své sportovní vybavení (délka holí, správně utažené poutka, parafínované lyže, servisované kolo apod.)
- na všech trénincích a soustředění plní pokyny trenérů
- dbá o svou životosprávu (strava, pitný režim, spánková hygiena)
- odevzdá svému trenérovi závodní průkazku s lékařskou prohlídkou do 15.11.2018
- zaplatí oddílové příspěvky nejpozději do konce roku 2018
- max. 1 neomluvená neúčast na tréninku za cyklus (omluvenkou se rozumí zpráva mailem nebo sms spolu s udáním důvodu nepřítomnosti)

Pokud závodník výše uvedená kritéria nesplní, ale splní alespoň následující

- min. 65% účast na trénincích
- účast na závěrečném letním soustředění v Horní Blatné nebo jednom lyžařském kempu (Jablonec nebo Trutnov)
- účast na prosincovém soustředění na Horních Mísečkách, pokud je závodník trenérem vybrán
- příslib účasti na 2/3 všech závodů ČP a MČR, pokud je závodník trenérem nominován
- 100% účast na trénincích v závodním týdnu
- vede si elektronický tréninkový deník
- stará se o své sportovní vybavení (správná délka holí, řádně utažené poutka, parafínované lyže, servisované kolo apod.)
- na všech trénincích a soustředění plní pokyny trenérů
- dbá o svou životosprávu (strava, pitný režim, spánková hygiena)
- odevzdá závodní průkazku s lékařskou prohlídkou do 15.11.2018
- zaplatí oddílové příspěvky do konce roku 2018
- max. 2 neomluvené neúčasti na tréninku za cyklus (omluvenkou se rozumí zpráva mailem nebo sms spolu s udáním důvodu nepřítomnosti)

může setrvat v tréninkové skupině. V opačném případě může být z tréninkového družstva vyloučen.

Kontrola docházky a vedení tréninkové deníku proběhne v následující termíny: 24.6.2018, 9.9.2018, 28.10.2018, 6.1.2019, 25.3.2019.

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 sestavuje plán na kratší časové období
- průběžně kontroluje tréninkový deník a dává závodníkovi zpětnou vazbu
- zajišťuje soustředění
- pomáhá závodníkům se zajištěním tréninkového a závodního materiálu
- zajišťuje ubytování a koordinuje dopravu na závody
- stará se o servis lyží na závodech
- předá závodníkovi na tréninku v průběhu září 2018 závodní průkazku