

**Západočeská univerzita v Plzni**  
**Fakulta pedagogická**  
**Centrum tělesné výchovy a sportu**

**Bakalářská práce**

**PŘÍPRAVA A REALIZACE PŘÍMĚSTSKÉHO  
SPORTOVNÍHO TÁBORA PRO DĚTI OD 6 DO 13 LET.**

**Synek Jaroslav**

Vedoucí práce: Valach Petr, Mgr. Ph.D.

**Plzeň 2022**

## **Poděkování**

Děkuji Mgr. Petru Valachovi za odborné vedení práce, ochotu, poskytování profesionálních rad a materiálních podkladů. Děkuji vedoucím tábora a ostatním, kteří se nějakým způsobem zapojili při přípravě a tím mi umožnili realizaci tábora a napsání této bakalářské práce.

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

Plzeň, 22.4. 2022

---

vlastnoruční podpis

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINÁLNÍ ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE

# Obsah

Úvod.....	7
1. TEORETICKÁ ČÁST .....	8
1.1. Vymezení a popis příměstského tábora .....	8
1.2. Pohyb.....	9
1.3. Historie dětských táborů .....	10
1.4. Rozdělení táborů .....	11
1.5. Výchovně vzdělávací cíl .....	13
1.6. Práce s dětmi mladšího a středního školního věku.....	14
Děti mladšího školního věku.....	14
Děti středního školního věku .....	14
1.7. Legislativa .....	15
1.8. Reklama .....	15
1.8.1. Dělení reklam .....	16
2. CÍLE, VYTYČENÍ PROBLÉMŮ PRÁCE A METODIKA PRÁCE .....	17
2.1. Problém práce.....	17
2.2. Cíl práce .....	17
2.3. Metodika práce .....	17
3. PRAKTICKÁ ČÁST .....	18
3.1. Základní údaje .....	18
3.2. Zviditelnění projektu .....	19
3.2.1. Plakát .....	19
3.2.2. Sociální sítě.....	20
3.3. Bezpečnost.....	21
3.4. Finanční rozvaha .....	21
3.5. Rizika projektu.....	22
3.6. Silné stránky projektu.....	22
3.7. Průběh tábora .....	23
3.7.1. Pondělí .....	23
Dopolední program.....	24
Odpolední program.....	26
3.7.2. Úterý .....	28
Dopolední program.....	28
Odpolední program.....	30
3.7.3. Středa.....	31

Dopolední program.....	32
Odpolední program.....	33
3.7.4. Čtvrtek.....	33
Dopolední program.....	34
Odpolední program.....	34
3.7.5. Pátek.....	35
Dopolední program.....	36
Odpolední program.....	38
4. Diskuse.....	39
5. Závěr.....	39
6. Resumé.....	40
Summary.....	41
7. Seznam použitých zdrojů.....	42
Přílohy.....	44

## Úvod

Koncept tábora je každému z nás velmi dobře známý. Jedná se o široký pojem, a každý z nás může mít rozdílnou představu důvodu rozdílných zážitků či zkušeností. Někdo si představí tábor, na který jezdil jako malý, kdy byl celý týden pryč od rodičů a leckdo si může představit právě tábor příměstský. Sám jsem jako malý jezdil na dětské tábory a velice dobře si pamatuji, jaký to pro mě byl zážitek díky instruktorům, a ostatním dětem. Zároveň ro pro mě byla i jistá výzva v osamostatnění, neboť jsem celý týden neviděl nikoho z mé rodiny a blízkých. Dnes už jezdím na tábory jako instruktor, nebo tábory pořádám sám se spolehlivým týmem lidí. Jedná se o příměstské sportovní tábory, na kterých se snažíme u dětí rozšířit zájem o sportovní aktivity a seznámit je i se sporty, který by za běžných okolností, jako je například v rámci výuky na základních školách, nemohli vyzkoušet.

V této kvalifikační práci se věnuji příměstskému táboru, což je v dnešní době velmi oblíbený fenomén jak mezi rodiči, tak mezi dětmi. Jejich výhodou je setkání dětí s rodiči po ukončení programu daného dne. Zároveň je možné nejbližší dospělí dítěte zapojit do aktivit a tím utužit vztahy mezi zúčastněnými i podpořit atmosféru tábora

Tato bakalářská práce může sloužit jako pomůcka pro další případné pořadatele a trenéry příměstských táborů.

Práce je zaměřena na příměstský sportovní tábor v Dlouhém Újezdě určený pro děti od 6 do 13 let. Zároveň je rozdělena na teoretickou část, která se věnuje historii táborů, dělení táborů atd. a na část praktickou, ve které je popsána samotná příprava a realizace tábora.

# 1. TEORETICKÁ ČÁST

## 1.1. Vymezení a popis příměstského tábora

Co vlastně pojem příměstský tábor znamená? Někteří lidé si pod tímto označení mohou představit možnost, placeného hlídání dětí hlídání. Nicméně se jedná o špatné vyložení tohoto tématu. Příměstský tábor je forma kempu, kdy rodiče každý den své děti přivezou a odpoledne si je vyzvednou. Mělo by se jednat o prostředí, ve kterém se děti budou cítit dobře, naučí se něco nového anebo se zdokonalí ve svých znalostech, dovednostech a v našem případě i sportu.

Na stránce českých příměstských táborů je tento druh tábora definován takto. *„Příměstským táborem je nejčastěji celodenní hlídání dětí po dobu jednoho týdne, kdy program v jednotlivých dnech bývá (ale nemusí nutně být) programově propojen a probíhá od ranních do odpoledních hodin. Děti mají v místě konání tábora během dne zajištěné stravování, ale nepřespávají tu. V určitou hodinu si je vyzvedne rodič nebo jiná oprávněná osoba a jdou domů. V podstatě jde tedy o svěřeni dítěte do péče pořadatele tábora na dobu několika po sobě jdoucích dnů, a to na předem stanovený časový úsek v každém jednotlivém dni.“* (primestskytabor.net, 2016)

Dále podle Harmacha (2004) jsou příměstské tábory vyhledávány především za účelem hlídání dětí a mládeže a vyplnění jejich volného času, a to obzvláště během prázdnin, kdy rodiče často z pracovních důvodů nemají možnost zajistit celodenní péči. Na rozdíl od klasických letních táborů však nenabízejí možnost přespání.



## 1.2. Pohyb

Pohyb jako takový provádí každý z nás a pro každého je nezbytnou součástí každodenního života. Pohyb provádíme už od narození a díky němu se během celého života rozvíjíme. Z počátku života provádíme spíše spontánní pohyby, s postupem času a s přibývajícím věkem začínáme provádět pohyby, kterých jsme si samy vědomy a můžeme je ovlivnit. Pohyb má také vliv na naši fyzickou i psychickou stránku člověka. Pohyb jako takový provádíme spontánně každý okamžik našeho života. Ať jdeme do práce, do obchodu nakoupit, navštívit přátele nebo sportujeme.

Pojem pohyb, nebo také pohybová aktivita by se dal definovat jako druh tělesného pohybu člověka, který je charakteristický typickými vnitřními determinanty i vnější podobou a formou. Je vykonáván hybnou soustavou při vysoké kalorické spotřebě. Mezi pohybové aktivity můžeme zařadit např. chůzi, běh, skok apod. (Dobry, Čechovská, Kračmar, Psotta, Süss, 2009).

Pohybovou aktivitu můžeme rozdělit na dva druhy. Jedná se o pohybovou aktivitu běžnou a pohybovou aktivitu dovednostního charakteru.

### **Běžná pohybová aktivita**

V tomto případě se jedná pohybovou aktivitu každodenního života. Jsou to aktivity, na které člověk nepotřebuje žádné speciální vybavení. Jde například o chůzi po schodech, domácí práce nebo cestu do zaměstnání (Dobry, Čechovská, Kračmar, Psotta, Süss, 2009).

### **Pohybové aktivity dovednostního charakteru**

Aktivity dovednostního charakteru slouží ke zlepšení a udržení jedné nebo více složek tělesné zdatnosti nebo ke zlepšení výkonu v jednotlivých pohybových aktivitách jako jsou například fotbal, hokej, plavání apod. Na rozdíl od běžných pohybových aktivit je k těmto aktivitám zapotřebí vhodného vybavení. (Sigmund, Sigmundová, 2011).

