



Závěrečná zpráva projektu

Provozování sportovního centra mládeže v orientačním běhu

Podkrkonošské oblasti

v roce 2021

Grantový program Sportovní centra mládeže orientačního běhu ročník 2021

Jičín, listopad 2021

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	9
12.	Ekonomické vyhodnocení projektu	9
13.	Informace o činnosti SCM	10
14.	Předpokládaný další vývoj	10
	Příloha: Sportovní výsledky členů SCM v roce 2021	11
	Příloha: Podpis řešitele projektu	13

1.	Název projektu
	Provozování sportovního centra mládeže v orientačním běhu Podkrkonošské oblasti

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
	David Zlámal, Radka Janků,

4.	Cíle projektu
	<p><u>Hlavní cíl projektu:</u></p> <p>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 projektu:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • provázet 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 • zvýšit počet A licencí • účast alespoň jednoho člena na MED 2021 • úspěšně reprezentovat v celorepublikových soutěžích v orientačním běhu

5.	Plnění realizačního plánu a časového harmonogramu		
	a)	výběr talentů a členů SCM	listopad 2020
	c)	běžecská, fyzická a taktická příprava (teorie, rozborů tratí)	prosinec 2020 – březen 2021
	d)	regenerace a posilování	prosinec 2020 – březen 2021
	d)	mapová příprava (mapové tréninky, soustředění) <i>omezeno z důvodu COVID - 19</i>	březen - říjen 2021
	e)	testování fyzické přípravy <i>omezeno z důvodu COVID - 19</i>	duben, září 2021
	f)	závodní období, účast v soutěžích <i>omezeno z důvodu COVID - 19</i>	duben - říjen 2021
	g)	prázdninové mapové soustředění, vícedenní závody	červenec-srpen 2021
	h)	příprava na MČR na klasické trati a družstva <i>omezeno z důvodu COVID - 19</i>	září 2021
	h)	vyhodnocení činnosti a plán pro příští rok	listopad 2021

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

	Jméno	Kategorie	Registrace	e-mail, telefon
1.	Čihák Jan	H16	HOR0601	
2.	Vávrová Vanda	D18	HOR0350	
3.	Novák Stanislav	H18	NPA0404	
4.	Typlt Tomáš	H18	NPA0406	
5.	Fajfer Filip	H18	NPA0401	
6.	Chrástová Magdaléna	D16	STH0551	
7.	Procinger Jakub	H18	VRL0302	
8.	Stach Ondřej	H16	JIL0602	
9.	Votoček Michal	H16	JIL0601	
10.	Malý Antonín	H16	JIL0501	
11.	Matěásková Šárka	D16	JIL0551	
12.	Adámková Klára	D18	JIL0452	
13.	Janovská Vendula	D18	JIL0453	
14.	Gottsteinová Emma	D18	JIL0451	

15.	Karlová Anna	D18	JIL0352	
16.	Hanušová Kateřina	D18	VRL0455	
17.	Randáková Adéla	D18	VRL0452	
18.	Hanuš Filip	H16	VRL0604	
19.	Štregl Matyáš	H18	VRL0301	
20.	Janků Štěpán	H16	SJC0502	
21.	Gurinová Gabriela	D14	SJC0557	
22.	Dlabola Jakub	H14	SJC0602	
23.	Vlach František	H14	SJC0603	
24.	Malínská Nela	D14	SJC0651	
25.	Pavelec Matěj	H16	NPA0501	
26.	Štefan Jan	H16	STH0500	
27.	Pitrmucová Lucie	D16	JIL0651	
28.	Kopecká Anna	D16	JIL0552	
29.	Čivrný Jan	H16	VRL0501	

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

	Jméno	Trenérská licence	Oddílová registrace	e-mail, telefon
1.	Hrubý Ladislav		STH5502	
2.	Randáková Helena		VRL7452	
3.	Vávra Radek	T3	HOR6301	
4.	Tesař Zdeněk	T3	SJC7401	
5.	Zlámal David	T3	SJC9603	
6.	Kalibán Jaroslav		NPA5101	
7.	Votoček Tomáš	T3	JIL7001	
8.	Vlastník Zdeněk	T3	JIL6901	
9.	Viková Vendula	T2	JIL8951	
10.	Vik Martin	T3	JIL9206	

8.	Seznam akcí SCM		
	Termín	akce	Účast

	prosinec, leden, únor	Lyžařské výjezdy	18 + 2
	Jaro-podzim 2021	Mapové výjezdy	28 + 8
	18. 8. - 22. 8. 2021	Letní mapové soustředění – Žihle	18 + 4

