



SPORTOVNÍ CENTRUM MINERS, z.s.

# VÝROČNÍ ZPRÁVA

## SPORTOVNÍ CENTRUM MINERS 2021

## **OBDOBÍ: 1q. 2021**

Jako všechny oblasti života i do činnosti SCM tvrdě a bezohledně zasáhla opatření spojená s epidemií koronaviru. Zákaz hromadných sportovních činností, uzavření škol a tělocvičen nevybíravě zasáhl do plánovaných činností centra. Ačkoli se v této oblasti online způsob tréninku zdá nerealizovatelný, pokusili jsme se o něj.

Od ledna 2021 jsme pro hráče SCM vytvořili sportovní aktivity formou předtočených videí s tipy na domácí trénink a také on-line fitness a posilovací tréninkové jednotky 3x týdně. Fitness a posilovací tréninky probíhaly pod záštitou Zuzany Vosátkové, která vystudovala Vyšší odbornou školu Unie sportu a má bohaté zkušenosti jako osobní trenérka ve fitness centru. Online tréninky baseballu probíhaly pod vedením Petra Barocha, který je trenérem II.třídy s licencií Manager a má dlouholeté zkušenosti z národního týmu mužů a z mládežnických kategorií.

Dvě tréninkové jednotky jsou zaměřeny na fitness, kdy trenérka předcvičuje fyzický trénink ve stylu Tabata a Grit.

Zbýlé tréninkové jednotky jsou určeny pro baseballovou přípravu. Jedná se o videa, která udávají možnosti domácího tréninku. Natočili jsme 4 videa na každý týden v měsíci jedno. Video se po dvou měsících mění a hráči mohou v tréninzích pokračovat. Jedna tréninková jednotka je určena pro nadhazovače. Tato jednotka je zaměřena na drily pro ochranu házecké ruky, rovnováhy a mechaniky. Věříme, že materiál bude i v budoucnu možné zařadit do individuální přípravy hráčů.

## **OBDOBÍ: 2q. 2021**

Jakmile se po skončení povinných karantén a omezení rozeběhla baseballová sezóna, začali hráči a trenéři Miners dohánět zameškané tréninky a absolvovat první turnaje. Bylo velkým otazníkem, jak hráči přes zimu zvládali udržet svou kondici a jak připravení nastoupí do nové sezony. Jak dosavadní výsledky ukazují, Miners nezastavil ani COVID. Kategorie U11 byla v jarní části sezony na Českém baseballovém poháru (česká část) neporazitelná. Miners neprohráli jediný zápas a dokázali se kvalifikovat na Mistrovství ČR z prvního místa. Jakub Mareček byl vyhlášen nejlepším nadhazovačem a Jan Svoboda nejlepším pálkařem turnaje.

Kategorie U15 se poprvé zúčastnila české části Českého baseballového poháru a skončila na velmi dobrém 7. místě. Zanechali zde velmi dobrý dojem a rozhodně se nemají za co stydět. Skvělou stopu zanechali Miners i v kategorii U18, kde sice v dresu Tempo Praha dokázali hráči Mikuláš Draxler, Mikuláš Borek a Vojtěch Brouček porazit opět všechny soupeře a turnaj suverénně vyhrát. Ve finále porazili Eagles Praha vysoko 15:5. Nejcennějším skalpem ale byla v průběhu turnaje porážka Draků Brno. Mikuláš Borek skončil v TOP 10 polařů jako 8. nejlepší polař a Mikuláš Draxler v TOP 10 jako 7. nejlepší pálkař.

## OBDOBÍ: 3q. 2021

Po ukončení povinných omezení a uzavírek z epidemiologických důvodů se rozjela činnosti SCM na plné obrátky.

Veškeré aktivity SCM provozované dle povinných omezení online se kompletně přesunuli ven, na hřiště, do přírody, na dráhu. Po úspěšné jarní části sezony jsme nechtěli nic podcenit a pokračovali v přípravě i nadále.

V atletické přípravě jsme nejvýrazněji pocítili úpadek fyzické kondice hráčů i přírůstek hmotnosti. Chuť do práce byla však velká a většině členů se podařilo během prázdnin dostat do původní či dokonce lepší kondice. Motivaci přidávají i pravidelné návštěvy hráčů reprezentace ČR - Jan Tomek, Tomáš Ondra, Tomáš Duffek), kteří předávají hráčům své zkušenosti z „terénu“.

Soustředění Hluboká – každoroční soustředění v baseballovém areálu Hluboká proběhlo k naprosté spokojenosti všech zúčastněných. Kromě standardních tréninkových jednotek, drilů, kompenzačních cvičení a regenerace jsme přidali školení o výživě sportovců a jako třešničku na dortu také přátelský zápas s místním týmem.

V říjnu proběhly každoroční testy pro zájemce o členství v SCM na další rok. Přihlásilo se celkem 45 hráčů, přijato bylo 30. Testy se skládají z fyzických testů – rychlost, síla, vytrvalost a baseballových dovedností – běh po metách, krádež, hod, chyt, odpal atd. Hodnoceno je celkem 12 dovedností.

Na podzim jsme sklízeli úspěchy přípravy. Zúčastnili jsme se mistrovství ČR v kategoriích U9, U10, U11, U13 B, U15 B. Největší úspěchy slavíme v kategorii U11-vícemistři republiky. V kategorii U13 a U15 - vicemistři B. Obě tyto kategorie mají pro příští rok nakročeno do áčkových soutěží.

## OBDOBÍ: 4q. 2021

Pro hráče skončila sezona turnajů a baseballová příprava se opět přesouvá do tělocvičen. Klub a SCM už je připraven i na případné dočasné omezení činnosti díky online přípravě z letošního počátku roku.

Od listopadu jsme obohatili přípravu SCM především o činnosti související s regenerací, strečinkem a protažením. Chceme se v této zimní sezoně zaměřit i na flexibilitu a rehabilitaci hráčů. Zařadili jsme prvky jógy do strečinku a kompenzačních cvičení. Přidali jsme pravidelné tréninky plavání a možnost regenerace v rámci návštěvy sauny a páry.

Velmi děkujeme za podporu Středočeskému kraji a městu Kladno za neutuchající podporu.

Sportovní centrum Miners, z.s.



Sportovců 817  
272 04 Kladno  
IČ: 082 86 175

.....  
Radek Zima – ředitel SCM