### 1.3. Historie dětských táborů

Pojem tábor je v České republice znám více než sto let. Jako první ze základních kamenů českého tábornictví můžeme označit organizaci Junák založenou Antonínem Benjámínem Svojsíkem v roce 1911, který se s tímto trendem setkal na své návštěvě Anglie. První letní tábor v České republice se uskutečnil v roce 1912. Dětské tábory v tomto období dělíme do tří základních typů: tábory junácké, osady sokolského žactva a zotavovny okresních péče o mládež. Dětskými tábory se především zabývaly tělovýchovné organizace, jako Sokol, Orel, DTJ, sociální odbory jednotlivých, charity, církve atd. Vedle nich se organizací zabývala i řada soukromých podnikatelů a zřizovány byly též tábory dělnických organizací. Tato táborová rozmanitost skončila s nástupem a založením Pionýrské organizace ČSM dne 24. dubna 1949. Po roce 1989 se situace v České republice začíná měnit a s ní i kultura dětských táborů. Proměnou prochází i pionýrská organizace, činnost obnovuje svaz skautů a skautek ČR Junák a v neposlední řadě vzniká velké množství občanských sdružení, který také začínají s organizací dětských táborů. Tato sdružení zakládají zkušení bývalí táboroví pracovníci z řad Pionýra, či mladší generace nadšenců hlásících se k myšlenkám výchovy v přírodě. Dochází k zaměření táborů na určitou specifickou oblast. Vznikají tábory specializované jejichž zaměření se projevuje v náplni aktivit a denního programu (výtvarné, jazykové, taneční, vodácké, sportovní apod.) (Burda, 2008).

## 1.4. Rozdělení táborů

Podle Maršákové (1998) můžeme tábory rozdělit hned do několika druhů. V její knize Vademecum k letním táborům jsou tábory rozděleny takto:

A. Podle délky pohybu a způsobu ubytování:

- příměstské – děti do zařízení ráno denně dochází a odpoledne se vrací domů
- stálé – celý pobyt se uskuteční na jednom místě
- hvězdicové: tábory turistické nebo cyklistické, kdy jsou děti ubytovány na základně odkud podnikají několikadenní výlety do okolí.
- putovní – během pobytu se vystřídá několik tábořišť, jsou většinou zaměřené na pěší, vodní nebo cykloturistiku.

B. Podle účastníků:

- běžné – pro, běžnou populaci z řad dětí a mládeže,
- ozdravné – pro děti s určitým handicapem nebo nemocí.
- integrované – speciálně zaměřené, kde alespoň 20 % účastníků patří k handicapované populaci, jsou z dětských domovů či náleží k rizikovým skupinám

C. Podle obsahového zaměření:

- všeobecné – tábor není speciálně zaměřen, děti se setkávají se spoustou různorodých aktivit, soutěží, her,
- odborné – program je zaměřen na jednu činnost (výuka jazyků, sport, přírodovědné, technická nebo umělecká činnost).

Dále můžeme podle Špiříkové a Kačera (2007) rozdělit tábory dle programu:

A. univerzální

Tento druh tábora je nejvíce rozšířený, jelikož jeho náplní je spousta rozdílných činností a každé z dětí s na něm najde to, co ho baví.

B. poznávací

Náplní tábora jsou každodenní vycházky a výlety. Děti s každé ráno sejdou na předem domluveném místě a vydají se na poznávání zajímavých míst v okolí. Každá procházka nebo výlet má jasný cíl, například návštěva ZOO, zámku, aquaparku, hradu nebo různých muzeí. Během těchto výprav děti poznávají různé památky a významná místa. Je možné výlet zpestřit drobnými hry s podobnou či stejnou tematikou jako je hlavní cíl vycházky.

C. specializovaný

Specializovaný typ tábora je zaměřen jen na jeden druh aktivit například sport, malování, muzika a jiné. Tento typ tábora je veden odborníky či znalci daného oboru například sportovci, biology, počítačovými experty, výtvarníky, hudebníky. Podle jejich zaměření je přizpůsoben program tábora. Specializované tábory vznikají především k seznámení dětí s novými činnostmi, jako je práce na PC, starost o zvířata, sázení rostliny, malování, zpěv, vyzkoušení různých sportů nebo k vylepšení jich vzniklých dovedností. Důležité je, aby byl program tábora rozmanitý a děti po chvílce neomrzeli. I na tomto typu tábora by s nemělo zapomínat na pohyb dětí (Špiříková, Kačer, 2007).

Posledním rozdělení, které lze spojit s tábory je rozdělení z environmentálního hlediska, a to na městské tábory s EV a přírodní tábory EE (Collado, S. 2013).

Jediným rozdílem mezi těmito dvěma tábory je, že tábor EE je spojen s environmentální výchovou (environmental education) a tábor s EV ne.

## 1.5. Výchovně vzdělávací cíl

Cílem příměstského tábora není jen péče o děti, když o prázdninách nechodí do školy a rodiče pro ně nemají hlídání. Cíle každého tábora, ať už příměstského nebo ne, by měly být mnohem vyšší.

Podle Burdy (2008) by základními cíli výchovně vzdělávacího procesu mělo být:

- získávání, zdokonalování, upevňování a rozšiřování vědomostí (souhrn poznatků) - obsahově, teoreticky,
- nabytí a zlepšení dovedností v praktické sféře.
- přetvořit dovednosti na návyky, dosáhnout zautomatizování dovedností.

### 1) Osamostatnění

Dítě by si během tábora mělo zvykat na to, že u sebe nemá rodiče. Mělo by se samo rozvíjet, učit se samostatnosti a řešit problémy, které ho během dne mohou potkat. Vždy tu ale jsou pro něj připravenou oporou dospělý z řad vedoucích tábora.

### 2) Sport

Během sportovního tábora, pokud není zaměřen jen na jeden druh sportu, by si děti měli vyzkoušet větší množství různých aktivit, jejich modifikací atd. Zájem o sport by se měl během tábora zvýšit a měli by samy chtít po dokončení tábora dále sportovat.

### 3) Socializace

Tábor by měl být pro děti místem, kde budou moci rozvíjet i svůj sociální život. Měly by si zde vytvářet nové vztahy a případně si i najít nové kamarády.

## **1.6. Práce s dětmi mladšího a středního školního věku**

Tato kapitola se věnuje dvěma věkovým skupinám, které byli součástí sportovního příměstského tábora rozebíraného v praktické části práce. Je zde popsáno, jak s jednotlivými skupinami dětí pracovat, jak reagují na dané situace a jak s nimi jednat oproti jiným věkovým skupinám.

### **Děti mladšího školního věku**

Děti mladšího školního věku jsou charakterizovány jako děti mezi šestým a desátým rokem života (Čáp, Mareš. 2007). Děti v tomto věku nebývají v období vzdoru, jelikož v dospělém vidí autoritu. Nejtěžší u těchto dětí je však udržení pozornosti. Proto je velmi důležité pohybovým aktivitám dát různorodost. Nezůstávat dlouho u jedné aktivity a snažit se děti pohybovou aktivitou zaujmout, to je možné podpořit pozitivní motivací trenéra nebo vedoucího pracovníka. Také je velmi důležité tempo aktivit. U těchto dětí je potřeba střídat klidnější aktivity s aktivnějšími. Velkou výhodou u těchto dětí je flexibilita, rychlost a lepší držení rovnováhy než u jiných věkových skupin. (Kuchařová, 2010).

### **Děti středního školního věku**

Děti v tomto období života se nachází ve věku mezi desátým a třináctým rokem. V této etapě dochází k velké tělesné změně a z dětí se postupně stávají mladí muži a mladé ženy. Dochází k rozvoji rozumových schopností a především paměti (Machová, Matějčiček, 2001). Tyto děti zvládají složitější aktivity, déle udrží pozornost a uvědomují si pravidla daných aktivit. Na druhou stranu v tomto období se děti vyznačují individualitou. To znamená, že ve většině případech se nesnaží spolupracovat s ostatními, spíše se snaží ukázat své kvality a přednosti a vyčnívat nad ostatními z věkové skupiny. Na rozdíl od dětí mladšího školního věku tyto děti ztrácí na pohyblivosti a rychlosti.

