



Univerzita Palackého v Olomouci  
Cyrilometodějská teologická fakulta  
Katedra křesťanské výchovy

# **SPORTOVNÍ AKTIVITY – ZÁŽITKOVÝ PROJEKT**

**Bakalářský projekt**

Autor: Sára Hujňáková  
Vedoucí práce: doc. PhDr.Mgr. Petra Potměšilová, Ph.D.

Olomouc 2023

## Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tento bakalářský projekt zpracovala samostatně, pouze na základě konzultací a uvedených zdrojů.

.....

## Poděkování

Ráda bych poděkovala doc. PhDr. Mgr. Petra Potměšilové, Ph.D. za odborné vedení mého projektu, za spoustu rad, trpělivosti a času, který pro moji práci vynaložila.

# Obsah

Úvod .....	1
1 Charakteristika klubu .....	2
1.1 AK Hodonín .....	2
1.2 Sportovní areál .....	3
1.3 Historie .....	3
1.4 SWOT analýza AK Hodonín .....	7
2 Popis sportovního kurzu .....	10
2.1 Cíle .....	10
2.2 Místo pobytu .....	11
2.3 Finanční stránka .....	11
2.4 Personální zajištění .....	12
2.5 Stručný harmonogram kurzu .....	13
2.6 Cyklistika .....	15
2.7 Vodáctví .....	16
2.8 Plavání .....	16
2.9 Lanový park .....	17
2.10 Míčové hry .....	18
2.11 Oddechové večerní aktivity .....	18
2.12 Ostatní sportovní aktivity .....	18
3 Podrobnější popis dní a aktivit .....	21
3.1 Den č.1 .....	21
3.2 Dopolodní blok .....	21
3.2.1 Vodní trasa .....	22
3.3 Odpolední blok .....	22
3.3.1 Cyklo trasa pískovna .....	23
3.3.2 Král a šlechta .....	23



3.3.3	Plavání .....	24
3.3.4	Převozník.....	25
3.4	Večerní blok .....	25
3.5	Den č. 2.....	26
3.6	Dopolední blok .....	26
3.6.1	Cyklo trasa.....	26
3.7	Odpolední blok .....	27
3.7.1	Mini závod.....	27
3.8	Večerní blok .....	28
3.8.1	Velká pardubická.....	28
3.9	Den č. 3.....	29
3.10	Dopolední blok .....	29
3.10.1	Vodní trasa .....	30
3.11	Odpolední blok .....	30
3.11.1	Cyklo trasa.....	31
3.12	Večerní blok .....	31
3.12.1	Znělky.....	31
3.13	Den č. 4.....	32
3.13.1	Hra s míčem .....	32
3.14	Dopolední blok .....	33
3.14.1	Vodní trasa .....	33
3.15	Odpolední blok .....	33
3.15.1	Cyklo trasa.....	34
3.16	Večerní blok .....	34
3.17	Den č. 5 – odjezdový .....	34
3.18	Dopolední blok .....	35
3.18.1	Bláznivé závody .....	35

3.18.2	Závody na paddleboardech.....	35
3.18.3	Závody na kajacích.....	36
3.19	Shrnutí kurzu .....	36
3.20	Odjezd domů.....	37
Závěr.....		38
Použité zdroje.....		39
Seznam příloh.....		41

## Úvod

Ve svém bakalářském projektu se budu zabývat tvorbou sportovního zážitkového kurzu pro děti ve věku 13–15 let. Bude se jednat o návrh sportovního kurzu pro sportovní atletický klub AK Hodonín. Přesněji jsem si pro svůj projekt zvolila cílovou atletickou skupinu starších žákyň a žáků. Důvodem mé volby této věkové skupiny, byla má osobní zkušenost a působení v klubu v daném věkovém období. Mé dřívější účasti na sportovních kurzech v atletickém klubu, mě inspirovala k napsání tohoto bakalářského projektu a možnost při nést zcela nový návrh sportovního kurzu, než na který jsou všichni v klubu zvyklí už několik let.

Cílem mého bakalářského projektu je celková a podrobná tvorba návrhu sportovního kurzu s ohledem na věk a potřeby dětí ve sportovní oblasti. Na každém atletickém sportovním kurzu dominoval neustále běh, proto bych chtěla vytvořit projekt, kde by si děti na chvíli odpočinuly od atletických povinností a mohly strávit čas trochu jinak se svými sportovními kamarády. I když se bude jednat o odpočinek od atletických povinností neznamená to, že děti budou jen relaxovat. Cílem bude zrealizovat náročnější sportovní kurz s propojením cyklistiky, vodáctví, plavání a dalších různých sportovních aktivit, které budou především sloužit k posílení a udržení fyzické kondice a zároveň dětem prospěje změna prostředí, která přispěje k psychické pohodě. Jelikož děti po návratu bude čekat vrcholný závod sezóny, na který potřebují být řádně připravení fyzicky, ale hlavně bude důležitá i psychická pohoda v hlavě.

Dalším cílem je, aby děti jely na kurz s radostí a přijely si ho sportovně užít a také udržovat a posilovat sociální vazby s dětmi v týmu, ale i s trenéry, kteří jim věnují opravdu každou svoji chvíli a snaží se je vést, jak jen nejlíp umí. Pro některé z dětí bude tato sportovní kombinace úplnou novinkou a spaní v kempu obrovským zážitkem. Proto bude dobrá i opora od kamarádů a trenérů. Dále se také zaměříme na rozvíjení důvěry v sebe sama a posilování si svého sebevědomí.

Projekt jsem si rozdělila do tří hlavních částí a každá z nich zahrnuje několik podkapitol. V první části bych se chtěla věnovat obecným informacím o atletickém klubu v Hodoníně, kde bych dále zmínila zázemí klubu, historii a závěrem vytvořila SWOT analýzu z mých zkušeností a postřehů při působení v klubu. Ve druhé části práce se zaměřím na popis samotného kurzu, ve kterém se objeví cíle, místo konání, finanční stránka, personální zajištění a stručný harmonogram. Třetí část se bude zabývat samotnou tvorbou kurzu s detailním popisem aktivit v jednotlivých dnech a závěrečným shrnutím kurzu.

# 1 Charakteristika klubu

V této kapitole se budu věnovat důležitým informacím o klubu AK Hodonín, její historii a obecné informace o městu Hodonín. Dále zde budou popsány základní informace o působišti hodonínských atletů, kterým je sportovní areál U Červených domků v Hodoníně, kde atleti trénují a navštěvují základní školu.

## 1.1 AK Hodonín

Klub má své působiště v okrajovější části města Hodonína, která se nazývá Bažantice. Do této části se dá pohodlně dopravit městskou hromadnou dopravou. V celém sportovním areálu se nachází i základní škola, kterou navštěvují nejen děti žijící v části Bažantice, ale i mnoho fotbalistů, atletů a jiných sportovců, jelikož škola nabízí sportovní třídy s rozšířenou dotací o výuku tělesné výchovy. Město Hodonín má k roku 2022 23 828 obyvatel s rozlohou 63,31 km<sup>2</sup> a má pouze jeden atletický klub, na rozdíl od jiných sportů ve městě, které mají i více klubů ve stejné sportu.

AK Hodonín je sportovní atletický klub, který má své sídlo ve sportovním areálu U Červených domků na ulici Josefa Suka. K dispozici mají atleti běžecký ovál, doskočiště s pískem, místo na vrh koulí a možnost tréninku hodu oštěpem. Dále pak přilehlý les s vyznačenými trasami na běhání k tréninku na přespolní běhy. V zimní přípravě mohou využívat tělocvičnu v místní škole nebo jakékoliv jiné sportoviště v Hodoníně.

Klub nabízí kategorie od přípravek, žactva, dorostu, juniorů až po dospělé. Ti nejmenší mohou s atletikou začít s nástupem do první třídy a později na druhém stupni pokračovat ve sportovní třídě. Atleti se v klubu mohou zúčastnit široké škály atletických závodů nejen v přilehlém okolí města. Velké množství závodů je pořádaných i na Slovensku. V posledních letech se členové klubu zúčastňují i vánočních a novoročních běhů v okolí Hodonína.

Předsedou klubu je vedený Petr Šíma, který zodpovídá za celý chod klubu. Zdeněk Lípa, který v klubu působí jako místopředseda a zároveň jako jeden z hlavních trenérů. Podílí se na organizaci sportovních soustředění a propojování činnosti atletiky a základní školy U Červených domků. Další důležitou osobou je Antonín Slezák, který má na starost organizaci a fungování sportovních tříd a působí také jako trenér. Nedílnou součástí klubu jsou další trenéři, kteří se pravidelně věnují dětem.

## 1.2 Sportovní areál

Sportovní areál nabízí hned několik sportovních ploch k využití. Jsou to tři fotbalová hřiště, dvě s umělým travnatým povrchem a osvětlením pro možnost plného využití i v zimní přípravě. Jedno z umělých hřišť je o něco menší a nedají se zde hrát mistrovská utkání, ale slouží těm nejmenším v zimní přípravě, jelikož se jedná o nafukovací halu s umělou trávou. Dále v areálu najdeme hřiště na hokejbal a hned vedle tři kurty pro volejbal. Hlavním centrem je stadion s atletickým oválem, fotbalovým hřištěm a zázemím pro sportovce.

Atletický ovál si prošel v roce 2022 obrovskou rekonstrukcí, kvůli tornádem poškozené atletické tartanové ploše a jednak se potřeboval rozšířit na osm běžeckých drah, aby se zde mohlo konat mistrovství České republiky v atletice. Nyní už má atletický ovál nový tartanový povrch a osm běžeckých drah, nové doskočiště pro skok do výšky, zdelšení rozběžiště pro oštěpaře a klec pro diskaře i kladiváře. U atletického oválu se ještě mimo jiné nachází doskočiště pro skok do dálky a místo pro vrh koulí.

V plánu má město Hodonín obrovský projekt na modernizaci celého sportovního areálu, tak aby vyhovoval současným požadavkům a sportovním trendům. Jednalo by se o modernizaci některých zastaralejších hřišť a výstavba zcela nových víceúčelových hřišť. Město by z areálu chtělo udělat sportovní Campus, který by poskytoval multifunkční areál nejen pro trénování sportovních oddílů, ale možnost využití areálu širokou veřejností všech věkových kategorií.

Kromě sportovních hřišť najdeme v areálu za hlavním stadionem malou hospodu, která k fotbalu neodmyslitelně patří. Žádné fotbalové utkání se obejde bez piva a klobásy.

Celý areál spadá pod město Hodonín, konkrétněji pod příspěvkovou organizaci TEZA Hodonín. Organizace poskytuje nabídku sportovišť pro smysluplné využití volného času pro veřejnost i sportovní kluby. Pod organizací najdeme sportovní halu, zimní stadion, již zmíněný sportovní areál U Červených domků a v neposlední řadě dvě víceúčelová venkovní hřiště a skatepark. Na webových stránkách bývají pravidelně zveřejňovány rozpisy jednotlivých sportovišť, aby si mohla místa zarezervovat i široká veřejnost. Přednost vždy mají sportovní kluby až potom široká veřejnost. Proto mají kluby možnost dřívější rezervace než ostatní.

## 1.3 Historie

První zmínka o založení atletického klubu připadá na rok 1922. Tento klub však dlouho nevydržel a zanikl za 2 roky. I přes provoz pouhých dvou let, klub stihl uspořádat klubové závody, které se konaly 23. dubna 1922 a ještě 2. června 1922. Dále klub uspořádal sportovní

den 29. července 1923, kdy se běžel závod na 1000 metrů nebo na 10 km. Závodu se zúčastnilo celkově 27 běžců. Mezi známého hodonínského běžce řadíme Vladimíra Holuba, který se zúčastnil závodu na 10 km.

Další zmínka je až v roce 1926, kdy je tento rok označován za bohatý na atletické závody. V tomto roce se konalo první mistrovství okresu Hodonín, bohužel výsledky běžeckých závodů se nedochovaly. V červnu byly uspořádány Slavnosti slovácké župy v Hodoníně, kde jedna z disciplín byl i hod granátem. Další závody byly pořádány v Týnci a Mutěnicích.

V roce 1927 se konaly velké atletické závody Slovácká župa. Z hodonínských jmen se zde objevují Ohrazdová, Pokorný a Kramář. V tomto roce byla založena tradice přespolního běhu, který se běhával po silnici z Hodonína do Lužic a zpět. U přespolního běhu získal prvenství František Balák z Hodonína.

Velký mezník pro atletický klub nastal v roce 1933. Klub byl oficiálně zaregistrován v Praze jako samostatný atletický oddíl v Hodoníně. Rok 1933 je tedy považován za vznik organizovaného atletické oddílu v Hodoníně. Z činnosti oddílu nejsou žádné dochované informace, jen zmínky o pořádání klubových závodů a sportovních dní.

V období nástupu fašismu a okupace, není příliš dochovaných informací o klubu, jelikož v této době byl sportovní a kulturní život pozastaven. Až po osvobození se opět dostávají do chodu sportovní oddíly v rámci tělovýchovných jednot.

Atletický klub je v roce 1949 fungující při TJ Sokol Hodonín a má 43 členů. Předsedou byl Vladimír Balák a trenérem Mirek Čermák. Některá z jmen hodonínských atletů jsou natolik známá, že se objevují dodnes v historických tabulkách. Byla to jména jako Absolon, Sklenář, Mešánek, Weiser a Josef Zaorálek.

V roce 1950 se začalo s úpravou stadionu v Rybářích, aby zde mohly probíhat tréninky lehké atletiky. V tomto období nastoupila velmi důležitá generace lidí, která dala základy k rozvoji atletiky v Hodoníně. Nejvýraznějším členem byl Jarda Pelikán, který byl zapálený pro atletiku a dělal pro ni v Hodoníně úplně všechno. Od organizátora, trenéra, rozhodčího až po hospodáře. Šlo mu o to, aby mělo město dobré výsledky.

