



Závěrečná zpráva projektu

**Provozování sportovního centra mládeže v orientačním
běhu**

Podkrkonošské oblasti při oddíle SPORTCENTRUM Jičín

v roce 2020

Grantový program Sportovní centra mládeže orientačního běhu ročník 2020

Jičín, listopad 2020

OBSAH

1.	Název projektu	3
2.	Příjemce příspěvku	3
3.	Garant projektu	3
4.	Cíle projektu	3
5.	Plnění realizačního plánu a časového harmonogramu	4
6.	Jmenný seznam závodníků zařazených do SCM	4
7.	Personální zajištění činnosti SCM	5
8.	Seznam akcí SCM	5
9.	Vyhodnocení jednotlivých akcí	6
10.	Vyhodnocení plnění hlavních cílů projektu	7
11.	Hodnocení projektu dle daných kritérií	8
12.	Ekonomické vyhodnocení projektu	8
13.	Informace o činnosti SCM	9
14.	Předpokládaný další vývoj	9
	Příloha: Sportovní výsledky členů SCM v roce 2020	10

1.	Název projektu
	Provozování sportovního centra mládeže v orientačním běhu Podkrkonošské oblasti při oddíle SPORTCENTRUM Jičín pro rok 2020

2.	Příjemce příspěvku
	SPORTCENTRUM Jičín, z. s., Brada 7, Brada-Rybníček 506 01, doručovací adresa: Divišovská 2310/5, Praha 4, 149 00, IČ 44479280

3.	Garant projektu
	Radka Janků, Kosmonautů 797, 506 01 Jičín,

4.	Cíle projektu
	<p><u>Hlavní cíl:</u> Zajištěním kvalitních tréninkových podmínek talentů ve věku 15-18 let zvýšit jejich výkonnostní růst a systematicky pokračovat v jejich tréninkové podpoře a rozvoji.</p> <p><u>Dílčí cíle:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • provázat činnost oddílů v Podkrkonošské oblasti a podporovat týmovou spolupráci • umožnit všem závodníkům spolupráci s kvalifikovaným trenérem • rozvíjet fyzickou výkonnost závodníků (pravidelné testy fyzické připravenosti závodníků) • upevnit základní tréninkové návyky výkonnostních sportovců • získávat zkušenost v zajímavých tuzemských i zahraničních terénech a tím zlepšovat mapovou dovednost závodníků • podporovat vybrané závodníky na celostátních i mezinárodních soutěžích • udržovat a rozšiřovat základnu dětí a mládeže • zvýšit počet A licencí • účast alespoň jednoho člena na MED 2020 • úspěšně reprezentovat v celorepublikových soutěžích v orientačním běhu

5.	Plnění realizačního plánu a časového harmonogramu
----	--

	a)	výběr talentů a členů SCM	listopad 2019
	c)	běžecská, fyzická a taktická příprava (teorie, rozborů tratí)	Prosinec 2019–březen 2020
	d)	regenerace a posilování	prosinec 2019–březen 2020
	d)	mapová příprava (mapové tréninky, soustředění) <i>omezeno z důvodu COVID - 19</i>	březen–říjen 2020
	e)	testování fyzické přípravy <i>omezeno z důvodu COVID - 19</i>	duben, září 2020
	f)	závodní období, účast v soutěžích <i>omezeno z důvodu COVID - 19</i>	duben–říjen 2020
	g)	prázdninové mapové soustředění, vícedenní závody	červenec–srpen 2020
	h)	příprava na MČR na klasické trati a družstva <i>omezeno z důvodu COVID - 19</i>	září 2020
	h)	vyhodnocení činnosti a plán pro příští rok	listopad 2020

6.	Jmenný seznam závodníků zařazených do SCM
-----------	--

	Jméno	Kategorie	Registrace	e-mail, telefon
1.	Jan Rücker	H18	HOR0201	
2.	Vanda Vávrová	D18	HOR0350	
3.	Tereza Chrástová	D18	STH0251	
4.	Magdaléna Chrástová	D16	STH0551	
5.	Lukáš Link	H18	STH0205	
6.	Vít Štefan	H18	STH0202	
7.	Anna Karlová	D18	JIL0352	
8.	Ema Gottsteinová	D16	JIL0451	
9.	Vendula Janovská	D16	JIL0453	
10.	Šárka Mtěásková	D16	JIL0551	
11.	Matouš Vlastník	D18	JIL0201	
12.	Adéla Randáková	D16	VRL0452	
13.	Kateřina Hanušová	D16	VRL0455	
14.	Matyáš Štregl	H18	VRL0301	
15.	Štěpán Janků	H16	SJC0502	
16.	Gabriela Gurinová	D14	SJC0557	
17.	Stanislav Novák	H16	NPA0404	
18.	Matěj Choutka	H16	NPA0402	

