

Sportovní centrum mládeže v orientačním běhu Moravskoslezský kraj

ZÁVĚREČNÁ ZPRÁVA 2014

**Provozování Sportovního centra mládeže v OB
Moravskoslezský kraj
za rok 2014**

Třinec, listopad 2014

OBSAH

1. Název projektu
2. Příjemce projektu
3. Garant projektu
4. Seznam závodníků zařazených do sportovního centra mládeže
5. Hlavní cíle projektu
6. Plnění realizačního plánu a časového harmonogramu
7. Personální zajištění činnosti sportovního centra mládeže
8. Vyhodnocení jednotlivých akcí sportovního centra mládeže
9. Vyhodnocení plnění hlavních cílů projektu
10. Hodnocení projektu dle daných kritérií
11. Ekonomické vyhodnocení činnosti SCM a použití příspěvku Nadace orientačního běhu
12. Informace o činnosti
13. Předpokládaný další vývoj
14. Příloha - č. 1 přehled výsledků SCM

Sportovní centrum mládeže v orientačním běhu Moravskoslezský kraj

1. Název projektu

Sportovní centrum mládeže v orientačním běhu Moravskoslezský kraj pro rok 2014.

2. Příjemce projektu

Název instituce: Moravskoslezská krajská organizace ČUS

Sídlo sdružení: Vítkovická 3083/1, 702 00 Ostrava

IČO: 70926379

DIČ: CZ70926379

Číslo účtu: 193578035/0300

Zastoupenou: Karel Kafka, předseda MSKO ČUS

Jiří Vlček, místopředseda MSKO ČUS

3. Garant projektu

Martin Kovařík (šéftrenér SCM), člen oddílu TJ TŽ Třinec

Adresa: Palackého 433, 739 61 Třinec,

tel. 777 282624, email: mkove@seznam.cz

4. Jmenný seznam zařazených talentů ve věku 15 – 18 roků

	Jméno	Kategorie	Registrace	Licence 2015	Poznámka
1.	Tereza Poláková	D16	SOP9951	A	
2.	Klára Čechová	D16	AOP9951	B	
3.	Hana Fukalová	D16	AOV9850	A	
4.	Lucie Szarzecová	D16	TRI9850	A	
5.	Jana Vývodová	D16	MOV9852	A	
6.	Kateřina Argalášová	D18	TRI9750	A	
7.	Jana Tesařová	D18	TRI9751	A	
8.	Markéta Sabelová	D18	TRI9656	A	
9.	Jaromír Mielec	H18	AOP9701	A	
10.	Jakub Glonek	H18	AOP9602	A	
11.	Vojtěch Matuš	H18	VRB9606	A	
12.	Jan Cienciala	H16	TRI9801	A	
13.	Vojtěch Lanc	H16	TRI9806	A	
14.	Vojtěch Tesař	H16	AOP9900	A	
15.	Sebastian Holesz	H16	TRI9902	B	
16.	Zdeněk Procházka	H16	SOP9901	B	
17.	Lenka Švidrnochová	D16	MOV9951	B	
18.	Jana Liberdová	D16	TRI9852	B	

5. Hlavní cíle projektu

CÍL PROJEKTU

Pracovat v nastavené práci s mládeží Moravskoslezského kraje, zvyšovat její fyzickou a hlavně mapovou zdatnost, a upevňovat správné návyky závodníků v OB. Naším cílem je poskytnout mládeži srovnatelné podmínky, aby mohla konkurovat ostatním závodníkům z ČR.

DÍLČÍ CÍLE:

- vyhledávání talentů v regionu centra mládeže a výběr členů SCM MSK
- zapojení talentovaných závodníků do pravidelné běžecké a mapové přípravy
- uspořádat 5 mapových soustředění a 3 společné tréninky
- získat (udržet) 85% licencí A
- v celkovém hodnocení žebříčku A 2 závodníci do 10. místa
- získat 1 medaili na mistrovstvích ČR.

Do centra byli zařazeni závodníci těchto oddílů: AOP (4), AOV (1), MOV (2), SOP (2), TRI (8), VRB (1).