Velmi dobré výsledky se objevují v roce 1960 a dodnes nejsou některé z nich překonány. O rok později byl důležitý pro celý okres, jelikož byly založeny atletické kluby v Kyjově, Čejkovicích a za podpory manželů Zátopkových ve Vracově. Hodonín však v této

době neměl žádný svůj stadion, protože byl v rekonstrukci. I přesto si svoji činnost udrželi a domácí závody museli pořádat ve Veselí nad Moravou, Vracově a později v Břeclavi. Přes všechno, co je v této době potkalo, začal vznikat základ pro velmi úspěšné dívčí družstvo.

V roce 1965 byl konečně dokončen stadion v Rybářích a klub mohl začít trénovat v Hodoníně. Nebylo však dostatek financí a sektory pro technické disciplíny vznikají postupně. Stejně tak zázemí s šatnami nebylo vůbec ideální, bylo to v rozpadlém dřevěném domku a nikdo nechtěl poskytnout peníze. K tomu roku má už klub 50 členů. V období šedesátých let už se začínalo s budováním stadionu U Červených domků.

Velmi kritickým se pro klub stal rok 1973. Nebylo peněz navíc a ze stadionu v Rybářích se stalo popeliště. Oddíl byl opravdu jen krůček před zánikem. Naštěstí se podařilo dohodnout s národním výborem, který vzal na sebe obrovské riziko a mohli přejít na ještě nezkolaudovaný stadion U Červených domků. Byla zde prakticky jen kvalitní dráha, ale jednotlivým sektorům něco chybělo. Nebyly zde ani šatny a jakékoliv zázemí. Všichni, kdo mohli pomáhalí a přispívali materiálem na opravy stadionu. Tohle všechno trvalo do roku 1981, než byly hotové tribuny, šatny a sociální zařízení.

Nejúspěšnějším rokem žen byl rok 1975, kdy se probjovaly do kvalifikace o Národní ligu, které se konalo v Chrudimi a obsadily druhé místo. Naopak mužské družstvo sestoupilo a jejich výkony se zhoršily. Vzestup zažily žákovské kategorie a byla navázána spolupráce se základní školou U Červených domků. Později se klub se školou dohodl a ustanovila se sportovní atletická třída. I městský národní výbor vyšel vstříc, a dokonce škole poskytl finanční příspěvek na atletickou třídu. Velmi dobrá spolupráce mezi místní školou a atletickým klubem trvá dodnes.

V roce 1980 došlo k organizování tělovýchovné jednoty v Hodoníně a oddíl byl začleněn do nově vzniklého TJ Sigma Hodonín a předsedou oddílu se stal Vojtěch Kopeček. Kvůli pořádání okresní spartakiády se urychlily práce na dokončení stadionu, přesto však stále chyběly šatny a sociální zařízení. Koncem osmdesátých let vzniká nová skupina v oddílu, a to sportovní atletická příprava.

V druhé polovině roku 1982 se konečně stadion dočkal z části dokončené tribuny, a hlavně nových šaten a sociálního zařízení.

Rok 1983 patřil oslavám 50 let organizované atletiky v Hodoníně. Na celý rok byl vypracován plán s akcemi na oslavu. Celkem proběhlo 23 akcí, kterých zúčastnilo 2 200

závodníků. Mezi úspěšnější akce patřily okrskové a okresní kolo Poháru rozhlasu, okresní kolo Jubilejního poháru, krajské kolo Poháru rozhlasu, přebory základních škol, Memoriál Jardy Pelikána a Jardy Chromého, I. ročník Velké ceny Sigmy a další. Také v tomto roce vyvrcholilo šestileté soutěžení o titul Vzorný oddíl 1. stupně, který jsme obhájili a získali jako první oddíl v okrese.

V roce 1984 konečně přišlo na dokončování jednotlivých sektorů na skok do výšky, dálky, vržiště kladiva a disku. Dále byly získány nové dresy pro závodníky a oddíl měl již 231 členů. V dalších letech klub rostl a přicházelo spousta úspěchů od atletů, díky velmi šikovným trenérům. Dokonce byla vytvořena skupinka speciálně pro sprintery, kterou si vzal na starost Zdeněk Lípa.

Začátkem devadesátých let se uskutečnil první běh závodu Hodonín – Skalica, který se pořádá dodnes. Sportovní třídy již navštěvovalo 110 žáků, a to hlavně díky schopné paní ředitelce školy.

Mezi další velmi významný rok pro atletiku byl rok 1993, kdy klub slavil 60. let od založení organizované atletiky v Hodoníně. Díky podpoře od města získává klub dotace, potřebné na opravy areálu. Klub na tom po finanční stránce nikdy nebyl nejlíp, naštěstí se to vždy nějak ustálo a oddíl mohl pokračovat. Finanční stránka se výrazně zlepšila v roce 1999, kdy se stal Zdeněk Lípa manažerem klubu.

Od roku 2000 se zahájila výstavba nové dráhy a atleti následující roky mohli trénovat na úplně nové dráze. Nová dráha jim prospívala a přinášeli klubu nespočet výborných úspěchů. Zdeněk Lípa byl dokonce několikrát zvolen jako nejlepší trenér. Díky nové dráze se mohli v Hodoníně konat mistrovské závody, jak pro mládežnické kategorie, tak pro ženy i muže. Vůbec nejúspěšnějším byl rok 2010, kdy klub získal celkově 99 medailí. Velký podíl na tom měli i žákovské kategorie na mistrovstvích Jihomoravského kraje, kdy dokázaly získat 25 medailí. Rok na to klub pokračoval ve stejném výherním duchu a pár svěřenců se zúčastnilo pořádané olympiády dětí a mládeže, na které tři atleti dokázali předvést výborné výsledky a povedlo se jim umístění na medailových pozicích.

Vše, co se v nadcházejících letech budovalo, pokračuje do dnešní doby. Sportovní třídy fungují i nadále skvěle a jsou velkou výhodou, nejen pro atleti, ale i ostatní sportovce. Nová dráha po tornádu a velký projekt na renovaci celého areálu jistě přivede i spousta nových mladých nových atletů. Klub je velmi dobře rozjetý a má před sebou ještě spousta úspěšných



let. Mezi nejnovější úspěchy patří třetí místo dorostenců na mistrovství ČR skupin a zaběhnutý nový osobní rekord Filipa Sasínka na halových závodech. Samozřejmě spousta dalších úspěchů na závodech po celý rok ve všech věkových skupinách.

#### 1.4 SWOT analýza AK Hodonín

V další části bude sestavena SWOT analýza do tabulky a později podrobněji popsány uvedené body v tabulce, jako jsou silné a slabé stránky, příležitosti a hrozby klubu.

<p><b>Silné stránky +</b></p> <p>Jediný atletický klub v Hodoníně</p> <p>Finanční podpora od města</p> <p>Atletický ovál a sektory</p> <p>Spolupráce klubu se základní školou</p> <p>Dlouholetá praxe trenérů</p> <p>Odbornost trenérů</p>	<p><b>Slabé stránky -</b></p> <p>Šatny</p> <p>Propagace</p> <p>Zimní zázemí</p>
<p><b>Příležitosti +</b></p> <p>Propagace</p> <p>Realizace akcí</p> <p>Nábor nových mladých trenérů</p>	<p><b>Hrozby -</b></p> <p>Finance</p> <p>Ztráta zájmu dětí a rodičů</p> <p>Zánik klubu</p>

Mezi silné stránky klubu rozhodně patří nově zrekonstruovaný atletický ovál s jednotlivými sektory jako je doskočiště, prostor na vrh koulí a další. Další silnou stránkou je nejen finanční podpora od města Hodonína. Město se v posledních letech hodně zaměřilo na podporu všech sportovních klubů ve městě. Mezi velmi důležitou silnou stránku bych zařadila rozhodně vynikající spolupráci klubu se základní školou, která je osvědčená a funguje již několik let.

Za další silnou stránku bych uvedla bohatou a dlouholetou praxi trenérů, kteří v klubu působí už řadu let a zasloužili se nejen o rozvoj atletiky, ale i o spousty úspěchů atletů. Trenéři za dlouholeté působení v klubu získali spoustu zkušeností a účastnili se celé řady trenérských kurzů, díky tomu se klub může pyšnit velkou odborností trenérů.

Mezi slabou stránku jsem jako první uvedla šatny. Šatny a zázemí pro hráče je totiž opravdu v žalostném stavu a uvítaly by rekonstrukci. Rekonstrukce je v plánu, ale stále má přednost výstavba nové tribuny před zázemím pro hráče. Spolu se šatnami souvisí i

rekonstrukce sociálních zařízení, která jsou taktéž velmi zastaralá a pokud přijdete na stadion jako divák nemáte si kam zajít na záchod, jelikož záchody jsou propojené se šatnami a tam se divák nedostane.

Další slabou stránku je téměř nulová propagace klubu. Klub si to propaguje akorát na své přilehlé základní škole U Červených domků a tím propagace končí. Proto jsem propagaci uvedla i do příležitostí, kdy by klub mohl využít k propagaci billboard na světelné křižovatce, jako to dělají i jiné kluby ve městě. Dále by například mohli vytvořit letáčky a přinést je do ostatních škol. Přijde mi, že v posledních letech o atletickém klubu nejde moc slyšet, pokud se na to sám člověk nezaměří a nevyhledává si informace. Atletika je výborným sportovním základem pro další sporty dětí, proto by byla větší propagace ku prospěchu.

Poslední slabou stránkou je chybějící zázemí v době zimní přípravy pro starší kategorie v klubu při nepříznivém zimním počasí. Mladším kategoriím poslouží tělocvična, ale pro starší by byla potřeba zastřešená hala na běh. Ne vždy je počasí totiž vhodné na trénink venku a rozhodně atleti nechtějí jen celou zimní přípravu strávit běháním do schodů a posilováním v posilovně, mohu dokonce potvrdit z vlastní zkušenosti.

U příležitostí klubu jsem uvedla propagaci a sní spojený druhý bod pořádání akcí. Rozhodně je pro klub důležitá propagace nejen na jedné základní škole, ale je potřeba se dostat do povědomí celého města Hodonín. Klub by klidně mohl zrealizovat různé akce pro děti s jejich rodiči, kde by se seznámili s klubem a jeho okolím. Mohli si vyzkoušet trénink a podívat se na trénink aktuálních členů klubu. Atletický klub je i spolupořadatelem adventního běhu, který se koná každý rok a zde by mohl mít klub svůj stánek a propagovat tak klub a přilákat nové mladé atlety. Jelikož většina trenérů působí v klubu již řadu let, bylo by dobré za včas si začít budovat základnu nových mladých trenérů, kterým by mohli nynější trenéři předávat své cenné a dlouholeté zkušenosti. Nejlépe nacházet nové trenéry v mladých členech atletického klubu.

Mezi možné hrozby jsem uvedla finance, a to konkrétně ztrátu finančních zdrojů, jelikož klub má několik sponzorů, které jsou důležité pro normální chod klubu. Proto je velmi důležité komunikovat a mít dobré vztahy se sponzory. Domlouvat se pravidelně na podmínkách a reagovat na různé změny.

Další bodem je nezájem o atletiku jak ze strany rodičů, tak jejich dětí, kvůli tomu je důležitá propagace klubu a reagování na současné trendy v kategorii sportu. S tím souvisí i další

hrozba, a to zánik klubu, pokud nebude zájem o atletiku, nebudou finanční prostředky a s tím přijde i zánik klubu.

## 2 Popis sportovního kurzu

V této části budou popsány cíle tábora, personální a finanční zaštitění kurzu, místo pobytu a stručný harmonogram jednotlivých dní. Dále pak celkově základní a důležité informace o kurzu.

Bude se jednat o sportovně zážitkový kurz na pět dní, pro děti navštěvující atletický klub v Hodoníně. Pro děti bude tento kurz povinný, stejně tak jako jsou sportovní soustředění. Kurz by se konal nejspíše v rozmezí měsíců květen až červen, aby byl i odměnou za celý rok plný tréninků a jiných povinností. Jelikož účast bude povinná, mělo by se kurzu zúčastnit 20 dětí ve věku 13–15 let. Omluvenkou pro tento kurz bude nemoc, nebo jakékoliv závažné důvody. Tento kurz se bude snažit o posílení mezilidských vztahů ve skupině i s trenéry, ale hlavně udržení a zlepšení fyzické zdatnosti.

### 2.1 Cíle

Mezi hlavní cíle celého sportovního kurzu patří především posilování a udržování fyzické kondice u dětí prostřednictvím jízdy na kole, kajacích, kánoích, paddleboardech, míčových her a dalších sportovních aktivit. Na kurzu není vůbec kladen důraz na atletiku.

Dalším cílem je posílení a zlepšení vztahů ve skupině nejen dětí mezi sebou, ale i s trenéry. Jelikož děti spolu tráví opravdu velmi hodně času a při trénincích není prostor na řešení konfliktů a posilování vztahů, tady na kurzu se rozhodně nějaký čas najde. Konkrétněji se zaměřím na komunikaci a spolupráci ve skupině za pomoci sportovních aktivit, kde děti budou rozdělené do týmu a soutěžit mezi sebou anebo při jízdě na vodě. Tam se totiž bez komunikace neobejdou.

Důležitým cílem je také rozvíjení důvěry v sebe sama a posilování sebevědomí, které budou moci například posílit po zvládnutí náročné situace, zvítězením v soutěži, splněním vytyčených cílů nejen při sportovních aktivitách.

Mezi poslední cíl jsem zařadila podporu psychické pohody u dětí. V dnešním uspěchaném světě jsou totiž stres a tlaky součástí každodenního života nejen dospělých, ale také i u dětí. Z tohoto důvodu jsou na kurzu zahrnuty i oddechové aktivity, které pomáhají uvolnit napětí a zklidnit mysl. Kromě toho je klíčová také regenerace po náročném dni plném sportovních aktivit, aby se děti dokázaly zcela zrelaxovat a nabrat síly na další den. K psychické pohodě rozhodně pomůže i změna prostředí, kdy se kurz bude konat mimo atletické zázemí v Hodoníně.

