ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI
FAKULTA PEDAGOGICKÁ
KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY

Příprava a realizace podzimního soustředění Taekwon-do pro mírně pokročilé a pokročilé cvičence Taekwon-do Clubu NARAMA Plzeň

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Aleš Vyzrál
Tělesná výchova a sport, obor TVS

Vedoucí práce: Mgr. Luboš Charvát

Plzeň, 2013

Zadání práce

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

Plzeň, 1. června 2013

.....

vlastnoruční podpis

Poděkování

Rád bych poděkoval Mgr. Luboši Charvátovi za vedení mé bakalářské práce a poskytnutí odborných rad. Dále pak všem zúčastněným podzimního soustředění, bez kterých by se žádná akce nekonala.

Obsah

1 Úvod 8

2 Cíl a úkoly 9

2.1 Cíl práce 9

2.2 Úkoly práce 9

3 Taekwon-do 10

3.1 Vznik Taekwon-do 10

3.2 Disciplíny Taekwon-do 10

3.2.1 Tul (vzor, sestava) 10

3.2.2 Matsogi (souboj, sparring) 11

3.2.3 Tukgi (speciální techniky) 11

3.2.4 Wiryok (test síly) 11

3.2.5 Hosinsool (sebeobrana) 12

3.3 Taekwon-do v Čechách 12

3.4 Taekwondo v Plzni 12

4 Vedení plzeňského oddílu Taekwon-do 13

4.1 Charakteristika sportovního oddílu 13

4.2 Současnost oddílu 15

5 Teoretické zpracování 16

5.1 Sportovní management 16

5.2 Plánování akce 16

5.2.1 Obecný postup plánování akce 16

5.2.2 SWOT analýza 18

5.3 Marketingová činnost při organizování akce 19

5.3.1 Marketingový mix 19

5.5 Anketa jako možnost pro zhodnocení sportovní akce 21
5.5.1 Zásady, pravidla a požadavky při sestavování ankety 22
5.5.2 Vyhodnocování ankety 22
6 Příprava soustředění 23
6.1 Harmonogram přípravy soustředění 23
6.2 Popis plánování podzimního soustředění 24
6.2.1 Datum konání 24
6.2.2 Jaké byly možnosti sportovních zařízení a jejich srovnání 24
6.2.3 Doprava 26
6.2.4 Stravování 26
6.2.5 Předběžná kalkulace 26
6.2.6 Propagace 27
6.2.7 Přihlášky a platba 27
6.2.8 Plán soustředění 28
6.2.9 Trenér 28
6.2.10 SWOT analýza podzimního soustředění 29
7 Realizace soustředění 30
7.1 Průběh realizace 30
7.1.1 Datum konání a počet účastníků 30
7.1.2 Doprava 30
7.1.3 Ubytování 30
7.1.4 Tréninky 31
7.1.5 Doprovodný program 31
7.1.6 Výsledná kalkulace soustředění 31
7.2 Obsahová náplň tréninků 33

8 Vyhodnocení podzimního soustředění anketou 37

9 Diskuse 42

10 Závěr 44

11 Abstrakt 45

Seznam použité literatury 46

Seznam tabulek 48

Seznam grafů 48

Seznam příloh 48

1 Úvod

Téma mé bakalářské práce jsem si vybral proto, že Taekwon-do cvičím v plzeňském oddílu již od dětství. Nyní jsem trenérem 3. třídy a postupně přebírám vedení oddílu. Za dobu mého působení proběhlo mnoho změn ve vedení a s tím je nyní spojená i nižší motivace členů i trenérů. Například každoroční letní soustředění již několik let neprobíhá a díky tomu už ani v oddíle není taková soudržnost mezi členy.

Uspořádání podzimního soustředění, by mělo být příjemné zpestření, ale především možnost intenzivnějšího tréninku ke zdokonalení techniky sportovního boje a pro nižší technické stupně zejména v sestavách. Taktéž pro některé příprava pro nadcházející Mistrovství České republiky a v neposlední řadě také utužení vztahu mezi trenérem a jeho svěřenci.

Tento projekt by měl být pouze prvním krokem k pravidelnosti podobných akcí a tím pádem více motivovat žáky oddílu Taekwon-do Club NARAMA Plzeň ke zlepšení a chuti porovnat své znalosti a dovednosti na soutěžích. Čím více spokojených a nadšených členů, tím lépe pro můj mateřský oddíl.

2 Cíl a úkoly

2.1 Cíl práce

- Zorganizovat a realizovat čtyřdenní soustředění pro pokročilé žáky Taekwon-do.

2.2 Úkoly práce

- Sběr informací k teoretické části projektu
- Zajištění vhodného termínu a místa konání
- Propagace, distribuce a sběr přihlášek
- Příprava programu soustředění
- Realizace projektu
- Zhodnocení

3 Taekwon-do

3.1 Vznik Taekwon-do

Zakladatel gen. Choi Hong Hi rozvinul Taekwon-do z bojových umění Tae Kyon a Karate. Snažil se vytvářet nové techniky, které by byly spojením všech jeho zkušeností a znalostí s bojovými uměními. V roce 1945 byla Korea osvobozena a Choi byl propuštěn z japonského vězení, kde byl vězněn za angažování v boji za nezávislost Koreje. Následující rok byl Choi jmenován podporučíkem korejské armády a mohl realizovat svůj sen o vytvoření korejského armádního umění. Následně v druhé polovině téhož roku, kdy již vedl největší civilní školu v Koreji, byl povýšen na brigádního generála. V roce 1955 bylo oficiálně schváleno bojové umění s názvem *Taekwon-do*. Tento název můžeme rozdělit na tři části *Tae* znamenající v překladu noha, nebo kop nohou, *Kwon* což znamená ruka, nebo úder rukou a nakonec *Do*, které značí cestu životem, životní filosofii. Všechny tři části pak vedou k harmonii fyzické a duševní stránky člověka. (Machota, 1999)

3.2 Disciplíny Taekwon-do

V Taekwon-do je pět disciplín, které rozvíjí kondiční i koordinační schopnosti a vedou k všestrannosti cvičence. Jsou to *Tul*, *Matsogi*, *Tukgi*, *Wiryok* a *Hosinsool*.

3.2.1 Tul (vzor, sestava)

Celkem 24 vzorů symbolizuje 24 hodin, tedy jeden den, nebo celý lidský život, jenž může být v porovnání jedním dnem věčnosti. Tuly, neboli vzory či sestavy, jsou uspořádané techniky a pohyby pro obranu i útok proti imaginárnímu soupeři. Jejich cvičením lze zpevnit svaly na těle, rozvíjet koordinační a rytmické schopnosti a zlepšit dýchání. Každá sestava má svůj název a diagram, který v korejské historii něco vyznačuje. Buď hrdinskou postavu, nebo významnou událost v dějinách Koreje. Při cvičení sestav je třeba dbát na správné provádění technik a postojů, které musí být realistické a sestava musí začít a skončit na stejném místě. (Machota, 1999)

Při soutěži se hodnotí:
- Technický obsah
- Rovnováha
- Rytmus
- Síla
- Kontrola dechu

Při závodech se posuzuje zejména síla a správnost provedení techniky, rytmus a kontrola dechu. Vždy proti sobě zápasí dva závodníci najednou. V týmové soutěži se pak hodnotí ještě choreografie a jednotnost závodníků. V týmu cvičí pět lidí, kdy zde zacvičí nejprve jeden tým a pak druhý.

3.2.2 Matsogi (souboj, sparring)

Souboj je použití naučených a dokonale zvládnutých technik ze sestav. Lze je libovolně kombinovat. Při nácviku sparingu je třeba získat základní návyky, kterými jsou např.: zvolení správné techniky, místa zásahu, načasování, orientace v prostoru, okamžitá reakce, odstranění strachu ze soupeře. Můžeme sem také zahrnout sportovní boj, který se řídí přesně danými pravidly. Místa zásahu jsou pouze z přední a boční části těla, od pasu nahoru. Bodovány jsou jen údery rukou nebo nohou na střední a horní pásmo. Zápasí se ve váhových kategoriích a závodníci na sobě musí mít předepsané chrániče.

3.2.3 Tukgi (speciální techniky)

Rozvíjejí obratnostní schopnosti, které jsou při cvičení Taekwon-do velmi důležité. Jde především o různé výskoky, přeskoky, odrazy od stěny, nebo od soupeře spojené s údery a kopy. Na závodech se skáče pět technik. Čtyřmi technikami se snažíme přerazit desku ve výšce přes 250 cm a jednou technikou musíme přeskočit překážky ve výšce 70 cm vzdálených od sebe podle dané kategorie např. 250 cm.

3.2.4 Wiryok (test síly)

Při nácviku testu síly jde především o kontrolu správného provedení naučené techniky a zjištění správné vzdálenosti od soupeře. Tedy vzdálenosti, ve které má technika největší účinek. „*Úder Taekwon-do nesmí soupeře odmrštit, zasažený protivník musí spadnout na místě, jak zasažen elektrickým proudem.“* (Machota, 1999) Při trénování na test síly se musí nejprve otužit úderové a blokovací plochy, aby došlo ke zpevnění tkáně na těchto místech. Při nácviku se používají lapy a následně se mohou lámat dřevěné desky, pórobetonové tvárnice, střešní tašky, které se používají především na exhibičních ukázkách tohoto bojového umění. Na závodech se přeráží plastové desky vyrobené speciálně pro tuto disciplínu.

3.2.5 Hosinsool (sebeobrana)

„Sebeobrana je logickým uspořádáním obranných a útočných technik, které jsou doplněny o dovednosti ze cvičení speciálních technik, silových testů, sparingů a znalosti vitálních bodů na těle soupeře a vedou k odvrácení útoku.“ (Machota, 1999) Na soutěži nebo ukázce jsou scénky předem domluvené a sehrané.

Soutěžní kategorie: muži – 1 proti 3 mužům
ženy – 1 proti 2 (muž nebo žena).

Některé techniky jsou předepsané a v ukázce se musí provést. Hodnotí se technický obsah, zda byly provedeny všechny předepsané techniky, dále týmová práce, přesnost a načasování a na závěr umělecký dojem – choreografie, realističnost a obtížnost technik.

3.3 Taekwon-do v Čechách

Do Čech se Taekwon-do dostalo poprvé z tehdejší Jugoslávie v roce 1987 díky Eminu Durakoviči, který se znal s Miroslavem Galbačem, jenž nadchnut tímto bojovým uměním v tom samém roce založil první oddíl Taekwon-do ITF v Českých Budějovicích pod vedením trenérů Miroslava Galbače a Petra Váchy. Pod jejich vedením se v českobudějovickém oddílu SK Pedagog učili bojovému umění Petr Andrýsek a Martin Trik, kteří následně založili plzeňský oddíl.[1]

3.4 Taekwondo v Plzni

Po návratu Petra a Martina do Plzně v roce 1991 se Taekwon-do začalo vyučovat i zde. Nejprve bylo provozováno ve škole bojových umění Narama, založené Pavlem Bělohlavým a Martinem Trikem. V roce 1993 však zakládají Petr s Martinem vlastní oddíl Taekwon-do Club NARAMA Plzeň spadající pod Český svaz Taekwon-do ITF. [1]

---

[1] Historie TKD v Plzni. *Taekwon-do Club NARAMA Plzeň* [online]. 2012, [cit. 24.11.2012]. Dostupné z: http://narama.taekwondo.cz/kdo-jsme/historie-tkd-v-plzni/

4 Vedení plzeňského oddílu Taekwon-do

4.1 Charakteristika sportovního oddílu

Občanské sdružení Taekwon-do Club NARAMA Plzeň vzniklo v lednu roku 1993. Předmětem sdružení může být buď sdílení společných zájmů, jako tomu je u sportovních klubů, mysliveckých sdružení apod., někdy též nazývány jako vzájemně prospěšná sdružení, nebo nějaká obecně prospěšná činnost (poskytování sociálních služeb, vzdělávací a informační aktivity apod.). Občanské sdružení vzniká registrací stanov na Ministerstvu vnitra České republiky a členy sdružení mohou být fyzické i právnické osoby dle zákona č. 83/1990 Sb. o sdružování občanů. Zastřešuje jej Český svaz tělesné výchovy a sportu.

