

ZÁVĚREČNÁ ZPRÁVA O POUŽITÍ NADAČNÍHO PŘÍSPĚVKU

PROVOZOVÁNÍ SPORTOVNÍHO CENTRA MLÁDEŽE V ORIENTAČNÍM BĚHU - PRAHA V ROCE 2008

OBSAH

1. Název projektu	2
2. Příjemce příspěvku	2
3. Garant projektu	2
4. Hlavní cíle projektu	2
5. Plnění realizačního plánu a časového harmonogramu	2
6. Personální zajištění činnosti SCM	3
7. Seznam závodníků zařazených do SCM v roce 2008	4
8. Seznam akcí SCM v roce 2008	5
9. Vyhodnocení plnění hlavních cílů projektu	5
10. Hodnocení projektu dle daných kritérií	6
11. Ekonomické vyhodnocení činnosti SCM a použití příspěvku Nadace OB	7
12. Informace o činnosti SCM	7
13. Předpokládaný další vývoj	7

Příloha: Sportovní výsledky členů SCM v mezinárodních a celostátních soutěžích 2008

1. Název projektu

Sportovní centrum mládeže v orientačním běhu Praha (dále SCM OB – Praha) pro rok 2008

2. Příjemce příspěvku

Předkladatel: Pražská tělovýchovná unie – Pražský svaz orientačního běhu

Adresa:

Pražská tělovýchovná unie, Pod Děkanou 82, Box 31, 140 21 Praha 4, IČO: 435228

Statutární zástupce: Ing. Karel Malý, předseda

3. Garant projektu

Ing. Zdenko Procházka, Brechtova 779, 149 00 Praha 4, tel.: 776 781 923,

e-mail: prozde@seznam.cz

4. Hlavní cíle projektu

Cílem projektu byla návaznost na činnost SCM-OB Praha v předcházejících letech zejména s ohledem na zajištění optimálních podmínek pro trénink nejtalentovanějších dorostenců Pražského a Středočeského svazu orientačního běhu. Do navrhovaného SCM OB – Praha bylo zařazeno cca 30 závodníků. Hlavní cíle projektu byly následující:

- Vytvoření (doplnění) silné tréninkové skupiny a v rámci ní konkurenčního a motivujícího prostředí
- zajištění společných tréninků ve vyšší kvalitě, než jakou jsou schopny poskytnout jednotlivé kluby
- společný přístup k plánování a vyhodnocení tréninkových i výkonnostních ukazatelů (testování, rozbory závodů, tréninkové plány)
- celoroční činnost a v rámci ní celotýdenní péče

Zejména poslední bod je pro Pražský svaz OB charakteristický: vzhledem k tomu, že mládež pochází z malého území, je možná účast na několika společných tréninkových jednotkách za týden. Činnost SCM OB měla přispět i ke zlepšení výběru talentů. Část akcí byla otevřená pro širší okruh závodníků.

Splnění cílů projektu by se mělo projevit zejména:

- zlepšením výkonnostní úrovně mladých závodníků oblasti (umístění na mistrovství ČR, v celostátním žebříčku, reprezentace ČR, získání licencí), avšak zejména
- individuálním zlepšením jednotlivých závodníků

Do projektu byli zařazeni závodníci oddílů a klubů: SK Kotlářka, SK Praga, VSK Přírodověda, KOB Tretra Praha, SK Kamenice, TJ Lokomotiva Beroun, OK Roztoky a OOB TJ Sokol Dobřichovice

5. Plnění realizačního plánu a časového harmonogramu

Realizační plán

- 1) Výběr talentů. Do SCM-OB byli zařazeni držitelé licence A Pražské a Středočeské oblasti ČSOB ročníky 1990-93, kteří o činnost projeví zájem. Výběr byl doplněn jednak na základě návrhu klubů a trenérů oblasti a po konzultaci s komisí talentované mládeže PSOB o naději z ročníků 1992-3.

- 2) Vytvoření tréninkových plánů. Na základě tréninkových plánů z minulých let, výsledků testování a dalších informací o závodnících byly pro jednotlivé závodníky zpracovány popř. upraveny již zpracované tréninkové plány. U závodníků, kteří mají osobního trenéra či jsou členy reprezentačního družstva dorostu byl plán konzultován s příslušnými trenéry.
- 3) Vytvoření tréninkových skupinek (dle věku, resp. pohlaví) v rámci SCM OB a jmenování odpovědných trenérů.
- 4) Běžná tréninková činnost. Společná tréninková činnost v rozsahu zhruba 2x týdně. Jeden trénink zaměřený na mapovou přípravu (doprava autobusem či auty do vzdálenějších prostorů), druhý společný trénink zaměřený na běžeckou a všeobecnou přípravu (kombinace les – tělocvična).
- 5) Kontrola a vyhodnocování tréninkové činnosti, teoretická příprava. Na pravidelných schůzkách mimo trénink proběhlo vyhodnocení plnění tréninkových ukazatelů, případná úprava plánů, rozbor závodů i teoretická příprava.
- 6) Soustředění. Uskutečnila se tři soustředění a jedno je připraveno na prosinec v ČR – cca 4-6 dnů (období duben až květen a prosinec) a účast na testech a soustředění Výběru dorostu ČR. Zahraniční tréninkové soustředění nebylo realizováno, nejlepší se zúčastnili zahraničního soustředění ve Slovinsku a Itálii realizovaného JRD a VD. Nepodařilo se uskutečnit soustředění společná s dalšími SCM.
- 7) Vyhodnocení činnosti SCM a formulace programu pro další rok činnosti. Činnost centra by měla být dlouhodobá a činnost v dalších letech vždy vychází ze zkušeností z minulého roku.

