



Závěrečná zpráva projektu

Provozování sportovního centra dětí v orientačním běhu Podkrkonošské oblasti

v roce 2019

Grantový program Sportovní centra dětí orientačního běhu ročník 2019

Jičín, listopad 2019

OBSAH

1.	Název projektu	3
2.	Příjemce příspěvku	3
3.	Garant projektu	3
4.	Cíle projektu	3
5.	Plnění realizačního plánu a časového harmonogramu	4
6.	Jmenný seznam závodníků zařazených do SCD	4
7.	Personální zajištění činnosti SCD	6
8.	Seznam akcí SCD	6
9.	Vyhodnocení jednotlivých akcí	7
10.	Vyhodnocení plnění hlavních cílů projektu	8
11.	Hodnocení projektu dle daných kritérií	9
12.	Ekonomické vyhodnocení projektu	10
13.	Informace o činnosti SCD	10
14.	Předpokládaný další vývoj	10
	Příloha: Sportovní výsledky členů SCD v roce 2019	12

1.	Název projektu
	Provozování sportovního centra dětí v orientačním běhu Podkrkonošské oblasti pro rok 2019

2.	Příjemce příspěvku
	SPORTCENTRUM Jičín, z. s., Brada 7, Brada-Rybníček 506 01, doručovací adresa: Divišovská 2310/5, Praha 4, 149 00, IČ 44479280

3.	Garant projektu
	Radka Janků, Kosmonautů 797, 506 01 Jičín,

4.	Cíle projektu
	<p><u>Hlavní cíl projektu:</u></p> <p>Zajištěním kvalitních tréninkových podmínek talentů ve věku 11-14 let zvýšit jejich výkonnostní růst a systematicky pokračovat v jejich tréninkové podpoře a rozvoji.</p> <p><u>Dílčí cíle projektu:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • provázat činnost oddílů v Podkrkonošské oblasti • vyhledávat nové talenty v regionu • umožnit všem závodníkům spolupráci s kvalifikovaným trenérem • rozvíjet fyzickou výkonnost závodníků (pravidelné testy fyzické připravenosti závodníků) • získávat zkušenost v zajímavých tuzemských terénech a tím zlepšovat mapovou dovednost závodníků • podporovat vybrané závodníky na celostátních soutěžích • udržovat a rozšiřovat základnu dětí a mládeže • zvýšit počet A i B licencí • úspěšně reprezentovat v oblastních soutěžích v orientačním běhu • usnadnit přestup do dorosteneckých kategorií

5.	Plnění realizačního plánu a časového harmonogramu		
	a)	výběr talentů a členů SCD	listopad 2018
	b)	běžecská, fyzická a taktická příprava (teorie, rozborů tratí)	leden-říjen 2019
	c)	mapová příprava (mapové tréninky, soustředění)	březen-říjen 2019
	d)	testování fyzické přípravy	duben, září 2019
	e)	závodní období, účast v soutěžích	duben-říjen 2019
	f)	prázdninové mapové soustředění	červenec-srpen 2019
	g)	vyhodnocení činnosti a plán pro příští rok	listopad 2019

6.	Jmenný seznam závodníků zařazených do SCD
-----------	--

	Jméno	Kategorie	Registrace	e-mail, telefon
1.	Štěpán Janků	H14	SJC0501	
2.	Jakub Dlabola	H14	SJC0602	
3.	František Vlach	H14	SJC0603	
4.	Sheila Havrdová	D12	SJC0750	
5.	Jakub Ticháček	H12	SJC0704	
6.	Jan Vaníček	H12	SJC0705	
7.	Matyáš Kopecký	H12	SJC0702	
8.	Nela Malínská	D14	SJC0651	
9.	Jan Čihák	H14	HOR0601	
10.	Matěj Pavelec	H14	NPA0501	
11.	Markéta Štefanová	D14	STH0550	
12.	Magdaléna Chrástová	D14	STH0551	
13.	Šimon Budárek	H12	STH0703	

