

Závěrečná zpráva

Provozování Sportovního centra mládeže Královéhradecka v orientačním běhu v roce 2016

Grantový program Sportovního centra mládeže v orientačním běhu

Nadace OB, ročník 2016

Hradec Králové, listopad 2016

Obsah

1 Název projektu	3
2 Příjemce projektu	3
3 Garant projektu.....	3
4 Hlavní cíle projektu	3
5 Plnění realizačního plánu a časového harmonogramu	4
6 Personální zajištění činnosti SCM.....	6
7 Seznam závodníků zařazených do SCM	6
8 Seznam akcí.....	7
9 Podrobnější vyhodnocení jednotlivých akcí	8
10 Vyhodnocení plnění hlavních cílů projektu	9
11 Hodnocení projektu dle daných kritérií.....	10
12 Ekonomické vyhodnocení projektu.....	11
13 Informace o činnosti v médiích, na webu apod.....	12
14 Předpokládaný další vývoj	12
15 Seznam příloh.....	12

1 Název projektu

Provozování Sportovního centra mládeže Královéhradecka (dále jen SCM KH) v orientačním běhu v roce 2016.

2 Příjemce projektu

OK 99 Hradec Králové, z. s. , Milady Horákové 420/56, Třebeš, 500 06 Hradec Králové,
DIČ: CZ69153337

3 Garant projektu

Ing. Martin Müller, telefon: 607 783 498, mullermartin@centrum.cz, Široká 170/2, 50341,
Hradec Králové 7

4 Hlavní cíle projektu

Hlavní cíl:

Plynulé navázání na dlouhodobou a systematickou činnost SCM KH spočívající v zajištění kvalitních tréninkových podmínek talentů ve věku 15 - 18 let a umožnění jejich dalšího výkonnostního rozvoje.

Výkonnostní cíle

- Udržení počtu licencí A (16)
- Zařazení alespoň čtyř členů SCM do juniorské reprezentace ČR pro rok 2017.
- Účast alespoň tří členů SCM na JWOC nebo MED 2016.

Dílčí cíle:

- Uspořádání 3 kvalitních mapových tréninkových kempů s cílem navýšení fyzické kondice a získání nových zkušeností v technicky náročných a zajímavých terénech ČR i zahraničí.
- Uspořádat 1 zimní soustředění s cílem zvýšení fyzické kapacity a motivace k tréninku

přes zimu.

- Zvyšování fyzické výkonnosti závodníků a monitoring jejího vývoje (pravidelné testy fyzické připravenosti).
- Zajištění možnosti spolupráce talentovaných závodníků s kvalifikovaným trenérem.
- Podpora úspěšného vystupování zařazených závodníků na celostátních, popř. mezinárodních vrcholných soutěžích.
- Motivace k dalšímu vzdělávání a školení trenérů. Vždy alespoň jeden trenér SCM aktivně účasten na trenérském školení v daném kalendářním roce.
- Upevnění základních tréninkových návyků výkonnostních popřípadě vrcholových sportovců (pravidelný systematický trénink, vedení tréninkové evidence, využívání závěrů lékařských vyšetření, apod.).
- Podpora týmového a přátelského duchu celého SCM KH.

5 Plnění realizačního plánu a časového harmonogramu

Pro rok 2015 byl trenéry SCM KH přijat následující realizační plán a časový harmonogram:

	Akce	Termín
1.	Vyhledávání talentů, koordinace s oddílovými trenéry, schválení závodníků a závodnic zařazených do SCM KH pro rok 2016.	<i>říjen 2015</i>
2.	<u>Úvodní sraz</u> Schůzka trenérů, diskuse ročních tréninkových plánů, informace o plánech SCM pro rok 2016.	<i>listopad 2015</i>
3.	<u>Zimní lyžařské soustředění/ Turnovská chata, Kořenov</u> Budování fyzické kondice, mapová teorie, vytrvalost.	<i>únor 2016</i>
4.	<u>Vyšetření u sportovního lékaře</u> Analýza časové řady naměřených hodnot jednotlivých závodníků, zhodnocení trenérem a závodníkem.	<i>březen 2016</i>
5.	<u>Jarní mapové soustředění</u> Upevnění základních technických návyků, práce s buzolou a motivace před jarní částí sezóny.	<i>březen 2016</i>

