



Závěrečná zpráva

SPORTOVNÍ CENTRUM DĚTÍ V ORIENTAČNÍM BĚHU

při OK Dobříš, z. s.

V Dobříši, 12. listopadu 2020

Obsah

1. Název projektu
2. Příjemce Nadačního příspěvku
3. Garant projektu
4. Cíle projektu
5. Plnění realizačního plánu a časový harmonogram projektu
6. Personální zajištění činnosti SCD
7. Seznam závodníků zařazených do SCD
8. Vyhodnocení akcí SCD v roce 2020
9. Vyhodnocení plnění hlavních a dílčích cílů projektu včetně výsledků dětí
10. Ekonomické vyhodnocení činnosti SCD
11. Informace o činnosti SCD
12. Předpokládaný další vývoj

1. Název projektu

Sportovní centrum dětí při OK Dobříš, z. s. („SCD“)

2. Příjemce Nadačního příspěvku

OK Dobříš, z. s., Lesní 1364, 263 01 Dobříš (dále též „klub“)
IČO: 22878491

3. Garant projektu

Ing. Jana Bochenková, členka výboru klubu, trenérská licence T2
Trvale bytem Sluneční 1247, 252 10 Mníšek pod Brdy

4. Cíle projektu

Hlavní cíl:

Cílem projektu bylo především připravit členům SCD – žákům HD12-14 - co nejlepší tréninkové podmínky, a tím podpořit, vést a motivovat talentované děti v jejich tréninkovém úsilí a posunout je v orientačním běhu na vyšší úroveň. V návaznosti na hlavní cíl byla rovněž silně podporována účast na závodech, tak aby se děti mohly těšit ze svého zlepšení a dobrých výsledků, byly dobrými reprezentanty svých oddílů a Středočeského kraje v jednotlivcích i ve štafetách a byly připraveny na přechod do dorosteneckých soutěží.

Díličí cíle zaměřené na fyzickou a závodní přípravu:

- Organizace mapových tréninků s vyšší fyzickou a technickou náročností, časté měřené tréninky
- Organizace mapových soustředění v nových, technicky náročnějších terénech
- Rozvoj běžecké kapacity dětí, zejména v terénu, a její pravidelné testování
- Pravidelná účast na závodech středočeské oblasti a závodech ŽB Čechy (pro HD14 s licencí B)
- Nominace nejlepších dětí do sestavy a akcí středočeského výběru OB
- Pěstování týmového ducha, zdravé soutěživosti a psychické odolnosti

Výkonnostní či konkrétní měřitelné cíle:

- Účast členů SCD na závodech oblastního žebříčku – dostatečná účast pro hodnocení v celkovém pořadí jarní nebo podzimní části žebříčku
- Účast členů SCD na fyzických testech (terénní okruh v délce cca 1 km) – min. 1x/rok
- Min. 10 členů SCD získá v roce 2020 licenci A nebo B

- Min. 6 členů SCD bude na základě svých výsledků nominováno do krajského výběru na MČR družstev

5. Plnění realizačního plánu a časový harmonogram projektu

Plán:

1.	Výběr členů SCD OK Dobříš	listopad 2019
2.	Zimní příprava (tělocvična, noční OB tréninky, mapová teorie, lyžařské soustředění Šumava)	leden – březen 2020
3.	Přípravná soustředění na jarní sezónu (2 akce)	březen – červen
4.	Jarní závodní období v OB	duben – červen
5.	Letní závody a soustředění (příprava na podzimní sezónu)	červenec – srpen
6.	Podzimní závodní období v OB	září – listopad
7.	Vyhodnocení činnosti SCD	listopad 2020

Realizace hlavních akcí v r.2020:

