

Závěrečná zpráva

Provozování Sportovního centra mládeže Královéhradecka v orientačním běhu v roce 2019

Grantový program Sportovního centra mládeže v orientačním běhu

Nadace OB, ročník 2019

Hradec Králové, listopad 2019

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 2019.

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, Labská louka 669/13, Hradec Králové, 500 11

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 13
- Zařazení alespoň dvou členů SCM do juniorské reprezentace ČR pro rok 2020.
- Účast alespoň čtyř členů SCM na JWOC nebo MED 2019.

Dílčí cíle:

- Uspořádání 2 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 2019 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 2019.	<i>listopad 2018</i>
2.	<u>Úvodní sraz</u> Schůzka trenérů, diskuse ročních tréninkových plánů, informace o plánech SCM pro rok 2019.	<i>listopad 2018</i>
3.	<u>Zimní lyžařské soustředění – Harrachov</u> Budování fyzické kondice, motivační přednáška reprezentanta, vytrvalost.	<i>leden 2019</i>
4.	<u>Vyšetření u sportovního lékaře</u> Analýza časové řady naměřených hodnot jednotlivých závodníků, zhodnocení trenérem a závodníkem.	<i>březen 2019</i>
5.	<u>Jarní mapové soustředění - Portugalsko</u> Upevnění základních technických návyků, práce s buzolou a motivace před jarní částí sezóny. Toto soustředění není předmětem příspěvku dotace Nadace OB.	<i>březen 2019</i>
6.	<u>Testy fyzické připravenosti</u> Oficiální měření na atletické dráze	<i>jaro 2019</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. *přelom dubna a května 2019*

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. *červen 2019*

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. *jaro a podzim 2019*

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 rozborů tratí...). *duben – říjen 2019*

11. Prázdninové soustředění
Přípravné soustředění zaměřené vrcholy podzimní sezóny, tj. MČR na klasické trati a MČR štafet a družstev. Terén i náplň tréninků zvolena právě s ohledem na nadcházející vrchol podzimní sezóny. *srpen 2019*

12. Závěrečná schůzka
Vyhodnocení celého roku a diskuze plánu pro příští rok, drobné odměnění všech členů SCM. *listopad 2019*

Všechny naplánované 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 začátku listopadu 2018 do konce října 2019 v následujícím složení:

Běžecké tréninky

- pondělí 17.00 hodin, noční OB nebo vytrvalost, Biřička nebo dle domluvy
- středa 16.30 hodin, běžecká 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

	Jméno	Trenérská licence	Registrační číslo	E-mail, telefon
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

	Jméno	Kategorie	Registrační číslo
1	Katka Besedová	D16	PHK0351
2	Čapková Anna	D16	PHK0451
3	Černík Adam	H16	SHK0404
4	Dohnálek Tomáš	H16	SHK0403
5	Fábera David	H16	SHK0305
6	Holečková Petra	D18	SHK0250
7	Horáková Veronika	D16	PHK0353
8	Chaloupský Jakub	H16	PHK0302
9	Chvátilová Johana	D16	PHK0450
10	Jakubský Adam	H16	SHK0402
11	Kodytek Adam	H16	SHK0402
12	Kokrda Vojtěch	H16	PHK0402
13	Kolář Šimon	H16	SHK0405
14	Kroniková Štěpánka	D18	SHK0150
15	Maršounová Jana	D16	SHK0454
16	Metelka Ondřej	H18	PHK0101

17	Morávková Barbora	D16	SHK0352
18	Neumann Matěj	H16	PHK0400
19	Rak Tomáš	H16	SHK0400
20	Raková Petra	D18	SHK0251
21	Suchá Simona	D16	SHK0351
22	Tichý Lubomír	H16	SHK0303
23	Thýnová Martina	D16	SHK0350
24	Vandasová Adéla	D16	PHK0255
25	Verner Lukáš	H16	SHK0407
26	Vrábelová Hanka	D16	PHK0454
27	Zamoužilová Anežka	D16	PHK0364

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

8 Seznam akcí

Termín	Akce	Účast	Pozn.
listopad 2018	Úvodní sraz	21	
18. 1. – 20. 1. 2019	Zimní lyžařské soustředění Harrachov	10	
březen 2019	Vyšetření u sportovního lékaře	24	
23. 2. – 3. 3. 2019	Jarní mapové soustředění – Portugalsko	7	
duben 2019	Fyzické testy	20	
25. 4. – 5. 5. 2019	Zahraniční soustředění – Švédsko	7	
15. 6. 2019	Mapové tréninky před MČR krátká trať	5	
31. 8. – 1. 9. 2019	Závěrečná příprava na MČR klasická trať	12	
jaro, podzim 2018	Mapové výjezdy	20	v průměru
listopad 2018	Závěrečná schůzka	20	

Celkem 24 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 2019, byly jim rozdány nominační listy a prodiskutováno vedení tréninkových deníků. Trenéři též doporučili možnost využívání online mapových archivů (obpostupy.cz), pomocí kterých mohou členové centra evidovat svoje závody a tréninkovou činnost.