6. Testy fyzické připravenosti
Oficiální měření na atletické dráze *duben 2016*

7. Zahraniční soustředění
Ve Švédsku spojené s účastí na Tiomile. Cílem tohoto soustředění je získání zkušeností z náročných zahraničních terénů. Toto soustředění není předmětem příspěvku dotace Nadace OB. *květen 2016*

8. Mapové výjezdy *(duben – červen a září – říjen 2016)*
Mapová a běžecká příprava formou tradičních výjezdů z Hradce Králové. Jednotlivé tréninky charakterově postaveny tak, aby co nejlépe simulovaly nadcházející celostátní závody.

9. Účast v celostátních soutěžích
SCM se svými trenéry chce poskytnout kvalitní zázemí pro členy i na národních závodech a podporovat závodníky v jejím dalším růstu (příprava před závody, společné rozborů tratí...). *duben – říjen 2016*

10. Přípravné soustředění MČR klasika a družstva
Závěrečná příprava před MČR na klasické trati a MČR štafet a družstev. Terén i náplň tréninků zvolena právě s ohledem na nadcházející vrchol podzimní sezóny. *září 2016*

11. Závěrečná schůzka
Vyhodnocení celého roku a diskuze plánu pro příští rok, drobné odměnění všech členů SCM. *listopad 2016*

Všechny akce proběhly v plánovaném rozsahu. Zahraniční pobyt nebyl financován z peněz Nadace OB.

Dále bylo umožněno všem členům SCM docházet na pravidelné tréninky, které velmi podpořily výkonnostní růst jednotlivých závodníků. Tréninky probíhaly od listopadu 2015 do konce března 2016 v následujícím složení:

Běžecké tréninky

- A) pondělí 17:00- noční OB nebo vytrvalost, Biřička nebo dle domluvy
- B) středa 17:00- běžecká technika a vytrvalost, dráha TJ Sokol HK
- C) sobota/neděle – účast na zimních azimutech a hradubické zimní lize, dle dohody

Regenerace a posilování

- úterý 17:00- tělocvična SHK, ZŠ Horákové
- čtvrtek 16:30- tělocvična PHK, ZŠ Štefánikova
- pátek 16:30- bazén HK

Konkrétní časový plán byl průběžně upřesňován během sezóny. Informace byly zveřejňovány na webových stránkách SCM KH či na stránkách oddílů OK 99 Hradec Králové a Slavia Hradec Králové.

6 Personální zajištění činnosti SCM

	Jméno	Trenérská licence	Registrační číslo	E-mail, telefon
1.	Chaloupská Pavlína	T3	PHK7201	pavlina.chaloupska@uhk.cz 607 645 795
2.	Jedlička Michal	T2	SHK7309	m.jelicka@email.cz 603 324 696
3.	Netuka Jan	T3	SHK7001	jnetuka@wo.cz 731 187 652
4.	Novotný Milan	-	PHK6502	milan.novotny@tmapy.cz 602 455 476
5.	Valešová Jana	T3	PHK9154	valesova_jana@centrum.cz 737 768 719
6.	Vandas Luděk	T3	VAM6601	ludek.vandas@gmail.com 606 621 266

7 Seznam závodníků zařazených do SCM

	Jméno	Kategorie	Registrační číslo
1.	Bendák Jan	H18	PHK9800
2.	Cych Agnieszka	D18	PHK9966
3.	Gebrt Jan	H18	SHK9801
4.	Hájek Jakub	H18	SHK9802
5.	Hápová Petra	D16	PHK0051
6.	Chaloupská Barbora	D18	PHK9951
7.	Chvátil Šimon	H18	PHK9908
8.	Kavalír Jáchym	H18	PHK9901

