

VYSOKÁ ŠKOLA BÁŇSKÁ – TECHNICKÁ UNIVERZITA OSTRAVA
EKONOMICKÁ FAKULTA

KATEDRA MANAGEMENTU

Regenerace sportovců ve vybraných sportovních klubech z hlediska finanční
náročnosti

Regeneration of Athletes in Selected Sports Clubs in Terms of Financial Demands

Student: Jakub Sikora
Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Lenka Malantová

Ostrava 2019

VŠB - Technická univerzita Ostrava
Ekonomická fakulta
Katedra managementu

Zadání bakalářské práce

Student: **Jakub Sikora**

Studijní program: B6208 Ekonomika a management

Studijní obor: 6208R037 Management

Specializace: 03 Sportovní management

Téma: **Regenerace sportovců ve vybraných sportovních klubech z hlediska
finanční náročnosti**
**Regeneration of Athletes in Selected Sports Clubs in Terms of Financial
Demands**

Jazyk vypracování: čeština

Zásady pro vypracování:

1. Úvod
 2. Teoretické vymezení pojmů
 3. Výzkumné šetření ve dvou sportovních klubech
 4. Finanční náročnost regenerace sportovců ve sledovaných sportovních klubech
 5. Souhrn výsledků šetření, náměty a doporučení
 6. Závěr
- Seznam použité literatury
Seznam zkratk
Prohlášení o využití výsledků bakalářské práce
Seznam příloh
Přílohy

Seznam doporučené odborné literatury:

- DURDOVÁ, Irena. *Sport jako sociálně ekonomický fenomén*. Ostrava: VŠB-TU Ostrava, 2015. ISBN 978-80-248-3658-4.
- HOBZA, Vladimír. *Ekonomie sportu: vybrané kapitoly*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2014. ISBN 978-80-244-4381-2.
- HORVÁTHOVÁ, Petra et al. *Základy managementu*. 2. vyd., SOET, vol. 5. Ostrava: VŠB-TU Ostrava, 2017. ISBN 978-80-248-4102-1.

Formální náležitosti a rozsah bakalářské práce stanoví pokyny pro vypracování zveřejněné na webových stránkách fakulty.

Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Lenka Malantová**

Datum zadání: 23.11.2018

Datum odevzdání: 10.05.2019

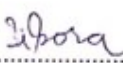


doc. Ing. Petra Horváthová, Ph.D.
vedoucí katedry

prof. Dr. Ing. Zdeněk Zmeškal
děkan fakulty

Prohlašuji, že jsem celou práci, včetně všech příloh, vypracoval samostatně.

V Ostravě, dne 10. 5. 2019



.....
Jakub Sikora

Tímto bych chtěl poděkovat vedoucí své bakalářské práce paní Mgr. Lence Malantové za její čas, cenné rady a vedení během psaní této práce.

Mé poděkování patří také klubům VK Ostrava a TJ Ostrava za poskytnutí důležitých informací potřebných ke zpracování této bakalářské práce.

Obsah

1 Úvod	6
2 Teoretické vymezení pojmů	7
2.1 Definice managementu	7
2.2 Sportovní management	7
2.2.1 Sportovní manažer	8
2.3 Tělesná výchova a pohybová rekreace	9
2.3.1 Tělesná výchova.....	9
2.3.2 Pohybová rekreace.....	9
2.4 Sport.....	9
2.4.1 Definice sportu, historie a jeho dělení.....	9
2.4.2 Zdraví	10
2.4.3 Životní styl	10
2.4.4 Determinanty zdravého životního stylu	10
2.5 Únava a její členění	11
2.5.1 Únava	11
2.5.2 Členění únavy.....	12
2.6 Regenerace	12
2.6.1 Pojem regenerace a její význam	12
2.6.2 Dělení regenerace	13
2.6.3 Prostředky regenerace	13
2.6.4 Regenerační procedury	15
2.7 Masáž.....	22
2.7.1 Původ slova masáž a její vliv.....	22
2.7.2 Účinky masáže	22
2.7.3 Druhy sportovní masáže.....	23
2.7.4 Cíl sportovní masáže	23

2.8	Výzkumné metody	24
2.8.1	Dotazník	24
2.8.2	SWOT analýza	25
3	Výzkumné šetření ve dvou sportovních klubech.....	26
3.1	VK Ostrava	26
3.1.1	Základní informace a historie.....	26
3.1.2	Realizační tým	27
3.1.3	Regenerační a rehabilitační péče o hráče	30
3.1.4	Vybavení klubu z hlediska regenerace a rehabilitace	30
3.1.5	Finanční náročnost regenerace a rehabilitace	31
3.1.6	SWOT analýza	35
3.2	TJ Ostrava	36
3.2.1	Základní informace a historie.....	36
3.2.2	Realizační tým	37
3.2.3	Regenerační a rehabilitační péče o hráčky.....	39
3.2.4	Vybavení klubu z hlediska regenerace a rehabilitace	39
3.2.5	Finanční náročnost regenerace a rehabilitace	40
3.2.6	SWOT analýza	43
4	Komparace finanční náročnosti ve sledovaných sportovních klubech	45
4.1	Komparace vybavení na regeneraci a rehabilitaci	45
4.2	Komparace financování regenerace a rehabilitace.....	46
5	Souhrn výsledků šetření, náměty a doporučení	49
5.1	VK Ostrava	49
5.2	TJ Ostrava	50
6	Závěr	51
	Seznam použité literatury.....	52
	Internetové zdroje	53

Seznam zkratk	54
Seznam grafů	
Seznam obrázků	
Seznam tabulek	
Prohlášení	
Seznam příloh	
Přílohy	

1 Úvod

Sport je v dnešní době obrovský společenský fenomén nejen u nás v České republice, ale i ve světě. Už od malička by měly být děti vedeny ke sportu a je jedno, jestli se jedná o gymnastiku, tenis nebo fotbal. Každé dítě by si mělo vyzkoušet co nejvíce sportů a samo by mělo zjistit, který sport ho nejvíce baví a chtělo by ho v budoucnu dělat, třeba i na profesionální úrovni. Naštěstí v dnešní době, plné počítačů, mobilů a sociálních sítí, máme všude kolem nás spoustu sportovních center i veřejných hřišť, a proto je obzvlášť důležité děti ke sportu vést a plně je v něm podporovat.

Tématem bakalářské práce je regenerace sportovců ve vybraných sportovních klubech z hlediska finanční náročnosti. Pro svou práci jsem si vybral dva ostravské volejbalové kluby hrající českou nejvyšší volejbalovou soutěž. Ke zvýšení zajímavosti mé práce a následné komparace těchto dvou klubů jsem se rozhodl pro jeden mužský volejbalový klub VK Ostrava a jeden ženský volejbalový klub TJ Ostrava. Toto téma jsem si zvolil proto, že jsem velký nadšenec všech druhů sportů, a právě šestkovému volejbalu se ve svém volném čase aktivně věnuji. Líbí se mi jeho dynamičnost a týmovost.

Cílem mé práce je popsat a porovnat vybavení a finanční náročnost regenerace dvou ostravských volejbalových klubů hrající českou nejvyšší soutěž.

K teoretické části jsem z odborné literatury čerpal informace o sportu, managementu, sportovním manažerovi, regeneraci, rehabilitaci a jsou zde vymezeny základní pojmy této problematiky.

V praktické části jsem schopen na základně zjištěných informací porovnat způsoby a finanční náročnost regenerace a rehabilitace mužského a ženského volejbalového klubu. Dále jsem schopen z rozhovoru a pečlivého pozorování navrhnout možné změny a doporučení v oblasti regenerace a rehabilitace sportovců tohoto týmového sportu.

2 Teoretické vymezení pojmů

2.1 Definice managementu

Anglické slovo „to manage“, které znamená řídit, pochází z francouzského „management“, kde „manus“ znamená ruka. (P. F. Drucker, 1999)

Management umožňuje propojit konání různých lidí takovým způsobem, aby bylo dosaženo vytyčených cílů. Slovo management lze přeložit jako řízení. Kromě výjimečných situací člověk není schopen dělat všechny činnosti, které jsou potřeba k zajištění životních potřeb. (Mládková, Jedinák a kolektiv, 2009)

Horváthová (2017, s. 2) tvrdí, že „Management je komplexní soubor ověřených přístupů, názorů, zkušeností, doporučení a metod, které subjekty managementu (tj. vlastník, manažer, pracovník, neformálně vybraný vůdce zájmové skupiny, jednotlivce při řízení sebe sama) užívají ke zvládnutí specifických činností, jež jsou nezbytné k dosažení cílů organizace, zájmové skupiny, jednotlivce.“

Je patrné, že pojem „management“ má mnoho významových poloh a v jejich rámci různé interpretace. S pojmem „management“ se můžeme setkat v trojím významu:

- odborná disciplína s širokým aplikačním záběrem,
- skupina lidí vykonávajících management (vrcholový management, manažeri první linie...)
- obsahově rozmanitá činnost (výrobní management, personální management, investiční management...). (Horváthová a kol., 2017)

2.2 Sportovní management

Slovnímu spojení *management tělesné výchovy a sportu* můžeme rozumět jako způsob uceleného řízení tělovýchovných a sportovních svazů, klubů, spolků, družstev, tělovýchovných jednot, které přinejmenším zčásti realizují podnikatelsky orientované činnosti. Mimo jiné se také jedná o způsob řízení v podnikatelském sektoru výroby

sportovního zboží nebo také provozování placených tělovýchovných služeb. (Durdová, 2012)

Jak tvrdí Durdová (2002, s. 15): „Pro sportovní management jsou charakteristické tři jedinečné aspekty, které odlišují sportovní management od jiného řízení v podnikání:

- *sportovní marketing,*
- *podnikání ve sportu,*
- *zaměstnání v průmyslu, který vyrábí sportovní zboží.“*

2.2.1 Sportovní manažer

Čáslavová (2009, s. 24) tvrdí, že: „Činnosti manažera obsahují základní činnosti manažera (obecně) a uvádí zároveň příklady aplikací z hlediska práce sportovního manažera, včetně jeho činností specifických. Jednotlivé činnosti nejsou vzájemně izolovány a jejich uplatnění a kombinace jsou značně variabilní.“

Podle Čáslavová (2009, s. 25) sportovním manažerem je:

- *„manažer na úrovni vedení sportovní činnosti (vedoucí sportovních družstev i jednotlivců ve vyšších soutěžích, specialisté, vyškolení pro sportovní akce ad hoc – příprava mistrovství světa, Evropy, příprava OH, příprava Gymnaestrády apod., specialisté pro uplatnění sportu ve volném čase lidí, v pracovním procesu, mezi zdravotně handicapovanými lidmi atd.);*
- *manažer na úrovni řízení určitého sportovního spolku, resp. organizace, členové výkonných výborů sportovních i tělovýchovných svazů, sekretáři svazů, vedoucí sportovních středisek řízených armádou a policií apod.;*
- *manažeři v podnikatelském sektoru výroby sportovního zboží nebo provozování placených tělovýchovných služeb, vedoucí fitness, vedoucí výroby sportovního náradí a náčiní, pracovníci reklamních a marketingových agentur pro TVS apod.“*

2.3 Tělesná výchova a pohybová rekreace

2.3.1 Tělesná výchova

Durdová (2015, s. 13) tvrdí, že: „Tělesná výchova je součástí tělesné kultury i součástí výchovného systému a vzdělávání. Je zaměřena na všestranný rozvoj osobnosti prostřednictvím tělesných cvičení, na tělocvičné vzdělávání a na utváření trvalého zájmu o tělesnou kulturu.“

2.3.2 Pohybová rekreace

Pohybová nebo také tělocvičná rekreace vychází z principů rekreace a je součástí tělesné kultury. Zaměřuje se na obnovu a rozvoj tělesných sil, na udržení tělesné a psychické kondice, dodává osvěžení, aktivní odpočinek pomocí zájmové pohybové činnosti nebo také zábavu. (Durdová, 2012)

2.4 Sport

2.4.1 Definice sportu, historie a jeho dělení

Durdová (2015, s. 13) tvrdí, že: „Sport je zaměřen na dosažení vysoké výkonnosti ve zvolené sportovní specializaci a uplatnění v soutěžích. Podle výkonnostní úrovně se dále sport dělí na rekreační, výkonnostní a vrcholový.“

Hobza (2006, s. 9) doplňuje: „Sport je rekreační fyzická aktivita tvořící složku volného času a životního stylu ve vrcholové podobě, prováděná i jako profese. Plní funkce zdravotní i relaxační, zahrnuje momenty soutěživosti, výkonu, regulované ventilace agrese, příslušnosti ke skupině. Je také charakterizována jako pohybová činnost soutěžního charakteru, prováděná podle určitých pravidel.“

Pokud bychom se podívali do bohaté historie světa sportu, zjistíme, že se s ním bylo v nějaké době možné setkat v každé kultuře, přičemž i naše země se značně spolupodílela na rozvoji sportovního hnutí. I přesto, že je sport a jeho rozvoj nedílně propojen s celkovým společenským vývojem, lze jej považovat na počátku 21. století za jeden z nejvýznamnějších a nejvíce fascinujících kulturně-sociálních jevů. (Kunz, 2018)

Existuje celá řada definicí sportů a je možné je rozčlenit podle různých kritérií. Definice sportu můžeme kategorizovat z hlediska např. podle úrovně sportovních soutěží, kolektivního a individuálního sportu, amatérského a profesionálního, národního či tradičního sportu aj.