## **2.2 Místo pobytu**

Ubytování bude zajištěno v ověřeném kempu Krkavec, který se nachází v Jižních Čechách v chráněné krajinné oblasti Třeboňska. Přesná adresa je Pod Dehetníkem 78 391 81 Veselí nad Lužnicí. Dále pak GPS souřadnice 49.1706428 N, 14.7323169E N 49°10.23857', E 14°43.93902'.

Kemp se rozkládá uprostřed nádherné přírody na břehu řeky Nežárky a je vzdálen jen 4 km od Veselí nad Lužnicí. Kemp je obklopen lesy, loukami a šumějící jezem, který dodá tu správnou přírodní atmosféru. Nedaleko kempu se nachází Veselské pískovny, které jsou hojně využívány v létě jako přírodní koupaliště a pro různé vodní sportovní radovánky.

Děti budou ubytovány ve čtyřlůžkových chatkách. Ve kterých se nachází vždy dvě patrové postele, skříň, stůl, židle a samozřejmě povlečení na peřiny a polštáře. Sociální zařízení není přímo na chatce, ale nachází se ve společné budově spolu s prostornou jídelnou, která může posloužit jako zázemí v případě nepříznivého počasí. Pro odpočinek může jistě posloužit venkovní terasa s kioskem. Dále je k využití ohniště k večerním táborákům, které my rozhodně rádi využíváme a jelikož jsme sportovní kurz nesmí chybět hřiště na fotbal, volejbal a stůl na stolní tenis. Pokud by mělo dítě zájem je možnost si vyzkoušet i spaní ve stanu.

Strava bude realizována formou plné penze, kdy snídaně bude podávána ve formě švédských stolů, oběd ve formě balíčku, abychom se nemuseli pokaždé vracet z programu do kempu na oběd, večere se bude skládat z polévky a teplého hlavního jídla. Svačinky během dne zařídí klub ve formě proteinových tyčinek a ovoce. Tak jak jsou děti zvyklé z atletických soustředění.

## **2.3 Finanční stránka**

Za tento kurz bude po rodičích požadována částka 2730 Kč, která bude potřeba zaplatit jednorázově, a to nejpozději měsíc před odjezdem na kurz. Rodiče budou o kurzu informováni tři měsíce před realizací prostřednictvím lístečku, který děti dostanou na tréninku.

V nadcházejících dvou týdnech pak děti přinesou vyplněnou přihlášku, která vám bude poslána po dětech spolu s informačním lístečkem. Rodiče ještě k celkové částce přidají dětem 500 Kč, kdybychom se rozhodli v průběhu poupravit program a byly by potřeba peníze navíc na vstupy, pokud tato částka nebude využita vrátí se po skončení kurzu rodičům. Tato částka bude předána trenérovi u autobusu při odjezdu na kurz.

Celková cena za kurz bude však 3730 Kč, ale klub se rozhodl, že každému dítěti přispěje 1000 Kč, jako to dělává i u sportovních soustředěních. Kemp je velmi vstřícný a snaží se vždy pro školy, sportovní kurzy a jiné vytvořit co nejlepší cenu na míru dané skupince. Díky tomu, nemusí naše děti trávit celý pobyt na vodě jen na kánoích, ale mohou vyzkoušet klidně každý den něco jiného, a to za částku 770 Kč na osobu na 4 dny, plus zdarma možnost výpůjčky paddleboardů kdykoliv během celého pobytu.

Velmi dobrým gestem je i možnost využití přepravy autem do místa začátku plavby. První den nám ještě bude předvedena odborná instruktáž k vodní turistice i přesto, že dva z našich trenérů mají kurzy vodní turistky. Děti přece jenom více vnímají a dávají pozor, když jsou lidi úplně cizí. Díky kurzům našich trenérů už se můžeme v klidu vodní turistiky zúčastňovat sami.

Doprava bude realizována klubovým autobusem, který je k dispozici atletům tak fotbalistům, proto cena za dopravu nebude nijak vysoká a je k dispozici i vozík na kola, takže si ho nebude muset nikde půjčovat a ušetříme pár korun navíc.

Níže v tabulce budou rozepsány ceny za jednotlivé výdaje. V tabulce budou uvedeny ceny pro jedno dítě za celý pobyt plus výdaje za vstupy, které jsou ve stanoveném plánu. Bude zde uvedena celková částka bez odpočtu peněz, které dětem zaplatí klub.

Tabulka rozpisu financí:

Ubytování + strava (4 noci/5 dní)	2200 Kč
Půjčení lodí (4 dny)	770 Kč
Doprava (tam i zpět)	600 Kč
Červená Lhota (základní okruh)	50 Kč
Hluboká nad Vltavou (věž+ základní okruh)	110 Kč
<b>Celková cena</b>	<b>3730 Kč</b>

## 2.4 Personální zajištění

Kurz pořádá atletický klub Hodonín a půjde zde i o zlepšení nebo utužení vztahů s trenéry. Proto je důležité, aby se kurzu zúčastnili všichni trenéři, kteří se dětem aktivně věnují. Kurzu se tedy zúčastní tři trenéři a jedna vychovatelka ze školního klubu, kterou děti dobře znají a působí i jako trenérka atletické přípravy dětí. Dle mého je důležité, aby vždy na pobytových akcích byla zastoupena obě pohlaví.

Další velmi důležitou osobou, která musí být součástí kurzu je zdravotník, který bude neustále dětem na blízku při všech aktivitách, aby mohl kdykoliv včas zasáhnout. Zdravotník musí doložit odbornou kvalifikaci ve zdravotnickém oboru nebo certifikát o splnění zdravotnického kurzu.

Celkově tedy na kurz pojede pět dospělých osob (tři trenéři, vychovatelka a zdravotník). Už před začátkem plánování je velmi důležité si rozdělit role ve skupině. Jako první by bylo dobré si zvolit nějakého člověka, který bude jakoby pomyslný hlavní vedoucí. Bude mít na starost rozdělování úkolů ostatním, případně telefonickou komunikaci s rodiči před i během kurzu, vyřizování věcí ohledně ubytování a dopravy. Po příjezdu na místo kurzu komunikace s personálem kempu a vyřízení základních záležitostí. Všechno je o komunikaci a záleží jen na členech kurzu, jak se mezi sebou domluví.

## **2.5 Stručný harmonogram kurzu**

Budíček	7:00
Rozcvička	7:15 – 7:35
Osobní hygiena + úklid	7:35 – 8:00
Snídaně	8:00 – 8:30
Zahájení dne	8:30 – 9:00
Dopolední blok	9:30 – 12:00
Obědová pauza	12:00 – 13:00
Odpolední blok	13:00 – 17:30
Večeře	17:30 – 18:30
Večerní blok + reflexe	18:30 – 20:00
Osobní volno	20:00 – 21:00
Večerka	21:00

Do kempu se dopravíme všichni společně klubovým autobusem od parkoviště na stadionu U Červených domků. Sraz účastníků bude ráno v 5:35 na stadionu a odjezd směr kemp bude nejpozději v 6:00 ráno. Cesta by nám měla trvat i s nějakými menšími přestávkami něco málo

okolo tří hodin. Takže bychom do kempu mohli přijet okolo deváté hodiny ranní. Proto tento den bude trochu odlišný od běžných dní na kurzu, jelikož se bude jednat o den příjezdový.

Každé ráno bude budíček v sedm hodin, kdy trenéři budou obcházet jednotlivé chatky a oznamovat budíček, popřípadě budít spáče. Pokud bude předešlý den náročnější a na dětech bude znát únava, je možné budíček posunout na pozdější hodinu. Nikde není totiž psané, že musíme striktně dodržovat denní řád. Vždy se dá všechno vykomunikovat a po společné debatě upravit režim dne i náplň programu.

Po budíčku bude vždy následovat lehká ranní rozcvička na protažení a nastartování těla pro nový den. Rozhodně nepůjde o žádné ranní výběhy, na které jsou děti zvyklé ze sportovních soustředění. Půjde o lehkou rozcvičku s hudbou, taneční rozcvičkou nebo nějakou menší aktivitou. Bude záležet na čem se večer u táboráku dohodneme.

Budíček naváže na ranní hygienu s úklidem chatek. Bude totiž možné sbírat body za uklizenou chatku a na konci pobytu získat nějakou malou odměnu. Pokud si však některé děti čistí zuby až po snídani bude na to prostor i po ní.

V osm hodin bude sraz v jídelně na snídani. Chvilí po snídani se všichni sejdeme u ohniště a zahájíme společně den. Děti se dozví, jak bude daný den probíhat, co je čeká za aktivity, jak bude den přibližně časově rozvržen a díky tomu budou vědět v jakém oblečení mají přijít na dopolední blok a co si mají vzít případně sebou.

Po zahájení dne budou mít děti chvíli čas pro sebe a na nachystání si věcí. O půl desáté už bude opět sraz u ohniště s tím na čem jsme se u zahájení dne domluvili. Většinu času tohoto kurzu budeme trávit v sedle kola, v lodi nebo ve vodě. Jestli bude kolo dopoledne nebo odpoledne bude záležet i na počasí, jestliže budeme například vědět, že má být daný den velké horko vyrazíme na kratší vyjíždku na kolách dopoledne a po obědě na vodu. I v horkém počasí by se dalo vyrazit na kolo i odpoledne, ale byla potřeba dělat hodně zastávek na koupání, která oblast Třeboňska však umožňuje.

Oběd se bude konat vždycky někde v terénu, abychom neztráceli čas vracením se zpět do kempu. Stejně obdržíme oběd ve formě balíčků a nebude potřeba se vracet. Oběd naváže na odpolední blok. Pokud v odpoledním bloku nevyrazíme na dlouhý cyklovýlet, vrátíme se pravděpodobně do kempu okolo čtvrté hodiny. Po návratu bude možnost volné zábavy, řízené aktivity nebo si zajet na kolech se vykoupat na pískovnu v blízkosti kempu s možností řízených



aktivit. Zase bude záležet na tom, co se bude dít v dopoledním bloku. Pokud budou dopoledne kola, odpoledne bude vodní turistika nebo jiný druh aktivity jako například lanový park a další.

Večeře se bude podávat v jídelně v kempu o půl 6, opět bude možnost po domluvě s personálem kempu den dopředu, mít večeři v jiný čas. Při večerním bloku se sejdeme většinou u ohniště. Pokud nebudeme mít promítání v jídelně. Zapálíme si oheň, můžeme si zahrát hry, zazpívat si s kytarou a jako hlavní bod celého večerního bloku bude pokaždé reflexe celého dne. Každý dostane slovo a možnost se vyjádřit. Bude moci sdělit co se mu na daném dnu líbilo, nelíbilo, co zažil nového, co se mu povedlo. Děti mohou říct úplně cokoli, co budou chtít. Dojde i na společnou diskusi o dalším dni, kdy si z toho trenéři mohou vzít myšlenky, nápady a sestaví si podle poznatků program na další den. Tohle si trenéři smí dovolit, jelikož většina dětí působí v klubu od malička a velmi dobře se vzájemně znají. Mají za sebou spolu spousta stráveného času na trénincích tak i na různých pobytových akcích.

Po závěrečné denní reflexi se mohou děti rozejít a mají volnou zábavu, kdo bude chtít může zůstat u ohně, někdo si může zahrát fotbal, basketbal, badminton a další. Podmínkou je, že po 20:50 už budou mít všichni po osobní hygieně a budou se odebírat na svoje chatky. Po deváté hodině už musejí být všichni ve svých chatkách a být připraveni na odpočinek po náročných dnech. Pokud by nastal nějaký odpočinkovější den je možnost večerku po předchozí domluvě posunout.

Od začátku doby večerky do budíku je potřeba dodržovat noční klid. Všechny úkony, které provádím v době nočního klidu se snažím dělat v naprosté tichosti, abychom nerušili nejen své kamarády ale i ostatní návštěvníky kempu.

## **2.6 Cyklistika**

Cyklistka byla zlovena záměrně, neboť město Hodonín v poslední době pořádá spousta akcí na podporu jízdy na kole městem nejen u dětí. Velká většina dětí využívá k přesunu na kroužky kola a čím dál více dětí jezdí i na kolech do školy. Jedním z hlavních důvodů zvolení cyklistiky je posílení nohou, kardiovaskulárního systému, který se dětem bude hodit při běhu. Dále jízda na kole předchází bolesti zad, jelikož při jízdě na kole posilují zádové svaly. Při jízdě do kopců to bývá pro spoustu cyklistů boj s hlavou. Pokud si však nastavíme v hlavě jasný cíl máme vyhráno a kopce budeme vyjíždět v pohodě. Přejde tedy i při jízdě na kole na trénink psychické stránky dětí, která se jim rozhodně bude hodit při atletických závodech.

Před samotným zahájením a odjezdem na kurz bude důležité zjistit cyklistické schopnosti a dovednosti konkrétní skupiny. Proto by bylo dobré podniknout kratší vyjížďku na kolech v rámci tréninku po okolí. Nejenom abychom zjistili, jak děti zvládají jízdu na kolech, ale zdali mají vhodná kola. Je velmi důležité, aby děti zvládaly základní dovednosti na kolech.

Při vyjížďkách na kolech budou děti rozděleny do dvou výkonnostních skupin, budou se však potkávat na čekacích místech a v cílech vyjížďek. Do skupin budou rozděleny i z bezpečnostního důvodu jízdy po silnicích.

