

Západočeské tréninkové středisko mládeže

# Plán činnosti Západočeského TSM v roce 2019

12. 12. 2018, západní Čechy

# OBSAH

<b>Akce Západočeského TSM</b>	<b>3</b>
Tabulka akcí	3
Souhrnně	3
Účast na akcích	4
Zajištění kvality	4
Informace o akcích	4
Jednotlivé akce	4
Jarní soustředění (29.-31.3.)	4
Tiomila+ (25.4.-5.5.)	4
Soustředění před MČR na krátké trati (7.-9.6.)	5
Letní soustředění (19.-28.7.)	5
Soustředění spojené s účastí na srovnávacích testech (konec srpna)	5
Úvodní soustředění (listopad)	5
<b>Závodníci zařazení do TSM</b>	<b>5</b>
<b>Realizační tým TSM</b>	<b>6</b>
<b>Předpokládané finanční zajištění TSM</b>	<b>6</b>
Předpokládané příjmy	6
Předpokládané výdaje	6

# Akce Západočeského TSM

## Tabulka akcí

Akce pořádané v roce 2019 Západočeským TSM.

Datum	Název akce	Místo	Zaměření
průběžně	Sportovní vyšetření		prohlídka sportovním lékařem
29.-31.3.	Jarní soustředění	Německo, Regensburg	základní techniky
duben	Kontrolní dráha	Plzeň, M. Lázně	Měřené 3 km na dráze (příp. kratší vzdálenost u mladších)
25.4.-5.5.	Tiomila+	Švédsko	účast na Tiomile a různorodé tréninky ve švédských terénech
7.-9.6.	Soustředění před Krátkou	Broumovsko	pokročilé techniky
19.-28.7.	Letní soustředění	Slovinsko	fyzická příprava v Julských alpách, map. tréninky ve slovinských terénech
konec srpna	Soustředění s testy	Jizerky	účast na srovnávacích testech, tréninky před podzimní částí sezóny
listopad	Úvodní soustředění	ZČO	příprava na následující sezónu

Celý plán přípravy Západočeského TSM je k dispozici v pdf zde:

[https://zco.orientacnisporty.cz/sites/default/files/2019/Akce\\_dorost\\_2019.pdf](https://zco.orientacnisporty.cz/sites/default/files/2019/Akce_dorost_2019.pdf)

## Souhrnně

6 vlastních soustředění (32 dní), z toho 2 desetidenní a 4 víkendovky. 3 soustředění v zahraničí (Švédsko, Slovinsko, Německo), 3 v ČR (Broumovsko, Jizerky, západní Čechy).

Většina z nich zaměřená především na mapu (2-3 fáze za den). Ale v rámci dvou soustředění v přípravném období (léto, podzim) budou začleněny i tréninky na fyzickou, posilování, správnou běžeckou techniku apod. Všechna soustředění jsou zaměřena na pěší orientační běh. Lyžařské aktivity přes zimu jsou ponechány v gesci klubů, lyžařských klubů či osobních trenérů.

Dále bude v průběhu roku zajištěno sportovní vyšetření a kontrolní testy na dráze. Samozřejmě budou dorostenci vysláni i na akce dorostu (Zimní akademie, prázdninové VT), v případě schopnějších jedinců i na otevřené akce juniorské repre, nominačky.

## Účast na akcích

Jsme malá oblast, tudíž akce máme pro členy TSM a SCM dohromady. Otevřené pro kohokoli (pokud nejsme limitováni ubytováním, dopravou). Je to tak ideální, netrháme partu, vychováváme si tým TSM členy z řad nečlenů pro další roky a v našem počtu se dá docílit kvality i za těchto podmínek. Na akce přibíráme i schopnější DH14.

## Zajištění kvality

Zachováme všechny věci, co se za poslední roky osvědčily. Rozbory GPS z hodinek (3Drerun, Livelox, QGIS/ArcGIS), stínování a individuální rozbor chyb, společné rozběhání a dynamické rozcvičení, společné protažení, motivační prvky, apod.

Budeme usilovat, aby i na klubové úrovni měly odpovídající mapové tréninky (ostatní tréninky mají zajištěné osobními trenéry). Doplníme a začleníme jakékoli další věci, co nás inspirují např. na akcích dospělé repre či na výběrech juniorů a dorostu.