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

9.	<p>Vyhodnocení jednotlivých akcí</p> <p><u>Vzhledem k nastalým nepříjemným situacím byly v letošním roce plány SCM v průběhu roku několikrát operativně měněny</u></p> <p>První nepříjemná situace byly neustále se měnící vládní nařízení, zákazy a opatření – což se týkalo jak tréninků, rušení a přesouvání závodů, omezení počtů svěřenců na tréninku ve skupině, shánění ubytování a prostorů na soustředění.</p> <p>Druhá velmi nepříjemná a smutná událost, která hodně ovlivnila naši Podkrkonošskou oblast, bylo náhlé úmrtí Ladislava Hrubého dne 17. února 2021, hlavního tahouna nejen Podkrkonošské oblasti. Jeho úlohu narychlo převzali – David Zlámal (SJC), Vendula Viková (JIL), Martin Vik (JIL) a Šárka Rückerová (HOR).</p> <p><u>Leden – únor (Vrchlabí, Vejsplachy)</u></p> <p>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.</p> <p><u>Jaro</u></p> <p>Vzhledem k opatřením Covid – 19 muselo být zrušeno jarní přípravné soustředění. Příprava teoretická, běžecká a mapová probíhala individuálně.</p> <p><u>Březen – listopad 2021</u></p> <p>Vzhledem k epidemiologickým opatřením Covid - 19 nemohly probíhat klasické společné mapové tréninky. Závodníci měli možnost místo zrušených společných tréninků využívat individuální systém mapové přípravy https://treninky.podkrkonoskaoblast.cz/ kam bylo od března do června vloženo 16 nových mapových tréninků, kde ke každému byly připravovány různé varianty tratí a podkladových map různé náročnosti. - vrstevnice, azimuty, švýcárna, štafety, okruhy různých náročností, paměťák, NOB, mapy bez cest, koridory, linie, městské sprinty (Vysoké nad Jizerou a Hořice). Celkově jich bylo přístupných 61 – některé ze sezóny 2020. Tréninky probíhaly v rozmanitých terénech Podkrkonošské oblasti (Konecchlumí, Vojice, Hořice, Vysoké nad Jizerou, Jilemnice, Vrchlabí, Horní Branná, Mostek, Dřevěnice, Svata Kateřina, Nemojov, Pecka, Dvůr Králové nad Labem, Brada, Martinice, Jinolice, Holovousy, Kumburský Újezd, Sejfy, Harta, Prachov, Valdov, Brusnice, Nová Paka, Pařezská Lhota, Kumburský Újezd, Roudnice).</p> <p>V průběhu roku, kdy byla uvolněnější hygienická opatření, probíhal systém mapové přípravy hromadně.</p>
-----------	---

	<p>Sedm závodů Podkrkonošské ligy žactva (Sejfy – Trutnov, Borovnička – Nová Paka, Horní Branná – Jilemnice, Vrchlabí – Vrchlabí, Češov – Jičín, Chloupky - Hořice, Roudnice - Studenec) V rámci Plže byly 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, štafety (první úseky).</p> <p><u>Červenec – srpen 2021</u> Individuální účast na několika prázdninových vícedenních závodech.</p> <p><u>18. - 22. srpen 2021 (Žihle)</u> Prázdninové mapové soustředění zaměřené na mapové techniky a příprava na podzimní sezónu. Současně probíhala soustředění SCM a SCD. Ubytování i prostory byly stejné, ale skupiny měly upraveny tréninky na svoji výkonnost a trenéři se jim věnovali i individuálně). Tréninky probíhaly na mapách Tis a Lidčina skála. Bylo připraveno 12 mapových tréninků – krokování, odhady vzdáleností, dlouhé azimuty, azimuty, krátké azimuty (1: 1 000), švýcarská, koridory, vrstevnice, linie, paměťák, NOB štafety, NOB, okruhy, švédská mapa. Součástí byly i rozборы tréninků, mapová teorie, rozборы závodů a tréninků z jarní sezóny). Přednášky o OCAD, Purple pen, OOMaperu s procvičováním v praxi, přednáška co obnáší pořádání závodu. Byl zadán i úkol – stavba tratí, kde výsledek byl rozebrán s každým individuálně. Součástí byly i každodenní ranní rozcvičky a protahování, individuální konzultace i výlet. Vzhledem ke špatnému telefonnímu signálu, so povedlo děti dokonale socializovat mezi sebou a věnovat se kvalitně OB přípravě – což je v dnešní době velkým přínosem. Ubytování bylo v Rekreačním středisku ZO ECHO asi 5 km nad obcí Žihle, stravování nám bylo dováženo z nedalekého stravovacího zařízení.</p> <p><u>Listopad 2021</u> Závěrečná schůzka trenérů SCM 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 SCM Podkrkonošské oblasti proběhne nejspíše mezi jednotlivými trenéry distančně online formou.</p>
--	--

