



## Závěrečná zpráva projektu

**Provozování sportovního centra mládeže v orientačním  
běhu**

**Podkrkonošské oblasti při oddíle SPORTCENTRUM Jičín**

v roce 2018

Grantový program Sportovní centra mládeže orientačního běhu ročník 2018

Jičín, listopad 2018

## 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 SCM	4
7.	Personální zajištění činnosti SCM	5
8.	Seznam akcí SCM	5
9.	Vyhodnocení jednotlivých akcí	6
10.	Vyhodnocení plnění hlavních cílů projektu	7
11.	Hodnocení projektu dle daných kritérií	8
12.	Ekonomické vyhodnocení projektu	8
13.	Informace o činnosti SCM	9
14.	Předpokládaný další vývoj	9
	Příloha: Sportovní výsledky členů SCM v roce 2017	10

1.	<b>Název projektu</b>
	Provozování sportovního centra mládeže v orientačním běhu Podkrkonošské oblasti při oddíle SPORTCENTRUM Jičín pro rok 2018

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

3.	<b>Garant projektu</b>
	Mgr. Radka Janků, Kosmonautů 797, 506 01 Jičín, radka.janku@centrum.cz

4.	<b>Cíle projektu</b>
	<p><b>Hlavní cíl:</b> Zajištěním kvalitních tréninkových podmínek talentů ve věku 15-18 let zvýšit jejich výkonnostní růst a systematicky pokračovat v jejich tréninkové podpoře a rozvoji.</p> <p><b>Dílčí cíle:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• provázat činnost oddílů v Podkrkonošské oblasti a podporovat týmovou spolupráci</li> <li>• umožnit všem závodníkům spolupráci s kvalifikovaným trenérem</li> <li>• rozvíjet fyzickou výkonnost závodníků (pravidelné testy fyzické připravenosti závodníků)</li> <li>• upevnit základní tréninkové návyky výkonnostních sportovců</li> <li>• získávat zkušenost v zajímavých tuzemských i zahraničních terénech a tím zlepšovat mapovou dovednost závodníků</li> <li>• podporovat vybrané závodníky na celostátních i mezinárodních soutěžích</li> <li>• udržovat a rozšiřovat základnu dětí a mládeže</li> <li>• zvýšit počet A licencí</li> <li>• účast alespoň jednoho člena na MED 2018</li> <li>• úspěšně reprezentovat v celorepublikových soutěžích v orientačním běhu</li> </ul>

<b>5.</b>	<b>Plnění realizačního plánu a časového harmonogramu</b>		
	a)	výběr talentů a členů SCM	listopad 2017
	b)	běžecská, fyzická a taktická příprava (teorie, rozborů tratí)	prosinec 2017 – březen 2018
	c)	regenerace a posilování	prosinec 2017 – březen 2018
	d)	mapová příprava (mapové tréninky, soustředění)	březen - říjen 2018
	e)	testování fyzické přípravy	duben, září 2018
	f)	závodní období, účast v soutěžích	duben - říjen 2018
	g)	prázdninové mapové soustředění, vícedenní závody	červenec-srpen 2018
	h)	příprava na MČR na klasické trati a družstva	září 2018
	i)	vyhodnocení činnosti a plán pro příští rok	listopad 2018

<b>6.</b>	<b>Jmenný seznam závodníků zařazených do SCM</b>
-----------	--

	Jméno	Kategorie	Registrace	e-mail, telefon
1.	Anna Kochová	D18	SJC0153	
2.	Róza Vejražková	D18	SJC0151	
3.	Štěpánka Klacková	D16	SJC0253	
4.	Tomáš Zalaba	H18	SJC0101	
5.	Jan Rücker	H16	HOR0201	
6.	Tereza Chrástová	D16	STH0251	
7.	Vít Štefan	H16	STH0202	
8.	Lukáš Link	H16	STH0205	
9.	Jana Kejmarová	D18	STH0152	
10.	Jakub Ježek	H18	JIL0104	
11.	Jonáš Gottstein	H18	JIL0107	
12.	Matyáš Štregl	H16	VRL0301	
13.	Natálie Pilná	D16	VRL0351	
14.	Rozárie Kuchařová	D16	SJC0251	
15.	Anna Janků	D16	SJC0252	
16.	Matěj Tuma	H16	SJC0202	

