

# **PRÁCE S TALENTOVANOU MLÁDEŽÍ**

seminář trenérů - 14. 11. 2015 Šternberk

# OBSAH

- koncepce práce s talentovanou mládeží
  - akademie OB
- 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 (LOB, MTBO)
- zvládnutí konceptu kontinuální tvorby navigačního plánu
- vnitřní motivace, existence ambicí
- povědomí o základech žádoucího pojetí závodu v OB (na čem stojí výsledek)
- systematická příprava, plánování a evidence tréninku

# principy a priority v činnosti

- důraz na všeobecný rozvoj s přiměřeným objemem zátěže
- osvojení základních principů závodění
- vštěpení obecných základů vrcholového tréninku
- hledání a podpora talentů pro další růst
- ovlivňování morálního profilu
- první reprezentační závodní zkušenosti bez specifické přípravy

# 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

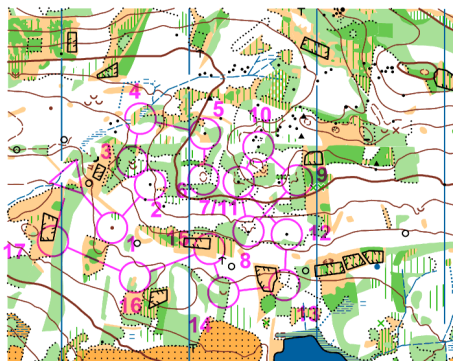
# AKADEMIE OB - Landštejn

	Fáze 1	Fáze 2
ČT	-	kombotech 1 - buzola
PÁ	vrstevnicovka	kombotech 2 - plán
SO	kombotech 3 - dohledávky	middle
NE	hon na zajíce	-

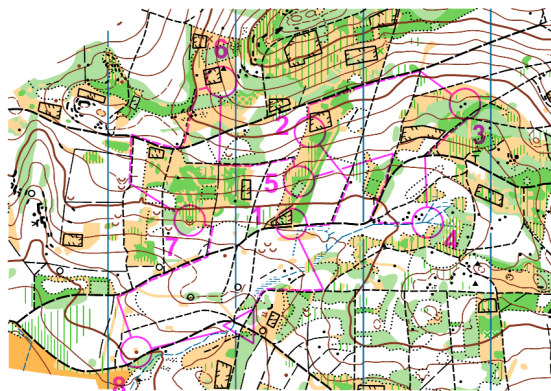
- výukové zaměření - názorná ukázka a procvičení jednotlivých navigačních technik, konkrétních závodních situací
- stínující trenéři - bezprostřední analýza, získání zpětné vazby o vlastním působení
- večerní analýza, komentář k jednotlivým úkolům

## kombo 1 - práce s buzolou

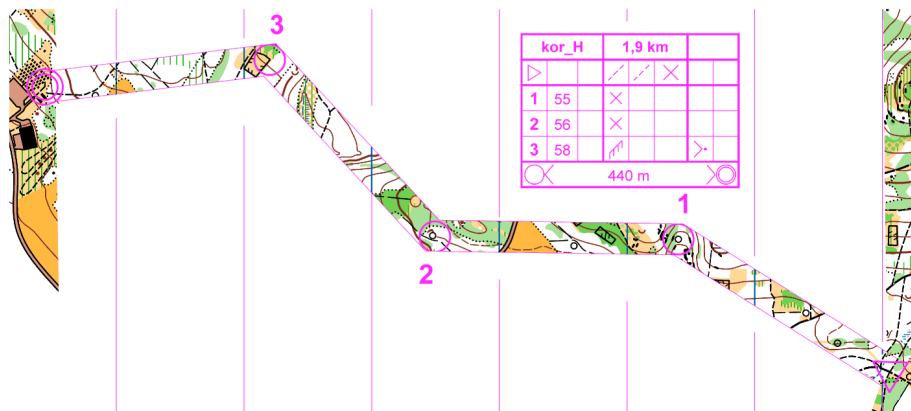
H18



had1		2,0 km	
▶	↗	↘	⊗
1	31	•	⊗
2	32	▲	⊗
3	33	↑	⊗
4	34	↗	⊗
5	35	▲	⊗
6	36	⊗	⊗
7	37	▲	⊗
8	38	↖	⊗
9	39	↖	
10	40	↓	▲
11	37	▲	⊗
12	41	▲	⊗
13	42	⊗	▶
14	43	⊗	
15	44	↗	↖
16	45	↑	⊗
17	46	↗	↖



odboč1		3,2 km	
○	→	↗	↘
1	47	↗	↖
2	48	↗	↖
3	49	▲	⊗
4	50	↗	↖
5	51	⊗	↗
6	52	↗	▶
7	53	⊗	
8	54	•	⊗

