

# **Závěrečná zpráva o použití nadačního příspěvku**

**provozování Západočeského sportovního centra  
mládeže (OB,LOB) pro rok 2012**

## **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.....	9
15. Příloha – přehled výsledků SCM 2012 .....	10

## 1. Název projektu

Projekt Západočeského sportovního centra mládeže (OB,LOB) pro rok 2012.

## 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.

Lékařské prohlídky byly zabezpečeny u sportovního lékaře v Rokycanech.

Závodů Plzeňské zimní ligy se účastnili členové z oddílů Kometa Kralovice, Lokomotiva Plzeň a VPM Plzeň v počtu 4 – 6. Zimní příprava členů z Karlovarského regionu (Aš, Karlovy Vary) byla zaměřena převážně na běh na lyžích, u členů oddílu SKV příprava a závody v rámci členství oddílu běhu 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.	Rambousek Karel - trenér	T 2	BSO 7907
3.	Hanáková Marta - trenér.rada	T 3	KRL 7151
4.	Pilař Karel – trenér.rada	T 3	BSO 7801
5.	Pilař Karel st. - trenér	T 3	MAS 5501
6.	Šilhavý Jakub - trenér.rada	T 3	LPM 8500
7.	Richtr Aleš – trenér.rada		VPM 6601

Kromě seznamu se na některých akcích podíleli i další trenéři – Oldřich Kodeda VPM5901 (T2) a Martin Hanák KRL6701 (T3).

**7. Seznam závodníků zařazených do sportovního centra mládeže**

	Jméno	Kategorie	Registrace
1.	Hanáková Magda	D 16	KRL 9651
2.	Kubínová Veronika	D 16	SKV 9752
3.	Šiková Barbora	D 16	LPM 9650
4.	Šiková Karolína	D 16	LPM 9651
5.	Chvalová Věra	D 18	LPM 9452
6.	Lávičková Michaela	D16	KRL9655
7.	Obytová Kateřina	D16	VPM9752
8.	Žandová Marcela	D16	SKV9653
9.	Fran Jiří	H16	MAS9600
10.	Horký Aleš	H16	KRL9701
11.	Pokorný Jonáš	H16	KRL9702

Jako podporovaní členové SCM pro rok 2012 byli v souladu s projektem na základě výsledků zařazení v průběhu roku 2012 Romana Kubínová SKV9452 a Daniel Šlajs KRL9403. Oba jmenovaní v roce 2012 získali licenci „A“ – oba žebříček B-Čechy a R.Kubínová i MČR sprint. Velikonočního soustředění a soustředění Turnov se jako nepodporovaní účastníci účastnili další dorostenci i junioři oblasti – Lucie Kuberková LPM94 (2012 licence „A“), Jiří Vištejn KRL 9304 (2012 licence „A“), Ondřej Pova KRL93 (2012 licence „B“) a František Kolovský LPM (2012 licence „R“).

Na základě nezájmu byli v roce 2012 vyřazeni Aleš Horký KRL9701 a Jonáš Pokorný KRL9702.

**8. Seznam akcí sportovního centra mládeže.**

	Termín	Akce	Místo	Účast
1.	5.11.2011	úvodní sraz	Plzeň	8 členů + 4 trenéři
2.	4.-5.2.2012	kontrolní sraz	Plzeň	NEKONALO SE
3.	18.-24.2.2012	fyzická příprava – soustředění lyže	Krušné hory	3 členové + 1 trenér
4.	15.-18.3.2012	jarní mapové soustředění	Hradec Králové	8 členů + 2 trenéři
5.	březen 2012	lékařské vyšetření	Plzeň, K Vary	8 členů
6.	5.-9.4. 2012	velikonoční mapové soustředění	Bečov nad Teplou	10 členů + 2 trenéři
7.	19.5.2012	kontrolní sraz	Sokolov	4 členové + 2 trenéři
8.	srpen 2012	letní soustředění - ZMĚNA	Český ráj	8 členů + 2 trenéři
9.	říjen 2012	hodnotící sraz	Plzeň	NEKONALO SE

Jednotlivé akce a jejich termíny podle Projektu byly v některých případech přeloženy nebo zrušeny. Důvody jsou rozvedeny v bodě 9.

## **9. Podrobnější vyhodnocení jednotlivých akcí.**

### **A) Úvodní sraz 5.11.2011, Plzeň**

V rámci prvního závodu Plzeňské zimní ligy byli členové a trenéři seznámeni s plánem akcí, způsobem seznamování s informacemi, pravidly činnosti SCM.

