

ZÁVĚREČNÁ ZPRÁVA 2023

Sportovní centrum mládeže v orientačním běhu Moravskoslezské oblasti

Opava, listopad 2023

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
12. Informace o činnosti
13. Předpokládaný další vývoj
14. Příloha - č. 1 přehled výsledků SCM

1. Název projektu

Sportovní centrum mládeže v OB Moravskoslezské oblasti

2. Příjemce projektu

Název instituce: Orientační Běh Opava, z.s.
Sídlo spolku: Vojanova 31a, Opava, 74601
Ing. Miroslav Hadač, předseda spolku
IČO: 26534991
Číslo účtu: 86-6957020267/0100

3. Garant projektu

Ing. Miroslav Hadač, Vojanova 31a, 746 01 Opava, tel.: 602719817,
e-mail: hadac@nord-service.cz, klub: Orientační Běh Opava

4. Jmenný seznam zařazených závodníků ve věku 15 - 18 roků

	Jméno	Kategorie	Registrace	Licence	Poznámka
1.	Alena Kovalčíková	D16	AOP0751	A	
2.	Karolína Rychlá	D16	AOP0757	A	
3.	Tereza Štětinská	D16	MOV0751	A	Omezení pro zranění
4.	Magdaléna Cetlová	D18	AOP0552	A	
5.	Natálie Gallo	D18	AOP0652	A	
6.	Barbora Holasová	D18	AOP0651	A	
7.	Jana Matoušková	D18	MOV0551	A	
8.	Viktor Čech	H16	AOP0801	A	
9.	Eduard Vojvodík	H18	MOV0600	A	
10.	Klára Byrtusová	D16	SIT0851	B	
11.	Karolína Cetlová	D16	AOP0752	B	Ukončila v lednu činnost
12.	Sofie Klöslová	D16	AOP0854	B	
13.	Ondřej Gallo	H16	AOP0802	B	

5. Hlavní cíle projektu

Pracovat s mládeží Moravskoslezské oblasti v orientačním běhu, zvyšovat fyzickou a hlavně mapovou zdatnost závodníků a upevňovat jejich správné návyky v OB. Naším cílem je poskytnout mládeži nastavbu nad klubovou činností - hlavně poznáváním nových terénů a upevňování správných navigačních technik.

Dílčí cíle:

- zabezpečit odpovídající péči pro závodníky s vlastní silnou motivací pro rozvoj
- zabezpečit trenérskou konzultaci členům SCM a případně jejich vedení
- připravit závodníky na úspěšný start v celostátních závodech a na MČR
- podporovat přiměřenou atletickou přípravu
- podporovat moderní metody v přípravě (laktátové vyšetření v návaznosti na trénink)
- připravit ty nejvíce motivované pro vyšší nastavbové struktury (TSM, JRD, ...)
- účastí našich nejlepších reprezentantů na akcích ukázat ostatním „správný směr“

6. Plnění realizačního plánu a časového harmonogramu

Průběžná celoroční činnost:

- mapová a fyzická příprava závodníků na akcích SCM a jejich technické zabezpečení
- ca 12 nočních mapových tréninků během roku
- každý člen svou osobní každodenní přípravu plánoval s osobním, případně klubovým trenérem.

	Termín	Místo	Akce	Náplň	Počet	Počet SCM
1	8.1.	Vítkovice	Atletická hala	Atletický trénink, přednáška, mapa	26	12
2	4.2.	Opava	Mapa	Mapa, přednáška, tělocvična	15	8
3	25.2-6.3	Alicante	Mapa		35	10
4	28.3.	Olomouc	Laktátové testy		10	3
	31.3.-2.4.	Bánská B.	CEYOC	Závody	22	8
5	5.-8.5	Zlín	Mapa		23	7
6	18.5.	Opava	Dráhový test		50	10
7	30.6.-8.7.	Vysoké Tatry		Běh	18	6
8	14.-16.7.	Skřípov	Mapa		20	8
9	9.-17.12.	Alicante	Mapa		50	8

7. Personální zajištění činnosti sportovního centra

Hlavním organizátorem akcí byl Miroslav Hadač, který připravuje organizační stránku. tréninky. O tréninkovou náplň se pak stará Filip Hadač. Další níže uvedení trenéři se podílejí pravidelně na hladkém průběhu všech akcí.

