

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ
CENTRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

Sportovní spolek Pilsen Ninja Academy

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Klára Sušánková

Centrum tělesné výchovy a sportu, obor TVV

Vedoucí práce: Mgr. Petra Kalistová

Plzeň 2021

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

V Plzni, 23. března 2021

.....
vlastnoruční podpis

OBSAH

Seznam zkratk	5
Úvod	5
1 Cíle a úkoly práce.....	7
1.1 Formulace problému.....	7
2 Ninja sport	8
2.1 Historie.....	8
2.2 Charakteristika a popis	9
2.3 Pravidla	9
2.4 Ninja sport v České republice	10
2.5 Překážky.....	11
2.5.1 Ninja steps.....	11
2.5.2 Rope swing.....	12
2.5.3 Rings (kruhy).....	13
2.5.4 Pegboard (kolíky)	14
2.5.5 Fly wheels/hexagon	15
2.5.6 Salomon ladder (rybí schůdky).....	15
2.5.7 Balanční překážky	16
2.5.8 Final wall (vlna).....	17
2.6 Trénink	18
2.7 Jak a kde trénovat pro ninja sport.....	18
2.8 Pomůcky ke zlepšení síly úchopu	19
2.8.1 Posilovací předměty	19
2.8.2 Posilovací desky.....	20
3 Ukázka tréninkových jednotek pro vybrané dětské věkové kategorie	21
3.1 Předškolní věk	21
3.1.1 Specifika tělesného vývoje.....	21
3.1.2 Východiska pro sportovní přípravu	21
3.1.3 Ukázka tréninkové jednotky pro předškolní věk	22
3.2 Mladší a starší školní věk	24

3.2.1	Specifika tělesného vývoje.....	24
3.2.2	Východiska pro sportovní přípravu	24
3.2.3	Ukázka tréninkové jednotky pro mladší a starší školní věk	24
3.3	Dorost.....	27
3.3.1	Specifika tělesného vývoje.....	27
3.3.2	Východiska pro sportovní přípravu	27
3.3.3	Ukázka tréninkové jednotky pro dorost	28
4	Administrativa sportovního spolku.....	31
4.1	Založení a vznik spolku.....	31
4.2	Vznik spolku.....	32
4.3	Logo sportovního spolku Pilsen Ninja Academy	32
4.4	Webové stránky	33
	Diskuze	35
	Závěr	37
	Resumé.....	38
	Summary.....	38
	Seznam literatury.....	39
	Seznam obrázků.....	42
	Seznam příloh.....	43
	Příloha 1	44
	Příloha 2	47
	Příloha 3	48

SEZNAM ZKRATEK

CNG	Czech Ninja Games
ČAPS	Česká asociace překážkových sportů
FISO	Federation Internationale de Sports d'Obstacles
NBC	National Broadcasting Company (americká televizní a rozhlasová stanice)
OCR	obstacle course racing (extrémní překážkové závody)
UNAA	Ultimate Ninja Athlete Association

ÚVOD

Tato bakalářská práce se týká fenoménu *ninja sport*, který má své příznivce po celém světě. První část práce je zaměřena na charakteristiku tohoto sportu a historii. Druhá část je zaměřena na sestavené ukázky tréninkových jednotek pro vybrané dětské věkové kategorie. Tyto tréninkové jednotky chci později aplikovat ve své trenérské praxi pro budoucí sportovní spolek. Poslední část je věnována administrativě při zakládání sportovního spolku, od podmínek, které je nutno splňovat pro samotné založení, až po vytvořené logo a webové stránky budoucího sportovního spolku *Pilsen Ninja Academy*. V této kapitole je vše pouze v rovině teoretické, oficiálně tento spolek ještě nevznikl.

Ninja sport v České republice zatím tak velké zastoupení jako v jiných zemích nemá. Když se naskytla možnost pomoci s realizací nového tréninkového prostoru zaměřeného právě na *ninja sport* a také trénování dětí, neváhala jsem. Spolu s kolegy chceme zde v Plzni vybudovat zázemí pro děti i dospělé, zasvětit je do tohoto sportu a více ho v České republice rozšířit mezi širší veřejnost. Také chceme motivovat a vést děti, mládež i dospělé k aktivnímu pohybu, vytvořit komunitu stejných nadšenců a hlavně získat jejich nadšení pro tento typ sportu.

Pod názvem *ninja sport* je možné si zjednodušeně představit krátkou avšak velmi náročnou překážkovou dráhu, kterou dokončí jen malá část těch nejlepších závodníků. Tato dráha prověřuje komplexní zdatnost jedince. Důležitá je zde rychlost, obratnost a síla horní poloviny těla. Tento jedinečný sport stojí na základech prvků gymnastiky, lezení (po skalách, umělé stěny), parkouru a mnoha dalších. Největší popularitu tento sport získal na základě japonské televizní show *Ninja Factor* a následně díky americké show *American Ninja Warrior*, která je obrovskou komerční záležitostí a těší se neuvěřitelně velké oblibě. Tato show neustále posouvá *ninja sport* kupředu a výkony závodníků jsou někdy až na hranici lidských možností.

Již několik let se aktivně věnuji závodům typu OCR (*obstacle course racing*), které se v posledních letech staly obrovským fenoménem. Jedná se o běžeckou trať, na které je rozmístěno variabilní množství překážek. Vzdálenosti těchto závodů se pohybují převážně od 5 do 30 km, záleží o jaký typ a náročnost překážkového závodu se jedná. Organizátorů OCR závodů je v dnešní době opravdu mnoho. Postupem času jsem se začala

více orientovat na závody, jejichž hlavním znakem bylo velké množství překážek a minimální běžecká vzdálenost. Jelikož běh nikdy nepatřil mezi mou nejsilnější stránku a naopak překonávání všemožných překážek ano, věděla jsem, že tohle je přesně směr, kterým se chci vydat. A tím jsou ninja závody.

1 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE

Cílem této práce je nejen ukázka tréninkových jednotek vybraných dětských věkových kategorií, které bych chtěla následně použít ve své trenérské praxi, ale i seznámení s ninja sportem a popsání jednotlivých kroků k založení sportovního spolku pro nové závodníky.

Úkoly práce:

1. charakteristika a popis ninja sportu
2. sestavení ukázek tréninkových jednotek pro vybrané dětské věkové kategorie
3. legislativa při zakládání sportovního spolku v Plzni
4. vytvoření loga, webových stránek pro potřebu medializace nového sportovního spolku

1.1 FORMULACE PROBLÉMU

Za hlavní problém považuji chybějící povědomí široké veřejnosti o ninja sportu a chybějící sportovní zázemí pro děti i dospělé v Plzeňském kraji, kteří by se rádi tomuto sportu věnovali či hledají novou zábavnou formu pohybu. Ninja sport se v České republice teprve rozvíjí. Není to ale v tak velkém měřítku jako v jiných zemích, kde jsou již vytvořené sportovní zázemí a komunity, které se tomuto sportu naplno věnují a pořádají své závodní série.

2 NINJA SPORT

2.1 HISTORIE

První zmínky o ninja sportu sahají již do roku 1997, kdy se spustila japonská televizní show s názvem *Ninja Faktor* (japonsky *Sasuke*). Byla pořádána dvakrát ročně na úpatí hory Midoryama a zde na soutěžící čekaly čtyři dráhy plné variabilních překážek (Ninjakatyx, 2020). Pokud soutěžící některou z překážek nedokázali překonat či z ní dokonce spadli, soutěž pro ně byla okamžitě u konce. Pro závodníky, kteří se dostali do samotného finále, byla připravena vysoká věž, kterou museli zdolat pomocí své síly a obratnosti a na jejímž vrcholu byl zdárný cíl. Vyhrál ten soutěžící, který zdolal finální trať v nejrychlejším čase.

V roce 2007 proběhla v Americe první *American Ninja Challenge*, ze které se nejlepší závodníci této soutěže kvalifikovali do japonského *Sasuke* a mohli se tak této velkolepé show zúčastnit (Ninjakatyx, 2020).

V roce 2009 americká NBC převzala japonskou show pod svá křídla a soutěž byla přejmenována na *American Ninja Warrior* a tento název si drží doposud (Ninjakatyx, 2020). V průběhu let popularita show rostla a tento růst nadále pokračuje.

Během několika let se z ninja sportu, který původně vznikl převážně za účelem televizní show, stal uznávaný sport, který se neustále rozvíjí a šíří po celém světě. Zakládají se cvičební prostory k tomu určené a také vznikají první Ninja ligy, tedy jednodenní i vícedenní závody, kterých se může zúčastnit prakticky kdokoliv.

Nezisková mezinárodní asociace FISO zastřešuje národní asociace OCR a Ninja sportu. Ve spolupráci s UNAA v roce 2019 pořádali první mistrovství světa Ninja 2019 v Moskvě (World Obstacle, 2021; Ultimate Ninja, 2020). Náš nejlepší český ninja reprezentant Pavel Krejčí se zde umístil na 7. místě.

Asociace UNAA pořádá oficiální celosvětovou Ninja ligu a je zastřešená asociací FISO, která pořádá a organizuje mezinárodní závodní série po celém světě (World Obstacle, 2021; Ultimate Ninja, 2020).