- **Zimní soustředění, 18. – 20.1. 2019, Harrachov, hotel Mumlava.**

Lyžařské soustředění SCM Královéhradecko (s účastí i dalších členů PHK, SHK a VAM) proběhlo v krkonošském Harachově, který nabídl skvělé lyžařské podmínky. Během prodlouženého víkendu zúčastnění stihli celkem 4 kvalitní tréninky, a to nejen na české straně Krkonoš, ale i v sousedních polských Jakuszycích, Prostor dostal i nácvik běžkové techniky na stadionu v Harachově.

- **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 Portugalsko, 23.2. – 3.3. 2019**

Za prvním letošním sluníčkem vyrazili členové SCM Královéhradecko do Portugalska. V úvodu soustředění bylo v oblasti, kde se v roce 2021 uskuteční juniorské mistrovství světa, několik mapových tréninků k seznámení se s náročným, avšak orientačně velmi zajímavým terénem. V druhé části, po krátkém, ale velmi důležitém odpočinku, byly na programu závody Portugal O-meeting, ve kterých si všichni mohli naostro otestovat čerstvě nabitě zkušenosti z první poloviny pobytu. Akce nebyla financována z prostředků SCM Královéhradecka.

- **Fyzické testy, 20. 3. 2019, Sokol Hradec Králové**

Test proběhl v zázemí Sokola Hradec Králové. Testu se zúčastnilo celkem 20 členů SCM i TSM. Většina členů uvítala tento test jako přípravu na jeden z nominačních závodů k MED 2019 či na podzimní testy TSM.

- **Zahraniční soustředění, 25.4. – 5.5. 2019, Švédsko, Tiomila**

I v roce 2019 nechyběl mezi akcemi SCM tradiční výjezd na sever. Oproti loňskému modelu však došlo k podstatné změně, když hned po úvodním tréninku absolvovali zúčastnění závod Tiomila. Po jeho skončení se všichni přesunuli do Göteborgu, v jehož okolí během dalších 7 dní stihli 7 mapových tréninků, dva běžkové a na závěr i jeden závod. Soustředění bylo, jako vždy, zdrojem důležitých mapových zkušeností, ale i zábavy a společně a kvalitně stráveného času. Akce nebyla financována z prostředků SCM Královéhradecka.

- **Mapové výjezdy, jaro a podzim 2019**

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, 15. 6. 2019** Radavanice, mapa Závora
Tak jako v loňském roce proběhla závěrečná příprava před mistrovstvím na krátké trati během intenzivního víkendu v polovině června. Dopoledne byl na programu seznamovací trénink seběhů a traverzů. Opoledne mohli zúčastnění vše zúročit v ostrém testu závodní trati.

- **Podzimní přípravné soustředění na klasiku, 31. 8. – 1. 9. 2019,** Janov na Nisou
Zázemí pro závěrečnou přípravu před podzimním vrcholem sezóny poskytla SCM Králobehradecko chata Metaz, ze které zúčastnění vyrazili během prodlouženého víkendu na celkem 3 mapové tréninky. Na mapách Branberk, Břízky a Slovanka si všichni mohli v relevantních terénech natrénovat volbu postupů, která byla pro nadcházející závody velmi důležitá. V neděli pak zúčastněné čekal model klasické trati, na které mohli vyzkoušet natrénované zkušenosti.

- **Závěrečná schůzka trenérů**

Trenéři SCM se společně sešli na začátku listopadu. Zhodnotili naplnění vytyčených cílů v roce 2019, prodiskutovali finanční stránku působení SCM a byl stanoven předběžný kalendář akcí na rok 2020.

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 dvě kvalitní zahraniční soustředění, které byli velkým přínosem nejen pro ty, kteří už mají zkušenost se zahraničními terény.

Kromě toho jsme uspořádali i dvě mapová soustředění na domácí půdě se zaměřením na dva

zdejší vrcholy sezóny, tj. MČR na krátké a klasické trati.

Nadále jsme využívali i pomoci dalších trenérů ze zapojených oddílů, výborně pokračovala úzká spolupráce s SCD Královéhradecká. 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 13**

- částečně nesplněno

Z původních 10 licencí A na počátku roku 2019 se podařilo tuto licenci obhájit osmi závodníkům. Pro následující rok jsme ale naopak získali 4 nováčky. Byť se tedy nepodařilo splnit vytyčený cíl, počet členů SCM s licencí A se zvýšil o dva, což je pozitivní příslib do budoucnosti a velká motivace pro ostatní členy sportovního centra. I nadále budeme pokračovat ve snaze přimět závodníky k vyšší účasti na závodech Žebříčku A či B.

- ***Zařazení alespoň dvou členů SCM do juniorské reprezentace ČR pro rok 2020***

- splněno nad rámec stanoveného cíle

Na konci roku 2019 byli do juniorské reprezentace zařazeni hned tři členové SCM, a to Adéla Vandasová, Jakub Chaloupský a Ondřej Metelka. Nikola Mezi sledované závodníky českého juniorského reprezentačního týmu byla zařazena Nikola Thýnová.

