



POHYB JE ŽIVOT

Časopis pro všechny příznivce aktivního způsobu života | 15. ročník | číslo 1 | březen 2011

www.caspv.cz

ČASPV míří do Lausanne
Cvičení ve dvojicích pro 50+
Vzory atletických tabulek

Příloha:
Partnerská
akrobacie

ISSN 1212-0669

ČESKÁ ASOCIACE



SPORT
PRO VŠECHNY

**CHCETE OSLOVIT
250 000
SPORTOVNÍCH
NADŠENCŮ**

**A JEJICH
LEKTORY
INSTRUKTORY
CVIČITELE
A TRENÉRY?**

INZERUJTE V ČASOPISE

 **POHYB
JE ŽIVOT**

časopis pro všechny příznivce
aktivního způsobu života



Formát	Cena
Čtvrt strany v textu	1.000,- Kč
Půl strany v textu	2.500,- Kč
Stránka v textu	5.000,- Kč
2. nebo 3. strana obálky	10.000,- Kč
4. strana obálky	15.000,- Kč
Vložení volných listů*	5.000,- Kč

*Výroba reklamy a poplatek za vložení pro distribuční firmu - na náklady inzerenta

Kontakt: Redakce Pohyb je život, ČASPV, o. s., Ohradské nám. 1628/7, 155 00 Praha 5 - Stodůlky, Tel.: 242 480 303, 736 754 286.
Fax: 242 480 304, E-mail: sekretariat@caspv.cz nebo panenka@principdc.cz.



OBSAH

Úvodem

Bojujme za uznání naší práce 4



Zprávy

Švýcarské Lausanne v roce 2011
zažije „Prázdniny“ ČASPV 5
Mezi hvězdami - hromadná skladba
pro děti a mládež 6
Veleúspěšný rok české aerobikové
reprezentace 7
Mezinárodní seminář Dítě - pohyb 2010 9
Halová kopaná startuje do další desítky 10
Ohlédnutí za bílou vložkou v Krkonoších 11
„Všech se to týká, my víme, jak na to“.
Seminář zdravotní tělesné výchovy 12



Z kraje

Seminář cvičitelů Středočeského kraje 13
Ústecká KASPV v roce 2010 14
Třídvorské plány a cíle do roku 2011 14
ASPV Loukov loni oslavila 30 let činnosti 15
15 let na jedné lodi - manželé Florecovi 15
Úspěšná bilance roku 2010
v RCSPV Brno - město 17
Rok 2010 v Plzeňské krajské asociaci
Sport pro všechny 18
Seminář pro každého 19



Pozvánka

Komise žen a seniorů zve na pobytové akce ... 19



Rozhovor

Miroslav Zítko: Učme se prodat, co umíme 20



Sportujte a cvičte s námi

Bumbáčball - pobaví se všichni 22
Cvičení ve dvojicích pro 50+ 23
Atletické soutěže 2011 brzy odstartují.
Rozcvičení a vzory hodnotících tabulek 26



Pro zdraví

Aktivní péče o tělesné a duševní zdraví
je nezbytně nutná 33



Blahopřání

Jubileum cvičitelky Věry Tůmové 34



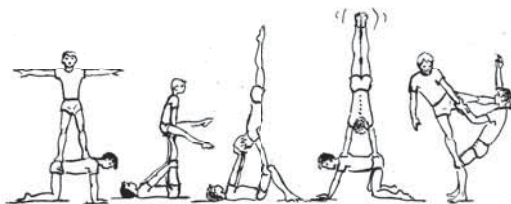
Vzpomínáme

Odešla Jitka Birnerová 34
Zemřela dr. Jitka Polášková 34



Metodická příloha

Partnerská akrobacie aneb „Cvičení toliko s pomocí
jiných proveditelná“





Bojujme za uznání naší práce

Text: doc. Ing. Jiří Laurenc, CSc., předseda ČASPV

Není jednoduché popsat situaci, ve které se nacházíme. Ne proto, že bych nemohl nebo nechtěl, ale hlavně proto, že na řadu otázek týkajících se současné tělovýchovy a sportu neexistuje jednoznačná odpověď.

Začnu tím, čím v době, kdy tento příspěvek vzniká, žije celá sportovní veřejnost - penězi pro tělovýchovu a sport.

1. Státní podpora tělovýchovy a sportu formou grantů Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy ČR v letošním roce pokračuje prakticky beze změn obsahu, formálně je sport pro všechny zařazen do III. skupiny tzv. všeobecné sportovní činnosti. Dotace pro ČASPV bude mírně snížena, ale je téměř jistá. Bude tedy možné i v roce 2011 finančně podporovat pravidelnou sportovní činnost dětí a mládeže, otevřené sportovní akce, vzdělávání dobrovolných pracovníků, pohybové aktivity seniorů a mezinárodní akce v oblasti sportu pro všechny.

2. Naši druhou jistotou jsou vlastní zdroje ČASPV, tj. členské příspěvky, účastnické poplatky a nájemné plynoucí z tělovýchovných zařízení. Ty budou využívány podle pravidel podobně jako v roce 2010.

3. Situace kolem státního příspěvku ze Všeobecné pokladní správy státního rozpočtu je podstatně horší. Suma 270 milionů Kč, určená podle Vlády ČR především na podporu sportovní činnosti dětí a mládeže (citují: „na malé kluky v trenýrkách“), byly rozděleny podle předem nezveřejněných kritérií tak, že naše asociace byla ze seznamu podporovaných organizací prakticky vyloučena (snížení této podpory na úroveň 8% oproti roku 2010). Jakákoli naše argumentace z naší strany nebyla zatím příslušnými místy přijata. Přesto se snažíme tento nepříznivý stav zvrátit.

4. Sazka a.s. nyní řeší vážné problémy související s výstavbou Arény v Libni a změnami legislativních pravidel. Komplikované vyjednávání s bankovními věřiteli skončilo nezdarem. Toho využil podnikatel, který skoupil dluhy Sazky a nyní vyžaduje jejich rychlou úhradu. Složitost problému spočívá především v komplikované dluhové dokumentaci mezi zahraničními věřiteli a Sazkou. Tím jsou značně omezeny možnosti, jak pomoci Sazce vstupem kapitálu a rozložením splátek. 7. února bylo zveřejněno řešení postavené na strategickém partnerství dvou firem, které by tíživou situaci Sazky mělo řešit. Nyní probíhají kroky k realizaci této dohody.

Pokud se nám nepodaří naznačenou nepříznivou situaci v nejbližší době zvrátit, budeme muset přistoupit k dalším, ještě razantnějším opatřením, která se bohužel budou týkat i oblastí, které jsme postupně a obtížně tvořili a zatím byly nedotknutelné. Budeme nuceni omezit nákladné akce, např. republikové soutěže a srazy, a zvažovat zásah do struktury profesionálních pracovníků v centru a v krajích.

Vynucená opatření nyní musíme rychle, a přitom pečlivě zvážit, aby nevratné škody byly co nejmenší. Jejich výsledek bude záviset nejen na republikovém vedení, ale na každém z nás. Úkoly, které jsou před námi, jsou velmi, velmi obtížné. Zkusme je přijmout jako výzvu, jako prověrku našich schopností a vnitřní síly.

Současná situace bohužel svědčí o tom, že přes veškeré proklamace, které jsme před loňskými volbami slyšeli z úst politiků, jsou zapomenuty, a my se o sebe musíme postarat sami. Musíme opustit představu, že dobrovolná a nezištná činnost ve prospěch druhých bude okolím automaticky vnímána jako činnost prospěšná pro veřejnost, pro společnost. Je nutné soustředit se nejen na modernizaci a zlepšení kvality naší práce, ale také na její prosazení u veřejnosti a hlavně u těch, kteří na všech úrovních o podpoře tělovýchovy a sportu rozhodují.

Přes obtíže spojené s propagací sportu pro všechny v médiích, která se v poslední době soustředí převážně na „medailové“ sportovní aktivity, senzace a byznys, je třeba využít všech možností k seznamování veřejnosti s významem pohybových aktivit pro zdraví občanů.

Chápu, že výše uvedené skutečnosti nejsou příliš povzbudivé a některé naše členy mohou pobuřovat, zvláště v době, kdy naše společnost na jedné straně řeší a drazé platí problémy s obezitou a dalšími civilizačními chorobami, a na druhé straně svým přístupem znevažuje práci těch, kteří chtějí pomoci.

Přes celkové pesimistický charakter tohoto příspěvku věřím, že se naše situace zlepší. Důvodem pro to je stav, kterého jsme svědky nedaleko od nás, v některých zemích EU. Ty od nás nejsou daleko, ale jsou podstatně dál v preferenci oblastí, které jsou naší doménou. ■



Švýcarské Lausanne zhlédne skladbu ČASPV "Prázdniny"

Text: Miroslav Vaněk a kol., foto: Michal Novák

Blíží se XIV. ročník světové gymnestrády. Tentokrát se cvičenci celého světa chystají do Lausanne, známého města sportu ve Švýcarsku. Předběžně se registrovalo 51 zemí a zhruba 23 000 účastníků.

Naše organizace začala v roce 2009 s přípravou na tuto nejvýznamnější akci komise Gymnastics for All FIG (FIG - světová gymnastická federace), která vytváří příležitost vzájemného srovnávání národních pojetí všeobecné gymnastiky a vývoje pohybových skladeb. Na podzim roku 2009 bylo vyhlášeno výběrové řízení na hromadnou skladbu, kterou by se ČASPV prezentovala. Vybrána byla koedukovaná skladba dospělých „Prázdniny“ autorů Vilémy Novotné, Jany Černé a Adama Rameše. Nato byli osloveni cvičenci ČASPV i široká veřejnost s informací o skladbě a možnosti podat předběžné přihlášky. Byla dána možnost i cvičencům, kteří do Lausanne nemohou, ale chtějí si skladbu zacvičit na Vsesokolském sletu 2012. Cvičenci, kteří se chtějí účastnit WG 2011, museli přijmout povinnosti „člena výpravy České republiky“ (společná doprava, úbor, ubytování apod.) a podmínky, které pro účast na nácviku a vystoupení stanovil VV ČASPV. Jednalo se o účast na jednodenním nácvičním srazu. Nacvičovatelům s nácvikem pomohli autoři skladby a také místopředseda pro metodiku, Jaroslav Sauer. Pro účely „pilování“ skladby v odborech natočili autoři DVD, která obdrželi nacvičovatelé ze všech krajů. Netradiční náčiní ve skladbě tvoří pro muže gymstick (tyč s gumou na obou koncích), pro ženy barevný šál a barevná prachovka. Každý cvičenec musí splnit aktivní účast dvakrát na nácviku v Písku nebo Olomouci, na dvouapůldenním secvičném srazu v Doubi u Třeboně a samozřejmě na generální zkoušce před odjezdem na WG 2011.

Cvičenci byli hned na začátku informováni, že v současné ekonomické situaci nelze očekávat příspěvky od státu a že náklady jdou plně jejich k tíži. Obdrželi vzor sponzorské smlouvy a bylo jim umožněno spoření na vlastní podúčet. Každý cvičenec si hradí akreditační kartu, společné oblečení výpravy ČR, ubytování, stravování a pojištění. Podílí se i na společné dopravě. Ná-



klady cvičence na účast Lausanne činí kolem 14 000 Kč. Něco navíc stojí i vlastní nácvik. Na nácvičních srazech si každý sám hradí dopravu, ubytování a stravování. Pouze na malou generálku v Doubi ve dnech 24. - 26. 6. si hradí jen dopravu. V současnosti nácvik finišuje a čeká nás nácvičný sraz pro Moravu, Hradec Králové a Liberec v Olomouci ve dnech 8. - 10. 4. a poté pro Čechy a Vysočinu v Písku v termínu 29. 4. - 1. 5. Zde už by měly být k předání i cvičební úbory a společné oblečení.

Souběžně se skladbou „Prázdniny“ se připravuje pódiová skladba ČASPV v počtu 43 cvičenců pod vedením Lenky Rosenbaumové a Gábiny Jedličkové s názvem „Invaze mimozemšťanů“.

Jsmo přesvědčení, že naši cvičenci skladbu se ctí zvládnou a zanecháme v Lausanne pozitivní dojem. Pokud nejste účastníky skladby, přijďte cvičence před odjezdem na světovou gymnestrádu povzbudit. Generálka všech vystoupení ČR (hromadná skladba ČASPV, hromadná skladba ČOS, čtyři pódiové bloky) proběhne 9. července 2011 v Praze - Řepích.



„Mezi hvězdami“ Hromadná skladba pro děti a mládež ČASPV pro vystoupení na XV. všesokolském sletu v roce 2012

Text a foto: Jaroslav Sauer

Po šesti dlouhých letech jsme se konečně dočkali další hromadné koedukované skladby pro děti a mládež. Skladba volně navazuje na předchozí dvě „Na vzduchu“ a „Pod vodou“, předvedené na minulých dvou sokolských sletech a také na Festivalu ČASPV v roce 2005. Jak už název naznačuje, ze vzduchu a vody se dostáváme do vesmíru. Děti se zábavnou formou cvičení s netradičním náčiním postupně dostávají ze země přes měsíc až do nekonečného vesmíru.

Jako pomůcku používáme tentokrát „kulón“, speciální náčiní z oranžové látky a drátěné kostry, vyvinuté pro tuto skladbu. Z počátku připomíná půlměsíc, po částečném rozvinutí budou cvičenci pracovat s polokoulí, ve které i na chvíli zmizí a následně se plocha zaplní oranžovými koulemi o průměru 140 cm. Jeden kulón je určen pro čtyři cvičence.

Základní cvičební skupinou je čtveřice, základní cvičební celek 16, velký cvičební celek ve čtverci 12x12 značek je 144 cvičenců (devět šestnáctek). Celkový předpokládaný počet cvičenců dosáhne 432 (nebo 576). Části skladby lze použít i pro malá vystoupení v základním celku šestnácti cvičenců a jejich násobků, popřípadě lze skladbu předvádět i s osmi cvičenci.

Úbory budou pro chlapce i děvčata stejné - 3/4 kalhoty, vesta s kapucí - obojí v tyrkysové barvě.

První nácvičný sraz pro vedoucí jednotlivých celků se uskuteční již 1. - 3. dubna 2011 v Hradci Králové, abychom měli dost času se skladbu nejen naučit, ale i patřičně zažít. Zde již účastníci (cvičitelé) obdrží nejen podrobné informace, ale hlavně se naučí první část



skladby, obdrží popis, hudební doprovod a DVD s nácvičenou skladbou.

