



Závěrečná zpráva projektu

**Provozování sportovního centra mládeže v orientačním
běhu**

Podkrkonošské oblasti při oddíle SPORTCENTRUM Jičín

v roce 2017

Grantový program Sportovní centra mládeže orientačního běhu ročník 2017

Jičín, listopad 2017

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.	Název projektu
	Provozování sportovního centra mládeže v orientačním běhu Podkrkonošské oblasti při oddíle SPORTCENTRUM Jičín pro rok 2017

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
	Mgr. Radka Janků, Kosmonautů 797, 506 01 Jičín, radka.janku@centrum.cz

4.	Cíle projektu
	<p>Hlavní cíl: 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>Dílčí cíle:</p> <ul style="list-style-type: none"> • provázat činnost oddílů v Podkrkonošské oblasti a podporovat týmovou spolupráci • umožnit všem závodníkům spolupráci s kvalifikovaným trenérem • rozvíjet fyzickou výkonnost závodníků (pravidelné testy fyzické připravenosti závodníků) • upevnit základní tréninkové návyky výkonnostních sportovců • získávat zkušenost v zajímavých tuzemských i zahraničních terénech a tím zlepšovat mapovou dovednost závodníků • podporovat vybrané závodníky na celostátních i mezinárodních soutěžích • udržovat a rozšiřovat základnu dětí a mládeže • zvýšit počet A licencí • účast alespoň jednoho člena na MED 2017 • úspěšně reprezentovat v celorepublikových soutěžích v orientačním běhu

5.	Plnění realizačního plánu a časového harmonogramu	
	a) výběr talentů a členů SCM	listopad 2016
	b) běžecká, fyzická a taktická příprava (teorie, rozbor trati)	prosinec 2016 – březen 2017
	c) regenerace a posilování	prosinec 2016 – březen 2017
	d) mapová příprava (mapové tréninky, soustředění)	březen - říjen 2017
	e) testování fyzické přípravy	duben, září 2017
	f) závodní období, účast v soutěžích	duben - říjen 2017
	g) prázdninové mapové soustředění, vícedenní závody	červenec-srpen 2017
	h) příprava na MČR na klasické trati a družstva	září 2017
	i) vyhodnocení činnosti a plán pro příští rok	listopad 2017

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

	Jméno	Kategorie	Registrace	
1.	Anna Kochová	D16	SJC0153	
2.	Róza Vejražková	D16	SJC0151	
3.	Nikola Zlámalová	D18	SJC9951	
4.	Barbora Matějková	D16	SJC0156	
5.	Rozárie Kuchařová	D16	SJC0251	
6.	Anna Janků	D16	SJC0252	
7.	Matěj Tuma	H16	SJC0202	
8.	Tomáš Zalaba	H16	SJC0101	
9.	Šárka Růckerová	D18	HOR0050	
10.	Jan Růcker	H16	HOR0201	
11.	Tereza Chrástová	D16	STH0251	
12.	Vít Štefan	H16	STH0202	
13.	Dominika Kalenská	D18	STH9958	
14.	Markéta Urbanová	D18	STH9953	
15.	Kateřina Matoušová	D18	VRL9955	
16.	Štěpánka Klacková	D16	SJC0253	

17.	Jonáš Franta	H16	SJC0201	
18.	Světlana Nováková	D16	NPA0151	
19.	Martin Satranský	H16	NPA0201	
20.	Aleš Mühlbach	H16	STH0104	
21.	Jana Kejmarová	D16	STH0152	
22.	Lukáš Link	H16	STH0205	
23.	Petra Bachtíková	D16	STH0254	
24.	Eliška Hamáčková	D16	STH0153	
25.	Terezie Dubská	D16	STH0151	
26.	Dominik Urban	H16	STH0204	
27.	Matouš Vlastník	H16	JIL0201	
28.	Jakub Ježek	H16	JIL0104	
29.	Jonáš Gottstein	H16	JIL0107	
30.	Vojtěch Kynčl	H16	JIL0101	
31.	Anna Dvořáková	D16	JIL0154	
32.	Antonie Pitrmucová	D16	JIL0253	
33.	Vít Vaňura	H16	HOR0203	
34.	Vojtěch Kuneš	H16	HOR0200	
35.	Adéla Loukotová	D16	HOR0150	
36.	Jakub Dostál	H16	VRL0104	
37.	Alžběta Randáková	D16	VRL0252	
38.	Jaroslav Mejsnar	H16	VRL0202	
39.	Tomáš Krampera	H16	VRL0103	

