

Závěrečná zpráva

Název projektu

Projekt Podkrkonošského sportovního centra mládeže v orientačním běhu (dále PSCM)

Příjemce projektu

Orientační klub OK Jilemnice

Masarykovo náměstí 12

514 01 Jilemnice

IČO 49294288

Garant projektu

Mgr.Martin Král , Ambrožova 1211, 514 01 Jilemnice

tel. 736668365, e-mail martin@martins.cz

Diplomovaný trenér orientačního běhu – čtyřleté denní studium FTVS UK Praha se specializací orientační běh

Hlavní cíle projektu

Soustředit talentované jednotlivce v orientačním běhu ve věku 15 – 18 let do PSCM a vytvořit co nejlepší podmínky pro jejich optimální výkonnostní růst a připravit je pro budoucí reprezentaci České republiky.

Plnění realizačního plánu a časového harmonogramu

Pro uskutečnění činnosti PSCM byl plněn harmonogram pro rok 2007:

- vyhledání talentů, konzultace s oddílovými trenéry (listopad 2006)
- výběr členů PSCM pro rok 2007 (listopad 2006)
- implementace projektu v rámci www.ok-jilemnice.cz
- koordinace tréninkových plánů členů PSCM s osobními trenéry a trenéry dorosteneckého výběru (prosinec 2006 – leden 2007)
- běžecká příprava (prosinec 2006 – říjen 2007)
- příprava orientační techniky a taktiky pomocí mapových tréninků a soustředění (březen – říjen 2007)
- testování fyzické přípravy (leden – říjen 2007)
- účast v soutěžích v orientačním běhu (duben – říjen 2007)
- vyhodnocení činnosti, zpracování poznatků a doporučení pro další období, zpracování závěrečné zprávy pro Nadaci OB a KTM (říjen 2007)
- zpracování nového projektu pro grantový program na období 2008 (říjen 2007)

Personální zajištění činnosti sportovního centra mládeže

- Martin Král, T1
- David Šnajdr, T1 atletika
- Jan Kolín
- Pavel Petržela

Seznam závodníků zařazených do sportovního centra mládeže

• JIL8952	Augustinová Bohdana	51116	A
• VRL8901	Daněk Jáchym	8989	A
• JIL9001	Exner Jan	51109	A
• JIL8955	Freyová Andrea	49618	A
• JIL9003	Havlíček Lukáš	49363	A
• JIL9207	Janata Jakub	303904	A
• JIL9007	Klouček Tomáš	9049	A
• JIL9101	Kobrlé Aleš	49353	A
• VRL9151	Kubátová Zuzana	8991	A
• JIL9051	Mechlová Lenka	301406	A
• LTU9201	Petržela Jan	405973	A
• JIL8953	Petrželová Tereza	301640	A
• LTU9051	Polzerová Lenka	9894	A
• SJC8951	Šoukupová Lucie	9989	A
• NPA9051	Šmidrkalová Monika	9711	A
• JIL9202	Vik Martin	500838	A
• VRL9252	Doležalová Radka	8960	B
• LTU9251	Grundmannová Hana	405975	B
• JIL9204	Charvát Jiří	49362	B
• VRL9101	Krajíček Václav	8992	B
• STH9201	Kučera Michal	51110	B
• LTU9102	Lazák Tomáš	416282	B
• SJC9251	Matušová Dominika	9939	B
• STH9202	Uvizl Marek	9081	B

Seznam akcí sportovního centra mládeže

- Prosinec 2006 - schůzka trenérů (Jilemnice)
- Únor 2007 - běžecká příprava, speciální mapové tréninky (Jilemnice)
- Březen 2007 - zahraniční start Dánsko + VT Švédsko
- Duben 2007 - mapové soustředění (Polesí)
- Květen 2007 - kontrolní sraz (Jilemnice)
- Červen 2007 – mapové soustředění (Rejvív)
- Červen 2007 – všeobecné soustředění (Hamr na Jezeře)
- Červenec - srpen 2007 - letní běžecké a mapové soustředění (Norsko, Krušné hory)
- Září 2007 – mapové soustředění (Všemina)
- Říjen 2006 - kontrolní sraz + závěrečná schůzka (Jilemnice)
- Mapové tréninky: od 1. 4. 2007 – celkem 8 společných tréninků v týdnu

Vyhodnocení jednotlivých akcí sportovního centra mládeže

- Prosinec 2006 - schůzka trenérů (Jilemnice)

Upřesnění plánu přípravy na rok 2007 s návazností na výcvikové tábory a další akce v roce 2007

- Únor 2007 - běžecká příprava, speciální mapové tréninky (Jilemnice)

Proběhlo v rámci tréninků v týdnech v období únor-březen ve dnech úterý, středa a čtvrtek po celé uvedené období.