Všeobecně lze sdělit, že veškeré definice postihují sport buď v užším slova smyslu, tzn. výsledek tělocvičných aktivit, anebo sport v širším slova smyslu, jako společenský faktor. (Durdová, 2012)

2.4.2 Zdraví

Durdová (2015, s. 25) tvrdí, že „zdraví je nejčastěji pojímáno jako stav celkového blaha tělesného, duševního a sociálního. Tedy nejen jako stav prostý nemoci. Hodnota zdraví je více uznávána a ceněna u dospělé populace než u dětí a mládeže, kteří zpravidla zdravotní problémy nemají.“

Mezi nejhlavnější faktory, které působí na zdraví jsou:

- zdravotní péče a prevence,
- životní prostředí,
- životní způsob a styl života. (Durdová, 2015)

2.4.3 Životní styl

Jak tvrdí Durdová (2015, s. 25): „Životní styl (životní způsob, sloh života) bývá definován jako forma života vyjadřující cítění lidí, národa nebo celé společnosti v určitém historickém okamžiku. Formami života se rozumí výrobní a lidské vztahy, způsob budování a výstavby, způsob oblékání, bydlení, trávení volného času apod.“

2.4.4 Determinanty zdravého životního stylu

Podle vědců se vhodně zvolené pohybové aktivity, které jsou vykonávány ve vhodné době, ve vhodném prostředí a v míře odpovídajícímu věku jedince, podílejí na celkovém zdraví člověka, k udržení jeho tělesné a psychické kondice.

Je známa celá řada faktorů životního stylu, tj. podmínek, které výrazně ovlivňují formování životního stylu a pokud spojíme zdravý životní styl se sportovní činností,

objevíme faktory ovlivňující skutečnost, z jakého důvodu jsou anebo nejsou pohybové aktivity součástí života jedince.

Determinanty zdravého životního stylu:

- obecné – podnebí, klima, vegetace, přírodní prostředí,
- demografické – hustota osídlení, počet obyvatel, mobilita obyvatel, lokalita a místo bydlení,
- sociální – povolání, vzdělání, kultura, ekonomika, politika, rasová a etnická příslušnost, náboženství,
- úzce vázané na osobnost – temperament, typ osobnosti, množství volného času, záliby, zájmy.

Veškeré uvedené skutečnosti mají vliv na životní styl jednotlivce. Výrazně zasahují do způsobu života vzájemné závislosti *práce – volný čas*. Tyto volnočasové činnosti je možno kategorizovat od pasivního nicnedělání po fyzicky pohybové aktivity. (Durdová, 2012.)

2.5 Únava a její členění

2.5.1 Únava

Podle Hošková (2015, s. 79, 80) je únava „stav snížené výkonnosti na podkladě předcházející tělesné a/nebo duševní aktivity. Každá činnost vede k únavě. Únava nutí k přerušení či ke snížení intenzity prováděné činnosti. Jako únava se označuje subjektivní pocit nebo objektivní pozorovatelné změny související se zátěží.

Příčiny (zdroje) únavy:

- *snížení či vyčerpání pohotovostních energetických zásob,*
- *nadbytek některých katabolitů (tj. produktů látkové přeměny),*
- *narušení vnitřního prostředí,*
- *změny řídicích a koordinačních mechanismů.*

Při posuzování biochemických ukazatelů je patrná různá individuální vnímavost únavy, pocit únavy ovlivňuje vyšší nervová činnost. Pociť únavy představuje určitou

ochrannou hranici pro organismus. Hranice přirozené únavy je před rezervami k zachování vitálních funkcí. Nefyziologické potlačení této meze může mít až fatální důsledky.“

2.5.2 Členění únavy

Tréninková a soutěžní činnost vyvolává únavu. Ta se poté projevuje v řadě dílčích příznaků, ale hlavně ve snížení celkové výkonnosti.

Únava se dělí na:

- tělesnou a duševní (fyzickou a psychickou),
- celkovou a místní,
- periferní a centrální,
- akutní a chronickou.

Únava se hodnotí podle změn celkové reakce organismu, podle rychlosti zotavených procesů, směřujících k obnově rovnovážného stavu. (Dovalil, 2012)

2.6 Regenerace

2.6.1 Pojem regenerace a její význam

Slovo regenerace ve sportu pojímá veškeré činnosti, mající za cíl rychlé a dokonalejší zotavení. Obzvláště u sportovců vyšší výkonnosti, u nichž tréninkové a soutěžní zatížení dosahuje vysokých hodnot, není možno spoléhat na přirozené zotavené pochody. Pozornost věnovaná regeneraci se bezpochyby odráží v možnostech tréninkových jednotek a následné výkonnosti.

Na vývoj zotavných procesů má vliv také samotný trénink, jeho obsah, stavba a podmínky, v nichž se vykonává. Pro regeneraci je vhodné, pokud je zatížení variabilní, (v případě, kdy se střídá větší a menší zatížení a někdy se zařadí nesespecifická cvičení). Totožně působí variabilita podmínek a prostředí. Během zotavování se nepříznivě odráží i každý nedostatek při organizaci a vedení tréninku.

Na zotavení má zaručeně také vliv dodržování režimu dne. Je známo, že různé funkce během dne a noci rytmicky kolísají. V této spojitosti se uvažuje o jistých biorytmech. Pochopitelně nevyspání, alkohol, neracionální strava a pitný režim zotavené procesy prodlužují. Jistá role se přičítá i emočním stavům, vypjaté citové prožitky zotavení rovněž zpomalují. (Dovalil, 2012)

2.6.2 Dělení regenerace

Podle Hošková (2015, s. 77) „Ize regeneraci dělit na pasivní a aktivní, z hlediska časového vztahu k zátěži pak na regeneraci časnou a pozdní.

***Aktivní regenerace** prezentuje všechny plánovitě aplikované činnosti a prostředky, které urychlují přirozený proces zotavení po zátěži.*

***Pasivní regenerace** je přirozená činnost organismu bez vnějšího zásahu, probíhající již v průběhu zátěže a po zátěži, která směřuje k návratu vychýlených funkcí a hodnot vnitřního prostředí k původní rovnováze, případně na biologicky výhodnější úroveň. Základní formou je odpočinek v klidu a spánek.*

***Časná regenerace** sil prostupuje prováděnou činností nebo na ni bezprostředně navazuje. Cílem je rychle odstranit akutní únavu. Z praktického hlediska se dále dělí na fázi I., v trvání do 1 až 1,5 hodiny po ukončení zátěže, a fázi II., od konce první fáze do dalšího zatížení.*

***Pozdní regenerace** sil se týká delšího časového úseku a nastupuje po delším období intenzivního zatížení.“*

2.6.3 Prostředky regenerace

Hošková (2015, s. 78) tvrdí, že: „Regenerační prostředky se dělí do 4 skupin, mezi kterými je bezprostřední návaznost. Regenerační prostředky je třeba využívat komplexně, výběr provádět po pečlivé analýze momentální situace, kvantity a kvality zatížení a individuálních odlišností každého sportovce. Při volbě je vhodná spolupráce trenéra s lékařem či fyzioterapeutem.

Rozlišujeme prostředky:

- *pedagogické,*
- *psychologické,*
- *biologické či biologicko-lékařské,*
 - *výživa, rehydratace, remineralizace,*
 - *prostředky fyzikální, balneologické a regenerace pohybem,*
- *farmakologické.“*

1. Pedagogické prostředky

Tyto prostředky jsou v moci trenéra a spočívají ve správné volbě tréninkových metod a celého tréninkového plánu. Tuto skupinu prostředků je nezbytné chápat v širším kontextu, jak z pohledu postupů k odstranění únavy, tak z hlediska opatření v rámci prevence únavy.

Trenér musí brát ohled na schopnosti, vlastnosti, zdravotní stav a věk sportovce. Podstatnou roli má správné zvolení poměru tréninkové zátěže k aktivní a pasivní a regeneraci. Je nezbytně nutné věnovat pozornost správné životosprávě s dostatkem kvalitního spánku.

2. Psychologické prostředky

Prostředky, které zahrnují ovlivnění prostředí, relaxační metody, harmonizaci mezilidských vztahů sportovce, časový management. Jsou součástí předcházení depresivních stavů a pocitů frustrace.

3. Biologické prostředky

Biologicko-lékařské prostředky se dělí na dvě podskupiny:

- rehydratace, remineralizace, výživa,
- fyzikální a balneologické prostředky, regenerace pohybem (světelné procedury, tepelné procedury, vodní procedury, elektroprocedury, masáže, aktivní pohybová cvičení).

4. Farmakologické prostředky

Tyto prostředky má možnost ordinovat pouze lékař. Aplikace těchto prostředků musí být vždy řešena jednotlivě a je žádoucí, aby brala ohled na závažnost

aktuálního zdravotního stavu. Farmakologické prostředky jsou doplňkovou, ne základní komponentou k předcházejícím skupinám prostředků. Přitom je ale třeba respektovat antidopingové směrnice. (Dovalil, 2012)

2.6.4 Regenerační procedury

1. Tepelné regenerační procedury

Účinek tepla na lidský organismus využívají tepelné procedury. Využití tepla má účinky trofické, analgetické a spasmolytické. Jsou dány hyperémií tkání, kterou působí aplikace tepla.

Do skupiny tepelných procedur je možno zahrnout:

- vodní procedury,
- aplikaci peloidů (rašeliny, bahna),
- aplikaci parafinu (zábaly, obklady),
- solux, infrasaunu (IR záření),
- diatermii,
- saunu, parní lázeň,
- negativní teplo – působení chladu. (Hošková, 2015)

Vodní procedury – značným regeneračním činitelem vodních procedur je teplo. To je možno tělu dodávat nebo odebírat volbou teploty vody. Teplota, při které již člověk nepocituje ani teplo ani chlad, se nazývá indiferentní (34–36 °C). Nižší teplota působí dráždivě, vyšší sedativně, příliš vysoká opět dráždivě. Kvalita tepelného podnětu záleží na stupni teploty, době expozice, rozsahu působení, momentální reaktibilitě organismu. Vhodnými vodními procedurami jsou otěry částečné či celkové, studené či teplé, zábaly teplé, studené či vlažné, polévání, sprchy, stříky, koupele, regenerační bazén, parní lázeň či sauna. (Dovalil, 2012)

Podle Hošková (2015, s. 101) platí: „Teploty používané v rámci regenerace se dělí do šesti stupňů podle vyvolaných subjektivních pocitů.“ Rozdělení teploty do šesti stupňů můžeme vidět v tabulce 2.0.1 v příloze č.1.

Peloidy – K lokální aplikaci tepla se využívají zábaly nebo obklady. Peloidy vznikly geologickými pochody v přírodě. Rozmělněné se používají ve směsi s vodou. Podle složení a původu se člení na slatiny, rašeliny, slatinné zeminy, minerální bahna. Hustá viskózní směs peloidu s vodou se ohřívá na teplotu 38-48 °C, tím při aplikaci vzniká teplotní spád 10-12 °C. Peloid se nanáší ve vrstvě 3-5 cm silné přímo na kůži nebo se nejprve nanese vrstva na plátno a přiloží na tělo. Poté se překryje suchou látkou a dekou.

Parafín – směs tuhých uhlovodíků, bělavé až slabě zelenožluté barvy. Teplota tuhnutí parafínu je 52-62 °C, tím odevzdává skupenské teplo. Aby se využilo tohoto tepla, aplikuje v tekutém stavu a nechává se ztuhnout. Rozehřátý parafín se nanáší různými způsoby. Může se nanášet štětcem po vrstvách, opakovaným poléváním vždy po ztuhnutí předchozí vrstvy, přikládáním roušek namočených do parafínu, opakovaný krátkým namáčením. Po aplikaci se překrývá rouškou k zamezení úniku tepla. Zlepšuje se prokrvení, snižuje bolest, uvolňují svalové spasmy. Aplikace trvá 15-20 minut. Je možno ho použít k predehřátí před masáží.

Solux – je zdrojem infračerveného záření, které je dlouhovlnnou částí optického spektra. Ve tkáních má po absorpci jen tepelný účinek. Zdrojem je wolframové vlákno o teplotě cca 2600 °C. Aplikace trvá 10-15 minut. Infračervené záření vyvolává skvrnitý erytém, který není vázaný na plochu ozáření a šíří se reflexně do okolí. Mizí krátce po ukončení procedury (0,5-2 hodiny).

Infrasauna – využívá tepelných účinků infračerveného záření. Organismus se ohřívá IR zářením, na rozdíl od klasické sauny, kde je převážně ohříván horkým vzduchem.

Kabina je vybavena zářiči vydávající IR záření. Teplota v kabině je cca 45 °C. Organismus se ohřívá, vydávání tepla probíhá pocením. Zlepšuje se prokrvení kůže, dochází k uvolnění svalů.

Délka aplikace je cca 20-30 minut, podle individuálních pocitů. Může se využít samostatně k predehřátí, uvolnění svalů před klasickou masáží.

