

Společný cíl

Běh s trenérem

Dotazníky

# MÉ POKUSY S PSYCHOLOGIÍ VE SPORTOVNÍ PŘÍPRAVĚ ŽACTVA

Test osobnosti

Představy

JAKUB RANSDORF

© KOB TRETRA PRAHA 10/2018

Trénink koncentrace

Socializační hry

Rozhovory

Utváření skupinky

## O MNĚ

- JAKUB RANSDORF, 20 LET, KOB TRETRA PRAHA
- TRENÉR T3 V ORIENTAČNÍM BĚHU, TRENÉR LICENCE C HÁZENÁ
- DVAKRÁT TÝDNĚ TRÉNUJI SVOU SKUPINKU ŽÁKŮ (UŽ PÁTÝM ROKEM), JEDNOU TÝDNĚ POMÁHÁM U MALÝCH DĚTÍ, JEDNOU TÝDNĚ TRÉNUJI BRANKÁŘE NA HÁZENÉ
- ORIENTÁK BĚHÁM 10 LET BEZ DLOUHODOBÉ SOUSTAVNÉ PŘÍPRAVY, V HÁZENÉ JSEM CHYTAL V SEZONĚ 2016/2017 NEJVYŠŠÍ DOROSTENECKOU SOUTĚŽ
- 3 ROKY POMÁHÁM NA SOUSTŘEDĚNÍCH PRAŽSKÝCH ŽÁKŮ
- LIGOVÝ ROZHODČÍ HÁZENÉ

„ KLUČINA TOTÁLNĚ NADŠENEJ DO TRÉNOVÁNÍ DĚTÍ! “

# MŮJ STYL CHOVÁNÍ K DĚTEM

- ROLE MAXIMÁLNÍHO ZÁJMU O KAŽDÉHO JEDNOTLIVCE
- DÍTĚ NESMÍM ANI JEDNOU ODBÝT
- MLUVÍM S NIMI DOST OTEVŘENĚ
- ČASTO JE NUTÍM SE ROZHODOVAT, PLÁNOVAT
- SNAŽÍM SE JIM NABÍDNOUT CO NEJVÍCE POHLEDŮ NA SPORT

# PYRAMIDA 3D COACHINGU



# CÍLE A VÝSLEDKY TĚCHTO AKTIVIT



- UDĚLAT Z DĚTÍ PARTU
- UKÁZAT, O ČEM VŠEM JE ORIENTÁK, SPORT
- NAHLÉDNOUT, CO ROZHODUJE U TĚCH NEJLEPŠÍCH
- HLEDAT U SEBE REZERVY, SILNÉ STRÁNKY
- DONUTIT DĚTI VÍCE PŘEMÝŠLET NAD ORIENTÁKEM
- MOTIVOVAT DĚTI K TRÉNINKŮM, ZÁVODŮM
- POCHOPENÍ CHOVÁNÍ JEDNOTLIVCE
- ZVÝŠIT AUTORITU TRENÉRA 😊
- Z DĚTÍ JE PERFEKTNÍ PARTA
- DĚTI SE VRÁTÍ ZE SOUSTŘEDĚNÍ A DOMA PROHLÁŠÍ: „JÁ JSEM SE NA SOUSTŘEDĚNÍ DOZVĚDĚLA VĚCI, O KTERÝCH JSEM PŘEDTÍM VŮBEC NETUŠILA.“ JEJÍ VÝSLEDKY SE NÁHLE RAPIDNĚ ZLEPŠILY.
- DĚTI ZAČALY HODNOTIT SVÉ CHYBY JINAK
- VYŠŠÍ ÚČAST NA TRÉNINCÍCH
- EFEKTIVNĚJŠÍ PRÁCE S JEDNOTLIVCI
- ZVÝŠENÍ AUTORITY TRENÉRA

# PŘEDPOKLADY PRO PROVÁDĚNÍ TĚCHTO AKTIVIT

- DĚTI VÁM TO ŽEROU – AUTORITA TRENÉRA, CHUŤ DĚTÍ SE NA AKTIVITU SOUSTŘEDIT
- TROCHU „TEMNÁ“ ATMOSFÉRA – DĚTI VSTUPUJÍ DO NEZNÁMÉHO PROSTŘEDÍ (SOUSTŘEDĚNÍ)
- VELKÝ ROZDÍL MEZI MLADŠÍMI A STARŠÍMI ŽÁKY – UZPŮSOBENÍ AKTIVITY VĚKU A POHLAVÍ
- KLID A DOSTATEK ČASU