	Jméno	Trenérská licence	Oddílová registrace	e-mail, telefon
1.	Ing. Miroslav Hadač	T3	AOP6501	
2.	Ing. Filip Hadač	T3	AOP9301	
3.	Pavel Štětinský	T2	MOV7104	
4.	Jaromír Mielec	Asistent	AOP9701	
5.	Mgr. Martin Schuster	Asistent	AOP6502	

8. Vyhodnocení jednotlivých akcí

	Termín	Místo	Akce
1	8.1.	Vítkovice	Předvedení modelového atletického tréninku, přednáška k celoročnímu vedení běžeckého tréninku
2	4.2.	Opava	Specifická mapa výběh/obtížný mapový seběh, přednáška k navigaci terénem, ukázka posilovacích okruhů a speciální běžecké abecedy v tělocvičně
3	25.2.-6.3	Alicante	Mapové soustředění v atraktivních vrstevnicových terénech, pilování mapových technik, práce s buzolou, držení směru, koncentrace. Každý den přednáška s rozбором předešlého a přípravou na další den.
4	28.3.	Olomouc	Laktátové zátěžové testy s výstupy pro další trénink pro závodní období
	31.3.-2.4.	Bánská Bystrica	CEYOC, nominování zájemci před sezónou absolvovali závody s vyšší konkurencí (sprint, štafety a klasiku)
5	5.-8.5	Zlín	Mapa, příprava na významné závody první části sezóny v ČR
6	18.5.	Opava	Dráhový test, nominační pro EYOC, vysoká účast
7	30.6.-8.7.	Vysoké Tatry	Běžecké objemové soustředění jako základ přípravy na podzimní sezónu.
8	14.-16.7.	Skřipov	Mapové soustředění při závodech GPS, volný charakter s individuálními rozbory.
9	9.-17.12.	Alicante	Mapové soustředění startující přípravu pro rok 2024

Napříč krajem absolvovalo pořádané noční tréninky pravidelně několik členů SCM (přestože se často jednalo o cestu 80 minut)

9. Vyhodnocení plnění hlavních cílů projektu

Hlavní cíl projektu:

Pracovat s mládeží Moravskoslezské oblasti v orientačním běhu, zvyšovat fyzickou a hlavně mapovou zdatnost závodníků a upevňovat jejich správné návyky v OB. Naším cílem je poskytnout mládeži nadstavbu nad klubovou činností - hlavně poznáváním nových terénů a různorodých mapových tréninků a upevňování správných navigačních technik.

Splněno, respektive se průběžně nadále plní.

Snažíme se umožnit mladým závodníkům z klubů MSO nadstavbu nad jejich klubové aktivity v rámci společných aktivit SCM, umožnit jim trénovat se stejně starými vrstevníky, jelikož v klubu jich třeba není mnoho a už ani v celé oblasti. Snažíme se upevnit jejich dovednosti v navigaci a v práci s buzolou. Je to hodně o přístupu jednotlivých závodníků, zda chtějí, a hlavně, zda pro to něco dělají, aby se zlepšili. Řada akcí je společná s SCM HO pod záštitou TSM MSK a OLK.

Daří se naplňovat.

Dílčí cíle projektu: (se dařilo průběžně naplňovat)

- zabezpečit odpovídající péči pro závodníky s vlastní silnou motivací pro rozvoj (závodníci s vlastní silnou motivací měli dveře dokořán, i když nepatřili mezi aktuální členy SCM, výsledkem bylo navýšení členů SCM a TSM v roce 2024)
- zabezpečit trenérskou konzultaci členům SCM a případně jejich vedení

(řada přednášek, i s účastí trenérů, zvýšený aktivní zájem členů o rozvoj byl odrazem jejich zvědavosti)

- připravit závodníky na úspěšný start v celostátních závodech a na MČR

(podařilo se, viz zlepšení výsledků níže)

- podporovat přiměřenou atletickou přípravu

(podařilo se přesunout do regionu i testy TSM, dále testování na 3000m s nominačním charakterem, tréninky na dráze a v atletické hale byly samozřejmostí)

- podporovat moderní metody v přípravě (laktátové vyšetření v návaznosti na trénink)

(účast na laktátových testech s výstupy pro nastavené efektivního fyzického tréninku)

- připravit ty nejvíce motivované pro vyšší nastavbové struktury (TSM, JRD, ...)

