

ON-LINE TRÉNINKY

Vážení trenéři,

vzhledem k tomu, že omezení pro sportování budou pravděpodobně trvat několik týdnů, ne-li měsíců, připravili jsme pro vás tipy a návody, jak vést on-line tréninky s vašimi svěřenci. Tento podklad může být pro vás jistou cestou, jak udržet vaše sportovce v určité kondici a zůstat v sociálním kontaktu s vámi i vzájemně mezi jednotlivými členy týmu. Tato aktivita může být skvělou službou z vaší pozice trenéra pro váš klub a rodiče dětí a též cestou, jak si v tomto období udržet své členy v klubu.

Níže doporučujeme a nabízíme několik tipů pro organizaci online tréninků.

Obecná doporučení k on-line práci se sportovci

1

Na začátku tréninku si se svými svěřenci popovídejte - co prožívají, jak se těší na trénink, co se na lekci bude dělat. U většiny jste **jediný sociální kontakt**, který vyjma rodiny mají.

Udělejte si průzkum s členy vašeho týmu, co by chtěli na tréninku dělat, **vyslechněte** jejich přání, a to dělejte i průběžně. Je důležité, aby si tréninky užívali v této formě, protože pokud bude situace dlouhá, on-line tréninky by je mohly přestat bavit.

2

3

Organizujte tréninky ideálně ve **stejně dny i čas jako běžné tréninky**. Zkuste pro sportovce i jejich rodiče udržet tuto pravidelnost.

Dle vašich potřeb a možností **zvolte pravidelnou délku tréninku**. V této formě nejsou vhodné delší tréninky než 1 hodina. Doporučujeme pravidelně 45 minut.

4

5

Počítejte s cca 5 minutami navíc do celkového času tréninkové jednotky, a to zejména na **začátek**, neboť přihlášení všech může chvíli trvat. Využijte tento čas na pozdravení, úvodní představení, co se na daném tréninku bude dělat, příp. konkrétní dotazy na přítomné členy vašeho týmu.

Domluvte si předem **signály komunikace** na kameru bez zapnutého mikrofonu, např. zdvižení palce nahoru/dolů, kolečko rukou pro opakování či další, abyste během cvičení nemuseli zapínat mikrofon a rušit např. zvukový podklad.

6

7

Při zahájení samotného cvičení **vypněte mikrofon všem členům** tréninkové skupiny, nebudou rušit vaše vedení a také se rušit navzájem. Zejména u malých dětí tím eliminujete dlouhé povídání a rušení z jejich strany.

Pokud mají sportovci samostatnou práci, zvažte i **vypnutí jejich kamer**. Nebudou mít pocit, že jsou kontrolováni, nebudou se stydět.

8

9

Zkuste vymyslet trénink tak, aby ani u dětí nebyla potřeba asistence rodičů. I oni si potřebují odpočnou a budou rádi, že se děti věnují nějaké činnosti bez jejich asistence.

Pokud obraz či zvuk některého účastníka nefunguje, či se objeví jiná **technická překážka**, kterou nelze rychle vyřešit, neřešte to neprodleně během daného tréninku. Zbytečně tím ztratíte čas. Vyřešte pak problém individuálně před dalším tréninkem otestováním spojení s daným sportovcem. Pokud se jedná o více sportovců, doporučujeme zkusit příště jinou platformu či jim doporučit použít jiné zařízení, popř. právě všem vypnout kamery i zvuk.

10

11

Zjistěte si, kolik mají vaši sportovci volného času mimo on-line tréninků a školních povinností (u dětí konzultujte s rodiči) a podle možností jim dejte i **domácí individuální přípravu**. Mohou vám zasílat videa, co se naučili (choreografie nebo jen prvky) nebo můžete např. vyhlásit týmovou soutěž o největší zlepšení apod.

Bud'te v on-line trénincích důslední. Očekávejte stejnou docházku a chování jako je na běžných trénincích. Sami zkuste dávat stejnou váhu on-line tréninkům jako těm v tělocvičnách. Jen pozor, respektujte konkrétní možnosti dané rodiny (technika apod.).

12**13**

Pokud máte možnost a čas, uspořádejte **on-line meeting s rodiči dětí**. Vysvětlete jim situaci, ukažte jim, čemu se věnujete během on-line tréninků, příp. co s nimi mohou dělat rodiče i mimo on-line tréninky a samozřejmě je vyslechněte.

Během tréninku se často ptejte sportovců, **zda je vše ok a zda všichni všemu rozumí**. Ti by měli odpovídat pomocí právě předem domluvených signálů.

14**15**

Můžete zapojit do tréninku i analýzu videí, jak těch vašich, tak i inspirace z jiných zdrojů.

Zapojte do tréninku i **další trenéry, asistenty i dobrovolníky**. Zkuste se více dívat než trénovat.

16**17**

Zařaďte **tématické tréninky, teambuildingové aktivity, hry, povídání si**, atd. Zkrátka udělejte čas od času program atraktivnější a různorodý.

Doporučení k samotnému průběhu cvičení on-line

V rámci zmíněných podmínek tréninku na on-line verzi je nutné některé části sportovní přípravy omezit či zcela vypustit. Naopak nám zbývá spousta složek, které doma trénovat lze.

PODPOŘTE

- **Kondiční přípravu** - rozvoj rychlosti, síly, obratnosti, vytrvalost a pohyblivost.
- **Posilování s vlastní vahou či lehkými váhami**, které má každý doma (např. lahve s vodou/knihou), dále plyometrický trénink (výskoky či odrazy), **HIIT trénink, obratnostní cvičení** (např. cvičení na jedné noze), či **trénink zaměřený na strečink**.
- **Psychologickou část** - udržení motivace a radosti z pohybu.

OMEZTE

- **Techniku** - nedostatečná kontrola a složitosti v nápravě přes on-line medium.
- **Taktiku** - proberte raději na oddělených mítincích se svými trenéry.

STRUKTURA ONLINE TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

- **Úvodní část** - psychologická stránka - příprava organismu (rozcvičení) - průprava na hlavní část (popovídání, dynamická rozcvička).
- **Hlavní část** - koordinační cvičení - cvičení na rozvoj rychlosti - cvičení na rozvoj síly - cvičení na rozvoj vytrvalosti (samotný trénink).
- **Závěrečná část** - dynamická či statická část (uvolnění a lehký strečink).

Držíme vám palce! Společně to zvládneme!