Bohužel, není v oblasti MSK mnoho oddílů, které se věnují mládeži, a také aktivních dorostenců tu není mnoho. Další závodníci zatím nevykazují dostatečnou výkonnost, ale byli bedlivě sledováni.

6. Plnění realizačního plánu a časového harmonogramu

Průběžná celoroční činnost:

- mapová a fyzická příprava na soustředěních SCM a jejich technické zabezpečení.

Pro jednotlivé členy SCM nebyly vypracovány jednotné plány, každý člen svoji přípravu plánoval s osobním, případně oddílovým trenérem.

Časový harmonogram proběhlých a plánovaných akcí:

	Termín	Akce	Místo	Náplň	Počet osob
1.	14. - 16. 3.	Úvodní mapové soustředění	Suchý	Mapové tréninky a základní techniky OB	16+4
2.	26. 3. a 2. 4.	Lékařské prohlídky	Ostrava	Sportovní lékařské prohlídky	12+1
3.	16. 4., 23.4.	Testy dráha	Třinec, Opava	Testy - dráha	13+4
4.	1. - 4. 5.	Hlavní mapové soustředění	Janov nad Nisou	Mapové tréninky a techniky OB	15+5
5.	14. - 16. 6.	Soustředění v náročném terénu	Ostaš (Police nad Metují)	Mapové tréninky a příprava na MČR krátká	18+5
6.	29. - 31. 8.	Letní mapové soustředění	Vysočina (okolí Humpolce)	Mapové tréninky a techniky OB	9+4
7.	25. -28. 10.	Závěrečné soustředění	Suchá Rudná a okolí	mapové tréninky, mapové testy, zhodnocení sezóny	13+4

Proběhly také společné mapové tréninky v Dolní Lomné (březen), Želazko (září).

7. Personální zajištění činnosti sportovního centra

Hlavním organizátorem akcí je šéftrenér SCM (Martin Kovařík), který připravuje všechny tréninky. Všichni níže uvedení trenéři se podílejí na hladkém průběhu tréninků na soustředění.

Jmenný seznam trenérů:

	Jméno	Trenérská licence	Oddílová registrace	e-mail, telefon
1.	Martin Kovařík	T3	TRI7700	mkove@seznam.cz , 777282624
2.	Mgr. Mária Kovaříková	T2	TRI6950	maria.kovarik@centrum.cz , 774171619
3.	Ing. Jiří Tesař		AOP6702	tesar@transexpress.cz , 608718019
4.	Anna Gavendová	T2	TRI4650	AnnaGavendova@seznam.cz 608460287
5.	Pavel Štětínský	T3	MOV7104	stetinsky@email.cz , 604569405
6.	Bc. Jana Kostková		AOP7151	kostkovaja@gmail.com , 608910768
7.	Ing. Martin Hájek		KYL6801	mt.hajek@seznam.cz , 608711834

8. Vyhodnocení jednotlivých akcí

1. VT SUCHÝ

Termín 14. - 16. 3. 2014 Místo: Suchý

Pro první letošní soustředění jsme zvolili zázemí v penzionu Aténa v obci Suchý.

Na soustředění proběhly všechny plánované tréninky. Celkem 6 fází. Mapy jsme měli ihned v dosahu. Některé tréninky se běžely volněji. Zaměřili jsme se na práci s buzolou (udržení směru, správný odběh od kontrol, atd.). Některé mapy byly upravené (ztížené) např. vynecháním cest, atd. Páteční večerní trénink byl přípravou na MČR v nočním OB. Všichni byli seznámeni s akcemi v roce 2014 a s povinnostmi, které se od členů požadují.

2. SPORTOVNÍ LÉKAŘSKÁ PROHLÍDKA

Termín: 26. 3. a 2. 4. 2014 Místo: Ostrava - Sportovní medicína, a.s.

Sportovní lékařská prohlídka proběhla v Ostravě na specializovaném pracovišti pro sportovce na běhátku (Spiroergometrické vyšetření s progresivně narůstající zátěží). Prohlídka byla provedena u těchto členů SCM: Poláková T., Čechová K., Fukalová H., Szarzecová L., Argalášová K., Tesařová J., Sabelová M., Cienciala J., Lanc V., Mielec J., Matuš V., Glonek J.