Termín	Charakteristika akce	Účast (otevřená, omezená)
leden	Zimní běžkové soustředění, Nové Hutě 24.-26.1.2020	všichni
leden - březen	Zimní příprava v tělocvičně, mapová teorie, noční OB, od 20.3.2020 přerušení tréninků (nouzový stav)	všichni
duben	Velikonoční mapové soustředění – zrušeno, probíhaly individuální mapové tréninky, od 22.4. opět společně	všichni
květen-červen	Mapové a běžecké tréninky	všichni
květen	Náročnější mapové tréninky pořádané SCM	HD14
červen	Akademie žactva (HCE+DOR) – Těptín, 5.-7.6.2020	HD12+HD14
červenec	Týdenní soustředění Jizerky-Karlov, 18.-25.7.	HD12+14
září-říjen	Mapové a běžecké tréninky	všichni
září-říjen	Závody oblastního žebříčku, 1x štafety žactva P+STČ	všichni
září-říjen	Srovnávací testy mládeže (3 km, O-400)	3 děti D14
říjen	Účast na soustředění Středočechů 3.10.2020	výběr HD12+HD14
říjen	Štafetové utkání výběrů žactva P-STČ-ZČ-JE 11.10.2020	výběr HD12+HD14
Listopad	Sezóna předčasně ukončena, nouzový stav	

6. Personální zajištění činnosti SCD

Vedoucí SCD: Jana Bochenková , T2

Ostatní trenéři: Martin Bambousek T2, Martina Bochenková T2, Jana Nová T3, Pavel Jiroušek, Tomáš Etrych, Jindřich Houska

7. Seznam závodníků zařazených do SCD

	Jméno	Kategorie	Registrace
1.	Bambousková Julie	D14	DOR0650
2.	Housková Barbora	D14	DOR0655
3.	Fialová Kateřina	D14	DOR0754
4.	Kašparová Alžběta	D14	DOR0753
5.	Šáchová Magda	D14	DOR0659
6.	Baštová Justýna	D12	DOR0952
7.	Petrláková Amálie Rebeka	D12	DOR0953
8.	Lorenc Václav	H14	DOR0702
9.	Jiras Antonín	H14	DOR0701
10.	Španěl Filip	H14	DOR0704
11.	Žižka Přemysl	H14	DOR0706
12.	Matys Ondřej	H12	DOR0803
13.	Magazu Lukas	H12	DOR0805
14.	Peckl Kryštof	H12	DOR0806
15.	Porsch Jan	H12	DOR0904
16.	Magazu Annabelle	D14	DOR0657
17.	Neuerová Anna	D14	DOR0656
18.	Koubková Tereza	D14	DOR0651
19.	Vlašáná Karolina	D14	DOR0751

20.	Blehová Veronika	D12	DOR0852
21.	Hezká Tereza	D12	DOR0855
22.	Housková Adéla	D12	DOR0851
23.	Dragoun Matěj	H14	DOR0603
24.	Havlíček Martin	H14	DOR0601
25.	Hruška Marek	H14	DOR0604
26.	Poskočil Tomáš	H14	DOR0707
27.	Etrych Jonáš	H12	DOR0907
28.	Jiras František	H12	DOR0900
29.	Koma Lukáš	H12	DOR0903
30.	Kubeček Tomáš	H12	DOR0808
31.	Španěl Viktor	H12	DOR0901
32.	Vojkůvka Filip	H12	DOR0902

8. Vyhodnocení akcí SCD v roce 2020

Realizační plán SCD byl s nutnými změnami, které byly vyvolány epidemiologickou situací, splněn ve všech bodech. Soustředění, mapových i běžeckých tréninků a podzimních závodů se zúčastnila valná většina závodníků SCD, výběrových akcí (Akademie OB, soustředění Středočechů, Utkání štafetových krajských výběrů) se zúčastnily vybraní závodníci, a to především držitelé licencí a mladší závodníci s výkonnostním potenciálem. Kromě kategorie DH12-14 se některých soustředění účastnily též nadějně děti z HD10.

Nad rámec plánu se tři dívky D14 účastnily srovnávacích testů mládeže na 3 km a O-400, z nich do TSM byly zařazeny : Julie Bambousková (TSM A), Barbora Housková (TSM B).

