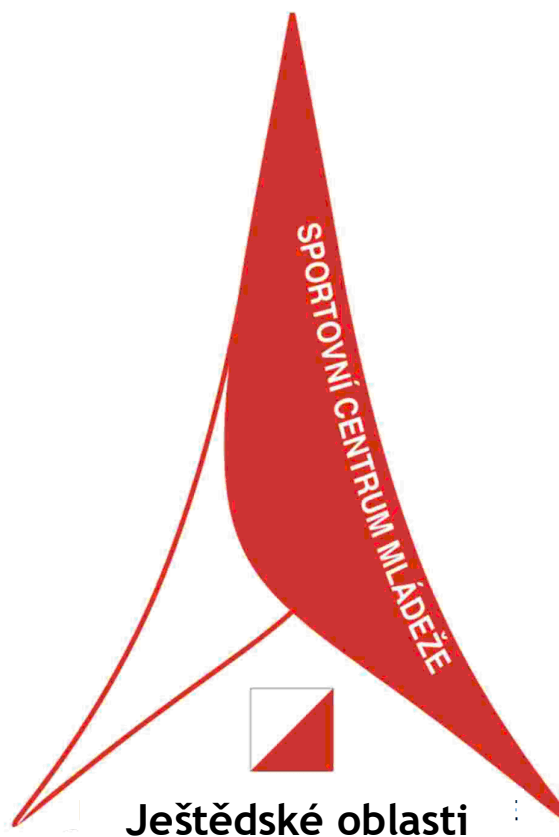


ZÁVĚREČNÁ ZPRÁVA

O POUŽITÍ NADAČNÍHO PŘÍSPĚVKU
PROVOZOVÁNÍ SPORTOVNÍHO CENTRA
MLÁDEŽE ORIENTAČNÍHO BĚHU
JEŠTĚDSKÉ OBLASTI V ROCE 2019



Lučany nad Nisou, listopad 2019

1. Název projektu

Provozování sportovního centra mládeže orientačního běhu Ještědské oblasti v roce 2019

2. Příjemce příspěvku

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

3. Garant projektu

Jan Kočib, Lučany nad Nisou 586, 468 71 Lučany nad Nisou, jakocib@gmail.com

4. Hlavní cíle projektu

LKS ČSOS se přihlásil do výběrového řízení na provozování Sportovního centra mládeže v orientačním běhu (SCM) pro rok 2019, které vyhlásila Nadace orientačního běhu. Nadace OB tento grant pro rok 2019 přidělila pro LKS ČSOS ve výši 56 000 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 v Ještědské oblasti a zajišťuje kvalitní servis i pro talentované závodníky z oddílů, kde není péči o mládež věnován potřebný prostor. Cílem projektu bylo soustředit a poskytnout talentovaným závodníkům v orientačním běhu ve věku 15–18 let z Ještědské oblasti tréninkovou péči pro jejich další výkonnostní růst.

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) Uspořádat 7 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 2019	listopad 2018
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 2019
6. Vyhodnocení činnosti, zpracování poznatků pro další období	září–listopad 2019
7. Výběr členů SCM JO pro rok 2020	listopad 2019
8. Zpracování projektu pro grantový program na další období	listopad–prosinec 2019

6. Personální zajištění činnosti SCM JO v roce 2019

<u>Vedoucí SCM JO:</u>	Dominika Pachnerová, CHA
<u>Vedoucí trenér SCM JO:</u>	Jan Kočib (T3), TJN
<u>Trenérská rada SCM OB LK:</u>	Dominika Pachnerová, CHA

Kateřina Kařková, CHA
Adéla Havlová (T3), BOR
Jan Kočib, (T3)TJN
Jan Picek (T3), TJN

Spolupracovníci a další trenéři:

Matěj Burda (T3), Jana Kubátová (T3), David Pustai (T3),
Romana Zabořilová.

