



POHYB JE ŽIVOT

Časopis pro všechny příznivce aktivního způsobu života | 16. ročník | číslo 1 | březen 2012

Zdravé stárnutí

Posilování břišních svalů

Z historie ČASPV

Metodická příloha:

**Průpravné hry k rozvoji florbalových
dovedností dětí školního věku**



ISSN 1212-0669

www.caspv.cz

ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT
PRO VŠECHNY**

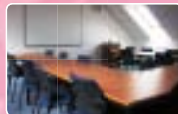
SPORTOVNÍ, ŠKOLICÍ A KLUBOVÉ CENTRUM ČASPV



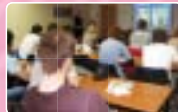
**Nové Sportovní, školicí a klubové centrum ČASPV
v Praze nabízí možnost krátkodobých pronájmů:**

Přednáškové a zasedací místnosti

KLIMATIZOVÁNO



① Přednášková místnost pro 36 osob
s interaktivní tabulí, dataprojektorem,
DVD a další didaktickou technikou.

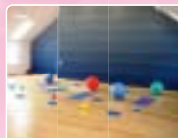


② Přednášková místnost pro 20 osob
(dataprojektor, DVD).

③ Zasedací místnost pro 12 osob
(dataprojektor, DVD) + kuchyňka
a bar.

Tělocvična

MULTIFUNKČNÍ



11x12 m se zrcadlovou stěnou a ozvu-
čením - vhodné pro pohybové aktivity
typu: aerobik, tanec, tai -tchi, jóga, zdra-
votní gymnastika (ne - míčové sporty).

Sportovně diagnostické centrum

SUPERMODERNÍ



Špičkově vybavené přístroje
TECHNOGYM, BODYSTAT a OMRON.

Česká asociace Sport pro všechny, o. s.
Ohradské náměstí 1628/7, 155 00 Praha 5
tel.: 242 480 303, fax: 242 480 304
e-mail: sekretariat@caspv.cz, www.caspv.cz

ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT
PRO VŠECHNY**



POHYB JE ŽIVOT

časopis České asociace Sport pro všechny
16. ročník | číslo 1 | březen 2012

OBSAH

Důležité informace



20 let České asociace Sport pro všechny	4
Jak jsme propagovali sport pro všechny před 20 lety	5
Ke koncepci strategie a rozvoje ČASPV	8
Evropský rok aktivního stárnutí	9
Jaký byl Evropský rok dobrovolnictví	10

Zprávy



Senioři ČASPV na Kanárských ostrovech	12
Elitní dánský tým v Brně	13
Konference Aktivní v každém věku	14
Seminář Vliv psychiky na tělesné zdraví	15
Seminář sjezdového lyžování a snowboardingu ..	16
Soutěž v halové kopané	18
Školení činovníků metodické rady	19
Na běžkách po Vysočině	20

Z kraje



Moravskoslezská liga v aerobiku	21
Seniorky na běžkách i pěšky	22
Veletř SportLife s účastí ČASPV	23
Poděkování Rudolfa Řehůřka	24
Volejbalový maratón v Ostravě	24

Sportujte a cvičte s námi



Příspěvek k posilování břišních svalů	25
---	----

Rozhovor



Vít Hanáček	28
-------------------	----

Zdravá výživa



Přivítejme jaro se zelenými listy	31
---	----

Blahopřejeme



Božena Drdácá	32
Jana Jíslavá	33
Božena Lisnerová	33
Jana Mráčková	33
Josef Fuka	34

Vzpomínáme



Libuše Němcová	34
----------------------	----

VZPOMÍNÁME



Po dlouhé, těžké nemoci
nás v nedožitých 50 le-
tech opustila dlouholetá
členka Metodické rady
ČASPV, sekretářka Jihomoravské KASPV,
zakladatelka SK ASPV Studio Hana, kama-
rádka, spolupracovnice a propagátorka mo-
derních pohybových forem PaedDr. Hana
Kabrnová.
Kdo jste Hanku znali a měli ji rádi jako my,
zavzpomínejte na ni spolu s námi.

Fotosoutěž

Redakční rada vyhlašuje fotosoutěž o hodnotné
ceny s názvem "Nejvtipnější snímek z akce ČASPV".
Každý autor může v jednom čtvrtletí zaslat až tři
snímky, a to na e-mail: hanacek@caspv.cz. V před-
mětu elektronické zprávy je nutno uvést „Fotosou-
těž ČASPV“. Podrobnější pravidla budou zveřejně-
na na <http://www.caspv.cz/cz/casopis/>. Vybrané
snímky budou zveřejněny v časopise Pohyb je život
a nejlepší 1x ročně oceněny.

Ceny:

1. bezplatná účast na třech jednodenních odbor-
ných seminářích pořádaných Metodickou radou
ČASPV podle vlastního výběru,
2. věcný dar vedení ČASPV,
3. roční předplatné časopisu Pohyb je život.

Tisková oprava: Na prvním mezinárodním turnaji
v kin-ballu, uspořádaném loni v Hradci Králové,
přisoudil redakční šotek družstvu ASPV Zákupy třetí
místo, zatímco správným údajem je, že Zákupští
zvítězili. Gratulujeme a za chybu se omlouváme.

Metodická příloha

Průpravné hry k rozvoji florbalových
dovedností dětí školního věku





20 let České asociace Sport pro všechny

Text: Dr. Miloslav Tempír, ilustrační foto: p. Kozák

Letos je tomu dvacet let, kdy vzniklo naše občanské sdružení. Je to jistě významná příležitost pro nás všechny k ohlédnutí i hodnocení toho, co bylo společně vykonáno.



Na úvod připomenutí tohoto výročí a určitého vzpomínání na společnou práci, si dovoluji jako bývalý předseda ČSZTV, ČSZRTV a ČASPV upřímně poděkovat našim členům, cvičitelům, činovníkům a přátelům za společně vytvořené dílo, za činnost a obětavou práci, která po dobu dvou desítek let vedla k budování naší asociace.

Rád bych zdůraznil, že spolu s Rudolfem Šimkem bylo naší snahou vytvořit občanské sdružení s moderním programem, zajímavým pro všechny věkové kategorie našich spoluobčanů a vytvářet optimální podmínky pro jeho realizaci.

To všechno, co bylo dosud vykonáno, vycházelo z promyšlené koncepce v oblasti organizační výstavby, evidence členů a cvičitelů, soustavného vzdělávání cvičitelů a v neposlední řadě pak materiálně-technického vybavení a investiční činnosti.

Při poohlédnutí zpět lze říci, že výkonný výbor ČASPV od prvních dnů jeho zvolení rozvíjel všechna odvětví a postupně získával asociaci vážnost a autoritu v celém tělovýchovném prostředí včetně státních institucí. Nutno připomenout velmi pozitivní úlohu odborně vzdělaných a obětavých činovníků metodické rady, jejich zásluhou bylo možné realizovat i významné celorepublikové akce například propagační kampaň „Pohyb je život“, Gala Praha, účast na světových gymnastických sletcích (WG), EUROGYMECH, Vseskolských sletech ČOS, Národních dnů sportu a kultury (NDSK) a mnoha dalších. Velmi šťastným

rozhodnutím bylo přijetí sportovních svazů - Český svaz aerobiku (ČSAE), Český svaz tanečního sportu (ČSTS), Česká asociace přetlácení rukou (ČAPR), Českomoravský steppařský svaz (ČMSS), Unie jogy (UJ), Českomoravská taneční organizace (ČMTO), která se v nedávné minulosti přeměnila na Czech Dance Organisation (CDO). Jejich domácí i zahraniční úspěchy přispěly k významnému zviditelnění ČASPV.