19.	Tomáš Typlt	H16	NPA0406	
20.	Filip Fajfer	H16	NPA0401	
21.	Pavelec Matěj	H16	NPA0501	
22.	Markéta Štefanová	D16	STH0550	
23.	Jan Štefan	H16	STH0500	
24.	Anna Kopecká	D16	JIL0552	
25.	Klára Adámková	D16	JIL0452	
26.	Adéla Pokorná	D16	JIL0454	
27.	Antonín Malý	H16	JIL0501	
28.	Ondřej Valenta	H16	JIL0401	
29.	Dan Salaba	H16	JIL0404	
30.	Jan Čivrný	H16	VRL0501	
31.	Oto Potůček	H16	LTU0501	
32.	Štěpánka Licková	D16	LTU0452	
33.	Katka Hošková	D16	LTU0451	
34.	Vojtěch Pirožek	H16	LTU0400	
35.	Vojtěch Kolátor	H16	HOR0402	
36.	Antonín Holman	H16	HOR0405	
37.	Jakub Novák	H16	HOR0407	

7.	Personální zajištění činnosti SCM
----	--

	Jméno	Trenérská licence	Oddílová registrace	e-mail, telefon
1.	Ladislav Hrubý		STH5502	
2.	Helena Randáková		VRL7452	
3.	Radek Vávra	T3	HOR6301	
4.	Zdeněk Tesař	T3	SJC7401	
5.	David Zlámal	T3	SJC9603	
6.	Jaroslav Kalibán		NPA5101	
7.	Tomáš Kučera	T3	STH9402	
8.	Lucie Vlastníková	T3	JIL7554	
9.	Tomáš Votoček	T3	JIL7001	
10.	Zdeněk Vlastník	T3	JIL6901	
11.	Jan Lazák	T3	LTU6900	
12.	Šárka Lazáková	T3	LTU6952	

8.	Seznam akcí SCM		
	Termín	akce	Účast
	prosinec, leden, únor	Lyžařské výjezdy	20 + 2
	Jaro-podzim 2020	Mapové výjezdy	32 + 8
	27. 7. – 2. 8. 2020	Letní mapové soustředění – Jizerské hory	25 + 6
	19. 8. – 23. 8. 2020	Letní mapové soustředění – Markoušovice	20 + 5

Akce SCM a SCD byly organizovány většinou společně, ale tréninkové programy rozděleny a přizpůsobeny odlišným požadavkům jednotlivých věkových i výkonnostních skupin.

9.	Vyhodnocení jednotlivých akcí
	<p><u>Leden–únor (Vrchlabí, Vejsplachy)</u> Výjezdy na uměle zasněžený běžecký okruh ve Vrchlabí (Vejsplachy). Doprava oddílovými auty, či individuálně vlastními auty. Pravidelně se jezdilo v úterý, občasné byly i výjezdy víkendové. Objemové tréninky a zdokonalování techniky běhu na lyžích. V průběhu jarních prázdnin lyžařské tréninky na horách.</p> <p><u>13. – 15. března 2020 (Kopidlno)</u> Víkendové soustředění zaměřené na mapové techniky (příprava na novou závodní sezónu), bylo z důvodů epidemiologických opatření zrušeno a připravené tréninkové závody a mapové tréninky byly dány k dispozici do systému pro individuální mapovou přípravu https://or.ifire.cz/.</p> <p><u>Březen–říjen 2020</u> Pravidelné společné úterní mapové tréninky v rozmanitých terénech Podkrkonošské oblasti (Mostek, Mlázovice, Brusnice, Horní Javoří, Pecka, Dřevěnice, Konecchlumí, Vojice, Nová Paka, Brada, Jinolice, Kumburský Újezd, Holovousy, Chloumek, Martinice) se konaly pouze v měsíci červnu a září (celkem 9 tréninků). Tréninky byly připravovány s variantami tratí rozdílné náročnosti - pro zkušenější závodníky vrstevnice, mapy bez cest, koridory, švýcarská hra, náročnější okruhy, vyšší intenzita zátěže; méně zkušení - jednodušší okruhy, linie, důraz na čtení mapy, preferovaná bezchybnost před rychlostí). Závodníci měli možnost místo zrušených společných tréninků využívat systém individuální mapové přípravy https://or.ifire.cz/, kam bylo v průběhu roku vloženo 45 tréninků. Kvůli zrušené jarní sezóně byl přepracován plán tréninkové přípravy na podzimní část.</p> <p>Osm závodů Podkrkonošské ligy žactva (Velký Vřešťov – Hořice; Černý Důl – Vrchlabí; Lázně Bělohrad – Jičín; Hostinné – Trutnov; Martinice v Podkrkonoší – Jilemnice; Pecka – Nová Paka). V rámci Plže byli pro členy SCM připravovány speciální tréninky (kategorie T) zaměřené na zdokonalování orientačních dovedností - vrstevnice, mapy bez cest, koridory, náročnější okruhy, velká intenzita zátěže, preferována rychlost.</p>