10.	Vyhodnocení plnění hlavních cílů projektu
	<p>Hlavní cíl: 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>- splněno (omezení z důvodu epidemiologických opatření) <i>Pořádali jsme pravidelné mapové tréninky v rozmanitých terénech, uspořádali jsme kvalitní mapové soustředění. Umožnili jsme prostřednictvím portálu https://treninky.podkrkonoskaoblast.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> <p>Dílič cíle:</p>

- 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 rozборы 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, mapa Pecka, mapa Holubí vrch, mapa Vojice, mapa Přivýšina, mapa Zámecký les, mapa Chlum, mapa Valdov, mapa Javorek, mapa Hraběnka, mapa Hořický Chlum, mapa Gothard, mapa Sejfy, mapa Biana, mapa Vrchlabí, mapa Vysoké nad Jizerou, mapa Hořice, mapa Lidčina skála, mapa Tis, mapa Cipísek aj.) byly využity při pravidelných úterních mapových trénincích a na portálu individuální mapové přípravy. Letní mapové soustředění v Žihli probíhalo v kvalitních členitých kamenných terénech na kvalitních čerstvých mapách s těžkou podložkou, kamenitými prudkými svahy s borůvkým a vysokou trávou.
- 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 klasické trati a na NOB. Medailový byl i na 3. místě Malý Antonín. Matyáš Štregl byl 3. na MČR družstev, 3. na MČR na klasické trati a na 2. místě na MČR v NOB.
- udržovat a rozšiřovat základnu dětí a mládeže
- **cíl splněn částečně**, v průběhu roku 2 členi SCM ukončili svou sportovní činnost. Příslibem do budoucna je příchod talentovaných závodníků z řad SCD přestupujících v následujícím roce do dorosteneckých kategorií.
- zvýšit počet A licencí
- **cíl splněn částečně**, 1 závodník si A licenci nově vyběhl. Anna Karlová si dokonce vyběhla licenci E.
- úspěšně reprezentovat v celorepublikových soutěžích v orientačním běhu
- **cíl splněn**, vynikajících výsledků dosáhla Anna Karlová, ziskem dvou zlatých mistrovských medailí. Matyáš Štregl si vyběhl 3 mistrovské medaile. Antonín Malý si vyběhl 1 mistrovskou medaili.
- V TOP 10 se umístilo 7 dalších zástupců zdejšího SCM (Vanda Vávrová, Jan Čihák, Antonín Malý, Šárka Matěásková, Vendula Janovská, Filip Hanuš, Michal Votoček)

11.	Hodnocení projektu dle daných kritérií
	<ul style="list-style-type: none"> • sportovní výsledky závodníků zařazených do SCM v roce 2021, především úspěchy na MČR, zisk více licencí A - kritérium splněno, mimořádné úspěchy zaznamenali především Anna Karlová (licence E, 1. místo na MČR na klasice, 1. místo na MČR NOB), Matyáš Štregl (2. místo MČR NOB, 3. místo MČR na klasické trati, 3. MČR družstev), Antonín Malý (3. místo na MČR na krátké trati) - Matyáš Štregl (3. místo v družstvech na MČR). Celkem 10 závodníků v TOP 10 ve výsledkových listinách jednotlivých mistrovství. Zisk 1 nové licence A (celkem 11 licencí A). Anna Karlová si vyběhla licenci E. • individuální zlepšení v mapové i fyzické připravenosti - kritérium splněno, u řady členů došlo k výkonnostnímu růstu. • počet zástupců v TSM • kritérium splněno, 10 zástupců v TSM pro rok 2021 • uspořádaná soustředění i samotné tréninky včetně účasti na nich - kritérium splněno částečně z důvodů omezené sezóny, uspořádali jsme mapové soustředění, 7 závodů Podkrkonošské ligy žactva. Díky portálu https://treninky.podkrkonoskaoblast.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 2021 - 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	3	0
	Mapové výjezdy, soutěže	32	8
	Prázdninová soustředění	40	24
	Režijní náklady SCM	1	0
	Příspěvek na trenéry	8	8
	Celkem	84	40

