

Západočeské sportovní centrum mládeže (OB,LOB)

Závěrečná zpráva o použití nadačního příspěvku

**provozování Západočeského sportovního centra
mládeže (OB,LOB) pro rok 2015**

Tachov, listopad 2015

OBSAH

1. Název projektu	3
2. Příjemce projektu	3
3. Garant projektu	3
4. Hlavní cíle projektu.....	3
5. Plnění realizačního plánu a časového harmonogramu	4
6. Personální zajištění činnosti sportovního centra mládeže.....	4
7. Seznam závodníků zařazených do sportovního centra mládeže.....	5
8. Seznam akcí sportovního centra mládeže.....	5
9. Podrobnější vyhodnocení jednotlivých akcí sportovního centra mládeže....	6
10. Vyhodnocení plnění hlavních cílů projektu.....	7
11. Hodnocení projektu dle daných kritérií.....	8
12. Ekonomické vyhodnocení činnosti sportovního centra mládeže a použití příspěvku Nadace orientačního běhu	9
13. Informace o činnosti.....	9
14. Předpokládaný další vývoj.....	10
15. Příloha – přehled výsledků SCM 2015	11

1. Název projektu

Projekt Západočeského sportovního centra mládeže (OB,LOB) pro rok 2015.

2. Příjemce projektu

Název instituce : Západočeské sportovní centrum mládeže (OB,LOB)

Sídlo sdružení : Na Průhonu 285/7, 353 01 Mariánské Lázně

organizační složka pro Plzeňský kraj : Školní 1382, 347 01 Tachov

IČO : 266 79 566

Č.úctu : 1982245369/0800, Česká spořitelna a.s.,

Statutární orgán: Ing. Jan Michalec, Školní 1382, 347 01 Tachov - vedoucí SCM

3. Garant projektu

Jan Michalec (vedoucí SCM), člen oddílu OB MLOK Mariánské Lázně

Adresa : Školní 1382, 347 01 Tachov, tel. 374 722 656, 721 629 674,

e-mail michalcovi.tc@tiscali.cz

4. Hlavní cíle projektu

Hlavní cíl projektu :

Pokračovat v nastoupené cestě soustředění nejtalentovanějších závodníků v orientačním běhu ve věku 15-18 let ze západočeské oblasti OB a poskytnout jim tréninkovou péči pro jejich další růst. Koordinovat a poskytovat pomoc oddílům západočeské oblasti při tréninku závodníků.

Dílčí cíle projektu :

- vyhledání talentů v regionu centra mládeže
- výběr členů SCM
- zapojení talentovaných závodníků do pravidelné běžecké a mapové přípravy
- zvýšení výkonnosti závodníků, zejména zvýšením počtu licencí „A“
- příprava závodníků pro další trénink v juniorském a seniorském věku
- pravidelné testování fyzické formy závodníků
- podpora a sjednocení přípravy závodníků v jednotlivých oddílech

5. Plnění realizačního plánu a časového harmonogramu

Průběžná celoroční činnost :

- sledování, vypracování a plnění tréninkových plánů členy SCM, poskytování metodické pomoci talentovaným jedincům bez trenérského zázemí
- spolupráce s oddíly při zajištění dopravy a účasti mládeže na vrcholných závodech v ČR
- asistence při zajišťování a příspěvek k uhrazení nákladů u prohlídek tělovýchovnými lékaři
- individuálně – účast na trénincích mateřských oddílů, účast na Plzeňské zimní lize

Fyzickou přípravu jednotlivých členů SCM vedli oddíloví, případně osobní trenéři. Přehledové součty po jednotlivých cyklech byly průběžně konzultovány jak na soustředěních SCM, tak i mailem. Na březnovém soustředění byly konzultace zaměřeny na zhodnocení přípravného zimního období, v následujícím období k přípravě na testy na dráze, mistrovství ČR middle a před prázdninovým letním obdobím k činnosti a přípravě na podzimní část sezony.

Závodů Plzeňské zimní ligy se účastnili členové z oddílů Kometa Kralovice, Lokomotiva Plzeň, VPM Plzeň a Nejdku v počtu 5 – 7. V zimní přípravě některých členů (NEJ, SKV, VPM) byl využíván i běh na lyžích.

