

# Vyhodnocení pilotních LOB STK (Stacionárních tréninkových kempů)

uspořádaných v termínu 23.2.-1.3. + 3-8.3.2019

[Radou pro podporu inovací](#) ČSOS (dále jen RPI)

## Obsah:

a) Základní charakteristika obou turnusů STK	1
b) Vyhodnocení od RPI	2
c) Vyhodnocení účastnického dotazníku	3
Odkaz na anketní dotazník	3
Respondenti	3
Základní zhodnocení	3
Přínos pro rozvoj dětí	4
Přínos pro vztah dětí k LOB	4
d) Poděkování organizátorům	5
e) Zajímavé postřehy nezachycené výše	6

## a) Základní charakteristika obou turnusů STK

Byly uspořádány dva týdenní turnusy LOB STK kempů:

- Praděd – Ovčárna 23.2.-1.3.2019 (ubytování chata Sabinka)
  - 21 účastníků ve věku od 9 do 16 let (devítiletý jen jeden, jinak 11+)
  - hlavní trenér Roman Horyna (Vegan)
  - 0,5 pomocné trenérky (byly dvě, ale jedna na 1 den a druhá na 3 dny)
- Nová Ves 3-8.3.2019 (ubytování chata SKP Olomouc)
  - 18 účastníků ve věku od 10 do 16 let (desetiletí jen dva, jinak 12+)
  - hlavní trenér Richard Klech (Richo)
  - 3 pomocní trenéři
  - Poznámka: současně na stejném místě probíhalo závěrečné soustředění LOB repre před JWSOC a EYSOC (kde možno, využívalo se synergie obou akcí)

**Přípravy** obou turnusů včetně zajištění ubytování byly „dynamické“ a probíhaly až v prosinci 2018 (v návaznosti na schválení akce VV 8.12.2018). I přes ultrakrátký termín se podařilo zajistit dvě vhodné lokality i dva skvělé ambasadory (hlavní trenéry a organizátory), kteří v improvizovaných podmínkách dokázali uřídit oba kempy a zajistit všem účastníkům lyžařskou i LOB kvalitu tréninku – dle hodnocení na vynikající úrovni.

**Oficiální vypsání kempů a přihlášky** byly realizovány poměrně narychlo až počátkem ledna 2019. Přesto se podařilo oba turnusy naplnit a díky flexibilitě ubytovacích kapacit nakonec nebylo nutno nikoho odmítnout.

**Kvalitu akce a spokojenost účastníků** kromě děkovných dopisů organizátorům dokládají jednak výsledky průzkumu pořádaného think-tankem RPI přímo na místech kempů, jednak výsledky dotazníku pro účastníky a jejich rodiče (více viz následující kapitoly).

## b) Vyhodnocení od RPI

Sběr informací byl proveden několika osobními návštěvami členů think-tanku RPI přímo na místech kempů (na Sabince i řízeným večerním pohovorem na místě s účastníky a trenérem / ambasadorem). Závěry:

- **Nutnost několika trenérů**, aby šlo vhodně rozdělovat účastníky dle věku a lyžařských / LOB dovedností. Minimum je:
    - Další trenéři nemusí nutně být specialisté na disciplínu či sportovní pohyb (na některé činnosti stačí i trenér-rodíč)
    - Rozdělením na menší skupinky se zlepší kvalita a děti se toho víc naučí
    - Trenéři / ambasadoři nebudou přepracovaní
    - Zbyde kapacita na další rozvojové aktivity (protahování, mapové rozborry, přednášky, ...)
  - **Nutnost minimálního materiálního zabezpečení:**
    - Tiskárna na mapy musí být přímo na kempu (první kemp na Sabince byl závislý na tiskárně v Nové Vsi u pořadatelů závodu)
    - Hodil by se projektor pro rozbor postupů a techniky jízdy
    - Sněžný skútr musí být přímo na kempu (byly obtíže při sdílení skútru mezi pořadateli závodu na Nové Vsi a STK na Sabince)
    - Na LOB kempu je třeba pro méně lyžařsky vybavené účastníky mít ještě:
      - Žehličku na vosky
      - Základní parafíny + vosky
      - Kopyto na mazání lyží
  - **Účastníci vyjadřovali velkou spokojenost**
    - výborné sněhové podmínky (zejména první kemp na Sabince)
    - zajímavé tréninky
    - výborní trenéři (limitem bylo, že na Sabince bohužel po většinu doby byl jen jeden)
  - **Možnosti rozšíření programu a zlepšení dopadu kempu:**
    - přednáška s OCADem (na Sabince připravil účastník kempu Šimon Mareček)
    - bohatější večerní program: mapové rozborry, přednášky (malý počet trenérů na Sabince toto neumožnil realizovat),
    - regenerace, protahování, wellness apod.
    - mít ještě větší kapacitu trenérů - odborníků na výuku správného lyžařského stylu
  - **Doporučení pro organizaci kempů příští rok:**
    - rozpis se značným předstihem (plán je mít STK pro 2020 vypsaný do června 2019)
    - přihlášky přes ORIS a to s platbou zálohy (omezení změn na poslední chvíli)
    - pohlídat si kvalitu ubytování a stravování (potřeba věnovat tomu čas + ověřit předem)
    - personální zajištění 2-4 osoby (platí i pro OB a MTBO kempy) – v závislosti na počtu účastníků a typu sportu. **Minimální složení týmu pro 20 dětí:**
      - 1x ambasador (hlavní trenér, expert na daný sport)
      - 2x pomocný trenér / řidič (může být i rodič) – zajištění startů, občerstvení, cíle, sběr kontrol, rozcvičky apod. (současně se v praxi učí principům sportovního tréninku mládeže)
- Optimálně by tým mohl být posílen ještě o:**
- 1x specialista na konkrétní pohyb (běžky, běh, kolo) schopný mladé sportovce metodicky vést k odstranění chyb v daném pohybu
  - 1x fyzioterapeut (rozcvičky, protahování, masáže, posilování, napravování)
  - Nx pomocný trenér / řidič – stejně jako výše
- Takové složení týmu by tým komplexně zabezpečilo a umožnilo částečně rozdílný program optimalizovaný dle úrovně dovedností jednotlivých účastníků.
- materiální zabezpečení:

- počítač s OCAD podklady + tiskárna + projektor (nebo aspoň velká TV k dispozici)
- auto (u LOB kempu teoreticky netřeba)
- navíc lyžařský / LOB kemp:
  - sněžný skútr a povolení jezdit v terénu
  - GPS zasouřadnicovaná mapa (aby šlo přenášet GPS skútru přímo do OCADu)
  - kopyto, žehlička, vosky
- rozšířit večerní program (je po něm poptávka):
  - mapové rozbory + přednášky (ambasador, jeho zkušenosti, taktika, zážitky atd.)
  - regenerace (protahování, wellness apod.)
  - teorie tréninku, specifika dané disciplíny, ....
  - rozbory techniky běhu (lyže, běh v terénu atd.)
- zveřejnění časového harmonogramu kempu předem (čas tréninků, čas stravování apod.)

### c) Vyhodnocení účastnického dotazníku

Odkaz na [anketní dotazník](#)

#### Respondenti

16 dětí (9 až 16 let) = 41 % z účastníků kempu (za řadu menších odpovídali rodiče)

Z toho 1x 9 let, 2x 11 let, 2x 12 let, 6x 13 let, 2x 14 let, 2x 15 let, 1x 16 let

4 trenéři = 57 % z účastníků kempu (de facto 86 %, ale dva pomocní trenéři odpovídali za své dítě)

