

## **Závěrečná zpráva**

# **Provozování Sportovního centra mládeže Královéhradecka v orientačním běhu v roce 2018**

Grantový program Sportovního centra mládeže v orientačním běhu

Nadace OB, ročník 2018

Hradec Králové, listopad 2018

## 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.....	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 2018.

## **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, 503 41,  
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

- Zvýšení počtu licencí A na 15
- Zařazení alespoň tří členů SCM do juniorské reprezentace ČR pro rok 2019.
- Účast alespoň čtyř členů SCM na JWOC nebo MED 2018.

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.
- Zajištění pravidelných mapových výjezdů po celou sezónu.
- Zvyšování fyzické výkonnosti závodníků a monitoring jejího vývoje (pravidelné testy

fyzické připravenosti).

- Zajištění možnosti spolupráce talentovaných závodníků s kvalifikovaným trenérem.
- 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 2018 byl trenéry SCM KH přijat následující realizační plán a časový harmonogram:

	<b>Akce</b>	<b>Termín</b>
1.	Vyhledávání talentů, koordinace s oddílovými trenéry, schválení závodníků a závodnic zařazených do SCM KH pro rok 2018.	<i>listopad 2017</i>
2.	<u>Úvodní sraz</u> Schůzka trenérů, diskuse ročních tréninkových plánů, informace o plánech SCM pro rok 2018.	<i>listopad 2017</i>
3.	<u>Zimní lyžařské soustředění – Deštné v Orlických horách</u> Budování fyzické kondice, motivační přednáška reprezentanta, vytrvalost.	<i>leden 2018</i>
4.	<u>Vyšetření u sportovního lékaře</u> Analýza časové řady naměřených hodnot jednotlivých závodníků, zhodnocení trenérem a závodníkem.	<i>březen 2018</i>
5.	<u>Jarní mapové soustředění, Slovinsko</u> Upevnění základních technických návyků, práce s buzolou a motivace před jarní částí sezóny. Toto soustředění není předmětem příspěvku dotace Nadace OB.	<i>březen 2018</i>
6.	<u>Testy fyzické připravenosti</u> Oficiální měření na atletické dráze	<i>duben 2018</i>

7. Zahraníční soustředění, Švédsko  
Tradiční jarní soustředění spojené s účastí na Tiomile. Cílem tohoto soustředění je získat zkušenosti z náročných zahraničních terénů. Toto soustředění není předmětem příspěvku dotace Nadace OB. *duben 2018*
  
8. Soustředění před MČR na KT  
Závěrečná příprava před MČR na krátké trati. Terén i náplň tréninků zvolen s ohledem na nadcházející vrchol jarní sezóny. *květen 2018*
  
9. Mapové výjezdy  
Mapová a běžecká příprava formou tradičních výjezdů z Hradce Králové. Jednotlivé tréninky charakterově postaveny tak, aby co nejlépe simulovaly nadcházející celostátní závody. *(duben – červen a září – říjen 2018)*
  
10. 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 rozbory tratí...). *duben – říjen 2018*
  
11. Prázdninové soustředění při CVCČ  
Budování fyzické kondice, mapové tréninky, společné výlety, účast na CVCČ 2018. *srpen 2018*
  
12. Přípravné soustředění MČR družstev  
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 2018*
  
13. Závěrečná schůzka  
Vyhodnocení celého roku a diskuze plánu pro příští rok, drobné odměnění všech členů SCM. *listopad 2018*

Původně samostatně plánované soustředění při Ceně východních Čech bylo nakonec z organizačních důvodů spojeno s přípravným soustředěním na MČR na klasické trati a družstev. Všechny ostatní akce proběhly v plánovaném rozsahu. Zahraniční pobyt ve Švédsku 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 2017 do konce října 2018 v následujícím složení:

### **Běžecské tréninky**

- pondělí 17.00 hodin, noční OB nebo vytrvalost, Bříčka nebo dle domluvy
- středa 16.30 hodin, běžecská technika a vytrvalost, dráha TJ Sokol HK
- sobota/neděle – účast na zimních azimutech a Zimní hradubické lize, dle dohody

### **Regenerace a posilování**

- úterý 17.00 hodin, tělocvična SHK, ZŠ Horákové
- čtvrtek 17.00 hodin, tělocvična PHK, ZŠ Štefánikova
- pátek 16.30 hodin, bazén HK

## **6 Personální zajištění činnosti SCM**

	<b>Jméno</b>	<b>Trenérská licence</b>	<b>Registrační číslo</b>	<b>E-mail, telefon</b>
1.	Chaloupská Pavlína	T3	PHK7201	
2.	Jedlička Michal	T2	SHK7309	
3.	Losman Petr	T3	PHK7901	
4.	Netuka Jan	T3	SHK7001	
5.	Vandas Luděk	T3	VAM6601	

