

Závěrečná zpráva

Provozování Sportovního centra mládeže Královéhradecka v orientačním běhu v roce 2023

Grantový program Sportovního centra mládeže v orientačním běhu

Nadace OB, ročník 2023

Hradec Králové, listopad 2023

Obsah

3
3
3
3
4
6
6
8
8
10
10
11
12
12
12

1 Název projektu

Provozování Sportovního centra mládeže Královéhradecka (dále jen SCM KH) v orientačním běhu v roce 2023.

2 Příjemce projektu

OK 99 Hradec Králové, z. s., Labská louka 669/13, Třebeš, 500 11 Hradec Králové,
DIČ: CZ69153337

3 Garant projektu

Ing. Martin Müller

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 v počtu 12.
- Zařazení alespoň dvou členů SCM do juniorské reprezentace ČR pro rok 2024.
- Účast alespoň dvou členů SCM na JWOC nebo MED 2023.

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 2023 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 2023 Zajišťuje kolektiv všech trenérů.	<i>listopad 2022</i>
2.	<u>Úvodní sraz</u> Schůzka trenérů, diskuse ročních tréninkových plánů, informace o plánech SCM pro rok 2022.	<i>listopad 2022</i>
3.	<u>Zimní lyžařské soustředění</u> Budování fyzické kondice, vytrvalost, trénink techniky běžeckého lyžování. Zajišťuje Pavlína Chaloupská.	<i>leden 2023</i>
4.	<u>Vyšetření u sportovního lékaře</u> Analýza časové řady naměřených hodnot jednotlivých závodníků, zhodnocení trenérem a závodníkem. Zajišťuje Pavlína Chaloupská.	<i>jaro 2023</i>
6.	<u>Testy fyzické připravenosti</u> Oficiální měření na atletické dráze. Zajišťuje Pavlína Chaloupská.	<i>jaro 2023</i>
7.	<u>Zahraniční soustředění</u> Tradiční jarní zahraniční soustředění, jehož cílem je zisk a prohloubení zkušeností z náročných zahraničních terénů. Toto soustředění není předmětem příspěvku dotace Nadace OB a jeho uskutečnění bude záviset na aktuální situaci. Zajišťuje Pavlína Chaloupská.	<i>jaro 2023</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. Zajišťuje kolektiv všech trenérů.	<i>jaro a podzim 2023</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 2023</i>
10.	<u>Soustředění před MČR na krátké trati</u> Přípravné soustředění zaměřené na vrchol jarní sezóny, tj. MČR na krátké trati, čemuž bude přizpůsoben terén i náplň tréninků. Zajišťuje Pavlína Chaloupská.	<i>květen 2023</i>
11.	<u>Soustředění před MČR na klasické trati</u> Závěrečná příprava před MČR na krátké trati. Terén i náplň tréninků bude zvolen s ohledem na nadcházející vrchol podzimní sezóny. Zajišťuje Pavlína Chaloupská.	<i>září 2023</i>
12.	<u>Závěrečná schůzka</u> Vyhodnocení celého roku a diskuze plánu pro příští rok, drobné odměnění všech členů SCM. Zajišťuje kolektiv všech trenérů.	<i>listopad 2023</i>

Všechny naplánované akce proběhly v plánovaném nebo obměněném rozsahu, viz dále.

Dále bylo umožněno všem členům SCM docházet na pravidelné tréninky, které velmi podpořily výkonnostní růst jednotlivých závodníků. Tréninky probíhaly od začátku listopadu 2022 do konce října 2023 v následujícím složení:

Běžecké tréninky

- pondělí 17.00 - noční OB nebo vytrvalost, Biřička nebo dle domluvy
- středa 16.30 - běžecká technika a vytrvalost, dráha TJ Sokol HK
- sobota/neděle – účast na zimních azimutech a závodech Zimní hradubické ligy, dle dohody
- sobota/neděle – účast na celostátních i oblastních závodech dle příslušné výkonnostní licence

