

ZÁVĚREČNÁ ZPRÁVA

O POUŽITÍ NADAČNÍHO PŘÍSPĚVKU
PROVOZOVÁNÍ SPORTOVNÍHO CENTRA
MLÁDEŽE ORIENTAČNÍHO BĚHU
JEŠTĚDSKÉ OBLASTI V ROCE 2024



Lučany nad Nisou, listopad 2024

1. Název projektu

Provozování Sportovního centra mládeže orientačního běhu Ještědské oblasti v roce 2024

2. Příjemce příspěvku

Liberecký krajský svaz ČSOS, Zahradní 1381, 473 01 Nový Bor, IČ: 050 60 991 (dále jen "LKS ČSOS")

3. Garant projektu

Ing. Jan Kočib, MSc.

4. Hlavní cíle projektu

LKS ČSOS se přihlásil do výběrového řízení na provozování Sportovního centra mládeže v orientačním běhu (SCM) pro rok 2023, které vyhlásila Nadace orientačního běhu. Nadace OB přidělila LKS ČSOS pro rok 2024 grant ve výši 73 000 Kč.

LKS ČSOS je zřizovatelem Sportovního centra mládeže orientačního běhu Ještědské oblasti (dále jen SCM JO), které již po několik let koordinuje práci s talentovanou mládeží Ještědské oblasti a zajišťuje kvalitní servis i pro talentované závodníky z oddílů, kde není péči o mládež věnován potřebný prostor.

Cílem projektu bylo soustředit talentované závodníky ve věku 15 - 18 let, kteří patří do Ještědské oblasti, a poskytnout jim tréninkovou péči vedoucí k jejich dalšímu výkonnostnímu růstu.

Projekt se zaměřil na tyto cíle:

- 1) Sestavení skupiny navzájem se motivujících talentovaných jedinců z klubů Ještědské oblasti a zajištění kvalitních podmínek pro přípravu
- 2) Uspořádání 10 akcí v rámci sekce dorostu SCM JO, které budou zaměřeny na trénink a celkové zlepšení výkonnosti členů SCM JO.
- 3) Zajištění širší podpory SCM JO ze strany oddílů JO
- 4) Zajištění dalších zdrojů financování SCM JO

5. Realizační plán a časový harmonogram SCM JO

1. Výběr členů SCM JO pro rok 2024	listopad 2023
2. Vypracování, konzultace a sledování plnění tréninkových plánů	celoročně
3. Zajištění spolupráce vedení SCM JO	celoročně
4. Publikování informací a výsledků z akcí SCM JO	celoročně
5. Akce SCM JO (prohlídky, testování, soustředění)	leden–listopad 2024
6. Vyhodnocení činnosti, zpracování poznatků pro další období	září–listopad 2024
7. Výběr členů SCM JO pro rok 2025	listopad 2024
8. Zpracování projektu pro grantový program na další období	listopad–prosinec 2024

6. Personální zajištění činnosti SCM JO v roce 2024

<u>Vedoucí SCM JO:</u>	Jan Kočfb (T2), TJN
<u>Vedoucí trenér SCM JO:</u>	Matěj Burda (T2), BOR
<u>Trenérská rada SCM OB LK:</u>	Dominika Pachnerová, CHA Kateřina Kašková (T3), CHA Matěj Burda (T2), BOR Jan Kočfb, (T2), TJN David Pustai (T2), TJN
<u>Spolupracovníci a další trenéři:</u>	Pavla Dušková (T3), Jakub Bílý (T3), Markéta Pavlíková (T3), Jakub Bradáč (T3), Matyáš Štregl.