„Stýčným důstojníkem“ bude pro nás všechny opět Eva Višková, ke které již teď směrujte předběžné přihlášky (e-mail: kralovehradecky@caspv.cz), do kterých napište název odboru (TJ), jméno vedoucího, kontaktní adresu, číslo telefonu, popř. e-mailovou adresu a předpokládaný počet dětí v nácviku.

Nejen autorský kolektiv, ale celá ČASPV očekává váš zájem o nácvik a vystoupení. Vždyť všichni dobře víme, jak takovéto akce utužují kolektiv a hlavně přináší účastníkům nezapomenutelné zážitky. Dopřejme i našim dětem prožít krásný pocit vstupu „branou borců“ na cvičiště. Dopřejme jim užít si atmosféru hromadných cvičení, na kterou se potom vzpomíná celý život.

Věříme, že i tato skladba bude alespoň tak úspěšná, jako obě předchozí.

Na cvičitele a cvičence se těší autorský kolektiv: Jiřina Slabyhoudová, Lucka Slabyhoudová (která nahradila svoji tetu Janu) a Jarda Sauer s autorem hudby Pavlem Poledníčkem.





Veleúspěšný rok české aerobikové reprezentace



Text a foto: Český svaz aerobiku, fitness a tance

Mladoboleslavský „kulturák“ hostil v polovině května vrcholnou akci naší aerobikové scény, Aquila Aerobic 2010, který byl zároveň nominačním závodem pro ME všech kategorií. Aerobic Club Jumping Kangaroos Mladá Boleslav pořádal MR již potřetí. Šampionát především potvrdil vrcholnou formu našich závodníků a přinesl také překvapení, jímž byl vznik, start a zlaté umístění nového sportovního seniorského páru Tamara Jiříková - Jan Pochobradský. Pozice favoritů obhájili tým Radka a Tereza Cihlářovy a Zuzana Reissová, v mužích Jan Pochobradský a v ženách Denisa Barešová.

Domácí atmosféra na "Evropě" nezklamala

Červnové Aquila mistrovství Evropy ve sportovním aerobiku, hip hopu a FISAF fitness týmech přilákalo do Kladna evropskou špičku. Ve sportovním aerobiku opět obhájila své prvenství loňská mistryně Evropy, Denisa Barešová, před Finkou Ritou Niemi a další Českou Tamarou Jiříkovou. V mužské seniorské kategorii zvítězil loňský mistr Evropy a mistr světa z let 2006 a 2008, Jan Pochobradský, před Juuso Väisänenem z Finska a Italem Simonem Mancinim. Další z českých favoritů, Daniel Komarov, skončil na 4. místě.

V kategorii seniorských párů nastoupili naši medailisté ze sólových kategorií, Tamara Jiříková s Janem Pochobradským, a jejich sestava stačila na druhé místo. Zlato v této kategorii patří Veronice Šindelářové a Pavlu Sirotkovi. Také třetí místo obsadil český pár, Benešová - Hrdlička. Teprve na čtvrté pozici se umístili Italové.

V seniorských týmech na medailových pozicích opět bodovali Češi. Zlato patří týmu Fitnesscentra Hanky Šulcové ve složení T. a R. Cihlářovy a Z. Reissová. Stříbro bral tým Corridoru Jakuba Strakoše ve složení Ešner - G. Ziková - M. Zimová. Třetí pozice patří Aerobik Studiu Čelákovice a týmu Horejcová - Linhartová - Pačesová. Teprve za medailovými pozicemi skončili závodníci z ostatních zemí.

Oproti tomu seniorská hip hopová kategorie byla v režii výborných ruských týmů a pro nejlepší český tým Funky Dancers z TJ Slavoj Litoměřice zbylo až třetí místo.

Také kategorii senior step vévodily ruské týmy, mezi něž se na stříbrnou pozici vklínil výborný Oxygen Příbram.



Nová mistryně světa,
Denisa Barešová



V kategorii senior aerobic zabodoval domácí tým Aerobic Dancers Kladno před dalším českým týmem z Fitnesscentra Hanky Šulcové, a tak kladenský primátor Dan Jiránek, který se finále ME osobně zúčastnil, předával zlaté medaile takřka do sousedství.

Zlatý Eindhoven

Pět zlatých medailí získali čeští reprezentanti na mistrovství světa ve sportovním aerobiku a fitness, které se konalo v říjnu v nizozemském Eindhovenu. Svou první zlatou ze světového šampionátu mezi ženami získala Denisa Barešová, která tak po třinácti letech navázala na vítězství Olgy Šípkové. Tituly obhájili Veronika Šindelářová a Pavel Sirotek v párech, tříčlenné družstvo Radka a Tereza Cihlářovy se Zuzanou Reissou z Fit studia Hanky Šulcové. Opět zlaté jsou i týmy Scorpions Aerobic Dancers Kladno a Oxygen Příbram. Jediný titul, který Čechům unikl, byl v kategorii mužů. Zde skončil Jan Pochobradský druhý, poté, co zlatou medaili získal Australan Brenton Andreoli. Pochobradský se však může pyšnit také stříbrnou medailí v kategorii párů, a to spolu s Tamarou Jiříkovou. Ta se mezi ženami umístila na pěkném šestém místě. Také mezi kadety dominovali ve všech šesti disciplínách čeští reprezentanti. Mistry světa se stali v jednotlivcích Michaela Holubcová a Jan Heřman. Ten zvítězil i v páru s Veronikou Sosnovcovou. Vyhrál i tým

T. Kallasová - K. Okřínová - T. Vondrová. Dominanci českých barev potvrdily též osmičlenné týmy ve fitness aerobiku a stepu.

Letošního MS se zúčastnilo 262 českých reprezentantů, což byl největší účastnický tým. Naši již léta patří ve všech disciplínách i kategoriích ke světové špičce a pozici velmoci obhájili i v Nizozemsku. Česko jako jediná země obsadilo maximálním počtem tří startujících všechny seniorské disciplíny sportovního aerobiku. Jako jediný tým jsme měli reprezentanty ve všech disciplínách i kategoriích, tedy i mezi kadety a juniory.

Po dlouhodobých úvahách, ale i tlaku spolupracujících organizací, došlo v samém závěru roku ke změně oficiálního názvu svazu. Sportovní aerobik se vyvíjí a přibírá pod sebe stále širší portfolio pohybových aktivit. Nový název odráží širokou škálu aktivit, kterými se FISAF.CZ zabývá a v budoucnosti dále zabývat bude. Od 20. prosince loňského roku jsme tedy Český svaz aerobiku, fitness a tance FISAF.cz - společnost, která propaguje pravidelný pohyb coby nedílnou součást moderního a zdravého životního stylu.

Přejme naší aerobikové reprezentaci stejně úspěšný rok, jako byl ten přechodový.



Veleúspěšná česká reprezentace na MS v Eindhovenu



Mezinárodní seminář Dítě - pohyb 2010

Text: Mgr. Simona Skoumalová, vedoucí komise PD a RD, foto: Mgr. Jana Zachariášová

Prosinec začíná pro cvičitelky předškolních dětí a rodičů s dětmi již tradičně nejen oslavou Mikuláše ve svých oddílech, ale také dalším vzděláváním na mezinárodním semináři Dítě - pohyb.

Již 17. ročník našeho semináře se konal 3. a 4. prosince v prostorách budovy ČASPV na Ohradském náměstí, kde máme velmi dobré zázemí. Komise tentokrát připravila pro cvičitelky a cvičitele program, který měl seznámit většinu přítomných s využitím nových druhů nářadí a náčiní z oblasti nácviku zpevnění těla při cvičení, balančních poloh a akrobacie. Velmi zajímavá byla také přednáška doc. Olgy Zelinkové o vývojových zvláštностech dítěte a otázkách, jak děti zaujmout při cvičení. Vzhledem k tomu, že v listopadu komise vyškolila patnáct cvičitelek I. třídy, lektorovala na semináři také nová absolventka školení a seznámila přítomné s novinkami v oblasti her pro předškolní děti. Největší úspěch mělo cvičení na airflooru a airtracku přizpůsobené naší věkové kategorii a cvičitelky si pod vedením Lenky Rosenbaumové také cvičení rády vyzkoušely.

Součástí semináře bylo již pravidelně vyhodnocení soutěže Fotografie roku 2010, kde účastníci zasílají fotografie z pohybových činností dětí.

Výsledky soutěže:

Sólová fotografie

1. místo - Hana Procházková - Den dětí
2. místo - Hana Procházková - Raci to mají těžké
3. místo - Hana Procházková - Tátové čerti

Seriál

1. místo - Zdeňka Slavíková - Hravě na airtracku
2. místo - Eva Tesařová - Kuličkařada
3. místo - Hana Procházková - Padák

Pro rok 2011 vyhlašujeme další ročník soutěže „Fotografie roku 2011“

Kategorie:

- Sólová fotografie - zachycující pohyb dítěte při pohybové aktivitě
- Fotoseriál - max. 3 fotografie z jedné akce pro děti

Doporučujeme formát 13 x 18 cm, fotografie označte jménem a zašlete na adresu: Mgr. Jana Zachariášová, PD+RD, Ohradské náměstí 1628/7, 155 00 Praha 5 - Velká Ohrada, a to do 25. 11. 2011.





Halová kopaná startuje do další desítky

Text: Mgr. Jan Hýžd'al, foto: Otto Kubíček

Celostátní turnaje v halové kopané jsou starší než ČASPV. Jako jedna z prvních republikových soutěží měly soutěžní řád, pravidla, jež se postupně upravovala až do dnešní podoby. Význam byl především v tom, že v 74 okresech plus v Praze se do základních kol zapojila v průměru 4 - 6 mužstva o 10 hráčích. To je 3 900 účastníků. Ve 14 krajích šlo opět o 4 - 5 týmů (asi 700 hráčů). Ve finále ČR hrálo 14 mužstev, to je celkem 140 účastníků. Tyto vysoké, masové počty platily v ideálních letech 1992 - 2004. Úroveň se ani později nesnížila, ale kraje již nemají tak široké výběry a klesá i jejich aktivita. Zájmy jsou v různých krajích pestré a halovka nemusí vždy převládat. - Ale co by to bylo za skupinu mužů, kteří by nemilovali ten „kulatý nesmysl“? Jde jen o chtění změřit síly s kamarády, mezi vesnicemi, městy... - a mít nadšence, který to vše zorganizuje.

Dnes se zájmy lidí přesouvají více do soukromí. Tu a tam svitne naděje, když bývalý aktivní sportovec se zamyslí nad sportováním svých dětí a začne s nimi pravidelně cvičit, což je blahodárné pro něj i skupinu dětí v jeho okolí. Receptem proti nečinnosti je právě impuls okolí, kamarádů, vlastní vůle, možná větší agitace.

A nyní k hodnocení 20. ročníku celostátní soutěže v halové kopané, který se konal 3. - 5. prosince 2010 v Uherském Brodě.

Po počátečních neshodách v otázkách organizačních i finančních nakonec zvítězil zdravý rozum a akci se podařilo přivést k slavnostnímu zahájení s pomocí hejtmana Zlínského kraje, Stanislava Mišáka, Oborové zdravotní pojišťovny pracovníků bank a stavebnictví, starosty Uherského Brodu, stálých sponzorů, a díky šikovnosti pořadatelů. Nelze opomenout spolupráci, záštitu a účast ČASPV zejména v osobách místopředsedy Karla Coufala, generálního sekretáře Miroslava Zítka i většiny členů výkonného výboru. Z místních pořadatelů to byl především sekretář ASPV Zlínského kraje, Karel Holub. Pamětní plaketou 20. ročníku bylo oceněno šest nejzasloužilejších organizátorů - účastníci všech dvaceti ročníků Jarek Pančocha a Jan Hýžd'al, a dále Vlastimil Adámek, spoluzakladatel turnaje, Petr Kolář, předseda RS ČASPV a organizačního výboru republikového finále, organizační pracovník Jindřich Michálek a konečně prezident FC Spartak Uherský Brod a fotbalový odborník na dobrou náladu, Josef Hamšík. Jan Hýžd'al obdržel Pamětní plaketu předsedy ČASPV, Jiřího Laurence. Bylo poděkováno i tělovýchovným jednotám, které spolupracovaly při organizaci MČR, především TJ Spartak Hluk, který organizoval sedmáct ročníků, TJ Havříce a TJ Nivnice.

Dvacátého ročníku se zúčastnilo devět krajů, z pořadatelského Zlínského kraje byla tři mužstva. Vítězem se stalo družstvo z Pardubického kraje, SK Třemošnice, druhý skončil ASPV Spartak Uherský Brod k kraje Zlínského a třetí byl Kombinát Vřesová z Karlovarského kraje. Další umístění: ŠSK Hrotovice, ASPV Nivnice, SK Olympia Kutná Hora, Sokol Lahovice, ASPV Zlín, Sokol Starkoč, Slovan Havířov, Sokol Stařeč, ASPV Hanušovácěk. Je nepřehlédnutelné, že každý z této dvanáctky hrál v průběhu dvaceti ročníků o nejpřednější umístění.

Ocenění nejlepší jednotlivci: hráč Roman Daněk (Uherský Brod), střelec Jiří Macák (Vřesová), brankář Jakub Ždanský (Třemošnice).

V závěru chci ještě jednou poděkovat za nezměrné úsilí pořadatelů a o to víc těm, kteří nás od začátku podporovali - a moc těch věrných nebylo. Přeji všem krajům, jež se s ochotou ujmou dalších ročníků, aby tento sport mužů rozšířili mezi další zájemce a pokračoval rozvoj přátelství mezi kraji s poznáváním dalších sportovišť i kulturně a společensky významných míst v jejich okolí. Všem organizátorům přeji „zlomte vaz“ a těšíme se na 21. ročník.





Ohlédnutí za bílou vložkou v Krkonoších - seminář lyžování a školení snowboardingu

Text: Mgr. Vít Hanáček, foto: Mgr. Zdeněk Šneberger, Mgr. Vít Hanáček

ČASPV je organizací vyjadřující svojí aktivitou rozmanitost pohybové činnosti v mnoha oblastech sportu pro všechny. Je zřejmé, že zaměření odborných komisí Metodické rady ČASPV nachází uplatnění v indooru (cvičení v tělocvičnách, sálech...), ale i v outdooru (příroda, cvičební plochy na stadionech, pódiová vystoupení na veřejných prostranstvích...).