Cílevědomá činnost VV ČASPV od počátku vzniku až po dnešní dny byla v oblasti investiční činnosti, a to díky pomoci a pochopení MŠMT. Připomenu získání objektu v Žinkovech, Drobě a v Brně. Jejich postupnou modernizací vlastní ČASPV zařízení sloužící k realizaci mnoha metodických a rekreačních akcí. Dlouholetá investiční činnost byla završena výstavbou vlastního objektu pro potřeby centra, řídicích a metodických orgánů při naplňování stanovených cílů.

Objektivní hodnocení činnosti ČASPV lze rozdělit do dvou etap. V prvních deseti letech se usilovalo o naplnění přijatého programu, získání předního místa v podpoře při realizaci mnoha vládních dokumentů vytyčených pro celou oblast sportu pro všechny. Podařilo se vytvořit potřebné metodické orgány a pro jejich práci i velmi dobré materiální a ekonomické zajištění. Jsem přesvědčen, že se díky nadšení činovníků na všech úrovních práce dařila.

Pro druhou etapu činnosti byly vytvořeny optimální podmínky. Proto bylo možné postupně rozšiřovat metodické akce, sportovní soutěže až po úroveň republikových finále, zařazovat do programu nové lákavé soutěže a akce pro děti i dospělé, pořádat akce pro širokou veřejnost, rozšiřovat účast na mezinárodních akcích sportovních i vzdělávacích, zřídít krajské sekretariáty, posílit činnost regionálních center SPV a dohodnutým klíčem k dělení dotací zajistit činnost všech řídicích a metodických článků ČASPV. Nové jsou zásady evidence členů a připravena ke schválení nová koncepce ČASPV do roku 2015.



Jsem však smutný z toho, že v této době naši velmi rozsáhlou a pestrá činnost na všech úrovních ČASPV ovlivňují a omezují ekonomické problémy ve společnosti. Žel, nevyhnuly se ani našemu dosud hlavnímu zdroji financí - akciové společnosti SAZKA. Dnes můžeme jen konstatovat, že vyslaní lidé do řídicích orgánů společnosti k ochraně zájmů členů - akcionářů nespĺnili očekávání a nepracovali ve prospěch občanských sdružení akcionářů. Nutno souhlasit s veřejností, že se všichni provinili proti obecným zásadám slušnosti a mravnosti.

Faktem je, že po určité době budeme chudší a musíme si pomoci hledáním vlastních zdrojů a úzce spolupracovat s místními orgány.

Chci věřit v lepší budoucnost ČASPV a pokusme se naši činnost přizpůsobit novým celospolečenským podmínkám. Spoléhám na aktivitu našich činovníků,

kteří zcela určitě najdou řešení k zajištění činnosti v odborech sportu pro všechny.

Uvést v tomto článku vše, co se nám podařilo za dvacet let realizovat nelze. Zdůrazňuji, že se podařilo vykonat velké dílo, a to zásluhou velmi početného sboru dobrovolných činovníků v přátelské součinnosti profesionálních pracovníků.

Jsem šťasten, že mohu ve svém „dorosteneckém věku“ přispívat k činnosti ČASPV. Věřte mi, dělal jsem to po celou dobu rád a snad moje zkušenosti uplatním v připravovaných změnách v řízení ČASPV. Je opravdu co zlepšovat.

Naše asociace si zaslouží popřát k 20. výročí nezlomného ducha, autoritu ve společnosti a nekonečnou perspektivu. Do dalších let vykročíme s úsměvem a nadšením. ■

Jak jsme propagovali sport pro všechny před dvaceti lety

Text a foto: Dr. Jiří Hroza

Po roce 1989, když se poněkud uvolnily shora utážené šrouby, mohla z Československé socialistické republiky vzniknout Česká republika a ze Svazu základní a rekreační tělesné výchovy ČSTV Asociace Sport pro všechny, brzy přejmenovaná (na popud autora tohoto článku) na Českou asociaci Sport pro všechny. Hned od začátku jsme považovali za nesmírně důležité propagovat v celostátním měřítku naši cílovou aktivitu - pohybové činnosti ve volném čase, rekreační sport, klasickou dobrovolnou tělovýchovu, masovou tělovýchovu neboli v souladu s mezinárodně víceméně ustáleným pojmem „Sport pro všechny“.

Soustředili jsme se na tyto formy propagace:

- pokusy o lobbying ve sněmovně a později i v senátu,
- spolupráce s ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy v zájmu získání grantů a dalších finančních prostředků,
- propagační akce, hlavně na celostátní úrovni,
- prezentace v rozhlasu, televizi a tisku,
- vydávání vlastního časopisu, neboť už od dob leninské Jiskry víme, že hnutí bez vlastního časopisu není k ničemu.

V parlamentu to tehdy bylo velice zajímavé. Zejména prostřednictvím mgr. Šimka jsme navázali poměr-

ně úzký kontakt s řadou poslanců a senátorů. Díky jednomu z nich teď má ČASPV důstojné multifunkční sídlo.

V časopisech jsme tak mohli zveřejnit řadu interview, dodnes věřím, že důležitých.

Už tehdy se ale leccos zdálo být přinejmenším podezřelé. Například bylo těžké sehnat poslancova asistenta, a když se sehnal, ukázalo se, že nic neví a že je to zpravidla nějaký příbuzný. Zarážející byla také informace, že jsou potíže získat pro sněmovnu odborné informace ze zahraničí. Tehdy se ještě hodně faxovalo a ve sněmovně nezaregistrovali, že po rozpadu Československa došlo také pro Českou republiku ke změně směrovacího čísla...



Reprezentantky Českého svazu aerobiku byly pravidelně oporami našich vystoupení.

Možná, že jeden z mých největších úspěchů spočíval v tom, že mi po jednom vystoupení v rozhlasu speaker řekl: „Normálně bych Vás dávno utnul, ale to, co jste říkal, mě tak zaujalo, že jsem Vás nechal mluvit celou minutu!“

V televizi běžel skoro celý rok 1996 každý týden pětiminutový šot zaměřený nejen propagačně, ale také metodicky. Producent vybral „rodinu“ - otce, matku a dvě děti - a točili jsme jakousi základní informaci o téměř všech odvětvích, vhodných pro volný čas, rozumí se amatérů... Převážně v zařízeních ČASPV a ČSTV jsme postupně natáčeli celkem čtyřiapadesát pořadů. Tzv. veselých příhod z natáčení a dlouhých večerů po natáčení by bylo mnoho... Působil jsem jako odborný poradce, v pořadech o lyžování jsem dokonce účinkoval jako děd oné rodiny. Pak jsme zpracovávali texty komentářů, které namluvil herec Miroslav Vladyka a dostal cenu za kultivovanost.

Než jsme začali vydávat vlastní časopis, spolupracovali jsme s již zmíněným časopisem Sport report, kde jsme nakonec měli samostatnou přílohu.

Časopis ČASPV Pohyb je život jsme začali vydávat v roce 1997, propagační nulté číslo vyšlo v nákladu



Členové asociace začínali od píky, vymýšleli rozměry a konstrukci pódia, řešili jeho umístění na Václavském náměstí a v řadě dalších míst. Na velké výstavě v Praze na Strahově v roce 1995 jsme měli svůj stánek. Na jeho pódiu vystupovaly prezentační skupiny ČASPV a jejich sdružených subjektů.