Diatermie – elektroléčebná procedura, která využívá tepelné působení vysokofrekvenčního elektrického proudu. Vede k prohřátí v hloubce, bez zapojení

kožní cirkulace. Stupňuje se místní metabolismus, vstřebávání, zlepšuje se elasticita vaziva, má analgetické účinky. Doba aplikace je 10-15 minut.

Může se využít k uvolnění svalstva, k likvidaci myogelóz.

Sauna – celotělová kombinovaná procedura, která spočívá v horkovzdušné lázni a následující aplikaci chladu. Jedná se o tepelný podnět ovlivňující fyzickou i psychickou stránku. Sauna kladně ovlivňuje imunitu, psychické napětí, termoregulaci, svalový tonus, kloubní pohyblivost, metabolismus.

Prostory sauny tvoří:

- *potírna* – místnost se suchým vzduchem o vlhkosti do 15 % a průměrné teplotě kolem 90 °C, vybavená stupňovitými lavicemi,
- *ochlazovna* – prostor pro zchlazení, vybavený bazénkem či sprchou,
- *odpočívárna* – prostor pro relaxaci na závěr celé procedury. (Hošková, 2015)

Jak Hošková (2015, s. 98) tvrdí: „Pro regeneraci se doporučuje teplota vzduchu mezi 80-110 °C s relativní vlhkostí kolem 5 %.“

Pro ochlazení v rámci regenerace je ideální bazének se studenou vodou o teplotě 8-12 °C, umožňující prudké zchlazení. Lze využít i sprchy se studenou vodou, plavání v bazénu nebo také studený vzduch.

Délka pobytu v sauně je individuální, většinou 10-15 minut, u dětí vzhledem k rychlému přehřívání kratší. Signálem pro ukončení pobytu v potírně je nástup mohutného pocení, popřípadě pocit nesnesitelného horka, který může u některých jedinců předcházet pocení.

Doba ochlazování závisí na osobním pocitu nástupu chladu po počátečním paradoxním pocitu tepla.

Je dobré tuto dvoufázovou proceduru opakovat 2x až 3x. Posléze je optimální v klidu relaxovat v odpočívárně po dobu asi 30 minut.

Ohřívání organismu je relativně pomalé, zhruba 1 °C za 10 minut. Vzestup teploty jádra je asi 0,5 °C za 10 minut, kožní teplota stoupá rychleji, na 40-41 °C.

Srdeční frekvence mírně stoupá, krevní tlak může mírně klesat, s výjimkou prudkého ochlazení, kdy dojde ke krátkému výraznému vzestupu na několik sekund.

Pro sportovce je ideální absolvovat regeneraci v sauně 1x týdně, v den s méně intenzivní, lépe však s žádnou tělesnou zátěží. Jinak je nezbytné zachovat minimálně hodinový odstup od zatížení, aby nedocházelo k sumaci obou stresujících faktorů. Nedoporučuje se sauna ihned po objemnějším jídle, ani s prázdným žaludkem. (Hošková, 2015)

Hošková (2015, s. 99) tvrdí: „Účinky sauny se projevují snížením svalového napětí, zvětšením kloubního rozsahu, zintenzivněním metabolismu, zlepšením termoregulace, stimulací endokrinního systému, psychickou relaxací.“

Parní lázeň – hypertermická vzdušná lázeň ve vzduchu nasyceném vodními parami. Vysoká vlhkost vyřazuje odpařování potu, který pouze stéká a neplní svou termoregulační funkci – neochlazuje. Teplota je asi 45 °C, tudíž blízko bodu tepelné tolerance. Přebývání v lázni má být v rozsahu cca 10-15 minut, posléze zchlazení vlažnou sprchou a klid. Dochází k uvolnění svalového napětí, ale nevýhodou je velké zatížení krevního oběhu. Pro účely regenerace není v této formě vhodná.

Polarium – pro regenerační účely lze také využít působení chladu na celé tělo, tedy odebrání tepla z organismu.

Polarium spočívá v krátkodobém pobytu jedince v místnosti o mimořádně nízké teplotě (až -160 °C) a suchém vzduchu, po kterém přichází intenzivní fyzická aktivita. Krátká aplikace (do tří minut) nevede ke změně teploty jádra těla, ale dochází k ochlazení povrchu těla a následné výrazné periferní hyperémii, která může trvat i několik hodin. Po dobu 6-8 hodin přetrvává analgetický účinek a výrazně se snižuje svalový tonus.

Fyziologické důsledky odebírání tepla ovlivňuje několik faktorů:

- velikost plochy, na kterou chlad působí,
- délka doby, po kterou chlad působí,
- hloubka, do které chlad působí.

Celkové působení chladu vede k vazodilataci, analgezii, tlumí zánět a ovlivňuje hormonální systémy i psychický stav. Před procedurou, která se skládá z více aplikací, je nutné lékařské vyšetření.

Pro regenerační i léčebné účely lze využít zařízení nazvané Polarium. Toto zařízení tvoří dvě místnosti, první o teplotě cca $-60\text{ }^{\circ}\text{C}$ (pobyt 30 s), druhá s teplotou až $-130\text{ }^{\circ}\text{C}$ (pobyt 1-3 minuty). Před každým vstupem se kontroluje krevní tlak. Do místností se vstupuje ve speciálním oblečení a obuvi, s obličejovou rouškou, celé tělo musí být suché. Po opuštění Polaria následuje cvičení v trvání alespoň 20 minut. (Hošková, 2015)

2. Vodní regenerační procedury

Nejznámější vodní regenerační procedury jsou:

- *otěry* (částečné či celkové, studené či teplé) – používají se hlavně při lokální únavě,
- *zábaly* (teplé, studené či vlažné) - studené zábaly ochlazují tkáň a jsou vhodné při akutních stavech, teplé ohřívají tkáň a střídavé způsobují velkou cévní reakci,
- *polévání* – využívá mechanické účinky dopadu vody na tělo, po polévání by měl následovat suchý zábal,
- *sprchy* – teplá sprcha má relaxační účinek a chladná tonizuje a dráždí, střídání teplot se doporučuje pro otužování,
- *stříky* (teplé, studené, střídavé) – tlumí psychickou tenzi, mají masážní účinek,
- *šlapací koupele* – ve vaničkách o rozdílné teplotě vody likviduje lokální únavu dolních končetin,
- *perličkové koupele* – je vhodná pro odstranění únavy, napomáhá také při nespavosti a tlumí neurotické a depresivní stavy,

- *regenerační bazén* – umožňuje kombinaci zmiňovaných procedur, umožňuje cvičení s využitím hydrostatického vztlaku a tlaku, pomáhá k uvolnění svalových spasmů a napětí,
- *parní lázeň* – celková hypertermická vzdušná procedura, méně vhodná pro regeneraci,
- *sauna* – zakládá se na prohřátí organismu a jeho následném zchlazení. (Dovalil, 2012)

3. Světelné procedury

Při světelných procedurách se dá využít účinků optického záření různých vlnových délek.

Infračervené záření – má po absorpci ve tkáních jen tepelný účinek. Vyvolává zarudnutí krátkého trvání, jeho rozsah není totožný s ozářenou plochou. Dochází k přehřátí pokožky, k místní i vzdálené reflexní vazodilataci, tím k hyperémii. Další efekt je analgetický a spasmolytický.

Viditelné světlo – má kladný dopad na náš organismus. Světlo, střídání světla a tmy, má zcela zásadní význam. Biologické rytmy organismu jsou ovlivněny střídáním světla a tmy. Nejzjevnější je cirkadiánní rytmus, tedy přibližně 24hodinový. Známy je negativní dopad nedostatku světla na psychiku, různý vliv jednotlivých barev. Působení viditelného světla tedy zasahuje do regenerace v mnoha směrech. (Hošková, 2015)

Ultrafialové (UV) záření – jak tvrdí Hošková (2015, s. 107): „Má významnou biologickou aktivitu. Jsme vystaveni globálnímu UV záření dopadajícímu na zemský povrch. Toto UV záření je přímé a difuzní (i v optickém stínu). UV záření neproniká hluboko do organismu, dostává se do hloubky cca 0,6 mm. Nejvíce tedy ovlivňuje kůži a oči.“

Biolampa – bioptonová lampa je zdroj biostimulačního světla na principu polarizace světla z halogenové žárovky. Záření je polarizované, polychromatické a je odfiltrovaná UV složka. Působení záření je povrchové, proniká do hloubky 1-2,5 cm.

Biostimulační efekt se dá využít pro regeneraci. Aplikace se provádí 1x denně, v trvání několika minut (4-6 minut), počet aplikací se volí individuálně (15-30).

4. Elektroprocedury

Představují využití účinků různých forem elektrické energie. Člení se podle frekvence a typu použitého proudu. Aplikace je vázána řadou pravidel, může být prováděna výhradně odborně školenými zaměstnanci, a to jedině na podkladě lékařské indikace. To omezuje jejich širší využití pro regeneraci ve sportu.

5. Regenerace pohybem

Nedílnou součástí života je pohyb. V aktivní regeneraci pohybového systému má důležitou roli regenerace pohybem. V dnešní době převažuje stálá zátěž vsedě, ve sportu pak snaha o stále stoupající výkon. Obojí, v různém rozsahu, značí nerovnoměrné zatěžování jednotlivých svalových skupin nebo jejich nadměrné zatěžování a směřuje k poruchám funkce pohybového aparátu až k trvalým anatomickým změnám.

Rozdělení svalů dle funkce na svaly:

- **posturální** – udržování základní polohy těla, ve stálém aktivním napětí, sklon k hypertonii a zkracování,
- **fázické** – vykonávání pohybů a koordinací, sklon k hypotonii a oslabení.

Kompenzační cvičení lze rozdělit na uvolňovací, protahovací a posilovací.

6. Další možnosti

Můžeme využít i další metody z klasického spektra fyzioterapie, především v rámci rekondičních lázeňských pobytů či procedury využívající nové aplikační přístupy, dostupné ve větší míře v posledních letech. Jedná se o inhalaci (aplikaci kyslíku), pobyt v solné jeskyni, floating (nadmášení v přesyceném slaném vodním roztoku), akupresuru nebo také akupunkturu. (Hošková, 2015)

2.7 Masáž

2.7.1 Původ slova masáž a její vliv

Původ slova masáž lze najít v hluboké minulosti. Kolébkou masáže ve sportu se stalo starověké Řecko, a zrovna v řeckém „massé“ nacházíme základ slova, obdobně jako v arabském slově *mas* nebo latinském „massa“. Na všech místech mělo stejný význam – původně tvárná hmota, přeneseně tvarovati, hnísti.

Ve sportu je masáž velice oblíbeným a v podstatě nejpoužívanějším prostředkem regenerace. Je možno ji charakterizovat jako působení mechanických hmatů na lidské tělo. Jedná se o umění doteku ruky maséra na těle masírovaného s osvěžujícím a léčebným záměrem. Ve sportu má běžně připravit sportovce k podání daného výkonu, urychlit zotavení po sportovním výkonu nebo v průběhu tréninku. Využívá se také k doléčení některých zranění. Všeobecně slouží k upevnění tělesného a duševního zdraví nebo k posílení organismu.

Masáž pozitivně ovlivňuje svalové napětí, psychické napětí, centrální nervový systém, prokrvení, kloubní pohyblivost nebo také odstraňování únavových látek.

Vhodným výběrem masáže lze zkvalitnit regeneraci po libovolné fyzické zátěži nejen po sportovním výkonu. Masáž celého těla má velmi pozitivní regenerační vliv. Masáž ve sportu využívají mimo výkonnostních sportovců také ostatní cvičenci, turisté i pravidelně nesportující osoby. Pro tyto skupiny se stává masáž příjemným doplňkem tělesné kultury každého pohybově aktivního člověka. (Hošková, 2015)

2.7.2 Účinky masáže

Účinky masáže lze rozdělit na biomechanické, fyziologické, neurologické a psychologické. V tabulce 2.0.2 můžeme vidět rozdělení účinků masáže na čtyři skupiny. Tuto tabulku můžeme nalézt v příloze č.2.

2.7.3 Druhy sportovní masáže

Sportovní masáž lze rozdělit na specifickou a nespecifickou.

1. Specifická sportovní masáž

Používá se ke specificky sportovnímu účelu a má šest základních forem:

- *kondiční masáž* – uplatňována v kondičně náročném tréninkovém cyklu před hlavním závodním obdobím, pomáhá se rychle zotavit po intenzivním tréninku,
- *pohotovostní masáž* – mnoho sportovců ji považuje za součást přípravy na sportovní výkon, kdy uvádí organismus do stavu pohotovosti,
- *masáž v přestávkách mezi výkony* – využívá se v případě vícekolových soutěží (kvalifikace, čtvrtfinále apod.),
- *masáž odstraňující únavu* – provádí se po skončení sportovního výkonu, využívají se masérské hmaty a techniky v celém základním rozsahu a převážně ne celém těle,
- *masáž po cestování* – často využívaná po několikahodinové cestě sportovce do jiné destinace,
- *sportovně léčebná masáž* – pomáhá doléčovat následky poranění a výrazně zkracuje dobu rekonvalescence, tuto formu sportovní masáže určuje pouze lékař.

