

VÝBĚR A ROZVOJ TALENTŮ

Soubor přednášek z trenérské konference Eton leden 2011

Steve Gunn – Start manager GB tým

Tom Terhaar – hlavní trenér žen USA



- **Anglický model výběru talentů**

Historické zázemí:

- Školy / Junioři: veliká tradice veslování na soukromých středních školách – vychází z nich nejvíce nepárových juniorských veslařů
 - v této kategorii mají vůbec nejlepší reprezentační výsledky.
- veslují zde i děvčata

Historické zázemí:

- Školy / Junioři: veliká tradice veslování na soukromých středních školách – vychází z nich nejvíce nepárových juniorských veslařů
 - v této kategorii mají vůbec nejlepší reprezentační výsledky.
- veslují zde i děvčata

- **Kluby:** GB měla vždy širokou klubovou základnu napříč celou Anglií.

Kluby jsou historicky největší zásobárnou skifařů a skifařek.

- **Univerzity:**
 - Silná tradice
 - Pokračování v rozvoji s juniory, nábor nových veslařů 18 +.
 - Stále se zvětšuje počet disciplín pro univerzitní veslaře

- Reprezentační týmy juniorské a U23 nefungují celoročně, ale formují se až 2 – 6 týdnů před MS
- Kluby a univerzity jsou však podporovány profesionálními reprezentačními trenéry

- Před 12-ti lety došlo vedení GB k závěru, že potřebuje ještě další zdroje talentů kromě tradičních (univerzity, kluby, školy), k tomu, aby doplňovali tradiční zdroje a posílili tak disciplíny, ve kterých nejsou tak silní
- Vznik programu Start

3 tréninková centra (v každém byl trenér)

10-20 veslařů v každém centru



- 10 plně placených trenérů v 10 centrech napříč Anglií
- 12 záchytných center s dobrovolnými trenéry pro veslaře, kteří se nemohou přestěhovat
- Přibližně 120 veslařů v rozmezí 14-24 let

START

**Identifikovat
Provést nábor
Rozvinout** olympijský veslař

**Extra zdroj talentů
neveslaři**

Populace:

<2% populace má dostatečnou výšku.

Přibližně 5-10% z nich má potřebné biomechanické předpoklady.

A z nich pouze 5-10% může dosáhnout až na seniorskou reprezentaci.

= přibližně 1 z 10,000

- Nábor ve velkých městech je obtížnější oproti malým městům
 - Ve velkých městech více sportů, více kulturního vyžití...

- Musí být obsáhlý
 opakovatelný
 lehce přepravitelný
 snadný na vyhodnocení
- Musí identifikovat klíčové faktory pro daný sport (i pro zájemce, kteří nejsou speciálně na daný sport trénováni nebo daný sport neprovozovali)

- Výška, rozpětí paží, (hmotnost)
- Silový test (C2 Dyno)
 - Silově vytrvalostní test (~ Wingate)
- Vytrvalostní test (Arm & Leg Bike) Max Step Test

- **Aktivní**
(jdeme za nimi)

- Do místních škol
- Místní univerzity (v zápisovém týdnu)

- **Pasivní**
(chodí za námi)

- Velké kampaně UK Sport
- Místní kontakty
- Telefonáty

• Aktivní nábor

- Náборы ve školách a místních univerzitách, pomocná síla učitelů TV, relativně lehké na administraci, může probíhat pořád.
- Menší motivace – většinou je donutí učitel, aby test zkusili, stydí se, velmi časově náročné, omezený genetický okruh

• Pasivní nábor

- mnohem větší genetický okruh (z celé země ty nejlepší), větší motivace – oni přijdou za Vámi, chtějí být nejlepší, velká koncentrace trenérů a pomocníků na jednom místě
- tento způsob má řadu nevýhod, hodně cestování do hlavních testovacích center, stresující pro personál, náročné na organizaci, pouze 1x za 4 roky

- Tall & Talented – Talent 2016 má za úkol nabrat takové sportovce, kteří budou v roce 2016 bojovat o olympijské medaile.
- Program je podporován UK Sport a je pořádán Britskou veslařskou federací a Britskou basketbalovou federací.
- Program byl spuštěn v říjnu 2009 přihlásilo se více než 1500 zájemců.

Talent 2016 Pokud jste ...

