

Sportovní centrum mládeže v orientačním běhu Moravskoslezský kraj

ZÁVĚREČNÁ ZPRÁVA 2013

**Provozování Sportovního centra mládeže v OB
Moravskoslezský kraj
za rok 2013**

Třinec, listopad 2013

OBSAH

1. Název projektu
2. Příjemce projektu
3. Garant projektu
4. Seznam závodníků zařazených do sportovního centra mládeže
5. Hlavní cíle projektu
6. Plnění realizačního plánu a časového harmonogramu
7. Personální zajištění činnosti sportovního centra mládeže
8. Vyhodnocení jednotlivých akcí sportovního centra mládeže
9. Vyhodnocení plnění hlavních cílů projektu
10. Hodnocení projektu dle daných kritérií
11. Ekonomické vyhodnocení činnosti SCM a použití příspěvku Nadace orientačního běhu
12. Informace o činnosti
13. Předpokládaný další vývoj
14. Příloha - č. 1 přehled výsledků SCM

Sportovní centrum mládeže v orientačním běhu Moravskoslezský kraj

1. Název projektu

Sportovní centrum mládeže v orientačním běhu Moravskoslezský kraj pro rok 2013.

2. Příjemce projektu

Název instituce: Moravskoslezská krajská organizace ČUS

Sídlo sdružení: Vítkovická 3083/1, 702 00 Ostrava

IČO: 70926379

DIČ: CZ70926379

Číslo účtu: 193578035/0300

Zastoupenou: Karel Kafka, předseda MSKO ČUS

Ing. Vladimír Janoško, místopředseda MSKO ČUS

3. Garant projektu

Martin Kovařík (šéftrenér SCM), člen oddílu TJ TŽ Třinec

Adresa: Palackého 433, 739 61 Třinec,

tel. 777 282624, email: mkove@seznam.cz

4. Jmenný seznam zařazených talentů ve věku 15 – 18 roků s licenci A

	Jméno	Kategorie	Registrace	Licence 2014	Poznámka
1.	Hana Fukalová	D16	AOV9850	A	
2.	Lucie Szarzecová	D16	TRI9850	A	
3.	Jana Vývodová	D16	MOV9852	A	
4.	Kateřina Argalášová	D16	TRI9750	A	
5.	Jana Tesařová	D16	TRI9751	A	
6.	Markéta Sabelová	D18	TRI9656	A	
7.	Jan Cienciala	H16	TRI9801	B	
8.	Vojtěch Lanc	H16	TRI9806	B	
9.	Jaromír Mielec	H16	AOV9701	A	
10.	Jakub Glonek	H18	AOV9602	A	
11.	Vojtěch Matuš	H18	VRB9606	A	
12.	Marie Procházková	D18	SOP9551	A	

Jmenný seznam zařazených talentů ve věku 15 –16 roků s jinou licenci než je licence A

	Jméno	Kategorie	Registrace	Licence 2014	Poznámka
1.	Jana Liberdová	D16	TRI9852	C	zdrav. důvody
2.	Martin Madzia	H16	TRI9705	B	

5. Hlavní cíle projektu

CÍL PROJEKTU

Pokračovat v nastavené práci s mládeží Moravskoslezského kraje, zvyšovat jejich fyzickou a mapovou zdatnost, aby mohli být rovnocennými soupeři ostatním závodníkům v ČR.

DÍLČÍ CÍLE:

- vyhledávání talentů v regionu centra mládeže a výběr členů SCM MSK
- zapojení talentovaných závodníků do pravidelné běžecké a mapové přípravy
- uspořádání pěti mapových soustředění a dvou společných mapových tréninků
- udržení (získání) 85% licencí A
- v celkovém hodnocení žebříčku A 2 závodníci do 10. místa
- získat 1 medaili na mistrovstvích ČR.

Do centra byli zařazení závodníci těchto oddílů: AOP, AOV, MOV, SOP, TRI, VRB. Bohužel, není zde v oblasti mnoho oddílů, kteří se věnují mládeži a ani těch dorostenců, co se věnují tomuto sportu v oblasti. Další závodníci zatím nevykazují dostatečnou výkonnost, ale byli bedlivě sledováni.

