



Univerzita Palackého v Olomouci
Cyrilometodějská teologická fakulta
Katedra křesťanské výchovy

Florbalová akademie mladých talentů

Bakalářský projekt

Autor: Nela Škopková

Vedoucí práce: Mgr. Michal Půža

Olomouc 2022

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářský projekt vypracovala samostatně a použila jen uvedených pramenů a literatury.

V Olomouci dne

.....

Nela Škopková

Poděkování

Děkuji panu Mgr. Michalovi Půžovi za odborné vedení, cenné rady a pomoc při zpracování bakalářského projektu. Mé poděkování také patří klubu FBC Ostrava za spolupráci a poskytnutí potřebných informací.

Obsah

Úvod	7
1 FBC Ostrava	8
1.1 Historie	8
1.2 Zakotvení v regionu	8
1.3 Charakteristika organizace	9
1.4 Činnost a hospodaření organizace	10
1.5 Projekty	10
2 Charakteristika projektu	11
2.1 Předmět projektu	11
2.2 Cíle projektu	11
2.3 SWOT analýza organizace	12
2.4 SWOT analýza projektu	14
2.5 Ekonomické zajištění	15
2.6 Personální zajištění	16
3 Definice pojmů	16
3.1 Florbal	16
3.2 Sportovní trénink	17
3.3 Dovednost	18
3.4 Kompenzační cvičení	19
3.5 Regenerace	19
4 Harmonogram dne	19
4.1 Příjezdový den	20
4.1.1 Aktivita č. 1	21
4.1.2 Aktivita č. 2	21
4.1.3 Aktivita č. 3	22

4.1.4	Reflexe dne.....	22
4.2	Druhý den	23
4.2.1	Aktivita č. 1	24
4.2.2	Aktivita č. 2	24
4.2.3	Aktivita č. 3	25
4.2.4	Aktivita č. 4.....	27
4.2.5	Aktivita č. 5	28
4.2.6	Reflexe dne.....	28
4.3	Třetí den.....	28
4.3.1	Aktivita č. 1	29
4.3.2	Aktivita č. 2	30
4.3.3	Aktivita č. 3	31
4.3.4	Aktivita č. 4.....	32
4.3.5	Aktivita č. 5	33
4.3.6	Reflexe dne.....	34
4.4	Čtvrtý den	35
4.4.1	Aktivita č. 1	35
4.4.2	Aktivita č. 2	36
4.4.3	Aktivita č. 3	37
4.4.4	Aktivita č. 4.....	37
4.4.5	Aktivita č. 5	38
4.4.6	Reflexe dne.....	38
4.5	Pátý den	39
4.5.1	Aktivita č. 1	39
4.5.2	Aktivita č. 2	41
4.5.3	Aktivita č. 3	41
4.5.4	Aktivita č. 4.....	42

4.5.5	Aktivita č. 5	43
4.5.6	Aktivita č. 6	43
4.5.7	Reflexe dne s odměnou	44
4.6	Šestý den.....	44
4.6.1	Aktivita č. 1	45
4.6.2	Aktivita č. 2	45
4.6.3	Aktivita č. 3	48
4.6.4	Aktivita č. 4	48
4.6.5	Opékání a reflexe dne.....	49
4.7	Poslední den.....	49
4.7.1	Aktivita č. 1	50
4.7.2	Aktivita č. 2	50
4.7.3	Aktivita č. 3	51
4.7.4	Individuální hodnocení hráčů	52
4.7.5	Ukončení kempu	52
5	Závěr.....	53
6	Literatura a prameny	54
6.1	Odborná literatura.....	54
6.2	Internetové zdroje	54
6.3	Seznam příloh	55

Úvod

Jak již samotný název napovídá, tato práce se zaměřuje na rozvoj florbalových dovedností a smysluplné naplnění volného času u mládeže hrající tento sport. Hráči by měli poznat nové kamarády, naučit se spoustu nových věcí a mít na co vzpomínat.

Florbal je kolektivní, halový sport přispívající k rozvoji pohybových schopností. O vítězství ve hře rozhoduje, který ze dvou týmů vstřelí více branek.

Bakalářský projekt je návrhem pro klub FBC Ostrava. V organizaci jsem vyrůstala a nadále jsem aktivní hráčkou A – týmu žen, který hraje celorepublikovou soutěž. V poslední sezóně se družstvu podařilo ligu vyhrát a získat tak titul mistryň České republiky v kategorii žen. Díky skvělým vztahům s vedením a trenéry se aktivně podílím na práci s mládeží v různých kategoriích, od přípravky až po starší žáky. Každým rokem sleduji, jak se přístup dětí, ale také jejich rodičů, ke sportu mění. Spousta jedinců u cvičení dlouho nevydrží a snadno se vzdávají. Důležitou roli hraje také můj vztah k tomuto sportu a dětem, práce s nimi mě obrovsky naplňuje a motivuje mě samotnou k tomu, abych šla příkladem. To byly nejpodstatnější myšlenky, proč tento projekt navrhnout.

Cílem projektu je vytvoření návrhu sedmidenního florbalového kempu pro kategorii mladších žáků. Mezi další cíle patří vytvoření příležitostí k prosazení se na hřišti u méně nasazovaných hráčů, rozmach spolupráce, která je důležitou složkou týmových sportů. Projekt je zaměřen také na všestranný rozvoj účastníků, vytvoření motivace a probuzení touhy na sobě pracovat.

Bakalářský projekt je rozdělen na dvě části. První část se zabývá kapitolami týkajícími se historie klubu, zakotvení v regionu, klubovými projekty, činnostmi a hospodaření organizace. V charakteristice se seznámíme s místem konání kempu, kterým je rozsáhlý areál s moderní multifunkční halou, wellness centrem, restaurace, bazén a dvoupatrové fitness centrum. Soustředím se na nejznámější a nejnavštěvovanější místa třetího největšího města v České republice a spolu s nimi kulturní a sportovní akce konané v Ostravě. V dalších kapitolách se věnuji samotnému projektu, konkrétně charakteristice, předmětu a cílům. Zaměřuji se na popis pozitiv a negativ v rámci SWOT analýzy organizace, na ekonomické a personální zajištění projektu. Poslední kapitolou v první části je definice pojmů slov florbal, sportovní trénink, dovednost, kompenzační cvičení a regenerace.

V druhé části práce se soustředím na harmonogram projektu. Charakterizuji průběh každého dne s detailním popisem jednotlivých aktivit.

1 FBC Ostrava

1.1 Historie

Florbalový klub byl založen v roce 1993, pod názvem Dream team Ostrava, poté nesl klub spoustu dalších názvů, např. FBC Pepino Ostrava, FBC Remedicum Ostrava, až k současnému FBC Ostrava. Již od první sezóny od založení klubu je mužský tým členem nejvyšší soutěže v České republice bez přerušení. Mezi největší úspěchy týmu mužů patří devět stříbrných medailí a trojnásobné vítězství v Poháru Českého florbalu. V historické tabulce ligy patří klubu třetí místo. Ženský tým se v nejvyšší soutěži objevil v roce 2007, v roce 2012 musel tým ale sestoupit do nižší ligy z důvodu malého počtu hráček, po roce se zpět vrátil a od té doby působí nepřetržitě v extralize žen. Největším úspěchem týmu žen je získání titulu mistryň České republiky v sezóně 2021/2022 a postup na Champions Cup, kde změřily síly s mistryňami ze Švédska, Finska a Švýcarska. Dále jsou to bronzové medaile ze sezón 2020/2021, 2019/2020 a 2018/2019. V roce 2018 získaly zlaté medaile z Poháru Českého florbalu. Od roku 2013 je FBC Ostrava prvním a jediným klubem v České republice, který má vlastní sportovní areál.

1.2 Zakotvení v regionu

Ostrava je největším městem Moravskoslezského kraje a podle hustoty osídlení a rozlohy třetím největším městem České republiky, žije zde přibližně 285 tisíc obyvatel. Ostrava má 23 městských obvodů. Ve městě nalezneme početné zastoupení školního a předškolního vzdělávání všech stupňů. Vysokoškolské obory nabízejí Ostravská univerzita, Vysoká škola báňská – Technická univerzita Ostrava a pobočka Vysoké školy podnikání a práva. Ostrava je jedním z významných průmyslových center v České republice. Město se nachází na soutoku řek Opavy, Lučiny, Ostravice a Odry, poslední dvě zmíněné tvoří hranici mezi Moravou a Slezskem.

Historie Ostravy se začala rozvíjet v první polovině 13. století, avšak první listina o existenci kolonizace na území nynější Ostravy pochází až z roku 1929, a to o Slezské Ostravě. Pojmenování města je odvozeno od tenkrát nazývané řeky Ostrá. Dlouho užívaným termínem byla Polská Ostrava, jelikož do roku 1327 byla Slezská Ostrava komponentem polského státu. Zásadní roli v hospodářské sféře hrál uhelný a hutní průmysl, bylo možné říct, že je Ostrava sto komínová. Těžba uhlí byla definitivně ukončena v roce 1994 a z Ostravy se začaly vytrácet, pro město charakteristické, těžní věže. Po bezmála 150 letech, v roce 1998, nastal konec chodu vítkovických vysokých pecí. (Dlouhý a Spišák, 2013)

Mezi nejvýznamnější a nejnavštěvovanější místa Ostravy patří Masarykovo náměstí, Forum Nová Karolina, Slezskoostravský hrad, Stodolní ulice, Komenského sady, Nová radnice, Hornické muzeum na Landeku, Dolní oblast Vítkovice – Malý a Velký svět techniky, Bolt Tower. Za kulturou lidé chodí do Národního divadla moravskoslezského, Divadla Jiřího Myrona a Divadla loutek. (Chytka, 2016)

Ostrava každoročně pořádá spoustu sportovních akcí, např. Zlatá tretra, Para Zlatá tretra, Rainbow run, Český běh žen, Běh pro Paměť národa, Volleyball World Beach Pro Tour, Mistrovství světa v para hokeji, Mistrovství světa žen ve florbale, Davis cup, Fed Cup, WTA Ostrava Open. Ve fotbale Ostravu reprezentuje FC Baník Ostrava, hrající nejvyšší českou ligu. HC Vítkovice Ridera je klub v nejvyšší soutěži ledního hokeje. Obyvatelé města v posledních letech lákají také baseballové zápasy klubu SKSB Arrows Ostrava. Mezi proslulé kulturní akce patří Beats for Love, Colours of Ostrava, Dny NATO, MichalFest, Letní shakespearovské slavnosti, Mezinárodní hudební festival Leoše Janáčka, Barrak Music hrad, Move fest Ostrava. (Juřica, 2022)

1.3 Charakteristika organizace

Jedná se o samosprávnou, dobrovolnou organizaci, která se soustředí na vyvíjení aktivit a naplňování společného zájmu v oblasti florbale. Sídlo FBC Ostrava se nachází na ulici Hladnovská 259/128, v městské části Ostravě - Muglinově. Najdeme zde rozlehlý areál, ve kterém se nachází moderní sportovní multifunkční hala pro 500 diváků, zde se odehrávají domácí utkání všech kategorií. Součástí haly jsou také VIP prostory, wellness centrum, nově zrekonstruovaná Restaurace Sport Mexiko, vyhříváný bazén pro veřejné plavání i skupinové lekce. Nechybí zde ani fitness sál, který je důležitou součástí tréninků všech sportovců, především na silovou část přípravy a aerobní sál sloužící k cvičení s vlastní vahou. K pohodlnější dopravě na výjezdní utkání mají k dispozici muži a ženy klubový autobus. Zahraniční či dojíždějící hráči můžou využít klubové byty, které jsou také součástí areálu. V klubu aktivně působí necelých 900 členů, kteří jsou přihlášení do kategorií mužů, juniorů, dorostenců, starších žáků A, starších žáků B, mladších žáků, elevů, přípravky, veteránů, žen, juniorek, dorostenek, starších žákyň, mladších žákyň a elévek. FBC Ostrava měla a má v týmu řadu českých reprezentantů, spousta z nich jsou odchovanci klubu, o florbalisty mají velký zájem také v zahraničí. Mezi klubové barvy patří žlutá a modrá.

1.4 Činnost a hospodaření organizace

Hlavní činností FBC Ostrava je vytvoření co nejpříznivějších podmínek pro tréninkovou, sportovní, soutěžní činnost a kontinuální zvyšování výkonnosti ve všech oblastech. Mezi další cíle klubu patří všestranná podpora rozvoje florbalu, vytváření ekonomické základny pro sportovní činnost, spolupráce s ostatními sportovními oddíly a florbalovými orgány, zabezpečení potřeb pro sportovní činnost.

Členství v FBC Ostrava je dobrovolné, každý člen má povinnost uhrazovat členské příspěvky, respektovat stanovy a zachovávat dobré jméno klubu. Mezi základní práva členů patří účast na činnosti FBC Ostrava, pravidelné obdržení informací o událostech v klubu, uplatnění výhod člena (slevy na poplatcích) a podávání připomínek či různých návrhů.

Orgány FBC Ostrava jsou valná hromada členů, která je nejvyšším orgánem a rozhoduje především o změně názvu, stanov, o sloučení s jiným spolkem, volí a odvolává členy vedení. Nejvyšším výkonným orgánem je vedení FBC Ostrava, které reguluje investice a užití majetku, zpracovává rozpočet a roční účetní uzávěrku a také zajišťuje ekonomický a účetní chod klubu. Statutárním orgánem jsou Rolf Franke (předseda) a Lubomír Šimon (místopředseda).