# ČEMU SE SNAŽÍM VĚNOVAT?

- PSYCHOLOGIE  
SKUPINY

ZCELA ZÁSADNÍ U ŽÁKŮ

- PSYCHOLOGIE  
VÝKONU

VELKÁ OPATRNOST U KAŽDÉHO POKUSU

Společný cíl

Běh s trenérem

Dotazníky

Test osobnosti

# PRAKTICKÉ POKUSY

Představy

Trénink koncentrace

Socializační hry

Rozhovory

Utváření skupinky



# UTVÁŘENÍ SKUPINKY

- Z DĚTÍ JE POTŘEBA UDĚLAT PARTU, AKTIVNÍMI ZÁSAHY
- VĚNOVAT ČAS NA SOUSTŘEDĚNÍCH SPOLEČNÝM SOCIÁLNÍM AKTIVITÁM SE VE VELKÉM VRÁTÍ
- DOBRÉ I V PRŮBĚHU ROKU – „CO MI ZŮSTALO V HLAVĚ Z DOBY, KDY JSEM BYL V JEJICH VĚKU?“
- PROTOŽE JSEM JIM VĚKOVĚ BLÍZKO, MOHU SI DOVOLIT TAKOVÉ VĚCI, JAKO JE ZALOŽENÍ SPOLEČNÉ FACEBOOKOVÉ KONVERZACE...
  
- FORMÁT LETNÍHO SOUSTŘEDĚNÍ (LETNÍ TÁBOR S ORIENTÁKEM)
- PŘESPÁNÍ NA MÉ CHALUPĚ NA BÉČKÁCH (ORIENTÁK PO ZAHRADĚ S KARANTÉNOU VE SKLEPĚ)
- MEZINÁRODNÍ ZÁVODY V ITÁLII (NEJEDEME TAM ANI NÁHODOU PRO VÝSLEDKY)
  
- AKTIVITY POPSANÉ NA DALŠÍCH STRÁNKÁCH A SOCIALIZAČNÍ HRY NA SOUSTŘEDĚNÍCH



# SPOLEČNÝ CÍL

- INSPIROVÁNO KNIHOU ÚSPĚŠNÉ KOUČOVÁNÍ TÝMU (LINZ LOTHAR, 2016)
- STANOVENÍ SPOLEČNÉHO CÍLE PRO CELOU TRÉNINKOVOU SKUPINU V LEDNU NA JARO
- LEPENÍ LAMPIONŮ ZA UMÍSTĚNÍ, POZITIVNÍ MOTIVACE K TRÉNINKŮM
- KAŽDÝ MÁ MOŽNOST PŘÍSPĚT (ODSTUPŇOVANÝ PŘÍSPĚVEK PODLE VÝSLEDKU)
- SLÍBENÁ BOBOVÁ DRÁHA A CUKRÁRNA MÍSTO TRÉNINKU V PŘÍPADĚ DOSAŽENÍ
- ZVÝŠENÍ ÚČASTI NA TRÉNINCÍCH
- POCIT ÚSPĚCHU PRO DĚTI, MOTIVACE
- PODÍL NA ÚSPĚCHU SKUPINY, SOCIALIZACE

# INDIVIDUÁLNÍ CÍLE

- INSPIROVÁNO PŘEDNÁŠKOU LENKY KNAPOVÉ NA SEMINÁŘI 2016 A KNIHOU PSYCHOLOGIE SPORTU (TOD DAVID A KOL., 2012)
- TŘI DIMENZE CÍLŮ: VÝKONOVÝ, MAPOVÝ (TECHNICKÝ), FYZICKÝ
- PŘI TVORBĚ TĚCHTO CÍLŮ DRŽÍM VÝRAZNÝ ODSUP PŘED PRVNÍMI ZÁVODY
- PŘI VYHODNOCOVÁNÍ S ŽÁKY NA KONCI OBDOBÍ JEN CHVÁLIT
- UVĚDOMĚNÍ SI SOUČÁSTÍ VÝKONU V ORIENTAČNÍM BĚHU
- KRÁTKODOBÁ MOTIVACE K TRÉNINKŮM / ZÁVODŮM, LZE PŘIPOMENOUT JEDNOTLIVCI