## **2.7 Vodáctví**

Jakou druhou hlavní aktivitu kurzu jsem zvolila vodáctví. Kde budeme využívat kánoe, rafty, kajaky a paddleboardy, ty však jen na rybníku nikoliv na tekoucí vodě. Před zahájením kurzu je nezbytné zkontrolovat plavecké schopnosti dětí. Všichni účastníci kurzu navštěvují sportovní třídu na základní škole U Červených domků, kde se pravidelně účastní plaveckých tréninků. Díky tomu víme, jakou mají děti plaveckou zdatnost a co od nich můžeme očekávat.

Vodáctví je velmi prospěšné z fyzického hlediska. Během plavby se zapojují různé svalové skupiny a posiluje se celé tělo. Také se rozvíjí rovnováha, koordinace a rychlost reakce, což přispívá k lepšímu zdraví a celkovému fyzickému rozvoji dětí.

Kromě toho, vodáctví může být také velmi prospěšné pro rozvoj spolupráce a týmovosti mezi dětmi. Při plavbě musí děti spolupracovat, aby udržely loď na správné trase a aby se vyhnuly překážkám na cestě. Toto společné úsilí může děti naučit důležité dovednosti, jako je komunikace, spolupráce, vzájemná důvěra a respekt, které mohou pozitivně ovlivnit jejich osobnostní a sociální růst.

Kromě fyzických a sociálních výhod má vodáctví pro děti také pozitivní dopad na jejich psychickou pohodu. Při vodáckých aktivitách se děti uvolní a získají pocit svobody a nezávislosti.

Celkově lze tedy říct, že vodáctví je pro děti skvělou volbou, pokud potřebujeme aktivitu, která podpoří fyzický, psychický i sociální vývoj vašich dětí.

## **2.8 Plavání**

Velmi využívanou sportovní aktivitou na kurzu bude plavání, které nám bude sloužit převážně jako regenerace po silné fyzické zátěži dětí.

Jedním z hlavních přínosů plavání je jeho nízký dopad na klouby, což znamená, že děti se mohou pohybovat a cvičit bez vysokého rizika zranění. Plavání také posiluje svaly celého těla, zejména břišní a zádové svaly, což může předcházet bolesti zad a zlepšit držení těla. Správné držení těla se bude dětem hodit při běhu, kde je držení těla opravdu důležitým faktorem.

Plavání dále pomáhá zlepšit kardiovaskulární kondici dětí, protože zvyšuje srdeční tep a dýchací kapacitu. Tím pádem to vede ke zlepšení celkové fyzické kondice a výkonnosti, což se rozhodně bude dětem hodit v atletice, ale i jiných sportovních aktivitách.

Plavání může sloužit jako vynikající forma regenerace po větší fyzické zátěži, jak jsem již zmínila dříve. Děti, které se pravidelně věnují různým sportovním aktivitám a mají velkou fyzickou zátěž, často trpí přetížením svalů a kloubů. Plavání však může být vynikající aktivitou, která pomáhá uvolnit svaly, zlepšit prokrvení a urychlit regeneraci.

Plavání má pozitivní vliv nejen na fyzickou, ale i na psychickou stránku. Je skvělou aktivitou, která může pomoci snížit stres, zlepšit náladu a přispět k relaxaci po náročném programu. Proto je vhodné začlenit plavání jako doplňkový sport k jiným sportům, zejména u dětí s velkou fyzickou zátěží. Proto jsem plavání zařadila do mého sportovního kurzu pro děti, jelikož během pobytu budou vystaveny vysoké fyzické zátěži.

## **2.9 Lanový park**

Poslední aktivitou celého kurzu bude návštěva lanového parku Vávorka, která bude pro děti připravena jako překvapení. Lanový park nabízí všechny obtížnosti drah od lehké až po nejtěžší, takže pokud některé z dětí bude mít velký strach je tu možnost nejlehčí dráhy, která není tak vysoko postavená a může postupně získat důvěru v sebe a jít zkusit i obtížnější trasu. Po celou dobu kurzu se bude zaměřovat na posílení a zlepšení fyzické kondice za pomoci různých fyzických aktivit, a proto i poslední aktivita bude zaměřená na fyzickou zdatnost, ale i v důvěru ve své kamarády.

Při zdolávání trasy v lanovém parku se aktivuje mnoho svalových skupin, zejména však horní a dolní končetiny, břišní svaly a zádové svaly. Tento typ cvičení napomáhá zlepšit celkovou sílu, vytrvalost, koordinaci a rovnováhu. Lanový park může velmi pomoci i po psychické stránce.

Psychicky může lanový park pomoci dětem zlepšit sebedůvěru, sebeovládání a odvahu. Průchod parkem může být pro ně výzvou, kterou se snaží překonat a tím posilovat svou

psychickou odolnost. Zároveň mohou zažít pocit úspěchu a sebeuspokojení po dokončení náročného úseku parku, což může podpořit pozitivní pohled na sebe a své schopnosti

## **2.10 Míčové hry**

Kurz bude nabízet minimálně dvě řízené aktivity s míčem a děti budou mít možnost si v době osobního volna zahrát další hry na hřišti v kempu. Míčové hry jsou důležitou součástí kurzu, protože posilují fyzickou kondici a zlepšují koordinaci pohybů u dětí, což je i hlavní cílem celého kurzu.

Míčové hry podporují pohybovou aktivitu, rychlost, sílu a výdrž, postřeh, a také posilují svaly. Dále podporují rozvoj motorických a kognitivních schopností napomáhají ke zlepšení koordinace, rovnováhy, citu pro prostor a rychlosti reakce. Interakce s ostatními hráči umožňuje dětem učit se spolupráci, komunikaci a týmové práci, což může přinést pozitivní vliv na jejich psychickou kondici a zvýšit jejich sebedůvěru.

## **2.11 Oddechové večerní aktivity**

U těchto aktivit mám na mysli velkou pardubickou, zpívání u ohně a hádání znělek. Půjde o aktivity oddechového typu, které mají za cíl uvolnění, pobavení a regeneraci.

Oddechové hry napomáhají snížit napětí a stres, které se mohou nahromadit za celý den, což může mít obrovský vliv na celkovou psychickou pohodu. Večerní program není jen zábava, ale důležitou součástí celodenního programu. Děti strávily celý den aktivním pohybem, někteří dokonce učením se novým věcem, což je velmi náročné. Večerní program má tak sloužit jako příležitost k odpočinku, uvolnění, pobavení a regeneraci. Konkrétněji u hry znělky půjde o zapojení se do skupinky a týmově spolupracovat při hře. Půjde zde o zlepšení sebedůvěry, neboť každý má možnost se při nich aktivně zapojit a být součástí týmu. Utužování dobrých vztahů ve skupině a schopnost pracovat ve skupině.

## **2.12 Ostatní sportovní aktivity**

Do této části řadím aktivity jako jsou závody na kajacích, paddleboardech, mini závody na pumptracku, bláznivé závody ve vodě a převozník. Půjde o aktivity, které budou mít za cíl posílit fyzickou zdatnost, avšak zábavnou formou nebo v podobě závěrečných závodů. U aktivity převozník půjde hodně i o posilování spolupráce, komunikace a schopnosti pracovat v týmu.

Například jízda na kole na pumptracku rozvíjí především koordinaci pohybů, rovnováhu a obratnost. Zlepšuje také kondici a fyzickou výkonnost, protože jízda na pumptracku je fyzicky

náročná aktivita, která zapojuje celé tělo. Děti si při jízdě na pumptracku také procvičují rozhodování, rychlost reakce a koncentraci, protože musí přizpůsobit svou jízdu zatačkám a překážkám na trati. Zároveň je jízda na pumptracku zábavnou a adrenalinovou aktivitou, která může podpořit sebedůvěru a sebevědomí u mladých lidí.

Jízda na paddleboardech je velmi prospěšná hned z několika důvodů. Zaprvé, paddleboarding je skvělým cvičením pro celé tělo, protože při této aktivitě se využívají téměř všechny svalové skupiny.

Dalším důležitým aspektem jízdy na paddleboardu pro mládež je zlepšení rovnováhy a koordinace pohybů, což přináší pozitivní účinky na celkovou motoriku. Zlepšuje také svalovou sílu a vytrvalost, protože aktivita vyžaduje dlouhodobé držení tělesného napětí. Paddleboarding má také pozitivní vliv na psychiku, protože umožňuje relaxaci a zklidnění mysli. Následné závěrečné závody na paddleboardech budou velmi užitečné, protože je to vynikající způsob, jak podpořit zdravou soutěživost a motivaci. Dále také závody budou rozvíjet u dětí důležité dovednosti, jako jsou vytrvalost, rychlost, koordinace pohybů a rovnováhu. V neposlední řadě závody pomohou dětem rozvíjet sebedůvěru, protože možný úspěch v závodě může být velkým povzbuzením pro jejich sebevědomí. Velmi podobné to bude i u jízdy a následných závodech na kajacích.

Aktivita převozník na paddleboardech může být pro děti užitečná z několika důvodů. Zaprvé, podobně jako jízda na kajaku nebo paddleboardu, posiluje fyzičku a koordinaci. Dále, tato aktivita podporuje spolupráci a týmovou práci, protože týmy musí spolupracovat, aby úspěšně dopravili své členy z bodu A do bodu B. Týmy se také musí dohodnout na strategii, jak nejlépe převézt všechny své členy

Dalším přínosem této aktivity je zlepšení komunikace v rámci týmu. Převozníci musí jasně komunikovat s ostatními členy týmu, aby byli schopni úspěšně převážet lidi z bodu A do bodu B.

V neposlední řadě, tato aktivita je zábavná a motivující pro děti, což podporuje jejich zájem o vodní sporty a týmovou spolupráci.

Aktivita bláznivé závody bude u dětí podporovat fyzickou aktivitu a zároveň plavání je považováno za jedno z nejlepších forem cvičení. Děti tak u této aktivity zlepšují svoji fyzičku a posílí své svaly. Dále tato aktivita podporuje spolupráci k dosažení, posílení komunikačních dovedností, řešení problémů a zlepšení schopnosti pracovat v týmu.

Tato aktivita také podporuje soutěživost, avšak v přátelském duchu a podporuje zlepšení sebedůvěry dětí a posilnění jejich spokojenosti s vlastním výkonem.

### **3 Podrobnější popis dní a aktivit**

V této kapitole budu rozepisovat detailnější harmonogram dní s jejich náplní nejrůznějších aktivit. Dvě aktivity se budou neustále opakovat jako je cyklistika a vodáctví, které dominují tomuto kurzu.

#### **3.1 Den č.1**

Hned jako první po příjezdu do kempu se všechny děti shromáždí u hlavní budovy, kde proběhne rozdělení a následné přiřazení dětí do jednotlivých chatek. Po přiřazení si mohou děti zajít pro svůj kufr a odnést si ho na přidělenou chatku, poté se vrací zpět k hlavní budově. Jakmile mají všechny děti své kufry na chatkách, bude potřeba pomoci s vykládkou kol, které jsme si přivezli. Kola budeme mít zaparkované u svých chatek a na noc se budou zamykat k zápraží chatek.

Po vykládce proběhne rychlé seznámení se s kempem, aby děti věděly, jak je kemp rozložený a kde se co nachází. Jelikož máme program nabitý již od příjezdu, děti se budou moci vybalit a zabydlet po dopoledním bloku, kdy nám na to vznikne prostor.

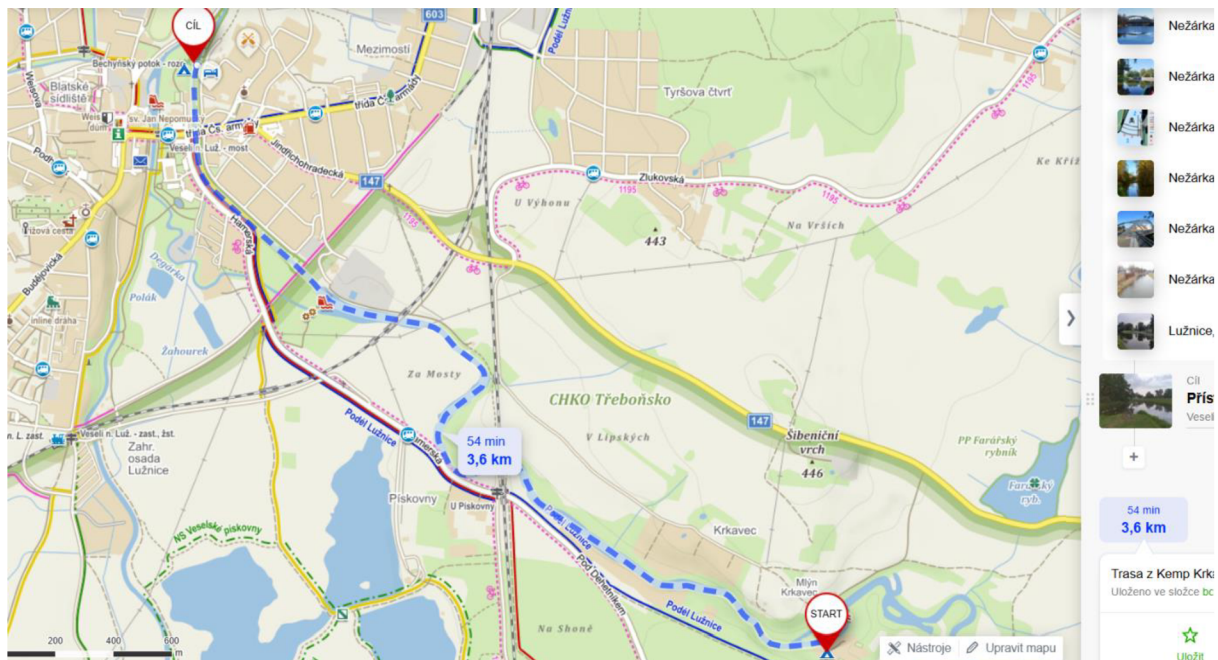
#### **3.2 Dopolodní blok**

V dopoledním bloku bude následovat odborná přednáška o vodáctví s odborným instruktorem přímo v kempu v jídelně. Děti si u toho mohou klidně dát nějakou malou svačinu. Půjde o velmi teoretickou přednášku, ve které budou zmíněny základní pravidla a úvodní seznámení s vodáckým sportem. Seznámení s vybavením na vodu a samozřejmě nesmí chybět pravidla bezpečnosti. Odborná teoretická instruktáž bude trvat hodinu.

