

Zpráva ze srazů RSCM

Srazy RSCM 20.-21.11.2021 a 27.-28.11.2021

Obsah

Zpráva ze srazů RSCM	1
Srazy RSCM 20.-21.11.2021 a 27.-28.11.2021	1
1. Úvod	2
2. Víkendové rozvrhy	3
3. Víkendový sraz 20.-21.11.2021	6
4. Víkendový sraz 27.-28.11.2021	8
5. Pozitiva	9
6. Negativa	10
7. Závěr	11

1. Úvod

Od září 2021 vznikly při klubech Sportovní centra mládeže, která si dávají za cíl především zlepšení výkonnostní úrovně reprezentací (U14 není reálná reprezentace, ale plánujeme zahraniční konfrontace), U16, U18, U23 (reprezentace U20 spadá pod U23) a jsou tedy zaměřena na talentované hráče s potenciálem vrcholové úrovně. Rozšířením tohoto je procesu jsou potom Regionální sportovní centra mládeže, která byla zorganizovaná na bázi jednodenních srazů, a to v termínech:

20.11.2021	pro U14
21.11.2021	pro U18, U23
27.11.2021	pro U14
28.11.2021	pro U18, U23
18.11.2021	pro U14, U16
19.11.2021	pro U18, U23
8.1.2022	pro U14, U16
9.1.2022	pro U18, U23
15.1.2022	pro U14, U16
16.1.2022	pro U18, U23
22.1.2022	pro U14, U16
23.1.2022	pro U18, U23
12.2.2022	pro U14, U16
13.2.2022	pro U18, U23
19.2.2022	pro U14, U16
20.2.2022	pro U18, U23
19.-20.3.2022	pro U14 možnost zahraniční konfrontace (Lyon)
26.3.2022	pro U16
27.3.2022	pro U18, U23

V souladu s projektem Sportovních center mládeže tedy proběhly první dva srazy Regionálních sportovních center mládeže pro kategorie U14, U18 a U23 (U16 se chystaly na svůj cíl sezóny), které měly částečně zkušební charakter, ale především sloužily k procvičení prvních dvou klíčových národních témat (KNT)-**Individuální obrana, skládka a Příjem míče, přihrávka.**

Cílem těchto srazů bylo tedy začít vytvářet základnu pro reprezentace, zkvalitnit tréninkový proces a trénovanou dovednost, a to především ve smyslu zvýšení intenzity tréninku s lepší kvalitou zapojených hráčů a trenérů.

2. Víkendové rozvrhy

Projekt RSCM je rozdělený do dvou modulů:

a) Tréninkový modul

V tomto modulu jde především o nácvik a procvičení dané dovednosti:

Část A	Tréninkový modul							
Číslo srazu	Termín	Datum srazu	Sraz kategorie	Místo	Trenéři SCM/Reprezentace/Členové MT	Klubovní trenéři	Počet trenérů	
1	20.-21.11.2021	sobota 20.11.2021	U14+U16	Čechy-Markéta	Šuster, Stárka, Švif, Ouředník, Němeček, Šampalík, Kohout, Brabec, Sarga			
		Téma-dle metodiky KNT: Individuální obrana-skládka						
		8h30-9h	Sraz trenéři	Dřevák Markéta	Úvodní slovo a zadání úkolu v souvislosti s tématem KNT			
		8h30-9h	Sraz U14	Tělocvična Markéta	Úvodní slovo+prezence hráčů			
		9h-10h30	Trenéři	Hřiště Markéta	Sledování a hodnocení TJ U14			
		9h-10h30	Trénink U14	Hřiště Markéta	TJ U14 č.1			
		10h35-11h35	Trenéři	Dřevák Markéta	Vyhodnocení TJ/Klíčových faktorů			
		11h-12h	Oběd U14	VIP sál Markéta	Oběd a odpočinek			
		11h40-12h30	Oběd trenéři	VIP sál Markéta	Oběd a diskuze			
		12h30-14h	Konference KNT	Dřevák Markéta	Prezentace KNT - diskuze			
		14h05-14h25	Příprava TJ	Dřevák Markéta	Vedení tréninkové jednotky			
		14h30-15h30	Trenéři	Hřiště Markéta	Vedení tréninkové jednotky			
		14h30-15h30	Trénink U14	Hřiště Markéta	TJ dle trenérů U14			
		15h45-17h30	Konference KNT	Dřevák Markéta	Shrnutí a společná diskuze			
		neděle 21.11.2021	U18+U23	Čechy-Markéta	Šampalík, Kohout, Šuster, Rohlík, Němeček	Zapojení budou i trenéři klubů, předběžně se počítají 2 (Mířáčky,	7	
		Téma-dle metodiky KNT: Individuální obrana-skládka						
		8h30-9h	Sraz U18	Tělocvična Markéta	Úvodní slovo+prezence hráčů			
		9h-10h30	Trénink U18	Hřiště Markéta	TJ dle KNT			
		10h-10h30	Sraz U23	Tělocvična Markéta	Úvodní slovo+prezence hráčů			
		10h30-12h	Trénink U23	Hřiště Markéta	TJ dle KNT			
		11h-12h	Oběd U18	VIP sál Markéta	Oběd a odpočinek			
		12h-13h	Oběd U23	VIP sál Markéta	Oběd a odpočinek			
		12h-13h	Schůze U18	Tělocvična Markéta	Prezentace herního plánu, terorie, video			
		13h-14h	Schůze U23	Tělocvična Markéta	Prezentace herního plánu, terorie, video			
		13h30-15h	Trénink U18	Hřiště Markéta	TJ dle KNT			
		15h-16h30	Trénink U23	Hřiště Markéta	TJ dle KNT			

