

Sportovní centrum mládeže v orientačním běhu Moravskoslezský kraj

ZÁVĚREČNÁ ZPRÁVA 2016

**Provozování Sportovního centra mládeže v OB
Moravskoslezský kraj
za rok 2016**

Třinec, listopad 2016

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 2016.

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

Jiří Vlček, 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 závodníků ve věku 15 – 18 roků

	Jméno	Kategorie	Registrace	Licence 2017	Poznámka
1.	Lenka Poláková	D16	SOP0151	A	
2.	Magda Bruková	D16	TRI0054	A	
3.	Lenka Hájková	D16	SOP0050	A	
4.	Tereza Poláková	D18	SOP9951	A	
5.	Lucie Szarzecová	D18	TRI9850	A	
6.	Jana Liberdová	D18	TRI9852	B	
7.	Martin Kovařík	H16	TRI0101	A?	
8.	Sebastian Filipek	H16	TRI0002	A	
9.	Jan Cienciala	H18	TRI9801	B	
10.	Sebastian Holesz	H18	TRI9902	B	
11.	Zdeněk Procházka	H18	SOP9901	B	
12.	Kateřina Warcopová	D16	TRI0150	B	
13.	Erik Tuharský	H16	TRI0100	B	
14.	Tomáš Vavřík	H16	MOV0000	B	

Změna oddílu a oblasti těsně před sezónou – Vývodová Jana

5. Hlavní cíle projektu

Pokračovat v probíhající práci s mládeží Moravskoslezského kraje v orientačním běhu, zvyšovat fyzickou a hlavně mapovou zdatnost závodníků a upevňovat jejich správné návyky v OB. Naším cílem je poskytnout mládeži srovnatelné podmínky, aby mohla konkurovat ostatním závodníkům z ČR.

DÍLČÍ CÍLE:

- vyhledávat talenty v regionu centra mládeže a výběr členů SCM MSK
- zapojit talentované závodníky do pravidelné běžecké a mapové přípravy
- uspořádat mapová soustředění + tréninky
- zajistit sportovní lékařské prohlídky
- trenérská konzultace členů SCM a případně jejich vedení
- získat (udržet) 75% licencí A
- v celkovém hodnocení žebříčku A 2 závodníci do 13. místa

6. Plnění realizačního plánu a časového harmonogramu

Průběžná celoroční činnost:

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

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

Časový harmonogram uskutečněných akcí:

	Termín	Akce	Místo	Náplň	Počet osob
1.	29. - 31. 1.	Zimní mapové soustředění	Tři Studně	Běžky + mapa	10+4
2.	26. - 28. 2.	Jarní mapové soustředění	Vracov	Mapové tréninky a základní techniky OB	14+4
3.	10. 4.	Testy dráha	Třinec	Testy - dráha	12+4
4.	30. 4. - 3. 5.	Hlavní mapové soustředění	Písek	Mapové tréninky a techniky OB	13+4
5.	25. 5. 10. a 13. 6.	Lékařské prohlídky	Ostrava	Sportovní lékařské prohlídky	11+1
6.	26. - 28. 8.	Letní mapové soustředění	Rusava	Mapové tréninky a techniky OB	7+2
7.	23. - 25. 9.	Podzimní mapové soustředění	Svratka	Příprava na MČR klasika	6+3
8.	12. - 13. 11.	Závěrečné-úvodní soustředění	Praděd	Výběh na Praděd, stínování, zhodnocení	10+3

Na akce jezdili závodníci těchto oddílů, kteří byli zároveň zařazeni: MOV (1), SOP (4), TRI (9). Bohužel v oblasti MSK není mnoho oddílů, které se věnují mládeži a dorostenců v oblasti je velmi málo.

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.

Jmenný 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
5.	Pavel Štětínský	T3	MOV7104	stetinsky@email.cz , 604569405
6.	Ing. Miroslav Bialožyt	T3	TRI5701	mirek.luke@tiscali.cz , 602265742
7.	Ing. Martin Hájek	T3	KYL6801	mt.hajek@seznam.cz , 608711834
8.	Ondřej Kantor		TRI9103	Ondrej.Kantor@seznam.cz , 728625504
9.	Boris Navrátil		AOP9202	navratilboris@seznam.cz , 773872353