17.	Tomáš Šitina	H16	LTU0300	
18.	Petra Bachtíková	D16	STH0254	
19.	Dominik Urban	H16	STH0204	
20.	Ivana Hrnčířová	D16	STH0351	
21.	Matouš Vlastník	H16	JIL0201	
22.	Antonie Pitrmucová	D16	JIL0253	
23.	Adéla Houdová	D16	JIL0353	
24.	Jiřina Kynčlová	D16	JIL0354	
25.	Mikuláš Karban	H16	HOR0301	
26.	Vanda Vávrová	D16	HOR0350	
27.	Vít Vaňura	H16	HOR0203	
28.	Vojtěch Kuneš	H16	HOR0200	
29.	Alžběta Randáková	D16	VRL0252	
30.	Jaroslav Mejsnar	H16	VRL0202	
31.	Jakub Procinger	H16	VRL0305	

<b>7.</b>	<b>Personální zajištění činnosti SCM</b>
-----------	--

	Jméno	Trenérská licence	Oddílová registrace	e-mail, telefon
1.	Ladislav Hrubý	T3	STH5502	
2.	Vlastimil Polák	T2	VRL7702	
3.	Vendula Víková	T2	STH8951	
4.	Martin Vávra	T3	HOR6301	
5.	Jaroslav Tuma	T3	SJC7305	
6.	Petra Šedivá	T3	NPA7751	
7.	Martin Vik	T3	JIL9206	
8.	František Hladík	T3	STH9203	
9.	Zdeněk Vlastník	T3	JIL6901	
10.	Tomáš Votoček	T3	JIL7041	

<b>8.</b>	<b>Seznam akcí SCM</b>		
	Termín	akce	Účast
	prosinec, leden, únor	Lyžařské výjezdy	16 + 2

	Únor, březen 2018	Vyšetření u sportovního lékaře	12
	Jaro-podzim 2018	Mapové výjezdy	30 + 4
	21. 7. – 5. 8. 2018	Mapové a turistické soustředění Norsko	15 + 4
	22. - 26. 8. 2018	Letní mapové soustředění	5 + 2

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

<b>9.</b>	<p><b>Vyhodnocení jednotlivých akcí</b></p> <p><u>Leden – únor (Vrchlabí, Vejsplachy)</u>  Výjezdy na uměle zasněžený běžecký okruh ve Vrchlabí (Vejsplachy). Doprava oddílovými auty, či individuálně vlastními auty. Pravidelně se jezdilo v úterý, občasné byly i výjezdy víkendové. Objemové tréninky a zdokonalování techniky běhu na lyžích. Vzhledem k příhodným sněhovým podmínkám, jsme v lednu trénovali na běžkách i v okolí Jičina a Studence.</p> <p><u>Březen 2017</u>  Vyšetření vybraných závodníků (výkonnostně zdatnějších, licence A) u sportovního lékaře ve Fakultní nemocnici v Hradci Králové (spiroergometrické vyšetření) a v Jilemnici u MUDr. Koldovského. Výsledky lékařské prohlídky vedly ke stanovení optimální tepové frekvence pro jednotlivé typy tréninků.</p> <p><u>Březen – říjen 2016</u>  Pravidelné úterní mapové tréninky v rozmanitých terénech Podkrkonošské oblasti (Mostek, Tábor, Brusnice, Horní Javoří, Dřevěnice, 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).  V rámci závodů PLŽ (Pecka -Nová Paka; Nové Dvory - Trutnov; sportovní areál Vejsplachy - Vrchlabí; Prachov - Jičín; Dachovy - Hořice; Pecka kemp - Jilemnice; Studenec – Studenec) byli pro členy SCM připravovány speciální tréninky zaměřené na zdokonalování orientačních dovedností - vrstevnice, mapy bez cest, koridory, švýcarská hra, náročnější okruhy, velká intenzita zátěže, preferována rychlost.</p> <p><u>Červenec – srpen 2017</u>  Individuální účast na několika prázdninových vícedenních závodech.</p> <p><u>21. 7. – 5. 8. 2018, mapové a turistické soustředění Norsko (Vikersund)</u>  Týdenní tréninkový pobyt na farmě, týdenní turistika s bivakem po Norsku.</p>
-----------	---

	<p><u>22. srpna – 26. srpna 2018 (Albeř)</u> Prázdninové soustředění zaměřené na mapové techniky, příprava na podzimní závodní sezónu, základní orientační dovednosti. Tréninky na mapách Osika, Čihadlo a v okolí Landštejna. Ubytování a stravování v kempu Osika.</p> <p><u>26. listopadu 2018 (Studeneč)</u> Závěrečná schůzka trenérů SCD. Zhodnocena činnost, výsledky a průběh naplánovaných akcí v letošním roce. Byl projednán kalendář akcí na rok 2018 a zařazení svěřenců jednotlivých oddílů do SCD Podkrkonošské oblasti.</p>
--	---