Obrázek 1: Víkendový rozpis č.1 v Tréninkovém modulu



ČESKÁ RUGBYOVÁ
UNIE

2	27.-28.11.2021	sobota 27.11.2021	U14	Čechy-Markéta	Stárka, Šampalík, Šuster, Ouředník, Švif, Kohout, Sarga	Zapojení budou i trenéři klubů, předběžně se počítají 4 (.....)	
		Téma-dle metodiky KNT: Příjem míče a přihrávka					
		9h30	Sraz trenéři	Dřevák Markéta	Sraz a prezence		
		9h30-10h	Zahájení trenéři	Dřevák Markéta	Úvodní slovo a zadání úkolu v souvislosti s tématem KNT		
		9h30	Sraz U14	Tělocvična Markéta	Sraz+prezence hráčů		
		9h30-10h	Zahájení U14	Tělocvična Markéta	Úvodní slovo+rozdělení hráčů do týmů		
		10h-11h30	Trenéři	Hřiště Markéta	Sledování a hodnocení TJ U14		
		10h-11h30	Trénink U14	Hřiště Markéta	TJ U14 č.2		
		11h35-12h35	Trenéři	Dřevák Markéta	Vyhodnocení TJ/Klíčových faktorů/Příprava TJ		
		12h-13h	Oběd U14	VIP sál Markéta	Oběd a odpočinek		
		12h40-13h30	Oběd trenéři	VIP sál Markéta	Oběd/diskuze/Příprava TJ		
		13h35-14h05	Konference KNT	Dřevák Markéta	Prezentace tématu dne-Příjem míče a přihrávka		
		14h10-14h30	Příprava TJ	Hřiště Markéta	Příprava TJ U14		
		14h-14h25	Rozcvička U14	Hřiště Markéta	Activate U15		
		14h30-15h30	Trenéři	Hřiště Markéta	Vedení tréninkové jednotky		
		14h30-15h30	Trénink U14	Hřiště Markéta	TJ dle trenérů U14		
		15h45-16h30	Konference KNT	Dřevák Markéta	Shrnutí a společná diskuze		
		neděle 28.11.2021	U18+U23	Čechy-Markéta	Šampalík, Kohout, Šuster, Rohlík	Zapojení budou i trenéři klubů, předběžně se počítají 2 (Mířáčky,	
		Téma-dle metodiky KNT: Příjem míče a přihrávka					
		8h30-9h	Sraz U18	Tělocvična Markéta	Úvodní slovo+prezence hráčů		
		9h-10h30	Trénink U18	Hřiště Markéta	TJ dle KNT		
		10h-10h30	Sraz U23	Tělocvična Markéta	Úvodní slovo+prezence hráčů		
		10h30-12h	Trénink U23	Hřiště Markéta	TJ dle KNT		
		11h-12h	Oběd U18	VIP sál Markéta	Oběd a odpočinek		
		12h-13h	Oběd U23	VIP sál Markéta	Oběd a odpočinek		
		12h-13h	Schůze U18	Tělocvična Markéta	Prezentace herního plánu, terorie, video		
		13h-14h	Schůze U23	Tělocvična Markéta	Prezentace herního plánu, terorie, video		
		13h30-15h	Trénink U18	Hřiště Markéta	TJ dle KNT		
15h-16h30	Trénink U23	Hřiště Markéta	TJ dle KNT				