Počet závodníků : 8      Počet trenérů : 4      Vedoucí srazu : Jan Michalec

### **B) Kontrolní sraz 4.-5.2.2012, Plzeň**

Původně plánovaný sraz zrušen z důvodu zvýšené nemocnosti. Současně byl dne 4.2.2012 zrušen i plánovaný závod Plzeňské zimní ligy.

### **C) Mapové soustředění 15.-18.3.2012, 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). Vyhodnocení terénů, ukázky map a očekávaný charakter závodů ŽA, ŽB a MČR v roce 2012.

Celkový počet mapových tréninků – 6

Ubytování a stravování Tábor J.A. Komenského Běleč a RS Radost Horní Jelení.

Doprava osobními vozidly.

Počet závodníků : 8      Počet trenérů : 2      Vedoucí soustředění : Jan Michalec

### **D) Velikonoční mapové soustředění 5.-9.4.2012, Bečov nad Teplou**

Mapové soustředění v terénech MČR klasika 2011. Prováděny různé typy mapových tréninků včetně nočního. Tréninky zabezpečeny krajskou SI soupravou. Souběžně se soustředěním SCM proběhla v místě velikonoční soustředění oddílů KRL a LPM.

Celkový počet mapových tréninků – 8.

Ubytování na postelích RS Komtesa s plnou penzí. Doprava osobní auta (použita i pro stavbu kontrol a zajištění akce) a individuálně.

Počet závodníků : 10      Počet trenérů : 2      Vedoucí soustředění : Jakub Šilhavý

### **E) Lékařské vyšetření 27.2. 2012, Rokycany**

Lékařské vyšetření v rozsahu spiroergometrie – klidová + VO<sub>2</sub> max. na běhátku, stanovení anaerobního prahu, krevní obraz a obsah železa a hořčíku.

Počet závodníků : 8

### **F) Testy na dráze 19.5. 2008, Sokolov**

Běžecké testy termínově zařazeny dopoledne před oblastním žebříčkem. Účastnily i další osoby a na kratších tratích proběhly i běhy žáků, celkem dalších 12 osob.

Počet závodníků : 4 (+12)      Počet trenérů : 3      Vedoucí trenér : Karel Rambousek

### **G) Letní soustředění, srpen 2012, Český ráj**

Soustředění plánováno v návaznosti na závody Pěkné prázdniny (před těmito závody), přihlašování závodníků na PP v režii oddílů. Vzhledem k rychlému naplnění počtu přihlášených na závody vlastní soustředění zrušeno. Účast na závodech individuální.

### **H) Mapové soustředění, 20.-22.9.2012, Český ráj - Vyskeř**

Náhrada letního soustředění v terénech sousedících s prostorem MČR klasika. Ubytování a stravování RS Vyskeř. Kromě členů SCM se účastnili i další dorostenci a junioři oblasti postupující na MČR (4+1 trenér – vše nad počty SCM). Doprava osobními automobily.

Počet závodníků : 8 (+4) Počet trenérů : 2 (+1) Vedoucí soustředění : Oldřich Kodeda

### **I) Závěrečné a úvodní soustředění 27. -28. 10. 2012, Sklárna**

Na soustředění se přihlásil 1 člen SCM, zbývající omluveni oddílovými trenéry, zrušeno.

## **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 rozšíření počtu členů o 2, vyřazeni byli byli 2 závodníci.

**plněno průběžně**

#### **-zapojení talentovaných závodníků do pravidelné běžecké a mapové přípravy**

Na základě kritérií vydaných pro rok 2012 je povinností závodníků vést tréninkový deník, zasílat součty k tréninkům a účastnit se fyzických testů.

Pravidelná běžecká a mapová příprava probíhá převážně v rámci oddílů oblasti, SCM zabezpečuje především mapovou přípravu v neznámých, těžkých a vzdálených 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**

#### **-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 je nutné se zaměřit na zvýšení objemů 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**

**-pravidelné testování fyzické formy závodníků**

V průběhu roku proběhl rámci SCM 1 běžecký testy na dráze. 3 členové plnili testy v rámci testování výběru dorostu ČR, členové SKV v rámci testování lyžařů.

**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 2012, především získání licencí „A“, umístění v ŽA (případně v ŽB) a na MČR v kategoriích HD 16-18**

Všichni nositelé licence „A“ ji obhájili. K tomu získali další licence „A“ 4 dorostenci, když 1 dorostenka byla v SCM zařazena od počátku, další 2 členové byli zařazeni v průběhu roku 2012, 1 dorostenka získala licenci „A“ ale do SCM zařazena nebyla. Konkrétní výsledky jednotlivců jsou uvedeny v příloze.