8. Vyhodnocení jednotlivých akcí

1. VT TŘI STUDNĚ

Termín 29. - 31. 1. 2016 Místo: Tři Studně

Ve dnech 29. – 31. 1. 2016 proběhlo první soustředění na Třech Studních. Původně to měla být hlavně fyzická příprava na běžkách, ale jelikož sních skoro nikde nebyl, tak akce byla nakonec kombinovaná. Fyzickou přípravu jsme absolvovali na běžkách ve Vysočina aréně u Nového Města n. M., vždy v hodinách určených pro veřejnost (cca 2,5 hod. denně), kde na momentální počasí byly perfektní podmínky. K tomu jsme absolvovali každý den 1 mapový trénink v okolí Tří Studní. Mapové tréninky byly následující: NOB, dále trénink zaměřený na práci s buzolou – směry a odběhy (mapa bez cest) a navigační schémata. Mimo to večer byly přednášky. Nakonec se ukázala kombinace běžek a mapového tréninku velmi dobrá a pestrá.

2. VT VRACOV

Termín: 26. - 28. 2. 2016

Místo: Vracov

Absolvovali jsme tréninky v prostoru podzimního MČR štafet a družstev na jihu Moravy v tzv. Vracovských dunách. Přestože jsme na všechny tréninky museli dojíždět, tak zázemí soustředění v hotelu Junior v Bzenci stálo za to, perfektně se o nás starali. Program byl náročný, postupně proběhlo 6 mapových tréninků. Vše začalo volným tempem na kombotech, kde se procvičovalo několik orientačních technik. Poté následoval hromadák. Sobota byla ještě náročnější, po ranním protažení před snídaní nás během dne čekaly celkem 3 fáze: 2štafety-cik-cak. Odpolední vstevnicovka byla zaměřena především na vnímání terénních tvarů. Jediný trénink, který se běžel na mapě s měřítkem 1:15000, byl noční.

V neděli dopoledne nás čekal poslední trénink: okruhy (4 okruhy, délky 1,5-1,6km, na mapě bez cest). Na některých trénincích byli dorostenci a junioři stínováni s následným rozbořem.

3. TESTY TŘINEC

Termín: 10. 4. 2016

Místo: Třinec, atletická dráha

Povrch: tartan Počasí: déšť, 6°C

Testů se zúčastnilo 12 členů SCM, kteří běželi 3000m. Ti, co se nemohli společných testů zúčastnit, absolvovali testy během roku např. společné testování mládeže atd.

4. VT PÍSEK

Datum: 30. 4. - 3. 5. 2016

Místo: Písek

Vyrazili jsme do jižních Čech k Písku do lesů Píseckých hor. Po cestě jsme absolvovali ještě plánovanou zastávku ve městě Tábor a absolvovali první tréninkovou jednotku – sprint. Po tréninku bylo krátké volno na prohlídku historické části města. Posléze jsme odjeli na ubytování přímo do lesního komplexu na Chatu Živec. Večer jsme absolvovali další trénink zaměřený na držení směru pomocí buzoly. V pátek dopoledne byl měřený middle, odpoledne kombotech, kde nás zajímala hlavně varianta vložených dlouhých postupů. Večer proběhly analýzy ze sprintu v Táboře a dlouhých postupů na kombotech. V sobotu dopoledne se uskutečnilo procvičování na 6-ti stanovištích (traverz, směr, hustníky, plán, odrazové body v dohledávkách, downhillly v kamenných polích). Každý si vybral taková stanoviště, která chtěl procvičovat. Po obědě jsme si samozřejmě nemohli nechat ujít TV přenos z ME ze sprintových štafet. Poté následovaly prestižní štafety. V neděli dopoledne proběhlo závěrečné cvičení – opakované starty.

5. SPORTOVNÍ LÉKAŘSKÁ PROHLÍDKA

Termín: 25. 5., 10. a 13. 6. 2016

Místo: Ostrava - Sportovní medicína, a.s.

Sportovní lékařská prohlídka proběhla v Ostravě na specializovaném pracovišti pro sportovce na běhátku (Spiroergometrické vyšetření s progresivně narůstající zátěží). Prohlídka byla provedena u těchto členů SCM: Hájková L., Poláková L., Warcopová K., Poláková T., Szarzecová L., Filípek S., Holesz S., Kovařík M., Procházka Z., Vavřík T., Tuharský E.

6. VT RUSAVA

Datum: 26. - 28. 8. 2016 Místo: Rusava

Soustředění na konci prázdnin se nakonec uskutečnilo na Rusavě (změna místa oproti plánu v okolí Brněnska). Celkem jsme absolvovali 5 mapových tréninků. Druhy tréninků: opakované starty, plán, klasika, okruhy, hromadřák. Zázemí jsme našli v hotelu Rusava. Na tomto soustředění chybělo dost dorostenců.