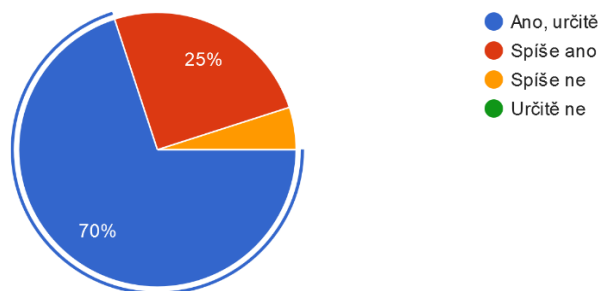
#### Základní zhodnocení

**Celkově velmi pozitivní až extrémní spokojenost dětí, trenérů i rodičů** (překvapivá i pro autory STK).

Dokládají to odpovědi na 2 jednoduché otázky níže i slovní celkové hodnocení akce (pod grafy)

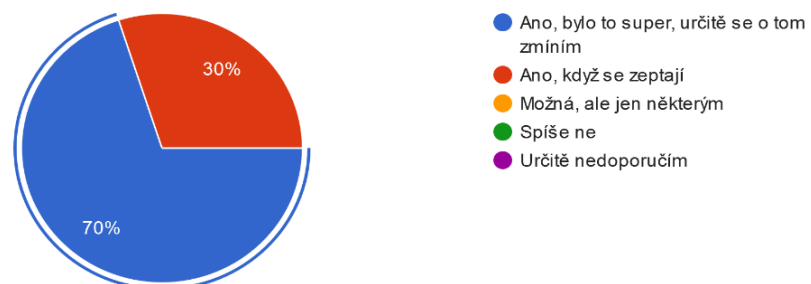
Jeli byste rádi příští rok znovu?

20 responses



Doporučíte akci kamarádům?

20 responses



**Slovní hodnocení od dětí vyšlo velmi pozitivně:**

- 8x textů se superlativy (např. „Bylo to super a Vegan je výborný trenér“, „Super. Poznala jsem hodně nových lidí a kamarádů“, „Prý byl super! Moc se jí líbilo a hodně se naučila“, „Byla jsem na prvním takovém soustředění a moc se mi líbilo“).
- 8x standardně kladných hodnocení (např: „Byla to dobrá akce, posunula mne vpřed“, „Dobrá akce, bavilo mě to tam“, „Spokojenost dítěte i rodiče“, „Akce se mi líbila až na ježdění s jednou hůlkou“).
- 1x neurčité vyjádření (Syn své pocity nevyjadřuje ani pod nátlakem. Nestěžoval si na nic, soudím, že tedy vše fungovalo.).
- Ani jeden komentář typu „Těžko hodnotit“, „Nevím“, „Nic moc“ nebo „Nespokojen“.

**Trenéři taky byli spokojeni:**

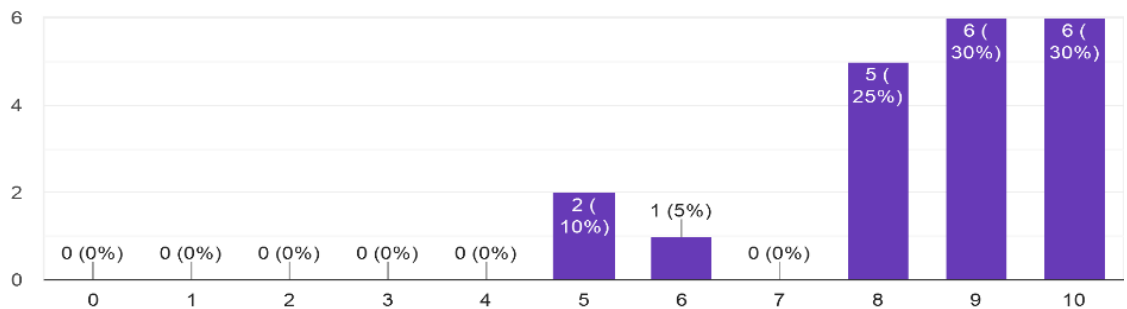
- Byla to bomba, všechno vyšlo a co nevyšlo se podařilo zaimprovizovat (ale občas se štěstím nebo zbytečně velkým nasazením sil). Super sněhové podmínky, děcka se snažily, chtěly se vše naučit, byla radost sledovat jak se den ode dne lepší. Bohužel každý by potřeboval něco jiného a já byl na ně sám. [text převzat z rozhovoru na kempu, ne z dotazníku]
- Dětem se na kempu velmi líbilo
- Richo si dokázal udržet respekt u dětí. Jako trenér celý kemp zvládl výborně. Celkem pohodová akce se zaměřením na lyžařské dovednosti. Jeden den napadl čerstvý sníh, tak šlo zrealizovat i dva mapové tréninky. Kdyby byl takový kemp spíše na začátku sezóny, tak by byl na rozježdění lepší.
- Prospěšná akce pro budoucnost LOB