Regenerace a posilování

- čtvrtek 17.00 - tělocvična PHK, ZŠ Štefánikova

6 Personální zajištění činnosti SCM

	Jméno	Trenérská licence	Registrace	E-mail
1.	Chaloupská Pavlína	T2	PHK7201	
2.	Metelka Pavel	T3	PHK6800	
3.	Faltejsek Pavel	T3	PHK7003	
4.	Samková Renata	T3	PHK7456	
5.	Tomáš Novotný	T3	PHK8101	
6.	Martina Novotná	T3	PHK8255	
7.	Lucie Vítková		PHK8055	
8.	Martina Hepnerová	T3	PHK8150	
9.	Netuka Jan	T3	SHK73091	
10.	Čečka Jiří	T3	SHK7600	
11.	Čečková Martina	T3	SHK7753	
12.	Svoboda Ondřej	T3	SHK7605	
13.	Kolář Viktor	T3	SHK7300	

7 Seznam závodníků zařazených do SCM

Jmenný seznam zařazených talentů ve věku 15–18 roků s licencí A

	Jméno	Kategorie	Registrace	E-mail
1.	Ballonová Lucie	D18	PHK0664	
2.	Čapková Markéta	D16	PHK0850	
3.	Čečková Karolína	H18	SHK0650	

4.	Čermák Martin	H18	PHK0502	
5.	Kopecká Martina	D18	PHK0555	
6.	Košková Martina	D16	SHK0652	
7.	Kovalchuk Serafim	H18	PHK0508	
8.	Macháček Tomáš	H16	SHK0811	
9.	Metelka Tomáš	H16	PHK0801	
10.	Netuková Anežka	D16	SHK0750	
11.	Neumannová Alžběta	D16	PHK0650	
12.	Novotná Vendula	D16	PHK0777	
13.	Podlešáková Monika	D16	<u>PHK0752</u>	
14.	Pompach Lukáš	H18	PHK0500	

Jmenný seznam zařazených talentů ve věku 15 –16 roků s jinou licencí než je licence A

	Jméno	Kategorie	Registrace	E-mail
1.	Beneda Vojtěch	H16	SHK0703	
2.	Bezvoda Jakub	H16	SHK0807	
3.	Čečka Vojtěch	H16	SHK0804	
4.	Čížková Alena	D16	PHK0857	
5.	Dobiášová Johana	H16	SHK0856	
6.	Hebelková Kateřina	D16	SHK0858	
7.	Horák Filip	H16	PHK0701	
8.	Hlavsová Tereza	D16	SHK0857	
9.	Chlupáčová Anežka	D16	SHK0760	
10.	Jedličková Veronika	D16	SHK0850	
11.	Kunartová Dominika	D16	PHK0888	
12.	Kurka Antonín	H16	SHK0700	
13.	Linderová Anna	D16	PHK0852	
14.	Málková Michaela	D16	PHK0853	
15.	Matoušková Markéta	D16	PHK0855	
16.	Matušinec Jakub	H16	PHK0802	
17.	Michalec Vojtěch	H16	PHK0806	
18.	Nevmerzhyska Mariina	D16	PHK0759	
19.	Ondrušová Zuzana	D16	PHK0757	
20.	Rémiš Štěpán	H16	SHK0802	
21.	Rémiš Šimon	H16	SHK0801	
22.	Selixová Anežka	D16	SHK0852	
23.	Selixová Marianna	D16	SHK0752	

24.	Seligr Lukáš	H16	PHK0709	
25.	Solařová Linda	D16	SHK0758	
26.	Strejčková Klára	D16	SHK0861	
27.	Šlambora Kryštof	H16	SHK0806	
28.	Štefánik Jan	H16	SHK0705	
29.	Šumpíková Barbora	D16	SHK0759	
30.	Tejkl Ondřej	H16	SHK0810	
31.	Tkachenko Artem	H16	PHK0710	
32.	Vrábel Štěpán	H16	PHK0705	
33.	Zídek Filip	H16	PHK0706	

