

**RAGBYOVÁ
AKADEMIE
OLYMP
PRAHA**





OBSAH

O rugby	3
O rugby.....	4
Patnáctkové rugby	5
Rugbyové sedmičky.....	7
Rugbyová kultura	8
Klub a jeho filozofie	9
Rugbyová akademie Olymp Praha	9
Kontakt.....	10
Radost ze hry, z pohybu.....	11
Krátká historie klubu	12
Trenérský tým.....	13
Rozhodčí, činovníci, dobrovolníci	17
Na co jsme hrdí	18
Pestrý celoroční klubový program	20
Moderní přístup.....	21
Rozvíjíme a pomáháme	22
Mezinárodní spolupráce	22
Popularizace rugby.....	23
Zodpovědné chování.....	23
Spolupráce s partnery.....	24
Programy pro děti a nováčky	25
Pohybová školka – U6, U8.....	25
Vyzkoušej si rugby na dětských dnech a festivalech	26
Trenéři ve škole a rugby	27
Školní turnaje v tagu.....	28
Školní kroužky.....	29
Letní příměstské kempy	30
Programy pro mládež a školáky	31
Žákovské kategorie – U10, U12, U14 s všestranným zaměřením	31
Dorost a junioři – U16 a U18.....	33
Akademie pro mladé hráče.....	34
Soustředění a kempy.....	35
Turnaje a zájezdy	36
Zimní lyžařský program.....	37
Středoškolský program	37
Dospělé rugby	39
Pro nováčky nebo jako druhý sport.....	39
Dívčí a ženské rugby.....	40
Vysokoškolský program.....	40
Rugby pro hasiče a policisty	42

Vážení přátelé, rodiče a milovníci ragby,

vítám Vás jménem celého týmu Rugby Olymp a s potěšením představuji naši brožuru. Na následujících stránkách se dozvíte více o našem klubu, jeho historii, hodnotách a úspěších. **Rugby Olymp je klubem, který klade důraz na výchovu a rozvoj, a to nejen našich hráčů, ale i trenérů.**

O rozvoj hráčů a hráček se starají trenéři a trenérky, kteří jsou základním kamenem našeho klubu. Šest z nich se věnuje trénování mládeže jako své hlavní náplni práce, a všichni si zakládají na pravidelném vzdělávání a zlepšování svých dovedností. Naším cílem je, aby se naši hráči a hráčky cítili dobře a bavili se při trénincích i utkáních, zároveň však neustále rozvíjeli své dovednosti a získávali nové zkušenosti.

Rugby Olymp nabízí aktivity pro **všechny věkové kategorie**, od nejmladších po dospělé, je otevřený jak začátečníkům, tak zkušeným hráčům. Věříme, že ragby je nejen sportem, ale způsobem života – rozvíjí charakter, přátelství a vzájemnou spolupráci.

Děkuji Vám za zájem a těším se na setkání na trénincích, utkáních a dalších akcích.

Jan Macháček, zakladatel a předseda klubu





O RAGBY

Vznik v Anglii v 19. století
Všestranné zaměření
Celosvětová popularita



Ragby patří do sportovní rodiny fotbalů, jejichž společné kořeny začínají ve starověku. Jejich cesty se však oddělují až v devatenáctém století a liší se v tom, že hráči mohou ovládat míč rukama. Traduje se, že ragby vzniklo na půdě střední školy v anglickém městě Rugby v roce 1823, kde se údajně žák William Web Ellis během hraní místní verze překopávané poprvé rozběhl s míčem v ruce.

Ragby je všestranný týmový sport, který dnes hrají miliony hráčů a hráček po celém světě. Je oblíbené na středních a vysokých školách a je vhodné pro hráče různých typů - od urostlých hráčů až po menší, rychlejší hráče.

Existují dvě hlavní varianty ragby – patnáctky a sedmičky – a obě mají profesionální soutěže i mistrovství světa. V České Republice je ragby zastřešeno Českou rugbyovou unií (ČSRU) a světové federací World Rugby.

Podobné jsou i další sporty, např. třináctkové ragby (rugby league), americký fotbal, australský fotbal a galský fotbal.

PATNÁCTKOVÉ RAGBY



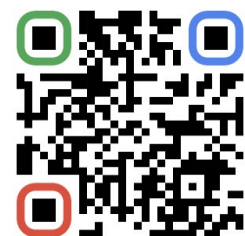
Sport pro všechny i cesta do reprezentace
Trenéři s kvalifikací a hráčskými zkušenostmi
Od základů po náročnější prvky
Kondice i během veteránské kariéry



Patnáctkové ragby je základní variantou ragby, kterou hrají dva týmy 15 hráčů na hřišti o velikosti 100×70 metrů, rozšířené na koncích o brankoviště, dlouhá 10 m. Branky jsou ve tvaru písmene H. Cílem hry je položit míč do brankoviště nebo jej prokopnout "háčkem". **Základními herními principy** jsou: (1) skórování položením a prokopnutím háčka (2) zastavení útočícího hráče skládkou obejmutím (3) hráči na zemi nesmí hrát (4) hráči před hráčem s míčem nesmí hrát, přihrávat se tedy smí jen dozadu. Z těchto principů vycházejí pravidla, viz [ragby.cz/pravidla](https://www.ragby.cz/pravidla) (viz QR kód na protější stránce).

Do řádných patnáctkových soutěží ČSRU se zapojujeme od kategorií U14 výše. Letos, v roce 2023, jsme do patnáctkové soutěže dospělých poprvé přihlásili tým námi vychovaných hráčů. Naši trenéři mají **nejvyšší trenérské kvalifikace** a zároveň **hráčské zkušenosti z českého i profesionálního prostředí**. Držíme se principu „doing the basics right“ a dáváme přednost jednoduchému hernímu projevu.

Patnáctkové ragby s upravenými pravidly hrají i **veteráni**, což mnohým z nás umožňuje držet si kondici i po skončení aktivní kariéry. Pořádáme zájezdy do zahraničí, kde vedle sportovního zápolení ochutnáváme rádi místní kulturu.



Pravidla ragby
[ragby.cz/pravidla](https://www.ragby.cz/pravidla)

RAGBYOVÉ SEDMIČKY



Ragbyová hra pro každého
Turnaje Open 7s pro mládež a budování přátelství
Moderní sport pro dívky, ženy, studenty
Vhodná cesta hráčů k vrcholovému ragby

Sedmičky, angl. Rugby Sevens, jsou variantou ragby, která se hraje na stejně velkém hřišti jako patnáctky, ale jen v sedmi hráčích na každé straně, **hrací doba je 2×7 minut**. Sedmičky jsou olympijským sportem. Hráči nemusí v sedmičkách zvládat tolik náročných herních činností, rozvíjí proto dobře základy ragby a navíc si hodně zaběhají. Jsou snazší na naučení, a proto jsou vhodné pro nováčky. Další výhodou sedmiček je potřeba menšího počtu hráčů, což znamená, že je snazší sestavit tým.

Veřejnost vnímá **sedmičky jako moderní, zdraví prospěšný sport**. Sedmičky jsou také **vhodné pro dívky a ženy**. Sedmičkové ragby je dobrým programem pro střední a vysoké školy, umožňuje zahraniční zájezdy a výměny a je výbornou průpravou pro pozdější zapojení v patnáctkách.