Česká národní asociace, která nese název ČAPS, zajišťuje a shromažďuje veškeré informace o plánovaných mistrovstvích pro české závodníky, jejich kvalifikaci, reprezentaci apod (ČAPS, 2020).

2.2 CHARAKTERISTIKA A POPIS

Ninja sport je velmi komplexní záležitost, stojící na základních prvcích gymnastiky, lezení, parkouru a mnoha dalších sportů. Důležitá je rychlost, obratnost, síla horní poloviny těla a pevný úchop. Hlavní náplní je překonávání překážek a překážkových drah, inspirovaných japonskou televizní show *Sasuke* a americkou show *Ninja Warrior* (Ninjakatyx, 2020; American Ninja Warrior, 2018). Tato dráha má většinou pouze několik set metrů a překážky jsou zde zastoupené v širokém spektru možností. Základem jsou překážky balanční, silové a ručkovací. Tyto typy se musí objevit na každém ninja závodě, ale jejich design, možnosti provedení a styl překonání překážky už je pro každého organizátora libovolný. Celý závod ve většině případů má několik tratí, jež obtížnost se postupně zvyšuje a do finálního závodu se dostane jen malá část nejlepších závodníků. Pokud nejtěžší trať nikdo z nich nedokončí, vyhrává ten závodník, který ve finální trati dojde co nejdále. Pokud dokončí celá část sportovců, vyhrává ten, který měl na trati nejrychlejší čas. Jakmile závodník v závodě pochybí nebo udělá chybu, dle daných pravidel buď jeho snažení končí, nebo může svou chybu odčinit některým z připravených „trestů“. Vše se odvíjí od konkrétních pravidel. Každý organizátor si pravidla závodu sestavuje sám, musí být zveřejněna před samotným závodem a závodníci se musejí s těmito pravidly seznámit a respektovat je. Některé země mají svou Ninja ligu, která může mít též různorodá pravidla. Většina těchto lig je postavena na tom, že hlavnímu závodě předchází závody menší a od jiných organizátorů, ze kterých se závodníci na hlavní závod kvalifikují. Ve finále se potom utkají ti nejlepší z nejlepších, z různých koutů státu. Pokud má taková liga několik organizátorů, musejí pravidla v celé lize být pro všechny závody stejná.

2.3 PRAVIDLA

Každý organizátor musí před konáním závodu sestavit a zveřejnit pravidla závodu a závodníci se s těmito pravidly musejí seznámit. Pravidla závodu musí být co nejlépe vysvětlena před samotným zahájením závodu, ideálně ne déle jak 30 minut předem.

Pravidla závodů musí obsahovat (ČAPS, 2020):

- všeobecné informace k závodě
- počet překážek/stage, počet postupujících do dalších překážek/stage
- bodové ohodnocení

- představení rozhodčích, časomíra
- vysvětlení pravidel pro jednotlivé překážky
- startovací a koncové místo
- povolené chyty, kroky, segmenty, atd.
- zakázané kroky, části překážek, dotyky, přešlapy, atd.
- časové limity na celý závod i časové limity mezi překážkami (opakování překážek, eventuální hendikepy, např. 30 dřepů)
- speciální pravidla pro ženy (pakliže jsou nastavena)
- časový harmonogram.

„Startovací, ukončovací a další zvuky a povely musí být jednotné po celou dobu závodu pro všechny závodníky stejně. (Například 3, 2, 1 Start!) Ulité starty, řešení pravidel, atd., řeší sám organizátor, ale postupy musí být jasně dané a jednotné pro celou dobu závodů a pro všechny. Časomíru/ukončení běhu řeší organizátor, ale musí být opět jasně daná pravidla pro všechny závodníky. Mezi příklady vhodných ukončení patří např. buzzer, zazvonění zvonku, dopad na označené místo, výlez na překážku, atd.“ (ČAPS, 2020).

2.4 NINJA SPORT V ČESKÉ REPUBLICCE

V České republice první zmínky o ninja sportu sahají do roku 2015, kdy organizátor *Predator race* jako jeden z prvních přišel s tímto typem závodu. Od té doby pravidelně každý rok pořádá závody *Predator Challenge*, které v posledních několika letech probíhají v plzeňském DEPO 2015, kde má *Predator race* své tréninkové prostory. Dalším organizátorem, jemuž se povedlo dostat ninja sport do povědomí lidem v České republice, byl *Ninja Faktor*. Trať byla připravena tak, aby se podobala tratím, které můžeme vidět na prestižních závodech v Americe. Účastnit se mohla široká veřejnost a závody získaly pozitivní a samozřejmě i některé negativní ohlasy. V posledních letech už ale organizátor závody nepořádal. Relativně novým organizátorem, který stojí za zmínku a má potenciál povznést tento sport, je *Gladiator Challenge*, který sídlí v Kralupech nad Vltavou a snaží se v tomto městě sport jako takový všeobecně rozvíjet. Pořádali již několik závodů typu ninja a v roce 2020 pořádali závody, které do té doby neměly obdoby. Jednalo se o překonávání 90 m dlouhé vzdálenosti z jednoho břehu Vltavy na druhý pomocí kruhů zavěšených pod

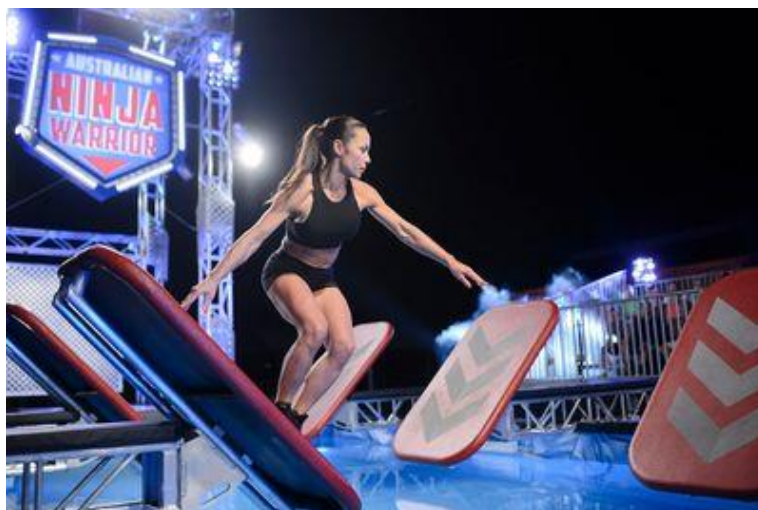
mostem (Město Kralupy nad Vltavou, 2021). Závodníka, který tuto vzdálenost překonal, čekaly v závěru ještě dvě překážky, které ho dělily od cíle. Organizátorů, kteří pořádají ninja závody, je hned několik, všichni z nich postupně své závody zdokonalují a snaží se v tomto sportu i oni sami vzdělávat a posouvat. Stále je ale tento sport v České republice v plenkách a bude ještě několik let trvat, než se dostaneme třeba na úroveň závodů v Německu nebo našich dalších sousedů. V roce 2021 se budou konat první oficiální *Czech Ninja Games*, jejímž hlavním pořadatelem je zastřešující organizace překážkového sportu s názvem ČAPS. Plánuje se 8 závodů, ze kterých závodníci budou získávat body. Mezi pořadatele jednotlivých závodů byli vybráni ti, kteří se ninja sportu alespoň z části věnují. Jedná se o *Czech Ninja Community* v Brně, *Gladiator Challenge* v Kralupech nad Vltavou, *Gladiator Race a Challenger* v Hradci Královém, *Ninja X* v Plzni, *OCR Academy* v Dolním Bousově, *Predator Race* Plzeň a *Wild Monkey Challenge* v Praze (ČAPS, 2020).

2.5 PŘEKÁŽKY

Ninja sport se charakterizuje specifickou krátkou trati s velkým zastoupením variabilních překážek. Od balančních, silových, až po ručkovací. Sportovní příprava jedince musí být tedy co nejkompaktnější, ne se zaměřovat pouze na jednu stránku, např. pouze na silovou přípravu. Zde jsou uvedené některé ze základních překážek, které mají své zastoupení na každé trati. Mohou být naprosto identické, ale také mohou projít jistou vizuální obměnou, kdy ale podstata překážky zůstává stejná.

2.5.1 NINJA STEPS

Ninja steps je jedna z nejběžnějších překážek, která zahajuje start tratě, ale můžeme ji najít v podstatě v kterékoliv jiné části. Překážka se překonává přeskoky postupně z jedné desky na druhou bez doteku země. Může mít různé podoby, ať už jako malé dřevěné desky, které lze překonat pouze pomocí nohou (viz. Obrázek 2), nebo větší platformy, kde je možné si pomoci i rukama (viz. Obrázek 1)



Obrázek 1 Ninja steps , zdroj: 9now.nine, 2017



Obrázek 2 Ninja steps, zdroj: Instructables, 2021

2.5.2 ROPE SWING

Rope swing je překážka ve formě lana, pomocí kterého se závodník musí dostat z jedné strany na druhou, a to buď na přistávací plošinu, nebo v některých případech naskakuje rovnou na síť, ze které následně pokračuje v trati dále.