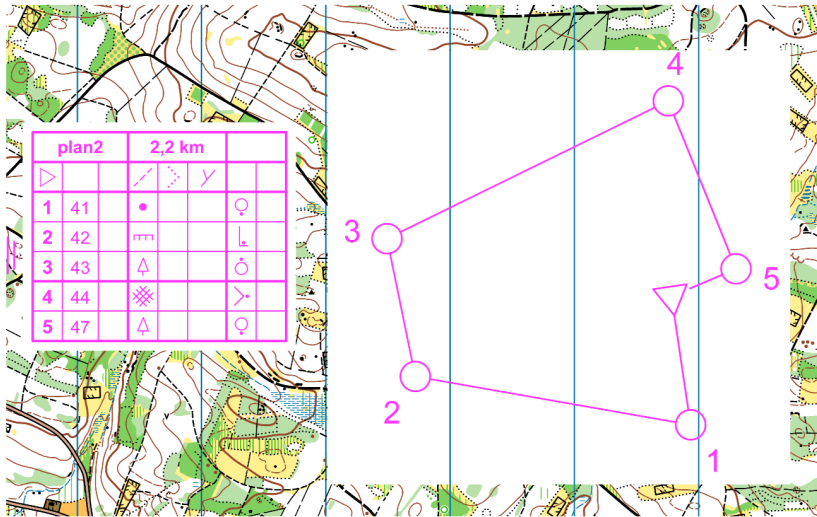


kor_H		1,9 km	
▶	↗	↘	⊗
1	55	↗	⊗
2	56	⊗	
3	58	↗	▶
		440 m	

- Cvičení 1 - **had**: hlídat směr odběhu od kontroly
- Cvičení 2 - **odbočovák**: podobná situace, soustředit se na moment odbočení z linie (= ne slepě zahrnout někam doleva...)
- Cvičení 3 - **koridor**: pečlivost při držení směru; výklus k chatám

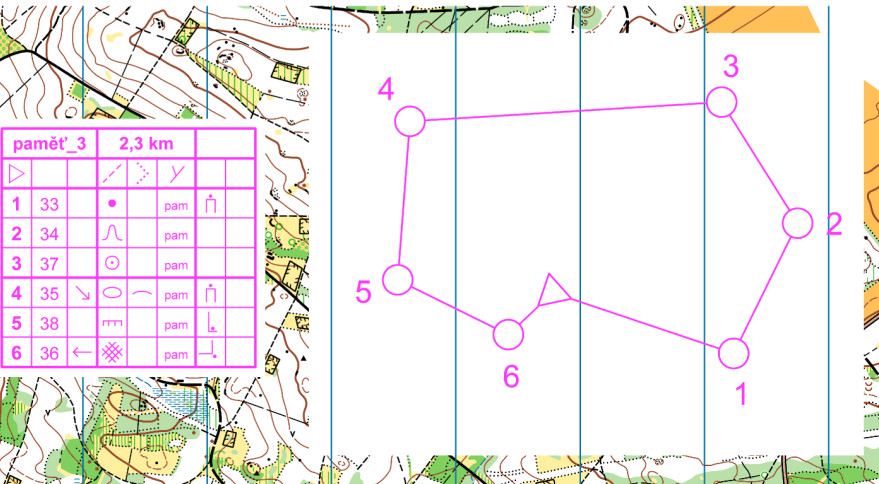


## kombo 2 - navigační plán

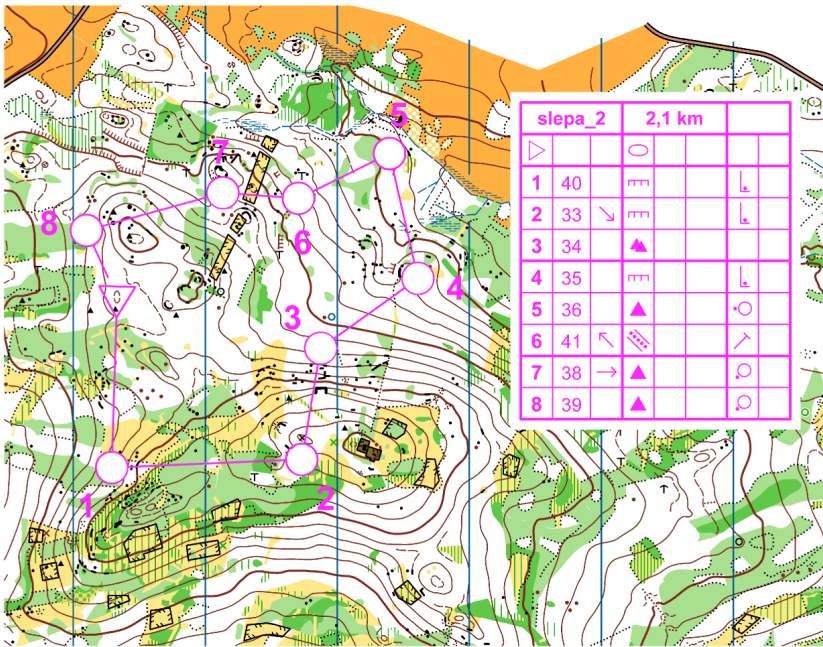


Myslet dopředu:

- Cvičení 1 - **dokreslovačka**: zakreslit navigační schéma = řetězec objektů + technika pohybu mezi nimi (neobkreslit mapu), podle toho oběhnout
- Cvičení 2 - **paměťák**: nutí tvořit zapamatovatelný plán navigace pro celý postup

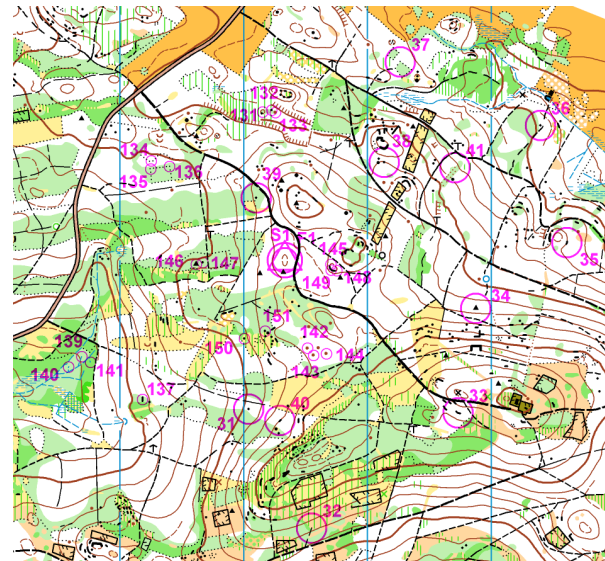
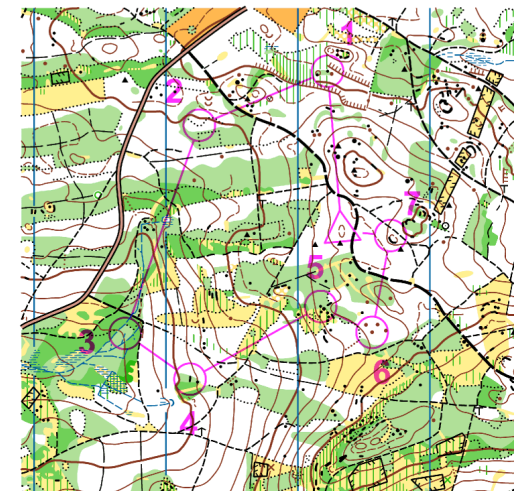


## kombo 3 - dohledávky



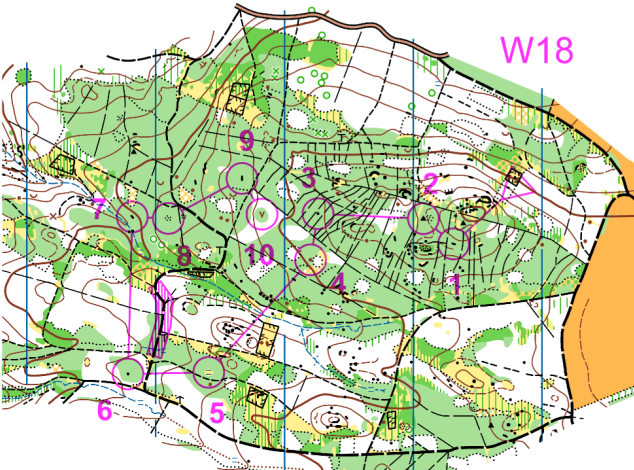
- Cvičení 1 - **slepé kontroly**: hledání záchytných bodů před kolečkem, od něj jasná představa o kontrole (přesný směr a objekt - popis)
- Cvičení 2 - **Micro-O**: čtení a výběr objektů v kolečku

KOMBOTECH 3 - DOHLEDÁVKY, 9. 5. 2015  
VT Landštejn - soustředění VD, akademie OB