7. Seznam závodníků zařazených do SCM JO v rámci Nadace OB v roce 2024

ID	Příjmení a Jméno	Registrace	Licence 2024	Licence 2025
1.	Dolejší Jan	DOK0602	A	A
2.	Mairich Filip	JJN0600	A	A
3.	Habán Oliver	JJN0602	A	A
4.	Zurynek Jan	TJN0605	A	A
5.	Štemberová Bára	TJN0650	A	A
6.	Savruková Adéla	TJN0656	A	A
7.	Houžvičková Daniela	TUR0751	A	A
8.	Novotná Karolína	TUR0853	A	A
9.	Kutek Matěj	TUR0908	A	A
10.	Houžvičková Kateřina	TUR0952	A	A
11.	Heczková Anna	VLI0652	A	A
12.	Flossmannová Lucie	VLI0852	A	A
13.	Šestáková Johana	VLI0853	A	A
14.	Patka Marek	BOR0902	A	A
15.	Soukupová Marie	BOR0952	A	A
16.	Heczko Erik	VLI0804	A	A
17.	Tomášek Prokop	TUR0711	A	E
18.	Tomášková Matilda	TUR0957	A	A
19.	Podrábský Ctibor	VLI0700	A	A
20.	Hyxa Jan	VLI0702	A	A
21.	Drahoňovský Tomáš	TUR0701	A	A
22.	Lamač František	TUR0901	A	A
23.	Žemlík Eduard	TUR0909	A	A
24.	Zabořilová Anna	TUR0951	A	A
25.	Březinová Antonie	CHA0851	B	B
26.	Oravec Viktor	JJN0802	B	B
27.	Pražáková Nella	JJN0853	B	A
28.	Jiroutek Jakub	LLI0902	B	B
29.	Šašek Jakub	LTP0801	B	A

30.	Lesák Marek	TJN0811	B	B
31.	Janatová Viola	TJN0956	B	B
32.	Pešek Jáchym	TUR0902	B	A
33.	Kvapilová Kristýna	TUV0999	B	B
34.	Šebelka Matěj	VLI0805	B	A
35.	Kunášková Karolína	VLI0851	B	A
36.	Guida Alessandro	VLI0900	B	B
37.	Skácel Jan	VLI0901	B	B
38.	Maděra Jakub	VLI0906	B	B
39.	Kubešová Tereza	VLI0954	B	B
40.	Barsová Magdaléna	VLI0955	B	B
41.	Votýpka Štěpán	BOR0900	B	B
42.	Murswiek Jan	BOR0901	B	B
43.	Mitiska Matěj	BOR0905	B	B
44.	Čupcová Viktorie	BOR0957	B	B

Seznam závodníků zařazených do SCM JO je ve skutečnosti delší, zde uvádíme pouze závodníky zařazené do projektu podporovaného Nadací OB. Dále máme v týmu závodníky kategorie DH20. Z uvedeného seznamu se nakonec do činnosti SCM JO nezapojili Oravec Viktor, Čupcová Viktorie, Murswiek Jan, Lesák Marek, Jiroutek Jakub, Skácel Jan a Votýpka Štěpán.

8. Přehled akcí SCM JO (leden–listopad 2024)

Datum	Místo	Akce	Náplň
19.-21.1	Jizerské hory	Lednové soustředění	Lyžařská a teoretická příprava
25.2.-3.3.	Portugalsko	Zahraniční soustředění	Mapová příprava před začátkem závodního období
19. – 21.4.	Rabštejn n. S.	Jarní soustředění	Mapová a běžecká příprava
1.4.-31.5.	Liberec/Jablonec n.N.	Sportovní lékařská prohlídka	Zátěžový test, podrobné vyhodnocení
30.4. - 17.5.	Ještědská oblast	Otevřené sprintové tréninky	Mapová sprintová příprava
24.4. – 21.5.	Liberec	Dráhové testování	Atletický test na 3 km
27.5.-6.6.	Jablonec n. N.	Model I	Modelový trénink zaměřený k MČR na krátké trati
2.- 12.9.	Jirkov	Model II	Modelový trénink zaměřený k MČR na klasické trati
28. – 29.9.	Spáleniště	Záříjové soustředění	Mapová a běžecká příprava

15.- 17.11.	Smržovka	Listopadové úvodní soustředění	Mapová a běžecká příprava na začátku tréninkového období
----------------	----------	--------------------------------	--

9. Vyhodnocení jednotlivých akcí SCM JO v roce 2024

19. – 21.1. 2024 Lednové soustředění (Jizerské hory – Horní Polubný)

Zimní soustředění bylo situováno do Horního Polubného v Jizerských horách, přičemž se jednalo o premiérové zimní soustředění. Program soustředění byl zaměřen na zimní lyžařskou přípravu a pilování techniky. V rámci soustředění proběhl i LOB v okolí osady Jizerka. Na večerní přednášku byl přizván český reprezentant Jan Petržela.

