Etapy dlhodobej športovej prípravy

”Etapa vrcholovej športovej prípravy”
Staň sa najlepšou verziou samého seba – Súťaž s najlepšími

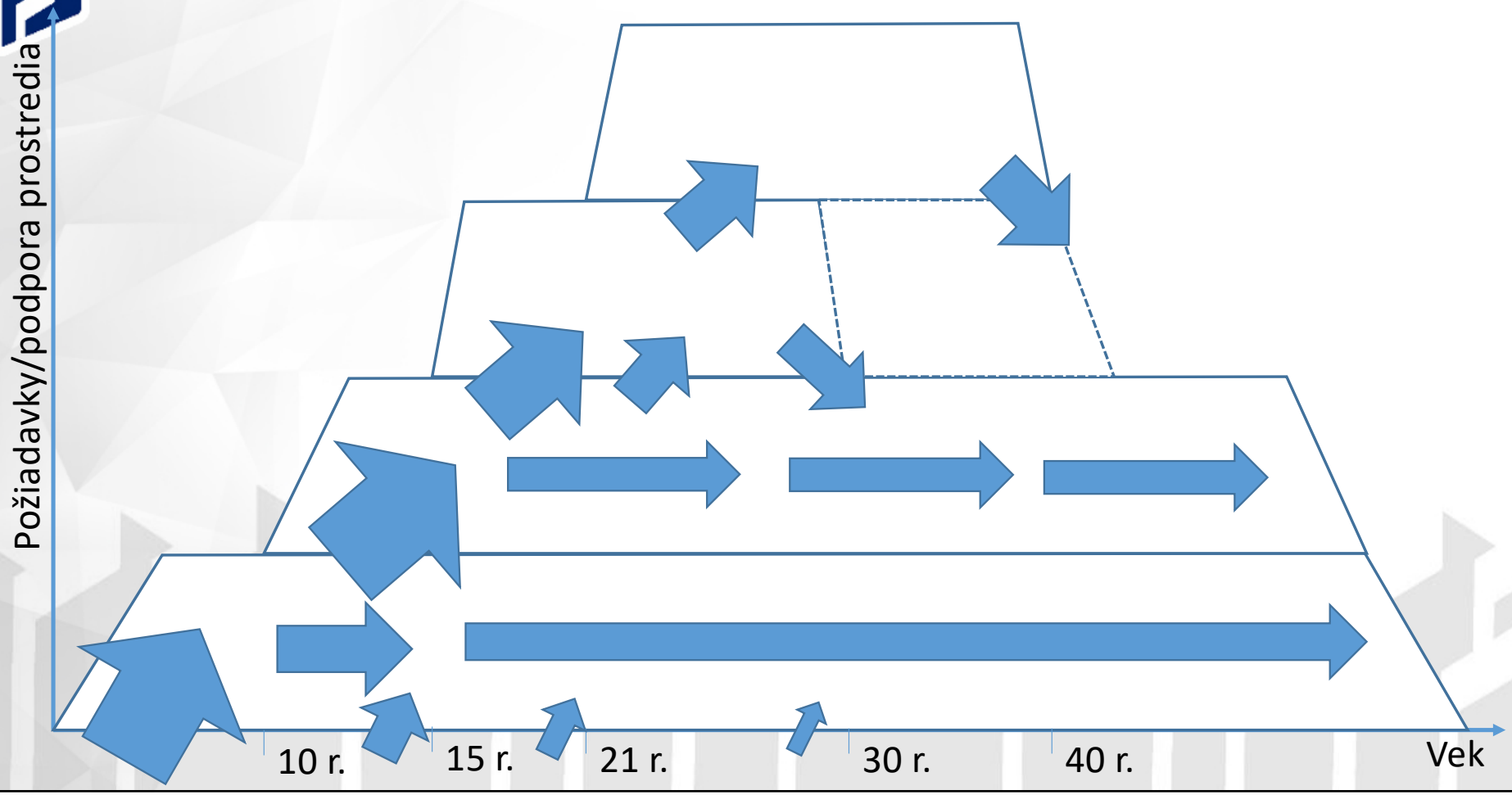
”Etapa prehĺbenej športovej špecializácie”
Ovládaj hru – Ovládaj svoje tréningové postupy– Špecializuj sa

”Etapa začiatočnej špecializácie”
Hraj zápasy – Vytvor si vášeň pre hru – Uč sa trénovať

”Etapa športovej predprípravy”
Uč sa hrať – zabávaj a zapoj sa – ostaň pri športe (”slovenská hokejová rodina”)

10 r.. 15 r. 21 r. 30 r. 40 r.

