

SCM a TSM JO 2k18



Slovanka

10.-12.11.2017

Program soustředění

► Pátek

- 17:00 Seznamovací OB hry
- 19:00 Večeře
- 20:00 Představení nových i stávajících členů, informace o SCM/TSM
- 23:00 večerka

► Sobota

- 7:15 snídaně
- 8:45 rozlosování do týmů
- 9:00 start tréninku (Týmová hra - po stopách zemřelých)
- 12:00 oběd - po obědě příprava záchytných bodů na odp.trénink

Program soustředění

► Sobota

- 14:15 odpolední trénink (Záchytné body)
- 18:00 večeře
- 19:30 Zhodnocení tréninku, přednáška a mapové testy

➤ Neděle

- 7:30 snídaně
- 9:00 start měřeného krosu
- 12:00 Oběd - po obědě úklid ubytování a odjezd domů

Základní teze SCM 1/2

- ▶ Nadstavbová příprava nad rámec oddílu
- ▶ Realizační tým připraví během roku několik soustředění, které by vám měli pomoci při přípravě na důležité závody vč. patřičné metodické stránky a kvalitního vyhodnocení.
- ▶ Možnost účasti na lékařských sportovních prohlídkách (pro TSM povinné), zorganizujeme atletické testování a podpoříme při účasti na STM
- ▶ Nikoho nenutíme, aby na soustředění jezdil. Pokud se však tak rozhodne, bude respektovat nastolená pravidla, dodržovat harmonogram a všechny tréninky bude absolvovat v rámci svých nejlepších dovedností.

Základní teze SCM 2/2

- ▶ Během nejen večerního vyhodnocení nebo metodické přednášky nebude vyrušovat ostatní a bude se snažit svojí aktivitou (např. podnětnými dotazy) přinést do diskuze další pohled.
 - ▶ Dále bude mít po dobu trvání tohoto druhu programu vypnutý telefon a nebude jej aktivně/pasivně využívat.
- ▶ U každého soustředění bude nastavený omezený počet účastníků. Pokud nedojde k naplnění, bude soustředění nabídnuto i dalším zájemcům, ale za plnou cenu.

Pravidla členů SCM 1 / 4

► A) Aktivní účast na soustředění a zájem o OB

Každý člen SCM nebo TSM JO má povinnost absolvovat min. 3 akce během roku (jakékoliv). Pokud tato podmínka nebude splněna, příští rok nebude zařazen do výběru. Účast na soustředění neznamená potkat se s kamarády, ale je vyžadován aktivní přístup každého ke všem tréninkům i dalším doprovodným aktivitám.

► B) Omluva ze soustředění

B.1) Pokud člen onemocní nebo se zraní (přihlášky 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 poslaní elektronickou cestou.

Pravidla členů SCM 2/4

- ▶ B.2) Pokud se člen z jakýchkoliv jiných důvodů, než je nepříznivý zdravotní stav nedoložený 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.
- ▶ 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.

Pravidla členů SCM 3/4

► 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) Zásady použití lékárny

- 1) Přístup k lékařskému vybavení má pouze správce lékárny či osoba správcem oprávněná.
- 2) Lékárna a její vybavení slouží pro ošetření lehkých zranění nevyžadujících další odbornou lékařskou péči a k dočasnému nezbytnému ošetření zranění nabytých v průběhu konání akce pořádané TSM a SCM JO vyžadujících další odbornou lékařskou péči.
- 3) Každý člen účastníci se akcí pořádaných TSM a SCM JO je povinen být vybaven vlastním základním vybavením pro ošetření povrchových ran a lehkých zranění nabytých v průběhu konání akce pořádané TSM a SCM JO (Náplasti a pružné obinadlo).

Pravidla členů SCM 4/4

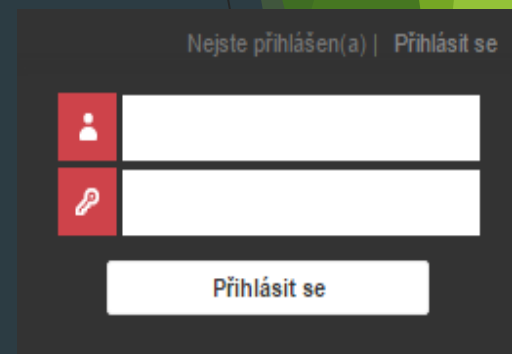
- ▶ 4) Každý člen účastnící se akcí pořádaných TSM a SCM JO je povinen nahlásit svá zranění či zranění dalších účastníků trenérům a vedoucím akce, a to co nejdříve od doby výskytu zranění. Členové TSM a SCM JO jsou povinni dodržovat pokyny a instrukce trenérů.
- ▶ 5) Členové TSM a SCM JO beroucí pravidelně nějaké léky jsou povinni mít je s sebou a informovat o tom trenéry TSM a SCM JO. Dále je povinností členů TSM a SCM JO informovat trenéry o případných alergiích apod.