Přehled hlavních akcí:

24.-26.1.2020 - Zimní běžkové soustředění, Nové Hutě , hotel Kodrea

Účast přes 100 dětí a rodičů z celého oddílu + trenéři. Program : technika běhu na běžkách, kondiční program, půldenní túra ve skupinách, ukázka LOB a měřený mikrosprint LOB, večer mapová příprava, závěrečné štafety s biatlonem. **Trenéři:** Jana Bochenková, Jana Nová, Martin Bambousek, Pavel Janda ve spolupráci s lyžujícími rodiči.

Velikonoční soustředění v distančním režimu – březen – duben – bylo připraveno přes deset individuálních tréninků na různých mapách v okolí Dobříše , Mníšku pod Brdy a jinde ve

Stč.kraji. Tréninky byly koncipovány s různou obtížností a s různým zaměřením (vrstevnicovka, koridor, apod), tak aby byly rozvíjeny mapové dovednosti ve všech směrech.

5.-7.6.2020 – Miniakademie žactva, Těptín

Soustředění žáků DH10-12-14 organizované trenéry OK Dobříš a TJ Hostivice , 30 účastníků (z toho 15 dětí + 2 trenéři OK Dobříš, příprava části soustředění). Program: noční OB, „včelínek“ – bodovací OB ve družstvech , celoodpolední bojovka s orientákem, model na štafety, vše měřené. Vždy proběhlo představení tréninku, následně vyhodnocení a rozbor. **Trenéři: Jana Bochenková, Jana Nová** + dobrovolný trenér z řad rodičů Radka Magazu.

18.-25.7.2020 – týdenní soustředění Jizerky – Karlov

Otevřené soustředění zaměřené na mapové tréninky (klasika, krátká trať, lesní sprint, kompotech, mikrosprint, noční OB, štafety, celodenní túra Krkonoše, Mudrlantský OB, poznávací a team-buildingové hry, závěrečný závod na KT), součástí akce byly vícedenní závody Rumcajsovy míle. Většina tréninků byla měřená na SI čipy, byly vždy vyhlášeny výsledky + proběhlo představení a následný rozbor tréninků. Účast na soustředění– 30 lidí. **Trenéři: Jana Bochenková, Martina Bochenková, Jana Nová, Jindřich Houska.**

Zapojení do akcí žactva DH12-14 Středočeského kraje:

3.10.2020 – nominační celodenní soustředění Rochota, účast 14 dětí + **2 trenéři OK Dobříš** : Jindra Houska, Jana Bochenková. Program: Shluky, štafety.

11.10.2020 – utkání štafetových výběrů žactva 4 krajů – P, STČ, ZČ, JE (namísto zrušeného MČR oblastních výběrů) Plzeň – Krkavec. Ze 32 dětí Středočeského kraje jelo reprezentovat 14 závodníků SCD. Nejlépe se umístilo družstvo STČ2 na 4.místě z 12 štafet (z OK Dobříš zde běželi: Amálie Petriláková, Ondřej Matys, Lukáš Magazu, Václav Lorenc). Družstvo STČ3 bylo 7. (z OK Dobříš běželi: Přemysl Žižka, Jonáš Etrych, Justýna Baštová). **Trenéři: Jindřich Houska, Tomáš Etrych**

Z důvodu pandemie covid-19 neproběhly závody Vyzývacího poháru žactva ani závody Žebříčku B. Neproběhly také jarní oblastní žebříčky, na podzim proběhly pouze 3 závody Středočeského oblastního žebříčku mládeže.

V letních měsících se členové SCD zúčastnili několika vícedenních závodů (HSH, Rumcajsovy míle, Pískovce, Cena Východních Čech, Tis 2020, a další). V rámci závodů trenéři s členy SCD rozebírali charakter mapy, taktiku pro závod a pak realizované postupy na závodních tratích.