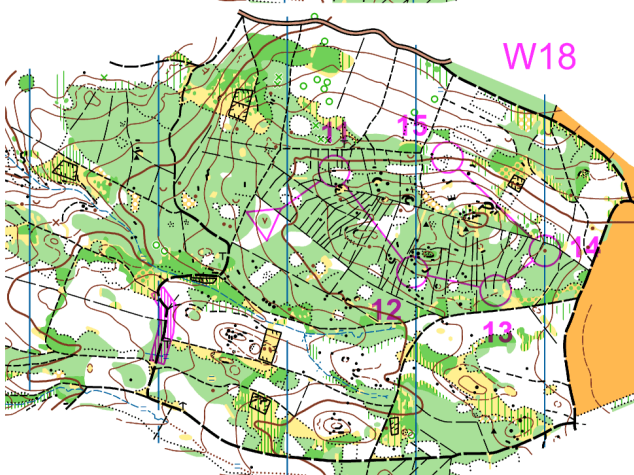


# specifické momenty

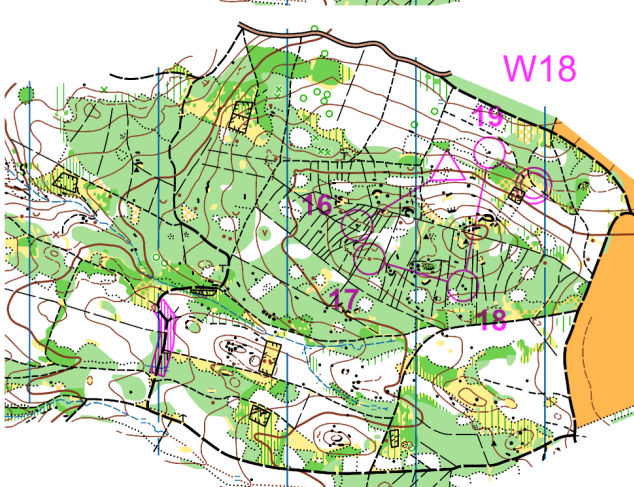


	W18	3,4 km	95 m
1	137		
2	140		
3	149		
4	150		
5	155		
6	159		
7	158		
8	157		
9	153		
10	152		

0 m 0 m



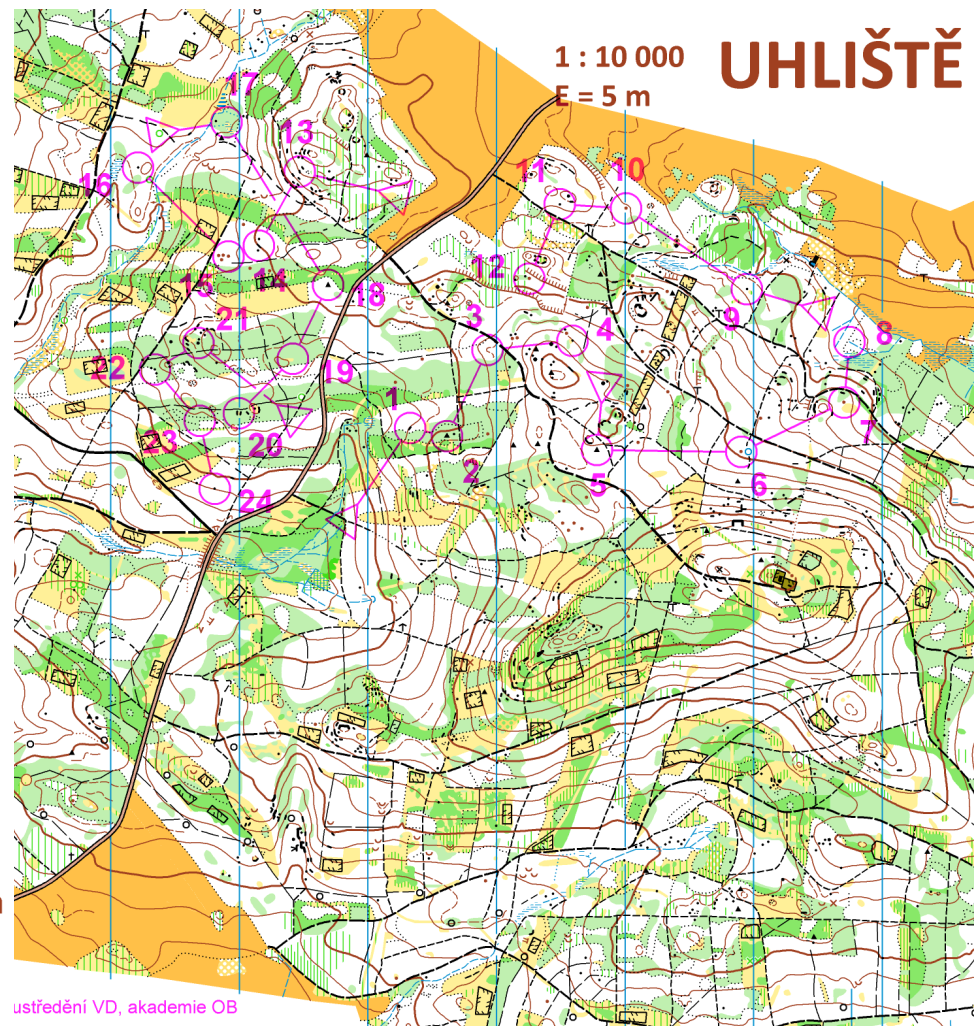
	W18	3,4 km	95 m
11	148		
12	141		
13	132		
14	131		
15	138		