- Březen 2007 - zahraniční start Dánsko + VT Švédsko – doplňkový program

Před Spring Cupem v Dánsku jsme letos zvolili první mapovou přípravu ve švédské Alvestě. Náročná podložka, bažiny, polomy – to všechno doprovázelo první letošní mapovou přípravu. Tréninky byly zaměřeny především na schopnost „vidění“ terénu, což bylo poměrně náročné, ale mělo by se to v dalších fázích tréninku projevit.

Součástí soustředění byl i test na Middle kde už se projevily zkušenosti, získané v průběhu VT. Celkem 5 mapových tréninků a 2 běžecké přinesly změnu oproti přípravě, kterou jsme letos zvolili v tuzemsku. V pátek v poledne jsme se pak přesunuli to dánského Roskilde.

Tradiční Spring Cup se běžel letos v okolí Roskilde za účasti závodníků z 35 zemí. V pátek byl na programu noční sprint přímo na okraji Roskilde, v sobotu klasika a v neděli štafety v okolí Hvalso, v terénech ME2004.

- Duben 2007 - mapové soustředění (Polesí)

Soustředění v Polesí (u Rynoltic) proběhlo za chladného, ale jinak vcelku dobrého počasí od čtvrtka 5.dubna do pondělí 9.dubna.

Ve čtvrtek jsme měli cestou běžecký trénink (bylo opravdu teplé, skoro letní počasí) na Klokočí. Příjemné proběhnutí před mapovými tréninky. Chata Polesí je známa především turistům, ale my jsme ji využili jako svou základnu. První trénink v pátek dopoledne – mapové okruhy na mapě Skalní pohádka – náročný terén a rychlé tempo. Odpoledne pak klasika (volby postupů) na mapě Větrov. Večer jsme program doplnili regenerací v Aquaparku Babylon v Liberci.

Sobotní dopoledne byl zaměřen na prvky orientační techniky (čtení mapy – linie, terén) a azimuty, proložené tempovým během (Větrov). Odpoledne jsme se pak věnovali rozborům závodů z roku 2006.

V neděli dopoledne farstovaný trénink pro hromadný start, opět ve skalách na Pašerácké stezce. Zajímavý byl pak rozbor postupů jednotlivých běžců. Odoledne pak výlet na Lemberk a Ještěd.

V pondělí, na závěr byly čtyřčlenné štafety (každý ale běžel 4×), doplněné o tajenku s pokladem.. Obědem pak zahájili někteří přípravu na dlouhou trať (superkompenzační sacharidová dieta).

- Květen 2007 - kontrolní sraz (Jilemnice)

V rámci kontrolního srazu proběhlo testování na dráze na 5000 metrů a 3000 metrů.

- Červen 2007 – mapové soustředění (Rejvíz)

Za svou základnu jsme Rejvíz – místo mistrovství ČR na klasice v roce 2004. V náročném rejvízském terénu jsme zvolili místo odpočinku ve čtvrtek a pátek modelové tréninky se zaměřením na finále M ČR na krátké trati.

- Červen 2007 – všeobecné soustředění (Hamr na Jezeře)

Soustředění bylo zaměřeno na všeobecnou kondiční přípravu s prvky cyklistiky, plavání a především kanoistiky (meandry Ploučnice). Mapová příprava proběhla především na redukovaných mapách – vrstevnicové mapy a azimuty.

Program byl doplněn o dostupné formy sportovních her a také závodem v triatlonu.

- Červenec - srpen 2007 - letní běžecké a mapové soustředění (Norsko – doplňkový program, Krušné hory)

Letošní severské soustředění proběhlo na přelomu července a srpna.