6. Plnění realizačního plánu a časového harmonogramu

Průběžná celoroční činnost:

- mapová a fyzická příprava na soustředěních SCM a jejich technické zabezpečení

Pro jednotlivé členy SCM nebyly vypracovány jednotné plány, každý člen svoji přípravu plánoval s oddílovým, osobním trenérem.

Časový harmonogram proběhlých a plánovaných akcí:

	Termín	Akce	Místo	Náplň	Počet osob
1.	6. 3. 2013	Lékařské prohlídky	Ostrava	Sportovní lékařská prohlídka	11+1
2.	15. - 17. 3. 2013	Mapové soustředění	Rusava	Mapové tréninky	11+3
3.	18. 4. 2013	Testy dráha	Třinec	Test - dráha	11+4
4.	27. - 30. 4. 2013	Mapové soustředění	Skokovy	Mapové tréninky v nádherných terénech	11+3
5.	8. - 9. 6. 2013	Příprava MČR krátká	Vojtíškov	Příprava na MČR krátká v podobném terénu	13+4
6.	30. 8. - 1. 9. 2013	Mapové soustředění	Zlaté Hory	Mapové tréninky	12+4
7.	26. - 28. 10. 2013	Závěrečné soustředění	Tesák	mapové tréninky, jiné OB dovednosti, zhodnocení	14+4

7. Personální zajištění činnosti sportovního centra

Hlavním organizátorem akcí je šéftrenér SCM (Martin Kovařík), který připravuje všechny tréninky. Všichni níže uvedení trenéři se podílejí na hladkém průběhu tréninků na soustředění.

Seznam trenérů:

	Jméno	Trenérská licence	Oddílová registrace	e-mail, telefon
1.	Martin Kovařík	T3	TRI7700	mkove@seznam.cz , 777282624
2.	Mgr. Mária Kovaříková	T2	TRI6950	maria.kovarik@centrum.cz , 774171619
3.	Ing. Jiří Tesař		AOP6702	tesar@transexpress.cz , 608718019
4.	Anna Gavendová	T2	TRI4650	AnnaGavendova@seznam.cz 608460287

8. Vyhodnocení jednotlivých akcí

1. SPORTOVNÍ LÉKAŘSKÉ PROHLÍDKY

Termín: 6. 3. 2013 Místo: Ostrava - Sportovní medicína, a.s., MUDr. Bogna Jiravská-Godula
Sportovní lékařská prohlídka proběhla v Ostravě na specializovaném pracovišti pro sportovce na běhátku (Spiroergometrické vyšetření s progresivně narůstající zátěží). Prohlídka byla provedena u těchto 11 závodníků: Fukalová H., Szarzecová L., Vývodová J., Argalášová K., Tesařová J., Sabelová M., Cienciala J., Lanc V., Mielec J., Madzia M., Glonek J.

2. VT RUSAVA

Termín 15.-17. 3. 2013 Místo: Rusava

Soustředění určeno jak pro členy SCD, tak i SCM. Dorostenců se zúčastnilo 11. Celkem se soustředění zúčastnilo 44 osob (žáci, dorostenci, trenéři MSK a řidiči aut). Ubytování v RS Nad Přehradou na Rusavě, stravování plná penze, doprava auty.

K tréninkům jsme využívali prostor směrem na Držkovou a ne původně plánovaný prostor z MČR, jelikož se v něm poběží zanedlouho závody.

Bohužel nám moc nepřály povětrnostní a další podmínky (sníh - někde více, někde méně a navíc na některých místech bylo čerstvě pokáceno), ale všechny tréninky jsme i přesto zvládli. Celkem bylo 5 různých mapových tréninků + 1 měřený kros v areálu ubytování.

Pro většinu 1. kontakt s mapou po zimě (zdokonalení se mapových dovedností, práce s mapou a buzolou atd.). Mimo to proběhla teorie (klíč ISSOM 2007) a teoretický test. Všichni byli seznámeni s akcemi v roce 2013 a s povinnostmi, které se od členů požadují. Všichni přistupovali k tréninkům velmi zodpovědně.

