

Soustředění mládeže Ochoz u Konice

Workshop trenérů (čtvrtek, 16. 4. 2015)

Motto 1: „Jsme sportovní oddíl, ne zájmový kroužek.“

Motto 2: „Málo je bijem.“

Úvod

Trenéry dělají v 99 % případů rodiče, aniž by k tomu měli nějakou kvalifikaci. Jen výjimečně se mezi nimi najde bývalý jezdec, který má s biketrialem praktické zkušenosti. Zároveň ale i v biketriálu platí, že ne každý špičkový jezdec musí být nutně vhodným trenérem.

Mezi jezdci v mládežnických klubech jsou zjednodušeně řečeno 3 skupiny dětí:

- a) úplní nováčci, kteří potřebují naučit základy biketriálu a elementární techniku
- b) jezdci – pohodáři, kteří dosáhnou nějaké výkonnosti na hobby úrovni a dál nemají potřebu jít. Jsou spokojeni s tím, co dosáhli a důležitější než vítězství je pro ně parta kamarádů kolem.
- c) sportovci, kteří mají tendenci dělat biketriál na vrcholové úrovni a ukázat svůj talent v mezinárodním měřítku.

Jedním z problémů je neexistence oficiální metodiky tréninku, která by umožnila postupovat podle jasně stanovených „postupných cílů“. Jediné, co máme kromě vlastních zkušeností k dispozici, je „výťah z metodiky“ pocházející ještě z dob předlistopadového Svazarmu.

Právě postupné řazení jednotlivých prvků je velmi důležité, protože při přeskočení základů (např. rovnováha) nemůže mít jezdec jistotu ani u prvků navazujících (např. seskoky). Při práci v oddíle je obvykle poměrně snadné vysvětlit dětem (a hlavně rodičům) základní prvky a je tam poměrně rychlý postup dopředu. Rodiče jsou schopni tyto základní metody („cviky“) poměrně snadno pochopit a dohlédnout na děti, aby je trénovaly. Jakmile ale dojde na složitější prvky (výjezd na palety přes ližinu, skok), tak už rodič bez jezdecké zkušenosti postačuje jen výjimečně. Vliv trenéra na to, jestli se z jezdce stane sportovec, je minimální – buď to v něm je, nebo ne. U ostatních jezdců (začátečnicků a „hobíků“) naopak rozhoduje trenér o jejich biketriálovém bytí a nebytí. Pokud se totiž nepodaří včas zaujmout jezdce nebo rodiče, odchází a ztrácíme jej.

Názory z diskuze

Do diskuze se postupně zapojili prakticky všichni zúčastnění. Někteří hlasitě, někteří nesměle, zkušené rodiče s mnoha odtrénovanými roky i úplní nováčci. Pokusil jsem se udělat souhrn názorů podle toho, jak jsem si je stihl zaznamenávat. Všem účastníkům byl také nabídnut přepis svazarmovské brožury „Výťah z metodiky cyklotriálu“

Je důležité jezdce na tréninku zaujmout. Drilovat dokola jeden prvek je nebaví, pozornost udrží 2 až 3 minuty a pak je nutná změna. Prvky by ale měly navazovat na sebe, například sjezd ukončit zatáčkou a pak paletou – tak trénují tři prvky najednou a navíc jejich návaznost. Na závodech také nejsou osamělé překážky, ale je nutné zvládat i zbytek sekce mezi nimi. Kromě pestrosti je dobré do tréninku zařazovat hry a zábavu – třeba běhání po překážkách „pěšky“ bez kola nebo otočit role, děti postavit do pozice trenérů a rodiče vezmou kola do ruky a jezdí podle jejich pokynů. Obě strany přitom poznají, že to není snadné ani pro jednoho.

Ideální je, když se mezi skupinou starších jezdců vyskytuje nějaký tahoun, který ostatní vezme s sebou. Pro ty malé jsou navíc starší kluci obrovské vzory. V klubech, kde takovýto zkušený tahoun chybí, je možnost domlouvat se jednou za čas na společné tréninky v okolí – na sobotu, na víkend... Vedení tréninku jezdce a ne „amatérem = rodičem“ je od kategorie v podstatě nezbytné. Navíc rodič jako trenér často nemá patřičnou autoritu ani dostatečnou tvrdost. Je-li více rodičů kolem skupinky dětí, je dobré určit jednoho jako hlavního a

ostatní mu do toho nekecají – prostě dnes vede trénink Honza a my jen dáváme záchranu, příště se vyměníme. Velký vliv má i parta a celková atmosféra v oddíle. Jako příklad bylo uveden blanenský klub, kde za poslední rok vznikla parta rodičů s malými dětmi a aktivita přitáhla ke společným tréninkům i starší jezdce, kteří dosud trénovali samostatně. I na nich je vidět, že jezdci mají chuť předávat své zkušenosti nové generaci.