Spolu s dalšími rozvíjejícími se kluby organizujeme turnaje sedmiček pro mládež s názvem Open 7s (více na <https://www.ragby.cz>). Tyto turnaje se hrají jako série zápasů v jeden den. Tento formát vede k budování přátelství mezi týmy.

Mnoho českých reprezentantů se skrze sedmičkové ragby prosadilo do profesionálního ragby. Nejen toto je důvodem, proč jsou ragbyové sedmičky v našem klubu velmi oblíbené a důležité.



RAGBYOVÁ KULTURA

Ctíme fair play a respekt
Máme rádi třetí poločasy
Fanoušci se na tribunách
chovají příkladně
Bojujeme proti rasismu
a sexismu



K ragby se váže jedinečná kultura. Zahrnuje jak pravidla a zásady projevu na hřišti, tak i mimo něj. **Ragbisté ctí principy fair play a absolutní respekt k rozhodčímu**, se kterým smí přímo komunikovat pouze kapitáni a navíc klidnou formou. Ragbisté nesimulují a často potlačují bolest, aby mohli utkání dohrát. V Británii se o ragby prohlašuje, že je hrou džentlmenů, kteří si hrají na hrubiány, zatímco fotbal je hrou hrubiánů, kteří předstírají být džentlmeny. Jedinečným fenoménem ragby je tzv. třetí poločas. Po dohrání utkání se hráči obou týmů setkají na večeri, kde společně prožívají vítězství nebo prohru.

Fanoušci ragby jsou známí svým příkladným chováním a výrazně se odlišují od fanoušků fotbalu. Na tribunách často zpívají a dokáží ocenit i hezkou akci soupeře. Sedmičkové turnaje proměňují fanoušci v pestrý karneval.

Ragbyová komunita je známa propagací svých hodnot, jako jsou respekt k soupeřům i rozhodčím, disciplína, týmová soudržnost a příkladné chování v boji proti rasismu či sexismu. Tyto hodnoty jsou důležitou součástí ragbyové kultury a pomáhají vytvářet přátelskou a respektující atmosféru mezi hráči, fanoušky i celou komunitou.

KLUB A JEHO FILOZOFIE

RAGBYOVÁ AKADEMIE OLYMP PRAHA



Sportovní klub **Ragby Olymp** (celým názvem “Ragbyová akademie Olymp Praha, z.s.”) **využívá stadion Markéta v Praze 6**, nedaleko od stanice metra Petřiny. Hřiště má umělý povrch pro celoroční provoz a k dispozici máme také úpolovou tělocvičnu s tatami. Stadion patří Sportovnímu centru ministerstvu vnitra Olymp a sídlí zde také Česká ragbyová unie. Na stadionu tradičně působí plochá dráha a každoročně se zde jezdí Grand Prix.

Klub existuje **od roku 2015**, ale během této doby se nám podařilo získat **přes 250 členů** a obsadit soutěže všech věkových kategorií. To považujeme za velký úspěch, za kterým stojí především výborná skupina trenérů a široký záběr činností. Nabízíme rozmanité sportovní programy pro všechny věkové kategorie, kluky i holky, od malých předškoláků až po dospělé a po celý rok využíváme k pohybovým aktivitám blízké parky Ladronka a Hvězda.

Trenéři docházejí pravidelně do hodin tělocviku v desítkách pražských škol a ragby představují i dětem v odpoledních kroužcích. Klub se také snaží zviditelnit ragby na veřejných akcích a dětských dnech. Díky rozmanitým kontaktům v zahraničí **pravidelně pořádáme zájezdy do Litvy, Chorvatska, Rakouska a Německa**, věnujeme se zahraničním studentům. Každoročně hostíme sedmičkové mezinárodní turnaje pro policisty a hasiče.

**„Atmosféra dětského dne
na stadionu Markéta“**



RADOST ZE HRY, Z POHYBU

**Sportování bez tlaku
na výsledky**

**Prostředí důvěry
a radosti.**

**Podpora všestranného
rozvoje formou her**

Zapojení nováčků

**Zařazení podle
schopností
a sportovního věku**



V našem klubu klademe **výchovu a všestranný, harmonický rozvoj hráčů** před výsledky, a proto se snažíme vytvářet **prostředí, ve kterém se hráči cítí pohodlně** a mají možnost se zdokonalovat. Uvědomujeme si, že největší motivací pro hráče je smysluplná práce na jejich vlastním rozvoji. Důležitou součástí naší filozofie je solidarita s nováčky v našem týmu. Pokud to jde, rozdělujeme hráče do skupin podle jejich schopností a sportovního věku, aby se cítili pohodlně.

Rozvíjíme **samostatnost hráčů**, a proto je často necháváme hrát bez přímého zásahu dospělého. To zlepšuje jejich rozhodování a vytváří důvěru ve své schopnosti. Tím, že hráči postupně řeší náročné situace na hřišti, rozvíjíme jejich odolnost a učíme je **pracovat se svým vlastním strachem**, například z kontaktu.

KRÁTKÁ HISTORIE KLUBU



Sedmičkové ragby - naše vášeň, náš cíl
Patnáctkové ragby - kořeny našeho klubu

Podpora dívčích ragbyových aktivit

**Neville Parry a jeho projekt
- významná kapitola v naší historii**

Klub byl založen v roce 2015 bývalým profesionálním ragbistou **Janem Macháčkem** za podpory pražského podnikatele s jihoafrickými kořeny **Nevilla Parryho**. Původní myšlenkou bylo vytvoření akademie směřující na sedmičkové ragby pro dospívající talenty, ale z tohoto záměru dočasně sešlo. Namísto toho jsme se vydali jinou cestou. Ragby jsme představili školákům a dětem z Prahy 6 a okolí, otevřeli jsme kategorii U12 a školní kroužky. Klub se také otevřel dospělým hasičům a policistům a vznikl tým Plameny.

Klíčovým byl rok 2016, kdy se připojili dva trenéři a spolupracovníci - **Klára Hladilová a Zakhar Tokar**. Díky nim postupně přibývaly další kategorie - U10, U14, U8, později také U6, U16 a v roce 2020 i kategorie U18.

V roce 2017 přivezl Neville Parry 10 hráčů z Jižní Afriky a založil dospělé patnáctkové mužstvo. Tým prošel druholigovou soutěží jako blesk, porazil všechny soupeře rozdílem dvou tříd. Z jeho zapojení do extraligy nakonec sešlo, přesto rozčeřil místní ragbyové vody a pět hráčů působí v českém ragby dodnes.

Milujeme **sedmičkové ragby** a dlouhodobě si klademe za cíl stát se špičkou v této olympijské sportovní disciplíně v rámci ČR. Věříme, že naše snaha a úsilí povedou k úspěchu a pomohou propagovat tento sport mezi fanoušky i hráči.

Zároveň nezapomínáme na **patnáctkové ragby**, které vnímáme jako pravou „grassroots“ komunitní záležitost a hlavní cíl všech amatérských hráčů v našem klubu. Snažíme se zajistit, aby naši členové mohli hrát v kvalitních týmech a aby měli příležitost rozvíjet své ragbyové dovednosti.

Prioritou **ženského ragby** jsou především sedmičky, které umožňují plně rozvinout jejich potenciál. Snažíme se zajistit kvalitní trenéry a vytvořit přátelské prostředí, ve kterém se naše hráčky mohou plně rozvinout.