Časový harmonogram

Březen-květen: výběr talentů, testování, fyziologické vyšetření

Březen – červen: běžná činnost centra (společné tréninky 2x týdně)

Duben, květen, srpen: 3x soustředění (3x 4 dny)

Červenec - srpen: zahraniční soustředění (15 dní)

Září – prosinec: běžná činnost centra (společné tréninky 2x týdně, teorie 1x za měsíc)

Prosinec: soustředění zaměřené na objem

Říjen: vyhodnocení činnosti, příprava na další tréninkový rok, výběr talentů na základě výsledků.

6. Personální zajištění činnosti SCM v roce 2008

Vedoucí SCM: Procházka Zdenko Ing. (T2), DKP

Trenéři:

Baldrian Petr RNDr. (T1), PGP

Stehnová Hana RNDr. (T2), DKP

Plochová Dominika (T3), DKP

Šámal Václav (T3), PGP

Šrůtová Marcela (T3), PGP

Kozák Petr (T3), KAM

Valášek Petr, (T3), KAM

Klinkerová Jitka (T3), ROZ

Pašek František (T3), ROZ

Mezník Vladimír (T3), LBE

Valášková Šárka (T3), KAM

7. Seznam závodníků zařazených do SCM v roce 2008

Jmenný seznam zařazených talentů ve věku 15 – 18 roků s licenci A

	Jméno	Kategorie	Registrace	e-mail, telefon
1.	Aschermanová Petra	D16	KAM9350	721 436 183
2.	Kožinová Anna	D16	PGP9350	251 611 619
3.	Svobodná Tereza	D16	DKP9350	235 351 087
4.	Čermáková Kristýna	D18	PGP9154	728 110 173
5.	Jelínková Šárka	D18	PGP9153	241728960
6.	Ježková Dominika	D18	PGP9053	724 668 736
7.	Slavíková Lucie	D18	PGP9150	235 510 864
8.	Mezníková Lucie	D18	LBE9150	311 637 267
9.	Panochová Anna	D18	KAM9153	777 210 665
10.	Seifertová Magda	D18	DKP9155	736 246 399
11.	Siněnkaja Táňa	D18	TAP9057	281 914 617
12.	Svobodná Madla	D18	DKP9154	604 810 529
13.	Bělohávek Jiří	H16	ROZ9201	732 457 660
14.	Rusý Tomáš	H16	DCE9300	737 088 216
15.	Landovský Tomáš	H18	PGP9103	728 629 957
16.	Nešpor Václav	H18	KAM9103	732 888 783
17.	Procházka Pavel	H18	LBE9000	721 253 993
18.	Semík Vojtěch	H18	KAM9100	723 689 855
19.	Stránský Vojtěch	H18	DKP9005	777 334 190

Jmenný seznam zařazených talentů ve věku 15 –16 roků s jinou licenci než je licence A

	Jméno	Kategorie	Registrace	e-mail, telefon
1.	Landovská Anna	D16	PGP9251	728 013 289
2.	Mrázová Pavla	D16	DCE9350	721 757 116/606 259 625
3.	Neumannová Kateřina	D16	PVP9250	737 003 274
4.	Procházková Zuzana	D16	LBE9251	311 516 836
5.	Rusá Zuzana	D16	DCE9351	737 088 215
6.	Šámalová Ludmila	D16	PGP9252	737 963 361
7.	Klaška Pavel	H16	DKP9301	721 571 879
8.	Němeček Jan	H16	KAM9300	739 655 915
9.	Prášek Přemysl	H16	PGP9302	605 305 943

Rozdělení do skupin A a B bylo využito k určení výše příspěvku na jednotlivé akce. Po přípravném období byli z SCM pro nezáměr vyřazeni Siněnkaja T., pro dlouhodobý pobyt v zahraničí Bělohávek J.a Aschermanová P. a pro přestup do jiné oblasti Procházka P.,

