



Závěrečná zpráva projektu

Provozování sportovního centra dětí v orientačním běhu Podkrkonošské oblasti při oddíle SPORTCENTRUM Jičín

v roce 2016

Grantový program Sportovní centra dětí orientačního běhu ročník 2016

Jičín, listopad 2016

OBSAH

1.	Název projektu	3
2.	Příjemce příspěvku	3
3.	Garant projektu	3
4.	Cíle projektu	3
5.	Plnění realizačního plánu a časového harmonogramu	4
6.	Jmenný seznam závodníků zařazených do SCD	4
7.	Personální zajištění činnosti SCD	6
8.	Seznam akcí SCD	6
9.	Vyhodnocení jednotlivých akcí	7
10.	Vyhodnocení plnění hlavních cílů projektu	8
11.	Hodnocení projektu dle daných kritérií	9
12.	Ekonomické vyhodnocení projektu	9
13.	Informace o činnosti SCD	10
14.	Předpokládaný další vývoj	10
	Příloha: Sportovní výsledky členů SCD v roce 2016	11

1.	Název projektu
	Provozování sportovního centra dětí v orientačním běhu Podkrkonošské oblasti při oddíle SPORTCENTRUM Jičín pro rok 2016

2.	Příjemce příspěvku
	SPORTCENTRUM Jičín, z. s., Brada 7, Brada-Rybníček 506 01, doručovací adresa: Divišovská 2310/5, Praha 4, 149 00, IČ 44479280

3.	Garant projektu
	Mgr. Radka Janků, Kosmonautů 797, 506 01 Jičín, radka.janku@centrum.cz

4.	Cíle projektu
	<p>Hlavní cíl: Zajištěním kvalitních tréninkových podmínek talentů ve věku 11-14 let zvýšit jejich výkonnostní růst a systematicky pokračovat v jejich tréninkové podpoře a rozvoji.</p> <p>Dílčí cíle:</p> <ul style="list-style-type: none"> • provázet činnost oddílů v Podkrkonošské oblasti • vyhledávat nové talenty v regionu • umožnit všem závodníkům spolupráci s kvalifikovaným trenérem • rozvíjet fyzickou výkonnost závodníků (pravidelné testy fyzické připravenosti závodníků) • získávat zkušenost v zajímavých tuzemských terénech a tím zlepšovat mapovou dovednost závodníků • podporovat vybrané závodníky na celostátních soutěžích • udržovat a rozšiřovat základnu dětí a mládeže • zvýšit počet A i B licencí • úspěšně reprezentovat v oblastních soutěžích v orientačním běhu • usnadnit přestup do dorosteneckých kategorií

5.	Plnění realizačního plánu a časového harmonogramu		
	a)	výběr talentů a členů SCD	listopad 2015
	b)	běžecská, fyzická a taktická příprava (teorie, rozborů tratí)	leden-říjen 2016
	c)	mapová příprava (mapové tréninky, soustředění)	březen-říjen 2016
	d)	testování fyzické přípravy (běh na 12 minut)	duben, září 2016
	e)	závodní období, účast v soutěžích	duben-říjen 2016
	f)	prázdninové mapové soustředění, vícedenní závody	červenec-srpen 2016
	g)	vyhodnocení činnosti a plán pro příští rok	listopad 2016

6.	Jmenný seznam závodníků zařazených do SCD
-----------	--

	Jméno	Kategorie	Registrace	e-mail, telefon
1.	Rozárie Kuchařová	D14	SJC0251	gabikuchar@seznam.cz
2.	Anna Janků	D14	SJC0252	anna.janku@centrum.cz
3.	Matěj Tuma	H14	SJC0202	tuma.jara@seznam.cz
4.	Radim Vitvar	H12	SJC0404	jita.vitvarova@seznam.cz
5.	Matěj Choutka	H12	NPA0402	nada.choutkova@seznam.cz
6.	Stanislav Novák	H12	NPA0404	standa.novak123@seznam.cz
7.	Tomáš Typlt	H12	NPA0406	typltovaj@seznam.cz
8.	Vanda Vávrová	D14	HOR0352	rvavra@seznam.cz
9.	Ema Gottsteinová	D12	JIL0451	stepankagottsteinova@seznam.cz
10.	Matouš Vlastník	H14	JIL0201	zdenekvlastnik@seznam.cz
11.	Tereza Chrastová	D14	STH0251	tereza.chrastova@seznam.cz
12.	Ivana Hrnčířová	D14	STH0351	MagdaIvana@seznam.cz
13.	Vít Štefan	H14	STH0202	vitstef@seznam.cz
14.	Lukáš Link	H14	STH0205	l.link@email.cz
15.	Natálie Pilná	D14	VRL0351	Randakova.zsh@seznam.cz
16.	Adéla Randáková	D12	VRL0452	Randakova.zsh@seznam.cz
17.	Procinger Jakub	H14	VRL0305	
18.	Štěpánka Klacková	D14	SJC0253	helena.klackova@cofely.cz