Odborná teoretická instruktáž naváže na praktickou část. S dětmi se přesuneme na nástupní místo pro lodě, které se nachází přímo v kempu, což je obrovskou výhodou a děti nemusí hned někam přejíždět a základy se naučí v blízkosti kempu na bezpečném úseku řeky. Hlavním bodem praktické části je, aby se děti naučily ovládat kánoe a mohli jsme tak bezpečně vyrazit na naši první menší výpravu s obědem na vodě. Po nacvičení bude následovat ukázka záchrany tonoucího od odborných instruktorů a budou si to moci vyzkoušet i děti. Celý tento blok nám zabere 2 a půl až 3 hodiny.

Po bloku zůstáváme na vodě a společně s odborným instruktorem se vydáme na naše první dobrodružství do Veselí nad Lužnicí. Trasa má 3,6 kilometrů a měla by nám cesta trvat okolo hodiny plus půlhodina bude na oběd na vodě. Zastavíme si na odpočívadle a dáme si oběd. Zpět z Veselí nad Lužnicí nás odvezou tranzity, které patří kempu.

### 3.2.1 Vodní trasa



Obrázek č.1: Screenshot trasy Veselí nad Lužnicí (Mapy.cz)

### 3.3 Odpolední blok

Začátek odpoledního dne bude kvůli první příjezdovému dnu o něco posunutý oproti ostatním dnům, které se budeme snažit řídit podle harmonogramu dne.

Předpokládaný návrat do kempu je okolo půl 2. Děti budou mít čas se po hektičtějším dopoledni vybalit a zabydlet se ve svých chatkách. Budou na to mít hodinu a kdo bude hotový má volnou zábavu v kempu.

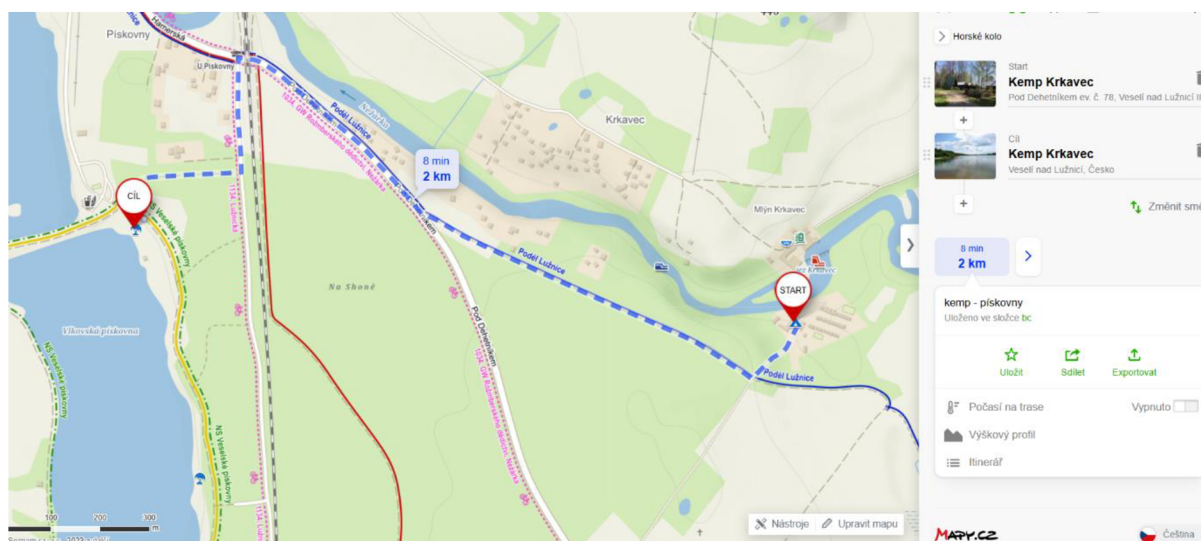
V půl 3 se všichni sejdeme na hřišti a zahrajeme si hru, která nese název král a šlechta. Existuje spousta názvů a podob této hry, ale já ji znám pod názvem král a šlechta od doby co jsem začala jezdit na tábory. Tahle hra nám zabere něco málo okolo půl hodiny.

Po hře si děti vezmou kola, věci na koupání a přemístíme se na nedalekou pískovnu. Jako první bude následovat společné plavání na regeneraci a protažení celého těla. Následně dostanou děti volnou zábavu, mohou si zapůjčit a vyzkoušet paddleboardy, půjčit si míče, lehátka a užívat si čas u vody. Po volné zábavě ještě zahrajeme hru na převozníky s paddleboardama a po hře se nachystáme na cestu zpět do kempu.



Po návratu do kempu dostanou děti volno a budou mít čas na odpočinek a zábavu v kempu, než bude večer.

### 3.3.1 Cyklo trasa pískovna



Obrázek č.2: Screenshot trasy pískovna (Mapy.cz)

### 3.3.2 Král a šlechta

Cíl: Trénink postřehu, házení a soustředěnosti

Motivace: Stát se králem a být na chvíli vůdcem skupiny

Organizační forma: Hromadná

Pomůcky: Míč, věci na rozdělení jednotlivých vrstev (např. šátky, uzlovačky, dá se použít cokoliv, co máte po ruce)

Časová náročnost: 30 min a dle toho, jak moc dlouho to děti bude bavit

Místo realizace: Venku, hřiště

Průběh aktivity: Na povel se všechny děti rozběhnou od určitého bodu, které bude tak 200 metrů od hřiště. Jejich úkolem je zabrat si co nejlepší možnou pozici na vyznačeném hřišti šátky. Hřiště je vyznačeno ve tvaru U s hranatou spodní hranou a pomyslný kroužek nad U patří králi. Prvních 8 míst bude patřit poddaným, dalších 6 míst bude pro měšťany a poslední část bude pro 5 členů šlechty. Hra začíná předáním míče někomu z poddaných. Děti na sebe poté hází míčem a díky tomu se můžou dostat na lepší pozici a postoupit třeba až na krále. Poddaní mohou házet

pouze na měšťany. Měšťany mohou házet na poddané (i když je to pro ně zbytečné), ale hlavně na šlechtu. Šlechta pak může házet na kohokoliv, ale hlavním důvodem hodu bývá vždy král a získání jeho místa. Při hodu musí být vždy správně vysloveno jméno na koho házím a míč musí letět tak, aby to měl ten druhý šanci chytit. Na tohle dohlíží trenéři a fungují zde jako rozhodčí. Pokud míč dotýčný nechytí musí jít pro míč a ztrácí tak své místo. Kdokoliv může na jeho místo přiběhnout a pak se strhává lavina změny míst a boje. Pokud je však míč chycen, může normálně házet dál a snažit se vylepšit si svou pozici. Král má možnost kdykoliv během hry zavolat slovo vzpoura. Tohle slovo znamená, že si všichni členové hry musí vyměnit místo a nesmí zůstat stát na svém původním místě. Tohle slovo král většinou zvolá, když už ho to na pozici krále nebaví a je na ní moc dlouho. Takto se hra může hrát do doby, než na dětech uvidíme, že už je to nebaví. Doporučuji při hraní dalších kol zapojit do hry i dospělé.

### **3.3.3 Plavání**

Cíl: Regenerace a protažení těla

Motivace: Uvolněné všechny svaly v těle a tím pádem připravenost na další hry

Organizační forma: skupinová

Pomůcky: Nejsou potřeba žádné pomůcky

Časová náročnost: 20 až 30 min

Místo realizace: Venku – pískovna

Průběh aktivity: Rozdělíme si děti na dvě skupinky, abychom se nám lépe plavalo. V každé skupince si určíme bod, ke kterému budeme jednotlivé cvičení dělat (nejlépe bod vzdálený okolo 25 metrů od břehu). První vždy poplave trenér a předvede dané cvičení a děti se začnou s rozestupy postupně přidávat. Důležité je dětem na začátku říct, že se nejedná o závody, ale protažení těla. Všechno budeme provádět v rekreačním tempu. Začneme plaveckým stylem prsa a dáme si dvě délky. Jako další přijde kraul a při zvedání rukou uděláme kmit rukou dozadu vždy každé druhé tempo, po připlavání zpět na začínající bod si zaplaveme klasického kraula v normálním tempu. Dále budeme pokračovat znakem, který přejde při plavání další délky v tvz. chobotnici (prsa, akorát na zádech). Znovu se vrátíme ke kroulovi, ale tentokrát budeme k plavání využívat jen ruky a při plavání zpátky k břehu jen nohy. Toto cvičení zopakujeme i u prsou. U prsou ještě zůstaneme necháme si větší rozestupy a vyzkoušíme si splývání. Závěrem si zaplaveme svižnějšího kraula a celý tento blok zakončíme chobotnicí.

### **3.3.4 Převozník**

Cíl: Spolupráce v týmu (komunikace), podpora (povzbuzování), koordinace a rovnováha

Motivace: Dostat svůj tým co nejrychleji na druhý břeh

Organizační forma: Skupinová

Pomůcky: Paddleboardy, pádla, záchranné vesty

Časová náročnost: 30 min až 60 min (záleží kolik se dá kol a jak bude dlouhá dráha)

Místo realizace: Venku – pískovna

Průběh aktivity: Děti rozlosujeme na dva týmy. V každém týmu bude tedy 10 dětí. Dostanou 5 minut na probrání taktiky a zvolení si převozníka. U této hry je velmi dobré, když znáte zdatnost dětí vaší skupiny a podle toho i přizpůsobit trasu převozu. Jelikož převoz na druhou stranu břehu by byl opravdu náročný, zvolili jsme převoz z jedné pláže na druhou. Trasa by měla mít okolo 500 metrů. Převozník může vést vždy jen jednoho člena svého týmu. Jelikož to má převozník opravdu náročné je možnost, že převozník se na cestu na druhou pláž poveze a převážející člen bude pádlovat. Pak převážející člen vystoupí a předá pádlo zpět převozníkovi. Je jen na týmu, jakou si domluví taktiku mezi sebou. Převážející nemá žádné pádlo, ale může, jakkoliv pomáhat v plavbě vpřed. Hra pokračuje do té doby, než budou všichni hráči převezeni na druhou pláž. Vyhrává tým, který bude jako první celý převezený na druhé pláži.

### **3.4 Večerní blok**

O půl sedmé se všichni sejdeme u ohniště a zapálíme oheň. Jako první bude následovat závěrečná reflexe celého dne. Jako jsou i první dojmy z pobytu a programu. Bude prostor na sdělení jakýchkoliv poznatků a dotazů. Po reflexi proběhne nástin zítřejšího celodenního výletu do Hluboké nad Vltavou.

Dále bude následovat klidovější program, jelikož děti brzo vstávaly a den měly opravdu nabitý. Zazpíváme si s kytarou u táboráku a kdo bude chtít může si opéct špekáček. Poté už se děti mohou odebírat do svých chatek a ti s dostatkem energie si mohou v rámci volné zábavy zahrát ještě něco na hřišti. Jedinou podmínkou je, že všichni už budou po deváté hodině na svých chatkách a budou mít po osobní hygieně, jelikož v devět hodin platí večerka pro všechny.

### 3.5 Den č. 2

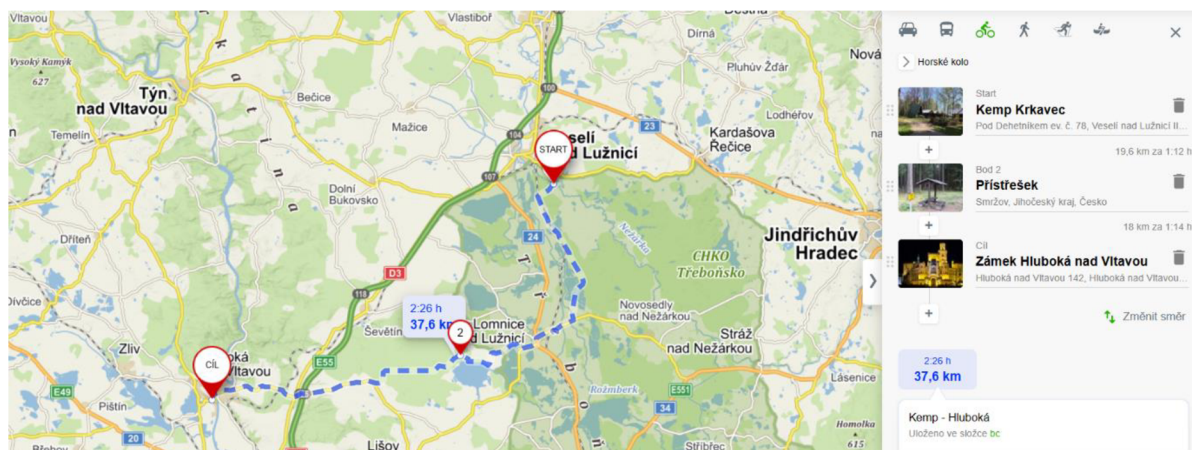
Hlavním programem druhého dne bude celodenní výlet do Hluboké nad Vltavou, kde navštívíme zámek a zavítáme do místního bikeparku. Samozřejmě den zahájíme podle harmonogramu v sedm ráno budíčkem navazujícího na ranní rozcvičku a následný čas na osobní hygienu se srazem v osm hodin na snídani v jídelně v hlavní budově. Po snídani proběhne v jídelně zahájení dne, kdy děti seznámíme s detailním programem, a hlavně jim bude sděleno, co si mají vzít s sebou do batohu a bude jim předán oběd v podobě balíčku.