3. TESTY TŘINEC a OPAVA

Termín: 16. 4. 2014 Místo: Třinec, atletická dráha

23. 4. 2014 Místo: Opava, atletická dráha

Povrch: tartan Počasí: zataženo (část testů slabý déšť), 5°C (Třinec)
polojasno 17°C (Opava)

Testů se zúčastnilo 13 členů SCM (celkem 36 závodníků) + 6 trenérů. Všichni členové SCM běželi 3000m. Ti, co se nemohli společných testů zúčastnit, tak dráhu absolvovali během roku pod dozorem trenéra případně na atletických závodech či na společném testování dorostenců ČR.

4. VT JANOV NAD NISOU

Datum: 1. - 4. 5. 2014 Místo: Janov nad Nisou

Na hlavní mapové soustředění jsme se vydali do Janova nad Nisou do prostorů loňského MČR štafet a družstev (mapa Břízky) a taky do prostoru z MČR 2011 krátká trať (mapa Bramberk). Po cestě do Janova jsme absolvovali ještě plánovaný trénink (příprava na MČR ve sprintu). Pro přípravu jsme zvolili centrum Hradce Králové mapu z JMS 2013. Kromě klasického tréninku na sprint ještě dorostenci testovali volby 4 postupů. Využili jsme zázemí hotelu Semerink.

V okolí Janova jsme absolvovali celkem 6 mapových tréninků v náročném, ale pěkném terénu plném detailů. Dva tréninky byly na mapě Bramberk (middle, seběhy-výběhy) a čtyři tréninky na mapě Břízky (okruhy, plán, koridor-housenka, štafety). Večer byla ještě teorie (pro sprint, rozebírání postupů). Některé tréninky se běžely volněji, byly totiž zaměřené na určitou orientační dovednost.

5. VT OSTAŠ

Termín: 14. - 16. 6. 2014 Místo: Ostaš (Police nad Metují)

Na mapové soustředění, které bylo taktéž součástí přípravy na MČR krátká trať jsme se vydali do Police nad Metují přesněji řečeno do lesů kolem Ostaše. Po cestě na soustředění jsme absolvovali ještě plánovanou účast na mistrovství oblasti na klasické trati (Bílá-Konečná). Ubytování jsme využili v ubytovně TJ Spartak a výbornou stravu v nedalekých Pellyho domech. V okolí Ostaše jsme absolvovali celkem 5 tréninkových jednotek v náročném skalnatém terénu. V tomto terénu se nachází několik různých terénů od skal, skalních měst, balvanovité pasáže, kameny v hustnících až po klasický rychlý les. Nejvíce problémů dělala část balvanovitých pasáží (typické např. pro Jizerské hory), kdy mladí závodníci měli problém rozpoznat, který balvan se v mapě nachází (je zapotřebí se zaměřit na generalizaci). I ve skalách a skalních městech to nebylo jednoduché. Některé tréninky se běžely volněji, byly totiž zaměřené na určitou orientační dovednost (směr, práce s buzolou, dohledávky, skalní město atd.). Bohužel i při cvičeních se ukázalo, že některým chybí pořad správné a základní návyky v orientační technice.

6. VT VYSOČINA (okolí Humpolce)

Datum: 29. - 31. 8. 2014 Místo: Želivka, Orlovské lesy (okolí Humpolce)

Soustředění na konci prázdnin se uskutečnilo v okolí Humpolce. Celkem jsme absolvovali 5 mapových tréninků, všechny na mapách v měřítku 1:10 000. Tři tréninky byly zaměřené na kontaktní způsob běhu-štafety, úseky, dvojokruhy, dále dlouhé postupy a kombotech (5 orientačních technik). Mimo to byla 2 cvičení na práci s buzolou a udržení směru. Zázemí jsme našli v RS Želivka, na tréninky jsme dojížděli.