## **7 Seznam závodníků zařazených do SCM**

	<b>Jméno</b>	<b>Kategorie</b>	<b>Registrační číslo</b>
1	David Fábera	H16	SHK0305
2	Holečková Petra	D16	SHK0250
3	Chaloupský Jakub	H16	PHK0302
4	Kroniková Štěpánka	D18	SHK0150
5	Kodytková Denisa	D16	SHK0252
6	Metelka Ondřej	H16	PHK0101
7	Thýnová Martina	D16	SHK0350
8	Thýnová Nikola	D18	SHK0051
9	Tichý Radomír	H16	SHK0000
10	Vandasová Adéla	D16	PHK0255
11	Biederman Adriana	D18	SHK0053
12	Garbacik Maja	D18	SHK0054

13	Hápová Petra	D18	PHK0051
14	Horáková Veronika	D16	PHK0353
15	Langr Jan	H18	SHK0101
16	Porkert Jan	H18	SHK0100
17	Raková Petra	D16	SHK0251
18	Samek Tomáš	H18	PHK0001
19	Suchá Simona	D16	SHK0351
20	Tichý Lubomír	H16	SHK0303
21	Zimová Barbora	D18	SHK0151

V průběhu roku vyřazeni kvůli neúčasti na akcích: Biederman a Gabarcik.

## 8 Seznam akcí

Termín	Akce	Účast	Pozn.
listopad 2017	Úvodní sraz	17	
26. 1. – 28. 1. 2018	Zimní lyžařské soustředění	6	
březen 2018	Vyšetření u sportovního lékaře	17	
6. 3. – 11. 3. 2018	Jarní mapové soustředění – Slovinsko	8	
duben 2018	Fyzické testy	16	
20. 4. – 2. 5. 2018	Zahraniční soustředění – Švédsko	9	
16. 6. 2018	Závěrečná příprava na MČR KT	8	
jaro, podzim 2018	Mapové výjezdy	19	
1. 9. – 2. 9. 2018	Podzimní přípravné soustředění	7	
listopad 2018	Závěrečná schůzka	5	

Celkem 17 členů SCM Královéhradecka má na základě vyšetření ve Fakultní nemocnici v Hradci Králové 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 2018, 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.

- **Zimní soustředění, 26. 1. – 28. 1. 2018 v Deštném v Orlických horách, chata Prim.**

Lyžařské soustředění SCM Královéhradecko (s účastí i dalších členů PHK, SHK a SJC)

proběhlo v Orlických horách. Začínalo se v pátek lyžováním s čelovkami. Sobotní dopolední fázi zajistil výjezd na Vrchmezí a Šerlich, odpoledne bylo volné ježdění kolem Velké Deštné. Při nedělním ježdění po hřebeni Orlických hor účastníkům už bohužel tolik nepřálo počasí. Každý večer se uskutečnilo společné posezení s teoretickou přípravou směrem k celé sezóně.

- **Lékařské vyšetření, únor – duben**

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. Kdo se nemohl zúčastnit, musel donést potvrzení o vyšetření alespoň od svého dětského lékaře.

- **Jarní mapové soustředění Slovinsko, 6. – 11. 3. 2018**

Mapové soustředění, které se konalo v krasové oblasti jižního Slovinska, bylo velkou mapovou zkušeností pro všechny zúčastněné. Kromě pěti kvalitních tréninků závodníci absolvovali na závěr 2 etapy závodů Lipica Open, na kterých zúročili své nově získané zkušenosti.

- **Fyzické testy, 28. 3. 2018, Sokol Hradec Králové**

Test proběhl v zázemí Sokola Hradec Králové. Testu se zúčastnilo celkem 12 členů SCM i TSM. Většina členů uvítala tento test jako přípravu na jeden z nominačních závodů k MED 2018 či na podzimní testy TSM.

- **Zahraniční soustředění, 20. 4. – 2. 5. 2018, Švédsko, Tiomila**

Jako již tradičně v posledních letech, odjelo královéhradecké SCM čerpat nové mapové zkušenosti do zahraničí. Účasti na dětském závodě Tiomila předcházelo soustředění v kvalitních terénech v okolí Stockholmu, kde účastníci absolvovali celkem 10 mapových fází (z toho dvě závodní), běžecké posilování ale i poznávání (návštěva Stockholmu). Akce nebyla financována z prostředků SCM Královéhradecka.

- **Mapové výjezdy, jaro a podzim 2018**

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. Na některých výjezdech se pořadatelsky podílí i bývalí členové SCM, čehož si velmi ceníme.