9. Vyhodnocení plnění hlavních a dílčích cílů projektu včetně výsledků dětí

Hlavní cíl

Hlavní obecný cíl, tedy poskytovat talentovaným dětem DH12-14 kvalitní tréninkové zázemí, které jim umožní výkonnostní růst, a to vše přiměřeně k věku dětí, **byl realizován**, a to i v letošní situaci pandemie koronaviru, téměř v plné výši a dle našeho soudu **s velmi dobrými výsledky**. Příkladem jsou výborná umístění dětí v podzimní části Středočeského oblastního žebříčku žactva (**do roku 2021 si ponесou 4 děti licenci A a 13 dětí licenci B**), jejich vysokým zastoupením při reprezentaci Stč. Kraje (ve **výběru žactva** pro podzimní štafetové utkání 4

krajů bylo ze 32 dětí Středočechů 14 členů SCD Dobříš) a zařazením dvou talentovaných děvčat (r.n. 2006) na rok 2021 do TSM A resp. B.

Důraz v přípravě byl kladen jak na mapovou, tak i na fyzickou část. Na soustředění byly vybírány rozmanité terény, kde proběhly rozmanité typy tréninků v modelu, kdy napřed byl trénink představen, následovalo vyhodnocení a analýza výsledků-postupů. Tréninky na soustředění byly vždy měřené. Některá soustředění žactva probíhala ve spolupráci i s jinými Středočeskými oddíly, děti získaly nové kamarády a nové impulsy do budoucna. Starší děti DH14, které příští rok čeká dorostenecká kategorie, se již zapojovaly do tréninkových závodů TSM/SCM Středočeské oblasti. Oddíl však nezapomíná ani na novou krev, takže na některá soustředění již s námi jezdily nadějně děti z DH10.

Na své kvalifikaci pracují i trenéři. V roce 2020 získali kvalifikaci T2 po absolvování rekvalifikačního kurzu pod záštitou České unie sportů tyto trenéři z oddílu: Jana Bochenková, Martina Bochenková, Pavel Janda (trenér dorostu). Trenérské řady postupně rozšiřujeme o nové trenéry z řad běhajících rodičů a do přípravy tréninků se již zapojují i nejstarší dorostenci.

Výkonnostní cíle

- Účast členů SCD na závodech oblastního žebříčku – dostatečná účast pro hodnocení v celkovém pořadí jarní nebo podzimní části žebříčku.
Cíl splněn částečně z důvodu předčasně ukončené sezóny. Proběhly jen 3 závody podzimního OŽ, z hodnocených 32 dětí se 25 dětí účastnilo alespoň 1 závodu.
- Účast členů SCD na fyzických testech (terénní okruh v délce cca 1 km) – min. 1x/rok
Cíl splněn částečně, z důvodu pandemie některé tréninky odpadly. Z 32 dětí běželo okruh 1-2x 22 dětí.
- Min. 10 členů SCD získá v roce 2020 licenci A nebo B
Cíl byl splněn. Licenci A získaly 4 děti, licenci B 13 dětí.
- Min. 6 členů SCD bude na základě svých výsledků nominováno do krajského výběru na MČR družstev
Cíl splněn částečně. Z důvodu pandemie sice spadlo MČR družstev, avšak 14 dětí se nominovalo do výběru za Středočechy pro říjnové utkání štafetových výběrů P-STČ-ZČ-JE.

Přehled výsledků zařazených dětí								
	Jméno	Kat.	Licence - převod z 2019	Licence z OŽ 2020	Získaná licence	Výběr STČ kraje	Čas XC okruh	Pořadí v OŽ:
1.	Bamboušková Julie	D14	B	A	A	ANO	5:20	2.
2.	Housková Barbora	D14	B	A	A	ANO	5:33	1.
3.	Fialová Kateřina	D14	B		B		6:59	12.
4.	Kašparová Alžběta	D14	B		B		5:43	17.
5.	Šáchová Magda	D14	B		B			19.