8 Seznam akcí

Termín	Akce	Účast	Pozn.
listopad 2022	Úvodní sraz	22	
13. 1. – 15. 1. 2023	Zimní lyžařské soustředění Jizerka	10	
květen 2023	Vyšetření u sportovního lékaře	25	
7. 3. – 12. 3. 2023	Jarní mapové soustředění Slovinsko	8	
duben 2022	Fyzické testy	15	
28. 4. – 8. 5. 2023	Zahraniční soustředění – Švédsko	8	
31. 8. – 2. 9. 2023	Mapové soustředění před MČR krátká trať	8	
jaro, podzim 2023	Mapové výjezdy	20	v průměru
listopad 2023	Závěrečná schůzka	10	

Celkem 25 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 více termínech na stadionu hasičů Hradec Králové tak, aby účast byla umožněna všem členům SCM Královéhradecka. Členové byli seznámeni s programem na rok 2024, bylo prodiskutováno vedení tréninkových deníků. Trenéři též doporučili možnost využívání online mapových archivů (livelox), pomocí kterých mohou členové centra evidovat svoje závody a tréninkovou činnost.

- **Zimní soustředění, 13. – 15.1. 2023, Jizerka, chata Stará Pila.**

Začátek roku byl bohužel bez sněhu, program proto musel být upraven na variantu bez lyží. Příprava to byla ale i tak velmi kvalitní, co do běžecké i teoretické přípravy.

- **Lékařské vyšetření, květen 2023**

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, 7. – 12. 3, 2023, Slovinsko**

Jarní mapové soustředění bylo letos na pořadu ve Slovinsku. Bohatá mapová příprava byla zajištěna nejen mapovými tréninky, ale i účastí na závodech Lipica open.

- **Fyzické testy, 26. 4. 2023, Hradec Králové**

Test proběhl na stadionu v Hradec Králové. Testu se zúčastnilo celkem 15 členů SCM i TSM.

- **Zahraníční soustředění, 28.4. – 8.5. 2023, Švédsko**

Tradiční jarní zájezd do severských lesů byl letos bez účasti na štafetovém závodě Tiomila. Zúčastnění absolvovali až 12 tréninků včetně účasti na dvou závodech ve dvou různých oblastech Švédska.

- **Mapové výjezdy, jaro a podzim 2023**

Celkem proběhlo 15 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, 31. 8 – 2. 9. 2022, Nové Záboří**

V letošním roce bylo přípravné soustředění zaměřené na přípravu na MČR na krátké trati spojeno s účastí na vícedenních závodech Cena východních Čech v Novém Záboří včetně následných rozborů jednotlivých etap.

- **Podzimní přípravné soustředění na klasiku**

V letošní termínově netradiční sezóně nakonec nebylo uspořádáno speciální soustředění zaměřené na přípravu k mistrovství na klasické trati.

- **Závěrečná schůzka trenérů**

Trenéři SCM se společně sešli na začátku listopadu. Zhodnotili naplnění vytyčených cílů v roce 2023, prodiskutovali finanční stránku působení SCM a byl stanoven předběžný kalendář akcí na rok 2024.

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, která byla velkým přínosem nejen pro ty, kteří už mají zkušenost se zahraničními terény.

Kromě toho jsme uspořádali i mapové soustředění na domácí půdě se zaměřením na jeden z vrcholů letošní náročné podzimní sezóny, tj. MČR na krátké.

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

- **Udržení počtu licencí A v počtu 12**

- splněno

Do letošní sezóny jsme vstupovali se 14 závodníky s licencí A a 9 z nich se podařilo tuto licenci udržet i pro nadcházející sezónu. Do příštího roku ale vkročíme i díky novým ročníkům celkem s 14 závodníky s licencí A.

- ***Zařazení alespoň dvou členů SCM do juniorské reprezentace ČR pro rok 2024***

- nesplněno

Do juniorské reprezentace byla pro příští rok zařazena pouze Michaela Metelková.