Klub se nadále snaží zviditelnit ragby na veřejných akcích, pořádá zájezdy do Litvy, Chorvatska, Rakouska, Německa, Itálie. Každoročně hostíme sedmičkové mezinárodní turnaje pro policisty a hasiče.



TRENÉRSKÝ TÝM

Trenéři jsou pokladem klubu
Dbáme na jejich charakter a vzdělání
Studují, snaží se o vlastní rozvoj, publikují
Zahraniční zkušenosti

Náš **trenérský tým** tvoří trenéři s bohatými zkušenostmi z reprezentace a zahraničních klubů. Vedou mladé ragbisty všech kategorií, od nejmladších po dospělé. Jsou nejdůležitějšími osobami klubu. Jsou zodpovědní za to, jakým způsobem trénují hráče a zda je to pro ně zábava. Proto je pro nás důležité, aby se naši trenéři pravidelně vzdělávali a stávali se příkladem pro své svěřence.

Můžeme se pochlubit tím, že mnozí z našich trenérů a trenerek hráli ragby na reprezentační úrovni a někteří dokonce jako kapitáni. František a Jan hráli ragby profesionálně v zahraničí. Máme štěstí, že šest z našich trenérů a trenerek se může věnovat **trénování mládeže jako hlavní náplni práce**.

Jan Macháček je jedním z historicky nejúspěšnějších českých hráčů. Během své kariéry hrál za prestižní kluby v zahraničí, 55 krát reprezentoval Českou republiku a hrál za světový výběr Barbarians. **Jan je držitelem nejvyšší české trenérské ragbyové licence A** a spoluzakladatelem programu „Trenéři ve škole“. Vystudoval FTVS a informatiku na MFF UK. Jako předseda klubu se zaměřuje na rozvoj klubu a podporu jeho sportovní činnosti.

Klára Hladilová je vynikající trenérkou mládeže. Je bývalou kapitánkou národního týmu sedmiček i patnáctek a **vystudovala trenérství na FTVS**. V zimě se věnuje výuce lyžování a snowboardu. Klára se zaměřuje na práci s nejmenšími dětmi a její organizované příměstské kempy jsou velmi oblíbené. Navíc má inženýrské vzdělání v oblasti managementu na ČZU.



Zakhar Tokar pochází z Kyjeva a pracuje v našem klubu téměř od jeho založení. Je trenérem mládeže a skvělým organizátorem. V juniorském věku hrál za ukrajinský reprezentační tým. Je velmi efektivní v administrativě a informatice, což mu umožnilo vystudovat matematické modelování na ČVUT. Na této vysoké škole dokonce založil ragby a zorganizoval mnoho soustředění a zahraničních zájezdů



Bývalý reprezentant a profesionální hráč se zahraničními zkušenostmi **František Šrajer** je oblíbený nejen mezi našimi „nástiletými“ hráči, ale je miláčkem dětí i učitelek mnoha pražských základních škol.



Petr Jakovec je dobrou duší našeho klubu. Přestože se k trénování dostal později, vede nadšeně mladší přípravky a úročí zkušenosti z odučených hodin se školáky po celé Praze.



Sára **Lea Exnerová** je současnou hráčkou sedmičkové i patnáctkové reprezentace, spolu s Klárou se stará o nejmladší kategorie a vede tým dívek.

Karel Berounský trénuje juniory a dospělé a využívá bohaté ragbyové zkušenosti z reprezentace a ze zahraničí, studia na FTVS a trenérského působení v Tatře Smíchov.



Patrik Bém a **Milan Skopový** se starají o kategorie U12 a U14. Trenérský tým má také výborné asistenty, kteří pomáhají s trénováním a organizací.

Jako **asistenty** zapojujeme naše mladé ragbisty, přispíváme tím jejich osobním rozvoji, aby se ve správný čas mohli podílet na činnosti klubu jako asistenti a budoucí rozhodčí.





ROZHODČÍ, ČINOVNÍCI, DOBROVOLNÍCI

Klíčoví lidé pro fungování a rozvoj klubu

Zajímavá perspektiva

Stát se rozhodčím lze již od 10 let věku

Získávají zkušenosti, jsou odměňováni



Pro fungování klubu jsou potřební **rozhodčí** a nadšení **čínovníci**. Vhodné adepty hledáme mezi našimi mladými hráči. Snažíme se naučit je nejen správně rozhodovat, ale také vštěpovat hráčům ragbyové hodnoty.

Rozhodčím se lze stát už od věku 10 let, a to jak pro chlapce, tak i pro dívky. Jsou odměňováni již od nízkého věku, včetně cestovních náhrad, a dostanou k dispozici hezké oblečení a vybavení. Účastní se školení, která vedou naši i mezinárodní odborníci, a mají dobrou perspektivu mezinárodních výjezdů.

Čínovníky se mohou stát současní i bývalí hráči, rodiče, přátelé klubu a další zájemci. Jsou klíčoví pro zabezpečení fungování klubu a mohou pomoci např. jako pořadatelé akcí, s úklidem, klubovou evidencí, účetnictvím, fakturací, přípravou soustředění. Jen díky jejich obětavé práci se mohou hráči a trenéři věnovat samotnému ragby. Práce čínovníků zvyšuje jejich zkušenosti a dovednosti, které mohou být užitečné i v jejich profesním životě. Klub se snaží čínovníky odměňovat podle svých možností. Díky práci čínovníků klub roste a rozvíjí se.





NA CO JSME HRDÍ

Za osm let jsme vybudovali plnohodnotný klub

Téměř 300 sportovců!

Tým nadšených trenérů

Krásné sportovní zázemí

Zapojení dívek a žen

Učíme ragby ve školách

Za hlavní úspěch považujeme samotný **vznik klubu v roce 2015** a jeho existenci dodnes, kdy čím dál většímu počtu členů přinášíme radost ze sportování. Dále si vážíme možnosti působit na moderním stadionu Markéta, který nám poskytuje kvalitní zázemí pro naše hráče a fanoušky.

Sestavili jsme tým 30 trenérů a asistentů, z nichž se šest věnuje trenérské práci na plný úvazek, jsme schopni poskytovat kvalitní výuku ragby pro naše hráče všech věkových kategorií. Naše **týmy se pravidelně účastní turnajů v ČR i v zahraničí**, a naše mladé hráče se daří získávat do regionálních výběrů. Za velký úspěch považujeme účast na United World Games v Klagenfurtu a fungování dívčího týmu.