	<p><u>Červenec–srpen 2020</u> Individuální účast na několika prázdninových vícedenních závodech.</p> <p><u>27. července – 2. srpna 2020 (Jizerské hory)</u> Prázdninové mapové a turistické soustředění zaměřené na mapové techniky, příprava na podzimní závodní sezónu, základní orientační dovednosti. Bylo připraveno 12 tréninků na mapách Břízky, Karlov, Kanál, Vodní zámek a Bramberk. Ubytování a stravování v penzionu Pod Severákem.</p> <p><u>19. srpna – 23. srpna 2020 (Markoušovice)</u> Prázdninové mapové soustředění zaměřené na mapové techniky, příprava na podzimní závodní sezónu, základní orientační dovednosti. Bylo připraveno 9 tréninků na mapách Čížkovy kameny, Žaltman. Ubytování a stravování v Markoušovicích.</p> <p><u>Listopad 2020</u> Závěrečná schůzka trenérů SCD se z důvodu epidemiologických opatření nekonala. Vyhodnocení sezóny, zhodnocení činnosti a výsledků, diskuse o plánech na příští rok, projednání kalendáře akcí a zařazení svěřenců jednotlivých oddílů do SCD Podkrkonošské oblasti proběhlo mezi jednotlivými trenéry distančně online formou.</p>
--	--

10.	Vyhodnocení plnění hlavních cílů projektu
	<p><u>Hlavní cíl:</u> Zajištěním kvalitních tréninkových podmínek talentů ve věku 15-18 let zvýšit jejich výkonnostní růst a systematicky pokračovat v jejich tréninkové podpoře a rozvoji.</p> <ul style="list-style-type: none"> - splněno (omezení z důvodu epidemiologických opatření) <i>V červnu a září jsme pořádali pravidelné mapové tréninky v rozmanitých terénech, uspořádali jsme dvě kvalitní mapové soustředění. Umožnili jsme prostřednictvím portálu https://or.ifire.cz/ individuální mapovou přípravu. Výsledky členů v žebříčkových soutěžích ukazují, že u řady z nich došlo k výraznému výkonnostnímu růstu a aktivity SCM pomáhají jejich rozvoji.</i> <p><u>Dílčí cíle:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • provázat činnost oddílů v Podkrkonošské oblasti a podporovat týmovou spolupráci - cíl splněn, spolupráce zúčastněných oddílů probíhala na velmi dobré úrovni a možnost trénovat ve společné skupině s úspěšnými závodníky zdravě motivuje ostatní k vyšším výkonům. • umožnit všem závodníkům spolupráci s kvalifikovaným trenérem - cíl splněn, trénujeme společně a během tréninků mohou svěřenci s trenéry konzultovat své výkony, na závěr tréninků se hodnotí jejich aktivita v lese, probíhají i individuální rozbory postupů víkendových závodů, konzultace tréninkových plánů. • rozvíjet fyzickou výkonnost závodníků (pravidelné testy fyzické připravenosti závodníků)

