
**Zpráva o činnosti mládeže do
motivační soutěže vyhlášené
Komisí žen ČNS pro rok 2015**



Za NK Bajda vypracoval
David NĚMEC

Obsah

1	Seznámení se situací	2
2	Termínový kalendář 2015	3
2.1	Leden–březen	3
2.2	Duben–červen	3
2.3	Červenec–září	4
2.4	Říjen–prosinec	5
3	Dlouhodobé soutěže	6
3.1	Jednorázové turnaje mládeže KNS Zlín	6
3.2	Okresní přebor	7
4	Jednorázové soutěže	7

1 Seznámení se situací

V NK Bajda je prozatím celkem pět žáků zhruba stejného věku, jednomu z nich bylo v roce 2015 již 16 let a další dva 15 let v tomto roce dovršili. Přesto je uvádím v tomto dokumentu bez rozdílů všechny. A to z důvodu, že se téměř všech akcí účastnili dohromady.

Jmenný seznam mládeže, včetně data narození a ID registračního čísla z webu ČNS:

- Kutý Daniel; nar. 29. 8. 2000; ID 5095
- Málek Martin; nar. 24. 12. 2000; ID 5094
- Miškovský Richard; nar. 4. 8. 2000; ID 5097
- Rezek Dominik; nar. 8. 9. 1999; ID 4922
- Vilímek Marek; nar. 6. 3. 2001; ID 5101

Ve zprávě je dále nejprve kalendář roku 2015, včetně termínů tréninků, jejich intenzity a za ním následuje seznam dlouhodobých soutěží, kterých se naši žáci účastnili. Po nich uvádím jednorázové akce, některé z nich konané pod hlavičkou ČNS a pak především turnaje v letním období, ve kterých žáci bojovali i o příčky nejvyšší. Ačkoliv s nohejbalem začínali teprve v letních měsících roku 2014.



Obrázek 1: Žáci NK Bajda na Mezinárodním kempu mládeže a žen
Zleva: Richard Miškovský, David Němec (trenér, licence D),
Daniel Kutý, Dominik Rezek, Martin Málek a Marek Vilímek

2 Termínový kalendář 2015

Vzhledem k rozmanitosti ročních období a tomu i podmínek pro trénování uvádím rok 2015 rozdělený na čtvrtletí. V každé podkapitole je uvedena tréninková náplň a její intenzita, která je obohacena o fotky a případně odkazují na publikované články. Dále jsou uváděny veškeré mimo-tréninkové akce, které jsou pak podrobněji k nalezení v dalších kapitolách dokumentu, a to buď v dlouhodobých soutěžích či jednorázových akcí v závislosti na tom, o jakou aktivitu šlo.

2.1 Leden–březen

V těchto, převážně zimních měsících, byla žákům k dispozici tělocvična místní Obchodní akademie. V ní probíhala zimní příprava formou rozcvičení a strečinku, následně tréninku herních činností jednotlivce (nahrávky, hlavičková, trénink příjmů a smečí, správného postavení i provedení bloku) a zakončený samotnou hrou v celkové délce 1,5 hodiny. Každý trénink byl zaměřen na rozdílné osvojení si herních činností jednotlivce.

Mimo výše uvedený trénink, který byl vyhrazený pouze pro žáky NK Bajda, mohli žáci dále dle zájmu navštěvovat další dvě tréninkové jednotky ostatních hráčů klubu, přičemž obě byly zaměřeny na samotnou hru. To jim poskytlo možnost přenést a uplatit natrénované herní činnosti přímo ve hře a proti kvalitnějším a zkušenějším soupeřům. Rozpis tréninků byl uveřejněn na stránkách klubu pod tímto odkazem. V nejlepších případech žáci trénovali v tomto nepříznivém ročním období pro nohejbal celkem 4,5 hodiny týdně ve třech tréninkových jednotkách.

2.2 Duben–červen

Měsíc duben byl pojat především jako příprava na sezónu a hlavně zvládnutí a zvyknutí si na přechod z haly na venkovní kurty. V průběhu května se žáci zapojili do dvou dlouhodobých soutěží. První z nich byl okresní přebor, kterého se letos celkem zúčastnilo osm týmů. Druhou byla soutěž vedená KNS Zlín. Ta probíhala formou celkově osmi jednorázových turnajů mládeže, a to při účasti žáků NK Bajda na šesti z nich. Více o těchto soutěžích pojednává jim samostatně věnovaná kapitola 3.

Jednou z dalších akcí konané výhradně pod záštitou NK Bajda, která **patřila pouze mládeži**, resp. žákům místních ZŠ do 15 let, byl květnový turnaj trojic o „O pohár ředitele školy v nohejbale“. Zúčastnilo se ho celkem osm ZŠ z Kroměříže a okolí, včetně školy, kterou navštěvují i naši hráči. Ti s přehledem turnaj ovládli a postoupili do navazujícího krajského kola. To se konalo v červnu ve Valašském Meziříčí a naši hráči si v něm dokráčeli pro zasloužené vítězství. Akce okresního formátu měla přivábit do NK Bajda i další mladé zájemce o tento sport, avšak ze zúčastněných dětí nikdo vážnější zájem o tento sport neprojevil.

