

Sportovní centrum mládeže v orientačním běhu Moravskoslezské oblasti

# **ZÁVĚREČNÁ ZPRÁVA 2018**

**Provozování Sportovního centra mládeže v OB  
Moravskoslezské oblasti  
za rok 2018**

Třinec, listopad 2018

## **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 Moravskoslezské oblasti

## **1. Název projektu**

Sportovní centrum mládeže v orientačním běhu Moravskoslezské oblasti pro rok 2018.

## **2. Příjemce projektu**

Název instituce: Moravskoslezský krajský svaz ČSOS

Sídlo sdružení: Vítkovická 3083/1, Moravská Ostrava, 702 00 Ostrava

IČO: 04995937

Číslo účtu: 2600989552/2010

Zastoupenou: Ing. Milan Binčík, předseda Moravskoslezského krajského svazu ČSOS

## **3. Garant projektu**

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

Adresa: Palackého 433, 739 61 Třinec,

#### 4. Jmenný seznam zařazených závodníků ve věku 15 – 18 roků

	Jméno	Kategorie	Registrace	Licence 2019	Poznámka
1.	Lucie Hájková	D16	SOP0350	A?	
2.	Teresa Mrózek	D16	TRI0251	A	
3.	Lenka Poláková	D18	SOP0151	A	
4.	Michal Bjolek	H16	BFM0305	A	nezájem
5.	Marek Haltof	H16	TRI0200	B	
6.	Vít Matuš	H16	VRB0202	A	
7.	Martin Kovařík	H18	TRI0101	B	
8.	Erik Tuharský	H18	TRI0100	A	
9.	Sebastian Filipek	H18	TRI0002	A	
10.	Hana Bernatíková	D16	TRI0253	A	
11.	Adéla Navrátilová	D16	TRI0250	B	nezájem
12.	Marek Bialožyt	H16	TRI0301	A	
13.	Radomír Mielec	H16	AOV0301	B	
14.	Radek Peňáz	H16	VRB0313	A	
15.	Vojtěch Peňáz	H16	VRB0303	B	
16.	Rostislav Sliž	H16	TRI0302	B	

#### 5. Hlavní cíle projektu

Pracovat s mládeží Moravskoslezské oblasti 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 MSO
- 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) 80% licencí A
- v celkovém hodnocení žebříčku A 2 závodníci do 15. 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.	16. - 18. 3.	Jarní soustředění	Krasnice	Mapové tréninky a základní techniky OB	14+4
2.	28. 4. - 1. 5.	Hlavní soustředění	Řásná	Mapové tréninky a základní techniky OB	14+5
3.	13. 5.	Testy dráha	Český Těšín	Testy na dráze	13+6
4.	30. 8. - 1. 9.	Letní soustředění	Jablunkovsko, Jakartovice	Mapové tréninky a základní techniky OB	7+2
5.	19. - 20. 10.	STM	Pardubice	Srovnávací testy mládeže	13+2
6.	17. - 18. 11.	Víkendovka	Ostravice	Turistika, týmové hry, vyhodnocení	6+5

Sportovní lékařskou prohlídku absolvovali Filipek S. a Poláková L.

Na akce jezdili závodníci těchto oddílů: AOV (1), SOP (2), TRI (8), VRB (3), nezám (2). Bohužel v oblasti není mnoho oddílů, které se věnují mládeži a dorostenců 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	
2.	Mgr. Mária Kovaříková	T2	TRI6950	
3.	Ing. Jiří Tesař		AOP6702	
4.	Anna Gavendová	T2	TRI4650	
5.	Pavel Štětínský	T3	MOV7104	
6.	Ing. Martin Hájek	T3	KYL6801	
7.	Ing. Miroslav Bialožyt	T3	TRI5701	
8.	Mgr. Radek Peňáz		VRB7606	