V zimním období se prezentuje např. komise rekreačních sportů pořádáním akcí, s nimiž je spojena návštěva hor, zimního střediska se spoustou sjezdovek, vleků a lanovek.

V termínu 8. - 12. 1. se sešli příznivci snowboardingu a sjezdového lyžování na paralelní akci ve Velké Úpě (Krkonoše). Lyžaři přijeli zdokonalit své dovednosti. Individuální techniku obohatili o nové trendy sjezdového lyžování, a to carvingové oblouky. Každý podvečer po praxi pak lyžaři usedli v příjemně vytopené místnosti a zaposlouchali se do teorie či zadívali na video s carvingovou problematikou. Průvodcem a poradcem jim byl Zdeněk Šneberger, zkušený lektor s dlouholetou praxí.

Druhá skupina zájemců o zimní sporty podlehla svému snowboardingu a přijela posunout úroveň svých snowboardových kvalit do rovin, kdy už nebude pouze bravurně sjíždět sjezdovky. Po absolvování školení má instruktor snowboardingu předávat získané poznatky dalším zájemcům o tento stále oblíbenější sport.

Na rozdíl od lyžařů měli snowboardisté náročnější program, neboť na závěr školení skládali zkoušky. Od rána do odpoledne jezdili s lektorem Vítem Hanáčkem

na svahu, naslouchali metodickému výkladu a zkoušeli nově nabyté poznatky v praxi. Protentokrát jim byli žáky jejich kamarádi, a ti, jak už tomu bývá, nároky ani dotazy nešetřili. S přibývajícím dnem frekventanti postupně zlepšovali individuální kvalitu jízdy například v modifikovaných obloucích, ale i v dalších praktických úkolech.

Užili jsme si co proto, neboť nechybělo ani nezbytné natáčení techniky jízdy a večer po přednášce se frekventanti často pobavili některými vlastními výkony na svahu. Při výuce nám pomáhala i dovezená audiovizuální technika (zajistili lektori ČASPV).

Ve víru aktivit, sněhových vloček a občas i dešťových kapek se lyžaři i snowboardáci stali dobrými společníky. Často si vyměňovali zkušenosti ze svahu a nešetřili při tom ani zábavnými historkami. Nejednou došlo také na hudební produkci pana domácího - a společenský taneček byl „na světě“.

Všichni snowboardáci absolvovali zkoušku z teorie i praxe úspěšně a obdrželi instruktorské průkazy a osvědčení. Lyžaři si odváželi další poznatky nejenom z teorie, ale hlavně z praxe carvingového lyžování.

Věřte, nevěřte - začínáme se už těšit na další společné setkání a sněžné radování.





Všech se to týká, my víme, jak na to

Text a foto: Mgr. Jana Zachariášová, metodička komise ZdrTV

Seminář komise zdravotní tělesné výchovy připadl na podzimní sobotu - 20. listopadu. Naším cílem bylo rozšíření informovanosti cvičitelů ČASPV a široké veřejnosti o nových trendech v této oblasti. Díky vybraným lektorům se tento cíl splnil na sto procent.

První prezentér, mgr. František Zimmer, pracuje v centru ucelené rehabilitace jako klinický psycholog. Zaměřuje se zejména na pacienty s psychosomatickými obtížemi. Ve své práci využívá různé přístupy psychoterapie, zaměřené na tělo, a zvláště bioenergetická cvičení.

Všem účastníkům dokázal, že zdravotní problémy člověka často úzce souvisejí s jeho psychikou. Na konci své prezentace zodpověděl všechny dotazy a přislíbil svoji účast na semináři v roce 2011. Po teorii se můžeme tedy těšit i na praxi.

PaedDr. Vladana Botlíková je spoluautorkou známé publikace „Žáda už mě nebolí“, a proto ji nebylo nutné dlouho představovat. Již několik let se věnuje zdravotní tělesné výchově na poli vědeckém v Ústavu tělesné výchovy a sportu na ČVUT. Balanční cvičení na Dynaso-bosa upevňuje správné pohybové návyky, které bychom měli uplatňovat v běžném životě. Novinkou pro účastníky bylo cvičení pro všechny, které



u počítače bolí tělo. Vydaná kniha „Pozdrav monitoru“ navazuje na její loňskou prezentaci na republikovém srazu v Hradci Králové.

Praktickou část semináře uzavřela relaxace s náčiním PaedDr. Marie Zelené.

Ty, kdo vydrželi až do konce, seznámila Michaela Pařízková s výrobky firem Pharmanex a Nuskin, a získali tak nové informace v oblasti péče o své tělo.

Zájem o seminář byl veliký, a to nás moc těší. Za sebe i komisi říkám, že stál za to.





STŘEDOČESKÝ KRAJ

Text a foto: Věra Benešová, sekretářka
Středočeské KASPV

Seminář cvičitelů Středočeského kraje

Po loňském úspěšném semináři cvičitelů Středočeského kraje jsme letošní umístili do vyšších poloh. Od břehů řeky Sázavy jsme se tedy přesunuli do hotelu IDOL na Dolních Mísečkách. Termín byl stanoven na 19. - 21. 11. 2010. Dvaatřicet účastníků semináře se podělilo o poznatky z činnosti RC, společně se pobavilo, ale prokázalo i fyzickou kondici při praxi v krásném prostředí Krkonoš.

Již první dojem při vstupu do vestibulu hotelu IDOL byl pro všechny účastníky semináře příjemný, ale to, čím nás neustále udivoval vedoucí provozovny včetně všech zaměstnanců, předčilo naše očekávání, jak napasala do hodnocení zástupkyně RC Mělník.

Po výborné páteční večeři nás navštívil mikuláš se

svým věrným druhem, čertem, a každý z účastníků obdržel za kulturní vložku malý dáreček. Při hudebním doprovodu mělnického tria se zpívalo, tančilo, ale i soutěžilo.

V sobotu ráno jsme se probudili do krásně zasněžené krajiny. Po vydatné snídani jsme začali plnit připravený program „CPP - Poznej krásy podzimních Krkonoš“. Po běžecké trase 10km jsme vyrazili přes Horní Mísečky směrem na Vítkovice. Občerstvení bylo plánováno „Na Rovinkách“. Cestou jsme plnili úkoly, které pro nás připravila cvičitelka Katka. Do hotelu jsme dorazili osvěžení horským vzduchem a někteří, bohužel, i s puchýří na nohou.

Po večeři nás čekal večer plný překvapení v podobě „Sokoliády“, scének a zpívání. Cvičitelé opět prokázali sportovního ducha a schopnost zabavit nejen děti, ale i dospělé.

Nedělní dopoledne bylo věnováno poradě SKASPV se zástupci regionálních center.

Hodnocení semináře ze strany účastníků, především díky personálu hotelu IDOL, vyznělo na výbornou.

S přáním „za rok na shledanou“ se všichni rozjeli do svých domovů.





ÚSTECKÝ KRAJ

Text: Jindřich Dubina, sekretář KASPV Ústí n. L.

Ústecká KASPV v roce 2010

Ústecká krajská asociace SPV je sdružena v sedmi regionech, kde cvičí a sportovní činnost i pro veřejnost zajišťuje 43 odborů SPV. V současnosti je nás 3 477, téměř 2 000 dospělých a 1 500 dětí. Pořádáme soutěže nejen pro naše členy, ale také pro širokou veřejnost. Vítězové základních kol regionů pak z těchto soutěží postupují do krajských finále, která jsou kvalifikační pro republikové soutěže.

V republikovém finále ve sportovní gymnastice družstvo Ústeckého kraje opět zvítězilo, v brännballu žactva jsme získali 3. místo, junioři skončili na 4. místě. Dobré výkony podali i jednotlivci a hlídky v soutěžích „Medvědí stezkou“ a atletice.

Díky grantu Ústeckého kraje jsme mohli uspořádat všechna krajská finále a zajistit účast na republiko-

vých finále všech soutěží, pořádných ČASPV. V současné ekonomické situaci nám byly sníženy dotace z České asociace Sport pro všechny, která je jako všechna občanská sdružení závislá na získaných prostředcích z ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy a Sazky.

Chceme pro mládež vytvořit podmínky k všestrannému sportovnímu rozvoji a vhodně vyplnit její volný čas bez závislosti na drogách. Nestačí pouze „vyměňovat jehly do injekčních stříkaček“ ve střediscích Drop In, ale měla by se více podporovat činnost organizátorů sportovních a volnočasových aktivit mládeže. Krajské akce a republiková finále jsou metou pro naše členy, avšak hlavní důraz klademe na soustavnou činnost našich odborů. Bohužel, zatím se více preferují nárazové akce než ocenění dlouhodobé činnosti.

Díky podpoře Ústeckého kraje a pobočky OZP v Ústí nad Labem se nám daří plnit naše plány a věříme, že i v dalších letech bude naše mládež v jejich sportovních aktivitách podporována.



STŘEDOČESKÝ KRAJ

Text: Rudolf Řehůřek, odbor ASPV Tři Dvory

Třídvorské plány a cíle do roku 2011

Vstoupili jsme do druhého roku zásadních změn ve financování našeho občanského sdružení, čímž dochází zejména ke změně myšlení, chování i přístupu našich členů k činnosti v odboru.

Naší prioritou v roce bylo 2010 stabilizovat cvičitelský kolektiv pro uspokojení všech téměř sedmdesáti zájemců o provozování různorodých aktivit. Myslím, že to se nám zdařilo, a v letošním roce bude o využívání volného času - od dětí předškolního věku po seniory - pečovat osm cvičitelů, z toho pět žen a tři muži. Cílem roku 2011 je dobrou a účinnou osvětou získávat a zapojit další občany, především děti a mládež, do naší činnosti.

Proto jsou plány na letošní rok bohatší i náročnější na volnočasové vyžití našich cvičitelů a cvičenců, a tím i na financování odborů a samotných členů.

V plánované bohaté nabídce pro letošní cvičební rok vycházíme z úspěšných akcí navazujících na již zavedené formy. Vedle pravidelných cvičebních hodin pro rodiče a děti, předškolní děti, zdravotního cvičení starších žen, aerobiku a zumbly se dvacítkou mužů v zimních měsících schází dvakrát týdně u pinkpongového stolu s vyvrcholením v uspořádání novoročního a velikonočního turnaje ve dvouhrách a čtyřhrách. Letní měsíce jsou vyhrazeny zápasům na tenisovém dvorci, které končí již tradičním posvícenským turnajem „O pohár starostky obce“. Zároveň bude probíhat i příprava na vyhlášené soutěže v regionu i kraji jak pro dospělé (kubb, woodball), tak pro žactvo (přebor MŠ, Medvědí stezka, atletika). Vrcholem bude dokončení nácviku a účast sedmi našich cvičenců na 14. světové gymnestrádě ve švýcarském Lausanne.

Ke splnění cíle získávání dalších členů, zejména dětí, plánujeme zahájení výuky pěti až devítiletých zájemců o tenisové základy a počítáme s účastí naší cvičitelky na nácvičném srazu a následné účasti žactva ve skladbě „Mezi hvězdami“ na slet v roce 2012.

Věříme, že s takto bohatou nabídkou našeho odboru se zařadíme mezi nejaktivnější odbory nejen regionu Kolín, ale i Středočeského kraje.



ZLÍNSKÝ KRAJ

Text: Marie Florecová, předsedkyně ASPV Loukov,
Josef Florec

ASPV Loukov loni oslavila 30 let činnosti

Naše činnost má počátky již před rokem 1980. V té době to byl pouze tělovýchovný kroužek. V roce 1980 jsme se oficiálně zaregistrovali v ČSTV Kroměříž jako oddíl základní a rekreační tělesné výchovy (ZRTV) Loukov. Naše činnost byla zaměřena hlavně na cvičení v přírodě. Cvičili jsme na hřišti, hráli různé hry a chodili na vycházky. Časem jsme začali využívat i kulturní dům, ale bohužel bez jakéhokoliv zabezpečení tělovýchovným materiálem.

Postupně jsme se začali zapojovat do činnosti organizované OV ZRTV Kroměříž a s jeho podporou získávali cvičební materiál.

V roce 1992 se naše organizace přejmenovala na Českou asociaci sport pro všechny - ČASPV. V tomto sdružení rozvíjíme svou činnost dodnes. Začínali jsme vycházkami do okolí, pokračovali okresními a později i krajskými soutěžemi a dnes se účastníme soutěží republikových. Máme zkušenosti i z mezinárodních akcí. V roce 2001 jsme se zúčastnili Evropského festivalu mládeže v Rakousku, na kterém se představili mladí

sportovci z celé Evropy. V roce 2004 jsme se spolu se soutěžícími z Rakouska, Slovenska a České republiky zúčastnili mezinárodní soutěže Sport Life Cup Brno. ČR zastupovaly kraje Olomouc, Brno a Zlín. Oddílu ASPV Loukov reprezentovali Jakub Drábek, Jitka Florecová, Pavla Hovořáková a Jan Pospíšil. Jmenované ženy získaly 2. místo v soutěži „dresování na čas“.

V současné době sami zajišťujeme akce okresní i krajské a v roce 2004 jsme připravili republikové finále soutěže v přírodě „Medvědí stezkou“, kterého se zúčastnilo 400 soutěžících z dvanácti krajů naší republiky. Cvičitelé, kteří v Loukově začínali, dnes působí i v RC Kroměříž či MR VV SVP Zlín. Pracují jako lektori na školeních, rozhodčí na okresních, krajských a republikových soutěžích.

Za uplynulých 30 let prošlo naší činností přibližně 350 cvičenců a 76 dobrovolných cvičitelů, kteří postupně přicházeli a odcházeli.

Je třeba zmínit spolupráci s obecním zastupitelstvem, které nám umožňuje cvičení v kulturním domě. Bohužel, finanční podpory pro práci s dětmi a mládeží se nám již několik let dostává jen velmi málo. Děkujeme obecnímu zastupitelstvu za dotaci na letošní vydání publikace „30 let ZRTV - ASPV Loukov o. s.“.

Poděkování patří dále všem, kteří jsou ochotni pracovat s dětmi, připravovat program pro jejich volný čas (cvičení, soutěže, karnevaly, mikulášské besídky, dětské dny), protože bez jejich pomoci by naše činnost nebyla tam, kde se momentálně nachází. A naším pochopitelným přáním je, aby ochotných spolupracovníků přibývalo.