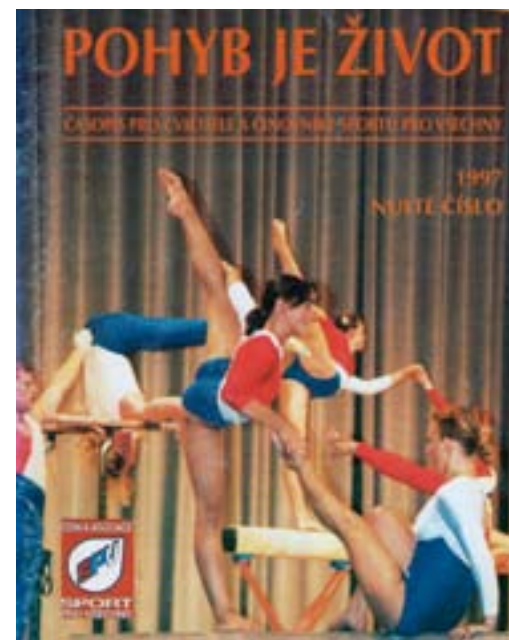
Na dotaz, co právě prosazuje poslanec, považovaný neformálně za představitele tělovýchovy a sportu v parlamentu, jsem dostal odpověď, že zařizuje pro poslance posilovnu.

Spolupráce s Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy ČR byla všestranně velmi prospěšná. S příslušnými náměstky ministra, kteří se, právě tak jako ministři, rychle střídali, jsem také absolvoval řadu interview.

Hlavně díky náměstkům jsme měli značnou podporu pro akce hnutí „Pohyb je život“. Také s finančním odborem panoval soulad a myslím, že někteří jeho pracovníci byli se spoluprací s námi také spokojeni. V čekárně před pracovním panem náměstkem jsme měli rozložené naše informační a propagační tiskoviny a pravidelně obnovovali nabídku našeho časopisu v několika exemplářích.

O velkých propagačních akcích by se dalo psát dlouho; malý nástin viz fotodoprovod tohoto článku. Samostatnou kapitolou byla účast ČASPV na všesokolských sletech. Autorovi tohoto článku vyšla na toto téma rozsáhlá fotoreportáž v bratrském časopise Sport report. Současně se sletem ČASPV uspořádala v hale Sparty na Letné akce „Gala Praha“.

Cennou zkušenost, a věřím, že úspěšnou, jsme měli s různými rozhlasovými stanicemi a s televizí.



15 000 výtisků. Na první straně obálky je fotografie vystoupení na Gymnaestrádě v Berlíně.

Časopis byl zpočátku koncipován skromně, a tedy levně. Formát A5, rozsah jeden tiskový arch, černobílý ofsetový tisk na běžném papíře, pololesklý barevný přebal. Dost dlouhou dobu byl náklad 3 000 - 3 200 výtisků. Časopis nebyl prodejní v síti Poštovní noviny, to by vyžadovalo další finanční náklady s nejistou návratností. A souvisí se stálou nejasností funkcí dobrovolné tělovýchovy: je tu jen pro členy vlastních spolků a sdružení, nebo má mít výchovnou či propagační působnost na celou populaci? Nebo pro ně dokonce něco organizovat? Pohyb je život se v souladu se společenskými vývojovými trendy, v dvacetiletém období již jasně patrnými, stále více profiloval jako „spolkový“ časopis.

Postupem času se dařilo časopis formálně i obsahově vylepšit, rozsah se zvýšil na 32 stran, přibyla inzertce, ale s rostoucími ekonomickými potížemi české tělovýchovy klesal náklad. Dlužno podotknout, že problémy nebyly způsobeny jen rozporuplnou činností podniku SAZKA, resp. jeho vedení, ale také nejasnými strukturálními a koncepčními představami o tělovýchovném a sportovním hnutí, státní sportovní reprezentaci a přípravou talentů, komerčním sportem a z toho vyplývajícím nekompetentním přístupem zastupitelských orgánů. Macešský přístup

zkorumpovaných orgánů státní správy i samosprávy je samostatnou kapitolou. Tak jako tak zde podle mého názoru naprosto selhala politická reprezentace roztržštěná, nejednotná tělovýchova a sportu.

Přesto jsme na valných hromadách ČASPV v roce 2004 zaznamenali kritiku, že už i včelaři mají lepší časopis než ČASPV. Vedení asociace proto zvýšilo finanční prostředky, umožňující zvětšení formátu na B5 a tisk na lesklé křídě, vnitřky s menší gramáží než přebal a tedy relativně levnější. To už je ale žhavá současnost.

Redaktora, který byl vlastně redakcí a administrací, redakční radu i výkonný výbor ČASPV může jen těšit, že před těmi dvaceti lety, což byl pro mnohé bod zlomu a nový začátek po dlouhých letech společenského marasmu, se podařilo hned napoprvé zvolit koncepci časopisu, která v podstatě přetrvávala, osvědčila se.

Jiná kapitola by byla o tom, jak se bude dále vyvíjet česká společnost a v ní tělovýchova a sport. Jaká bude - a jestli vůbec bude - Česká asociace Sport pro všechny se svým časopisem... Rád bych věřil, že se všechno k dobrému obrátí, když budeme všichni dobří - autoři, redaktori a hlavně čtenáři - cvičitelé a sportovci! ■

**Heslo ze slavnostního průvo
„Svobodná je naše zem,
Jako bájný pták Fénix také Sokol
znovu povstal z popela totalitních
režimů. A jen co si trochu
protřepal pocuchané peří, rozhodl
se pro XII. Vsesokolský slet.**





Ke koncepci strategie a rozvoje ČASPV

Text: Dr. Miloslav Tempír, člen VV ČASPV

Celostátní poradě předsedů RCSPV, předsedů a sekretářů KASPV byla předložena k vyjádření Koncepce strategie a rozvoje ČASPV do roku 2015. Naše asociace měla za dvacet let činnosti již několik koncepcí. Ne všechny se dařilo úspěšně realizovat. Jejich naplňování bylo závislé na podmínkách státní podpory, finančních dotacích MŠMT pro celou oblast rozvoje hnutí sportu pro všechny (dále jen SPV) ze zdrojů a.s. Sazka.

Je naprosto správné, že i přes velmi nepříznivé ekonomické podmínky ve společnosti, a tím i značně omezené příjmové zdroje na činnost asociace, je ke schválení VH ČASPV připraven dokument k postupnému naplňování strategických cílů ČASPV. Naše asociace má významné postavení v tělovýchovném prostředí a svojí činností do značné míry ovlivňuje hnutí sportu pro všechny v ČR.

Do dubnové VH je dost času k rozpracování „Koncepce“ do podmínek všech organizačních a metodických řídicích článků, počínaje VV ČASPV, KASPV i RCSPV. Důsledný a odpovědný přístup k jejímu rozpracování a postupnému naplňování přispěje k efektivní činnosti celé organizace.



Považoval jsem za správné požádat Jana Kalinu, vedoucího autora „Koncepce“, o přátelskou besedu na téma „Jak dál s koncepcí“. Obával jsem se, aby po jejím zpracování a zveřejnění nedošlo k odložení až do VH. Byl jsem mile překvapen informací, že celý sbor lidí řídicí metodickou oblast má již zpracované roční realizační plány s možností úprav a aktualizace, a to na její platnost až do roku 2015.