Více o okresním kolem, včetně fotogalerie, je k nalezení v této aktualitě na stránce klubu. Fotogalerie a krátký report o tom krajském je na Facebooku ZŠ Komenského.

Tréninky probíhaly v toto období i dvakrát týdně a to formou dvouhodinových bloků v zaběhlém standardu z haly. Díky takřka neomezenému času bylo více času na věnování se jednotlivým herním činnostem i samotné hře. Opět platilo, že v případě zájmu mohli žáci navštěvovat i další výhradně herní tréninky, především krajských hráčů NK Bajda.



Obrázek 2: Žáci NK Bajda reprezentující ZŠ Komenského
Zleva: Marek Vilímek, Daniel Kutý, Dominik Rezek (dole) a Martin Málek

2.3 Červenec–září

Nohejbalově nejbohatší období pokračovalo oběma dlouhodobými soutěžemi. V nich žáci sbírali potřebné herní zkušenosti a díky větším časovým možnostem byla navýšena i intenzita tréninků. Pokračovalo se v zaběhlém konceptu, ale daleko větší důraz byl kladen na kvalitní strečink jak před, tak i po tréninku v návaznosti s regenerací v bazénu v prostorách areálu sousedícího koupaliště.

Motivovat ke strečinku i docházce na tréninky pomohla i dlouhodobá soutěž mezi žáky navzájem. Tou byl jeden typ protažení (vzpor stojmo) z celého setu všech cviků. U tohoto cviku proběhlo na začátku července orientační měření. Rozdíl oproti ilustračnímu obrázku uvedenému níže byl ten, že žáci stáli na stejném vyvýšeném místě a měřena byla vzdálenost mezi zemí a konečky prstů. Tato měření proběhla celkem čtyřikrát během dvou měsíců. Vítězem se stal ten, který tuto vzdálenost během dvou měsíců dokázal co nejvíce zmenšit a mimo dobrý pocit si odnesl i drobnou odměnu. Z tabulky lze vyčíst, že za poměrně krátké období udělal největší pokrok Martin Málek.



Obrázek 3: Ilustrace měřeného protahovacího cviku – vzpor stojmo

Centimetrů od země					
	1. 7. 2015	21. 7. 2015	4. 8. 2015	25. 8. 2015	rozdíl
Kutý Daniel	23 cm	22 cm	21,5 cm	20 cm	3 cm
Málek Martin	42 cm	38 cm	34 cm	31 cm	11 cm
Miškovský Richard	28,5 cm	26 cm	24 cm	23 cm	5,5 cm
Rezek Dominik	21,5 cm	19,5 cm	18 cm	17 cm	4,5 cm
Vilímek Marek	41 cm	39,5 cm	37 cm	34 cm	7 cm

Tabulka 1: Naměřené hodnoty – vzdálenost mezi konečky prstů a zemí v závislosti na pravidelném strečinku

Co se týče herních činností, ty byly vedeny intenzivně s důrazem na vysvětlení jejich provedení, předvedení a osvojení si správných návyků. Jak probíhal jeden z tréninků, konkrétně ten zaměřený na smeč vnitřní stranou nohy, naleznete v tomto albu.

V tomto období se žáci mimo tréninky zúčastnili mnoha akcí. První z nich, Mezinárodní kemp mládeže a žen konaný pod hlavičkou ČNS v Chabařovicích, byl velkým přínosem nejen po stránce výkonnostní, ale i motivační. Mimo něho se žáci zúčastnili několika turnajů konaných především v areálu klubu. Více o nich je uvedeno v kapitole jednorázových akcí. Poslední srpnové dny patřily MČR dvojic a trojic v nedalekých Modřicích, kde byl k vidění ten nejlepší nohejbal i za divácké účasti žáků našeho klubu. Stejně tak jsme nechyběli ani na Superfinále nohejbalové extraligy v Nymburce. V měsíci září pak skončili obě dlouhodobé soutěže.

2.4 Říjen–prosinec

V říjnu probíhaly tréninky jedenkrát týdně, a to vzhledem k časovým možnostem jak žáků, tak i trenéra. Vrcholem sezóny však byl pro většinu žáků start v posledním utkání krajského kola mužů ve Zlíně, když do zápasu zasáhli hned tři z pěti žáků. O tom, jak tento moment zvládli, pojednává aktualita na webu NK Bajda.

Od listopadu pak probíhají tréninky v tělocvičně ve stejném duchu tak, jako tomu bylo koncem roku 2014 a počátkem toho letošního. Žáci mohou trénovat až třikrát týdně s tím, že nedělení tréninková jednotka je věnována čistě a pouze jim. Zbylé dvě mohou navštěvovat společně s ostatními hráči klubu, stejně jako loni. Rozpis tréninků v tomto období až do konce března 2016 je uvedený v tomto článku. V listopadu jsme vyrazili ve dvou týmech za dalším turnajem trojic, konkrétně do Nového Jičína. V konkurenci neznámých hráčů z úplně jiné části republiky si žáci vedli velmi dobře a k překvapení všech si jeden tým veze domů nepopulární bramborovou medaili.