6.	Baštová Justýna	D12	B	B	B	ANO	6:39	7.
7.	Petrláková Amálie R.	D12	B	B	B	ANO	5:45	1.
8.	Lorenc Václav	H14	B	A	A	ANO	4:48	4.
9.	Jiras Antonín	H14	B	A	A	ANO	5:12	2.
10.	Španěl Filip	H14	B	B	B		5:46	5.
11.	Žižka Přemysl	H14	B	B	B	ANO	5:57	7.
12.	Matys Ondřej	H12	B	B	B	ANO	5:16	1.
13.	Magazu Lukas	H12	B	B	B	ANO	5:38	3.
14.	Peckl Kryštof	H12	B		B	ANO	6:40	17.
15.	Porsch Jan	H12	B		B			
16.	Magazu Annabelle	D14	C	B	B	ANO	6:04	7.
17.	Neuerová Anna	D14	C		C			
18.	Koubková Tereza	D14	C		C			26.
19.	Vlašaná Karolina	D14	C		C			
20.	Blehová Veronika	D12	C		C		8:12	27.
21.	Hezká Tereza	D12	C		C			15.
22.	Housková Adéla	D12	C		C		6:17	
23.	Dragoun Matěj	H14	C		C	ANO	6:47	15.
24.	Havlíček Martin	H14	C		C			20.
25.	Hruška Marek	H14	C		C	ANO	5:56	17.
26.	Poskočil Tomáš	H14	C		C			
27.	Etrych Jonáš	H12	C	B	B	ANO	5:12	4.
28.	Jiras František	H12	C		C		7:02	10.
29.	Koma Lukáš	H12	C		C			23.
30.	Kubeček Tomáš	H12	C		C			
31.	Španěl Viktor	H12	C		C		7:26	20.
32.	Vojkůvka Filip	H12	C		C		7:58	

Získané licence na r. 2021	Převod z 2019	Získáno 2020	Licence do 31.12.2021
Počet licencí A:	0	4	4
Počet licencí B:	15	2	13

Pozn.: Vzhledem k epidemiologické situaci byla závodní sezóna 2020 velmi nestandardní. Jarní oblastní žebříčky mládeže byly zrušeny, podzimní závodní sezóna byla předčasně ukončena. Žebříček B byl zrušen. Proto se žactvu jednak převedly licence z r. 2019 do r. 2021 a jednak se přidělily licence z proběhlých závodů podzimního žebříčku.

Celkové shrnutí naplnění cílů: I přes nepřízeň epidemiologické situace si naše SCD vedlo velice dobře, cíle byly splněny a prostředky z dotace Nadace OB byly vynaloženy účelně.

10. Ekonomické vyhodnocení činnosti SCD

Aktivity SCD byly financovány z vlastních zdrojů oddílu OK Dobříš (členské příspěvky a příspěvky rodičů dětí na konkrétní akce), grantu města Dobříš, grantu MŠMT a z prostředků z Nadace OB. Doklady uplatněné ve vyúčtování příspěvku Nadace mají v účetnictví označení nákladového střediska č. 6 NADACEOB

Akce konané v rámci činnosti SCD

Akce	Termín	Náklady na akci Kč	Příspěvek z Nadace OB Kč	Doklad
Zimní soustředění – pobytnáklady	24.-6.1.2020	17.050,-		FP220005
Zimní soustředění - cestovné	24.-6.1.2020	4.530,-	-	CP001
Velikonoční soustředění	-	-	-	-
Soustředění, Těptín, pobytné náklady	5.-7.6.2020	6.390,-	6.390,-	FP220043
Soustředění, Těptín, cestovné	5.-7.6.2020	1.980,-	1.980,-	CP003
Letní soustředění, část.platba ubyt.náklady	18.- 25.7.2020	50.000,-	-	FP220030
Letní soustředění – příprava tréninků	18.- 25.7.2020	5.500,-	5.500,-	FP220035
Žákovské štafety – STČ-P, doprava	16.9.2020	3005,64	3005,64	FP220039
Utkáním výběrů žactva , soustř.- cestovné	11.10.2020	1.860,-	-	CP006
Zimní příprava v tělocvičně	prosinec - březen	2800+700, celkem 3500	-	FP220003, FP220011
Cestovné trenéři na tréninky	Leden- červen	11.259,- Kč	-	CP005
Jarní a podzimní mapové tréninky – tisk map	duben – říjen	690+ 932+ 600, celkem 2.222,- Kč	2.222,-	FP220018, FP220019, FP220031
Neuplatněno			-97,64	
CELKEM		107.296,64 Kč	19.000,- Kč	