Většinu z trenérů citelně chybí metodika. Nejde ani tak o to, jak konkrétně trénovat jednotlivé prvky, ale jak seřadit trénink za sebe od základních k obtížnějším, aby se jezdec plynule rozvíjel. Částečně na tuto otázku může dát odpověď přepis svazarmovské metodiky. Ve větším oddíle, kde vedle sebe trénují různě výkonní jezdci, mají zejména starší fyzicky vyspělejší nováčci tendenci přeskokovat postupné kroky (rovnováhu) a hned skoušet skoky po zadním, protože jsou samozřejmě atraktivnější. Je to ale chyba, i když moc nevíme, jak tomu zabránit. Kdysi před lety nám říkali Slováci, že jejich jezdci rok trénují „jenom rovnováhu“, než je pustí na první závody – a bylo to poznat, tam, kde české děti poskakovaly a lovily rovnováhu, kde se dá, slovenské doslova stály jak přilepené. Současně ale všichni připouští, že drilovat rok rovnováhu nikoho nebude bavit a z biketriálu při takovémto začátku odejde jinam. Ve velkém městě jako je Olomouc má desítky jiných, zábavnějších možností. Naopak třeba v Zárvečích, kde kromě cyklotriálu moc možností není, si asi toto mohou dovolit.

Otázka je, kdy vůbec pustit jezdce do závodů. U malých růžových platí jeden závod vydá za deset tréninků. V bílých a zelených tratích ale může absence technických dovedností (odhoz, rovnováha) mít za následek samé pětky a demotivaci. Těžké je to zejména u jezdců, kteří začnou v pozdějším věku a nastupují kvůli věku rovnou do zelených tratí. Dá se to řešit – obecně vlastně vždy, když jezdec přechází do vyšší kategorie, na kterou ještě nestačí – tak, že si jede „vlastní závod“: za cíl si nestanoví vyhrát, ale třeba projet aspoň jednu sekci za 3, dojet v sekci támhle po ten kámen a podobně. Pokud toto přijme jezdec i doprovod, je to přínosné.

Je důležité odmala nechat jezdcům v závodě vlastní hlavu a názor. Děti nejsou hračka na dálkové ovládání, v sekci by si měli sami vybírat, kudy pojedou – ale projít s těmi malými trať samozřejmě musíme. Konečně rozhodnutí je ale na jezdci, protože z kola to vypadá jinak než ze země a záleží také na tom, v jaké psychické a fyzické kondici v ten daný moment jezdec je, jestli to skočí nebo si šlápne.

Na jednoho trenéra by mělo být přiměřené množství dětí. Jeden je málo, dítě pak nemá čas ani vydechnout, šest je ale už moc – trenér se jim nestačí všem dostatečně věnovat, děti ztrácí pozornost, nudí se a rozptylují i ty ostatní. Ideální se jeví počet 3 – 4 jezdci na trenéra.

Rovnováha = základ

Že je rovnováha základem biketriálu, na tom se shodli všichni. Proto jsme zkusili dát dohromady nápady, jak ji trénovat:

Slackline neboli česky dlouhá kurtina napnutá mezi stromy. Chůze po lajně je samozřejmě na rovnováhu ideální, jednoduchý doplněk tréninku.

Prkno alias deska položená na zemi, přejezd po ní. Výhoda je, že když jezdec sjede kolem dolů, snadno se vrátí zase zpět.

Trámek už je těžší variantou, protože nájezd zpátky už moc nejde. Místo trámku můžou být třeba obrácené palety na délku za sebou, jede se po prostřední desce.

Závod na pomalost. Jednoduché a zábavné, snaha projet vyznačený úsek co nejpomaleji.

Přejezd houpačky z desky, kde je kombinace několika prvků: musí se trefit na nájezd, vyjet do kopce, zpomalit nebo zastavit v okamžiku, kdy se přehoupne a pak rozjet.