Obrázek 3 Rope swing, zdroj: Legend of the death race, 2013

2.5.3 RINGS (KRUHY)

Rings jsou základní překážka, která nesmí chybět na žádném ninja ani OCR závodě. Jde o prosté houpání z kruhu na kruh bez doteku země pomocí rukou. Může ale i zde proběhnout jistá obměna, a to např. volné kruhy, pomocí kterých se závodník dostává vpřed přendáváním kruhu na „trn“. Další možnou obměnou je posouvání se pomocí kruhů po železné trubce (viz. Obrázek 5).



Obrázek 4 Rings 1 (kruhy), zdroj: vlastní, Gladiator Challenge Bridge, Kralupy nad Vltavou



Obrázek 5 Rings 2 (kruhy), zdroj: Ninja Warrior Solutions, 2021

2.5.4 PEGBOARD (KOLÍKY)

Pegboard je překážka, při které se závodník pohybuje pomocí kolíků, které přesouvá z otvorů do otvorů a posouvá se tak dopředu. Můžeme zde mít různé obměny, ať už díry po obou stranách konstrukce nebo pouze z jedné strany, trasa vedoucí vodorovně, či nahoru nebo dolů. Překážku je možné zdolávat čelem vpřed či bokem, pouze za použití rukou.



Obrázek 6 Pegboard (kolíky), zdroj: vlastní, MČR v OCR Klatovy 2020

2.5.5 FLY WHEELS/HEXAGON

Fly wheels je překážka, kde má závodník za úkol překonat tři segmenty za pomoci rozhoupání se z jednoho segmentu a přeskokem na druhý. Tyto segmenty mohou mít různou podobu, ať už např. ve tvaru kruhu, na kterém jsou umístěné prstové lezecké lišty, nebo také jako tvar hexagonu, kde se opět uplatní prstový úchop. Překonávání překážky je možné skoky čelem vpřed, ale také bokem (viz obrázky níže). Na menších závodech se můžeme setkat např. se závěsnou pneumatikou, jejíž překonání je identické.



Obrázek 7 Fly wheels (hexagon), zdroj: Saintmaryssports, 2016



Obrázek 8 Fly Wheels (hexagon), zdroj: Pavel Krejčí, Bison race, Bělorusko

2.5.6 SALOMON LADDER (RYBÍ SCHŮDKY)

Salomon ladder je překážka, jejímž cílem je dostat se s volnou vodorovnou tyčí přeskoky do výšky z nižšího trnu na druhý. Přípustné jsou dvě varianty, pouze za pomoci rukou. První

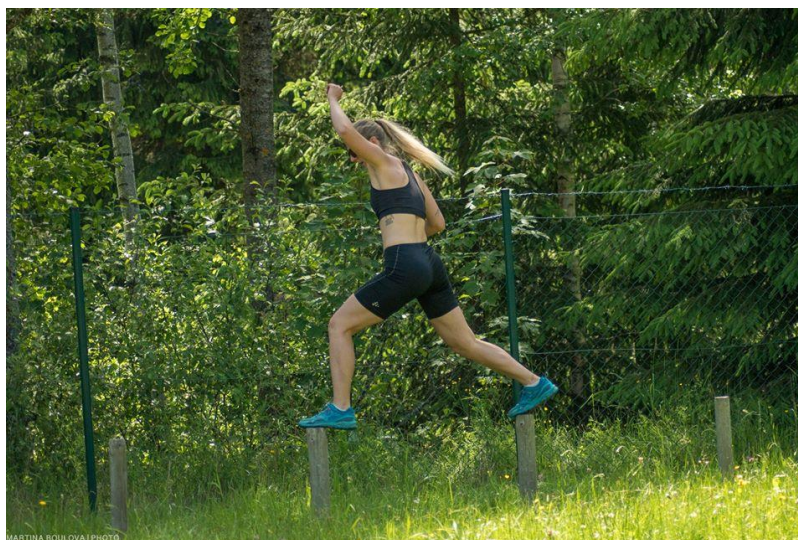
varianta je silovější, a to přeskoky striktním shybem. Druhá varianta je pomocí švihů, která je více technická a často ji můžeme vidět nejen u žen.



Obrázek 9 Salomon ladder, zdroj: Online Tivo, 2016

2.5.7 BALANČNÍ PŘEKÁŽKY

Balanční překážky jsou velmi nevyzpytatelné a mohou velmi rychle vyřadit závodníka ze soutěže. Mají nekonečné množství podob, všechny ale mají stejný cíl. Dostat se přes ně bezpečně na druhou stranu bez pádu.



Obrázek 10 Balanční překážky, zdroj: vlastní



Obrázek 11 Balanční překážky, zdroj: Ninja Warrior.Info, 2014

2.5.8 FINAL WALL (VLNA)

Final wall je překážka, která je velmi často tou poslední v celé trati. Úkolem závodníka je vyběhnout vlny a dostat se na horní plošinu. Tím je mu automaticky rozhodčím stopnut čas. Další možností je zmáčknutí červeného tlačítka (buzzer), které je umístěné na horní plošině. Tím závodník ukončí své snažení na trati a stopne si tak sám svůj čas, který na trati strávil.



Obrázek 12 Final wall (vlna), zdroj: vlastní, Wild Monkey Challenge, Praha, 2020



Obrázek 13 Final Wall, zdroj: 9now, 2021

2.6 TRÉNINK

Sportovní příprava pro ninja sport je velmi komplexní záležitostí, ve které jsou zapotřebí rychlostní, silové, koordinační schopnosti, ale také síla horní poloviny těla a silný úchop pro překonávání překážek. Jsou zde možnosti, jak a kde se můžeme s tímto sportem seznámit, kde trénovat. Pokud se chceme tréninku věnovat sami, existuje spousta pomůcek, kterými můžeme zlepšit sílu horní poloviny těla a získání síly prstů a úchopu celkově.

2.7 JAK A KDE TRÉNOVAT PRO NINJA SPORT

Jednotné pravidlo, které by shrnulo přesný postup ve sportovní přípravě, zpravidla neexistuje, stejně tak jako v každém jiném sportu. Za to typy a možnosti už ano. OCR je v dnešní době velmi rozšířen, a tak některé základní typy překážek, které jsou pro OCR i ninja sport typické (např. kruhy, hrazdy), je možno najít ve vybraných fitness centrech. Mezi prostory, které jsou plně vybaveny variabilními překážkami, patří např. *Predator Gym*, který již několik let plně slouží pro individuální i skupinové tréninky, volné vstupy pro veřejnost, ale též se zde několik let po sobě odehrála *Predator Challenge*, která se nese v duchu ninja sportu. Tento prostor se nachází v plzeňském DEPU 2015. Dalším prostorem plným velkého množství překážek, je *Czech Ninja Community*, sídlící v Brně. Je to jediný cvičební prostor v České republice, jehož hlavní náplní je právě ninja sport. Pořádají se zde workshopy, tréninky pro veřejnost, ale v malé míře také závody. Bohužel jiné oficiální prostory v České republice nenajdeme.

Pokud se do trénování chceme pustit sami bez trenérské výpomoci, neměli bychom zapomenout, že ninja sport je komplexní sport a nelze se zaměřit pouze na jednu část tréninku. Abychom se neustále zlepšovali, potřebujeme rychlost, sílu, pevný úchop a jeho vytrvalost a v neposlední řadě obratnost. Člověk nepotřebuje být rozený gymnasta, ale musí si umět uvědomovat své tělo a pracovat s ním. Velmi důležitou součástí je silný úchop a celkově síla horní poloviny těla. Sílu úchopu lze rozvíjet různými způsoby. Jedním ze způsobů je visení na hrazdách, či na segmentech, které mají nejrůznější tvary a velikosti. Další možností jsou pomůcky, které jsou k tomu určené nebo např. držení různě těžkých předmětů (kotouče). Výborným doplňkem a průpravou k silným prstům a předloktí je lezecký sport.

2.8 POMŮCKY KE ZLEPŠENÍ SÍLY ÚCHOPU

Zastoupení těchto pomůcek je ve velice širokém spektru. Každá je vizuálně jiná, jinak se využívá, ale všechny mají za úkol to samé, a to zlepšení síly úchopu. Já zde představím ty, které nejsou zas tolik známé, ale jsou výbornými pomocníky pro trénink.

2.8.1 POSILOVACÍ PŘEDMĚTY

Posilovací předměty jsou určeny pro posílení prstů a předloktí, ale také se mohou používat pro rozehřátí před tréninkem či jako rehabilitační pomůcka. Jsou vyrobeny z různých typů materiálů. Na Obrázku 14 představuji pomůcky, které sama používám. Vlevo dole je gumový posilovač prstů, uprostřed kroužek, který lze sehnat ve třech stupních tvrdosti a poslední pomůckou vpravo je tzv. piano. Svou velikostí jsou to ideální pomůckou na cesty městkou dopravou, během chůze, ale i při sezení v kanceláři.