ZLÍNSKÝ KRAJ

Text a foto: PaedDr. Zdeňka Slavíková, předsedkyně
RC SPV Kroměříž

15 let na jedné lodi

Poděkování manželům Florecovým u příležitosti oslavy 30. výročí založení odboru ZRTV-ASPV v Loukově

Marušku a Josefa Florecovy znám už více než patnáct let - od doby, kdy jsem nastoupila na společnou loď s vlajkou ČASPV. Florecovi se na ní v dobách mých cvičitelských začátků plavili už dlouhou dobu a byli ostrílenými „námořníky“, dá-li se takto nazvat nezištná práce pro druhé v oblasti tělovýchovy, tedy Sportu pro všechny.

Mé první vzpomínky patří zážitkům ze soutěží Medvědí

stezkou a hlavně úžasným prožitkovým pobytem na Holubově chatě. V zimě, kdy bylo nejdříve nutné odházet hromady sněhu od vstupu do chaty, bez elektřiny, ústředního topení a veškerého komfortu civilizace, jsme trávili víkendy často ještě i s předškolními dětmi pod vrcholem Kelčského Javorníku.

Maruška doma navařila litry guláše a dalších dobrot a ve várnících je pak dopravovala na chatu, aby nakrmila spoustu hladových a vysportovaných dětských tělíček.

Velké děti se staraly o ty malé, denní soutěže střídaly noční „bojovky“ a každý odjížděl s krásným pamětním listem s obrázkem „Holubovky“.

Tyto srazy mládeže pak pokračovaly i v renovovaném kulturním domě. Velká tělocvična se za tmy proměnila v noclehárnu a ráno zase v tělocvičnu a hernu pro všechny. Okolí Loukova jsme poznali více v noci než ve dne, kdy jsme se v malých skupinách či dvojicích



a někdy strachy bez sebe snažili plnit úkoly noční stezky odvahy. Na její organizaci se podíleli i Martina a Tomáš Florecovi, zatímco nejmladší Jitka běhala s námi. A aby to dospělákům nebylo líto, začali se sjíždět do Loukova na srazy či školení cvičitelů. V září to tradičně býval Okresní sraz žen (dnes se koná stále pod názvem „Víkend nejen s aerobikem“), celé rodiny jezdily běhat do Loukova „Běh Terryho Foxe“.

Florecovi přivezli do Loukova nové a u nás do té doby neznámé sporty - brännball, kubb, woodball a další - a Loukov se stal centrem školení, zábavy a soutěží celého Zlínského kraje.

Když se v roce 2001 Česká asociace Sport pro všechny zúčastnila poprvé ve své historii největší evropské přehlídky všeobecné gymnastiky Eurogym v Dornbirnu, nechyběly ve výpravě ČR děti z Loukova. Krásnou skladbu „Na vzduchu“ s velkým červeným padákem si pamatuje jistě každý. V Loukově byla s velkým úspěchem předvedena místním obyvatelům před odjezdem do rakouského Dornbirnu na fotbalové stadionu. V čele nácviku nestál nikdo jiný než Marie Florecová, která dokázala přivést děti z malé moravské obce až na velkou světovou událost a zúčastnit se s nimi v Rakousku také soutěže ve stavění pyramid a mít podíl na nově vytvořeném světovém rekordu v počtu lidí, kteří najednou postavili obrovskou pyramidu z živých těl.

Loukovské děti se s úspěchem účastnily soutěží ve flor-

balu, přehazované, atletice, Medvědí stezce i pohybových skladeb a často postupovaly až do nejvyšších kol soutěží. Za jejich úspěchem stála rodina Florecovců, pro kterou se dobrovolná tělovýchova stala životním stylem a drogou.

A když bylo třeba převzít také organizaci okresních akcí a pomoci se soutěžení v kraji, přibyla další práce v okresních a krajských orgánech ČASPV; spolu s tím také řada školení, seminářů a později i vlastní lektorská činnost v několika sportovních odvětvích.

Dobrovolný cvičitel je zvláštní živočišný druh. Svoji činnost vykonává svědomitě a s nadšením, místo odpočinku, často v době, kterou by měl trávit s vlastními dětmi a rodinou. I když zápasí s nedostatkem finančních prostředků, je schopen z toho mála, co má, ještě dotovat sportovní činnost ostatních. Mnoha lidmi je nepochopen - proč to dělá, co z toho má... Nemá skoro nebo vůbec žádný volný víkend, do práce zapojuje celou rodinu, v tělocvičně mezi ostatními nepoznáte jeho vlastní děti. A jsou tam jako doma, vždyť tam trávily čas už jako miminka v kočárku! A když vyrostou, dělají přesně to, co kdysi kritizovaly u svých rodičů: ochotně přebírají cvičitelskou štafetu.

Přesně takovým druhem jsou oba manželé Florecovi. Tělovýchově v Loukově věnovali většinu svého života. Nevím, kolik rodičů jim za ta léta poděkovalo za sportovní výchovu dětí. Jistě se takoví najdou. Ale všude jsou i ti, co berou činnost cvičitelů jako nejlevnější hlídání dětí na světě.

Myslím, že právě nadešla chvíle, kdy je vhodné manželům Florecovcům poděkovat za obrovský kus práce v rozvoji dobrovolné tělovýchovy. Nejen v Loukově, ale také v rámci regionu Kroměříž, kde Maruška plní svědomitě funkci okresní metodičky, a v kraji, kde oba pracují v komisi Cvičení a pobytu v přírodě. Jejich záslužnou činnost ocenilo také vedení České asociace Sportu pro všechny. Kromě titulu Vzorný cvičitel, který byl udělen oběma, byla Marie Florecová v roce 2010 přijata v Praze Milanem Jiráskem, předsedou Českého olympijského výboru, jako jedna z nejlepších cvičitelek České republiky spolu s reprezentačními trenérkami a dalšími významnými osobnostmi české tělovýchovy.

Dovolte mi, abych z pozice předsedkyně Regionálního centra Sportu pro všechny Kroměříž poděkovala manželům Florecovcům za dlouholetou a nezištnou práci v dobrovolné tělovýchově na všech stupních ČASPV a popřála jim pevné zdraví, hodně energie, tvůrčí aktivity a samozřejmě stejně nadšené a zapálené pokračovatele.



Úspěšná bilance roku 2010 v RCSPV Brno - město

Navzdory upadajícímu zájmu o sportovní gymnastiku se Metodické radě RCSPV Brno - město podařilo v roce 2010 uspořádat několik pěkných soutěží ve sportovní gymnastice a TeamGymu junior.

Gymnastického čtyřboje na regionální úrovni se tradičně zúčastnilo i družstvo z Blanska, ale především gymnastická drobotina, naši předškoláci. Pro ně byla velkým zážitkem účast na krajské soutěži, jejímž pořádáním bylo RCSPV Brno - město pověřeno. Na této soutěži jsme přivítali i družstvo RC Vyškov. Zúčastnilo se vždy více než čtyřicet soutěžících a osvědčený sbor organizátorů a vyškolených rozhodčích. Vítězové postoupili do republikového finále v Doubi, kde se mladší žákyně a žáci umístili v první desítkě.

Tradičně perfektně připravené únorové přehlídky v hale KSG ASPV Moravská Slavia Brno se zúčastnilo 29 skladeb. V každé z kategorií - moderní gymnastika, aerobic, tanec, TeamGym a pel-mel - vyhodnotila komise rozhodčích nejlepší skladbu a zvláštní ocenění za choreografii získal Fit Klub Blansko.

Jako vždy v červnu pořádalo RCSPV Brno - město a organizoval KSG ASPV Moravská Slavia Brno Brněnský pohár v kategorii TeamGym Junior, kterého se zúčastnilo čtrnáct týmů z celé republiky a dva z Rakouska. Soutěž měla vynikající úroveň a díky velkému počtu diváků, mezi nimiž byl i poslanec překvapený vysokou úrovní soutěžících týmů, pomohla tato akce prezentaci ČASPV i Moravské Slavie Brno. Družstvo žen KSG Moravská Slavia si vybojovalo právo reprezentovat na ME v TeamGym ve Švédsku. Dík patří Adrianě Janákové, duši dění v KSG MS.

Nedílnou součástí činnosti RC SPV Brno - město byla květnová soutěž v atletice a říjnová soutěž ve florbalu žáků, obě s postupem do krajských kol, pořádaných RC Břeclav. Na krajská kola soutěží Medvědí stezka a v bráně postupuji závodníci RC Brno - město většinou přímo a brněnští organizátoři CPP a RS spolupracují při organizaci těchto soutěží.

Ženy mají v oblíbě především semináře zdravotní tělesné výchovy a aquagymnastiky. Těch se účastní cvičitelky a cvičenky TJ z Brna i sousedních regionů.

Semináře mají výbornou úroveň rovněž díky lektorkám z Masarykovy univerzity.

Některé odbory z okrajových částí Brna, zejména TJ Sokol Ořešín, uspořádaly v průběhu roku řadu veřejně přístupných akcí v přírodě - na lyžích, na ledě, na kolech, pro děti i dospělé. TJ Bystrc uspořádala v září Veselou cestu pro rodiče a děti.

Největšími prezentacemi RC SPV Brno - město resp. ČASPV jsou akce Brno - zdravé město, pořádané magistrátem města a Sport Life na výstavišti, kde nás každoročně zve ke spolupráci Jihomoravský krajský úřad - Odbor školství a tělovýchovy. V rámci akce Brno - zdravé město jsme uspořádali veřejné tříhodinové cvičení ve dvou tělocvičnách VSK Univerzita, a to jak pro děti všech věkových kategorií, tak pro dospělé, přicházející průběžně. Pro děti byly připraveny rozmanité pohybové aktivity včetně airtracku, kde měly vzácnou příležitost si toto nářadí za asistence cvičitelů vyzkoušet. Pro dospělé měly tři cvičitelky připraveno cvičení s kuchyňským náčiním - vařečkou, ručníkem či PET láhví. Škoda jen, že cvičitelů a organizátorů - členů MR bylo více než účastníků, protože magistrát dost nešťastně zvolil termín sousedící se svatováclavskými svátky, kdy plno Brňanů odjelo na venkov.

Naše účast na Sport Life na BVV je už zavedená a rok po roce dostáváme větší prostor ke své prezentaci. Zatímco v roce 2009 jsme museli přebíhat venkem ze stánku JmKÚ do jiného pavilonu na plochu, kde se konaly pohybové aktivity, v roce 2010 jsme dostali přidělený stánek i cvičební plochu vedle sebe. Na akci, trvající od čtvrtka do neděle 7. - 10. října, se vystřídalo 42 organizátorů a cvičitelů, a to jak členů MR, tak z jednot. Na programu byly různé pohybové aktivity za vedení cvičitelů, opět možnost vyzkoušení akrobacie na airtracku za asistence cvičitelů z ŠJTJ Mladí a KSG ASPV Moravská Slavia Brno, odkud i 28 cvičenců předvedlo ukázky cvičení a pódiových skladeb. Nejvíce asi „dostali zabrat“ Eva Jalovecká, předsedkyně MR, která se po čtyři dny téměř nehnula od mikrofonu, a náš předseda Rudolf Jalovecký, který obhospodařoval počítač s dataprojektorem, kde se kontinuálně promítaly videozáznamy z akcí RC SPV Brno - město a Jihomoravské KASPV a pořízoval nahrávky z dění na Sport Life.

Prezentace RC SPV Brno - město byla ze strany JmKÚ hodnocena velmi dobře a pro rok 2011 s námi počítá v ještě větší míře. Všem zúčastněným byla vyslovena pochvala a dík.



Text: Oldřiška Syrovátková, foto: Plzeňská KASPV

Rok 2010 v Plzeňské krajské asociaci Sport pro všechny

Výkonný výbor Sportu pro všechny Plzeňského kraje uspořádal v adventním čase roku 2010 už desáté setkání zástupců svých regionů. Složení účastníků těchto setkání bývá trochu jiné než při krajských valných hromadách, také už vzpomenuť adventní čas působí svátečně. V přípravě se regiony střídají, cílem je kromě výměny zkušeností a poznatků z aktivít právě končícího roku také poznat zajímavá místa regionu, na závěr pak nesmí chybět sportování.

A jak jsme ten loňský rok zhodnotili?

Přestože se v roce 2010 ani našemu kraji nevyhnulo rapidní snížení počtu členstva, činnost ve většině regionů zůstala pestrá. Především v těch, které i v letech minulých vykazovaly bohatou a rozmanitou činnost. V tomto pro naši asociaci nelehkém období je třeba připomenout především pozitivní příklady, a tak si dovolím několik jich vyjmenovat, resp. vyzdvihnout některé regiony:

Klatovy, to jsou především rekreační sporty, výborná atletika, ale i gymnastika.

Plzeň město - atletika, Medvědí stezkou, sportovní gymnastika (plzeňský klub SG Flik Flak je pořadatelem republikové soutěže juniorů TeamGym a je také zařazen v prezentační skupině ČASPV).

Rokycany - to je hlavně Cvičení a pobyt v přírodě, Medvědí stezka, semináře - lyže, kola, lodě.

Domažlice - atletika, rekreační sporty.

Plzeň jih - Cvičení a pobyt v přírodě, atletika, sportovní gymnastika.

Plzeň sever - zástupci regionu se v roce 2010 zúčastnili všech soutěží, vypisovaných krajskou asociací. Tento region je také jediným v Plzeňském kraji, který každoročně připravuje dva závody ve sportovní gymnastice, pořádané jako memoriály vynikajících cvičitelů, Václava Kouřila v Tlučné a Marie Liškové v Nýřanech.

Nejenom soutěžemi, ale i řadou veřejně přístupných akcí se mohou pochlubit naše regiony. Mezi největší akce tohoto druhu patří Dny sportu; v roce 2010 je pořádaly regiony Klatovy a Rokycany.

Také samotné odbory během roku připravily pro veřejnost ve svých obcích mnoho drobnějších i velkých akcí, kterými zviditelnily svoji činnost, po většinu roku jinak skrytou za zdmi tělocvičen.

Všem organizátorům z řad cvičitelských sborů našich odborů děkujeme jménem VV KASPV za jejich obětavou práci, bez níž bychom neměli co a koho hodnotit. Věříme, že i letošní rok bude úspěšný a že se v jeho průběhu budeme při sportovních aktivitách setkávat v co největším počtu.