Ve věku mezi 15 a 22 let

Výjimečně vysoký (muži nad 190 cm a ženy nad 180 cm)

Konkurenční boj v každém sportu minimálně na krajské / regionální úrovni

Rychlé, hbité a obratné A NEBO jste fit, výkonný a silný

Psychicky odolní a konkurence schopní

Máte příležitost jednou za život stát se součástí sportovní elity britského sportu

- **Fáze 1: 900 testovaných v lednu 2010, 7 dní, 5 center**
- **Fáze 2: 2 srazy (100 lidí) v dubnu**
- **Fáze 3: 44 sportovců v programu START**



- Trénovatelnost
- Schopnost učit se novým dovednostem
- Psychickou odolnost
- Zdravotní stav

- Po tom, co absolvují všechna kola výběru, nastává fáze potvrzení, zda skutečně chtějí absolvovat přípravu vrcholového sportovce, zda jde skutečně o lidi, o které mají trenéři zájem.
- Několik skupin – sportovcům, kteří můžou odejít do tréninkových center nebo univerzit, je přidělen speciální trenér, který s nimi trénuje.

Junioři, kteří nemohou opustit své bydliště, trénují v nejbližším veslařském klubu, kde půl roku veslují.

Rozvoj



- **Koncepce přípravy**

- Silné stránky

Dobře stavění
Ambice rostou s vědomostmi

Rychleji se učí a začleňují do posádek

- Příležitosti

Průměrný sportovec



- Slabé stránky

Málo silní
Špatné pákové poměry

Omezené možnosti

- Hrozby

Vysoce výkonný nováček

■ Silné stránky

Abnormálně vysoký, ideální pákové poměry
Velmi silné hlavní svalové skupiny, zdravý, vysoce motivovaný

Vysoký silový výkon,
Skvělé časy na trenažérech,
motor lodi, ideální veslař pro reprezentaci

■ Příležitosti

■ Slabé stránky

Ostatní svalové skupiny jsou relativně slabé, špatné držení těla a ohebnost, naivní až ignorantský

Často zraněný, hůř si osvojuje techniku, chce se učit moc rychle, nedočkavý

■ Hrozby



- Výjimečně dobrý v něčem, ale průměrný ve zbytku

= velké rozdíly = “nevyrovnaný sportovec”
- “průměrní sportovci” jednodušší na trénování, dá se s nimi vyjít

- Vysoký stupeň profesionálního přístupu ihned od náboru je předpokladem k maximalizaci šancí úspěchu dlouhodobého rozvoje.
- Kvalita trenérského působení je nejdůležitější. Trenéři musí být pozorní, musí naslouchat a umět řešit problémy, které nastávají na cestě od sportovních začátků až k OH

flexibilita

držení těla

rovnováha

morfologie

síla

rychlost

atd.