(do TSM se nominovalo 5 závodníků, do JRD jeden)

- účastí našich nejlepších reprezentantů na akcích ukázat ostatním „správný směr“

(opakovaně se našich soustředění v Alicante účastnil Vojta Král a Denisa Kosová, ve Zlíně nám přednášku udělala Jana Knapová Stehlíková)

10. Hodnocení projektu dle daných kritérií

Dílčí cíle projektu: (se dařilo průběžně naplňovat)

- zabezpečit odpovídající péči pro závodníky s vlastní silnou motivací pro rozvoj

(závodníci s vlastní silnou motivací měli dveře dokořán, i když nepatřili mezi aktuální členy SCM, výsledkem bylo navýšení členů SCM a TSM v roce 2024)

- zabezpečit trenérskou konzultaci členům SCM a případně jejich vedení

(řada přednášek, i s účastí trenérů, zvýšený aktivní zájem členů o rozvoj byl odrazem jejich zvědavosti)

- připravit závodníky na úspěšný start v celostátních závodech a na MČR

(podařilo se, viz zlepšení výsledků níže)

- podporovat přiměřenou atletickou přípravu

(podařilo se přesunout do regionu i testy TSM, dále testování na 3000m s nominačním charakterem, tréninky na dráze a v atletické hale byly samozřejmostí)

- podporovat moderní metody v přípravě (laktátové vyšetření v návaznosti na trénink)

(účast na laktátových testech s výstupy pro nastavené efektivního fyzického tréninku)

- připravit ty nejvíce motivované pro vyšší nastavbové struktury (TSM, JRD, ...)

(do TSM se nominovalo 5 závodníků, do JRD jeden)

- účastí našich nejlepších reprezentantů na akcích ukázat ostatním „správný směr“

(opakovaně se našich soustředění v Alicante účastnil Vojta Král a Denisa Kosová, ve Zlíně nám přednášku udělala Jana Knapová Stehlíková)

11. Ekonomické vyhodnocení činnosti sportovního centra mládeže

8.1.	Jednodenní Ostrava	4000	Pronájem atletické haly 2 hodiny
4.2.	Jednodenní Opava	1380	Pronájem sportovní haly a sálu 2 hodiny

27.3.	Testy Andrlé sport	2000	Matoušková, Rychlá
9.5.	Soustředění Zlín	11900	Ubytování, doprava, mapy
	Trenéři odměny	4720	DPP
	Výdaje z Nadace OB	24000	
	Vklad účastníků	24000	

Vedle poskytnutého nadačního příspěvku jsme sami vložili na předmět projektu nejméně 100% finančních prostředků z výše poskytnutého grantu. Spoluúčast účastníků, MSKSOS, OB Opava). Veškeré účetnictví je požadovaným způsobem vedeno klubem OB Opava.

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

SCM Moravskoslezské oblasti má vlastní informační systém (společně s SCD MSK a TSM MSK+OLK), adresa: sc.obopava.cz

Tento systém je aktivně silně využíván všemi složkami. Návštěvnost z řad ostatních je rovněž velmi vysoká.

13. Předpokládaný další vývoj

V letošním roce, po návratu klubu AOP do oblasti, došlo k reorganizaci práce s mládeží a k nárůstu počtu závodníků a výkonnosti o závodníky tohoto klubu.

Podarilo se oživit práci s mládeží v dostatečně velkém kolektivu. Oddělili jsme akce SCD (do 14 let) a SCM (dorost), nastavili způsob přechodu mezi těmito složkami.

V dalších letech budeme na těchto základech dále stavět.

Silný důraz klademe na mravenčí každodenní práci v klubech.

PŘEHLED VÝSLEDKŮ SCM 2023: Mistrovství ČR:

Jméno	Kat.	Spr	KT	KI	NOB	ŽA	ŽB	3000	2023
Alena Kovalčíková	16/2	27	38	2	32	14		11:41	A
Karolína Rychlá	16/2	36	39	36	11	22		13:11	A
Tereza Štětinská	16/2		69						B
Magdaléna Cetlová	18/1	27	70			44			B
Natálie Gallo	18/1	40	30	31	21	29		14:01	B
Barbora Holasová	18/1	5	6	10	16	6		11:43	A
Jana Matoušková	18/2	23	26		6	25		12:16	A
Viktor Čech	16/1	11	9	10	5	14		09:54	A
Eduard Vojvodík	18/1				32	42		11:01	B
Klára Byrtusová	16/1	53	82		41		5	13:32	B
Karolína Cetlová	16/2								C
Sofie Klösllová	16/1						11		B
Ondřej Gallo	16/1		47	73	44		26	11:11	C

MSJ: bez naší účasti

MED: Barbora Holasová ... náhradnice D18

Štafety - MČR:

dorostenky: 22. MOV, 25. AOP

dorostenci: 31. AOP, 39. MOV

Sprintové štafety - MČR:

9. AOP1, 27. MOV, 37. AOP2

5/ Družstva - MČR:

17. AOP, 33. MOV

V Opavě 25.11.2023

Ing. Miroslav Hadač, předseda spolku

Orientační Běh Opava, z.s.
Vojanova 31A, 746 01 Opava
iČO: 26534991