Obrázek 2: Víkendový rozpis č.2 v Tréninkovém modulu

3	18.-19.12.2021	sobota 18.12.2021	U16	Čechy-Markéta			
		Téma-dle metodiky KNT: Duel, Offload					
		9h30	Sraz trenéři	Dřevák Markéta	Sraz a prezence		
		9h30-10h	Zahájení trenéři	Dřevák Markéta	Úvodní slovo a zadání úkolu v souvislosti s tématem KNT		
		9h30	Sraz U16	Tělocvična Markéta	Sraz+prezence hráčů		
		9h30-10h	Zahájení U16	Hřiště Markéta	Úvodní slovo+rozdělení hráčů do týmů		
		10h-11h30	Trenéři	VIP sál Markéta	Sledování a hodnocení TJ U16		
		10h-11h30	Trénink U16	Hřiště Markéta	TJ U16 č.3		
		11h35-12h35	Trenéři	Dřevák Markéta	Vyhodnocení TJ/Klíčových faktorů/Příprava TJ		
		12h-13h	Oběd U16	VIP sál Markéta	Oběd a odpočinek		
		12h40-13h30	Oběd trenéři	VIP sál Markéta	Oběd/diskuze/Příprava TJ		
		13h35-14h05	Konference KNT	Dřevák Markéta	Prezentace tématu dne-Duel, Offload		
		14h05-14h20	Příprava TJ	Hřiště Markéta	Příprava TJ U16		
		14h-14h20	Rozcvička U16	Hřiště Markéta	Activate U16		
		14h20-15h40	Trenéři	Hřiště Markéta	Vedení tréninkové jednotky		
		14h20-15h40	Trénink U16	Hřiště Markéta	TJ dle trenérů U16		
		15h45-16h30	Konference KNT	Dřevák Markéta	Shrnutí a společná diskuze		
		neděle 19.12.2021	U18+U23	Čechy-Markéta			
		Téma-dle metodiky KNT: Duel, Offload					
		8h30-9h	Sraz U18	Tělocvična Markéta	Úvodní slovo+prezence hráčů		
		9h-10h30	Trénink U18	Hřiště Markéta	TJ dle KNT		
		10h-10h30	Sraz U23	Tělocvična Markéta	Úvodní slovo+prezence hráčů		
		10h30-12h	Trénink U23	Hřiště Markéta	TJ dle KNT		
		11h-12h	Oběd U18	VIP sál Markéta	Oběd a odpočinek		
		12h-13h	Oběd U23	VIP sál Markéta	Oběd a odpočinek		
		12h-13h	Schůze U18	Tělocvična Markéta	Prezentace herního plánu, terorie, video		
		13h-14h	Schůze U23	Tělocvična Markéta	Prezentace herního plánu, terorie, video		
		13h-14h30	Trénink U18	Hřiště Markéta	TJ dle KNT		
14h30-16h	Trénink U23	Hřiště Markéta	TJ dle KNT				

