

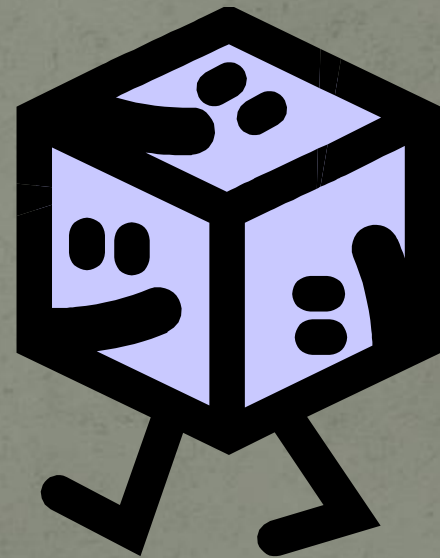
# SCM JO 2014



Chrastava

# 60 min v kostce

- Co je SCM, trenéři
- Úkoly SCM
- Podmínky členství
- Finance SCM
- Akce
- Dresy a členky
- Diskuze



# SCM – sekce dorost

- Vznik 2006, nejdříve pod TJ Turnov
- Web (přístupný např. ze stránek JO): [www.scmjo.cz](http://www.scmjo.cz) – nové od ledna 2013 (autor Ondra Vaniš)
- Facebook - uzavřená stránka „[SCM JO - Dorost a Junioři](#)“
- Trenérský tým:
  - Domča Pachnerová (vedoucí SCM, finance)
  - Honza Picek (šéftrenér dorostu SCM)
  - Káťa Kašková (asistentka šéftrenéra SCM)
  - Pavel Pachner
  - Vojta Vokál
  - Áďa Burdová

# Úkoly a neúkoly SCM

- SCM by mělo:
  - Stmelit dorostence s juniory z JO, kteří mají zájem trénovat
  - Vytvářet podmínky pro trénování, zajistit několik soustředění
  - Koordinovat hostování (příp. přestupy) v rámci oddílů JO
- SCM by nemělo:
  - Trénovat svěřence ve smyslu připravovat tréninkový plán a koordinovat týdenní tréninky



# Podmínky členství

- **Zúčastnit se alespoň ½ akcí v roce 2014 (vč. soustředění v Chrastavě)**
- Povinně si vést tréninkové deníky (papírové, elektronické)
- Odpovídat na maily / reagovat na dotazy
- **Chuť trénovat a zlepšovat se**

# Akce 2014

- 15. – 17. 11. 2013 – Chrastava, úvodní soustředění
- 28. 2. – 2. 3. 2014 - Děčín / Hradec Králové, mapové soustředění
- duben/květen 2014 - Jablonec nad Nisou, sport. lékařská prohlídka
- 18. – 21. 4. 2014 - Závora, velikonoční soustředění
- Prázdniny - Česko, prázdninové soustředění

*(nejsou zatím termíny akcí JRD a VD)*

# know-how soustředění SCM

- „za krátkou dobu stihnout co nejvíce“ (většinou víkendovky)
- Snaha trénovat tam, kde se závodí (Kokořínsko, Stráž p. Ralskem ...),
- Porovnávat výkony s ostatními, učit se od lepších
- Řada tréninků na SportIdent s večerní analýzou
- 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 ...)



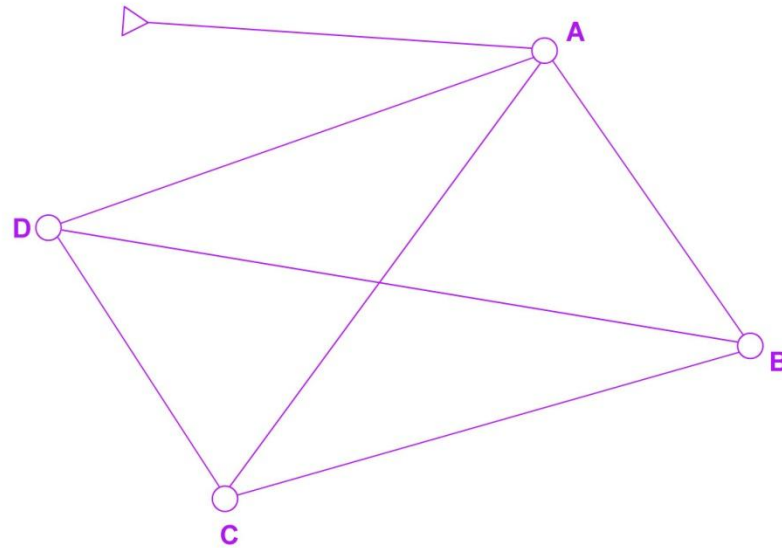
# Pravidla na akcích

- Do 18 let je přísný zákaz konzumace alkoholu, starší 18 let v rozumné míře
- Stanovená večerka platí pro všechny – v případě nedodržení okamžitý vyhazov z SCM
- Dodržování domluveného časového harmonogramu je samozřejmost
- Starší členové pomůžou se stavbou nebo sběrem kontrol



# Zítřejší trénink

1 : 5 000  
ekvidistance  
různorodá



TVOJE VARIANTA:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13

# Finance SCM

NADACE OB

Ještědská oblast

Granty (LK ...)



Příspěvek za účast  
na soustředění

Tisk map, web SCM

Cestáky

# SCM DRESY, ČELENKY



SCM  OB

Diskuze a námitky 😊