### 3.6 Dopolední blok

Dopolední blok zahájíme srazem u ohniště s koly, jelikož pojedeme na kolách na celodenní výlet do Hluboké nad Vltavou. Následně se rozdělíme na dvě skupiny podle výkonnosti. Skupiny jsou hlavně kvůli lepší organizovanosti v silničním provozu, protože nepojedeme celou dobu mimo silniční provoz. V menších skupinách se vždy lépe jede a auta nás mohou lépe předjíždět. Podle plánu bychom měli z kempu vyjždět o půl 10 ráno.

Cesta, kterou se vydáme projet, má délku 38 kilometrů. V polovině trasy máme naplánovanou zastávku, kde si můžeme odpočinout a doplnit energii svačinou. Celková délka jízdy s přestávkou by měla trvat tři hodiny a k zámku tak dorazíme kolem poledne. Po příjezdu na místo nás čeká oběd a zasloužený odpočinek po náročné jízdě.

#### 3.6.1 Cyklo trasa



Obrázek č. 3: Screenshot trasy Hluboká nad Vltavou (Mapy.cz)

### **3.7 Odpolední blok**

Odpolední blok bychom zahájily prohlídkou zámku. Jelikož jsme větší skupina je nutností si objednat rezervaci na prohlídku zámku nejpozději den předem. Na třičtvrtě na 1, bychom tedy měli zamluvenou prohlídku základního okruhu na zámku, která trvá hodinu. Po komentované prohlídce bychom si prošli zámecký park a navštívili věž s výhledem na okolí. Okolo třičtvrtě na 3 budeme ze zámku odjíždět do bikeparku. Přesun by nám měl zabrat maximálně 5 minut.

Po příjezdu na místo by byla svačtinová pauza v přírodě. Po svačině by následovala instruktáž od našeho trenéra správné jízdy na pumptracku. Základní informace a postoj při jízdě. Děti by si to postupně mohli zkoušet a trénovat si na mini závod, který se uskuteční na konci. Šlo by o to, kdo by dokázal projet dráhu na co nejmenší počet šlápnutí na rozjezd by bylo povoleno 5 šlápnutích. Strávili bychom zde něco mezi hodinou a hodinou a půl podle toho, jak by to děti bavilo a pro jakou se rozhodnou zpáteční cestu.

Děti dostanou možnost si vybrat, jak se budou chtít dostat zpátky do kempu. První varianta bude vlakem, který z Hluboké nad Vltavou odjíždí v 17:39 hod. a dojeli bychom do Veselí nad Lužnicí v 18:06 odkud bychom jeli na kolách 15 minut do kempu. Ihned po příjezdu do kempu by následovala večeře. Druhá varianta návratu zpět do kempu je na kole. Jeli bychom jinou trasou, než jsme dojeli sem. Trasa by měla necelých 35 km a časově bychom to mohli zvládnout za 2 hodiny a 15 minut. S tím rozdílem, že bychom z Hluboké nad Vltavou vyjžděli ve 4 hodiny odpoledne. Cesta zpět na kole, ale bude opravdu jen pro nejzdatnější, jelikož se budeme snažit sjet celých 35 km najednou bez přestávek.

Večeři bychom tím pádem měli výjimečně posunutou na půl 7. Po večeři by děti dostaly hodinu volna na odpočinek a sprchu.

#### **3.7.1 Mini závod**

Cíl: Zkouška nové aktivity, posílení celého těla a především nohou, trénink manipulace s kolem

Motivace: Zajet okruh pumptracku co na nejmenší možný počet šlápnutí

Organizační forma: Individualizovaná

Pomůcky: Kolo

Časová náročnost: 30–40 min

Místo realizace: Bike park

Průběh aktivity: Každé dítě bude mít možnost si zajet takový mini závod na pumptracku. Dětem rozdáme pomyslná závodní čísla a závod může začít. Zvolíme si začátek a konec dráhy. Každé dítě má na začátku povolených pět šlápnutí na kole, pak už jde o správný postoj, zhoupnutí se v bouli a zkusit zajet celou trasu bez jakéhokoliv dalšího šlápnutí. Ostatní sedí okolo a můžou povzbuzovat své kamarády. Každé dítě bude vyvoláno svým závodním číslem. Je potřeba, aby dva trenéři hlídali na trati a případně počítali šlápnutí. Na tuto soutěž má každý jen jeden pokus. Závod si zhodnotíme hned jak všichni zajedou trať.

### **3.8 Večerní blok**

Večerní blok by tedy začínal 19:30 srazem u ohniště. Jako první by zase byla závěrečná reflexe celého dne s nástinem zítřejšího dne. Kdo by byl hodně unavený mohl by si jít klidně lehnout. Jelikož to bude opravdu náročný den. Budeme zpívat u ohně a zajedeme si velkou pardubickou. Děti se mohou klidně postupně odebírat na chatky dle jejich unavenosti. Opět, ale bude platit večerka v 9 hodin.

#### **3.8.1 Velká pardubická**

Cíl: Zábava a společně strávený čas, oddechová aktivita na večer

Motivace: Pobavení, zpestření programu

Organizační forma: Hromadná

Pomůcky: Bez potřeby pomůcek

Časová náročnost: 10 min

Místo realizace: Venku u ohniště

Průběh aktivity: K této hře je potřeba jako první vysvětlit důležité pojmy hry.

**Vodní příkop:** Chytíme se za nos a jakoby se ponoříme dolů a vydáváme zvuk bl, bl

**Havlův skok:** Vyskočíme a oběma rukama uděláme vlnku

**Japončící:** Z rukou si uděláme foťák a fotíme vše okolo sebe a vydáváme zvuk spouště foťáku

**Páni:** Pokloníme se a sundáme si pomyslný klobouk

**Dámy:** Pročísáme si vlasy

**Taxis:** Jemně pleskneme kamaráda po naší levici po čele

**Bláto:** Znamená zpomalení a pleskáme velmi pomalu střídavě do našich stehen

**Ostré zatáčky:** Opravdu velké naklonění se na určitou stranu

U této hry potřebujete jednoho dospělého člena jako moderátora závodu. Všichni se postavíme do kruhu a závod může začít. Vše už pak záleží na moderátorovi, jak moc se bude snažit a ponoří děti do závodu. Moderátor může první uvést a představit závod a až po té samotný závod zahájí. Všichni musejí celou dobu pleskat do svých stehen. Když budeme přijíždět na start pleskáme pomalu. Při sprintu nám ruky kmitají jako o závod. Moderátor celou dobu musí mluvit a kdykoliv může říct taxis, havlův skok apod. Tyto pojmy zpestří hru. Při blíženi se k cíli může moderátor odpočítávat poslední metry a konci všichni vyskočíme a zařveme slovo vítězství. Důležité je, aby moderátor dokázal všechny vtáhnout do děje závodu a vznikne tak neuvěřitelná atmosféra.

### **3.9 Den č. 3**

Třetí den bude také velmi nabitý. Na děti bude čekat vodáctví, cyklistický výjezd, hra v lese a miniturnaje v kempu. Dnešní den zahájíme rozcvičkou s hudbou, při které protáhne celé tělo a nachystáme ho na celodenní zátěž. Po rozcvičce bude prostor na ranní hygienu a na úklid na chatce. V 8 hodin se sejdeme v hlavní budově na snídani. O půl 9. se sejdeme u ohniště na zahájení dne. Děti se dozví podrobný popis dne, aby věděly, co je ten den čeká. Také dostanou informace ohledně věcí, které si mají vzít s sebou a bude rozdán oběd v balíčku.

### **3.10 Dopolnední blok**

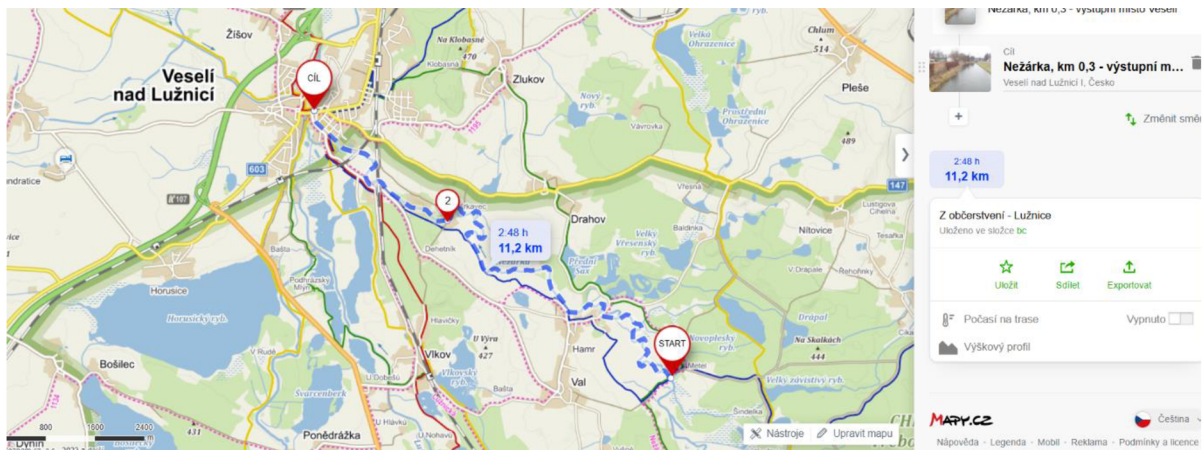
Dopolnední blok zahájíme odjezdem o půl 10 transity z kempu, které nás dovezou na nástupní místo k Občerstvení Kardašova Řečice. Auta nemohou zajet úplně k občerstvení my k němu dojdeme pěšky. Je to nějakých 500 metrů. Cesta autem nám zabere 10 minut cesty na místo určení.

Na nástupním místě na nás budou čekat naše kánoe a bude tedy moct ihned vyrazit na vodu. Bude nás čekat 12kilometrová cesta, která by nám i s přestávkami měla zabrat necelé 4 hodiny. Velkou výhodou této cesty je, že náš cíl cesty se nachází přímo v našem kempu. Nebude už tedy muset cestovat nikam autem.

V průběhu cesty dáme přestávku na svačinu, delší pauzu na oběd a samozřejmě budeme zastavovat podle potřeby dětí. Například můžeme zastavit u občerstvení, které na trase potkáme a děti si mohou dát kofolu na osvěžení. Do kempu bychom měli dorazit nejpozději ve 2 hodiny odpoledne.



### 3.10.1 Vodní trasa



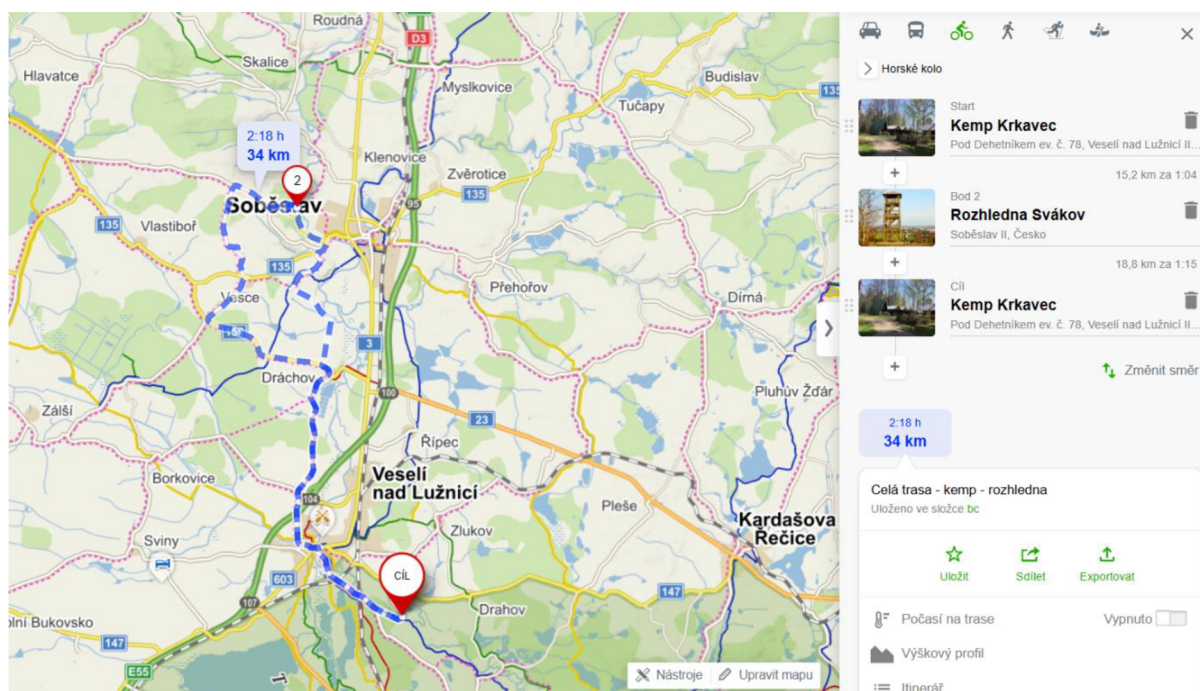
Obrázek č. 4: Screenshot trasy Řečice – kemp (Mapy.cz)

### 3.11 Odpolední blok

V odpoledním bloku by jako první následoval odpočinek po dlouhé a náročné trase plné pádlování. Dále by se děti připravily a čekal by nás výlet na rozhlednu Svákov. Celý okruh by měl okolo 28 kilometrů a cesta i s přestávkami by nám měla trvat maximálně 2 hodiny a 15 minut. Zastávky uděláme vždy, když na dětech uvidíme unavenost a potřebu pauzy. Jedna zastávka bude delší, a to kvůli odpolední svačině. Z kempu bychom mohli vyjždět okolo půl 3. Zpáteční cestu může zdatnější skupinka klidně zajet bez přestávek až do kempu. Do kempu bychom měli dorazit nejpozději v 5 hodin odpoledne. Děti budou mít chvíli oddechu do večera a o půl 7 večer se sejdeme v jídelně na teplou večeři.



