

TSM, STM

Marek Cahel
seminář trenérů - 14. 11. 2015 Šternberk
seminář trenérů - 26. 11. 2016 Šternberk

OBSAH

- koncepce práce s talentovanou mládeží
- TSM
- STM

KONCEPCE PRÁCE S TALENTOVANOU MLÁDEŽÍ

- navazuje na Konceptci činnosti české reprezentace v OB
- postupně aplikována od 2015
- předpoklady pro přechod do RD
- principy a priority činnosti
- úrovně:
 - lokální (klub, osobní trenér)
 - regionální (TSM, SCM)
 - národní (ústřední trenér mládeže, akademie OB, JRD)

předpoklady pro přechod do RD

- plné porozumění mapě pro OB
- rostoucí míra nezávislosti na typu terénu (rejstřík terénů)
- povědomí o základních efektivních principech fyzické přípravy na OB
- systematická příprava, plánování a evidence tréninku
- zvládnutí konceptu kontinuální tvorby navigačního plánu
- vnitřní motivace, existence ambicí
- povědomí o základech žádoucího pojetí závodu v OB (na čem stojí výsledek)

lokální x regionální x národní úroveň

- osobní trenér - působí individuálně; řeší každodenní program (tréninkový plán); koordinuje přípravu ve smyslu systematického rozvoje
- trenér TSM - pracuje se skupinou; řeší plán přípravy nárazových aktivit během sezóny (soustředění, testování,...) a zajišťuje jejich průběh
- ústřední trenér mládeže - podpora činnosti na všech úrovních; komunikace s trenéry; organizace Akademií OB; nominace, závěrečná příprava a účast na EYOC; metodika a organizace STM; oponentura činnosti TSM
- JRD - sdružuje nejtalentovanější závodníky 17-20 let; další kariérní růst, nadstavbová příprava, účast na JWOC

REGIONÁLNÍ ÚROVEŇ

	SCM	TSM
Zřizuje, finance	Nadace OB	ČSOS
subjekt	klub, krajský svaz, občanské sdružení	klub, krajský svaz, občanské sdružení
počet	13	9
věk, omezení	15 - 18 let	15 - 20 let; ČR
Kritéria výběru	<ul style="list-style-type: none">počet talentů ve věku 15 - 18 let s licencí A (80%)počet talentů ve věku 15 - 16 let s nižší licencí než je licence A (20%)	splnění hranice úspěšnosti na STM; rozdělení závodníků na TSM A, TSM B

TRÉNINKOVÉ STŘEDISKO MLÁDEŽE

- TSM zřizuje ČSOS
- funguje maximálně jedno TSM v kraji
- pokrytí všech klubů/závodníků po celé ČR
- oblasti jednotlivých krajů lze v případě domluvy sloučit do jednoho TSM
- v případě malého počtu talentovaných závodníků (< 6) se TSM slučuje s jiným regionem
- kluby/závodníci si mohou vybrat, v jakém z navržených TSM chtějí působit (je však vhodné myslet na efektivitu fungování)
- závodník může být zařazen maximálně v jednom TSM
- do skupiny trenérů TSM je umožněn přístup trenéra každého klubu (který je zastoupen v TSM alespoň jedním talentovaným závodníkem) / závodníka

činnost TSM

- hledání a kontakt talentů v dané oblasti (15-20 let)
- nadstavbová příprava nad každodenní tr. režim (soustředění, testování,...)
- zajišťuje systematickou přípravu členům, kteří nemají přístup k individuálnímu vedení
- sledování výkonnosti závodníků, kontrolní testování, sportovní lékařské prohlídky
- spolupráce (komunikace) s osobními trenéry členů TSM

členové TSM

- osobní trenér pro každého člena TSM
- evidence tréninku (nejlépe standardizovaná - repre deník)
- prezentace na webových stránkách - složení týmu (+ kontakty), výstupy z akcí, přihláškový systém...
- absolvovat lékařské vyšetření
- možnost kontroly financování
- účast min. 1 člena RT TSM na školení trenérů

- definování členské základny TSM
- hledání závodníků s určitým potenciálem pro vrcholovou výkonnost - určení kvality některých faktorů výkonnosti