3. TESTY TŘINEC

Datum: 18. 4. 2013 Místo: Třinec, atletická dráha

Povrch: tartan Počasí: slunečno, 24°C

Testů se zúčastnilo 11 dorostenců z řad SCM (celkem 45 závodníků) + 6 trenérů. Běželo se 600m, 1500m a 3000m. Někteří dorostenci absolvovali i společné testování dorostenců ČR na podzim, jako součást nominačních závodů. Závodníci se oproti loňsku zlepšili.

4. VT SKOKOVY

Datum: 27. - 30. 4. 2013 Místo: Skokovy

Společné hlavní mapové soustředění v roce 2013 pro SCM i SCD. Využili jsme služeb penzionu Espero ve Skokovech v Českém ráji. Doprava auty. Dorostenců se zúčastnilo 11.

Někteří dorostenci totiž startovali ve Švédsku na Tiomile, která je ve stejném termínu.

Celkem se zúčastnilo soustředění 35 osob.

Před soustředěním jsme se zúčastnili ještě závodů MMSK na krátké trati v Herticích u Opavy a poté vyrazili směr Skokovy. K tréninkům jsme využívali prostor z MČR na klasice z roku 2012 v Českém ráji mezi obcí Skokovy a hradem Kostí.

Tento nádherný skalnatý a mapově náročný terén byl všem ku prospěchu, jelikož my nemáme v blízkosti tento typ terénu. Navíc v tomto prostoru je několik různých typů terénu, takže jsme mohli využít různé druhy tréninků a zaměřit se vždy na určitou dovednost. Celkem bylo 6 různých mapových tréninků, zaměřených na různé mapové dovednosti a návyky.

Všichni přistupovali k tréninkům velmi zodpovědně.

5. VT VOJTÍŠKOV

Datum: 8. - 9. 6. 2013 Místo: Vojtíškov

Soustředění určené jako příprava na MČR na krátké trati. Tato akce byla určena pouze pro dorost. Zúčastnili se jí skoro všichni, kromě 1 nemocného, tedy 13 závodníků. Uskutečnilo se v podobném specifickém terénu (spousty kupek), fyzicky náročný kopcovitý terén. Všechny tréninky byly zaměřené na správné nabíhání a orientování se v tomhle terénu, pochopení generalizace. Většinou to dělalo dost problém, jak generalizace, tak i správné naběhnutí. V tomto terénu se už nedá běhat na náhodu. A dorostenci zjistili, že je pořád co zlepšovat. Důležité je udržet co nejdéle koncentraci, což činí problém. Doprava auty, ubytování se stravováním, penzion Sport.

6. VT ZLATÉ HORY

Datum: 30.8. - 1. 9. 2013 Místo: Zlaté Hory

Letní soustředění na konci prázdnin, tentokrát se zázemím ve Zlatých Horách, středisko MAYA, plná penze, doprava auty.

Z řad dorostu se zúčastnilo soustředění 12 osob. Celkem se soustředění zúčastnilo 40 osob. Tentokrát jsme využili různé typy terénů v okolí. Byli jsme v Černé Vodě, okolí Zlatých Hor a taky v Polsku - v Głuchołazech (1 trénink).

Uskutečnilo se 6 mapových náročných tréninků. Jednotlivé tréninky byly zaměřeny vždy na určitou mapovou dovednost a na volbu dlouhých postupů.

7. VT TESÁK

Datum: 26. - 28. 10. 2013 Místo: Tesák

Soustředění na závěr sezóny, zhodnocení sezóny a motivační (úvodní) do dalšího tréninkového období. Tentokrát jsme využili prostor z podzimního ŽB Morava na Tesáku. Soustředění se zúčastnila velmi početná skupina mladých závodníků, což je potěšující, jak z řad dorostenců, tak i z žactva. Využili jsme zázemí na Tesáku ve středisku TON, doprava auty. Proběhlo 5 mapových tréninků (4 mapové pro jednotlivce, z toho 1 na udržení a běhání v traverzu+1 vytrvalostní hra v 6ti-členných smíšených družstvech s úkoly)+zkouška průběžnosti v různém typu terénu, aby si závodníci uvědomili, v jaké části lesa (terénu) se běží rychleji a kde naopak pomaleji. Jednotlivé tréninky byly zaměřeny vždy na určitou mapovou dovednost. Proběhlo rozebrání tréninků a postupů. Všichni přistupovali k tréninkům zodpovědně. Uskutečnila se beseda s naším nejúspěšnějším juniorem z mistrovství světa Michalem Hubáčkem, který se zúčastnil i tréninků.