Mapy, fotografie a komentáře: <https://www.scmjo.cz/archiv/lyzarske-soustredeni-na-polubnem/>

Počet účastníků SCM: 20

Trenéři: Jan Kočib, Kateřina Kašková, David Pustai, Markéta Pavlíková

25. 2. - 3. 3. 2024 Zahraniční soustředění (Portugalsko)

Zahraniční soustředění proběhlo v portugalských terénech JWOC a přilehlém okolí. Zázemí jsme našli poblíž města Aguiar da Beira. Účastníci se dostali do závodních prostorů s různým typem terénu. Dále bylo připraveno několik městských sprintů a rovněž tratě s kombinováním různých technik. Cílem soustředění bylo poznávání zahraničních terénů a osvojování si specifických mapových technik, které dané destinace vyžadují. Na soustředění probíhaly individuální i hromadné rozbory jednotlivých tréninků.

Mapy, výsledky, fotografie a komentáře: <https://www.scmjo.cz/archiv/soustredeni-v-portugalsku/>

Počet účastníků: 27

Trenéři: Jan Kočib, David Pustai, Matěj Burda, Kateřina Kašková, Jakub Bílý

19. – 21. 4. 2024 Jarní soustředění (Rabštejn nad Střelou)

Jarní soustředění proběhlo v Rabštejně nad Střelou, poněvadž se jednalo o sousední terény letošního MČR na middlu. Na soustředění byl připraven trénink v nočním OB, tréninky zaměřené na azimuty a držení směru na delší vzdálenost a farstované okruhy. V neděli bylo soustředění zakončeno modelovým middlem v sousedním prostoru MČR. Na soustředění probíhaly individuální i hromadné rozbory jednotlivých tréninků.

Mapy, výsledky, fotografie a komentáře: <https://www.scmjo.cz/archiv/jarni-soustredeni-scm-rabstejn/>

Počet účastníků: 24

Trenéři: David Pustai, Matěj Burda, Jakub Bílý, Kateřina Kašková, Matyáš Štregl, Markéta Pavlíková

1. 4. – 31. 5. 2024 Sportovní lékařské vyšetření (Jablonec n.N., Liberec)

Pro zájemce bylo objednáno sportovní lékařské vyšetření v nemocnici v Jablonci nad Nisou a v Liberci. Členové SCM absolvovali sportovní lékařskou prohlídku a všichni obdrželi detailní písemné vyhodnocení vyšetření.

V případě diagnostikování různých obtíží byla doporučena další vyšetření. Prohlídky proběhly ve společných termínech, případně po dohodě individuálně.

Počet účastníků: 25

29. 5. 2024 Atletické testování (Liberec)

Atletické testování na 3000 m proběhlo na atletickém oválu v Liberci. Testování se uskutečnilo v rámci nominačních kritérií na EYOC 2024.

Mapy, výsledky, fotografie a komentáře: <https://www.scmjo.cz/archiv/vysledky-drahoveho-testu-3000-m/>

Trenéři: Jan Kočib, Kateřina Kašková, Dominika Pachnerová, David Pustai, Matěj Burda, Jakub Bradáč a další kluboví trenéři TUR, TJN a VLI.

2. - 17. 5. 2024 Otevřené sprintové tréninky (Liberec, Česká Kamenice, Jenišovice, Chrastava)

V květnu bylo připraveno několik sprintových tréninků v Liberci, České Kamenici, Jenišovicích a Chrastavě. Ve čtyřech termínech bylo připraveno vždy několik sprintových tratí pro kategorie DH12 – 18. Všechny tratě byly s účastníky vyhodnoceny a byly z nich zpracovány výsledky. Na přípravě tréninků se podíleli i jednotliví kluboví trenéři.