2. Nespecifická sportovní masáž

Využívaná bez závislosti na aktuální sportovní výkon v době, kdy pro sportovce skončilo závodní období, tréninky jsou velmi lehké nebo žádné, ale je potřeba udržet tělo ve stavu připravenosti na budoucí zatěžování. Může být prováděna jako masáž celého těla nebo jako částečná masáž. (Hošková, 2015)

2.7.4 Cíl sportovní masáže

Podle Hošková (2015, s. 9) platí: „Sportovní masáž aplikovaná ve výkonnostním sportu musí mít jasně stanovený cíl. Tento cíl je závislý na stadiu tréninkového nebo závodního či odpočinkového období.

Mezi nejdůležitější cíle masáže řadíme:

- *přípravu na sportovní výkon (trénink, soutěž),*
- *pomoc při rozcvičování i během déletrvajících (vícekolové) soutěže,*
- *specifickou pomoc při strečinku,*
- *podporu zotavovacích procesů po zátěži (tréninku, soutěži),*
- *navození pocitu pohody a relaxace,*
- *specifickou pomoc při doléčování zranění po schválení příslušným lékařem.“*

2.8 Výzkumné metody

2.8.1 Dotazník

Dotazník je jednou z nejrozšířenějších technik sociologického výzkumu. Je často spojen s matematicko-statistickou metodou. Výhodami dotazníku jsou například relativně nízká nákladnost, dosah na velký počet dotazovaných, rychlé vyplnění a zpracování výsledků, nenáročnost na počet výzkumných pracovníků i čas na rozmyšlení odpovědi dotazovaných. Nevýhodou dotazníku je, že je neosobní, existuje možnost nepochopení otázky nebo má dotazovaný omezený výběr odpovědí. (Durdová, 1999)

1. Zásady konstrukce dotazníku:

- zcela jasné vytyčení problému,
- dobrá znalost prostředí sledovaného jevu,
- správnost a účelnost otázek. (Durdová, 1999)

2. Typy otázek:

- otevřené (respondent odpovídá svými vlastními slovy),
- uzavřené (dotazovaný má na výběr určitý výčet odpovědí),
- polootevřené (otázky, kde vedle výčtu možných odpovědí je ještě jedna možnost vlastní odpovědi). (Durdová, 1999)

2.8.2 SWOT analýza

Zkratka SWOT pochází z anglických slov: *Strength* – silné stránky, *Weakness* – slabé stránky, *Opportunities* – příležitosti, *Threats* – ohrožení. SWOT analýza je metoda uplatňována v rámci strategického managementu, který se vyznačuje vysokým stupněm originality manažerské práce. Dobrá strategie je taková strategie, která neutralizuje hrozby z vnějšího prostředí, počítá s využitím budoucích příležitostí, těží se silných stránek organizace a snaží se minimalizovat slabé stránky. (Mládková, Jedinák a kol., 2009)

3 Výzkumné šetření ve dvou sportovních klubech

Celkové částky v této práci, pokud není určeno jinak, jsou uváděné za rok 2018.

3.1 VK Ostrava

Obr. 3.1 Logo VK Ostrava



Zdroj: Vlastní průzkum

3.1.1 Základní informace a historie

VK Ostrava je mužský volejbalový klub, který sídlí v Moravské Ostravě a Přívoze a hraje nejvyšší českou volejbalovou soutěž – Uniqa extraligu.

První zmínka o volejbale v Ostravě se datuje do roku 1927. Tehdy byl ve Vítkovicích založen volejbalový klub, který spadal pod místní Sokol.

K dnešnímu dni má ostravský volejbalový klub šest družstev. Kromě mužů má klub také družstvo juniorů, kadetů, starších a mladších žáků a přípravky.

Největšími úspěchy mužského týmu jsou jednoznačně tři mistrovské tituly. První titul získali muži v sezóně 1967/1968 v tehdejší Československé volejbalové lize mužů. Další titul získali v sezóně 2005/2006 v České volejbalové extralize mužů a v téže soutěži získali také doposud poslední mistrovský titul v sezóně 2012/2013, kdy ve finále porazili klub VK Jihostroj České Budějovice. Dalšími úspěchy jsou vítězství v Českém poháru v sezónách 2009/2010, 2011/2012 a 2014/2015 a vítězství v Československém poháru v sezónách 2009/2010 a 2011/2012. Největší úspěch, mimo českou nejvyšší volejbalovou soutěž, se datuje do sezóny 2006/2007, kdy ostravské družstvo postoupilo ze základní skupiny Ligy mistrů evropských zemí do vyřazovacích bojů, kde po prohře s francouzským Tours VB skončilo nakonec na 7. - 12. místě.

Jedním z hesel, kterým se hráči ostravského klubu řídí je slogan „Per to tam!!!“, který vznikl v sezóně 2011/2012 a nejprve sloužil jako pokřik během hry. Nakonec se

tato fráze ujala tak dobře, že si klub nechal na slogan aplikovat ochrannou známku a následně použil tuto frázi i do svého klubového loga.

Obr. 3.2 Slogan "Per to tam!!!"



Zdroj: Vlastní průzkum

3.1.2 Realizační tým

Stanislav Šereda

- masér A mužstva
- týmu k dispozici 3x týdně

Zdeněk Guřan

- fyzioterapeut A mužstva
- zaměstnanec Fakultní nemocnice Ostrava
- týmu k dispozici 1x týdně

Daniel Karol

- masér mládeže
- týmu k dispozici 1x týdně

David Travinský

- fyzioterapeut mládeže
- týmu k dispozici 1x týdně

Všichni tito členové realizačního klubu VK Ostrava nejsou zaměstnanci klubu, ale podnikají jako OSVČ. Od klubu dostávají každý měsíc za svou vykonanou činnost finanční odměnu.

Vyhodnocení dotazníku, který vyplňoval masér A mužstva v zastoupení panem Tomášem Zedníkem.

Otázka č.1

Na začátku dotazníku uvedl, že má 58 let a má vystudované masérské kurzy.

Otázka č.2

Jako svou činnost u týmu charakterizoval jako masérské a fyzioterapeutické služby hráčům VK Ostrava.

Otázka č.3

K otázce, jak často je týmu k dispozici uvedl, že v týdnu bez utkání je hráčům k dispozici nejméně třikrát týdně, pokud se v týdnu hraje utkání je hráčům k dispozici při výjezdu na utkání a dále dle potřeby.

Otázka č.4

Hráče masíruje vždy minimálně 3 hodiny, dle jejich individuálních potřeb a důležitosti masáže. Za dobu, kterou stráví s hráči se dokáže postarat průměrně o 8 hráčů.

Otázka č.5

Na otázku, jaké typy masáží preferuje, odpověděl, že před zápasem preferuje aktivní masáže a po zápase vykonává uklidňující masáže, při svalových disbalancích podpůrné masáže.

Otázka č.6

Jelikož je OSVČ, nabízí také služby široké veřejnosti, která si maséra může objednat v době, kdy není k dispozici hráčům VK Ostrava.

Otázka č.7

Hráčky chodí za masérem se všemi nejrůznějšími zraněními. Pokud jim nestačí fyzioterapie a masáže, posílá je za klubovými lékaři, kteří rozhodnou o dalším postupu, které následně dodržují.

Otázka č.8

Za poslední dva roky se zúčastnil nejrůznějších školení, nyní však vyhledává jen specializované školení (čínské masáže, lymfatické masáže apod.), protože se nároky veřejnosti stále zvyšují a roste poptávka po stále nových a kvalitních typech masáží.

Otázka č.9

Z nutnosti reagování na antidopingové požadavky WADA se snaží být v obraze ve zdravotnických potřebách. Přístroje a techniky masáží sleduje z důvodu vlastní živnosti.

Otázka č.10

S masérem konzultuje rozpočet manažer klubu jednou ročně dle nákladů minulé sezóny s výhledem na sezónu další.

Otázka č.11

Kdyby měl ohodnotit, jak je spokojený s rozpočtem, který je přidělený na regeneraci a rehabilitaci na škále od 1 (velmi spokojen) do 5 (velmi nespokojen), uvedl číslo 3.

Otázka č.12

Hrubá měsíční mzda maséra se pohybuje v rozmezí od 20 001 Kč do 30 000 Kč.

Otázka č.13

Masér odhadl měsíční náklady klubu na regeneraci a rehabilitaci do 100 000 Kč.

Otázka č.14

Jako silné stránky regeneraci a rehabilitaci klubu uvedl mimo jiné dobrou spolupráci s vedením a operativní přístup. Za slabé stránky označil nedostatek fyzioterapeutů. Příležitosti podle něj představuje přístrojová vybavenost a klubová regenerace a rehabilitaci, za hrozby pokládá rozpočet klubu, který je navázán hlavně na dotační peníze.

3.1.3 Regenerační a rehabilitační péče o hráče

Nejdůležitějším článkem regeneračního a rehabilitačního týmu je masér Stanislav Šereda. Pan Šereda, který má bohaté zkušenosti s prací u mužské české i slovenské reprezentace, je týmu k dispozici 3x týdně a hráči s ním řeší veškeré zdravotní problémy, zotavování po zápasech a trénincích. Zdeněk Guřan je klubový fyzioterapeut a pro klub je k dispozici pouze 1x týdně. U mládeže působí fyzioterapeut David Travinský a masér Daniel Karol.

3.1.4 Vybavení klubu z hlediska regenerace a rehabilitace

Vlastní prostory pro regeneraci a rehabilitaci klub nemá, a proto dojíždí do nedalekého VODNÍHO SVĚTA!!! tzv. Čapkárny, kde je hráčům k dispozici finská sauna, parní sauna, infrasauna, klasický bazén, relaxační bazén, ochlazovací bazén, léčivé koupele, fitness centrum aj. Tento areál Vodního světa je dostupný také široké veřejnosti, která ho může navštěvovat ve stanovené otevírací době. Mimo jiné má k dispozici také solárium, koupaliště, parní prádelnu, bazénové centrum či občerstvení.

Obr. 3.3 Relaxační bazén



Zdroj: Sareza.cz

Obr. 3.4 Finská sauna



Zdroj: Sareza.cz

3.1.5 Finanční náročnost regenerace a rehabilitace

a) Financování celkového rozpočtu

Jak je znázorněno v grafu 3.1, celkový rozpočet klubu, který činil 9 milionů Kč, klub financoval z několika zdrojů. Největším podílem se na financování podílelo samotné město Ostrava, které přispělo částkou 4,5 milionů Kč, což představuje polovinu celkového rozpočtu. Dvaceti procenty a druhou nejvyšší částkou 1,8 milionů Kč klubu přispěl Moravskoslezský kraj. Sumu 450 000 Kč věnovalo klubu Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy České republiky. Všechny tři zmíněné částky představují dotaci klubu. Hlavním sponzorem klubu je česká pojišťovací makléřská společnost Renomia, která přispěla částkou 720 000 Kč, což představuje přibližně 8 % z celkového rozpočtu. Ostatní sponzoři zafinancovali zbývajících 1 530 000 Kč z celkového rozpočtu.

Graf 3.1 Financování celkového rozpočtu VK Ostrava



Zdroj: Vlastní průzkum

b) Rozdělení celkového rozpočtu

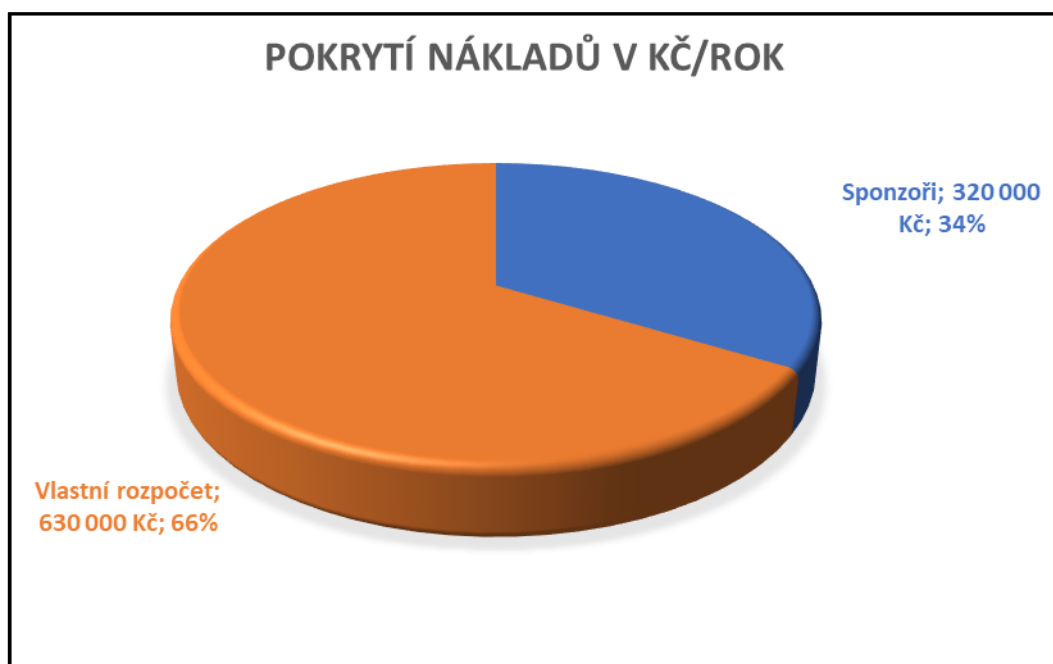
Z celkového rozpočtu klubu, který činil 9 milionů Kč, klub vynaložil 950 000 Kč na regeneraci a rehabilitaci. Tato částka představuje zhruba 11 % celkového rozpočtu.