Občanské sdružení patří mezi nestátní neziskové organizace, které jsou založené na jiných principech, než za účelem maximálního zisku. Pokud takováto organizace jako občanské sdružení má nějaký zisk, tak se zpětně investuje do činnosti a chodu organizace. Nestátní neziskové organizace můžeme rozdělit: (Hobza, 2006)

- Organizované, tj. založené na základě jasně formulované zakládací smlouvy či zřizovací listiny, vlastní organizační strukturou a předmětem činnosti
- Soukromé, jsou zřízeny nevládním sektorem
- Nerozdělující zisk, tzn. že veškeré zisky jsou zpětně vloženy do činnosti organizace
- Samosprávné, kdy sami realizují vlastní řídící a kontrolní činnost
- Dobrovolné, „*Jednotlivé organizace se liší v intenzitě a formě tohoto dobrovolného prvku.*“ (Hobza, 2006)

Oddíl Taekwon-do Plzeň představuje formální skupinu, která existuje za účelem uspokojování pohybově rekreačních zájmů svých členů, kteří se řídí závaznými stanovami. Klub má relativně stálé složení s možností jeho růstu, stagnace, případně úbytku. Oddílová činnost probíhá pravidelně podle plánovaného programu a je metodicky řízená. Oddíl představuje plně institucionální zajištění, což představuje obstarání prostoru s potřebným vybavením pravidelně v určitou dobu, metodické vedení pohybově rekreačního procesu kvalifikovaným cvičitelem, a vyznačuje se plánovitostí, pravidelností a dlouhodobostí. (Serbus, 1977)

Jak ostatní sportovní kluby, tak i Taekwon-do Club NARAMA Plzeň se snaží naplňovat své stanovené cíle. Mezi ty sportovní cíle patří především zviditelnění Taekwon-da ITF v Plzni a díky propagaci a pořádání ukázek tohoto korejského bojového umění pro veřejnost nalákat nové členy do oddílu. Dále se snaží každoročně účastnit soutěží pořádaných Českým svazem Taekwon-do ITF a dosáhnout úspěchu v jednotlivých individuálních disciplínách. Pro naplňování ekonomických cílů oddíl využívá členské příspěvky od své členské základny a od Českého svazu tělovýchovy a sportu. Ty slouží k financování vybavení pro provoz sportovní činnosti a pro pronájem tělocvičných prostor. Sportovní oddíl Taekwon-do ITF má stanovený i sociální cíl, který představuje výuku, dodržování a ztotožnění se se zásadami slušného chování ve sportovní i mimosportovní činnosti.

Jelikož Taekwon-do patří mezi úpolové sporty, které je snazší vykonávat ve volném čase a člověk se tomuto sportu může začít věnovat v jakémkoliv věku, vzrůstá o tento sport i zájem veřejnosti. Nehledě na to, že „*aktivní trávení volného času realizované aktivitami sportovního charakteru má významný vliv na socializaci člověka a jeho integraci do společnosti. Je to zejména z důvodu, že pohyb je základním způsobem existence člověka.*“ (Hobza, 2006) Tento fakt se dostává mezi stále více lidí díky větší medializaci a lidé se s tím také snaží ztotožnit. Pravidelná a přiměřená pohybová aktivita také kladně ovlivňuje zdraví člověka. Vhodný pohyb může člověku prodloužit život až o devět let. (Slepičková, 2000)

Dle analýzy zájmu o sportovní odvětví a jejich využívání v organizované a neorganizované pohybové aktivitě z roku 1999 u chlapců zaujímají úpolové sporty přední místo v organizované pohybové aktivitě hned po plavání, sportovních hrách, bruslení a sjezdovém lyžování. U dívek už to tak není. Ty nejčastěji preferují tanec, aerobic, plavání, bruslení a také sjezdové lyžování. (Frömel, 1999) I když od této studie uplynulo několik let, je tahle preference u jednotlivých pohlaví patrná i na členské základně plzeňského oddílu, kdy 80 % cvičenců je mužského pohlaví. Proto se oddíl snaží zaměřit především na malé děti a žáky a uzpůsobit tréninky přímo pro ně, kdy cvičí spolu dívky i kluci ve stejném věku.

V Taekwon-do nejde jen o to získávat medaile a vyhrávat na soutěžích. Je to především cesta životem. Cvičící studenti mají možnost trénovat a účastnit se závodů, ale také mohou

cvičit pouze pro radost a pečovat o své zdravý. „*K provádění sportovní činnosti není zapotřebí pouze fyzických předpokladů a sil. Při sportu zaujímají své místo také mentální schopnosti a sociální dovednosti.“* (Slepičková, 2000)

4.2 Současnost oddílu

Taekwon-do Club NARAMA Plzeň vyučuje bojové umění se záměrem zvýšení fyzické i psychické kondice. V jeho začátcích do oddílu přicházeli lidé cvičit Taekwon-do každého věku. Postupně se rozšiřovala členská základna a začalo se v hojném počtu jezdit na soutěže a oddíl prospíval. Nyní již pár let oddíl spíše přežívá. Trenéři nemají dostatek motivace k vedení tréninků, které jsou jednorodé, tím pádem se stávají nudnými a toto se pak odráží i v zapálení žáků trénovat a zlepšovat se. Nemají dostatečnou motivaci porovnávat své dovednosti na soutěžích a připadá jim to jako zabitý víkend. Tato situace je také dána odchodem dříve jediného trenéra a jeho nahrazení několika jinými trenéry. Zprvu to vypadalo jako dobré řešení. Tréninky se staly na chvilku pestřejší, ale nefungovala dost dobře komunikace mezi jednotlivými trenéry. Jednotlivé tréninkové jednotky na sebe často ani nenavazovaly.

Realizace soustředění by měla především sjednotit techniku boje. Jednotlivé tréninky během školního roku jsou rozděleny podle technických stupňů, ne všichni se znají a mají možnost porovnávat své dovednosti. Proto účastníci soustředění, kde nižší technické stupně budou mít možnost trénovat s vyššími, by měli být motivováni k lepším výkonům, k tomu chtít dosáhnout vyššího technického stupně a pilně trénovat pro zlepšení jejich dovedností. Soustředění by také mělo stmelit kolektiv a umožnit se lépe poznat navzájem.

5 Teoretické zpracování

5.1 Sportovní management

Při vedení oddílu či zájmové činnosti je důležité využívat prostředky managementu a marketingu. „*Pojem management tělesné výchovy a sportu lze chápat jako způsob uceleného řízení tělovýchovných a sportovních svazů, spolků, klubů a družstev, které alespoň z části akceptují podnikatelsky orientované chování.“* (Čáslavová, 2004)

Vedoucí oddílu by měl aplikovat pro dosažení efektivního fungování organizace tyto základní činnosti manažera: plánování, organizování (postupy, metody, techniky), vytváření organizačních struktur, výběr, rozmísťování a vedení lidí, kontrola, marketing, finance, komunikace s respektováním zákonů o tělesné výchově a sportu, stanov a dalších norem. (Čáslavová, 2004)

5.2 Plánování akce

Důležitým aspektem při plánování akce či soustředění je logická návaznost jednotlivých kroků přípravy a realizace. Jednotlivé projekty (sportovní akce) bývají unikátní a vyžadují proto individuální přístup.

5.2.1 Obecný postup plánování akce

Velice často pro strategické plánování akce můžeme použít obecný postup deset etap, které lze použít na všechny typy plánování sportovních akcí, aniž bychom ho museli sami vymýšlet. Tento postup je zpracován dle knihy Čáslavová (2004)

1. Etapa – Současná situace

Tato etapa nám pomůže rozhodnut o cíli akce, o volbě prostředků a nástrojů k dosažení daného cíle. Pokud není dán předem.

Můžeme se zeptat kontrolní otázkou: Jak jsme na tom?

2. Etapa – Budoucí prostředí

Ve druhé etapě bychom měli mít jasnou představu o možných rizicích a snažit se je eliminovat a měl by být připraven řešit nepředvídatelná rizika s jistou pružností a invencí.

Co lze předpokládat?

3. Etapa – Naše současné možnosti

Zde musíme reálně zhodnotit své možnosti, přednosti a nedostatky, abychom byli schopni předvídat míru úspěšnosti.

Kam až jsme schopni dojít?

4. Etapa – Možné směry

Cíl nemusí být vždy jen jeden. Můžeme si zvolit více cílu, ze kterých si pak vybereme s přihlédnutím na předchozí etapy ty, které vyhovují našim možnostem. Avšak musíme dát pozor. Jednotlivé cíle mohou mít různé a často protichůdné požadavky na jejich dosažení.

Kam bychom mohli jít?

5. Etapa – Naše cíle

Dle předchozí etapy určíme strukturu, hierarchizaci či optimalizaci stanovených cílů.

Kam chceme dospět?

6. Etapa – Možné přístupové cesty

K dosažení vytyčeného cíle může vést více variant, které musíme zvážit a zhodnotit ze všech hledisek před realizací projektu.

Jak tam můžeme dojít?

7. Etapa – Zvolená cesta strategie

Po zhodnocení všech strategií, jejich účinků a důsledků vybereme tu nejvýhodnější.

Co budeme dělat?

8. Etapa – Program akce

Když už jsme stanovili cíle a strategie k jejich dosažení, pak ještě musíme stanovit plán akce, určit role účastníků, sestavit harmonogram, zajistit termíny a způsob kontroly.

Jak to provedeme?

9. Etapa – Rozpočet

Musíme také stanovit rozpočet projektu. Jaké budou výdaje a jaké tedy musíme mít příjmy na celý projekt. Zjistit finanční zdroje a jejich výši a stejně tak musíme určit druhy výdajů a jejich výši.

Co budeme potřebovat?

10. Etapa – Přehled a kontrola

Průběh celé akce musí být kontrolován, aby nedocházelo k různým zpožděním a nákladným omylům. Takovéto případné výkyvy musí být včas rozpoznány a odstraněny.

Co z toho vyplývá pro realizaci?