Naše shoda mimo jiné je i v tom, že do dubnové VH je třeba zpracovat realizační plán strukturovaný do ročních plánů, aby se „Koncepce“ nestala pouze mrtvým materiálem. A tento významný krok - zpracovat realizační plán - musí učinit VV ČASPV, aby potvrdil nezastupitelnou úlohu v koordinaci všech složek podílejících se na plnění „Koncepce“. Její naplňování prostřednictvím ročních realizačních plánů musí být podrobena pravidelné, systematické a důsledné kontrole VV ČASPV, objektivním vyhodnocováním, přijímání průběžných opatření k zjištění chyb a nedostatků, aktuálních korekcí stanovených cílů a úkolů, s nezbytnou reakcí na měnící se podmínky v tělovýchovném prostředí a podpory státních institucí v rozvoji SPV ve společnosti.

Na základě zájmu přítomných činovníků na prosincové poradě při výkladu obsahu „Koncepce“ lze očekávat, že obdobný přístup bude i na úrovni KASPV, RCSPV a odborů SPV. Tyto řídicí články budou zcela určitě vycházet z podmínek svých územních celků, a proto jejich realizační plány budou bezpochyby rozdílné. KASPV se neobejdou bez materiální pomoci krajských úřadů, měst a obcí. Většina těchto institucí je si vědoma činnosti dobrovolné práce cvičitelů a organizátorů při naplňování celospolečenského programu v péči o zdraví dětí a mládeže.

Na přátelské besedě s Janem Kalinou se hovořilo i o současných problémech, které by mohly později ohrozit ČASPV, případně vyvolat určité změny počínaje centrem a konče v odborech. Do konání naší VH bude v tělovýchovném prostředí zcela určité o mnohém rozhodnuto. Naši snahou musí být zachovat samostatné občanské sdružení se zajištěním nezbytně nutných finančních zdrojů pro jeho existenci. V tomto směru očekávám aktivní přístup VV ČASPV k připravovaným změnám v řízení asociace. ■



Evropský rok aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity

Text: Komise seniorů MR CASPV

V naší společnosti je proces stárnutí a stáří vnímáno pouze s jeho negativními projevy a dopady na společnost. Nemoci, chátrání, snižování soběstačnosti, vysoké náklady na seniory v oblasti zdravotnictví, sociální péči a podobně.

Proti těmto názorům stojí výrazná snaha o popularizaci tzv. zdravého stárnutí. Zdravé, aktivní stárnutí vychází z pozitivních jevů stárnutí, z nepochybnitelných kvalit a přínosu starších lidí pro společnost. Je zřejmé, že stále rostoucí počet lidí v Evropě prožívá a bude prožívat větší část osobního života ve stáří. Zlepšování podmínek pro zdravé, důstojné a aktivní stáří může nepochybně přispět ke zvýšení účasti starších osob na trhu práce, může jim umožnit být ve společnosti déle aktivní, může zlepšit individuální kvalitu jejich života.

Výbor pro sociální věci a zaměstnanost v Evropském parlamentu na svém jednání 7. července 2011 potvrdil, že rok 2012 bude věnován tematice aktivního stárnutí a vyhlásil rok 2012 „Evropským rokem aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity“.

Hlavním cílem tohoto roku je podpořit budování takového prostředí v Evropě, které umožní rozvoj aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity. Z důvodu demografických změn ve společnosti je v rámci České republiky kladen důraz na podporu seniorů v jejich aktivitách, zvyšování povědomí veřejnosti o významu aktivního stárnutí a značný potenciál je patrný v oblasti zapojení seniorů do programu dobrovolnictví a mezigenerační spolupráce.

Každá zúčastněná země (tj. 27 členských států EU, Island, Lichtenštejnsko a Norsko) jmenuje svého národního koordinátora, který bude odpovídat za organizaci činnosti v příslušné zemi, podílet se na propagaci místních a regionálních aktivit a usilovat o to, aby se do aktivit souvisejících s Evropským rokem aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity zapojily všechny zainteresované strany. Zároveň předloží Evropské komisi pracovní program, v němž budou nastíněny činnosti, které daná země v roce 2012 v rámci Evropského roku plánuje.

Za Českou republiku je koordinátorem Ministerstvo práce a sociálních věcí.

Komise seniorů ČASPV staví svou činnost na pozitivním přístupu ke stárnutí. Jsme přesvědčeni, že vliv této generace ve společnosti bude narůstat. Nesmí se ovšem zapomínat na druhou část - mezigenerační solidaritu a společenské uznání.

Jsme přesvědčeni, že práce komise s touto věkovou skupinou byla v naší organizaci nastavena, zaměřena a průběžně rozvíjena správným směrem.

Dnes však již nestačí jen pokračovat v započaté odborné praxi. Je nutná inovace dosavadních zkušeností, je třeba učit seniory pečovat o své zdraví správně, vychovávat je k aktivní realizaci zdravého životního stylu. To ovšem vyžaduje plnit velmi podstatný úkol - celoživotní vzdělávání stávajících cvičitelů seniorů a získávání dalších nových zájemců o tuto problematiku.

Podpořit aktivní život, kterým lze výrazně přispět k nárůstu odpovědnosti za vlastní zdraví, jak nabízet či rozšiřovat a zkvalitňovat nabídky různorodých pohybových programů pro seniory - to je ambicí nejen připravovaných školení cvičitele seniorů III. třídy, ale i dalších akcí v roce 2012 (odborné semináře, pobytové akce, sportovně společenské aktivity) a v neposlední řadě v rámci podpory mezigenerační solidarity i akce např. pro seniory a vnoučata. Věříme, že zejména vzdělávací akce budou naplněny zájemci o tuto činnost.

Mimo rámec ČASPV se Komise seniorů prezentuje jako člen nedávno vzniklé Aliance Senior 21 a participuje na aktivitách jiných organizací (Asociace poskytovatelů sociálních služeb České republiky, Svaz tělesně postižených, Česká obec sokolská). Ve spolupráci s předsedou zdravotního podvýboru Poslanecké sněmovny, MUDr. Jiřím Štětínou, je připravován odborný seminář s tematikou vztahující se právě k vyhlášenému Evropskému roku aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity.

Aktivní účastí na akcích pořádaných na všech úrovních naší asociace tak jednoznačně vyjádříme podporu Evropskému roku aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity. ■



DOBROVOLNÍCI MĚNÍ SVĚT

Jaký byl Evropský rok dobrovolnictví 2011

Text: Mgr. Jitka Rosenbaumová, foto: Mgr. Vít Hanáček

Málokteré téma, vypsáno jako evropské či světové, se nás týká tolik, jako právě problematika dobrovolnictví. Vždyť celá tělovýchova a sport jsou u nás tradičně postavené právě na dobrovolných cvičitelích, trenérech, funkcionářích, rozhodčích a vůbec všech, kteří se zejména sportem pro všechny zabývají.

Ale zatímco u nás veřejnost už téměř nechápe a hlavně nevěří, že jsou ještě lidé, kteří takto v tělovýchově a sportu působí, za hranicemi, v dalších evropských státech, je práce dobrovolníků naopak velmi vnímána a ceněna. Zdálo by se, že po 150 letech tradice v českých zemích, by tomu mělo být naopak, ale v posledních letech už naše společnost bohužel nemá povědomí o tom, jaké byly či nebyly výhody dobrovolné organizované tělovýchovy a sportu u nás, a historii už vůbec nezná.

