



Závěrečná zpráva projektu

**Provozování sportovního centra mládeže 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 SCM	4
7.	Personální zajištění činnosti SCM	5
8.	Seznam akcí SCM	5
9.	Vyhodnocení jednotlivých akcí	6
10.	Vyhodnocení plnění hlavních cílů projektu	7
11.	Hodnocení projektu dle daných kritérií	8
12.	Ekonomické vyhodnocení projektu	8
13.	Informace o činnosti SCM	9
14.	Předpokládaný další vývoj	9
	Příloha: Sportovní výsledky členů SCM v roce 2016	10

1.	Název projektu
	Provozování sportovního centra mládeže 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 15-18 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"> • provázat činnost oddílů v Podkrkonošské oblasti a podporovat týmovou spolupráci • umožnit všem závodníkům spolupráci s kvalifikovaným trenérem • rozvíjet fyzickou výkonnost závodníků (pravidelné testy fyzické připravenosti závodníků) • upevnit základní tréninkové návyky výkonnostních sportovců • získávat zkušenost v zajímavých tuzemských i zahraničních terénech a tím zlepšovat mapovou dovednost závodníků • podporovat vybrané závodníky na celostátních i mezinárodních soutěžích • udržovat a rozšiřovat základnu dětí a mládeže • zvýšit počet A licencí • účast alespoň jednoho člena na MED 2016 • úspěšně reprezentovat v celorepublikových soutěžích v orientačním běhu

5.	Plnění realizačního plánu a časového harmonogramu		
	a)	výběr talentů a členů SCM	listopad 2015
	b)	běžecská, fyzická a taktická příprava (teorie, rozborů tratí)	prosinec 2015 – březen 2016
	c)	regenerace a posilování	prosinec 2015 – březen 2016
	d)	mapová příprava (mapové tréninky, soustředění)	březen - říjen 2016
	e)	testování fyzické přípravy	duben, září 2016
	f)	závodní období, účast v soutěžích	duben - říjen 2016
	g)	prázdninové mapové soustředění, vícedenní závody	červenec-srpen 2016
	h)	příprava na MČR na klasické trati a družstva	září 2016
	i)	vyhodnocení činnosti a plán pro příští rok	listopad 2016

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

	Jméno	Kategorie	Registrace	e-mail, telefon
1.	Anna Kochová	D16	SJC0153	anicka.kochova@email.cz
2.	Róza Vejražková	D16	SJC0151	info@janavejrazkova.cz
3.	Nikola Zlámalová	D18	SJC9951	nzlamalova@atlas.cz
4.	Tomáš Zalaba	H16	SJC0101	zalabovamartina@tiscali.cz
5.	Šárka Růckerová	D16	HOR0050	sarkaruckerova@seznam.cz
6.	Kateřina Matoušová	D18	VRL9955	matouspv@tiscali.cz
7.	Barbora Matějková	D16	SJC0156	velomat@velomat.cz
8.	Vít Doležal	H18	SJC9802	yndyan5798@gmail.com
9.	Lukáš Macko	H18	SJC9901	lukandiro@seznam.cz
10.	Světlana Nováková	D16	NPA0151	svetluskanovakova@gmail.cz
11.	Aleš Mühlbach	H16	STH0104	amuehlbach@seznam.cz
12.	Natálie Jezdinská	D18	STH9954	NatalieJez@seznam.cz
13.	Dominika Kalenská	D18	STH9958	domca.kalenska@seznam.cz
14.	Markéta Urbanová	D18	STH9953	MajaUrb@seznam.cz
15.	Martin Vydra	H18	STH9902	martinvydra2@seznam.cz
16.	Matěj Hrouda	H18	JIL9804	hrouda@gmail.cz

17.	Šimon Vlastník	H18	JIL9904	zdenekvlastnik@seznam.cz
18.	Jakub Ježek	H16	JIL0104	romanna1@centrum.cz
19.	Jonáš Gottstein	H16	JIL0107	stepnagottsteinova@seznam.cz
20.	Vojtěch Kynčl	H16	JIL0101	vojtakyncl@seznam.cz