	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?

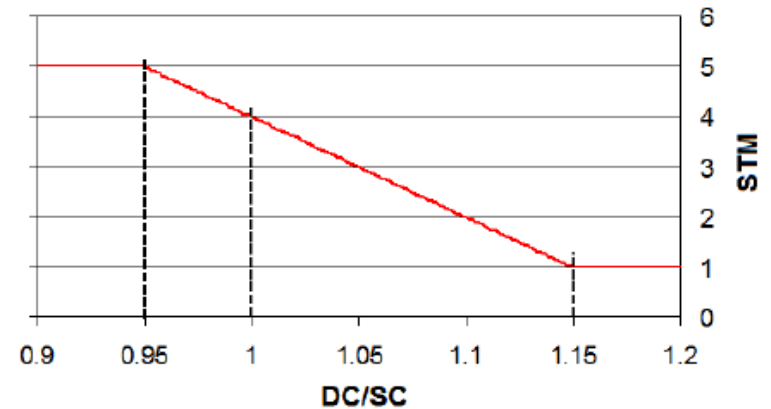
- směrné časy a hodnoty = 4 b
- bodové hodnoty jsou vynásobeny vahou testu
- výsledek = součet všech testů (max. 500 bodů)

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

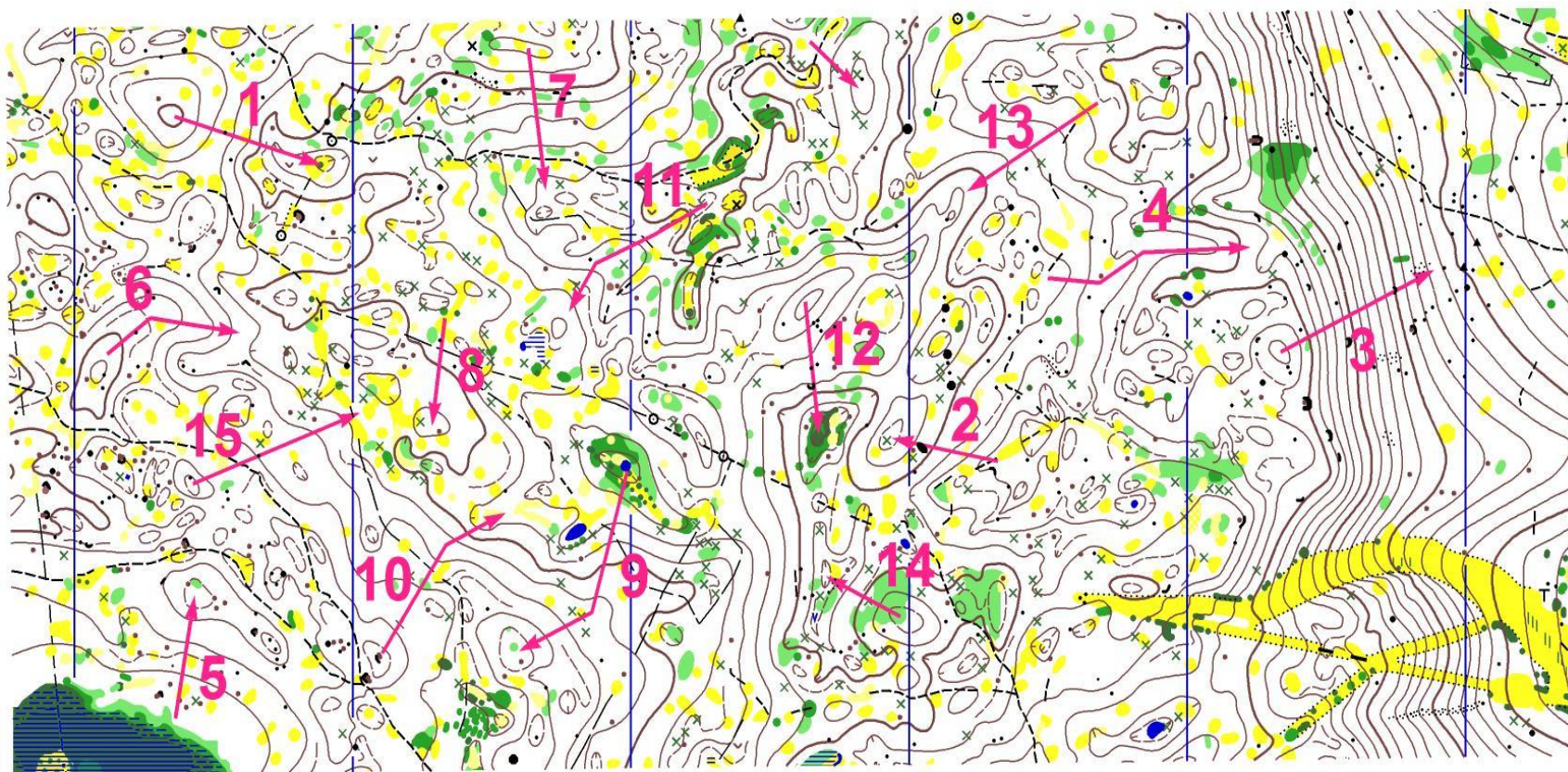
- škrtací test - měří rychlost zpracování, dodržování pravidel a kvalitu výkonu při rozlišování podobných zřakových podnětů
- úkolem je vyznačit v jednotlivých řádcích požadovaný znak
- omezený časový limit na každý řádek (20“)
- trvání 9:20
- hodnocení testu vychází z originálního hodnocení autorů testů, 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)