A tak byl Evropský rok dobrovolnictví (ERD) mimořádnou příležitostí, jak se v tomto směru připomenout. Pro nás byl zahájen již v závěru roku 2010 první schůzkou v Berouně. Odehrálo se při ní tzv. síťování, tj. zmapování problematiky, vytvoření tematických skupin a vytyčení hlavních úkolů.

Garantem ERD v ČR bylo MŠMT, ale spolupracovaly i další organizace, jako Národní institut dětí a mládeže MŠMT, Ministerstvo vnitra ČR, Národní dobrovolnické centrum ČR, Sdružení dobrovolných aktivit, Asociace nestátních neziskových organizací.

Ukázalo se, že oblastí, kde působí dobrovolníci, je velmi mnoho. Původní rozdělení do tematických realizačních skupin bylo tak velmi široké. Z těchto navržených skupin bylo nakonec vytvořeno pět, které zahrnují i ostatní problematiku a fungovaly jako otevřené pracovní skupiny: dobrovolnictví v ochraně životního prostředí, v práci s dětmi a mládeží, ve sportu, komunitní dobrovolnictví, mezinárodní dobrovolnictví a rozvojová pomoc.

Byly zavedeny web stránky www.dobrovolnik.cz, které jsou stále v provozu a pro tuto problematiku k dispozici.

Hlavní akcí celého spektra v ČR byl vyhlášen **Týden dobrovolnictví**, který zahrnoval benefiční koncert ve Smetanově síni Obecního domu, oceňování dob-

rovolníků v Muzeu hudby (za oblast dobrovolnictví ve sportu převzal ocenění náš reprezentant Jaroslav Vokáč), 3. 12. průvody dobrovolníků ve 12 městech (z našich odborů se zviditelnilo zejména Brno), Dobrobus - autobus, jehož posádka propagovala dobrovolnictví v různých místech a 5. 12. Mezinárodní den dobrovolníků.

Měli jsme možnost zapojit se do oceňování dobrovolníků (Křesadlo) a podařilo se nám uplatnit našeho zástupce, Jardu Vokáče, ve „Sborníku příkladů dobré praxe“, kde jako cvičitel reprezentoval celou oblast dobrovolnictví ve sportu.

Hlavní akcí dobrovolnictví ve sportu byl vyhlášen „**Týden otevřených dveří**“. Uskutečnil se v září a aktivitu projevovaly zejména základní články, tj. TJ/SK a v nich naše odbory SPV.

Nejvýznamnější však pro nás bylo, že se v rámci ERD bylo možné zabývat i dosavadní legislativou. Dosavadní Zákon o dobrovolnické službě nevyhovuje, a proto se **připravuje nový Zákon o dobrovolnictví**. Pracuje se na něm už od r. 2003 a k zatím nejlepší novele z roku 2010 jsme se měli možnost vyjádřit i my. Nakonec však bylo jeho projednávání pozastaveno, kompetence přesunuta z MV na MŠMT, a tak se předpokládá, že v r. 2012 bude odsouhlasen „věcný záměr“, v r. 2013 „paragrafové znění“, a když to dobře dopadne, měla by být účinnost nového zákona od 1. 1. 2014. Důležité však je, že k tomu opravdu dojde. V původním zákoně nebyl totiž za dobrovolníka považován nikdo, kdo takto vyvíjel činnost pro organizaci, jejímž byl zároveň členem. Pro nás nepochopitelné ustanovení, ale tak to opravdu je. S tím totiž souvisí **akreditace části dobrovolníků** dle stávajícího zákona u ministerstva vnitra, která se týká jen cca 15 000 dobrovolníků v celé republice, což je pouhý zlomek celkového počtu. Ti pak mají schválené benefity dle určitých krité-



rií. Tyto výhody se nás asi nebudou týkat ani po změně zákona, ale jde také o to, aby Zákon o dobrovolnictví byl v souladu s ostatními zákony. A v tomto směru jde zejména o pojištění odpovědnosti, úrazové pojištění apod. A v neposlední řadě zvedá takový zákon prestiž dobrovolnictví ve společnosti.

Kromě nového zákona je však třeba práci dobrovolníků aktivně medializovat, koordinovat ji s ostatními sférami a resorty, kde funguje práce dobrovolníků, posilovat význam naší činnosti v celém spektru dobrovolníků s ohledem na naše tradice a budoucnost, zviditelňovat ČASPV i ve společenství sportovních organizací - i ČSTV má o nás mnohdy zkreslené představy. Závěrem ERD byla uspořádána v Plzni konference za účasti zástupců ostatních evropských států. Porovnání zkušeností bylo velmi zajímavé a poučné, pro nás někdy i dost smutné. To například, když nám maďarský zástupce sděloval, jak u nich nebývale stoupl zájem médií o činnost dobrovolníků. O tom se nám může jenom zdát. Některé věci však máme s Evropou společné. Například to, že „dobrovolníci stárnou“. Výzkumy ukázaly, že tuto činnost jsou v posledních letech ochotni vykonávat zejména ti starší občané. Dříve tomu bylo naopak. Mladí lidé však dnes uvádějí, že prostě nemají čas, a mnohdy tomu tak opravdu je, protože doba na ně klade daleko větší nároky než dříve.

Výsledkem ERD u nás je mj. síť regionálních dobrovolnických center, kterou potřebujeme a která se postupně buduje. Tam bude třeba, abychom o sobě dali vědět a případně se přímo registrovali. Ze základních článků jsou to právě odbory SPV, které mají šanci spolupracovat v regionu s oblastí zdravotní, sociální, péči o mládež, o seniory apod. Tam všude máme šanci dát o sobě vědět a zajistit si podporu. Částečně to může být novou motivací i pro naše cvičitele a funkcionáře. Celá naše činnost tak může dostat v budoucnu nový rozměr.

Spolupráce v regionech však není pro nás nic nového. Někde funguje bez problémů a bez ohledu na různé překážky. Někde se rozjela třeba díky bývalým spartakiádním štábům, později komisím TV a mládeže. Další snahou byly a někde ještě jsou Všesportovní kolegia. Dnes většinou už nemají takovou váhu, jakou bychom si představovali, nebo vůbec nefungují. Ale oživení může přijít právě na základě společenství dobrovolníků a propojení s Evropou.

Konkrétním materiálem, který také vznikl v rámci ERD, je Sborník příkladů dobré praxe: Dobrovolníci mění svět: <http://www.dobrovolnik.cz/res/data/016/001948.pdf> (titul k náhledu). Další publikací je název Moderní sportovní klub s podtitulem: „Poradce pro dobrovolníky působící ve sportu.“ Pro zájemce je k dispozici v odkazech:

<http://www.msmt.cz/file/19892> (MŠMT)

http://www.cstv.cz/informaceprovas/publikace/moderni_sportovni_klub.pdf (ČSTV)

<http://www.caspv.cz/cs/o-nas/dokumenty/dokumenty-msmt-apod/> (doc. word, Moderní sportovní klub - k nahlédnutí/stažení pouze pro registrované na www.caspv.cz).

Příručka vznikla v roce 2011 na podporu činnosti klubů a jednot fungujících na základech dobrovolnictví. Za finanční podpory MŠMT ji ve spolupráci se společností Sport Partners s.r.o. připravil ČSTV. Podrobnosti najdete na webu ČSTV, můžete si ji i objednat. Základní informace proběhla také na webu ČASPV. Naše odbory jsou většinou součástí základních článků ČSTV, takže naši cvičitelé a funkcionáři se v příručce určité najdou.

A k jakému názoru jsme dospěli po uzavření Evropského roku dobrovolníků?