7.	Personální zajištění činnosti SCM
-----------	--

	Jméno	Trenérská licence	Oddílová registrace	e-mail, telefon
1.	Ladislav Hrubý		STH5502	hruby55@seznam.cz
2.	Vlastimil Polák	T2	VRL7702	afta@seznam.cz
3.	Vendula Viková	T2	STH8951	v.vikova@seznam.cz
4.	Martin Vávra	T3	HOR6301	yavra@juta.cz
5.	Martin Vik	T3	STH9206	vikus.cz@gmail.com
6.	František Hladík	T3	STH9203	franta.hladik@seznam.cz
7.	Jaroslav Tuma	T3	SJC7305	tumic11@centrum.cz

8.	Seznam akcí SCM		
	Termín	akce	Účast
	Leden - únor	Výjezdy na lyže (zasněžovaný okruh Vejsplachy, Vrchlabí)	10 + 2
	Březen 2016	Vyšetření u sportovního lékaře	8
	11. - 13. 3. 2016	Víkendové, mapové soustředění (Kopidlno)	12 + 3
	Jaro-podzim 2016	Mapové výjezdy	14 + 7
	17. - 21. srpna 2016	Mapové soustředění (Jeseník)	12 + 2
	16. - 18. 9. 2016	Víkendové, mapové soustředění (Chotěvice, rekreační zařízení sv. Kateřina)	8 + 2
	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 Vrchlabí. V létě se 4 členové SCM a 3 členové SCD zúčastnili i mapového soustředění v Norsku, které však nebylo zahrnuto do původního plánu. Akce SCM a SCD byly organizovány většinou společně, ale tréninkové programy rozděleny a přizpůsobeny odlišným požadavkům jednotlivých věkových i výkonnostních skupin.

9.	Vyhodnocení jednotlivých akcí
	<p><u>Leden – únor (Vrchlabí, Vejsplachy)</u> Výjezdy na uměle zasněžovaný běžecký okruh ve Vrchlabí (Vejsplachy). Doprava oddílovými auty, či individuálně vlastními auty. Pravidelně se jezdilo v úterý, občasné byly i výjezdy víkendové. Objemové tréninky a zdokonalování 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). Výsledky lékařské prohlídky vedly ke stanovení optimální tepové frekvence pro jednotlivé typy tréninků.</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 ohledem na zdokonalování orientačních dovedností - vrstevnice, mapy bez cest, koridory, švýcarská hra, náročnější okruhy, velká intenzita zátěže, preferována rychlost).</p> <p><u>Červenec – srpen 2016</u> Individuální účast na několika prázdninových vícedenních závodech.</p> <p><u>16. - 31. července (Norsko, Vikersund)</u> Týdenní tréninkový pobyt na farmě, týdenní turistika s bivakem po Norsku. Akce nebyla zahrnuta do plánu SCM a hrazena z příspěvku Nadace OB.</p> <p><u>17. - 21. srpna 2016 (Jeseník)</u> Mapové soustředění v terénech letošního mistrovství Evropy, zaměřené na zdokonalování mapových technik.</p> <p><u>16. – 18. září 2016 (Chotěvice)</u> Víkendové soustředění zaměřené na mapové techniky s důrazem na přípravu k vrcholu podzimní sezóny Mistrovství ČR na klasice. Ubytování a stravování rekreační zařízení sv. Kateřina.</p> <p><u>9. listopadu 2016 (Studenec)</u></p>

	Závěrečná schůzka trenérů SCM. Zhodnocena činnost, výsledky a průběh naplánovaných akcí v letošním roce. Byl projednán kalendář akcí na rok 2017 a zařazení svěřenců jednotlivých oddílů do SCM Podkrkonošské oblasti. O členství projevil zájem i oddíl Lokomotiva Trutnov.
--	--