- standardizovaný program, který umožní co nejpodobnější podmínky pro testování na více místech
- porovnávat fyzické, technické i mentální faktory výkonnosti OB
- ověřená metodika hodnocení (inspirováno SUI)
- možnost udělení divokých karet (např. závodníkům bez licence A, závodníkům s nedostatečným počtem absolvovaných závodů,...) po konzultaci s ústředním trenérem mládeže



program STM

1. dráhový test 3 000 m
2. teoretický OB
3. test pozornosti
4. 0-400 m
5. hodnocení závodní výkonnosti
 1. lesní disciplíny
 2. sprint



hodnocení - obecný postup

- výkony jsou přepočteny na body (uzavřený interval 1-5 bodů)

5 bodů: světová třída

4 body: národní šampion, juniorské reprezentační družstvo

3 body: regionální šampion, členství v regionálním týmu

2 body: nutný významný rozvoj

1 bod: je OB opravdu vhodný sport?

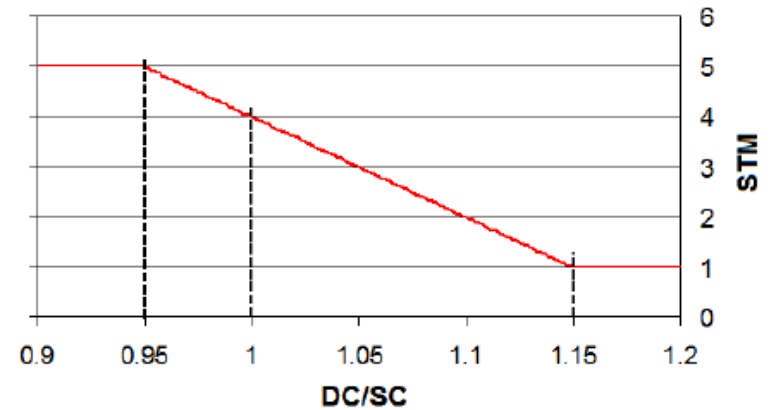
- směrné časy a hodnoty = 4 b
- bodové hodnoty jsou vynásobeny vahou testu
- výsledek = součet všech testů (max. 500 bodů)

věk	Závodní výkonnost		Testová výkonnost				Biologický vývoj	CELKEM
	middle + long	sprint	3 000 m	0-400 m	OB test	test pozornosti	věková korelace	
14	0	0	35	25	20	20	ANO	100
15	40	15	15	10	10	10	ANO	100
16	40	15	15	10	10	10	ANO	100
17	40	15	15	10	10	10	NE	100
18	40	15	15	10	10	10	NE	100
19	40	15	15	10	10	10	NE	100

STM

3 000 m

- $STM = 4 - 20 * (DC - SC) / SC$



směrné časy

H19	9:45		D19	11:05
H18	10:00		D18	11:20
H17	10:15		D17	11:35
H16	10:35		D16	11:55
H15	10:55		D15	12:15
H14	11:15		D14	12:35