7. VT SVRATKA

Datum: 23. - 25. 9. 2016 Místo: Svratka

Soustředění určené jako příprava na MČR na klasice v podobném terénu. Tréninky zaměřené hlavně na poznání terénu, volbu postupů, udržení směru, dohledávky. Bohužel, zdaleka ne všichni dorostenci se akce zúčastnili.

8. VT PRADĚD

Datum: 12. - 13. 11. 2016 Místo: Praděd

Soustředění, které nebylo původně v plánu. Po domluvě s vedením Nadace OB jsme soustředění uskutečnili, abychom splnili podmínky grantu. Program víkendovky byl následující: Výběh na Praděd, regenerace Karlova Studánka, mapový trénink - stínování závodníků, rozbor stínování a zhodnocení sezóny.

9. Vyhodnocení plnění hlavních cílů projektu

Hlavní cíl projektu:

Pokračovat v probíhající práci s mládeží Moravskoslezského kraje v orientačním běhu, zvyšovat fyzickou a hlavně mapovou zdatnost závodníků a upevňovat jejich správné návyky v OB. Naším cílem je poskytnout mládeži srovnatelné podmínky, aby mohla konkurovat ostatním závodníkům z ČR - splněno.

Je vidět, že mladým závodníkům je SCM ku prospěchu, mají možnost zdokonalovat se v základních navigačních dovednostech na různých druzích mapových tréninků a poznávat odlišné kvalitní terény. V oblasti je málo kvalitních terénů a není moc mapových tréninků. Ti, kteří se zúčastňovali akcí, udělali určitý pokrok, ale pořád je co vylepšovat.

Dílčí cíle projektu:

1. Vyhledávat talenty v regionu centra mládeže a výběr členů SCM MSK - splněno

Do SCM byli vybráni všichni talentovaní dorostenci v oblasti, kteří splňují podmínky. Na poslední soustředění byli pozváni i žáci, kteří přecházejí do dorostu a mají licenci A popř. B.

2. Zapojit talentované závodníky do pravidelné běžecké a mapové přípravy - splněno

Kvalitní mapová příprava byla poskytnuta na soustředěních a trénincích všem členům, kteří se akcí zúčastňovali. Co se týká běžecké přípravy, to je většinou otázka osobních trenérů a oddílů. V rámci SCM proběhl pravidelný test na dráze. Většina dorostenců už pravidelně trénuje, někteří více, jiní i dosti méně. Ale jsou tu i takoví, kteří by už měli začít pravidelně běhat, nejen tehdy, když se jim zrovna chce (tady narážíme na problém, že v oblasti nejsou oddíly, kde by se pravidelně trénovalo, až na výjimky).

3. Uspořádat mapová soustředění + tréninky - splněno

Všechna plánovaná mapová soustředění proběhla (zimní-Tři Studně, jarní-Vracov, hlavní-Písek, letní-Rusava, podzimní-Svratka a na závěr Praděd), na nich spousta různých mapových tréninků, zaměřených na různé orientační techniky. Mimo to proběhly ještě zahraniční mapová soustředění, na jaře Slovensko (Malinová) a o letních prázdninách na přelomu července a srpna Švédsko (v několika oblastech), ukončený na závěr účastí na mládežnické Tiomile.

4. Zajištění sportovních lékařských prohlídek - splněno

Všem byla nabídnuta možnost zúčastnit se sportovních lékařských prohlídek jako každý rok, dostali jsme se na řadu na konci května a v 1. polovině června. Většina členů tuto možnost využila a prohlídek se zúčastnila.

5. Trenérská konzultace členů SCM a případně jejich vedení - splněno

Trenérské konzultace případně rozborů tréninků (postupů) byly prováděny na soustředěních. Někteří závodníci po sezóně sami požádali o pomoc při sestavení tréninkového plánu, když zjistili, že bez pravidelného tréninku v tomto věku už to nepůjde a nedopadli v sezóně dle svých představ.

