

1

Chybami se člověk nejlíp učí

aneb Všechno co děláme, dělejme systematicky

MOTTO: *Trénink, který jen oběhnu a mapu hodím do krabice nemusím vůbec běžet*

Úvod

Nebojte se, určitě je plno z vás, kteří to tak doposud dělali. Já jsem to taky dělal :-). Takže se určitě neciňte hloupě a přečtěte si následující řádky a řiďte se podle nich :-)

Zavedení systému

1) Stáhni si některý z těchto souborů:

- **Treninkovy_denik.xls** - je to tréninkový deník dospělé repre, mírně upravený (trochu upraven vzhled a to, že lyže vstupují do celkových kilometrů dělené dvěma + jsou tam navíc listy pro evidenci tréninků a závodů). Kdo nemáte žádný deník, doporučuji tento.
- **Zaznamy_o_chybach.xls** - jsou to pouze listy evidence tréninků a závodů (pro ty, co mají jiný tréninkový deník)

2) Ke každému mapovému tréninku přístupuj mentálně jako kdyby to byl závod. Tím mentálně chci říct, že nemáš běžet každý trénink závodní rychlostí, ale máš se na něj pekelně soustředit, jako by to byl závod.

3) Jakmile příběhneš, nakresli si postupy, a ke každému postupu, na kterém jsi udělal chybu si napiš slovní hodnocení (přímo na tu mapu, tak jako je na ukázce **mapa_s_chybami.jpg**), ve kterém uveď:

- **Jak velká chyba** to byla v minutách (např.: 1:30)
- **Proč chyba vznikla** (např.: Nepřibrzdil jsem při náběhu do kamenného pole, takže jsem přesně nevěděl z jakého místa do něj vbíhám a tak jsem tam pak zmatkově pobíhal než najdu kontrolu)
- **Co jsem měl udělat** (např.: Přibrzdit před těžkou pasáží + když jsem se ztratil tak najít ten obrovský kámen co tam byl jen jeden v mapě a od něj pokračovat a ne pobíhat a česat!)

4) Do souboru, co sis stáhl v bodě 1 zapiš údaje o tréninku nebo o závodě a ohodnoť si ho známkou. Přidej ještě slovní komentář. Ukázka je přímo v souboru.

Toto dělej pečlivě po každém tréninku a závodě. Snaž se vždy přijít na to, proč chyba vznikla a co jsi měl udělat aby nevznikla. Piš to pravdivě, protože to děláš pro sebe.

Ještě poznámka: Snaž se být k sobě kritický. Uvědom si, že za každou chybu si můžeme sami a nesnaž se svou chybu omluvit špatnou mapou, nebo třeba tím, že tě vyrušila srnka. Když si budeš své chyby takto omlouvat nezlepšíš se.

K čemu je tento systém dobrý

Tento systém ti pomůže určit tvoje slabé stránky (aby ses na ně mohl zaměřit a odstranit je) a silné stránky (aby jsi na nich mohl stavět při volbě postupů). Schválně se zkus po nějaké době evidence tréninků podívat, kterou chybu děláš nejčastěji. Zjistíš, že třeba neumíš dobře držet směr podle busoly. To znamená, že:

- **Při závodě** volím takový postup, kde nemusím dlouho běžet podle busoly a mohu se srovnávat dle objektů co jsou v mapě
- **Naopak při tréninku** zařadím více tréninků na držení směru, třeba v terénech s málo objekty (těch máme v ČR hodně), nebo s hustníky, nízkou viditelností apod.

Důležité je zjistit, kde děláš chyby. Pokud pak nevíš jak ji odstranit, obrať se na mne a něco vymyslíme, ale zjištění chyb však musíš zvládnout sám! A k tomu ti pomůže tento systém.

Shrnutí

Po každém tréninku či závodě zakresli postupy, a slovně popiš chyby co jsi udělal. Potom vyplň tabulku o chybách a ohodnoť známkou.

Když budeš mít před důležitým závodem, nejprve si projdi to kde máš známku 4 a 5 a uvědom si, které chyby nejvíce děláš a zaměř se na jejich potlačení. Pak si projdi to, kde máš 1 a 2 a pozitivně se nalaď tím, že si vzpomeneš na závody a tréninky, kde se ti dařilo.

Domácí úkoly

- Zaveď si tento systém a pečlivě jej dodržuj. Snaž se vždy pořádně zamyslet, neomlouvej si svoje chyby faktory, za které nemůžeš. Tento úkol dělej od teď až do smrti :-)
- Napiš na Facebook komentář k úkolu 1 ve znění: "Slibuji, že se poučím, ze svých chyb!"
- Napiš mi mailem chyby, které si u sebe uvědomuješ, a silné stránky, které si myslíš, že máš. Mohou klidně i nesouviset s OB, např: vznětlivost, tvrdohlavost, nevěřím si, jsem ve všem nejlepší apod.
- Pokud ti něco není jasné, nebo by ses chtěl o něčem pobavit, ozvi se mi. Každá reakce mne zajímá!