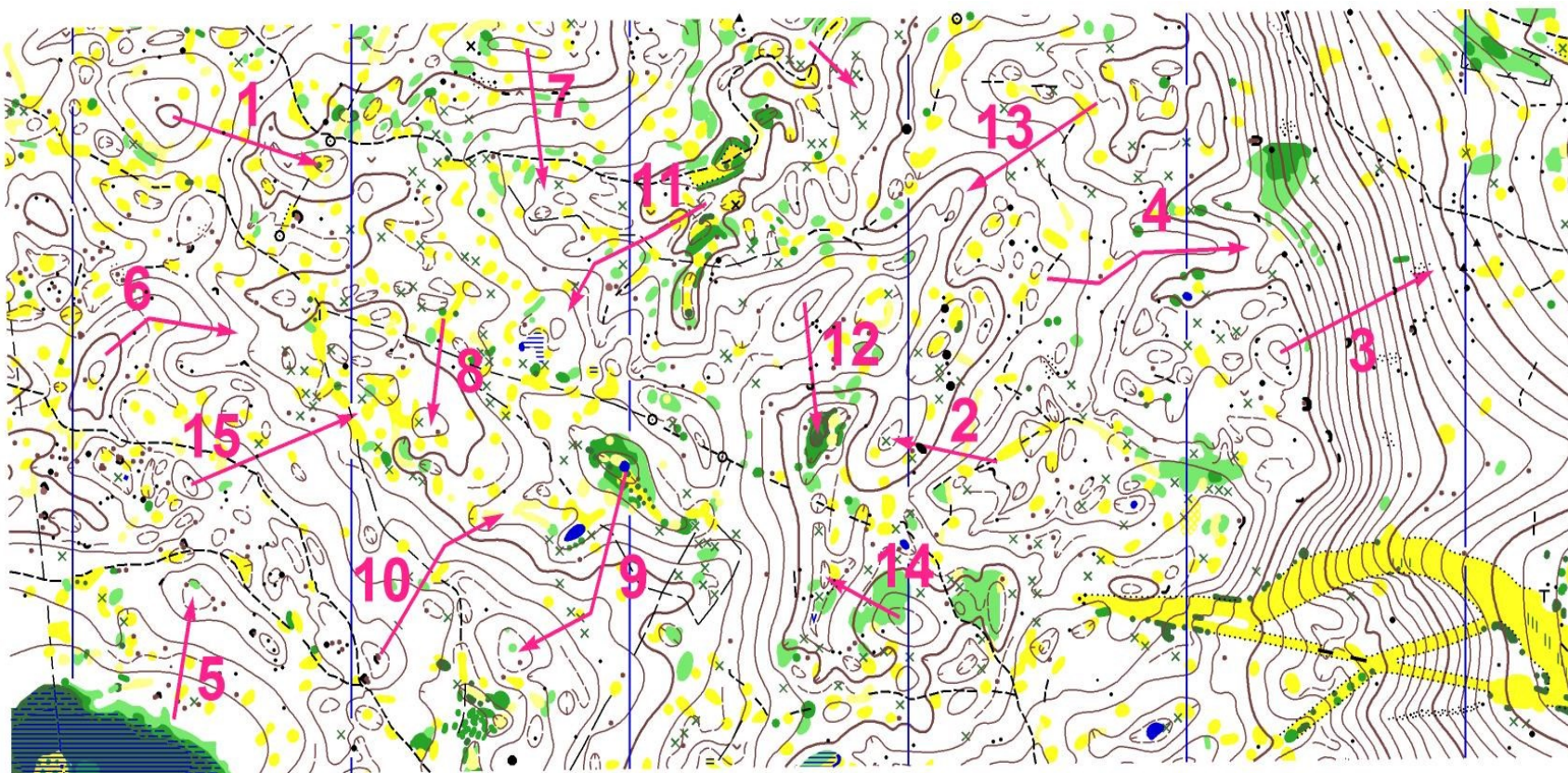
test pozornosti

- škrtací test - měří rychlost zpracování, dodržování pravidel a kvalitu výkonu při rozlišování podobných zrakových podnětů
- úkolem je vyznačit v jednotlivých řádcích požadovaný znak
- omezený časový limit na každý řádek (20“)
- trvání 9:20
- vykazuje předpoklad mentálních schopností - schopnost precizního soustředění a vyhodnocení komplikovaných detailů pod tlakem
- hodnocení testu vychází z originálního hodnocení autorů testů, které je jednoduchým přepočtem převedeno do rozmezí 0 až 5 bodů; výsledky v rozmezí 0-1 => 1 bod STM
 - stanoveny přísnější limity (100 % - 4b)

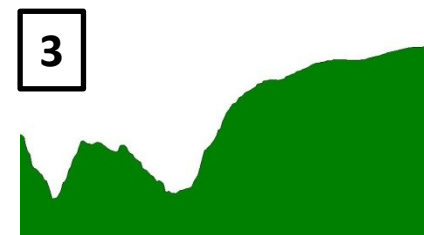
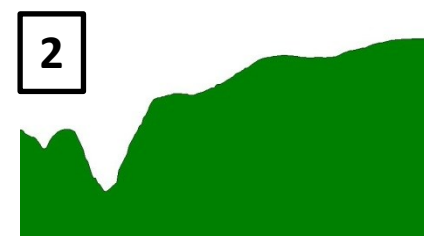
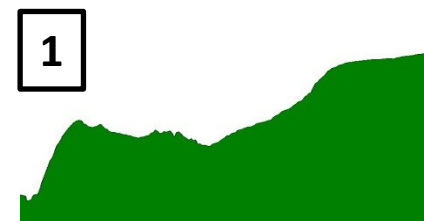