6. Získání (udržení) 75% licencí „A” - částečně splněno

Bohužel, letos byl největší úbytek licencí A, všichni kluci (celkem 3- Cienciala J., Holesz S., Procházka Z.) v H18 licenci ztratili (přístupem se nelze dívat), v D18 licenci A ztratila Liberdová J. Ostatní závodníci licenci A obnovili, ještě se 100% neví o licenci pro Kovaříka M., který velkou část sezóny neběhal, důvodem byla zranění. Předpokládá se, že mu bude udělena výjimka. Ze 3 závodníků, kteří běhali v 16 žebříček B Morava, tak se nikomu nepodařilo získat licenci A, i když všem unikla těsně. Z žactva přecházejícího do dorostu 2 závodníci získali licenci A (Mrózek T., Haltof M.)

7. V celkovém hodnocení žebříčku A, 2 závodníci do 13. místa - nesplněno

Toto kritérium splnil pouze v této věkové skupině pouze Sebastian Filipek v kategorii H16, který skončil 4. Dále Hájková L. 15. v D16, Szarzecová L. 16. v D18.

10. Hodnocení projektu dle daných kritérií

V rámci SCM se podařilo podchytit mladé závodníky z oddílů Moravskoslezské oblasti ve věku 15-18 let splňující kritéria pro zařazení do SCM a zapojit je do tréninků na soustředěních.

- sportovní výsledky závodníků zařazených do SCM v roce 2016, umístění v ŽA, v ŽB v a na MČR - splněno

Na MČR získal 2 zlatých medailí zásluhou Sebastiana Filipka, který reprezentoval na MED. Pěkná umístění na MČR měla i některá děvčata Hájková L. (krátká 5.), Poláková L. (sprint 7.) a Szarzecová L. (sprint 5. a krátká 9.). Všechny finále A běžela poprvé i Poláková T. v D18. V celkovém hodnocení ŽA se dařilo pouze Sebastianu Filipkovi, byl 4. V ŽB Morava 3 členové SCM, v D16 Warcopová K. 4., v H16 Tuharský E. 5., Vavřík T. 6.

- uspořádaná soustředění a výsledky na soustředěních - splněno

Všechna plánovaná mapová soustředění proběhla (zimní-Tři Studně, jarní-Vracov, hlavní-Písek, letní-Rusava, podzimní-Svratka a na závěr Praděd), na nich spousta různých mapových tréninků, zaměřených na různé orientační techniky. Mimo to proběhly ještě zahraniční mapová soustředění na jaře Slovensko (Malinová) a o letních prázdninách na přelomu července a srpna Švédsko (v několika oblastech), ukončený na závěr účastí na mládežnické Tiomile. Sportovní lékařská prohlídka v Ostravě byla provedena u většiny členů.

- individuální vývoj v běžecké a mapové přípravě jednotlivých závodníků zařazených do SCM v roce 2016 - splněno

U pravidelně trénujících jedinců došlo ke zvýšení fyzické výkonnosti (u některých je stagnace, záleželo na přístupu). Toto je otázka hlavně osobních, případně oddílových trenérů. Co se týká mapové přípravy, tak u některých jde vidět zlepšení a upevnění navigačních technik, ale jsou tam pořád i velké mezery. Snažili jsme se, aby soustředění byla v různých terénech vyšší kvality, což se určitě podařilo. A nabídka v letošním roce byla velmi pestrá.

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

Co se týká ekonomiky (účetnictví) SCM, zařazené do grantu NADACE OB, tak údaje (položky) jsou následující:

Příjmy: celkové	77.800,-Kč	
SCM – NADACE OB	37.000,-Kč	
VT Tři Studně	8.500,-Kč	
VT Vracov	8.300,-Kč	
VT Písek	9.800,-Kč	
VT Rusava	2.200,-Kč	
VT Svratka	1.400,-Kč	
Příjem od členů, kteří jsou i v TSM	10.600,-Kč	
VÝDAJE: celkové	76.939,-Kč	
VT Tři Studně	10.680,-Kč	(z Nadace OB - 2.180,-Kč)
Cestovné VT Tři Studně	2.880,-Kč	
Ubytování, strava VT Tři Studně	7.200,-Kč	
Mapy VT Tři Studně	600,-Kč	
VT Vracov	14.726,-Kč	(z Nadace OB - 6.426,-Kč)
Cestovné VT Vracov	2.460,-Kč	
Ubytování, strava VT Vracov	10.080,-Kč	
Mapy VT Vracov	2.186,-Kč	
VT Písek	22.092,-Kč	(z Nadace OB - 12.292,-Kč)
Cestovné VT Písek	7.575,-Kč	
Ubytování, strava VT Písek	12.600,-Kč	
Mapy VT Písek	1.917,-Kč	
Sportovní lékařské prohlídky	4.340,-Kč	(z Nadace OB - 4.340,-Kč)