Dotace klub získává zejména od Statutárního města Ostrava, které uděluje celoroční podporu činnosti florbalového klubu, dále od Moravskoslezského kraje (MSK), Národní sportovní agentury (NSA), Českého florbalu a České unie sportu (ČUS), městského obvodu Slezská Ostrava a Moravské Ostravy – Přívoz. Ručitelé jsou Heimstaden, PKP Cargo a Veolia. FBC Ostrava v průběhu roku financuje svou činnost zvláště z členských příspěvků, dotací z rozpočtů místní samosprávy, krajské samosprávy, národní sportovní agentury, z nadací a z provozování vlastního sportovního zařízení.

1.5 Projekty

FBC Ostrava každým rokem rozvíjí nové projekty, mezi ty největší patří florbalový turnaj Ostrava cup, který letos organizovali již po několikáté. Každoročním projektem jsou také náborové sloužící k možnosti přihlášení se do klubu, konají se především na začátku školního roku na různých základních školách v Ostravě a okolí. Součástí náborů je také akademie, která je součástí družiny na vybraných školách. Náborů i akademie se účastní trenéři nejvyšších kategorií a samotní hráči ženského a mužského týmu. O letních prázdninách klub organizuje několik turnusů kempů v horských oblastech a také kempy příměstské, které se konají v areálu klubu a děti mají k dispozici veškeré zázemí.

Nejnovější akcí je Sportovní Mexiko fest, letos v září se konal první ročník dne otevřených dveří celého areálu, připraven byl odpolední program pro děti i dospělé, děti si mohly zasoutěžit i v ostatních sportech a vrcholem akce byl večerní zápas dětí s hráči nejvyšších soutěží.

Dlouhodobým projektem je také zelený florbalový klub, který nabízí kogenerační jednotku vyrábějící z plynu teplo společně s elektrickou energií. Pro efektivní využití sluneční energie je nainstalována velkokapacitní akumulací baterie, která přebytečnou energii skladuje pro pozdější využití, např. při večerním provozu haly tak, aby nedocházelo ke zbytečnému odběru elektřiny ze sítě. Další částí jsou dvě nabíjecí stanice v areálu pro elektromobily a od partnerské firmy zapůjčení dvou elektrických aut. Součástí projektu je také dárcovství krve, kdy se vybraní hráči A-týmu mužů a A-týmu žen zapojili do kampaně Moravskoslezského kraje pro podporu dárcovství krve v regionu. Společně s dalšími sportovci, např. Petrou Kvitovou, se snaží oslovit cílovou skupinu 18-35 let a motivovat ji k darování krve.

2 Charakteristika projektu

2.1 Předmět projektu

Předmětem projektu je vytvoření kempu v rámci florbalové akademie mladých talentů. Soustředění se uskuteční během letních prázdnin v termínu od 10. 7. do 16. 7. 2023 v ČPP aréně, tedy florbalovém areálu v Ostravě. Je určen pro chlapce ve věku 12–13 let, což ve florbale odpovídá kategorii mladších žáků, která je klíčová k rozvoji a otevření možností do budoucna. Trenéři florbalové akademie v průběhu sezóny budou navštěvovat zápasy a následně osloví hráče s potenciálem, kteří do hry nejsou příliš nasazováni. Týdenní kemp bude navazovat na tréninky následující měsíce (1x v září, 1x v říjnu, 1x v listopadu a 2x v prosinci) a vyvrcholí v lednu účastí na největším mládežnickém turnaji světa – Gothia cupu. Turnaj je každoročně pořádán ve švédském městě Göteborg. Celá akademie je připravena pro 20 florbalistů – 18 hráčů a 2 gólmany.

2.2 Cíle projektu

Hlavním cílem projektu je vytvoření větších příležitostí k prosazení se na hřišti u méně nasazovaných hráčů. Vytvoření motivace u dětí, probuzení touhy na sobě pracovat, zlepšovat se a stanovit si dosažitelné cíle. Florbalová akademie mladých talentů má za cíl podpořit všestranný rozvoj účastníků, týkající se především fyzické zdatnosti, odolnosti, komunikace, sebedůvěry, správné životosprávy a regenerace.

Dalším z cílů je poznání nových kamarádů, vytvoření pozitivních mezilidských vztahů a rozvoj spolupráce, která je důležitou součástí týmových sportů. Kemp se uskuteční o prázdninách, a tak je záměrem smysluplné naplnění volného času dětí.

2.3 SWOT analýza organizace

Silné stránky	Slabé stránky
<p>Zázemí – vše na jednom místě</p> <p>Technická soběstačnost – vybavenost klubu</p> <p>Nabídka – více druhů sportů v areálu</p> <p>Vzájemná spolupráce s rodiči</p> <p>Stabilní vedení</p> <p>Poměr příspěvky/zázemí</p> <p>Odhodlání a motivace všech vedoucích členů</p> <p>Zkušenosti s pořádáním turnajů</p> <p>Zavedené smluvní podmínky na pronajímání haly</p> <p>Webové stránky – sociální síť</p>	<p>Nevyhovující lokalita areálu</p> <p>Upadající motivace dětí ke sportu</p> <p>Velké finanční výdaje</p> <p>Řešení náhlých problémů</p>
Příležitosti	Ohrožení
<p>Propagace klubu</p> <p>Navázání kontaktů – prohloubení meziklubové spolupráce</p> <p>Prohloubení zkušeností s pořádáním turnajů</p> <p>Finanční podpora města</p> <p>Prohloubení spolupráce s rodiči</p>	<p>Konkurence okolních klubů</p> <p>Pokles počtu členů</p> <p>Zvýšení cen služeb</p>

SWOT analýza je oblíbená 4-boxová strategická analýza a schéma pro rozvoj strategie. Zkratka je odvozena z anglických slov strengths (silné stránky), weaknesses (slabé stránky), opportunities (příležitosti), threats (hrozby). SWOT analýza existuje již řadu let a je nejrozšířenější strategický prostředek moderní doby. Používá se v průmyslu, obchodu, v charitativních a dobrovolných organizacích. Bývá součástí osnov ve vysokoškolském vzdělávání obchodních studií a strategických tréninkových kurzů. SWOT analýza má několik výhod, je srozumitelná, má prostý diagram, je aplikovatelná na spoustě rovin organizací – od jedince, přes skupiny až po podnikové strategie. Má ale také určité nevýhody v podobě aplikování nekvalitních dat, informací ovlivněných přesvědčením a preferencemi. (Sarsby, 2016)

U silných stránek klubu FBC Ostrava bych vyzdvihla především zázemí. Jedná se o moderní areál, ve kterém všechny děti a jejich rodiče najdou široké využití služeb ke smysluplnému trávení volného času. Zázemí je na profesionální úrovni a cena ročních příspěvků se drží několik sezón ve stejné relaci, v minimální výši. Další silnou stránkou je stálé vedení, které v klubu pracuje již několik let, jedná se o velmi cílevědomé lidi, kteří se snaží neustále připravovat nové projekty a všem členům klubu vychází vstříc. Zkušenost s pořádáním turnajů je dlouhodobá, především v rámci Ostrava cupu, největšího mládežnického turnaje v Moravskoslezském kraji. Nově také Subterra cup, což je pohár pro střední školy organizován v celé České republice, a právě ČPP aréna byla místem konání v rámci Ostravy. Na sociálních sítích jako je Facebook, Instagram, TikTok a Flickr je klub dennodenně aktivní a umožňuje nahlédnout všem fanouškům, členům či případným zájemcům do prostor haly, nabízí ukázky tréninků A týmů mužů, žen, ale i tréninky dětí. Webové stránky nedávno prošly revizí, a tak v nich najdeme všechny potřebné informace o aktuálním dění, historii klubu, partnerech, součástí je také členská sekce. V rámci příležitostí se klub snaží zviditelnit pomocí pravidelných náborů na základních školách po celé Ostravě. I díky úspěchů v nejvyšších soutěžích se zvyšuje podpora města. Důležitou součástí jsou také rodiče, se kterými se klub snaží vytvářet rodinné prostředí a úzce s nimi spolupracuje.

Mezi nejslabší stránku patří lokalita, ve které se areál nachází. Městská část Muglinov není příliš dostupná veřejnou dopravou, což je u rozhodování se v rámci časových možností a bezpečí dětí důležitý aspekt. Ke slabým stránkám a ohrožení patří pokles členů spojený se současným úpadkem motivace dětí ke sportu. Od doby pandemie koronaviru klub vnímá úpadek zájmu o aktivní využívání volného času v rámci organizace.

Dále bych zmínila také zvýšení cen služeb spojené s velkými finančními výdaji, což se týká především inflačního růstu.

2.4 SWOT analýza projektu

Silné stránky	Slabé stránky
Kvalifikovaní trenéři Profesionální zázemí Individuální hodnocení Dlouhodobá spolupráce Rostoucí popularita sportu	Omezený počet účastníků Chybějící podpora všestranného sportování
Příležitosti	Ohrožení
Možnost potkat se s významnými hráči Kariérní posun Efektivní využití volného času	Široká nabídka kempů v okolí Nevyhovující termín o letních prázdninách

Mezi silné stránky projektu patří kvalifikovaní florbaloví trenéři včetně fyzioterapeuta, mentálního trenéra a výživového poradce. V dnešní době není kladen důraz na vzdělání trenérů a dochází k nesprávnému provedení cviků vedoucí ke zraněním nebo zhoršení zdravotního stavu. Dále bych vyzdvihla profesionální zázemí v místě konání kempu, které nabízí halu se speciálním florbalovým povrchem, bazén, wellness centrum, dvoupatrové fitness centrum a také sportovní restauraci. Jako silnou stránku vnímám také rostoucí popularitu florbalu, která je v posledních letech pravidelně na vzestupu. U příležitostí bych vyzdvihla kariérní posun, který myšlenka florbalové akademie nabízí i nadále po uskutečnění kempu.

Mezi slabé stránky projektu patří omezený počet účastníků, kteří jsou vybráni tak, aby na kempu nebylo příliš hráčů a snížila se tak kvalita tréninků. V rámci slabých stránek se může projevit chybějící podpora všestranného sportování od města, konkrétně florbal se potýká s problémy v této oblasti.

Ohrožení může být způsobeno již zmíněnou vzestupnou popularitou sportu, kdy dochází k široké nabídce kempů v okolí nebo nevyhovujícím letním termínem, kdy mají hráči prázdniny a vyráží s rodiči na dovolenou.

2.5 Ekonomické zajištění

Financování celého projektu bude z velké části záležet na klubu FBC Ostrava, který díky svým možnostem a vlastnímu areálu je schopen celkovou cenu kempu stanovit na minimum. Do nákladů je zahrnuto ubytování, strava, pitný režim a tréninkové prostory – hala, fitness centrum, wellness, bazén. Do ceny je započítána i tréninková sada (kraťasy, tričko), kterou účastníci dostanou na začátku kempu. Dopravu do areálu si budou účastníci hradit sami, jelikož je místo konání v rámci pár kilometrů od bydliště. V případě zájmu či problému s vlastní dopravou je možné využít klubový autobus. Všechny náklady spojené s tréninkovými prostory hradí FBC Ostrava. Děti se budou stravovat v restauraci, která je součástí areálu, budou zde mít snídane formou bufetu, obědy teplou formou – polévka, hlavní chod a večeře teplou formou. Svačiny v podobě ovoce či mléčných výrobků budou dostávat na hale. Ubytování je zajištěno také v areálu, konkrétně ve dvoupatrové budově, kde se nachází byty pro hráče. Většinou se jedná o třílůžkové místnosti s vlastní koupelnou a toaletou. V ceně je také zahrnut vstup do HopJumpu a pevnosti Boyard. Celkové náklady činí 75 000 Kč. Cena kempu pro každého účastníka je 3 750 Kč.

Položka	Celkem
Strava a pitný režim	24 000 Kč
Ubytování	18 000 Kč
HopJump + pevnost Boyard	5 000 Kč
Tréninková sada	3 000 Kč
Hlavní trenéři	12 000 Kč
Asistenti trenérů	9 000 Kč
Fyzioterapeutka (10 hodin)	2 500 Kč
Výživový poradce (1 hodina)	500 Kč

Mentální trenér (1 hodina)	1000 Kč
Výdaje celkem	75 000 Kč

2.6 Personální zajištění

Součástí celé akademie a kempu budou dva hlavní trenéři. Jeden se bude soustředit na hráče a druhý na gólmány. Asistenty trenérů tvoří hráč mužů a hráčka žen klubu FBC Ostrava. Hlavní trenéři sestavují tréninkové jednotky a v průběhu tréninků asistenti kontrolují správnost provedení. Po celý kemp bude každý večer k dispozici fyzioterapeutka. Během soustředění se účastníci budou moct setkat s hráči z reprezentace, odborníkem v rámci zdravé stravy a mentálním trenérem.

3 Definice pojmů

Tento bakalářský projekt se zabývá sportovními aktivitami, které mohou být realizovány v rámci florbalové akademie, a jejich přínosem. Je nezbytné definovat si nejčastější termíny vyskytující se v této práci, jako jsou např. florbal, sportovní trénink, dovednost, kompenzační cvičení či regenerace.

3.1 Florbal

Florbal je kolektivní, nejdynamičtější rozvíjející se halový sport přispívající k rozvoji pohybových schopností. O vítězství ve hře rozhoduje, který ze dvou týmů vstřelí více branek. Pozitivně působí na rozvoj fyzické zdatnosti, odolnosti, morálních vlastností, fair-play a má také význam v sociální oblasti.