7. Seznam závodníků zařazených do SCM JO v rámci Nadace OB v roce 2019

Poř.	Reg. číslo	Jméno	Licence 2019	Licence 2020
1	BOR0410	Mašek Matěj	B	B
2	BOR0253	Tymešová Anna	A	A
3	BOR0301	Staňa Ondřej	B	B
4	BOR0302	Socha Ondřej	B	
5	BOR0400	Janoušek Slávek	B	B
6	BOR0401	Ort Hařtal	B	
7	BOR0409	Waldhauser Štěpán	B	B
8	BOR0453	Rumlenová Tereza	B	B
9	DOK0200	Synek Petr	A	A
10	CHA0450	Tomicová Sofie	B	B
11	JEN0401	Zabořil Ondřej	B	B
12	LDC0350	Nehasilová Veronika	B	B
13	LLI0300	Hejna Hynek	B	B
14	LLI0404	Peterka Jakub	A	A
15	LLI0450	Marková Hana	B	B
16	LTP0104	Bílý Jakub	A	A
17	LTP0450	Karpíšková Kateřina	B	B
18	LTP0404	Klein Martin	B	B
19	LTP0350	Žejdlíková Eliška	B	B
20	STB0199	Dolejší Kateřina	A	B
21	TJN0105	Budský Ondřej	A	B
22	TJN0151	Rydlová Adéla	A	A
23	TJN0152	Mařínová Anna	A	A
24	TJN0153	Šklíbová Míša	A	A
25	TJN0251	Rydlová Magdaléna	A	B
26	TJN0300	Dejnoška Vojtěch	B	B
27	TJN0302	Vitebský Lukáš	A	A
28	TJN0303	Řehoř Vojta	B	B
29	TJN0306	Lesák Ondřej	A	A
30	TJN0350	Vitebská Eliška	B	B
31	TJN0400	Pokorný Jan	B	B
32	TJN0401	Tkáč Matěj	A	A
33	TJN0403	Hruška Jakub	B	B
34	TJN0451	Pesničáková Soňa	B	A
35	TJN0259	Podrábská Marie	A	A

36	TUR0212	Hájek Kryštof	A	A
37	TUR0252	Pekařová Jana	A	A
38	TUR0308	Mellan Jonáš	B	B
39	TUR0450	Hudská Štěpánka	B	B
40	VLI0453	Andrlová Lea	B	B
41	VLI0456	Burešová Eliška	B	B
42	VLI0451	Podrábská Alžběta	B	A
43	VLI0454	Skácelová Adéla	B	B
44	VLI0452	Šestáková Marie	B	A
45	VLI0252	Martanová Elin	A	A
46	VRL0301	Štregl Matyáš	A	A

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 Tymešová Anna, Staňa Ondřej, Socha Ondřej, Janoušek Slávek, Ort Haštal, Rumlenová Tereza, Tomicová Sofie, Nehasilová Veronika, Hejna Hynek, Marková Hana, Karpíšková Kateřina, Dolejší Kateřina, Dejnožka Vojtěch, Hruška Jakub a Elin Martanová.

8. Přehled akcí SCM JO (leden – listopad 2019)

ID	Datum	Místo	Akce	Náplň
1	2. – 9. 3. 2019	Portugalsko	Jarní zahraniční soustředění	Jarní zahraniční zájezd, mapová příprava
2	18. – 22. 4. 2019	Lipnice	Velikonoční soustředění	Mapová a běžecká příprava
3	duben–květen 2019	Jablonec nad Nisou / Ústí nad Labem	Sportovní lékařská prohlídka	Zátěžový test na běhátku, podrobné vyhodnocení
4	3. – 5. 5. 2019	Litoměřice	Sprintové mapové tréninky	Mapová příprava na sprintové disciplíny
5	31. 5. 2019	Česká Lípa	Atletické testování	Atletický test na 3 km
6	17. – 22. 8. 2019	Oldřichov v Hájích	Prázdninové soustředění	Mapová, běžecká a vytrvalostní příprava
7	Podzim 2019	Praha	Srovnávací testy mládeže	Atletický test na 3 km, psychologické a mapové testy, 0-400 m
8	27. – 29. 9. 2019	Doksy	Podzimní soustředění	Mapová příprava, posilovací a protahovací aktivity
9	25. - 27. 10. 2019	Kořenov	Listopadové úvodní soustředění	Zhodnocení sezony, týmové aktivity, informace o nové sezoně

9. Vyhodnocení jednotlivých akcí SCM JO v roce 2019

2. – 9. 3. 2019 Jarní zahraniční soustředění (Aguiar da Beira, Portugalsko)

Jarní prázdniny členové SCM JO strávili v Portugalsku. V okolí Aguiar da Beira byl uspořádán týdenní tréninkový kemp v náročných ale rozmanitých terénech. Dorostenci si zkusili běhat v nejrůznějších portugalských terénech. Byla připravena řada specifických tréninků, proběhla lesní i sprintová příprava v městečkách. Jeden trénink nebyl z časových důvodů realizován. Doprava byla zajištěna letecky z Prahy do Porta a následně přesun pronajatými auty do portugalských hor.