Jelikož klub nevlastní žádné prostory, platil nájem společnosti Sareza, která klubu zajišťuje veškeré kanceláře, šatny, sprchy a hlavně halu. Částka, kterou klub zaplatil za pronájem zmíněných prostor, se pohybuje ve výši 26 400 Kč ročně.

c) Pokrytí celkových nákladů na regeneraci a rehabilitaci

Na grafu 3.2 můžeme vidět pokrytí nákladů sponzory a z vlastního rozpočtu. Částka 950 000 Kč, kterou klub vynaložil na pokrytí nákladů na regeneraci a rehabilitaci byla financována ze dvou zdrojů. Přibližně jednu třetinu rozpočtu (320 000 Kč) financovali sponzoři. Zbylé dvě třetiny (630 000 Kč) financoval klub z vlastních zdrojů.

Graf 3.2 Pokrytí nákladů na regeneraci a rehabilitaci VK Ostrava



Zdroj: Vlastní průzkum

d) Rozdělení celkových nákladů na regeneraci a rehabilitaci

Největšími náklady klubu VK Ostrava v roce 2018 byly jednoznačně vyplácené **mzdy pracovníků** v celkové výši 450 000 Kč. Do této částky se započítávají odměny masérů a fyzioterapeutů.

Částku 350 000 Kč vynaložil klub na nákup **pitného režimu, iontových nápojů, proteinových tyčinek, gelů, ovoce, vitamínů** apod. Tuto částku klubu zafinancovali dva hlavní dodavatelé. Jedním z nich je česká firma WeFood Nutrition s.r.o., která klubu dodává různé kvalitní výživové doplňky. Pitný režim zajišťuje klubu firma Šumavský pramen a.s., která klubu poskytuje pramenitou vodu.

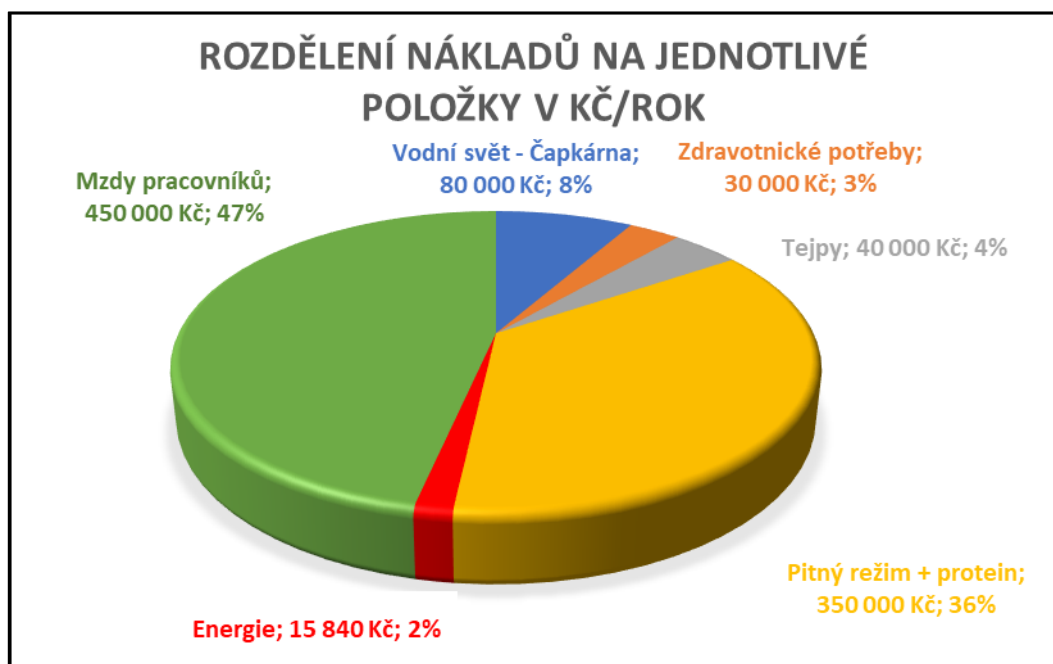
Vodnímu světu – Čapkárně, který poskytuje klubu prostory na regeneraci a rehabilitaci, klub vynaložil 80 000 Kč ze svého rozpočtu. V ceně je zahrnuta možnost využívat sauny, bazény, vířivky a posilovnu po celou sezónu.

Na nákup **zdravotnických potřeb** (lékárnička, obvazy, náplasti, chladící spreje a gely, bandáže apod.), **tejpů** a různých **rehabilitačních pomůcek** (gymnastický míč,

balanční čočka a podložka, Kuzněcův iplikátor, míček „ježek“ aj.) klub vynaložil 70 000 Kč.

Všechny tyto částky můžeme vidět v grafu 3.3, kde jsou graficky znázorněny jednotlivé kategorie.

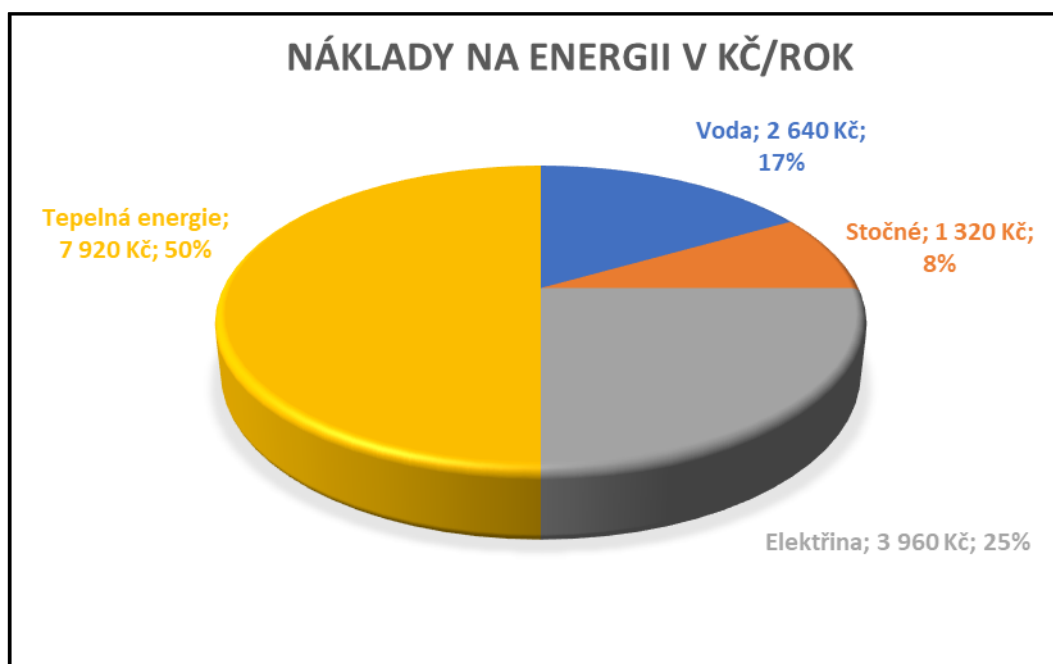
Graf 3.3 Rozdělení nákladů na jednotlivé položky VK Ostrava



Zdroj: Vlastní průzkum

Částkou 15 840 Kč se podílel klub na zaplacení veškeré **energie**, vynaložené na provoz regenerace a rehabilitace. Suma zahrnuje náklady za vodu 2640 Kč (sprchy, vířivka), stočné 1320 Kč (toalety), elektřinu 3960 Kč (sauna, vířivka) a za tepelnou energii 7920 Kč. Tato částka je zahrnuta v ceně 26 400 Kč, kterou klub zaplatil za poskytnutí prostor a energie. Rozdělení těchto částek můžeme vidět v grafu 3.4.

Graf 3.4 Náklady na energii VK Ostrava



Zdroj: Vlastní průzkum

3.1.6 SWOT analýza

Abychom zjistili silné a slabé stránky, příležitosti a hrozby klubu, použijeme SWOT analýzu, viz. tabulka 3.1, která se běžně využívá při strategickém plánování podniku. Díky této analýze budeme schopni později navrhnout potřebné opatření a doporučení.

Tab. 3.1 SWOT Analýza VK Ostrava

SILNÉ STRÁNKY	SLABÉ STRÁNKY
Dobrá spolupráce s vedením	Nevlastní prostory na regeneraci a rehabilitaci – pronájem
Operativní přístup	Nedostatek masérů a fyzioterapeutů
Přátelská atmosféra	Malé množství rehabilitačních přístrojů
PŘÍLEŽITOSTI	HROZBY
Klubová regeneraci a rehabilitace	Vázanost rozpočtu na dotační peníze
Více nebo profesionální masáže a fyzioterapeuti	Složitější spolupráce s odchodem jednoho člověka z vedení
Přístrojová vybavenost	Podfinancovanost sportu

Zdroj: Vlastní průzkum

Shrnutí

Jak můžeme vidět v tabulce 3.1, mezi silné stránky klubu patří dobrá spolupráce s vedením, operativní přístup a přátelská atmosféra. Slabými stránkami klubu můžeme označit nevlastnění prostor na regeneraci a rehabilitaci, nedostatek masérů a fyzioterapeutů a rehabilitační přístroje, které klub nemá. Příležitosti klubu může být vlastní klubová regenerace a rehabilitace v podobě střediska poblíž sportovní haly, kde hráči trénují a hrají své domácí zápasy. Další příležitostí je angažování více masérů a fyzioterapeutů nebo profesionálního personálu, s čímž však souvisí i vyšší náklady, proto je důležité si předem zjistit finanční možnosti klubu. Příležitostí může být také nákup přístrojů, které by usnadnily regeneraci a rehabilitaci. Jako hrozby klubu můžeme označit vázanost rozpočtu na dotační peníze, složitější spolupráce související s odchodem jednoho člověka z vedení nebo také podfinancovanost sportu.

3.2 TJ Ostrava

Obr. 3.5 Logo TJ Ostrava



Zdroj: TJ Ostrava

3.2.1 Základní informace a historie

Tělovýchovná jednota Ostrava je spolek, který sdružuje 10 oddílů – volejbal, stolní tenis, judo, golf, šachy, tenis, plavání, zápas, rekreační sport a jógu. V nejvyšší soutěži volejbalistek – UNIQA EXTRALIGA ŽENY vystupují pod názvem TJ Ostrava. Klub sídlí ve sportovním areálu na ulici Varenská v Moravské Ostravě a čítá 12 družstev (Ženy A, Ženy B, Juniorky A, Juniorky B, Juniorky C, Kadetky A, Kadetky B, Starší žačky A, Starší žačky B, Starší žačky C, Mladší žačky A a Mladší žačky B).

Základna mládežnického volejbalu v Ostravě se datuje do roku 1975, kdy byla na Gajdošové ulici otevřena Hala mládeže. Poté ženský klub několikrát postoupil a sestoupil z nejvyšší české soutěže. Od roku 2003 hraje klub nepřetržitě Uniqua

extraligu. Po roce 2006 získaly největší úspěchy hráčky mládežnických kategorií. Třikrát skončila na druhém místě v extralize družstva juniorek a kadetek. Kadetky přidaly ještě dvě bronzové medaile a největším úspěchem byla zlatá medaile v roce 2010. Družstvo Ženy A od sezóny 2014/15, kdy skončilo na čtvrtém místě, zaznamenává vzestup. V následující sezóně 2015/16 se družstvo nejdříve dostalo do finále Českého poháru, kde po prohře s Prostějovem obsadilo druhou příčku, a poté zakončilo sezónu bronzovou medailí v extralize žen, která znamenala vůbec první bronzovou medaili v historii klubu. V další sezóně 2016/17 obsadily ženy sice čtvrtou příčku, ale v následující sezóně 2017/18 se mohly radovat z místa třetího.

3.2.2 Realizační tým

Zbyněk Matýsek

- masér
- týmu k dispozici 2x týdně

David Galia

- masér
- týmu k dispozici v případě potřeby

Petr Kalman

- fyzioterapeut

Aleš Chytil

- kondiční trenér

Fyzioterapeut Petr Kalman a Aleš Chytil jsou týmu k dispozici v případě potřeby hráček. Všichni tito členové realizačního týmu klubu TJ Ostrava nejsou zaměstnanci klubu, ale podnikají jako OSVČ.

Vyhodnocení dotazníku, který vyplňoval masér klubu pan Zbyněk Matýsek.

Otázka č.1

Dotazovaný má 67 let a vystudoval technický obor na vysoké škole.

Otázka č.2

Okomentoval činnost u týmu jako práci maséra a jeho vyčerpání se odvíjí podle individuálních potřeb hráček.

Otázka č.3

Na otázku, jestli je týmu k dispozici každý den nebo jen v případě potřeby odpověděl, že je týmu k dispozici dvakrát týdně po dobu potřebnou k uspokojení potřeb všech hráček.