8. Seznam akcí SCM v roce 2008

Soustředění

- 3. – 6. 4. mapové soustředění (Svratka)
- 11. – 13. 4. testování a mapové soustředění (Srbsko u Turnova)
- 1. – 4. 5 mapové soustředění (Horní Slavkov).
- červenec-srpen účast na mapovém soustředění JRD a VD
- 27. – 31. 8. mapové soustředění (Jesenice)

Běžecké tréninky:

- 27. 3. test – kros
- 8. 4. test - 3 km a 5 km
- 29. 4. test - 3 km a 5 km
- 27. 5. test - 3 km a 5 km
- 2.9. test - 3 km a 5 km

atletická dráha - Stadion mládeže, Na Kotlářce (celý rok) – úterý

Krčský les (od 15.10.2007 do 15.3.2008, opět od 15.10.2008) – středa

Horní Rožtyly (od 1.9.2007 do 30.6.2008, opět od 1.9.2008) – úterý a čtvrtek

Mapové tréninky: vždy ve středu odpoledne s následujícím programem:

- 9.4. Žilina
- 16.4. Krňany
- 23.4. Hudlice
- 7.5. Jelence
- 14.5. Praha - Baba
- 21.5. Praha – Hostivař
- 28.5. Praha - Hrádek
- 4.6. Odolná Voda
- 11.6. Praha - Troja
- 18.6. Praha – Suchdol
- 3.9. Točná
- 10.9. Struhařov
- 17.9. Skalsko
- 24.9. Krymlov

Jednotlivé mapové tréninky byly zaměřeny na různé mapové techniky (volba postupů, hnědá mapa, sprint, porosty, hromadný start - farsta, jemná mapa).

Sportovní lékařské prohlídky: SCM zajistilo pro držitele licence A na Fakultě tělovýchovy a sportu spiroergometrické vyšetření na běhátku (v příloze viz VO₂max/kg).

9. Vyhodnocení plnění hlavních cílů projektu

Vytvoření (doplnění) silné tréninkové skupiny a v rámci ní konkurenčního a motivujícího prostředí. Cíl splněn. Tréninková skupina v rámci SCM přispěla k výraznému zvýšení motivace zařazených závodníků a tím jak k výkonnostnímu růstu těch nejlepších, tak k rozšíření okruhu špičkových závodníků v Praze a okolí.

Zajištění společných tréninků ve vyšší kvalitě, než jakou jsou schopny poskytnout jednotlivé kluby. Cíl splněn. Společné tréninky umožnily využít výhod zdravé konkurence a motivace a poskytly možnost přípravy zajímavějších tréninkových jednotek se specifickým zaměřením na talentované závodníky. Vzhledem k tomu, že vybrané tréninky byly otevřené i pro nečleny SCM projevilo se kladně i motivační působení mimo okruh zařazených závodníků a do mladších věkových kategorií.

Společný přístup k plánování a vyhodnocení tréninkových i výkonnostních ukazatelů (testování, rozborů závodů, tréninkové plány). Cíl splněn. Sjedená metodika vyhodnocení tréninkových a výkonnostních ukazatelů umožňuje dlouhodobé cílení tréninkových plánů včetně nutné míry jejich individualizace.

Zajištění delšího tréninkového soustředění a závodů v zahraničních (skandinávských) terénech, které je nezbytné pro přípravu a získávání zkušeností těch závodníků, kteří jsou zařazeni v dorostenecké, případně juniorské reprezentaci. Cíl se podařilo splnit pouze částečně. Vzhledem k omezeným finančním možnostem centra bylo soustředění nahrazeno individuálními pobyty jednotlivých členů SCM v zahraničí v rámci soustředění realizovaného JRD a VD ve Slovinsku a Itálii v období červenec až srpen 2008.

Celoroční činnost a v rámci ní celotýdenní péče. Cíl splněn. Vzhledem ke geografické specifitě centra (naprostá většina zařazených bydlí nebo studuje na území Prahy) bylo možné provádět společné tréninky několikrát týdně.

10. Hodnocení projektu podle daných kritérií

V rámci SCM-OB se podařilo vytvořit skupinu nejtalentovanějších závodníků ve věku 15-18 let, která díky společným tréninkům i soustředěním vykazuje zvýšenou výkonnost.

Závodníci zařazení ve Sportovním centru mládeže získali na mistrovstvích České republiky v individuálních disciplínách celkem 3 medaile (1x zlato a 2x stříbro). Jedna závodnice (Svobodná Madla) reprezentovala na Mistrovství Evropy dorostu ve Švýcarsku. Pro příští rok dva závodníci byli zařazení do dorosteneckého družstva ČR (Svobodná Madla a Panochová Anna) a jeden je mezi sledovanými (Rusý Tomáš).