5.2.2 SWOT analýza

Při plánování akce je také možné použít podrobnější takzvanou SWOT analýzu silných (*Strengths*) a slabých (*Weaknesses*) stránek, příležitostí (*Opportunities*) a hrozeb (*Threats*). Silné a slabé stránky představují interní zdroje, které jsou k dispozici pro plánování akce, příležitosti a hrozby poskytují informace pro odhad externích faktorů a situací. Díky této analýze lze zhodnotit aktuální stav organizace, podívat se na vnitřní aspekty sportovní akce a zároveň na možné vnější nepříznivé vlivy, které mohou ohrozit celý průběh projektu. (Čáslavová, 2009)

„Při vytváření SWOT analýzy musí být podrobně dostupné všechny detaily sportovní akce včetně rozpočtu, zaměstnanců, dobrovolných pracovníků, data a místa konání sportovní akce, cílového publika a velikosti společnosti, ve které se bude sportovní akce pořádat.“ (Čáslavová, 2009)

5.3 Marketingová činnost při organizování akce

„Růst fondu volného času způsobuje, že se zvětšuje rozmanitost volnočasových aktivit realizovaných mimo obydlí.“(Eger, 1998) toho se snaží využít i plzeňský oddíl Taekwon-do Club NARAMA Plzeň a přilákat nové členy, jelikož více jak polovina obyvatelstva je nějak sportovně aktivní. Vedle tradičního výkonnostního sportování se objevují další formy sportů, jako například nesoutěžní sport, sport účelově zaměřený na zdraví, nebo tělesnou kulturu. Jak pro stávající sportovní zařízení, tak i v případě zařízení, které využívá tento oddíl pro realizaci své zájmové činnosti, platí postupná modernizace s cílem zlepšování a přizpůsobování uživatelům. Nabídka sportovních aktivit se dá oživit pomocí marketingových nástrojů. (Eger, 1998)

Obecně lze marketing definovat takto: *„Marketing (řízení) je procesem plánování a provádění koncepce, tvorby cen, propagace a distribuce myšlenek, zboží a služeb s cílem vytvářet směny, které uspokojují cíle jednotlivce a organizací.“* (Kotler, 1998)

Marketing sportovních akcí je především o získávání diváků a snaží se je motivovat prostřednictvím dané akce. S využitím marketingu si ujasníme, komu je určena nabídka tělesné výchovy a sportovních produktů a promýšlíme propagaci tělesné výchovy a sportu. Můžeme jej také využít k získání doplňkových finančních zdrojů pro rozvoj neziskových aktivit. (Čáslavová, 2004)

Úloha marketingu v oblasti sportu a rekreace je především nabídnout sportovní a rekreační příležitosti a služby a získat širokou škálu tržních segmentů. (Eger, 1998) Marketing se především zabývá analýzou poptávky a potřeb zákazníků (sportovců) prostřednictvím vhodně zvolených kombinací marketingového mixu.

5.3.1 Marketingový mix

Podle Kotlera (1998) je definován marketingový mix jako „*soubor marketingových nástrojů, které firma využívá k tomu, aby dosáhla svých cílů na cílovém trhu.“ „Tělovýchovné a sportovní organizace v tomto ohledu připravují všechny tahy své komunikační politiky. Někdy jdou tyto koncepce za rámec sportovní reklamy a zabývají se i širším pojetím vztahů a komunikace s veřejností.“* (Čáslavová, 2004)

K nejdůležitějším nástrojům marketingového mixu patří produkt (*Product*), cena (*Price*), místo (*Place*), propagace (*Promotion*), označované jako 4P. Propracovaným zkombinování těchto čtyř nástrojů pro prodej daného produktu můžeme pak snáze dosáhnout jeho vyšší prodejnosti.

Pro sportovní zaměření lze jej aplikovat následovně dle knihy Čáslavová (2009):

Produkt

Produkt může být ve sportu hmotný, ale i nehmotný. Sportovní produkt má spoustu druhů jako například sportovní potřeby, oblečení, služby, osoby nebo myšlenky. Podle druhu toho daného produktu se liší propagace, místo i cena.

Cena

Zde u určování ceny produktu hraje také roli druh nabízeného produktu, například zda se můžeme opřít o ekonomické podklady, jako je tomu u výrobků nebo služeb. U jiných produktů, jako třeba transfer hráčů, se přihlíží spíše k poptávce nebo úsudku představitelů. Při tvorbě ceny se velmi často objevuje i necenový nástroj marketingu, což je balení, značka, způsob distribuce a propagace. Toto uplatnění nástrojů má psychologický vliv na zákazníka. Psychologický vliv mají také různé typy slev a způsob platby, např. permanentka.

Místo

Zde jde o pohodlí zákazníka. Musíme zajistit cestu produktu k zákazníkovi a pro určení distribučních cest je podstatné, jestli jde o produkt hmotný či nehmotný.

Hmotný produkt může být např. sportovní zboží. To se od výrobce dováží do prodejen různých typů a zákazník si ho může vyzkoušet, osahat.

Nehmotný produkt, kterým jsou třeba služby, místa, myšlenky nemají fyzický rozměr. Tady zákazník nemá možnost službu, než si ji koupí, osahat. Musí jí prožít v nějakém sportovním zařízení. Když nemá možnost si službu osahat nebo očichat, hledá jiné možnosti jak získat informace o její kvalitě. Hledí na místo, kde je služba poskytována, jaké má sportovní zařízení v okolí jméno, hledá propagační materiály, na kterých jsou o službě informace.

Propagace

I zde je třeba zhodnotit, o jaký druh produktu se jedná a brát v potaz předešlé nástroje marketingového mixu cenu a místo neboli distribuci. Při propagaci se uplatňuje tzv. propagační mix. To jsou čtyři základní činnosti reklama, publicita (vztahy s veřejností), podpora prodeje a osobní prodej.

Reklama – sportovních výrobků, na sportovní služby v médiích

Publicita (vztahy s veřejností) – rozhovory se známými sportovci, kteří svědčí o kvalitě sportovního zboží, služeb i myšlenek.

Podpora prodeje – různé hry o účast na sportovní soutěži, utkání, dny otevřených dveří, slosování vstupenek aj.

Osobní prodej – prodej služeb v novém zařízení prostřednictvím osobního vystupování jeho manažera.

Při propagaci soustředění bude nejvíce využit prostředek reklamy formou plakátu a informačního letáčku. Tato sportovní reklama plní funkci informační, přesvědčovací a i upomínací.

5.5 Anketa jako možnost pro zhodnocení sportovní akce

Dotazník a anketa jsou jednou z mnoha metod získávání dat. Další známé metody jsou např. pozorování, interview, experiment atd. Výhodou a předností ankety je snadná distribuce pro velké množství respondentů a relativně snadné vyhodnocení. Negativní stránkou je však možná nepravdivost vyplněných údajů a při hromadném rozesílání je malá návratnost vyplněných formulářů. „*Velmi malou výpovědní hodnotu mají dotazníky neodborně sestavené a nevhodně použité. Data získaná dotazníkem mají vždy jen podmíněnou platnost a vyžadují vždy velmi obezřetnou interpretaci, abychom odlišili objektivní zjištění od subjektivních soudů.“* (Chráska, 2007)

Před začátkem sestavování formuláře pro anketu, by si každý měl stanovit výzkumný záměr, na který se bude dotazovat. Tedy co chce zjišťovat a podle toho správně formulovat otázky. „*Všechny položky musí ve svém souhrnu umožnit získání optimálních informací pro ověření stanovené hypotézy.“* (Pána, 2007) Otázky lze pak rozdělit na otevřené

(nestrukturované) a uzavřené (strukturované). U otevřených položek se dotazovaní mohou rozepsat a sami vyjádřit, naopak u uzavřených položek musejí buď vybrat z nabízených možností, nebo je seřadit dle svých preferencí. (Chráska, 2007) Zvláštní druh otázek s výběrem možností jsou tzv. škálové otázky, „*které mají pevně stanovené alternativy a respondent je nemůže nijak ovlivnit, může pouze z přesně formulovaných zadání vybrat jednu z možností*.“ (Pána, 2007)

5.5.1 Zásady, pravidla a požadavky při sestavování ankety

Při sestavování ankety vycházíme z knihy (Chráska, 2007), která je zaměřená pro dotazníkové šetření.

- Otázky v dotazníku musejí být formulovány tak, aby byly jasné a srozumitelné všem dotazovaným. Ti totiž nemohou položit doplňující otázku.
- Otázky musejí být jednoznačné a není možné, aby zněly nějakým způsobem dvojsmyslně. Např. časové pojmy musejí být přesně vymezeny.
- Dotazník by neměl být příliš dlouhý a neměl by obsahovat mnoho otázek. To by mohlo vést k nechuti vyplňování a nesoustředění se dotazovaných na otázky.
- Otázky by neměly svou formulací předem napovídat, jak se na ně má odpovědět. Dotazovaný by na takový typ otázky mohl odpovědět nepravdivě.
- Aby nedocházelo k neochotě či nechuti vyplňovat dotazník, měl by na jeho začátku být stručně popsán jeho význam a tím více motivovat respondenty k jeho vyplnění. Taktéž by neměl obsahovat příliš mnoho rozepisovacích otázek, ale měli bychom volit spíše uzavřené položky.
- U sestavování dotazníku musíme dbát na to, aby jeho vyhodnocení nebylo příliš složité, ale sestavení otázek nesmí být matoucí.
- Dotazník by měl zprvu obsahovat jednodušší otázky a více obecné. Postupně by měly pak být zařazeny otázky důležitější a podrobnějšího charakteru.

5.5.2 Vyhodnocování ankety

Po sběru dat následuje vyhodnocení ankety. K závěru můžeme dojít například po sečtení výsledků jednotlivých otázek a tento součet převést na procentuální podíl z celkového počtu.

6 Příprava soustředění

6.1 Harmonogram přípravy soustředění

- Srpen
  - stanovení cílů soustředění
- Září
  - předběžné zjištění zájmu o soustředění
  - stanovení data a místa konání
  - vyrobení informačních letáčků a jejich distribuce
- Říjen
  - rozdání závazných přihlášek zájemcům, kteří na předchozích trénincích projevili skutečný zájem o účast
  - sběr přihlášek a příjem plateb
  - naplánování obsahové náplně soustředění
  - předběžná kalkulace
  - realizace soustředění

Soustředění se začalo plánovat od srpna 2012. Na začátku plánování bylo nutné si položit otázku, čeho chceme dosáhnout zrealizováním podzimního soustředění? Odpovědí bylo zajistit intenzivní trénink ke zdokonalení techniky Taekwon-do, zvýšit fyzickou kondici účastníků a stmelit kolektiv v oddílu. Soustředění mělo ještě za úkol procvičit ty disciplíny, které se na běžných trénincích během roku objevují jen zřídkakdy.

Dále bylo třeba určit, kdo se bude moci soustředění zúčastnit. Jelikož jeden z bodů ve stanovených cílech je stmelit kolektiv, rozhodlo se uspořádat ho pro všechny technické stupně kromě úplných začátečníků. Tímto krokem mělo být dosaženo větší motivace členů s nižší technickou vyspělostí, kteří jinak nemají možnost trénovat spolu s pokročilejšími žáky.

Potenciální účastníci byli osloveni při běžných trénincích během prvního týdne výuky v září 2012, zda by měli zájem jet na podzimní soustředění.