- **Přípravné soustředění na MČR na krátké trati**, 16. 6. 2018 Radavanice, Žaltman  
Hutnou mapovou přípravu absolvovali někteří členové SCM v rámci intenzivního minisoustředění v Radvanicích v polovině června, zaměřeného na nadcházející Mistrovství na krátké trati. Během jednoho dne proběhly dva tréninky krátké trati, které prověřily mapové schopnosti zúčastněných při sebězích v hustnících, kamenitém a bohatě členitém terénu.

- **Podzimní přípravné soustředění na klasiku**, 1. 9. – 2. 9. 2018 Odolov  
Příprava na podzimní individuální vrchol sezóny, Mistrovství na klasické trati, byla spojena s původně samostatně plánovaným soustředěním při Ceně východních Čech. Pro přihlášené byly po pátečních Srovnávacích testech mládeže v Trutnově připraveny kolem Odolova celkem 3 tréninky. Během prvních dvou si závodníci natrénovali práci s buzolou, čtení vrstevnic a volby postupů. Po důkladné večerní analýze si v nedělním tréninku všichni mohli své nové zkušenosti vyzkoušet na modelové závodní trati.

- **Závěrečná schůzka trenérů**  
Trenéři SCM se společně sešli na začátku listopadu. Zhodnotili naplnění vytyčených cílů v roce 2018, prodiskutovali finanční stránku působení SCM a byl stanoven předběžný kalendář akcí na rok 2019.

## **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 se podařilo navázat na úspěšná léta minulá. Členové SCM mohli opět vyrazit na kvalitní zahraniční soustředění, nadále pokračuje zajímavá spolupráce s finským oddílem Suunta Jyväskylä, za který někteří členové běželi Tiomilu.

Na českém území byla uspořádána dvě mapová a jedno objemové zimní soustředění na lyžích.

Nadále jsme využívali i pomoci dalších trenérů ze zapojených oddílů, výborně pokračovala úzká spolupráce s SCD Královéhradecka. Díky finančnímu příspěvku Nadace OB, byla talentovaným dětem umožněna lékařská prohlídka a zajištěn celoroční tréninkový servis. Jako nezanedbatelnou složku všech akcí SCM vidíme i přátelský, týmový duch, který se nám nadále

daří udržovat.

## 11 Hodnocení projektu dle daných kritérií

- **Zvýšení počtu licencí A na 15**

- nesplněno

Z původních 10 licencí A na počátku roku 2018 se podařilo tuto licenci obhájit sedmi závodníkům. Dvěma členům sportovního centra se ale naopak podařilo pro rok 2019 získat nově licenci A, celkový počet závodníků s licenci A se tak pro rok 2019 snížil pouze o jednoho. Bohužel, čtyři z těchto našich nejlepších členů v příštím roce postupují do juniorské kategorie, nicméně i tak jsme se získanými licencemi pro příští rok velmi spokojeni. I nadále budeme pokračovat ve snaze přimět závodníky k vyšší účasti na závodech Žebříčku A či B, díky čemuž se v letošním roce podařilo všem zařazeným členům udržet alespoň licenci B.

- ***Zařazení alespoň tří členů SCM do juniorské reprezentace ČR pro rok 2019***

- částečně splněno

Na konci roku 2018 byla do skupiny B juniorské reprezentace zařazena Nikola Thýnová. Mezi sledované naděje českého juniorského reprezentačního týmu byly zařazeny Petra Holečková a Adéla Vandasová.

- ***Účast alespoň čtyř členů SCM na JWOC nebo MED 2018.***

- částečně splněno

Na juniorské mistrovství světa, které v červenci proběhlo v maďarském Kecskemétu, byla nominována Nikola Thýnová.

Evropského utkání dorostu se na základě své nominace zúčastnili v bulharském Veliko Tarnovu Adéla Vandasová a Jakub Chloupský. Druhý jmenovaný se na sprintu i klasické trati umístil v první desítce všech závodníků.

Kromě výše uvedeného však nutno poukázat i na to, že jedna z našich nejlepších závodnic zařazených do Sportovního centra mládeže Královehradecka, Nikola Thýnová, se zúčastnila říjnového Juniorského evropského poháru, který se konal ve Švýcarsku.

## 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.

<b>Příjmy</b>	<b>[v tis. Kč]</b>	<b>Z toho Nadace OB</b>
Nadace OB	27	27
OK 99 Hradec Králové	74	
Královéhradecký kraj	25	
Příspěvky členů centra	100	
<b>Celkem</b>	<b>226</b>	<b>27</b>

<b>Výdaje</b>	<b>[v tis. Kč]</b>	<b>Z toho Nadace OB</b>
Úvodní sraz	0	0
Zimní soustředění (ubytování)	30	10
Vyšetření u sportovního lékaře	22	0
Jarní mapové soustředění - Slovinsko	50	0
<i>Mapy</i>	1	
<i>Doprava</i>	29	
<i>Ubytování</i>	20	
Zahraniční soustředění Švédsko-Tiomila	70	0
<i>Mapy</i>	1	
<i>Doprava</i>	40	
<i>Ubytování</i>	25	
<i>Startovné na 10M 2018</i>	4	
Fyzické testy	0	0
Mapové výjezdy (doprava)	32	6,5
Podzimní soustředění	22	10,5
<i>Startovné</i>	0	
<i>Doprava</i>	3	
<i>Ubytování</i>	19	
Závěrečná schůzka trenérů	0	0
<b>Celkem</b>	<b>226</b>	<b>27</b>

*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 společných stránkách SCM a TSM [zde](#) případně na stránkách jednotlivých zúčastněných oddílů.