7. VT SUCHÁ RUDNÁ

Datum: 25. - 28. 10. 2014 Místo: Suchá Rudná

Závěrečné soustředění se tentokrát uskutečnilo mezi KŽ Moravskoslezského kraje (pořádané oddíly ODR a SOP) ve dnech 25. - 28. 10. 2014 v Suché Rudné (hotel Paramon). Na soustředění proběhly 4 mapové tréninky (Suchá Rudná 2x, Mnichov, Karlova Studánka), týmová hra s úkoly, mapové teoretické testy, regenerace (bazén, vířivka, sauna, pára) v Karlově Studánce a samozřejmě zhodnocení sezóny 2014.

9. Vyhodnocení plnění hlavních cílů projektu

Hlavní cíl projektu:

Pracovat v nastavené práci s mládeží Moravskoslezského kraje, zvyšovat její fyzickou a hlavně mapovou zdatnost, a upevňovat správné návyky závodníků v OB. Naším cílem je poskytnout mládeži srovnatelné podmínky, aby mohla konkurovat ostatním závodníkům z ČR - splněno.

Je vidět, že mladým nadějným závodníkům je SCM ku prospěchu, hlavně po mapové stránce, jelikož v oblasti je málo kvalitních terénů a není moc mapových tréninků. Ti, co se zúčastňovali akcí, udělali určitý pokrok, někdo větší někdo menší a jejich výkonnost roste.

Dílčí cíle projektu:

1. Vyhledání talentů v regionu centra mládeže a výběr členů SCM - splněno

Do SCM byli vybráni všichni talentovaní dorostenci v oblasti. Mimo již zařazených členů se během roku nikdo neprojevil, aby mohl být zařazen do SCM. Mimo zařazených závodníků se akcí zúčastňovali občas i další zájemci z řad dorostenců, v oblasti jich tu je velmi málo.

2. Zapojení talentovaných závodníků do pravidelné běžecké a mapové přípravy - splněno

Kvalitní mapová příprava byla poskytnuta na soustředěních a trénincích všem členům, kteří se zúčastnili. Co se týká běžecké přípravy, tak to je většinou otázka osobních trenérů a oddílů. Většina dorostenců už pravidelně trénuje, někteří více, jiní méně. Je důležité, aby vydrželi, jelikož bez pravidelného tréninku to už nepůjde. Ale jsou tu i takoví, co by už měli začít pravidelně běhat, nejen tehdy, když se jim zrovna chce (tady narážíme na problém, že v oblasti nejsou oddíly, kde by se pravidelně trénovalo až na výjimky).

3. Uspořádat 5 mapových soustředění + 3 společné mapové tréninky - splněno

Všechna plánovaná mapová soustředění proběhla (Suchý, Janov n. N., Ostaš, Vysočina, Suchá Rudná), na nich spousty různých mapových tréninků. Mimo to proběhly společné mapové tréninky v Dolní Lomné a v Zelazku. Potěšující byla i velmi slušná účast.

4. Získání (udržení) 85% licencí „A“ - splněno

Licenci „A“ si získala (udržela) většina závodníků, vyjma 1 dívky v D16 (Čechová). Navíc začátkem sezóny si licenci „A“ vyběhli 2 kluci (Cienciala J., Lanc V. oba na MČR ve sprintu, takže běhali v letošním roce ŽA) a ze ŽB Morava si vyběhl licenci „A“ Tesař V.). V tomto směru se podařilo dokonce počet licencí „A“ navýšit.

5. V celkovém hodnocení žebříčku A, 2 závodníci do 10. místa - splněno částečně

V ŽA v jeho celkovém hodnocení byl 1 závodník SCM MSK do 10. místa a to: v kategorii H18 Jakub Glonek na 10. místě, těsně za desítkou v D18 Argalášová K. 11. Bohužel, tady se ukazuje, že výsledky jednotlivých závodníků MSK mezi nejlepšími na celostátní úrovni nejsou pravidelné.

6. Na MČR získat 1 medaile - splněno

Závodníci SCM MSK získali na MČR 1 medaili.

Stříbrnou medaili získala na MČR ve sprintu Markéta Sabelová.

