

Práce s talentovanou mládeží

SCM, TSM, SCD

Libuň, školení T3

22.1.2017

Jan Pícek
jan.picek@mymaps.cz

O čem bych rád pohovořil...

- Co SCM, TSM a SCD a jaký je mezi tím rozdíl
- SCM, TSM a SCD v ČR
- Zkušenosti s vedením SCM a TSM Ještědské oblasti
- Tipy, které se mi osvědčily při soustředění (přihlášky, vyhodnocení tréninků, zapojení sociálních sítí atp.)
- Nebojte se do prezentace vstupovat
- Pojd'te diskutovat, oponovat mi

Koncepce s talentovanou mládeží ČSOS

- postupně aplikována od 2015
- předpoklady pro přechod do RD
- úrovně:
 - lokální (klub, osobní trenér)
 - regionální (TSM, SCM, SCD)
 - národní (ústřední trenér mládeže, akademie OB, JRD)

(Cahel, 2015)

SCM, TSM, SCD – co to je?

- **SCM = Sportovní centrum mládeže** – definuje dokument „Koncepce práce s talentovanou mládeží v SCM“ (Z. Králová, 2006)
 - „...hlavní náplní činnosti SCM jsou **soustředění**, která připravují závodníky **ve vybraných technicky náročných terénech** a dbají na zvýšení běžecké úrovně závodníků...“
 - „...soustředění probíhají v ČR i v zahraničí...“
 - „...součástí činnosti SCM jsou testy běžecké výkonnosti na dráze...“

SCM, TSM, SCD – co to je?

- **TSM = Tréninkové středisko mládeže** – definuje dokument „Koncepce práce s talentovanou mládeží ČSOS“ (M. Cahel, R. Novotný, P. Košárek, 2015)
 - ...Jeho základním úkolem je nadstavbová příprava nad klubovými aktivitami...
 - ...sledování výkonnosti všech závodníků, spolupráce s osobními trenéry a zajištění přípravy těm členům, jež nemají v klubu přístup k trenérskému vedení...
 - ...na začátku procesu je vstupní testování všech závodníků (STM), které definuje členskou základnu TSM...

SCM, TSM, SCD – co to je?

- **SCD = Sportovní centrum dětí**

- nedefinuje žádný dokument, pouze podmínky pro grant z Nadace OB

- Sportovní centra soustředí a poskytnout talentovaným jedincům ve věku 11 – 14 let tréninkovou péči pro jejich výkonnostní růst v orientačním běhu ve spádové oblasti centra

Rozdíly SCM, TSM, SCD

- **SCM** – není garantováno ČSOS, finanční prostředky přicházejí od Nadace OB – není definováno, jak má SCM vypadat ani regionální vymezení. Pro DH16-DH18, od roku 2003
- **SCD** – není garantováno ČSOS, finanční prostředky přicházejí od Nadace OB – není definováno, jak má SCM vypadat ani regionální vymezení. Pro DH12-DH14, od roku 2012
- **TSM** – vznikly na základě rozhodnutí ČSOS, finanční prostředky pocházejí od ČSOS, regionálně vymezeno, výběr na základě STM + závodů, pro DH16-DH20, od roku 2015

SCM 2017

- [Pražský krajský svaz ČSOS](#)
- [OK Lokomotiva Pardubice](#)
- [SK Brno – Žabovřesky](#)
- [TJ Tesla Brno](#)
- [Liberecký krajský svaz ČSOS](#)
- [Moravskoslezský krajský svaz ČSOS](#)
- [OK 99 Hradec Králové](#)
- [TJ Sportcentrum Jičín](#)
- [TJ Slovan Luhačovice, oddíl OB](#)
- [Olomoucký krajský svaz ČSOS](#)
- [Západočeské sportovní centrum mládeže](#)
- [Klub vytrvalostních sportů Šumperk](#)

SCD 2017

- [OK Lokomotiva Pardubice](#)
- [OK Dobříš](#)
- [Oddíl OB TJ Slovan Luhačovice](#)
- [SK OK Jihlava](#)
- [TJ Tesla Brno](#)
- [SK Žabovřesky Brno](#)
- [Sportovní o.p.s.](#)
- [Olomoucký krajský svaz ČSOS](#)
- [Západočeské sportovní centrum mládeže \(OB,LOB\), o. s.](#)
- [Moravskoslezský krajský svaz ČSOS](#)
- [Oddíl OB Kotlářka](#)
- [TJ Sportcentrum Jičín](#)
- [SK Kamenice](#)
- [Liberecký krajský svaz ČSOS](#)
- [KVS Šumperk](#)

TSM 2017

- [TSM Haná](#)
- [TSM Ještědská oblast](#)
- [TSM Jižní Morava](#)
- [TSM Královehradecko](#)
- [TSM Moravskoslezský kraj](#)
- [TSM Pardubicko – Vysočina](#)
- [TSM Praha - Střední Čechy](#)
- [TSM Valašsko](#)
- [TSM Západní Čechy](#)