Licence A	Nedělat chyby v dohledávce	
Získat několik lampionů	Méně se ztrácet	Zlepšit se na 1 km min. o 10 s
Aspoň jeden lampion	Zlepšit volbu postupů	Zlepšit se na 1 km o 10 s.
Aspoň jeden lampion	Lépe držet směr	Zlepšit se do kopce o 1 s.
15 lampionů	Umět se rychle najít, když se ztratím	V kopečku na Vysočanské být 5 s. za Jáchou
Vyhrát závod béček a 10 lampionů	Vyvarovat se špatných odběhů od kontroly	Kopeček a kilometr
2 lampiony	Dávat pozor na cesty v mapě	Zlepšit se na 1 km o 10 s.
1 lampion	Vyhnout se hodně hustým hustníkům	Zlepšit se na 1 km o 5 s.
Licence B	Vymýšlet lepší postupy	Zlepšit se na 200 m o 2 s.
4 lampiony	Neztrácet se v lese	Chtěl bych běžat rychleji
Licence B	Běžat správně podle mapy	Zlepšit se do kopce o 3 s.
5 lampionů a výhra na 1 závodě	Orientovat se v mapě bez cest a postupy	Zlepšit se na 1 km min. o 10 s, do kopce o 2 s.
Být ve všech závodech v 1. polovině	Neztrácet se v lese na déle než 5 minut	
3 lampiony		Zlepšit se na 1 km o 20 s a na kopečku
Licence A	Být jistější ve svém plánu	1km - 30s
Udržet licenci B	Mapování za běhu	1km - 20s
Jeden závod do 3. místa	Být jistější na postupu	1km
Licence B	Plánovat postup - nezmatkovat	1km - 5s
1/2 výsledků v každém závodě	Lépe pochopit mapu	
Licence B	Zlepšit volbu postupů	50m - 2s
Licence A, TOP 10 v béčkách	Nezastavovat se při závodě + odběhy	kopeček - 5s
1/4 výsledků v každém závodě	Dohledávka	1km
Lepší umístění na závodech	Nezastavovat se při závodě	200m zlepšení

# DOTAZNÍKY

- POCHOPENÍ ZÁKLADNÍ MOTIVACE DÍTĚTE, MÍRA JEHO SEBEVĚDOMÍ, UVĚDOMĚNÍ SI SILNÝCH A SLABÝCH STRÁNEK
- POCHOPENÍ, JAK DÍTĚ PŘEMÝŠLÍ O ORIENTÁKU V ŠIRŠÍ ROVINĚ
- PŘEDEVŠÍM SE V DOTAZNÍCÍCH TRENÉR DOČTE VĚCI, KTERÉ MU NĚKTEŘÍ DĚTI SAMI NEŘEKNOU
- URČENÍ, ČEMU SE BUDEME VĚNOVAT V DALŠÍCH TRÉNINCÍCH
- SEBEANALÝZA SVÝCH PŘEDPOKLADŮ
- VÝČET NEJVĚTŠÍCH SLABIN: PÍCHÁNÍ V BOKU, DOHLEDÁVKA, PŘÍSTUP K TRÉNINKŮM
- POCHOPENÍ OSOBNOSTI JEDNOTLIVCE



## Dotazník běžce – Velikonoční soustředění Sklárna 2018

Jméno: \_\_\_\_\_

Kategorie: \_\_\_\_\_

1) Jak dlouho běhám orientační běh? \_\_\_\_\_

2) Proč ho běhám?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3) Co si myslím, že je má nejlepší dovednost při orientáku, díky které můžu být lepší než ostatní?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4) Kde jsou mé největší slabiny?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5) Vyplním bodově na škále 0-5 (0-nejhorší, 5-nejlepší), jak moc umím běhat následující disciplíny:

Krátká trať 

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

Klasická trať 

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

Městský sprint 

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

Štafety 1. úsek 

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

Štafety 2. úsek 

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

Štafety 3. úsek 

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

6) Vyplním bodově na škále 0-5 (0-nejhorší, 5-nejlepší), jak moc mi jdou následující oblasti výkonu:

Rychlost 

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

Vytrvalost 

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

Mapová technika 

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---



7) Které závody mám nejradši?

\_\_\_\_\_

8) Chci rozvinout nějakou mapovou techniku výrazně více, než jí umím teď?