10.	<h3>Vyhodnocení plnění hlavních cílů projektu</h3>
	<p><b>Hlavní cíl:</b> Zajištěním kvalitních tréninkových podmínek talentů ve věku 15-18 let zvýšit jejich výkonnostní růst a systematicky pokračovat v jejich tréninkové podpoře a rozvoji.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>splněno bez výhrad</b> <i>Pořádali jsme pravidelné mapové tréninky v rozmanitých terénech, uspořádali jsme kvalitní mapové soustředění, soustředění v Norsku, talentovaným svěřencům byla zajištěna lékařská prohlídka i podmínky k regeneraci. Výsledky členů na jednotlivých mistrovstvích, ale i v žebříčkových soutěžích ukazují, že u řady z nich došlo k výraznému výkonnostnímu růstu a aktivity SCM pomáhají jejich rozvoji.</i></li> </ul> <p><b>Díličí cíle:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• provázat činnost oddílů v Podkrkonošské oblasti a podporovat týmovou spolupráci</li> <li>- <b>cíl splněn, spolupráce zúčastněných oddílů probíhala na velmi dobré úrovni a možnost trénovat ve společné skupině s úspěšnými závodníky zdravě motivuje ostatní k vyšším výkonům.</b></li> <li>• umožnit všem závodníkům spolupráci s kvalifikovaným trenérem</li> <li>- <b>cíl splněn, trénujeme společně a během tréninků mohou svěřenci s trenéry konzultovat své výkony, na závěr tréninků se hodnotí jejich aktivita v lese, probíhají i individuální rozborů postupů víkendových závodů, konzultace tréninkových plánů.</b></li> <li>• rozvíjet fyzickou výkonnost závodníků (pravidelné testy fyzické připravenosti závodníků)</li> <li>- <b>cíl splněn částečně, fyzické testy (dráhový test 12 min., měřený terénní okruh) probíhají u každého oddílu individuálně a hromadné testy jsme dosud nezorganizovali. Většina svěřenců však absolvovala společné testy do TSM.</b></li> <li>• upevnit základní tréninkové návyky výkonnostních sportovců</li> <li>- <b>cíl splněn částečně, pečlivé vedení tréninkových deníků a plnění tréninkových plánů se bohužel nepovedlo docílit u všech členů.</b></li> <li>• získávat zkušenost v zajímavých tuzemských terénech a tím zlepšovat mapovou dovednost závodníků</li> <li>- <b>cíl splněn, různorodé terény Podkrkonošské oblasti (mapa Opička, mapa Pecka, mapa Češovské valy, mapa Přivýšina, mapa Zámecký les, mapa Jezírko pod Tábořem, mapa Chlum, mapa Rozkoš, mapa Javorek aj.) využíváme při pravidelných úterních mapových trénincích. V rámci přípravy na jednotlivá mistrovství probíhaly speciální tréninky. Řada</b></li> </ul>

