

Závěrečná zpráva

Provozování Sportovního centra mládeže Královéhradecka v orientačním běhu v roce 2015

Grantový program Sportovního centra mládeže v orientačním běhu

Nadace OB, ročník 2015

Hradec Králové, listopad 2015

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	7
10 Vyhodnocení plnění hlavních cílů projektu	9
11 Hodnocení projektu dle daných kritérií.....	9
12 Ekonomické vyhodnocení projektu.....	10
13 Informace o činnosti v médiích, na webu apod.....	11
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 2015.

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 systematickou práci SCM KH spočívající v zajištění kvalitní tréninkových podmínek a podpora výkonnostního a mentálního rozvoje talentů ve věku 15-18 ve spádové oblasti Královéhradecka.

Výkonnostní cíle

- Udržení počtu licencí A (21)
- Zařazení 5 členů SCM KH do dorosteneckého výběru ČR nebo juniorské reprezentace ČR pro rok 2016.
- Účast alespoň jednoho člena SCM na JWOC nebo MED 2015.

Dílčí cíle:

- Uspořádání 4 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.
- Zajištění možnosti spolupráce talentovaných závodníků s kvalifikovaným trenérem.

- Podpora úspěšného vystupování zařazených závodníků na celostátních, popř. mezinárodních vrcholných soutěžích.
- 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:

	Aktivita	Termín
1)	Vyhledávání talentů, koordinace s oddílovými trenéry, schválení závodníků a závodnic zařazených do SCM KH pro rok 2015.	<i>říjen 2014</i>
2)	Průběžná běžecká příprava realizovaná zejména v místě bydliště členů SCM, účast členů na zimní hradubické lize.	<i>prosinec 2014- březen 2015</i>
3)	<u>Zimní lyžařské soustředění</u> Budování fyzické kondice, mapová teorie, tréninkově možnost vyzkoušet LOBy.	<i>únor 2015</i>
4)	<u>Vyšetření u sportovního lékaře</u> Analýza časové řady naměřených hodnot jednotlivých závodníků, zhodnocení trenérem a závodníkem.	<i>březen 2015</i>
5)	<u>Jarní mapové soustředění</u> Upevnění základních technických návyků, práce s buzolou a motivace před jarní částí sezóny.	<i>březen 2015</i>
6)	<u>Testy fyzické připravenosti</u> Oficiální měření na atletické dráze	<i>duben 2015</i>
7)	<u>Zahraniční soustředění</u> Ve Švédsku spojené s účastí na Tiomile. Cílem tohoto soustředění je získání zkušeností z náročných zahraničních terénů. <i>Toto soustředění není předmětem příspěvku dotace Nadace OB.</i>	<i>květen 2015</i>
8)	<u>Mapové výjezdy</u> Mapová a běžecká příprava formou tradičních výjezdů z Hradce Králové. Jednotlivé tréninky charakterově postaveny tak, aby co nejlépe simulovaly nadcházející celostátní závody.	<i>(duben – červen a září – říjen 2015)</i>
9)	<u>Účast v celostátních soutěžích</u> 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 rozbory tratí...).	<i>duben – říjen 2015</i>

- Výměnný pobyt I- Finsko
Prázdninové mapové soustředění realizované ve spolupráci s finským oddílem
- 10) Suunta Jyväskylä jako výměnný pobyt. Cílem je získat další zkušenosti z náročných zahraničních terénů a porovnat se s kvalitními zahraničními závodníky. Pojedou pouze vybraní nejlepší závodníci SCM. *Toto soustředění není předmětem příspěvku dotace Nadace OB.* červenec 2015
- 11) 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 2015
- Výměnný pobyt II- Česká republika
Závěrečné podzimní mapové soustředění realizované ve spolupráci s finským oddílem Suunta Jyväskylä jako výměnný pobyt. Cílem je získat porovnání s kvalitními zahraničními závodníky v domácím terénu. Toto soustředění bude otevřené pro všechny členy SCM. říjen 2015
- 12) Závěrečná schůzka
Vyhodnocení celého roku a diskuze plánu pro příští rok, drobné odměnění všech členů SCM. listopad 2015
- 13)

Všechny akce proběhly v plánovaném rozsahu. Oba zahraniční pobyty nebyly financovány 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 2014 do konce března 2015 v následujícím složení:

Běžecské tréninky

- A) pondělí 17:00- noční OB nebo vytrvalost, Biřička nebo dle domluvy
- B) středa 17:00- běžecská technika a vytrvalost, dráha TJ Sokol HK
- C) sobota – mapové tréninky v okolí HK, dle dohody

Regenerace a posilování

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

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.	Kubíčková Marcela	T2	PHK6251	Marcela_Kubickova@seznam.cz 777 176 795
4.	Netuka Jan	T3	SHK7001	jnetuka@wo.cz 731 187 652
5.	Novotný Milan	-	PHK6502	milan.novotny@tmapy.cz 602 455 476
6.	Valešová Jana	T3	PHK9154	valesova_jana@centrum.cz 737 768 719
7.	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	D16	PHK9966
3	Červená Adéla	D18	SHK9755
4	Gebrt Jan	H18	SHK9801
5	Hájek Jakub	H18	SHK9802
6	Hápová Petra	D16	PHK0051
7	Chaloupská Barbora	D16	PHK9951
8	Chvátil Šimon	H16	PHK9908
9	Kavalír Jáchym	H16	PHK9901
10	Kubíčková Jana	D16	PHK9999
11	Lucerski Maciek	H18	PHK9700
12	Malinová Apolena	D16	SHK9952
13	Maňák Michal	H18	PHK9801
14	Netuka Vojtěch	H18	SHK9701
15	Novotná Klára	D18	PHK9751
16	Pek Daniel	H18	SHK9803
17	Samek Tomáš	H16	PHK0001
18	Starý Ondřej	H18	VRL9802
19	Thýnová Nikola	D16	SHK0051

20	Tichý Radomír	H16	SHK0000
21	Vandas Daniel	H18	PHK9805
22	Větríčková Andrea	D16	SHK9951

V průběhu roku vyřazen: Adam Růžička (zahraniční pobyt USA)

8 Seznam akcí

Termín	Akce	Účast	Pozn.
Listopad 2014	Úvodní sraz	23 + 7	
13. – 16. 2. 2015	Zimní soustředění	18 + 4	
Březen 2015	Vyšetření u sportovního lékaře	23	
3. – 6. 4. 2015	Jarní mapové soustředění	22 + 5	
1. – 11. 5. 2015	Zahraniční soustředění (Švédsko)	12 + 3	
květen 2015	Fyzické testy	21 + 5	
jaro, podzim 2015	Mapové výjezdy	23	
17. - 29. 7. 2015	Výměnný pobyt I (Finsko, Jyväskylä)	12 + 3	
18. - 20. 9. 2015	Přípravné soustředění MČR družstev	20 + 4	
14. – 17. 10. 2015	Výměnný pobyt II (ČR, Český Ráj)	14 + 4	
26. 10. 2015	Závěrečná schůzka trenérů	7	

Všichni členové SCM Královéhradecka mají platnou lékařskou prohlídku sportovního charakteru.

9 Podrobnější vyhodnocení jednotlivých akcí

• Úvodní sraz

Proběhl ve dvou termínech na stadionu TJ Sokol Hradec Králové tak, aby účast byla umožněna všem členům SCM Královéhradecka. Členové byli seznámeni s programem na rok 2015, byly jim rozdány nominační listy a prodiskutováno vedení tréninkových deníků. Trenéři též doporučili možnost využívání online mapových archivů (bestik.cz, obpostupy.cz), pomocí kterých mohou členové centra evidovat svoje závody a tréninkovou činnost.

• Lékařské vyšetření

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 3. – 6. 4. 2015, Zderaz, Hotel Renospond

Mapové soustředění zaměřené na tréninky v zajímavých terénech Vysočiny. Ubytování bylo zajištěno v penzionu Renospond Zderaz. Členové SCM absolvovali celkem 5 mapových fází

v okolí ubytování. Veškeré tréninkové aktivity byly vedeny tak, aby upevnilly základní mapové dovednosti (práce s buzolou, piktogramy, směry). S průběhem soustředění jsme byli velmi spokojeni.

- **Zahraníční soustředění- Švédsko, Tiomila 1. – 11. 5. 2015**

Tradiční jarní soustředění v zahraničí proběhlo k velké spokojenosti všech trenérů. Samotné účasti na závodě Tiomila předcházelo soustředění v kvalitních terénech okolo švédského města Huddinge, kde účastníci absolvovali celkem 8 mapových fází, běžecké posilování ale i poznávání (návštěva Stockholmu, královských zahrad Drottningholm). Akce nebyla financována z prostředků SCM Královéhradecka.

