

Projekt: Certifikace trenérů VK Ostrava

KLUBOVÉ TRENÉRSKÉ DESATERO: (nemá ambici postihnout vše, všímá si aktuálních klíčových oblastí)

1. Hlavní cíl a princip výchovy mladých hráčů **„dožít se ve zdraví a co nejlépe po všech stránkách připraven dospělé kategorie – EXTRALIGY MUŽŮ“!**
2. Princip **„volejbalového řemesla“** -nezbytnost zvládnutí volejbalových základů již v nejmladších kategoriích (z toho plyne důraz na nácvik správné techniky hry ale i techniky správného tréninku posilování!). Mladého hráče je třeba neustále opravovat a drilovat!
3. Princip **„nesnažit se vítězit za každou cenu“** - zapojení do dlouhodobých mládežnických soutěží a „raná vítězství“ jsou důležitým prostředkem ke zatraktivnění volejbalu (přirozená touha po vítězství) – nikoliv však cílem u týmů mládeže (vítězství mezi vrstevníky je nejdůležitější hned na 2. místě!!! – pro klub je hlavním cílem princip viz bod 1!)
4. Princip **„rané ochrany talentů“** - talenty je třeba rychle vyhledat a pak chránit (často i před sebou samých)!!!
5. Princip **„zlaté metodické nitky“** - každý trenér musí znát a dodržovat jednotné přístupy k technice, taktice a k vystupování hráčů klubu (samozřejmě přizpůsobené k možnostem dané věkové kategorie). Trenéři navenek musí vystupovat jednotně (problémy řeší uvnitř!)
6. Tzv. **„vyšší princip mravní“** – tj. vychovávat hráče, aby si vážili a akceptovali pokyny svého trenéra, přitom ale potírat nevhodné chování hráčů (nepřivírat přitom oči k jeho významu pro tým!), učit hráče nereagovat na výroky rozhodčích, všeobecně vést je k hrdosti hrát za svůj klub,
7. Princip **„správné životosprávy“** – vědět i to, co dělá hráč ve svém volném čase (např. stravovací návyky, správný denní režim – samostatný trénink, učení, regenerace a spánek)
8. Princip **„vlastního vzoru – aneb kdo chce zapalovat, musí hořet!“** – Pozor! - mladí hráči vnímají svého trenéra jako svůj vzor! (pozor na alkohol, kouření, důslednost ve všem, atd.)
9. Princip **„prevence“** - problémům je lépe předcházet než je zpětně řešit! Proto klub bude bojovat proti přetěžování nejlepších hráčů, hráči by neměli za každou cenu nastupovat unavení, nemocní či zranění! Pro klub není důležité vyhrát “bitvu” (zápas, turnaj, titul), nýbrž vyhrát celou „válku“ – je to dlouhodobý a hlavní cíl!!! (připomínám dovést zdravého a neopotřeбенého hráče plně herně vybaveného do kategorie dospělých!!!)
10. Princip **„otevřeně spolupráce s rodiči“** – bez spolupráce s rodiči se neobejdeme!!! Proto je musíme získat na svou stranu (přitom jim ale vysvětlit, že při výchově hráče má každý své místo a rodiče nemohou zasahovat do vedení tréninků a zápasů!)