- **Účast alespoň dvou členů SCM na JWOC nebo MED 2023.**

- nesplněno

Juniorského mistrovství světa v Rumunském městečku Baia Mare se zúčastnila pouze Michaela Metelková.

Mistrovství Evropy dorostu se nezúčastnil žádný člen SCM Královehradecko.

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	51	51
OK 99 Hradec Králové	85	
Královéhradecký kraj	35	
Příspěvky členů centra	70	
Celkem	241	51

Výdaje	[v tis. Kč]	Z toho Nadace OB
Úvodní sraz	0	0
Zimní soustředění	30	15
Vyšetření u sportovního lékaře	25	5
Jarní mapové soustředění Slovinsko	55	0
<i>Mapy</i>	5	
<i>Doprava</i>	30	
<i>Ubytování</i>	20	
Zahraniční soustředění Švédsko	65	0
<i>Mapy</i>	0	
<i>Doprava</i>	40	
<i>Ubytování</i>	25	
Fyzické testy	0	0
Mapové výjezdy (doprava)	40,8	14,8
Podzimní soustředění	15	6

Doprava	0	
Ubytování	15	
DPP trénování (Chaloupská P.)	10,2	10,2
Celkem	241	51

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 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 2023

v Hradci Králové dne 28. 11. 2023

Za příjemce:



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

Přehled dosažených výsledků členů SCM Královéhradecka v roce 2023

JWOC		sprint	middle	klasika	štafety	sprint. štafety
D20	Michaela Metelková	89	32	24		

		MČR sprint	MČR krátká	MČR klasika	MČR noční	ŽA	ŽB	dráha	licence 2023
D18	Balonová Lucie			16	37	39			A
H16	Beneda Vojtěch								B
H16	Bezvoda Jakub						49		
D16	Čapková Markéta	24		12	39	17			A
H16	Čečka Vojtěch								
D18	Čečková Karolína	35				36			
H18	Čermák Martin								
D16	Čížková Alena								
H16	Dobiášová Johana								
D16	Hebelková Kateřina								
H16	Horák Filip						35		B
D16	Hlavsová Tereza						49		B
D16	Chlupáčová Anežka						50		
D16	Jedličková Veronika						11		B
D18	Kopecká Martina						17		B
D16	Košková Martina								B
H18	Kovalchuk Serafim	4				47			A
D16	Kunartová Dominika						35		B
H16	Kurka Antonín				24		5		B
D16	Linderová Anna								
H16	Macháček Tomáš	30			49	33			A
D16	Málková Michaela								B
D16	Matoušková Markéta								
H16	Matušinec Jakub								
H16	Metelka Tomáš	1			16	6			
H16	Michalec Vojtěch								
D16	Netuková Anežka	35			8	36			
D16	Neumannová Alžběta								B
D16	Nevmerzhyska Mariina								
D16	Novotná Vendula	15	13		3	15			A
D16	Ondrušová Zuzana								
D16	Podlešáková Monika	27		16	14	21			A
H18	Pompach Lukáš								B
H16	Rémiš Štěpán	39					13		B
H16	Rémiš Šimon						18		B
D16	Selixová Anežka								B
D16	Selixová Marianna								
H16	Seligr Lukáš						42		B
D16	Solařová Linda						42		B
D16	Strejšková Klára								
H16	Šlambora Kryštof								B
H16	Štefánik Jan								

D16	Šumpíková Barbora						31		B
H16	Tejkl Ondřej								
H16	Tkachenko Artem								
H16	Vrábel Štěpán						43		B
H16	Zídek Filip								B

MČR		PHK A	PHK B	SHK A	SHK B
Sprintové štafety		DISK	35	24	
Štafety D		5	23	38	
Štafety H		27		24	
Družstva		15	39	13	38

Do juniorské reprezentace ČR pro rok 2024 byli zařazeni:
Michaela Metelková

v Hradci Králové dne 28. 11. 2023

Za příjemce:



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