Obrázek 14 Posilovací pomůcky, zdroj: vlastní

2.8.2 POSILOVACÍ DESKY

Posilovacích desek na trhu najdeme nespočetné množství. Převážně se ale jedná o lezecké desky, které obsahují opravdu malé chyty resp. lišty. Začátečník začínající s ninja sportem nebo OCR tyto chyty neudrží. Proto jeden z nejúspěšnějších ninja závodníků v České republice, Pavel Krejčí, přišel s nápadem a realizací posilovací desky, která bude užitečná nejen pro úplné začátečníky, ale i zkušené závodníky. K dispozici k této posilovací desce je i mobilní aplikace, která obsahuje tréninky různých stupňů obtížnosti. Je možné v ní nalézt tréninky na sílu prstů, vytrvalostní tréninky, ale i silové cviky, sestavené ze shybů a kliků.



Obrázek 15 OcrGrip Board, zdroj: vlastní

3 UKÁZKA TRÉNINKOVÝCH JEDNOTEK PRO VYBRANÉ DĚTSKÉ VĚKOVÉ KATEGORIE

V této kapitole se věnuji ukázkám tréninkových jednotek, které chci následně použít ve své trenérské činnosti. Jedná se pouze o ukázky, v praxi se prvky v jednotlivých trénincích mění a obměňují, každý trénink by měl být ojedinělý a nesmí se stát stereotypním, aby děti neustále bavil a motivoval k pravidelnému sportování a k rozvíjení pohybových dovedností. Tréninkové skupiny dětí v budoucím sportovním spolku *Pilsen Ninja Academy* budou rozděleny dle věku, a to předškolní věk (3 – 6 let), mladší a starší školní věk (7 – 14 let) a dorost (od 15 let). Každá dětská věková kategorie má svá specifika tělesného vývoje, pohybových kompetencí a odlišná východiska pro sportovní přípravu (Zumr, 2019). V každé ukázce tréninkové jednotky bude zahrnuta úvodní, průpravná, hlavní a závěrečná část. Hlavní části jsou zaměřené na styl překážkových drah, či kruhových provozů, pro pestrost tréninkové jednotky.

3.1 PŘEDŠKOLNÍ VĚK

Tento věk trvá přibližně od 3 do 6 let a je ukončen nástupem dítěte do 1. třídy základní školy. Dítě se pohybem seznamuje s okolním prostředím, učí se ovládat své tělo a rozvíjí se pohybová aktivita se smyslovým vnímáním. Preferují spíše fyzickou výkonnost, jsou velmi soutěživé a měli bychom se věnovat tomu, abychom při trénování nezašli do jednotvárných činností a pohybových aktivit.

3.1.1 SPECIFIKA TĚLESNÉHO VÝVOJE

V předškolním věku dochází k přírůstku tělesné hmotnosti, k nárůstu délky horních i dolních končetin. Rozvíjí se hmota velkých svalových skupin, ale vaziva kloubů nejsou dostatečně zpevněna (Zumr, 2019). Dochází ke zlepšování nervosvalové koordinace a vyvíjí se dechová a oběhová soustava. Děti při pohybové aktivitě intenzivně vnímají, snadno a rychle se unaví, ale velmi rychle regenerují.

3.1.2 VÝCHODISKA PRO SPORTOVNÍ PŘÍPRAVU

Zde je důležité, aby se děti učili lokomočním i nelokomočním dovednostem. Např. pohybování všemi směry různými způsoby (skákání, běh), přes překážky, mezi nimi, na ně. Dále učíme vzájemné spolupráci mezi ostatními dětmi, různé cvičení ve dvojici, trojici. Pohyby s předměty, náčiní, využití cvičebních pomůcek k pohybu. „Z hlediska metodicko-organizační formy tréninkové jednotky využíváme kruhový provoz, při němž máme pro děti

připravená stanoviště, která jsou logicky uspořádaná a zaměřená na různé svalové skupiny i jejich zatížení.“ (Zumr, 2019, s. 18). Není vhodné příliš zatěžovat děti příliš zatěžovat, jejich kostra není v plné formě osifikována. Nezařazujeme seskoky z vyšších míst, nošení těžkých břemen, ani dlouhodobé visy.

3.1.3 UKÁZKA TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY PRO PŘEDŠKOLNÍ VĚK

Úvodní část (10 – 12 min):

Organizační

Úvodní pozdrav, navození sportovní atmosféry, konverzace s účastníky, jaký měli den, s jakými přicházejí emocemi a pocity. Může proběhnout úvodní hra na přání dětí, ale pouze krátká, aby nedošlo k rychlé únavě a následné nepozornosti.

Rušná

Hlavním úkolem je zahřátí organismu dětí. Je vhodné vybrat cvičení a aktivity pro zvýšení jejich tepové frekvence.

Aktivity

1. Děti běhají v řadě za sebou za trenérem, který jakmile se k nim otočí čelem, mají za úkol provést daný cvik, např. dřep, následně lehnutí na břicho, na záda. Jakmile se trenér otočí, děti se zvedají a pokračují v běhu (zvýšení tepové frekvence, rozehrátí).
2. Trenér slovně a gestem určuje směr pohybu, na jehož základě děti skáčou dva skoky snožmo (dopředu, dozadu, vpravo, vlevo)
3. Vytvoření skupinek po 3 – 4 dětech, které stojí v řadě za sebou a předávají si míček, za hlavou, bokem zleva i zprava, mezi nohama. Snažíme se o zlepšení manipulace s předmětem, orientace těla v prostoru a o vzájemnou spolupráci mezi dětmi.
4. Trenér vytvoří z 2 – 4 švihadel položením na zem dvě rovnoběžné přímky, mezi nimiž je vzdálenost cca 40 cm. Děti procházejí touto drahou napřed pravým a levým bokem přísuným krokem, dále čelem vzad a následně rychlejším čelem vzad. Snaží se nevybočit z vytvořené dráhy.

Průpravná část (5 – 10 min):

Tato část zahrnuje kompenzační cvičení ve vysokých i nízkých polohách, rotace, předklony, úklony. Příprava hybného systému na následnou pohybovou zátěž. Trenér dohlíží na správné provedení cviků.

Hlavní část (20 – 25 min):

Hlavní část tréninkové jednotky by měla být navržena tak, aby došlo k naplnění stanoveného tréninkového cíle. V tomto případě se jedná o překonávání sestavené překážkové dráhy. Trenér je dětem plně k dispozici s případnou pomocí na překážkách, dohlíží na hladký průběh aktivity.

Stanoviště překážkové dráhy:

- přechod větších balančních čoček (či např. senzomotorických kamenů) bez doteku země
- plazení po podložce (nebo např. pod sítí, pokud je k dispozici)
- proběhnutí slalomu z kuželů
- skoky snožmo přes položené tyče/švihadla, umístěné za sebou
- přezení žebřin z jedné na druhou
- přezení bedny, bez prudkých seskoků (můžeme za bednu umístit žíněnku pro měkčí dopad)
- lezení „raka“ rukama napřed, čili zády ve směru pohybu
- hod míčku na určený cíl (např. trefit se do obruče) a tím dítě zakončí svou dráhu.

Je možné následně změnit pořadí překážek, nebo začít dráhu z opačné strany. Další možností je sestavení skupin dětí, které budou soutěžit o to, který tým proběhne dráhu rychleji.

Závěrečná část (3 – 5 min):

Relaxační

Část relaxační je zaměřena na uklidnění dětí, snížení jejich tepové frekvence a následnou relaxaci. Provádíme např. chůzi ve výponu a na patách v prostoru, stoj rozkročný, s nádechem ruce a pohled vzhůru, s výdechem hluboký předklon a v úplném závěru relaxační části se děti položí na záda, zavřou oči, zhluboka dýchají a trenér jim svým povídáním říká, co si mají v mysli představit.

Organizační

Shrnutí tréninku a jeho následné ukončení.

3.2 MLADŠÍ A STARŠÍ ŠKOLNÍ VĚK

Mladší a starší školní věk zhruba ohraničujeme věkem 7 – 14 let. Období 8 až 10 let je považováno za „zlatý věk“ motoriky a je charakteristický rychlým učením se nových pohybových vzorců (Zumr, 2019). Objevují se rozdíly mezi dívkami a chlapci v rámci tělesnými a výkonnostními předpoklady. Snažíme se o rozvoj všestrannosti v pohybových aktivitách a o osvojení co největšího množství pohybových dovedností. Některé děti procházejí rychlým růstem, a tím mohou mít zhoršenou koordinaci a přesnost pohybu. Častěji se s tímto jevem setkáváme u chlapců.

3.2.1 SPECIFIKA TĚLESNÉHO VÝVOJE

V mladším školním věku dochází k růstu objemu těla, zpomaluje se růst končetin do délky. „Pokračuje osifikace kostí, které jsou však stále měkké a pružné, a proto může docházet v tomto období jednostranným a nepřiměřeným zatěžováním k deformacím těla“ (Zumr, 2019, s. 19). A to např. zkracování a ochabování svalstva, změny na páteři, kloubech a končetinách. U dětí staršího věku dochází k růstu tělesné výšky i hmotnosti. Objevují se sekundární pohlavní znaky, roste energie a dítě už se tak snadno neunaví a déle se koncentruje.