7.	Personální zajištění činnosti SCM
-----------	--

	Jméno	Trenérská licence	Oddílová registrace	
1.	Ladislav Hrubý	T3	STH5502	
2.	Vlastimil Polák	T2	VRL7702	
3.	Vendula Viková	T2	JIL8951	
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	

8.	Seznam akcí SCM		
	Termín	akce	Účast
	Leden - únor	Výjezdy na lyže (zasněžovaný okruh Vejsplachy, Vrchlabí)	16 + 2
	Březen 2017	Vyšetření u sportovního lékaře	14
	10. - 12. 3. 2017	Víkendové, mapové soustředění (Kopidlno)	28 + 4
	Jaro-podzim 2017	Mapové výjezdy	25 + 7
	29. července – 6. srpna 2017	Soustředění Tatry	15 + 2
	23. - 27. srpna 2017	Mapové soustředění (Jizerské hory)	10 + 2
	Červenec - srpen	Vícedenní závody (HSH. Vysočina cup, Rumcajsovy míle, Pěkné prázdniny, Cena východních Čech)	20 + 6
	Listopad 2017	Závěrečná schůzka trenérů	12

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

9.	Vyhodnocení jednotlivých akcí
	<p><u>Leden – únor (Vrchlabí, Vejsplachy)</u> 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. 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>10. – 12. března 2017 (Kopidlno)</u> Víkendové soustředění zaměřené na mapové techniky, příprava na novou závodní sezónu, základní orientační dovednosti (6 tréninků na různých mapách – Češov – koridory, Kopidlno - bodovačka, Bílsko - švýcárna, Unětice – vrstevnice, Ledkov - noční, Ledkov - linie). Ubytování a stravování Střední škola zahradnická Kopidlno.</p>

	<p><u>Březen – říjen 2016</u></p> <p>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).</p> <p>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></p> <p>Individuální účast na několika prázdninových vícedenních závodech.</p> <p><u>29. července – 6. srpna 2017 Tatry, Slovenský ráj</u></p> <p>Týdenní tréninkový pobyt v kempu Podlesok, turistika.</p> <p><u>23. - 27. srpna 2017, Jizerské hory</u></p> <p>Mapové soustředění zaměřené na zdokonalování mapových technik.</p> <p><u>2. listopadu 2017 (Studenec)</u></p> <p>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.	Vyhodnocení plnění hlavních cílů projektu
	<p>Hlavní cíl:</p> <p>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"> - splněno bez výhrad <p><i>Pořádali jsme pravidelné mapové tréninky v rozmanitých terénech, uspořádali jsme dvě kvalitní mapové soustředění, soustředění v Tatrách, 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></p> <p>Dílčí cíle:</p> <ul style="list-style-type: none"> • provázat činnost oddílů v Podkrkonošské oblasti a podporovat týmovou spolupráci - 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. • umožnit všem závodníkům spolupráci s kvalifikovaným trenérem

- **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 rozbory postupů víkendových závodů, konzultace tréninkových plánů.**
- rozvíjet fyzickou výkonnost závodníků (pravidelné testy fyzické připravenosti závodníků)
- **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.**
- upevnit základní tréninkové návyky výkonnostních sportovců
- **cíl splněn částečně, pečlivé vedení tréninkových deníků a plnění tréninkových plánů se bohužel nepovedlo docílit u všech člen.**
- získávat zkušenost v zajímavých tuzemských terénech a tím zlepšovat mapovou dovednost závodníků
- **cíl splněn, různorodé terény Podkrkonošské oblasti (mapa Opička, mapa Pecka, mapa Češovské valy, mapa Přivýšina, mapa Zámecký les, mapa Jezírko pod Táborem, mapa Chlum, mapa Rozkoš, mapa Javorek aj.) využíváme při pravidelných úterních mapových trénincích. Jarní mapové soustředění probíhalo v rychlých mírně zvlněných terénech, s hustou sítí nevýrazných komunikací. Řada členů měla možnost seznámit se i s náročnými severskými terény a to v rámci soustředění pořádaných i jinými organizacemi (TSM, juniorská reprezentace)**
- podporovat vybrané závodníky na celostátních i mezinárodních soutěžích

cíl splněn, členi SCM se účastnili závodů žebříčků A i B, jednotlivých mistrovství, Tereza Chrástová a Anna Kochová reprezentovaly na CEYOC – tři druhá místa, a 3. místo štafety i na MED na Slovensku, Nikola Zlámalová na JECU v Rakousku. Rozálie Kuchařová reprezentovala na Mistrovství Evropy v LOBU ve Finsku i MTBO ve Francii, odkud přivezla též medailová umístění.