## Informace o akcích

Podrobnější informace o akcích, pokyny, zpětný report, fotografie nebo GPS tracking jsou a budou k nalezení na webových stránkách Západočeského TSM: <https://zco.orientacnisporty.cz/mladez>, případně na facebookových stránkách TSM: <https://www.facebook.com/groups/1627558447537778/>

## Jednotlivé akce

V zimním období určitě ve větší míře využijeme Zimní akademii. Velikonoční soustředění necháváme v režii oddílů.

### Jarní soustředění (29.-31.3.)

- Německo, Regensburg
- společně s výběrem Bavorského dorostu

Zaměřeno na nácvik základních technik. Upevnit si základní dovednosti, abychom další soustředění mohli pokročit a navázat dál. Tréninky v zajímavých terénech na navigační plán (paměťák, překreslovačka), práci s buzolou (azimuťák/kombotech), čtení vrstevnic, sprint v centru Regensburgu (vzhledem k jarnímu mistrovství).

### Tiomila+ (25.4.-5.5.)

- Švédsko
- účast na Tiomile + týden poctivých tréninků ve skandinávském terénu
- různorodé tréninky včetně několika nočních

## Soustředění před MČR na krátké trati (7.-9.6.)

- Broumovsko

Vyladění mapových dovedností před MČR KT. Potrénovat v podobných terénech (nejspíš Závora, Hradiště). Mapování v plné rychlosti s důrazem na plynulost, potrénování určitých závodních momentů a možných nástrah (přeběhy hran, šikmo svahem, traverzy,..).

## Letní soustředění (19.-28.7.)

- Slovinsko

Fyzická příprava v Julských alpách. Různé tréninky v závrtových oblastech. Účast na závodech OOccup.

## Soustředění spojené s účastí na srovnávacích testech (konec srpna)

- Účast na testech, poté přejezd do Jizerských hor

Vyladit formu před podzimními vrcholy. Potrénovat autonomní výkon, plynulost, precizní mapovou techniku,.. Vše v orientačně náročných jizerskohorských terénech.

## Úvodní soustředění (listopad)

- Západní čechy

Soustředění věnované tréninku na následující sezónu. Videorozbor běhu jednotlivých dorostenců, nácvik běžecké techniky, ukázky rozcvičování, protahování, posilování,... Přednášky k tréninku atd. Hodnocení sezóny, plán na následující.

## Závodníci zařazení do TSM

Seznam závodníků zařazených do TSM:

<b>TSM člen</b>	<b>Kontakt</b>	<b>Osobní trenér</b>
Kateřina Černá		Jan Michalec
Jiří Donda		Lumír Urbánek
Šimon Mayer		Ondřej Vodrážka
Lukáš Richtr		Ondřej Vodrážka
Kamila Richtrová		Ondřej Vodrážka
Vojtěch Spěváček		Ondřej Vodrážka
Filip Šauli		Ondřej Vodrážka
Marek Štěrba		Martin Niewiak
Radim Tokár		Ondřej Vodrážka

# Realizační tým TSM

Seznam trenérů zajišťujících akce TSM:

Jméno	Trenérská licence	Oddílová registrace	Kontakt
Kolovský František		LPM9202	
Michalec Jan	T2	DCH5701	
Nádeníček Josef		NEK7000	
Pova Ondřej	T3	KRL9304	
Richtr Aleš		VPM6601	
Šilhavý Jakub	T3	LPM8500	
Valeš Jiří		LPM9502	
Vodrážka Ondřej		VPM7702	

## Předpokládané finanční zajištění TSM

- uvedené hodnoty platí pro celé Západočeské sportovní centrum mládeže, se kterým jsou akce Západočeského TSM spojené.

## Předpokládané příjmy

Grant Nadace OB	68.000,-Kč
Příspěvek krajských svazů a oddílů	31.000,-Kč
Příspěvek z dotace Talent	25.000,-Kč
Příspěvek členům TSM	70.000,-Kč
Příspěvky závodníků	268.700,-Kč
Celkem předpokládané příjmy	462.700,-Kč

## Předpokládané výdaje

Lékařské vyšetření:	21.600,- Kč
Jarní soustředění Regensburg:	37.000,- Kč
Švédsko s Tiomilou	154.000,- Kč
Kontrolní dráha	1.000,- Kč
Soustředění před krátkou Broumovsko	39.000,- Kč
Letní soustředění Slovinsko	126.700,- Kč
Soustředění s testy (Jizerské hory)	48.600,- Kč
Úvodní soustředění (listopad)	32.800,- Kč