## 1.7. Legislativa

Při pořádání příměstského tábora je i velmi důležité ošetřit ho právními předpisy. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy na svých stránkách odkazuje na stránku [www.poradna.crdm.cz](http://www.poradna.crdm.cz), což je web Poradna České rady dětí a mládeže, kde najdete základní přehled táborové legislativy.

Seznam důležitých zákonů:

- Zákon č.2/1993 Sb., Listina základní práv a svobod
- Zákon č.1/1993 Sb., Ústava České republiky
- Zákon č. 83/1990 Sb., O sdružování občanů
- Zákon č. 84/1990 Sb., O Právu shromažďovacím
- Zákon č. 101/2000 Sb., O ochraně osobních údajů
- Zákon č. 268/2000 Sb., O ochraně veřejného zdraví
- Vyhláška MZČR č. 137/2004 Sb., o hygienických požadavcích na stravovací služby a o zásadách osobní a provozní hygieny při činnostech epidemiologicky závažných

## 1.8. Reklama

Dvořáková (2005) napsala, že neoddělitelnou částí marketingu v tělesné výchově a sportu je reklama.

Jednu z dalších definic můžeme najít v díle Marka N. Clementeho, pro kterého je reklama „*Jedna z hlavních součástí marketingového komunikačního mixu, která zahrnuje použití placených médií ke sdělení informací o produktu, službě, organizaci nebo myšlence s cílem přesvědčit.*“

Dále se také reklama, podle Bedřicha (2007), dá definovat jako úmyslná a nenucená forma ovlivňování cílených osob pomocí speciálních komunikačních prostředků.

### 1.8.1. Dělení reklam

Dva základní druhy reklamy jsou:

- produktová (objektem komunikace je produkt/služba)
- institucionální (objektem komunikace je značka)

Dále se reklama dělí podle cíle do tří kategorií.

#### Informační reklama

Tato reklama má za cíl oslovit potenciálního zákazníka. Informace bývají jasné a ověřitelné. Často se jedná o propagaci vzhledu, inovaci či nový produkt. Charakteristický pro tento druh reklamy bývá snaha o přilákání nových spotřebitelů. (Petřtyl, 2017)

#### Přesvědčovací reklama

Tento druh reklamy komunikuje k člověku, který již o produktu/službě ví. Cílem je prohloubit/rozvinout poptávku, často se používá ve fázi růstu a rané zralosti produktu. Pokud spotřebitel hledá konkrétní možnosti, jak produkt získat, je možné jej oslovit kvalitně připravenou reklamou ve vyhledávání. (Petřtyl, 2017)

#### Připomínací reklama

U tohoto druhu reklamy je důležité, aby zákazník na reklamu a s ní i na produkt nezapomněl. Klasickým příkladem je remarketing (taktika oslovení uživatele internetu, který na konkrétním webu nedokončil nějakou akci). (Petřtyl, 2017)



## **2. CÍLE, VYTYČENÍ PROBLÉMŮ PRÁCE A METODIKA PRÁCE**

### **2.1. Problém práce**

Důvodem pro psaní této práce a uspořádání projektu byl fakt, že jsem chtěl, aby se děti z mého okolí začaly více pohybovat a neseseděly jen doma u mobilních telefonů, počítačů a jiných elektronických zařízeních, což je velký problém současných generací. Jelikož jsem učitelem tělesné výchovy na jedné ze základních škol, vím, jak jsou na tom děti po fyzické stránce. Tímto krokem jsem chtěl ukázat dětem, že sport může být i zábava.

### **2.2. Cíl práce**

Cílem práce je popis přípravy a realizace příměstského sportovního tábora.

### **2.3. Metodika práce**

Na začátku projektu, kterého se týká tato práce bylo důležité se nejdříve informovat, zda je možné příměstský sportovní tábor uspořádat. Nejprve bylo nutné zjistit, jestli realizaci tábora dovolují tehdejší nařízení vlády týkající se nemoci Covid-19. Dalším krokem bylo zajistit prostory pro realizaci tábora a stravu na celý týden jak pro děti, tak pro trenéry. Po zjištění všech nezbytných informací pro úspěšné zrealizování projektu jsme začali řešit propagaci tábora. Vytvořili jsme oficiální stránky na platformě Facebook a navrhli plakáty, které se následně roznesly po okolních školách a informačních tabulích. Na stránkách našeho tábora jsme tento plakát také umístili a společně s ním jsme zde uvedli podmínky a postup pro přihlášení dítěte na tábor. Týden před zahájením tábora jsme všem přihlášeným rozeslali potřebné informace pro zahájení

tábora prostřednictvím emailu, který uvedli v přihláškách. Následně náš tábor proběhl. Ke konci jsme jako trenéři zhodnotili společně s dětmi a rodiči náš tábor a ukončili ho.

### 3. PRAKTICKÁ ČÁST

V praktické části je popsáno, co všechno předcházelo realizaci tábora, na co všechno jsme se měli zaměřit a s čím vším jsme museli počítat. Dále v ní je popsán program na jednotlivé dny. Cílem této části je také motivace a předání informací dalším budoucím pořadatelům, jak tábor připravit a zrealizovat a co by si děti z tábora měly odnést.

Obr.1



#### 3.1. Základní údaje

##### Termín

Termín tábora byl stanoven na druhý týden v srpnu (9.-13.8. 2021), jelikož tento termín připadá na letní prázdniny a děti díky tomu mají více času. S volnějšími dny souvisí i hledání rodičů způsobu trávení volného času pro dítě.

## **Věková skupina**

Při pořádání sportovního příměstského tábora jsme se rozhodli vybrat věkovou skupinu dětí od 6 do 13 let. Tato věková skupina byla vybrána, z důvodu soustředění, schopnosti porozumění aktivitám a plnění úkolů. Dále je potřeba rozumné věkové rozpětí z důvodu přiměřených rozložení sil, vědomostí a zkušeností ve skupině.

## **Výběr místa**

Jako místo pro uskutečnění bylo vybráno okolí fotbalového hřiště TJ Sparta Dlouhý Újezd. Prvním důvod pro výběr tohoto místa byl fakt, že v jeho okolí se nachází i tenisový kurt, víceúčelové hřiště a tělocvična, ve které působí klub stolního tenisu. Druhým důvodem bylo zajištění zázemí jak pro děti, tak pro celý sportovní tábor, které poskytl místní fotbalový klub.

## **Zajištění personálu**

Vzhledem k počtu dětí, který jsme na příměstský sportovní tábor přijali, bylo zapotřebí dvou trenérů. Tým trenérů byl složen ze dvou studentů Západočeské univerzity v Plzni na fakultě pedagogické, kteří studují tělesnou výchovu a kteří se již dříve účastnili sportovních příměstských táborů, avšak ho nikdy sami nepořádali. Oba jsou aktivní sportovci a oba studují pedagogickou fakultu, tudíž mají všechny předpoklady pro práci s dětmi.

## **3.2. Zviditelnění projektu**

### **3.2.1. Plakát**

Pro zviditelnění projektu byla použita metoda reklamy. Zvolili jsme metodu plakátů, které jsme roznesli po městě Tachov a okolních vesnicích. Dále jsme je vylepili po různých informačních tabulích a výlohách. Na plakátu jsme uvedli název tábora, datum a místo kdy a kde se tábor bude konat. Také bylo na plakát nutné napsat, co bude náplní tábora, což bylo vyzkoušení většího množství sportů a aktivit s nimi spojenými, utužování kolektivu, turistický výlet, různé soutěže a společné opékání buřtů. Také bylo na plakátu

uvedeno, že strava pro všechny děti během týdnu bude zajištěna, jména obou trenérů, kteří se měli o děti během týdne starat a cena, kterou je potřeba zaplatit pro přijetí do tábora. Posledním, co bylo důležité na plakátu uvést, byly kontaktní údaje na vedoucí tábora, což bylo telefonní číslo a email.