Vyžduchávaná: ohradit „hřiště“, jezdci popojíždí a snaží se buď pasivně (vybrzděním) nebo aktivně (žduchnutím pneumatikou) donutit soupeře vyjet za čáru nebo šlápnout na zem. Pozor, může se zvrhnout do agresivity, o prasklé špice pak není nouze.

Kolová: měkčí varianta předchozího, vyžaduje už ale schopnost odhazovat přední kolo.

Kladiny bez kola: různě vysoko umístěné trámky, přecházet bez kola. Cvičí si smysl pro rovnováhu a odbourávají strach z výšky.

Jednokolka: má dvě výhody, kromě výuky rovnováhy je velmi atraktivní a kdo se to naučí, ten je „king“.

Koza: mučící nástroj v podobě ocelového rámu s řídítka a pedály, ale bez kol. Místo nich má gumové špunty. Dá se na něm poskakovat, dá se na něm stát, nedá se na něm odjet – prostě ideální pro cvičení rovnováhy.

Spirály a osmičky: v pomalé jízdě na kole se snažit stále zmenšovat poloměr zatáček.

Tělocvična pak nabízí spoustu dalších možností, například balancování na gumovém balonu, házení balonkem při chůzi po kladině a podobně.

Zařadit do tréninku **švihadlo**, kromě fyzicky může pomoci i s rovnováhou, zvláště, když přes něj budou skákat nejen na rovině, ale třeba na kladince.

Cílem všech těchto aktivit by mělo být **klidové stání na kole**, tj bez poskakování a hledání rovnováhy. Poskakování je zlovyk, který ubírá při závodě energii a čas. Zdůrazňovat práci s brzdami.

Pomoci může změna prostředí, trénovat rovnováhu lze doma v garáži nebo na dvorečku za domem. Tím, že tam nejsou jiné překážky, které by jezdce sváděly k ježdění, tak dětem nezbyvá nic jiného než cvičit cvičit.

Zvedání a odhazování kola, otáčení

Další důležitá skupina prvků – otáčení na místě s odhozem. U promesy (růžové hobby) by nicméně měly být tratě stavěny tak, aby šly projet bez nutnosti odhazovat – jen zatáčky, rovnováha a překážky maximálně do výšky jedné palety s dostatkem místa na nasměrování a najetí. Od poussinů nahoru už je ale odhazování nezbytné.

Hodiny: nakreslit na zem „ciferník“, zadní kolo uprostřed, předním se otáčet jako hodinové ručičky. V obou směrech! Variantou je ciferník vytvořený z různě vysokých špalíků, takže jezdec musí překonávat i výškový rozdíl.

Čísla na chodníku – skákání „panáka“ na kole. Napsat na dlaždice čísla a hlásit, na které číslo má přehodit přední kolo, na které zadní atd. Možná by to šlo udělat jako hra: napsat čísla od jedné do deseti a nechat na čas proskákat celou postupku...

Otočená paleta: na převrácené paletě se dá strávit spousta času přehazováním předního a zadního kola mezi třemi deskami.

Práce s těžištěm: děti by se měly naučit, kde je „limitní bod“, za kterým už spadnou. S pomocí záchrany je můžeme nechat přepadnout přes řídítka – dojet, zabrzdit a jít dopředu na přední kolo, až přeletí (do rukou chytače). Jinak nebudou vědět, co až si můžou dovolit. Stejně tak by bylo dobré poznat limit i pro pád dozadu, nicméně tam je chytání obtížnější a pád nebezpečnější.

Poznámka k terminologii: ti nejmenší neví, co je to „těžiště“, stejně jako nerozumí pokynu „najížděj kolmo“, „přenes váhu doleva“ a podobně. Takže raději říkejte „najížděj rovně“, „nakloň se doleva“...

Veškeré cviky musí umět jak doleva, tak doprava!!! Ať už jde o odhazování, rozjíždění se nebo později seskoky, výskoky. I když jezdec bude mít jednu stranu lepší a jistější, tak na tu druhou to musí umět také. Mnohdy se poussin v závodě otáčí nesmyslně o 270° doleva, protože zkrátka doprava se otočit neumí.

Další náměty pro trénink

Fyzická je důležitá, ale u malých dětí nemá smysl přemýšlet o nějakých posilovnách. Využívat pouze vlastní váhu, zařadit dřepy, kliky (třeba jako tresty nebo prostředky ke získání výhody - „u nás je třeba hodina telky za padesát dřepů“), již jednou zmíněné švihadlo. Donutit jezdce zvýšit aktivitu a fyzickou zátěž lze také tím, že postavíme sekci na třiminutový limit a přinutíme je zkusit ji projet za dvě. Nebo v každém kole o půl minuty rychleji než v předchozím.