3.2.2 VÝCHODISKA PRO SPORTOVNÍ PŘÍPRAVU

V mladším školním věku je důležitá všestranná příprava a získání kladného vztahu k pohybu. Důležité je trénování koordinace, rovnováhy a rytmiky. Naopak nepoužíváme těžká břemena nebo činky. Ve starším školním věku zařazujeme rychlost, explozivní sílu, přesnost pohybu a aerobní vytrvalost. Využíváme váhu vlastního těla a klademe důraz na posílení zádových a břišních svalů.

3.2.3 UKÁZKA TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY PRO MLADŠÍ A STARŠÍ ŠKOLNÍ VĚK

Úvodní část (10 – 12 min):

Organizační

Úvodní pozdrav, navození atmosféry, konverzace s účastníky, jaký měli den, emoce, pocity. Hra na přání dětí již ve výjimečném případě proběhnout může, ale spíše se snažíme věnovat většinu času rozvoji pohybových dovedností v tréninkové jednotce. Uvedení dětí do hodiny, jak bude probíhat a co je čeká.

Rušná

Rozhýbání dětí, zahřátí organismu, zvýšení jejich tepové frekvence.

Aktivity

1. Klus na místě, na zvukový signál děti vybíhají ke kuželu (vzdálený cca 3 m) a zpět. Opakujeme 2x – 3x. Následně přecházíme do vysokých kolen na místě a zbytek postupu je identický. Dále na místě přecházíme do pohybu dva kroky vpřed, dva vzad (pravá noha krok vpřed, levá noha následně krok vpřed, stejný postup vzad) a opět na zvukový signál běh ke kuželu a zpět. Další modifikací cvičení je start na zvukový signál se sedu, lehu na břiše, na zádech.
2. Skoky snožmo přes položené překážky (žebřík), dynamické skoky po jedné a druhé noze. Koordinační a rytmické skoky ve formě jeden skok v před, vzad, dva skoky v před, jeden vzad, dva vpřed.
3. S pomůckou ve formě tyče, která je držena ve výchozí pozici v předpažení, provádíme její překročení pomocí předklonu bez puštění rukama. Po tomto provedení se nacházíme v pozici ve stoje, tyč je držena rukama za zády. Provedeme pohyb rukama vzad a lehce vzhůru a snažíme se udržet pevný střed těla, tedy bez prohnutí v zádech. Trenér děti kontroluje, případně slovně či dotykem dítě do požadované pozice upraví. Několikrát zopakujeme. Provádíme tím mobilitu a koordinaci a zároveň protažení prsních svalů, ramen.

Průpravná část (5 – 10 min):

Kompenzační cvičení ve vysokých i nízkých polohách, rotace, předklony, úklony. Příprava hybného systému na následnou pohybovou zátěž. Trenér dohlíží na správné provedení.

Hlavní část (20 – 25 min):

Hlavní část je rozdělena na dvě části. V první části je vytvořený kruhový provoz, který obsahuje jednotlivá stanoviště, kde každá dvojice dětí stráví minutu. Po uplynutí minuty se dvojice přesouvá k dalšími stanovišti. Tento systém celkově opakují 3x – 4x. Ve druhé části děti překonávají připravenou překážkovou dráhu, může proběhnout i menší soutěž v závodě na čas.

1. část – kruhový provoz, stanoviště:

- „trakař“ (jedno dítě přejde do vzporu na rukou, druhé ho drží za nohy a společně takto dojdou ke kuželu a zpět, následně se prohodí)
- skoky přes švihadlo

- proběhnutí slalomu z kuželů a na konci sprint k prvnímu kuželu zpět, tlesknutím si předává štafetu druhému z dvojice
- stoj na balanční podložce, či jiném balančním předmětu, dvojice proti sobě, jedna z dvojice provádí dřep s medicinbalem a se zdvihem do stoje míč od hrudníku odhazuje druhé dvojici, která ve stoje míč chytí, provede dřep a následně míč odhazuje (Zumr, 2019)
- dynamické výskoky snožmo na balanční čočku, po seskoku snožmo dolů do pozice „prkna“, dynamický odraz nohou k rukám, následně zpět do stoje („poloviční angličák)
- jeden z dvojice se nachází ve vzporu a druhý z dvojice skáče přes něj a podlézá ho, v dalším kole se vymění

2. část – překážková dráha

Před zahájením překážkové dráhy si děti společně s trenérem projdou trať, určí se pravidla (např. kam doskočit, zda je možno pomoci si rukama nebo nohama apod.) a ukážou si správné provedení překážek. Systém překážkové dráhy bude spočívat v tom, že děti dopředu budou vědět pořadí, jak půjdou jmenovitě za sebou. Jakmile první vyběhne na trať a začne překonávat překážky, mezitím ostatní děti mají za úkol provádět daný cvik, který trenér určí (běh na místě, vysoká kolena, vis na hrazdě, statická výdrž ve dřepu, apod.). Jakmile první doběhne celou trať, vybíhá další a cvik pro ostatní se změní na jiný.

Stanoviště překážkové dráhy:

- překonání ninja steps (viz obrázek č. 2)
- šplh po tyči s dotykem horní konstrukce (pokud dítě nevyšplhá, stačí 5 sec výdrž)
- ručkování po žebříkové konstrukci (hrazdy), na konci zazvonění na zvonek
- přežení překážky (např. dvě bedny položené na sobě, gymnastický kůň apod.)
- balanční chůze po kettlebellech
- dynamické skoky po jedné noze přes položené překážky (nakreslené čáry, žebřík, tyče)

- ukončení tratě pomocí tlesknutí rukou s tím, kdo je jako další připraven na zahájení svého běhu.

Závěrečná část (3 – 5 min):

Relaxační

Zaměřujeme se na uklidnění dětí, snížení jejich tepové frekvence a následnou relaxaci. Např. chůze na patách, ve výponu, po vnitřních, vnějších stranách plosky nohy, hluboké nádechy se vzpažením a hluboké výdechy v hlubokém předklonem, nácviky břišního dýchání a dalších dýchacích technik apod.

Organizační

Shrnutí tréninku a jeho následné ukončení.

3.3 DOROST

„Dynamické období pubescence přechází v etapu psychického a racionálního dospívání.“ (Zumr, 2019, s. 21). Děti začínají být samostatné v rozhodování, chování, jsou utvářeny vlastními postoji a názory. Toto období datujeme zhruba od 15. roku dítěte. Postupně začínáme klást důraz na zlepšení techniky, taktického myšlení a zvyšujeme úroveň pohybových dovedností.

3.3.1 SPECIFIKA TĚLESNÉHO VÝVOJE

Konstituce těla se již tak rychle nemění jako v předchozích obdobích, ale hraje zde roli zvýšená hormonální činnost, která ovlivňuje somatické změny. Psychika je vyrovnanější a ustálená. Organismus dítěte je již připraven na zařazení anaerobních aktivit.

3.3.2 VÝCHODISKA PRO SPORTOVNÍ PŘÍPRAVU

Začínáme se věnovat ne pouze všestrannosti, ale přizpůsobujeme cvičení, které je důležité pro jednotlivý sport. Můžeme do tréninků přidat cvičení s použitím odporu (posilovací gumy), klademe důraz na dostatečně silné svaly v oblasti trupu a hlavně na vzájemnou rovnováhu, aby nedocházelo ke svalové dysbalanci. Soustředíme se na protahování tonických svalů. „Metodu maximálních úsilí pro rozvoj silových schopností používáme jen u dobře kondičně připravených jedinců a v pozdějším věku adolescence, protože pravidelné přetěžování může vést k předčasnému ukončení růstu.“ (Zumr, 2019, s. 23).

3.3.3 UKÁZKA TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY PRO DOROST

Úvodní část (10 – 12 min):

Organizační

Úvodní pozdrav, navození atmosféry, konverzace s účastníky, jaký měli den, emoce, pocity. Uvedení dětí do hodiny, jak bude probíhat a co je čeká.

Rušná

Rozhýbání dětí, zahřátí organismu, zvýšení jejich tepové frekvence.

Aktivity

1. Běh na místě, na každý zvukový signál trenéra či gesto, děti dělají angličák, či další alternativu, kterou trenér určí (např. dřep, leh na záda a zpět do stoje, výskok). Místo běhu na místě je možné přejít dále např. do vysokých kolen, předkopávání, zakopávání apod.
2. Zábavná hra piškvorky. Na vybraném místě vytvoříme políčka (např. křídou, z lan), aby do ní bylo možné vkládat různé předměty (v našem případě kettlebely). Děti vytvoří dvě družstva, z nichž každé má pro své družstvo 5 kettlebellů. Na startovní povel vyrazí první z družstva s kettlebellem a běží ho umístit do políček. Poté běží zpět a tlesknutím předá štafetu dalšímu v družstvu. Vyhrává ta skupina, která jako první vytvoří sloupec, řádek nebo uhlopříčku ze svých 5 stejných kettlebellů.
3. Alespoň 5 dětí se zavěsí na hrazdu vedle sebe a jejich úkolem bude seřadit se abecedně dle svých křestních jmen. Samozřejmě bez doteku země. Následně děti mezi sebou prohodíme, aby se jejich pořadí opět promíchalo.

Průpravná část (5 – 10 min):

Kompenzační cvičení ve vysokých i nízkých polohách, rotace, předklony, úklony. Příprava hybného systému na následnou pohybovou zátěž. Trenér dohlíží na správné provedení.