\_\_\_\_\_

9) O čem obvykle přemýšlím chvíli před závodem?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10) Určím bod na ose, jak moc je můj mapový výkon v lese na náhodu/na jistotu:

náhoda | | | | | | | | | | jistota

11) Vyplním bodově na škále 0-5 (0-vůbec, 5-velmi často), jak moc umím používat následující oblasti:

Fyzická kondice 

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

Volba postupu 

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

Držení směru 

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

Plánování, výběr záchytných bodů 

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

Dohledávky 

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

Koncentrace 

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

12) Mé oblíbenější závody jsou: **běžáky / mapařinky**

13) Vyplním bodově na škále 0-5 (0-nejhorší, 5-nejlepší), jak moc jsem dobrý v těchto schopnostech:

Běžecská technika 

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

Síla 

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

Obratnost 

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

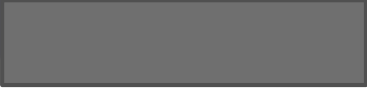
Myšlení 

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---





Dotazník běžce – Velikonoční soustředění Sklárna 2018



1) Jak dlouho běhám orientační běh? 7 let

2) Proč ho běhám?

Baví mě to a je tu standa a Bára, Klanka, Popovi a Terka a další

3) Co si myslím, že je má nejlepší dovednost při orientáku, díky které můžu být lepší než ostatní?

Dokážu si ra běhu představit, jak vypadá terén a mapově a pak se porovnávám s poslužením vybraným

4) Kde jsou mé největší slabiny?

Oblčas se (vířba do kopce) nedokážu přimudit  
brčel

5) Vyplním bodově na škále 0-5 (0-nejhorší, 5-nejlepší), jak moc umím běhat následující disciplíny:

Krátká trať	0	1	2	3	4	5
Klasická trať	0	1	2	3	4	5
Městský sprint	0	1	2	3	4	5
Štafety 1. úsek	0	1	2	3	4	5
Štafety 2. úsek	0	1	2	3	4	5
Štafety 3. úsek	0	1	2	3	4	5

6) Vyplním bodově na škále 0-5 (0-nejhorší, 5-nejlepší), jak moc mi jdou následující oblasti výkonu:

Rychlost	0	1	2	3	4	5
Vytrvalost	0	1	2	3	4	5
Mapová technika	0	1	2	3	4	5



7) Které závody mám nejradši?

o šafety, je na nich standa

8) Chci rozvinout nějakou mapovou techniku výrazně více, než jí umím teď?

Mapování se terénu a ~~mapování~~ jámami, hupkami, kamey - kde jsou hodně namáčeno na sebe  
9) O čem obvykle přemýšlím chvíli před závodem? (vířba odpovídající c. 10)  
jestli stihnu start, jestli mám <sup>čas</sup> cip, burzu,

10) Určím bod na ose, jak moc je můj mapový výkon v lese na náhodu/na jistotu:



11) Vyplním bodově na škále 0-5 (0-vůbec, 5-velmi často), jak moc umím používat následující oblasti:

Fyzická kondice	0	1	2	3	4	5
Volba postupu	0	1	2	3	4	5
Držení směru	0	1	2	3	4	5
Plánování, výběr záchytných bodů	0	1	2	3	4	5
Dohledávky	0	1	2	3	4	5
Koncentrace	0	1	2	3	4	5

12) Mé oblíbenější závody jsou:

~~běžáky~~ / ~~mapafinky~~ **BĚŽÁKY**

13) Vyplním bodově na škále 0-5 (0-nejhorší, 5-nejlepší), jak moc jsem dobrý v těchto schopnostech:

Běžecá technika	0	1	2	3	4	5
Síla	0	1	2	3	4	5
Obratnost	0	1	2	3	4	5
Myšlení	0	1	2	3	4	5





# ROZHOVORY

- V NÁVAZNOSTI NA DOTAZNÍKY
- DĚTI VYLOSOVÁNY DO DVOJIC, ÚKOLEM JE UDĚLAT ROZHOVOR JEDEN S DRUHÝM O JEJICH KARIÉŘE V ORIENTAČNÍM BĚHU
- ROZHOVORY PŘINÁŠÍ ZASE TROCHU JINÝ POHLED NEŽ DOTAZNÍKY (VÍCE JAK TO VIDÍ SAMY DĚTI)
- STANOVENÍ DLOUHODOBÝCH CÍLŮ
- POZITIVNÍ MOTIVACE
- KOMUNIKACE VE SKUPINĚ
- PR KLUBU NA WEBOVÝCH STRÁNKÁCH 😊