Kompenzace jednostranného zatížení a namáhání. Doplňt plavání, běh, honičky po překážkách, fotbálek, jízdu na „normálním“ kole, bmx – pro jezdce je to jednak hra a zábava, jednak získávají všestrannost.

Učit jezdce vnímat sekci jako komplexní, tj nesoustředit se jen na těžké prvky, ale zvládat efektivně i lehká místa. Někdy je vidět elitní jezdce, jak jim dělá problém zasednout a sjet kopec. Místo toho složitě vymýšlí, jak jej seskočit.

Motivace

Jezdci musí mít nějakou motivaci. Ukazuje se to na exhibicích, kde děti často předvedou věci, které v tréninku nebo závodě nikdy nedávaly. Trénink by měl mít řád, zároveň když bude na konci čekat nějaká odměna, tak se na ni těší a odcházejí z tréninku spokojení. Může to být třeba „minizávod“ v jednoduché sekci, který jim obodujeme. Nebo speedtrialový závod. Pokud je během tréninku nutné jezdců za něco potrestat, mělo by to být hned a nekompromisně (kliky, trestný běh). Extrémem je vyloučení z tréninku – je na nás, aby trénink byl tak lákavý, že pro jezdce vyřazení bude skutečným trestem. Navíc si to asi zpětně slízne od rodičů.

I s malými jezdci je možné udělat trénink mimo známé prostředí – třeba ve městě nebo parku, takový malý „street trial“. Najednou si děti samy začnou hledat překážky, nevynechají žádný schod, žádný obrubník.

Shrnutí

Neustále se vracel názor, že trénink musí děti bavit. Dítě, které nezaujme, buď odejde, nebo zůstane, ale bude otrávené a bude drolit kolektiv. Součinnost rodičů u malých jezdců je nutnost, u staších naopak potřebujeme zajistit pomoc aktivního jezdce – alespoň jednou za čas. Klást důraz na rozmanitost činností, nebát se kolo na chvíli odložit.

Workshop pořadatelů závodů (pátek, 17. 4. 2015)

Tématem pořádání závodu se poměrně podrobně zabývá článek „Pořádáme závod“, který dostali účastníci workshopu k dispozici. Jsou v něm tyto kapitoly:

- Místo a termín závodu
- Překážky a tratě
- Stavba kontrolního úseku
- Rozhodčí a časomíra
- Diváci a propagace
- Jezdci
- Zázemí a servis
- Ceny a odměny
- Sponzoři a reklamy
- Po závodě – úklid, zpětná vazba, mediální výstupy

Část této problematiky je poměrně dobře vyřešena v Národním sportovním řádu BIU (stavba kontrolního úseku, rozhodčí, časomíra), případně existuje obsáhlý manuál UCI na stavbu kontrolního úseku (dostupný v angličtině na www.uci.ch), věnoval se workshop následujícím tématům.

Jak udělat závod atraktivní pro jezdce a pro diváky

Co je to atraktivní závod? Takový, který jezdce baví a diváky zaujme. Atraktivita pro jezdce znamená nové lokality nebo alespoň nové tratě ve starých lokalitách. Atraktivní pro diváky je tehdy, když je pro ně dostupný a jsou v něm „extrémní“ nebo nezvyklé prvky: vodní prvek, vysoký totem v Kyjově, staré auto v sekci. Dobrý je doprovodný program, protože udržet diváka jen u našeho závodu je těžké. Je nezbytně nutné mít u sekcí komentátora, který diváky upoutá.

Trial má oproti třeba BMX nevýhodu, že je pomalý. Byly pokusy se speedtrialeem, který je mnohem dynamičtější, ale ten se neujal (resp. P“podobný styl má fourcross). Zrychlovat trial jako takový moc nejde, ale nabízí se třeba prostor pro finále – podle jiných pravidel, méně času na sekci, k tomu komentátor, zároveň jezdci a rodiče, kteří se do finále nedostali, udělají diváckou kulisu a atmosféru.