Obrázek 3: Víkendový rozpis č.3 v Tréninkovém modulu

4	8.-9.1.2022	08.01.2021	U14+U16	Čechy-Markéta	Stárka, Giacintov, Škára, Holeček, Šimon, Vacek, Fořt, Vrána	Zapojení budou i trenéři klubů, předběžně se počítají 4 (.....)	12		
		Téma-dle metodiky KNT: Komunikace, rozhodování							
		8h30-9h	Sraz trenéři	Dřevák Markéta	Úvodní slovo a zadání úkolu v souvislosti s tématem KNT				
		8h30-9h	Sraz U14	Tělocvična Markéta	Úvodní slovo+prezence hráčů				
		9h-10h30	Trenéři	Hřiště Markéta	Sledování a hodnocení TJ U14				
		9h-10h30	Trénink U14	Hřiště Markéta	TJ U14 č.4				
		10h35-11h35	Trenéři	Dřevák Markéta	Vyhodnocení TJ/Klíčových faktorů				
		10h	Sraz U16	Tělocvična Markéta	Úvodní slovo+prezence hráčů				
		10h30-12h	Trénink U16	Hřiště Markéta	TJ dle trenérů U16				
		11h-12h	Oběd U14	VIP sál Markéta	Oběd a odpočinek				
		11h40-12h30	Oběd trenéři	VIP sál Markéta	Oběd a diskuze				
		12h-13h	Oběd U16	VIP sál Markéta	Oběd a odpočinek				
		13h05-14h25	Příprava TJ	Dřevák Markéta	Vedení tréninkové jednotky				
		14h30-15h30	Trenéři	Hřiště Markéta	Vedení tréninkové jednotky				
		14h30-15h30	Trénink U14	Hřiště Markéta	TJ dle trenérů U14				
		15h30-16h30	Trénink U16	Hřiště Markéta	TJ dle trenérů U16				
		15h45-17h30	Konference KNT	Dřevák Markéta	Shrnutí a společná diskuze				
		08.01.2021	U14+U16	Čechy-Markéta	Stárka, Giacintov, Škára, Holeček, Šimon, Vacek, Fořt, Vrána	Zapojení budou i trenéři klubů, předběžně se počítají 4 (.....)	12		
		Téma-dle metodiky KNT: Komunikace, rozhodování							
		8h30-9h	Sraz U18	Tělocvična Markéta	Úvodní slovo+prezence hráčů				
		9h-10h30	Trénink U18	Hřiště Markéta	TJ dle KNT				
		10h-10h30	Sraz U23	Tělocvična Markéta	Úvodní slovo+prezence hráčů				
		10h30-12h	Trénink U23	Hřiště Markéta	TJ dle KNT				
		11h-12h	Oběd U18	VIP sál Markéta	Oběd a odpočinek				
		12h-13h	Oběd U23	VIP sál Markéta	Oběd a odpočinek				
		12h-13h	Schůze U18	Tělocvična Markéta	Prezentace herního plánu, terorie, video				
		13h-14h	Schůze U23	Tělocvična Markéta	Prezentace herního plánu, terorie, video				
		13h30-15h	Trénink U18	Hřiště Markéta	TJ dle KNT				
15h-16h30	Trénink U23	Hřiště Markéta	TJ dle KNT						

Obrázek 4: Víkendový rozpis č.4 v Tréninkovém modulu

b) Zápasový modul

V tomto modulu se plánuje rozdělení srazů na Českou a Moravskou část a sehrání utkání. V prvních srazech potom sehrání zápasů týmu Moravy 1 a Moravy 2 a týmu Čechy 1 a Čechy 2. V následujících srazech sehrání zápasů týmů Čech proti Moravě. Zároveň plánujeme pro kategorii U14 na poslední sraz zahraniční konfrontaci pro oba výběry (Čechy, Morava).

Zápasový modul je momentálně v přípravě:

Část B	Zápasový modul						
5	15.-16.1.2022	15.01.2021	U14+U16	Čechy-Markéta	Stárka, Giacintov, Škára, Holeček, Šimon, Vacek, Fořt, Vrána	Zapojení budou i trenéři klubů, předběžně se počítají 4 (.....)	12
		16.01.2021	U18+U23	Čechy-Markéta	Šampalík, Bielik, Kohout, Šuster, Vokrouhlik, Rohlík, Němeček	Zapojení budou i trenéři klubů, předběžně se počítají 2 (Mířácký,	9
6	22.-23.1.2022	22.01.2021	U14+U16	Čechy-Markéta	Stárka, Giacintov, Škára, Holeček, Šimon, Vacek, Fořt, Vrána	Zapojení budou i trenéři klubů, předběžně se počítají 4 (.....)	12
		23.01.2021	U18+U23	Čechy-Markéta	Šampalík, Bielik, Kohout, Šuster, Vokrouhlik, Rohlík, Němeček	Zapojení budou i trenéři klubů, předběžně se počítají 2 (Mířácký,	9
7	12.-13.2.2022	12.02.2021	U14+U16	Čechy-Markéta	Stárka, Giacintov, Škára, Holeček, Šimon, Vacek, Fořt, Vrána	Zapojení budou i trenéři klubů, předběžně se počítají 4 (.....)	12
		13.02.2021	U18+U23	Čechy-Markéta	Šampalík, Bielik, Kohout, Šuster, Vokrouhlik, Rohlík, Němeček	Zapojení budou i trenéři klubů, předběžně se počítají 2 (Mířácký,	9
8	19.-20.2.2022	19.02.2021	U14+U16	Čechy-Markéta	Stárka, Giacintov, Škára, Holeček, Šimon, Vacek, Fořt, Vrána	Zapojení budou i trenéři klubů, předběžně se počítají 4 (.....)	12
		20.02.2021	U18+U23	Čechy-Markéta	Šampalík, Bielik, Kohout, Šuster, Vokrouhlik, Rohlík, Němeček	Zapojení budou i trenéři klubů, předběžně se počítají 2 (Mířácký,	9
9	26.-27.3.2022	26.03.2021	U14+U16	Čechy-Markéta	Stárka, Giacintov, Škára, Holeček, Šimon, Vacek, Fořt, Vrána	Zapojení budou i trenéři klubů, předběžně se počítají 4 (.....)	12
		27.03.2021	U18+U23	Čechy-Markéta	Šampalík, Bielik, Kohout, Šuster, Vokrouhlik, Rohlík, Němeček	Zapojení budou i trenéři klubů, předběžně se počítají 2 (Mířácký,	9