PARDUBICKÝ KRAJ

Text a foto: Vendula Opletalová, Pardubická KASPV

Seminář pro každého

Poslední lednový víkend uspořádala Pardubická krajská asociace SPV již tradiční „Seminář pro každého“, a to v Horním Jelení, kde nám již po několik let poskytují zázemí základní škola a rekreační středisko Radost. Přes třicet účastníků z Pardubického, Královéhradeckého a Libereckého kraje, hosté i členové MR ČASPV se účastnili programu, který letos naplnily zumba, kin-ball, bollo ball, mölky a zdravotní TV.

V sobotním dopoledni se dámy i pánové nechali pod vedením zkušené lektorky strhnout svižnými tanečními rytmy zumb. Následoval kin-ball. Zástupce firmy Jipast, předseda nedávno založeného Českého svazu kin-ballu (www.kin-ball.cz), Martin Paur, předvedl účastníkům tuto atraktivní a na pohybové dovednosti nenáročnou hru. Nápomocna mu byla i metodička Zdeňka Horčíčková. Hra se líbila a má se nadále objevovat ve cvičebních hodinách odborů SPV.

Seminář provázelo slunečné a mrazivé počasí, a tak



hra mölky probíhala jako „outdoor zábava“ na sněhovém podkladu školního hřiště. V tělocvičně pak byla připravena další novinka: bollo ball.

V podvečer se účastníci semináře pod vedením fyzioterapeutek rehabilitačního centra seznámili s cvičením posilujícím hluboký stabilizační systém, zaměřeným na nácvik správného pohybového stereotypu. Pro sobotní společenský večer byly připraveny oblíbené stolní společenské hry, logické úlohy i hlavolamy.

Při nedělním dopoledním programu v tělocvičně proběhl miniturnaj v kin-ballu a po poledni se účastníci zvolna rozjžděli ke svým domovům. Děkujeme všem účastníkům a těšíme se na příští setkání. Přijďte také.



POZVÁNKA



Komise žen a seniorů zve na pobytové akce

Text: PaedDr. Dobromila Růžičková, metodička, foto: archiv ČASPV

Tradiční akce POHODA, kterou pořádá komise žen metodické rady České asociace Sport pro všechny, se uskuteční opět v Hustopečích od 26. dubna do 1. května 2011. Program zahrnuje 4 - 5 hodin pohybových aktivit denně v tělocvičně i v přírodě, nechybí turistika, podle zájmu cykloturistika v krásném kraji Pálavských vrchů ani další společenské a kulturní aktivity.



V srpnu organizuje komise seniorů dvě pobytové rekreační akce - Senioři v Doubí (dříve akce známá pod názvem Léto s OZP) od 13. do 20. srpna 2011 a „rodinný“ pobyt Senioři a vnoučata, tentokrát v Krkonoších ve Velké Úpě od 21. do 27. srpna 2011.

Pozvánky a podrobné informace najdete na www.caspv.cz v Kalendáři akcí.



Miroslav Zítko: Učme se prodat, co umíme



Otázky: Ing. Pavel Panenka, foto: Michal Rosenbaum. V Praze dne 20. 12. 2010

Mgr. Miroslav Zítko je jako generální sekretář České asociace Sport pro všechny hlavou sboru profesionálních pracovníků ČASPV. V této funkci je následovníkem mgr. Rudolfa Šimka a v jeho šlépějích vytváří odborné zázemí českého sportu pro všechny. Asociace v tomto období prochází nesnadným obdobím hlavně z ekonomického hlediska, a tak jsme mgr. Zítka požádali o odpovědi na několik otázek.

Jaké motivy přivedly někdejšího malého gymnastu z Vršovíc až do čela aparátu takto velké organizace? Kudy vedly Vaše kroky?

Po absolvování FTVS UK jsem s dvouletým přerušením učil jedenáct let na Tělovýchovné škole ČUV ČSTV. Ono přerušení bylo způsobeno rozhodnutím vyzkoušet si „svobodné povolání“. Byl jsem členem skupiny gymnastů, s kterou jsme vystupovali například v ledních revujích, dvě sezóny jsem trápil rodiče i známé, neboť jsem působil jako kaskadér v Autorodeu Praha. Poté jsme začali spolupracovat s Jiřím Kornem a zrodila se gymnasticko-taneční skupina Break H.T.

Po úrazu nohy jsem musel skončit a vrátil se na Tělovýchovnou školu ČSTV, kde jsem v kursech pro trenéry vyučoval systém sportovního tréninku, účelovou gymnastiku, rozvoj pohybových schopností atd.

V roce 1989 jsem úspěšně prošel výběrovým řízením na místo odborného asistenta katedry gymnastiky FTVS UK, kde jsem působil až do roku 2000. Na katedře jsem potkal, kromě dalších úžasných gymnastických odborníků, i doc. Vilému Novotnou, která mě přesvědčila ke spolupráci na tvorbě hromadné skladby pro světovou gymnastařadu 1991 v Amsterdamu. Zde vlastně začalo mé první „kometování“ s ČASPV. I další hromadné skladby jsme připravovali ve spolupráci s Alenkou Strnadovou a Vilmou Novotnou na objednávku ČASPV. Postupně jsem byl vtažen i do lektorování akcí Akademie cvičitelů a instruktorů, napsal jsem několika učebních textů a metodických příruček pro cvičitele ČASPV (Akrobacie, Skoky z malé trampolíny, Všeobecná gymnastika), spolupracoval na výrobě metodických filmů..., a zapojil se i do práce v komisi všeobecné gymnastiky Metodické rady ČASPV. Koncem

roku 2000 jsem byl osloven s nabídkou zúčastnit se výběrového řízení na místo generálního sekretáře ČASPV. Výsledek mě mile překvapil, ale i zaskočil, neboť jsem těsně před Vánocemi obdržel vyjádření, že jsem byl vybrán - s nástupem od ledna 2001. Musela vzniknout gentlemanská dohoda ohledně rozvázání pracovního poměru na katedře gymnastiky s tím, že mě ČASPV uvolnila, abych odučil nezbytné hodiny na fakultě. A tak jsem začátkem roku 2001 převzal žezlo po mgr. Šimkovi.

Měl jste vždy ambice "zůstat v oboru", tedy věnovat se tělesné výchově a sportu? Nelákaly Vás jiné činnosti? Jako malý kluk jste přece musel, jako všichni ostatní, chtít být třeba kosmonautem nebo popelářem.

Kosmonautem ani popelářem jsem být nechtěl (nebo si to nepamatuji), ale vím, že jsem chtěl jezdit s velkým tahačem a sjezdit celý svět. To se mi částečně splnilo, neboť jsme s naší skupinou projeli mnoho zemí Evropy a Asie. Díky gymnastické odbornosti jsem dokonce strávil jednu sezónu v Sokole New York jako „visiting instructor“ a vedl tam gymnastické hodiny.

Plejáda odborných publikací, jejichž jste autorem či spoluautorem, ukazuje na Vaši vysokou erudici. Jak jste ji získával?

Měl jsem ohromné štěstí na spolupracovníky - gymnastické odborníky. Pokud mohu, pak připomenu paní Vlastu Třešňákovou, dr. Zdenka Tůmu, doc. Vrátnu Svatoně, doc. Miroslava Libru, dr. Marii Skopovou, doc. Pavla Koláře, dr. Jaroslava Křištofiče, Honzu Chrudimského a další. Nesmím však zapomenout ani



na své rodiče, neboť můj otec pracoval na gymnastickém svazu jako metodik, a tak i s ním jsem v začátcích často vedl odborné polemiky.

Jak byste zhodnotil stav organizovaného sportu pro všechny při vzniku ASPV a dnes?

Patřím mezi ty, kteří tvrdí, že před rokem 1989 byl velmi kvalitně zpracovaný systém sportu v ČR, který nám záviděla celá Evropa. A je velká škoda, že byl neuváženě zrušen. Pamětníkům připomenu např. systém péče o talentovanou mládež (ST, TSM, SVSM, SVS), systém zdravotního zabezpečení sportovců, systém vzdělávání trenérů, cvičitelů a rozhodčích (JKTK) apod. Poslední dva roky se sice pracovníci MŠMT snaží ve spolupráci se střešními sportovními organizacemi (ČOV, ČSTV, ČASPV atd.) vytvořit a uvést v život ucelenou "Koncepti státní podpory sportu v ČR", ale prozatím ji vláda neprojednala. Důvodem stálého odsouvání jsou jiné priority - což ukazuje, kde v hierarchii hodnot představitelů státu je oblast sportu a zdraví národa. Jsem však optimistou a věřím, že to, co funguje ve vyspělých zemích, zvláště skandinávských, se musí postupně podařit i v naší republice.

Asociace podle všeho "jen kvetla", dokud Sazka, jejmž akcionářem je i ČASPV, nezačala mít problémy se splácením úvěru na stavbu obří haly, dnešní O2 Arény. Od té doby se dividendy stále zmenšovaly, což mělo drtivý dopad i na rozpočet asociace. Co všechno to pro ni znamenalo?

Bohužel, nemohu použít pouze minulý čas a sdělit, co všechno to pro naši organizaci znamenalo, ale musím se zmínit i o budoucnosti, neboť dluh spojený s výstavbou multifunkční arény se bude splácet minimálně do roku 2020. Jen pro představu - pokud před výstavbou arény byl rozpočet ČASPV tvořen na příjmové straně zhruba z 68% finančními prostředky z a.s. SAZKA, pak v roce 2010 byl tento podíl 17% a pro rok 2011 nemůžeme podle informací z vedení Sazky počítat s žádnými financemi, což může mít opravdu velmi nepříznivý vliv na fungování naší organizace. Dopady výrazné snížení rozpočtu ČASPV v posledních třech letech se dotkly všech oblastí naší činnosti i všech organizačních článků - propuštění tři osob ze sekretariátu ČASPV, snížení základních platů u sekretářů ČASPV o 10%, omezení činnosti MR ČASPV (republikové srazy, školení, soutěže), omezení zahraničních styků, omezení propagace, ale také omezení

finančních prostředků pro krajské asociace, regionální centra i odbory.

Na zavedení členských příspěvků se dnes můžeme podívat už s jistým odstupem. Hodnotíte to stále jako dobrý krok?

Zavedení členských příspěvků ČASPV jsme měli udělat již dávno. Pokud někdo tento krok zpochybňuje, je třeba připomenout, že 100 Kč ročně pro dospělého a 50 Kč pro děti a mládež je jen symbolickým příspěvkem v porovnání s cenami obdobných služeb u jiných organizací a sportovních svazů. A pokud připomenu některé benefity plynoucí z členství v naší organizaci, například dotované školení ve výši 1 800 Kč na každého člena ČASPV, dotované metodické materiály, úrazové pojištění, nabídka super cestovního pojištění, proplácení cestovního na metodické akce, dotace na nářadí, náčiní, dotace na nájemné apod., pak je zřejmé, že servis, který poskytujeme našim členům, výrazně převyšuje hodnotu členského příspěvku ČASPV.

Je sice doba kvasu a změn, ale snad se dá s určitou vírou dívat do budoucna. Troufnete si odhadnout, jak na tom bude asociace a celý sport pro všechny třeba za deset let? Co všechno v tomto ohledu můžeme sami ovlivnit?

Tělovýchova a sport nezanikne, neboť celý civilizovaný svět ví, že pohyb je hnací silou vývoje lidstva. Netroufne si prognózovat, jaký druh sportu bude za deset let převažovat, ale vím jistě, že pohybová aktivita a zdravá výživa jsou základními „stavebními kameny“ zdravého životního stylu, a kdo by nechtěl prožít kvalitní život? Naše organizace určitě patří k moderním spolkům a byla by velká škoda, pokud bychom se nepokusili využít našich silných stránek (vzdělávací systém, široká nabídka kvalitních programů apod.) pro rozvoj aktivního životního stylu našich členů i veřejnosti. To, co se ještě musíme učit, je umět „prodat“ naše produkty.

Jaká jsou Vaše osobní přání do budoucna?

Protože se celý život věnuji vlivu pohybu na zdraví člověka, ani moje osobní přání nevybočí z tohoto rámce. Přeji si, kromě pevného zdraví mé rodiny, aby společnost pochopila důležitost pravidelné pohybové aktivity pro každého jedince a potažmo i pro celou společnost, a samozřejmě také aby Česká asociace Sport pro všechny nadále sehrávala významnou roli ve stále se rozvíjející oblasti „Sport for All“. ■



Bumbácball - pobaví se všichni

Text a foto: PaedDr. Zita Květová

Jsem učitelkou na ZŠ Jana Wericha v Praze 6 a v Národní pedagogické knihovně v Praze 1 jsem se seznámila s časopisem "Pohyb je život". Pročetla jsem si několik výtisků a jsem nadšena jeho obsahem - metodikou a tím, že je to opravdu časopis pro všechny příznivce aktivního pohybu...

Dovoluji si Vás požádat o otištění mého příspěvku, kterým bych učitele, rodiče i veřejnost ráda seznámila s hrou "czech bumbácball", kterou hrají s dětmi i dospělými cca sedm let a jde o zábavnou míčovou kolektivní hru pro děti i dospělé. (Poznámka redakce: jedná se o pozoruhodnou kombinaci volejbalu a nohejbalu s gymnastickým míčem - viz dále).

V letošním roce chystá ZŠ Jana Wericha v Praze 17 již 5. ročník turnaje v czech bumbácballu (CBB).

Škola pořádá jedenkrát ročně (již čtyři roky), vždy v červnu, turnaje řepských škol. Kromě toho se ve škole uskutečňují také velikonoční a vánoční turnaje v CBB pro učitele a žáky školy. Vlastním příkladem učitelé vybízí k pohybu žáky, motivují je, reflektují na společenské proměny pro systém vzdělávání. Kvalita vzdělávání a zdraví žáků jsou i v našem procesu vzdělávání a výchovy považovány za hlavní faktory rozvoje školy. V současné době klademe stále větší důraz na zdravý způsob života a s ním spojenou pohybovou aktivitu, kterou považujeme za důležitou součást prevence nadváhy a obezity, ale i jiných zdravotních problémů. V souladu s požadavkem na pozitivní změny způsobu života žáků i dospělých je CBB ideální hrou. Uvedený příklad turnajů je jednou z možností, jak úspěšně bojovat s pohybovou nedostatečností u žáků, učitelů i celé veřejnosti.