Bezpečnost při závodech, minimalizace rizik, odpovědnost, pojištění

Rizika při závodech nelze vyloučit, ale musíme se je snažit minimalizovat. Při stavbě sekcí je nezbytně

nutné dodržet sportovní řády. Pokud dojde k úrazu a překážky budou v rozporu s řády (maximální povolené výšky...), rozhodně to nebude polehčující okolnost. Častým „trikem“ je podpis startu na vlastní nebezpečí, tato formulace je ale velmi stručná a z právního hlediska snadno napadnutelná – není tam vyjmenováno, jaká nebezpečí jezdci hrozí, není tam řešeno, na jaké období vlastně s nebezpečím souhlasím (platí od registrace? Od startu? Do dojezdu, do vyhlášení?) a tak dále. Je možné připravit podrobné prohlášení, kde jsou jednotlivá rizika vyjmenována a nechat podepsat před startem celou popsanou stránku – nikdo z jezdců to asi nebude číst, ale pořadatel bude mít bezpečnější krytí.

Existují dva druhy pojištění, které mohou mít uzavřeny kluby nebo sportovní svazy. První je pojištění odpovědnosti za škodu třetím osobám, které se vztahuje třeba na to, když jezdec spadne někomu na foťák a zničí mu jej nebo skočí na diváka a způsobí mu úraz. Takovouto pojistku má uzavřenou pro své členy (=pořadatele) ČMF, ÚAMK. Druhý typ je úrazové pojištění. Má je uzavřený ÚAMK nebo třeba olomoucký Dům dětí. Na jimi pořádaných akcích platí pro účastníky (nemusí být nutně jejich členem, stačí, když to pořádá ÚAMKový klub a platí to pak i pro „cizí“) úrazová pojistka. Ale pozor, tyto částky nejsou nijak oslnivé, je to jen minimální základ.

Propagace a medializace

Každý závod musí mít propagaci, i když nám divák přímo nic nepřináší (nevybíráme vstupné). Přináší nám ale peníze zprostředkovaně, když doložíme sponzorům fotky plné diváků. Je důležité se při focení zaměřit i na toto hledisko a fotit jezdce ne z davu proti prázdnému pozadí, ale naopak ze zadu proti davu diváků. Tyto fotky pak ukazovat těm, kdo nám dávají peníze.

Uvažovat o promo akcích – třeba v přestávce fotbalového nebo hokejového zápasu, kde je několik tisíc lidí a potřebují ten čas, kdy se nehraje, nějak zaplnit. Případně exhibici na jiné akci, která je týden před našim závodem (dětský den, obecní veselice...)

Federace BIU se snaží jezdit 100% přírodní sekce, což si s požadavkem přitáhnout diváky trochu protiřečí. Někde tomu nahrávají místní podmínky: ME Znojmo – náměstí plus Gránické údolí těsně vedle sebe. Velká Bystřice – totéž, i když ten náš lom je taková polopříroda. Jinde to prostě nejde, o to větší musí být propagace, aby do toho lesa diváci přišli.

Je také dobré se přilepit k jiné velké akci – sdílíme pak propagaci a diváky. Příkladem je SportLife nebo závody při Tour de Kids ve Žďáru.

Závod dá spoustu práce a měli bychom jej umět jako produkt „prodat“. To znamená zmíněné fotky s diváky a reklamami, ale také slavnostní předávání cen – musí to být trochu show.

Workshop vedoucích klubů (sobota, 18. 4. 2015)

Práce vedení klubu je jako vedení malé firmy. Pokud funguje dobře, tak máme i poměrně velký zisk – ovšem nikoliv materiálně hmotný, ale spokojenost a dobrý pocit. Vedení klubu zahrnuje poměrně velké množství činností od administrativních (evidence členské základny, příspěvky, nábor, žádosti o dotace a jejich vyúčtování, organizace tréninků, údržba sportovišť, údržba kol, závodní licence a účast na závodech, pořadatelská činnost – závody, exhibice, soustředění, propagace) přes otázky bezpečnosti (pojištění, pravidla, metodika) až po komplexní financování činnosti klubu. Z tohoto balíku byly na workshopu řešeny dva „drobky“, financování a propagace.

Financování činnosti klubu

členské příspěvky: vybírat je musíme, je to podmínka pro udělování dotací. Klub, který nemá spolufinancování vlastními členy, dotace nedostává. Je to formalita, stejně tyto peníze většinou rychle dáme členům zpět za aktivní práci – proplacení startovného na závodech, příspěvek na cestu na MS atp.

Dotace obce v místě sídla klubu: malé obce parasoxně výhodnější, jednak se tam všichni znají, takže vaše práce je vidět a je vidět, jak se dotace použila, jednak je tam méně žadatelů než ve velkém městě.