Obr. 2



**PŘÍMĚSTSKÝ TÁBOR**

**UŽ JSME TADY ZAS!**

**PŘÍMĚSTSKÝ SPORTOVNÍ  
TÁBOR SPARTA DLOUHÝ  
ÚJEZD**

KDY...? 9.-13.8. 2021 (8:00-16:00)  
KDE...? DLOUHÝ ÚJEZD A OKOLÍ  
PRO KOHO...? DĚTI OD 6 DO 12LET  
CO BUDE NÁPLNÍ...?  
• SPORTY VŠEHO DRUHU  
• UTUŽOVÁNÍ KOLEKTIVU  
• TURISTICKÝ VÝLET  
• OPÉKÁNÍ BUŘTŮ...  
STRAVOVÁNÍ ZAJIŠTĚNO!!!  
CENA : 1.350,-  
VEDOUČÍ : JAROSLAV SYNEK, DANIELA KULOVÁ  
KONTAKT : tel. 603770360  
EMAIL : jarasynek@seznam.cz  
Přihlášky zasílejte prostřednictvím e-mailu!!!

### 3.2.2. Sociální sítě

Druhý způsob, jak projekt rozšířit mezi ostatní lidi, bylo vytvoření události na platformě Facebook, kam jsme vložili plakát, na kterém rodiče mohli najít všechny důležité informace a zároveň mohli pokládat případné dotazy ohledně tábora do zpráv či sekci komentářů. Na stránku této události jsme v průběhu tábora vkládali fotky vyfocené v průběhu tábora, aby rodiče byli informováni o každodenní aktivitě jejich dětí. Poslední metodu, kterou jsme využili při zpopularizování našeho tábora byla sociální síť Instagram, kam jsme na profily trenérů před táborem umístili plakát s hlavními informacemi a pokyny pro přihlášení a v průběhu tábora jsme zde zveřejňovali fotky z tábora.

### **3.3. Bezpečnost**

Jedním z nejdůležitějších kroků, při přípravě tábora bylo zajištění jak právní, tak zdravotní bezpečnosti. Proto je nutné připravit pro rodiče formuláře, ve kterých budou se vším seznámeni a kde podepisují a zároveň souhlasí s jistými postupy a nařízeními. V našem případě bylo nutné připravit pro rodiče dva formuláře, a to formulář týkající se zdravotního stavu dítěte (obr.2), kde rodiče podepisovali, že jejich dítě je zdravé a způsobilé k účasti na táboře a zároveň zde vypsali případné alergie nebo léky, které dítě užívalo a bylo nutné mu je každý den podávat. Druhým formulářem byl formulář týkající se odchodu dítěte z tábora (obr.3). Jelikož několik dětí bylo z místní vesnice, rodiče v tomto formuláři podepisovali, zda dítě může samo odcházet z tábora a přebrání odpovědnosti po ukončení tábora, nebo zda si ho pověřená osoba vyzvedne.

### **3.4. Finanční rozvaha**

Při přípravě tábora je velmi důležitá finanční gramotnost. Spočítat si, kolik zhruba může realizace tábora stát a s jakými výdaji bychom měli počítat. Také je důležité si nechat nějakou finanční rezervu. Po zkušenosti z předchozího ročníku jsme při počítání finanční rozvahy projektu počítali s počtem 18 dětí na 2 trenéry.

Počítali jsme tedy s 7900,- na obědy na celý týden a s penězi na další občerstvení pro děti, které nakonec činilo 348 Kč. Dalším výdajem byl nákup pomůcek a zajištění prostor pro děti, které jsme po zkušenosti z minulého roku spočítali na 3000,-. Poslední částkou, se kterou jsme počítali byla výplata pro oba trenéry, která měla činit 10000,-.

Výdaje, se kterými jsme počítali před začátkem tábora činily 21248,-. Příjem, který měli činit přihlášky za děti, měly tvořit 24300,-.

Zisk z tábora tedy činil 3052,-.

Příjmy		Výdaje	
<u>Položka</u>	<u>Částka v Kč</u>	<u>Položka</u>	<u>Částka v Kč</u>
Přihlášky 1350 Kč/dítě	18 x 1350	Obědy	7900,-
		Výplaty pro trenéry	10000,-
		Rezerva	3000,-
		Občerstvení pro děti	348,-
<b>SOUČET:</b>	24300,-	<b>SOUČET:</b>	21248,-
<b>ZBYTEK:</b>	3052,-		

### 3.5. Rizika projektu

Každý projekt má svoje rizika, a tak jsme i my museli počítat s riziky, které mohly ohrozit a zásadně ovlivnit realizaci našeho tábora. Jedním z hlavních rizik našeho příměstského sportovního tábora byla tehdejší špatné situace týkající se onemocnění covid-19. Vzhledem k počtu nakažených, který se každým dnem zvyšoval jsme museli počítat i s tím, že se v nejhroší situaci náš tábor neuskuteční, jelikož situace byla v době pořádání tábora velmi vážná. I když tehdejší nařízení uspořádání tábora dovozovala, hrozila každým dnem změna v nařízeních vlády a bylo nutno počítat i s tím, že onemocní trenéři, bez kterých by tábor nemohl být uskutečněn. Dalším rizikem našeho projektu byl fakt, že se tábor konal teprve druhým rokem, a tudíž lidé neměli moc zkušeností. Proto bylo důležité náš tábor co nejlépe zpropagovat a dát rodičům podrobnější informace o průběhu tábora pomocí fotografií a videí z předchozího ročníku.

### 3.6. Silné stránky projektu

Před zahájením jakéhokoliv projektu, v našem případě tábora je důležité si uvědomit silné stránky projektu, kterých lze využít a pomocí kterých lze zjistit, zda by se měl projekt opravdu uskutečnit. V našem případě se jednalo o dvě velmi silné stránky. První z nich byla, že oba trenéři studovali na Pedagogické fakultě v Plzni obor Tělesná výchova, tudíž o sportech, kterým se děti měli na táboře věnovat, věděli spousta

informací, znali pravidla a uměli dané sporty provozovat. Druhou silnou stránkou projektu byly zkušenosti s pořádáním příměstských táborů, jelikož oba trenéři působili jako instruktoři na jiných sportovních příměstských táborech a věděli, jak by takový tábor měl probíhat co se týče harmonogramu, přípravy, a i samotné realizace.

## **3.7. Průběh tábora**

V této kapitole je podrobně rozepsán průběh tábora a program každého dne na táboře Budou zde rozepsány i popisy a pravidla sportů, které děti provozovaly a jakým způsobem jsme se daný sport snažili děti naučit. Naším cílem bylo seznámit během týdne všechny děti s co nejvíce sporty ne však na úkor kvality výuky. Po skončení tábora znají všechny děti základní pravidla prováděných sportů, ví základní pojmy a techniky u těchto sportů a jsou schopny si každý jednotlivý sport zahrát samy nebo s kamarády ve svém volném čase. Náplní celého týdne byli i nácvikové hry pro jednotlivé sporty, tipy na zlepšení jednotlivých sportů a prvky zlepšování jednotlivých aspektů daných her.

### **3.7.1. Pondělí**

První den tábora je vždy nejdůležitější a nejnáročnější co se týče organizace. V našem případě byl první sraz s dětmi naplánován na 7:30-8:00, jelikož rodiče dětí chodí do práce a chtěli jsme, aby nemuseli složitě řešit dopravení dítěte na místo setkání. Jako místo setkání byla vybrána zastřešená terasa patřící k budově místních fotbalových kabin. Vzhledem k epidemiologické situaci, která v té době byla, bylo nutné každé dítě na místě otestovat, změřit teplotu a vybrat od rodičů formulář s potvrzením o zdravotním stavu dítěte. Poté co všechny děti dorazily proběhlo úvodní seznámení dětí s trenéry a rozdělení dětí do dvou skupin. Skupiny se utvořili podle věku na starší a mladší. V těchto skupinách budou děti rozděleny na všechny sporty během celého týdne.

## **Program**

8:00 – 9:45 Seznámení dětí a trenérů a úvodní zahřátí

10:00 – 10:30 Svačina

10:30 – 12:00 Seznamovací hry

12:00 – 12:30 Oběd

12:30 – 13:30 Polední klid

13:30 – 15:00 Vybíjená

## **Dopolední program**

Po úspěšném seznámení s trenéry a rozdělení do skupin se všichni odebrali na multifunkční hřiště. Zde proběhlo úvodní zahřátí. Nejdříve se děti s trenéry lehce proběhly a poté trenéři ukázali dětem, jak se pomocí atletické abecedy připravit na sportovní výkony.