Obrázek 5: Víkendové termíny srazů č. 5,6,7,8,9 v Zápasovém modulu, který připravujeme, tak aby odpovídal především požadavku herního zatížení.

3. Víkendový sraz 20.-21.11.2021

Tento sraz byl zaměřený na první klíčové národní téma: **Individuální obrana, skládka**. Hráči absolvovali dvě tréninkové jednotky za den. Pro kategorii U14 byla připravena dopolední TJ, tak aby odpovídala standardům moderní přípravy a byl využitý herní princip kombinovaný s nácvikem dovednosti:

Struktura TJ U14 KNT Individuální obrana-skládka				
Struktura TJ 90min				
Části TJ	Podčásti TJ	Náplň	Minutáž	Intenzita
Úvodní část	Cílem úvodní části je připravit organizmus na hlavní část tréninku			
	Mentální příprava	Úvodní slovo tréninku; příprava hráčů na disciplinovanou a uvědomělou práci	2min	6
	Rozcvička	Zahřátí a prokrvení organizmu: Aktivace srdečně-cévního a dýchacího organizmu+protažení hlavních svalových skupin	8min	6 - 11
	Dovednost/Program Activate	Rozcvička může proběhnout samotnou prací na základním gestu dovednosti (technické) nebo malou hrou: Technika skládky Nebo programem Activate: Activate U15		
Zpracování	Příprava organizmu jako celku na hlavní část tréninku: Zapojení zdrojů energie pro pohyb, optimalizace funkčnosti jednotlivých funkčních systémů (dýchacího, srdečně-cévního, regulace teploty) a také nervové soustavy	10min	11 - 13	
Hra č.1	Vybraná malá hra v souladu s tématem tréninku: Zpracování skládka			
Hlavní část: pokud bude velký počet hráčů je vhodná forma rozdělení hráčů na skupiny, kde potom dvě skupiny hrají hru a jedna pracuje na dovednosti.	Plní hlavní cíl tréninku a z pohledu specializace-rugby, probíhá ve smyslu celku-části-celku. Celkem se myslí hra, pracuje se tedy na prověření dovednosti v herním zatížení. Části se myslí dovednosti, kterou je potřeba procvičovat. Posledním celkem se opět myslí hra, která má prověřit odstranění nedostatků v technice hráčů v souladu s tématem tréninkové jednotky.		50min	
	Celek	Zpočátku hlavní části tréninku je potřeba vypořádat nedostatky hráčů v souvislosti s tématem tréninkové jednotky a zvolit tedy vhodnou hru, např. rugby nebo:	21min	13-16
	Hra č.2	X rugby		
	Část	Uprostřed hlavní části je potřeba pracovat na dovednosti v souladu s cílem tréninku a nedostatku hráčů v předchozí hře: Skládky ze strany	10min	11-13
	Dovednost	Na konci hlavní části je potřeba zařadit hru, kterou bychom měli prověřit zlepšení trénované dovednosti Tackle Touch	20min	13-16
Hra č.3				
Závěrečná část	Cílem této části je zklidnění organizmu a zahájení zotavení			
	Dynamická	V dynamické části je vhodné ještě zařadit malou hru na procvičení dovednosti: Touch pass tackle	10min	6-11
	Hra č.4			
	Statická	Protažení a zklidnění organizmu-nastartování zotavných procesů	8min	6
	Zhodnocení	Zapakování klíčových bodů trénované dovednosti, využití zpětné vazby, pozitivní motivace	2min	0