Otázka č.4

Co se týče masáží, je hráčkám klubu TJ Ostrava k dispozici dvakrát týdně v areálu na ulici Varenská, kde sídlí i samotný volejbalový klub. Průměrná masáž trvá 20-30 minut, během jednoho dne stihne namasírovat 10 hráček.

Otázka č.5

Na otázku, zdali preferuje masáž před zápasem nebo zápase, respondent odpověděl, že se to všechno odvíjí od potřeby hráček s přizpůsobením, kdy masáž probíhá vzhledem k zápasu.

Otázka č.6

Masér klubu není k dispozici pouze hráčkám klubu TJ Ostrava, ale je také k dispozici veřejnosti, která rovněž může využít jeho služby.

Otázka č.7

Vzhledem k tomu, že se zraněními chodí hráčky za lékařem nebo fyzioterapeutem, za panem Matýskem chodí hráčky nejčastěji s unavenými nebo přetaženými svaly. Nejvíce masíruje horní část těla – bedra a ramena.

Otázka č.8

Za poslední dva roky se nezúčastnil žádného školení v oboru.

Otázka č.9

Na otázku, jestli sleduje vývoj regeneračních a rehabilitačních prostředků ve světě, odpověděl, že nesleduje.

Otázka č.10

Realizační tým nekonzultuje s masérem rozpočet klubu na regeneraci a rehabilitaci.

Otázka č.11

Pokud by měl ohodnotit, jak je spokojený s rozpočtem, který je přidělený na regeneraci a rehabilitaci, tak odpověděl, že ho částka vůbec neovlivňuje.

Otázka č.12

Hrubá měsíční mzda se u maséra pohybuje do 15 000 Kč.

Otázka č.13

Masér nedokáže odhadnout, jaké jsou měsíční náklady klubu na regeneraci a rehabilitaci, která zahrnuje masáže, fyzioterapii, tejpování, saunování, polarium, energii i mzdy.

Otázka č.14

Na poslední otázku, jestli by dokázal zhodnotit silné a slabé stránky, příležitosti a hrozby klubu z hlediska regenerace a rehabilitace, dotazovaný v danou chvíli nedokázal odpovědět, později se však ale zmínil, že by uvítal spolupráci klubu s firmou, zabývající se prodejem rehabilitačních přístrojů a zdravotnických potřeb.

3.2.3 Regenerační a rehabilitační péče o hráčky

Realizační tým v oblasti regeneraci a rehabilitace čítá pět členů. Hlavním masérem je Zbyněk Matýsek, který je hráčkám k dispozici 2x týdně. Klub má ještě jednoho maséra, kterým je David Galia. Tito dva maséři jsou hráčkám k dispozici nejčastěji. Petr Kalman je klubový fyzioterapeut a Aleš Chytil kondiční trenér. Oba jsou k dispozici nepravidelně v závislosti na potřebě trenéra.

3.2.4 Vybavení klubu z hlediska regenerace a rehabilitace

Volejbalový klub TJ Ostrava je nachází ve velkém komplexu sportovišť, který zahrnuje také část regenerační a rehabilitační. Hráčky klubu mají k dispozici mimo jiné:

- saunu pro 10 osob,
- dvě hydromasážní vany,

- masážní místnost,
- posilovnu,
- odpočívárnu.

Všechny tyto prostory hráčky navštěvují pravidelně dle jejich individuálních potřeby, minimálně však dvakrát týdně. Nejvíce času tráví hráčky v posilovně a v masážních místnostech. Prostory nejsou k dispozici pouze hráčkám, ale také veřejnosti, která může tyto prostory rovněž využívat.

Obr. 3.6 Hydromasážní vany



Zdroj: TJ Ostrava

Obr. 3.7 Sauna



Zdroj: TJ Ostrava

3.2.5 Finanční náročnost regenerace a rehabilitace

a) Financování celkového rozpočtu

Celkový rozpočet klub financoval z několika zdrojů. Rozdělení zdrojů můžeme vidět na grafu 3.5. Polovinu rozpočtu klubu financovalo samotné město Ostrava. Vzhledem k neposkytnutí konkrétních částek, máme k dispozici pouze procentní údaje. Deseti procenty se na financování klubu podílel Moravskoslezský kraj. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy České republiky mělo na financování celkového rozpočtu podíl čtyři procenta. Rovněž jako Moravskoslezský kraj se deseti procenty podílel na financování Český volejbalový svaz. Zbýlých dvacet šest procent přiteklo do klubu z členských příspěvků, reklamy a sponzorů, kterými jsou kromě zmíněné firmy ForActiv.cz s.r.o. dále například EP Rožnov, Errea, Lemana sport, Ostravar, Decathlon, Avízo aj.

Graf 3.5 Financování celkového rozpočtu TJ Ostrava



Zdroj: Vlastní průzkum

b) Rozdělení celkových nákladů na regeneraci a rehabilitaci

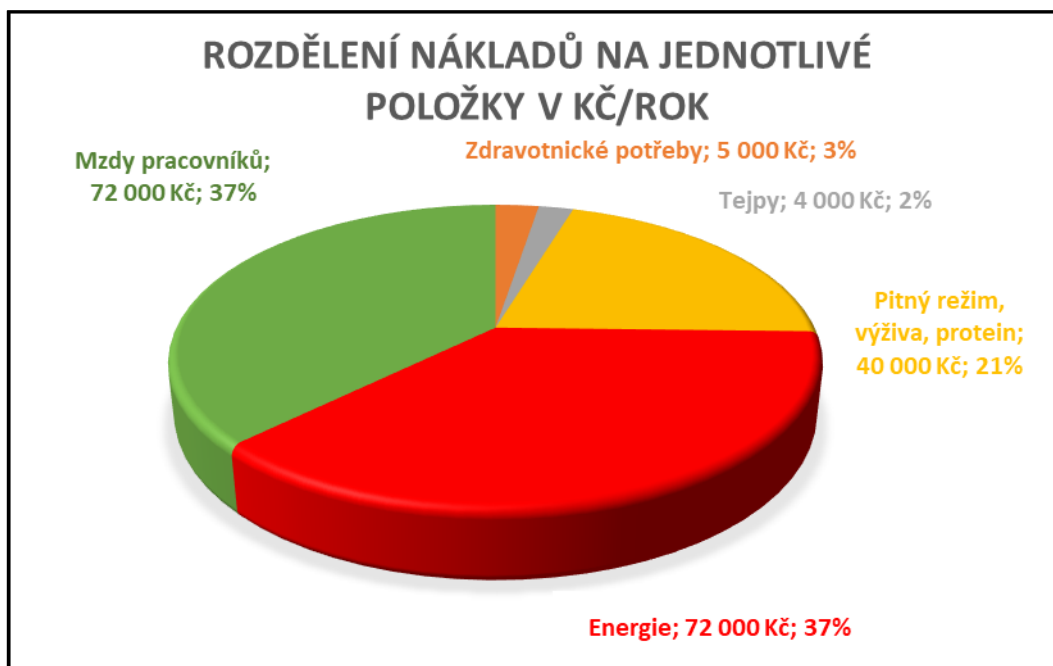
Vyplácené **mzdy pracovníků** byly největší nákladovou položkou klubu. Tato částka, která obsahovala odměny masérům, fyzioterapeutům a kondičnímu trenérovi, se pohybovala v roce 2018 (sezóna trvá 9 měsíců) kolem 72 000 Kč.

Pitný režim, s výjimkou vlastních nápojů, hráčkám zajistila firma ForActiv.cz s.r.o., která klubu dodala iontové nápoje a další sportovní výživu. Veškeré sportovní stravovací doplňky a výživa měly hodnotu 40 000 Kč.

Za **zdravotnické potřeby** (spreje, gely, náplasti, obvazy aj.), **tejpy** a **rehabilitační pomůcky** (př. gymnastické míče) klub zaplatil 9 000 Kč.

Všechny tyto částky můžeme vidět v grafu 3.6, kde máme graficky znázorněny rozdíly mezi jednotlivými kategoriemi.

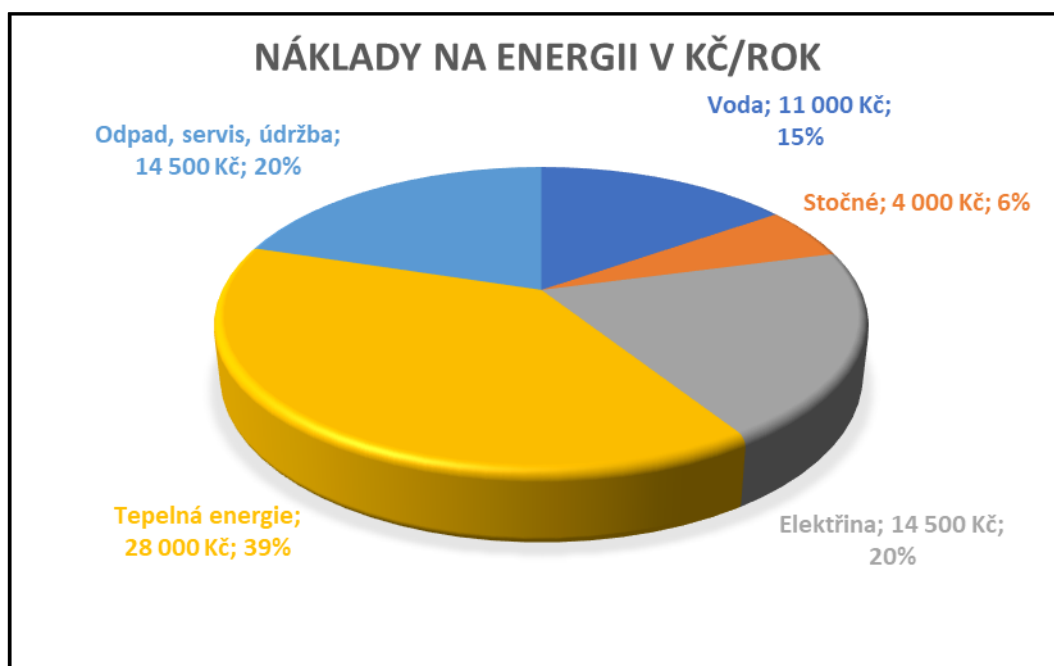
Graf 3.6 Rozdělení nákladů na jednotlivé položky TJ Ostrava



Zdroj: Vlastní průzkum

Jak je pomocí grafu 3.7 ukázáno, částkou 72 000 Kč se klub podílel na zaplacení veškeré **energie**. Do této částky se započítaly náklady na teplo 28 000 Kč, elektřinu 14 500 Kč (sauna, hydromasážní vany, posilovna), vodu 11 000 Kč (vířivka, sprchy, hydromasážní vany), stočné 4000 Kč a zbylých 14 500 Kč klub zaplatil za odpad, servis a údržbu strojů, vybavení aj.

Graf 3.7 Náklady na energii TJ Ostrava



Zdroj: Vlastní průzkum

3.2.6 SWOT analýza

Tab. 3.2 SWOT Analýza TJ Ostrava

SILNÉ STRÁNKY	SLABÉ STRÁNKY
Prostory a vybavení ve vlastnictví spolku	Poměrně malé prostory pro denní regeneraci a rehabilitaci
Ne příliš velké náklady na regeneraci a rehabilitaci	Sdílení prostorů s veřejností
Dostatečně velký rozpočet	
PŘÍLEŽITOSTI	HROZBY
Spolupráce s firmou, poskytující výživové doplňky	Růst cen nových přístrojů a energie
Rozšíření možností zdravotnických potřeb	Stále inovující se přístroje a techniky masáže

Zdroj: Vlastní průzkum

Shrnutí

Jak je v tabulce 3.2 znázorněno, silné stránky klubu mírně převažují nad těmi slabými, ale příležitosti mírně zaostávají za hrozbami. Největší výhodou klubu jsou vlastní prostory a vybavení na regeneraci a rehabilitaci. Rozpočet klubu bez problému pokryje náklady na regeneraci a rehabilitaci. Slabou stránkou klubu jsou malé prostory pro regeneraci a rehabilitaci, a navíc se klub o tyto prostory musí denně dělit s veřejností. Příležitostí klubu pro regeneraci a rehabilitaci může být spolupráce s novou firmou poskytující výživové doplňky či zdravotnické potřeby. Stále rostoucí ceny nových přístrojů a energie může pro klub představovat hrozbu.

4 Komparace finanční náročnosti ve sledovaných sportovních klubech

Porovnání dvou extraligových klubů VK Ostrava a TJ Ostrava je určitě zajímavé nejen z toho důvodu, že se jedná o mužský a ženský klub. Výsledný rozdíl je v některých oblastech překvapivě velký, nicméně se najdou i takové, ve kterých se tyto dva úspěšné kluby příliš neliší. Vzhledem k samotnému cíli práce, kterým je popsat a porovnat vybavení a finanční náročnost regenerace dvou ostravských volejbalových klubů, se zaměříme v dalších krocích právě na toto porovnání.