**Přínos pro rozvoj dětí**

Přínos je hodnocen velmi kladně až nadstandardně – viz otázka a výsledky ankety v grafu níže:

**Celkový přínos akce pro rozvoj dětí (10 = maximum možného; 0 = nenaučili se nic)**

20 responses



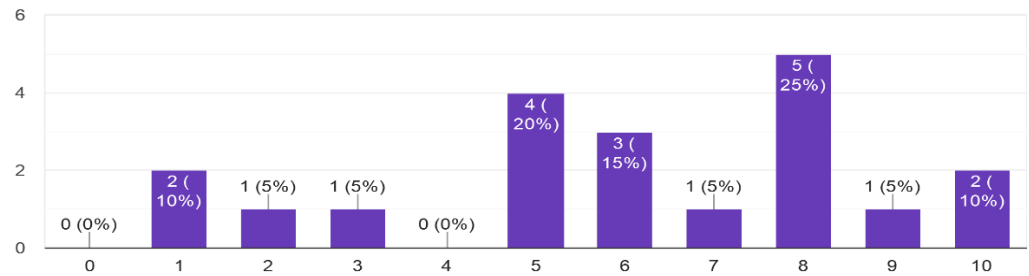
**Přínos pro vztah dětí k LOB**

**Akce měla jednoznačně značný dopad na zlepšení vztahu účastníků k LOB – viz porovnání grafů níže o vztahu k LOB před a po akci.**

- **průměrné zlepšení = 3,13 bodu** (počítáno bez trenérů a těch, kteří už před akcí měli k LOB vztah = 10 a jednoho dítěte, z něhož rodiče nedokázali získat odpověď).
- **Zlepšení vztahu u těch, kdo LOB před akcí moc rádi neměli = 4,71 bodu!!!** (započtení účastníci se vztahem k LOB před akcí 5 bodů a méně, bez jednoho, z něhož rodiče nedokázali získat odpověď a dali 5->5).
- Nikdo neindikoval zhoršení vztahu k LOB.

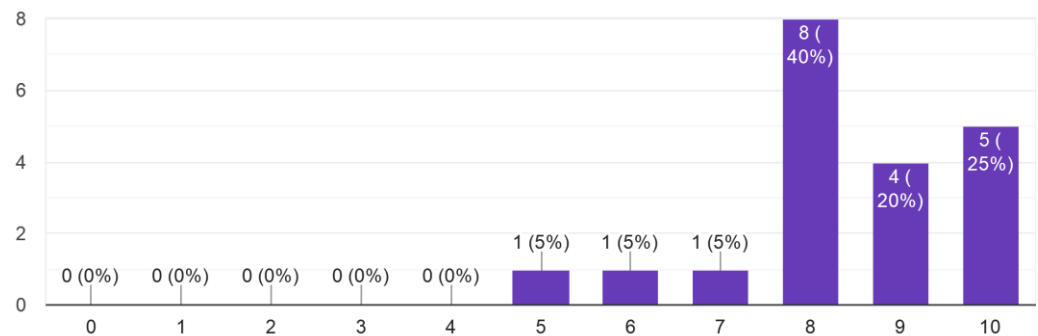
Vztah k LOB před akcí (10 = miloval/a jsem ho, hlavní sport; 0 = nezajímá mne)

20 responses



Vztah k LOB po akci (10 = miluju ho, hlavní sport; 0 = nezajímá mne)