„Díky anticipační povaze hry klade florbal vysoké požadavky na poznávací a senzomotorické procesy hráčů. Jednotlivé herní epizody probíhají v podmínkách časové a prostorové tísně, hráči jsou vystaveni emočním tlakům. Herní děj se rychle přelévá, obranná fáze hry s útočnou se v nepravidelných intervalech střídají. Hráčky a hráči „čtou hru“, na základě zkušeností, taktických požadavků, hráčské inteligence a kreativity se v konkrétních situacích rozhodují o motorických řešeních. Herní činnosti jsou prováděny ve vysoké intenzitě s různě velkým odporem soupeře, technická úroveň dovedností odpovídá stupni osvojení (motorické učení) v podmínkách utkání. (Kysel, 2010)

Florbalové hřiště je obdélníkové, v nejvyšších kategoriích má rozměry 40 m x 20 m a je ohraničeno mantinely. Pomocí čar je označen střed hřiště, středový bod a body na rozehrávku v rozích. Součástí branky je velké brankoviště s rozměry 4 m x 5 m a malé brankoviště 1 m x 2,5 m. Zadní linka je zároveň branková čára. Florbalová brána má rozměry 160 cm x 115 cm.

Na střídačce jsou hráčské lavice, prostory pro střídání začínají 5 m od středu hřiště a jsou dlouhé 10 m. Hrací čas u dospělých kategorií je 3x 20 minut, přestávky trvají 10 minut. Čas je zastaven vždy, když dojde k přerušení hry rozhodčím. Herní systém je 5+1.

Všichni hráči musí mít během utkání na sobě očíslovaný dres, skládající se z trika, trenýrek a štulpen. Pro gólmany platí povinnost brankářské masky, dlouhých kalhot a trika. Brankáři nesmí používat florbalovou hůl. Hráči musí mít sportovní obuv vhodnou na halové sporty.

Pokud dojde k přerušení hry, pokračuje se vždy standardní situací na místě, které ukáže rozhodčí. Rozehrávka nesmí být bezdůvodně zdržována. Buly na středu hřiště se provádí vždy před začátkem zápasu, třetiny a také pro potvrzení regulérně vstřelené branky. Tým bránící standardní situaci musí dodržovat vzdálenost 3 m od místa rozehrání.

Ve florbale se využívají dvouminutové tresty, rozhodčí může udělit i pětiminutový či osobní trest. Vyloučený hráč musí být po celou dobu na trestné lavici. Jestliže dojde k vyloučení brankáře, kapitán vybere hráče, který si trest odslouží. Pokud je gólman potrestán osobním či pětiminutovým vyloučením, musí si trest odsedět sám. V momentě, kdy je hráč vyloučen, družstvo musí mít na hrací ploše čtyři hráče. Pokud dojde k udělení trestu pro dalšího hráče, tým nastupuje pouze ve třech. Jestliže soupeř v přesilovce vstřelí gól, vyloučený hráč se vrací zpět ke svému týmu a trest se ruší. Nejčastější přestupky vedoucí k udělení trestu jsou blokování hole, sekání, vysoká hůl, nedovolené vrážení, hrubost, zdržování hry, hra rukou, příliš mnoho hráčů na hřišti.

V kategorii mladších žáků je hrací čas 2 x 10 minut s dvouminutovými přestávkami. Minimální rozměry hracího hřiště jsou 32 x 16 m a maximální velikost je 36 x 18 m. Florbalové branky jsou sníženy od horní tyče o 15 cm pomocí speciálních plastových snižovačů. (Český florbal, 2014)

3.2 Sportovní trénink

„Sportovní trénink znamená přípravu jedince či týmu na soutěže – závody či utkání. V minulosti se trénink chápal spíše jako „přehrávání“ výkonů v soutěžích: běžci v tréninku běhali svoje tratě, hráči hráli utkání atd.

Postupně se ovšem s rozvojem sportu (zvláště v souvislosti se vznikem novodobých olympijských her a mezinárodní organizací sportu v rámci sportovních federací) ukázalo, že pouhé opakování daného výkonu formou soutěžení nestačí, a začala se hledat dílčí řešení. Vytváření systému nejrůznějších tréninkových cvičení, která měla za úkol sportovce připravit dokonaleji než při pouhém opakování vlastního soutěžního výkonu. Objevovaly se určité specifické „tréninkové funkce“, především pozice trenéra či kouče, který se profiluje jako odborník právě na problematiku výběru a organizace tréninkových cvičení. Se zvyšováním úrovně výkonnosti se hledala další cvičení a postupy, což následně vyústilo až do současného komplexu velmi odborných znalostí, které tvoří základ moderní trenérské profese.“ (Peříč a Dovalil, 2010)

Trénink je dlouhodobý proces zaměřen na tělesný, psychický i sociální rozvoj sportovce. Sportovní trénink je primárně zaměřen na dosažení co nejvyšší výkonnosti jak z pohledu jednotlivce, tak celého týmu v konkrétní disciplíně. Ve snaze dosažení co nejlepších výsledků je třeba respektovat celkový rozvoj jedince, při tréninku musí docházet k dodržování morálních, zdravotních a kulturních norem života. (Peříč a Dovalil, 2010)

3.3 Dovednost

Dovednost je chápána jako učením se získaný předpoklad ke správnému vykonání a splnění určitého úkolu. Díky dovednostem jsme schopni zvládat i velmi náročné cíle. U motorických schopností se klade důraz na efektivní řešení a způsob provedení pohybových úkolů.

„Pohybové dovednosti lze v tréninkovém procesu účelně klasifikovat podle určitých rysů:

a) Přesnost pohybu, na jejímž základě se dovednosti dělí na:

- hrubé, ve kterých jsou zapojeny především velké svalové skupiny, přesnost provedení u těchto dovedností není prvořadá.
Příkladem může být např. úder v boxu, u kterého není podstatné, zda boxer udeří svého soupeře s přesností jednoho centimetru;*
- jemné, založené především na zapojení malých svalových skupin; obvykle vycházejí z dokonalé koordinace ruka – oko. Příkladem může být střelectví či lukostřelba, kde i malá odchylka může znamenat zásadní neúspěšnost.*

b) Možnosti stanovit začátek a konec

- diskrétní, u kterých je možné přesně stanovit začátek a konec dané dovednosti (např. střelba v basketbalu, podání v tenise, salto v gymnastice);*

- *kontinuální, u kterých je obtížné přesně stanovit začátek a konec dané dovednosti (bruslení, cyklistika, běh na lyžích);*
- *sériové, které jsou chápány jako spojení několika diskrétních dovedností dohromady – např. akrobatická řada v gymnastice (rondát – přemet vzad – salto vzad).“ (Peříč a Dovalil, 2010)*

3.4 Kompenzační cvičení

Kompenzační cvičení je pro veřejnost poměrně nový, ne příliš známý pojem. Jedná se o cviky, které mají za úkol předejít komplikacím při jednostranném zatížení ve sportu.

Kompenzační cvičení můžeme rozdělit do několika skupin:

- a) mobilizační cvičení, která jsou zaměřená na obnovení funkčnosti kloubů (pomalé kroužení),
- b) relaxační cvičení se orientují na snížení svalového a psychického napětí (jóga),
- c) posilovací cvičení se specializují na ochablé svalové skupiny,
- d) cvičení dechová. (Peříč a Dovalil, 2010)

3.5 Regenerace

Pojem regenerace označuje opatření, jejichž cílem je opravení poškozených tkání, odstranění únavy, předcházení přetížení a dalších potenciálně nebezpečných jevů spojených s intenzivním tréninkem. V souvislosti se sportem je důležitá regenerace pohybem, čímž rozumíme již výše zmíněna kompenzační cvičení nebo zařazení doplňkových sportů, které mají kladný vliv jak po fyzické stránce, kdy dochází k zatížení jiných svalových skupin, tak po stránce psychické. (Jirka, 1990)

4 Harmonogram dne

Režim dne bude po celou dobu kempu víceméně stejný. Každý den, mimo příjezdový, bude začínat budíčkem v půl osmé a následovat bude ranní hygiena, poté se hráči přesunou do nedalekého areálu haly a restaurace, vzdálené minutu chůze, na snídani. Ta bude k dispozici od čtvrt na devět. Následně budou mít prostor nachystat se na dopolední program a vyrazit zpátky na halu. Ranní bloky startují o půl desáté a budou zaměřeny vždy na florbalové činnosti nebo trénink ve fitness centru. V poledne čeká hráče oběd a po něm hodinu a půl dlouhý odpolední klid. Odpolední program začíná ve dvě hodiny odpoledne a bude zaměřen více na sportovní hry, plavání, výlety, trénink ve fitness centru či různé přednášky. V podvečer, mimo odjezdový den, čeká hráče večeře.

Večerní program bude už spíše odpočinkový, účastníci se budou věnovat regeneraci, sledování filmů či zápasů na promítacím plátnu, společenským hrám a také si udělají táborák. Jeden večer je po setmění čeká dobrodružství v podobě bojovky. Podrobný program na jednotlivé dny dostanou účastníci při příjezdu.

4.1 Příjezdový den

První den kempu je jak ze strany organizátorů, tak i dětí a rodičů plný očekávání a nervozity. Účastníci si kladou otázky, zda si najdou kamarády, jestli se jim bude na soustředění líbit, jací budou trenéři, jaká budou jídla apod. Ze strany trenérů jde především o nervozitu týkající se organizačních věcí. Proto je důležité první chvíle po příjezdu uspořádat tak, aby účastníci večer usínali s tím, že se již těší na nový den. Sraz je naplánován na 15 hodin odpoledne na hale. Po příjezdu se přihlásí u organizátorů, dostanou podrobný program kempu, trénovací sadu a společně se půjdou ubytovat. Po ubytování čeká děti svačina a prohlídka prostor, které budou v rámci kempu využívat. Následovat budou první seznamovací aktivity, poté se přesunou účastníci na večeři. Ve večerním programu je čeká tvoření myšlenkové mapy.

15⁰⁰ příjezd

15⁰⁰ – 16⁰⁰ přihlášení se u organizátorů, ubytování se

16⁰⁰ – 16³⁰ prohlídka prostor

16³⁰ – 17⁰⁰ **aktivita č. 1 – výměna identity**

17⁰⁰ – 17³⁰ **aktivita č. 2 – běhavé piškvorky**

18⁰⁰ – 18³⁰ večeře

19⁰⁰ – 19⁴⁵ **aktivita č. 3 – myšlenková mapa**

20⁰⁰ – 20³⁰ **reflexe dne**

21⁰⁰ večerní hygiena

21³⁰ večerka

4.1.1 Aktivita č. 1

Název: Výměna identity

Organizační forma: hromadná

Časová náročnost: 20 minut

Místo realizace: hala

Cíl: Cílem této hry je seznámit se s co nejvíce hráči. Zjistit jejich jména, oblíbenou věc a pokusit se najít zpět svou identitu.

Postup: Na začátku hry si hráči v libovolně utvořených dvojicích vymění identitu. Každý druhému řekne své jméno a jeho oblíbenou věc, kterou má rád. Následně mohou zvolit více způsobů, jak si přehodí svou totožnost, např. podáním ruky, položením ruky na hlavu, obejmutím. Tímto dojde k prohození těl. Poté se přesouvají k dalším hráčům, kterým se představují už jménem, které získali při výměně. Každý se snaží prohodit si identitu s většinou a po nalezení svého těla zpět, předá svou identitu dál a hra pro něj končí. (Hranostaj, 2013)

4.1.2 Aktivita č. 2

Název: Běhavé piškvorky

Organizační forma: hromadná, skupinová

Časová náročnost: 30 minut

Místo realizace: hala

Materiál/pomůcky: kloboučky/mety, rozlišovací dresy

Cíl: Cílem této aktivity je správné umístění dresů do hracího pole, rozvoj paměti a postřehu.

Postup: V rámci přípravy vytvoříme dvě hrací pole pomocí kloboučků tak, aby vznikl čtverec, který bude 4x4, tedy čtyři políčka v každé řadě. Poté se utvoří družstva po pěti hráčích. U jednoho hracího pole jsou potřeba dva týmy. Každá skupina se postaví do zástupu ve vzdálenosti deset metrů od hřiště. Potřebujeme dvě rozlišovací sady dresů tak, aby se v hracím poli barvy nepletly. Na slovo start vyrazí první člen ze všech týmů, položí šátek na co nejvýhodnější místo, běží zpátky za svým zástupcem a předává štafetu. Až každý člen týmu položí svůj šátek a nebude vytvořena řada tří stejných barev v jakémkoliv směru, začne tým přesouvat již položené šátky do volných polí.

Úkolem je zabránit druhému týmu ve správném položení dresů, ale zároveň se svým týmem útočit. Týmy hrají na dva vítězné zápasy, výherci proti sobě nastoupí ve finále, poražení si zahrají o třetí místo, opět na dvě vítězství. (Hranostaj, 2018)

4.1.3 Aktivita č. 3

Název: Myšlenková mapa

Organizační forma: hromadná

Časová náročnost: 45 minut

Místo realizace: vrchní sál fitness centra

Materiál/pomůcky: velký bílý papír (formát A0), tužky, pastelky, fixy

Cíl: Cílem je pomocí grafického uspořádání klíčových slov a obrázků vytvoření myšlenkové mapy na téma florbal. Cílem je zamyslení se nad věcmi, které florbal spojují a rozvoj kreativity.

Postup: Do středu prázdného papíru nakreslíme velký florbalový míč, jedná se o jádro tématu, nad kterým se chceme zamyslet. Od florbalového míče začneme kreslit čáry, které se větví a postupně píšeme či kreslíme všechny myšlenky spojené s florbalem. Ty vzájemně propojujeme pomocí linek. Slova a obrázky by měly být stručné, avšak srozumitelné tak, abychom si dokázali představit, co je tím míněno. Hotová myšlenková mapa bude k dispozici hráčům v šatně a kdykoliv do ní můžou něco připsat nebo přikreslit.