## ROZHOVOR S [REDACTED]

- Jaké jsou tvoje další ambice?
  - Moje ambice jsou, že budu lepší
  - A v čem konkrétně?
    - Proto bych bych byl lepší v běhu a orientaci v lese.
    - A jaký je váš cíl do budoucna?
      - První místo.
      - Chcete být v budoucnu trenérem?
        - Ne, nechci.
      - Všichni děti jsou tak roztomilé, proč ne?
        - Protože tam jsou takové děti, jak rádoby.
  - A jaký jste byl jako dítě vy?
    - Zlobivý
  - Dělní, chcete mě u říct ke konci?
    - Ano, vrátím si našich členů K.R.M.V.

## Rozhovor s [REDACTED]

- Jaké jsou tvoje ambice do budoucna?
  - Být reprezentantem ČR.
  - Co děláš teď?
    - Honbářem.
  - Promínáš ale při OB?
    - Mafiniji / Biháru a konkurovi se.
  - Chceš být v budoucnu trenérem?
    - Ano, chci být toho dostatečně
    - Máte rád své mířové bosy?
      - Ano, dostávají mi PYNK sílu.
    - Chceš namísto svého řídit ke konci?
      - Ano, chci namísto své strážní Arduiny
  - Huber R. a Markar V.

# BĚH S TRENÉREM

## HODNOTÍCÍ FORMULÁŘ

- DĚTI BĚHAJÍ KLASICKÉ OKRUHY, TRENÉR/DOSPĚLÝ ZÁVODNÍK BĚHÁ ZA NIMI, PO TRÉNINKU VYPLŇUJE DÍTĚTI FORMULÁŘ, KAM DÁVÁ PODNĚTY KE ZLEPŠENÍ
- HLEDÁ PŘITOM MÍSTO, KDE VZNIKLA CHYBA, ANALYZUJE PRŮBĚH
- KORELACE S HODNOCENÍM V DOTAZNÍCÍCH, KTERÉ SI DĚTI VYPLNILY SAMY
- ODHALENÍ CHYB, STYLŮ, NA KTERÉ JEN TAK NEPŘIJDETE Z GPS ZÁZNAMU
- TRÉNINK TLAKU NA SVĚŘENCE
- ZPĚTNÁ VAZBA PRO KAŽDÉ DÍTĚ

## Hodnoticí formulář



Zhodnocení výkonu (v úvahu berte možnosti jedince):

Podprůměrný	Průměrný	Nadprůměrný				
		1	2	3	4	5
Aspekty výkonu						
Fyzická kondice				x		
Volba postupu					x	
Držení směru					x	
Plánování, výběr záchytných bodů				x		
Dohledávky					x	
Koncentrace						x
Celkový dojem				x		

Hodnocení: 1 nepovedený - 5 povedený

### Celkové shrnutí výkonu

Ten výkon celkově nepůsobil úplně dobře, ale rozhodně nebyl tak špatný, jak by se mohlo na první pohled zdát. Přestože se ti některé kontroly nepovedly, vždy jsi zachytila chybu včas, což je zásadní. Přesto jsou tři malé chyby na pěti kontrolách hodně...

### Slovní komentáře

#### Pozitivní komentáře

Koncentrace na trénink (bohužel to ale nebylo úplně směřováno na plynulý průběh závodem a efektivní výběr záchytných bodů)  
Zachycení chyb včas (kontrola 3, kontrola 4), ale šlo to ještě o něco dříve...  
Správná a jistá volba na druhou kontrolu, správně oběhnutý nosík do cíle.

#### Náměty ke zlepšení

Větší práce s tempem v průběhu závodu (zpomalení v těžkých pasážích, zrychlení na cestě když víš).

Snaž se ještě rychleji zachytit chybu. Hledej v mapě možnosti paralelní chyby.

Postupování bod po bodu na těžších kratších postupech terénem, důsledná příprava plánu (fungovala především kontrola)

#### Popis chyb

Kontrola: 1/3

Ztráta: 40 s / 50 s

Neseděla mapa, ale stejně to chtělo kouknout na buzolu po výběhu z hustníku.

Chtělo to buď jinou volbu postupu nebo poctivěji připravený plán a poctivě sledování důležitých záchytných bodů. V tomto případě je potřeba si všimnout, že v oblasti je několik vrcholků a musíš je jasně identifikovat. Nicméně chyba zachycená včas a i přesto, že jsi vyběhla na druhou stranu, jsi hned pochopila, kde jsi.