Nepsaná pravidla

- ▶ Odpovídat na maily / reagovat na dotazy
- ▶ Chut' trénovat a zlepšovat se

Přihlašování na akce

- ▶ Skrze stránky www.scmjo.cz
- ▶ Přístupová hesla vydává Honza Pícek - pokud přístupové heslo ještě nemáte, kontaktujte jej (jan.picek@mymaps.cz)
- ▶ Přístupová hesla se zadávají do přihlašovacího boxu.
- ▶ Po přihlášení si můžete změnit přihlašovací údaje na údaje vlastní.



Nejste přihlášen(a) | Přihlásit se

	
	
Přihlásit se	

Přihlašování na akce

- ▶ Postup přihlášení na akce:
 - ▶ 1) přihlášení na stránky SCMJO.CZ
 - ▶ 2) Sekce *Dorostenci* -> *Akce*
 - ▶ 3) Vyberete požadovanou akci a v dolní části stránky stisknete tlačítko "*Přihlásit*"
 - ▶ 4) Vaše jméno se ihned objeví v seznamu přihlášených.
 - ▶ 5) Pokud budete mít nějaké požadavky k přihlášce (předčasný odjezd, požadavek na stravu - vegetariáni atd.) Napíšete tuto informaci k diskuzi pod danou akcí.

SCM - sekce dorost

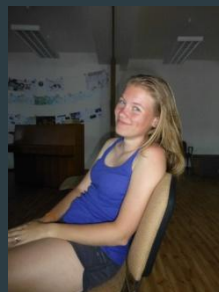
- Vznik 2006, nejdříve pod TJ Turnov
- Web (přístupný např. ze stránek JO): www.scmjo.cz - nové od ledna 2013 (autor Ondra Vaniš),

Přes web přihlášky na akce, informace k soustředění

- Facebook - uzavřená stránka „[SCM JO - Dorost a Junioři](#)“

- Trenérská rada:

- Domča Pachnerová (vedoucí SCM)
- Ád'a Havlová
- Kát'a Kašková
- Honza Kočib
- Honza Picek



- Další trenéři a spolupracovníci

- ▶ Ája Neradová, Petr Karvánek, Tomáš Dlabaja, Dan Wolf, Honza Čechlovský, Ondra Vaniš, Pavel Pachner, Matěj Burda

Trenérský tým - kontakty

► Vedoucí SCM a TSM JO

► Dominika Pachnerová (Dpachnerova@seznam.cz)

► Tel: 731 108 782

► Vedoucí trenér SCM a STM JO

► Jan Pícek (jan.picek@mymaps.cz)

► Tel: 608 324 456

► Další členové trenérské rady

► Kateřina Kašková (katka.kaskova@post.cz)

► Tel: 737 978 207

► Adéla Havlová (AdikB@seznam.cz)

► Tel: 721 843 397

► Jan Kočib (jakocib@gmail.com)

► Tel: 731 318 737

Trenérský tým - funkce

- ▶ Domča Pachnerová - vedoucí SCM a TSM JO; finanční analytik
- ▶ Honza Pícek - vedoucí trenér SCM a TSM JO; náš Král; zdravotní sestra; šéf Map.cz
- ▶ Káťa Kašková - asistent vedoucího trenéra; Velitel severní legie; zdravotník
- ▶ Áďa Havlová - doplňkové aktivity
- ▶ Honza Kočib - zdravotník; GPS tracking
- ▶ Dan Wolf - správce tratí
- ▶ Tomáš Dlabaja - Mistr světa
- ▶ Pavel Pachner - právní expert
- ▶ Petr Karvánek - hlavní metodolog
- ▶ Honza Čechlovský - asistent asistenta
- ▶ Matěj Burda - trenér
- ▶ Ondra Vaniš - IT kouzelník
- ▶ Ála Neradová - vedoucí psycholog