SCM a TSM JO

- Vznik SCM v roce 2006, nejdříve pod TJ Turnov; vznik TSM v roce 2015
- SCM jsme měli i v době, kdy jsme nedostávali prostředky od Nadace OB (ty až od roku 2011)
- 3 komunikační kanály:
 - E-mail
 - Web
 - Facebook

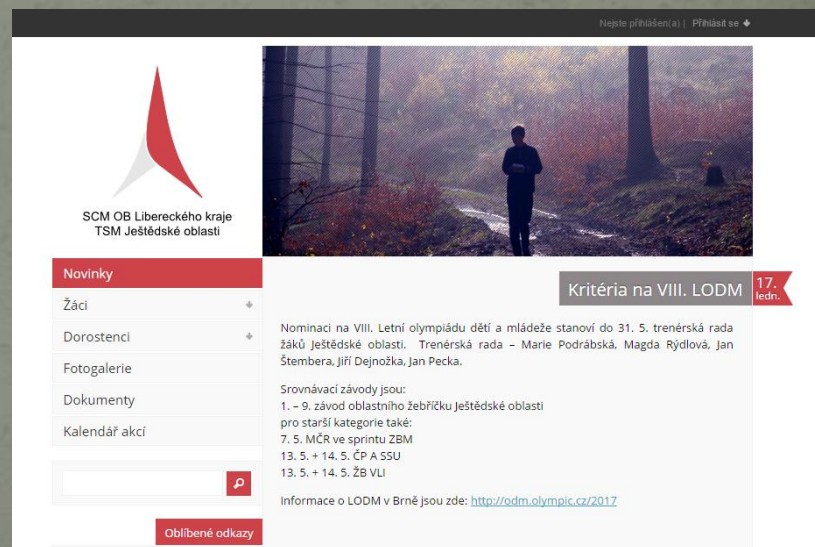
3 komunikační kanály

- E-mail

- Rozesílání pozvánek na soustředění
- Klasická komunikace se členy

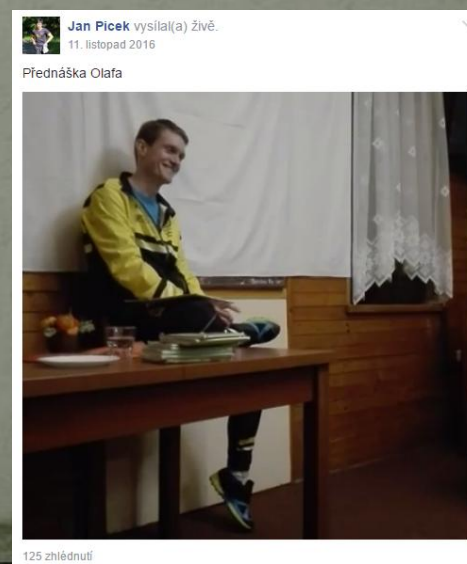
- Web www.scmjo.cz

- Přihlášky na soustředění
- Rozpisy akcí
- Výsledky soustředění
- Analýza tréninků
- Prezentace, které byly Promítány na soustředění
- Mapy tréninků
- Odkazy na další informace



3 komunikační kanály

- Facebook
 - Rychlá komunikace se členy
 - uzavřená stránka
- „SCM JO - Dorost a Junioři“
 - Oznámení, že se chystá nějaká akce
 - Připomínka přihlášek na akci
 - Natáčení Live videa (přednáška Tomáš Dlabaji)



know-how soustředění SCM

- „za krátkou dobu stihnout co nejvíce“ (většinou víkendovky)
- Snaha trénovat tam, kde se závodí (Kokořínsko, Stráž p. Ralskem, Nasavrky, Kytlice, Doksy ...)
- Snad trénovat tam, kde nám to tolik „nevoní“ (Hradubicko)
- Porovnávat výkony s ostatními, učit se od lepších
- Řada tréninků na SportIdent s večerní analýzou
- Používání GPS (nakoupili jsme erární 4 GPS hodinky)
- Každý trénink – jiné zaměření, každý rozvíjí něco jiného
- Diskuze se závodníky – na CO se mají zaměřit -> mělo by mít nějaký efekt
- Řada dalších aktivit (bazén, tělocvična, fotbal ...)
- Po večerech rozbory, přednášky (ISSOM, info o závodech, testy na pravidla...)



Základ soustředění = podrobné pokyny

Start: 20:05 dle startovky, vzdálen 900m

Hromadný **odchod** v 19:45.

Mapa: 1:10000, e 5m, kompletní

Délky: D: 4,7 km, 35m, 14k

H: 6,9 km, 45m, 20k

Na kontrolách reflexy s dotykovými senzory!

Orientačně měřeno, cíl u ubytka.

Motto:

„Tempo libovolné, mapově naplno osahat terén!“

Sobota: Krosové okruhy

Odjezd: 9:45, cesta 4,5 km auty

Start: 10:15, vzdálen 300m **od** aut

Mapa: 1:10000, e 5m, bez cest

Délky: 6 okruhů délky 1,2 km, 30m, 3k

D: 4 okruhy, H: 5-6 okruhů

Na kontrolách **SI** – čipy s sebou!