Kontrola: 4

Ztráta: 30 s

Velmi těžká kontrola. Chybu na ní udělali téměř všichni... Byla způsobena absencí důležitého záchytného bodu (velkého kopce) na postupu, poté jsi se našla jen díky zorientování se u výrazných skal. Svůj dílek do skládanky přidaly i nové paseky, ale to šlo předpokládat.

# TRÉNINK KONCENTRACE

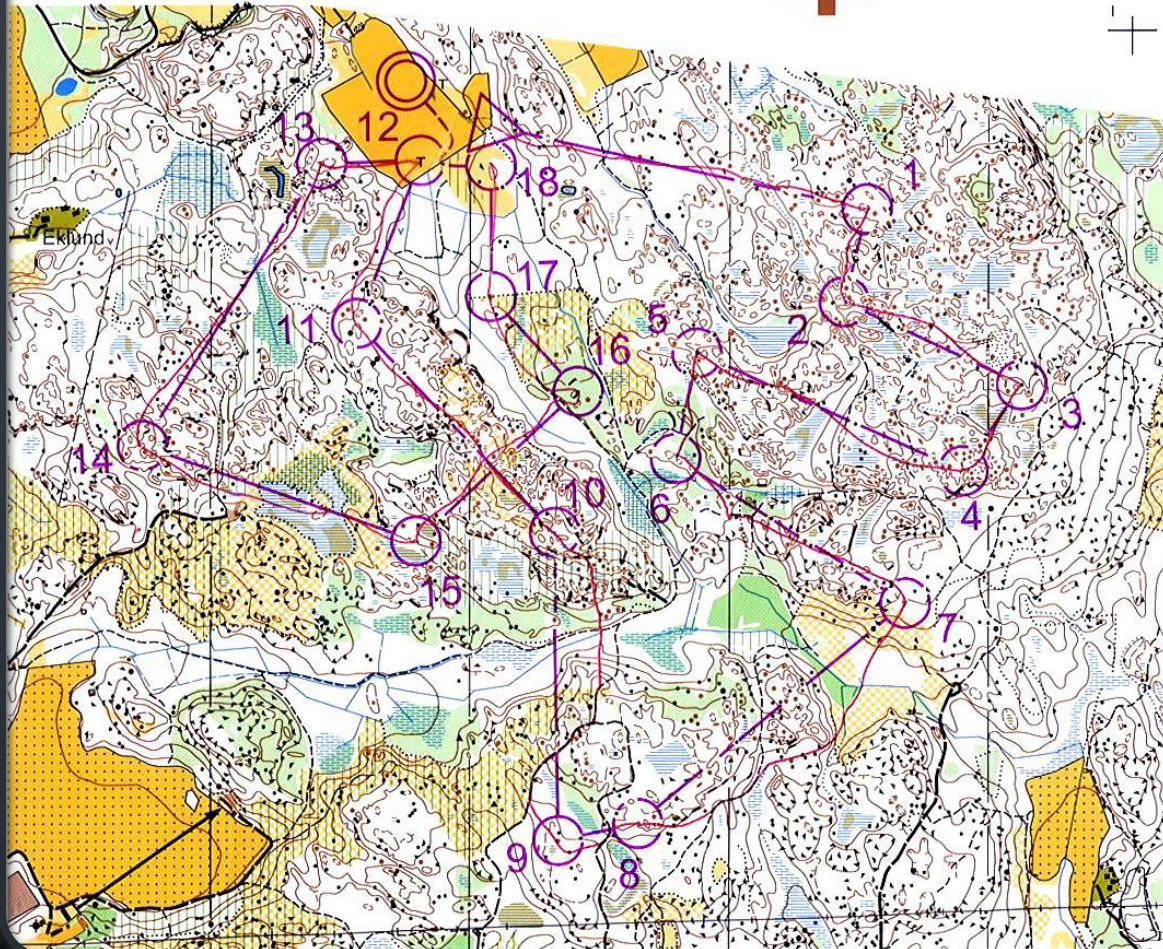
- POUŽITÍ NEJLEPŠÍHO METODICKÉHO MATERIÁLU V OB, ROZBOR VÍTĚZNÉHO ZÁVODU NA MS
- CVIČENÍ NA SOUSTŘEDĚNÍ S LEHKOU PŘÍPRAVOU DOMA, DĚTI DOSTALY POUZE MAPU S GPS
- PRO EFEKTIVITU TRÉNINKU JE NUTNÉ SPLNIT PŘEDPOKLADY UVEDENÉ VÝŠE
  