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

Ubytování: hotel s plnou penzí.

Počet účastníků: 25

Trenéři: Jan Kočib, Jan Picek, David Pustai, Matěj Burda, Marie Podrábská (trenérka SCDJO)

18. 4. - 22. 4. 2019 Velikonoční mapové soustředění (Lipnice nad Sázavou)

Letošní velikonoční soustředění bylo situováno do RZ Ředkovec u Lipnice nad Sázavou, které se nachází kilometr od mapy. Do programu soustředění bylo zařazeno několik typů tréninků jako například long, kombotech či noční sprint. Celého soustředění se účastnili také reprezentant Pavel Kubát, Anna Štičková a Matouš Fürst, kteří mimo jiné vedli i panelový blok plný informací o tréninku, reprezentační kariéře atp.

Mapy, výsledky, fotografie a komentáře: <https://www.scmjo.cz/archiv/velikonoce-scm-na-lipnici/>

Ubytování: na postelích, plná penze

Trenéři: Matěj Burda, Jan Picek, Jan Kočib, David Pustai, Jana Kubátová, Kateřina Kašková

Počet účastníků: 43.

Duben–červen 2019 Sportovní lékařské vyšetření (Jablonec nad Nisou/Ústí nad Labem)

Pro zájemce bylo objednáno sportovní lékařské vyšetření v ambulanci tělovýchovného lékařství nemocnice v Jablonci nad Nisou a také v univerzitní funkční laboratoři UJEP v Ústí nad Labem. Členové SCM absolvovali sportovní lékařskou prohlídku, všichni obdrželi detailní písemné vyhodnocení vyšetření. V případě diagnostikování různých obtíží byla doporučena další vyšetření. Prohlídky probíhaly v 7 společných termínech, případně po dohodě individuálně.

Počet účastníků: 26.

3. – 5. 5. 2019 Sprintové soustředění v Litoměřicích

V letošním roce jsme zavedli novinku v SCM JO v podobě sprintového soustředění, jelikož od roku 2020 čekají OB hned dva sprintové šampionáty v ČR či sprintové MS. Ubytování nám poskytla Střední škola pedagogická, hotelnictví a služeb s plnou penzí. Absolvovali jsme 4 mapové tréninky kde jsme kombinovali různé techniky řešení postupů a věnovali jsme se detailním rozborům postupů. Mapu bylo nejdříve nutno zrevidovat o což se postarala v předstihu trenérka Adéla Havlová. V rámci soustředění proběhla i přednáška v podání Matěje Burdy který vyzpovídal reprezentanty Terezu Janošíkovou a Vojtěcha Krále, kteří nám odkryli svá tajemství o přípravě na důležité závody. Do programu byla taktéž zařazena návštěva bazénu. V průběhu soustředění byl natočen a sestříhán materiál z tréninkových jednotek a byl umístěn na web SCM JO.

Výsledky, fotografie a komentáře: <https://www.scmjo.cz/archiv/sprintove-soustredeni-v-litomericich/>

Ubytování: Střední škola pedagogická, hotelnictví a služeb, plná penze

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

Počet účastníků: 37.

31. 5. 2019 Atletické testování

Atletické testování proběhlo společně s nominačním testem pro EYOC 2019 v České Lípě. Ti, kteří se nedostavili na toto testování se podrobili dráhovému testování pod vedením svých klubových trenérů a výsledky nám byly prostřednictvím trenérů poskytnuty. Testování probíhalo na městském stadionu u Ploučnice a skládalo se z dráhového testu na 3000 m.

17. - 22.8. 2019 Prázdninové soustředění v Oldřichově v Hájích

Soustředění zaměřené na štafety a klasickou trať mělo proběhnout v Oldřichově v Hájích. Ubytování bylo zajištěno v turistické ubytovně DDM Větrník s plnou penzí. Byly připraveny tréninky specifické pro podzimní MČR a jako příprava na STM 2019. Soustředění muselo být nakonec zrušeno z důvodu nízkého počtu přihlášených a tedy nenaplnění minimální ubytovací kapacity.

Trenéři podílející se na přípravě soustředění: Kateřina Kašková, Jana Kubátová, Jan Kočib.

Září/říjen 2019 Srovnávací testy mládeže (Pardubice, Praha)

30.8. a 31.8. proběhly Srovnávací testy, které definují členskou základnu Tréninkových středisek mládeže. Program se skládal z atletického testu na 3000 m, psychologických a mapových testů a disciplíny nazvané 0-400 m. V Pardubicích a v Praze byli přítomni i členové SCM a TSM JO.

