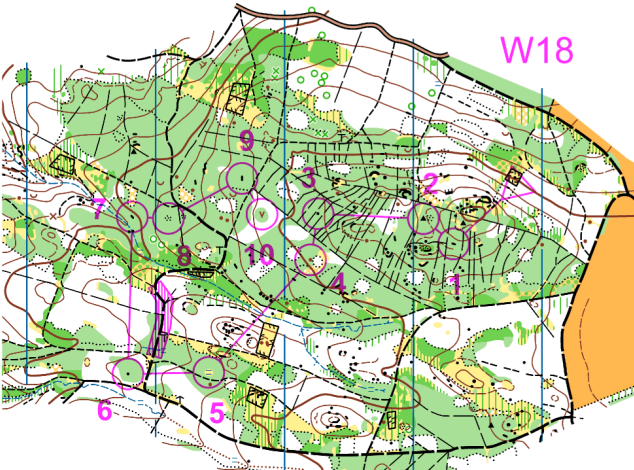
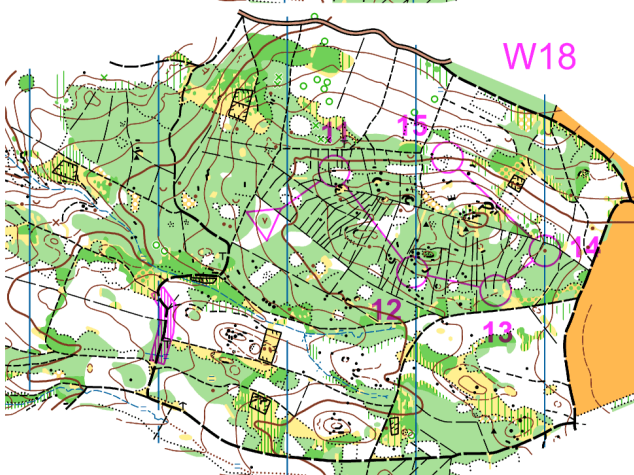


# specifické momenty

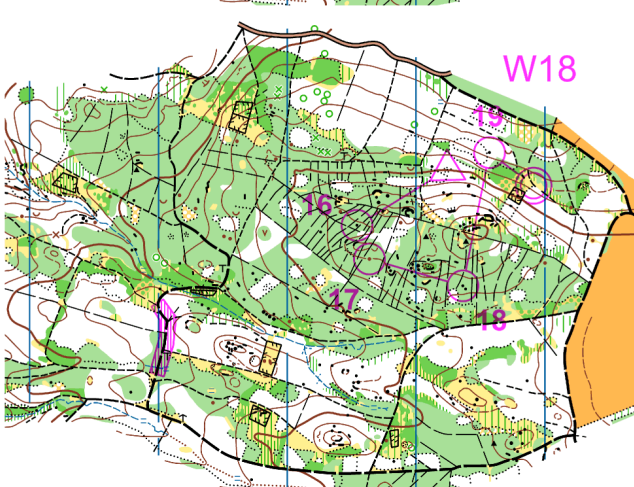


	W18	3,4 km	95 m
1	137		
2	140		
3	149		
4	150		
5	155		
6	159		
7	158		
8	157		
9	153		
10	152		

0 m   
 0 m



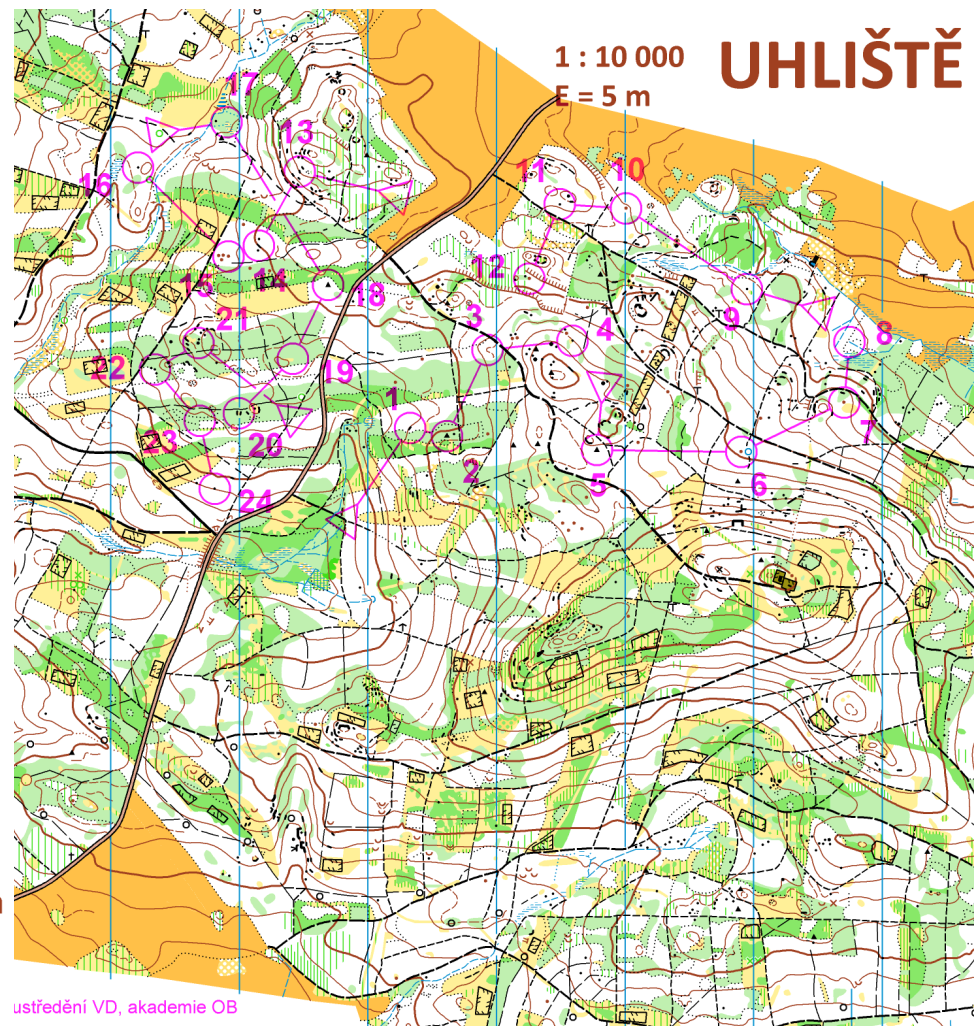
	W18	3,4 km	95 m
11	148		
12	141		
13	132		
14	131		
15	138		