Prvotní účetní doklady jsou uloženy v účetnictví OK Dobříš, z. s. na adrese ekonomky a účetní klubu: Ing. Jana Bochenková, Sluneční 1247, 252 10 Mníšek pod Brdy.

11. Informace o činnosti SCD

Orientační klub OK Dobříš, z. s. vznikl v roce 2011 v regionu, kde dříve žádný oddíl orientačního běhu neexistoval, okolní terény Brdských hřebenů však poskytly dobré mapové zázemí. Z asi 25 dětí ve věku kolem 7-8 let se oddíl přeměnil v poměrně velkou organizaci čítající dnes ke stovce registrovaných aktivních dětí a přes 70 aktivně běhajících rodičů z regionů Dobříš – Mníšek pod Brdy – Nový Knín. V roce 2020 jsme rozdělili děti již na 4 tréninkové skupiny (přípravka + děti do 10 let, žactvo 12-14 let, starší žactvo a dorost). Úspěšní dorostenci se již také podílejí na přípravě tréninků pro mladší kategorie a působí tak jako následovníhodné vzory. Posílili jsme také trenérský tým o nové tváře. V roce 2020 získali tři trenéři kvalifikaci T2, noví trenéři – aktivní závodníci – projdou školením na T3, jakmile to situace umožní.

O činnosti OK Dobříš pravidelně informujeme na FB a v místním tisku – Dobříšské listy, Mníšecký zpravodaj. Organizujeme také otevřené náborové akce či tréninky pro veřejnost, pravidlem je akce „Otvírání studánek“ – aneb první jarní trénink s OK Dobříš (letos opožděně v květnu), Sportovní den pro Mníšecké prvňáčky nebo přebor Gymnázia Dobříš (letos se přebor z důvodu pandemie nekonal, stejně jako WOD). Z účastníků veřejných akcí, sourozenců a z doporučení kamarádů se nám nejčastěji rekrutují noví závodníci.

Oddíl má své webové stránky: www.okdobris.cz, prostřednictvím kterých informuje členy o aktuálním dění, přináší zpravodajství a fotografie z akcí, svoji sekci mají též Akce pro veřejnost, v zabezpečené sekci se členové přihlašují na závody.

12. Předpokládaný další vývoj

I nadále chceme pokračovat ve stávajícím velmi úspěšném modelu činnosti SCD Dobříš a v rámcovém programu celého oddílu (běžecké a mapové tréninky, soustředění, štafetové závody), vytvářet dětem co nejkvalitnější podmínky pro mapovou a fyzickou přípravu, pěstovat v nich kladný vztah ke sportu i týmového ducha. Cílem SCD Dobříš je příprava dětí jak pro dobré individuální výkony v DH12-14, tak pro reprezentaci Středočeského kraje ve Vyzývacím poháru a MČR oblastních výběrů žactva.

Děkujeme Nadaci OB za finanční podporu, kterou SCD při OK Dobříš poskytuje.

Zpracovala : Ing. Jana Bochenková, garant projektu

Kontakt: okdobris@seznam.cz

Ing. Pavel Janda, předseda OK Dobříš, z. s.



OK Dobříš, z. s.
Lesní 1364, 263 01 Dobříš
IČ: 228 78 491