9.	Kosová Tereza	D16	SRK0151
10.	Kubíčková Jana	D18	PHK9999
11.	Kubíčková Kateřina	D18	PHK9955
12.	Kučera Jan	H16	PHK0100
13.	Kučera Kryšpín	H18	PHK9900
14.	Kroniková Štěpánka	D16	SHK0150
15.	Langr Jan	H16	SHK0101
16.	Malinová Apolena	D18	SHK9952
17.	Maňák Michal	H18	PHK9801
18.	Metelka Ondřej	H16	PHK0101
19.	Paleček Ondřej	H16	SRK0153
20.	Pek Daniel	H18	SHK9803
21.	Porkert Jan	H16	SHK0100
22.	Samek Tomáš	H16	PHK0001
23.	Starý Ondřej	H18	VRL9802
24.	Šabata Milan	H18	SRK9904
25.	Šklíba Michal	H18	SHK9900
26.	Šklíbová Veronika	D16	SRK0153
27.	Thýnová Nikola	D16	SHK0051
28.	Tichý Radomír	H16	SHK0000
29.	Truněčková Kateřina	D18	PHK9953
30.	Vandas Daniel	H18	PHK9805
31.	Větříčková Andrea	D18	SHK9951
32.	Zimová Barbora	D16	SHK0151

Vyřazení v průběhu roku: 2 (Milan Šabata, Kateřina Truněčková) – z důvodu neúčasti na prvních 3 akcích a celkovému nezájmu

8 Seznam akcí

Termín	Akce	Účast	Pozn.
Listopad 2015	Úvodní sraz	32 + 6	
26. – 28. 2. 2016	Zimní soustředění Kořenov	25 + 5	
Březen 2016	Vyšetření u sportovního lékaře	32	
25. - 28. 3. 2016	Jarní mapové soustředění Žihle/ Radvanice	30 + 6	
6. 4. 2016	Fyzické testy	29 + 3	
12. – 22. 5. 2016	Zahraniční soustředění (Švédsko)	15 + 4	
jaro, podzim 2016	Mapové výjezdy	30	

23. - 25. 9. 2016	Podzimní soustředění Svratouch	20 + 4	
6. 11. 2016	Závěrečná schůzka trenérů	7	

Všichni členové SCM Královéhradecka mají platnou lékařskou prohlídku sportovního charakteru.

9 Podrobnější vyhodnocení jednotlivých akcí

- **Úvodní sraz Hradec Králové 4 . 11. / 18. 11. 2015**

Proběhl ve dvou termínech v Hradci Králové tak, aby se mohli zúčastnit prakticky všichni členové centra. Závodníci byli seznámeni s programem centra v roce 2016, byly jim rozdány nominační listy a prodiskutováno rozdělení do skupin. Byly stanoveny standardy vedení tréninkové evidence.

- **Zimní soustředění Kořenov 26. – 28. 2. 2016**

Zimní fyzická příprava proběhla v Jizerských horách za velmi dobrých sněhových podmínek. Členové SCM si vyzkoušeli trénink LOB, nabírali společné vytrvalostní kilometry a absolvovali přednášku o správné životosprávě a protahování. S průběhem akce jsme velmi spokojeni.

- **Lékařské vyšetření FN Hradec Králové březen 2016**

Kvalitní sportovní lékařské vyšetření bylo zajištěno ve Fakultní nemocnici v Hradci Králové. Závodníci měli zajištěnou kompletní lékařskou prohlídku včetně zátěžového testu na běhátku. Z výsledků lékařské prohlídky se vycházelo při zjištění optimální tepové frekvence pro jednotlivé druhy tréninků.