DĚLÁME PRÁCI, KTERÁ MÁ SMYSL A KONKRÉTNÍ DOPAD. Proto na ni budme hrdí a nebojme se ukázat její význam na veřejnosti. ■



Senioři ČASPV na Kanárských ostrovech

Text a foto: Mgr. Zdeňka Horčíčková

Seniorská reprezentační skupina odletěla v době loňského pozdního podzimu na jeden z největších Kanárských ostrovů, Gran Canaria. Ne však na dovolenou. Vybavena jednotným cvičebním úborem, na němž se skvěla česká vlaječka, potřebným náčiním, nezbytnými zásobami a anglickými slovníky v kufří, se vydala sehraná parta našich seniorů předvést svoji půvabnou pódiovou skladbu po roce opět do světa. Tentokrát na španělskou půdu, na již tradiční Mezinárodní festival BLUME Gran Canaria. Jeho 51. ročník se konal v překrásném malebném městě Maspalomas na samotném jihu ostrova, kam se sjely skupiny z mnoha evropských zemí, aby předvedly své skladby a zároveň načerpaly novinky z oblasti pohybových aktivit vhodných pro každý, obzvláště však pro seniorský věk.



Skladba to byla skvělá, něco málo nám zůstalo v paměti, pohybová náročnost nám nevadila, a tak stačily dvě secvičné k tomu, abychom směle vyrazili znovu dobývat seniorskou Evropu.

Opět to byl šestnáctičlenný, již dokonale sehraný tým, který se 25. listopadu vydal na dlouhou, ne však strastiplnou, ale opět veselou a pohodovou cestu, aby v dalekém Maspalomas reprezentoval nejenom naši asociaci, ale celou početnou generaci aktivních českých seniorů. Nejprve jsme jeli po vlastní ose do Bratislavy. Po cestě se tradičně přihodilo několik humorných nepublikovatelných historek, pak následovalo malé drama s parkováním aut a večer konečně vzdušnou čarou na „Kanáry“. Po pětihodinovém letu do Las Palmas následoval rychlý noční přesun do hotelu v Maspalomas, tentokrát, k velkému zklamání většiny účastníků, bez jakýchkoliv tragikomických příhod a událostí. Čekal nás krátký spánek, úžasná snídaně, a pak jsme se plni sil, nadšení, ale i očekávání vrhli do nabízeného programu. Zkoušky, několik workshopů, vystoupení v parcích i v centru města, adventní koncert v kostele, povinná koupel v Atlantiku, brouzdání v písečných dunách, večery s Láďovou harmonikou, tentokrát i s mezinárodní účastí. Nevěděli jsme kam a co dřív, ale na to jsme přece u nás v asociaci zvyklí, a tak jsme se cítili jako ryby ve vodě. A zkoušeli jsme a cvičili a družili se a plnými doušky hl-



Z lektorské činnosti



Pódiová skladba ČASPV

Celá akce se začala rodit s několikaměsíčním předstihem, kdy se její potencionální aktéři dohodli, že začnou skládat korunku ke korunce, protože bylo čím dál jasnější, že festival „pódiovek na Kanárech“ nemůže proběhnout bez české účasti. Příprava nebyla tentokrát složitá, neboť zadání pořadatelů zcela odpovídala skladbě Alenky Přehnilové, se kterou jsme bořili bariéry mezi národy již v loňském roce v Portugalsku.



tali nejenom teplé prosincové počasí, ale tu nádhernou atmosféru vzájemné sounáležitosti, radosti a nadšení. Trošku nás zarazilo, že účastníků festivalu bylo tentokrát méně, než bývá zvykem, což je asi nutno přičíst nedobré ekonomické situaci v Evropě. Pořadatelé to ale skvěle vyřešili a na závěrečném galavečeru, tentokrát v hlavním městě Las Palmas, propojili vystoupení seniorů se skladbami dětí a mládeže. Úžasná atmosféra a skvělé nápady na obou stranách zcela setřely rozdíly mezi generacemi a věřte, že bylo na co se dívat. Naše skupina přes drobné zdravotní potíže patřila k vrcholům programu, neboť jsme přece mistry improvizace, nositeli netradičního, hravého a působivého pojetí pódiovek, máme skvělou autorku, realizační tým a neméně skvělé mobilní telefony, utřesená sluchátka a hřmotné námořníky. Ti všichni dali do svého cvičení srdce a duši, a proto jsme publikum opět dokonale oslovili.

Závěrečná poznámka: našimi lektory vedené dva workshopy (smovey a woodball) byly mezi všemi těmi latinskými rytmy, tanečními směry, čínskými a zdravotním cvičením svěžím větrem z dalekých Čech. A té legrace, které se nám letos nedostalo v průběhu cestování, jsme si užili při woodballu vrchovatě, protože český humor je český humor a nonverbální komunikace (nic jiného nám často nezbývalo) některých z nás je zcela dokonalá a nepřekonatelná. Rádi jsme si vyslechli chválu účastníků a jejich pozvání na příští rok s naším programem na další ročník festivalu Golden Age v Itálii. A tak věřte, že nás účast na této akci nabíla novým elánem, kterého nám v následujícím období bude velmi třeba. A vy všichni, kteří čtete tento článek, přijměte ho i jako pozvánku k účasti na dalších podobných akcích s ČASPV.

Vystoupení dánského elitního týmu v Brně

Text a foto: Lucie Černá a Tereza Krakovská, studentky sportovní školy Ollerup

V sobotu 14. ledna 2012 se v hale Moravské Slavie uskutečnilo vystoupení elitního týmu z dánské sportovní školy Ollerup.

Po noci strávené v autobuse jsme konečně dorazili „domů“ na Moravskou Slavii v Brně, kde vše probíhalo. Následoval krátký odpočinek a oběd; poté se celý tým začal připravovat na odpolední vystoupení. Samotnému rozcvičení předcházelo vybalení náradí, které si s sebou Dánové přivezli. Vystoupení začalo v 16.00 hodin, ale již patnáct minut před začátkem si nebylo kam sednout. Všechny tři sta míst v hledišti bylo obsazených.

Diváky na úvod přivítal ředitel sportovní školy, Uffe Strandby, a po jeho krátkém proslovu mohlo vše začít. Celých 45 minut bylo nabitých dvojnými a trojnými salty i salty s několikanásobnými vruty jak na trampolíně, tak na airtracku v podání mužské části týmu, zatímco ženy okouřily vystoupení krátkými tanečními choreografiemi od baletu až po hip hop. Typickou součástí dánských show je vtipné intermezzo, tentokrát v pruhovaných trikách, které nesmí



nikdy chybět. Dánové byli oceněni ovacemi vstoje! Návštěvnost předčila očekávání, diváci odcházeli spokojeni a s úsměvem na tvářích. Doufáme tedy, že se k nám dánský tým v budoucnu brzy vrátí.

Pokud jste vystoupení nestihli, můžete se na něj podívat na internetu: <http://www.youtube.com/watch?v=zzyzhuBP1FU>.