test mapové techniky

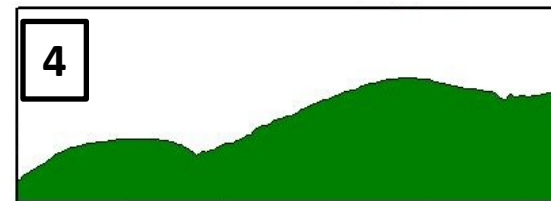
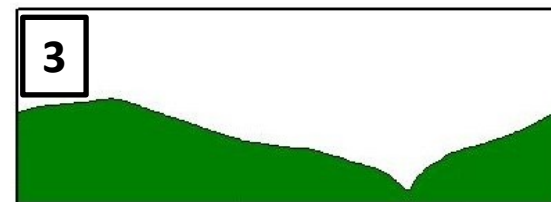
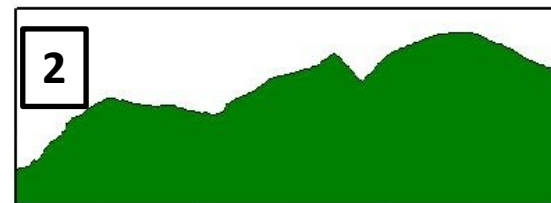
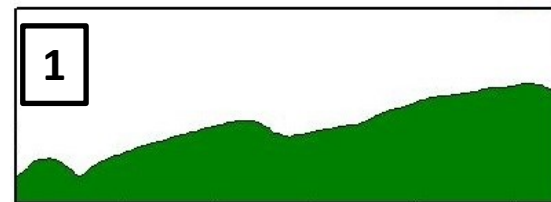
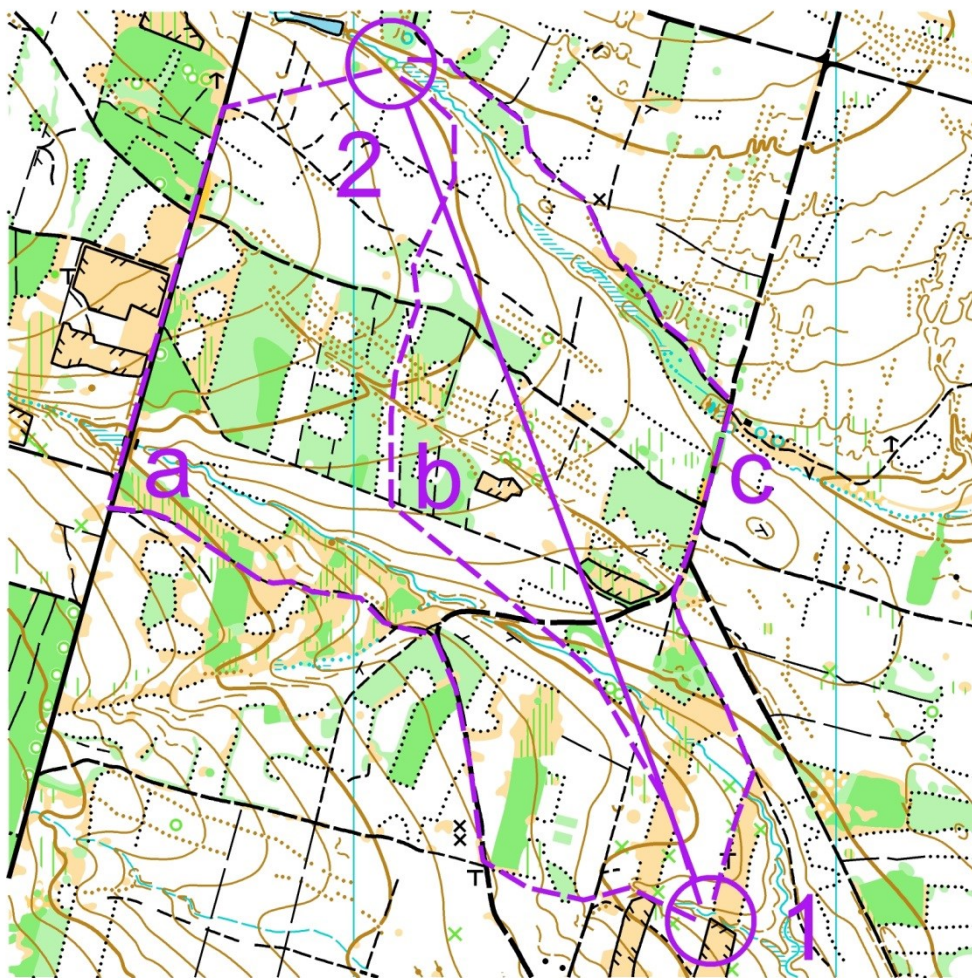
- bodové hodnocení je v rozmezí 0 až 5; 0 bodů = žádná správná odpověď; 5 bodů = všechny správné odpovědi; výsledky v rozmezí 0-1 => 1 bod STM
- 4 části:
 - výškové poměry
 - vertikální profil
 - vertikální profil
 - volba postupu na mapě pro sprint
- mapová gramotnost, 2D → 3D modelování, 2D geometrie