4.1.4 Reflexe dne

Každá reflexe bude probíhat v hale ve vrchním sále fitness centra, kde je spousta prostoru na sezení a také klidné prostředí. Reflexe prvního dne se ještě bude týkat seznamování všech účastníků kempů a také informačních věcí. Nejprve se každý z hráčů a trenérů postupně představí, řeknou své jméno, klub, za který hrají a jejich pocity po prvních společně strávených hodinách. Druhou částí bude otázka, co se na soustředění chtějí naučit a co od celého týdne očekávají.

4.2 Druhý den

7³⁰ budíček

7⁴⁵ ranní hygiena

8¹⁵ – 8⁴⁵ snídaně

9⁰⁰ – 9³⁰ příprava na trénink, přesun na halu

9³⁰ – 11⁰⁰ **florbalový trénink**

Aktivita č. 1 – bang

Aktivita č. 2 – žebřík

Aktivita č. 3 – herní část

11³⁰ – 12⁰⁰ oběd

12¹⁵ – 13⁴⁵ odpolední klid

14⁰⁰ – 15³⁰ **aktivita č. 4 – kruhový trénink**

15³⁰ – 16⁰⁰ svačina, přesun do bazénu

16³⁰ – 17³⁰ **aktivita č. 5 – vodní pólo**

18⁰⁰ – 18³⁰ večeře

19⁰⁰ – 20³⁰ **sledování zápasu o třetí místo na MS mužů v roce 2021 (CZE X SUI) na promítacím plátně**

20³⁰ – 21⁰⁰ **reflexe dne**

21⁰⁰ večerní hygiena

21³⁰ večerka

4.2.1 Aktivita č. 1

Název: Bang

Organizační forma: hromadná

Časová náročnost: 20 minut

Místo realizace: hala

Cíl: Cílem této hry je připomenutí si jmen spoluhráčů, zlepšení postřehu a soustředěnosti.

Postup: Děti udělají kruh a doprostřed si stoupne jeden šerif. Otáčí se dokola, může měnit směr a ruce má stisknuté do pistole. Jakmile po někom vystřelí, ten má za úkol si co nejrychleji dřepnout a střele uhnout. Hráči po levé a pravé ruce dřepícího na sebe namíří rukama sevřenými do pistole a vystřelí na sebe tím, že co nejrychleji řeknou jméno hráče, na kterého míří. Ten z nich, který jako první řekl správně jméno, v tu chvíli protihráče zastřelil, v duelu zvítězil a pokračuje tak ve hře, druhý hráč opustí kruh a hra pro něj končí. V případě, že hráč, na kterého šerif ukáže má pomalou reakci a nedřepne si, vypadává. To stejné platí i v případě, jestliže jeden z hráčů vedle něj vystřelí dříve, než si dřepne, vypadávají oba. Pokud oba hráči vystřelí ve stejný moment a chvíle vyslovení jmen je také shodná, kulky se střetnou a ve hře pokračují oba. Finále hry nastává, když zůstanou dva hráči, ty čeká duel. Stoupnou si zády k sobě a připraví si pistole. Trenér říká pomůcky potřebné k florbalu. Pokaždé, co řekne věc, která pod florbal spadá, hráči udělají krok dopředu. V momentě, kdy řekne něco, co pod tuto skupinu nespadá, hráči se co nejrychleji otočí, vystřelí na něj a opět řeknou jeho jméno. Ten, který má lepší postřeh a je rychlejší, vyhrává. (Hranostaj, 2011)

4.2.2 Aktivita č. 2

Název: Žebřík

Organizační forma: hromadná, skupinová

Časová náročnost: 30 minut

Místo realizace: hala

Materiál/pomůcky: koordinační tréninkové žebříky

Cíl: Cílem této aktivity je správně rozcvičit hráče před hlavní částí tréninku. Zlepšit jejich koordinaci a rychlost.

Postup: Tři koordinační tréninkové žebříky položíme vedle sebe ve vzdálenosti čtyř metrů, každý z nich bude začínat ve stejné rovině. Za žebříky se postaví dvě skupiny po sedmi a jedna po šesti. Trenér vždy ukáže prvek, který se pojede 3x za sebou. Poprvé v nejnižší intenzitě tak, aby hráči měli správné provedení, druhý pokus už bude v rychlejším tempu a třetí opakování se děti snaží skloubit správné provedení s co nejrychlejší intenzitou. Hráči si nechávají potřebné rozestupy a chodí jeden za druhým. Žebřík má širokou škálu provedení, vhodná je kombinace jak odrazových, tak silových a koordinačně náročnějších cviků. Je důležité, aby trenéři u pohybu hráče kontrolovali, případně zastavovali při špatném provedení.

3x proběhnutí jednou nohou do každého okénka

3x proběhnutí pozadu jednou nohou do každého okénka

3x skok po jedné noze do každého okénka, po dvou polích se noha vždy vymění a pokračuje se tak do konce žebříku

3x skákání panáka – obě nohy dovnitř, další políčko obě nohy ven, kdo zvládá zapojuje i ruce s tlesknutím nahore, když jsou nohy v žebříku

3x pozice ve vzporu, kdy si hráči lehnou na zem jako u kliků, poté okénko po okénku s rovnými zády překonávají žebřík

4.2.3 Aktivita č. 3

Název: Florbal – herní část

Organizační forma: hromadná, skupinová

Časová náročnost: 40 minut

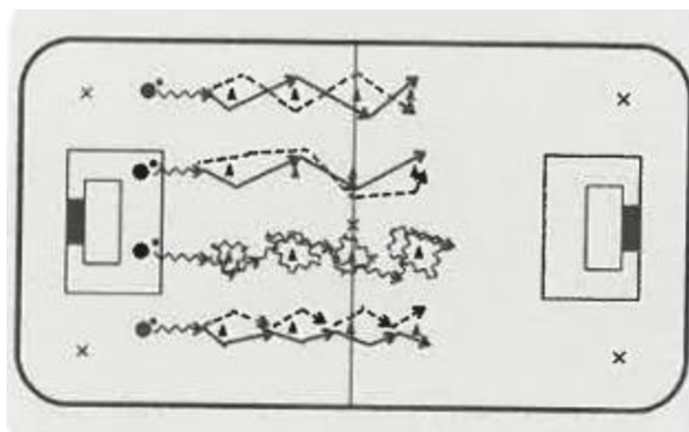
Místo realizace: hala

Materiál/pomůcky: florbalové branky, florbalové hole, florbalové míčky, kužely, kloboučky/mety

Cíl: Cílem této aktivity je seznámit hráče s povrchem a zlepšit jejich technické dovednosti, vedení balónu.

Postup: Hráči budou rozděleni na dvě skupiny, stejně tak bude rozděleno i hřiště, na dvě poloviny. Na jedné části bude probíhat slalom z kuželů, které budou rozestaveny v rovné řadě za sebou. Hráči tak mají na výběr z více způsobů absolvování slalomu.

Tím prvním je vedení po forhendové straně čepele – nejjednodušší, druhou možností je vedení po backhandové části a poslední variantou je střídání obou zmíněných stran čepele. Druhým slalomem je sestavení ve vzdálenosti metr a půl od sebe tak, aby kužely stály na střídačku a hráči mezi nimi mohli procházet či probíhat. Alternativou je vedení balónu po forhendové straně, poté po backhandové, hráči můžou jít i pozpátku. Na obměnu můžou mít děti za úkol u každého kuželu udělat otočku. Na druhé polovině hrací plochy budou kloboučky různě, nepravidelně, rozmístěné na středu hřiště a hráči se rovnoměrně postaví na levou a pravou část mantinelu. První florbalista začíná bez balónu a od svého spoluhráče z druhé strany dostává přihrávku, poté má za úkol v co nejvyšší rychlosti vést míček na čepeli a překonat kloboučky, cvičení zakončuje střelou na gólmana. Následně startuje hráč, který nahrával a takto cvičení pokračuje dokola, florbalisti mění po střelbě začínající stranu. Po 20 minutách se skupina přesouvá na druhou stranu, ke slalomům. Na kloboučky a střelbu přichází hráči z druhé skupiny.



Obrázek 1: Typy slalomů (Kysel, 2010)

míček ●

přihrávka - - - - ->

kužel ▲

běh bez míčku →

útočník ●

běh s míčkem ~~~~~

4.2.4 Aktivita č. 4

Název: Kruhový trénink

Organizační forma: hromadná

Časová náročnost: 90 minut

Místo realizace: hala, fitness centrum

Materiál/pomůcky: plyometrické bedny, lavice, kettlebely, jednoruční činky, foam rollery

Cíl: Cílem tréninku je zesílení jednotlivých partií a zvýšení silové vytrvalosti.

Postup: Trénink ve fitness centru začíná důležitou součástí a to rozcvičkou. Ta startuje formou krátkého rozběhání v hale. Následuje atletická abeceda, jejichž hlavními prvky jsou lifting – práce kotníků, skipping – vysoká kolena, zakopávání do hýždí, kotníkové odrazy – dynamické odrážení se z kotníků co nejvýše, poskoky stranou – běh bokem s rukama jako u skákání panáka. Cviky se provádí ve dvaceti metrové vzdálenosti, po doběhnutí se vrací chůzí zpátky a pokračují v druhém cviku. Po atletické abecedě je součástí rozcvičky foam roller, což je masážní pěnový válec sloužící k odstranění svalového napětí, pomáhá zvýšit rozsah problémových oblastí a předchází vzniku namožených svalů. Je vhodný jak před tréninkem, tak po tréninku. Po tzv. rolování čeká hráče hlavní část tréninku.

A: 3x10 dumbbell bench press – tlak s jednoručkami vleže na rovné lavici

B: 3x8 goblet squat – dřep se zátěží

Rest 75 s after each series

C: 2x10 each kettlebell split squat – výpady s kettlebellem

D: 2x14 dumbbell floor press close grip – natažení a ohnutí loktů s dotykem země

Rest 90 s after each series

E1: 3x12 each VMO step-up – podřepnutí na jedné noze z plyometrické bedny na dotyk země

E2: 3x12 dual dumbbell z-press neutral grip – tlak s jednoručkami vsedě na zemi

Rest 60 s after each series

F1: 3x30 m double kettlebell farmers walk – rovná chůze s kettlebellem

F2: 3x15 s each copenhagen ISO knee supported – boky do vodorovné polohy s trupem a položení nohy na lavici, druhá noha pokrčená

No rest

4.2.5 Aktivita č. 5

Název: Vodní pólo

Organizační forma: hromadná

Časová náročnost: 45 minut

Místo realizace: bazén

Materiál/pomůcky: lehký míč, branky

Cíl: Cílem této činnosti je rozvoj spolupráce v týmovém sportu a aktivní regenerace.

Postup: Jedná se o míčovou hru, ve které proti sobě nastupují dvě družstva. Na březích bazénů jsou branky. V jednom týmu je v poli 9 hráčů a jeden gólman, stejné složení má i druhý tým. Po vhození míče do bazénu mají družstva za úkol dopravit pomocí nahrávek míč do soupeřovy brány. Podle pravidel může manipulace s míčem probíhat jen jednou rukou. Obě ruce používá pouze brankář. Hráči mohou protivníky bránit pomocí různých výskoků a blokování nahrávek, ale nemůžou se ho fyzicky dotýkat. Hrací čas je 4x8 minut s tří minutovými přestávkami. (Water polo Sparta Praha, 2018)

4.2.6 Reflexe dne

Reflexe druhého dne se bude soustředit na zápas o třetí místo na MS mužů v roce 2021. Čeští florbalisté dokázali vyhrát nad švýcarskou reprezentací, kterou udolali v prodloužení. Každý z hráčů si vybere konkrétní situaci zápasu a popíše, co ho na ní nejvíce zaujalo – provedení kličky, blok do střely, tvrdý osobní souboj. Následně řeknou, jaký jejich hráč je pro ně vzorem a proč právě on. Poslední částí je prostor pro dotazy, případné řešení problémů týkající se zdravotního stavu, náročnosti tréninků.

4.3 Třetí den

7³⁰ budíček

7⁴⁵ ranní hygiena

8¹⁵ – 8⁴⁵ snídaně

9⁰⁰ – 9³⁰ příprava na trénink, přesun na halu

9³⁰ – 11⁰⁰ florbalový trénink

Aktivita č. 1 – šajba, šajba, lusk

Aktivita č. 2 – florbalový žebřík

Aktivita č. 3 – herní část

11³⁰ – 12⁰⁰ oběd

12¹⁵ – 13⁴⁵ odpolední klid

14⁰⁰ – 16⁰⁰ **aktivita č. 4 - HopJump**

16³⁰ – 17⁰⁰ svačina

17³⁰ – 18³⁰ **aktivita č. 5 – kompenzační cvičení s fyzioterapeutkou**

19⁰⁰ – 19³⁰ večeře

20⁰⁰ – 20³⁰ **reflexe dne**

21⁰⁰ večerní hygiena

21³⁰ večerka

4.3.1 Aktivita č. 1

Název: Šajba, šajba, lusk

Organizační forma: hromadná

Časová náročnost: 20 minut

Místo realizace: hala

Cíl: Cílem této aktivity je formou hry rozcvičit a připravit hráče na hlavní fázi tréninku, zdokonalit jejich postřeh a šikovnost.