Trenérský tým - funkce

- ▶ Otík Pachner - Nejvyšší velení; Hlavní konzument piškotů



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



Know-how soustředění SCM

- „za krátkou dobu stihnout co nejvíce“ (většinou víkendovky)
- Snaha trénovat tam, kde se závodí
- Porovnávat výkony s ostatními, učit se od lepších
- Řada tréninků na SportIdent s večerní analýzou a GPS tracking
- Každý trénink - jiné zaměření, každý rozvíjí něco jiného
- Diskuze se závodníky - na co se mají zaměřit -> co by mělo mít nějaký efekt
- Řada dalších aktivit (bazén, tělocvična, metodická cvičení, odborné přednášky, další sportovní aktivity...)
- 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

Akce 2018

- ▶ Úvodní soustředění Slovanka 10. - 12.11.2017
- ▶ Soustředění Slovinsko 26.2. - 4.3.2018
- ▶ Velikonoční soustředění 30.3. - 2.4.2018
- ▶ Tiomila 24. - 29.4.2018
- ▶ Atletické testování + odpolední trénink Duben/Květen
- ▶ Prázdninové soustředění 13. - 19.8.2018
- ▶ STM (srovnávací testy mládeže) 31.8. - 2.9.2018
- ▶ STM náhradní termín 22. - 23.9.2018
- ▶ Úvodní soustředění 2018 - začátek listopadu 2018

10. - 12.11.2017	Úvodní soustředění	Slovanka, Jizerské hory	SCM a TSM JO		
16. - 19.11.2017	Úvodní sraz	Nové Hradky	JRD		
18. - 21. 1. 2018	VT Vracov	Vracov	JRD		
14. - 18. 2. 2018	zimní akademie		VD		
15. - 18. 2. 2018	VT Vysočina	Tři studně	JRD		
24. - 25. 2. 2018	Juniper Open Sprint	Maďarsko	JRD		
26.2.-4.3.2018	Soustředění Slovinsko	Slovinsko	SCM a TSM JO	jarní prázdniny	
13. - 18. 3. 2018	VT Maďarsko	Maďarsko	JRD		
30.3. - 2.4. 2018	Velikonoční soustředění	Černá Voda	SCM a TSM JO		
6. - 8. 4. 2018	CEYOC		VD		
19. - 22.4. 2018	VT Paprsek	Kunčická hora	JRD		
24.-29.4.2018	Tiomila	Švédsko	TSM JO		
duben/květen	atletické testování + odpolední trénink	Českolipsko	SCM a TSM JO		
25. - 26. 5. 2018	nominační závody MED - 1. kolo		VD		
1. - 3. 6. 2018	nominační závody JMS		JRD		
9. - 10. 6. 2018	nominační závody MED - 2. kolo		VD		
24. - 28. 6. 2018	závěrečná příprava JMS18	Maďarsko	JRD		
24. 6. - 1. 7. 2018	MED + závěrečná příprava	Bulharsko	VD		
7. - 15. 7. 2018	JMS 2018	Maďarsko	JRD		
25. - 29. 7. 2018	letní akademie		VD		
13. - 19.8. 2018	Prázdninové soustředění	Krkonoše	SCM a TSM JO		
srpen	prázdninové VT		JRD, VD		
31.8. - 2.9. 2018	STM		SCM a TSM JO		
22. - 23.9. 2018	nahradní termín STM		SCM a TSM JO		
4. - 7. 10. 2018	JEC 2018	Švýcarsko	JRD		
začátek listopadu 18	Úvodní soustředění		SCM a TSM JO		

Kdo bude zařazen do týmu SCM a TSM JO?

- ▶ Všichni závodníci s licenci A, R, E běžající v roce 2018 v kategorii DH16-DH20
- ▶ Závodníci s licenci B běžající v roce 2018 v kategorii DH16
- ▶ Členové TSM (na základě STM a výsledků v roce 2017)
- ▶ Všechna soustředění budou mít stanovený limit, můžeme vzít i další, přednost mají ale členové TSM a SCM JO
- ▶ Přesný seznam závodníků bude zveřejněn, až vyjdou výsledky TSM
- ▶ Výjimky schvaluje Trenérská rada

Děkujeme za pozornost

Diskuze a námítky 😊