19.	Kateřina Procházková	D14	SJC0351	prochor13@seznam.cz
20.	Anděla Šemberová	D12	SJC0451	h.semberova@seznam.cz
21.	Eliška Růžičková	D12	SJC0452	hanabobkova@centrum.cz
22.	Kristýna Kosinová	D12	SJC0453	stanislava.kosinova@seznam.cz
23.	Gábina Gurinová	D12	SJC0557	gurinradek@email.cz
24.	Štěpán Janků	H12	SJC0501	radka.janku@centrum.cz
25.	Zdeněk Tesař	H12	SJC0401	ztvcelka@seznam.cz
26.	Jan Růžička	H12	SJC0406	hanabobkova@centrum.cz
27.	Jakub Tuček	H12	SJC0405	vercos@seznam.cz
28.	Rafael Filsak	H14	SJC0301	radkafilsk@gmail.com
29.	Jonáš Franta	H14	SJC0201	misavla@seznam.cz
30.	Antonie Pitrmucová	D14	JIL0253	honzapitrmuc@volny.cz
31.	Filip Fajfer	H12	NPA0401	mach.iveta@seznam.cz
32.	Matěj Pavelec	H12	NPA0501	kalibana@seznam.cz
33.	Martin Satranský	H14	NPA0201	petule.stikovska@seznam.cz
34.	Zuzana Kuřiková	D14	JIL0353	kurikova.petra@gmail.com
35.	Jiřina Kynčlová	D14	JIL0354	kotnik@tiscali.cz
36.	Tomáš Sucharda	H12	JIL0502	j.suchardova@centrum.cz
37.	Vít Vaňura	H14	HOR0203	tomasvanura@seznam.cz
38.	Vojtěch Kuneš	H14	HOR0200	vojan@seznam.cz
39.	Jakub Vávra	H14	HOR0202	rvavra@seznam.cz
40.	Matouš Kolátor	H14	HOR0204	magdalenakolatorova@seznam.cz
41.	Markéta Štefanová	D12	STH0550	markystef@email.cz
42.	Magdaléna Chrástová	D12	STH0551	Chrastil.T@seznam.cz
43.	Karolína Ježková	D12	STH0556	eliska.bodlinka@seznam.cz
44.	Petra Bachtíková	D14	STH0254	petra.bachtikova@centrum.cz
45.	Jan Štefan	H12	STH0500	klara@2b.cz
46.	Erik Pfeifer	H12	STH0502	erikapf@volny.cz
47.	Alžběta Randáková	D14	VRL0252	randakova.zsh@seznam.cz
48.	Tereza Suková	D12	VRL0454	
49.	Gabriela Matoušová	D14	VRL0352	
50.	Markéta Balogová	D14	VRL0255	
51.	Jaroslav Mejstnar	H14	VRL0202	

7.	Personální zajištění činnosti SCD
-----------	--

	Jméno	Trenérská licence	Oddílová registrace	e-mail, telefon
1.	Pavel Řehák	T3	SJC6001	Pavel.Rehak@cuzk.cz
2.	Kateřina Junková	T3	STH7351	kat-jun@seznam.cz
3.	Zdeněk Tesař	T3	SJC7401	ztvcelka@seznam.cz
4.	Vendula Víková	T2	STH8951	v.vikova@seznam.cz
5.	Zdena Zlámalová	T3	SJC7253	zlamalova@atlas.cz
6.	Radek Vávra	T3	HOR6301	rvavra@seznam.cz
7.	Jiřina Kalibánová	T3	NPA5351	kalibani@quick.cz
8.	Helena Randáková		VRL7452	Randakova.zsh@seznam.cz
9.	Radka Janků	T3	SJC7353	radka.janku@centrum.cz