Postup: Hráči se rozdělí do čtyř rohů hřiště, tak aby byl počet jedinců v každé skupině rovnoměrný. Týmy stojící naproti sobě na délce hřiště spolu soupeří, probíhají tak dva souboje. Hra začíná tak, že první hráči ve skupině si kleknou na zem a připraví se ke startu. Písknutí píšťalky odstartuje souboj a závodníci se rozběhnou naproti sobě. V momentě, kdy se střetnou, si opět kleknou na zem, dají ruku v pěst a říkají: šajba, šajba, lusk. Tato fáze hry je stejná jako hra kámen, nůžky, papír. Kámen vítězí nad nůžkami, nůžky získávají bod nad papírem a papír poráží kámen. Po vyslovení slova lusk ukazují jednu z možností a výherce tohoto duelu vstává a běží dál. Pro poraženého souboj končí a vrací se zpět ke svému týmu.

Z poražené skupiny vybíhá další člen ihned po vyřazení svého spoluhráče a snaží se co nejdříve zastavit protihráče. Při střetnutí následuje kleknutí na zem a šajba, šajba, lusk. Bod ve hře získává tým, pokud jeho hráč zvládne celou délku hřiště proběhnout, až na druhý konec, bez prohry. Po osmi minutách hry si každá skupina spočítá body a výherce čeká finále, poražené souboj o 3. místo. (Hranostaj, 2006)

4.3.2 Aktivita č. 2

Název: Florbalový žebřík

Organizační forma: hromadná, skupinová

Časová náročnost: 30 minut

Místo realizace: hala

Materiál/pomůcky: koordinační tréninkové žebříky, florbalové hole, florbalové míčky

Cíl: Cílem této činnosti je zlepšení vedení balónu na čepeli, úspěšná součinnost celého těla, navázání na rozvoj koordinace a rychlosti.

Postup: Jednotlivé kroky provedení jsou totožné jako u již zmíněné aktivity s názvem Žebřík. Jedinou změnou je, že hráči mají v ruce florbalové hole a florbalové míčky. Pro většinu z nich varianta představuje náročnou výzvu, jelikož je potřeba zapojit všechny části těla u každé fáze úkolu.

2x proběhnutí oběma nohama do každého okénka s míčkem na forhendové straně čepele

2x proběhnutí oběma nohama do každého okénka s míčkem na backhandové straně čepele

2x proběhnutí levým bokem s míčkem na čepeli ve vzduchu

2x proběhnutí pravým bokem s míčkem na čepeli ve vzduchu

2x proběhnutí oběma nohama do každého okénka, po dvou okéncích vždy krok o jedno zpět, během toho driblování s míčkem

2x proběhnutí jednou nohou do každého okénka pozadu s míčkem ve vzduchu

4.3.3 Aktivita č. 3

Název: Florbal – herní část

Organizační forma: hromadná, skupinová

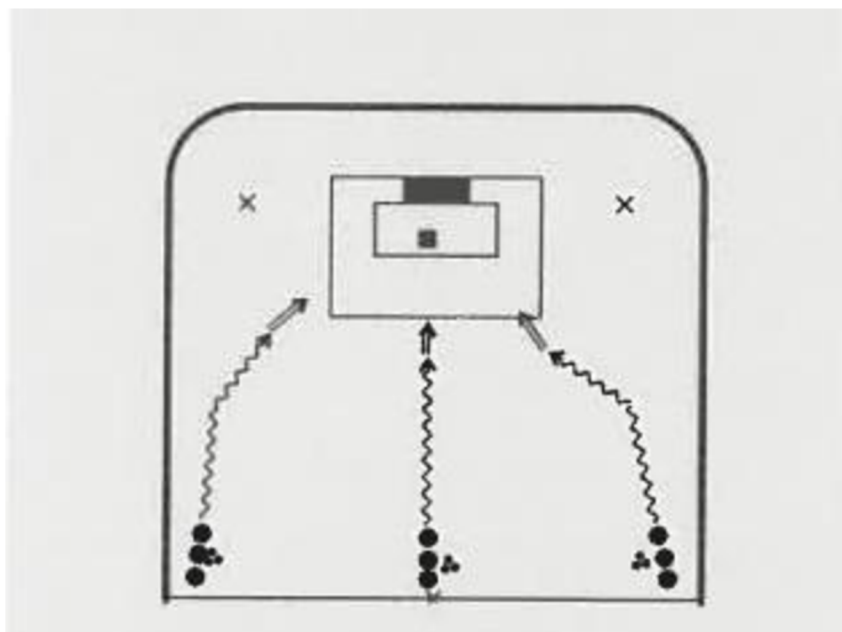
Časová náročnost: 40 minut

Místo realizace: hala

Materiál/pomůcky: florbalové branky, florbalové hole, florbalové míčky, rozlišovací dresy

Cíl: Cílem této aktivity je formou hry různých formátů zvýšit kondici hráčů, zrychlit hru s balónem a prostřednictvím specifických pravidel docílit plného soustředění se na danou roli.

Postup: Hráči rozchytají gólmany pomocí nejpoužívanějšího cvičení v rámci rozcvičky. Všichni se postaví do řady na polovinu hřiště, k levému mantinelu. Vybíhají za sebou v rozestupech a ve vzdálenosti 10 metrů od brány na gólmana vystřelí. Stejný způsob se opakuje z pravé strany mantinelu a poté ze středu hřiště. Celé cvičení se ještě jednou zopakuje tak, aby se rozchytal i druhý gólman. Poté všichni položí své hole na jednu hromadu a trenér rozhodí hokejky na dvě strany, utvoří tak dva týmy s rozdílnou barvou rozlišovacích dresů. Následně se zmenší florbalové hřiště na třetinu. V jednu chvíli jsou z každé skupiny na hřišti tři hráči a gólman. Díky menší herní ploše se florbalisté musí opravdu rychle orientovat a dávat od čepele balóny na spoluhráče co nejdříve. Důležité je také správné načasování hráčů čekajících na přihrávku. Jde o velmi náročný druh hry, jelikož musí být všichni neustále v pohybu. Hrací čas je 3x6 minut, s dvou minutovou pauzou. Po této fázi hry se hřiště o třetinu zvětší a florbalisty čeká hra 4 na 4. K tomu jsou ale přidána specifická pravidla v podobě omezení jednotlivých hráčů. Jeden z právě hrajících může hrát pouze jednou rukou, druhý má dva doteky s míčkem, třetí má jen jeden dotek a čtvrtý nemá žádnou nevýhodu. Tento styl hry slouží k vnímání spoluhráčů na hřišti, hráči si musí uvědomit, jaké má kdo omezení a podle toho se rozhodovat. Hráči čekající na balón se musí stavět do pozic vhodných pro jejich handicap. Hrací čas je 3x5 minut s dvou minutovou pauzou.



Obrázek 2: Střelba (Kysel, 2010)

míček ●

běh s míčkem 

útočník ●

střela 

4.3.4 Aktivita č. 4

Název: HopJump

Organizační forma: hromadná

Časová náročnost: 90 minut

Místo realizace: HopJump aréna

Cíl: Cílem aktivity je vyzkoušení nové pohybové činnosti a rozvíjení úspěšného a spolupracujícího sportovního týmu v rámci teambuildingu.

HopJump aréna je největší, čtyřpatrový, trampolínový park v Ostravě. V areálu je k využití spousta atrakcí, např. long jump – gymnastické trampolíny pro sestavy více skoků, spider jump – čtyři propojená patra prolézaček a skluzavek, sport jump – sportovní trampolíny s profesionálním odrazem, boulder jump – horolezecká stěna nad bazénem s pěnovými kostkami, wall jump – skoky ze zdi s odrazem do pěnového bazénu, basket jump – basketbalové trampolíny pro triky na koši, hobby jump – jednoduché trampolíny pro první kroky a skoky.

Dále také catch jump – trampolíny na bláznivou vybíjenou, big air jump – nejrychlejší skluzavka s dopadem do pěnového bazénu, u-jump – „U“ trampolína pro pokročilé akrobatické skoky a ninja jump – bláznivá překážková dráha s časomírou. (HopJump, 2019)

Postup: Po příchodu do areálu a seznámení se s bezpečnostním řádem trampolín budou mít účastníci kempu 90 minut volné zábavy. Vyzkoušet si mohou všechny druhy atrakcí.

4.3.5 Aktivita č. 5

Název: Kompenzační cvičení s fyzioterapeutkou

Organizační forma: hromadná

Časová náročnost: 60 minut

Místo realizace: vrchní sál fitness centra

Materiál/pomůcky: podložky na ležení

Cíl: Cílem činnosti je snížit svalové a psychické napětí, předejít komplikacím při jednostranném zatížení ve sportu.

Postup: Kompenzační cvičení se zaměřují na cviky sloužící k obnovení funkčnosti kloubů, relaxační cvičení, posilovací a dechová cvičení. Fyzioterapeutka hráčům ukáže základní cviky se správným provedením.

Vítání slunce – Začínáme ve stoje rovnoměrným rozložením váhy mezi obě nohy. Přesouváme se do pozice hory, kdy s nádechem vzpažíme horní končetiny, následuje hluboký předklon, u kterého protahujeme zadní stranu stehen a s nádechem zvedneme trup nahoru, abychom aktivovali zádové a lopátkové svaly. S výdechem provedeme skok snožmo dozadu a dostaneme se do pozice prkna. S nádechem pokračujeme do pozice kobry, kdy položíme tělo na podložku a hlavu zvedneme nahoru. Poté přejdeme do pozice střechy, hlavou dolů. Uděláme krok jednou a pak druhou nohou mezi ruce a celý postup znovu opakujeme.

Rytíř – Cvik slouží k uvolnění kyčlí. Začínáme ná krokem jedné končetiny, koleno směřuje mírně ven a s rovnými zády jdeme do předklonu a pomalu zpátky. Po několika opakování vyměníme končetinu.

Protažení vnitřní strany stehen – Ruce pod rameny, máme mírně pokrčené lokty a kolena pod kyčlemi. Unožíme jednu nohu, váha je na malíkové hraně, důležitá jsou rovná záda a pomalým pohybem jdeme dozadu a dopředu. Po určité době vyměníme strany.

Medvěd – Začáteční pozice je stejná jako u cviku na protažení vnitřní strany stehen. Poté se opřeme o špičky a maličko nadzvedneme kolena od země a pár sekund držíme.

Klapp – Cvik k protažení hrudní páteře. Pozici začínáme na čtyřech a horními končetinami sjedeme dolů, až se dotkneme čelem podložky, v této pozici se snažíme prodýchat.

Hamstringy – Leh na zádech, jedna noha je pokrčená, opřená o podložku. Druhou nohu si přitáhneme a snažíme se patou dotknout stropu, špičku přitahujeme k sobě. Při nepříjemném tahání nohu v kolenu uvolníme a znovu zopakujeme. To samé zopakujeme u druhé nohy.

Dřep na špičkách – Nohy máme na šířku pánve, ruce v bok, celou váhu přeneseme na špičky a v této pozici pár sekund držíme. Pomalu se přesuneme zpátky na paty a znovu zopakujeme.

Hvězdička – Pozice ve stoje na jedné noze. Váha je na malíkové hraně, koleno máme pokrčené, dívá se mírně ven, nikdy ne dovnitř. Ruce v bok a druhou nohou opisujeme hvězdičku. Poté vystřídáme končetinu.

Svíčka – leh na zádech, ruce se dlaněmi dotýkají země, tak aby se zaktivovaly i tricepsové svaly. Zvedneme zadek, v této pozici chvíli držíme, poté vytrčíme špičky k sobě a pomalu nohy od sebe roztahujeme. Párkrát zopakujeme a položíme do pokrčených nohou.

4.3.6 Reflexe dne

Reflexe třetího dne kempu se v první fázi zaměří na připomenutí jmen všech účastníků. Hráči sedí v kruhu společně s trenéry. Začne jeden z nich, řekne své jméno a k tomu přidavné jméno, které musí mít začínající písmenko stejné jako začáteční písmeno jeho jména. Poté je na řadě další, který nejdříve musí zopakovat přidavné jméno a jména všech hráčů, kteří jeli před ním. Objede se takhle celý kruh – každý se pokusí všechny zopakovat, a nakonec se vybere jeden, který zkusí říct všechny jména z druhého směru, než hra začala. Na závěr reflexe zůstanou hráči v kruhu a mají možnost říct dvě slova, kterými popíšu dnešní den.

4.4 Čtvrtý den

7³⁰ budíček

7⁴⁵ ranní hygiena

8¹⁵ – 8⁴⁵ snídaně

9⁰⁰ – 9³⁰ příprava na trénink, přesun na halu

9³⁰ – 11⁰⁰ **florbalový trénink**

Aktivita č. 1 – hrygyty

Aktivita č. 2 – velká vybíjená

Aktivita č. 3 – herní část

11³⁰ – 12⁰⁰ oběd

12¹⁵ – 13⁴⁵ odpolední klid

14⁰⁰ – 15³⁰ **aktivita č. 4 – biatlon**

15³⁰ – 16⁰⁰ svačina

16³⁰ – 17³⁰ **aktivita č. 5 – přednáška s mentálním trenérem**

18⁰⁰ – 18³⁰ večere

19⁰⁰ – 19³⁰ **reflexe dne**

20⁰⁰ večerní hygiena

20³⁰ večerka

4.4.1 Aktivita č. 1

Název: Hrygyty

Organizační forma: skupinová, individuální

Časová náročnost: 20 minut

Místo realizace: hala

Materiál/pomůcky: gymnastické tyče

Cíl: Cílem této aktivity je rozvoj obratnosti, pohyblivosti, postřehu a rovnováhy.