14 .	Anežka Malá	D12	JIL0751	
15 .	Lucie Pitrmucová	D14	JIL0651	
16 .	Anna Kopecká	D14	JIL0552	
17 .	Šárka Matěásková	D14	JIL0551	
18 .	Marek Matěásko	H12	JIL0702	
19 .	Matěj Třešňák	H12	JIL0701	
20 .	Ondřej Stach	H14	JIL0602	
21 .	Michal Votoček	H14	JIL0601	
22 .	Antonín Malý	H14	JIL0501	
23 .	Jan Čivrný	H14	VRL0501	
24 .	Filip Hanuš	H14	VRL0604	
25 .	Matěj Hanák	H12	LTU0701	
26 .	Štěpán Termer	H12	LTU0800	
27 .	Radka Kejvalová	D14	SJC0551	
28 .	Gábina Gurinová	D14	SJC0557	
29 .	Kamil Novotný	H14	SJC0600	
30 .	Ondřej Pešek	H12	SJC0802	
31 .	Šimon Karásek	H12	SJC0804	
32 .	Tomáš Posolda	H12	SJC0803	
33 .	Lukáš Tuma	H12	SJC0800	
34 .	Johana Šnokhousová	D12	SJC0851	

35 .	Eliška Vltavská	D12	SJC0850	
36 .	Štěpán Kolátor	H12	HOR0801	
37 .	Amálka Votočková	D12	JIL0750	
38 .	Anna Kynčlová	D12	JIL0851	
39 .	Vít Horák	H12	JIL0801	
40 .	Šárka Hamáčková	D12	STH0852	
41 .	Barbora Chrástová	D12	STH0851	
42 .	Matouš Junek	H12	STH0801	
43 .	Barbora Bulušková	D12	STH0750	
44 .	Karolína Pavlová	D12	STH0752	
45 .	Táňa Hamáčková	D12	STH0754	
46 .	Petr Pochop	H12	STH0704	
47 .	Dominik Horáček	H14	STH0600	
48 .	Martin Planík	H14	STH0601	
49 .	Jan Štefan	H14	STH0500	
50 .	Michal Pavelec	H12	NPA0801	
51 .	Josef Šedivý	H12	NPA0802	
52 .	Markéta Hanušová	D12	VRL0852	
53 .	Eliška Čivrná	D12	VRL0851	

7.	Personální zajištění činnosti SCD
----	--

	Jméno	Trenérská licence	Oddílová registrace	e-mail, telefon
1.	Renata Havrdová	T3	SJC7756	
2.	Zdeněk Tesař	T3	SJC7401	
3.	Vendula Víková	T2	JIL8951	
4.	Zdena Zlámalová	T3	SJC7253	
5.	Radek Vávra	T3	HOR6301	
6.	Jiřina Kalibánová	T3	NPA5351	
7.	Helena Randáková		VRL7452	
8.	Radka Janků	T3	SJC7353	
9.	Kateřina Junková	T3	STH7351	
10.	Lucie Vlastníková	T3	JIL7554	

8.	Seznam akcí SCD		
	Termín	akce	Účast
	Leden - únor	Výjezdy na lyže (zasněžovaný okruh Vejsplachy, Vrchlabí)	20 + 4
	Březen 2019	Vyšetření u sportovního lékaře (vybraní DH 14)	7
	15. - 17. 3. 2019	Víkendové, mapové soustředění (Doksy)	48 + 8
	Jaro-podzim 2019	Mapové výjezdy	50 + 10
	Červenec, srpen 2019	Vícedenní závody (HSH. Vysočina cup, Rumcajsovy míle, Pěkné prázdniny, Cena východních Čech)	35 + 8
	21. - 25. 8. 2019	Letní mapové soustředění	30 + 8
	Listopad 2019	Závěrečná schůzka trenérů	12

Akce SDC a SCM byly organizovány většinou společně, ale tréninkové programy rozděleny a přizpůsobeny odlišným požadavkům jednotlivých věkových i výkonnostních skupin.