Hlavní část (20 – 25 min):

Hlavní část tréninkové jednotky je opět rozdělena na dvě části. V první části se jedná o kruhový provoz, který obsahuje stanoviště, na kterém děti ve dvojicích plní konkrétní cvik po dobu 2 min. Poté se přesouvají k dalšímu stanovišti. Tento provoz opakují celkem 3x – 4x. V další části se jako v každé další tréninkové jednotce určené této věkové kategorii, věnujeme zlepšení techniky překonávání překážek. U každé překážky se snažíme trénovat

metody, kterými lze zrychlit pohyb přes konkrétní překážku. Také se snažíme alespoň část věnovat základní gymnastické průpravě, např. nácvik stoje na ruce, skoky na trampolíně, cvičení na hrazdě, kruzích, apod.

Stanoviště kruhového provozu:

- dřep s medicinbalem a se zdvihem do stoje míč od hrudníku dítě odhazuje do výšky proti zdi, následně medicinbal chytí a jde opět do dřepu
- angličák s přeskokem přes bednu (pro lehčí variantu stačí bednu pouze přejít)
- dítě provede klik, po kterém následuje mírné zvednutí jedné ruky a protilehlé nohy a snaží se o udržení rovnováhy, dále opakujeme stejný postup
- vis na hrazdě, v lehčí formě přitahování kolen, v těžší formě špičky k hrazdě
- stupňovaný běh (kužely umístěné v řadě za sebou, cca 3 m od sebe, začínáme běh k prvnímu kuželu a zpět, následně k druhému kuželu a zpět a k třetímu kuželu a zpět)
- shyby na hrazdě (pro lehčí variantu zavěsíme expander, odporovou gumu), během dvou minut na stanovišti děti mohou klidně po jednom shybu seskočit, vyklepat ruce, ale co nejrychleji se opět na hrazdu vrátit a provést shyb, pokud už ale dětem dojde síla, mohou pouze držet ve visu
- jeden z dvojice se nachází v pozici na čtyřech a má odporovou gumu před stehny, druhý z dvojice, stojící za ním, drží odporovou gumu a snaží se protipohybem zpomalit dítě na čtyřech, to se proti odporu snaží posouvat po čtyřech vpřed

Trenér je po celou dobu plně k dispozici, kontroluje děti na stanovištích, zda provádějí dané cvičení správně, případně je opraví. Pokud na konci hlavní části tréninkové jednotky zbyde volný čas, můžeme dětem připravit krátkou soutěživou výzvu (např. soutěž o nejdelší vis na hrazdě či jiném segmentu, kdo nejdéle udrží kotouče nebo vytvoříme krátkou překážkovou dráhu na čas apod.)

Závěrečná část (3 – 5 min):

Relaxační

Zaměřujeme se na uklidnění dětí, snížení jejich tepové frekvence a následnou relaxaci. Klademe důraz na protažení tonických svalů, aby nedocházelo se svalové dysbalanci.

Můžeme zařadit nácviky břišního dýchání a dalších dýchacích technik, posilování a stabilitu svalů v oblasti trupu.

Organizační

Shrnutí tréninku a jeho následné ukončení.

4 ADMINISTRATIVA SPORTOVNÍHO SPOLKU

Administrativa sportovního spolku je nezbytnou záležitostí pro jeho vlastní založení. Jedná se podmínky, které je nutno splňovat a o dokumenty, které je nutno předložit příslušnému krajskému soudu. Dále je nutné vytvoření loga a webových stránek pro následnou propagaci spolku a jeho dalších činností.

4.1 ZALOŽENÍ A VZNIK SPOLKU

Spolek je založen přijetím stanov. Občanský zákoník nabízí dva základní způsoby, a to **shodou zakladatelů na obsahu stanov**, nebo **usnesením ustavující schůze** (Frankbold, 2018).

V prvním případě není nutné, aby se zakladatelé scházeli, postačuje, že na stanovách budou uvedeny jejich identifikační údaje, datum, kdy bylo podepsáno a vlastní podpis. V praxi bude zřejmě zapotřebí ke stanovám vyhotovit ještě jeden dokument, ve kterém bude datum schůze či dohody, identifikace osob, které se rozhodly založit spolek a body, na kterých se tito lidé domluvili a shodli (schválení stanov, volba předsedy či dalších členů orgánů spolku, apod.). Pro oba způsoby platí, že spolek musí být založen **nejméně třemi osobami** (Frankbold, 2018).

Jako první je nutno se shodnout na obsahu stanov. Povinnými náležitostmi jsou (§ 218):

1. **Název a sídlo spolku:** Název spolku musí obsahovat slova „spolek“ nebo „zapsaný spolek“, postačí i zkratka „z. s.“. Název spolku musí být odlišný od již existujících právnických osob, je třeba tedy nejprve před výběrem nahlédnout do veřejného rejstříku.
2. **Účel spolku:** Za jakým účelem je spolek zakládán.
3. **Práva a povinnosti členů vůči spolku,** popřípadě určení způsobu, jak jim budou práva a povinnosti vznikat.
4. **Určení statutárního orgánu:** Statutární orgán tvoří osoby oprávněné jednat jménem spolku. Stanovy určí, je-li statutární orgán výbor nebo předseda (Frankbold, 2018).

„Ustanovující schůzi je třeba svolat nejméně 30 dní před jejím konáním, v pozvánce je nutno uvést místo, čas a pořad zasedání. Z ustanovující schůze je potřeba do 30 dnů pořádit zápis. Na osoby zapsané v listině přítomných se hledí, jako by podaly řádnou přihlášku do spolku.

Kdo hlasoval proti přijetí stanov, může od přihlášky odstoupit. O tom musí být učiněn záznam v listině přítomných opatřený podpisy odstupujícího a toho, kdo záznam učinil.“ (Frankbold, 2018).

4.2 VZNIK SPOLKU

Spolek podle stávajícího občanského zákoníku vzniká zápisem do spolkového rejstříku, jehož úpravu najdeme v zákoně č. 304/2013 Sb., o veřejných rejstřících právnických osob, a který je veden rejstříkovým soudem (příslušný krajský soud dle místa zakládání). Návrh na zápis musí být podán bez zbytečného odkladu po založení spolku (Frankbold, 2018).

Abychom úspěšně dosáhli zápisu spolku do spolkového rejstříku je na podatelně příslušného krajského soudu nutné přiložit následující dokumenty (viz. Přílohy):

- stanovы spolku
- souhlas vlastníka s umístěním sídla spolku
- souhlas a čestné prohlášení statutárního orgánu
- zápis z ustavující členské schůze, nebo zápis o tom, že se zakladatelé shodli na stanovách
- vyplněný elektronický formulář (Frankbold, 2018).

4.3 LOGO SPORTOVNÍHO SPOLKU PILSEN NINJA ACADEMY

Při tvorbě loga jsem oslovila svou kamarádku, která se věnuje grafickému designu. Mým hlavním požadavkem byla jednoduchost a spojení modré a černé barvy. Posledním požadavkem bylo, aby v logu byla zakomponována jednoduchá silueta nebo motiv ninja závodníka. Logo bude sloužit převážně pro účely webových stránek, kolekci sportovního oblečení pro členy spolku a jako značka této sportovní komunity.



Obrázek 16 Logo Pilsen Ninja Academy, zdroj: Zuzana Macanová

4.4 WEBOVÉ STRÁNKY

Webové stránky budou sloužit jako jedna z hlavních propagačních metod, kde se budou moci případní zájemci seznámit s náplní a účelem tohoto sportovního spolku. Dále budou sloužit jako informační kanál o případných změnách, ať už v rozvrhových akcí tréninkových hodin či otevírací doby. Samozřejmě také jako zdroj informací ohledně plánovaných akcí, závodů, apod. Součástí webových stránek bude rezervační systém, přes který bude možno se jednotlivě na vybrané tréninky přihlašovat. Tyto stránky jsou pouze v náhledovém režimu a vznikly za účelem této bakalářské práce.

ÚVOD / O NÁS / TRÉNINKY / KONTAKT



Stai se opravdovým ninjou!

Pilsen Ninja Academy je sportovní spolek, který byl založen za účelem rozvoje ninja sportu v České republice, k motivaci a vedení mládeže i dospělých k aktivnímu pohybu, sdružení komunity a především k zábavě!

Tento jedinečný sport stojí na základech prvků gymnastiky, lezení, parkouru a mnoha dalších

Obrázek 17 Web 1, zdroj: vlastní

Stai se opravdovým ninjou!

Pilsen Ninja Academy je sportovní spolek, který byl založen za účelem rozvoje ninja sportu v České republice, k motivaci a vedení mládeže i dospělých k aktivnímu pohybu, sdružení komunity a především k zábavě!

Tento jedinečný sport stojí na základech prvků gymnastiky, lezení, parkouru a mnoha dalších sportů. Hlavní náplní je překonávání překážek a překážkových drah, inspirovaných japonskou televizní show Sasuke a americkou show Ninja Warrior.

Pod vedením našich trenérů provozujeme dětské kroužky, vedené lekce pro dospělé a workshopy.