Postup: Každý účastník si vezme gymnastickou tyč a prvním úkolem je překročení tyče. Hráči si chytí tyč na obou koncích nad hlavu, přenesou ji před sebe a postupně ji překročí pravou a levou nohou tak, že ji budou držet vzadu za tělem. Poté začneme překračovat zpět a skončíme v původní pozici. Tento proces se snažíme provádět co nejrychleji. Druhým úkolem je balancování s tyčí, kdy hráči tyč drží na prstu ve stoje a snaží se si sednout, lehnout a znovu zvednout. Dalším cvičením je přehazování dvou tyčí najednou ve svislé poloze a postupně zvětšujeme vzdálenosti. Následuje boj o tyč ve dvojicích. Hráči stojí zády k sobě v pětimetrové vzdálenosti a tyč je položena uprostřed mezi nimi. Na písknutí se hráči otáčí, vybíhají a snaží se o co nejdřívější uchopení tyče. Poslední fází je poloha ve vzporu. Dvojice leží naproti sobě, jejich ruce jsou metr od sebe, mezi sebou mají tyč a na písknutí se oba snaží tyče zmocnit, bez dotknutí jiných částí těla země a upadnutí tyče. (Neuman, 2001)

4.4.2 Aktivita č. 2

Název: Velká vybíjená

Organizační forma: skupinová, hromadná

Časová náročnost: 20 minut

Místo realizace: hala

Materiál/pomůcky: velké gymnastické míče

Cíl: Cílem této hry je rozvoj postřehu a obratnosti.

Postup: Jedná se o specifický druh vybíjené v tom, že se namísto běžného míče se používají velké gymnastické balóny. Hrací plocha je 30 metrů a v první části hry každý účastník soutěží sám za sebe. Do prostoru jsou vhozeny dva velké míče a pokračuje se standartními pravidly vybíjené – vyhrává ten, který není ani jednou vybitý a zůstane ve hře nejdéle. Druhým způsobem hry je, že se účastníci rozdělí na dva týmy, na začátku hry dostane každá skupina jeden balón. Po odstartování si hráči mezi sebou mohou ve stoje nahrávat, přiblížit se k soupeři a následně jej vybit. Vyhrává ten tým, kterému zůstane ve hře více hráčů. (Pionýr, 2022)

4.4.3 Aktivita č. 3

Název: Florbal – herní část

Organizační forma:

Časová náročnost: 40 minut

Místo realizace: hala

Materiál/pomůcky: florbalové branky, florbalové hole, florbalové míčky, rozlišovací dresy

Cíl: Cílem aktivity je aplikace naučených dovedností z předchozích tréninků do zápasového režimu.

Postup: Hráči jsou rozděleni do dvou týmů a hrají florbalový zápas na velké hřiště. Hraje se 5 na 5 s hracím časem 3x10 minut a tří minutovými přestávkami. Trenéři během hry na střídačce komunikují jak jednotlivě s hráči, tak s celým týmem.

4.4.4 Aktivita č. 4

Název: Biatlon

Organizační forma: hromadná, skupinová

Časová náročnost: 60 minut

Místo realizace: hala

Materiál/pomůcky: malé florbalové branky, florbalové hole, florbalové míčky, florbalové mantinely, žíněnky, schody, kloboučky/mety, lavičky

Cíl: Cílem hry je rozvoj vytrvalosti a rozvoj přesnosti.

Postup: Tato hra je imitací obvyklého biatlonu. Vytvoří se 4 pětičlenné týmy. Každého soutěžícího čekají tři kola okruhu. Před začátkem si všichni společně projdou trasu a ukážou překážky. Na startu má hráč za úkol strčit si florbalovou hůl (pistol) na záda pod tričko a kraťasy. Prvním stanovištěm je vyběhnutí schodové tribuny nahoru a po pár metrech zase dolů. Druhou disciplínou je proběhnutí bludiště poskládané z mantinelů, které má dvě slepé uličky a pouze jednu správnou cestu. Okruh pokračuje u laviček, přes ně se musí soutěžící co nejrychleji přepřít pomocí přitahování rukou.

Následuje žíněnka, před kterou biatlonisté musí vytáhnout svou pušku a hodit si ji před sebe, udělat kotoul, florbalovou hůl zvednout a běžet k poslednímu stanovišti. Zde se po každém kole bude měnit způsob provedení. V prvním kole musí hráči ve vzdálenosti 10 metrů trefit zmenšenou verzi florbalové branky tak, aby míček do brány doletěl vzduchem. Ve druhém okruhu následuje střelba v kleče. V posledním kole dráhy mají za úkol trefit cíl backhandovou stranou čepele. U střelby jsou vždy 4 míčky, za netrefení brány či špatné provedení hráče čeká běhání trestného kola. To se nachází vedle střelnice a je vytvořené z kloboučků. Po absolvování všech disciplín a plácnutí spoluhráče startuje další.

4.4.5 Aktivita č. 5

Název: Přednáška s mentálním trenérem

Organizační forma: hromadná

Časová náročnost: 60 minut

Místo realizace: vrchní sál fitness centra

Materiál/pomůcky: svíčky, deky

Cíl: Cílem přednášky je odbourání stresu, zvládnutí překážek, ovládnutí emocí a poznání vlastního já.

Postup: Aby přednáška probíhala v uvolněné atmosféře, hráči sedí nebo leží na dekách v kruhu a uprostřed jsou zapálené svíčky. Mentální trenér se soustředí na krátkodobé a dlouhodobé cíle hráčů. Snaží se, aby došlo k rozhodnutí sportovců pracovat na sobě, chtít se zlepšit po všech stránkách. Dále usiluje o to, aby každý našel zónu, ve které bude podávat své nejlepší výkony. Přednáška je záměrně v programu tento den, jelikož o pár hodin později budou hráči sebevědomí a vnitřní klid potřebovat.

4.4.6 Reflexe dne

Každý z účastníků kempu napíše na papír jakoukoliv věc, která ho napadá ke zhodnocení dne, může vyjádřit své pocity, co se mu líbilo, co by naopak zlepšil. Následně je všem sděleno, že musí odevzdat telefony a druhý den bude režim bez mobilních zařízení s tím, že budou mít možnost získat je zpět dříve, musí si to však zasloužit. Je doporučeno jít brzy spát, aby si odpočinuli a zvládli i další dny soustředění.

4.5 Pátý den

3³⁰ budíček

3⁴⁵ – 5⁴⁵ **aktivita č. 1 – noční bojovka**

6⁰⁰ – 6³⁰ snídaně

7⁰⁰ – 10⁰⁰ dopolední odpočinek

10⁰⁰ – 11⁰⁰ **aktivita č. 2 – přednáška na téma zdravá strava**

11³⁰ – 12⁰⁰ oběd

12¹⁵ – 13⁴⁵ odpolední klid

14⁰⁰ – 15³⁰ **aktivita č. 3 – kruhový trénink**

15³⁰ – 16⁰⁰ svačina

16³⁰ – 17⁰⁰ **aktivita č. 4 – hra s pukem**

17³⁰ – 18⁰⁰ večere, přesun do bazénu

18³⁰ – 19³⁰ **bazén**

Aktivita č. 5 – aquaerobic

Aktivita č. 6 - štafeta

20⁰⁰ – 21⁰⁰ **reflexe dne s odměnou**

21⁰⁰ večerní hygiena

21³⁰ večerka

4.5.1 Aktivita č. 1

Název: Noční bojovka

Organizační forma: skupinová

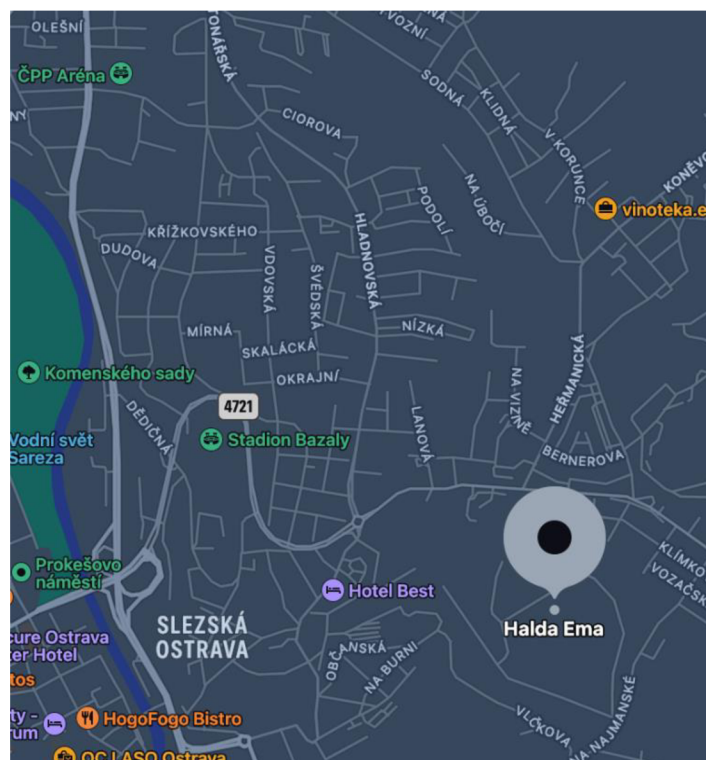
Časová náročnost: 90 minut

Místo realizace: vnitřní prostory areálu, venkovní prostředí – halda Ema

Materiál/pomůcky: vytištěná mapa, čelovky, papíry s písmeny, papír na podpis, propiska

Cíl: Cílem této aktivity je překonat strach, vystoupit ze své komfortní zóny a úspěšně dosáhnout stanoveného cíle.

Postup: Po brzkém probuzení se všichni přemístí do haly. Jsou rozděleni na dvě sedmičlenné skupiny a jednu šestičlennou. Po shromáždění se ve vrchním sále fitness centra trenéři vysvětlí další program. Hráči mají za úkol najít osm schovaných papírků, na kterých je vždy jedno písmeno. Indicie jsou rozmístěny po celé ploše vnitřního areálu. Znaky jsou pro všechny skupiny stejné, takže soutěžící ho po nalezení a přečtení sdělí zbytku týmu, nechají na objeveném místě a pokračují v pátrání. Až najdou všechny, přemístí se zpět za trenéry do fitness centra, písmena jim sdělí, napíší na papír a mají za úkol poskládat název, kam povedou jejich další kroky. Ze znaků jim vyjde halda Ema, což je kopec vzdálený od haly 4,5 km. Po správném rozluštění tým dostane mapu, čelovky a společně s jedním z trenérů vyráží ven. Každá skupina má přiděleného trenéra, který dohlíží na bezpečnost a v případě beznaděje může týmu napovědět. Jeden trenér je také na vrcholu kopce a soutěžící vyhlíží. Na nejvyšším bodu se každý podepíše a stvrzuje tím, že dosáhl vrcholku. Noční bojovka končí ale až na hale, tudíž se musí všichni co nejrychleji vrátit zpátky. Výherní tým dostane zpátky své telefony, zbylé dvě skupiny si musí ještě počkat. Hráče ihned po doběhnutí čeká snídaně, aby doplnili energii a následně mají prostor odpočívat.



Obrázek 3: Apple maps (App store, 2012)

4.5.2 Aktivita č. 2

Název: Přednáška na téma zdravá strava

Organizační forma: hromadná

Časová náročnost: 60 minut

Místo realizace: vrchní sál fitness centra

Cíl: Cílem přednášky je uvědomit si důležitost zdravé stravy v každodenním životě.

Postup: Zdravá strava je nezbytnou součástí života sportovců. Je důležité, aby se tématu věnoval dostatek času už v mladém věku. Hráčům bude vysvětleno, jaké potraviny jsou nejvhodnější před či po tréninku, v den zápasu nebo průběhu. Je důležité pochopit potřebu symetrie mezi jednotlivými složkami jako jsou bílkoviny, sacharidy, tuky a také potraviny s vysokým obsahem živin, minerálů a vitamínů.

4.5.3 Aktivita č. 3

Název: Kruhový trénink

Organizační forma: hromadná

Časová náročnost: 90 minut

Místo realizace: hala, fitness centrum

Materiál/pomůcky: švihadla, foam rollery, plastové překážky, plyometrické bedny, expandéry (posilovací gummy), minibandy (odporové gummy), hrazdy

Cíl: Cílem tréninku je zapojení svalů celého těla, zlepšení výbušnosti a dynamiky.

Postup: Kruhový trénink startuje v hale rozcvičením. To začíná během s přeskokováním přes švihadlo, poté snožmo, a nakonec po pravé a levé noze. Další částí rozcvičky jsou malé plastové překážky, které jsou rozestaveny v řadě za sebou. Hráči je přebíhají s vysokými koleny, snožmo, po pravé a levé noze, levým a pravým bokem. Po překážkách následuje masírování pomocí foam rolleru.

A: 3x15 sumo squats – sumo dřepy, postavení nohou na široko, špičky vytočené ven

B: 3x3 eccentric chin ups – spouštění se z hrazdy podhmatem 5 s dolů

C: 3x12 each box step ups– výstupy na bednu

D: 3x12 box triceps dips – tricepsově kliky o box

E: 3x20 stand up plank – výstupy z planku do vzporu

F: 3x15 expander hamstring curls – zakopávání v leže na břicho s patami k zadku s expandérem

G: 3x30 monster walk miniband – chůze do strany s minibandem nad kolena

Rest 60 s after each series

4.5.4 Aktivita č. 4

Název: Hra s pukem

Organizační forma: hromadná, skupinová

Časová náročnost: 30 minut

Místo realizace: hala

Materiál/pomůcky: florbalové hole, plastové puky, izolační páska

Cíl: Cílem hry je dohodnutí správné strategie, zlepšení přesnosti a práce s hokejkou.