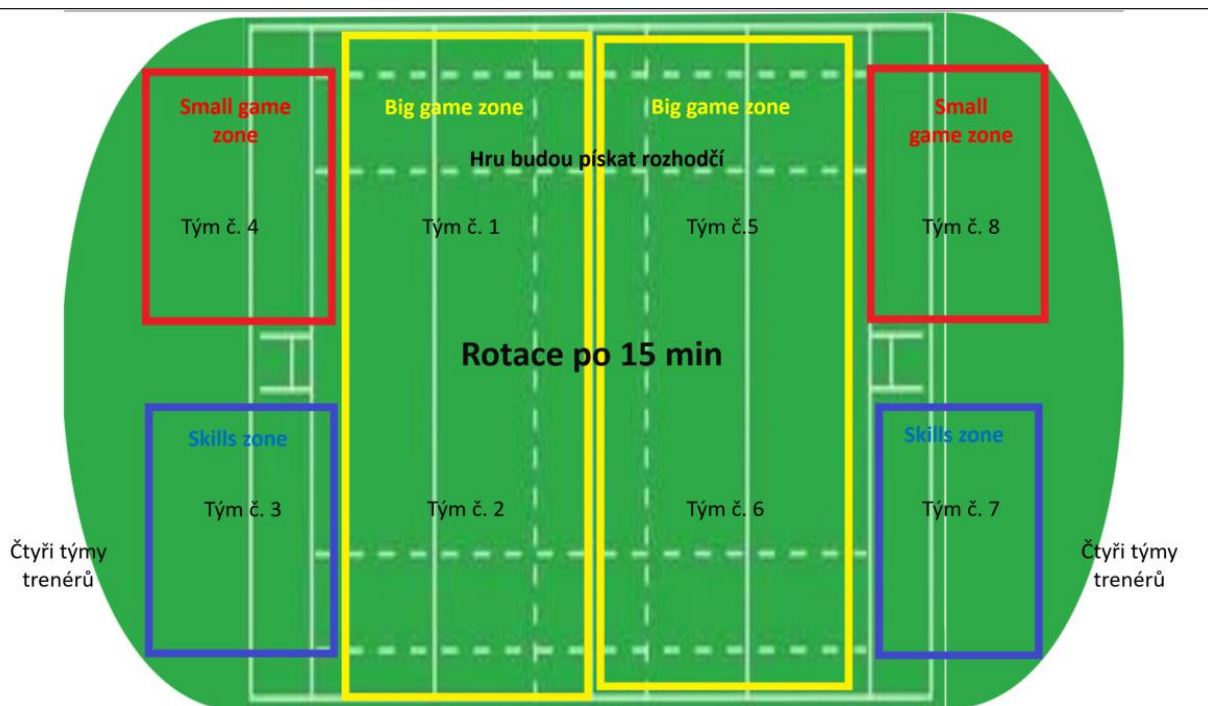
RPE Scale	
6	No exertion
7	
8	
9	
10	
11	Light
12	
13	Somewhat Hard
14	
15	Hard
16	
17	Very Hard
18	
19	
20	Maximal Exertion

Obrázek 6: Struktura TJ-v jednotlivých částech TJ jsou pod odkazy popsána cvičení a hry, viz. Příloha č.1 tohoto dokumentu

Vzhledem ke konferenci KNT byla dopolední TJ vedena trenéry, kteří se účastnili školení.

Tréninkové jednotky U18 a U23 byly v zásadě stejné, s tím rozdílem, že dopolední TJ byly více v herním režimu a vedeny RT U18 a RT U20.

TJ proběhla formou rotace v hlavní části TJ (na obrázku odpolední formát pro KNT):



Obrázek 7: Příklad rotace týmů-týmy rotují na stanovištích, tzn. každý z týmů projde 2xBig game zone, 1xSkills zone, 1xSmall game zone

Srazu se zúčastnili hráči z klubů:

Rugby klub Úžice
ARC Iuridica
RC Praga Praha
RK Petrovice
RC Sparta Praha
RC Mountfield Říčany
RC Tatra Smíchov
RC Bystrc
RC Babice
RC Dragon Brno
RC Slavia Praha
RA Olymp Praha
RC Přelouč

RC Havířov

A to v celkových počtech:

- Kategorie U14: **64 hráčů**
- Kategorie U18: **39 hráčů**
- Kategorie U23: **20 hráčů**