Složky techniky

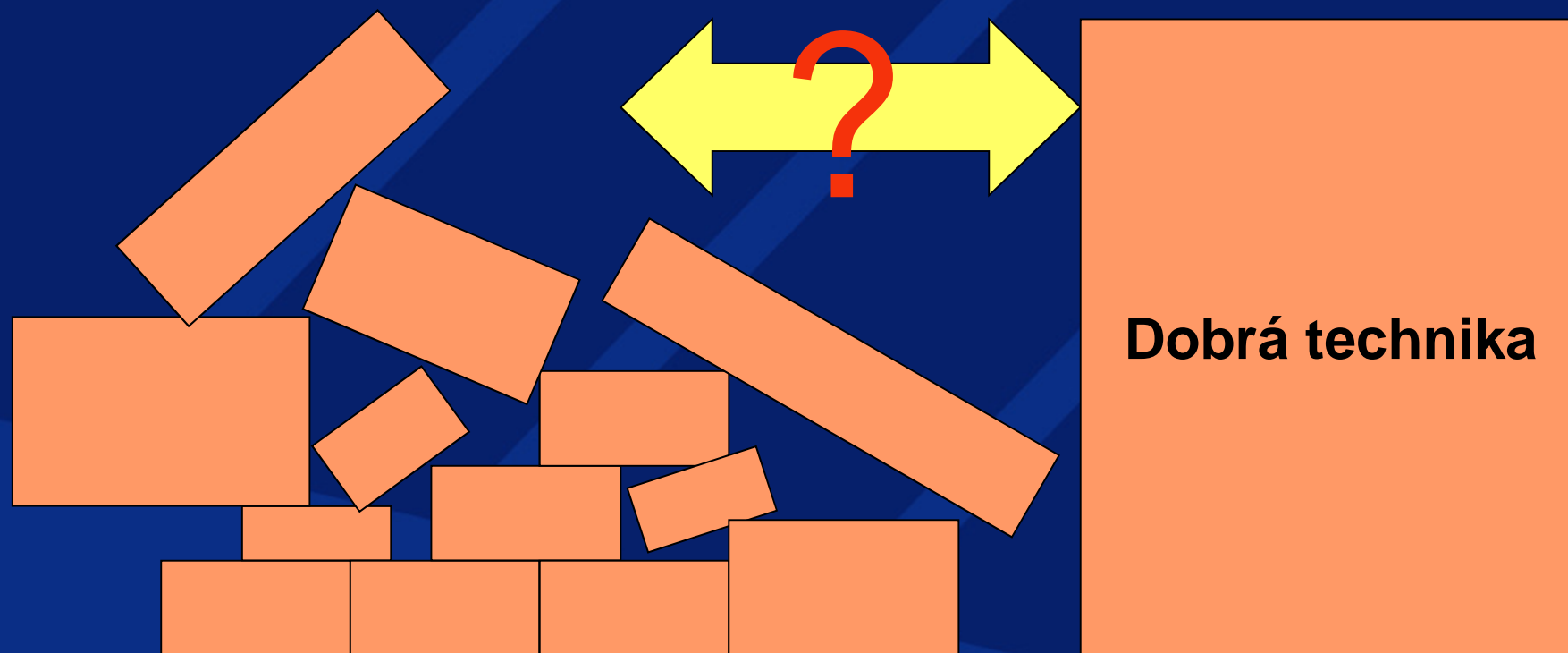
Technický model

Je to reálné?

ALE

Jaké jsou klíčové prvky?

- Nejdřív je potřeba správně poskládat cihly

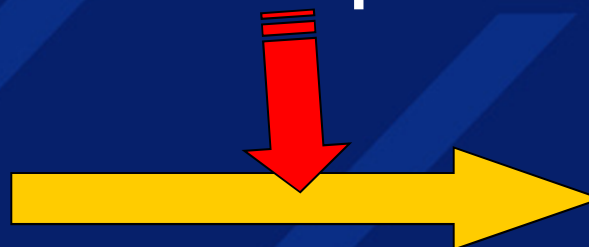


“dovednosti”

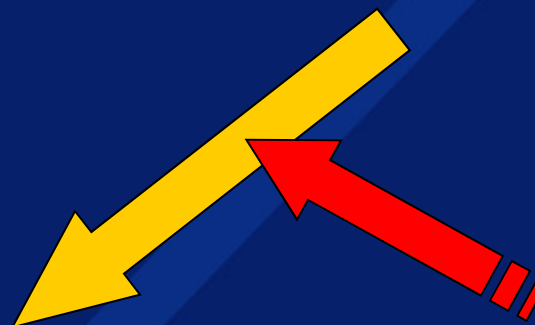
+

“schopnosti”

Trenérské působení



Veslařská
technika



Závodní technika
(styl)

Trénink

- Je důležité snažit se odstranit každou slabinu a disbalanci
- Dokonalý nácvik techniky před samotným tréninkem nebo závodem – předcházíme zraněním

- Rozvoj a nácvik pohybových schopností a dovedností, držení těla, ohebnosti, rovnováhy

- Drilová cvičení
- Protahovací a posilovací program
- Dokonalé veslování (snaha neudělat špatný záběr)
- Všeobecný trénink až do chvíle dokonalého osvojení si techniky

- Motivace
- Dostatek veslování/závodění, aby byla příprava zajímavá
- Individuální přístup trenéra ke každému

- Vyvarovat se tréninku specifických pohybů až do chvíle, kdy je můžeme provést správně.
- Zabránit pokusům o brzkou akceleraci veslařského výkonu.
- Paradoxně pomalejší a opatrnější rozvoj vede k rychlejším výsledkům