8.	Seznam akcí SCD		
	Termín	akce	Účast
	Leden - únor	Výjezdy na lyže (zasněžovaný okruh Vejsplachy, Vrchlábí)	20 + 4
	Březen 2016	Vyšetření u sportovního lékaře (vybraní DH 14)	6
	11. - 13. 3. 2016	Víkendové, mapové soustředění (Kopidlno)	45 + 9
	Jaro-podzim 2016	Mapové výjezdy	50 + 9
	Červenec, srpen 2016	Vícedenní závody (HSH. Vysočina cup, Pěkné prázdniny, Cena východních Čech)	18 + 5
	16. - 18. 9. 2016	Víkendové, mapové soustředění (Chotěvice, rekreační zařízení sv. Kateřina)	30 + 5
	Listopad 2016	Závěrečná schůzka trenérů	14

Původně plánované lyžařské soustředění se z důvodu špatných sněhových podmínek neuskutečnilo. Místo toho jsme zorganizovali několik výjezdů do uměle zasněžovaného lyžařského střediska ve Vrchlábí. Místo plánovaného letního mapového soustředění v Jeseníkách, (kterého se zúčastnili převážně členové SCM) jsem do plánu SCD zařadili

podzimní mapové soustředění v Chotěvicích. Akce SDC a SCM byly organizovány většinou společně, ale tréninkové programy rozděleny a přizpůsobeny odlišným požadavkům jednotlivých věkových i výkonnostních skupin.

9.	<p>Vyhodnocení jednotlivých akcí</p> <p><u>Leden – únor (Vrchlabí, Vejsplachy)</u> Výjezdy na uměle zasněžený běžecký okruh ve Vrchlabí (Vejsplachy). Doprava oddílovými auty, či individuálně vlastními auty. Pravidelně se jezdilo v úterý, občasné byly i výjezdy víkendové. Zdatnější – objemové tréninky, méně zdatní – výuka techniky běhu na lyžích.</p> <p><u>Březen 2016</u> Vyšetření vybraných závodníků (výkonnostně zdatnějších, licence A) u sportovního lékaře ve Fakultní nemocnici v Hradci Králové (spiroergometrické vyšetření).</p> <p><u>11. – 13. března 2016 (Kopidlno)</u> Víkendové soustředění zaměřené na mapové techniky, příprava na novou závodní sezónu, základní orientační dovednosti (6 tréninků na různých mapách – Češov – vrstevnice, Vršce - okruhy, Bílsko - noční, Ledkov - kombinace mapy, Kluk – okruhy). Ubytování a stravování Střední škola zahradnická Kopidlno.</p> <p><u>Březen – říjen 2016</u> Pravidelné úterní mapové tréninky v rozmanitých terénech Podkrkonošské oblasti (Mostek, Tábor, Brusnice, Horní Javoří, Dřevěnice, Nová Paka, Brada, Jinolice, Kumburský Újezd, Holovousy, Chloumek). Tréninky připravovány s variantami tratí rozdílné náročnosti - pro zkušenější závodníky vrstevnice, mapy bez cest, koridory, švýcarská hra, náročnější okruhy, vyšší intenzita zátěže; méně zkušené - jednodušší okruhy, linie, důraz na čtení mapy, preferovaná bezchybnost před rychlostí). Sedm závodů Podkrkonošské ligy žactva (Bělá u Pecky-Nová Paka; areál u Pěti buků - Trutnov; sportovní areál Vejsplachy - Vrchlabí; Jinolice - Jičín; Chloumky - Hořice; Víchova nad Jizerou - Jilemnice; Kovaříkova louka - Studenec). Žebříčkový závod pro závodníky v kategoriích HD 10, HD 12 a HD 14.</p> <p><u>Červenec – srpen 2016</u> Individuální účast na několika prázdninových vícedenních závodech. Ve větším počtu se společnou organizací se členové SCD zúčastnili Pěkných prázdnin a Ceny východních Čech.</p> <p><u>16. – 18. září 2016 (Chotěvice)</u> Víkendové soustředění zaměřené na mapové techniky, základní orientační dovednosti a teorii OB (5 různorodých tréninků na mapách v okolí rekreačního zařízení sv. Kateřina - linie, švýcarská hra, koridory, scorelauf). Návik čtení mapy+azimut, odhadu a měření vzdálenosti - krokování, mapová teorie - základní mapový klíč pro OB, měřítko mapy, poznávání terénních tvarů, volby postupů). Ubytování a stravování rekreační zařízení sv. Kateřina.</p>
-----------	---