	<p>členů měla možnost seznámit se i s náročnými severskými terény a to v rámci soustředění pořádaných i jinými organizacemi (TSM, juniorská reprezentace)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• podporovat vybrané závodníky na celostátních i mezinárodních soutěžích</li> <li>- <b>cíl splněn</b>, členi SCM se účastnili závodů žebříčků A i B, jednotlivých mistrovství, Jan Rücker a Anna Kochová reprezentovali na CEYOCU, Tereza Chrástová a Jan Rücker na MED. Čtyři zástupce jsme měli v reprezentaci LOBU, přičemž Róza Kuchařová, Vít Štefan a Matyáš Štrégl se zúčastnili Mistrovství Evropy dorostu v Bulharsku, kde vybojovali několik pěkným míst, především však pátá místa ve štafetách. Róza byla za své výsledky v letošním roce vyhlášena i nejlepším dorostencem LOBU. Spolu s Matějem Tumou reprezentovali ČR na Mistrovství Evropy dorostu MTBO v Rakousku, odkud Róza přivezla krásná medailová umístění.</li> <li>• Členové SCM se rovněž úspěšně zapojili do Zimní olympiády dětí a mládeže a školního orientačního běhu. V dresech Libereckého kraje jsme měli 3 zástupce v lyžařském OB, kteří získali 2 medaile. V dresech Královéhradeckého kraje jsme měli též 3 zástupce, kteří vybojovali 4 medailové umístění, mezi nejlepší ve starších kategoriích patřili Matyáš Štrégl a Róza Kuchařová. Úspěšní byli naši svěřenci i ve školním orientačním běhu, kde hájili barvy Gymnázia a SOŠ Jilemnice, Krkonošského gymnázia a SOŠ Vrchlabí i Základní a mateřské školy Studenec. V celostátním finále, které se konalo v Pardubicích, v kategorii základních škol jilemničtí gymnazisté zvítězili a studenečtí žáci obsadili 3. místo. V kategorii gymnázií výborné 2. místo získalo Krkonošské gymnázium a SOŠ Vrchlabí.</li> <li>• udržovat a rozšiřovat základnu dětí a mládeže</li> <li>- <b>cíl splněn částečně</b>, v průběhu roku 2 členi SCM ukončili svou sportovní činnost, ale příslibem do budoucna je příchod talentovaných závodníků z řad SCD přestupujících v následujícím roce do dorosteneckých kategorií.</li> <li>• zvýšit počet A licencí</li> <li>- <b>cíl splněn částečně</b>, 2 závodnice ročníku 2001 si A licenci nově vyběhly, ale bohužel 1 závodník o ni přišel. Dva členové SCM se v letošní sezóně věnovali již pouze MTBO, kde dosahují vynikajících výsledků a patří mezi nejlepší v republice.</li> <li>• účast alespoň jednoho člena na MED 2016</li> <li>- <b>cíl splněn</b>, Tereza Chrástová i Jan Rücker reprezentovali na MED na Slovensku.</li> <li>• úspěšně reprezentovat v celorepublikových soutěžích v orientačním běhu</li> <li>- <b>cíl splněn</b>, kromě výše uvedených úspěchů Terezy Chrástové a Jana Rückera na mezinárodních závodech, Tereza Chrástová vyhrála i mistrovství ČR ve sprintu. Druhé místo na mistrovství ve štafetách vybojovali pro Studenec Jan Rücker, Lukáš Link a Vít Štefan. Další úspěšní členi jako Tomáš Zalaba, Róza Vejražková, Anna Kochová, Štěpánka Klacková, Jonáš Gottstein, Matyáš Štrégl aj. se na mistrovství probojovali do finálových bojů a zasáhli do umístění v TOP 15. Přehled výsledky v příloze.</li> </ul>
--	---

11.	<p><b>Hodnocení projektu dle daných kritérií</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sportovní výsledky závodníků zařazených do SCM v roce 2018, především úspěchy na MČR, zisk více licencí A</li> <li>- <b>kritérium splněno částečně</b>, mimořádné úspěchy zaznamenali především Tereza Chrástová (mistrovský titul), Jan Rücker, Vít Štefan, Lukáš Link (2. místo ve štafetě na MČR). Dalších 9 závodníků se probojovalo na mistrovství do finálových bojů (z toho 2</li> </ul>
-----	---



	<p>s licencí B). Zisk 2 nových licencí A (celkem 15 licencí A), avšak i ztráta A licence. Tereza Chrástová se stala pro rok 2019 sledovanou členkou juniorské reprezentace.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• individuální zlepšení v mapové i fyzické připravenosti</li> <li>- <b>kritérium splněno</b>, u řady členů došlo k výkonnostnímu růstu.</li> <li>• počet zástupců v TSM</li> <li>- <b>kritérium splněno</b>, 7 zástupců v TSM pro rok 2018, předpoklad 10 zástupců v TSM pro rok 2019</li> <li>• uspořádaná soustředění i samotné tréninky včetně účasti na nich</li> <li>- <b>kritérium splněno</b>, uspořádali jsme mapové soustředění, 17 pravidelných mapových tréninků, 13 tréninků speciálních a turistické i mapové soustředění v Norsku. Účast na trénincích byla početná a většina dorostenců se zúčastnila alespoň jednoho soustředění.</li> <li>• naplnění věcné části projektu SCM v roce 2018</li> <li>- věcná část projektu SCM byla naplněna.</li> </ul>
--	--

<b>12.</b>	<b>Ekonomické vyhodnocení projektu</b>		
	Projekt byl finančně zajištěn z příspěvku Nadace OB, klubů závodníků zařazených do SCM a částečně i samotnými účastníky jednotlivých akcí.		
	akce	Náklady celkem [tis. Kč]	Příspěvek Nadace OB [tis. Kč]
prosinec, leden, únor	Lyžařské výjezdy	4	3
Únor, březen 2018	Vyšetření u sportovního lékaře	12	6
Jaro- podzim 2018	Mapové výjezdy	30	25
21. 7. – 5. 8. 2018	Mapové a turistické soustředění Norsko	150	0
22. - 26. 8. 2018	Letní mapové soustředění	6	4
jaro, podzim 2018	Víkendové přípravy na MČR	3	3
	<b>Celkem</b>	<b>205</b>	<b>41</b>

<b>13.</b>	<b>Informace o činnosti SCM</b>
------------	---------------------------------

	Základní informace o činnosti SCM Podkrkonošské oblasti jsou prezentovány na internetové stránce <a href="http://scjicin.cz">http://scjicin.cz</a> , 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.	<b>Předpokládaný další vývoj</b>
	V provozování sportovního centra mládeže 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 SCM nás pozitivně motivují pro další práci.

