

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 2008:

- zařazení závodníků do PSCM (listopad 2007)
- aktualizace webových stránek projektu
- koordinace tréninkových plánů členů PSCM s trenéry dorosteneckého výběru (prosinec 2007 – leden 2008)
- běžecká příprava (prosinec 2007 – říjen 2008)
- příprava orientační techniky a taktiky pomocí mapových tréninků a soustředění (prosinec 2007 – říjen 2008)
- testování fyzické přípravy (listopad 2007 – říjen 2008)
- účast v soutěžích v orientačním běhu (duben – říjen 2008)
- vyhodnocení činnosti, zpracování poznatků a doporučení pro další období, zpracování závěrečné zprávy pro Nadaci OB a KTM (říjen - listopad 2008)

Personální zajištění činnosti sportovního centra mládeže

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

Seznam závodníků zařazených do sportovního centra mládeže

JIL9001	Exner Jan	A	
JIL9007	Klouček Tomáš	A	
JIL9051	Mechlová Lenka	A	
NPA9051	Šmidrkalová Monika	A	
VRL9151	Kubátová Zuzana	A	
JIL9151	Doškářová Tereza	A	
JIL9003	Havlíček Lukáš	A	LOB
JIL9250	Veselá Anna	A	LOB
VRL9101	Krajíček Václav	A	LOB
JIL9352	Havlíčková Nikola	B	
JIL9202	Vik Martin	B	
JIL9207	Janata Jakub	B	
dodatečně zařazen			
JIL9102	Pavel Procházka	A	

Seznam akcí sportovního centra mládeže

- Prosinec 2007 - schůzka trenérů (Jilemnice)
- Prosinec 2008 – vysokohorské soustředění Itálie
- Únor 2008 - běžecká příprava (Nové Město nad Metují)
- Březen 2008 – mapové soustředění (Doksy)
- Duben, květen 2008 - mapové soustředění (Podkrkonoší)
- Červen 2008 – mapové soustředění (Krušné hory)
- Červenec 2008 - mapové soustředění (Česká Kanada)
- Červenec 2008 - běžecké soustředění (Nové Město nad Metují)
- Srpen 2008 – vysokohorské soustředění Itálie
- Září 2008 – technicko taktické soustředění (Nasavrky)
- Říjen 2008 – běžecké soustředění, kontrolní sraz + závěrečná schůzka (Krkonoše)
- Mapové tréninky: od 1. 3. 2008 – celkem 10 společných tréninků v týdnu

Vyhodnocení jednotlivých akcí sportovního centra mládeže

- Prosinec 2007 - schůzka trenérů (Jilemnice) – proběhlo v návaznosti na projektu PSCM, příprava harmonogramu
- 2008 - běžecká příprava (Nové Město nad Metují) - běžecká příprava v Novém Městě nad Metují, zaměření především na obecnou vytrvalost a běžeckou techniku
- Březen 2008 – mapové soustředění (Doksy) - tradiční velikonoční soustředění, tentokrát v brzkém, březnovém termínu, místy se sněhem proběhlo v Doksech. Celkem 6 mapových tréninků, doplněných o běžecké fáze bylo fyzicky a také orientačně náročných. Kontrolní test v členitém terénu (Oltářík) ukázal, že řada běžců má ještě nedostatky v orientační technice. Stejně tak srovnání v tréninku One-man relay společně s běžci OK99.
- Duben, květen 2008 - mapové soustředění (Podkrkonoší) - Celý blok byl zahájen ve středu 30.dubna testem na 1500 metrů. Tento test byl základem pro porovnání v dalším období. Další mapové tréninky byly zaměřeny především na jednotlivé prvky orientační techniky a taktiky .
- Červen 2008 mapové soustředění (Krušné hory) – kombinovaná běžecká příprava (Krušné hory + atletický areál Rabenberg v Německu) a mapová příprava (Slavkov, Rabštejn, Potůčky) splnilo očekávání ve stabilizaci sportovní formy jednotlivých závodníků.
- Červenec 2008 - mapové soustředění (Česká Kanada) a běžecké soustředění (Nové Město nad Metují) – komplexně pojaté soustředění s navázáním na jarní část přípravy. Snahou bylo zejména po meziobdobí přejít do vícefázového tréninku.
- Srpen 2008 – vysokohorské soustředění Itálie – zaměřeno na rozvoj tempové vytrvalosti a běžecké síly v kombinaci s mapovou přípravou ve výškách nad 2000 metrů nad mořem.
- Září 2008 – technicko taktické soustředění (Nasavrky) mělo charakter technicko taktického doladění před blokem MČR na kasiké trati, MČR štafet a MČR družstev
- Říjen 2008 – běžecké soustředění, kontrolní sraz + závěrečná schůzka (Krkonoše) – běžecké soustředění na Friesových boudách, vyhodnocení a zahájení přípravy na rok 2009