Hned další dva turnaje trojic jsou na programu v prosinci tohoto roku. Prvním je již za pár dní konající se 13. ročník vánočního turnaje v nedalekých Zdounkách (informace o loňském ročníku, včetně fotogalerie v této aktualitě). Za tím druhým budou naši žáci cestovat do valašského Brumova-Bylnice.

3 Dlouhodobé soutěže

Jak jsem již uvedl výše v textu, žáci NK Bajda se v roce 2015 zúčastnili dvou dlouhodobých soutěží. Podrobněji se v nich zmiňují v podkapitolách níže. Do obou z nich nastoupili poprvé, a to zhruba rok poté, co s nohejbalem vůbec začali.

3.1 Jednorázové turnaje mládeže KNS Zlín

Jednalo se vůbec o první soutěž, které se žáci zúčastnili. Celkem bylo na programu osm jednorázových turnajů. Tři pro dvojice, tři pro trojice a dva singlové. Vzhledem k neherní praxi v singlu tak žáci hráli na šesti z nich. Jeden turnaj dvojic též **pořádal NK Bajda**. Seznam jednotlivých turnajů, včetně místa konání a kategorie:

1. turnaj dvojic, Valašské Meziříčí, 15. 5. 2015, 4. místo
2. turnaj trojic, Zlín-Prštné, 22. 5. 2015, 5. místo
3. turnaj dvojic, Kroměříž, 5. 6. 2015, 4. a 6. místo
4. turnaj trojic, Přerov, 12. 6. 2015, 4. místo
5. turnaj jednotlivců, Vsetín, 26. 6. 2015 – neúčast
6. turnaj trojic, Valašské Meziříčí, 21. 8. 2015, 2. místo
7. turnaj jednotlivců, Přerov, 28. 8. 2015 – neúčast
8. turnaj dvojic, Vsetín, 11. 9. 2015, 6. a 7–8. místo



Obrázek 4: Žáci NK Bajda (úplně vpravo) na jednorázovém turnaji trojic (21. 8. 2015, Valašské Meziříčí.)

Výsledková tabulka shrnující všechny turnaje i jejich průběžné umístění je k dispozici ke stažení pod tímto odkazem. Hráči ve své první sezóně skončili ve výsledném pořadí na čtvrtém místě z celkově pěti týmů. Report shrnující celý rok soutěže je tradičně na webu klubu, kdežto obsáhlá fotogalerie z prvního turnaje k prohlédnutí na fotoúložišti Rajče.

3.2 Okresní přebor

Druhou soutěží dlouhodobého charakteru byl okresní přebor. Jedná se o tradiční soutěž v kroměřížském okrese s prvním soutěžním ročníkem v roce 1997. Letošní ročník se konal za účasti osmi týmů, a to v době od 6. 5.–17. 9. 2015. Tým tvořený z většiny žáky NK Bajda pod názvem „Naděje“ skončil po čtrnácti utkáních pouze o jeden bod na posledním, osmém místě. Na stránce věnované této soutěži najdete veškerý výsledkový servis. Krátká reportáž, a to jak textová, tak i obrazová, shrnující zakončení dalšího ročníku okresního přeboru, se otevře po kliknutí na tento text.



Obrázek 5: Tým „Naděje“. Zleva: Marek Vilímek, Dominik Rezek, Daniel Kutý, Richard Miškovský, David Němec (hrající trenér) a Martin Málek

4 Jednorázové soutěže

V této kapitole jsou pod odrážkami vypsány jednorázové soutěže a nohejbalové akce, kterých se žáci NK Bajda zúčastnili. U každé z nich je uveden odkaz na zveřejněný článek i fotogalerii. Pokud není napsáno jinak, akce se konaly **na kurtech NK Bajda**. Složení týmů žáků bylo na těchto turnajích různé. Někdy hráli žáci v týmech společně, jindy zase s ostatními hráči NK Bajda tak, aby získali potřebné herní zkušenosti. A i díky tomu hned několikrát obsadili příčky nejvyšší.

- 27. 5. 2015, O pohár ředitele školy – turnaj trojic osmi ZŠ, článek i fotogalerie
- 20.–25. 7. 2015, Mezinárodní kemp mládeže a žen v Chabařovicích, článek, fotogalerie
- 22. 8. 2015, Memoriál Cyrila Kytlici – 16. ročník turnaje trojic, článek, fotogalerie
- 29. 8. 2015, Sluníčkový turnaj trojic – 2. ročník, článek, fotogalerie
- 30. 8. 2015, MČR trojic v Modřicích, divácká účast
- 12. 9. 2015, Lojza Cup – jubilejní 30. ročník turnaje trojic, článek, fotogalerie
- 28. 9. 2015, Superfinále Extraligy v Nymburce, divácká účast
- 21. 11. 2015, O putovní pohár TJ Nový Jičín – 5. ročník turnaje trojic, článek i fotky týmů