- Vybraní sportovci z programu Start jsou spolu 7x za rok na testování
- Všechny výsledky jsou vyvěšeny a publikovány, všichni vědí, na jaké se nacházejí pozici a jaké šance na úspěch mají
- Výsledky testování napomáhají tréninku mezi jednotlivými srazy

- Sportovci nejsou placení ani nedostávají granty (pouze pokud získají medaili na MSJ nebo U23)
- Servis a podpora pro trenéry – výuka a konzultace

- **Specifický úkol (proto je to problém v případě záchytných středisek)**
- **Zasvěcení do problematiky**
- **Rozvoj, kolegiálnita, konkurence**
- **vedení a inovace**

- Ideální je, když se sportovec dostane do seniorského týmu.
- Sportovcům, kteří neprošli do dalších kol, jsou poskytovány konzultace. Velmi málo jich je vyloženě vyhozeno, většinou se sami odhlásí.
 - Jsou povzbuzováni, aby setrvali u veslování nebo se věnovali trenérské kariéře

- 2008 Olympiáda:
3 sportovci (ženy) - 2 medaile
- 2009
14 sportovců na MS - 2 medaile
6 sportovců na MS U23
2 sportovci na MSJ

- 2010
 - 16 sportovců (4 noví) na MS - 7 medailí
 - 5 sportovců na MSU23
 - 3 sportovci na MSJ



- Jaký je ideální věk na nábor? Ideální kolem 15-ti – 16-ti lety popř. 16-17 let
- Nábor děvčat – problém (asi jako všude). Většina současných mladých děvčat se spíš snaží být krásnou modelkou, hereckou hvězdou...a tomu se velmi těžko konkuruje, navíc, když jim můžete nabídnout jenom dřinu a úspěch po několika letech
- Centrální akademie/široká klubová základna

Výběr a rozvoj talentů ženské reprezentace USA

Centralizovaný program se základnou v Princetonu (NJ), s tréninkovým kempem v San Diegu (CA)

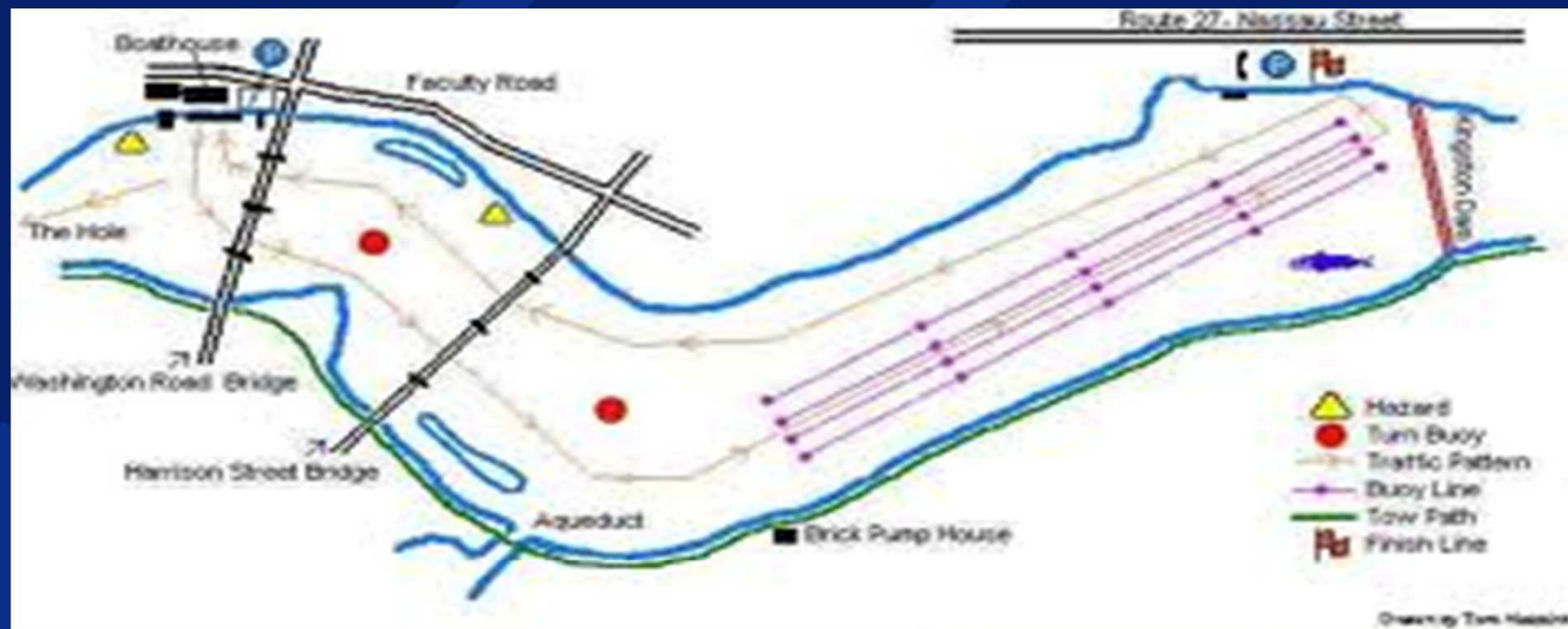
Přibližně 30 veslařek během roku (60 při srazech U23)