- **Fyzické testy, stadion TJ Sokol Hradec Králové**

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. Většina členů kvitovala tento dráhový test jako dobrou přípravu před nominačním limitem na MED 2015.

- **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.

- **Výměnný pobyt I (Finsko, Jyväskylä) – 17. – 29. 7. 2015**

Díky spolupráci s finským oddílem Suunta Jyväskylä vyjelo celkem 12 českých dorostenců + 3 trenéři na 12 denní pobyt do terénů JWOC 2017 v Tampere. Po týdenním pobytu v obtížných terénech celá skupina jela na 5 dní do rodin oddílu Suunta Jyväskylä. Celá akce proběhla ve výborném duchu, přinesla spoustu nových podnětů a zajímavou možnost spolupráce s kvalitním severským oddílem. Akce nebyla financována z prostředků SCM Královéhradecka.

- **Přípravné soustředění k MČR, Milovy 18. – 20. 9. 2015**

Soustředění proběhlo v Milovech a bylo vrcholem přípravy na podzimní část sezóny. Tréninky byly připraveny s ohledem na blížící se MČR na klasice, tak aby představily technické i taktické prvky tohoto typu závodu. Část soustředění jsme věnovali simulaci stresových situací v rámci štafet/družstev. Kvalitní výkony členů SCM v podzimní části

sezóny byly dle slov trenérů dobrou zpětnou vazbou tohoto soustředění.

- **Výměnný pobyt II (ČR, Srbsko) – 14. – 17. 10. 2015**

Podzimní část výměnného pobytu proběhla ve dvou částech. Nejdříve jsme naše finské přátele pozvali na MČR štafet a družstev. Následně proběhlo 6 denní soustředění v zajímavých terénech Českého Ráje. Společně jsme absolvovali celkem 6 mapových fází. S průběhem celé akce jsme velmi spokojeni. Doufáme, že i v následujících letech bude tato naplňující spolupráce pokračovat.

- **Závěrečná schůzka trenérů**

Trenéři SCM se společně sešli na konci října. Zhodnotili naplnění vytyčených cílů v roce 2015, prodiskutovali finanční stránku působení SCM a byl stanoven předběžný kalendář akcí na rok 2016.

10 Vyhodnocení plnění hlavních cílů projektu

Plynulé navázání na systematickou práci SCM KH spočívající v zajištění kvalitní tréninkových podmínek a podpora výkonnostního a mentálního rozvoje talentů ve věku 15-18 ve spádové oblasti Královéhradecka.

- splněno bez výhrad

SCM plynule navázalo na práci z předešlých let. Poprvé bylo umožněno členům SCM vyjet 2x za rok do zahraničí na tréninkový kemp. Sbíráni zkušeností z rozmanitých zahraničních terénů bereme jako základ pro další posun našich svěřenců. Zároveň byla zahájena spolupráce SCM s finským oddílem Suunta Jyväskylä.

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 (21)**

- nesplněno

Z původních 21 licencí A jich je na konci roku 15. Někteří závodníci byli nemocní a nemohli se zúčastnit celé sezóny (Gebrt, Cych), další dali přednost studiu (Růžička). Přesto z celé situace nejsme zklamaní. V příštím roce chceme závodníky s licenci B motivovat k vyšší účasti na závodech Žebříčku A či B, což se nám u některých v letošním roce nedařilo (Samek, Maňák).

- **Zařazení 5 členů SCM KH do dorosteneckého výběru ČR nebo juniorské reprezentace ČR pro rok 2016.**

- splněno

Od roku 2016 nefunguje dorostenecký výběr ČR, přesto byli celkem 3 členové SCM (Novotná, Netuka, Vandas) zařazení do juniorské reprezentace ČR. Další závodnice (Chaloupská) je mezi sledovanými nadějami českého juniorského reprezentačního týmu.

- **Účast alespoň jednoho člena SCM na JWOC nebo MED 2015.**

- splněno bez výhrad

Celkem 4 naši závodníci se zúčastnili Mistrovství Evropy dorostu (Chaloupská, Novotná, Netuka, Vandas). Klára Novotná a Barbora Chaloupská dovezly zlato ze závodu štafet, Daniel Vandas přidal krásné 4. místo na klasické trati.