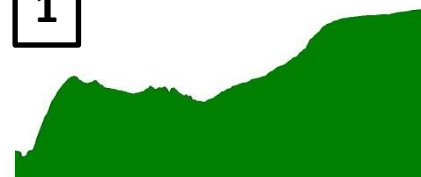




## vertikální profil - řez



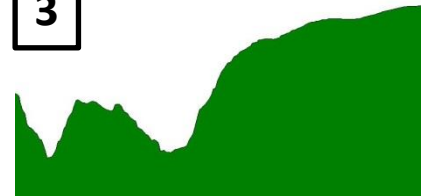
1



2

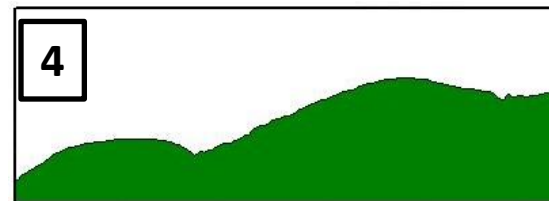
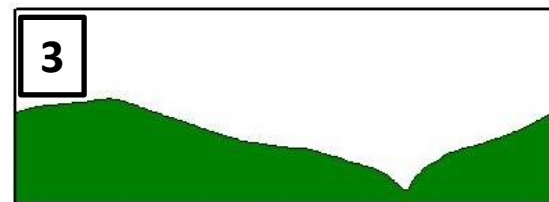
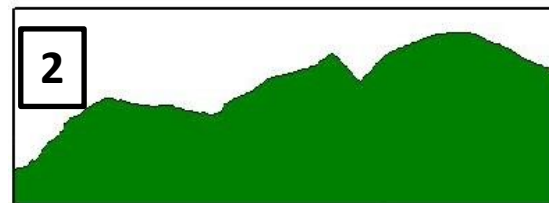
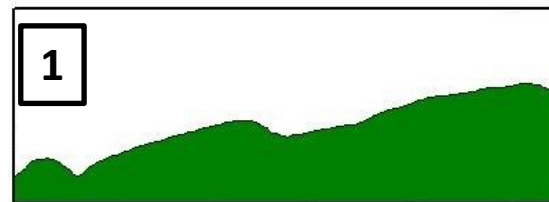
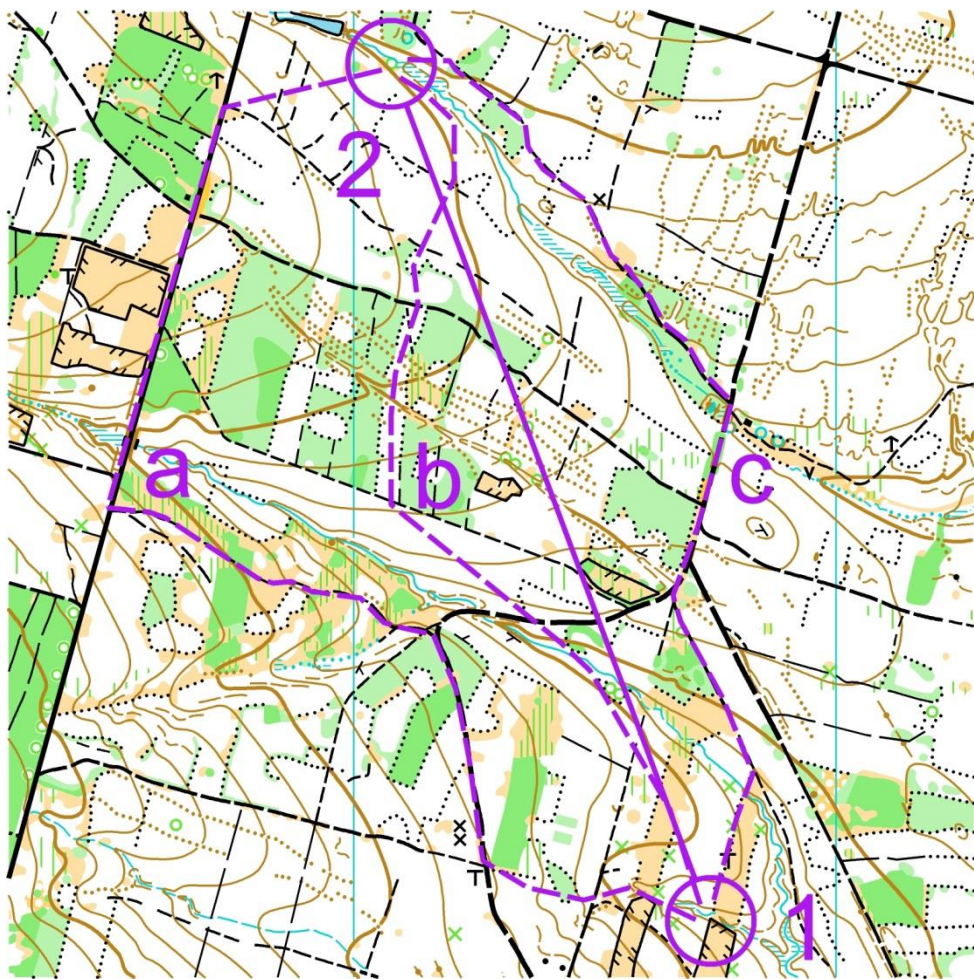