20 responses



## d) Poděkování organizátorům

### Od účastníků (z dotazníku a z emailu):

- NA ZÁVĚR: velký dík trenérům – Romanovi a paní Zlesákové!
- Moc děkuji, s Vegim to byla sranda
- Velké poděkování Romanovi
- Díky, byla to fajn akce
- DĚKUJI! :-)
- Děkujeme moc za možnost se účastnit projektu.
- Děkuji všem organizátorům za uskutečnění akce - Kája byla nadšená.
- Ještě bych rád touto cestou MOC MOC PODĚKOVAL ROMANOVÍ (a také paní Zlesákové) za úsilí, které do přípravy a organizace kempu na Ovčárně dal.
- Ještě jednou veliké díky a snad to zopakujete!
- Bylo to pro ně prý nejlepší soustředění do této doby.
- Moc chválily Romana. Naučil je spoustu figlů z techniky. Užily si to skvěle.

### Od RPI od autorů myšlenky STK:

K výše uvedeným díkům Romanovi, Richardovi a paní Zlesákové se přidáváme i jako Rada pro Inovace. Děkujeme stejně vřele i všem, kteří Richardovi pomohli odmakat druhý týden pilotního STK na Nové Vsi. Měli to těžké s jehličím, ale zase jich bylo víc. Děkuji i Přemkovi Škodovi a Ondrovi Vodrážkovi, kteří pomáhali s přípravou obou kempů a jistili vše z domu či práce....

## e) Zajímavé postřehy nezachycené výše

Citace z dotazníku:

- Šlo by dostat více rad, jak trénovat po zbytek roku? Většinou jsou děcka/rodiče na to sami (v orientačních oddílech opravdu jen velice menšinový sport, na většině území ČR bez přístupu ke specializovaným trenérům ...)
- Nevadila by ani více příprava v běžeckém lyžování, opět někdy nedostatek přístupu ke specializovaným trenérům
- LOB je náročný sport na materiál ...mohl by svaz např vyjednat pro registrované slevy na materiál s některými firmami (tak jak to mají např některé běžecké oddíly)?? (Dovedu si představit, že pro řadu dětí/rodin to může být bariéra v připojení se k tomuto krásnému sportu).
- Výborný nápad, příště vezmu i své kamarády.
- Lze zvážit nějaký přípravný camp i v létě?
- Jídlo bylo nic moc (Sabinka, jen jediný hlas).
- Plíseň a špína na pokojích a v klubovně (Sabinka, jen jediný hlas).
- Pro rodiče "krásná" cena za super kemp! :-) Jen tak dále...

Citace z emailu:

- Reakce, které jsem zachytil od děcek byly super-pozitivní. Píšu rovněž proto, abych Vás ujistil v tom, že toto OPRAVDU má význam. Žádné řeči, tohle je věc, která je může ovlivnit pozitivně na celý život – vztah ke sportu, horám, partě lidí apod.
- Po stránce LOBu se toho moc naučili, o tom netřeba debatovat. LOB trénink bohužel v OB klubech většinou není.
- Byla obava, že tam (moje dcera) nikoho nezná. A byli bez trenéra. Tam zjistila, že některé holky zná z pěšího, bylo jich 8 na pokoji, což si myslím, je pro D14 optimální stav. .... Nakonec paráda a nové bezva kamarádky. Parta je velmi důležitá, aby děti u sportu zůstaly...
- Takže to smysl určitě má.

Poznámka ke „stacionárnosti“:

- Dva letošní pilotní turnusy STK (Stacionárních tréninkových kempů) nesplňovaly „stacionárnost“ v jejich názvu, a tudíž nevyužily jednu z hlavních výhod myšlenky STK - úsporu práce se zajišťováním ubytování, přípravou stop, tratí a map. Důvodem bylo, že v Nové Vsi až do MČR LOB nešlo trénovat, zatímco po závodě se využití nové mapy a lesa s připravenou sítí stop přímo nabízelo. Pozdější březnový týden nebyl na Nové Vsi možný kvůli ubytování.
- Pro kempy plánované na rok 2020 se u všech předpokládá využití každého jednoho místa kempu po dobu několika týdnů, aby se energie vložená do přípravy kempu maximálně využila.