Postup: Hráči jsou rozděleni do 4 pětičlenných skupin, které mají domeček v jednotlivých rozích hřiště u mantinelu. Doprostřed plochy pomocí izolačních pásek nalepíme čtyři stejně velké čtverce tak, aby z nich dohromady vznikl jeden velký čtverec. Každý čtverec představuje jeden mužstvo, tedy jeden roh. Týmy se postupně střídají v posílání plastových puků, s pomocí florbalových hokejek, do vyznačeného prostoru. Snaží se trefit malé čtverce, které nerepresentují jejich roh. Pokud někdo z hráčů trefí čtverec soupeřů, celý tým má 45 vteřin na to, aby napadl protější tým a co nejvíce lidí přetáhl na svou stranu. Během boje je povoleno otáčet se, vracet se zpět a držet členy svého týmu. Je zakázáno kousání, škrábání, kopání. Přetažení hráči k soupeři se stávají členy týmu. Jestliže mužstvo trefí svůj vlastní čtverec, zaútočí na něj všechny ostatní týmy najednou a snaží se přetáhnout členy na svou stranu. Cílem hry je získání všech hráčů do jednoho týmu. V momentě, kdy zůstanou ve hře už jen dva týmy, čtverec je rozdělen na dvě poloviny. Rozhodčí tvoří trenéři, kteří podle postavení puku určují, na koho zaútočit a stopují čas. (Hranostaj, 2018)

4.5.5 Aktivita č. 5

Název: Aquaerobic

Organizační forma: hromadná

Časová náročnost: 20 minut

Místo realizace: bazén

Materiál/pomůcky: přenosný reproduktor, hudba

Cíl: Cílem aktivity je šetření pohybového aparátu při cvičení ve vodě.

Postup: Účastníci stojí libovolně v bazénu tak, aby viděli na předcvičujícího trenéra. Během cvičení je puštěna taneční hudba. Většina cviků se dá provést i na suchu, avšak ve vodě cítíme osvěžení a zlepšujeme krevní oběh, voda má navíc masážní účinek na povrch těla. Sestava začíná panákem. Stojíme s nohama u sebe, ruce máme podél těla, mírně vyskočíme a nohy rozkročíme, současně s odskočením zvedáme paže nad hlavu. Následují výskoky s překřížením nohou, kdy s rukama děláme stejný pohyb jako u prvního cviku. Dalším cvikem je zakopávání, prvek z atletické abecedy, dotýkáme se pat pomocí protilehlé dlaně. Cvikem, kdy dochází k velkému odporu vody, je twist. Dolní končetiny dáme k sobě a ruce do pravého úhlu, poskakujeme tak, aby trup šel vždy do protipohybu s nohama. Poté si každý vyzkouší stoj na levé a pravé noze s upaženými rukama. (Aqua aerobic, 2022)

4.5.6 Aktivita č. 6

Název: Štafeta

Organizační forma: hromadná, skupinová

Časová náročnost: 20 minut

Místo realizace: bazén

Cíl: Cílem činnosti je zlepšení fyzické zdatnosti a vytrvalosti v rámci aktivní regenerace.

Postup: Pětičlenné skupiny začínají štafetu na břehu bazénu. První startující skáče do vody po písknutí, přeplave libovolným stylem bazén tam a zpět s dotknutím se okraje na každé straně. Další soutěžící začíná závod po doteku okraje svého plavajícího spoluhráče, tím mu předává štafetu. Každý startuje celkem třikrát.

4.5.7 Reflexe dne s odměnou

Po velice náročném dni čeká účastníky ukončení dne v odpočinkovém režimu. Při zapálených svíčkách, v zhasnutém sále, si každý hráč lehne či sedne podle toho, jak mu to nejvíce vyhovuje. Následně jedním slovem vyjádří pocity z celého dne, především z noční bojovky. Za odměnu na ně čeká autogramiáda hráčů z české reprezentace mužů ve florbale, s následnou možností diskuse a vyfocení se. Všem jsou také vráceny telefony.

4.6 Šestý den

7³⁰ budiček

7⁴⁵ ranní hygiena

8¹⁵ – 8⁴⁵ snídaně

9⁰⁰ – 9³⁰ příprava na trénink, přesun na halu

9³⁰ – 11⁰⁰ **florbalový trénink**

Aktivita č. 1 – fotbal

Aktivita č. 2 – herní kombinace

11³⁰ – 12⁰⁰ oběd

12¹⁵ – 13³⁰ odpolední klid

13³⁰ – 16⁰⁰ **aktivita č. 3 – Pevnost Boyard**

16³⁰ – 17⁰⁰ svačina, přesun do wellness centra

17³⁰ – 18³⁰ **aktivita č. 4 – čas pro sebe**

19³⁰ – 21³⁰ **opékání a reflexe dne**

22⁰⁰ večerní hygiena

22³⁰ večerka

4.6.1 Aktivita č. 1

Název: Fotbal

Organizační forma: hromadná, skupinová

Časová náročnost: 35 minut

Místo realizace: hala

Materiál/pomůcky: fotbalový míč, florbalové branky, rozlišovací dresy

Cíl: Cílem aktivity je pomocí jedné z nejoblíbenějších týmových her připravit hráče na hlavní část tréninku.

Postup: Na kempu, kde jsou pouze chlapci, by tato míčová hra rozhodně neměla chybět. Hráči jsou rozdělení do dvou družstev. Hrací čas je 2 x 15 minut, s pětiminutovou přestávkou. Herní systém je 6+1. K dispozici jsou připraveni tři fotbalisté v každém týmu na pro střídání, které můžou využít opakovaně a kdykoliv.

4.6.2 Aktivita č. 2

Název: Herní kombinace

Organizační forma: hromadná, skupinová

Časová náročnost: 45 minut

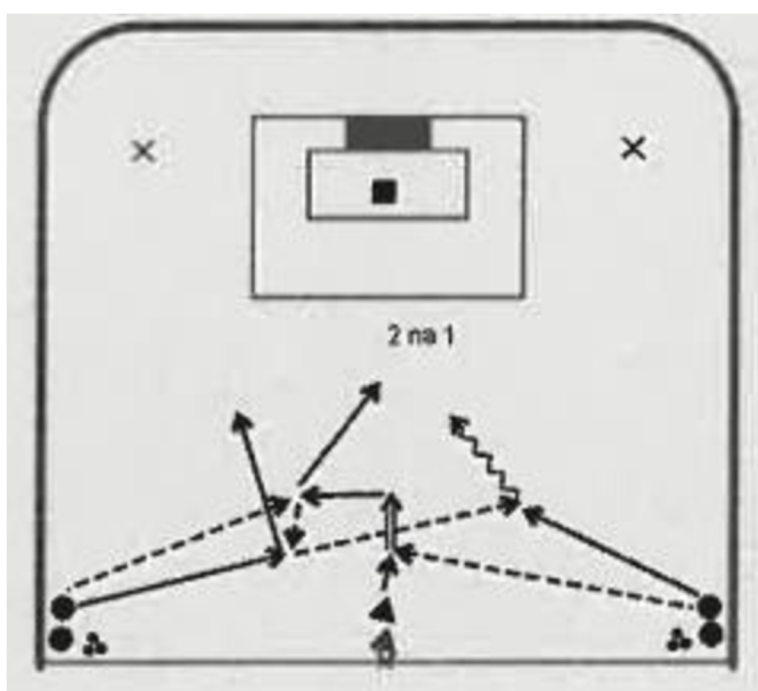
Místo realizace: hala

Materiál/pomůcky: florbalové hole, florbalové míčky, florbalové branky

Cíl: Cílem cvičení je osvojení si herních činností jednotlivce.

Postup: První částí herních kombinací je cvičení 2 na 1. Hráči se postaví do tří řad na polovinu hřiště. Prostřední má pozici obránce a dostává nahrávku z levého či pravého mantinelu, podle toho, na kterou stranu hraje. Po nahrávce zpracovává míček, rozbíhá se, vystřelí na gólmana a začíná bránit. Útočníci si vymění druhou nahrávku a před obráncem provedou křížení, útočník s míčkem běží vždy blíže k obránci a na malé vzdálenosti balón předává spoluhráči. Poté už hráči vymýšlí nejjednodušší možnosti, jak překonat obránce a brankáře. Další důležitou herní situací je 3 na 2. Postavení hráčů je stejné, tedy tři skupiny na polovině hřiště. Tentokrát je ale potřeba, aby dva obránci stáli mezi každou skupinou na půli hřiště.

Středový útočník si s jedním z obránců vymění pár prudkých, rychlých nahrávek a bránící hráč si může vybrat, kterému z útočících hráčů míč nahraje. Po zpracování balónu běží jeden ze spoluhráčů ihned do brány, druhý ze spoluhráčů se snaží roztáhnout hru a hráč s míčem se musí rozhodnout, zda vystřelí nebo komu nahraje. Poslední částí tréninku je cvičení na střelbu z běhu. Hráči se rozdělí do dvou řad na levou a pravou stranu. První hráč vybíhá bez míčku a v plné rychlosti běží přímočaře na bránu, z druhé strany hřiště mu letí nahrávka, jeho úkolem je vystřelit z první, tedy příklepem, pokud to má po ruce. Pokud to má na druhou stranu, má dva doteky na zpracování a střelbu. Poté vybíhá nahrávající hráč a pokračuje se dokola. Cvičení se provádí v maximální rychlosti.



Obrázek 4: 2 na 1 (Kysel, 2010)

míček ●


útočník ●

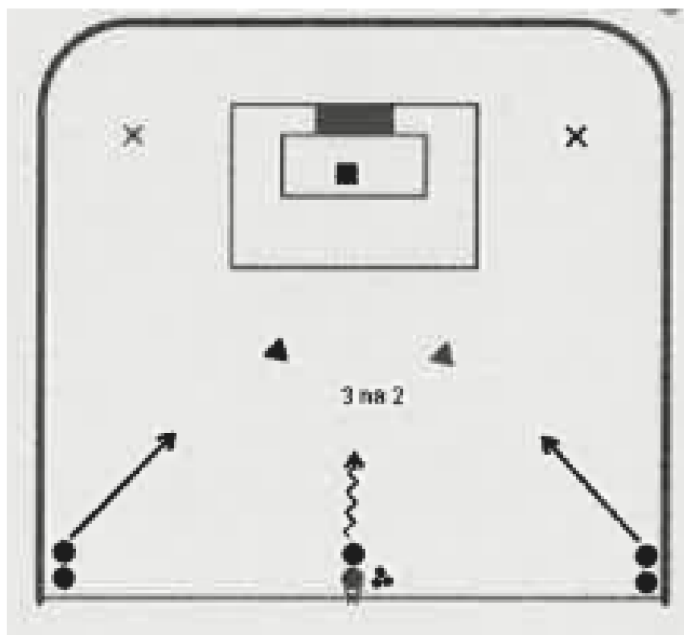
obránce ▲

běh s míčem 

přihrávka 

střela 

běh bez míčku 



Obrázek 5: 3 na 2 (Kysel, 2010)

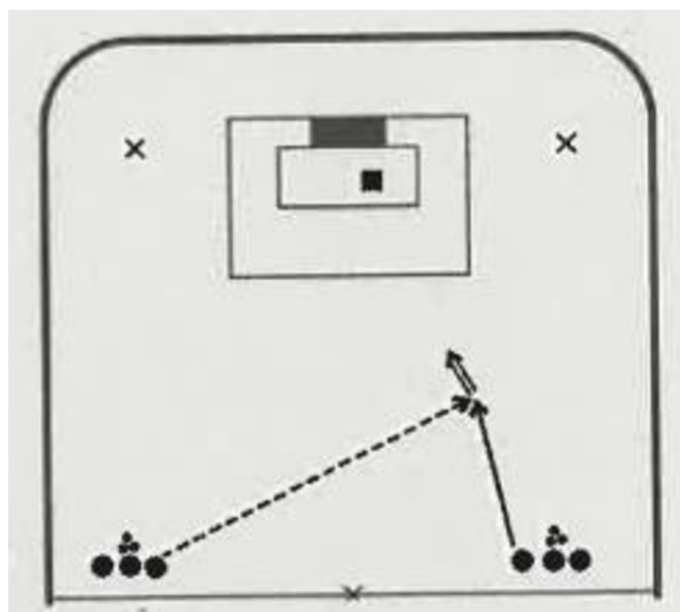
míček ●

běh s míčkem 

útočník ●

běh bez míčku 

obránce ▲



Obrázek 6: Střelba z první (Kysel, 2010)

míček ●

útočník ●

obránce ▲

přihrávka - - - - ->

střela ==>

běh bez míčku ->

4.6.3 Aktivita č. 3

Název: Pevnost Boyard

Organizační forma: hromadná, skupinová

Časová náročnost: 120 – 150 minut

Místo realizace: Pevnost Boyard v Havířově

Cíl: Cílem této hry je prohloubení týmové spolupráce a úspěšné zvládnutí úkolů a otevření trezoru.

Postup: Pevnost Boyard v Havířově je inspirována dobrodružnou televizní soutěží. Soutěžící jsou rozděleni na pět pětičlenných týmů. V každém týmu je i jeden trenér. Pevnost má 25 místností a k otevření pokladnice a získání zlatých mincí je potřeba splnit všechny úkoly. Hra není časově omezená, kdykoliv si tým může dát pauzu, nicméně z důvodu časového vytížení, naše hra bude trvat maximálně 150 minut a poté se rozhodne, kdo vyhrál. Všechny místnosti plní celý tým vždy současně a má nekonečný počet pokusů ke splnění. Úkoly mají širokou škálu zaměření, např. na sílu, fyzickou kondici, překonání strachu, logické úlohy, úlohy na postřeh, obratnost. (Pevnost Boyard, 2021)

4.6.4 Aktivita č. 4

Název: Čas pro sebe

Organizační forma: hromadná

Časová náročnost: 60 minut

Místo realizace: wellness centrum v areálu haly

Cíl: Cílem aktivity je načerpání nové energie a odpočinutí si s kamarády.