10.	Vyhodnocení plnění hlavních cílů projektu
	<p>Hlavní cíl: Zajištěním kvalitních tréninkových podmínek talentů ve věku 15-18 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, soustředění v Norsku, talentovaným svěřencům byla zajištěna lékařská prohlídka i podmínky k regeneraci. Výsledky členů na jednotlivých mistrovstvích, ale i v žebříčkových soutěžích ukazují, že u řady z nich došlo k výraznému výkonnostnímu růstu a aktivity SCM pomáhají jejich rozvoji.</i> <p>Díličí cíle:</p> <ul style="list-style-type: none"> • provázat činnost oddílů v Podkrkonošské oblasti a podporovat týmovou spolupráci - cíl splněn, spolupráce zúčastněných oddílů probíhala na velmi dobré úrovni a možnost trénovat ve společné skupině s úspěšnými závodníky zdravě motivuje ostatní k vyšším výkonům. • umožnit všem závodníkům spolupráci s kvalifikovaným trenérem - cíl splněn, trénujeme společně a během tréninků mohou svěřenci s trenéry konzultovat své výkony, na závěr tréninků se hodnotí jejich aktivita v lese, probíhají i individuální rozborů postupů víkendových závodů, konzultace tréninkových plánů. • rozvíjet fyzickou výkonnost závodníků (pravidelné testy fyzické připravenosti závodníků) - cíl splněn částečně, fyzické testy (dráhový test 12 min., měřený terénní okruh) probíhají u každého oddílu individuálně a hromadné testy jsme dosud nezorganizovali. Většina svěřenců však absolvovala společné testy do TSM. • upevnit základní tréninkové návyky výkonnostních sportovců - cíl splněn částečně, pečlivé vedení tréninkových deníků a plnění tréninkových plánů se bohužel nepovedlo docílit u všech člen. • 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. Řada členů měla možnost seznámit se i s náročnými severskými terény a to v rámci soustředění pořádaných i jinými organizacemi (TSM, juniorská reprezentace) • podporovat vybrané závodníky na celostátních i mezinárodních soutěžích - cíl splněn, členi SCM se účastnili závodů žebříčků A i B, jednotlivých mistrovství, Šárka Rückarová a Anna Kochová reprezentovaly na CEYOC - 1. a 6. místo krátká trať, 1. místo štafety i na MED v Polsku (2. místo štafety). Přehled výsledků v příloze.

<ul style="list-style-type: none"> • udržovat a rozšiřovat základnu dětí a mládeže - cíl splněn částečně, v průběhu roku 2 členi SCM ukončili či přerušili svou sportovní činnost, ale příslibem do budoucna je příchod talentovaných závodníků z řad SCD přestupujících v následujícím roce do dorosteneckých kategorií. • zvýšit počet A licencí - cíl splněn, počty licencí se zvýšily - o 3 licence A. • účast alespoň jednoho člena na MED 2016 - cíl splněn, Šárka Růckerová i Anna Kochová úspěšně reprezentovaly na MED v Polsku. • úspěšně reprezentovat v celorepublikových soutěžích v orientačním běhu - cíl splněn, kromě výše uvedených úspěchů Šárky Růckerové i Anny Kochové na mezinárodních závodech, obě dívky vyhrály či se umístily na předních místech při mistrovství ČR. Další úspěšní členi se na mistrovství probojovali do finálových bojů a zasáhli do umístění v TOP 10. Přehled výsledky v příloze.