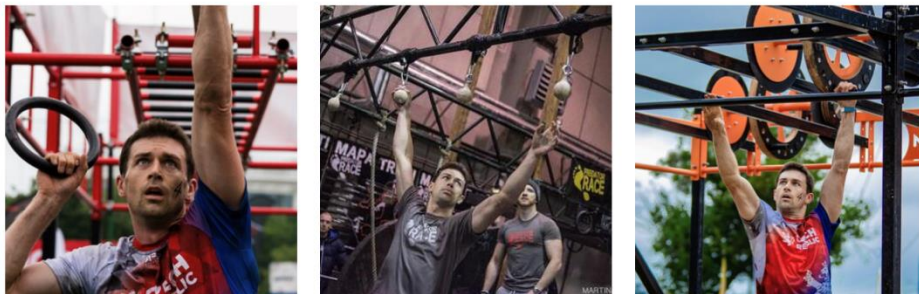
Organizujeme jednodenní i vícedenní ninja závody a jsme jedním z pořadatelů Czech Ninja Games, jehož první ročník se bude konat v roce 2021.

Obrázek 18 Web 2, zdroj: vlastní

Obdivujete neuvěřitelné výkony ninja sportovců nebo tento sport ještě vůbec neznáte? Láká vás překonávat výzvy?

Neváhejte a přidejte se k naší komunitě! Ať už jste úplný **začátečník** nebo **pokročilý** ninja závodník, každý si u nás najde to své!

Na výběr máte **individuální lekce**, kde bude trénink sestaven tak, aby co nejvíce odpovídal Vaším schopnostem a zkušenostem, nebo **skupinové lekce**, kde můžete posouvat své hranice a sdílet radost z pohybu se stejnými nadšenci.



Obrázek 19 Web 3, zdroj: vlastní

DISKUZE

V první části bakalářské práce jsem se zaměřila na historii a charakteristiku ninja sportu. Cílem bylo seznámit čtenáře s tímto druhem sportu. Protože českých zdrojů, ať už internetových či literárních, je minimální množství, musela jsem tak vyhledávat dostupné informace ze zahraničních internetových zdrojů, ale i těch je poměrně malé množství. Sama už několik let sleduji zahraniční televizní show *Ninja Warrior*, a tak mám přehled, jak se sport a výkony závodníků rok od roku posouvají kupředu, což mi při psaní kapitoly o charakteristice ninja sportu velmi pomohlo. Dalším zdrojem informací byl pro mne rozhovor s českým reprezentantem ninja závodů a zároveň mým přítelem Pavlem Krejčím. Také jsem měla možnost vidět, navštívit a zatrénovat si v zahraničních sportovních prostorech a tělocvičnách, určené speciálně pro tento sport.

Ve druhé části práce jsem se věnovala ukázkám tréninkových jednotek, které chci použít ve své budoucí trenérské praxi. Velmi mě inspirovala kniha Tomáše Zumra (2019), kde jsem se krásně a přehledně seznámila s jednotlivými specifiky tělesného vývoje dětských věkových kategorií a také, jaké požadavky jsou kladeny pro jejich sportovní rozvoj. Též jsem se inspirovala tréninkovými jednotkami, kterými jsem si sama prošla pod vedením zkušených trenérů v různých sportovních odvětvích. Mám velmi pozitivní vztah ke sportu jako takovému už od útlého věku a ráda bych tento vztah předávala dále našim budoucím generacím.. Pozitivní vztah ke sportu ale bohužel není samozřejmostí. Rodiče a školy mohou vztah dítěte ke sportu negativně poznamenat, proto je zapotřebí vytvořit pro děti takové zázemí, kde se budou cítit dobře a vybudují si tak kladný vztah k pohybu

V poslední části práce jsem se zaměřila na administrativní stránku při zakládání sportovního spolku. Vyhledávala jsem si informace z internetových zdrojů, ale také jsem získala užitečné informace od své běžecké trenérky, která již zkušenost se zakládáním spolku má. Sama patřím právě do tohoto sportovního spolku v Plzni, který poskytuje sportovcům podporu, zázemí a kolektiv skvělých sportovních nadšenců, věnujících se různým sportovním odvětvím, od OCR závodů, po cyklistiku, triatlon, apod. Sepsala jsem tedy důležité body a dokumenty, které jsou obecně pro založení spolku nezbytné a musí být ze zákona dodrženy.

V neposlední řadě jsem poprosila svou kamarádku, která se věnuje grafickému designu, aby mi pomohla na základě mých požadavků vytvořit logo pro budoucí sportovní spolek *Pilsen Ninja Academy*. Bylo vytvořené jak pro účely webových stránek, tak např. pro kolekci sportovního oblečení pro členy spolku a jako značka této sportovní komunity. Dále jsem se sama pustila do tvorby webových stránek, které jsou aktuálně pouze v náhledovém režimu, protože spolek jako takový ještě oficiálně nevznikl. Vše bylo vytvořeno pouze jako ilustrativní ukázka speciálně pro mou bakalářskou práci.

ZÁVĚR

Při zadávání mé bakalářské práce jsme stanovili několik cílů. Mým tématem byl sportovní spolek *Pilsen Ninja Academy*, který máme v plánu s několika dalšími lidmi v budoucnu zakládat. Nezbytnou součástí a zároveň jedním z cílů práce bylo představení ninja sportu, jeho charakteristika, historie, ale také popsání jednotlivých kroků a potřebných dokumentů potřebných pro zakládání sportovního spolku. Hlavním účelem budoucího sportovního spolku bude v mém případě vést tréninkové jednotky pro děti všech věkových skupin. Proto jsem se v práci také zaměřila na sestavení ukázek tréninkových jednotek vybraných dětských věkových kategorií, které chci následně užít pro svou trenérskou činnost. Hlavním cílem mé práce tedy bylo představení budoucího projektu, a to sportovního spolku *Pilsen Ninja Academy*.

Tento spolek v aktuální době ještě oficiálně nevznikl, vzhledem k pandemické situaci, kdy nebylo možné sportování ve vnitřních prostorech a scházení se ve větším množství osob. V průběhu dvou let bychom rádi tento sportovní spolek zrealizovali a začali se věnovat nejen rozvoji toho sportu v České republice, ale také rozvoji a trénování nových ninja závodníků. Chceme vytvořit zázemí pro děti i dospělé, vytvořit komunitu nadšenců tohoto sportu a hlavně je vést k tomu, aby se pro ně sport stal pozitivní aktivitou a zábavnou formou trávení jejich volného času.

Věřím, že tento sport si mezi lidmi v České republice postupně najde také tak velkou oblibu jako je tomu v jiných evropských zemích nebo ve světě, které se úspěšně tento sport snaží více protlačit mezi širší veřejnost a pomáhají tak dostat ninja sport mezi olympijské sporty s certifikovanou tratí.

RESUMÉ

Hlavním cílem této bakalářské práce bylo vytvoření ukázek tréninkových jednotek pro vybrané dětské věkové kategorie, na základě specifík jejich tělesného vývoje, které chci užít ve své trenérské praxi pro budoucí sportovní spolek Pilsen Ninja Academy. Dalším cílem bylo představení jedinečného ninja sportu, jeho obecná charakteristika a historie. Posledním cílem byla administrativa tohoto sportovního spolku, popsání jednotlivých kroků a vzorových dokumentů, které jsou potřeba při jeho zakládání, vznik webových stránek a loga.

Klíčová slova

ninja, Pilsen, academy, sportovní spolek

SUMMARY

Main goal of this bachelor thesis was to form sample training units specific to each children age group in respect to their current body constitution. I would like to use these training units in my subsequent coaching career for future sport club called Pilsen Ninja Academy. Next goal was an introduction to world of ninja sport describing its characteristics and history. Final goal was to gather administrative requirements for establishing such sport club, describing particular procedures and all necessary documents. This section also presents sample logo and club's website.

Key words

ninja, Pilsen, academy, sport association

SEZNAM LITERATURY

Knižní zdroje

1. BLAŽEJ, Adam. Motivace dětí a mládeže ve sportu. Brno: Masarykova univerzita, 2019. ISBN 978-80-210-9355-3.
2. KRIŠTOFIČ, Jaroslav. Pohybová příprava dětí. Praha: Grada publishing, 2006. ISBN 80-247-1636-4.
3. KRIŠTOFIČ, Jaroslav. Gymnastická průprava sportovce: 238 cvičení pro všestranný rozvoj pohybových dovedností. Praha: Grada Publishing, 2004. ISBN 80-247-1006-4.
4. ZUMR, Tomáš. Kondiční příprava dětí a mládeže: zásobník cviků s moderními pomůckami. Praha: Grada Publishing, 2019. ISBN 978-80-271-2065-9.