## **Atletická abeceda**

= Běžecká abeceda je nutnost před každým sportovním vyčerpáním. Díky ní si děti zafixují správnou techniku běhu a zlepší svoji pohybovou koordinaci. Jde o několik po sobě jdoucích jednoduchých cviků.

## **Prvky atletické abecedy**

### Lifting

Chodidla se zvedají jen nepatrně, pohyb jde z kotníků a došlapujeme přes břicho chodidla na patu, a to co nejrychleji.

### Skipping

Jde o co nejvyšší frekvenci pohybů, kdy zvedáme kolena co nejvýše. Je velmi důležité si dát pozor, jelikož začínající sportovci mají tendenci se při tomto cviku zaklánět.



### Zakopávání

Jde o cvik, při kterém se snažíte za poklusu dotknout patami hýždí. Může napomáhat rozvíjení rychlostních schopností. Stejně jako u předchozích cviků je důležité správně držení těla.

### Předkopávání

Jde o cvik, při kterém se sportovec snaží předkopávat s co nejvíce nataženýma nohama.

### Běh pozpátku

Cvik, při kterém děti jednoduše běží pozadu. Je velmi důležité, aby se děti dívaly za sebe, aby nedošlo ke strážce nebo zranění. Pomáhá koordinaci pohybů.

### Cval stranou

Klus stranou je odrazovým cvičením, kde odraz není mířen k dopřednému pohybu ale k pohybu stranou, jak již název napovídá. Tento cvik provádíme na obě strany.

V rámci sblížení dětí a seznámení kolektivu děti během dopoledne hrály různé seznamovací sportovní hry.

### Seznamování v kruhu

a) Tato hra spočívá v tom, že si děti samy, nebo společně s trenéry stoupnou do kruhu. Součástí hry je jeden míč, který si děti přehazují a pokaždé když míč chytí, řeknou své jméno.

b) Druhá varianta této hry je ta, že děti opět přehazují mezi sebou v kruhu míč, ale na rozdíl od předchozí varianty říkají jména těch, kterým chtějí míč hodit. Tato varianta je velmi dobrá pro zapamatování jmen ostatních.

## Kdo to je?

Tato hra je pro děti velmi zábavná a zároveň je skvělá pro úvodní seznámení. Děti rozdělíme do dvou skupin. K této hře jsou potřeba dva vedoucí, kteří budou držet napnutou deku asi ve výšce ramen. Každá skupinka si sedne na jednu stranu za deku tak, aby na sebe skupinky neviděly. Každý tým si v tichosti vybere jednoho hráče a vybraný hráč si sedne těsně obličejem k dece. Princip je v tom, že až budou oba vybraní hráči na svých místech, vedoucí, kteří drží deku ji pustí na zem a dotyční hráči se uvidí. Který hráč řekne správné jméno toho druhého, získává bod pro svůj tým a vedoucí opět můžou zvednout deku a hra pokračuje tím, že si každá skupinka zvolí dalšího hráče. Které družstvo má víc bodů vyhrává.

Po dopoledním plánu je naplánovaný oběd a následně polední klid, aby si děti odpočinuly a strávily oběd. Během poledního klidu leží děti na dekách a buď si povídají, kreslí nebo hrají různé hry, případně se mohou po obědě vyspat.

## **Odpolední program**

Při odpoledním programu jsme zvolili několik sportovních průpravných her, aby se děti lépe na táboře rozkoukaly.

Zařadili jsme sem hry jako:

### Držení míče

Tato hra je také velmi dobrou přípravou pro spoustu míčových sportů. Děti jsou rozděleny na dvě družstva a jejich cílem je co nejvícekrát si přihrát míčem bez toho, aby jim protější tým míč sebral. S míčem se nesmí běhat a hraje se ve vymezeném čtverci, podle počtu hráčů. Tato hra je skvělou přípravou pro sporty jako basketbal, házená, fotbal a další sporty, kde se dá uplatnit orientace v prostoru, rozhodování pod nátlakem nebo herní kombinace přihráj a běž.

## VYBÍJENÁ

Vybíjená je velice kvalitní přípravou pro sporty jako např. volejbal, basketbal, házená atd. Učí děti zásadám správného chování při míčových sportech. Rozvíjí fyzickou stránku, kam bychom mohli zařadit např. hbitost, obratnost, rychlost, a i mentální stránku, kam bychom mohli řadit smysl pro fair play, prohlubování taktického uvažování a reagování v rychlosti pod tlakem.

### Základní pravidla:

Vybíjenou hrají dva týmy po šesti hráčích s pěti míči. Dva patří jednomu týmu, dva druhému a o poslední se bojuje po zahájení hry. Po úvodním rozehraní je nutné míče nejdříve tzv. nabít. Nabítí míče se provádí tak, že hráči musí míče odnést za určenou zadní čáru na jejich území. Míče jsou od této doby pořád nabity až do konce hry. Vyhrává tým, který buď vyřadí všechny soupeře, nebo má po uplynutí časového limitu více hráčů v poli. Každý vybitý hráč si jde sednout na lavičku kde se řadí v pořadí v jakém byl vybit za ostatní a v případě catche se může vrátit zpět do hry. Jedna hra běžně trvá 3 minuty. Hrací plocha měří 17x8 m a je rozdělena útočnou čarou, neutrální čarou a centrální čarou.

### Základní pojmy:

Zásah – Zásah neboli hit je nejčastější způsob, jak vybití protihráče, a to tak že ho nabitým míčem strefíte do jakékoliv části jeho těla.

Chycení míče – Chycení míče neboli catch je další způsob vybití protihráče, a to tak, že hráč zachytí jeho pokus o vybití.

Out – Poslední způsob vybití hráče tím způsobem, že on sám se dotkne jakékoliv z postranních čar.

Block – Pokud má hráč v ruce míč, může s ním soupeřovi pokusy o jeho vybití tzv. blokovat.

Modifikace vybíjené:

a) „Pamatovák“ je zvláštním druhem vybíjené „všichni proti všem“ s dočasným vyřazením. Hráč, který je vybit se může vrátit do hry jen tehdy, pokud je vybit hráč, který ho vybil.

b) „Vyřazovák“ je druh vybíjené, který je mezi dětmi asi nejrozšířenější. Jde o druh vybíjené, kde se vybitý hráč již nevrací do hry a čeká, dokud jeden hráč v tomto kole nezvítězí tím, že zůstane jako poslední ve hře a nezačne nová hra.

### **3.7.2. Úterý**

Druhý den tábora byl již zaměřen na daný sport, kterým byl basketbal.

#### **Program**

8:00 – 9:45 Zahřátí, sportovní hry

10:00 – 10:30 Svačina

10:30 – 12:00 Základy basketbalu

12:00 – 12:30 Oběd

12:30 – 13:30 Polední klid

13:30 – 15:00 Frisbee

#### **Dopolední program**

Do dopoledního programu jsme opět zařadili atletickou abecedu a hry na zahřátí v podobě opičích drah apod. Následně jsme se děti snažili seznámit se základními pojmy týkající se basketbalu.

## **BASKETBAL**

Základní pravidla:

Basketbal, česky též košíková, je míčový sport, ve kterém se dva týmy o pěti hráčích na hřišti snaží získat co nejvíce bodů tím, že vhazují míče do basketbalového koše a snaží se zabránit protihráčům, aby samy body získali. Každé družstvo se skládá z ne více než 12 členů družstva oprávněných hrát včetně kapitána. Rozměry hřiště jsou 28x15 m. V basketbalu můžete za vstřelený koš získat od jednoho do tří bodů. Koš z trestného hodu se počítá za jeden bod, koš z dvoubodového území se počítá za dva body. Koš z tříbodového území se počítá za tři body

Základní pojmy:

Dribling – údery míčem o zem při pohybu po hřišti

Přerušovaný dribling – je přestupek proti pravidlům, kdy hráč dribluje a zastaví svůj pohyb i dribling a náhle začne znovu driblovat a libovolnou nohou vykročí, aniž by přihrál nebo vystřelil na koš.