## 8. Vyhodnocení jednotlivých akcí

### 1. VT KRASNICE

Termín 16. - 18. 3. 2018 Místo: Krasnice

- trénink: 5 fází - KOMBOtech-1 (linie, odbočovák, vrstev. had), NOB, dlouhé postupy, KOMBO-2, štafety a cvičení s fyzioterapeutkou
- mapy: Litošice a Vlčí skála obě 1:10 000
- počet osob 14 + 4 RT
- ubytování RS Krasnice přímo na kraji lesního komplexu

### 2. VT ŘÁSNÁ

Termín: 28. 4. - 1. 5. 2018 Místo: Řásná, Prostějov

- trénink: 6 fází - Sprint, KOMBOtech, okruhy, plán a dohledávky, štafety, hromad'ák a cvičení s fyzioterapeutkou
- mapa: Míchova skála 1:10 000, Zámek Prostějov 1:4 000
- počet osob 14 + 5 RT
- ubytování a stravování camp Velkopařezitý (chaty)

### 3. TESTY ČESKÝ TĚŠÍN

Termín: 13. 5. 2018 Místo: Český Těšín, atletická stadión Na Frýdecké

Povrch: tartan Počasí: slunečno, 23-25 °C

V neděli 13. 5. se uskutečnily pravidelné testy na dráze. Dorostenci a dorostenky běželi 3000 m a zúčastnilo se 13 mladých závodníků z řad SCM.

### 4. VT JABLUNKOVSKO + JAKARTOVICE

Termín: 30. 8. - 1. 9. 2018 Místo: Jablunkovsko, Třinec a Jakartovice

- trénink: 6 fází KOMBOtech, cvičení na udržení směru, okruhy, middle 2x, intervaly
- mapy: Mostařanka, U Viaduktu, Jahodná a Bludiště vše 1:10 000
- počet osob 7 + 2 RT
- bez ubytování, vždy jsme vyrazili na tréninky na celý den z domova

### 5. STM PARDUBICE

Termín: 19. - 20. 10. 2018 Místo: Pardubice

- srovnávací testy mládeže
- počet osob 13 + 2 RT

### 6. VÍKENDOVKA OSTRAVICE

Termín: 17. - 18. 11. 2018 Místo: Ostravice

- turistika na Smrk (1276 m n.m.), společenské hry, o-týmová hra s úkoly
- rekapitulace sezóny 2018
- počet osob 18 + 5 RT

## 9. Vyhodnocení plnění hlavních cílů projektu

### Hlavní cíl projektu:

Pracovat s mládeží Moravskoslezské oblasti 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 a mají při tak velmi malém počtu dorostenců v oblasti spolu trénovat a 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 zlepšovat.

### Dílčí cíle projektu:

#### 1. Vyhledávat talenty v regionu centra mládeže a výběr členů SCM MSO - **splněno**

Do SCM byli vybráni všichni talentovaní dorostenci v oblasti, kteří splňují podmínky, bohužel 2 závodníci neměli zájem, dělají OB pouze na oblastní případně na ŽB úrovni.

#### 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 méně.

#### 3. Uspořádat mapová soustředění + tréninky - **splněno částečně**

Bohužel v únoru plánované soustředění v Bzenci bylo zrušeno z důvodu chřipkové epidemie. Ostatní plánovaná mapová soustředění proběhla (jarní-Krasnice, hlavní-Řásná, letní-Jablunkovsko+Jakartovice navíc se závodníci zúčastnili STM Pardubice a na závěr sezóny proběhla víkendovka Ostravice, na nich spousta různých mapových tréninků, zaměřených na různé orientační techniky. Mimo to proběhly ještě zahraniční mapová soustředění v červenci ve Švédsku (Finspång), a na konci sezóny jeli závodníci na motivační soustředění do Maďarska (Kiskunmajsa).

#### 4. Zajištění sportovních lékařských prohlídek - **splněno částečně**

Sportovní lékařské prohlídky se zúčastnili Filípek S. a Poláková L.

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

Trenérské konzultace případně rozborů tréninků (postupů) byly prováděny na soustředěních.