Sportovní centrum mládeže v orientačním běhu Moravskoslezský kraj

VT Rusava	5.690,-Kč	(z Nadace OB - 3.490,-Kč)
Cestovné VT Rusava	750,-Kč	
Ubytování, strava VT Rusava	4.940,-Kč	
VT Svatka	10.072,-Kč	(z Nadace OB - 8.272,-Kč)
Cestovné VT Svatka	3.390,-Kč	
Ubytování, strava VT Svatka	5.600,-Kč	
Mapy VT Svatka	1.082,-Kč	
VT Praděd	9.339,-Kč	
Cestovné VT Praděd	2.839,-Kč	
Ubytování, strava VT Praděd	6.500,-Kč	
Konečný rozdíl mezi příjmy a výdaji	861,-Kč	

Všechny finance z grantu jsme vyčerpali. Splnili jsme podmínku Nadace OB. Vedle poskytnutého nadačního příspěvku jsme sami vložili na předmět projektu nejméně 100% finančních prostředků z výše poskytnutého grantu. Náš vlastní celkový vklad činil 40.800,-Kč a z grantu bylo čerpáno 37.000,-Kč.

Veškeré účetnictví je u Moravskoslezské krajské organizace ČUS v Ostravě. S účetnictvím bylo samozřejmě seznámeno předsednictvo MSKS OS.

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

SCM MSK má internetové stránky s adresou: <http://www.msk-os-mladez.cz/>

Stránky jsou součástí celého Moravskoslezského krajského svazu v orientačním běhu sekce mládež. Zde jsou zveřejněny základní údaje o SCM, SCD, TSM a informace pro členy a jejich trenéry.

13. Předpokládaný další vývoj

Dosavadní činnost SCM Moravskoslezského kraje prokázala svoji opodstatněnost.

I při tak malém počtu dorostenců v kraji (oblasti) se podařilo vytvořit skupinu dorostenců, která se pravidelně zúčastňovala všech akcí, hlavně v první polovině sezóny, v té druhé už to bylo horší. Většina z nich pravidelně trénuje, někdo více, jiný méně. Je zapotřebí všechny dorostence zapojit do pravidelné fyzické přípravy, zaměřit se na postupné doplňování členů SCM z řad SCD, případně nových talentů. Umožnit jim mapová soustředění v různých kvalitních terénech v tuzemsku.

V Třinci dne 22. listopadu 2016

Podpis řešitele projektu:
Martin Kovařík

Sportovní centrum mládeže v orientačním běhu Moravskoslezský kraj

Příloha č. 1

PŘEHLED VÝSLEDKŮ SCM 2016 :

		Sprint	Middle	Klasika	Štafety				
1/ MSJ:									
		Sprint	Klasika	Štafety					
2/ MED:	Filipek S.	18.	44.	-					
3/ Mistrovství ČR:									
		sprint	KT	klas.	NOB	ŽA	ŽB	dráha	licence 2017
Lenka Poláková	16/1	7.	41.	17.	25.	26.	-	11,47	A
Kateřina Warcopová	16/1	29.	53.	43.	-	-	4.	12,37	B
Magda Bruková	16/2	27.	15.	-	10.	27.	-	15,27	A
Lenka Hájková	16/2	20.	5.	24.	-	15.	-	13,19	A
Tereza Poláková	18/1	28.	18.	13.	-	25.	-	12,23	A
Lucie Szarzecová	18/2	5.	9.	28.	21.	16.	-	11,52	A
Jana Liberdová	18/2	32.	49.	35.	35.	-	-	14,05	B
Martin Kovařík	16/1	39/z	24.	-	-	33./Z	-	11,56/z	A?
Erik Tuharský	16/1	35.	59.	50.	-	-	5.	10,50	B
Sebastian Filipek	16/2	1.	-	1.	8.	4.	-	9,38	A
Tomáš Vavřík	16/2	-	45.	46.	36.	-	6.	11,37	B
Sebastian Holesz	18/1	31.	27.	55.	20.	32.	-	10,51	B
Zdeněk Procházka	18/1	D	57.	27.	39.	40.	-	10,55	B
Jan Cienciala	18/2	32.	23.	59.	27.	35.	-	10,53	B

4/ Štafety - M ČR:

dorostenky:

16. SOP, 23. TRI

dorostenci:

11. TRI

Sprintové štafety - M ČR:

13. TRI-A, 24. TRI-B, 28. SOP

5/ Družstva - M ČR:

15. TRI