Blízko zisku medaile na MČR ve sprintu byla i Katka Argalášová (4. místo)

10. Hodnocení projektu dle daných kritérií

V rámci SCM se podařilo podchytit talenty z oddílů Moravskoslezského kraje ve věku 15-18 let a zapojit je do tréninků na soustředěních. Je potěšující, že většina dorostenců se akcí zúčastňovala pravidelně. A i přesto, že jich v oblasti máme poskromnu, tak skoro všichni si znovu obnovili licenci „A“ (mimo 1). Taktéž se sjednotila kritéria a požadavky na výběr závodníků v rámci kraje.

- sportovní výsledky závodníků zařazených do SCM v roce 2013, umístění v ŽA, v ŽB v a na MČR - splněno

Na MČR získal 1 medaile. Stříbro získala Markéta Sabelová ve sprintu. Další dobrá umístění jednotlivých závodníků na MČR Glonek (KT 6., SP 7., KL 10.), Argalášová (SP 4., noční 6.), Fukalová (SP 7., noční 10.), Matuš (SP 8.), Lanc (SP 8.). Nejvyrovnanější výsledky na MČR měli Kuba Glonek a Katka Argalášová.

V celkovém hodnocení ŽA se mezi 10 nejlepších dostal pouze 1 závodník: Glonek 10.

Bohužel, nedaří se pravidelně umísťovat mezi nejlepšími v ŽA. Jedna závodnice v D16 licenci „A“ ztratila. Ze ŽBM získal licenci „A“ Tesař V. Další licenci „B“ bez problémů obnovili (získali).

- uspořádaná soustředění a výsledky na soustředěních - splněno

Celkem bylo uspořádáno 5 mapových soustředění (Suchý, Janov n. N., Ostaš, Vysočina, Suchá Rudná), testy na dráze a sportovní lékařské prohlídky. Pozitivní je účast na soustředěních (kromě letního soustředění, kdy někteří členové přijeli těsně před soustředěním ze zahraničního výjezdu dorostenců a juniorů, takže samozřejmě odpočívali).

Ti, kteří se zúčastnili akcí SCM, k tréninkům přistupovali zodpovědně.

- individuální vývoj v běžecké a mapové přípravě jednotlivých závodníků zařazených do SCM v roce 2014 - splněno

U pravidelně trénujících jedinců došlo ke zvýšení fyzické výkonnosti (zlepšení času na dráze), je to otázka hlavně osobních případně oddílových trenérů. Co se týká mapové přípravy, tak u všech, kdo se zúčastňovali soustředění, došlo ke zlepšení práce s mapou, díky různým společným tréninkům v neznámých terénech vyšší kvality.

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

Co se týká ekonomiky (účetnictví) zařazené do grantu NADACE OB - SCM, tak údaje (položky) jsou následující:

Příjmy:

Nadace OB	38 000,-
Příspěvky členů	48 400,-

Celkové příjmy	86 400,-

Výdaje byly následující:

VT Suchý

celkem výdaje: 17 220,-Kč (příspěvek z NADACE OB 5520,-Kč)

doprava 5 520,-Kč

ubytování 11 200,-Kč

mapy 500,-Kč

Sportovní lékařská prohlídka

celkem výdaje: 6 550,-Kč (příspěvek z NADACE OB 6550,-Kč)

VT Janov nad Nisou

celkem výdaje: 31 670,-Kč (příspěvek z NADACE OB 9470,-Kč)

doprava 12 160,-Kč

ubytování 18 810,-Kč

mapy 700,-Kč

VT Ostaš

celkem výdaje: 20 860,-Kč (příspěvek z NADACE OB 6360,-Kč)

doprava 13 280,-Kč

ubytování 6 970,-Kč

mapy 610,-Kč

VT Vysočina

celkem výdaje: 9 880,-Kč (příspěvek z NADACE OB 9880,-Kč)

ubytování 9 880,-Kč

mapy Dolní Lomná 220,-Kč (příspěvek z NADACE OB 220,-Kč)

Celkové výdaje 86 400,-Kč.

Všechny finance z grantu jsme vyčerpali.

Všechny tyto položky jsou zahrnuty v účetnictví grantu NADACE OB - SCM.

Splnili jsme podmínku Nadace pokrytím vlastních nákladů min. 100%, z vlastních příspěvků jsme uhradili částku 48 400,-Kč oproti získané částce z grantu Nadace OB - SCM 38 000,-Kč.