Dvojtakt – střelba po odrazu z jedné nohy

Out – míč mimo hřiště

Tříbodové území – Tříbodové území je celá plocha hřiště s výjimkou plochy poblíž soupeřova koše

Po vysvětlení základních pojmů si děti vzali míče, se kterými se snažili driblovat. Pro zlepšení techniky driblinku děti procházely různé slalomy, střídali ruce, pokoušely se driblovat bez dívání na míč atd. Na konci dopoledního programu děti zkoušely přihrávky ve stoje i za běhu a střelbu na koš.

## **Odpolední program**

Dalším sportem, který si měly děti na sportovním táboře vyzkoušet bylo frisbee.

### **FRISBEE**

Základní pravidla:

Nejčastěji hrou variantou je ultimate. Je to bezkontaktní sport, který hrají dva týmy po sedmi hráčích. Týmy mohou být mužské, ženské nebo smíšené. Ultimate se hraje na hřišti o rozměrech 100x37m. Hřiště je složeno ze dvou koncových zón, které mají rozměry 18x37m a z neutrální zóny. Cílem hry je dopravit disk pomocí přihrávek do soupeřovy koncové zóny a tam disk zachytit. Každý hráč se musí po chycení disku zastavit a do 10 vteřin ho odehrát.

Základní pojmy:

Ultimate frisbee – týmový sport s diskem frisbee. Hráči jsou rozděleni na dvě družstva a jejich cílem je chytit disk v koncové zóně soupeře.

Backhand – základní styl hodů, při kterém stojí hráč bokem k cíli a švihem lokte a zápěstí disk odhazuje.

Forehand – styl hodů, při kterém hráč stojí čelem k cíli a odhazuje disk s rukou vedle těla.

Overhead – styl hodů, při kterém držíme disk stejně jako u forehandu, jen s rozdílem, že disk odhazujeme nad hlavou

Pivotování – otáčení se kolem vlastní osy s jednou nohou pevně na zemi.

Při nácviu hry frisbee bylo cílem naučit děti chytat disk a odhazovat ho směrem, kterým budou chtít. Nejprve děti trénovaly ve dvojicích proti sobě na kratší vzdálenost backhand, jelikož je to nejjednodušší a nejpoužívanější styl hodů. Při odhodu se děti snažily o co nejpřesnější hod, nejdříve na kratší a později na delší vzdálenost. Při druhém cvičení si

děti stoupnuly do kruhu pouze s jedním diskem a snažily se zamířit a hodit disk nimi určenému hráči. Nakonec se děti rozdělily na dva týmy a pokusily se si zahrát zápas.

### **3.7.3. Středa**

Středeční program byl věnován softballu. Pro většinu dětí, hlavně pro ty menší byl pojem softball úplně nový. Snažili jsme se tedy dětem co nejlépe vysvětlit pravidla a princip hry.

#### **Program**

8:00 – 9:45 Zahřátí, sportovní hry

10:00 – 10:30 Svačina

10:30 – 12:00 Základy softballu

12:00 – 12:30 Oběd

12:30 – 13:30 Polední klid

13:30 – 15:00 Softball

#### **SOFTBAL**

Základní pravidla:

Softball je kolektivní pálkovací hra, ve které stojí proti sobě 2 týmy. Mužstva se střídají v útoku a v obraně. Útočící hráč se snaží pálkou zasáhnout míč, který nadhodí nadhazovač. Cílem hry je, aby pákár odpálil míč a oběhl všechny 4 mety, aniž by byl vyautován. Za úspěšný doběh všech 4 met získává tým 1 bod. Vyhrává tým s největším počtem bodů. Softball se hraje na 7 směn a v každé směně tým útočí i brání. Hřiště se dělí na pole a zámezí. Pole je část hřiště mezi pomezními čarami protínajícími se v pravém úhlu ve vrcholu domácí mety.

Důležité pojmy:

Nadhazovač – nadhazuje tzv. spodním obloukem. Nadhazovač v softballu se snaží hodit míč do tzv. strike zóny.

Strike zóna – Strike zóna je prostor od kolen do úrovně paží pálkaře v jeho přirozeném pálkařském postavení.

Pálkař – hráč týmu, který útočí a vstoupí do pálkařského území s cílem získat body pro svůj tým

Chytač – hráč, který stojí za pálkařem a chytá míč, který nadhodí nadhazovač a pálkař tento nadhoz mine.

Mety – Běžec běží s cílem dotknout se mety, která je oranžová, po odpálení míče, zatímco tým v poli se snaží přihodit míč k metě ještě před tím, než k ní běžec doběhne.

### **Dopolední program**

Při dopoledním programu bylo důležité děti seznámit s pravidly a důležitými pojmy. Poté se děti zahrály při atletické abecedě a poté si zahrály všichni společně další hry pro zahřátí. Zvolili jsme „rybičky rybičky rybáři jedou“ a „mrazíka“. Nakonec dopoledního programu si děti zahrály, jelikož na softball kvůli vysvětlování nezbyl dostatek času.

#### **Pravidla:**

„Rybičky rybičky rybáři jedou“

Na začátku určíme, kdo bude hrát rybáře. Ten si stoupne na jednu stranu vymezeného hřiště. Ostatní hráči – „rybičky“ – jdou do houfu na druhý konec. Nato se „rybičky“ snaží dostat na druhou stranu hřiště (tam, kde byl dříve rybář). Musí to provést tak, aby je rybář nechytil. Ten běží naproti rybičkám a snaží se jich co nejvíce pochyťat. Pochytaní rybáři se při chytání vezmou za ruce, nesmí se pouštět. Vytvoří tak „sít“ a tou pochyťají více rybek. Hra končí, když jsou všechny rybičky pochyťané.



„Mrazík“

Tato hra je modifikací hry na honěnou. V této hře se nepředává baba. Vybraný hráč (Mrazík) honí ostatní, a koho se dotkne, ten „zmrzne“. Spoluhráči ho můžou vysvobodit tím, že mu prolezou mezi nohama.

### **Odpolední program**

Odpolední program byl zaměřen na softball. Pro bezpečnost dětí byla pořízena dětská verze softballu, ve které byla pálka potažena vrstvou molitanu a míček byl z měkkého materiálu, aby nedošlo ke zranění, jelikož děti neměli potřebné vybavení jako je třeba helma. Děti se rozdělily na dvě družstva a rozestavily se do hracího pole. Cílem bylo pokusit se dětem ukázat softball v praxi. Děti se pokoušely o zvládnutí hry, během které trenéři hru zastavovali a snažili se hru dětem vysvětlit. V druhé části odpoledního programu si děti vyzkoušely mimo hru roli „nadhazovače“ a „pálkaře“ a na konci si zahrály hru již bez zastavování s menšími radami od trenérů.

#### **3.7.4. Čtvrtek**

##### **Program**

8:00 – 9:45 Turistický výlet

10:00 – 10:30 Svačina

10:30 – 12:00 Turistický výlet

12:00 – 12:30 Oběd

12:30 – 13:30 Polední klid

13:30 – 15:00 Fotbal

## **Dopolední program**

Čtvrtý den tábora byl pro děti připraven turistický výlet v okolí vesnice, kdy se sportovní příměstský tábor pořádal. Den před výletem se dětem rozdaly lístečky s informacemi pro rodiče, kde bylo napsáno, co všechno si mají druhý den na tábor vzít s sebou (pevná obuv, pláštěnku, sluneční brýle, batoh...). Děti dorazily ve čtvrtek ráno na domluvené místo, jímž bylo fotbalové hřiště TJ Sparta Dlouhý Újezd. Výlet byl naplánován jako dopolední program a děti se měli na oběd vrátit zpět do prostor tábora. Svačinu na cestu dostaly děti do batohů. Cílem turistického výletu byl židovský hřbitov založený před rokem 1737 a kde se nachází kronika, do které se děti mohly zapsat, že židovský hřbitov navštívily. Také se zde nachází informační tabule, kde si děti mohou přečíst o historii hřbitova. Druhým cílem byl vrch Rozsocha, který je vysoký 758 m a ze kterého je vidět většina okresu Tachov. Trasa byla naplánována na 11 km s přestávkou na vrcholu rozsocha, kde si děti daly svačiny. Trasa trvala necelé 4 hodiny a okolo dvanácté hodiny se děti i s trenéry vrátili na oběd zpět do prostor tábora, kde se naobědvaly a měly polední klid.

## **Odpolední program**

Jako odpolední program byl naplánovaný fotbal, jelikož tento sport všechny děti znají a nebylo obtížné jim pravidla vysvětlovat.