- ***Účast alespoň čtyř členů SCM na JWOC nebo MED 2019.***

- částečně splněno

Na juniorské mistrovství světa, které v červenci proběhlo v dánském Silkeborgu, byla nominována Nikola Thýnová.

Evropského utkání dorostu se na základě své nominace zúčastnili v běloruském Grodnu dva členové SCM, Jakub Chaloupský a Ondřej Metelka. První jmenovaný získal na klasické trati stříbrnou medaili a ve štafetách dokonce medaili zlatou

Kromě výše uvedeného bychom rádi upozornili i na to, že hned dva členové SCM, Adéla

Vandasová a Ondřej Metelka se v září zúčastnili tradičního Juniorského evropského poháru, který se konal ve Francii.

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	32	32
OK 99 Hradec Králové	150	
Královéhradecký kraj	25	
Příspěvky členů centra	45	
Celkem	252	32

Výdaje	[v tis. Kč]	Z toho Nadace OB
Úvodní sraz	0	0
Zimní soustředění (ubytování)	30	2
Vyšetření u sportovního lékaře	22	0
Jarní mapové soustředění	40	20
<i>Mapy</i>	1	
<i>Doprava</i>	19	
<i>Ubytování</i>	20	
Zahraniční soustředění Švédsko	100	0
<i>Mapy</i>	5	
<i>Doprava</i>	40	
<i>Ubytování</i>	45	
<i>Startovné na 10M 2019</i>	10	
Fyzické testy	0	0
Mapové výjezdy (doprava)	38	4
Podzimní soustředění	22	6
<i>Startovné</i>	0	
<i>Doprava</i>	3	
<i>Ubytování</i>	19	
Závěrečná schůzka trenérů	0	0
Celkem	252	32

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 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 SCM Královéhradecko nabízet kvalitní tréninkový servis všem mládežníkům ve spádovém regionu. V budoucích letech chceme udržovat stabilní výkonnost celé skupiny, motivovat mládežníky k pravidelnému tréninku a podporovat je v účasti na všech závodech ČSOS všech úrovní. Kromě toho je také našim cílem udržovat nastavený vysoký standard tréninků, soustředění a nabídnout tak zařazeným závodníkům prostor k dalšímu rozvoji.

I v nadcházejících letech chceme nabídnout možnost zúčastnit se alespoň jedné zahraniční akce za rok a několika dalších na domácí půdě. 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 2019

v Hradci Králové dne 27.11.2019

Za příjemce:

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

Přehled dosažených výsledků členů SCM Královéhradecka v roce 2019

JWOC		sprint	middle	klasika	štafety
D20	Nikola Thýnová	79.	73.	107.	-

EYOC		sprint	klasika	štafety
H18	Jakub Chaloupský	24.	2.	1.
H18	Ondřej Metelka	33.	Disk	10.

		MČR sprint	MČR krátká	MČR klasika	MČR noční	ŽA	ŽB	licence 2020
D16	Katka Besedová							C
D16	Čapková Anna				23.		8.	B
H16	Černík Adam						14.	B
H16	Dohnálek Tomáš				22.		4.	A
H16	Fábera David				23.		2.	A
D18	Holečková Petra	18.	3.	8.		14.		A
D16	Horáková Veronika						11.	B
H16	Chaloupský Jakub	1.	5.	1.	10.	1.		A
D16	Chvátilová Johana	28.			30.	24.		A
H16	Jakubský Adam							
H16	Kodytek Adam						9	B
H16	Kokrda Vojtěch							
H16	Kolář Šimon	50.			21.	22.		A
D18	Kroniková Štěpánka	37.				33.		
D16	Maršounová Jana							
H18	Metelka Ondřej	23.	11.	1.	4.	2.		A
D16	Morávková Barbora							
H16	Neumann Matěj					36.		A
H16	Rak Tomáš						20.	
D18	Raková Petra	24.			22.	42.		
D16	Suchá Simona							
H16	Tichý Lubomír	21.			36.		1.	A
D16	Thýnová Martina	9.	13.	16.	15.	11.		A
D16	Vandasová Adéla	11.		1.	1.	1.		A
H16	Verner Lukáš							
D16	Vrábelová Hanka							
D16	Zamouřilová Anežka				20.		2.	A

MČR		PHK A	PHK B	SHK A	SHK B
Sprintové štafety		7.	25.	18.	-
Štafety D		2.	27.	10.	-
Štafety H		29.	-	26.	-
Družstva		16.	-	9.	DISK

Do juniorské reprezentace ČR pro rok 2020 byli zařazeni:

Jakub Chaloupský

Ondřej Metelka

Adéla Vandasová

Mezi sledované závodníky juniorského reprezentace 2020 byli zařazeni:

Nikola Thýnová

v Hradci Králové dne 27.11.2019

Za příjemce:

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