Úterý 24.července V Jilemnici jsme začali nakládat všechna vozidla a postupně se všechna zavazadla dostala buď dovnitř, nebo na střechu na zahrádku. Bylo to náročné, ale postupně jsme mohli okolo půl dvanácté dopoledne vyrazit po různých trasách (někdo přes Semily, někdo přes Harrachov) na první společnou zastávku na hraniční přechodu v Habarticích. Pak už společně v koloně vozidel přes Zhořelec, Cottbus a dále po dálnici až skoro do Stralsundu. Tam jsme minuli odbočku a tak se závěrečné kilometry na trajekt staly tak „akorát“, ale stihli jsme přijet dostatečně včas a bez problémů se v Neu Mukran – Sassnitz nalodit a ve 22.15 vyplout směr Trelleborg – Švédsko.

Středa 25.července Dorazili jsme do Alvesty, na chatu Hanaslov, tradiční baštu tréninkových cest na Sever. po dopoledním odpočinku a „lehké“ běžecké fázi proběhl odpoledne trénink na Hjortsberze, pomalu se zotavující z ničivé vichřice v zimě 2004. Večerní sauna pak doplnila program prvního tréninkového dne.

Čtvrtek 26.července Dopolední mapový test – middle na Hanaslov, v jemných tvarech švédského terénu a odpoledne pak tradiční dvoučlenné štafety.

Pátek 27.července Odjezd směr západní pobřeží Švédska. Sice jsme se vraceli pro plynové bomby, které jsme nechali na chatě, ale jinak vcelku jsme program zvládli. Prohlédli jsme si systém zdymadel v Trollhattanu, kde Gota kanál překonává skálu o skoro 100 metrové výšce. K večeru jsme dorazili k městečku Fjallbacka, kde jsme v přírodě přenocovali.

Sobota 28.července V Haldenu jsme bydleli na klubové chatě SKIKLUBB Halden, kde nám s ubytováním pomohla Venduula Klechová, která v Haldenu žije, pracuje a také závodí. Odpolední trénink na mapě Hoias v okolí chaty byl určitě pro řadu běžců velkým zážitkem, stejně jako zmije, které se u chaty slunily. Navštívili jsme také pevnost Fredriksten, která je typickou dominantou Haldenu.

Neděle 29.července Mapové tréninky v těžkém , ale krásném terénu. Dopoledne ve dvojicích byl trénink zaměřena na schopnost mapovat ve vysoké rychlosti, odpoledne pak byla opravdová mapová lahůdka.

Pondělí 30.července Prohlédli jsme si Oslo, Frognerův park s Vigelandovými sochami a slavným monolitem „Boj o světlo“, dále pak legendární Holmenkollen se skokanským můstkem, běžeckými tratěmi a biatlonovou střelnicí. Dále jsme pokračovali přes Drammen do Kongsbergu, kde jsme si vyběhli na Jonsknutten, dominantní horu, ze které jsou nádherné výhledy.

Úterý 31.července Lysefjord u Lysebotnu. Nejdříve trénink (kolečkové lyže nebo běh v nádherných scenériích severské krajiny) a pak horská túra na Kjerag. Někdo se pokusil vystoupit na Kjeragbolten, kámen zaklíněný mezi skalami nad Lysefjordem. Bylo to dost o odvaze a ne každý ji v sobě našel.

Středa 1.srpna Trejekt z Lauvikku do Oanes. Od chaty Preikehytta jsme vyrazili na jeden z největších divů přírody v Evropě – legendární skálu nad Lysefjordem – Preikestolen – Kazatelnu. Fantastické scenérie a také pocity nad fjordem, který se objevoval přímo pod našima nohama. Určitě jeden s nejkrásnějších pohledů na fjord, který je také hodně navštěvován turisty. V dešti jsme se potom přesunuli směrem na východ do Modumu – respektive do Vikersundu.

Čtvrtek 2.srpna Trénink na Hovlandsfjell. Nádherná krajina, kterou nelze charakterizovat jinak, než slovy „Indiánské léto“. Tady si barvy v přírodě dělaly svoje neskutečně zajímavé odstíny a tisíce jezírek tak dostaly svou pohádkovou atmosféru. Opravdový zážitek. Po návratu si řada běžců vyzkoušela rychlobruslení na kolečkových bruslích na rychlobruslařské dráze.