9.	Vyhodnocení jednotlivých akcí
	<u>Leden – únor 2019 (Vrchlabí, Vejsplachy)</u>

	<p>Výjezdy na uměle zasněžovaný běžecký okruh ve Vrchlabí (Vejsplachy). Doprava oddílovými auty, či individuálně vlastními auty. Pravidelně se jezdilo v úterý, občasné byly i výjezdy víkendové. Zdatnější – objemové tréninky, méně zdatní – výuka techniky běhu na lyžích.</p> <p><u>Březen 2019</u></p> <p>Vyšetření vybraných závodníků (výkonnostně zdatnějších, licence A) u sportovního lékaře ve Fakultní nemocnici v Hradci Králové a Jilemnici (spiroergometrické vyšetření).</p> <p><u>15. – 17. března 2019 (Doksy)</u></p> <p>Víkendové soustředění zaměřené na mapové techniky, příprava na novou závodní sezónu, základní orientační dovednosti -7 tréninků (skorelauf, dlouhé azimuty, krátké azimuty, linie na vrstevnicové mapě, koridory, noční, okruhy, švýcárna, měřený závod) na různých mapách (Králov stolec, Spáleniště, Letiště, Karolína, Hradčanské skály) Ubytování a strava byla zajištěna v rekreačním areálu Posltův mlýn v Doksech.</p> <p><u>Březen – říjen 2019</u></p> <p>Pravidelné úterní mapové tréninky v rozmanitých terénech Podkrkonošské oblasti (Mostek, Zámecký les, Mlázovice, Brusnice, Horní Javoří, Pecka, Dřevěnice, Konecchlumí, Vojice, Nová Paka, Brada, Jinolice, Kumburský Újezd, Holovousy, Chloumek, Martinice). Tréninky připravovány s variantami tratí rozdílné náročnosti - pro zkušenější závodníky vrstevnice, mapy bez cest, koridory, švýcarská hra, náročnější okruhy, vyšší intenzita zátěže; méně zkušení - jednodušší okruhy, linie, důraz na čtení mapy, preferovaná bezchybnost před rychlostí). Osm závodů Podkrkonošské ligy žactva (Žalý – Vrchlabí; Mladé Buky – Trutnov (noční); Konecchlumí – Jičín; Valdov – Nová Paka; Tikov – Hořice; Hrádeček – Trutnov; Horní Branná – Jilemnice; Horní Brusnice – Studenec). Žebříčkový závod pro závodníky v kategoriích HD 10, HD 12 a HD 14.</p> <p><u>Červenec – srpen 2019</u></p> <p>Individuální účast na několika prázdninových vícedenních závodech. Ve větším počtu se společnou organizací se členové SCD zúčastnili Pěkných prázdnin a Ceny východních Čech.</p> <p><u>21. – 25. srpna 2019 (Jizerské hory)</u></p> <p>Prázdninové soustředění zaměřené na mapové techniky, příprava na podzimní závodní sezónu, základní orientační dovednosti. Bylo připraveno 9 tréninků na mapách Břízky, Karlov, Kanál, Vodní zámek a Bramberk. Ubytování a stravování v penzionu Pod Severákem a na chatě Metaz.</p> <p><u>19. listopadu 2019 (Studenec)</u></p> <p>Závěrečná schůzka trenérů SCD. Zhodnocena činnost, výsledky a průběh naplánovaných akcí v letošním roce. Byl projednán kalendář akcí na rok 2020 a zařazení svěřenců jednotlivých oddílů do SCD Podkrkonošské oblasti.</p>
--	---

10.	Vyhodnocení plnění hlavních cílů projektu
-----	--

Hlavní cíl:

Zajištěním kvalitních tréninkových podmínek talentů ve věku 11-14 let zvýšit jejich výkonnostní růst a systematicky pokračovat v jejich tréninkové podpoře a rozvoji.

- splněno bez výhrad

Pořádali jsme pravidelné mapové tréninky v rozmanitých terénech, uspořádali jsme dvě kvalitní mapové soustředění, talentovaným dětem byla umožněna lékařská prohlídka. Výsledky členů v žebříčkových soutěžích ukazují, že u řady z nich došlo k výraznému výkonnostnímu růstu a aktivity SCD pomáhají jejich rozvoji.