4.1 Komparace vybavení na regeneraci a rehabilitaci

Vybavení klubu VK Ostrava z hlediska regenerace a rehabilitace není skoro žádné. Samotný klub nevlastní žádné regenerační ani rehabilitační prostory, protože všechny prostory si pronajímá od společnosti Sareza, která je jejich vlastníkem. Na základě pronájmu mají hráči VK Ostrava k dispozici Vodní svět – Čapkárnu, kde mají možnost využití tří druhů saun – finská sauna, parní sauna a infrasauna, dále mohou využívat bazény, ať už klasický, relaxační nebo ochlazovací, který hráči využívají zejména po pobytu v jedné ze saun. Využívat mohou také fitness centrum, léčivé koupele apod. Vždy je hráčům k dispozici regeneračně-rehabilitační tým lidí, který se skládá ze čtyř členů. Zkušená dvojice masér a fyzioterapeut mají na starost A tým, druhá dvojice se stará o mládež. Všichni tyto členové realizačního týmu mají k dispozici pro každodenní práci zdravotnické potřeby, gely, krémy, tejpky a další masérské a fyzioterapeutické prostředky. Pitný režim hráčů zajišťuje společnost Šumavský pramen a.s. a výživové doplňky a proteiny zajišťuje klubu firma WeFood Nutrition s.r.o.

Vybavení klubu TJ Ostrava je oproti klubu VK Ostrava velmi pestré. Klub nemusí platit za pronájem regeneračních a rehabilitačních prostor, protože samotný spolek Tělovýchovná jednotka Ostrava vlastní saunu, ve které se může najednou ohřívat až 10 hráček, dvě hydromasážní vany, ve které si hráčky zlepšují svůj krevní oběh, klub dále nabízí hráčkám masážní místnost, posilovnu a odpočívárnu, kde nabírají síly. Všechny tyto prostory jsou k dispozici nejen všem spolkům Tělovýchovné jednoty, ale také veřejnosti, která může rovněž ve vyhrazené době využívat zmíněné prostory. K dispozici je regeneračně-rehabilitační tým, který se skládá ze čtyř členů – dva maséři, fyzioterapeut a kondiční trenér. Tito členové mají pro svou práci možnost

použití nejrůznějších zdravotnických potřeb, krémů, gelů a tejpovacích pásek. O dodržování pitného režimu se kromě vlastních nápojů stará firma ForActiv.cz s.r.o., která hráčkám zajišťuje různé vitamíny, iontové nápoje a sportovní výživu.

4.2 Komparace financování regenerace a rehabilitace

Porovnání celkových nákladů

Celková částka, kterou klub VK Ostrava vynaložil v roce 2018 na regeneraci a rehabilitaci byla 965 840 Kč. Nutno ale podotknout, že v této částce je započítán veškerý pitný režim, proteiny a výživové doplňky od sponzorů WeFood Nutrition s.r.o. a Šumavský pramen a.s. v celkové hodnotě 350 000 Kč.

Suma, kterou klub TJ Ostrava v roce 2018 vynaložil na regeneraci a rehabilitaci, měla hodnotu 193 000 Kč. Částkou 40 000 Kč se podílela na celkových nákladech firma ForActiv.cz s.r.o., která klubu zajistila vitamíny, iontové nápoje a sportovní výživu.

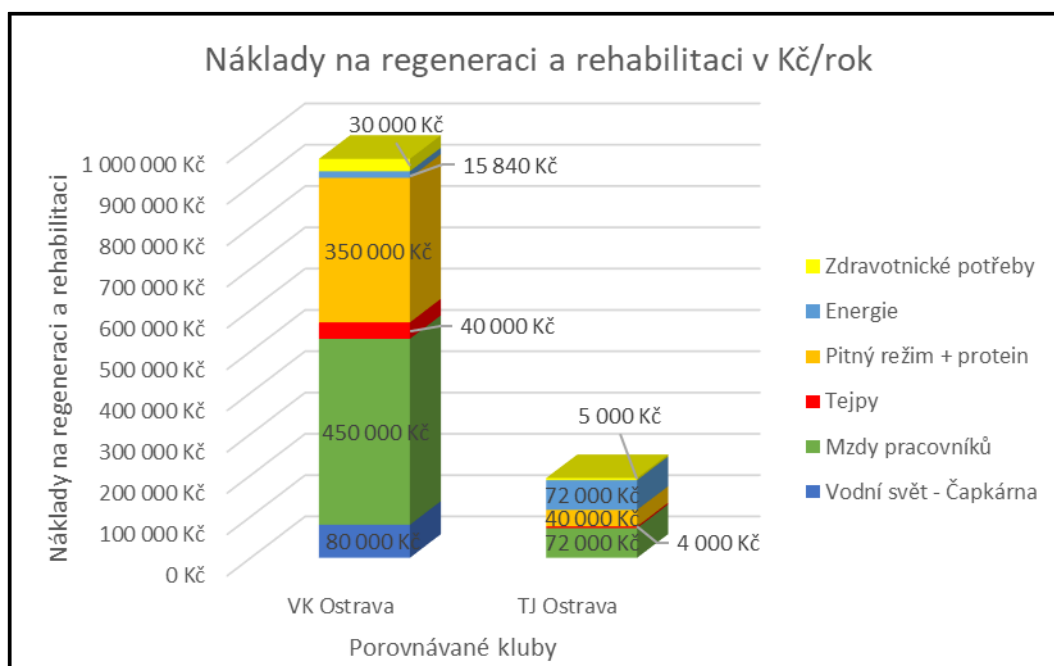
Ze srovnání můžeme vidět, že náklady klubu VK Ostrava na regeneraci a rehabilitaci byly v roce 2018 zhruba pětikrát větší než náklady klubu TJ Ostrava. Sponzoři WeFood Nutrition s.r.o. a Šumavský pramen a.s. přispěli VK Ostrava na pitný režim, výživové doplňky aj. asi osmkrát více než společnost ForActiv.cz s.r.o. klubu TJ Ostrava. Velkou roli v rozdílu nákladů obou klubů hraje roli mimo jiné fakt, že TJ Ostrava má k dispozici vlastní regenerační a rehabilitační prostory, přičemž VK Ostrava si musí tyto prostory pronajímat u společnosti Sareza, viz. dále.

Porovnání jednotlivých nákladů

V grafu 4.1 můžeme vidět rozdíly v nákladech na jednotlivé položky v oblasti regenerace a rehabilitace. Na zdravotnické potřeby vynaložil klub VK Ostrava v roce 2018 30 000 Kč a klub TJ Ostrava 5 000 Kč. Za tejpovací pásky zaplatil VK Ostrava 40 000 Kč a TJ Ostrava 4 000 Kč. Z těchto masérských a fyzioterapijských potřeb nám vyplývá že VK Ostrava vynaložil na tyto potřeby téměř osmkrát více finančních prostředků než TJ Ostrava. Největší finanční rozdíl byl ve mzdách pracovníků, kterým VK Ostrava vyplatil za rok 2018 450 000 Kč a oproti klubu TJ Ostrava byla tato částka vyšší o enormních 378 000 Kč. Co se týče pitného režimu, výživových doplňků a

proteinů nebyl rozdíl o moc jiný než u předchozích mezd. Náklady na tyto doplňky se v roce 2018 vyšplhaly v klubu VK Ostrava na částku 350 000 Kč a TJ Ostrava zaplatila 40 000 Kč. Vzhledem k tomu, že VK Ostrava své prostory na regeneraci a rehabilitaci nevlastní, musí dojíždět do nedaleké Čapkárny, jejíž vlastníkem je společnost Sareza. Této společnosti zaplatil VK Ostrava v roce 2018 80 000 Kč. S tím souvisí i náklady na energii, kdy VK Ostrava mělo náklady v hodnotě 15 840 Kč a klub TJ Ostrava, který vlastní své prostory na regeneraci a rehabilitaci zaplatil za tyto energie 72 000 Kč.

Graf 4.1 Porovnání nákladů na regeneraci a rehabilitaci obou klubů v Kč/rok



Zdroj: Vlastní průzkum

Porovnání nákladů na energii

Posledními náklady, kterými jsme se zabývali byly náklady na energii, kdy se náklady odvíjely od vlastnictví regeneračních a rehabilitačních prostor. V tabulce 4.1 můžeme vidět srovnání jednotlivých druhů energií v roce 2018. Za vodu zaplatil klub VK Ostrava 2640 Kč a o cca 8 000 Kč více zaplatil klub TJ Ostrava. Ještě menší částky se platily za stočné, kdy VK Ostrava zaplatil 1320 Kč a TJ Ostrava 4000 Kč. Poněkud vyšší částky platily kluby za elektřinu, kterou jistě využívaly. VK Ostrava za elektřinu zaplatil 3960 Kč a klub TJ Ostrava zaplatil 14 500 Kč. Největší částky vynaložily kluby za tepelnou energii. VK Ostrava zaplatil za teplo 7 920 Kč a klub TJ Ostrava zaplatil rovných 28 000 Kč. Zajímavý rozdíl můžeme vidět v kategorii servis, údržba. Jelikož

TJ Ostrava má své prostory pro regeneraci a rehabilitaci, odvíjí se od toho i náklady na jejich údržbu a případný servis, který se vyšplhal na částku 14 500 Kč. VK Ostrava tyto prostory nevlastní, tudíž žádné náklady na tuto kategorii nemá. Vše si zajišťuje společnost Sareza.

Tab. 4.1 Porovnání nákladů na energii obou klubů v Kč/rok

Náklady na energii v Kč/rok		
	VK Ostrava	TJ Ostrava
Odpad, servis, údržba	0 Kč	14 500 Kč
Tepelná energie	7 920 Kč	28 000 Kč
Elektřina	3 960 Kč	14 500 Kč
Stočné	1 320 Kč	4 000 Kč
Voda	2 640 Kč	11 000 Kč

Zdroj: Vlastní průzkum

5 Souhrn výsledků šetření, náměty a doporučení

V této práci jsme provedli průzkum dvou volejbalových klubů VK Ostrava a TJ Ostrava. Zjistili jsme, jaká je vybavenost klubů z hlediska regenerace a rehabilitace a jaký je její průběh. Dotazovali jsme se masérů na náplň jejich práce a hlavním úkolem byla komparace finanční náročnosti jednotlivých nákladů. Díky použití dotazníkového šetření a rozhovoru s manažery jsme schopni navrhnout možné doporučení.

5.1 VK Ostrava

Klub z Moravské Ostravy a Přívozu sice nedisponuje regeneračně-rehabilitačními prostory, nicméně má v Čapkárně k dispozici velké množství regeneračních prostředků – finskou saunu, parní saunu a infrasaunu, bazény – klasický, relaxační a ochlazovací, léčivé koupele a fitness centrum. To vše mají k dispozici hráči i veřejnost.

O hráče A týmu i mládeže se stará realizační tým složený ze dvou masérů a dvou fyzioterapeutů, kteří jsou týmu k dispozici převážně jednou až třikrát týdně a řeší s hráči různá zranění. Pokud jim masérské a fyzioterapijské služby nestačí, posílají je za klubovými lékaři.

Z průzkumu jsme zjistili, že veškeré náklady na regeneraci a rehabilitaci se v roce 2018 vyšplhaly na částku 965 840 Kč, kterou z jedné třetiny pokrývají sponzoři a zbylé dvě třetiny si klub zajišťuje ze svého vlastního rozpočtu. Největší podíl na této sumě měly mzdy pracovníků a zajištění pitného režimu a energetických a proteinových doplňků, které klubu sponzorovaly firmy Šumavský pramen a.s. a WeFood Nutrition s.r.o.

Klub VK Ostrava těží z dobré spolupráce mezi realizačním týmem a vedením, díky čemuž v klubu panuje přátelská atmosféra. Proto není klubu moc co vytknout. Pokud bychom mohli klubu něco doporučit, bylo by to nejspíš nakoupení rehabilitačních přístrojů a pomůcek, které v dnešní době umí hodně usnadnit rehabilitaci hráčů (např. vibrační plošina, rotoped, expander gumolanový, balanční podložky apod.). Zcela jistě by klubu v oblasti regenerace a rehabilitace velmi

pomohlo, kdyby kapacity realizačního týmu byly navýšeny o jednoho maséra či fyzioterapeuta.

5.2 TJ Ostrava

Klub TJ Ostrava má k dispozici prostory pro regeneraci a rehabilitaci, které patří spolku Tělovýchovná jednota Ostrava, pod který volejbalový klub spadá. Pro hráčky jsou k dispozici dvě hydromasážní vany, masážní místnost, posilovna, odpočívárna a také sauna. Všechny zmíněné prostory mohou využívat nejen hráčky volejbalového klubu, ale také hráči a hráčky jiných oddílů spolku a veřejnost.

O hráčky se stará čtveřice členů realizačního týmu, který je složen ze dvou masérů, fyzioterapeuta a kondičního trenéra. Všichni tito členové jsou hráčkám k dispozici dvakrát týdně a léčí nejčastěji unavené a přetažené svaly.

Z průzkumu jsme zjistili, že celkové náklady na regeneraci a rehabilitaci v roce 2018 byly 193 000 Kč. Největší byly náklady na mzdy pracovníků a na energii, obě sumy se vyšplhaly na částku 72 000 Kč, což je logické vzhledem k tomu, že klub má své vlastní prostory pro regeneraci a rehabilitaci. Pitný režim a výživové doplňky klubu zajistila firma ForActive.cz s.r.o.