Poděkování za účast na konferenci Aktivní v každém věku VI

Text a foto:
Mgr. Hana Bednářová,
Fakulta tělesné
kultury, Univerzita
Palackého v Olomouci

Ve dnech 3. - 4. 11. 2011 proběhla v učebnách Sportovní haly UP, za finanční podpory Fondu rozvoje vysokých škol, konference Aktivní v každém věku VI. Byla určena všem, kteří se zajímají o problematiku aktivního stáří a stárnutí, vhodných pohybových aktivit v tomto věku a podobně. Akce se zúčastnilo zhruba 80 studentů, 37 účastníků z řad pracujících v sociální sféře či seniorů a 18 přednášejících. Konference měla u všech zúčastněných velmi pozitivní ohlas. Proběhly zde příspěvky teoretické i praktické, jako například Zumba pro seniory, Taijiquan (Tajči) cvičení s vějířem, Žebříny pro seniory, Cvičení a tanec na židlích, Cvičení s kroužky Smovey, overbally apod. Všechny příspěvky byly pro praxi velmi podnětné a studenti, kteří se konference zúčastnili, pak získané zkušenosti hojně využili při organizaci pohybově laděných akcí v jednotlivých zařízeních pro seniory v Olomouci.

Ráda bych touto cestou poděkovala za mnohaletou přínosnou spolupráci členům ČASPV, a to hlavně Marii Havrlantové, JUDr. Miladě Němčíkové, PaedDr. Dobromile Růžičkové a Mgr. Miroslavu Zítkovi, kteří po mnoho let předávají své zkušenosti právě účastníkům konference Aktivní v každém věku. Své kvalitní teoretické a praktické příspěvky prezentují vždy s velkým elánem a již jejich jméno v programu konference zajišťuje zvýšenou účast široké veřejnosti.

Vzhledem k aktuálnosti tématu a stále se zvyšujícímu zájmu o danou problematiku ze strany akademiků, odborné veřejnosti i samotných seniorů věřím, že i v příštích letech tito odborníci pomohou obohacovat a zkvalitňovat program konference Aktivní v každém věku, která se uskuteční i v roce 2012 v obdobném termínu.



Vliv psychiky na tělesné zdraví Postřehy ze semináře zdravotní TV 26. 11. 2011

Text: MUDr. Vlasta Syslová, vedoucí komise zdravotní tělesné výchovy, foto: Mgr. Vít Hanáček

Přednáška MUDr. Jana Hnízdlila na téma psychosomatika poukázala na mnohé dobře známé skutečnosti, které si jen neumíme nebo nechceme připouštět.

Běžně učíme naše cvičitele adaptaci organismu na zátěž, ale máme přitom na mysli adaptaci na tělesnou zátěž. „A co psychika?“ - Není snad dnešní hektické životní a hlavně pracovní tempo obrovskou zátěží na naši psychiku?



„Bolestmi nám tělo dává na vědomí, že jsme si naložili více, než uneseme,“ říká dr. Hnízdlil. Je třeba se zastavit a zamyslet nad svým způsobem života. Ne hned běžet k lékaři pro úlevové medikamenty, jak nás k tomu nabádají reklamy farmaceutických firem, ale vzít odpovědnost za své zdraví do svých rukou. Už stresy v těhotenství mohou negativně ovlivnit potomka. Neshody mezi rodiči působí i na velmi malé děti. Kromě prostředí a způsobu výchovy se na odolnosti ke stresu podílí také dědičnost. „Kudy vede cesta?“ - Dr. Hnízdlil dává pacientům vybrat: „Chcete se léčit, nebo uzdravit?“ Léčit se je pro celou řadu lidí pohodlnější. Polykají prášky, nechávají se rehabilitovat. Mimo jiné, Česká republika se „pyšní“ prvenstvím v počtu návštěv u lékaře. Přitom stáří, artróza, osteoporóza nejsou nemoci, jen opotřebením. Pouze jejich závažné formy lze považovat za choroby. Druhá varianta je podstatně náročnější. Člověk musí ve svém životě mnoho věcí změnit. Třeba se začít hýbat.

Zdaleka ne každý z nás žije v harmonickém partnerském svazku a v pohodovém pracovním prostředí. Bez náležitého odpočinku, ať již při sportu, procházkách, cestování, četbě či jiném způsobu relaxace se psychická odolnost organismu vyčerpá. Lidské tělo signalizuje dlouhodobé přetížení bolestmi hlavy, zad, kloubů, poruchami zažívání, například pálením žáhy, obtížemi s vylučováním, hučením v uších, únavou. Pokud nereagujeme na tyto varovné signály, dekompenzační proces pokračuje oslabením imunitního systému. Častá jsou autoimunitní onemocnění štítné žlázy, které postihují hlavně ženy, neboť mají nižší odolnost vůči stresu než muži, dále Crohnova choroba střev, dokonce i cukrovka I. typu. Nejhorší forma těžce narušené imunity vlivem dlouhodobého stresu může vést až k nádorovému bujení.



Naši cvičitelé, kteří vedou bývalé pacienty k pohybovým aktivitám, jsou významnými pomocníky v procesu vedoucím k uzdravení.



Seminář sjezdového lyžování a snowboardingu ve Velké Úpě

Text: Mgr. Vít Hanáček,
foto: Z. Šneberger, archiv: V Hanáčka

Po otálení zimy v úvodu sezóny se lyžařští a snowboardoví nadšenci přece jenom dočkali sněhové nadílky. V letošní sezóně jsme zaznamenali několik postřehů, jak udržet lyžaře a snowboardisty na českých kopcích. Paní v bílém kabátu přinesla několik skutečností, které stojí za zmínku. Tak kupříkladu, pojedete-li do Pece pod Sněžkou, můžete využít Karty hosta, na kterou mají hosté možnost využít až 30% slev. To představuje např. levnější jízdné na Sněžku, lanové dráhy na Hnědý vrch a Portášky, na bobovou dráhu, vstupné do Zoo Dvůr Králové, slevy v restauracích atd. V areálu Ski Pec a Skiport umožňuje Karta hosta čerpat 10% slevu na dvou a vícedenní permanentky. Letos nově lze výhody řešit elektronicky "přes počítač ubytovatele". Cena permanentky je letos stejná jako v minulých letech. Již obvyklé jsou slevy pro děti a rodiny s dětmi. Novum zaznamenala i mimosezónní sleva, která je nabízena ve více časových údobích (1. - 23. prosinec, 2. leden, 3. březen). Další podrobnosti naleznete případně na <http://www.skipec.com/cs/cenik/ceniky/>.

Komise rekreačních sportů tradičně uspořádala seminář pro zájemce o sjezdové lyžování a snowboarding. Připravená akce dlouho čekala na zájemce (pozn. autora: současná ekonomická situace ve společnosti nepřispívá ke zvyšování zájmu o nadstandardní služby, např. zimní vícedenní pobyty, domácnosti více zvažují, kde investovat, když se obecně náklady na domácnosti zvyšují a platy stagnují. Pro ilustraci - i četnost školních lyžařských výcvikových zájezdů rok od roku neustále klesá).

Nakonec všechno dobře dopadlo a skupinka lyžníků se sešla 7. - 11. 1. 2012 v Penzionu Říp ve Velké Úpě v Krkonoších. Místo je velmi vhodné pro konání podobných akcí, neboť dostupnost sjezdovek je optimální (do vzdálených středisek jede skibus). Lyžovat tedy lze ve více lyžařských střediscích:

- SkiPec/SkiPort: <http://www.skipec.com/cs/media/mapy-media/>
- SkiMU/Skiareál Malý Úpa: <http://www.skimu.cz/lyzarske-stredisko/interaktivni-mapa>
- SkiResort Černá Hora (Janské Lázně - Černý Důl - Svoboda nad Úpou): <http://www.cerna-hora.cz/zima/vlek.php?lang=1#1>

Z výukového a metodického hlediska zde lze jezdit v ideálních podmínkách:



- široké svahy s mírným sklonem - základy jízdy na lyžích (dále jen SKI) a snowboardu (dále jen SNB).
- sjezdovky označené modrou barvou - základy jízdy SKI/SNB



- sjezdovky označené červenou barvou - pokročilá a sportovní jízda SKI/SNB
- sjezdovky označené černou barvou - výkonnostní - závodní jízda

Program semináře byl náročný. Pod vedením lyžařského lektora Zdeňka Šnebergera zvládli účastníci „opáčko - abecedu“ sjezdového lyžování. V dalších dnech po dostatečném rozježdění (někteří zahajovali osobní lyžařskou sezónu) došlo postupně na nácvik techniky carvingového lyžování.