Dílčí cíle:

- provázat činnost oddílů v Podkrkonošské oblasti
- **cíl splněn**, spolupráce zúčastněných oddílů probíhala na velmi dobré úrovni.
- vyhledávat nové talenty v regionu
- **cíl splněn**, během roku s námi začala trénovat řada nových dětí, které mají předpoklady k výkonnostnímu růstu a mohou být zařazeny do SCD pro příští rok.
- umožnit všem závodníkům spolupráci s kvalifikovaným trenérem
- **cíl splněn**, trénujeme společně a během tréninků děti mohou s trenéry konzultovat své výkony, na závěr tréninků se hodnotí jejich aktivita v lese, probíhají i rozbory postupů víkendových závodů, evidence tréninků.
- rozvíjet fyzickou výkonnost závodníků (pravidelné testy fyzické připravenosti závodníků)
- **cíl splněn částečně**, fyzické testy (běh 12 min., měřený terénní okruh, testy v tělocvičně - leh sedy, přeskok přes lavičku, shyby, skok do dálky z místa, hloubka předklonu) probíhají u každého oddílu individuálně a hromadné výsledky jsme dosud nesrovnávali.
- získávat zkušenost v zajímavých tuzemských terénech a tím zlepšovat mapovou dovednost závodníků
- **cíl splněn**, různorodé terény Podkrkonošské oblasti (mapa Konecchlumí, map Opička, mapa Pecka, mapa Holubí vrch, mapa Vojice, mapa Přivýšina, mapa Zámecký les, mapa Chlum, mapa Valdov, mapa Rozkoš, mapa Dolní Javoří, mapa Javorek, mapa Hraběnka, mapa Hořický Chlum, mapa Gothard, mapa Bažantnice, mapa Cipisek aj.) využíváme při pravidelných úterních mapových trénincích. Jarní mapové soustředění probíhalo v dobře průchodném lese s menším počtem komunikací a členitými, písčovitými skalnatými hřbety, letní soustředění v Jizerských horách v kopcovitém horském lesním terénu s těžkou podložkou, kamenitými prudkými svahy s borůvkým a vysokou trávou.
-
- podporovat vybrané závodníky na celostátních soutěžích
- **cíl splněn**, řada členů SCD se zúčastnila závodů žebříčku B i jednotlivých mistrovství. Členové SCD a SCM se rovněž úspěšně zapojili do Letní olympiády dětí a mládeže a školního orientačního běhu. V dresích Libereckého kraje jsme měli 2 zástupce – Barboru Chrástovou a Matěje Třešňáka, kteří získali zlato ze závodu smíšených štafet. V dresích Královéhradeckého kraje jsme měli 3 zástupce – Sheilu Havrdovou, Jana Vaníčka a Jana Čiháka, kteří vybojovali řadu pódiových umístění, ve smíšených štafetách 4. a 5. místo a Sheila si navíc ze sprintového závodu přivezla bronzovou medaili. Úspěšní byli naši svěřenci i ve školním orientačním běhu, kde hájili převážně barvy Krkonošského gymnázia a SOŠ Vrchlabí. V celostátním finále, které se konalo v Brně, v kategorii základních škol vrchlabští gymnazisté obsadili 6. místo a v kategorii gymnázií výborné 4. místo.
- Udržovat a rozšiřovat základnu dětí a mládeže

	<ul style="list-style-type: none"> - cíl splněn částečně, v průběhu roku 2 členi SCD přestoupili do jiného oddílu a 1 svou činnost ukončil, podařilo se však získat nové zájemce. • zvýšit počet A i B licencí - cíl splněn, počty licencí se zvýšily - o 2 licence A, o 13 licencí B. • úspěšně reprezentovat v oblastních soutěžích v orientačním běhu - cíl splněn, závodníci SCD se umísťovali na předních místech v oblastních soutěžích. V oblastním výběru žactva jsme měli 22 zástupců. • usnadnit přestup do dorosteneckých kategorií • cíl splněn, 3 závodníci přecházející do kategorie DH 16 získalo licenci A. V průběhu roku absolvovali i starty ve vyšší kategorii, především při štafetových závodech či na jednotlivých mistrovstvích.
--	---