- OTÁZKY V MAILU DĚTEM / RODIČŮM:
  - 1) KDE THIERRY ROZHODL O SVÉM VÍTĚZSTVÍ V ZÁVODĚ?
  - 2) URČETE U KAŽDÉHO MEZIČASU, ZDA NA NĚM ZVÍTĚZIL ČI NIKOLIV?
  - 3) NAJDĚTE CHYBY (I V TAK KVALITNÍM VÝKONU), KTERÝCH SE ZÁVODNÍK DOPUSTIL. KDE BYLA JEHO NEJVĚŠÍ ZTRÁTA?

# Lappslätten

Scale 1:10000  
Contour Interval 2,5 m



WOC 2004  
Middle Distance - Final



Men	6.300	170
▷	◇	┘
1 31 ↓	○	○
2 34 ≡	4x4	
3 35 ▲	1.6	○
4 36 ≡	∩	∩
5 50 ▲	1.5	○
6 111 ≡	○	○ ⚡
7 42 ∨	∨	○
8 44 ∩		
9 45 •		○
10 46 ≡	≡	6x4
11 112 ↓	○	○ ⚡
12 125 ∟		∩ ☑
13 54 →	○	○
14 51 ≡	∩	
15 47 ∨	∩	
16 123 ↑	○	○ ⚡
17 55 •		○
18 100 ○		○
○	240	○

**TRÉNINK  
KONCENTRACE**

# TRÉNINK KONCENTRACE

- ROZDÁME DĚTEM METODICKÝ DOKUMENT (I S MEZIČASY A ZÁKRESEM, CO V LESE THIERRY VNÍMAL), DÁME DĚTEM ČAS NA OPRAVU SVÝCH ZÁVĚRŮ
- PROJEDEME ZMIŇOVANÉ TŘI OTÁZKY POSTUPNĚ S KAŽDÝM DÍTĚTEM (DRUHOU HLASOVÁNÍM)
- POZASTAVÍME SE NAD TŘETÍ OTÁZKOU, KDE UDĚLAL NEJVĚTŠÍ CHYBU A PŘELOŽÍME DĚTEM TEXT K POSTUPU NA 14. KONTROLU (KDE NEZTRATIL JEN VTEŘINKY JAKO VŠUDE JINDE, ALE + 0:19)
- „PROBABLY THE WORST LEG FOR ME. HOWEVER I DO NOT MAKE REALLY MAJOR MISTAKE. BUT SOME HESITATIONS COMBINED WITH A NOT VERY RELEVANT SELECTION AND WITH TIRED LEGS GIVE A “NOT SO GOOD” TIME. I LOOSE SOME SECONDS IMMEDIATELY AFTER PUNCHING 13, TRYING TO LOCATE MY POSITION WITH PRECISION. WHAT I DO NOT MANAGE TO MAKE AND WHAT IS NOT REALLY NECESSARY AT THAT TIME. I AM PROBABLY LESS LUCID AND I APPLY MY TECHNIQUE LESS WELL. BUT THEN, I START TO USE AGAIN BIG FEATURES AS MARSH AND HILLS.“

# TRÉNINK KONCENTRACE

- „PODÍVEJTE SE NA GPS ANALÝZU, ZTRATIL TAM 19 VTEŘIN, ČÍM TO BYLO?“
- PAK DĚTEM POPISUJEME, JAK JE DŮLEŽITÉ BÝT PO CELOU DOBU KONCENTROVANÝ NA MAPOVOU TECHNIKU, FYZICKOU KONDICI
- VYVÁŽENÍ SOUSTŘEDĚNÍ NA FYZICKÝ VÝKON A MAPOVOU TECHNIKU
- UKAZUJEME, CO ROZHODUJE U TĚCH NEJLEPŠÍCH („ZÓNA“ /FLOW)
- DĚTI ZAČALY HLEDAT CHYBY I JINDE NEŽ V MAPOVÉ TECHNICE
- VĚTŠÍ KONCENTRACE NA MAPU V PRŮBĚHU TRÉNINKŮ / ZÁVODŮ
- U STARŠÍCH PODNĚT KE ZLEPŠENÍ I V JINÉ OBLASTI NEŽ JEN MAPA A BĚH
- POČÁTEK SNAHY ODSTRANIT TAKOVÉ VĚCI, JAKO JE ZPÍVÁNÍ SI ZA BĚHU V LESE