Členové SCD a SCM se rovněž úspěšně zapojili do školního orientačního běhu. V dresu ZŠ a MŠ Studenec a Gymnázia Jilemnice obsadili první dvě místa v krajském finále škol Libereckého kraje a v dresu vrchlabského gymnázia vybojovali první místo v krajském finále Královéhradeckého kraje. ZŠ Studenec pak již pošesté ovládl celostátní finále v Čechách pod Kosířem a na stupních vítězů studeneckou školu doplnilo druhým místem Gymnázium Jilemnice.

Velkého úspěchu dosáhli i členové SCD a SCM v barvách studenecké školy na Mistrovství světa škol v orientačním běhu v okolí Palerma na Sicílii. Mezi jednotlivci získala dvě bronzové medaile Tereza Chrástová, další bronzovou přidal Lukáš Link a bilanci doplnil stříbrnou medailí Vítek Štefan. Největšího úspěchu však dosáhli chlapci v soutěži týmů v podobě zlaté medaile.

Úspěšně si vedli i na Letní olympiádě dětí a mládeže, Lukáš Link získal bronzovou medaili a společně s Vítkem Štefanem potvrdili převahu a celkové vítězství Libereckého kraje ziskem zlaté medaile ve smíšené štafetě.

- udržovat a rozšiřovat základnu dětí a mládeže
- **cíl splněn částečně, v průběhu roku 4 členi SCM ukončili svou sportovní činnost, ale příslibem do budoucna je příchod talentovaných závodníků z řad SCD přestupujících v následujícím roce do dorosteneckých kategorií.**
- zvýšit počet A licencí
- **cíl nesplněn, 4 závodníci si A licenci vyběhli, ale bohužel 6 závodníků o ni přišlo. Dva z nich se však začali intenzivně věnovat MTBO, kde dosahují vynikajících výsledků a**

	<p><i>patří mezi nejlepší v republice.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • účast alespoň jednoho člena na MED 2016 - cíl splněn, <i>Tereza Chrástová i Anna Kochová úspěšně reprezentovaly na MED na Slovensku.</i> • úspěšně reprezentovat v celorepublikových soutěžích v orientačním běhu - cíl splněn, <i>kromě výše uvedených úspěchů Terezy Chrástové i Anny Kochové na mezinárodních závodech, Anna Kochová vyhrála i dvě mistrovství ČR. Mistrovský titul ze sprintu přidala i Nikola Zlámalová. Další úspěšní členi jako Tomáš Zalaba, Róza Vejražková, Vít Štefan, Lukáš Link, Kateřina Matoušová aj. se na mistrovství probojovali do finálových bojů a zasáhli do umístění v TOP 10. Přehled výsledky v příloze.</i>
--	---

11.	Hodnocení projektu dle daných kritérií
	<ul style="list-style-type: none"> • sportovní výsledky závodníků zařazených do SCM v roce 2017, především úspěchy na MČR, získání více licencí A - kritérium splněno částečně, mimořádné úspěchy zaznamenaly především Anna Kochová (2x mistrovský titul, 3. místo ve štafetě na MED), Nikola Zlámalová (1x mistrovský titul), Tereza Chrástová (3. místo ve štafetě na MED). Dalších 5 závodníků se probojovalo na mistrovství do finálových bojů. Získání 5 nových licencí A (celkem 14 licencí A), avšak i ztráta A licencí. Anna Kochová i Nikola Zlámalová se stala pro rok 2018 sledovanými členkami juniorské reprezentace. • individuální zlepšení v mapové i fyzické připravenosti - kritérium splněno, <i>u řady členů došlo k výkonnostnímu růstu.</i> • počet zástupců v TSM - kritérium splněno, <i>6 zástupců v TSM pro rok 2017, 9 zástupců v TSM pro rok 2018</i> • uspořádaná soustředění i samotné tréninky včetně účasti na nich - kritérium splněno, <i>uspořádali jsme dvě mapová soustředění, 17 pravidelných mapových tréninků a turistické soustředění v Tatrách. Účast na trénincích byla početná a většina dorostenců se zúčastnila alespoň jednoho soustředění.</i> • naplnění věcné části projektu SCM v roce 2017 - <i>věcná část projektu SCM byla naplněna.</i>

12.	Ekonomické vyhodnocení projektu						
	Projekt byl finančně zajištěn z příspěvku Nadace OB, klubů závodníků zařazených do SCM a částečně i samotnými účastníky jednotlivých akcí.						
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>akce</th> <th>Náklady celkem [tis. Kč]</th> <th>Příspěvek Nadace OB [tis. Kč]</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Výjezdy na lyže (zasněžovaný okruh Vejsplachy, Vrchlabí)</td> <td>3</td> <td>2</td> </tr> </tbody> </table>	akce	Náklady celkem [tis. Kč]	Příspěvek Nadace OB [tis. Kč]	Výjezdy na lyže (zasněžovaný okruh Vejsplachy, Vrchlabí)	3	2
akce	Náklady celkem [tis. Kč]	Příspěvek Nadace OB [tis. Kč]					
Výjezdy na lyže (zasněžovaný okruh Vejsplachy, Vrchlabí)	3	2					