### 3.11.1 Cyklo trasa



Obrázek č. 5: Screenshot trasy rozhledna Svákov (Mapy.cz)

## 3.12 Večerní blok

V půl 7 se sejdeme jako předchozí dny u ohniště. Zapálíme si společně oheň a bude následovat klasická závěrečná reflexe celého dne. Po reflexi si zahrajeme hádání znělek a poté si zase zazpíváme s kytarou. Můžeme klidně zopakovat Velkou pardubickou. Po programu dostanou děti volnou zábavu a mohou využít různá hřiště v kempu, jít na chatku a kdo bude chtít může si s trenérem zajet na večerní koupání na pískovnu. Večerka bude posunutá na půl 10.

### 3.12.1 Znělky

Cíl: Komunikace a spolupráce ve skupině, oddech na večer

Motivace: Uhádnout, co nejvíce znělek v týmu, zábava

Organizační forma: Skupinová (týmy po 5 dětech)

Pomůcky: Reprodukční (stačí bohatě malinký přenosný), seznam s písničkami, papíry, tvrdé desky, propisku

Časová náročnost: 30 min

Místo realizace: veku u ohniště

Průběh aktivity: Děti rozlosujeme náhodně do 4 týmů a dostanou k dispozici papír, propisku a tvrdé desky. Jejich úkolem bude po zaznění znělky uhádnout z jaké pohádky, filmu, seriálu je. Poté se shodnout ve skupině a napíší konečný verdikt na papír. Kdo bude mít správně získává bod. Znělky je potřeba uzpůsobit dané věkové skupině. Tato hra bude obsahovat 25 různorodých znělek. Od lehčích až po těžší. Vyhrává tým, který bude mít nejvíce bodů.

### **3.13 Den č. 4**

Předposlední den našeho pobytu by nás dopoledne čekala kratší projížďka na vodě, a to hlavně kvůli delší vyjíždě na kolách do Třeboně. Po návratu z výletu hry v okolí kempu nebo možnost koupání na pískovně. Ráno bude budíček v 7 hodin dle denního rozpisu a o 15. minut později se sejdeme na rozcvičku na hřišti. Protáhneme se a dáme rychlou hru s míčem. Ještě před snídaní mají děti půl hodiny čas na ranní osobní hygienu a úklid na chatkách. V 8 hodin se jako každé ráno sejdeme v jídelně na snídani. Výjimečně proběhne zahájení dne už u snídaně, abychom mohli vyrazit už v 9 hodin z kempu. Děti se dozví, co bude na programu daný den a co si mají připravit.

#### **3.13.1 Hra s míčem**

Cíl: Rozehřát a rozproudit tělo, trénink koordinace celého těla,

Motivace: Dát 10 přihrávek rychleji než tým soupeřů, rozehřátí po ránu

Organizační forma: Skupinová

Pomůcky: Míč

Časová náročnost: 10–15 min

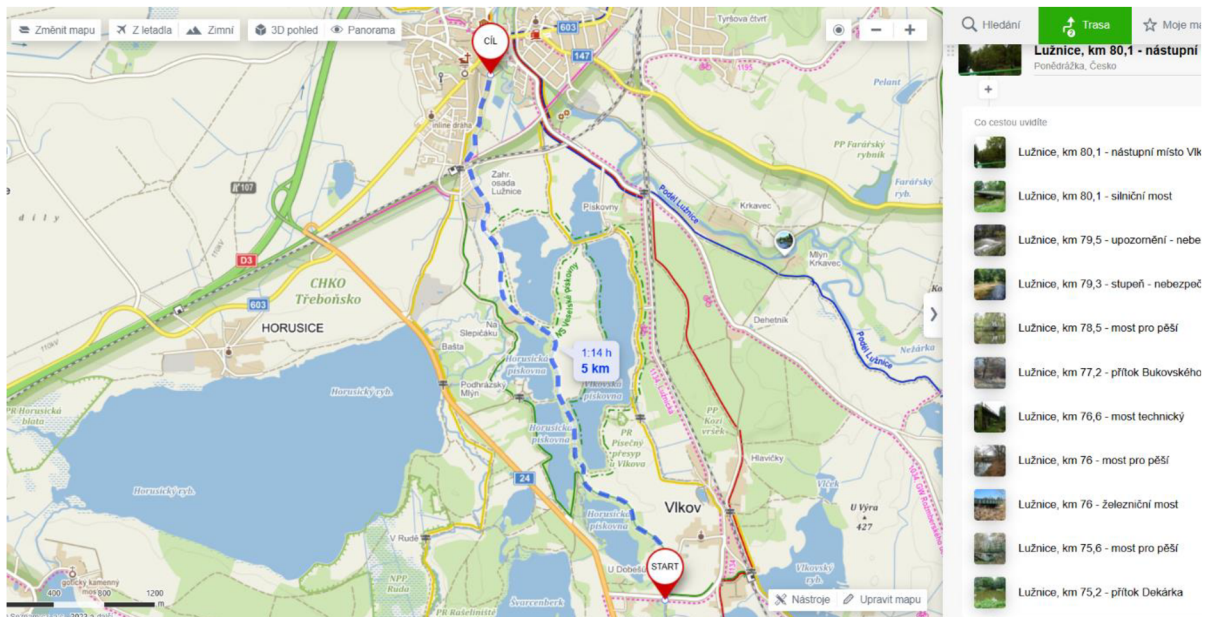
Místo realizace: Venku – hřiště

Průběh aktivity: Děti se náhodně rozdělí na dvě skupiny. Každá skupina bude mít za úkol v předem ohraničeném hřišti si nahrát 10x v týmu bez přerušení nahrávek druhým týmem. Děti musí neustále přebíhat a hledat volná místa na čistou přihrávku. Tým, který si jako první nahraje 10x vyhrává. Hra se může hrát klidně na více kol. Když míč spadne nebo je přerušena nahrávka tým si začíná počítat nahrávky od nuly. S míčem se můžou udělat pouze 3 kroky. Pokud nemám komu nahrát můžu začít s míčem driblovat.

### 3.14 Dopolední blok

Tento blok zahájíme v 9 hodin přesunem z kempu transity do nedaleké vesnice jménem Vlkov, odkud bude začínat naše dnešní trasa na vodě a tentokrát vyzkoušíme rafty. Cesta z kempu do Vlkova nám zabere necelých deset minut. Z Vlkova pojedeme na raftech do Veselí nad Lužnicí. Cesta má necelých 6 km a měla by nám tedy trvat hodinu a půl. Z Veselí nad Lužnicí nás transity odvezou zpět do kempu, kde na děti bude čekat dřívější oběd. Před 12. hodinou bychom se vydali na cestu na kolách do Třeboně.

#### 3.14.1 Vodní trasa



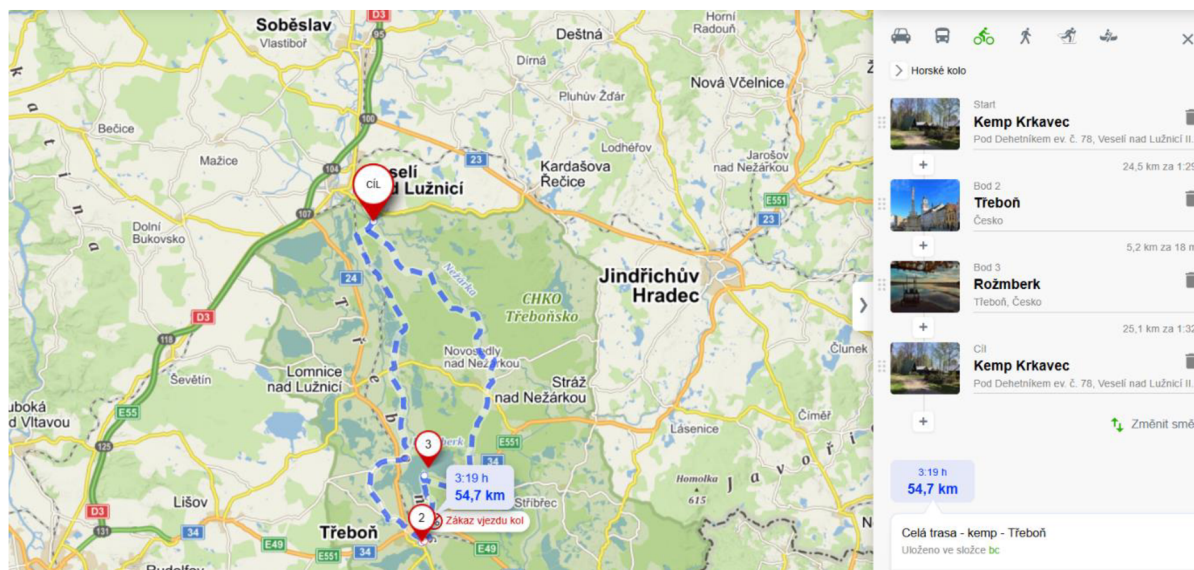
Obrázek č. 6: Screenshot trasy Vlkov – Veselí nad Lužnicí (Mapy.cz)

### 3.15 Odpolední blok

Do Třeboně bychom měli přijet o půl druhé. Následovala by pěší prohlídka historického centra odkud bychom se přemístili k nedalekému rybníku Svět. Cestou zpátky do Kempu bychom se zastavili u rybníku Rožmberk a pokud by bylo opravdu horké počasí, mohli bychom se i vykoupat. Hlavním důvodem zastávky u rybníka Rožmberk však bude svačina a možnost vidění největšího českého rybníku. Za 10 minut půl 4 by následoval odjezd zpět do kempu. Cesta by nám měla trvat hodinu a půl a předpokládaný návrat do kempu by měl být před 5. hodinou. Po návratu by měly děti osobní volno a čas na relaxaci. O půl 6 bychom se sešli u večere a domluvili se na večerním programu. Byly by na výběr dvě varianty programu s možností rozdělení se na dvě skupiny. První skupina by se mohla zajet koupat a regenerovat

na pískovnu. Zatímco druhá skupina by mohla zůstat v kempu a využít hřiště v kempu k nejrůznějším sportovním aktivitám.

### 3.15.1 Cyklo trasa



Obrázek č. 7: Screenshot trasy Třeboň (Mapy.cz)

## 3.16 Večerní blok

Večerní blok by výjimečně nebyl zahájen u ohniště, ale děti by měly na výběr ze dvou aktivit. Plavání na pískovně nebo sportovní aktivity v kempu. Po těchto aktivitách bychom se sešli všichni v kempu u ohniště a následovala by reflexe daného dne. Každý by dostal svůj prostor na to se vyjádřit a sdělit všem, co by potřeboval. Dále bychom předali odměny za nejlépe uklizené chatky i při hektických podmínkách. A samozřejmě se uskuteční závěrečný táborák s opékáním špekáčků. Jelikož se bude jednat o poslední noc v kempu, domluvíme se s dětmi na čase večerky.

## 3.17 Den č. 5 – odjezdový

Tento den opět začneme v 7 hodin ráno budíčkem a následnou naší poslední rozcvičkou na sportovním kurzu. Před snídaní vznikne dětem prostor na sbalení si věcí a mohou si nechat venku jen ty nejdůležitější, které budou potřebovat. Klasicky se sejdeme na snídani, která naváže na zahájení dne. Děti dostanou základní a důležité informace pro odjezdový den, jak vše bude probíhat a co je ještě čeká.



### **3.18 Dopolnední blok**

Dopolnední blok zahájíme o půl 10 odjezdem z kempu směrem na pískovnu. Zahájíme den společným plaváním a bláznivými závody. Budeme zde trávit celé dopoledne. Na děti budou čekat závody na paddleboardech tak i na kajacích. Na konci celého bloku proběhne vyhlášení vítězů na pískovně a každé dítě dostane pamětní medaili s pamětním listem o účasti na kurzu. Na oběd se vrátíme do kempu, kde se uskuteční závěrečné shrnutí kurzu a poté se sbalíme naložíme kola na přívěs a vydáme se do lanového parku, které děti mají jako překvapení.

#### **3.18.1 Bláznivé závody**

Cíl: Pobavit se užít si poslední den naplno a vyzkoušet si plavání s netradiční věcí v ruce, posílení celého těla a koordinace pohybů

Motivace: Radost, smích, zážitek a možnost zvítězit nad druhým týmem

Organizační forma: skupinová

Pomůcky: Noviny, tatranka, lžička, deštník, jablko, míč, láhev (jakýkoliv předmět vás na padne na bláznivé plavání)

Časová náročnost: 20 až 30 min

Místo realizace: voda – pískovna

Průběh aktivity: Děti rozdělíme na dvě skupiny a dva trenéři si stoupnou tak 10–15 metrů od břehu. Děti budou mít za úkol plavat s určitou věcí, která na ně vyjde a musí s věcí plavat tak, aby se, pokud možno vůbec nenamočila. Musí s věcí v ruce obeplavat trenéra a vrátit se zpátky na břeh, kde předají štafetu dalšímu plavci. Výhercem může být tým ve kterém se vystřídají všichni v plavání, nebo tým jejichž věci budou na konci suší, ale také se dá se hrát jen pro zábavu. My si zahrajeme o to, který z týmů bude rychlejší a stihnout se vystřídát všichni v týmu. Po skončení soutěže si mohou děti vyzkoušet i všechny ostatní věci na plavání. Pro zasmání se můžete zeptat plavce s novinami, co mají například v akci v obchodě.

#### **3.18.2 Závody na paddleboardech**

Cíl: Předvést své získané dovednosti získané při samo učení se na paddleboardu, koordinace pohybů, rovnováha a posílení fyzické zdatnosti

Motivace: Zajet trasu v co nejlepším možném čase, získat sladkou odměnu a zúročit své nové dovednosti

Organizační forma: Skupinová

Pomůcky: Kajaky, pádla, záchranné vesty

Časová náročnost: 30–60 min

Místo realizace: Voda – pískovna

Průběh aktivity: Děti si rozdělíme na dvě skupiny, aby nám závody netrvaly příliš dlouho. Jedna skupina bude závodit na kajacích a druhá polovina na paddleboardech. Závod bude vždy zahájen u břehu a každé dítě pojedje jednotlivě k trenérovi na kajaku, kterého objede a vrátí se zpět ke břehu. Jakmile dorazí ke břehu, trenérka stopne časomíru a zapíše čas. Poté může vyrazit další závodník.