Mapy, výsledky, fotografie: <https://www.scmjo.cz/archiv/akce/otevrene-sprintove-treninky/>

Počet účastníků: 50+

Trenéři: David Pustai, Matěj Burda, Kateřina Kašková, Jakub Bílý, Matyáš Štregl, Jakub Bradáč

27. 5–6. 6. 2024 Modelový trénink (Jablonec n. Nisou)

Jednalo se o otevřený trénink oddílům JO koncipovaný jako příprava na MČR na middlu. Byly postaveny tratě různých délek odpovídající daným věkovým kategoriím. Trénink bylo možné absolvovat během dvou týdnů. Mapové podklady byly poskytnuty všem členům i jednotlivým klubům.

Počet účastníků: 50+

Trenéři: Matěj Burda, David Pustai, Kateřina Kašková, Matyáš Štregl, Markéta Pavlíková, Jakub Bílý

2. - 12. 9. 2024 Modelový trénink (Jirkov)

Jednalo se o otevřený trénink oddílům JO koncipovaný jako příprava na MČR na klasické trati. Byly postaveny tratě různých délek odpovídající daným věkovým kategoriím. Trénink bylo možné absolvovat během dvou týdnů. Mapové podklady byly poskytnuty všem členům i jednotlivým klubům.

Počet účastníků: 26

Trenéři: Matěj Burda, David Pustai, Kateřina Kašková, Matyáš Štregl, Markéta Pavlíková, Jakub Bradáč

28. 8.-12.10. 2024 Srovnávací testy mládeže (Turnov, Praha, Opava, Brno, Pardubice)

28. 8. – 12. 10. proběhly srovnávací testy, které definují členskou základnu tréninkových středisek mládeže. Program se skládal z atletického testu na 3000 m, psychologických a mapových testů a 0-400 – práce s mapou při 400 m běhu.

28. 9. 2024 Záříjové soustředění (Spáleniště)

Soustředění zaměřené na štafety bylo z důvodů velice malé účasti zrušeno.

15. - 17. 11. 2024 Úvodní soustředění (Smržovka)

Úvodní soustředění bylo situováno do Smržovky, kde byly jako tréninkové prostory zvoleny svahy Černé Studnice. Na soustředění probíhal teoretický i praktický nácvik různých OB technik. Vzhledem k tomu, že se jednalo o úvodní soustředění, kam každoročně přijíždějí noví členové SCM JO, kteří přestupují ze žákovských kategorií do dorostu, byly připraveny i seznamovací aktivity a týmové běžecké hry. Na sobotní večer byla zajištěna tělocvična, kde všem P.Lankaš ukázal, jak se správně rozcvičit a protáhnout, a rovněž se zaměřil na posilování core. Na závěr ochotně zodpovídal dotazy.

Mapy, výsledky, fotografie a komentáře: <https://www.scmjo.cz/archiv/uvodni-soustredeni-na-cerne-studnici/>

Počet přihlášených: 30

Trenéři: Jan Kočib, Kateřina Kašková, David Pustai, Matěj Burda

10. Vyhodnocení plnění cílů projektu

1) Sestavení skupiny navzájem se motivujících talentovaných jedinců z klubů Ještědské oblasti a zajištění kvalitních podmínek pro přípravu

Cíl splněn. Na základě výsledků předchozí závodní sezóny byli vybráni talentovaní závodníci z klubů soutěžících v Ještědské oblasti. Podařilo se vytvořit dobrý tým spolupracujících jedinců, kteří se aktivně zapojili do činnosti SCM JO. Týmový duch se projevuje i navenek například v podobě dresů, čelenek a mikin. Členové SCM jsou rovněž propojeni v rámci sociálních sítí na internetu.

Členové SCM JO byli úspěšní v české soutěži. Žebříček A ovládli Erik Heczko a Prokop Tomášek, kteří rovněž přidali i medaile z MČR. Na MČR štafet získal dorost Turnova stříbrnou medaili. Výborně stabilně běhali také Matilda Tomášková a Jan Hyxa. Do TOP 15 na MČR se podařilo proniknout i mnohým dalším. Na závodech ME dorostu nás reprezentoval Erik Heczko, který získal zlato na klasice a stříbro ve štafetách. Prokop Tomášek, ač věkem ještě dorostenec, bojoval ve všech závodech juniorského MS. V rámci JO se JMS zúčastnila i juniorka Michaela Novotná, která získala zlato ze sprintu, stříbro z longu a bronz ze štafet. I další členové SCM JO obsazovali další přední příčky jak na MČR, tak v celkovém hodnocení žebříčku A. V roce 2024 byla zorganizována řada akcí, které přispěly k uvedeným úspěchům.

