

SCM a TSM JO* 2016



Svor

6.-8.11.2015

* V rámci úspory místa bude na dalších slajdech název jen SCM a speciální informace o TSM na posledním slajdu

SCM – sekce dorost

- Vznik 2006, nejdříve pod TJ Turnov
- Web (přístupný např. ze stránek JO): www.scmjo.cz – nové od ledna 2013 (autor Ondra Vaniš),
Přes web **přihlášky na akce**, informace k soustředění
- Facebook - uzavřená stránka „[SCM JO - Dorost a Junioři](#)“

- **Trenérská rada:**
- Domča Pachnerová (vedoucí SCM)
- Áďa Burdová
- Káťa Kašková
- Honza Picek

- **Další trenéři a spolupracovníci**
- Ája Neradová, Petr Karvánek, Tomáš Dlabaja, Dan Wolf, Honza Kočíb, Honza Čechlovský, Ondra Vaniš, Pavel Pachner, Vojta Vokál, Matouš Karvánek

Úkoly a neúkoly SCM

- SCM by mělo:

- Stmelit dorostence s juniory z JO, kteří mají zájem trénovat
- Vytvářet podmínky pro trénování, zajistit několik soustředění
- Posunout závodníka výkonnostně o několik tříd výše
- Být vstupní branou do reprezentace
- Koordinovat hostování (příp. přestupy) v rámci oddílů JO



- SCM by nemělo:

- Trénovat svěřence ve smyslu připravovat tréninkový plán a koordinovat týdenní tréninky

Pravidla členů SCM

A) Účast na soustředění

- Každý člen SCM nebo TSM JO má povinnost absolvovat min. 3 akce během roku. Pokud tato podmínka nebude splněna, příští rok nebude zařazen do výběru.

B) Omluva ze soustředění

- B.1) Pokud člen onemocní nebo se zraní (příhlášky jsou uzavřené) a nebude tak schopen soustředění, v co nejkratším termínu nahlásí vedoucímu akce nebo Honzovi Pickovi (jan.picek@mymaps.cz, 608 324 456) omluvu. Nebude vybírán žádný storno poplatek, pokud doloží tuto událost stvrzením od ošetřujícího lékaře či doktora co nejdříve, a to nejpozději do dvou týdnů od data zahájení akce. Stačí sken dokumentu a poslání elektronickou cestou.
- B.2) Pokud se člen z jakýchkoliv jiných důvodů, než je nepříznivý zdravotní stav nebo nedoloží lékařskou zprávou, odhlásí ze soustředění, bude mu naúčtován storno poplatek 50 % z ceny nákladů na soustředění. V případě, že ubytovatel naúčtuje SCM JO plnou cenu, uhradí člen 100 % nákladů.

Pravidla členů SCM

C) Vedení tréninkového deníku

- Každý člen SCM a TSM je povinen vést tréninkový deník (elektronický nebo tištěný), bude centrálně evidováno. V případě, že člen nebude evidovat svůj trénink, nebude mít přístup ke konzultaci k tréninkům ze strany trenérů JO.

D) Časový harmonogram

- Každý člen dodržuje domluvený časový harmonogram. Stanovená večerka platí pro všechny - v případě nedodržení a hrubého porušení je okamžitý vyhazov z SCM a TSM.

E) Úklid

- Každý člen je zodpovědný za úklid svého pokoje po soustředění a pomůže s úklidem společných prostor. V případě nedodržení a hrubého porušení je okamžitý vyhazov z SCM a TSM.

F) Alkohol

- Do 18 let je přísný zákaz konzumace alkoholu na akcích SCM a TSM, starší 18 let mají dovoleno v rozumné míře.

Nepsaná pravidla

- Odpovídat na maily / reagovat na dotazy
- **Chůť trénovat a zlepšovat se**

know-how soustředění SCM

- „za krátkou dobu stihnout co nejvíce“ (většinou víkendovky)
- Snaha trénovat tam, kde se závodí (Kokořínsko, Stráž p. Ralskem, Nasavrky, Kytlice ...),
- 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 ...)



Finance SCM

NADACE OB

Ještědská oblast,
ČSOS

Granty (LK ...)



Příspěvek za účast
na soustředění

Tisk map, web SCM

Odměny trenérům

SCM DRESY

- Budeme doobjednávat kvůli Bulharům ☹️

Akce 2016

- 28.- 31. 1. Lyžařské soustředění Krušnohoří (?)
- 26.-28. 2. Zimní víkendovka (Nasavrky?)
- 25. - 28. 3. Velikonoční soustředění (Doksy + Prague Easter)
- duben Lékařské vyšetření
- květen Testování na dráze
- 11. -12.6. Víkendovka (Jablonec)
- 2. -12.7. **Soustředění Norsko + SØRLANDSGALOPPEN 2016**
- 2. - 4. 9. STM + soustředění SCM a TSM JO (poblíž STM)
- listopad Úvodní soustředění

Jak to teď bude probíhat

- Do středy 11.11.2015 – oznámení výsledků TSM
- Do neděle 15.11.2015 – složení TSM a SCM JO
- Rozdělení příspěvků na soustředění
- Všechna česká soustředění jsou otevřená, nicméně pro nečleny bez příspěvku

Diskuze a námitky 😊