Jako další krok v přípravě následoval výběr místa konání. Důležitá kritéria pro výběr sportovního zařízení byla vzdálenost od Plzně, možnost dopravy na místo, cena ubytování

a stravy a prostory pro trénink možné venku i vevnitř. Vybíralo se ze dvou vytypovaných lokalit a nakonec rozhodla nižší cena za ubytování a stravu a příznivější trasa na místo konání soustředění.

Doprava byla plánována skupinově. Tedy se vybíralo z následujících možností, a to buď autobusem, vlakem, či kombinace obou zmíněných, nebo pronájem soukromého autobusu, na jízdních kolech či zajistit dostatek aut. Z tohoto hlediska se zvažovalo, která varianta bude nejvhodnější, a jelikož je to soustředění zaměřené na fyzickou kondici účastníků, zvolil se způsob dopravy pomocí jízdního kola.

6.2 Popis plánování podzimního soustředění

6.2.1 Datum konání

Termín soustředění se odvíjel podle počtu dní a bylo nutno určit datum, které bude vyhovovat co nejvíce lidem. Z těchto kriterií bylo rozhodnuto, že soustředění proběhne od čtvrtka do neděle s tím, že první den byl naplánován pouze příjezd na místo konání. Vybrané datum vycházelo na podzimní prázdniny roku 2012, tudíž žáci školou povinní mohli přijet již ve čtvrtek a pracující členové pak přijeli v pátek odpoledne. Z tohoto důvodu byl vybrán termín vycházející na podzimní prázdniny od 25.10.2012 do 28.10.2012. Tento termín vycházel na týden před konáním Mistrovstvím České republiky v Taekwon-do ITF, a tudíž pro některé účastníky bylo soustředění bráno jako příprava na nadcházející závody.

6.2.2 Jaké byly možnosti sportovních zařízení a jejich srovnání

Dle zjištěných informací pomocí webových stránek jednotlivých sportovišť a sportovních areálů se do finálního výběru dostaly dvě možnosti ubytování. Bylo rozhodnuto na základě porovnání nabídek ohledně dostupných služeb v závislosti na konečnou cenu za pobyt a stravu a pronájem sportovních prostor. Ze získaných informací se rozhodovalo mezi Areálem Bezdružice, který se nachází pár kilometrů od Bezdružic na Plzni Severu, a Sport Centrem Žinkovy v Žinkovech nacházející se v Plzni Jihu.

Sport Centrum Žinkovy je moderní sportovní areál zahrnující množství dodatečných služeb v podobě možnosti využití sauny a bazénu. Nevýhodou pro plánované soustředění jsou zde především hodinové taxy za pronájem tělocvičny, haly a posilovny, kde by měly probíhat

tréninky třikrát za den. To by mnohonásobně zvýšilo finální poplatek za soustředění pro účastníky.[2]

Pozitivum na Areálu Bezdružice je primárně cena za ubytování pro jednotlivce, která zahrnuje i plnou penzi. Je zde 100 Kč rozdíl oproti Žinkovům za osobu a den a navíc nabízí slevy sportovním organizacím. Areál disponuje vhodným zařízením pro tréninky a ubytování je v penzionu ve dvou až čtyřlůžkových pokojích vybavených vlastním sociálním zařízením. Součástí areálu je i jídelna a zdarma parkoviště.[3]

Tabulka níže ukazuje nabídku služeb a další důležité informace pro konání soustředění od obou lokalit.

Tabulka č. 1: Porovnání lokalit pro konání soustředění

	Areál Bezdružice	Sport Centrum Žinkovy
Počet lůžek	27	60
Cena ubytování	celkem 430 Kč	250 Kč osoba/den
Cena plné penze	osoba/den	280 Kč osoba/den
Sportovní zařízení areálu		
- společenská hala	ano	ano
- tělocvična	ne	ano
- hřiště (fotbal a nohejbal)	ano	ano
- posilovna	ano	ano
- sauna, krytý bazén	ne	ano
Cena za sportovní zařízení	v ceně ubytování	400 Kč/hod tělocvična + 200 Kč/hod posilovna + 600 Kč sauna
Vzdálenost od Plzně	**Vzdálenost a čas**	
- autem	48 km za 00:45 hod	41 km za 00:39 hod
- na kole	48 km za 02:41 hod	39 km za 02:16 hod

Zdroj: Vlastní zpracování, 2012.

Po této analýze dvou míst pro konání soustředění byl nakonec zvolen Areál Bezdružice. K výběru místa soustředění se přihlíželo i s ohledem na zvolenou trasu na kole, která se

[2] Ceník. *Sport centrum Žinkovy*. [online]. 2012, [cit. 18.9.2012]. Dostupné z: http://www.sportcentrumzinkovy.cz/cenik.htm

[3] Ceník ubytování. *Areál Bezdružice* [online]. 2012, [cit. 18.9.2012]. Dostupné z: http://www.arealbezdruzice.cz/cenik.html

absolvuje společně a je nutné, aby nevedla po frekventovaných silnicích. Tudíž je využita trasa přes Pernarec a Konstantinovy Lázně, která vede po vedlejších silničních komunikacích a je bezpečnější pro větší skupinu cyklistů.

6.2.3 Doprava

Cesta bude vést kvůli zvolené dopravě na jízdním kole po okresních málo frekventovaných silnicích přes Město Touškov, Pernarec, Konstantinovy Lázně, Bezdružice a Křivce. Jelikož na první den byl naplánován, jak je již zmiňováno, pouze příjezd na místo konání, tak tento způsob dopravy nahradí odpolední trénink. Aby nedošlo k časovým ztrátám při jízdě na kole a mohl se určit čas odjezdu, zvolená trasa se projede před realizací soustředění na kole hned po rozhodnutí o místě konání. Odjezd musí být naplánován s dostatečnou časovou rezervou i dle jízdních schopností účastníků. Přibližně je počítáno s odjezdem kolem 14:00 hod a s příjezdem do cíle do 18:00 hod. Je naplánováno, že trasa se projede i podruhé, a to tři dny před realizací soustředění pro kontrolu cesty, ujištění se časového rozvržení a naplánování míst pro odpočinkové pauzy. Pauzy se zvolily dvě, a to v Pernarci a v Konstantinových Lázních.

Je nutné i domluvit transportní vůz na odvoz sportovního náčiní a zavazadel účastníků. Za pronájem transportního vozu a uhrazení pohonných hmot byla předem domluvená částka 1 000 Kč.

6.2.4 Stravování

Naše požadavky na stravování nebyly nijak výjimečné, pouze aby jídlo nebylo příliš tučné. Zařídilo se stravování formou plné penze (snídaně, oběd a večeře), kdy cena korespondovala s uvedenými na webových stránkách Areálu Bezdružice.

6.2.5 Předběžná kalkulace

Pro vytvoření předběžné kalkulace je vycházeno z cen dostupných na internetových stránkách Areálu Bezdružice a jejich následného potvrzení po telefonické objednávce a rezervaci data konání soustředění.

Ubytování je ve dvou- nebo třílůžkových pokojů s vlastním sociálním zařízením. Strava bude formou plné penze, kdy je zajištěna snídaně, oběd a večeře. Cena za dopravu zavazadel je pro uhrazení nákladů na najmutí transportního vozu a pohonných hmot.

Poslední položka je přibližně rozpočtena dle očekávaného počtu zájemců na uhrazení pobytu trenéra.

Po sečtení těchto položek vychází výsledná cena podzimního soustředění za osobu na 1 550 Kč. Očekávaná platba Areálu Bezdružice za ubytování a stravu za osobu a tři noci činí 1 290 Kč.

Tabulka č. 2: Předběžná kalkulace ceny za osobu

Položka	Cena	Množství
Ubytování	250 Kč/noc	3 x
Strava	180 Kč/noc	3 x
Doprava zavazadel	100 Kč	1 x
Pobyt trenéra	160 Kč	1 x
Suma za soustředění pro jednotlivce		1 550 Kč

Zdroj: Vlastní zpracování, 2012.

6.2.6 Propagace

Nejprve bylo třeba zeptat se členů oddílu, zda by měli zájem účastnit se podzimního soustředění, a to co nejdříve. Tato akce tedy proběhla hned první týden v září. Po kladné reakci se začalo pracovat na určení místa konání a způsobu dopravy, začaly se sepisovat podrobné informace a vyrábět informační letáčky, které obsahovaly náležitosti připravovaného soustředění. V první řadě na nich bylo uvedeno datum konání akce, ubytování, jakým způsobem bude řešená strava a doprava. Nesměla chybět ani informace o srazu a očekávané ceně za soustředění. Viz příloha č. 1. Tyto letáčky byly následně rozdávány na pravidelných trénincích konaných během září. Členům oddílu se připomínalo konání soustředění přibližně po dobu jednoho měsíce.

6.2.7 Přihlášky a platba

Přihlášky byly rozdávány po měsíčním připomínání opravdovým zájemcům a jejich závazné odevzdání bylo možné provést nejpozději do 15. 10. 2012, stejně tak tento datum byla uzávěrka pro zaplacení soustředění. Přihlášky lidé mohli nosit na tréninky, nebo posílat prostřednictvím e-mailu. Platba byla posílána převodem na účet, kde do zpráv pro příjemce účastníci vyplnili své jméno pro spárování s přihláškou. Možno bylo též zaplatit osobně na tréninku. Vzor přihlášky viz příloha č. 2.

6.2.8 Plán soustředění

- Čtvrtek
    - do 18:00 plánovaný příjezd
    - 18:30 večeře
- Pátek
    - 7:30 výběh – rozcvička
    - 8:00 snídaně
    - 10:00 až 12:00 trénink – procvičování základních technik a kopů
    - 12:30 oběd
    - 14:00 až 15:00 trénink – nácvik matsogi
    - 16:00 až 18:00 trénink – sebeobrana
    - 18:30 večeře
- Sobota
    - 7:30 výběh – rozcvička
    - 8:00 snídaně
    - 10:00 až 12:00 trénink – tull, odrazová cvičení, tukgi
    - 12:30 oběd
    - 14:00 až 15:00 trénink – učení nových technik
    - 16:00 až 18:00 trénink – matsogi, kruhový trénink
    - 18:30 večeře
- Neděle
    - 7:30 výběh – rozcvička
    - 8:00 snídaně
    - 9:30 až 11:00 trénink – nácvik pro wiryok
    - 12:00 oběd
    - Odjezd

6.2.9 Trenér

Jako motivační faktor pro získání většího počtu zájemců z členů oddílu pro podzimní soustředění by měl působit fakt, že tréninky povede Aleš Vyzrál, mistr Evropy v Taekwon-do ITF. Aleš patří mezi trenéry Taekwon-do Clubu NARAMA Plzeň, a díky připravovanému intenzívnějšímu tréninku na tomto podzimním soustředění se bude snažit

předat své zkušenosti, dosáhnout zlepšení účastníků a stmelit kolektiv. Některé účastníky také bude připravovat na nadcházející Mistrovství České republiky.

6.2.10 SWOT analýza podzimního soustředění

Při plánování podzimního soustředění se vzaly tyto důležité dílčí aspekty, které by měly být hodnoceny ve SWOT analýze.