Internetové zdroje

1. AMERICAN NINJA WARRIOR [online]. [cit. 2021-04-21]. Dostupné z: <https://www.americanninjawarriornation.com/>
2. FRANKBOLD. *Jak správně založit spolek* [online]. [cit. 2021-04-21]. Dostupné z: <https://frankbold.org/poradna/spolky-a-zapojeni-verejnosti/spolky/zakladani-spolku/rada/jak-spravne-zalozit-spolek>
3. INSTRUCTABLES. *Ninja Warrior Quintuple Steps* [online]. [cit. 2021-04-14]. Dostupné z: <https://www.instructables.com/Ninja-Warrior-Quintuple-Steps/>
4. LEGEND OF THE DEATH RACE. *Alpha Warrior True Obstacle Racing* [online]. [cit. 2021-04-14]. Dostupné z: <https://www.legendofthedeathrace.com/2013/06/20/alpha-warrior-true-obstacle-racing/>
5. MĚSTO KRALUPY. *Gladiator Challenge: The Bridge 2020* [online]. [cit. 2021-04-21]. Dostupné z: <https://www.mestokralupy.cz/aktuality/2777>
6. NINJAKATYTX. *What is the sport of ninja?* [online]. [cit. 2021-04-21]. Dostupné z: <https://ninjakatytx.com/blog/?post=what-is-the-sport-of-ninja-what-is-its-history-and-future>

7. NINJA WARRIOR.INFO. *About the show* [online]. [cit. 2021-04-14]. Dostupné z: <http://www.ninjawarrior.info/about-ninja-warrior.html>
8. NINJA WARRIOR SOLUTIONS. *Ring slider* [online]. [cit. 2021-04-14]. Dostupné z: <https://www.ninjawarriorsolutions.com/product/ring-slider/>
9. ONLINE TIVO. *American Ninja Warrior Episodes* [online]. [cit. 2021-04-14]. Dostupné z: <http://online.tivo.com/start/episode/tivo:cl.156056142/tivo:ct.348503070>
10. PRÁVNÍ LINKA. *Založení spolku* [online]. [cit. 2021-04-21]. Dostupné z: <https://www.pravnilinka.cz/obcansky-zakonik/zalozeni-spolku>
11. PŘEKÁŽKOVÝ SPORT. *Czech Ninja Games* [online]. [cit. 2021-04-21]. Dostupné z: <https://www.prekazkovysport.cz/czech-ninja-games/>
12. SAINTMARYSSPORTS. *News* [online]. [cit. 2021-04-14]. Dostupné z: <https://saintmaryssports.com/news/2016/7/8/general-alumnus-by-day-american-ninja-warrior-by-night.aspx>
13. SASUKEPEDIA.FANDOM. *List of American Ninja Warrior Obstacles* [online]. [cit. 2021-04-21]. Dostupné z: [https://sasukepedia.fandom.com/wiki/List_of_American_Ninja_Warrior_Obstacles_\(Description\)](https://sasukepedia.fandom.com/wiki/List_of_American_Ninja_Warrior_Obstacles_(Description))
14. TRENINK. *Charakteristika hráčů věkové kategorie 14-18 let* [online]. [cit. 2021-04-21]. Dostupné z: <http://www.trenink.com/index.php/vzdelavani-treneru-publicistika-132/terminologie-publicistika-201/556-charakteristika-hra-vkove-kategorie-14-18-let>
15. ULTIMATE NINJA. *About UNAA* [online]. [cit. 2021-04-21]. Dostupné z: <https://www.ultimateninja.net/about/>
16. WORLD NINJA SPORT [online]. [cit. 2021-04-21]. Dostupné z: <https://www.worldnijasport.com/>
17. WORLD OBSTACLE. *Ninja Competitions* [online]. [cit. 2021-04-21]. Dostupné z: <https://www.worldobstacle.org/sub-sports-ninja/>
18. 9NOW.NINE. *Australian Ninja Warrior* [online]. [cit. 2021-04-14]. Dostupné z: <https://9now.nine.com.au/australian-ninja-warrior/episode-two-gallery/26a4d4fb-5579-4ebb-891e-978ef9150899>

19. 9NOW. *Australian Ninja Warrior* [online]. [cit. 2021-04-14]. Dostupné z:
<https://www.9now.com.au/australian-ninja-warrior/season-3>

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 Ninja steps , zdroj: 9now.nine, 2017.....	12
Obrázek 2 Ninja steps, zdroj: Instructables, 2021	12
Obrázek 3 Rope swing, zdroj: Legend of the death race, 2013.....	13
Obrázek 4 Rings 1 (kruhy), zdroj: vlastní, Gladiator Challenge Bridge, Kralupy nad Vltavou	13
Obrázek 5 Rings 2 (kruhy), zdroj: Ninja Warrior Solutions, 2021	14
Obrázek 6 Pegboard (kolíky), zdroj: vlastní, MČR v OCR Klatovy 2020.....	14
Obrázek 7 Fly wheels (hexagon), zdroj: Saintmaryssports, 2016	15
Obrázek 8 Fly Wheels (hexagon), zdroj: Pavel Krejčí, Bison race, Bělorusko	15
Obrázek 9 Salomon ladder, zdroj: Online Tivo, 2016.....	16
Obrázek 10 Balanční překážky, zdroj: vlastní.....	16
Obrázek 11 Balanční překážky, zdroj: Ninja Warrior.Info, 2014	17
Obrázek 12 Final wall (vlna), zdroj: vlastní, Wild Monkey Challenge, Praha, 2020	17
Obrázek 13 Final Wall, zdroj: 9now, 2021	18
Obrázek 14 Posilovací pomůcky, zdroj: vlastní	20
Obrázek 15 OcrGrip Board, zdroj: vlastní.....	20
Obrázek 16 Logo Pilsen Ninja Academy, zdroj: Zuzana Macanová	32
Obrázek 17 Web 1, zdroj: vlastní	33
Obrázek 18 Web 2, zdroj: vlastní	34
Obrázek 19 Web 3, zdroj: vlastní	34

SEZNAM PŘÍLOH

- Příloha 1 Stanovy spolku Pilsen Ninja Academy, z. s. (vzor)
- Příloha 2 Čestné prohlášení osoby zapisované do spolkového rejstříku (vzor)
- Příloha 3 Souhlas vlastníka nemovitosti s umístěním sídla spolku (vzor)

PŘÍLOHA 1

Stanovy spolku Pilsen Ninja Academy, z. s. (vzor)

Název a sídlo

- I. Název spolku: Pilsen Ninja Academy, z. s.
- II. Sídlo spolku: Plzeň

Účel spolku

- I. Trénování dětí, mládeže a dospělých
- II. Vytvoření zázemí pro sportovce
- III. Finanční podpora pro reprezentanty

Formy činnosti

- I. Formami činnosti spolku jsou zejména:
 - i. [Činnost spolku]

Nejvyšší orgán

- I. Nejvyšším orgánem spolku je členská schůze.
- II. Členská schůze je svolávána nejméně jednou ročně.
- III. Členská schůze především:
 - a) přijímá členy;
 - b) rozhoduje o výši a splatnosti členského příspěvku;
 - c) volí a odvolává statutární orgán; a
 - d) rozhoduje o změně stanov.
- IV. Členská schůze se může usnášet i mimo zasedání v písemné formě nebo s využitím technických prostředků. Vnitřní předpis spolku stanoví podmínky a pravidla takového usnášení.

Statutární orgán

- I. Statutárním orgánem spolku je Předseda.
- II. Předseda je volen na dobu neurčitou. Případně dokud není členskou schůzí odvolán, nebo pozbude členství ve spolku.
- III. Předseda jedná za spolek samostatně.

Členství ve spolku

- I. Členy spolku přijímá členská schůze.

- II. Člen spolku má povinnost dodržovat stanovy, aktivně hájit zájmy spolku, dodržovat vnitřní dohody a nepodnikat žádné kroky, které by byly v rozporu se zájmy spolku.
- III. Člen má především právo účastnit se členské schůze, hlasovat a podílet se svým hlasem na rozhodování.
- IV. Člen spolku je povinen hradit členské příspěvky ve výši určené členskou schůzí.
- V. Spolek vede seznam současných i bývalých členů.

Závěrečná ustanovení

- I. Prvním předsedou spolku je: Anonym, Bydliště, Chybné datum
- II. Tyto stanovy byly schváleny zakladateli spolku, což zakladatelé stvrzují svými podpisy.

Plzeň, 12.04.2021

PŘÍLOHA 2

Zapisovaná osoba:

Klára Sušánková
Studentská 123
312 00 Plzeň
Datum narození: 06.03.1997

Spolek:

Pilsen Ninja Academy, z. s.

Plzeň, 12.04.2021

Čestné prohlášení a souhlas osoby zapisované do spolkového rejstříku (vzor)

Prohlašuji svoji způsobilost vykonávat funkci [funkce]. Prohlašuji, že nejsem v úpadku a svou plnou svéprávnost.

Funkci přijímám a souhlasím se zápisem mé osoby do spolkového rejstříku.

[Jméno a příjmení]

PŘÍLOHA 3

Vlastník:

Klára Sušánková
Studentská 123
312 00 Plzeň
Datum narození: 06.03.1997

Spolek:

Pilsen Ninja Academy, z. s.

Plzeň, 12.04.2021

Souhlas vlastníka nemovitosti s umístěním sídla spolku (vzor)

Vlastník domu , č. p. 123, nacházející se na parcele č. 123, vše zapsané na listu vlastnictví č. 123, v k. ú. 123, u Katastrálního úřadu pro 123, Katastrální pracoviště 123, souhlasí s umístěním sídla spolku.

[Jméno a příjmení]