Časový harmonogram plnění plánovaných akcí je rozveden v bodech 8 a 9.

6. Personální zajištění činnosti sportovního centra mládeže

V souladu se stanovami zajišťovalo činnost trenérská rada SCM a vedoucí SCM. Seznam trenérů :

	Jméno	Trenérská licence	Oddílová registrace
1.	Michalec Jan - ved. SCM	T 2	MLA 5701
2.	Šilhavý Jakub – trenér. rada	T 3	LPM 8500
3.	Valeš Jiří		LPM 9502
4.	Kolovský František		LPM 9202
5.	Chvalová Věra		LPM 9452
6.	Kodeda Oldřich	T2	VPM 5901

Kromě seznamu se na některých akcích podíleli i další trenéři z oddílů západočeské oblasti, především v oblasti dopravy, startů a cílů tréninků.

7. Seznam závodníků zařazených do sportovního centra mládeže

	Jméno	Kategorie	Registrace
1.	Biersaková Dagmar	D 16	KRL 0051
2.	Kubínová Veronika	D 18	SKV 9752
3.	Hasman Ondřej	H 16	VPM 0002
4.	Hašek Jan	H 16	VPM 0001
5.	Bartoš Vojtěch	H 18	MLA 9802
6.	Sova František	H 18	LPM 9702
7.	Hanáková Lenka	D16	KRL 9951
8.	Lučanová Barbora	D16	MAS 0051
9.	Marešová Alexandra	D16	NEJ 9950
10.	Solomko Adam	H16	BSO 0002
11.	Vecko Jan	H16	NEJ 0002

Jako podporovaný člen SCM pro rok 2015 byla v souladu s projektem na základě výsledků zařazena v průběhu roku 2015 Tereza Kinkorová - LPM 9850, která získala licenci „A“ v žebříčku „B“ – Čechy a licenci „A“ potvrdila na MČR klasika. V přestupovém termínu odešel do oddílu Praga Praha Bartoš Vojtěch, který se pak účastnil akcí v rámci nového oddílu. Veronika Kubínová se jako hlavní disciplíně věnovala MTBO směřovanou na účast na MS. Sova František roku 2015 byl v rámci studia mimo ČR.

8. Seznam akcí sportovního centra mládeže.

	Termín	Akce	Místo	Účast
1.	únor 2015	lékařské vyšetření	Plzeň	10 členů
2.	19.-22.3.2015	jarní mapové soustředění	Hradec Králové	10 členů + 2 trenéři + 17 ostatní
3.	duben 2015	kontrolní testy dráha	Plzeň, Cheb	9 členů + 5 trenérů
4.	18.-20.6.2015	soustředění middle	Potůčky, Jáchymov	5 členů + 1 trenér + 4 ostatní
5.	10.-14.8.2015	letní soustředění	Regensburg - SRN	3 členové + 1 trenér + 6 ostatní
6.	18.-20.9.2015	soustředění klasika	Sušice	5 členů + 1 trenéři + 5 ostatní
7.	6.-8.11.2015	hodnotící sraz	Plzeň	8 členů + 2 trenéři + 13 ostatní

9. Podrobnější vyhodnocení jednotlivých akcí.

A) Lékařské prohlídky

Lékařské vyšetření zajišťovaly individuálně mateřské oddíly, u většiny dorostenců nepožadovaly příspěvek od SCM.

B) Mapové soustředění 19.-22.3.2015, Hradec Králové a okolí

Jarní mapové soustředění k fixaci práce s mapou po zimě, nácviky krátkých a delších azimutů, mapa za snížené viditelnosti (noční trénink). Soustředění bylo současně soustředěním TSM a otevřené i pro další zájemce (+ 17), účastnili se vybraní žáci SCD.

Celkový počet mapových tréninků – 6

Ubytování a stravování – kemp Stříbrný rybník

Doprava osobními vozidly.