11.	Hodnocení projektu dle daných kritérií
	<ul style="list-style-type: none"> • sportovní výsledky závodníků zařazených do SCM v roce 2016, především úspěchy na MČR, zisk více licencí A - kritérium splněno, mimořádné úspěchy zaznamenaly především Šárka Růckerová (2x mistrovský titul, 2x 2. místo, 1x 3. místo) a Anna Kochová (1x mistrovský titul, 1x 3. místo), další 4 závodníci se probojovali na mistrovství do finálových bojů. Nárůst o 3 licence A (celkem 10 licencí A). Šárka Růckerová se stala pro rok 2017 členkou juniorské reprezentace. • individuální zlepšení v mapové i fyzické připravenosti - kritérium splněno, u řady členů došlo k výkonnostnímu růstu. • počet zástupců v TSM - kritérium splněno, 4 zástupci v TSM pro rok 2016, 6 zástupců v TSM pro rok 2017 • uspořádaná soustředění i samotné tréninky včetně účasti na nich - kritérium splněno, uspořádali jsme dvě mapová soustředění, 16 pravidelných mapových tréninků a mimo plán soustředění v Norsku. Účast na trénincích byla početná a většina dorostenců se zúčastnila alespoň jednoho soustředění. • naplnění věcné části projektu SCM v roce 2016 - věcná část projektu SCM byla naplněna.

12.	Ekonomické vyhodnocení projektu		
	Projekt byl finančně zajištěn z příspěvku Nadace OB, klubů závodníků zařazených do SCM 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

	Regenerace, plavání	3	2
	Vyšetření u sportovního lékaře (členům TSM bylo hrazeno sportovní vyšetření z prostředků TSM)	3	2
	Víkendové, mapové soustředění (Kopidlno)	10	4
	Mapové výjezdy	15	4
	Mapové soustředění (Jeseník)	15	6
	Víkendové, mapové soustředění (Chotěvice, rekreační zařízení sv. Kateřina)	6	2
	Závěrečná schůzka	0	0
	Režijní náklady SCM	1	0
	Celkem	55	20

13.	Informace o činnosti SCM
	Základní informace o činnosti SCM 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 vývěskách.

14.	Předpokládaný další vývoj
	V provozování sportovního centra mládeže 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 SCM nás pozitivně motivují pro další práci.

Sportovní výsledky členů SCM

Jméno	Kat.	Registrace	MED sprint.	MED klas.	MED štaf.	MČR NOB	MČR spr.	MČR spr.št.	MČR KT	MČR klas.	MČR štaf.	MČR druž.	ŽA	ŽB	Licence 2016 2017	
Anna Kochová	D16	SJC0153	25.	22.		29.	1.	11.	29.	3.	18.		5.		A	A
Róza Vejražková	D16	SJC0151				28.	35.		27.	35.	18.		20.		A	A
Nikola Zlámalová	D18	SJC9951				23.	15.	11.	24.	29.	18.		26.		A	A
Tomáš Zalaba	H16	SJC0101				27.	14.	11.	43.	13.			23.		A	A
Šárka Rückarová	D16	HOR0050	14.	7.	2.	3.	2.	4.	1.	1.	2.	3.	1.		A	A
Kateřina Matoušová	D18	VRL9955								10.			36.		A	A
Barbora Matějková	D16	SJC0156				26.	38.			7.				10.	B	A
Vít Doležal	H18	SJC9802				26.		11.	38.					5.	B	A
Lukáš Macko	H18	SJC9901	ukončil aktivní činnost													
Světlana Nováková	D16	NPA0151							42.					7.	B	B
Aleš Mühlbach	H16	STH0104				32.								28.	B	B
Natálie Jezdínská	D18	STH9954	přerušila aktivní činnost													
Dominika Kalenská	D18	STH9958				30.	17.		13.				14.		A	A
Markéta Urbanová	D18	STH9953				27.								5.	B	A
Martin Vydra	H18	STH9902				32.				26.				9.	B	B
Matěj Hrouda	H18	JIL9804				33.				41.				10.	B	B
Šimon Vlastník	H18	JIL9904				35.			43.					21.	B	B
Jakub Ježek	H16	JIL0104							25.	45.				14.	B	B
Jonáš Gottstein	H16	JIL0107							41.						B	B
Vojtěch Kynčl	H16	JIL0101														C

Do podzimních bojů v žebříčku B (tedy o licenci A) bohužel nemohla zasáhnout Světlana Nováková, která v září onemocněla infekční žloutenkou, a byla vyřazena z veškeré sportovní činnosti.