Turnajů v CBB se pravidelně zúčastňují řepské školy v Praze 17 a rovněž japonská škola, vždy po 2 - 3 družstvech. Smíšená čtyřčlenná družstva 6. - 9. tříd hrají systémem každý s každým, a to na jeden vítězný set do 10 bodů. Hraje se na hřišti o velikosti 8 x 12 m, přes volejbalovou síť o výšce jeden metr. Ke hře se používá gymnastický míč o průměru 65 cm. Servis se provádí z kteréhokoli místa úderem míče o zem tak, aby míč netečoval sít'. Na straně soupeře je povinný první dotek míče o zem a potom se pokračuje ve hře a k dispozici je 5 přihrávek volejbalovým způsobem a 2 dopady míčem o zem. Hraje se tělem



pouze od pasu nahoru. Míč se nesmí chytat. Každý dotek sítě (míčem či hráčem) je považován za chybu. Po přihrávce nesmí míč spadnout na zem dvakrát po sobě. Dopad míče je platný, dotýká-li se obvod míče alespoň čáry vyznačeného hřiště. Pokud tomu tak není, míč dopadl mimo hřiště, je to chyba a ztrácí se bod. Servis provádí vždy to družstvo, které ztratilo bod. Systém počítání a další podrobnosti jsou uvedeny na www.rehatom.eu.

Hra CBB je trefou do černého. Určitě si získá i vaše sympatie a pobaví vás! Je báječnou relaxací, zapomenete při ní na starosti všedního dne, stresy, špatnou náladu, honičku v práci, ve škole i doma. Je to perfektní možnost, jak se odreagovat.

V závěru je třeba zdůraznit, že hlavním cílem našich turnajů není jen sportovní klání jednotlivých družstev, ale i zábava a společná setkání žáků a učitelů při pohybových aktivitách mimo vyučování.

Doporučuji: seznamte se s touto zábavnou a nenáročnou hrou, nebudete litovat! ■



Cvičení ve dvojicích pro 50+

Text: PhDr. Marie Skopová, kresby: PhDr. Ladislav Růžička

Do pestrého obsahu zdravotně a kondičně zaměřených cvičebních programů pro starší dospělé již dlouhodobě patří organizační forma cvičení dvojic. Tato naše tradiční forma cvičení často upadá v zapomnění, nebo záměrně není využívána pro její značnou náročnost na dobré organizační schopnosti cvičitele. Dalším důvodem může být nejistota, jak na tuto „kontaktní“ cvičení, bez respektování osobního prostoru jednotlivce, budou reagovat cvičenci.

Domníváme se (a praxe to potvrzuje), že postupné zařazování cvičení dvojic (i trojic, skupin) do cvičebních lekcí má velký význam pro zlepšení účinku vybraných cviků i pro psychomotoriku. Dále může velmi dobře splňovat speciální požadavky na seniorská cvičení, jako je požadavek prožitkovosti, účelnosti s respektováním širokého spektra individuálních odlišností cvičenců, koncentrace, rozšiřování vjemů např. senzomotorických (vizuální, taktilní).

Aby cvičení dvojic bylo u mužů a žen úspěšně přijato, předpokládáme:

- adekvátní výběr cviků vzhledem k věku, momentální zdatnosti a úrovni dovedností
- správné provedení cviků účelně rozdělených na tzv. cvičení dvojic s dopomocí, aktivní - cvičenci provádí shodný pohyb, odporová (posilovací)
- převahu cviků prováděných zvolna - tahem (řízeně), vždy s pozorováním vlastních možností těla i spolupůvce
- vhodný výběr hudby (melodické, rytmické, která plní hlavně funkci emoční, motivační a regulační)
- podporu schopnosti spolupráce, důvěry, empatie i stejné příležitosti pro všechny cvičence

Cvičení dvojic pak využíváme ve cvičebních jednotkách v jednotlivých jejích částech (rozcvičení, hlavní část, závěrečná relaxace), nebo jako samostatnou, ucelenou cvičební jednotku.

Konkrétní využití cvičení dvojic pro celou cvičební jednotku uvedeme na příkladu, který byl předveden a pozitivně přijat, na celostátním srazu seniorů a na seminářích v r. 2010.

Rozcvičení

Po zahájení (příchod, uvítání, vymezení cíle) zorganizujeme cvičence do dvojstupů pro zahřívací část hodiny, nejlépe na kratší stranu tělocvičny. Na hu-

dební předlohu (4/4 takt, střední tempo) provádíme proudem jednoduché lokomoční pohyby - různé druhy chůze a tanečních kroků v kombinaci s pohyby končetin pro mobilizaci kořenových kloubů. Cvičenec ve dvojici vpravo, vychází vždy pravou nohou, levý vždy levou a postavení při opakování měníme.

Příklady:

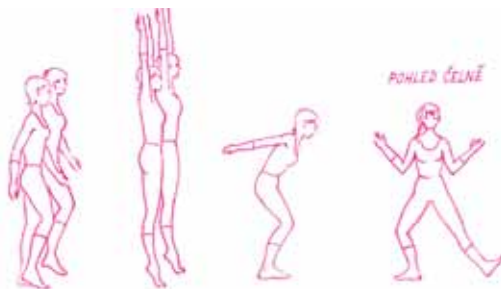
1. 1 - 8 osm kroků vpřed
1 - 8 osm kroků na místě
2. 1 - 8 osm kroků vpřed
1 - 8 16 nízkých klusových skoků na místě
3. 1 - 8 osm kroků vpřed
1 - 8 osmi kroky dvojný obrat ve výponu na místě
4. 1 - 8 chůze vpřed na 8. dobu celý obrat
1 - 8 chůze vzad a na poslední dobu obrat
5. 1 - 4 čtyři kroky vpřed
5 - 8 čtyři kroky na místě v mírném podřepu
6. 1 - 4 čtyři kroky vpřed
5 - 8 na místě, dvojice půlobratem čelem k sobě (5), tlesk vzájemně do dlaní (6) a zpět
7. Dvojice vedle sebe se uchopí za ruce
1 - 4 chůze vpřed - tři kroky a přinožit
5 - 8 třemi kroky stranou si dvojice vymění místa (pravý cvičenec vždy předem)
8. Totéž, ale pravý cvičenec při výměně míst provede dvojný obrat

Další příklady vychází vždy z toho, že dvojice provede tři kroky vpřed, přinožit a na další čtyři doby provede na místě např.:

2x hmitem podřepmo kroužení ramen vzad, 2x výpon - vzpažit, 2x podřep - zapažit, 2x podřep přednožný



na patu, 2x podřep úložný - skrčit připažmo, předloktí vně, 4x poskok srovná, 2x step touch, 1x V step, baskický krok apod.



Hlavní část

- Cvičení v postojích - uvolnění, protažení
- Pohyblivost v kyčlích, balanční cvičení
- Cvičení v sedu a lehu - koordinace a posilování
- Závěrečná relaxace (z lehu do stoje)

A

1. Seznámení dvojic - prohloubení kontaktu: dvojice čelem k sobě se dotýkají prsty rukou a jeden vede pohyb paží po různých drahách (každou zvlášť) a druhý se přizpůsobí, výměna

2. Stoj spatný, dvojice zády k sobě, v připažení se držet zlehka za ruce - přes upažení vzpažit, výpon, obloukem připažit, mírný podřep (6x)



3. Stoj rozkročný, mírný podřep, záda se vzájemně dotýkají, v upažení dolů se uchopit za ruce. Hrudní předklon s břišní kontrakcí (do beder mírný tlak), vzpřim a toporný náklon vpřed (4x)



9. Odporová cvičení - cvičenci ve dvojicích za sebou

1 - 8 dvojice chůze vpřed - druhý cvičenec za prvním klade mírný odpor na přední stranu ramen

1 - 4 výměna postavení za sebou

10. 1 - 8 dvojice chůze vzad - citlivý odpor se klade celou rukou na lopatky zezadu

1 - 4 výměna postavení za sebou

11. Kombinace (pro zlepšování pohybové paměti a orientace v prostoru, spojování některých naučených kroků) např.:

1 - 4 chůze vpřed, 5-8 2x výpon na místě - vzpažit

1 - 4 chůze vpřed, 5-8 na místě 2x podřep - zapazit

1 - 4 chůze vpřed, 5-8 na místě 2x podřep úložný na patu, předloktí od těla

1 - 4 chůze vpřed, 5-8 výměna míst kroky stranou, pravý předem

4. Dvojice stoj rozkročný zády k sobě, v upažení poníž se uchopit za zápěstí: jeden dlaně vzhůru, druhý mu přitáhne paže vzad. Totéž v poloze upažit a vzpažit zevnitř (2x)



5. Dvojice stoj spatný zády k sobě, vzpažit a uchopit za ruce: výkrokem pravou stranou podřep úložný levou, úklon vlevo a zpět. Totéž opačně (6x)





6. Dvojice stoj spatný čelem k sobě, špičky chodidel se vzájemně dotýkají, skrčit připažmo předloktí vpřed, uchopit za „drápky“:

- jeden napnout obě paže (zpevněný trup) a zpět přitáhnout, výměna
- oba současně propnou paže a vzájemným tahem od sebe střídavě podřep a zpět (4x)



7. Široký stoj rozkročný čelem k sobě, uchopit se ve vzpažení zevnitř - předklon, hmitem předpažit a upažit vzad (8x)



3. Stoj spatný ve dvojici vedle sebe, pravým bokem k sobě, pravou rukou se přidržovat ramene druhého:

- pokrčit přednožmo levou, komihání vpřed a vzad (8x), výměna
- skrčit přednožmo - kroužení vzad i vpřed (4x) výměna
- opakovaně unožovat střídavě se špičkou vpřed a vzhůru (6x), výměna

POHLED ČELNĚ



B

1. Dvojice čelem k sobě, jeden zlehka přidrží rukou druhého za „drápky“ - první opakovaně výpon a zpět - stoj na patách a zpět, výměna (6x)



4. Dvojice čelem k sobě, cvičenec A v podřepu přednoží poníž a přidrží se za ramena B, který mu nohu za patu uchopí - postupný vzpřim a pouštění opory, A vzpažit zevnitř - předklon, ruce ke kotníku a vzpřim (2x), totéž opačně a výměna



2. Cvičenci za sebou ve stoji spojném, připažit - cvičenec A provede úklon s mírným tlakem dlaně proti odporu dlaně cvičence B a vzpřim (3x na každou stranu)



1. Sed roznožný, dvojice zády k sobě, v upažení se uchopit za ruce:

- otáčení trupu (6x)
- úklony až s předloktím na zem (4x)
- vzpažit zevnitř a hrudní záklon s dopomocí přes kulatá záda druhého (2x)



C



2. Sed roznožný, čelem k sobě, v předpažení se uchopit za ruce:

- a) předklon, druhý tahem za paže rovný záklon (4x s výměnou)
- b) v tahu za paže kruh trupem vlevo a vpravo (4x)



3. Podpor na předloktích vzadu sedmo skrčmo, chodidla se opírají o sebe:

- a) „šlapání na kole“ s mírným odporem chodidel
- b) přes skrčení přednožmo - přednožit



4. Leh, hlavy k sobě, v upažení povýš (paže na zemi) se uchopit za ruce:

- a) oba skrčit přednožmo - obloukem zvolna pokládat nohy střídavě vlevo a vpravo (6x)
- b) přednožit - obloukem mírně spustit nohy vlevo a vpravo („kyvadlo“ 8x)
- c) oba leh pokrčmo - střídavě jeden skrčit přednožmo (8x)
- d) leh pokrčmo - pokrčit přednožmo(1) - přednožit (2) - přednožit poníž (3) a zpět - bedra stále na zemi (6x)



5. Dvojice čelem k sobě v sedu skrčmo, jeden nohy vně, předpažit a uchopit se za ruce- cvičenec A proti odporu spojených paží leh a s dopomocí zpět do sedu (10x), výměna



6. Cvičenec A pokrčí upažmo, předloktí vzhůru- proti odporu rukou cvičence B kladeného na lokty pohyb paží vpřed (3x) i vzad

1. Vzájemné vytřásání uvolněných paží a nohou v lehu na zádech (10x)



2. Cvičenec A sed, vzpažit zevnitř, cvičenec B ve stoji za ním - úchopem za záloktí kruhy vzad s dopomocí, výměna



3. Dvojice zády k sobě klek sedmo - uvolněný předklon, paže podél těla (výdrž) - zvolna kulatě vzpřim do kleku, upažit vzad a dotknout se druhého a zpět (3x)





4. Dvojice zády k sobě ve stoji rozkročeném - předklon, v předpažení se uchopit za ruce a vzájemně mírný tah do hlubokého ohnutého předklonu



5. "Smetání únavy" - dvojice za sebou. Jeden druhému smetá roztaženými prsty ruky únavu z ramen, paží, zad i nohou, po smetání provede celkové uhlazení dlaní, výměna.

Literatura: Skopová, M., Zítka, M.: Základní gymnastika. Praha: Karolinum 2008, s. 106-113

Atletické soutěže 2011 brzy odstartují

Úvodní slovo: Soňa Procházková,
vedoucí komise žactva

Vážení čtenáři a příznivci atletiky, zvláště té naší „asociační“, jarní sezóna se kvapem blíží a s ní i konání atletických soutěží na všech úrovních. Motivačním cílem každého cvičitele je určitě připravit své svěřence tak, aby postoupili do vyšších kol soutěže, nejlépe až do republikového finále. Příprava vyžaduje nejen odhalit talent, ale také na něm pracovat.

Komise žactva je organizátorem republikových finále v atletice již několik let. Kdo se alespoň jednou zúčastnil, ví, že se snažíme každoročně analyzovat celý průběh soutěže nejen na základě našich poznatků, ale také, a to hlavně, podle vašich připomínek a nápadů. Jedním z našich postřehů z uplynulých ročníků je, že velmi málo závodníků se před soutěží správně rozcvičí. Na republikovém finále, jak jistě víte, velmi dobře funguje systém skupin s vodiči. Tento fakt nás inspiroval k tomu, že vám v tomto čísle nabízíme ukázky atletických rozcvičení závodníků, které by měly posloužit jako pomůcka nejen pro naše vodiče, ale samozřejmě pro všechny naše cvičitele, kteří připravují své svěřence na atletické závody.