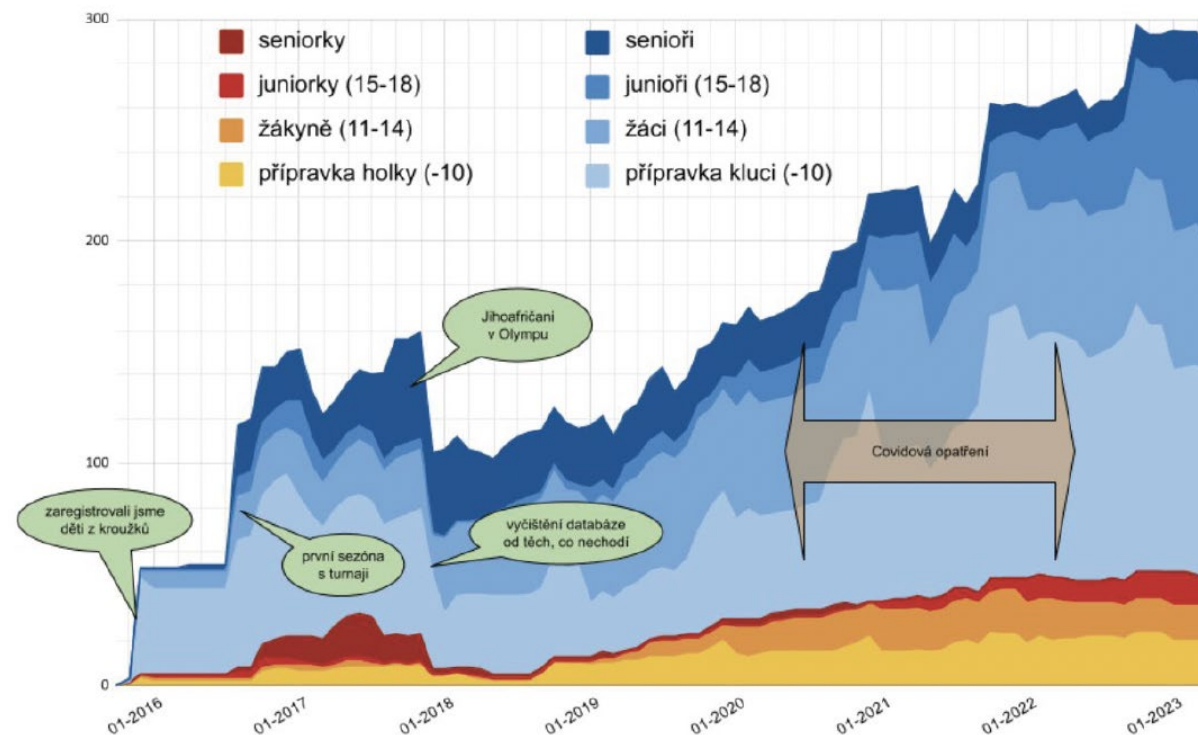
Díky nadšení pro rozvoj ragby jsme získali uznání a podporu od mnoha partnerů, včetně městských úřadů a sponzorů.

I když jsme velmi mladý klub, neklademe si bezprostřední cíle zisku medailí z turnajových či dokonce národních mistrovství. Naším hlavním cílem zůstává **rozvoj ragby v ČR** a vzdělávání našich hráčů, trenérů a fanoušků v této nádherné hře.





JAK ROSTEME

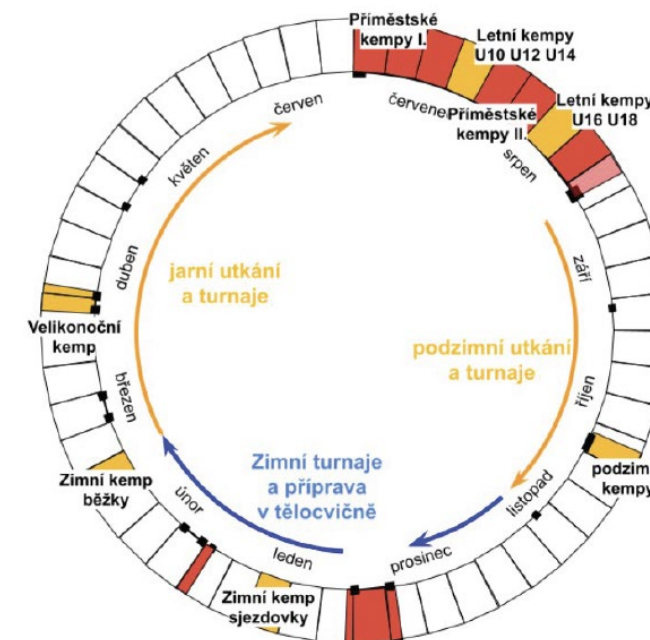


PESTRÝ CELOROČNÍ KLUBOVÝ PROGRAM



Roční plán sezóny již má ustálený formát. Počátkem letních prázdnin a v srpnu pořádáme v Praze **sportovní příměstské kempy** pro nejmladší hráče. Koncem července jsou **soustředění** žákovských kategorií, dorostenecké koncem srpna. V lednu jezdíme na **hory** na sjezdovky, v únoru na běžky.

Počátkem jara a v listopadu organizujeme **velké turnaje** U10 a U12 pro kluby z celé ČR na našem stadionu Markéta. Na jaře hostíme sedmičkový turnaj policejních a hasičských týmů "Unitop" s mezinárodní účastí.



V průběhu celé sezóny spoluorganizuje celou sérii sedmičkových turnajů Open 7s pro mládež. Hostíme jedno nebo dvě kola klubové sedmičkové série pro dospělé týmy.

Pomáháme programu **Trenéři ve škole** uskutečnit jejich sportovní a prezentační dny na stadionu Markéta. Každé září prezentujeme ragby na veřejných akcích, jako např. Ladronkafestu.



MODERNÍ PŘÍSTUP

Inovativní přístup s důrazem na bezpečnost a výchovu

Pomůcky pro rozvoj dovedností

Kombinace moderních a osvědčených metod

Digitalizace a efektivní komunikace

Máme rádi inovativní práci, **sledujeme trendy** ve světovém ragby, sportovní přípravě a práci s mládeží. Inspirujeme se například skandinávským modelem a vnímáme rizika rané specializace, která může vést k přetížení hráčů a zranění. Proto konzultujeme náš program se sportovními odborníky, abychom zajistili správný a bezpečný přístup k tréninku.

Nebojíme se zavádět nové tréninkové a herní prvky brzy před jejich oficiálním uvedením. Například jsme snížili výšku skládky, což je bezpečnější a učí lepší technice. Zakázali jsme mládeži prvky prorážení a odmítání, což stírá rozdíly mezi hráči různého biologického vývoje a rozvíjí hbitost a dovednosti příslušné jejich věku. Prosazujeme hru v menších počtech a sedmičky jako nástroj rozvoje.

Důsledně upřednostňujeme výchovný faktor před výsledky, abychom podporovali zdravý vztah k sportu a rozvíjeli správné hodnoty.

Využíváme **moderní tréninkové pomůcky**, jako jsou časové brány, blaze pody, netradiční naražeč, skládací „koblížky“, medicinbaly, míčky pro agilitu a další. Vzdělání trenérů využívají kombinaci moderních i osvědčených tréninkových metod, aby byli schopni dosáhnout dlouhodobých cílů a přizpůsobili se potřebám skupiny hráčů.



ROZVÍJÍME A POMÁHÁME

MEZINÁRODNÍ SPOLUPRÁCE

Jezdíme do zahraničí

Partnerské kluby a nadstandardní přátelství

Vítáme zahraniční studenty a hráče

Mezinárodní spolupráce nám přináší mnoho benefitů. Vítáme u nás **hráče ze zahraničí**, buď natrvalo či jen na krátkou dobu, a to vždy s otevřenou náručí. Naši hráči pravidelně jezdí na zahraniční turnaje a zájezdy, např. do Polska, Německa, Litvy nebo Rakouska. Využíváme **grantové programy** a stipendia pro mezinárodní výměny, a to jak pro naše trenéry, tak i pro studenty.