	<p><u>9. listopadu 2016 (Studeneč)</u> Závěrečná schůzka trenérů SCD. Zhodnocena činnost, výsledky a průběh naplánovaných akcí v letošním roce. Byl projednán kalendář akcí na rok 2017 a zařazení svěřenců jednotlivých oddílů do SCD Podkrkonošské oblasti. O členství projevil zájem i oddíl Lokomotiva Trutnov.</p>
--	--

10.	<h3>Vyhodnocení plnění hlavních cílů projektu</h3>
	<p>Hlavní cíl: Zajištěním kvalitních tréninkových podmínek talentů ve věku 11-14 let zvýšit jejich výkonnostní růst a systematicky pokračovat v jejich tréninkové podpoře a rozvoji.</p> <ul style="list-style-type: none"> - splněno bez výhrad <i>Pořádali jsme pravidelné mapové tréninky v rozmanitých terénech, uspořádali jsme dvě kvalitní mapové soustředění, talentovaným dětem byla umožněna lékařská prohlídka. Výsledky členů v žebříčkových soutěžích ukazují, že u řady z nich došlo k výraznému výkonnostnímu růstu a aktivity SCD pomáhají jejich rozvoji.</i> <p>Díličí cíle:</p> <ul style="list-style-type: none"> • provázat činnost oddílů v Podkrkonošské oblasti - cíl splněn, spolupráce zúčastněných oddílů probíhala na velmi dobré úrovni. • vyhledávat nové talenty v regionu - cíl splněn, během roku s námi začala trénovat řada nových dětí, které mají předpoklady k výkonnostnímu růstu a mohou být zařazeny do SCD pro příští rok. • umožnit všem závodníkům spolupráci s kvalifikovaným trenérem - cíl splněn, trénujeme společně a během tréninků děti mohou s trenéry konzultovat své výkony, na závěr tréninků se hodnotí jejich aktivita v lese, probíhají i rozbory postupů víkendových závodů, evidence tréninků. • rozvíjet fyzickou výkonnost závodníků (pravidelné testy fyzické připravenosti závodníků) - cíl splněn částečně, fyzické testy (běh 12 min., měřený terénní okruh, testy v tělocvičně - leh sedy, přeskok přes lavičku, shyby, skok do dálky z místa, hloubka předklonu) probíhají u každého oddílu individuálně a hromadné výsledky jsme dosud nesrovnávali. • získávat zkušenost v zajímavých tuzemských terénech a tím zlepšovat mapovou dovednost závodníků - cíl splněn, různorodé terény Podkrkonošské oblasti (mapa Opička, mapa Pecka, mapa Češovské valy, mapa Přivýšina, mapa Zámecký les, mapa Jezírko pod Tábořem, mapa Chlum aj.) využíváme při pravidelných úterních mapových trénincích. Jarní mapové soustředění probíhalo v rychlých mírně zvlněných terénech, s hustou sítí nevýrazných komunikací a v prostoru s členitými písečnými dunami. • podporovat vybrané závodníky na celostátních soutěžích - cíl splněn, řada členů SCD se zúčastnila závodů žebříčku B i jednotlivých mistrovství. • udržovat a rozšiřovat základnu dětí a mládeže - cíl splněn částečně, v průběhu roku 7 členů SCD ukončilo svou sportovní činnost, ale podařilo se získat nové zájemce. • zvýšit počet A i B licencí - cíl splněn, počty licencí se zvýšily - o 2 licence A, o 7 licencí B. • úspěšně reprezentovat v oblastních soutěžích v orientačním běhu