9. Vyhodnocení plnění hlavních cílů projektu

Hlavní cíl projektu:

Pokračovat v nastavené práci s mládeží Moravskoslezského kraje, zvyšovat jejich fyzickou a mapovou zdatnost, aby mohli být rovnocennými soupeři ostatním závodníkům v ČR - splněno. Je vidět, že mladým nadějným závodníkům je SCM ku prospěchu, hlavně po mapové stránce, jelikož v oblasti je málo kvalitních terénů a není moc mapových tréninků. Všem, co jezdili na akce SCM jejich výkonnost roste.

Dílčí cíle projektu:

1. Vyhledání talentů v regionu centra mládeže a výběr členů SCM - splněno

Do SCM byli vybráni všichni talentovaní dorostenci v oblasti, bohužel mi unikla při zpracování grantů 1 závodnice v kat. D18 z SOP (Marie Procházková), ihned jak se na to přišlo na jaře byla zařazena do SCM MSK. Mimo již zařazených členů se během roku nikdo neprojevil, aby mohl být zařazen do SCM. Mimo zařazených závodníků se akcí zúčastňovali i další zájemci z řad dorostenců, v oblasti jich tu je velmi málo.

2. Zapojení talentovaných závodníků do pravidelné běžecké a mapové přípravy - splněno

Kvalitní mapová příprava byla poskytnuta na soustředěních všem členům, kteří se zúčastnili. Co se týká běžecké přípravy, tak to je většinou otázka oddílů, samozřejmě, že v rámci SCM byla taky poskytována (v rámci jednotlivých tréninků, testy na dráze, kros atd.). Navíc dorostenci přišli už na to, že to bez pravidelného tréninku nepůjde.

3. Uspořádat 5 mapových soustředění + 2 společné mapové tréninky - splněno

Všechna plánovaná mapová soustředění proběhla a na nich spousty různých mapových tréninků. V jarní části proběhlo i mnoho společných mapových tréninků, které navíc byly zaměřeny na LODM. Jelikož se jednalo většinou o sprinty, tak i na MČR ve sprintu. Potěšující byla i velmi slušná účast na nich a to i přes různá bydliště členů. Pro nominované a náhradníky LODM navíc proběhlo náročné minisoustředění.

4. Udržení (získání) 85% licencí A - splněno

Licenci „A“ si získala (udržela) většina závodníků, vyjma 2 kluků v H16. Takže ze 14 licencí pro další rok obhájilo svoji licenci A 12 závodníků. U 1 z nich je to dle mě díky zdravotním problémům, které ho bohužel provázely během roku. Věřím, že oba licenci A získají zpět.

5. V celkovém hodnocení žebříčku A, 2 závodníci do 10. místa - splněno

V ŽA v jeho celkovém hodnocení byli 2 závodníci SCM MSK do 10. místa a to: v kategorii D16 Jana Tesařová na 6. místě a v kategorii H16 Jaromír Mielec na 10. místě

6. Na MČR získal 1 medaile - splněno

Celkem závodníci SCM MSK získali na MČR 2 medaile.

Suverénní vítězem na MČR v nočním OB v kat. H16 byl Jaromír Mielec (AOV).

A na MČR na krátké trati získala v kat. D16 bronzovou medaili Jana Tesařová (TRI).

I další závodníci byli blízko zisku medaile na MČR (Glonek, Argalášová)

10. Hodnocení projektu dle daných kritérií

V rámci SCM se podařilo podchytit talenty z oddílů Moravskoslezského kraje ve věku 15-18 let a zapojit je do tréninků na soustředěních. Je potěšující, že většina dorostenců se akcí zúčastňovala pravidelně. A i přesto, že jich tady v oblasti máme poskromnu, tak většina si znovu obnovila licenci „A“. Taktéž se sjednotila kritéria a požadavky na výběr závodníků v rámci kraje.