Klub TJ Ostrava má velkou výhodu, že vlastní své prostory pro regeneraci a rehabilitaci a hráčky je mohou využívat, aniž by musely za těmito službami dojíždět. Jediné, co bychom mohli doporučit je modernizace a rozšíření regeneračních a rehabilitačních prostor.

6 Závěr

Cílem práce bylo popsat a porovnat vybavení a finanční náročnost regeneraci a rehabilitace ve dvou ostravských volejbalových klubech VK Ostrava a TJ Ostrava. Po získání veškerých potřebných dat a informací, které mi velice ochotně poskytli manažeři obou klubů, jsem začal postupně plnit cíle této práce.

Bakalářská práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. V teoretické části jsem definoval pojmy jako management, sportovní management, regenerace, rehabilitace, masáže atd. V části praktické jsem nejprve charakterizoval jednotlivé kluby z hlediska vybavení, realizačního týmu a finanční náročnosti, poté jsem tyto informace využil ke komparaci obou klubů. Pomocí SWOT analýzy jsem zjistil silné a slabé stránky, příležitosti a hrozby obou ostravských týmů. Za použití dotazníkového šetření, které vyplnili maséři, v jednom případě v zastoupení manažerem, jsem zjistil náplň jejich práce, dobu strávenou s hráči a hráčkami a mimo jiné odměnu, která jim za jejich vykonanou činnost náleží. Z dotazníku se také potvrdilo, jak velkou zásluhu mají na výkonech hráčů a hráček obou klubů.

Cíl bakalářské práce jsem splnil mimo jiné díky ochotným zaměstnancům obou klubů, kteří mi bez problémů poskytli potřebná data a informace k dané problematice a věnovali mi svůj volný čas.

Během psaní této práce jsem zjistil, jak se liší vybavení na regeneraci a rehabilitaci v mužském a ženském klubu., jak velké jsou náklady klubu, který si tyto prostory musí pronajímat a klubu, který je vlastní, jak početný je realizační tým na regeneraci a rehabilitaci u mužů a u žen, popř. jestli se v něčem liší, kolik času tráví hráči a hráčky s maséry a jak velký podíl mají právě maséři a fyzioterapeuti na sportovních výsledcích klubů.

Věřím, že vytvořené návrhy a doporučení pomohou oběma klubům ke zlepšení jejich regeneračně-rehabilitační stránky.

Seznam použité literatury

1. ČÁSLAVOVÁ, Eva. *Management a marketing sportu*. Praha: Olympia, 2009. ISBN 978-80-7376-150-9.
2. DOVALIL, Josef. *Výkon a trénink ve sportu*. 4. vyd. Praha: Olympia, 2012. ISBN 978-80-7376-326-8.
3. DURDOVÁ, Irena. *Ekonomické aspekty sportovního managementu*. Ostrava: VŠB - Technická univerzita Ostrava, 2012. ISBN 978-80-248-2529-8.
4. DURDOVÁ, Irena. *Sport jako sociálně ekonomický fenomén*. Ostrava: VŠB - Technická univerzita Ostrava, 2015. ISBN 978-80-248-3658-4.
5. DURDOVÁ, Irena. *Sportovní management*. Ostrava: VŠB - Technická univerzita Ostrava, 2002. ISBN 80-248-0130-2.
6. DURDOVÁ, Irena. *Vybrané kapitoly ze sociologie tělesné kultury*. Ostrava: VŠB - Technická univerzita Ostrava, 1999. ISBN 80-7078-691-4.
7. HOBZA, Vladimír a Jaroslav REKTOŘÍK. *Základy ekonomie sportu*. Praha: Ekopress, c2006. ISBN 80-86929-04-3.
8. HORVÁTHOVÁ, Petra, Jiří BLÁHA, Martin ČERNEK, et al. *Základy managementu*. 2. vydání. Ostrava: VŠB-TUO Ostrava, 2017. Series of Economics Textbooks, Faculty of Economics, VŠB-TU Ostrava, vol. 5. ISBN 978-80-248-4102-1.
9. HOŠKOVÁ, Blanka, Simona MAJEROVÁ a Pavlína NOVÁKOVÁ. *Masáž a regenerace ve sportu*. 2. vydání. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2015. ISBN 978-80-246-3099-1.
10. KUNZ, Vilém. *Sportovní marketing: CSR a sponzoring*. Praha: Grada Publishing, 2018. Expert. ISBN 978-80-271-0560-1.
11. MLÁDKOVÁ, Ludmila a Petr JEDINÁK. *Management*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2009. ISBN 978-80-7380-230-1.
12. PETER F. DRUCKER. *Management. An abridged and rev. Version of Management : tasks, responsibilities, practices*. Oxford: Butterworth-Heinemann, 1999. ISBN 978-075-0643-894.

Internetové zdroje

Články | Volejbalový klub TJ Ostrava [online]. Dostupné z: <http://www.volejbal-ostlava.cz/sites/volejbal-ostlava.cz/themes/web/logo.png>

Představujeme VK Ostrava. ČVS [online]. Copyright © ČVS 2015 [cit. 27.03.2019]. Dostupné z: <http://www.cvf.cz/extraliga-muzi/clanky/predstavujeme-vk-ostlava-3194.html>

Tělovýchovná jednota Ostrava [online]. Copyright © [cit. 09.04.2019]. Dostupné z: <https://www.tjostrava.cz/galerie/image?view=image&format=raw&type=orig&id=112>

Tělovýchovná jednota Ostrava [online]. Copyright © [cit. 09.04.2019]. Dostupné z: <https://www.tjostrava.cz/galerie/image?view=image&format=raw&type=orig&id=114>

Úvodní stránka - Sareza [online]. Copyright ©b [cit. 27.03.2019]. Dostupné z: https://www.sareza.cz/wp-content/uploads/2014/05/20090804_ZER_201.jpg

Úvodní stránka - Sareza [online]. Copyright © Rostislav Šimek, S.K.Neumanna 609 [cit. 27.03.2019]. Dostupné z: <https://www.sareza.cz/wp-content/uploads/2014/05/VSS-finska-hlavicka.jpg>

VK Ostrava - oficiální stránky volejbalového klubu Ostrava z.s.. VK Ostrava - oficiální stránky volejbalového klubu Ostrava z.s. [online]. Copyright © 2018 Volejbalovy klub Ostrava z.s. [cit. 27.03.2019]. Dostupné z: <http://www.vkostrava.eu/>

Seznam zkratk

ČR – Česká republika,

ČVS – Český volejbalový svaz,

IR – Infračervené záření,

MŠMT ČR – Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy České republiky,

OH – Olympijské hry,

OSVČ – Osoba samostatně výdělečně činná,

TJ – Tělovýchovná jednota,

TVS – Televizní stanice,

UV – Ultrafialové záření,

VK – Volejbalový klub,

WADA – World Anti-Doping Agency.

Seznam grafů

Graf 3.1 Financování celkového rozpočtu VK Ostrava

Graf 3.2 Pokrytí nákladů na regeneraci a rehabilitaci VK Ostrava

Graf 3.3 Rozdělení nákladů na jednotlivé položky VK Ostrava

Graf 3.4 Náklady na energii VK Ostrava

Graf 3.5 Financování celkového rozpočtu TJ Ostrava

Graf 3.6 Rozdělení nákladů na jednotlivé položky TJ Ostrava

Graf 3.7 Náklady na energii TJ Ostrava

Graf 4.1 Porovnání nákladů na regeneraci a rehabilitaci obou klubů v Kč/rok

Seznam obrázků

Obr. 3.1 Logo VK Ostrava

Obr. 3.2 Slogan "Per to tam!!!"

Obr. 3.3 Relaxační bazén

Obr. 3.4 Finská sauna

Obr. 3.5 Logo TJ Ostrava

Obr. 3.6 Hydromasážní vany

Obr. 3.7 Sauna

Seznam tabulek

Tab. 3.1 SWOT Analýza VK Ostrava

Tab. 3.2 SWOT Analýza TJ Ostrava

Tab. 4.1 Porovnání nákladů na energii obou klubů v Kč/rok

Tab. 2.0.1 Rozdělení teploty do šesti stupňů

Tab. 2.0.2 Možné účinky masáže

Prohlášení

Prohlášení o využití výsledků bakalářské práce

Prohlašuji, že

- jsem byl seznámen s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. – autorský zákon, zejména § 35 – užití díla v rámci občanských a náboženských obřadů, v rámci školních představení a užití díla školního a § 60 – školní dílo;
- beru na vědomí, že Vysoká škola báňská – Technická univerzita Ostrava (dále jen VŠB-TUO) má právo nevýdělečně, ke své vnitřní potřebě, bakalářskou práci užít (§ 35 odst. 3);
- souhlasím s tím, že bakalářská práce bude v elektronické podobě archivována v Ústřední knihovně VŠB-TUO. Souhlasím s tím, že bibliografické údaje o bakalářské práci budou zveřejněny v informačním systému VŠB-TUO;
- bylo sjednáno, že s VŠB-TUO, v případě zájmu z její strany, uzavřu licenční smlouvu s oprávněním užít dílo v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- bylo sjednáno, že užít své dílo, bakalářskou práci, nebo poskytnout licenci k jejímu využití mohu jen se souhlasem VŠB-TUO, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly VŠB-TUO na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše).

V Ostravě dne 10.5.2019

Jakub Libora
jméno a příjmení studenta

Seznam příloh

Příloha č.1 Rozdělení teploty do šesti stupňů

Příloha č.2 Možné účinky masáže

Příloha č.3 Dotazník

Příloha č.1 - Rozdělení teploty do šesti stupňů

Tab. 2.0.1 Rozdělení teploty do šesti stupňů

I.	studená	8-18 °C
II.	chladná	19-24 °C
III.	vlažná	25-33 °C
IV.	indiferentní	34-36 °C
V.	teplá	37-39 °C
VI.	horká	40-43 °C

Zdroj: (Hošková, 2015)

Příloha č.2 – Možné účinky masáže

Tab. 2.0.2 Možné účinky masáže

Možné účinky masáže			
Biomechanické účinky	Fyziologické účinky	Neurologické účinky	Psychologické účinky
Mechanický tlak na tkáň	Změny v tkáni nebo v orgánu	Reflexní stimulace	Zlepšení vnímání tělesných pocitů
↓ Adheze tkáň ↑ Poddajnost svalu ↑ Rozsah kloubního. pohybu ↓ Pasivní tuhost ↓ Aktivní tuhost	↑ Prokrvení ↑ Prokrvení kůže ↑ Aktivita parasympatiku ↑ Relaxační hormony ↓ Stresové hormony	↓ Nervosvalová excitabilita ↓ Bolest ↓ Svalová tenze nebo spasmus	↑ Relaxace ↓ Úzkostlivost

Zdroj: (Hošková, 2015)

Příloha č.3 – Dotazník

1. Uveďte Váš věk a dosažené vzdělání.

2. Charakterizujte Vaši činnost u týmu.

3. Jak často jste týmu k dispozici ?
 - a. každý den
 - b. 1x týdně
 - c. 2x týdně
 - d. 3x týdně
 - e. pouze při zápasech
 - f. jiné (uveďte).....

4. Jak často masírujete hráče ?

5. Jaké typy masáží preferujete ?
 - a. před zápasem

 - b. po zápase

6. Poskytujete masérské služby také veřejnosti nebo se staráte pouze o hráče ?

7. S jakými nejčastějšími zraněními chodí hráči za Vámi ?

8. Zúčastnil jste se za poslední 2 roky nějakého školení v oboru ? Pokud ano, jakého a kde ?
9. Sledujete vývoj regeneračních a rehabilitačních prostředků ve světě, které zrychlují zotavovací proces hráče (například nové přístroje, techniky masáží, zdravotnické potřeby) ?
10. Konzultuje s Vámi realizační tým rozpočet na regeneraci a rehabilitaci ?
Pokud ano, jak to probíhá a jak často ?
11. Ohodnoťte, jak jste spokojený s rozpočtem, který je přidělený na regeneraci a rehabilitaci. (1 - velmi spokojen, 5 - velmi nespokojen)

1 2 3 4 5

12. Jaká je Vaše hrubá měsíční mzda od klubu ?
- a. 0 – 15 000 Kč
 - b. 15 001 – 20 000 Kč
 - c. 20 001 – 30 000 Kč
 - d. 30 001 Kč a více
13. Dokážete odhadnout, jaké jsou měsíční náklady klubu na regeneraci a rehabilitaci ? (masáž, fyzioterapie, tejpování, sauna, polarium, voda, energie, platy)
- a. 0 – 100 000 Kč
 - b. 100 001 – 150 000 Kč
 - c. 150 001 – 200 000 Kč
 - d. 200 001 – 250 000 Kč
 - e. 250 001 Kč a více

14. Kdybyste měl zhodnotit silné stránky, slabé stránky, příležitosti a hrozby regenerace a rehabilitace v klubu, jaké by byly ? Uvedte min. 3 u každého.

a. silné stránky –

b. slabé stránky –

c. příležitosti –

d. hrozby –