- **Jarní soustředění 25. – 28. 3. 2016, Žihle (PHK)/ Radvanice (SHK)**

Mapové soustředění v režii jednotlivých oddílů proběhlo na dvou místech, členové SCM z oddílu OK 99 Hradec Králové trénovali v západních Čechách v okolí Žihle, členové oddílu OK Slavia Hradec Králové poté ve východních Čechách v okolí Radvanic. Veškeré tréninkové aktivity byly vedeny tak, aby upevnilly základní mapové dovednosti (práce s buzolou, piktogramy, směry). Obě akce souběžné akce proběhly velmi dobře.

- **Fyzické testy, stadion TJ Sokol Hradec Králové 6. 4.**

Proběhly ve dvou květnových termínech na atletickém stadionu Sokol Hradec Králové. Testu

se zúčastnili prakticky všichni závodníci našeho centra. Test běželi i ostatní závodníci místních oddílů.

- **Zahraníční soustředění- Švédsko, Borlänge 12. – 22. 5. 2016**

Tréninkové soustředění v obtížných skandinávských terénech bylo odstartováno závodem Tiomila ve švédském Falunu, kde již řada členů SCM běžela za své skandinávské kluby, což považujeme za velký úspěch. Následovali soustředění v kvalitních terénech okolo švédského města Borlänge, kde účastníci absolvovali celkem 8 mapových fází, běžecké posilování ale i poznávání (návštěva dolu Falu gruva, doběhu Vassaloppet ve městě Mora). Akce nebyla financována z prostředků SCM Královéhradecka.

- **Mapové výjezdy**

Celkem proběhlo 14 mapových výjezdů do širokého okolí Hradce Králové. Na přípravě se podíleli všichni členové realizačního týmu, více než poloviny výjezdů se zúčastnili všichni členové centra. Každý z výjezdů měl minimálně 85 % obsazenost a byl doplněn bývalými členy našeho centra, kteří již v letošním roce nesplňovali věkovou hranici.

- **Přípravné soustředění k MČR, Svratouch 23. – 25. 9. 2016**

Soustředění proběhlo ve Svratouchu a bylo vrcholem přípravy na podzimní část sezóny. Členové SCM absolvovali celkem 5 technických tréninků s cílem dobré adaptace na specifický terén a psychickou náročnost podzimních závodů. Medaile z obou podzimních mistrovství ČR byly dle slov trenérů dobrou zpětnou vazbou tohoto soustředění.

- **Závěrečná schůzka trenérů 6. 11. 2016**

Trenéři SCM se společně sešli na začátku listopadu. Zhodnotili naplnění vytyčených cílů v roce 2016, prodiskutovali finanční stránku působení SCM a byl stanoven předběžný kalendář akcí na rok 2017.

10 Vyhodnocení plnění hlavních cílů projektu

Plynulé navázání na dlouhodobou a systematickou činnost SCM KH spočívající v zajištění kvalitních tréninkových podmínek talentů ve věku 15 - 18 let a umožnění jejich dalšího výkonnostního rozvoje.

- splněno bez výhrad

SCM plynule navázalo na práci z předešlých let. Opět bylo umožněno členům SCM vyjet do Švédska na jarní tréninkový kemp, který každoročně přinese nové zkušenosti a motivaci k další práci. Sbíráni zkušeností z rozmanitých zahraničních terénů bereme jako základ pro další posun našich svěřenců.

Nadále jsme využívali pomoci dalších trenérů ze zapojených oddílů, výborně pokračovala úzká spolupráce s SCD Královéhradecka.

Díky příspěvku od Nadace OB, mohla být talentovaným dětem umožněna lékařská prohlídka, kvalitní soustředění a tréninkový servis v průběhu celého roku. Trenéři se věnovali jednotlivým členům po osobní stránce, ale zároveň byl celoročně podporován týmový duch celého SCM.

11 Hodnocení projektu dle daných kritérií

- **Udržení počtu licencí A (16)**

- splněno

Z původních 16 licencí A se jejich počet na konci roku 2016 zvýšil na 18. Tato situace je pro trenéry příjemná, ovšem mrzí nás, že několik závodníků ztratilo licenci úplně (Maňák, Šklíba, Kučera). V příštím roce chceme závodníky s licenci B motivovat k vyšší účasti na závodech Žebříčku A či B.