- **cíl splněn částečně**, fyzické testy (dráhový test 12 min., měřený terénní okruh) probíhají u každého oddílu individuálně a hromadné testy jsme dosud nezorganizovali. Většina svěřenců však absolvovala společné testy do TSM.
- upevnit základní tréninkové návyky výkonnostních sportovců
- **cíl splněn částečně**, pečlivé vedení tréninkových deníků a plnění tréninkových plánů se bohužel nepovedlo docílit u všech členů.
- získávat zkušenost v zajímavých tuzemských terénech a tím zlepšovat mapovou dovednost závodníků
- **cíl splněn částečně z důvodu omezené sezóny**, různorodé terény Podkrkonošské oblasti (mapa Konecchlumí, map Opička, map Pecka, map Holubí vrch, map Vojice, map Přivýšina, map Zámecký les, map Chlum, map Valdov, map Rozkoš, map Dolní Javoří, map Javorek, map Hraběnka, map Hořický Chlum, map Gothard, map Bažantnice, map Cipísek aj.) byly využity při pravidelných úterních mapových trénincích a na portálu individuální mapové přípravy. Letní mapové soustředění v Jizerských horách probíhalo v kopcovitém horském lesním terénu s těžkou podložkou, kamenitými prudkými svahy s borůvkým a vysokou trávou. V Markoušovicích šlo o různorodý terén s rozmanitými podrosty s velmi dobrou i sníženou průběžností, časté kameny, kamenná a balvanová pole.
- Někteří členové měli možnost se seznámit i s jinými terény, a to v rámci soustředění pořádaných i jinými organizacemi (TSM, juniorská reprezentace)
- podporovat vybrané závodníky na celostátních i mezinárodních soutěžích
- **cíl splněn částečně z důvodu omezené sezóny**, členi SCM se zúčastnili pouze jednotlivých mistrovství, kde Anna Karlová vybojovala mistrovský titul na krátké trati a 2. příčku na trati klasické. Medailová byla i studenecká štafeta H 18 a pěkné čtvrté místo vybojovaly ve štafetách i studenecké holky. V reprezentaci jsme měli Annu Karlovou, Terezu Chrástovou a mezi sledovanými Jana Rückera. Tři zástupce jsme měli v reprezentaci LOBu, přičemž Adéla Randáková a Matyáš Štregl se zúčastnili Mistrovství Evropy dorostu ve Švédsku, kde Matyáš vybojoval zlato.
- Členové SCM se rovněž úspěšně zapojili do Zimní olympiády dětí, kde vynikla především Adéla Randáková ziskem tří zlatých medailí a druhé a čtvrté místo přidala i Markéta Štefanová.
- udržovat a rozšiřovat základnu dětí a mládeže
- **cíl splněn částečně**, v průběhu roku 4 členi SCM ukončili svou sportovní činnost, ale studenecký oddíl získal úspěšného běžce Jakuba Procingera. Příslibem do budoucna je příchod talentovaných závodníků z řad SCD přestupujících v následujícím roce do dorosteneckých kategorií.
- zvýšit počet A licenci
- **cíl splněn**, 6 závodníků si A licenci nově vyběhlo.
- úspěšně reprezentovat v celorepublikových soutěžích v orientačním běhu
- **cíl splněn**, vynikajících výsledků dosáhla Anna Karlová, ziskem dvou mistrovských medailí. Medailové byly i studenecké štafety a ve výsledkových listinách jednotlivých mistrovství se v TOP 10 umístilo 7 dalších zástupců zdejšího SCM (Jan Rückert, Tereza Chrástová, Vanda Vávrová, Vít Štefan, Magdaléna Chrástová, Vendula Janovská a Kateřina Hanušová). Přehled výsledky v příloze.

11.	Hodnocení projektu dle daných kritérií
	<ul style="list-style-type: none"> • sportovní výsledky závodníků zařazených do SCM v roce 2020, především úspěchy na MČR, zisk více licencí A - kritérium splněno, mimořádné úspěchy zaznamenali především Anna Karlová (mistrovský titul, 2. místo), Jan Růcker, Vít Štefan, Jakub Procinger (2. místo ve štafetě na MČR). Celkem 8 závodníků v TOP 10 ve výsledkových listinách jednotlivých mistrovství. Zisk 6 nových licencí A (celkem 17 licencí A). Anna Karlová, Tereza Chrátová byly členky reprezentace, Jan Růcker sledovaným členem juniorské reprezentace. • individuální zlepšení v mapové i fyzické připravenosti - kritérium splněno, u řady členů došlo k výkonnostnímu růstu. • počet zástupců v TSM - kritérium splněno, 7 zástupců v TSM pro rok 2020, 7 zástupců v TSM pro rok 2020 • uspořádaná soustředění i samotné tréninky včetně účasti na nich - kritérium splněno částečně z důvodů omezené sezóny, uspořádali jsme 2 mapové soustředění, 6 závodů Podkrkonošské ligy žactva. Díky portálu https://or.ifire.cz/ umožnili individuální mapovou přípravu. Účast na trénincích byla početná a většina dorostenců se zúčastnila alespoň jednoho soustředění. • naplnění věcné části projektu SCM v roce 2020 - věcná část projektu SCM byla naplněna.