V Jičíně dne 28. 11. 2018

Radka Janků

## Sportovní výsledky členů SCM

Jméno	Kat.	Registr.	MED sprint.	MED klas.	MED štaf.	MČR NOB	MČR spr.	MČR spr.št.	MČR R KT	MČR klas.	MČR štaf.	MČR druž.	ŽA	ŽB	dráha	Licence	
																2018	2019
Anna Kochová	D18	SJC0153				15	39	-	-	16	-	-	20		-	A	A
Róza Vejražková	D18	SJC0151					30	-	6	9	11		10		12:23	A	A
Štěpánka Klacková	D16	SJC0253					13	-	9	15	11		16		-	A	A
Tomáš Zalaba	H18	SJC0101				15	12	-	30	-			18		-	A	A
Anna Janků	D16	SJC0252				41									-	B	B
Jan Rücker	H16	HOR0201	28	42	-	22	4	14	16	35	2	8	6		10:19	A	A
Vanda Vávrová	D16	HOR0350							16	23	16	8			12:32	A	A
Vít Vaňura	H16	HOR0203													-	C	C
Vojtěch Kuneš	H16	HOR0200													-	C	C
Tereza Chrástová	D16	STH0251	7	31	-	P	1		12	7			5		11:49	A	A
Vít Štefan	H16	STH0202				P	32		27	40	2	8	30		10:45	A	A
Jana Kejmarová	D18	STH0152				P	35	14	26	17	16	8	22		-	A	A
Lukáš Link	H16	STH0205				P	21	14	33	8	2	8	19		10:14	A	A
Ivana Hrnčířová	D16	STH0351											12		-	B	B
Petra Bachtíková	D16	STH0254	ukončení činnosti														
Matouš Vlastník	H16	JIL0201	-	-	-	30	-	17	33	23	15	13	-	6	11:05	B	B
Jakub Ježek	H18	JIL0104	-	-	-	30	27	-	-	46	15	13	33		-	A	B
Jonáš Gottstein	H18	JIL0107	-	-	-	11	31	17	28	10	15	13	17		10:04	A	A
Antonie Pitrmucová	D16	JIL0253	-	-	-	27	-	-	-	-	23	13	-		-	C	B
Adéla Houdová	D16	JIL0354	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		-	C	C
Jiřina Kynčlová	D16	JIL0354	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		-	C	C

Matyáš Štrégl	H16	VRL0301	-	-	-	7	14	-	7	6	22	11	7		10:10	A	A
Natálie Pilná	D16	VRL0351	-	-	-	36	30	-	-	-	-	-	40		-	A	A
Alžběta Randáková	D16	VRL0252	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		-	C	B
Jaroslav Mejsnar	H16	VRL0202	ukončení činnosti														
Jakub Procinger	H16	VRL0305	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	B	B
Tomáš Šitina	H16	LTU0305	-	-	-	26	-	-	-	-	-	-	-	10	-	B	B
Rozárie Kuchařová	D16	SJC0251	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Matěj Tuma	H16	SJC0202	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

CEYOC – účast 2 členové (Anna Kochová, Jan Rücker)

MED – účast 2 členové (Tereza Chrástová, Jan Rücker)

TSM – účast 7 členů (Anna Kochová, Tereza Chrástová, Róza Vejražková, Lukáš Link, Vít Štefan, Jan Rücker, Matyáš Štrégl)

LOB – reprezentace – účast 4 členové (Matyáš Štrégl, Vít Štefan, Róza Kuchařová se zúčastnili mistrovství Evropy v Bulharsku, Tereza Chrástová)

MTBO – reprezentace – účast 2 členové (Matěj Tuma i Róza Kuchařová v průběhu sezóny absolvovali pouze závody MTBO, kde oba dosáhli na nejvyšší hodnocení v rámci poháru MTBO, oba dva úspěšně reprezentovali Českou republiku na Mistrovství Evropy v Rakousku).