Počet závodníků : 10 Počet trenérů : 2 (+3) Vedoucí soustředění : Jan Michalec

C) Testy na dráze, duben 2015, Plzeň, Cheb

S ohledem na rozsáhlost oblasti, bydliště závodníků a kalendář závodů, byl zvolen model testů v rámci tréninků oddílů 16.4. v Plzni a 24.4. v Mariánských Lázních a dopoledne 26.4. před oblastním žebříčkem v Chebu. Účastnili se i žáci a další osoby.

Počet závodníků: 9 (+38) Počet trenérů: 5 (+4) Vedoucí trenér: Hasman, Bartoš, Michalec

D) Soustředění middle, 18.-20.6.2015, Potůčky, Jáchymov

Krátké otevřené soustředění SCM a TSM před závody MČR v blízkém terénu zaměřené na seznámení s charakterem terénu – pozůstatky staré hornické těžby.

Ubytování a stravování v obci Mariánská.

Doprava osobními vozidly.

Počet závodníků : 6 (+4) Počet trenérů : 1 (+1) Vedoucí soustředění : Jan Michalec

E) Letní soustředění, 10.-14.8. 2015, Regensburg

Otevřené společné soustředění TSM a SCM v převážně kamenitých terénech v okolí Regensburgu na mapách zpracovaných německými mapáři.

Absolvováno 7 mapových tréninků v okolí Regensburgu, včetně nočního a štafet.

Ubytování při soustředění budova + spacáky, stravování vlastní kuchařka.

Pro členy SCM bez příspěvku z Nadace OB.

Počet závodníků : 3 (+6) Počet trenérů : 1 (+1) Vedoucí soustředění : Jakub Šilhavý

F) Soustředění klasika, 18.-20.9.2015, Sušice

Soustředění v horském terénu jarního žebříčku „A“. Absolvovány 4 mapové tréninky a mapová teorie, rozbor a teoretická příprava na MČR. Zúčastnili se i členové TSM.

Ubytování a stravování RS Šimanov.

Doprava osobními automobily.

Počet závodníků : 5 (+4) Počet trenérů : 1 (+1) Vedoucí soustředění : Jakub Šilhavý

G) Závěrečné a úvodní soustředění – hodnotící sraz 6.-8.11.2015, Plzeň

Soustředění se účastnili kromě současných členů SCM i další – žáci s licenci A i B, kteří budou do SCM zařazeni v roce 2016 a členové TSM. Program byl zaměřen na nácvik a ukázky techniky běhu, rozcvičovací a protahovací cviky, provádění rozcvičení před závodem, teorie tréninku výživy sportovce a hodnocení roku 2015 a plán na rok 2016.

Součástí bylo motivační setkání s Janem Procházkou včetně společného rozcvičení před závody v krosu. Závěr byl věnován regeneraci v bazénu.

Ubytování a stravování SEŠ Plzeň.

Doprava osobními automobily.

Počet závodníků : 8 (+10) Počet trenérů : 2 (+3) Vedoucí soustředění : Jakub Šilhavý

10. Vyhodnocení plnění hlavních cílů projektu

Hlavní cíl projektu , pokračovat v nastoupené cestě soustředění nejtalentovanějších závodníků v orientačním běhu ve věku 15-18 let ze západočeské oblasti OB a poskytnout jim tréninkovou péči pro jejich další růst, byl rozpracován v dílčích cílech :

-vyhledání talentů v regionu centra mládeže

Probíhalo a probíhá celoročně na základě znalostí jednotlivých závodníků západočeské oblasti a jejich výkonů.

plněno průběžně

-výběr členů SCM

Závodníci byli vybráni na základě rozhodnutí trenérské rady SCM před počátkem přípravného období, v průběhu roku došlo k odchodu 1 člena do pražské oblasti a současně v průběhu roku o rozšíření počtu členů o 1.

plněno průběžně

-zapojení talentovaných závodníků do pravidelné běžecké a mapové přípravy

Na základě kritérií vydaných pro rok 2015 je povinností závodníků vést tréninkový deník, zasílat součty k tréninkům a účastnit se fyzických testů. Přístup některých jedinců k tréninku nevede k zvyšování výkonnosti.