Zodpovědnost za všechny posádky žen těžké váhy, párové i nepárové veslování

3 profesionální trenéři pro tým dospělých a U23 plus dobrovolní trenéři přes léto



**THE C. BERNARD SHEA '16
ROWING CENTER**



- vzdělané (všechny studentky nebo absolventky VŠ)
- věk 20-28 let
- zaneprázdněné (práce nebo škola)
- úspěšné (špičkové veslařky ve svém univerzitním týmu)
- 8+ specialistky (na VŠ nejezdí na malých lodích)
- velmi soutěživé, žádné problémy s motivací!
- cílevědomé

Na univerzity je každoročně přijímáno

100 mužů – kvóta pro fotbal

40-80 žen – kvóta pro ženské veslování

V USA je přibližně 140 ženských veslařských programů v rámci NCAA (National Collegiate Athletic Association – tj. něco jako svaz univerzitního sportu)

Kolem 200 trenérů hledá ty nejtalentovanější veslaře, kdekoliv můžou

Stovky veslařských stipendií pro ženy - jen málo veslařek musí platit plné školné na VŠ, rodiče mají proto rezervu pro krytí nákladů na trénink

Kluby (10%)

Juniorský repre
tým (15%?)

Univerzitní
programy
(75%)

4 z juniorské reprezentace, 5 nových



Identifikace a podpora vysokých a silných sportovců

Vytvoření aerobního základu

Veslování na malých lodích

Příklad :

Elle Logan: Identifikována po jednom roce na Stanford U, po 12-ti měsících medailistka na W2- v Lucernu, po 14 měsících zlato OH

Minimální parametry :

Výška (178 cm a více)

Max. výkon přes 550 W v deseti tempech

T1' přes 450 W při F40, DF 120

6000m do 22:00

2000m do 6:55

Doporučení trenéra z VŠ

Úspěch v programu U23

6 denních ID srazů po celé zemi na podzim a v zimě: počáteční identifikace

Freshman Camp pro vysoké a silné nováčky: motivace, začátky na malých lodích

Pre Elite Camp pro prváky a druhé s hraničním potenciálem: dovednosti na malých lodích

U23 Camp pro všechny, kteří mají fyzickou kapacitu a splňují věkový limit: seznámení se seniorskou reprezentací

Začíná na podzim na skifech a končí 5-ti km distančákem

První část zimy 1x, 2x a 4x (téměř žádné nepárové veslování)

Ti nejlepší ze skifů + C2 přecházejí na 2- nebo 2x

Střídání 2- a 2x vytvoří pozice pro kontrolní závody na 8+ a 4x

Trénink na 2- a 2x až do posledních 3 týdnů před sezónou

Do týmu se dostane ten, kdo je rychlý na C2
i na 2- / 2X

Pozice v týmu je určena C2 testem,
kontrolními regatami a závody.

Průměr: 12 s na C2 2000m za 24 měsíců

Konkurenceschopnost v USA na 2- / 2x do 12 měsíců, mezinárodně do 3 let

Nízká intenzita po většinu roku

Kontrolovaná frekvence záběrů (s výjimkou C2 testů a závodů)

Neustálý tlak (“Jsi jen tak dobrý, jaký byl tvůj poslední závod.”)

Snaha o zlepšení, ne o dokonalost

Zmenšování rozdílů mezi špičkovými výkony a propady

“Co chceš?” To je důležitější, než všechno ostatní...