11.	Hodnocení projektu dle daných kritérií		
	<ul style="list-style-type: none"> • sportovní výsledky závodníků zařazených do SCD v roce 2019, především získání licencí A a B - kritérium splněno, žáci se umísťovali na předních místech v oblastních soutěžích, v žebříčku B si vyběhli 3 A licence a ve východočeském žebříčku 34 B licencí. • individuální zlepšení v mapové i fyzické připravenosti - kritérium splněno, u řady členů došlo k výkonnostnímu růstu. • počet zástupců v oblastním výběru žactva - kritérium splněno, v oblastním výběru žactva jsme měli 22 zástupců, přičemž někteří z nich patřili k oporám týmu a na republikových závodech oblastních výběrů svými výkony přispěli k hodnotným umístěním. • uspořádaná soustředění i samotné tréninky včetně účasti na nich - kritérium splněno, uspořádali jsme mapové soustředění, 18 pravidelných mapových tréninků a 8 závodů Podkrkonošské ligy žactva. Účast na trénincích byla početná a většina dětí se zúčastnila jarního i letního mapového soustředění. • naplnění věcné části projektu SCD v roce 2019 - věcná část projektu SCD byla naplněna. 		

12.	Ekonomické vyhodnocení projektu		
	Projekt byl finančně zajištěn z příspěvku Nadace OB, klubů závodníků zařazených do SCD a částečně i samotnými účastníky jednotlivých akcí.		
	akce	Náklady celkem [tis. Kč]	Příspěvek Nadace OB [tis. Kč]
	Výjezdy na lyže (zasněžovaný okruh Vejsplachy, Vrchlabí)	2	0
	Vyšetření u sportovního lékaře (vybraní DH 14)	5	5

	Víkendové, mapové soustředění (Doksy)	60	15
	Mapové výjezdy, soutěže	25	10
	Vícedenní závody	8	0
	Prázdninové soustředění	15	7
	Režijní náklady SCD	1	0
	Celkem	116	37

13.	Informace o činnosti SCD
	Základní informace o činnosti SCD Podkrkonošské oblasti jsou prezentovány na internetové stránce http://scjicin.cz , případně na vlastních stránkách zúčastněných oddílů. Výsledky a úspěchy žáků jsou také pravidelně prezentovány v místním periodiku "Nové noviny" a ve veřejných oddílových vývěskách.

14.	Předpokládaný další vývoj
	V provozování sportovního centra dětí v orientačním běhu Podkrkonošské oblasti bychom rádi pokračovali i v dalších letech. Zúčastněné oddíly mají zájem o další spolupráci. Prioritou by pro nás zůstaly společně pořádané pravidelné kvalitní mapové tréninky a mapová soustředění. Splněné cíle a výborné výsledky členů SCD nás pozitivně motivují pro další práci.