Pravidelná běžecká a mapová příprava probíhá převážně v rámci oddílů oblasti, SCM zabezpečuje především mapovou přípravu v neznámých a orientačně rozdílných terénech.

Závodníci z oblasti Plzeň využívají podmínek pro mapovou přípravu i mimo SCM, u členů z Karlovarského kraje je individuální mapová příprava zabezpečena ze strany oddílů méně, na druhé straně mají lépe zabezpečenou zimní fyzickou přípravu v rámci tréninků a závodů v běhu na lyžích (dvojrcholová sezona).

splněno částečně

-příprava závodníků pro další trénink v juniorském a seniorském věku

Tréninkové plány jsou pro dané období sledovány a konzultovány se závodníkem a trenéry tak, aby docházelo ke zvyšování výkonnosti bez poškození organismu. Přes výkonnostní růst přetrvává nedostatečná fyzická příprava, hlavně příslušný objemový trénink v zimním období a rychlostní práci na dráze v jarním a letním období. SCM zde plní roli konzultační, realizace fyzické přípravy zůstává v gesci oddílů.

splněno částečně

-pravidelné testování fyzické formy závodníků

V průběhu roku proběhly rámci SCM 2 běžecké testy na dráze. Jeden z testů proběhl před závody OŽ, další během týdne v Plzni. Při neúčasti na žádném z těchto testů proběhl náhradní za účasti trenérů SCM v domovských oddílech.

splněno částečně

-podpora a sjednocení přípravy závodníků v jednotlivých oddílech

Jak již bylo uvedeno, ve většině případů vedou trénink závodníků oddíloví a osobní trenéři, většina z nich vzájemně komunikuje a konzultuje přípravu svěřenců.

splněno částečně

11. Hodnocení projektu dle daných kritérií

-sportovní výsledky závodníků zařazených do SCM v roce 2015, především získání licencí „A“, umístění v ŽA (případně v ŽB) a na MČR v kategoriích HD 16-18

Počet licencí „A“ v roce 2015 zůstal v rámci SCM nezměněn. Významnější umístění na MČR dosáhli pouze někteří dorostenci s licencí „A“, u nositelů licence „B“ nebylo dosaženo výrazného výsledku.

Konkrétní výsledky jednotlivců jsou uvedeny v příloze.

kriterium splněno částečně

-uspořádaná soustředění a kontrolní srazy a výsledky na nich

Bylo uspořádáno 5 soustředění a testování na dráze.

Zhodnocení jednotlivých akcí je uvedeno v bodě 9.

kriterium splněno

**-individuální vývoj v běžecké a mapové přípravě jednotlivých závodníků
zařazených do SCM v roce 2015**

K prokazatelnému zvýšení fyzické i mapové výkonnosti došlo u nositelů licence „A“, mimo SCM pak u Terezy Kinkorové, která se zprvu akcí účastnila jako nepodporovaný člen D18 bez licence „A“.

Mapová příprava byla zaměřena zejména na techniku a taktiku závodění v terénech MČR 2015 – rozdílných od terénů v oblasti.

Slabinou zůstává objemová a rychlostní fyzická příprava v oddílech a toto bylo hlavní příčinou nezískání licencí „A“ u dalších dorostenců.

kriterium splněno částečně

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

Mimo Grant Nadace OB získalo SCM příspěvky z některých oddílů oblasti, využití příspěvků z programů Talent, další příjmy tvořily příspěvky závodníků.

	Termín	Akce	Místo	Celkové náklady	Z toho Nadace OB
1.	únor 2015	lékařské vyšetření	Plzeň	1.500,-	500,-
2.	19.-22.3.2015	jarní soustředění	Hradec Králové	16.944,-	8.400,-
3.	duben 2015	testy na dráze	Plzeň, Cheb	0	0
4.	19.-21.6.2015	soustředění middle	Potůčky, Jáchymov	4.560,-	2.250,-
5.	3.-6.8.2015	letní soustředění	Regensburg - SRN	5.350,-	0
6.	19.-21.9.2015	soustředění klasika	Sušice	7.590,-	3.700,-
7.	17.-19.10.2015	hodnotící sraz	Plzeň	10.000,-	5.000,-
				45.944,-	19.850,-

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

Západočeské sportovní centrum mládeže má vlastní internetové stránky, kde jsou zveřejněny základní údaje o SCM včetně základních dokumentů a informace pro členy. Adresa stránek je <http://zco.orientacnibeh.cz/mladez>.