- sportovní výsledky závodníků zařazených do SCM v roce 2013, umístění v ŽA, v ŽB v a na MČR - splněno

Na MČR získal 2 medailí. Zlato noční H16 Mielec J. a bronz krátká D16 Tesařová J., i další dobrá umístění jednotlivých závodníků Glonek (sprint 4.), Argalášová (sprint 5.), Tesařová (noční 5.), Mielec (sprint 7.), Fukalová (klasika 8.). Nejvyrovnanější výsledky na MČR měla Jana Tesařová a Vojtěch Matuš.

V ŽA se mezi 10 nejlepších dostali pouze 2 závodníci Tesařová 6., Mielec 10.

Bohužel někteří měli problém licenci A udržet, je tu i skupinka závodníků co na všechny závody ŽA nejezdili (Fukalová, Vývodová, Procházková). Dva závodníci licenci „A“ ztratili v H16. Někteří měli zdravotní problémy delší dobu, tak absolvovali zase jen část závodů (Sabelová, Lanc).

Oba závodníci s licenci „B“ nezískali v ŽBM licenci „A“ Madzia velmi těsně v celkovém pořadí 2. Liberdová bohužel přišla i o licenci „B“ - zdravotní důvody. Procházková (která má licenci A) ŽBM vyhrála.

Některé výsledky byly příjemným překvapením, když člověk ví, kdo na co má a kolik trénuje. Na druhou stranu je zapotřebí na sobě stále pracovat, jelikož je pořád co zlepšovat.

- uspořádaná soustředění a výsledky na soustředěních - splněno

Celkem bylo uspořádáno 5 mapových soustředění (Rusava, Skokovy, Vojtiškov, Zlaté Hory, Tesák), testy na dráze a sportovní lékařské prohlídky. Navíc 3 dorostenci se zúčastnili minisoustředění na LODM.

Pozitivní je, že většina členů se zúčastnila všech soustředění (pokud nebyli nemocní). Ti, co se zúčastnili akcí SCM, k tréninkům přistupovali zodpovědně, výsledky z některých soustředění a testů jsou uvedeny na internetových stránkách (jarní část) popř. byli účastníkům akcí posílány na email.

- individuální vývoj v běžecké a mapové přípravě jednotlivých závodníků zařazených do SCM v roce 2013 - splněno

U pravidelně trénujících jedinců došlo ke zvýšení fyzické výkonnosti, je to otázka hlavně oddílů případně osobních trenérů. Co se týká mapové přípravy, tak došlo u všech, kdo se zúčastňovali soustředění, ke zlepšení práce s mapou, díky různým společným tréninkům v neznámých terénech vyšší kvality než jsou u nás v oblasti.

11. Ekonomické vyhodnocení činnosti sportovního centra mládeže a použití příspěvku Nadace orientačního běhu

Mimo grant Nadace OB si členové na akce přispívali sami - jejich příspěvky činily celkem 49 300,-Kč. Celkové příjmy (bez příspěvku od Nadace OB) byly 50 950,-Kč. Celkové výdaje u SCM byly 90 950,-Kč. Takže jsme vyčerpali vše a jsme na 0,-Kč.

Příjmy byly následující:

Nadace OB	40 000,-
Příspěvky členů	49 300,-
MSKS OS (zůstatek z roku 2012)	1 650,-

Celkové příjmy 90 950,-

Splnili jsme podmínku Nadace pokrytím vlastních nákladů min. 100%, z vlastních příspěvků jsme uhradili částku 50 950,-Kč. Celé účetnictví má hospodář MSKS OS pan Josef Kroča (MOV). A samozřejmě s ním bylo seznámeno předsednictvo MSKS OS.