Díky těmto programům každý rok hostíme studenty z Anglie a Walesu, našim trenérům připravujeme praxi v Norsku a Francii. Navázali jsme nadstandardní přátelství s litevským klubem v Klaipedě a plánujeme zájezd na Ukrajinu po skončení války. Spolupracujeme také s partnerskými kluby v Evropě a neustále se učíme od jiných kultur a zemí. **Mezinárodní mix hráčů v našem týmu** je jednoznačnou výhodou a přináší nám mnoho benefitů. V mezinárodní spolupráci vidíme velký potenciál a věříme, že se nám podaří rozvíjet ji dále.

POPULARIZACE RAGBY



Propagujeme ragby
na veřejných akcích

Spolupracujeme
a mladými kluby

Pořádáme společné
soutěže, soustředění
a zájezdy

Ragby se snažíme se rozvíjet a popularizovat. Pro veřejnost pořádáme sami prezentační akce nebo na nich spolupracujeme. Naše trenéry zapojujeme do výuky ve školách, aby si děti ragby vyzkoušely a měly chuť si jej vyzkoušet.

Uvědomujeme si, že při **budování klubu** je nejtěžším úkolem propojit mládežnické kategorie s dospělými hráči. Pro zvládnutí této výzvy spolupracujeme s podobnými mladými kluby v Úžicích, Jablonci a Vrchlabí a dalšími. Začínajícím klubům nabízíme společné **tréninky, soustředění a zájezdy**.

Dalším příkladem je spoluorganizování soutěže nových klubů s názvem Open7s, která umožňuje mladým hráčům se snadno zapojit do ragby a postupně získávat zkušenosti. Obdobnou soutěž hrají i dospělí. U zrodu obou byl náš trenér Zakhar Tokar.



ZODPOVĚDNÉ CHOVÁNÍ

Snažíme se pomáhat a být užiteční v mnoha oblastech, nejen v ragby. Zapojujeme se do **dobročinných akcí** a **humanitárních sbírek**. Snažíme se posílit naši komunitu a být dobrými sousedy. Rodinám v těžké životní situaci poskytujeme úlevy na příspěvcích. Přivítali jsme v našem klubu děti, které byly donuceny uprchnout z Ukrajiny a snažíme se je podporovat v jejich nelehké situaci.

Jdeme našim členům příkladem v ekologickém chování. **Digitalizujeme**, co se dá a šetříme tím papír a přírodu. Přešli jsme na **100% elektronickou fakturaci** a komunikujeme s rodiči i sportovci pomocí prostředí **Sportlyzer**. Tímto způsobem dokážeme lépe organizovat tréninky a snadno se domluvit na změnách v rozvrhu, což přispívá k většímu pohodlí a spokojenosti všech zúčastněných.



SPOLUPRÁCE S PARTNERY



**Podpora
od veřejných institucí**
**Spolupráce s jednotlivci
a firmami**
**Sociální média, digitální
kanály, rozvoj klubu**

Díky partnerství s ČSMV Olymp a ČSRU máme možnost využívat prostory stadionu Markéta, což nám umožňuje pořádat utkání i tréninky na vysoké úrovni. Spolupráce s ČSRU nám dále umožňuje školit naše trenéry a rozhodčí, a navzájem si pomáháme s organizací akcí.

Velkou podporu klubu máme také od Magistrátu hl. m. Prahy a městských částí Praha 6 a Praha 17, což nám pomáhá s financováním a organizací akcí. Dále nás každoročně finančně podporuje Unitop - Unie policejních sportovních organizací a spolupracujeme s programem Trenéri ve škole, díky němuž zapojujeme naše trenéry do dopolední výuky.

Klub dále spolupracuje s jednotlivci a soukromými firmami, které nás podporují zejména v oblasti financování, propagace a dalšího rozvoje. Nabízíme jim podíl na smysluplné činnosti, která spočívá ve výchově mládeže sportem a pohybem, a také možnost zapojení se do našich akcí. Sponzoři a partneři oceňují naši propagaci klubu a sportovních aktivit prostřednictvím sociálních médií a digitálních kanálů, což nám pomáhá s rozvojem a posilováním naší identity.

PROGRAMY PRO DĚTI A NOVÁČKY

POHYBOVÁ ŠKOLKA – U6, U8

Pohybová příprava s radostí a zábavou

Hry na rozvoj koordinace a prostorové představivosti

Respekt vůči sobě, trenérovi a ostatním dětem

Prostředí všestranného rozvoje

Program pro předškoláky a malé školáky ve **věku 3-8 let** si klade za cíl rozvíjet jejich pohybové schopnosti a koordinaci. Tréninky jsou zaměřeny na všestranně, aby děti především zaujaly, oblíbily si pohyb a dostaly průpravu pro pozdější sportování v jakémkoliv sportu. Děti se u nás učí základům gymnastiky, lokomoce a manipulace. Psychomotorické hry pomáhají rozvíjet prostorovou představivost, vnímání smyslových podnětů, koordinaci a ovládání vlastního těla. Ragby je zde použito pouze jako prostředí, nikoli jako herní cíl. V průběhu tréninků si také zvykají na respekt vůči trenérovi, ostatním dětem a sobě samým.

Děti jsou rozděleny do dvou kategorií, **U6** a **U8**. Tréninky probíhají **jednou** nebo **dvakrát týdně**, konají se na hřišti, v tělocvičně i v exteriérech jako jsou parky Ladronka nebo Hvězda. Účast na turnajích je občasná a není povinná, ale pro děti bývá velkým zážitkem. Školku pro nejmenší vede Klára Hladilová.





VYZKOUŠEJ SI RAGBY NA DĚTSKÝCH DNECH A FESTIVALECH

**Představujeme ragby
dětem a rodičům**

**Zábavné pohybové
aktivity pro děti**



Veřejnosti představujeme ragby na festivalech a námi organizovaných dětských dnech na stadionu Markéta. Kromě toho se každý rok účastníme festivalů **Ladronkafest**, **Kašpárkohraní** a dalších. Tyto akce jsou pro děti a rodiče skvělou příležitostí pro zábavu a seznámení se s ragby.

Na dětské dny **zveme školáky i jejich rodiče**, aby si vyzkoušeli hry a cvičení, které s dětmi na trénincích děláme, a případně je pozvali k zapojení do kroužků nebo účasti na trénincích a turnajích. Představujeme ragby jako férový sport s všestranným zaměřením a na obou typech akcí připravujeme nejen ragbyové hry, ale také další aktivity, jako třeba pohybové dráhy, vyzkoušení trénovacích pomůcek, soutěže a další zábavu.

Rodičům účast na festivalech a dětských dnech nabízíme možnost užít si s dětmi zábavu a trávit čas venku na čerstvém vzduchu. Mohou se tam také seznámit s dalšími rodiči a členy ragbyové komunity. Naživo tak uvidí, že ragbyová kultura nejsou jen prázdná hesla.

TRENÉŘI VE ŠKOLE A RAGBY



**Naši trenéři pomáhají učitelkám s tělocvikem
Působíme na prvním stupni pražských ZŠ
Představujeme ragby malým školákům**

V roce 2019 jsme se stali součástí programu Trenéři ve škole, který **zapojuje místní trenéry různých sportů do výuky tělesné výchovy** na základních školách. Naši trenéři pomáhají učitelkám s tělocvikem na prvním stupni základních škol v Praze 2, Praze 6, Praze 10, Praze 13, Praze 17, Radotíně a Kosoři.