Dále v tomto příspěvku najdete ukázku bodovacích tabulek. Pro všechny kategorie je pro vás připravujeme konkrétně jako brožuru formátu A5. Vycházíme opět z vašich připomínek, že vám chybí tabulky zpracované tak, abyste si mohli spočítat výsledky „ručně“ v nižších úrovních soutěží, kde nepoužíváte elektronický bodovací systém. Samozřejmě, že bodování v těchto tabulkách bude stejné jako bodování v elektronické podobě. Všichni víme, že soutěže jsou pro naše žáky a žákyně



velkou motivační složkou jejich aktivity. Atletika má jednu nespornou výhodu, že výkony jsou měřitelné s bodovým ohodnocením a body k danému výkonu jsou přiřazeny všem stejně, tedy spravedlivě. Přesto i zde hraje svoji důležitou roli kvalitní rozhodčí. Naše idea je, že každý kraj bude mít alespoň pro funkce vrchních rozhodčích své vyskolené kádry, kteří by měli přispět k ještě vyšší úrovni našich atletických soutěží.

Na závěr mi tedy dovolu, abych vám za celou komisi žactva popřála hodně radosti z vaší cvičitelské práce, hodně atletických (ale i jiných) úspěchů vašim svěřencům, a budeme se těšit na setkání při školení rozhodčích v Olomouci 26. března 2011. ■



Atletické rozcvičení

(zpracováno jako návod pro vodiče na atletických závodech ČASPV)

Text: Věra Chromková, kresby: Michael Richardson, Keith Blomberg, Ladislav Růžicka.

Rozcvičení je příprava celého organismu na pohybovou činnost, tedy na zvýšené pohybové zatížení, účelně vybranými činnostmi.

Úkolem rozcvičení je aktivovat hybný systém, protáhnout dané svalové skupiny, uvolnit a rozhýbat kloubní struktury, naladit organismus na specifickou pohybovou aktivitu, a nesmíme opomenout, že snižuje riziko svalového zranění.

Rozcvička by měla být promyšlená, důkladná, dostatečně dlouhá (přibližně 5 - 10 minut na každou jednotlivou část) a měla by obsahovat následující:

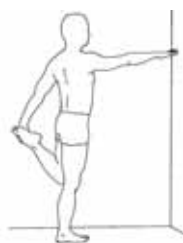
■ zahřátí ■ protažení ■ atletická abeceda

1. Zahřátí (rozklusání)

Využíváme mírné aerobní aktivity jako je např. klus, rychlá chůze.

2. Protažení (strečink)

Protahujeme zejména ty svalové skupiny, které budeme pohybovou aktivitou zatěžovat. Začínáme statickým strečkem (protahování svalu do krajní polohy a delší setrvání v této poloze), následně můžeme přejít k dynamickému strečinku (švihová cvičení).



Stoj, skrčit levou (pravou), bérce šikmo vzad, paže přitahuje chodidlo k hýždím



Vzpor ležmo vysazeně, levá (pravá) pata na zemi



Dřep zánožný levou (pravou), pánev protlačit vpřed



Leh skrčmo levou (pravou), přednožit vzhůru pravou (levou), přitáhnout oběma rukama



Stoj spojný, hluboký ohnutý předklon

Sed roznožný, zvolna předklon k pravé (levé), rukama uchopit pravou (levou)

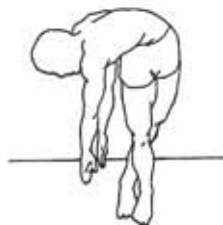




Stoj rozkročný, úklon vlevo (vpravo), vzpažit dovnitř, dlaně spojit



Skrčit vzpažmo zevnitř levou (pravou), úklon hlavy vlevo (vpravo), mírný tah dolů

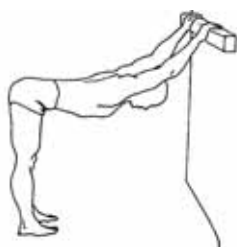


Stoj snožný zkřížmo, zvolna hluboký ohnutý předklon vpravo (vlevo), paže volně

Stoj spojný, hluboký ohnutý předklon

Švihová cvičení - opakujeme jeden cvik 3 - 5x

- ze stoje spatného přednožit levou (pravou), obloukem zanožit levou (pravou)
- ze stoje spatného přednožit dovnitř levou (pravou), obloukem unosit levou (pravou)
- ze stoje spatného přednožit skřmo levou (pravou), kruhy dolů vlevo a vpravo
- zvolna půlkruh hlavou vpravo a vlevo
- z upažení čelné kruhy dolů a vzhůru
- z připázení bočné kruhy vzad a vpřed
- ze vzpažení kruh levou (pravou) vpřed a pravou (levou) vzad



Stoj rozkročný, rovný předklon, vzpažit, dlaně opřeny o stěnu apod., protlačit hrudník k zemi



Vzpažit vzad skřmo levou (pravou), pravá (levá) ruka uchopí loket a zvolna táhne dolů



Skrčit vzpažmo zevnitř, ruce v týl, předklon hlavy

3. Atletická abeceda (ABC)

Je dynamické cvičení pro nácvik technických dovedností, zlepšuje koordinaci pohybu, a tedy i samotnou techniku běhu. Odstraňuje špatné pohybové návyky, které již sportovec má, což příznivě působí na rychlost pohybu sportovce a jeho nižší energetickou náročnost. Cviky pomáhají zlepšovat frekvenci běhu. Sval dostává rozcvičení po částech - izolovanější procvičení a zahřátí svalů. Řekneme si 4 základní cviky ABC, které provádíme 5 - 10x na úseku 15 - 30 m:

- liftink ■ skipink ■ zakopávání ■ odpichy

1. Liftink (kotníkový běh)

Při liftinku jde především o tzv. dvojistou práci v hlezenním kloubu (kotníku). Kotníky se zde střídají v propnutí s patou v nejvyšší pozici, kdy koleno jde dopředu, a v následném protlačení kolene dozadu, což tlačí patu k zemi. Trup je vzpří-





mený, pohled směřuje vpřed. Práce paží je plynulá a uvolněná. Ruce jsou ohnuté v loktech, které se přirozeně pohupují po stranách trupu. Využívají se i varianty s úplným vypuštěním práce paží. V takovém cviku jsou paže volně spuštěny podél trupu. Liftink je prováděn na místě nebo s nepatrným posunem vpřed.

2. Skipink

Neboli vysoká kolena vychází z podstaty liftinku. Hlavní rozdíl je ve výšce zvedání kolen, stehno švihové nohy se dostává do úrovně, kdy je rovnoběžně s podložkou a tomu také odpovídá zvětšený rozsah práce paží. Při došlapu na špičku je noha v kotníku zpevněna, odraz ze špičky je proveden rychle. Pánev je podsazená, trup narovnaný. Skipink můžeme provádět s různou výškou zvedání kolen - potom rozlišujeme polovysoký a vysoký skipink.



3. Zakopávání

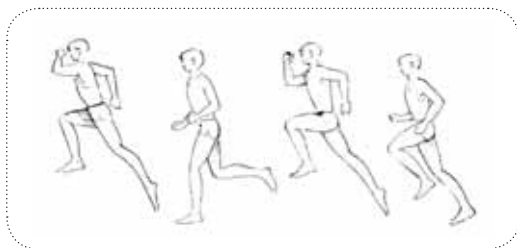
Jde o běh se zakopáváním bérců, minimální rozsah pohybu stehen. Při provedení se snažíme, aby se noha při zakopnutí dotkla hýždí, stehna se pohybují minimálně, směřují kolmo k zemi, stehno tak zůstává v prodloužení trupu, nezakláníme se ani neprohýbáme. Došlap i odraz jsou prováděny ze špičky.



Trup je vzpřímený, pohyb paží běžecký. Pohyb je proveden rychle.

4. Odpichy

Odpichy jsou opakované odrazy střídavě z pravé a levé nohy při běžeckém pohybu, kdy je kladen důraz na odraz a letovou fázi. Důležitá je práce rukou a propnutí tří hlavních kloubů (kotník, koleno, kyčel) při odrazu. Provádějte odpichy zásadně na rovném a měkkém povrchu.



Zklidnění

Přestože do rozcvičení nepatří, je stejně důležité. Po tréninku či závodu by se mělo zařadit vyklusání (lehký klus, chůze) a opět strečink - protažení svalů, které byly v průběhu tréninku apod. zatěžovány, ale také svalů, které jsou zkráceny.

Literatura:

Alter, Michael J.: Strečink, Grada 1999
Vindušková, Jitka: Atletika v programu prezenčního studia TVS Bc., Katedra atletiky FTVS UK Praha
Růžička, Ladislav: Atletika v ČASPV. Praha: ČASPV, 2004
www.sportuj.com
www.sportujeme.sk

Přepočet atletických výkonů na body

Zpracoval: doc. Ing. Rudolf Jalovecký, CSc.

Přepočet se provádí pro všechny kategorie a disciplíny podle stejného vzorce:

$$\text{body} = b * m^{\text{výkon}}$$

Kde b a m jsou konstanty, které se mění právě podle disciplíny a kategorie. Výsledné body se zaokrouhlují na dvě desetinná místa.

Připravená aktualizace programu Atletika pro rok 2011 bude již obsahovat uvedené koeficienty pro všechny kategorie.

Kompletní tabulky budou k dispozici na www.caspv.cz.



Mladší žákyně I.

Sprint 50m

Výkon (s)	Body	b =	
8,40	284,71		23061,4289483312
8,45	277,36	m =	0,592651519892612
8,50	270,20		

Skok do dálky

Výkon (cm)	Body	b =	
255	104,32		12,0909138162591
256	105,20	m =	1,00848667311036
257	106,09		

Hod

Výkon (m)	Body	b =	
20,00	173,21		57,7350269189626
20,25	175,60	m =	1,05646730854954
20,50	178,03		

Běh 400m

Výkon (m:ss)	Body	b =	
01:49	83,57		4383,69038881342
01:50	80,59	m =	0,964322235100341
01:51	77,71		

Pozor, do rovnice se zadává údaj v sekundách!

Starší žákyně III.

Sprint 60m

Výkon (s)	Body	b =	
9,30	191,40		19900,177703162900000
9,35	186,68	m =	0,606913366523995
9,40	182,07		

Skok do dálky

Výkon (s)	Body	b =	
355	139,04		10,326411013440100
356	140,06	m =	1,007350968612490
357	141,09		

Hod

Výkon (s)	Body	b =	
20,00	132,28		47,831088998537500
20,25	133,97	m =	1,052177346079430
20,50	135,69		

Běh 800m

Výkon (m:ss)	Body	b =	
02:49	240,08		2381,353276901400000
02:50	236,85	m =	0,986515221745715
02:51	233,65		

Pozor, do rovnice se zadává údaj v sekundách!

Dorostenky - ženy

Sprint 100m

Výkon (s)	Body	b =	
14,40	221,89		4935,290127411830000
14,45	219,52	m =	0,806207460649971
14,50	217,17		

Skok do dálky

Výkon (s)	Body	b =	
366	160,38		21,479800499241800
367	161,27	m =	1,005508175967680
368	162,16		

Hod

Výkon (s)	Body	b =	
40,00	216,27		33,333333333333300
41,00	226,62	m =	1,047859444533030
42,00	237,47		

Běh 1000m

Výkon (m:ss)	Body	b =	
04:49	110,17		4042,627562752220000
04:50	108,81	m =	0,987611561275524
04:51	107,46		

Pozor, do rovnice se zadává údaj v sekundách!

Mladší žákyně II.

Sprint 50m

Výkon (s)	Body	b =	
8,40	167,70		38200,404947210800000
8,45	162,37	m =	0,524011041799873
8,50	157,20		

Skok do dálky

Výkon (s)	Body	b =	
355	184,77		18,633101076908400
356	185,97	m =	1,006483351751780
357	187,17		

Hod

Výkon (s)	Body	b =	
20,00	117,38		46,987153639426700
20,25	118,73	m =	1,046839381727320
20,50	120,09		

Běh 400m

Výkon (m:ss)	Body	b =	
01:14	221,56		2817,536572063990000
01:15	214,08	m =	0,966219881442479
01:16	206,84		

Pozor, do rovnice se zadává údaj v sekundách!

Starší žákyně IV.

Sprint 60m

Výkon (s)	Body	b =	
8,40	268,79		27121,793129023900000
8,45	261,51	m =	0,577350269189626
8,50	254,42		

Skok do dálky

Výkon (s)	Body	b =	
355	152,88		25,968214898730700
356	153,64	m =	1,005006181482740
357	154,41		

Hod

Výkon (s)	Body	b =	
20,00	118,60		43,485698075738200
20,25	120,09	m =	1,051444512260680
20,50	121,61		

Běh 800m

Výkon (m:ss)	Body	b =	
02:49	251,55		3571,576171033590000
02:50	247,63	m =	0,984423639453998
02:51	243,77		

Pozor, do rovnice se zadává údaj v sekundách!





Mladší žáci I.			
Sprint 50m			
Výkon (s)	Body	b =	
8,40	251,64		10090,420610885700000
8,45	246,17	m =	0,644394014977254
8,50	240,82		
Skok do dálky			
Výkon (s)	Body	b =	
255	126,98		11,111111111111100
256	128,19	m =	1,009598927332300
257	129,43		
Hod			
Výkon (s)	Body	b =	
20,00	130,73		44,759671118129800
20,25	132,49	m =	1,055052831947630
20,50	134,28		
Běh 400m			
Výkon (m:ss)	Body	b =	
01:49	83,99		3948,557924294290000
01:50	81,07	m =	0,965291496855609
01:51	78,26		

Pozor, do rovnice se zadává údaj v sekundách!

Mladší žáci II.			
Sprint 50m			
Výkon (s)	Body	b =	
8,40	208,01		9727,589336925620000
8,45	203,30	m =	0,632702393224493
8,50	198,70		
Skok do dálky			
Výkon (s)	Body	b =	
310	121,39		16,373941239471500
311	122,18	m =	1,006483351751780
312	122,97		
Hod			
Výkon (s)	Body	b =	
26,00	115,51		38,341602155342900
26,10	116,00	m =	1,043329939374460
26,20	116,50		
Běh 400m			
Výkon (m:ss)	Body	b =	
01:09	271,88		7006,417536062940000
01:10	259,37	m =	0,954001427733695
01:11	247,44		

Pozor, do rovnice se zadává údaj v sekundách!