2) Trenérské vedení talentovaných závodníků a zajištění širší trenérské podpory SCM JO ze strany oddílů JO

Trenérská rada, která tvoří jádro SCM JO, je ve složení Dominika Pachnerová, Kateřina Kašková, Jan Kočlb, David Pustai a Matěj Burda. Mimoto se již pravidelně účastní akcí v pozici trenérů nebo spolupracovníků Jakub Bílý, Jakub Bradáč, Markéta Pavlíková, Matyáš Štregl a Pavla Dušková. Pro zefektivnění trenérské práce došlo k vytvoření online trenérské sekce a interních metodických příruček, které usnadňují práci všem trenérům při přípravě akcí.

3) Uspořádání 10 akcí v rámci sekce dorostu SCM JO, které budou zaměřeny na trénink a celkové zlepšení výkonnosti členů SCM JO.

Akce SCM Ještědské oblasti probíhaly v průběhu celého roku, celkem bylo uspořádáno devět akcí. Záříjové soustředění bylo bohužel z důvodů velice nízké účasti zrušeno. V průběhu roku bylo uspořádáno několik akcí, které byly otevřeny nejen členům SCM JO, ale také jednotlivým klubům JO (např. otevřené sprintové tréninky a dva modelové tréninky zaměřené na krátkou a klasickou trať).

4) Zajištění dalších zdrojů financování SCM JO

Cíl splněn. Mezi další zdroje SCM JO patří grant od ČSOS na činnost SCM a dále částky z rozpočtu LKS ČSOS.

11. Ekonomické vyhodnocení činnosti SCM OB LK a použití příspěvku Nadace OB

Projekt byl financován z přiděleného grantu Nadace orientačního běhu, ze zůstatku na účtu SCM JO u LKS ČSOS, příjmu od ČSOS a z příspěvků členů SCM JO.

Náklady akcí zařazených do projektu činily celkem 167 553,36 Kč, příspěvek z grantu Nadace OB byl 73 000 Kč.

V přehledu uvádíme i zahraniční soustředění a další akce, na které nebyl použit příspěvek Nadace OB. Akce byly pořádány společně pro SCM a TSM Ještědské oblasti. Část nákladů tedy převzalo TSM Ještědské oblasti.

ID	Datum	Místo	Akce	Náklady na akci celkem	Příspěvek z grantu nadace OB
1	19.-21.1	Horní Polubný	Lednové soustředění	24 315,00 Kč	17 436,00 Kč
2	25.2.-3.3.	Portugalsko	Zahraníční soustředění	mimo projekt	0,00 Kč
3	19. – 21.4.	Rabštejn n. S.	Jarní soustředění	59 235,95 Kč	33 414,00 Kč
4	1.4.-31.8.	Liberec / Jablonec n.N.	Sportovní lékařská prohlídka	1 200,00 Kč	1 200,00 Kč
5	30.4. - 17.5.	Ještědská oblast	Otevřené sprintové tréninky	0,00 Kč	0,00 Kč
6	24.4. – 21.5.	Liberec	Dráhové testování	0,00 Kč	0,00 Kč
7	27.5.-6.6.	Jablonec n. N.	Model I	0,00 Kč	0,00 Kč
8	2.- 12.9.	Jirkov	Model II	0,00 Kč	0,00 Kč
9	28. – 29.9.	Spáleniště	Záříjové soustředění	0,00 Kč	0,00 Kč
10	15.- 17.11.	Smržovka	Listopadové úvodní soustředění	40 281,81Kč	10 950,00 Kč
11			Odměny trenérů	42 520,00 Kč	10 000,00 Kč
CELKEM				167 553,36 Kč	73 000,00 Kč
Přiznaná dotace				73 000 Kč	