Sporty se točí v pravidelné rotaci, aby dětem nabídly pestrý program. Naši trenéři jsou jedním z neaktivnějších účastníků tohoto programu. V hodinách tělesné výchovy se trenéři snaží rozpohybovat všechny děti, nejen ty sportovně nadané, a kladou důraz na spolupráci s učitelkami tandemovou formou.

Jsme pyšní na to, že jsme **v rámci programu zavedli ragby do pravidelné školní výuky**. Je pro nás důležité zdůraznit, že v rámci programu platí zákaz náborů a netlačíme děti do konkrétního sportu. Naším cílem je, aby se děti co nejvíce pohybovaly a těšily se na každou hodinu tělesné výchovy. I proto si velmi ceníme, když se nám děti samy hlásí na ragbyové tréninky po absolvování našich hodin.

Další informace: www.treneriveskole.cz



ŠKOLNÍ TURNAJE V TAGU



**Turnaje
v bezkontaktním
ragby s ocásky**

**Podpora sportovního
ducha a fair play**

**Bezpečná, jednoduchá
a zábavná varianta
ragby**

**Možnosti pokračování
v kroužku nebo klubu**

Školní turnaje v ragby s ocásky (angl. tag rugby) jsou velkou příležitostí pro děti ze školních kroužků a našich nejmladších kategorií, aby si vyzkoušely tuto bezkontaktní variantu ragby. Náš klub obvykle pořádá dva turnaje na jaře a jeden na podzim, a konají se v odpoledních hodinách pracovních dnů v krásném prostředí stadionu Markéta. S organizací turnajů nám pomáhají i rodiče a dobrovolníci.

V průběhu turnajů podporujeme sportovního ducha a fair play, proto zveme také celé třídy z místních škol a další místní sportovní kroužky. **Ocáskové ragby** je pro děti **jednoduchý, velmi bezpečný a zábavný sport**, takže ho zvládnou i děti bez předchozích zkušeností. Na turnajích jsou vedené zkušenými trenéry a rozhodčími. Po skončení turnaje případným zájemcům rádi pomůžeme najít možnosti dalšího zapojení do klubu a ragbyových aktivit.



ŠKOLNÍ KROUŽKY

Pro děti od 6 do 12 let

Všestranné pohybové hry, fair play

Zábava, zážitky a noví kamarádi

Školní turnaje



Kroužky pro děti
ragbyolymp.cz/krouzky

Školní kroužky jsou určeny dětem **od 6 do 12 let** a jsou **otevřené nejen žákům dané školy**. Kroužky probíhají v odpoledních hodinách na hřišti a v zimě v tělocvičnách základních škol po celý školní rok. Témata, kterými se kroužky zabývají, zahrnují hry s ragbyovou tematikou a další sportovní hry, úpolová a gymnastická cvičení. Naše kroužky vedou zkušení trenéři František Šrajec, Klára Hladilová, Petr Jakovec a Daniel Stárka. Každý kroužek má svého hlavního trenéra.

Zájemci si mohou kroužek zdarma vyzkoušet, zda je pro ně ten pravý. **Několikrát ročně pro školní kroužky pořádáme turnaje v ocáskovém ragby na stadionu Markéta.** Pokud si děti chtějí ragby užít více, o letních prázdninách se mohou zapojit do příměstských kempů. Pokud budou mít zájem, mohou se ragby věnovat intenzivněji v rámci pravidelných tréninků.



LETNÍ PŘÍMĚSTSKÉ KEMPY



Aktivní prázdniny pro děti
od 6 do 12 let

Bezpečné a přátelské
prostředí s dobrými trenéry

Zábava pro děti, úleva pro
rodiče

Zdravá strava a výlety
do přírody v ceně kempu



Letní příměstské kempy jsou skvělou možností, jak zajistit vašim dětem nejen zábavu, ale i **pohybovou aktivitu během letních prázdnin**. Kempy navazují na naši pohybovou školičku a kroužky ragby, ale jsou **otevřeny všem dětem od 6 do 12 let**. Konají se o prázdninách (nejen letních) každý pracovní den od 8 - 17 h a nabízejí velice pestrý pohybový program doplněný o hry v klubovně a výlety. Využíváme prostředí stadionu na Markétě, parku Ladronka, obory Hvězda, Šáreckého údolí, chodíme se koupat na koupaliště Petynka nebo na Džbán. Děti jsou pod dohledem zkušených trenérů.

Příměstské kempy jsou vítanou příležitostí pro rodiče, jak zabavit své děti, když si nemohou vzít dovolenou a jsou v práci. Kempy umožňují dětem vybit svou energii bezpečně a jsou založeny na zábavě a přátelské atmosféře. Rodiče jistě ocení, že v souladu s pravidly vyvážené stravy jsou zajištěna **zdravá a rozmanitá jídla**. Kempy jsou ideální pro děti, které chtějí být fyzicky aktivní, potkat nové přátele a mít nezapomenutelné zážitky.

PROGRAMY PRO MLÁDEŽ A ŠKOLÁKY

Náš program má nejen sportovní, ale i výchovný rozměr. V rámci tréninků i soutěží se učíme hodnotám, které souvisí s ragby - respekt, nadšení, disciplína, týmový duch a týmovost. Program kopíruje školní rok a zejména v podzimních a jarních měsících nabízí pravidelné turnaje v Praze a okolí. Nabízíme také zimní, jarní a letní soustředění, včetně zájezdů na turnaje nebo soustředění do zahraničí. Kategorie U14 má navíc možnost hrát i jednotlivá patnáctková utkání.

Skupiny vedou kvalifikovaní trenéři **Petr Jakovec (U10)**, **Patrik Bém (U12)**, **Milan Skopový (U14)** a jejich asistenti. Podporujeme nároky hráčů na sportovní vyžití v kombinaci se školními povinnostmi a nabízíme úlevu na příspěvcích rodinám s omezenými finančními prostředky.

ŽÁKOVSKÉ KATEGORIE – U10, U12, U14 S VŠESTRANNÝM ZAMĚŘENÍM

Kategorie U10, U12 a U14

Postupný přechod z jednoduchých na plné verze ragby

Multisportovní tréninky s výchovným rozměrem

Kvalifikovaní trenéři a moderní vybavení

Naše kategorie **U10, U12 a U14** jsou určeny dětem a mládeži ve věku **od 8 do 14 let**, kteří se chtějí naučit hrát ragby. V těchto kategoriích hrají **chlapci i dívky společně**.

Mladší kategorie hrají vedle kontaktního “malého ragby” především **bezkontaktní ocáskové ragby** (tag) a ragby na dotek, aby hráči mohli postupně poznávat různé varianty tohoto sportu. Hraje se v malém počtu hráčů, takže hra připomíná sedmičky. Kategorie **U14 ochutná plné sedmičkové a patnáctkové verze**. Na trénincích se však nezaměřujeme pouze na ragby, ale nabízíme multisportovní aktivity s celostním kondičním zaměřením. Hráči se u nás naučí základům manipulace s míčem, přihrávkám, kopání a chytání, základům týmové spolupráce a pohybu po hřišti.