Trenéři: Jan Pícek, Jan Kočib.

27. - 29. 9. 2019 Podzimní soustředění u Máchova jezera

Poslední zářijový víkend proběhlo soustředění pod kopcem Borný v kempu Karolinka u Máchova jezera. Ubytování bylo zajištěno v chatkách, s plnou penzí a přímo na mapě. Toto soustředění bylo zaměřeno na štafetové závody. Simulovalo hromadné starty, těsný kontakt s dalšími závodníky, průběhy diváckými úseky se simulací akustiky shromaždiště, s přítomností fotografů, komentátora s megafonem či s pohybem neukázněných diváků. Proběhlo zde několik tréninkových fází včetně nočního tréninku dvojic či štafety přes cestu. Do programu byla také zařazena přednáška v podání Honzy Venci Franckeho, vytrvalostního závodníka a triatlonisty který se účastnil několika nejextrémnějších závodů na světě. Hovořil o tom, co obnáší tyto vytrvalostní závody a jak se na ně připravuje. Soustředění se zúčastnil i Jakub Chaloupský z Královehradeckého TSM.

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

Ubytování: na postelích, plná penze.

Trenéři: Jana Kubátová, Jan Kočib, Kateřina Kašková, David Pustai.

Počet účastníků: 29.

25. - 27. 10. 2019 Úvodní soustředění (Kořenov)

Na konci října proběhlo úvodní soustředění TSM a SCM JO, tentokrát situované do Kořenova. Jako zázemí nám posloužil ABCD Sporthotel v Kořenově s plnou penzí. Pro páteční večer byly připraveny seznamovací hry, úvodní přednáška a poté byla zařazena noční týmová hra. Dále byl do programu zařazen middle, downhill, společný výběh na rozhlednu Štěpánka, kde byl připraven závěrečný trénink s hromadným startem. Sobotní večer byl ještě doplněn o návštěvu fyzioterapeuta, pod jehož vedením proběhlo společné cvičení zaměřené na správné držení těla, cviky s pánví a příčným břišním svalstvem se srozumitelným odborným komentářem.

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

Ubytování: na postelích, plná penze.

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

Počet účastníků: 28.

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 v předchozí závodní sezóně 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. Lukáš Vitebský byl nominovaný na Mistrovství Evropy dorostu a v závodě štafet získal zlatou medaili. Mistrovství se také účastnila Jana Pekařová. Členové SCM JO byli úspěšní i v celostátních soutěžích v OB (přehled výsledků v příloze). V roce 2019 byla zorganizována řada akcí, které mohly dopomoci k uvedeným úspěchům.

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

Cíl splněn. SCM JO disponuje dostatkem trenérů pro zajištění plánovaných akcí. Trenérská rada, která tvoří jádro SCM JO, je ve složení Dominika Pachnerová, Kateřina Kašková, Jana Kubátová, Jan Kočib a Jan Pícek. Mimo to se již pravidelně účastní akcí v pozici trenérů nebo spolupracovníků Matěj Burda, David Pustai. Některých našich akcí se také účastnili i reprezentant Pavel Kubát či Anna Štičková.

S oddílovými trenéry je navázaná úzká spolupráce na bázi elektronické korespondence, telefonních hovorů či osobního setkání. Trenéři Jan Kočib, Jana Kubátová a David Pustai v tomto roce získali trenérskou licenci T3 a dále rozšiřují své znalosti a v prosinci roku 2019 jim bude udělena licence T2.

3) Uspořádat 7 akcí v rámci sekce dorostu SCM JO, které budou zaměřeny na trénink a celkové zlepšení výkonnosti členů SCM JO.

Cíl splněn. Akcí zaměřených na trénink a celkové zlepšení výkonnosti členů SCM JO bylo uskutečněno 8, bohužel prázdninové soustředění muselo být z výše popsaných důvodů na poslední chvíli zrušeno. Atletické testování nebylo spojené s dalšími mapovými tréninky. Proběhla také zahraniční akce, která však nebyla financována Nadací OB.

4) Zajištění dalších zdrojů financování SCM JO.