## **FOTBAL**

Základní pravidla:

Fotbal nebo také kopaná je kolektivní míčový sport, který hrají dva týmy po jedenácti hráčích, přičemž deset hráčů hraje v poli a jeden v brance. Hraje se na travnatém hřišti o rozměrech 90 až 120 metrů na délku a 45 až 90 metrů na šířku. Hřiště je rozděleno na dvě poloviny půlící čarou a na každé polovině se nachází tzv. pokutové území, což je prostor, ve kterém může brankář chytat rukama. Jeho rozměry jsou 16,5x40,3 m. Hra je rozdělena na dva poločasy, které trvají 45 minut a mezi nimi je 15minutová přestávka.

Základní pojmy:

Přihrávka placírkou – Druh kopu ve fotbale, který se provádí vnitřní stranou nohy a používá se na krátkou až střední vzdálenost.

Kop přímým nártem – Druh kopu, který se používá především na střelbu nebo na přihrávku na větší vzdálenost. Kop se provádí horní stranou nohy.

Během odpoledního programu, který byl zaměřený na fotbal se dětem vysvětlily potřebné pojmy a pravidla. Následně se děti rozdělily na starší a mladší. Obě skupinky se nejdříve věnovaly natrénování správné techniky kopu. Ve dvojicích stály naproti sobě a snažily se o správné a přesné provedení přihrávky. Jako druhé cvičení zkusily děti střelbu na branku. Nejdříve si míč postavily a kopaly z místa a poté se pokoušely o střelbu za běhu a po přihrávce. Posledním cvičením byl nácvik herní kombinace přihraj a běž, při které se rozdělily na dva týmy a ve vyznačeném čtverci hrály proti sobě fotbal bez branek, přičemž se snažily o co největší počet přihrávek. Nakonec si proti sobě děti zahrály fotbalový zápas.

### **3.7.5. Pátek**

Poslední den tábora byl pro děti připraven tenis a házená. Následně po poledním klidu měly děti připravené soutěže o odměny a poté předání diplomu a zhodnocení tábora.

#### **Program**

8:00 – 9:45 Tenis

10:00 – 10:30 Svačina

10:30 – 12:00 Házená

12:00 – 12:30 Oběd

12:30 – 13:30 Polední klid

13:30 – 15:00 Sportovní soutěže a vyhlášení

## Dopolední program

Sport, který si děti poslední den tábora měly vyzkoušet byl tenis. Den předem jsme rodičům dali lístečky s informací, že pokud jejich dítě má svoji tenisovou raketu, může si ji na následující den přinést. Jelikož se v prostorách sportovního tábora nachází pouze jeden tenisový kurt, museli být děti rozděleny na menší skupinky, aby si každý mohl tenis vyzkoušet. Zbylé děti byly na vedlejším víceúčelovém hřišti s druhým trenérem a věnovaly se jiným aktivitám. Velkou výhodou byl trenér, který vlastní trenérskou tenisovou licenci, tudíž mohl dětem poradit a spoustu věcí i ukázat.

## TENIS

Obr.1



### Základní pravidla:

Tenis je hra pro 2 nebo 4 hráče. Varianta se 2 hráči se nazývá dvouhra, varianta se 4 hráči pak čtyřhra. Hraje se na tenisovém kurtu a cílem je co nejlépe vrátit míč na soupeřovu polovinu kurtu tak, aby ho soupeř vůbec nezahrál nebo nedoběhl. Rozměry hřiště jsou rozděleny podle toho, zda na hřišti hrají dva nebo čtyři sportovci.

### Základní pojmy:

Aut – míč, který skončil mimo vymežující tenisový kurt, aniž by se jeho stopa jakýmkoliv způsobem dotýkala lajn. Při podání je vymezená speciální plocha pro servis.

Čop – úder, při kterém míček získává spodní rotaci a má nízký odskok.

Servis – první úder každé výměny.

Backhand – Při backhandu směřuje dlaň ruky držící raketu za hráče. Praváci ho trefují na levé polovině těla a leváci na pravé.

Forehand – Jedná se o úder, kdy v okamžiku kontaktu míčku s raketou dlaň ruky držící raketu směřuje před hráče. Praváci trefují forehand na pravé polovině těla, leváci naopak.

Po vysvětlení všech základních pojmů, důkladném zahřátí a protažení a názorné ukázce úderů se první skupinka dětí přesunula na tenisový kurt. Zde trénovaly jednotlivé údery nejdříve samy s nadhozem a poté s trenérem. Jako další si vyzkoušely děti servis a smech a poté ve dvojicích zkoušely hrát přes síť. Úplně nakonec si každý z nich mohl chvíli zahrát s trenérem. Poté se skupinky vyměnily.

Druhou částí dopoledního programu, který pokračoval po svačině si děti vyzkoušely házenou. Na víceúčelové hřiště jsme dětem přinesly malé branky, se kterým celou část odehrály.

## **HÁZENÁ**

Základní pravidla:

Házená – kolektivní míčový sport, ve kterém proti sobě nastupují dva sedmičlenné týmy, jejichž cílem je v rámci dohodnutých pravidel dát druhému týmu co nejvíce branek a co nejméně inkasovat. Hřiště na házenou má rozměry 40x20 m a na obou kratších stranách jsou umístěny branky. Hřiště má dvě poloviny oddělené půlící čarou a okolo branek jsou vyznačena brankoviště. Zápas je rozdělen na dva poločasy po 30 minutách, které odděluje 10minutová přestávka.

Základní pojmy:

Driblink – Úder míče o zem nebo driblink začíná tehdy, když se hráč libovolnou částí těla dotknul míče a usměrnil jej k hrací ploše. Poté, co se míč dotknul jiného hráče nebo branky, může jej hráč znovu odrazit od země nebo driblovat a znovu chytit.

Poté co se dětem vysvětlila pravidla a princip hry se děti opět rozdělily do skupin pro lepší nácvik hry. Jako první hru si děti zahrály hru na držení míče, kde se ve vymezeném prostoru bez branek snaží o co nejvíce přihrávek, kterou již hrály při nácviku na basketbal, při které procvičí i herní kombinaci přihráj a běž. Jako druhou část si děti vyzkoušely střelbu na branku. Udělaly zástup na půlce hřiště, následně vydřiblovaly s míčem a na hranici brankoviště vystřelily. Nakonec si děti vyzkoušely i zápas v házené.

### **Odpolední program**

Při posledním odpoledním programu byly pro děti připravené úkoly, které musely splnit, aby na konci tábora dostaly odměny. Děti byly rozděleny ve dvou skupinkách podle věku a úkoly plnil buď celý tým, nebo každý zvlášť podle druhu úkolu.

Úkoly:

- 10 dřepů
- Co nejrychleji oběhnout fotbalové hřiště
- Celý tým musí dát 10 basketbalových košů
- Proběhnout co nejrychleji opičí dráhu
- Vyjmenovat 3 české a 3 zahraniční sportovce
- Proběhnout slalom s házenkářským míčem
- Proběhnout slalom a dát 10 branek s fotbalovým míčem
- Skákat žabáky přes tenisový kurt
- Ve dvojicích se svázanýma nohama proběhnout dráhu
- Co nejrychleji oběhnout dráhu jako raci
- Stát 10 vteřin na jedné noze
- Se zavřenýma očima se v týmu pospojovat a následně s otevřenýma rozmotat

- Vymyslet týmový pokřik
- Udělat si fotku s trenérem

Po splnění všech úkolů děti dostaly sladkou odměnu a diplom za absolvování příměstského sportovního tábora.

## **4. Diskuse**

Tato bakalářská práce je zaměřena na přípravu a realizaci příměstského sportovního tábora pro děti od 6 do 13 let. Projekt tedy zahrnoval přípravnou a realizační fázi. Jedním z důvodů zvolení tohoto tématu, bylo získání nových zkušeností s pořádáním příměstského tábora, které jsem také získal. Také jsem chtěl v takto těžké době pomoci dětem se hýbat a ukázat jim, že pohyb venku je mnohem lepší než zůstat doma. Celý tábor byl pro mě velmi příjemnou záležitostí. Získal jsem spoustu nových zkušeností ať už s realizací tábora, přípravou tábora nebo samotné práce s dětmi. Celý tento projekt pro mě bude do budoucna velkým přínosem. Skvělá byla i zpětná vazba od rodičů a dětí. V obou případech byli všichni spokojeni s náplní tábora i s organizací tábora. Většina rodičů se hned po ukončení tábora ptala, zda tábor proběhne i v následujícím roce.

