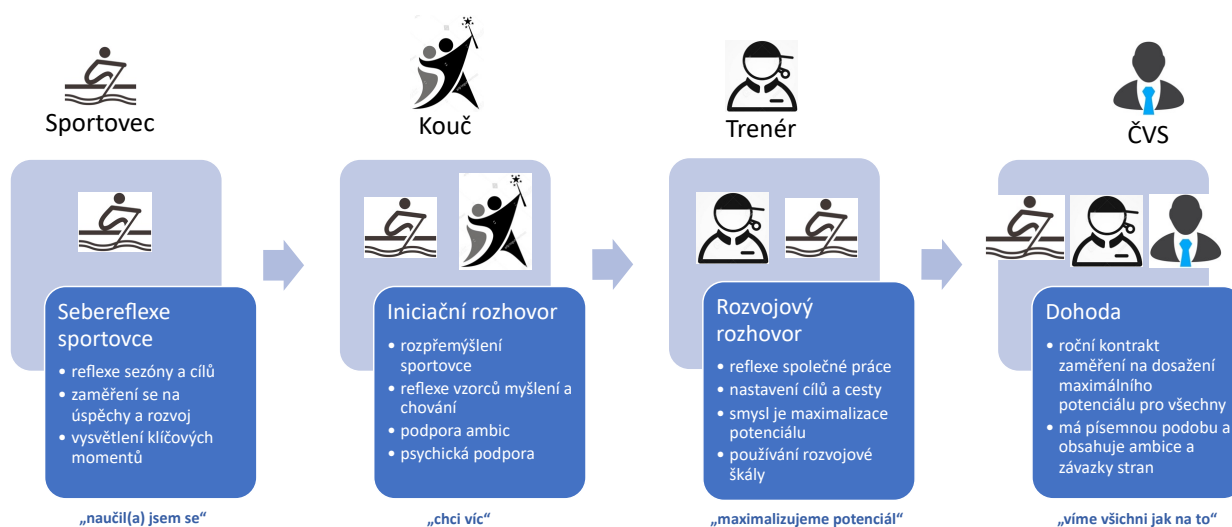


## Maximalizace potenciálu veslařů



## Roční cyklus maximalizace potenciálu veslaře(řky)



## Kontrola vs pomoc při práci se sportovcem

Kontrola	Pečování	▶ Trenér určuje cíl (zadání) i cestu
	Dozírání	▶ Cíl (zadání) je trenéra. Cesta je sportovce.
	Přesvědčování, vyjednávání	▶ Hledáme cestu jak zařídit aby sportovec měl vlastní cíl, byl samostatný.

Pomoc	▶ Pomáhám na žádost sportovce / partnera
-------	--

## Kontrola vs pomoc při práci se sportovcem

Kontrola	Pečování	0 % kompetentnosti ▶ Musím to udělat za tebe. Nejsi k tomu kompetentní.
	Dozírání	50 % ▶ Stačí tě kontrolovat. Jsi kompetentnější.
	Přesvědčování, vyjednávání	75 % ▶ Stačí tě pobízet. Jsi hodně kompetentní.

Pomoc	100 % ▶ Vše, o co si řekne (Podporování, Překonávání, Vzdělávání, ...)
-------	---

# Kompetentnost

*Definice kompetentnosti:*

**Kompetentnost = schopnost sportovce / partnera stanovit si v rámci zadání / vyšších cílů (zvládnout přípravu na kontrolky, start na olympiádě, strategie, sociální norma, ...) své relevantní vlastní cíle / cesty a úspěšně k nim nacházet cesty tak, aby bylo vyšších cílů dosaženo.**

=> kompetentnost se odvíjí od náročnosti zvládaného úkolu

=> být kompetentní znamená:

- schopnost být samostatný při dosahování cílů (zadání)
- schopnost být samostatný, sebeřídící, zodpovědný sám za sebe

# Kompetentnost & Kontrola a Pomoc

**Kontrola a Pomoc jsou nástroje práce s jednotlivcem - jejich výběr je dobré svázat z mírou kompetentnosti sportovce / partnera zvládnout úkol sám.**

**Když je sportovec** (k danému cíli, úkolu, cestě) **kompetentní** (být samostatný), **pak mu nabízím Pomoc.**

**Když sportovec** (k danému cíli, úkolu, cestě) **kompetentní** (být samostatný) **není, pak ho Kontroluji.**

**Čím víc kontroly, tím víc odpovědnosti a práce trenéra a neodpovědnosti sportovce / partnera (a naopak).**

**Čím méně kontroly, tím pravděpodobnější celkový rozvoj sportovce (to nesmí být nijak v kolizi s potřebou dosažení cíle – tj. potřebou kontroly když není kompetentní).**

## Rozvojové škály

Předpoklady	Antropometrické parametry			
	Fyziologické předpoklady			
	Míra pohybového talentu			
	Zdravotní předpoklady			
Sportovní rozvoj	Fyzická kondice	Svalová hmotnost, kardiorepirační výkonnost, atd.		
	Technické dovednosti	Sportovní IQ, technika veslování, změna rychlosti, taktika závodění, adaptace na změny počasí, atd		
	Pracovitost	Intenzivní a systematický trénink, úprava tréninku k dosažení svého maxima, schopnost jít na hranu svých možností, celková odolnost, atd.		
	Nutriční péče	Optimální strava, správná výživa, regenerace, atd		
	Zdraví a prevence	Prevence nemocí, efektivní rehabilitace, atd.		
Osobnostní rozvoj	Touha po úspěchu	Potřeba být úspěšný (i v životě), mít mentalitu vítěze, schopnost obětovat pro cíl pohodlí, náročnost na sebe i okolí (neakceptuje průměrnost)		
	Motivace a cíle	Jasně sportovní cíle a motivace k jejich dosažení, zaměření na cíl a jeho dosahování, flexibilní rozhodování, prioritizace		
	Mentální připravenost a odolnost	Sebedůvěra, odpovědnost, silná vůle a schopnost soustředit se i v náročných situacích, řízení stresu a nervozity před závody, atd		
	Schopnost růstu	Schopnost sebereflexe (analýza svého výkonu, celkové vnímání sebe, poznání algoritmu úspěchu, vědomost svých vzorců) a seberozvoje (touha po rozvoji, aktivní hledání zlepšování se, schopnost učení se z chyb, odbourávání mentálních vzorců, přenášení úspěchů, atd.)		
	Týmová spolupráce	Sociální vnímavost, spolupráce s trenérem a ostatními, podpora a spolupráce ostatních, nesobeckost, ochota udělat něco neobvyklého, dobrá nálada,		
	Současné využití svého potenciálu	Souhrnný ukazatel schopnosti sportovce objevovat svůj potenciál a využívat jej		