	Termín	Akce	Místo	Celkové náklady	Z toho Nadace OB
1.	6. 3. 2013	Lékařské prohlídky	Ostrava	7 700,-	7 700,-
2.	15. - 17. 3. 2013	Mapové soustředění	Rusava	17 740,-	9 240,-
3.	18. 4. 2013	Testy dráha	Třinec	0,-	0,-
4.	27. - 30. 4. 2013	Mapové soustředění	Skokovy	25 780,-	8 780,-
5.	8. - 9. 6. 2013	Příprava MČR krátká	Vojtiškov	10 370,-	4 270,-
6.	30. 8. -1. 9. 2013	Mapové soustředění	Zlaté Hory	13 720,-	5 820,-
7.	26. -28. 10. 2013	Závěrečné soustředění	Tesák	15 640,-	4 190,-
CELKEM				90 950,-	40 000,-

12. Informace o činnosti v médiích, na webu apod.

SCM MSK má internetové stránky s adresou: <http://www.msksos.cz/>

Stránky jsou součástí celého Moravskoslezského svazu v orientačním běhu sekce SCM.

Zde jsou zveřejněny základní údaje o SCD a SCM, informace pro členy a jejich trenéry o jednotlivých akcích a jejich výsledky. Bohužel 2. půlrok už stránky nebyly moc aktuální a je zapotřebí v tomto směru situaci vylepšit. Mimo to závodníci, kteří se zúčastnili Olympiády dětí a mládeže se zúčastnili tiskové konference při Zlaté třetře v Ostravě, kde se setkali a povídali s Kennenisou Bekelem. Článek i s fotem byl na serverech idnes.cz atd.

13. Předpokládaný další vývoj

Dosavadní činnost SCM Moravskoslezský kraj prokázala svoji opodstatněnost.

Je zapotřebí všechny dorostence zapojit do pravidelné fyzické přípravy, i žáky přecházející do dorostu. Umožnit jim mapová soustředění v různých kvalitních terénech v tuzemsku.

V Třinci dne 12. listopadu 2013

Podpis řešitele projektu:
Martin Kovařík

Sportovní centrum mládeže v orientačním běhu Moravskoslezský kraj

Příloha č. 1

PŘEHLED VÝSLEDKŮ SCM 2013 :

1/ MSJ : nikdo Sprint Middle Klasika Štafety

2/ MED : nikdo Sprint Klasika Štafety

3/ Mistrovství ČR :

		sprint	KT	klas.	NOB	ŽA	ŽB	dráha	licence 2014
Hana Fukalová	16/1	38.	-	8.	-	21.	10.	14,30	A
Lucie Szarzecová	16/1	22.	-	39.	-	22.	-	12,21	A
Jana Vývodová	16/1	12.	16.	34.	-	25.	-	13,59	A
Jana Liberdová	16/1	-	47.	50.	20.	-	14.	-	C
Kateřina Argalášová	16/2	5.	10.	27.	8.	11.	-	12,28	A
Jana Tesařová	16/2	11.	3.	12.	5.	6.	-	12,01	A
Markéta Sabelová	18/1	11.	D	-	14.	18.	-	12,13	A
Marie Procházková	18/2	18.	14.	25.	-	-	1.	-	A
Jan Cienciala	16/1	33.	22.	51.	20.	32.	-	12,29	B
Vojtěch Lanc	16/1	-	-	-	-	34.	-	9,43	B
Jaromír Mielec	16/2	7.	11.	22.	1.	10.	-	10,54	A
Martin Madzia	16/2	-	37.	46.	14.	-	2.	13,09	B
Jakub Glonek	18/1	4.	29.	36.	17.	19.	-	10,02	A
Vojtěch Matuš	18/1	10.	D	13.	-	15.	-	9,42	A

4/ Štafety - M ČR :

dorostenky :
8. TRI

dorostenci :
7. AOV
23. TRI

5/ Družstva - M ČR :

12. TRI

Do dorosteneckého výběru pro rok 2014 byla zařazena: Jana Tesařová (B)

Do juniorského výběru pro rok 2014 byli zařazeni: nikdo

VÝSLEDKY LODM:

Kategorie		Sprint	Middle	Smišené štafety
HS	Vojtěch Lanc	4.	5.	2.
DS	Lucie Szarzecová	5.	5.	2.