14. Předpokládaný další vývoj

Po odchodu výkonnostně silných ročníků 1996 a 1997 z oblasti Plzně, kde většina z těchto závodníků přešla do kategorie juniorů, nedokázala vytvořená skupina dorostu SCM navázat na předchozí výkonnostní úroveň. Při nízké základně dorostu v západočeské oblasti se potom na dosažených výsledcích výrazně promítají trvalé nebo přechodné odchody mimo oblast a také delší zdravotní problémy u výkonnostně lepších dorostenců (Bartoš, Sova, Biersaková), Srovnatelné výsledky pak z důvodu nízké trénovanosti není schopna úzká základna dorostu licence „B“ dosahovat. Pro rok 2016 předpokládáme hlavní směr pořádaných akcí navázat na vzniklé TSM, kde je zařazena většina podporovaných členů SCM. Pro rok 2017 a 2018 očekáváme doplňování z výkonnostně velmi dobrých ročníků 2002 a 2003, kde budeme navazovat na zlepšující se výsledky a širší základnu SDC.

Zejména pro z důvodu perspektivy pro dorůstající žáky hodnotíme činnost Západočeského sportovního centra mládeže pro rozvoj orientačního běhu v rámci Plzeňského a Karlovarského kraje jako opodstatněnou. Centrum má předpoklady pokračovat činnosti i v dalších letech, když pomáhá při podchycení a výchově mládeže v dalších oddílech, které v současnosti nemají žákovskou a dorosteneckou základnu, zejména při zajišťování společných soustředění dorostu a žáků.

Kluby západočeské oblasti mají nadále zájem pokračovat v činnosti SCM i v dalším období.

V Tachově dne 30. listopadu 2015

Ing.Jan Michalec, Školní 1382, 347 01 Tachov
tel. 721 629 674
e-mail : michalcovi.tc@tiscali.cz

podpis řešitele

15. Příloha

Přehled výsledků SCM 2014

1. MSJ nikdo

2. MED nikdo

3. Mistrovství ČR

			sprint	KT	klasika	NOB	ŽA	ŽB	dráha	licence 2015
Kubínová Veronika	18/.2	SKV9752		21.					12:16	B
Kinkorová Tereza	18/.1	LPM9850		27.	22.	11.		1.	12:13	A
Marešová Alexandra	16/.2	NEJ9950		61.				19.	15:43	B
Hanáková Lenka	16/.2	KRL9951		33.	53.			18.	14:44	B
Biersaková Dagmar	16/.1	KRL0051		54.	46.		35.		15:25	B
Lučanová Barbora	16/.1	MAS0051							12:43	
Sova František	18/.2	LPM9702							11:13	
Bartoš Vojtěch	18/.2	MLA9802	32.	39.	39.	19.	24.			A
Hašek Jan	16/.1	VPM0001	6.		14.		21.		10:35	A
Hasman Ondřej	16/.1	VPM0002	15.				22.		10:48	A
Solomko Adam	16/.1	BSO0002						29.	13:21	B
Vecko Jan	16/.1	NEJ0002		53.				26.	14:12	B

4. štafety MČR

dorostenci 29. VPM Hasman,Hašek,Šafrhansová

Do dorosteneckého výběru pro rok 2015 byli zařazeni : nikdo

Do juniorského výběru pro rok 2015 byli zařazeni : nikdo

V průběhu roku zařazena na základě zisku licence „A“ : Tereza Kinkorová

Do dorosteneckého výběru LOB pro rok 2015 zařazeni : Jan Hašek, Ondřej Hasman

Do juniorského výběru MTBO pro rok 2015 zařazena : Veronika Kubínová

Výsledky na MČR uvedeny včetně zahraničních závodníků.