# TEST OSOBNOSTI

- MÁ SMYSL AŽ SE STARŠÍMI ŽÁKY / MLADŠÍMI ŽAČKAMI
- EYSENCKŮV TEST OSOBNOSTI
- PO VYPLNĚNÍ TESTU DOJDE K ROZDĚLENÍ DĚTÍ DO ČTYŘ ROHŮ MÍSTNOSTI PODLE TOHO, KAM JE TEST ZAŘADIL  
(FLEGMATIK, MELANCHOLIK, CHOLERIK, SANGVINIK)
- NÁSLEDNĚ APLIKACE VZORCŮ DO ZÁVODU V ORIENTAČNÍM BĚHU
- **POCHOPENÍ VZORCŮ CHOVÁNÍ**
- **INFORMACE PRO TRENÉRA, JAK SE MÁ K JEDNOTLIVCI CHOVAT**

# PŘEDSTAVY

- DĚTI DOSTANOU MAPU S 6 - 12 KONTROLAMI (NESPOJENÝMI), MAJÍ HODINU NA TO SI ZAPAMATOVAT CESTU, MĚLY BY K TOMU VYUŽÍT 3D PŘEDSTAVU  
*„KOUKÁM NA BUZOLU, DÁM SE PO CESTĚ SMĚREM NA SEVER, DOJDU NA PRVNÍ VIDLICI CEST, NA NÍ ODBOČUJI VPRAVO, TAM JE PO CHVÍLI PO PRAVÉ STRANĚ KUPKA A NA NÍ JE KONTROLA.“*
- VÉST JE K TOMU, ABY SI JEDNOTLIVÉ KROKY PROMÍTALY V HLAVĚ, NĚKOLIKRÁT „PROŠLY CELÝ TRÉNINK“
- POTÉ OBEJDOU CELÝ NA TRÉNINK BEZ MAPY NA ZÁKLADĚ JEJICH PŘEDSTAVY
- NUTNOST NABÍDNOUT MOTIVACI – NA SOUSTŘEDĚNÍ VELKÁ ČOKOLÁDA, KDYŽ ZVLÁDNOU VŠECH 12 KONTROL (ZVLÁDLO JICH TO 5 Z 15, NEPODCEŇOVAT)
- TRÉNINK KONCENTRACE A PAMĚTI
- VIZUALICE

# SOCIALIZAČNÍ HRY

- PARLAMENT
- DETEKTIVNÍ HRY
- OTÁZKY DVOJICI
  
- UTVÁŘENÍ ZÁBAVY VE SKUPINĚ
- VYTVÁŘENÍ SOCIÁLNÍCH VZTAHŮ

## ZDROJE

- TOD, DAVID, JOANNE THATCHER A RACHEL RAHMAN. *PSYCHOLOGIE SPORTU*. PRAHA: GRADA, 2012. Z POHLEDU PSYCHOLOGIE. ISBN 978-80-247-3923-6.
- KNAPOVÁ, LENKA. PSYCHOLOGIE OB TRENÉŘI. IN: *KOMISE ROZVOJE ORIENTAČNÍHO BĚHU* [ONLINE]. ŠTERNBERK: ČESKÝ SVAZ ORIENTAČNÍCH SPORTŮ, 2016 [CIT. 2018-05-28].  
DOSTUPNÉ Z:  
[HTTP://KROB.ESO9.CZ/PAGES/AKCE/161125/PREDNASKY/KNAPOVA\\_PREZENTACE\\_PSYCHOLOGIEOB\\_TRENERI.PDF](http://krob.eso9.cz/pages/akce/161125/prednasky/knapova_prezentace_psychologie_ob_treneri.pdf)
- LINZ, LOTHAR. *ÚSPĚŠNÉ KOUČOVÁNÍ TÝMU: SPORTOVNĚ-PSYCHOLOGICKÁ PŘÍRUČKA PRO TRENÉRY*. PŘELOŽIL MICHAL BARDA. PRAHA: MLADÁ FRONTA, 2016. EDICE ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO VÝBORU. ISBN 978-80-204-4042-6.