Starší žáci III.			
Sprint 60m			
Výkon (s)	Body	b =	
9,40	176,76		8099,999999999900000
9,45	173,21	m =	0,665715124961050
9,50	169,72		
Skok do dálky			
Výkon (s)	Body	b =	
450	215,77		18,216379075098600
451	216,96	m =	1,005508175967680
452	218,15		
Hod			
Výkon (s)	Body	b =	
25,00	131,61		49,349095082660400
25,10	132,12	m =	1,040016057737940
25,20	132,64		
Běh 800m			
Výkon (m:ss)	Body	b =	
02:49	211,74		1815,808219806560000
02:50	209,07	m =	0,987365079389476
02:51	206,43		

Pozor, do rovnice se zadává údaj v sekundách!

Starší žáci IV.			
Sprint 100m			
Výkon (s)	Body	b =	
8,12	205,48		29182,768010776800000
8,13	204,23	m =	0,543166074072949
8,14	202,99		
Skok do dálky			
Výkon (s)	Body	b =	
451	181,28		16,168768515611300
452	182,25	m =	1,005373469913780
453	183,23		
Hod			
Výkon (s)	Body	b =	
46,00	170,26		35,094883420531700
46,50	173,21	m =	1,034927767079860
47,00	176,20		
Běh 1500m			
Výkon (m:ss)	Body	b =	
02:10	312,26		1812,114141546220000
02:11	308,06	m =	0,986564693980404
02:12	303,92		

Pozor, do rovnice se zadává údaj v sekundách!

Dorostenci - muži			
Sprint 60m			
Výkon (s)	Body	b =	
8,12	205,48		29182,768010776800000
8,13	204,23	m =	0,543166074072949
8,14	202,99		
Skok do dálky			
Výkon (s)	Body	b =	
451	181,28		16,168768515611300
452	182,25	m =	1,005373469913780
453	183,23		
Hod			
Výkon (s)	Body	b =	
46,00	170,26		35,094883420531700
46,50	173,21	m =	1,034927767079860
47,00	176,20		
Běh 800m			
Výkon (m:ss)	Body	b =	
02:10	312,26		1812,114141546220000
02:11	308,06	m =	0,986564693980404
02:12	303,92		

Pozor, do rovnice se zadává údaj v sekundách!





Aktivní péče o tělesné a duševní zdraví je nezbytně nutná

Text: MUDr. Vlasta Syslová, vedoucí komise zdravotní tělesné výchovy

Lidské tělo je uzpůsobeno k pohybu a činorodosti, nikoliv k zahálce. Jednoduchá analogie s nepoužívaným autem: to také chátrá a nepodává požadovaný výkon.

Dětem a většině mladých jedinců je pohyb a touha po nových informacích dána, ale dospělý a především stárnoucí člověk se často musí k potřebné aktivitě vědomě a cíleně nutit.

Pokud je úměrně vytižen v zaměstnání, je to v pořádku. Nutno ovšem uhlídat únosnou míru stresu. V důchodovém věku je potřeba snížit psychickou zátěž, ale rozhodně ne zredukovat mozkovou činnost na minimum. Měl by zůstat dostatek prostoru pro přátele, členství v různých spolcích, četbu, studium, záliby. Pozor, pozor, péče o vnučata na plný úvazek rozhodně není ta správná volba!

Každovečerní dlouhé sledování televize bez jakékoliv selekce pořadů je rovněž velmi zrádné. Jde o pasivní příjem informací. K udržení dobré úrovně myšlení je zapotřebí zpětná vazba formou dialogu, nejlépe s partnerem, který je ochoten naslouchat i reagovat, nebo s přáteli.

Ani často doporučované luštění křížovek není příliš stimulující. Výrazy se stále opakují a při troše cviku už netřeba mozek namáhat.

V cizině je běžné dobrovolnictví. Práce s dětmi, seniory či zvířaty přináší uspokojení a posiluje pocit potřebnosti.

Obraťme nyní pozornost k pohybovým aktivitám, především k těm, u nichž hraje roli zdravotní aspekt, ať už jde o aerobní efekt nebo udržení dostatečné kloubní pohyblivosti, svalové síly nebo rovnováhy.

Stále více se rozmáhající „nordic walking“ zvýší energetický výdej zapojením paží a trupu, napomáhá k snazšímu udržení stability, šetří nosné klouby dolních končetin, v horku zamezuje otokům rukou. V neposlední řadě jím lze zdolat větší vzdálenosti. Pohyb v přírodě přitom zprostředkuje blahodárny zdravotní efekt.

Plavání je též vhodné, pokud je dodržován správný styl bez záklonu hlavy a kompenzačního prohnutí v bedrech.

Sporty provozované od mládí, například tenis, lyžování, fotbal, cyklistika, mohou poskytovat příjemné chvíle, jen intenzitu zátěže je nutno přizpůsobit zdravotnímu stavu a kondici.

„Indoor“ curling na koberci jsem měla možnost obdivovat na semináři ve Skotsku v provedení cílých pohodových osmdesátníků.

Rozhodně by se nemělo opomíjet pravidelné domácí cvičení se zaměřením na bederní a krční páteř, zkrácené svaly dolních končetin, ochablé břicho a hýždě. Vřele doporučuji různá asijská cvičení, například jógu, tai-chi, Tibetany. Příznivě ovlivňují psychiku a zdokonalují sebeuvědomování těla a jeho potřeb.

Toto všechno nám sice stále zdraví nezajistí, ale v případě jakékoliv vážnější nemoci dokáže organismus v dobré kondici mnohem lépe čelit zdravotním obtížím a má tak větší naději na uzdravení. ■





Jubileum cvičitelky Věry Tůmové

Text a foto: Marie Jedličková, Regionální centrum Jindřichohradecka

Cvičitel, který se pohybuje mezi mladými cvičenci, duchem nestárne. Důkazem je i naše oblíbená cvičitelka, paní Věra Tůmová ze Slovanu Jindřichův Hradec, která 10. ledna oslavila neuvěřitelné 80. narozeniny.

Od mládí cvičila nejprve v Sokole, později působila jako pomocná cvičitelka a po získání kvalifikace „Cvičitel VG III. třídy“ vedla cvičení mládeže i žen v ZRTV i pozdějším SPV. Ve vyšším věku se stala cvičitelkou ZdrTv III. třídy, jejíž prvky, vhodné pro všechny věkové kategorie, do cvičení běžně zařazuje. Sama (krom mateřské přestávky) nikdy nepřestala cvičit, stále je aktivní členkou oddílu jógy a pomáhá vést oddíl předškolních dětí. Se seniorskou skupinou turistů vyráží často do přírody nebo za

kulturu. S cvičitelským sborem se podílí na všech aktivitách odboru. Pracovala i v orgánech TV - byla členkou výboru TJ Slovan, pokladníkem, po roce 1968 byla tři období poslankyní NV a její hlas na podporu tělovýchovy byl vždy slyšet.

Za dobrovolnou práci v tělovýchově obdržela řadu vyznamenání, získala nejvyšší morální ocenění ČASPV - Zlatou medaili Dr. Tyrše. Touto cestou jí děkujeme, blahopřejeme k životnímu výročí a do dalších let přejeme pevné zdraví, štěstí, radost z vnoučat a pohodu. ■



VZPOMÍNÁME



Odešla Jitka Birnerová

Text: Olga Slováková, jednatelka ASPV TJ Slavoj Stará Boleslav

S velkou lítostí oznamujeme, že v úterý 30. 11. 2010 v tichosti odešla ve věku 62 let do cvičitelského nebe dlouholetá členka ASPV TJ Slavoj Stará Boleslav, vynikající kamarádka a chápavá pedagožka, Jitka Birnerová. Vedla cvičení pro ženy, věnovala se tenisu... Poslední dva roky

bojovala se zákeřným onemocněním, které ji ale neodsunulo do ústraní, a my si ji budeme připomínat takovou, jako na poslední akci u nás v tělocvičně, pohodovou a klidnou. ■



Zemřela PaedDr. Jitka Polášková

Text a foto: ČSAE

V minulých dnech opustila tento svět dr. Jitka Polášková, žena, která celou svou duší milovala pohyb. Její jméno bylo řadu let spojeno s Českým svazem aerobiku, na jehož zrodu se podílela. Vedla jej až do doby, kdy se naše země stala aerobikovou velmocí s obrovskou členskou základnou a mnoha světovými úspěchy. Byla vždy vnímána jako prvotřídní profesionál a člověk, který dokázal rozdávat radost z pohybu a lásku ke sportu.

Působila na katedře tělesné výchovy Pedagogické fakulty UK, kde se podílela na výchově řady tělovýchovných

profesionálů. Vypracovala na jednu z nejuznávanějších rozhodčích, a to i v mezinárodních soutěžích. Respekt ve světě aerobiku ji vynesl až do pozice prezidentky světové organizace FISAF Int.

Česká i světová sportovní veřejnost v ní ztrácí člověka, který se dokázal získat srdce generací rekreačních cvičenců, reprezentantů i respekt a úctu sportovních profesionálů na všech úrovních. ■





TIRÁŽ

Náklad: 2 100 výtisků

Vydává: © Česká asociace Sport pro všechny, o. s.
Ohradské náměstí 1628/7, 155 00 Praha 5,
Tel.: 242 480 303, fax: 242 480 304,
mobil: 777 700 491, e-mail: sekretariat@caspv.cz,
panenka@principdc.cz, www.caspv.cz.
Občanské sdružení je zapsáno v registru MV ČR,
č. j. VSP/1-90/90-R.

Registrační značka Ministerstva kultury České republiky - MK ČR E 8203, ISSN 1212-0669.

Grafika a tisk: GRAFIXON, s.r.o., www.grafixon.cz
Pod Viaduktem 81, 155 00 Praha 5 - Stodůlky.
Distribuce: A. L. L. Production,
F. Veselého 2635/15, 190 00 Horní Počernice.

Časopis vychází čtyřikrát za rok:

1. března, 1. června, 1. září a 1. prosince.

Redaktor: Pavel Panenka, předseda redakční rady;
Jan Hýžďal, členové redakční rady:
Vít Hanáček, Jan Jeřábek, Viléma Novotná,
Zdeňka Slavíková, zástupce propagační komise
ČASPV: Michal Rosenbaum.

Fotografie na 1. straně obálky:
Michal Rosenbaum

Ilustrační foto: Grafixon, není-li uvedeno jinak

Nevyžádané příspěvky, fotografie a kresby
nevracíme!

Předplatné na adrese vydavatele:
Čtyři čísla v roce 2011 v celkové ceně 200,- Kč.
Cena jednoho výtisku je 50,- Kč.

Bankovní spojení: Česká asociace Sport
pro všechny, o. s., KB, a. s., pobočka Praha 5,
číslo účtu: 53437011/0100, IČ 00551368,
DIČ CZ00551368. Doporučujeme uvést kromě Vaší
úplné adresy, také jméno kontaktní osoby.

Máte možnost přihlásit se k odběru
prostřednictvím www.caspv.cz!
Obsah zveřejněných článků nemusí být
nutně v souladu s názorem redakční rady.

© ČASPV, © Pohyb je život

POHYB JE ŽIVOT časopis České asociace Sport pro všechny 15. ročník | číslo 1 | březen 2011



STRUČNÉ POKYNY AUTORŮM

- Pro psaní příspěvků platí ČSN 88 0220: Úprava rukopisů.
- Jedna stránka má rozsah zhruba 4 500 znaků (pouze základní text, bez obrázků, titulku apod.), to je asi 2,25 stránky klasického strojopisu v editoru Word písmem Times velikosti 12. Jedna stránka s titulkem a jednou fotografií (orientovanou našíř) má rozsah zhruba poloviční. Klávesu ENTER používejte pouze pro začátek nového odstavce, nikoli na konci řádku. Rozlišujte, prosím, znaky O (velké písmeno O) a 0 (nula).
- Příspěvky zašlete poštou na adresu: ČASPV, Redakce časopisu Pohyb je život, Ohradské nám. 1628/7, 155 00 Praha 5, nebo e-mailem na adresu panenka@principdc.cz, nebo sekretariat@caspv.cz.
- Fotografie mohou být černobílé i barevné, ale musí být ostré. Můžeme přijmout i foto zaslané e-mailem nebo na CD v jakémkoliv formátu v dostatečné velikosti souboru, nejméně 800 kB.
- Kresby musejí mít ostrou linku, např. pérovky.
- Soubory velkého objemu dat můžete poslat e-mailem prostřednictvím internetové úschovny.
- Svůj příspěvek opatřete stručným a výstižným názvem, svým plným jménem a příjmením i tituly, adresou, včetně poštovního směrovacího čísla (pro vyplacení autorského honoráře nezbytné údaje), případně číslem telefonu.
- Uzávěrky jednotlivých čísel:
25. 1., 25. 4., 25. 7., 25. 10.

IDEÁLNÍ MÍSTA PRO VÁŠ AKTIVNÍ ODPOČINEK



Sportcentrum ČASPV Doubí u Třeboně

Branná 108, 379 01 Třeboně
Tel: 384 721 105
Fax: 384 721 703
E-mail: doubi@treb.cz
www.doubi.treb.cz



**REZERVUJTE SI SVOU LETNÍ
DOVOLENOU JIŽ NYNÍ!**



Sportcentrum ČASPV Žinkovy

335 54 Žinkovy
Tel. a fax: 371 593 132
E-mail: speta@centrum.cz



MISTROVSTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY FORMACÍ DANCE LIFE TOUR

Zveme Vás na největší soutěžní
tour tanečních skupin ČR
Czech Dance Organization, o.s.
**Dance Life Tour – Mistrovství
ČR tanečních skupin 2011**

Soutěž probíhá od regionálních
kol až po mistrovství ČR, a to
v 31 soutěžních dnech

19.3. Jablonec n/N • 20.3. Hradec Králové
• 26.6. Brno • 27.3. České Budějovice •
27.3. Olomouc • 2.-3.4. Praha • 2.4. Ústí n/L
• 9.-10.4. Ostrava • 16.-17.4. Jablonec n/N
• 23.-24.4. Přerov • 30.4.-1.5. Chomutov
• 1.5. Přerov • 7.-8.5. Praha • 14.-15.5.
Jablonec n/N • 21.-22.5. Praha • 28.-
29.5. Brno • 4.6. Praha • 11.-12.6. Liberec
• 18.6. Tábor • 18.-19.6. Bohumín

Na akce Vás zvou vyhlášovatel akce CDO
a organizátoři jednotlivých soutěží