<ul style="list-style-type: none"> - cíl splněn, závodníci SCD se umísťovali na předních místech v oblastních soutěžích. V oblastním výběru žactva jsme měli 11 zástupců. • usnadnit přestup do dorosteneckých kategorií • cíl splněn, 5 závodníků přecházejících do kategorie DH 16 získalo licenci A. V průběhu roku většina z nich absolvovala i starty ve vyšší kategorii, především při štafetových závodech či na jednotlivých mistrovstvích.
--

11.	Hodnocení projektu dle daných kritérií
	<ul style="list-style-type: none"> • sportovní výsledky závodníků zařazených do SCD v roce 2016, především získání licencí A a B - kritérium splněno, žáci se umísťovali na předních místech v oblastních soutěžích, v žebříčku B si vyběhli 5 A licencí a ve východočeském žebříčku 21 B licencí. • individuální zlepšení v mapové i fyzické připravenosti - kritérium splněno, u řady členů došlo k výkonnostnímu růstu. • počet zástupců v oblastním výběru žactva - kritérium splněno, v oblastním výběru žactva jsme měli 11 zástupců, přičemž někteří z nich patřili k oporám týmu a na republikových závodech oblastních výběrů svými výkony přispěli k medailovým umístěním. • uspořádaná soustředění i samotné tréninky včetně účasti na nich - kritérium splněno, uspořádali jsme dvě mapová soustředění, 16 pravidelných mapových tréninků a 7 závodů Podkrkonošské ligy žactva. Účast na trénincích byla početná a většina dětí se zúčastnila alespoň jednoho soustředění. • naplnění věcné části projektu SCD v roce 2016 - věcná část projektu SCD byla naplněna.

12.	Ekonomické vyhodnocení projektu		
	Projekt byl finančně zajištěn z příspěvku Nadace OB, klubů závodníků zařazených do SCD a částečně i samotnými účastníky jednotlivých akcí.		
	akce	Náklady celkem [tis. Kč]	Příspěvek Nadace OB [tis. Kč]
	Výjezdy na lyže (zasněžovaný okruh Vejsplachy, Vrchlabí)	2	0
	Vyšetření u sportovního lékaře (vybraní DH 14)	6	6
	Víkendové, mapové soustředění (Kopidlno)	26	12
	Mapové výjezdy	30	12
	Vícedenní závody	10	0

	Víkendové, mapové soustředění (Chotěvice, rekreační zařízení sv. Kateřina)	20	5
	Závěrečná schůzka	0	0
	Režijní náklady SCD	1	0
	Celkem	95	35

13.	Informace o činnosti SCD
	Základní informace o činnosti SCD Podkrkonošské oblasti jsou prezentovány na internetové stránce http://scjicin.cz , případně na vlastních stránkách zúčastněných oddílů. Výsledky a úspěchy žáků jsou také pravidelně prezentovány v místním periodiku "Nové noviny" a ve veřejných oddílových vývěškách.

14.	Předpokládaný další vývoj
	V provozování sportovního centra dětí v orientačním běhu Podkrkonošské oblasti bychom rádi pokračovali i v dalších letech. Zúčastněné oddíly mají zájem o další spolupráci a nově by se chtěl připojit i oddíl Lokomotivy Trutnov. Prioritou by pro nás zůstaly společně pořádané pravidelné kvalitní mapové tréninky a mapová soustředění. Splněné cíle a výborné výsledky členů SCD nás pozitivně motivují pro další práci.