4. Víkendový sraz 27.-28.11.2021

Tento sraz byl zaměřený na druhé klíčové národní téma: **Příjem míče, přihrávka**. Hráči absolvovali dvě tréninkové jednotky za den. Pro kategorii U14 byla připravena dopolední TJ, tak aby odpovídala standardům moderní přípravy a byl využitý herní princip kombinovaný s nácvikem dovednosti:

Struktura TJ U14 KNT Příjem míče a přihrávka				
Struktura TJ 90min				
Části TJ	Podčásti TJ	Náplň	Minutáž	Intenzita
Úvodní část	Cílem úvodní části je připravit organizmus na hlavní část tréninku			
	Mentální příprava	Úvodní slovo tréninku: příprava hráčů na disciplinovanou a uvědomělou práci	2min	6
	Rozvíčka	Zahřátí a prokrvení organizmu: Aktivace srdečně-cévního a dýchacího organizmu+protažení hlavních svalových skupin	8min	6 - 11
	Dovednost/Program Activate	Rozvíčka může proběhnout samotnou prací na základní gestu dovednosti (technice) nebo malou hrou: Po obvodu kruhu		
		Nebo programem Activate: Activate U15		
Zpracování	Příprava organizmu jako celku na hlavní část tréninku: Zapojení zdrojů energie pro pohyb, optimalizace funkčnosti jednotlivých funkčních systémů (dýchacího, srdečně-cévního, regulace teploty) a také nervové soustavy	10min	11 - 13	
Hra č.1	Vybraná malá hra v souladu s tématem tréninku: Přihrávkový řetěz			
Hlavní část: pokud bude velký počet hráčů je vhodná forma rozdělení hráčů na skupiny, kde potom dvě skupiny hrají hru a jedna pracuje na dovednosti.	Plní hlavní cíl tréninku a z pohledu specializace-rugby, probíhá ve smyslu celku-části-celku. Celkem se myslí hra, pracuje se tedy na prověření dovednosti v herním zatížení. Části se myslí dovednost, kterou je potřeba procvičovat. Posledním celkem se opět myslí hra, která má prověřit odstranění nedostatků v technice hráčů v souladu s tématem tréninkové jednotky.			50min
	Celek	souvislosti s tématem tréninkové jednotky a zvolit tedy vhodnou hru, např. rugby nebo:	20min	13-16
	Hra č.2			
	Část	Uprostřed hlavní části je potřeba pracovat na dovednosti v souladu s cílem tréninku: Precision passing	10min	11-13
	Dovednost	Na konci hlavní části je potřeba zařadit hru, kterou bychom měli prověřit zlepšení trénované dovednosti	20min	13-16
Celek				
Hra č.3	Two ball touch			
Závěrečná část	Cílem této části je zklidnění organizmu a zahájení zotavení			
	Dynamická	V dynamické části je vhodné ještě zařadit malou hru na procvičení dovednosti: Dovednost Chytání Přihrávání	10min	6-11
	Hra č.4			
	Statická	Protažení a zklidnění organizmu-nastartování zotavných procesů	8min	6
	Zhodnocení	Zopakování klíčových bodů trénované dovednosti, využití zpětné vazby, pozitivní motivace	2min	0

RPE Scale	
6	No exertion
7	
8	
9	
10	
11	Light
12	
13	Somewhat Hard
14	
15	Hard
16	
17	Very Hard
18	
19	
20	Maximal Exertion

Obrázek 8: Struktura TJ-v jednotlivých částech TJ jsou pod odkazy popsána cvičení a hry, viz. Příloha č.1 tohoto dokumentu

Vzhledem ke konferenci KNT byla odpolední TJ vedena trenéry, kteří se účastnili školení.

Tréninkové jednotky U18 a U23 byly v zásadě stejné, s tím rozdílem, že odpolední TJ byly více v herním režimu a vedeny RT U18 a RT U20.

TJ proběhla formou rotace v hlavní části TJ (na obrázku odpolední formát pro KNT), viz. obrázek 7.