### **3.18.3 Závod na kajacích**

Cíl: Ukázat a předvést své získané dovednosti za pobyt, samozřejmě posílení fyzické zdatnosti, rovnováhy, koordinace pohybů, trénink rychlosti a reakce při startu

Motivace: Zajet závod v co nejlepším možném čase, získat sladkou odměnu a zúročit své nové dovednosti

Organizační forma: Skupinová

Pomůcky: Kajaky, pádla, záchranné vesty

Časová náročnost: 30–60 min

Místo realizace: Voda – pískovna

Průběh aktivity: Bude se jednat o velmi podobný průběh závodu jako je zmíněn výše u závodů na paddleboardech. Bude se opět startovat od břehu po jednotlivcích. Přijedou zase k trenérovi na kajaku, tentokrát okolo něho budou muset obkroužit a pokračovat směrem k břehu, kde na ně bude ještě čekat jeden trenér, kterého budou muset také obkroužit a vydat se do cíle.

### **3.19 Shrnutí kurzu**

Před návratem do kempu, se všichni společně posadíme do kruhu a provedeme společnou závěrečnou reflexi. Každý dostane slovo a možnost odpovědět na pár otázek. Kdo bude mluvit bude mít v ruce pádlo, po skončení řeči bude pádlo samozřejmě putovat dále. Každé dítě tedy bude odpovídat na tyto otázky:

- Jak se ti líbila nová varianta sportovního kurzu?

- Co se ti kurzu nejvíce líbilo?
- Jaké máš pocity z kurzu?
- V čem tě posunul tento kurz a co ti přinesl?
- Je něco, co bys změnil/a na kurzu?
- Řekni cokoliv, co máš na srdci ohledně sportovního kurzu

Až odpoví všechny děti, budou mít proslov trenéři a zdravotnice kurzu. Poděkují za výkony dětí, spolupráci po celou dobu kurzu a shrnou všechny věci za uplynulý týden z jejich pohledů. Trenéři si tak mohou z výpovědí dětí udělat obrázek, jak to na ně působilo a zda se jim kurz vůbec líbil a co jim dal. Na závěr bude dětem sdělena informace ohledně zátěžového testu, který proběhne na úterním tréninku atletiky, abychom mohli porovnat fyzickou kondici dětí před odjezdem a po příjezdu z kurzu. Zátěžový test bude obsahovat:

- Běh na 60 metrů
- Dvanácti minutový běh
- Sklapovačky (1 minuta)
- Výdrž v prkně
- Angličáky (1,5 minuty)
- Člunkový běh

Všechny zvolené aktivity v zátěžovém testu prověří vytrvalost, reakci, rychlost, posílení celého těla především však jeho středu. Všechny výsledky budou zaznamenávány a následně porovnávány. Mělo by po kurzu u každého jedince dojít k minimálně mírnému zlepšení fyzické kondice po tak intenzivním sportovním kurzu.

### **3.20 Odjezd domů**

Předpokládaný odjezd z kempu by měl být okolo 1. hodiny. Naše první zastávka by byla 10 minut od kempu v lanovém parku Vávorka, který by byl pro děti překvapením a odměnou za celý kurz. V lanovém parku bychom strávily necelé 3 hodiny, dali bychom větší svačinu a vydali se na 2 a půl hodinovou cestu domů. Děti by ještě obdržely balíček s jídlem na cestu domů v kempu. Jelikož se vracíme v pátek a spousta rodičů pracuje, udělali jsme program pro děti i v odjezdový den, abychom přijeli až večer a rodiče si mohli své děti v klidu vyzvednout. Náš předpokládaný návrat ke stadionu U Červených domků by měl být okolo půl 9 večer, kde na děti budou čekat rodiče.

## **Závěr**

Tento bakalářský projekt se věnoval navržení sportovního kurzu pro děti z atletického klubu v Hodoníně. Konkrétněji pro věkovou skupinu od 13 do 15 let. Tento kurz byl pro děti povinný a mohl je omluvit jen vážný zdravotní problém. Kurz měl především za cíl udržet a posílit fyzickou zdatnost prostřednictvím různých sportovních aktivit a také podpořit psychickou pohodu změněním prostředí a trávením času v přírodě mimo atletické zázemí. Dále pak podporovat spolupráci a komunikaci v týmu.

V první části projektu jsem se věnovala obecným informacím o klubu, detailněji jsem popsala sportovní areál a zmínila připravovanou obrovskou revitalizaci na kterou již sportovní areál čeká řadu let. Velkou část v první části zabrala historie klubu, která byla opravdu strastiplná a velmi často byl klub jen krok od jeho zániku. Spousta zmíněných jmen působí v atletickém klubu dnes a zasluhuje se i nadále o výborné výkony nejen dětí v atletice. Jako poslední jsem vytvořila SWOT analýzu z vlastních postřehů a dostupných informacích na webových stránkách.

Ve druhé části jsem jako první vytyčila cíle projektu a zaměřila jsem se popis místa pobytu, personální zajištění a finanční stránku. Vytvořila jsem rozpis dne a v neposlední řadě jsem se věnovala popisu jednotlivým hlavním aktivitám kurzu a zdůvodnila jsem tak jejich zařazení do programu.

Detailnějšímu popisu jednotlivých dnů s podrobným popisem jednotlivých aktivit jsem se věnovala v poslední části projektu. Dále už následovala kapitola, která shrnula celý kurz, děti odpovídaly na předem stanovené otázky a po nich se vyjádřili i trenéři se zdravotnicí a děti byly stručně seznámeny se zátěžovým testem, který na ně bude čekat na úterním tréninku po návratu z kurzu. Poslední kapitola byla věnována odjezdu domů, který byl však spojen s návštěvou lanového parku a završil tak náš celý sportovní kurz.



## Použité zdroje

Online zdroje

Historie o atletice v Hodoníně. *AK Hodonín* [online]. [cit. 2023-04-11]. Dostupné z: <https://www.akhodonin.com/o-nas/historie-ak/>

KARÁSKOVÁ, Petra, 2022. Začínají práce na modernizaci atletického oválu. *Město Hodonín* [online]. 3.3. 2022 [cit. 2023-04-11]. Dostupné z: <https://www.hodonin.eu/zacinaji-prace-na-modernizaci-atletickeho-ovalu/d-1116170>

PUNČOCHÁŘ, Jiří. Rok po tornádu jdou atleti v Hodoníně do nového, budou hostit MČR. *IDNES.cz* [online]. 10. 6. 2022 [cit. 2023-04-11]. Dostupné z: [https://www.idnes.cz/sport/atletika/atletika-hodonin-renovace-stadionu.A220610\\_111529\\_atletika\\_ald](https://www.idnes.cz/sport/atletika/atletika-hodonin-renovace-stadionu.A220610_111529_atletika_ald)

SPORTOVNÍ TRÍDY PŘI ZŠ HODONÍN U ČERVENÝCH DOMKŮ. *ZŠ Hodonín U Červených domků* [online]. [cit. 2023-04-11]. Dostupné z: <https://zsdomyhod.edupage.org/a/sportovni-trida-atleticka>

Školy. *Kemp Krkavec* [online]. [cit. 2023-03-11]. Dostupné z: <https://www.kempkrkavec.cz/skoly/>

Ubytování. *Kemp Krkavec* [online]. [cit.2023-03-11]. Dostupné z: <https://www.kempkrkavec.cz/o-nas/>

Vize včetně koncepte činnosti a rozvoje příspěvkové organizace TEZA Hodonín. *TEZA Hodonín* [online]. [cit. 2023-04-11]. Dostupné z: <https://www.teza-hodonin.cz/vize-vcetne-koncepte-cinnosti-a-rozvoje-prispevkove-organizace-teza-hodonin/>

## Obrázky

Obrázek č. 1

Trasa. *Mapy.cz* [online]. [cit. 2023-03-11]. Dostupné z: <https://mapy.cz/letecka-2018?planovani-trasy&dim=640ee53b83491d570d018044&x=14.6122375&y=49.1457888&z=10>

Obrázek č. 2

Trasa. *Mapy.cz* [online]. [cit. 2023-03-11]. Dostupné z: <https://mapy.cz/letecka-2018?planovani-trasy&dim=640ee53b83491d570d018044&x=15.9129231&y=49.0404769&z=9>

Obrázek č.3

Trasa. *Mapy.cz* [online]. [cit. 2023-03-11]. Dostupné z: <https://mapy.cz/letecka-2018?planovani-trasy&dim=640ee096a64bc657fd018043&x=14.6122375&y=49.2211902&z=7>

Obrázek č.4

Trasa. *Mapy.cz* [online]. [cit. 2023-03-11]. Dostupné z: <https://mapy.cz/letecka-2018?planovani-trasy&rc=95CCixTeQ.9huwxXTl-A&rs=firm&rs=firm&ri=12983255&ri=13151194&rfi=&rfi=8477869230&mrp=%7B%22c%22%3A143%7D&xc=%5B%5D&x=14.7422972&y=49.1782666&z=10>

Obrázek č. 5

Trasa. *Mapy.cz* [online]. [cit. 2023-03-11]. Dostupné z: <https://mapy.cz/letecka-2018?planovani-trasy&dim=640ee1e42d274a21d90c83ff&x=15.9129231&y=49.1052511&z=7>

Obrázek č. 6

Trasa. *Mapy.cz* [online]. [cit. 2023-03-11]. Dostupné z: <https://mapy.cz/letecka-2018?planovani-trasy&dim=640eeb33e3a1c03daa6c4ad8&x=14.7083498&y=49.1760090&z=10>

Obrázek č. 7

Trasa. *Mapy.cz* [online]. [cit. 2023-03-11]. Dostupné z: <https://mapy.cz/letecka-2018?planovani-trasy&dim=640ee0fcb573edd53aec94dd&x=15.9129231&y=49.1052511&z=7>

## **Seznam příloh**

Příloha č.1 - Přihláška

Příloha č. 2 – Informace pro rodiče

Příloha č. 3 – Informační lístek

Příloha č.1

**ZÁVAZNÁ PŘIHLÁŠKA NA SPORTOVNÍ KURZ**

Místo: Kemp Krkavec, Pod Dehetníkem 78 391 81 Veselí nad Lužnicí

**Termín: 19.7. 2023–23.7. 2023**

**Cena: 2730 Kč**

Přihlašuji svého syna/dceru: .....

Rodné číslo: .....

Bydliště: .....

Zdravotní pojišťovna: .....

**Jméno zákonného zástupce:** .....

**Kontaktní telefon:** ..... **Email:** .....

Další kontaktní osoba: .....

Kontaktní telefon: ..... Email: .....

U svého dítě upozorňuji na (alergie, diety, zdravotní potíže a jiné důležité informace o kterých bychom měli vědět):

Datum.....

Podpis zákonného zástupce.....

## **DŮLEŽITÉ INFORMACE PRO RODIČE**

### **Kdy a kde se kurz uskuteční?**

Kurz se uskuteční v termínu od 19.7. 2023 do 23.7. 2023

Bude se odjíždět od stadionu U Červených domků v **6:00** s tím, že **sraz účastníků bude v 5:35**. Návrat bude zase ke stadionu U Červených domků v odpoledních hodinách a přesný čas bude rodičům ještě zaslán emailem.

Ubytování budeme mít v kempu Krkavec (Pod Dehetníkem 78 391 81 Veselí nad Lužnicí) a budeme se pohybovat v přilehlém okolí. Více informací se můžete dozvědět na jejich webových stránkách: <https://www.kempkrkavec.cz/>

### **Důležitý seznam věcí:**

**Horské/trekové kolo** (musí být zkontrolované v servisu, musí mít světla a zámek)

Náhradní duši na kolo (děti ji budou vozit neustále u sebe)

**Přilba na kolo** (musí mít každý účastník, bez ní nemůže vyjet na kolo)

Rukavice na kolo

Oblečení na kolo (dle uvážení, může být i cyklistický dres, jinak funkční oblečení)

Tenisky (minimálně 2)

Boty do vody

**Plavky** (holky i jednodílné plavky)

Nazouváky

Kšiltovku nebo jinou pokrývku hlavy

Sportovní trika

Sportovní kraťase

Klubovou teplákovou soupravu

Lehkou bundu (která poslouží i na kolo jako pláštěnka)

Trika

Krat'ase i tepláky

Spodní prádlo

Hygienické potřeby

**Šátek** (děti budou potřebovat na hru)

Opalovací krém

Repelent

Kapesné (částka dle uvážení rodičů)

Další věci dle uvážení dětí a jejich rodičů

V případě jakýchkoliv dotazů kontaktujte trenéry nebo se můžete zeptat na trénincích při vyzvedávání dětí.

Cena za osobu na 5 dní za kurz činí 2730 Kč. Tato částka bude potřeba zaplatit nejpozději do **19.5. 2023** trenérovi na tréninku.

Příloha č. 3

### **Informační lístek na sportovní kurz**

Vážení a milí rodiče, tímto lístečkem si Vás dovoluujeme s dostatečným předstihem informovat o povinném sportovním kurzu pro vaše děti. Nepůjde o klasické atletické soustředění. Děti se na tomto kurzu budou převážně věnovat cyklistice a vodáctví.

Termín konání: **19.7. 2023–23.7. 2023**

Kde: Kemp Krkavec (Pod Dehetníkem 78 391 81 Veselí nad Lužnicí)

Cena: 2730 Kč

V případě jakýchkoliv dotazů se obraťte na trenéry, a to buď telefonicky nebo osobně.