vertikální profil - řez



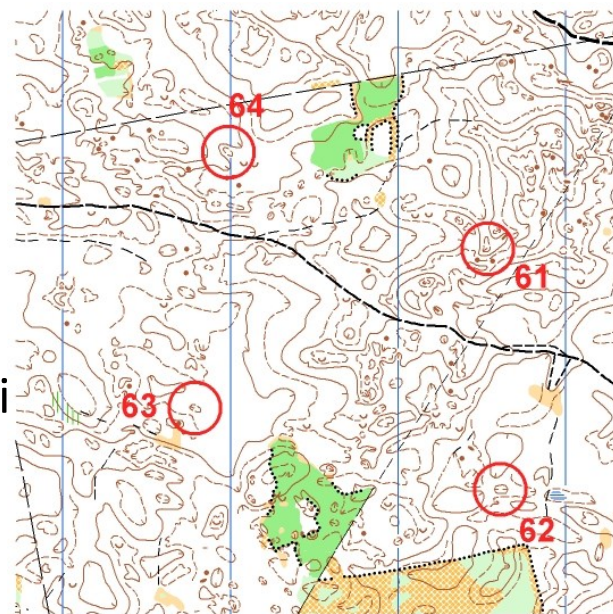
vertikální profil - postup



nejkratší postup

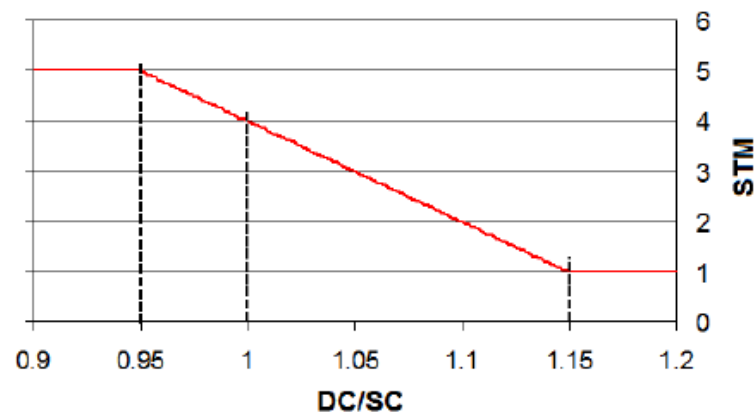


- $STM = 4 - 20 * (DC - SC) / SC$
- kombinace běhu a zapamatování + zákresu kontrol na čistou mapu
- celkem 5 x 400 m běh a 4 x zákres
- úkolem závodníka je zapamatovat si polohu čtyř kontrol vyznačených na mapě a ty pak co nejpřesněji překreslit na čistou
- penalizace 30" za špatný či nejednoznačný zákres



směrné časy

H19	7:30		D19	8:30
H18	7:45		D18	8:45
H17	8:00		D17	9:00
H16	8:15		D16	9:15
H15	8:30		D15	9:30
H14	8:45		D14	9:45



- hodnotí běžickou výkonnost, současně schopnost čtení a interpretace mapy - vnímání informací, zapamatování a zákres kontrol
- podobná situace jako v koncovkách postupu (načtené informace v okolí kolečka, znát objekt a jeho vztahy k okolí)
- bezchybný zákres u 86 závodníků (36 - 2015)
 - 2016: 41 D, 45 H
 - 2015: 23 D, 13 H
- Nutný tlak na lepší interpretaci informací z mapy!!! Nejsme důslední, přesní, pečliví!!!