Mimo položky zařazené do grantu od Nadace OB - SCM, tak další akce (položky) byly zařazeny a čerpány z dalších příjmů a programů určené pro SCM MSK.

Veškeré účetnictví je u Moravskoslezské krajské organizace ČUS v Ostravě, kopie účetnictví má hospodář MSKS OS pan Josef Kroča (MOV). A s účetnictvím bylo samozřejmě seznámeno předsednictvo MSKS OS.

12. Informace o činnosti v médiích, na webu apod.

SCM MSK má internetové stránky s adresou: <http://www.msksos.cz/>

Stránky jsou součástí celého Moravskoslezského svazu v orientačním běhu sekce SCM.

Zde jsou zveřejněny základní údaje o SCM a SCD, informace pro členy a jejich trenéry o jednotlivých akcích. Bohužel stránky nejsou aktuální a je zapotřebí v tomto směru situaci vylepšit.

13. Předpokládaný další vývoj

Dosavadní činnost SCM Moravskoslezského kraje prokázala svoji opodstatněnost.

I při tak malém počtu dorostenců v kraji (oblasti) se podařilo vytvořit skupinu dorostenců, která se pravidelně zúčastňovala všech akcí, většina z nich už pravidelně trénuje, někdo více, jiný méně. Všichni, kdo se zúčastňovali akcí, udělali pokrok v práci s mapou. Je zapotřebí všechny dorostence zapojit do pravidelné fyzické přípravy, i žáky přecházející do dorostu. Umožnit jim mapová soustředění v různých kvalitních terénech v tuzemsku.

V Třinci dne 19. listopadu 2014

Podpis řešitele projektu:
Martin Kovařík

Sportovní centrum mládeže v orientačním běhu Moravskoslezský kraj

Příloha č. 1

PŘEHLED VÝSLEDKŮ SCM 2014 :

		Sprint	Middle	Klasika	Štafety				
1/ MSJ:	nikdo								
2/ MED:	nikdo	Sprint	Klasika	Štafety					
3/ Mistrovství ČR:									
		sprint	KT	klas.	NOB	ŽA	ŽB	dráha	licence 2015
Klára Čechová	16/1	41.	25.	D	35.	29.	-	12,47	B
Tereza Poláková	16/1	16.	49.	26.	15.	27.	-	12,44	A
Lenka Švidrnochová	16/1	-	64.	-	-	-	6.	15,21	B
Hana Fukalová	16/2	7.	23.	-	10.	21.	-	14,33	A
Lucie Szarzecová	16/2	29.	30.	35.	14.	16.	-	12,02	A
Jana Vývodová	16/2	24.	41.	34.	31.	23.	-	13,41	A
Jana Liberdová	16/2	44.	-	-	40.	-	-	-	B
Kateřina Argalášová	18/1	4.	13.	15.	6.	11.	-	11,46,7	A
Jana Tesařová	18/1	28.	27.	22.	D	17.	-	12,43	A
Markéta Sabelová	18/2	2.	28.	38.	18.	13.	-	11,47,6	A
Sebastian Holesz	16/1	-	D	-	29.	-	5.	12,53	B
Zdeněk Procházka	16/1	-	32.	61.	33.	-	4.	12,31	B
Vojtěch Tesař	16/1	-	39.	-	32.	-	2.	12,44	A
Jan Cienciala	16/2	17.	25.	46.	14.	22.	-	10,57,1	A
Vojtěch Lanc	16/2	8.	22.	-	23.	20.	-	9,45,6	A
Jaromír Mielec	18/1	D	18.	-	25.	16.	-	10,24,4	A
Jakub Glonek	18/2	7.	6.	10.	12.	10.	-	9,43	A
Vojtěch Matuš	18/2	8.	mp	28.	19.	17.	-	9,39,1	A

4/ Štafety - M ČR:

dorostenky:
11. TRI

dorostenci:
13. AOP

5/ Družstva - M ČR:

nikdo

Do dorosteneckého výběru pro rok 2015 byl zařazen: Filipek S. (B)
V juniorském výběru je mezi sledovanými pro rok 2015: Glonek J.