Pátek 3.srpna Tréninky na připravených mapách – Flannumsmarka a Snarum. Taky jsme se podívali na vodopád u Amotu, kde je také muzeum, které vysvětluje těžbu a zpracování kobaltové rudy.

Sobota 4.srpna Přejezd do Švédska. Závody middle u městečka Hjo – Hjobygdens OK. K večeru jsme pak navštívili Hjo. K vidění kromě rybářského městečka byly luxusní jachty a také staré automobily – Lincolny, Jaguáry a Cadillaky – jejich majitelé tady měli sraz.

Neděle 5.srpna Závod long Hjobygdens OK. Pak už jen přejezd do Trelleborgu a nočním trajektem do Sassnitz.

Pondělí 6.srpna Návrat do Jilemnice.

VT Krušné hory

Poslední srpnový týden nabírali běžci sílu a tempo v horském terénu pro zářijový mistrovský dvoutýden.

V Krušných horách, v místech, kde ještě máte pocit, že si lišky dávají dobrou noc, jsme našli dostatek prostoru pro náročný trénink.

Celá příprava už dostala jasný směr a smysl pro důležité závody podzimní závody. Postupně jsme absolvovali pro 3 denních závodech v Jesenici dlouhý běh v horském lese, plném bažinek, intervalový trénink v členitém terénu na běžeckých tratích, opět horský běh v otevřeném terénu a v bažinách, opakované výběhy kopců s následným udržením rychlosti v rovině, mapový trénink ve velmi zajímavém terénu, plném jam a skalek, pěší výlet až do Německa, silově vytrvalostní trénink v kupičkách a také jsme navštívili Kralovy Vary. To vše bylo doplněno o regeneraci v bazénu a ve vířivce.

- Září 2007 – mapové soustředění (Všemina)

Podzimní příprava proběhla v okolí Všeminy v terénech podobným víkendovému Mistrovství České republiky na klasické trati. Závěrečná příprava byla zaměřena na taktické prvky klasické trati a také na modelové tréninky M ČR. Počasí přálo, předpověď počasí nevyšla a tak nás většinou doprovázelo krásné slunečné počasí. Obsah tréninků byl naplněn, forma měla kulminovat ve finále mistrovského závodu MČR na klasické trati a o víkendu MČR štafet a družstev. V rámci volného času a naladění jsme navštívili lázně Luhačovice a město Zlín.

- Říjen 2006 - kontrolní sraz + závěrečná schůzka (Jilemnice)

V rámci kontrolního srazu proběhlo testování na dráze na 3000 metrů.

- Mapové tréninky: od 1. 4. 2007 – celkem 8 společných tréninků v týdnu a dále běžecké tréninky v hale (Praha)

Mapové tréninky probíhaly v průběhu celého období ve dnech úterý, nebo středa vzhledem k nadcházejícím závodů o víkendu.

Vyhodnocení plnění hlavních cílů projektu

V rámci projektu se zařazení prosazují do výběrů dorostu i následně i do juniorské reprezentace. V letošním roce byla do JRD zařazena Tereza Petrželová, do VD Zuzana Kubátová, Jan Exner, Jan Petržela a Lenka Mechlová. Začíná se prosazovat zejména spolupráce se sportovním gymnáziem v Jilemnici.

Hodnocení projektu dle daných kritérií :

- Sportovní výsledky členů PSCM, zařazených v roce 2007 dle umístění do 10.místa na MČR na krátké, klasické trati a ve sprintu

- JIL9001 Exner Jan 51109 A M ČR SP 6.,
- JIL8955 Freyová Andrea 49618 A M ČR KT 6.,
- VRL9151 Kubátová Zuzana 8991 A M ČR KL 6., M ČR SP 5.,
- JIL9051 Mechlová Lenka 301406 A M ČR KT 8., M ČR KL 8.,
- LTU9201 Petržela Jan 405973 A M ČR KT 1., M ČR KL 1., M ČR SP 1.,
- JIL8953 Petrželová Tereza 301640 A M ČR KT 4., M ČR KL 3., M ČR SP 7.,
- SJC8951 Soukupová Lucie 9989 A M ČR KL 10.,

