



ČESKÉ BUDĚJOVICE
M Ě S T O
S P O R T U
2 0 0 9 - 2 0 1 0

Únor:

Profi trénink s volejbalisty

2. 2. 2009 v 15.30 - Sportovní hala na Dlouhé louce

- představení profesionálního tréninku a nácviku speciálních technik hry volejbalistů VK Jihostroj
- prezentace vedení a taktiky trénování profesionálního klubu (Petr Brom)
- relaxační cvičení po sportovní zátěži (Filip Hoch), exhibiční utkání hráčů VK Jihostroj - několikanásobných mistrů ligy - a případných zájemců z řad fanoušků a hostů



Semináře o vlivu sportů na lidský organismus

4. 2. 2009 v 18.00 - Zimní stadion, VIP salónek

Přednáška na téma :

- Výchova talentované mládeže pro vrcholový sport
- Systém výchovy mládeže v HC České Budějovice, o.s. (Jaroslav Liška)
- SCM - vrcholový sport mládeže (Karel Soudek)
- Rámcový tréninkový program sportovních tříd ZŠ se zaměřením na LH (Bedřich Pastyřík)
- Kompenzační cvičení v LH - overbally, pilates, bosu (Kamila Hansová)



Zajímavostí semináře byla prezentace zkušeností pana Ludka Bukače a Jana Tlačila

Sportovní volejbalový den

2. 3. 2009 od 8:30 - Sportovní hala na Dlouhé louce

- celodenní program pro dospělé i děti
- soutěže, tréninky, prohlídky, netradiční ukázky cvičení, šipky, stolní tenis, tapování, exhibiční utkání, autogramiáda a mnoho dalšího včetně pestrého doprovodného programu
- doprovodný program pro děti, dětský koutek, opičí dráha, skákací hrad, skákadlo
- přednášku o zdraví, měření tělesných hodnot: BMI (body mass index), tlaku, cukru, cholesterolu a jiné, koutek zdravé výživy
- občerstvení, pitný režim
- zajímavé ceny v soutěžích
- hudební program a mnoho dalších zajímavých aktivit



Zajímavostí sportovního volejbalového dne bylo kromě bohatého sportovního programu exhibice v basketbalu z řad fotbalistů, basketbalistů, volejbalistů a handicapovaných sledge hokejistů na vozíčkách pro handicapované

březen

Velký sportovní den - hokej

23. 3. 2009 od 10.00 - Zimní stadion / Budvar aréna

celodenní nabitý program pro dospělé i děti

- ukázka profi tréninku
- utkání vybraných hráčů
- autogramiáda
- sledge hokej - zkouška jízdy ve skeletu
- minihokej, prohlídky šaten a zázemí



Výstup na Klet' s fotbalisty

proběhl 28. 3. 2009 na Kleti

- výstup na Klet' s fotbalisty SK Dynamo České Budějovice
- soutěže, dětský koutek
- autogramiáda





duben

Profi trénink s basketbalisty

7.4.2009 od 15:30 - Sportovní hala na Dlouhé louce

- představení profesionálního tréninku a nácviku speciálních technik hry
- prezentace vedení a taktiky trénování profesionálního klubu
- stretching, lehká-atletická abeceda, dribling, přihrávky, soutěže



Seminář o vlivu sportu na lidský organismus/fotbal :

Vývoj – trénink – výkonnost

16. dubna 2009 (16:00 – 20:00) - VIP salonek VAK

Přednášející:

- doc. Dr. Josef Dovalil, CSc. (Dlouhodobá koncepce sportovního tréninku)
- doc. PaedDr. Milada Krejčí, CSc. (Psychologické aspekty výchovy sportovce v dospívajícím věku)
- Mgr. Tomáš Maruška (Kritická místa nácviku HČJ ve fotbale – video ukázka tréninku)
- Jaroslav Hřebík - workshop (Problematika výchovy mládeže ve fotbale, Unie fotbalových trenérů)



Basketbalové odpoledne v Hluboké nad Vltavou

16. dubna 2009 (14:00 – 17:00)

- Ukázka basketbalových dovedností
- Ukázka individuálních činností jednotlivce
- Ukázka streetbalu (hra 3 na 3)
- Společné soutěže hráči BSK + přichodí veřejnost, rodiče – děti
- Exhíbice basketbalistů v plážovém fotbale
- Driving range trénink – odpalování míčků na golfovém hřišti



STATISTIKY:

- Akce za první tři měsíce navštívilo cca 790 účastníků
- Rozdalo se na cca 9500 kusů letáků
- www navštívilo na 300 návštěvníků
- Zapojilo se cca na 20 subjektů
- Uskutečnilo se na „8“ Akcí
- Napsalo o nás cca 33 článků