	Regenerace, plavání	3	2
	Vyšetření u sportovního lékaře (členům TSM bylo hrazeno sportovní vyšetření z prostředků TSM)	8	8
	Víkendové, mapové soustředění (Kopidlno)	35	25
	Mapové výjezdy	18	10
	Soustředění Tatry	30	0
	Mapové soustředění (Jizerské hory)	10	2
	Závěrečná schůzka	0	0
	Režijní náklady SCM	1	0
	Celkem	108	49

13.	Informace o činnosti SCM
	Základní informace o činnosti SCM 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 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. Splnění cíle a výborné výsledky členů SCM nás pozitivně motivují pro další práci.

Sportovní výsledky členů SCM

Jméno	Kat.	Registrace	MED sprint.	MED klas.	MED štaf.	MČR NOB	MČR spr.	MČR spr.št.	MČR KT	MČR klas.	MČR štaf.	MČR druž.	ŽA	ŽB	Licence 2017 2018	
Anna Kochová	D16	SJC0153	63.	57.	3.	7.			1.	1.	6.		3.		A	A
Róza Vejražková	D16	SJC0151					25		11.		6.		9.		A	A
Nikola Zlámalová	D18	SJC9951				30.	1.		14.	12.	6.		6.		A	A
Rozárie Kuchařová	D16	SJC0251									18.		35.		A	B
Anna Janků	D16	SJC0252				34.	34.						29.		A	B
Barbora Matějzková	D16	SJC0156								25.	18.		34.		A	B
Matěj Tuma	H16	SJC0202											41		A	B
Tomáš Zalaba	H16	SJC0101				13.	6.	25.	9.	13.	22.		9.		A	A
Šárka Růckerová	D16	HOR0050				10.							48.		A	B
Jan Růcker	H16	HOR0201				16.	21.	20.	26.	22.			25.		A	A
Tereza Chrástová	D16	STH0251	30.	22.	3.	8.	7.	20.	7.	7.	12.	10.	7.		A	A
Vít Štefán	H16	STH0202				5.	23.	20.				10.	24.		A	A
Dominika Kalenská	D18	STH9958				22.	38.	20.	13.	13.	12.	10.	17.		A	A
Kateřina Matoušová	D18	VRL9955				12.					12.	10.	13.		A	A
Štěpánka Klacková	D16	SJC0253									18.			7.	B	A
Jonáš Franta	H16	SJC0201	ukončil činnost													
Světlana Nováková	D16	NPA0151							44.					20.	B	B
Martin Satranský	H16	NPA0201	ukončil činnost													
Aleš Mühlbach	H16	STH0104				27.					22.	10.		13.	B	B
Jana Kejmarová	D16	STH0152				37.		25.	19.		27.	10.		3.	B	A
Lukáš Link	H16	STH0205				8.	39.	25.	12.		22.	10.		26.	B	A
Petra Bachtíková	D16	STH0254													C	C
Eliška Hamáčková	D16	STH0153													C	C
Terezie Dubská	D16	STH0151	ukončila činnost													

Dominik Urban	H16	STH0204	ukončil činnost													
Matouš Vlastník	H16	JIL0201				47.			64.					22.	B	B
Jakub Ježek	H16	JIL0104							33.	51.	21.			7.	B	A
Jonáš Gottstein	H16	JIL0107							19.	31.	21.			1.	B	A
Vojtěch Kynčl	H16	JIL0101													C	C
Anna Dvořáková	D16	JIL0154													C	C
Antonie Pitrmucová	D16	JIL0253													C	C
Vít Vaňura	H16	HOR0203													C	C
Vojtěch Kuneš	H16	HOR0200													C	C
Adéla Loukotová	D16	HOR0150													C	C
Jakub Dostál	H16	VRL0104											20.	B	B	
Alžběta Randáková	D16	VRL0252													C	C
Jaroslav Mejsnar	H16	VRL0202													C	C
Tomáš Krampera	H16	VRL0103													C	C

Matěj Tuma i Róza Kuchařová v průběhu sezóny upřednostňovali závody MTBO, kde oba dosáhli na nejvyšší hodnocení v rámci poháru MTBO, Róza pak úspěšně reprezentovala Českou republiku na Mistrovství Evropy ve Francii.