#### 6. Získání (udržení) 80% licencí „A” - **splněno**

Letos bohužel přišli o licenci A 2 kluci, v příštím roce dle mě získají zpět. Ostatní závodníci licenci A obnovili. Ze ŽB Morava získali 2 kluci licenci A v kategorii H16 (Bialožyt M. - 1. a Peňáz R. 2.), dále byla úspěšná i dívka v kategorii D16 (Bernatíková H. - 1.). Mimo to i 2 děvčata v kategorii D18 (Hájková L. - 2. a Warcopová K. - 3.) získaly licenci A, obě pokud měly zájem se akcí taky zúčastňovaly.

#### 7. V celkovém hodnocení žebříčku A, 2 závodníci do 15. místa - **splněno**

Letos toto kritérium bylo splněno. Úspěšní byli Sebastian Filípek v H18 celkově 4. a Lenka Poláková v D18 celkově 9., pokud by absolvovala více závodů, tak by byla ještě asi výše.

## **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 Nadace OB pro zařazení do SCM a zapojit je do tréninků na soustředěních, mimo to i další dorostence a dorostenky, u kterých byla chuť na sobě pracovat a potvrdila se i pravděpodobnost znovuoobnovení licence A.

### **- sportovní výsledky závodníků zařazených do SCM v roce 2018, umístění v ŽA, v ŽB v a na MČR - splněno**

Letos 1 medaile na MČR ve sprintu Sebastian Filipek vybojoval stříbro. Na základě jeho úspěšné sezóny a nominačních závodů se dostal do reprezentace a startoval na MED.

Velmi pěkná umístění na MČR měla Lenka Poláková klasika 4. a sprint 5.

V celkovém hodnocení ŽA byl nejlépe Sebastian Filipek v H18 - 4. a Lenka Poláková 9.

V ŽB Morava se velmi dobře vedlo většině členů SCM a opanovali přední umístění v H16 Bialožyt M. - 1., Peňáz R. - 2., Bjolek M. - 3., Peňáz V. - 4., dále v D16 Bernatíková H. - 1., v D18 Hájková L. - 2. a Warcopová K. 4.

### **- uspořádaná soustředění a výsledky na soustředěních - splněno**

Bohužel v únoru plánované soustředění v Bzenci bylo zrušeno. Ostatní plánovaná mapová soustředění proběhla (jarní-Krasnice, hlavní-Řásná, letní-Jablunkovsko+Jakartovice navíc se závodníci zúčastnili STM Pardubice a na závěr sezóny proběhla víkendovka Ostravice, na nich spousta různých mapových tréninků, zaměřených na různé orientační techniky. Mimo to proběhly ještě zahraniční mapová soustředění v červenci ve Švédsku (Finspång), a na konci sezóny jeli závodníci na motivační soustředění do Maďarska (Kiskunmajsa).

### **- individuální vývoj v běžecké a mapové přípravě jednotlivých závodníků zařazených do SCM v roce 2018 - splněno**

Většina závodníků si na dráze vytvořila osobní rekordy, což je určitě potěšující. Věříme, že neusnou na vavřínech a budou na sobě stále pracovat, aby zlepšení bylo ještě lepší, rezervy tam určitě jsou. U pravidelně trénujících jedinců došlo k výraznějšímu zlepšení. Fyzická příprava závodníků je hlavně na osobních, případně oddílových trenérech. 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:

<b>Příjmy:</b>	<b>celkové</b>	<b>50.250,-Kč</b>	
-	SCM - NADACE OB	25.000,-Kč	
-	VT Krasnice	11.900,-Kč	
-	VT Řásná	11.400,-Kč	
-	STM Pardubice	1.950,-Kč	
<b>Výdaje:</b>	<b>celkové</b>	<b>50.249,-Kč</b>	
<b>VT Krasnice</b>		<b>22.987,-Kč</b>	(z Nadace OB - 11.087,-Kč)
-	cestovné VT Krasnice	5.520,-Kč	
-	ubytování a strav. VT Krasnice	15.840,-Kč	
-	mapy	1.627,-Kč	
<b>VT Řásná</b>		<b>17.180,-Kč</b>	(z Nadace OB - 5.780,-Kč)
-	cestovné VT Řásná	3.840,-Kč	
-	ubytování a strav. VT Řásná	11.340,-Kč	
-	mapy	2.000,-Kč	
<b>VT Jablunkovsko+Jakartovice</b>		<b>1.087,-Kč</b>	(z Nadace OB - 1.087,-Kč)
-	cestovné VT Jablunkovsko+Jak.	1.087,-Kč	
<b>STM Pardubice</b>		<b>5.377,-Kč</b>	(z Nadace OB - 3.427,-Kč)
-	cestovné	2.692,-Kč	
-	ubytování	2.685,-Kč	
<b>Víkendovka Ostravice</b>		<b>3.618,-Kč</b>	(z Nadace OB - 3.618,-Kč)
-	cestovné Ostravice	618,-Kč	
-	ubytování Ostravice	3.000,-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 25.250,-Kč a z grantu bylo čerpáno 25.000,-Kč. Veškeré účetnictví je u Moravskoslezského krajského svazu ČSOS. S účetnictvím bylo samozřejmě seznámeno předsednictvo MSKS ČSOS

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

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

Zde jsou zveřejněny základní údaje a informace pro členy a jejich trenéry.

## 13. Předpokládaný další vývoj

Dosavadní činnost SCM Moravskoslezské oblasti prokázala svoji opodstatněnost. I při malém počtu dorostenců v oblasti se podařilo vytvořit skupinu dorostenců, která se pravidelně zúčastňovala. Většina z nich pravidelně trénuje. Je zapotřebí se hlavně zaměřit na postupné doplňování členů SCM z řad SCD, případně nových talentů. Umožnit jim mapová soustředění v různých kvalitních terénech v tuzemsku a v zahraničí.

V Třinci dne 23. listopadu 2018

Podpis řešitele projektu:  
Martin Kovařík

Sportovní centrum mládeže v orientačním běhu Moravskoslezské oblasti

Příloha č. 1

**PŘEHLED VÝSLEDKŮ SCM 2018:**

**1/ MSJ:** nikdo                      Sprint                      Middle                      Klasika                      Štafety

**2/ MED:** Sebastian Filipek      Sprint                      Klasika                      Štafety  
73.                      58.                      -

**3/ Mistrovství ČR:**

		sprint	KT	klas.	NOB	ŽA	ŽB	dráha	licence 2019
Lucie Hájková	16/1	44.	-	-	18.	34.	-	-	A?
Teresa Mrózek	16/1	28.	27.	21.	35.	23.	-	12,19	A
Hana Bernatíková	16/2	-	44.	46.	-	-	1.	13,53	A
Lenka Poláková	18/1	5.	38.	4.	-	9.	-	11,59	A
Kateřina Warcopová	18/1	16.	37.	-	-	-	3.	13,18	A
Lenka Hájková	18/2	-	28.	-	-	-	2.	14,02	A
Marek Bialožyt	16/1	-	35.	-	28.	-	1.	11,04	A
Radomír Mielec	16/1	-	-	-	-	-	13.	12,00	B
Radek Peňáz	16/1	-	79.	53.	-	-	2.	10,33	A
Vojtěch Peňáz	16/1	-	66.	43.	-	-	4.	10,34	B
Rostislav Sliž	16/1	-	-	63.	-	-	17.	11,26	B
Marek Haltof	16/2	25.	25.	48.	34.	33.	-	11,01	B
Vít Matuš	16/2	11.	24.	13.	47.	24.	-	10,24	A
Martin Kovařík	18/1	29.	31.	28.	-	38.	-	10,51	B
Erik Tuharský	18/1	18.	64.	39.	27.	36.	-	10,04	A
Sebastian Filipek	18/2	2.	d	11.	32.	4.	-	9,17	A

**4/ Štafety - MČR:**

dorostenky:  
19. TRI

dorostenci:  
nikdo

**Sprintové štafety - MČR:**

10. TRI

**5/ Družstva - MČR:**

nikdo