3





## vertikální profil - postup

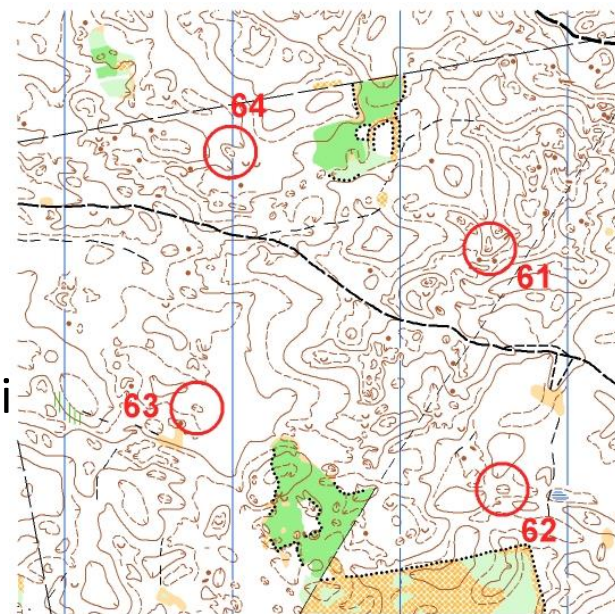


## nejkratší postup



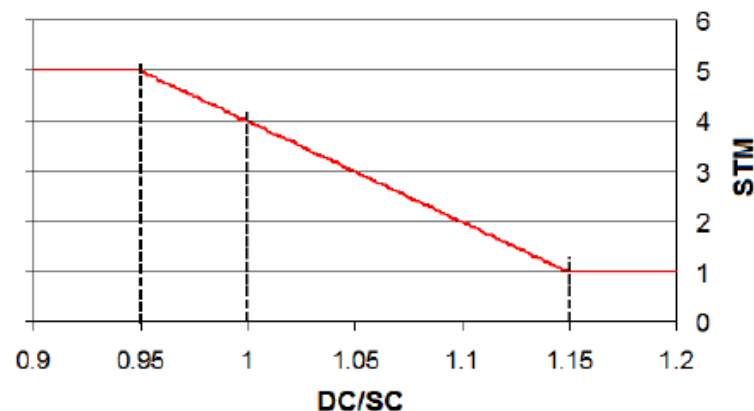


- $STM = 4 - 20 * (DC - SC) / SC$
- kombinace běhu a zapamatování + zákresu kontrol na čistou mapu
- celkem 5 x 400 m běh a 4 x zákres
- úkolem závodníka je zapamatovat si polohu čtyř kontrol vyznačených na mapě a ty pak co nejpřesněji překreslit na čistou
- penalizace 30" za špatný či nejednoznačný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