Postup: Hráči mají k dispozici parní saunu, finskou saunu, vířivou vanu, sud s ledovou vodou a odpočinková místnost. Ideální formou regenerace jsou tři kola sauny po 5 minutách, ve dvouminutové pauze se pokusit celým tělem ochladit v sudu s ledovou vodou. Vířivou vanu volit na závěr. Důležité je mít během pobytu ve wellness centru dostatečný příjem tekutin.

4.6.5 Opékání a reflexe dne

Jelikož se jedná o poslední večer, účastníci ho spolu stráví u táboráku. Každý si může vybrat, zda si opeče špekáček či maso. Během celého večera mají hráči na zádech nalepené čisté papíry. Vzájemně si napíší nejlepší zážitek z celého kempu s danou osobou, proč je dobrý kamarád apod. Kdo chce, může se i podepsat, ale nemusí. Pro neúnavné je prodloužená večerka a mají volnou zábavu.

4.7 Poslední den

7³⁰ budíček

7⁴⁵ ranní hygiena

8¹⁵ – 8⁴⁵ snídaně

9⁰⁰ – 9³⁰ příprava na trénink, přesun na halu

9³⁰ – 11⁰⁰ **florbalový trénink**

Aktivita č. 1 – lež a běž

Aktivita č. 2 – přihraj a běž

Aktivita č. 3 – herní část

11³⁰ – 12⁰⁰ oběd

12¹⁵ – 13⁰⁰ balení věcí

12¹⁵ – 15⁰⁰ **individuální hodnocení hráčů**

15⁰⁰ **ukončení kempu**

4.7.1 Aktivita č. 1

Název: Lež a běž

Organizační forma: hromadná

Časová náročnost: 15 minut

Místo realizace: hala

Cíl: Cílem hry je rozvoj reakce, obratnosti a rychlosti.

Postup: Hrací plocha je polovina hřiště, tedy 20 x 10 m. Hráči si lehnou na zem ve dvojicích vedle sebe. Můžou se rozmístit kdekoliv, ať už na kraje hřiště či doprostřed. Důležité je, aby mezi nimi byly dostatečné rozestupy, minimálně pět metrů. Jelikož se jedná o poslední den, celý trénink jako hráči absolvují také trenéři. Je tedy utvořeno jedenáct dvojic a dva hráči stojí. Jeden z nich je chytač, druhý se mu snaží utéct do bezpečí. Do domečku se hráč dostane, pokud si stačí lehnout k jedné z dvojic dříve, než se ho chytač dotkne. V ten moment vstává ten, který leží na opačné straně, než si lehl utíkající hráč a pro změnu chytá on. Chytač se teda stává chytaným a utíká do bezpečí. Jestliže se chytači podaří dotknout utíkajícího, okamžitě si mění pozice a hra pokračuje. Jedná se o velmi náročnou aktivitu jak fyzicky, tak na rychlé reakce, kdy si člověk musí uvědomit, zda vybíhá, je chytač nebo utíká.

4.7.2 Aktivita č. 2

Název: Přihraj a běž

Organizační forma: hromadná, skupinová

Časová náročnost: 15 minut

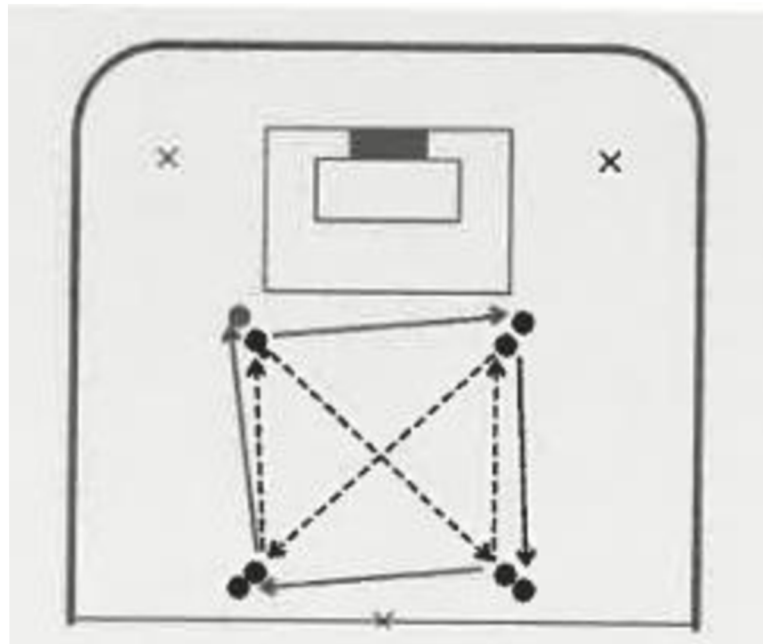
Místo realizace: hala

Materiál/pomůcky: florbalové hole, florbalové míčky

Cíl: Cílem cvičení je vývoj přesnosti a intenzity přihrávek.

Postup: Hráči se rozdělí na dvě skupiny, každý tým se postaví do čtverce. V každé skupině budou dva, maximálně tři hráči, kteří tvoří rohy obrazce. Ke cvičení potřebuje každé družstvo pouze jeden balón. Začínající hráč nahrává míček do skupiny po jeho levé ruce a následně po přihrávce se běží zařadit ke druhé skupině po ose balónu. Takto si spoluhráči posílají dokola nahrávky.

Poté se postupně zvyšuje intenzita nahrávek. Po pár minutách se změní směr nahrávek, můžou si nahrávat i do uhlopříček, hráči se tak musí ve svých pozicích zorientovat.



Obrázek 7: Přihraj a běž (Kysel, 2010)

míček ●

přihrávka - - - - ->

útočník ●

běh bez míčku ———>

4.7.3 Aktivita č. 3

Název: Herní část

Organizační forma: hromadná, skupinová

Časová náročnost: 45 minut

Místo realizace: hala

Materiál/pomůcky: florbalové hole, florbalové míčky, florbalové branky,

Cíl: Cílem aktivity je kontrola hry, dominantní držení míčku, vysoké tempo hry a úspěšné zakončení kempu díky florbalovému zápasu.

Postup: V každé lajně florbalistů bude k dispozici jeden trenér. Hrací čas je 3 x 12 minut. Hráči aplikují všechny naučené dovednosti z celého týdne do hry. Trenéři jim na hrací plochu přinesou spoustu užitečných rad a v rámci posledních společně strávených chvil je důležité, aby panovala uvolněná atmosféra.

4.7.4 Individuální hodnocení hráčů

Po obědě si trenéři postupně volají jednotlivé hráče. Hlavní trenér říká silné stránky účastníků, druhý hlavní trenér slabší stránky, na kterých je potřeba zapracovat. Asistenti trenéra hodnotí celkové chování během kempu. Hráči mohou poprosit o rady, na co se zaměřit a u jakých cvičení se daná schopnost nejvíce vyvíjí.

4.7.5 Ukončení kempu

Každý z hráčů dostane papír, na kterém je teploměr a na něm zaznačené stupně v + i -. Účastníci mají zaznačit či vybarvit, jak moc se jim na kempu líbilo nebo nelíbilo. Následně je všem poděkováno za odvedenou práci a nasazení, které po celý týden kempu měli. Tímto ale jejich společná cesta nekončí, jelikož se uvidí na dalších trénincích. Vyvrcholí to účastí na největším mládežnickém turnaji světa Gothia cup ve švédském Göteborgu.

5 Závěr

Předkládaný projekt navrhl týdenní florbalový kemp pro kategorii mladších žáků v rámci akademie klubu FBC Ostrava. Mezi hlavní cíle projektu patřilo smysluplné naplnění volného času, vytvoření příležitostí k prosazení se na hřišti u méně nasazovaných hráčů, rozvoj spolupráce, která je důležitou složkou týmových sportů. Dalšími cíli je všestranný rozvoj účastníků, vytvoření motivace a probuzení touhy na sobě pracovat.

Bakalářský projekt byl rozdělen na dvě části. V první části byla představena charakteristika organizace, historie klubu, klubové projekty, činnosti a hospodaření organizace, místo konání kempu. V popisu areálu jsme získali informace o konkrétních možnostech využití sportovních aktivit. Projekt se zabýval nejnavštěvovanějšími kulturními a sportovními akcemi v Ostravě. V závěru první části byl popsán samotný projekt – jeho charakteristika, předmět a cíle, dále také SWOT analýza, ekonomické a personální zajištění. V neposlední řadě byly definovány vybrané pojmy.

V druhé části práce jsme získali informace o konkrétním harmonogramu projektu s detailním popisem jednotlivých aktivit.

Splnění cílů lze ověřit až po skončení kempu. Na kemp budou navazovat jednodenní tréninky a finální turnaj, kde výsledky budeme moct zhodnotit.

6 Literatura a prameny

6.1 Odborná literatura

DLOUHÝ, Jaromír a Jaroslav SPIŠÁK. *Historie a současnost podnikání na Ostravsku*. Druhé. Žehušice: Městské knihy, 2013. ISBN 978-80-86699-75-2.

CHYTKA, Radim, ed. *Život v Ostravě: Fotografická kniha o současnosti města Ostravy*. Ostrava: Ostravský informační servis, 2016. ISBN 978-80-905662-6-2.

JIRKA, Zdeněk. *Regenerace a sport*. Praha: Olympia, 1990. ISBN 80-7033-052-X

JUŘICA, Martin. *Ostravské kalendárium 2021*. Ostrava: Printo, spol, 2022. ISBN 978-80-88399-06-3.

KYSEL, Jiří. *Florbal: kompletní průvodce*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3615-0.

NEUMAN, Jan a Petr ĎOUBALÍK. *Dobrodružné hry v tělocvičně*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-555-5.

PEŘIČ, Tomáš a Josef DOVADIL. *Sportovní trénink*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2118-7.

SARSBY, Alan. *SWOT analysis: A guide to SWOT for business studies students*. England: Spectaris, 2016. ISBN 978-0-9932504-2-2.

6.2 Internetové zdroje

Aqua aerobic [online]. [cit. 2022-06-15]. Dostupné z: <http://www.aqua-aerobic.cz/onas/>

Český florbal [online]. 2014 [cit. 2022-05-16]. Dostupné z: <https://www.ceskyflorbal.cz/cfbu/predpisy/pravidla-florbalu>

Český statistický úřad: Krajská správa ČSÚ v Ostravě [online]. [cit. 2022-05-01]. Dostupné z: https://www.czso.cz/csu/xt/charakteristika_okresu_ostava_mesto

FBC Ostrava: Výroční zpráva o činnosti 2020. Ostrava. Dostupné také z: <https://www.fbcostrava.cz>

HopJump [online]. 2019 [cit. 2022-05-16]. Dostupné z: <https://www.hopjump.cz/>

Hranostaj: Piškvorky trochu jinak [online]. [cit. 2022-06-15]. Dostupné z:

<https://www.hranostaj.cz/hra4279>

Hranostaj: Seznamovací BANG! [online]. [cit. 2022-06-15]. Dostupné z:

<https://www.hranostaj.cz/hra1477>

Hranostaj: Spel de puck [online]. [cit. 2022-06-01]. Dostupné z:

<https://www.hranostaj.cz/hra4280>

Hranostaj: Stříhaná [online]. [cit. 2022-06-15]. Dostupné z: <https://www.hranostaj.cz/hra55>

Hranostaj: Výměna identity [online]. [cit. 2022-06-01]. Dostupné z:

<https://www.hranostaj.cz/hra3729>

Pevnost Boyard [online]. 2021 [cit. 2022-05-22]. Dostupné z: <http://www.pevnostboyard.cz/>

Pionýr [online]. [cit. 2022-06-15]. Dostupné z: <https://www.pionyr.cz/inspirace/hry-a-aktivity/?print=536>

Powerlifter.cz: síla, výdrž, vůle a odhodlání [online]. 2003 [cit. 2022-05-16]. Dostupné z:

<https://www.powerlifter.cz/default.aspx>

Veřejný rejstřík a sbírka listin. *Veřejný rejstřík a sbírka listin* [online]. 2014 [cit. 2021-9-30].

Dostupné z: <https://or.justice.cz/ias/ui/rejstrik>

Water polo Sparta Praha [online]. [cit. 2022-06-15]. Dostupné z:

<http://www.spartawaterpolo.cz/aktuality/416/>

6.3 Seznam příloh

Obrázek 1: KYSEL, Jiří. *Florbal: kompletní průvodce*. Praha: Grada, 2010, s 99. ISBN 978-80-247-3615-0.

Obrázek 2: KYSEL, Jiří. *Florbal: kompletní průvodce*. Praha: Grada, 2010, s 117. ISBN 978-80-247-3615-0.

Obrázek 3: *App store* [online]. [cit. 2022-18-05]. Dostupné z: <https://www.apple.com/cz/app-store/>

Obrázek 4: KYSEL, Jiří. *Florbal: kompletní průvodce*. Praha: Grada, 2010, s 110. ISBN 978-80-247-3615-0.

Obrázek 5: KYSEL, Jiří. *Florbal: kompletní průvodce*. Praha: Grada, 2010, s 121. ISBN 978-80-247-3615-0.

Obrázek 6: KYSEL, Jiří. *Florbal: kompletní průvodce*. Praha: Grada, 2010, s 100. ISBN 978-80-247-3615-0.

Obrázek 7: KYSEL, Jiří. *Florbal: kompletní průvodce*. Praha: Grada, 2010, s 99. ISBN 978-80-247-3615-0.