Dotace od kraje: výrazně se liší, někde (Olomoucký) stačí žádost, jinde (Jihomoravský) je potřeba připravit podrobný projekt.

Sponzorské dary: shodli jsme se, že dávají pouze rodiče dětí a jejich firmy, nikdo jiný. Je ztráta času hledat sponzora „zvenku“. Důležité je osobní jednání.

Finance z nadřazené organizace: v našich případech převážně od ČMF a ÚAMK. Při všem pláči nad rozdělováním peněz jsou tyto dotace stále dominantní složka financování klubu.

Místní akční skupiny: sdružení právnických osob, které umí čerpat peníze z EU. Je potřeba zkontaktovat a zjistit přené podmínky

Vlastní výdělečná činnost: závody, exhibice, soustředění

Evropské dotační tituly: obecná představa je ta, že jsou určené pro „velké“ žadatele – sportovní svazy a podobně. Podle zkušeností Štefana Nagye je ale možné dosáhnout na tyto peníze i jako klub. Je potřeba sledovat výzvy v jednotlivých programech, potenciálně zajímavá se jeví oblast přeshraniční spolupráce a mládež. Je to ale samozřejmě spousta administrativy, dá se řešit spoluprací s profesionální agenturou, která tyto věci umí, vypracují projekt a zařídí papíry. Berou si ale z dotace nemalé procento, nicméně pokud by to bylo tak, že chtějí jen podíl na zisku a ne nevratnou zálohu předem, tak nemáme co ztratit.

Co je důležité: v komisích, kde se rozdělují peníze, sedí jen „obyčejní lidé“. Je potřeba osobní kontakt, představit náš klub, náš záměr, jak peníze využít, ukázat, co už máme za sebou. Lidé v komisi pro rozdělení peněz bohužel nejprve uspokojí své vlastní zájmy a vlastní kluby (teď není řeč o komisi ČMF, toto je názor ze Slovenska a týká se městských a krajských peněz), ale stále jim tam zbyde hromádka peněz, které musí rozdat – a je jim jedno (opravdu), komu je dají.

Propagace klubu

Po včerejší diskuzi o propagaci závodu nejprve důležitá otázka: má smysl klub propagovat? Odpověď je velké ANO. Klub je jako firma nebo produkt. Musíme najít jeho silné stránky a ty propagovat: máme mistra světa, máme mistra republiky, máme největší členskou základnu a tak dále.

Možnosti propagace: **místní tisk**, protože v celostátním ěřítku nikoho lokální a navíc mládežnický klub nezajímá. Potřeba komunikovat s redaktory, NAPSAT jim článek (sami nic neudělají), poslat jim jej i s fotkami. **Místní kabelové televize** – přijedou celkem ochotně udělat reportáž, v lokálním prostředí zase tolik témat nemají a potřebují zaplnit vysílací čas. Česká televize – jedině pokud máte kontakty, jinak je na naše akce těžko dostaneme. **Místní rádia** – buď dohoda o mediálním partnerství, nebo placená reklama (vyplatí se?) Dostat se na městské akce – vyhlášení sportovců roku.

Internet a facebook: čtenost článků z biketriálu na celostátním serveru Novinky.cz se pohybuje od 100 (článek o soustředění, o volném závodě) po 500 (mistrovství světa plus klíčové slovo „Václav Kolář“) - tedy žádná sláva. V tomto si můžeme pomoci sami navzájem – každý klub má svůj okruh příznivců, kteří sledují jejich stránky a facebook (kamarádi, známí), ale už nesledují biketrial jako takový (zajímají je konkrétní lidi a ne sport). Nasdílením článku nebo odkazu se dostanou i k těmto „satelitním čtenářům“, zvýší se čtenost, poskočíme ve vyhledávacích (dnes já, zítra třeba ty) a biketrial se tak pomaloučku bude šplhat v internetové džungli nahoru.

Závěr

Při plánování workshopů jsem měl obavy, jestli o ně bude zájem. Výsledek mě nesmírně překvapil a potěšil. Spousta velice užitečných nápadů, spousta názorů, paráda. Mockrát děkuji všem, kdo se účastnil a přispěl do diskuzí.

Tyto zápisky neprošly jazykovou kontrolou, takže si překlepy a chyby užijte :-)

V Ochozi u Konice, 19. 4. 2015, zapsal Radek Janka