Participácia hráčov v ľadovom hokeji



Etapa športovej predprípravy

Hlavné ciele

- Zvyšovať úroveň záujmu a účasti
- Podporovať entuziazmus a motiváciu hráčov
- Rozvíjať základné pohybové a herné zručnosti

Meranie výsledkov na základe stanovených cieľov

KPIs=monitorovanie výkonu na základe požiadaviek

Systémové požiadavky:

- Zlepšovať možnosti na voľnočasové a neorganizované športové aktivity (poobedňajšie zápasy, zápolenia, atď.)
- Zvyšovať spoluprácu s rôznymi športovými odvetviami a tým podporovať účasť detí na viacerých športoch
- Zlepšovať dostupnosť ľadových plôch a zariadení
- Zvyšovať počet rôznych náborových programov (náborové akcie, Whatsapp skupiny, atď.)
- Znižovať mieru tréningov (ponechať 1–3 organizované tréningy, aby sa umožnila účasť na iných športoch, optimalizovali výdavky a zamedzilo sa odlivu detí)
- Podporovať nábor a širokú účasť (neklásť prílišný dôraz na konkurenčný boj a výsledky, zamedziť zbytočným presunom hráčov, atď.)
- Organizovať účelné zápasy s mužstvami v najbližšom okolí (miestne a regionálne súťaže)

Požiadavky pre trénerov

- Pri zvyšovaní vnútornej motivácie a rozvoji trénerského prostredia si tréneri uvedomujú dôležitosť ich samostatnosti, vlastných schopností a spolupatričnosti.
- Tréneri sú schopní vytvárať spoluprácu s rodičmi a ďalšími zúčastnenými stranami pri podpore napredovania hráčov
- Trénerské zázemie vhodne podporuje všestranný rozvoj pohybových zručností
- Trénerské zázemie vhodne podporuje rozvoj individuálnych hráčskych zručností

Etapa začiatočnej špecializácie

Meranie výsledkov na základe stanovených cieľov

Hlavné ciele:

- Udržiavať účasť (minimalizovať odliv hráčov)
- Naďalej rozvíjať motiváciu a zanietenie hráčov
- Následné rozvíjanie celkových pohybových a herných zručností

KPIs=monitorovanie výkonu na základe požiadaviek

Systémové požiadavky:

- Podporovať a udržiavať možnosti na voľné športové aktivity a neorganizované športové vyžitie (poobedňajšie zápolenia atď.)
- Podporovať a udržiavať spoluprácu s inými odvetviami športu a tým podporovať športovú všestrannosť
- Podporovať nábor a širokú účasť mládeže: 1) 2-4 organizované tréningy na ľade, aby ostal priestor na ďalšie športové aktivity 2)neklásť príliš vysoký dôraz na konkurenčný boj a výsledky 3) zamedzovať zbytočnému presúvaniu hráčov, atď.
- Skladať mužstvá a ich hernú úroveň tak, aby sa podporoval ďalší rozvoj herných zručností
- Organizovať účelné zápasy s mužstvami z čo najbližšieho okolia (miestne a regionálne súťaže)

Požiadavky pre trénerov:

- Tréneri sú schopí budovať atmosféru podporujúcu nepretržité vzdelávanie a napredovanie
- Tréneri berú dôležitosť vlastného vzdelávania sa ako povinnosť a aktívne pracujú na zvyšovaní úrovne osobného vlastníctva (life management, atď.)
- Tréneri sú schopní rozširovať spoluprácu s rodičmi a ďalšími zúčastnenými stranami pri podpore rozvoja hráčov.
- Trénerské zázemie vhodne podporuje ďalší rozvoj pohybových zručností
- Trénerské zázemie vhodne podporuje ďalší rozvoj individuálnych pohybových zručností