## **5. Závěr**

Jediný a hlavní cíl této práce bylo připravit a zrealizovat sportovní příměstský tábor pro děti od 6 do 13 let. V úvodní teoretické části práce je vytyčen pojem příměstský tábor, historie příměstských táborů, dělení táborů dle různých autorů a hledisek s nimi související, dále je v teoretické části zmíněn výchovný cíl tohoto projektu a vše potřebné pro úspěšné připravení a zrealizování příměstského tábora.

V Praktické části práce je rozepsán celý proces přípravy a realizace tábora jako například propagace projektu, příprava finanční rozvahy projektu, silné a slabé stránky projektu pro lepší přehled a možnost určení výsledku projektu a poté jsou zde rozepsány všechny dny tábora společně s aktivitami, které děti každý den absolvovaly, pravidla her, které hrály a všechny důležité pojmy, které by děti v souvislosti s jednotlivými sporty měly znát, aby si dané sporty mohly samy zahrát.

Na konec každého projektu je důležité si udělat hodnocení, a to jak ze zpětné vazby dětí a rodičů, tak z vlastních poznámek a pocitů. U tohoto projektu jsme se dočkali velmi pozitivního hodnocení jak dětí, tak rodičů. Rodiče ať na facebookovou stránku, tak trenérům osobně psali velmi pozitivní hodnocení. Děti, které se účastnily našeho tábora nám po ukončení tábora při vzájemném setkání vyprávěly o tom, jak nově naučené hry hrají s kamarády a stejně tak i nové sporty, které se zde naučily. Při našem zhodnocení projektu je důležité říct, vždy se dá udělat něco jinak, ale po pečlivějším probrání a hodnocení účastníků tábora se dá náš projekt označit za úspěšný.

Doufám, že tato práce poslouží jako předloha dalším pořadatelům sportovního příměstského tábora a ukáže jim, co vše obnáší samotná příprava a realizace.

## **6. Resumé**

Obsahem této práce byla příprava a realizace sportovního příměstského tábora. Dále došlo na popis celého průběhu tábora a jednotlivých aktivit v jednotlivých dnech a na konečné zhodnocení. Příměstský sportovní tábor se odehrával v Dlouhém Újezdě v prostorách fotbalového hřiště TJ Sparta Dlouhý Újezd a byl určen pro děti v rozmezí 6 a 13 let, kterých se nakonec zúčastnilo 18.

Projekt je rozdělen do tří částí, z nichž první je teoretická a druhá praktická, ve které se nachází samotný popis přípravy a realizace projektu. V poslední fázi je celý projekt zhodnocen.

Začalo se fází teoretickou, ve které jsme se seznámili se základními pojmy a informacemi ohledně přípravy a realizace tábora. Dále následovala fáze praktická, kde jsme samotný projekt museli připravit a zorganizovat a v poslední fázi jsem společně



s účastníky tábora a jejich rodiči celý projekt zhodnotili. Celý projekt byl jak rodiči, tak zúčastněnými dětmi hodnocen velmi pozitivně.

## **Summary**

The content of this work was preparation and implementation of a suburban sports camp. There is also a description of the whole course of the camp and individual activities on individual days and final assessment. The suburban sports camp took place in Dlouhý Újezd on the grounds of TJ Sparta Dlouhý Újezd football field and was designed for children between the ages of 6 and 13. Eventually 18 children participated in the camp. The project was divided into three parts, the first one being theoretical and the second one practical, in which there is the description of preparations and implementation of the project. In the last part, the whole project is evaluated. It started with a theoretical phase in which we became familiar with basic concepts and information regarding the preparation and implementation of the camp. The next phase was practical, where we had to prepare and organize the project itself and in the last phase, together with the participants of the camp and their parents, we evaluated the entire project. The whole project was rated very positively by both parents and children who participated.

## 7. Seznam použitých zdrojů

### Textové zdroje

- 1) BURDA, J. a kol., 2008. *Tábory a další zotavovací akce*. Praha: NIDM. ISBN 978-80-86784-59-5
- 2) CLEMENTE, Mark N. *Slovník marketingu*. Přeložil Vilém JUNGSMANN, přeložil Libuše MOHELSKÁ. Brno: Computer Press, 2004. ISBN 80-251-0228-9.
- 3) COLLADO, Silvia, Henk STAATS a José A. CORRALIZA. *Experiencing nature in children's summer camps: Affective, cognitive and behavioural consequences*. *Journal of Environmental Psychology*. 2013, ISSN 02724944.
- 4) ČÁP, J., MAREŠ, J. *Psychologie pro učitele*. 2. vydání. Praha: Portál, 2007. 655 s. ISBN 978-80-7367-273-7.
- 5) DOBRÝ, L., ČECHOVSKÁ, L, KRAČMAR, B., PSOTTA, R., SÜSS, V. *Kinantropologie a pohybové aktivity*. In MUŽÍK, V., SÜSS, V. *Tělesná výchova a sport mládeže v 21. století*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2009. 168 s. ISBN 978-80-210-4858-4.
- 6) DVOŘÁKOVÁ, Š. *Sportovní marketing*. Brno, 2005. ISBN 80-210-3901-9.
- 7) HARMACH, J. *Tábory a jiné zotavovací akce: průvodce jejich přípravou*. Praha 2004: IDM MŠMT 136 s. s. ISBN 8086033937.
- 8) KUCHAROVÁ, A. *Mimoškolní pohybová aktivita dětí mladšího školního věku*. Brno : Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy, 2010. 65 s
- 9) MACHOVÁ, J. MATĚJČEK, Z. *Pojetí vlastního těla u dětí před pubertou a během ní*. Praha. 2001.
- 10) MARŠÁLKOVÁ, J.,ed., VÁLEK, Z., ed., 1998. *Vademecum k letním táborům*. Praha: IDM. ISBN 80-86033-29-5.
- 11) SIGMUND, E. & SIGMUNDOVÁ, D. *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. 2011. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 9788024428, 176 s.
- 12) ŠPIŘÍKOVÁ, I., KAČER, J., *Príměstský tábor*. Brno 2007: Mravenec. ISBN 978-80-86994-39-0.

## Internetové zdroje

1. BEDŘICH, L. *Marketing ve sportu* [online]. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2007 [cit. 2022-05-22]. Elportál. Dostupné z: <http://is.muni.cz/elportal/?id=724668>. ISSN 1802-128X.
2. PETRYL, J. *Reklama: Definice a její základní typy* [online]. 2007. [cit. 03.06.2022]. Dostupné z: <https://www.marketingmind.cz/reklama-definice-jeji-zakladni-typy/>
3. ŠEJTKA, O. *Co je to příměstský tábor*[online].2007. Dostupné z <https://primestskytabor.net/cs/o-taborech>

## Přílohy

### Příloha 1

#### Prohlášení zákonných zástupců dítěte.

Prohlašuji, že naše dítě: \_\_\_\_\_ datum narození : \_\_\_\_\_  
je zdravé a způsobilé k účasti na kempu.

V posledních dvou týdnech se neprojevily příznaky virového infekčního onemocnění např.  
horečka, kašel, dušnost...

Dítě nebere pravidelně žádné léky.

Dítě bere pravidelně tyto léky. \_\_\_\_\_

Dítě nesmí ze zdravotních důvodů tato jídla. \_\_\_\_\_

Alergie a jiná omezení. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ V \_\_\_\_\_ dne \_\_\_\_\_  
Podpis zákonného zástupce

### Příloha 2

#### PROHLÁŠENÍ ZÁKONNÉHO ZÁSTUPCE K ODCHODU Z AKTIVITY

Souhlasím/ nesouhlasím s tím, že mé dítě \_\_\_\_\_ bude po ukončení  
aktivity chodit domů samo.

Osobou, která ho bude vyzvedávat je \_\_\_\_\_ (jméno,  
příjmení)

V \_\_\_\_\_ dne \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ podpis zákonného zástupce