Silné stránky:

- Multifunkční sportovní areál
- Vhodná vzdálenost od Plzně
- Cena soustředění
- Osobnost trenéra

Slabé stránky:

- Nízký počet zájemců
- Nevlastnění jízdního kola
- Možná neochota personálu

Příležitosti:

- Doprovodný program
- Zisk nových členů
- Stmelení kolektivu

Hrozby:

- Nepřízeň počasí
- Selhání vybavení
- Možnost úrazu účastníka

Po zvážení všech těchto aspektů bude co největší snaha využít těch silných stránek a možných příležitostí, aby bylo zamezeno vzniku hrozeb a eliminaci slabých stránek. Největší obavu pro konání akce zde představuje nízký počet zájemců o toto soustředění. Diskutabilní bod je cena za soustředění. Pro některé zájemce bude přitažlivá a dostačující, kdežto někteří ji mohou považovat za vysokou a nepřiměřenou.

7 Realizace soustředění

7.1 Průběh realizace

7.1.1 Datum konání a počet účastníků

Datum podzimního soustředění 25. – 28. 10. 2012 bylo vybráno podle přihlášených lidí dobře. Vyhovovalo celkem patnácti lidem včetně trenéra školou povinných i pracujících ve věku 14 až 28 let, což korespondovalo s původním očekáváním ohledně počtu zájemců. Kvůli pracovním povinnostem ale šest účastníků dorazilo o den déle během pátku. Tudíž společnou cestu na jízdních kolech na místo soustředění ve čtvrtek 25. 10. 2012 absolvovalo devět účastníků.

7.1.2 Doprava

Naplánovaný sraz byl v 14:00 hod na parkovišti u bývalého JISKu v Lochotínské ulici, který sloužil i jako místo pro naložení zavazadel lidí, jedoucích na kolech, do předem zajištěného vozu. Jelikož jsme museli počkat na jednoho člena, který uvízl při cestě na místo srazu ve výtahu, odjezd byl posunut na 14:30 hod. Na odpočinkových místech v Pernarci a v Konstantinových Lázních se mohli všichni, i ti co si s sebou nevzali svačinu, občerstvit díky místním koloniálům a večerkám. Cesta proběhla hladce a na místo se dorazilo v plánovaném čase kolem 17:30 hod. Po příjezdu do cíle na nás již čekal domluvený vůz s našimi zavazadly. Následně proběhlo ubytování a seznámení se se sportovním areálem. Večeře byla naplánována na 18:30 hod.

7.1.3 Ubytování

Pokoje odpovídaly popisu na internetových stránkách. Splňovaly tak naše požadavky až na dva nemilé nedostatky. Po příjezdu nás personál objektu informoval o tom, že v penzionu bohužel nefunguje topení kvůli náhlé poruše na kotli. Sdělili nám, že mají elektrické přímotopy a že s teplotou na pokojích by neměl být problém. Smířili jsme se s tím a přímotopy si na pokojích střídaly tak, aby nikomu nebyla zima. Druhý den po tréninku, kdy jsme se chtěli opláchnout, jsme zjistili další nedostatek. Opět kvůli porouchanému kotli, už nám netekla ani teplá voda. Po sdělení problému místnímu personálu nám bylo řečeno, že neví, jak je to možné, že v restauraci jim teplá voda normálně teče. Ať ji necháme odtéct. Tato rada však nezabrala, tudíž nám nezbývalo nic jiného než se

osprchovat naštěstí ve vlažné vodě. Za tyto poruchy se nám samozřejmě moc omlouvali a nakonec nám dali 10% slevu.

7.1.4 Tréninky

Zaměření tréninků bylo rozděleno na dvě části. První část byla zaměřená na základní techniky pro disciplínu Tul. Jelikož je zde větší nárok na koordinaci a přesnost pohybu, byla tato část zařazena v tréninkovém plánu vždy v dopoledních hodinách. V odpoledních hodinách jsme se pak zaměřili na techniku pro Matsogi, kde jsou kladeny větší nároky na fyzickou zátěž organismu. Pro zvýšení fyzické kondice byly realizovány ranní výběhy po okolí spojené s rozcvičkou. Obsahová náplň tréninků bude dále popsaná v samostatné kapitole.

7.1.5 Doprovodný program

Soustředění bylo realizováno také kvůli stmelení kolektivu mezi členy oddílu. Jelikož tréninky byly pro některé dosti vyčerpávající a mezi tréninky byl čas tak akorát na odpočinek a nabrání sil na další trénink, většina účastníků převážně odpočívala na svých pokojích. Proto jsme se po večeři v restauraci zdržovali déle a využili jsme místní stůl na stolní tenis k uspořádání „ping-pongového“ turnaje, do kterého se zapojil i personál podniku. Takto jsme prožili dva večery a třetí jsme si všichni zazpívali písně při zvuku kytary.

7.1.6 Výsledná kalkulace soustředění

Podle počtu účastníků a dnů strávených v Areálu Bezdružice byla očekávána výsledná kalkulace v této podobě viz tabulka č. 3. Jelikož někteří účastníci dorazili na soustředění o den déle a vlastním dopravním prostředkem, nebyla po nich požadována částka za dopravu zavazadel.

Tabulka č. 3: Výsledná kalkulace za celé soustředění

Položka	Cena	Množství	Množství
Ubytování	250 Kč/noc	3 x	2 x
Strava	180 Kč/noc	3 x	2 x
Doprava zavazadel	100 Kč	1 x	nepožadováno
Pobyt trenéra	160 Kč	1 x	1 x
Suma za soustředění pro jednotlivce		1 550 Kč	1 020 Kč
Poče účastníků		8 x	6 x
Celková placená částka		12 400 Kč	6 120 Kč
Celkem		**18 520 Kč**	

Zdroj: Vlastní zpracování, 2012.

Tabulka č. 4: Požadovaná cena Areálem Bezdružice za ubytování a stravu

Položka	Cena	Množství	Množství
Ubytování	250 Kč/noc	3 x	2 x
Strava	180 Kč/noc	3 x	2 x
Suma za pobyt na osobu		1 290 Kč	860 Kč
Poče účastníků + trenér		9 x	6 x
Celková placená částka		11 610 Kč	5 160 Kč
Celkem		**16 770 Kč**	

Zdroj: Vlastní zpracování, 2012.

Tato tabulka představuje kalkulaci ceny za ubytování a stravu za všechny účastníky soustředění, kterou vyčíslil Areál Bezdružice. Díky nečekaným problémům s ubytováním ohledně nefunkčního topení a slabého ohřevu vody, nám paní provozní poskytla slevu ve výši 10 % z celkové sumy. Tudíž se celkem zaplatilo za pobyt 15 093 Kč. Účetní doklad s výslednou částkou za pobyt a stravu ve sportovním zařízení je k nahlédnutí v příloze č. 3.

Z vybrané sumy 18 520 Kč připadlo 1 000 Kč na domluvený odvoz zavazadel za pronájem transportního vozu a úhrady pohonných hmot. Dále z ní bylo hrazeno ubytování a strava trenéra což činilo 1 290 Kč. Díky získané 10% slevě za nedostačující služby v Areálu Bezdružice (poruchy) bylo zaplaceno z vybrané sumy 15 093 Kč. Po odečtení všech položek jsme zůstali v plusu 1 137 Kč. Tato částka se po domluvě s účastníky soustředění nevracela a byla vložena do společného fondu oddílu.

7.2 Obsahová náplň tréninků

Pátek 10:00 – 12:00 tento trénink proběhl venku na zatravněném hřišti. Byl zaměřen na kontrolu, správné provedení již naučených technik a kopů a jejich případné korekce. Cvičení na nerovném povrchu ztěžuje rovnováhu a rozvíjí koordinační schopnosti cvičenců, tolika potřebné právě pro správné provedení technik.

- Úvodní část
    - Hra na babu s předáváním míče.
- Průpravná část
    - Celkové protažení.
- Hlavní část
    - Jednotlivé techniky prováděné napřed na místě, následně v pohybu s přecházením vpřed a vzad.
    - Hra ragby.
    - Protažení dolních končetin.
    - Procvičování kopů, které lze využít jak ve cvičení Tul, tak i v Matsogi.
- Závěrečná část
    - Protažení.
    - Zhodnocení a slovní zopakování prováděných chyb.

Pátek 14:00 – 15:00 v hodinovém tréninku jsme se zaměřili na provádění útočných i obraných technik. Začali jsme útočnými technikami prováděnými do lapy. Po procvičení a částečném zažití technik si je cvičenci zkoušeli proti sobě v chráničích ve dvojicích. Bránící se člověk měl za úkol pouze uhýbat a blokovat.

- Úvodní část
    - Úpolová hra „plácaná“ vytvoří se dvojice proti sobě a jeden druhého se snaží plácnout do ramene. Obměna je plácání do stehen.
- Průpravná část
    - Protažení.
    - Tonizace svalů – prkno.
- Hlavní část
    - Samostatné techniky prováděné do nastavené lapy.

    - Údery ve výskoku v pohybu dopředu.
    - Několikanásobný boční kop z přední nohy.
    - Obloukový kop z přední nohy s přísunem.
    - Ve dvojici jeden zkouší různé útoky a druhý reaguje na danou techniku pouze pohybem do strany, dopředu, či dozadu. Poté se role vystřídají. Toto cvičení je prováděné již v chráničích.
- Závěrečná část
    - Protažení.
    - Zhodnocení tréninku a motivace na další.

Pátek 16:00 – 18:00 druhý odpolední páteční trénink jsme začali venkovním během, následovalo zopakování technik z předchozího tréninku, přidali jsme obranné techniky a navázali jsme na ně dalšími pokračujícími technikami.

- Úvodní část
    - Běh po okolí cca 20 min.
- Průpravná část
    - Protažení.
- Hlavní část
    - Opakování z hodinového tréninku útočných technik a za každou technikou navázalo pokračování dvou a více libovolných technik.
    - Údery ve výskoku v pohybu dozadu.
    - Přeskakovaný obloukový kop ze zadní nohy.
    - Odskakovaný boční kop s otočkou o 180°.
    - Za těmito obrannými také pokračovaly další techniky, ovšem již v pohybu dopředu a tím došlo k přebrání iniciace v útoku.
    - Cvičení probíhalo nejprve na lapy a poté opět v chráničích kdy útočník se snažil zasáhnout obránce a ten se snažil opět uhýbat a provádět obranné techniky.
- Závěrečná část
    - Protažení.
    - Relaxační cvičení.

Sobota 10:00 – 12:00 sobotní dopolední trénink jsme se zaměřili opět na technickou disciplínu Tul a Tukgi. Předešlý den jsme trénovali jednotlivé techniky a dnes jsme již aplikovali do sestav. Sledovali jsme, aby i v návaznosti v sestavách techniky neztrácely na razanci a byly prováděny stejně precizně jako samostatně. Odrazové cvičení je začleněné jako příprava na disciplínu Tukgi, kde je výskok a odraz velice důležitý.

- Úvodní část
    - Hra na babu s předáváním míče.
- Průpravná část
    - Protažení.
- Hlavní část
    - Cvičení Tul na počítání.
    - Cvičení Tul bez počítání.
    - Přeskakování přes lavičky.
    - Protažení.
    - Skákání technik Tukgi s kopem do lapy.
- Závěrečná část
    - Protažení.
    - Zhodnocení tréninku.