Cíl splněn. Mezi další zdroje SCM JO patří grant od ČSOS na činnost TSM a dále nezanedbatelné 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 **564 211 Kč**, příspěvek z grantu Nadace OB **byl 56 000 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	2. – 9.3. 2019	Portugalsko	Jarní zahraniční soustředění	372 896 Kč	0 Kč
2	18. – 22.4. 2019	Lipnice	Velikonoční soustředění	69 506 Kč	26 400 Kč
3	duben–květen 2019	Jablonec nad Nisou / Ústí nad Labem	Sportovní lékařská prohlídka	26 230 Kč	13 400 Kč
4	3. – 5.5. 2019	Litoměřice	Sprintové mapové tréninky	40 717 Kč	13 000 Kč
5	31.5.2019	Česká Lípa	Atletické testování	0 Kč	0 Kč
6	17. – 22. 8. 2019	Oldřichov v Hájích	Prázdninové soustředění	0 Kč	0 Kč
7	Podzim 2019	Praha	Srovnávací testy mládeže	0 Kč	0 Kč
8	27. – 29.9 2019	Doksy	Podzimní soustředění	29 191 Kč	0 Kč
9	25.-27.10 2019	Kořenov	Listopadové úvodní soustředění	21 112 Kč	3 200 Kč
CELKEM				564 212 Kč	56 000 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 oddělená data. Web má přehlednou strukturu s možností přihlašovat se na akce přímo přes tuto stránku a také napsat případné doplňkové informace k jednotlivým soustředěním. Trenéři mají možnost editovat články k jednotlivým akcím a vkládat další data. Po uskutečněné akci jsou zde zveřejněné výsledky, mapy a další informace o soustředění.

13. Předpokládaný další vývoj

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

V příštím období chceme pokračovat ve stávajícím systému akcí, zkvalitnit přípravu členů sportovního centra mládeže na vrcholné akce konkrétně zaměřeným soustředěním a nadále zlepšovat provázanost SCM a SCD a usnadnit přestup talentovaných žáků do SCM.

Děkujeme Nadaci OB za poskytnutou finanční podporu a doufáme, že uspějeme se žádostí i na rok 2020.

Lučany nad Nisou 27. 11. 2019

Jan Kočib
garant projektu

Příloha: Sportovní výsledky členů SCM JO v mezinárodních a celostátních soutěžích 2019

Reg. číslo	Jméno	MED spr.	MED klas.	MED štaf.	MČR NOB	MČR spr.	MČR KT	MČR klas.	MČR sprint. štafet	MČR štafet	MČR družst.	ŽA	ŽB	3000 m	Licence 2018	Licence 2019
1	BOR0410 Mašek Matěj												28.		B	B
2	BOR0253 Tymešová Anna												2.		A	A
3	BOR0301 Staňa Ondřej														B	B
4	BOR0302 Socha Ondřej														B	
5	BOR0400 Janoušek Slávek												18.		B	B
6	BOR0401 Ort Haštal														B	
7	BOR0409 Waldhauser Štěpán												7.	11:34	B	B
8	BOR0453 Rumlenová Tereza												36.		B	B
9	DOK0200 Synek Petr				3.	10.	8.	10.		8.		18.		9:45	A	A
10	CHA0450 Tomicová Sofie												28.		B	B
11	JEN0401 Zabořil Ondřej														B	B
12	LDC0350 Nehasilová Veronika														B	B
13	LLI0300 Hejna Hynek														B	B
14	LLI0404 Peterka Jakub							12.		14.	12.	34.		10:32	A	A
15	LLI0450 Marková Hana														B	B
16	LTP0104 Bílý Jakub									8.		24.			A	A

35	TJN0259	Podrábská Marie			24.	17.			13.	26.	29.	31.	12:45	A	A
36	TUR0212	Hájek Kryštof			26.		2.	12.		11.	5.	11.	9:46	A	A
37	TUR0252	Pekařová Jana	65.	52.	25.	6.	2.	17.		3.	5.	6.	10:57	A	A
38	TUR0308	Mellan Jonáš							24.		5.			B	B
39	TUR0450	Hudská Štěpánka								12.		13.	15:06	B	B
40	VLI0453	Andrlová Lea			27.									B	B
41	VLI0456	Burešová Eliška			31.							11.	14:37	B	B
42	VLI0451	Podrábská Alžběta			33.	17.				29.		37.	11:32	B	A
43	VLI0454	Skácelová Adéla			17.					29.		7.	13:26	B	B
44	VLI0452	Šestáková Marie			28.		18.			29.		15.	12:34	B	A
45	VLI0252	Martanová Elin			4.	22.		12.	24.	3.	5.	10.	12:12	A	A
46	VRL0301	Štregl Matyáš			2.			8.		11.	5.	21.	10:05	A	A