DOROST A JUNIOŘI – U16 A U18



**Seriózní sportovní program
a pravidelná soutěž**

Turnaje a zahraniční zájezdy

**Představení zdravé výživy
a prevence zranění**

Tyto kategorie jsou určeny především **středoškolské mládeži ve věku 14-18 let**. Chlapecké kategorie U16 a U18 se věnují **ragbyovým sedmičkám i patnáctkám**, dívky U15 a U17 hrají pouze **sedmičky**. V průběhu tréninků mladí hráči využívají mj. modifikované verze ragby, jako australský tač, ragby na dotek a kontaktní ragby na malém prostoru. Pokud jsou hráči zkušenější, učí se základním ragbyovým taktikám a dovednostem, jako například skládání, vysazování v autech a tlačení v mlýnu.

Využíváme multisportovní prostředky rozvoje a vycházíme vstříc školním nárokům, které pro hráče v tomto věku mají prioritu. Celoroční program zahrnuje soustředění s využitím cyklistiky, či lyžování nebo s cílem týmového sehrání na jaře. Účastníme se turnajů a utkání po celé České republice jak v patnáctkách, tak v sedmičkách. Vyjíždíme také na zahraniční turnaje. Tyto kategorie využívají kvalitní hřiště s umělým trávnickem stadionu Markéta, úpolovou tělocvičnu a přírodní sportoviště v okolí.

Naši mladí hráči jsou pod dohledem kvalifikovaných trenérů **Františka Šrajera, Karla Berounského, Zakhara Tokara, Jana Macháčka** a jejich asistentů. Kromě ragby se hráči učí, jak zlepšit své výkony a zotavit se po trénincích, jak správně jíst a pít, jak se vyhnout zraněním, léčit a rehabilitovat běžná zranění, jak se vyhnout přetížení a jak prevencí chránit své tělo. Řešíme také témata sebedůvěry, sebevědomí, motivace, koncentrace, stresu a vyrovnávání s neúspěchem.

Také v těchto kategoriích je možné využít úlevu na příspěvcích rodinám s omezenými finančními prostředky.

AKADEMIE PRO MLADÉ HRÁČE



Pro hráče a hráčky 14-19 let

Celostní rozvoj při studiu

Mezinárodní turnaje a kempy

**Připravujeme intenzivní
sportovní program**

**Perspektiva kariéry
v zahraničí**

“Akademie ragby” je **intenzivní program pro mladé hráče a hráčky od 15 let**, který zahrnuje tréninkové jednotky týdně navíc a další sportovní program. Myšlenka akademie pro mladé hráče směřující k vrcholovému ragby stála za zrodem klubu a přinesla několik skromných výsledků. Jsme hrdí, že mezi absolventy patří třeba reprezentanti Vojtěch Vomáčka, Anežka Sládková, a Matyáš Rosecký. Dvě “extra” tréninkové jednotky týdně původně rozvíjely rychlost, dynamickou sílu a ragbyové dovednosti pro hráče z jiných klubů. **Dnes je tento program zahrnut** do cyklu přípravy kategorií U14 a výše.

Ve spolupráci s partnery **připravujeme však návazný program**, kde chceme nabídnout komplexní sportovní program integrovaný do středoškolské výuky **s 12 jednotkami týdně**. Program využije nejnovější trendy na rozvoj fyzické i psychické a sociální stránky hráčů. Naši zapojení trenéři mají zkušenosti, nejvyšší kvalifikace a také za sebou úspěšné kariéry i jako hráči.



SOUSTŘEDĚNÍ A KEMPY

Budujeme tým a zlepšujeme spolupráci

Zábavné aktivity pro všechny kategorie

Bezpečnost a zdraví na prvním místě



Každý rok pořádáme soustředění a kempy, které pečlivě a detailně plánujeme. Vedle letních příměstských kempů pro nejmladší sportovce nabízíme také kempy pro zkušené ragbisty v jednotlivých kategoriích. Tyto akce mají za **cíl budování týmu a představení celoročního programu**, včetně základních herních činností. Na kempech se snažíme naše sportovce promíchat, aby se lépe poznali a zlepšili týmovou spolupráci. Starší hráči mají příležitost starat se a vychovávat ty mladší.

Pro tyto aktivity využíváme každé vhodné příležitosti, kterými jsou v případě mladých ragbistů prázdniny v průběhu celého školního roku. Součástí našich kempů jsou pestré sportovní aktivity podle ročního období a speciální soustředění na Velikonoce, které slouží k přípravě na jarní část sezony.

Bezpečnost a zdraví účastníků jsou pro nás na prvním místě, trenéři proto věnují zvláštní pozornost prevenci rizik a absolvují kurzy první pomoci. Po skončení každého z těchto kempů jeho průběh vyhodnocujeme a účastníci dostávají příležitost poskytnout anonymní zpětnou vazbu, díky čemuž se nám daří vylepšovat a přizpůsobovat další akce jejich potřebám.

Klub nabízí program finančních úlev pro rodiny v obtížných situacích, aby i jejich děti měly možnost zúčastnit se těchto akcí.

TURNAJE A ZÁJEZDY



Poznáváme nová místa a kultury

Nová přátelství a nezapomenutelné zážitky

Spojujeme sport, zábavu a přátelství



Když už se naši sportovci dostatečně seznámí na soustředěních a kempech, je čas vyrazit na **sportovní zájezdy**! Naše klubové cesty jsou skvělou příležitostí, jak objevit nová místa a poznat nové kultury. Už jsme měli možnost navštívit několik zemí, jako je Rakousko, Chorvatsko, Litva, Itálie a Německo, kde jsme se účastnili nejen turnajů, ale také si prohlédli města a okolní přírodu.

Naši hráči si užili nezapomenutelnou atmosféru **United World Games v rakouském Klagenfurtu**, kam jsme se dokonce vrátili již podruhé! Kromě toho jezdíme také na různé sedmičkové turnaje, patnáctková utkání a turnaje mládeže. Díky našim dobrým kontaktům ve **Francii** a **Británii** máme možnost najít další skvělá místa a soupeře, se kterými si můžeme zahrát a poznat jejich styl hry.

Naše zájezdy nejsou jen o sportu, ale také o navazování nových přátelství a zábavě. Společně s hráči trávíme čas na cestách, poznáváme nové lidi a vytváříme nové zážitky. Snažíme se, aby vše bylo pečlivě naplánováno a zajištěno, a využíváme svých bohatých kontaktů k tomu, abychom pro naše sportovce zajistili ty nejlepší zážitky a zkušenosti.



ZIMNÍ LYŽAŘSKÝ PROGRAM



Zimní dobrodružství
Lyže, snowboard a běžky
Pobyty v ČR a Rakousku
Profesionálové vás provedou horami



Abychom si v zimě odpočinuli od ragby, pořádáme lyžařské pobyty nad rámec školních prázdnin. Je to skvělý způsob udržení mentální a tělesné kondice. Program trvá od prosince až do března a využíváme příležitosti hor v ČR a v sousedních zemích. **Navštívujeme úžasná místa**, jako je **Boží Dar** či **rakouské Alpy**, máme k dispozici až tři víkendy a dvě vícedenní akce.

Program zahrnuje běžky, sjezdovky a snowboard a spolupracujeme s profesionálními trenéry lyžování a snowboardingu. Naše trenérka Klára Hladilová je certifikovanou trenérkou snowboardingu a lyžování a Jan Macháček je pravidelným účastníkem závodů na běžkách, takže máme zkušené průvodce na našich výletech.