Etapa prehĺbenej špecializácie

Meranie výsledkov na základe stanovených cieľov

Hlavné ciele:

- Optimalizovať účasť, aby sa umožnilo zvyšovanie potenciálu a motivácie jednotlivcov
- Rozvíjať správne návyky (samostatný prístup k tréningu a organizácii vlastného života (life management)
- Špecializovať sa v špecifických športových zručnostiach a atletických schopnostiach
- Optimalizovať podporu rozvoja hráčov s ohľadom na individuálny potenciál (špecializované tréningy, atď.)

KPIs=monitorovanie výkonu na základe požiadaviek

Systémové požiadavky:

- Organizovať tréningový proces tak, aby sa podporila špecializácia na špecifické športové zručnosti:
  1. dostatočný čas strávený na ľade sa jeho postupné zvyšovanie na 4–8 tréningov na ľade týždenne,
  2. individualizované tréningy,
  3. spolupráca so školami, atď. (úloha regionálnych akadémií?)
- Organizovať úroveň súťaží tak, aby sa podporoval rozvoj jednotlivcov (regionálne & národné súťaže)
- Organizovať spoluprácu medzi rodičmi, agentmi, trénermi a ďalšími zúčastnenými stranami tak, aby sa podporoval rast jednotlivca

Požiadavky pre trénera:

Tréneri aktívne pracujú na tom, aby optimalizovali úroveň hráčskej angažovanosti a ich zodpovednosti v procese tímového a individuálneho rozvoja (plánovanie rozvoja samostatného prístupu, atď.)

- Tréneri uznávajú a aktívne podporujú rolu vodcov v tíme, aby sa mohla rozvíjať pozitívna tímová kultúra (napr. duálny management)
- Trénerské prostredie podporuje u hráčov rozvoj ich vlastností zameraných na life-management (organizovanie svojho života), čím sa optimalizuje efektivita tréningového procesu
- Trénerské prostredie vhodne podporuje špecializáciu na špecifické športové zručnosti
- Tréneri aktívne budujú spoluprácu s trénermi národných tímov a s tréningovými odborníkmi za účelom podpory individuálneho rozvoja

Etapa vrcholovej prípravy

Hlavné ciele:

- Optimalizovať individualizovaný prístup v tréningu
- Optimalizovať úroveň súťaží za účelom individuálneho rozvoja
- Optimalizovať rovnováhu medzi tréningom a regeneráciou
- Rozvíjať spoluprácu medzi rôznymi zúčastnenými stranami a tým podporovať rozvoj hráča (agenti, ligy atď.)

Meranie výsledkov na základe stanovených cieľov

KPIs=monitorovanie výkonu na základe požiadaviek

Systémové požiadavky:

- Zorganizovať každodenné zázemie a tým optimalizovať rozvoj hráča
  1. prístup do tréningových zariadení
  2. prístup k trénerskému know-how,
  3. life-management (organizácia života) a regenerácia (strava, odpočinok, atď) ,
  4. život mimo športu
- Organizovať úroveň súťaží z krátkodobého a dlhodobého hľadiska a tým podporovať individuálny rozvoj
- Organizovať spoluprácu s agentmi a ďalšími zúčastnenými stranami a tým podporovať individuálny rozvoj hráča

Požiadavky pre trénerov:

- Tréneri aktívne pracujú spolu s hráčmi na zlepšovaní efektivity trénerského procesu (hráčsky a tímový rozvoj)
- Tréneri aktívne podporujú rolu vodcov v tíme, aby sa mohla rozvíjať pozitívna tímová kultúra (napr. duálny management)
- Trénerské prostredie podporuje u hráčov rozvoj ich vlastností zameraných na life-management (organizovanie vlastného života), čím sa optimalizuje efektivita tréningového procesu
- Trénerské prostredie vhodne podporuje špecializáciu na špecifické športové zručnosti (trénerské kompetencie)
- Tréneri aktívne budujú spoluprácu s trénermi národných tímov a s tréningovými odborníkmi za účelom podpory individuálneho rozvoja