Vyhodnocení plnění hlavních cílů projektu

V rámci projektu se zařazení prosazují do výběrů dorostu i následně i do juniorské reprezentace. Pro rok 2009 byla do juniorské reprezentace zařazena Lenka Mechlová, která získala 2 individuální medaile na MČR (klasika, krátká trať). Družstvo dorostu, tvořené členy PSCM získalo mistrovský titula a štafeta dorostenek obsadila 2.místo na MČR. Fungovala dobře spolupráce se sportovním gymnáziem v Jilemnici.

Hodnocení projektu dle daných kritérií :

- Sportovní výsledky členů PSCM, zařazených v roce 2008 dle umístění do 10.místa na MČR na krátké, klasické trati a ve sprintu

JIL9001	Exner Jan	A	6.KT, 7.KL
JIL9051	Mechlová Lenka	A	2.KT, 2.KL
NPA9051	Šmidrkalová Monika	A	5.KT
VRL9151	Kubátová Zuzana	A	3.KT, 8.KL
JIL9151	Doškářová Tereza	A	10.KT

- Rozvoj fyzických a technických předpokladů členů PSCM, zařazených v roce 2008

JIL9001	Exner Jan	A	předpoklad RDJ, přechod do juniorů, SG Jilemnice
JIL9007	Klouček Tomáš	A	přechod do juniorů, SG Jilemnice
JIL9051	Mechlová Lenka	A	RDJ, přechod do juniorů, SG Jilemnice
NPA9051	Šmidrkalová Monika	A	přechod do juniorů
VRL9151	Kubátová Zuzana	A	LOB,MTBO specializace
JIL9151	Doškářová Tereza	A	předpoklad RDJ, SG Jilemnice
JIL9003	Havlíček Lukáš	A	LOB, specializace
JIL9250	Veselá Anna	A	LOB, specializace
VRL9101	Krajíček Václav	A	LOB, specializace
JIL9352	Havlíčková Nikola	B	LOB, specializace
JIL9202	Vik Martin	B	SCM Studenec
JIL9207	Janata Jakub	B	SCM Studenec
JIL9102	Pavel Procházka	A	předpoklad RDJ, SG Jilemnice

- Zařazení členů PSCM do reprezentačních družstev

JIL9001	Exner Jan	VD 2008
JIL9051	Mechlová Lenka	RDJ 2009
VRL9151	Kubátová Zuzana	LOB,MTBO
JIL9003	Havlíček Lukáš	LOB
JIL9250	Veselá Anna	LOB

- Naplnění věcné části projektu

Celkově byl cíl i věcná část projektu naplněna v rozsahu, 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. Tabulka je v celých částkách Kč.

	doprava	ubyt.+ stravování	mapy	start	ostatní	nadace	vlastní	celkem
VT Nové Město	808	2240				3048		3048
VT Doksy		18240	1725		103	15068	5000	20068
VT Podkrkonoší			492			492		492
VT Pernink	6760	6655				6655	6760	13415
VT Česká Kanada	4844	3020		4160		3020	9004	12024
VT Nasavrky		1767				1767		1767
VT Krkonoše		13260				9142	4118	13260
Tréninky RTC mapa	7012		808			808	7012	7820
Materiál					7020		7020	7020
Celkem	19424	45182	3025	4160	7123	40000	38914	78914

Zahraniční soustředění nejsou zahrnuta. Účetní doklady jsou uloženy v účetnictví OK Jilemnice (pro výdaje nadace) a SG Jilemnice.

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 2009 přechází většina do juniorské kategorie a bude pokračovat na SG Jilemnice. Tříleté období PSCM splnilo svůj účel.

V Jilemnici 30.listopadu 2008

Mgr.Martin Král, řešitel projektu