12.	Ekonomické vyhodnocení projektu		
	Projekt byl finančně zajištěn z příspěvku Nadace OB, klubů závodníků zařazených do SCM a částečně i samotnými účastníky jednotlivých akcí.		
	akce	Náklady celkem [tis. Kč]	Příspěvek Nadace OB [tis. Kč]
	Lyžařské výjezdy	4	0
	Mapové výjezdy, soutěže	40	15
	Prázdninová soustředění	40	25
	Režijní náklady SCM	1	0
	Celkem	85	40

13.	Informace o činnosti SCM
	Základní informace o činnosti SCM Podkrkonošské oblasti jsou prezentovány na internetové stránce http://scjicin.cz , případně na vlastních stránkách zúčastněných oddílů. Výsledky a úspěchy žáků byly také pravidelně prezentovány v místním periodiku "Nové noviny" a ve veřejných oddílových vývěškách.

14.	Předpokládaný další vývoj
	V provozování sportovního centra mládeže v orientačním běhu Podkrkonošské oblasti bychom rádi pokračovali i v dalších letech. Zúčastněné oddíly mají zájem o další spolupráci. Prioritou by pro nás zůstaly společně pořádané pravidelné kvalitní mapové tréninky a mapová soustředění. Splněné cíle a výborné výsledky členů SCM nás pozitivně motivují pro další práci.

V Jičíně dne 27. 11. 2020

Radka Janků

Sportovní výsledky členů SCM

Jméno	Kat.	Registr.	MED sprint.	MED klas.	MED štaf.	MČR NOB	MČR spr.	MČR spr.št.	MČR KT	MČR klas.	MČR štaf.	MČR druž.	ŽA	ŽB	dráha	Licence 2020 2021	
Rücker Jan	H18	HOR0201					12	12	8	6	2				9:32	A	A
Vávrová Vanda	D18	HOR0350					11	8	15	15	4				11:22	A	A
Kolátor Vojtěch	H16	HOR0402	ukončil činnost														
Holman Antonín	H16	HOR0405	ukončil činnost														
Novák Jakub	H16	HOR0407	ukončil činnost														
Chrástová Tereza	D18	STH0251					8	8	8	7	4				11:31	A	A
Štefan Vít	H18	STH0202					25	8		36	2					A	A
Link Lukáš	H18	STH0205	zranění														
Chrástová Magdaléna	D16	STH0551					26	12	26	18	4				12:59	A	A
Štefan Jan	H16	STH0550						12								B	B
Štefanová Markéta	D16	STH0550						12								B	B
Karlová Anna	D18	JIL0352					6		1	2	13				11:24	A	A
Gottsteinová Ema	D16	JIL0451					14		18	25	23				13:07	A	A
Adámková Klára	D16	JIL0452									13				13:02	B	A
Janovská Vendula	D16	JIL0453					30		4	11	13				13:47	A	A
Vlastník Matouš	D18	JIL0201					44		34	38						A	A
Matěásková Šárka	D16	JIL0551					36		30		23				14:10	A	A
Malý Antonín	H16	JIL0501													10:19	B	A
Valenta Ondřej	H16	JIL0401													12.3 5	B	B
Kopecká Anna	D16	JIL0552							53	47	23					B	B
Pokorná Adéla	D16	JIL0454	ukončení činnosti														
Salaba Dan	H16	JIL0404													10:41	B	B
Štregl Matyáš	H18	VRL0301	pobyt ve Finsku														

Randáková Adéla	D16	VRL0452					12		31	17						A	A
Hanušová Kateřina	D16	VRL0455					23		10	15						A	A
Čivrný Jan	H16	VRL0501														B	B
Novák Stanislav	H16	NPA0404														B	A
Choutka Matěj	H16	NPA0402														B	B
Typl Tomáš	H16	NPA0406														B	A
Fajfer Filip	H16	NPA0401														B	A
Pavelec Matěj	H16	NPA0501														B	B
Janků Štěpán	H16	SJC0502														B	B
Gurinová Gabriela	D16	SJC0557														C	B
Licková Štěpánka	D16	LTU0452														B	B
Potůček Otto	H16	LTU0501														C	C
Hošková Katka	D16	LTU0451														B	B
Pirožek Vojtěch	H16	LTU0400														C	C

CEYOC – účast členové (zrušeno)

MED – účast členové (zrušeno)

TSM – 8 členů (Tereza Chrástová, Anna Karlová, Jan Rucker, Matyáš Štregl, Ema Gottsteinová, Jan Čihák, Vanda Vávrová, Antonín Malý)

OB – reprezentace (Anna Karlová), sledování (Jan Rucker, Tereza Chrástová)

LOB – reprezentace – členové (Matyáš Štregl, Tereza Chrástová, Adéla Randáková), sledování Dan Salaba