ODMĚNY TRENÉRŮM (včetně srážkové daně)

Jméno	odměny celkem	z grantu Nadace OB
Kočib Jan	9 600 Kč	2 000 Kč
Kašková Kateřina	8 520 Kč	2 000 Kč
Burda Matěj	7 440 Kč	2 000 Kč
Pustai David	6 240 Kč	2 000 Kč
Bílý Jakub	4 320 Kč	0 Kč
Pachnerová Dominika	6 400 Kč	2 000 Kč
Celkem	42 520 Kč	10 000 Kč

Prvotní účetní doklady jsou uloženy v účetnictví LKS ČSOS.

12. Informace o činnosti SCM OB LK

SCM OB LK má již od roku 2013 webové stránky <http://www.scmjo.cz/>. Stránky jsou společné pro žákovskou i dorosteneckou sekci, nicméně obě sekce mají na stránkách jasně oddělené části. Web má přehlednou strukturu s možností přihlašovat se na akce přímo přes tuto stránku a také napsat případné doplňující informace k jednotlivým soustředěním. Trenéři mají možnost editovat články k jednotlivým akcím a vkládat další potřebné informace a data. Po uskutečnění akce jsou zde zveřejněné informace, výsledky, mapy, GPS analýzy atd.

13. Předpokládaný další vývoj

LKS ČSOS a kluby Ještědské oblasti mají i nadále zájem pokračovat v provozování Sportovního centra mládeže JO.

V příštím období chceme pokračovat ve stávajícím systému akcí a zkvalitňovat přípravu členů Sportovního centra mládeže JO pořádáním soustředění či jednotlivých modelových tréninků zaměřených na zdokonalování různých mapových technik. Zároveň chceme členům SCM JO umožnit trénovat v různých typech terénů. Nadále budeme spolupracovat se SCD a usnadňovat přestup talentovaných žáků do SCM. Děkujeme Nadaci OB za poskytnutou finanční podporu a doufáme, že uspějeme s žádostí i na rok 2025.

Lučany nad Nisou 26. 11. 2024

Ing. Jan Kočlb, MSc.
garant projektu



Příloha: Sportovní výsledky členů SCM JO v mezinárodních a celostátních soutěžích 2024

	Reg. číslo	Jméno	JMS mi dle	ME D/J MS kla s.	MED spr./ JMS	MED štaf. /JM S	MČR NOB	MČR spr.	MČR sprintov é št.	MČR krátká	MČR klas.	MČR štafet	MČR družst.	ŽA
1	DOK0602	Dolejší Jan						46	28			14	16	41
2	JJN0600	Mairich Filip												45
3	JJN0602	Habán Oliver								9				48
4	TJN0605	Zurynek Jan								19		14	16	39
5	TJN0650	Štemberová Bára						23						48
6	TJN0656	Savruková Adéla												
7	TUR0751	Houžvičková Daniela						54	31		45		22	49
8	TUR0853	Novotná Karolína						5	15	9	10	6	4	7
9	TUR0908	Kutek Matěj									31	22	22	41
10	TUR0952	Houžvičková Kateřina							26		68			46
11	VLI0652	Heczková Anna						24	6	32		5		18
12	VLI0852	Flossmannová Lucie					28	34	12	27	30	23	16	17
13	VLI0853	Šestáková Johana					20	43	28	20	9	5		12
14	BOR0902	Patka Marek					48			51				
15	BOR0952	Soukupová Marie					36			24	64			33
16	VLI0804	Heczko Erik		1	8	2	1	4	12	3	1	6		1
17	TUR0711	Tomášek Prokop	17	28	73	15	6	7	15	2	1	2	4	1
18	TUR0957	Tomášková Matilda						5	15	4	5	6	4	5
19	VLI0700	Podrábský Ctibor					16	47	12	35	8	6		9
20	VLI0702	Hyxa Jan							6	4		6		11
21	TUR0701	Drahoňovský Tomáš						29	11	49	18	2	4	20
22	TUR0901	Lamač František						42			12	22	22	27