- hodnocení výsledků sledovaných závodů během sezóny
- **lesní disciplíny** - pro rok 2016 vybráno 6 individuálních lesních závodů, počítány 3 nejlepší, z toho min. 1 klasika
 - 30. dubna 1. ŽA klasická trať (SHK + LTU)
 - 1. května 2. ŽA krátká trať (SHK + LTU)
 - 28. května 4. ŽA krátká trať (ASU)
 - 29. května 5. ŽA klasická trať (AOP)
 - 10. září 8. ŽA klasická trať (TJN)
 - 11. září 9. ŽA krátká trať (TJN)
- **sprint** - pro rok 2016 vybrány 3 sprinty, započítán nejlepší
 - 7. května MČR sprint (LCE)
 - 30. května 6. ŽA sprint (BBM)
 - 17. září 10. ŽA sprint (ZBM)



závodní výkonnost

- využití bodů počítaných pro ŽA (průměry se do hodnocení pro STM nezapočítávají)
- přepočet na STM body: 4 body STM = 100 bodů v ŽA
- výkonnost závodníků s jinou licencí než A (kteří neabsolvují dostatečný počet sledovaných závodů) může být zohledněna při udělování divokých karet



výsledky

	STM 15		STM 16	
	průměr	medián	průměr	medián
3000 m	2,91	2,95	2,71	2,58
OB test*	3,33	3,31	2,84	2,84
pozornost	2,75	2,63	3,2	3,13
O-400 m	1,41	1	2,08	1,33

* změna metodiky hodnocení



výsledky

	STM 15		STM 16	
	průměr	medián	průměr	medián
D14	248,44	236,68	259,24	248,77
D16	188,86	175,07	225,04	232,29
D18	177,2	178,75	235,56	215,31
D20	217,47	251,93	245,62	238,07
H14	290,97	288,68	277,06	281,86
H16	214,93	185,65	235,91	241,85
H18	211,47	206,55	261,77	272,79
H20	197,53	197,77	284,85	290,77



celkové výsledky STM 16

- maximum - 500 b. (520 DH14-16)
- výsledky nad 400 b. - špičková kvalita (2 D14, 1 D16 [459], 2 D18 [441], 4 H16, 3 H18)
- TSM A - 330 b
- TSM B - 250 b
- 10 DK

	A	B	
D14	4	8	12
D16	5	12	17
D18	7	1	8
D20	2	3	5
H14	7	8	15
H16	10	11	21
H18	14	8	22
H20	3	5	8
	52	56	108

TSM 2016 - financování

	TSM A	TSM B	příspěvek ŠSOS
HANÁ	4	10	178000
JEŠTĚDSKÁ OBLAST	7	9	221000
JIŽNÍ MORAVA	3	6	129000
KRÁLOVÉHRADECKO	14	7	324000
MORAVSKOSLEZSKÁ OBLAST	1	5	87000
PARDUBICKO + VYSOČINA	16	5	342000
PRAHA + ST. ČECHY	6	11	220000
VALAŠSKO	2	6	112000
ZÁPADOČESKÁ OBLAST	1	5	87000

- ČSOS - 1 700 000 Kč
- paušál 30 000 Kč, TSM A - 17 000 Kč, TSM B - 8 000 Kč

ODKAZY

- KONCEPCE PRÁCE S TALENTOVANOU MLÁDEŽÍ - <http://www.orientacnibeh.cz/upload/dokumenty/sekce-ob/koncepce-mladez.pdf>
- KONCEPCE REPREZENTACE - http://www.orientacnibeh.cz/upload/sekce_ob/komise%20reprezentace/SS07_koncepce_repre.pdf
- http://obnadace.cz/files/vysledky_vyberu_scm2016_2.pdf
- STM – základní info - http://vd-ob.cz/wp-content/uploads/2015/11/STM_zakladni.info_.pdf
- <http://vd-ob.cz/?p=1508>
- <http://www.orientacnibeh.cz/novinky-sekce-ob/treninkova-strediska-mladeze-na-prahu-nove-sezony>