Rozdělení odměn mezi jednotlivé trenéry

Odměny byly rozděleny na základě zásluh na fungování SCM, stavby mapových tréninků a zásluh na přípravě letního soustředění. Trenérům, kteří se účastnili letního soustředění, byl dán příspěvek na toto soustředění. A to následovně:

Jméno	Registrace	Výše odměny z Nadace OB	Činnost
Zdeněk Tesař	SJC7401	500,-	Výpomoc na letním soustředění
Jaroslav Kalibán	NPA5101	500,-	Výpomoc na letním soustředění
Zdeněk Vlastník	JIL6901	500,-	Výpomoc na letním soustředění
Šárka Růckerová	HOR0050	1 500,-	Příprava letního soustředění, výpomoc na letním soustředění
Martin Vik	JIL9206	1 500,-	Zásluhy na fungování SCM, stavba a roznos tréninků
Vendula Viková	JIL8951	2 000,-	Zásluhy na fungování SCM, příprava letního soustředění, stavba tréninků
David Zlámal	SJC9603	1 500,-	Zásluha na fungování SCM, výpomoc na letním soustředění, roznos tréninků
Celkem		8 000,-	

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 "Jičínský zpravodaj" 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 23. 11. 2021

David Zlámal, Radka Janků

Příloha č. 1

Sportovní výsledky členů SCM 2021

Sportovní výsledky členů SCM 2021																	
Jméno	kategorie	registrace	MED sprint	MED Klas.	MED štaf.	Mčr NOB	Mčr sprint	Mčr sprint.št	Mčr Klas.	Mčr krátká	Mčr štaf.	Mčr druž.	ŽA	ŽB	Dráha	Licence 2021	Licence 2022
Čihák Jan	H16	HOR0601				29	16		17	8	12	DISK	14		10,57	A	A
Vávrová Vanda	D18	HOR0350				17	15		14	9	12	DISK	9		11,50	A	A

Novák Stanislav	H18	NPA0404				50.	44.		12./C	62.			44.			A	B
Typlt Tomáš	H18	NPA0406				45.	52.		16./C	57.			47.			A	B
Fajfer Filip	H18	NPA0401				28.	55.		19./B	46.			41.			A	B
Chrástová Magdaléna	D16	STH0551				16	51		24	29			29			A	A
Procinger Jakub	H18	VRL0302				42	29	17	41	45	12		50			A	A??
Stach Ondřej	H16	JIL0602				40	37	35	49	51			42			A	B
Votoček Michal	H16	JIL0601					31	25	28	18		10	31	10,19		A	A
Malý Antonín	H16	JIL0501				15	13	25	19	3		10	10	9,56		A	A
Matěásková Šárka	D16	JIL0551					38	25	52		7	10	55			A	B
Adámková Klára	D18	JIL0452					45	35		33			50			A	B
Janovská Vendula	D18	JIL0453					16	25	26	19	7	10	21			A	A
Gottsteinová Emma	D18	JIL0451	přerušeni činnosti zdravotní problémy														
Karlová Anna	D18	JIL0352				1			1		7	10	46	11,2		A	E
Hanušová Kateřina	D18	VRL0455				34	32	17	27	31	12		19			A	A
Randáková Adéla	D18	VRL0452				26	21	17	37	16	12		14			A	A
Hanuš Filip	H16	VRL0604				7	12	17	23	27	12		11			B	A
Štregl Matyáš	H18	VRL0301				2			3		9	3	56			A	A
Janků	H16	SJC0502											12			B	B

Štěpán																		
Gurinová Gabriela	D14	SJC0557												13		B	C	
Dlabola Jakub	H14	SJC0602														B	C	
Vlach František	H14	SJC0603												17		B	C	
Malínská Nela	D14	SJC0651												11		B	B	
Pavelec Matěj	H16	NPA0501							27./C					6.		B	B	
Štefan Jan	H16	STH0500																
Pitrmucová Lucie	D16	JIL0651	přerušeni činnosti															
Kopecká Anna	D16	JIL0552						35						6		B	B	
Čivrný Jan	H16	VRL0501														A	B??	

Příloha č.2

Podpis řešitele projektu

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 "Jičínský zpravodaj" a ve veřejných oddílových vývěskách.	

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 23. 11. 2021

David Zlámal, Radka Janků

David Zlámal; Radka Janků