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	54	54
OK 99 Hradec Králové	80	
Královéhradecký kraj	80	
Příspěvky členů centra	90	
Celkem	304	54

Výdaje	[v tis. Kč]	Z toho Nadace OB
Úvodní sraz	0	0
Zimní soustředění (ubytování)	14	4
Vyšetření u sportovního lékaře	22	5
Jarní mapové soustředění	40	20
<i>Mapy</i>	1	
<i>Doprava</i>	14	
<i>Ubytování</i>	25	
Zahraniční soustředění Švédsko	145	0
<i>Mapy</i>	1	
<i>Doprava</i>	90	
<i>Ubytování</i>	34	
<i>Startovné na 10M 2015</i>	20	
Fyzické testy	0	0
Mapové výjezdy (doprava)	22	5
Přípravné soustředění MČR	31	10
<i>Mapy</i>	1	
<i>Doprava</i>	4	
<i>Ubytování</i>	26	
Soustředění – výměnný pobyt ČR	30	10
<i>Mapy</i>	3	
<i>Doprava</i>	2	
<i>Ubytování</i>	25	
Závěrečná schůzka trenérů	0	0
Celkem	304	54

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.

Předpokládáme zlepšení koordinace práce s mládeží v menších oddílech, zlepšení výkonnosti celé skupiny dorostu v oblasti (působení sportovních vzorů a zvýšení konkurence na závodech Východočeského poháru v OB). I v nadcházejících letech plánujeme účast na zahraničních akcích, tak aby závodníci měli možnost od začátku svého vývoje rozvíjet svoji mapovou a běžeckou techniku v zahraničních terénech.

15 Seznam příloh

Příloha č. 1: Přehled dosažených výsledků členů SCM Královéhradecka v roce 2015

v Hradci Králové dne 25. 11. 2015

Za příjemce:

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

Přehled dosažených výsledků členů SCM Královéhradecka v roce 2015

MED		sprint	klasika	štafety
D16	Barbora Chaloupská	18.	20.	1.
D18	Klára Novotná	10.	15.	1.
H18	Vojtěch Netuka	21.	38.	-
H18	Daniel Vandas	31.	4.	8.

MČR		sprint	klasika	krátká	noční	ŽA	ŽB	licence	dráha
H18	Bendák Jan	-	12.	6.	8.	11.	-	A	9:43
D16	Cych Agnieszka	-	-	-	17.	-	-	B	-
D18	Červená Adéla	19.	-	-	5.	14.	-	A	13:20
H18	Gebrt Jan	-	-	-	-	41.	-	-	9:48
H18	Hájek Jakub	25.	-	-	-	37.	-	B	10:37
D16	Háповá Petra	-	-	-	35.	-	14.	B	13:57
D16	Chaloupská Barbora	1.	2.	-	1.	2.	-	A	11:48
H16	Chvátíl Šimon	8.	5.	10.	1.	7.	-	A	11:33
H16	Kavalír Jáchym	4.	13.	6.	-	8.	-	A	10:03
D16	Kubíčková Jana	35.	-	-	12.	23.	-	A	-
H18	Lucerski Maciek	-	-	-	-	-	-	A	-
D16	Malinová Apolena	3.	-	-	14.	7.	-	A	11:47
H18	Maňák Michal	27.	-	-	-	32.	-	B	-
H18	Netuka Vojtěch	3.	16.	3.	1.	6.	-	A	10:46
D18	Novotná Klára	2.	2.	3.	-	3.	-	A	11:12
H18	Pek Daniel	21.	-	-	13.	17.	-	A	10:35
H16	Samek Tomáš	-	-	-	-	-	15.	B	-
H18	Starý Ondřej	10.	-	5.	18.	12.	-	A	10:13
D16	Thýnová Nikola	33.	-	5.	46.	10.	-	A	12:30
H16	Tichý Radomír	-	-	-	-	-	18.	B	11:59
H18	Vandas Daniel	2.	6.	-	2.	5.	-	A	9:40
D16	Větříčková Andrea	24.	-	-	13.	13.	-	A	-

MČR		PHK A	PHK B	SHK A
Štafety dívky		3.	25.	4.
Štafety hoši		3.	10.	8.
družstva		3.	-	5.

Do juniorské reprezentace ČR pro rok 2016 byli zařazeni:

Klára Novotná, Vojtěch Netuka, Daniel Vandas

Mezi sledované závodníky juniorského reprezentace 2016 byli zařazeni:

Barbora Chaloupská, Matěj Mašata

v Hradci Králové dne 25. 11. 2015

Za příjemce:

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