- hodnocení výsledků sledovaných závodů během sezóny
- **lesní disciplíny**
  - pro rok 2015 vybráno 6 individuálních lesních závodů
  - 16. 5. 1. ŽA krátká trať (PGP + KSH)
  - 17. 5. 2. ŽA klasická trať (PGP + KSH)
  - 6. 6. 5. ŽA klasická trať (TTR)
  - 7. 6. 6. ŽA krátká trať (TTR)
  - 5. 9. 8. ŽA klasická trať (MLA)
  - 6. 9. 9. ŽA krátká trať (MLA)
- **sprint**
  - pro rok 2015 vybrány 3 sprinty
  - 23. 5. MČR sprint (ASU)
  - 30. 5. 4. ŽA sprint (DKP)
  - 12. 9. 10. ŽA sprint (SJI)

## závodní výkonnost

- lesní disciplíny - započítány výsledky 3 nejlepších lesních závodů (z toho minimálně 1 klasika); váha do STM - 40%
- sprint - z vybraných závodů bude započítán 1 nejlepší výsledek; váha do STM - 15%
- 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

- nutno interpretovat v kontextu:
  - 1-2 týdny po sezóně
  - malé až žádné zkušenosti s některými částmi
- **3 000 m**
  - 11:18 (D16), 10:57 (D17), 9:31 (H15), 9:15 (H17)
  - průměrný výkon všech testovaných - 2,91 b, medián - 2,95
  - kvalitní výkony nejlepších, 15 výkonů na úrovni 5 b (ovšem 0 v DH20)
- **test pozornosti**
  - vykazuje předpoklad mentálních schopností - schopnost precizního soustředění a vyhodnocení komplikovaných detailů pod tlakem
  - stanoveny přísnější limity (100 % - 4b) - vynikající výkony nad 4 b (3 x 5b)

- **test mapové techniky**
  - hodnocena kvalita čtení a interpretace vrstevnic, 2D, 3D představivost
  - průměr 3,33; medián 3,31
- **O-400 m**
  - hodnotí běžeckou 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)
  - průměrný čas 1,41; medián 1,00; bezchybný zákres pouze u 36 závodníků (23 D a 13 H)
  - Nutný tlak na lepší interpretaci informací z mapy!!! Nejsme důslední, přesní, pečliví!!!



## celkové výsledky STM 15

- maximum - 500 b.
- výsledky okolo 400 b. - špičková kvalita na TOP národní úrovni
- hranice TSM A - 300 b. - D / 320 b. – H; 52 závodníků
- hranice TSM B - 230 b; 80 závodníků
- 9 DK
- na příští rok plánovaná mírná změna metodiky



# TSM 2016 - financování

	TSM A	TSM B	příspěvek ŠSOS
TSM Haná	4	8	130 000
TSM Ještědské oblasti	4	15	172 000
TSM Jižní Morava	4	9	136 000
TSM Královéhradecko	11	10	233 000
TSM Moravskoslezský kraj	5	5	125 000
TSM Pardubicko + Vysočina	14	12	284 000
TSM Praha + St. Čechy	6	14	192 000
TSM Valašsko	3	8	117 000
TSM Západní Čechy	1	8	91 000

- ČSOS - 1 500 000 Kč
- paušál 30 000 Kč, TSM A - 13 000 Kč, TSM B - 6 000 Kč

# ODKAZY

- <http://vd-ob.cz/?p=1218>
- <http://www.orientacnibeh.cz/upload/dokumenty/sekce-ob/koncepce-mladez.pdf>
- [http://www.orientacnibeh.cz/upload/sekce\\_ob/komise%20reprezentace/SS07\\_koncepce\\_repre.pdf](http://www.orientacnibeh.cz/upload/sekce_ob/komise%20reprezentace/SS07_koncepce_repre.pdf)
- [http://www.obnadace.cz/files/zadavaci dokumentace scm 2016.pdf](http://www.obnadace.cz/files/zadavaci_dokumentace_scm_2016.pdf)
- [http://vd-ob.cz/wp-content/uploads/2015/11/STM zakladni.info .pdf](http://vd-ob.cz/wp-content/uploads/2015/11/STM_zakladni.info_.pdf)
- <http://vd-ob.cz/?p=1508>