Sobota 14:00 – 15:00 v sobotu po obědě v hodinovém tréninku si mohl každý procvičit věci, ve kterých má nedostatky. Žáci s vyšším technickým stupněm se učili nové techniky potřebné ke zvládnutí následujícího Tulu (sestavy).

- Úvodní část
    - Hra na čerta.
- Průpravná část
    - Protažení.
- Hlavní část
    - Učení neznámých technik.
    - Opakování a zdokonalování technik známých.
- Závěrečná část
    - Protažení.

Sobota 16:00 – 18:00 poslední odpolední trénink byl zároveň poslední fyzicky náročný. Na všechny čekalo Matsogi, kde si měli žáci vyzkoušet již trénované útočné i obranné techniky a pohyb při Matsogi. V závěru tréninku se všichni moli těšit ještě na kruhový posilovací trénink.

- Úvodní část
    - Úpolová hra „plácaná“.
- Průpravná část
    - Protažení.
- Hlavní část
    - Stínový boj.
    - Procvičení technik na lapy.
    - Zopakování nácviků kombinací pro útok i obranu.
    - Matsogi.
    - Kruhový trénink o sedmi stanovištích.
- Závěrečná část
    - Protažení.
    - Relaxační cvičení.
    - Zhodnocení tréninku.

Neděle 9:30 – 11:00 poslední dopolední trénink už byl spíše odpočinkový. Trénovaly se techniky pro disciplínu Wiryok.

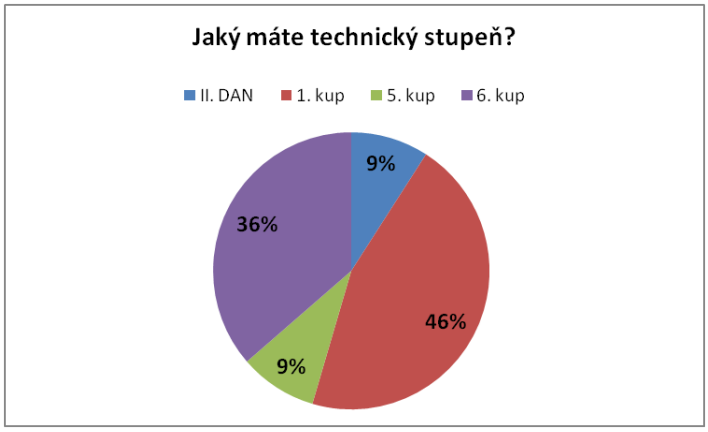
- Úvodní část
    - Šlapaná.
- Průpravná část
    - Protažení.
- Hlavní část
    - Nácvik jednotlivých technik pro Wiryok do lapy a následně do desky.
- Závěrečná část
    - Protažení.

8 Vyhodnocení podzimního soustředění anketou

Pro pomoc při zhodnocení podzimního soustředění jsem sestavil a použil anketu formou dotazování. V sestavené anketě (viz příloha č. 4) jde především o to zjistit, jaké technické stupně mají zájem účastnit se soustředění a jak byli účastníci celkově se soustředěním spokojeni. Podle toho byly sepsány otázky a po skončení soustředění jsem je předložil účastníkům.

Celkem byla anketa rozeslána 14-ti zúčastněným, z toho se vrátilo 11 správně vyplněných formulářů. Sběr dat probíhal po skončení soustředění přibližně po dobu jednoho měsíce. Níže můžeme vidět výsledky získaných dat v relativní četnosti a graficky zpracované v tabulkovém editoru pomocí výsečových grafů.

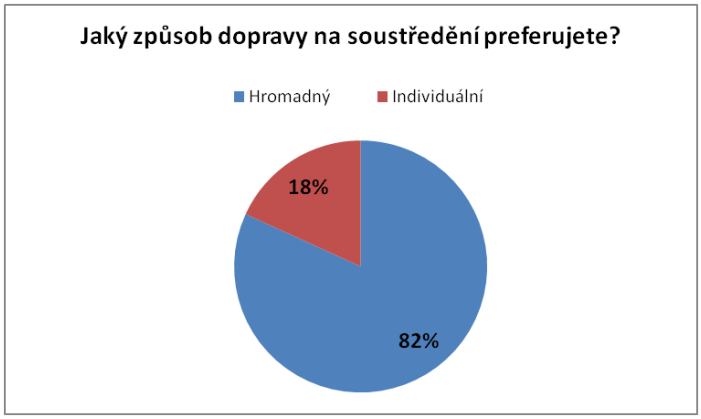
Graf č. 1: Technický stupeň účastníků soustředění



Zdroj: Vlastní zpracování, 2012.

Podle odpovědí na první otázku zjišťujeme, že škála zúčastněných technických stupňů je celkem široká. Převažují zde žáci s vyšším technickým stupněm, což představuje II. DAN a 1. kup (černý a červený pásek) s 55 %. Dále pak žáci motivovaní nadcházejícím Mistrovstvím ČR, kteří jsou držiteli 5. kupu a 6. kupu (zeleno-modrý a zelený pásek). Zde je patrné, že původní záměr soustředění se vyplnil a nižší technické stupně měly možnost trénovat s těmi vyššími.

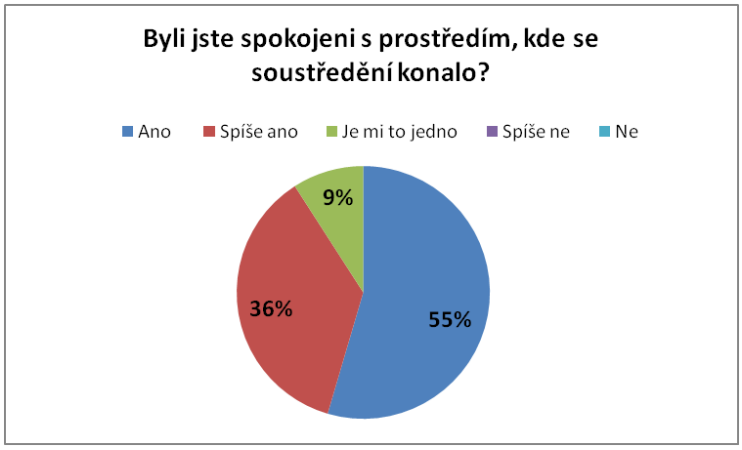
Graf č. 2: Preference způsobu dopravy na soustředění



Zdroj: Vlastní zpracování, 2012.

Většina lidí by preferovala hromadný způsob dopravy na soustředění. 18 % dotazovaných by raději volilo přepravu individuální formou.

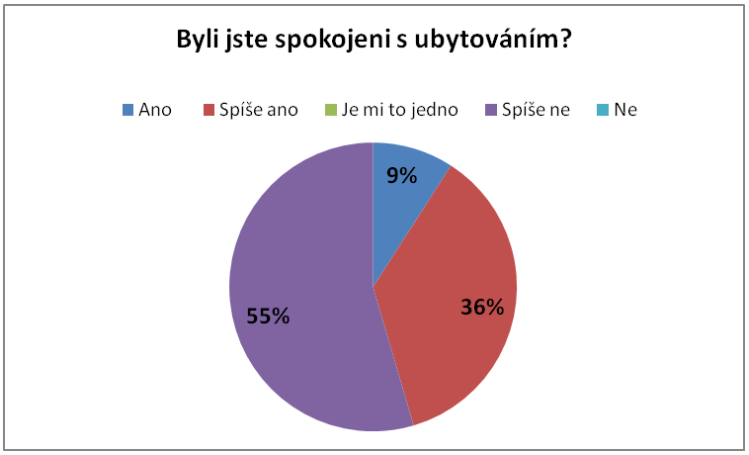
Graf č. 3: Spokojenost s místem konání soustředění



Zdroj: Vlastní zpracování, 2012.

Na otázku prostředí, kde se konalo soustředění, odpovědělo 55 % lidí, že byli spokojeni, 36 % bylo také spíše spokojeno a 9 % to bylo jedno. S lokalitou konání podzimního soustředění jsme byli celkově spokojeni. Při plánování další podobné akce bych opět hledal podobné sportovní zařízení, které umožňuje cvičení jak tělocvičně, tak i ve volné přírodě.

Graf č. 4: Spokojenost s ubytováním



Zdroj: Vlastní zpracování, 2012.

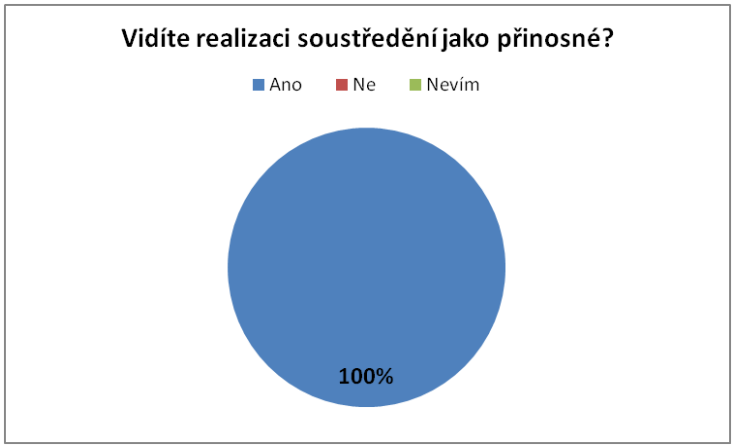
S ubytováním nebylo spokojeno přes polovinu lidí. 45 % lidí s ubytováním spokojeno spíše bylo nebo nemělo žádné výhrady. Ti co s ubytováním spokojeni nebyli, si ztěžovali převážně na nefunkční topení na pokojích a studenou vodu ve sprše, což jsou již výše zmiňované problémy (viz Realizace soustředění). Pozitivem ale je, že stížnosti byly pouze tohoto charakteru ohledně teplé vody a topení. Nikdo si nestěžoval na nabízené služby areálu a stravu.

Graf č. 5: Vhodnost náplně soustředění

Zdroj: Vlastní zpracování, 2012.

Jak lze vidět z grafu, tak s náplní tréninků bylo naprosto spokojeno 100 % účastníků a nic by neměnili. To poukazuje na dobře a vhodně sestavený tréninkový plán soustředění.

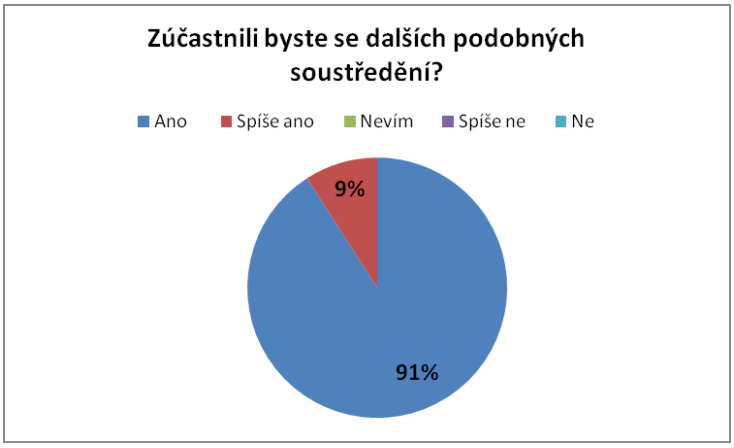
Graf č. 6: Přínosnost soustředění



Zdroj: Vlastní zpracování, 2012.