- **Zařazení 4 členů SCM KH do juniorské reprezentace ČR pro rok 2017.**

- splněno

Celkem tři členové SCM (Bendák, Chaloupská, Vandas) byli zařazeni do juniorské reprezentace ČR. Další tři závodníci (Malinová, Pek, Větríčková) jsou mezi sledovanými nadějemi českého juniorského reprezentačního týmu.

- **Účast alespoň tří členů SCM na JWOC nebo MED 2016.**

- splněno

Celkem 3 naši závodníci se zúčastnili Mistrovství Evropy dorostu (Bendák, Malinová, Vandas). Daniel Vandas dovezl zlato ze závodu na klasické trati, Apolena Malinová přidala stříbro, která vybojovala ve štafetovém závodě. Barbora Chaloupská se velmi úspěšně zúčastnila Juniorského mistrovství světa ve Švýcarsku, odkud dovezla nejlepší český dívčí výsledek, a sice 8. místo ze sprintu i štafet.

12 Ekonomické vyhodnocení projektu

Činnost centra byla finančně plně zajištěna v průběhu celého roku. Na příjmech se vedle příspěvku Nadace OB, OK 99 Hradec Králové podílel i Královéhradecký kraj a částečně samotní účastníci.

Výdaje byly vynakládány na jednotlivé akce dle předběžného rozpočtu.

Příjmy	[v tis. Kč]	Z toho Nadace OB
Nadace OB	47	47
OK 99 Hradec Králové	125	
Královéhradecký kraj	27	
Příspěvky členů centra	80	
Celkem	279	47

Výdaje	[v tis. Kč]	Z toho Nadace OB
Úvodní sraz	0	0
Zimní soustředění (ubytování)	18	5
Vyšetření u sportovního lékaře	20	10
Jarní mapové soustředění	41	17
<i>Mapy</i>	1	
<i>Doprava</i>	20	
<i>Ubytování</i>	20	
Zahraniční soustředění	140	0
<i>Mapy</i>	2	
<i>Doprava</i>	50	
<i>Ubytování</i>	65	
<i>Startovné na 10M 2016</i>	23	
Fyzické testy	0	0
Mapové výjezdy (doprava)	31	5
Přípravné soustředění MČR	29	10
<i>Mapy</i>	1	
<i>Doprava</i>	5	
<i>Ubytování</i>	23	
Závěrečná schůzka trenérů	0	0
Celkem	279	47

V případě, že na akci nebyla společná doprava organizována, hradili si účastníci dopravu sami a tyto výdaje nejsou ve vyhodnocení zahrnuty.

13 Informace o činnosti v médiích, na webu apod.

Základní informace o činnosti Sportovního centra dětí Královéhradeckého kraje jsou dostupné na [webové adrese](#) případně na stránkách jednotlivých zúčastněných oddílů.

S činností SCM jsou obeznámeno Město Hradec Králové i Královéhradecký kraj. Při této příležitosti se snažíme vždy v článcích v regionálním tisku i na webových stránkách o činnosti Sportovního centra Královéhradeckého kraje informovat, rovněž zmiňujeme podporu od Nadace OB.

14 Předpokládaný další vývoj

Předpokládáme, že i v nadcházejících letech bude pokračovat zaběhnutá dlouhodobá a cílená péče o talentovanou mládež ve spádovém regionu SCM KH, která povede ke zlepšení výkonnosti mladých závodníků a závodnic.

V příštím roce chceme uspořádat dvě zahraniční akce, tak aby závodníci měli možnost od začátku svého vývoje rozvíjet svoji mapovou a běžeckou techniku v zahraničních terénech. Dále bychom rádi pokračovali v zaběhnuté trenérské spolupráci mezi zúčastněnými oddíly a udržení příjemné tvůrčí atmosféry, jež ve skupině panuje.