Chceme, aby naše budoucí ragbyové hvězdy měly možnost trénovat i během zimy a užít si nějakou tu zimní zábavu. Vždy se těšíme na společné zimní dobrodružství s našimi hráči a hráčkami!

STŘEDOŠKOLSKÝ PROGRAM



Školní sportovní program
Budování týmu
Výměnný zájezd a turnaje v zahraničí

Náš sportovní klub nabízí místním středním školám a jejich studentům program, který je zajímavý a přínosný nejen pro jejich tělesnou kondici a rozvoj sportovních dovedností. **Jedná se o výuku tělesné výchovy našimi trenéry** ve spolupráci s tělocvikáři a v plné shodě s osnovami. Trenéři se postarají o zapojení studentů a studentek, aby si vyzkoušeli ragbyové hry a naučili se základům ragby.

Součástí tohoto středoškolského programu je také nabídka turnajů pro neragbisty, kteří si chtějí vyzkoušet své schopnosti i v jiných sportovních odvětvích. **Studenti dostanou možnost zapojit se do pravidelného sportování**, což je skvělý doplněk k jejich každodennímu školnímu životu. Díky tomu si vylepší fyzickou kondici a budou lépe zvládat stres, který je neodmyslitelnou součástí každodenního života studentů

Dále nabízíme i **výměnné zahraniční zájezdy**, kde mohou studenti reprezentovat svou školu a účastnit se turnajů např. v Německu, Francii nebo Španělsku.

DOSPĚLÉ RAGBY

PRO NOVÁČKY NEBO JAKO DRUHÝ SPORT

Sport pro každý věk

Ragby jako druhý sport

Trénujte jednou týdně nebo zkuste krátkou sezónu

Rozvíjí kondici a dovednosti

Ragby lze hrát a trénovat kdykoliv, bez ohledu na věk nebo zkušenosti. Nováčkům nabízíme zapojení do tréninků a posléze do přiměřených soutěží.

Ragby je vhodným doplňkem k hlavnímu sportu, jako například basketbalu, hokeji nebo atletice. Ragby lze trénovat jednou týdně celý rok s cílem zvýšení kondice, nebo se zapojit po několik měsíců do intenzivního programu včetně soutěže, aniž by se hráči museli vázat celoročně.

V klubu ctíme právo hráčů na výběr a uvědomujeme si, že jednostranné zatížení jedním sportem může být psychicky náročné. Podporujeme proto zapojení našich hráčů v aktivitách mimo náš klub.

DÍVČÍ A ŽENSKÉ RAGBY



Rozvíjí hodnoty a vytváří přátelství na i mimo hřiště

Bezkontaktní formy pro začátečnice: ragby na dotek a tag ragby

Skvělé trenérky v našem klubu: současné a bývalé významné reprezentantky

Ragby považujeme za skvělý sport pro dívky a ženy všech věkových kategorií. Dívkám se v našem klubu věnují skvělé trenérky, mezi které patří současné a bývalé významné reprezentantky jako Klára Hladilová, Lea Sara Exnerová a Aneta Šmejlová.

Pro začátečnice využíváme bezkontaktní formy ragby, jako například ragby na dotek a tag ragby. Dívky se účastní nejen smíšených turnajů v mladších kategoriích, ale také vlastních, čistě dívčích turnajů.

Dívčí ragby dokáže všestranně rozvinout všechny složky kondice, týmovost a úpolové dovednosti. Navíc se vytvářejí silné vazby mezi hráčkami, i mimo hřiště. V našem klubu klademe důraz na všestranný pohybový rozvoj, a nejen na ragby.

Kromě pravidelného tréninku nabízíme celoroční soustředění, včetně lyžařských v zimě.



VYSOKOŠKOLSKÝ PROGRAM

Program pro studenty ČVUT s dalších VŠ

**Možnost získat
stipendium pro
zahraniční studenty**



Naše organizace provozuje ragbyový program pro studenty ČVUT, jež **zahrnují studenty z celého světa**. Nabízíme nejen pravidelné tréninky v rámci hodin tělocviku na **základní** rekreační úrovni, ale **i náročnější programy** pro ty, kteří se chtějí zlepšit a posunout své ragbyové dovednosti na vyšší úroveň. Jsme hrdí na to, že mnoho studentů naše programy navštěvuje a účastní se s nadšením.

Naším cílem je představit ragby jako možný studentský sportovní program. Snažíme se získat co nejvíce zájemců a pomoci při vzniku nových vysokoškolských ragbyových týmů. Naše tréninky probíhají v podvečerních hodinách v těsné blízkosti studentských kolejí Hvězda a Kajetánka a díky své poloze nabízí snadnou dostupnost pro studenty všech pražských vysokých škol a univerzit. Studenti, kteří se účastní našeho ragbyového programu, mají možnost později získat různé druhy podpory a stipendií.

Kromě toho jsme již pořádali **několik úspěšných zahraničních zájezdů**, například na evropské univerzitní hry v Itálii, Chorvatsku a ve Španělsku. Jsme otevření spolupráci s dalšími vysokými školami v Praze a těšíme se na nové členy, kteří se k nám připojí.

RAGBY PRO HASIČE A POLICISTY



Spolupráce mimo pracovní prostředí

Prevence stresu

**Mezinárodní
ragbyové turnaje**



Ragby je mezi hasiči a policisty oblíbeným sportem, který navíc pomáhá s prevencí dopadů náročných a stresujících pracovních podmínek. Coby státní zaměstnanci mají úlevy, aby se mohli účastnit ragbyových turnajů nebo tréninků, které nabízí tento sedmičkový a patnáctkový program.

Velkým motivem činnosti ragbyového týmu hasičů a policistů je zapojit se do mezinárodních turnajů, jako jsou například turnaje „**Unitop**“ v sedmičkách, který organizujeme každý rok za účasti týmů z celé Evropy, včetně Walesu, Maďarska, Francie a Polska, patnáctkově jsme přivítali policisty z Vancouveru. Kromě toho sami vyjíždíme do zahraničí, jako například v roce 2018 do Paříže, kde jsme se utkali s místními strážníky a zatrénovali si vedle All Blacks. Hlavním duchem týmu je Ondřej Loučka.

Vzhledem k tomu, že hasičské, policejní a armádní ragby je tradičně zastoupeno v zahraničí, poskytuje skvělou příležitost i pro naše hasiče a policisty, aby se v rámci sportovního týmu **sdužili a spolupracovali spolu mimo pracovní prostředí**. Díky ragby mohou vytvořit silnou a soudržnou skupinu, která se dokáže podpořit a inspirovat nejen na hřišti, ale také v každodenním životě.



KONTAKT

Adresa:

Ragbyová akademie Olymp Praha, z.s.
Stadion Markéta
U Vojtěšky č. ev. 11
16200 Praha 6 – Břevnov

www.ragbyolymp.cz

info@ragbyolymp.cz

Datová schránka: z5qxaet

Bankovní spojení: 2400109354/2010, Fio Banka

Kontaktní osoby:

Mgr. Jan Macháček, předseda
+420.777699966, jan.machacek@ragbyolymp.cz

Ing. Klára Hladilová, manažerka a hlavní trenérka
+420. klara.hladilova@ragbyolymp.cz

Ing. Zakhar Tokar, manažer a hlavní trenér
+420. zakhar.tokar@ragbyolymp.cz



Kontaktní informace
ragbyolymp.cz/kontakt