Intervaly v náročném terénu. V **úvodu** každého **okruhu** se běží 700m **kros**, poté si závodník odebere mapu a razí v rychlém sledu 3 kontroly. Startuje se ve skupinkách.

Motto:

KTZ: Komplexní testovací závod

Odjezd: 9:30, cesta 8,5 km auty

Start: 10:00 dle startovky, vzdálen 950m

Odchod individuálně dle mapky a startovky.

Mapa: 1:10000, e 5m, jen výškopis, průběžnost, voda

Délky: D: 6,1 km, 160m, 18k

H16: 7,4 km, 185m, 23k

H20: 9,2 km, 220m, 25k

Na kontrolách **SI** – čipy s sebou!

Komplexní testovací závod v délce **longu** s prvky

middlu a na upravené mapě **zobrazující pouze**

vrstevnice, průběžnost a vodu. Je třeba běžet

Čtvrtek - dopoledne

Typ tréninku:

Kombotech

Tratě:

A 6,7 km / 26 k

B 5,3 km / 20 k

C 4,2 km / 19 k

Mapa:

Kukaččí skála, 1 : 10 000, E-5m

Odjezd:

z Lesního hotelu v 9:45, cesta cca 10 min

Start:

intervalově od 10:00

Cíl:

v místě startu

Tempo:

volně

Zaměření:

seznámení se s terénem, přetvoření reality do mapy, paměťový trénink

Ražení:

na kontrolách lampiony

Opakování je matka moudrosti...



Tréninky

- Rozlišovat volně / v tempu
- Inspirovat se ve světě, na stránkách Repre OB, jiných TSM, v jiných oddílech, na stránkách Tréninkového servisu
- ... Nebát se trochu experimentovat (pokud v tom vidíte nějaký smysl)
- Pokud je to možné, použít SI jednotky (stačí krabička)
- Nebojte se využívat rušivých elementů v lese („radiokontrola“, občerstvovačka, větvení, ...)
- Připravte trénink tak, jak vypadá závod (startovní koridory, startovka, warm up mapka, ...)

Analýza tréninků

- Nejdůležitější věc, bez něj nemá trénink smysl
- Zamýšlet se, proč jsem to či ono udělal
- Analýza, která baví, ale je přínosná:
 - 3DReRun
 - Video
 - Rozbor s mapou
 - V klidu z domova -> článek na webu s mapami, postupem, výsledky, záměrem tréninku...
 - Dataprojektor je nezbytná součástka každého campu



Analýza



Analýza

- <https://vimeo.com/157204586>
- <https://www.youtube.com/watch?v=VtK6atRy0qY>

Analýza

před soustředěním). První volná fáze byla zaměřená na oprášení pavučin z buzol i pozorné čtení vrstevnic ve skalnatém terénu. Mapa: [Long](#), [Short](#).GPS 2DRerun: [zde](#)
Ve čtvrtek odpoledne byl připraven měřený **městský sprint** v Doksech, který dle odhadu stavitele měl být trochu delší, zhruba na 20'. Nakonec nejlepšího času dosáhl Filip Wolf (22').

Výsledky: [Kompletní výsledky](#), [Výsledky po kategoriích](#), [Mezičasy po kategoriích](#), mapa: [zde](#), [GPS 2D ReRun](#).

Večerní program obstaralo vyhodnocení tréninků a zopakování pravidel chování členů na soustředěních SCM.

V pátek ráno připravili Honzové Kočib a Čechlovský zajímavou, ale docela dlouhou, týmovou hru v okolí penzionu, kde pobývala skupinka KOK. Týmy byly namixovány jak ze členů SCM/TSM, tak z oddílu KOK. Povinným pravidlem (ale často nedodržovaným) byla anglická mluva v rámci týmu.

Mapa: [zde](#), [GPS 2D ReRun](#).

Odpoledne jeli Norové na 1. etapu Prague Easter, my naopak na Borný, kde byl připraven trénink **4runners**. Spočíval ve 4 různých variantách jednoho okruhu, na který se vypravili 4 zhruba stejně vyrovnaní běžci. Celkem jsme v členitém terénu naběhali intenzivně okolo 6 km.

Mapy: [1](#), [2](#), [3](#), [4](#). GPS 2D ReRun: [1](#), [2](#), [3](#), [4](#).

Na večer připravil Olaf přednášku o sprintu, zejména s důrazem na jeho přípravu na sprint při MS v Olomouci. Jednalo se o jeden z vrcholů soustředění, Olaf se podělil o velmi zajímavé zkušenosti z pohledu závodníka a poradil několik fíglů, čeho se vyvarovat v přípravě. Na přednášku navazovala široká diskuze.

Sobotní den byl ve znamení účasti na závodech „Velikonoce ve skalách“. Shromaždiště v Nové Skalce bylo vzdálené asi 10 min jízdy od Lesního hotelu. I přes mírnou únavu se většina týmu popasovala se závody velmi dobře. Závody byly i dobrým zrcadlem zimního tréninku a porovnání s ostatními soupeři v rámci skoro celé ČR.

Je to jen zábava - musí nás to pořád bavit