V Jičíně dne 26. 11. 2019

Radka Janků

Sportovní výsledky členů SCD v oblastních a celostátních soutěžích 2019

Jméno	Kat.	Registrace	VČP jaro	VČP podzim	Mistrovství oblasti spr. kt. klas.			ŽB Čechy	Družstvo MČR	Licence	
					6	23	-			2019	2020
Štěpán Janků	H14	SJC0501	9	14	6	23	-	13	23	B	B
Jakub Dlabola	H14	SJC0602	18	23	13	10	13			B	B
František Vlach	H14	SJC0603	27	29	14	21	-			B	B
Sheila Havrdová	D12	SJC0750	4	2	5	2	3			B	B
Jakub Ticháček	H12	SJC0704	9	47	8	-	-			B	B
Jan Vaníček	H12	SJC0705	3	3	3	4	7		17	B	B
Matyáš Kopecký	H12	SJC0702	6	6	-	12	2		12	B	B
Nela Malínská	D14	SJC0651	23	18	17	11	32			B	B
Gábina Gurinová	D14	SJC0551	29	24	-	-	26			C	C
Kamil Novotný	H14	SJC0557	46	50	-	-	-			C	C
Ondřej Pešek	H12	SJC0600	13	12	17	11	-			C	B
Šimon Karásek	H12	SJC0802	33	48	25	30	25			C	C
Tomáš Posolda	H12	SJC0804	31	50	-	20	21			C	C
Lukáš Tuma	H12	SJC0803	45	-	-	-	-			C	C
Johana Šnokhousová	D12	SJC0800	18	-	23	12	15			C	B
Eliška Vltavská	D12	SJC0851	24	27	-	18	24			C	C
Radka Kejvalová	D14	SJC0850	51	48	-	21	-			C	C
Jan Čihák	H14	HOR0601	3	1	4	-	5		12	B	B
Štěpán Kolátor	H12	HOR0801	-	-	-	-	-			C	C
Matěj Pavelec	H14	NPA0501	21	18	17	7	18	21		B	B
Michal Pavelec	H12	NPA0801	10	16	5	27	3			C	B
Josef Šedivý	H12	NPA0802	18	40	20	15	12			C	B
Markéta Štefanová	D14	STH0550	49	-	-	-	-			B	B
Magdaléna Chrástová	D14	STH0551	7	5	6	2	4		23	B	A
Šimon Budárek	H12	STH0703	8	7	11	5	15		23	B	B
Šárka Hamáčková	D12	STH0852	28	39	25	22	17			C	C
Barbora Chrástová	D12	STH0851	5	4	6	7	4		17	C	B
Matouš Junek	H12	STH0801	přestup do DKP								
Barbora Bulušková	D12	STH0750	22	26	16	23	28			C	B
Karolína Pavlová	D12	STH0752	29	28	-	25	26			C	C
Táňa Hamáčková	D12	STH0754	23	19	18	20	25			C	B
Petr Pochop	H12	STH0704	41	31	-	33	26			C	C
Dominik Horáček	H14	STH0600	43	42	-	34	32			C	C
Martin Planík	H14	STH0601	ukončení činnosti								

Jan Štefan	H14	STH0500	7	-	8	-	-			C	B
Anežka Malá	D12	JIL0751	1	7	2	-	2		5	B	B
Lucie Pitrmucová	D14	JIL0651	38	22	-	-	-	29		B	B
Anna Kopecká	D14	JIL0552	9	10	10	5	5	11		B	B
Šárka Matěásková	D14	JIL0551	2	2	8	1	1	3	5	A	A
Marek Matěásko	H12	JIL0702	11	8	-	6	4		23	B	B
Matěj Třešňák	H12	JIL0701	2	2	2	2	8		5	B	B
Ondřej Stach	H14	JIL0602	19	10	22	16	10	14		B	B
Michal Votoček	H14	JIL0601	14	6	20	9	-			B	B
Antonín Malý	H14	JIL0501	39	3	-	5	-		5	B	B
Sucharda Tomáš	H14	JIL0502	6	49	2	-	-			C	B
Amálka Votočková	D12	JIL0750	15	21	13	-	12			C	B
Anna Kynčlová	D12	JIL0851	11	13	17	13	27			C	B
Vít Horák	H12	JIL0801	37	41	-	-	14			C	C
Jan Čivrný	H14	VRL0501	20	17	13	8	16			B	B
Filip Hanuš	H14	VRL0604	4	2	3	4	1	4	17	B	A
Markéta Hanušová	D12	VRL0852	7	5	4	4	9			C	B
Eliška Čivrná	D12	VRL0851	17	24	15	11	7			C	B
Matěj Hanák	H12	LTU0701	5	4	4	7	-	-	12	B	B
Štěpán Termer	H12	LTU0800	přestup do USK								

Do výběru Východočeské oblasti bylo zařazeno **22** dětí (v tabulce zvýrazněni tučným písmem).

Olympiády dětí a mládeže se zúčastnilo **5** dětí: Sheila Havrdová, Jan Vaníček, Barbora Chrástová, Matěj Třešňák, Jan Čihák