- **Rozvoj fyzických a technických předpokladů členů PSCM, zařazených v roce 2007**

- JIL8952 Augustinová Bohdana 51116 A - členka juniorské reprezentace v lyžování
- JIL9001 Exner Jan 51109 A - fyzicky se stále rozvíjí, technicky se značně zlepšuje
- JIL8955 Freyová Andrea 49618 A - výkonnostně stagnuje, je předpoklad dalšího růstu
- JIL9003 Havlíček Lukáš 49363 A - věnuje se LOBu, člen RDJ LOB
- JIL9007 Klouček Tomáš 9049 A - dobrý bšžec, zatím technicky nevyrovnaný
- VRL9151 Kubátová Zuzana 8991 A - členka výběrů OB i LOB, všestranná běžkyně
- JIL9051 Mechlová Lenka 301406 A - výborná mapařka, problémy s dráhovými limity
- LTU9201 Petržela Jan 405973 A - výborně disponovaný a všestranný běžec
- JIL8953 Petrželová Tereza 301640 A - členka juniorské reprezentace v lyžování, RDJ OB
- NPA9051 Šmidrkalová Monika 9711 A - postupně se zlepšuje jak běžecky, tak technicky
- Další běžci vzhledem k horším předpokladům nehodnoceni

- **Zařazení členů PSCM do reprezentačních družstev**

- JIL9001 Exner Jan 51109 A VD OB
- JIL8955 Freyová Andrea 49618 A RDJ LOB
- JIL9003 Havlíček Lukáš 49363 A RDJ LOB
- VRL9151 Kubátová Zuzana 8991 A VD OB, LOB
- JIL9051 Mechlová Lenka 301406 A VD OB
- LTU9201 Petržela Jan 405973 A VD OB
- JIL8953 Petrželová Tereza 301640 A RDJ OB
- LTU9051 Polzerová Lenka 9894 A

- **Naplnění věcné části projektu**

Celkově byl cíl i věcná část projektu naplněna v rozšahu, který projekt předpokládal

Ekonomické vyhodnocení činnosti sportovního centra mládeže a použití příspěvku Nadace orientačního běhu

Zpracovány jsou podklady výdajů, vložených vlastních prostředků a použití prostředků nadace. Tabulky jsou v celých částkách a v tisících Kč

	doprava	ubyt.+strav.	mapy	start	ostatní	nadace	vlastní	celkem
VT Polesí	5975,00	23785,00	500,00	0,00	0,00	12392,40	17867,60	30260,00
VT Rejvíz	1472,00	10000,00	200,00	0,00	0,00	11672,00	0,00	11672,00
VT Hamr	3015,00	6488,50	0,00	0,00	3250,00	7738,50	5015,00	12753,50
VT Krušné hory	3484,00	13323,40	0,00	0,00	0,00	11323,40	5484,00	16807,40
VT Všemina	1440,50	11500,00	273,00	0,00	488,20	8761,20	4940,50	13701,70
Tréninky RTC	12060,00	0,00	4600,00	0,00	3512,50	8112,50	12060,00	20172,50
	27446,50	65096,90	5573,00	0,00	7250,70	60000,00	45367,10	105367,10

	doprava	ubyt.+strav.	mapy	start	ostatní	nadace	vlastní	celkem
VT Polesí	6	24	1	0	0	12	18	30
VT Rejvíz	1	10	0	0	0	12	0	12
VT Hamr	3	6	0	0	3	8	5	13
VT Krušné hory	3	13	0	0	0	11	5	17
VT Všemina	1	12	0	0	0	9	5	14
Tréninky RTC	12	0	5	0	4	8	12	20
	27	65	6	0	7	60	45	105

Informace o činnosti v médiích, na webu atd.

Informace o činnosti jsou prezentovány na stránkách OK Jilemnice – www.ok-jilemnice.cz, v regionálním tisku a prostřednictvím anket na úrovni sportovců města, okresu nebo kraje

Předpokládaný další vývoj

Pro rok 2008 byla zpracován projekt pro menší skupinu běžců, zařazených především na SG Jilemnice