	W18	3,4 km	95 m
16	145		
17	144		
18	136		
19	133		

110 m

1 : 10 000, E = 5 m  
**PODHÁJÍ**



# dorost 2016

- podzimní setkání dorostu (po O-Gala)
- 22. - 26. 1. zimní akademie
- CEYOC
- 12. - 15. 5. jarní akademie
- květen/červen - nominační závody na EYOC 2016
- závěrečná příprava + EYOC
- letní akademie
- prázdninový zájezd (2. polovina srpna - společně s JRD)
- STM (2. - 4.9.)

# REGIONÁLNÍ ÚROVEŇ

	SCM	TSM
Zřizuje, finance	Nadace OB	ČSOS
subjekt	klub, krajský svaz, občanské sdružení	klub, krajský svaz, občanské sdružení
počet	12	9
věk, omezení	15 - 18 let	15 - 20 let; závodníci české národnosti
Kritéria výběru	<ul style="list-style-type: none"><li>počet talentů ve věku 15 - 18 let s licencí A (80%)</li><li>počet talentů ve věku 15 - 16 let s nižší licencí než je licence A (20%)</li></ul>	splnění hranice úspěšnosti na STM; rozdělení závodníků na TSM A, TSM B

# TRÉNINKOVÉ STŘEDISKO MLÁDEŽE

- TSM zřizuje ČSOS
- region a spádové oblasti - funguje maximálně jedno TSM v kraji
- pokrytí všech klubů po celé ČR
- oblasti jednotlivých krajů lze v případě domluvy sloučit do jednoho TSM
- v případě malého počtu talentovaných závodníků se TSM slučuje s jiným regionem
- kluby/závodníci si mohou vybrat, v jakém z navržených TSM chtějí působit (je však nutné 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

# činnost TSM

- pracuje se skupinou talentované mládeže (15-20 let)
- vyhledává a svolává všechny talenty v rámci dané oblasti
- definuje plán přípravy TSM
- organizuje jednotlivé akce TSM (soustředění, testování,...); společně s realizačním týmem zabezpečuje jejich průběh
- **spolupracuje s osobními trenéry všech členů TSM**
- zajišťuje systematickou přípravu členům, kteří nemají přístup k individuálnímu vedení
- sleduje výkonnost závodníků během přípravy, zajišťuje kontrolní testování, zajišťuje sportovní lékařské prohlídky

# podmínky členství 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

- definování členské základny TSM
- hledání závodníků s určitým potenciálem pro vrcholovou výkonnost
- 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
- ~~• závodníci DH14 s licenci A jsou automaticky zařazeni do TSM za podmínky účasti na STM~~



## Testovací program

1. dráhový test 3 000 m
2. test pozornosti
3. teoretický OB
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?

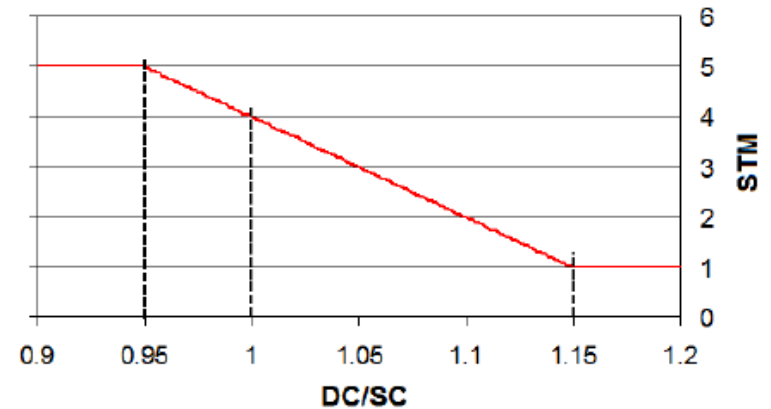
- směrné časy a hodnoty = 4 b
- bodové hodnoty jsou vynásobeny vahou testu
- výsledek = součet všech testů (max. 500 bodů)

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 zřakových podnětů
- úkolem je vyznačit v jednotlivých řádcích požadovaný znak
- omezený časový limit na každý řádek (20“)
- trvání 9:20
- 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



## 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 (určování stoupání, klesání a roviny)
  - vertikální profil (přiřazení výškového profilu k přímé vzdálenosti mezi kontrolami)
  - vertikální profil (přiřazení výškového profilu k variantě postupu mezi kontrolami)
  - volba postupu na mapě pro sprint (nalezení nejkratšího postupu mezi kontrolami)