15 Seznam příloh

Příloha č. 1: Přehled dosažených výsledků členů SCM Královéhradecka v roce 2016

v Hradci Králové dne 21. 11. 2016

Za příjemce:

Ing. Martin Müller, předseda oddílu OK 99 Hradec Králové, z. s.

Provozování Sportovního centra mládeže v orientačním běhu Královéhradecka v roce 2016

Přehled dosažených výsledků členů SCM Královéhradecka v roce 2016

JWOC		sprint	klasika	krátká	štafety
D20	Chaloupská Barbora	8.	41.	20.	8.

EYOC		sprint	klasika	štafety
D18	Malinová Apolena	47.	46.	2.
H18	Bendák Jan	8.	23.	5.
H18	Vandas Daniel	10.	1.	5.

CEYOC		krátká	štafety
D16	Thýnová Nikola	2.	4.
D18	Chaloupská Barbora	1.	1.
D18	Malinová Apolena	16.	1.
H18	Bendák Jan	3.	1.
H18	Vandas Daniel	1.	2.

MČR		sprint	klasika	krátká	noční	ŽA	ŽB	licence
H18	Bendák Jan	15.	4.	19.	4.	4.	-	A
D18	Cych Agnieszka	-	-	11.	-	-	-	A
H18	Gebrt Jan	33.	24.	41.	29.	23.	-	A
H18	Hájek Jakub	-	-	-	-	-	-	C
D16	Háповá Petra	25.	-	35.	-	-	3.	A
D18	Chaloupská Barbora	-	2.	1.	9.	3.	-	A
H18	Chvátíl Šimon	14.	25.	22.	10.	16.	-	A
H18	Kavalír Jáchym	-	15.	12.	11.	15.	-	A
D16	Kosová Tereza	-	-	21.	-	39.	-	B
D18	Kubičková Jana	29.	23.	37.	24.	27.	-	A
D18	Kubičková Kateřina	-	-	-	-	-	-	C
H16	Kučera Jan	-	-	-	-	-	37.	C
H18	Kučera Kryšpín	27.	53.	-	-	32.	-	B
D16	Kroniková Štěpánka	-	-	-	54.	-	11.	B
H16	Langr Jan	-	-	56.	-	-	18.	B
D18	Malinová Apolena	3.	12.	20.	6.	6.	-	A
H18	Maňák Michal	-	-	38.	-	-	-	C
H16	Metelka Ondřej	22.	11.	10.	21.	10.	-	A
H16	Paleček Ondřej	-	-	30.	-	-	17.	B

H18	Pek Daniel	-	-	-	-	-	18.	B
H16	Porkert Jan	2.	6.	-	2.	5.	-	A
H16	Samek Tomáš	24.	-	-	13.	13.	-	A
H18	Starý Ondřej	-	21.	9.	9.	17.	-	A
H18	Šklíba Michal	-	-	-	-	-	26.	C
D16	Šklíbová Veronika	17.	60.	3.	-	10.	-	A
D16	Thýnová Nikola	2.	2.	13.	1.	4.	-	A
H16	Tichý Radomír	-	43.	-	-	-	8.	A
H18	Vandas Daniel	8.	1.	6.	3.	1.	-	A
D18	Větríčková Andrea	6.	8.	7.	7.	8.	-	A
D16	Zimová Barbora	-	45.	-	-	-	9.	B

MČR	PHK A	PHK B	SHK A	SRK A
Štafety dívky	8.	-	3.	19.
Štafety hoši	2.	10.	6.	24.
Družstva	1.	13.	5.	16.

Do juniorské reprezentace ČR pro rok 2017 byli zařazeni:

Barbora Chaloupská, Jan Bendák, Daniel Vandas

Mezi sledované závodníky juniorského reprezentace 2017 byli zařazeni:

Apolena Malinová, Andrea Větríčková, Daniel Pek,

v Hradci Králové dne 21. 11. 2016

Za příjemce:

Ing. Martin Müller, předseda oddílu OK 99 Hradec Králové, z. s.