**kritérium splněno**

**-uspořádaná soustředění a kontrolní srazy a výsledky na nich**

Z plánovaných soustředění byla 2 zrušena. Jedno z důvodu chřipkové epidemie a 1 pro nízký zájem – oddíl SKV v přípravě na lyžařskou sezonu, LPM a VPM omluva z důvodu odpočinkového období.

Zhodnocení jednotlivých akcí je uvedeno v bodě 9.

**kritérium splněno částečně**

**-individuální vývoj v běžecké a mapové přípravě jednotlivých závodníků zařazených do SCM v roce 2012**

K prokazatelnému zvýšení fyzické i mapové výkonnosti došlo u všech členů, což se odrazilo i ve zvýšení počtu licencí „A“ i počtu umístění ve finále „A“ na jednotlivých MČR proti předchozím rokům.

Mapová příprava byla zaměřena zejména na techniku a taktiku závodění v terénech MČR 2012 – rozdílných od terénů v oblasti.

Slabinou zůstává objemová a rychlostní fyzická příprava v oddílech.

**kritérium splněno**



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

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

	Termín	Akce	Místo	Celkové náklady	Z toho Nadace OB
1.	18.-24.2.2012	lyžařské soustředění	Krušné Hory	7.050,-	2.340,-
2.	27.2.2012	lékařské vyšetření	Rokycany	8.000,-	4.000,-
3.	15.-18.3.2012	mapové soustředění	H.Králové	16.555,50-	8.500,-
4.	5.-9.4.2012	mapové soustředění	Bečov n.Teplou	14.816,00-	7.500,-
5.	20.-22.9.2012	mapové soustředění	Český ráj - Vyskeř	17.080,00-	8.660,-
				63.501,50	31.000,-

Na zbývající uskutečněné akce nebyly použity příspěvky SCM nebo Nadace OB. Nedočerpaná částka vyplacené zálohy nadačního příspěvku ve výši 5.000,- Kč bude vrácena, na doplatek do výše příspěvku 4.000,-Kč nevznikl nárok.

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

Západočeské sportovní centrum mládeže má vlastní internetové stránky s adresou <http://oblast.wz.cz/mladez/default.htm> Zde jsou zveřejněny základní údaje o SCM včetně základních dokumentů, informace pro členy a vyhodnocení jednotlivých akcí.

## 14. Předpokládaný další vývoj

V roce 2012 se přes dílčí problémy podařilo po 2-leté odmlce obnovit činnost SCM pro dorost. Došlo ke zvýšení výkonnosti závodníků. Nízká členská základna v oblasti se však odráží i v nižším počtu dorostenců a tím i držitelů vyšších závodnických licencí, v poměru k členské základně je však tento počet srovnatelný s ostatními oblastmi.

Činnost Západočeského sportovního centra mládeže pro rozvoj orientačního běhu v rámci Plzeňského a Karlovarského kraje je opodstatněná. Centrum má předpoklady pokračovat činnosti i v dalších letech, když v rámci oblasti pomáhá i 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 10. listopadu 2012

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

podpis řešitele

## 15. Příloha

### Přehled výsledků SCM 2012

1. MSJ nikdo

2. MED nikdo

#### 3. Mistrovství ČR

			sprint	KT	klasika	NOB	ŽA	ŽB	dráha	licence 2012
Kubínová Veronika	16/.1	SKV9752	19.	20.	8.		31.		13:05	A
Obytová Kateřina	16/.1	VPM9752						16.	14:11	B
Hanáková Magda	16/.2	KRL9651	38.	6.	14.		15.		13:20	A
Lávičková Michaela	16/.2	KRL9655		49.	37.			9.	14:38	B
Šiková Barbora	16/.2	LPM9650	14.	22.	24.	6.	19.		13:19	A
Šiková Karolína	16/.2	LPM9651	16.	12.	4.	5.	11.		12:26	A
Žandová Marcela	16/.2	SKV9653		30.	38.			1.	13:12	A
Chvalová Věra	18/.2	LPM9452	18.	5.		22.	12.		12:21	A
Frank Jiří	16/.2	MAS9600		21.					11:39	B
Kubínová Romana	18/.2	SKV9452	14.		26.	23.		1.	12:44	A
Šlajs Daniel	18/.2	KRL9403	23.	28.	37.			2.		A

#### 4. štafety MČR

dorostenky

15. OK Lokomotiva Plzeň

Do dorosteneckého výběru pro rok 2012 byli zařazeni : Šiková Karolína

Do juniorského výběru pro rok 2012 byli zařazeni : nikdo

Vyřazení v průběhu roku : Horký (nezájem), Pokorný (nezájem)

V průběhu roku na základě rozhodnutí trenérské rady zařazeni (výsledky v ŽB) : Kubínová, Šlajs

Umístění na MČR uvedeno včetně zahraničních závodníků