Kromě skupiny nejtalentovanějších závodníků byla do činnosti centra zařazena i řada závodníků licence B s nadějí na zlepšení v budoucnosti. Několika z nich se podařilo vybojovat licenci A (Neumannová K., Rusá Š, Procházková Z., Šámalová L.).

Kritéria byla splněna.

11. Ekonomické vyhodnocení činnosti SCM a použití příspěvku Nadace OB

Prvotní účetní doklady jsou uloženy v účetnictví PTU (Pražská tělovýchovná unie), Pod Děkankou 82, 140 21 Praha 4

Rozpočet projektu

Příjmy	105.000 Kč
Nadační příspěvek	60.000 Kč
Příspěvek PTU-Pražského svazu orient. běhu	45.000 Kč
Výdaje	105.000 Kč
Služby	12.495 Kč
Fyziologické vyšetření	12.495 Kč
Doprava na tréninky	21.415 Kč
Autobus jaro	10.950 Kč
Autobus podzim	10.465 Kč
1.Krátké soustředění (Svratka)	31.909 Kč
2.Krátké soustředění (Horní Slavkov)	13.718 Kč
3.Letní soustředění (Jesenice)	10.000 Kč
4. Zimní soustředění (Mísečky)	4.651 Kč
Testy (Srbsko)	10.812 Kč

12. Informace o činnosti SCM

SCM má Internetovou stránku, kde byly po celý rok pravidelně zveřejňovány informace o činnosti SCM a informace pro členy SCM. Adresa Internetové stránky je <http://dkp.orientering.cz/Praha/scm.html>

13. Předpokládaný další vývoj

Předpokládáme, že centrum vytvoří motivující a konkurenční prostředí pro mladé talentované závodníky. Aby mělo smysl, musí být jeho činnost dlouhodobá. Proto bychom uvítali, kdyby podpora nadace v závislosti na hodnocení závěrečné zprávy pokračovala i v dalších letech. PSOB je připraven přispívat na činnost SCM i v budoucnu, ochotu podílet se na nákladech v dalších letech projevily i kluby pracující s mládeží.

PŘÍLOHA

PŘEHLED VÝSLEDKU SCM PRAHA za rok 2008 (z těch co byli zařazeni) :

		sprint			klasika							
1/ MED :		Svobodná M.			6			16			-	
2/ Mistrovství ČR :		DT	sprint	KT	klas.	NOB	ŽA	ŽB	dráha	lic. 2007	běhátka	
Kožinová	16/1	-	12	13	25		13		12:04	A	50,3	
Svobodná T.	16/1	-	15	16	23		21		14:55	A	50,9	
Mrázová	16/1	-		34	29			10		B		
Rusá Z.	16/1	-			-					-		
Aschermanová	16/1				24					A	-	
Landovská	16/2				-			12	14:41	B		
Neumannová	16/2	-	-	21	14		-	9	13:32	A		
Procházková Z.	16/2	-	-	23	21		-	7	12:24	A		
Šámalová	16/2	-		24	18			8	12:22	A		
Čermáková	18/1	5	10	12	16	-	15		11:50	A	51,0	
Jelínková	18/1	-	23	17	31	1	35		13:23	B	-	
Slavíková	18/1	-	-		-		33			B	-	
Mezníková	18/1	-	25	15	15	2	22			A	-	
Panochová	18/1	24	6	5	12		7		12:04	A	54,3	
Svobodná M.	18/1	2	9	8	4		6		11:47	A	55,2	
Seifertová	18/1	23	18	14	11		16		12:06	A	51,7	
Ježková	18/2	-	23	20	-		25		12:44	A	54,0	
Siněňkaja	18/2	-	-	-	-		40			B	-	
Rusý	16/1		6	40	34		9		10:44	A	56,7	
Klaška	16/1			49	50			29	12:01	B		
Němeček	16/1			-	-			26	13:31	B		
Prášek	16/1	-		56	-			20	11:55	B		
Landovský	18/1	-	17	26	35		23		17:20	A	70,4	
Nešpor	18/1	16	18	27	30		20		17:47	A	68,4	
Semík V.	18/1	39	24	34	18		30		18:46	A	65,2	
Stránský	18/2	-	-	-	-		39		19:30	B	57,0	

MČR štafet: dorostenci 12. KAM, dorostenky 6. DKP, 13. PGP,

Český pohár štafet: dorostenky 7. DKP, 11 PGP., 18. a 23. KAM, dorostenci 12. a 31. KAM,

Česká liga klubů 13. KAM, 18. DKP, 22. PGP

Do dorosteneckého výběru ČR pro rok 2009 byli zařazeni : Svobodná M., Panochová A., mezi sledované potom Rusý T.

Vyřazení v průběhu roku : Aschermanová (v zahraničí), Bělohávek (v zahraničí), Procházka Pavel (přestup Jilemnice), ostatní (Siněňkaja, Rusá Z.)