Všichni účastníci viděli v realizaci tohoto soustředění přínos, především v tréninkovém úsilí a poznání se mezi žáky navzájem. Soustředění splnilo i očekávání toho, že trenér oddílu měl možnost lépe poznat své svěřence a i oni jeho.

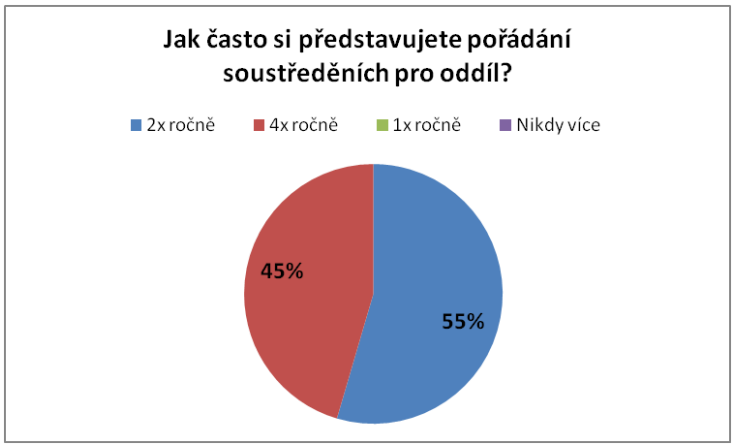
Graf č. 7: Ochota účastníků zúčastnit se dalších soustředění Taekwon-do



Zdroj: Vlastní zpracování, 2012.

Dalších podobných soustředění by se zúčastnili všichni přítomní podzimního soustředění. To ukazuje, jak se podzimní soustředění podařilo zrealizovat. Již po skončení soustředění se mnozí účastníci ptali, zda mohou v blízké době očekávat další podobnou akci.

Graf č. 8: Četnost soustředění



Zdroj: Vlastní zpracování, 2012.

Oddílové soustředění by si většina žáků představovala minimálně 2x ročně, 45 % i 4x ročně. To je velice potěšující zjištění, jelikož by si každý člen oddílu mohl zvolit termín soustředění, který by mu vyhovoval. Toto by bylo pozitivem i pro samotný oddíl, protože by snáze docházelo ke sjednocení jednotlivých technik, než je tomu v současné době. Dle mého názoru by však v dlouhodobějším výhledu tato vysoká četnost soustředění vedla nejspíše ke snížení počtu účastníků na jednotlivých soustředěních. Tudíž konání této akce 2x ročně je vyhovující i z hlediska časové náročnosti.

9 Diskuse

V této kapitole bych rád zhodnotil průběh podzimního soustředění. Zda se vše povedlo podle naplánovaného scénáře, nebo kde byly nedostatky a co bych v ohlédnutí se zpět na akci změnil.

Soustředění bylo naplánováno na dny podzimních prázdnin a víkendu, tudíž čím více dní tím větší šance na procvičení a opravení, či zdokonalení technik. Kvůli prázdninám jsem předpokládal i větší počet účastníků. Kolem patnácti až dvaceti lidí. Podle toho jsem také vybíral vhodnou lokalitu pro konání akce.

Cena soustředění byla stanovena na 1 550,- Kč a byla vypočítána z ceny ubytování, stravy (plná penze), dopravy zavazadel a ještě rozpočítané ubytování, strava a doprava pro trenéra. Kvůli menší účasti než původně předpokládané by vybrané peníze nestačily a trenér by zbytek doplácel. Díky dané slevě 10 % však nakonec vybraná částka od účastníků stačila i na pokrytí nákladů za pobyt trenéra. Zbylé peníze se po domluvě vložily do společného fondu oddílu.

Ohlasy po skončení soustředění od účastníků byly vesměs kladné. Někteří se dokonce ptali, zda se mohou těšit na podobné soustředění na jaře. Chvála padala především na náplň tréninků i na výběr místa. Kritizováno bylo naopak nefunkční topení na jinak pěkných pokojích. Za tento nedostatek se personál Areálu Bezdružice omlouval hned po našem příjezdu na místo a snažil se jej zmírnit dodáním přímotopů, o něž jsme se bohužel museli střídat. Druhý den se k topení naneštěstí přidala i porucha na kotli s ohřevem vody na sprchování. Přišli jsme tak i o možnost osprchovat se teplou vodou. Za tyto poruchy se personál omlouval a snažil se je opravit, leč marně. My jsme si tak alespoň kromě fyzické kondice mohli trénovat i psychickou kondici a kromě cvičení TAE a KWON procvičit i trošku opomíjené DO a zopakovat si tak pět zásad Taekwon-do (čestnost, zdvořilost, vytrvalost, sebeovládání a nezkrotný duch).

Při průběhu soustředění se vyskytly některé nepředvídatelné chyby, jako právě zmiňované topení a voda, s čím nepočítali ani majitelé. Za tyto nedostatky jsme také kromě slovní omluvy dostali již zmiňovanou 10% slevu z celkové sumy. S podzimním chladnějším počasím jsem počítal a tréninky, které byly původně plánovány na ven, jsem přesunul do vnitřních prostor. Ranní výběhy a rozcvičku však nenarušilo ani pár centimetrů sněhu. Zato nedělní cestu zpět do Plzně, plánovanou též na jízdním kole, to narušilo zásadním

způsobem. Musel jsem vymyslet náhradní variantu, a to odvoz autem všech účastníků. Bylo nutné se v sobotu večer narychlo domluvit s rodiči zúčastněných žáků, aby si pro ně přijeli po skončení soustředění, popřípadě vzali jízdní kola i ostatním, což se naštěstí podařilo.

Z hlediska organizace bych nic neměnil, ovšem v tuto roční dobu bych výběr místa konání volil s většími vnitřními prostorami pro cvičení, jelikož velká hala nebyla vytápěná a museli jsme cvičit v menší tělocvičně. Také bych lépe naplánoval alternativní dopravu při nepřízni počasí, abych ji nemusel vymýšlet na místě.

Podzimní soustředění se až na těch pár nedostatků ze strany Areálu Bezdružice a nečekané změny počasí vydařilo a splnilo svůj cíl. Účastníci tohoto soustředění byli nadšeni připravenými tréninky a těší se na další podobné soustředění. Vztahy mezi žáky Taekwon-do Clubu NARAMA Plzeň se utužily díky společným večerům a uspořádanému „ping-pongovému“ turnaji. Velký podíl na tom měly hlavně tréninky, které nebyly zrovna nejlehčí a kde si jsou všichni rovni. Některým se tvrdé tréninky podařilo zúročit i na Mistrovství České republiky. Tomáš Huda vybojoval stříbrnou medaili ve sportovním boji a Jaroslav Gros si odvezl z technických sestav bronzovou medaili. Pro Jardu to byl vůbec první start na Mistrovství České republiky Taekwon-do ITF.

Taekwon-do Club NARAMA Plzeň by pomalu mohl začít vzkvétat a lépe prosperovat. Nalákat tak nové členy zajímající se o bojové umění s chutí porovnávat své síly a dovednosti na soutěžích, nebo ty, kteří si přijdou zacvičit jen pro radost z pohybu a sejít se s kamarády.

V příloze č. 5 si můžete prohlédnout fotografie z tréninku, rozcvičky, výběhu a hromadnou fotografii, na které není zachycen jeden účastník, jenž fotil, a proto chybí na fotce.

10 Závěr

Cílem této bakalářské práce bylo zorganizovat a realizovat podzimní soustředění Taekwon-do. Na základě pozitivní zpětné vazby od účastníků tohoto soustředění, si myslím, že se projekt povedl a své cíle splnil.

Přínosem projektu je především zkušenost s přípravou a realizací podobných akcí do budoucna. Upozornění na případné nedostatky v plánování i samotné realizaci soustředění. I přesto, že se člověk snaží eliminovat veškeré negativní jevy, ne vždy se to podaří a ne vždy je může ovlivnit. Při realizaci toho projektu se to ukázalo v podobě nefunkčního topení, které bylo velmi potřebné v době, kdy napadl první sníh. Dále porucha na kotli a nemožnost osprchovat se po náročném tréninku teplou vodou, je taktéž neovlivnitelný fakt při plánování akce.

Dalším důležitým faktorem při plánování soustředění je zvolení počtu účastníků, jelikož skutečný počet se může lišit od plánovaného. To však lze z části ovlivnit dostatečnou motivací při propagaci, výběrem data konání a cenou připravované akce. Cena je ale často spojena právě s množstvím účastníků a od toho se také odvíjí. Je tedy dobré zajistit si předběžný seznam zájemců.

Další přínos tohoto projektu vidím v nastartování a znovuoživení nyní spíše přežívajícího plzeňského oddílu. Všichni účastníci si soustředění chválili, což je rozhodně pozitivní zpráva. Při příštím konání podobných akcí by mohl počet zúčastněných pomalu narůstat. Tímto způsobem bych se chtěl dopracovat k uspořádání týdenního letního soustředění pro celý oddíl a toto byla výborná zkušenost.

11 Abstrakt

Tato bakalářská práce je zaměřena na plánování a realizaci podzimního soustředění Taekwon-do pro žáky plzeňského klubu. Úvod práce je věnován bojovému umění Taekwon-do, co to znamená, jak vzniklo a jeho soutěžní podoba. Dále je zde zmíněno, jak se toto bojové umění dostalo do Plzně a současný stav plzeňského oddílu. V teoretické části jsou zpracovány marketingové podklady pro plánování a realizaci sportovní akce, sportovní management a vyhodnocení akce pomocí ankety. Kapitola příprava soustředění je zaměřena na plánování a následně na samotnou realizaci podzimního soustředění pro žáky Taekwon-do. Závěr práce spolu s vyhodnocením akce pomocí ankety poukazují na nedostatky, nebo naopak na pozitiva realizovaného soustředění.

Klíčová slova:

taekwon-do, soustředění, plánování a realizace akce, marketingový mix

Abstrakt

This bachelor work concentrates on preparation and realization of Taekwon-do autumn camp for intermediate and advanced members of Pilsen club. The introduction is dedicated to the martial art of Taekwon-do, what it means, how it began and its competition form. Then there is mentioned, how this martial art came to Pilsen and the current state of the Pilsen club. In the theoretical part the thesis deals with the marketing materials for the planning and implementation of sports events, sports management and project evaluation by questionnaire. Chapter Camp preparation is directed at planning and subsequently the actual implementation of the autumn camp for the Taekwon-do students. The conclusion of the work together with the evaluation of events by surveys points at the shortcomings, or conversely at the positives of this camp.

Key words:

taekwon-do, training camp, preparation and realization project, marketing mix

Seznam použité literatury

ČÁSLAVOVÁ, E. *Management v tělesné výchově a sportu (vybrané kapitoly)*. 2. vydání, Praha: Karolinum, 2004. 51 s., ISBN 80-246-0050-1.

ČÁSLAVOVÁ, E. *Management a marketing sportu*. 1. vydání, Praha: Olympia, 2009. 225 s., ISBN 978-80-7376-150-9.