S činností SCM jsou obeznámeno Město Hradec Králové i Královéhradecký kraj. Při této příležitosti se snažíme vždy v člancích 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 SCM Královéhradecko nabízet kvalitní tréninkový servis všem mládežníkům ve spádovém regionu. V budoucích letech chceme zlepšit výkonnost celé skupiny, motivovat mládežníky k pravidelnému tréninku a podporovat je v účasti na všech závodech ČSOS všech úrovní. Zejména v tomto vidíme do budoucích let velkou výzvu, neboť velká část závodníků ztratila licenci kvůli neúčasti na závodech odpovídající úrovně.

I v nadcházejících letech chceme nabídnout možnost zúčastnit se alespoň jedné zahraniční akce za rok, tak aby závodníci měli možnost dostatečně rozvíjet svoji mapovou a běžeckou techniku. Chceme i nadále zprostředkovávat kvalitní vyšetření sportovního charakteru a rozvíjet mezi mládeží fair-play přístup.

### **15 Seznam příloh**

Příloha č. 1: Přehled dosažených výsledků členů SCM Královéhradecka v roce 2018

v Hradci Králové dne 28. 11. 2018

Za příjemce:

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

### Přehled dosažených výsledků členů SCM Královéhradecka v roce 2018

<b>JWOC</b>		<b>sprint</b>	<b>middle</b>	<b>klasika</b>	<b>štafety</b>
<b>D20</b>	Nikola Thýnová	73.	disk	133.	-

<b>EYOC</b>		<b>sprint</b>	<b>klasika</b>	<b>štafety</b>
<b>D16</b>	Adéla Vandasová	53.	67.	-
<b>H16</b>	Jakub Chaloupský	10.	7.	<b>1.</b>

		<b>MČR sprint</b>	<b>MČR krátká</b>	<b>MČR klasika</b>	<b>MČR noční</b>	<b>ŽA</b>	<b>ŽB</b>	<b>dráha</b>	<b>licence 2019</b>
H16	Fábera David	54.	68.	30.	-	35		10.35	B
D16	Holečková Petra	10.	3.	2.	1.	3.		12.02	A
H16	Chaloupský Jakub	5.	1.	2.	-	1.		10.03	A
D18	Kroniková Štěpánka	13.	11.	15.	-	15.		13.48	A
D16	Kodytková Denisa	33.	21.	31.	-	35.		13.31	B
H18	Metelka Ondřej	-	-	15.	-	14		10.18	A
D16	Thýnová Martina	-	22.	15.	14.	24		13.14	A
D18	Thýnová Nikola	2.	5.	3.	2.	2.		12.23	A
H18	Tichý Radomír	24.	37.	28.	-	31.		10.27	B
D16	Vandasová Adéla	16.	2.	4.	-	4.		12.06	A
D18	Biederman Adriana	vyřazena pro neúčast							
D18	Garbacik Maja	vyřazena pro neúčast							
D18	Háповá Petra	-	31.	-	-		11.	-	B
D16	Horáková Veronika	-	-	-	-		4.	-	B
H18	Langr Jan	-	45.	-	-		4.	-	B
H18	Porkert Jan	-	43.	54.	-		6.	11.34	B
D16	Raková Petra	-	37.	26.	-		2.	12.26	A
H18	Samek Tomáš	-	20.	33.	24.		1.	10.23	A
D16	Suchá Simona	-	-	-	-		9.	-	B
H16	Tichý Lubomír	-	65.	55.	-		3.	11.00	B
D18	Zimová Barbora	-	-	-	-		10.	-	B

<b>MČR</b>		<b>PHK A</b>	<b>PHK B</b>	<b>SHK A</b>	<b>SHK B</b>
<b>Štafety dívky</b>		10.	-	3.	14.
<b>Štafety hoši</b>		8.	-	21	-
<b>družstva</b>		7.	-	9.	26.

**Do juniorské reprezentace ČR pro rok 2019 byli zařazeni:**

Nikola Thýnová

**Mezi sledované závodníky juniorského reprezentace 2019 byli zařazeni:**

Petra Holečková, Adéla Vandasová

v Hradci Králové dne 28. 11. 2018

Za příjemce:

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