Srazu se zúčastnili hráči z klubů:

Rugby klub Úžice
ARC Iuridica
RC Praga Praha
RK Petrovice
RC Sparta Praha
RC Mountfield Říčany
RC Tatra Smíchov
RC Bystrc
RC Dragon Brno
RC Slavia Praha
RA Olymp Praha
RC Přelouč
RC Havířov
TJ Sokol Mariánské Hory
RC Babice
RC Plzeň
RC Kralupy
RC Rakovník
RC České Budějovice

A to v celkových počtech:

- Kategorie U14: **83 hráčů**
- Kategorie U18: **38 hráčů**
- Kategorie U23: **19 hráčů**

5. Pozitiva

- **Zázemí Markéty**
 - Areál vyhovuje organizování takových akcí
- **Dobrá organizace**
 - Obě akce proběhly hladce bez komplikací

- **Slušné počty hráčů**
 - Především v kategorii U14 se daří zapojit slušné počty hráčů (64 v prvním srazu a 83 ve druhém srazu)
- **Spojení s konferencemi KNT**
 - Jako velmi pozitivní se ukázalo propojení dvou projektů RSCM a KNT, kdy trenéři zapojení do školení KNT měli možnost vidět připravenou TJ a zároveň se zapojit do tréninku RSCM
- **Dobrá spolupráce reprezentačních trenérů, trenérů SCM, Metodické komise a rozhodčích**
 - Toto propojení se ukazuje jako velmi plodné a zároveň posouvá všechny zúčastněné směrem dopředu
- **Splnění cílů srazu**
 - Srazy splnily požadované cíle bez výjimky, tzn. reálně došlo k navýšení kvality a intenzity TJ oproti klubovým TJ, a to tím, že se jedná o výběrové srazy

6. Negativa

- **Nepřímá komunikace směrem k trenérům**
 - Momentálně řešíme přímou komunikaci směrem k trenérům přes Mailchimp. Zde se vytvoří trenérská skupina a každá informace půjde přímo na trenéry.
 - Zároveň se zachová formální komunikace mezi sekretariátem ČSRU a kluby
- **Výhledově složitá organizace a personální zajištění, pokud budou v jednom dni U14, U16 i KNT**
 - Vzhledem k proběhlým srazům se předpokládá velmi složité zajištění obou akcí především z důvodu nařízení vlády o pořádání hromadných akcí a omezeném počtu do 100 osob, ale také z důvodu personálního zajištění. Spojení obou akcí bude vyžadovat rozdělené personální zajištění a to tak, že bude nutné vyčlenit skupinu osob, která se bude věnovat výhradně školení a druhou skupinu, která se bude výhradně věnovat trénování.
- **Výhledově omezená kapacita Markéty**
 - I při velmi slušné kapacitě, kterou nám areál zaručuje se dá předpokládat, že se dostaneme na limit, který zde můžeme zvládnout. Vše se samozřejmě upraví tím, že po ukončení KNT budou probíhat regionální srazy jak v Čechách, tak na Moravě.
 - Případně budeme řešit tento problém svoláním pouze jedné kategorie v jeden den nebo dopoledním a odpoledním srazem pro každou kategorii.
- **Neodpovídající počty nominací a reálné počty účasti**
 - Jako částečně limitující pro organizaci se jeví fakt, že obvykle neodpovídají počty z nominací s počty účasti. Toto vychází pravděpodobně z toho, že klubovní trenéři pošlou pouze nominaci a už si nenechají potvrdit účast, zároveň

se stává, že i při potvrzení účasti někteří hráči nedorazí. Zde by bylo vhodné nastavit po nominacích přímou komunikaci mezi šéftrenérem mládeže a hráči formou společné aplikace nebo sportovního deníku, např. Sportlyzer.

- **Malé počty hráčů v kategorii U23**
 - Bohužel se zde odráží fakt slabých ročníků a nezájmu hráčů pracovat na svém a kolektivním rozvoji
- **Vyhodnocení intenzity srazu a zpětné vazby od hráčů**
 - Vzhledem k velkému pracovnímu vypětí jsme reálně nevyhodnocovali, ale do příštích srazů k tomuto vyhodnocení dojde. Hodnocení intenzity je především důležité pro nastavení standartu intenzit do budoucnosti klubových SCM a RSCM. Na základě zpětné vazby bychom chtěli optimalizovat tréninkový proces SCM a RSCM.

7. Závěr

Závěrem bych chtěl především podotknout, že ze zkušenosti prvních měsíců fungování klubových SCM a prvních dvou srazů RSCM se ukazuje, že bude potřeba optimalizovat a dopracovat celý projekt k dokonalosti, ale zároveň bych rád vyjádřil potěšení z toho, že se celý projekt rozběhnul a funguje.

Myslím, že se jedná o vhodný a nezbytný prostředek rozvoje výkonnostního ragby v ČR a první akce jsou dobrým příslibem do budoucnosti.

Roman Šuster

9.12.2021