EGER, L. *Komunální tělovýchova a sport: plánování, řízení a financování komunální tělovýchovy a sportu v obci.* 1. vydání, Plzeň: Západočeská univerzita, 1998. 74 s., ISBN 80-7082-477-8

FRÖMEL, Karel., NOVOSAD, Jiří., SVOZIL, Zbyněk. *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže.* 1. vydání, Olomouc: Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého, 1999. 173 s., ISBN 80-7067-945-X.

HOBZA V., REKTOŘÍK J. A KOL. *Základy ekonomie sportu*. Praha : Ekopress, s.r.o., 2006. ISBN 80-86929-04-3.

CHRÁSKA, M. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu.* 1. vydání, Praha: Grada Publishing a.s., 2007. 272 s., ISBN 978-80-247-1369-4

KOTLER, P. *Marketing management: analýza, plánování, využití, kontrola*. 9. vydání, Praha: Grada Publishing a.s., 1998. 710 s., ISBN 80-7169-600-5.

MACHOTA, V. *Encyklopedie Taekwon-do ITF*. 2. vydání, 1999

MICHALÍK, Petr, ROUB, Zdeněk a VRBÍK, Václav. *Zpracování diplomové a bakalářské práce na počítači*. 3. vydání, V Plzni: Západočeská univerzita, 2009. 67 s., ISBN 978-80-7043-828-2.

PÁNA, L. *Metodologie a metody výzkumu.* 1. Vydání, České Budějovice: Vysoká škola evropských a regionálních studií, 2007. 164 s., ISBN 978-80-86708-52-2

SERBUS, Ladislav. *Teorie pohybové rekreace: Vybrané kapitoly*. 1. vydání, Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1977. 231 s.

SLEPIČKOVÁ, Irena. *Sport a volný čas*. 1. vydání, Praha: Karolinum, 2000. 111 s., ISBN 80-246-0044-7.

Internetové zdroje

Ceník. *Sport centrum Žinkovy*. [online]. 2012, [cit. 18.9.2012]. Dostupné z: http://www.sportcentrumzinkovy.cz/cenik.htm

Ceník ubytování. *Areál Bezdružice* [online]. 2012, [cit. 18.9.2012]. Dostupné z: http://www.arealbezdruzice.cz/cenik.html

Historie TKD v Plzni. *Taekwon-do Club NARAMA Plzeň* [online]. 2012, [cit. 24.11.2012]. Dostupné z: http://narama.taekwondo.cz/kdo-jsme/historie-tkd-v-plzni/

Seznam tabulek

Tabulka č. 1: Porovnání lokalit pro konání soustředění 25

Tabulka č. 2: Předběžná kalkulace ceny za osobu 27

Tabulka č. 3: Výsledná kalkulace za celé soustředění 32

Tabulka č. 4: Požadovaná cena Areálem Bezdružice za ubytování a stravu 32

Seznam grafů

Graf č. 1: Technický stupeň účastníků soustředění 37

Graf č. 2: Preference způsobu dopravy na soustředění 38

Graf č. 3: Spokojenost s místem konání soustředění 38

Graf č. 4: Spokojenost s ubytováním 39

Graf č. 5: Vhodnost náplně soustředění 39

Graf č. 6: Přínosnost soustředění 40

Graf č. 7: Ochota účastníků zúčastnit se dalších soustředění Taekwon-do 40

Graf č. 8: Četnost soustředění 41

Seznam příloh

Příloha č. 1: Propagační leták plánovaného podzimního soustředění

Příloha č. 2: Informace k podzimnímu soustředění a přihláška

Příloha č. 3: Účetní doklad o celkové ceně soustředění

Příloha č. 4: Anketa

Příloha č. 5: Fotodokumentace

Příloha č. 1: Propagační leták plánovaného podzimního soustředění

Taekwon-do NARAMA Plzeň pořádá podzimní soustředění pod vedením Aleše Vyzrála

Soustředění se konná ve dnech **25. - 28. 10. 2012**

v **Bezdružicích**

Ubytování v penzionu ve 2 až 4 lůžkových pokojích s vlastním sociálním zaízením

Strava - plná penze

Doprava kolektivní na kolech (čtvrteční odpolední trénink)
Doprava zavazadel zajištěna

Sraz účastníků ve 14:00 hod na parkovišti u JISKu, Lochotínská ul.

Cena 1550,-

Přihlášky posílejte na alesvyzral@seznam.cz do 15. 10. 2012

Věřím že využijete tuto možnost cvičení a že ve sportovním duchu prožijeme pěkný, prodloužený víkend. Taekwon!

Příloha č. 2: Informace k podzimnímu soustředění a přihláška

Informace o podzimním soustředění

Taekwon-do NARAMA Plzeň

Kdy: 25. - 28. 10. 2012

Kde: sportovní areál Bezdružice

Ubytování: v penzionu ve 2 - 4 lůžkových pokojích s vlastním sociálním zařízením

Strava: plná penze

Doprava: kolektivní na kolech (odvoz zavazadel zajištěn), při nepřízni počasí doprava vlastní
možnost jiné domluvy

Sraz: ve 14:00 na parkovišti u JYSKu, Lochotínská ulice

Co s sebou: dobok, chrániče (kdo má), sportovní oblečení na ven

Tréninky budou zaměřeny na techniku, sportovní boj, sebeobranu a zlepšení fyzické kondice.

Pro zájemce příprava na Mistrovství ČR.

Cena: 1550,-

Způsob platby: převodem na č. účtu 218527921/0300 do zprávy pro příjemce zadejte své jméno
osobně na tréninku

Prosím o zaplacení do 15. 10. 2012.

Kontakt: e-mail: alesvyzral@seznam.cz
mobil: 724248571

Závazná přihláška na podzimní soustředění

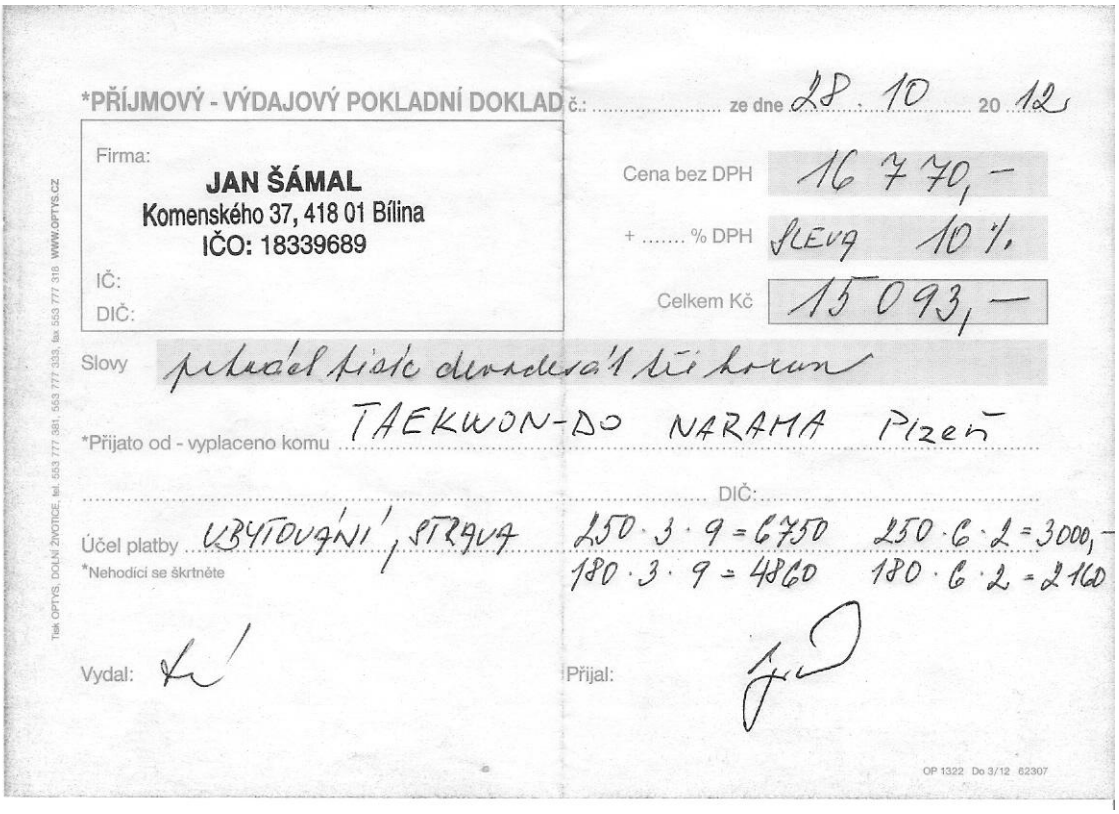
Jméno a příjmení:

Datum narození:

Technický stupeň:

V Dne: Podpis:
(zákonný zástupce)

Příloha č. 3: Účetní doklad o celkové ceně soustředění



*PŘÍJMOVÝ - VÝDAJOVÝ POKLADNÍ DOKLAD č.: ..... ze dne 28. 10 ..... 20 12

Firma:
JAN ŠÁMAL
Komenského 37, 418 01 Bílina
IČO: 18339689
IČ:
DIČ:

Cena bez DPH 16 770,–
+ ..... % DPH SLEVA 10 %
Celkem Kč 15 093,–

Slovy patnáct tisíc devadesát tři korun

*Přijato od - vyplaceno komu TAEKWON-DO NARAMA Plzeň

..... DIČ: .....

Účel platby UBYTOVÁNÍ, STRAVA 250 · 3 · 9 = 6750 250 · 6 · 2 = 3000,–
180 · 3 · 9 = 4860 180 · 6 · 2 = 2160

*Nehodící se škrtněte

Vydal:

Přijal:

Tisk OPTYS, DOLNÍ ŽVONICE, tel. 553 777 381, 553 777 333, fax 553 777 316 WWW.OPTYS.CZ

OP 1322 Do 3/12 62307

Příloha č. 4: Anketa

Anketa

1. Jaký máte technický stupeň?
2. Jaký způsob dopravy preferujete?
   hromadný x individuální
3. Byli jste spokojeni s prostředím, kde se soustředění konalo?
   a) ano, b) spíše ano, c) je mi to jedno, d) spíše ne, c) ne
4. Pokud ne, jaké prostředí by pro Vás bylo nejvhodnější?
5. Byli jste spokojeni s ubytováním?
   a) ano, b) spíše ano, c) je mi to jedno, d) spíše ne, c) ne
6. Pokud ne s čím jste byli nespokojeni?
7. Vyhovovala vám náplň tréninků?
   a) ano, b) spíše ano, c) je mi to jedno, d) spíše ne, c) ne
8. Pokud ne, co byste změnili?
9. Vidíte realizaci soustředění jako přínosné?
   a) ano, b) ne, c) nevím
10. Účastnili byste se dalších podobných soustředění?
    a) ano, b) spíše ano, c) je mi to jedno, d) spíše ne, c) ne
11. Pokud ano, vyhovovala vám tato forma soustředění?
    a) ano, b) spíše ano, c) je mi to jedno, d) spíše ne, c) ne
12. Jak často si představujete pořádání soustředění pro oddíl?
    a) 4x ročně, b) 2x ročně, c) 1x ročně, d) nikdy více

Příloha č. 5: Fotodokumentace

Cvičení Tulů

Ranní výběh

Rozcvička

Všichni účastníci soustředění (bez fotografa)