V Jičíně dne 27. 11. 2016

Mgr. Radka Janků

Sportovní výsledky členů SCD v oblastních a celostátních soutěžích 2016

Jméno	Kat.	Registrace	VČP jaro	VČP podzim	Mistrovství oblasti spr. kt. klas.			ŽB Čechy	Družstv o MČR	Licence	
										2016	2017
Rozárie Kuchařová	D14	SJC0251	6.	27.			12.	12.		B	A
Anna Janků	D14	SJC0252	12.	12.		11.	14.	18.		A	A
Matěj Tuma	H14	SJC0202	7.	9.		6.	6.	20.		A	A
Radim Vitvar	H12	SJC0404	15.	14.		17.	16.			B	B
Matěj Choutka	H12	NPA0402	11.	5.	9.	10.	5.		17.	B	B
Stanislav Novák	H12	NPA0404	8.	31.	11.	29.	2.			B	B
Tomáš Typl	H12	NPA0406	7.	11.	4.		21.		17.	B	B
Vanda Vávrová	D14	HOR0352	31.	11.						B	B
Ema Gottsteinová	D12	JIL0451	10.	11.	9.	12.	14.			B	B
Matouš Vlastník	H14	JIL0201	21.	24.	21.	8.	23.	47.		B	B
Tereza Chrástová	D14	STH0251	2.	24.	4.	6.	3.	3.	2.	A	A
Ivana Hrnčířová	D14	STH0351	20.	18.	17.	17.	19.	42.		B	B
Vít Štefan	H14	STH0202	3.	30.	11.	4.	4.	13.		B	A
Lukáš Link	H14	STH0205	8.	6.	9.	9.	12.	29.		B	B
Natálie Pilná	D14	VRL0351	18.	13.	14.	14.		47.		B	B
Adéla Randáková	D12	VRL0452	2.	2.		1.	1.		2.	B	B
Procinger Jakub	H14	VRL0305	29.	22.		20.	21.			B	C
Štěpánka Klacková	D14	SJC0253	15.	38.		9.	13.			C	B
Kateřina Procházková	D14	SJC0351	ukončila činnost								
Anděla Šemberová	D12	SJC0451	ukončila činnost								
Eliška Růžičková	D12	SJC0452	23.	28.		21.	24.			C	C
Kristýna Kosinová	D12	SJC0453	20.	18.		24.	17.			C	B
Gábina Gurinová	D12D	SJC0557	11.	9.		19.	7.			C	C
Štěpán Janků	H12	SJC0501	25.	22.		23.	31.			C	B
Zdeněk Tesař	H12	SJC0401	28.	24.		24.	25.			C	B
Jan Růžička	H12	SJC0406	26.	33.		15.	32.			C	B
Jakub Tuček	H12	SJC0405	34.			31.	29.			C	C
Rafael Filsak	H14D	SJC0301	4.	2.		5.	7.			C	C
Jonáš Franta	H14	SJC0201	27.	21.		16.	25.			C	C
Antonie Pitrmucová	D14	JIL0253	24.	23.	25.		25.			C	C
Filip Fajfer	H12	NPA0401	21.	20.	19.	22.	19.			C	B
Matěj Pavelec	H12	NPA0501	32.	23.		34.	30.			C	B
Martin Satranský	H14D	NPA0201	2.	3.	7.	11.	6.			C	C
Zuzana Kuřiková	D14	JIL0353	32.	29.	26.	23.	30.			C	C
Jiřina Kynčlová	D14	JIL0354	35.	30.	30.	26.	31.			C	C
Tomáš Sucharda	H12D	JIL0502	18.	3.	20.	28.	3.			C	C
Vít Vaňura	H14	HOR0203	28.	29.	19.	15.				C	C
Vojtěch Kuneš	H14	HOR0200	přerušil činnost z důvodu nemoci								
Jakub Vávra	H14	HOR0202	ukončil činnost								
Matouš Kolátor	H14	HOR0204	ukončil činnost								

Markéta Štefanová	D12	STH0550	4.	7.	13.	3.	7.		4.	C	B
Magdaléna Chrástová	D12	STH0551	8.	9.	3.	5.	3.		4.	C	B
Karolína Ježková	D12	STH0556	ukončila činnost								
Petra Bachtíková	D14	STH0254	29.	32.	23.	25.	28.			C	C
Jan Štefan	H12	STH0500	30.	39.			8.			C	C
Erik Pfeifer	H12D	STH0502		25.			9.			C	C
Alžběta Randáková	D14	VRL0252	22.	17.			21.			C	C
Tereza Suková	D12	VRL0454	14.	21.						C	B
Gabriela Matoušová	D14	VRL0352	ukončila činnost								
Markéta Balogová	D14	VRL0255	ukončila činnost								
Jaroslav Mejsnar	H14	VRL0202	33.	25.			20.			C	C

Do výběru Východočeské oblasti bylo zařazeno 11 dětí (v tabulce zvýrazněni tučným písmem).

V podzimní části VČP jsme neobhájili řadu výborných umístění z jara především z důvodů několika zranění a nemocí (Stanislav Novák, Vít Štefan, Štěpánka Klacková). Rozárie Kuchařová na podzim upřednostňovala závody MTB a Tereza Chrástová se účastnila závodů v Ještědské oblasti.