Nejasnosti a dotazy si účastníci upřesňovali díky audiovizuální technice (promítání dataprojektor/plátno). Metodika jízdy a průpravná lyžařská cvičení byla „denním chlebíčkem“ i při večerních odborných diskusích.

Pozitivní je, že i účastníci z řad seniorů ocenili některé prvky carvingového lyžování a obohatili si tak zásobník poznatků a dovedností potřebný pro rozhled a praxi v moderním lyžování.

Nezapomnělo se ani na společenský program. V nedalekém Relax centru byly svedeny úporné bitvy o nejlepší bowlingovou dvojici z penzionu Říp ve druhém pobytovém týdnu v lednu roku 2012. O příjemnou domácí atmosféru se postarali i domácí penzionu, Lenka a Patrik. Do večerního programu se vešlo i divadelní představení v podání osvědčeného aktéra, loutkoherce a režiséra J. Herana.

Programově náročný seminář utekl jako voda. Všichni účastníci obdrželi osvědčení o absolvování semináře sjezdového lyžování. Ocenili odbornou úroveň akce, podmínky pro výuku teorie i praxe a domácí prostředí při pobytu.

Za očekávání zůstala možnost účasti na akci se snowboardovým vybavením. Necháme se překvapit do budoucna. Tak na shledanou zase v příštím roce při zimním radování z pohybu.



Zlínská KASPV prodloužila o rok soutěž v halové kopané. Co bude dál?

Text: Mgr. Jan Hýžd'al, foto: Mgr. Karel Holub

Tradicí se stala organizace soutěží v halové kopané v Uherském Brodě a Hluku. Jako všechny oblasti života, i sport zasáhly hospodářské potíže a 21. ročník turnaje se musel řešit v krizovém scénáři, neboť do republikových soutěží nebyl původně zařazen.

Dobrovolníků z řad RCSPV Uherské Hradiště je dostatek. Tito dobrovolníci nasadili své úsilí k přípravě a konání předešlých ročníků a příkladně zabojovali i roce 2011. Po velmi krátké, ale důsledné a precizní přípravě se tedy konalo Open republikové finále ČASPV a 2. ročník poháru Oborové zdravotní pojišťovny 207. Samozřejmě si to nedovedeme představit bez velké pomoci hejtmana Zlínského kraje, MVDr. Stanislava Mišáka, starosty Uherského Brodu, Patrika Kunčara, místních podnikatelů a finanční i organizační podpory ČASPV. Výraznou a důležitou úlohu v letošním roce sehrála finanční pomoc a zájem o organizaci dalších ročníků tohoto turnaje ze strany Oborové zdravotní pojišťovny zaměstnanců bank, pojišťoven a stavebnictví. Děk patří především dr. Zemánkovi, našemu spolupracovníkovi na úseku masových a veřejně přístupných akcí. Vzpomenout

je třeba aktivity sekretáře Zlínské KASPV, Karla Holuba, a ostatních sekretářů krajů, kteří zabezpečovali účast a komunikaci. Původně se přihlásilo čtrnáct mužstev, ale různé překážky umožnily účast devíti mužstvům ze sedmi krajů: Karlovarského, Středočeského, Vysočiny, Pardubického, Jihomoravského, Olomouckého a Zlínského.

Je jasné, že ve všech krajích pšenka halovému fotbalu nekvetě, ale držíme se zásady svých tradic, možností, zájmu a podpoře to, o co mají naši členové zájem. Záleží především na zřetelné a vkusné propagaci organizace, styku s veřejností, osobním příkladu. Vítězem celého turnaje se stalo mužstvo Spartaku Uherský Brod, na druhém místě skočil ŠSK Hrotovice, třetí SK Třemošnice, čtvrtá SKP Olympia Kutná Hora, na pátém místě SK Zlín Zálesná, na šestém ASPV Nivnice, na sedmém SPV Hanušovácěk, osmý byl Kombinát Vřesová a devátý Sokol Velatice. Nejlepším hráčem se stal Jan Dobrovolný z ŠSK Hrotovice, střelcem Milan Ždánský z SK Třemošnice a brankářem Pavel Chvojka z SKP Kutná Hora.

Rád bych se spolu se svými kolegy podělil o několik postřehů. Dobrovolní pracovníci pracují pospolu již dobrou řádku let a mají mnoho zkušeností. Stačí jen včas nastartovat přípravný výbor. Zdá se mi však, že jsme čím dál pohodlnější a zkušenosti nemáme mnohdy komu předávat. Teď už se nám v novém systému řízení ČR může jen zdát o větších akcích, jako byly spartakiády. A když přestane podpořovat i akce menších rozměrů, naše působnost se ještě ztenčí. Jakou půjdeme cestou? Těším se na vaši reakci.



Vítězné družstvo
21. ročníku halové kopané
ASPV Spartak Uherský Brod

Školení činovníků Metodické rady VV ČASPV

Text a foto: Mgr. Vít Hanáček

V letošním roce, ve dnech 11. - 14. ledna, jsme ve Velké Úpě pořádali školení dobrovolných činovníků komise výkonného výboru ČASPV. Podstatou akce bylo vzdělávání účastníků, a to po stránce teoretické i praktické.

Školení proběhlo podle připraveného a schváleného programu. V teoretické části se uskutečnily přednášky z managementu a marketingu, pečlivě zpracované J. Kalinou (vedoucí komise školení). Ty by měly být postupně zakomponovány do kvalifikačních vzdělávacích programů a využity pro školení cvičitelů naší organizace. Další okruhy se týkaly sjezdového a běžeckého lyžování (Z. Šneberger, E. Hložková). Někteří už vědí, jak správně mazat a ošetřovat běžecké a sjezdové lyže za současných možností používání nových technologií a materiálů. Další důležitá stránka - fyziologická odezva organismu při běžeckém lyžování - byla dopodrobna prezentována J. Jeřábek. Nechyběl ani vzdělávací blok z oblasti CPP (P. Poláček), která byla rozvinuta o praxi v náročných klimatických/horských podmínkách.



Součástí programu akce bylo i průběžné jednání Metodické rady ČASPV. Intenzita činnosti a zapojení účastníků byla vysoká, o čemž svědčí i fakt, že společný program končil každý den ve večerních hodinách a poté ještě často probíhala jednání v pracovních skupinách. Srdečné poděkování za vytvoření pracovního prostředí a přesto klidné atmosféry patří "domácím", Lence s Patrikem, a také za to, že nám umožnili, abychom průběžně využívali dovezenou audiovizuální techniku (dataprojektor, plátno, notebook...) s místním bezplatným připojením k wifi.



Posluchači se bez problémů zapojili do outdoorové činnosti. Zopakovali si a prohloubili táborové dovednosti v zimních podmínkách (na sněhu). A tak jsme mimo jiné stavěli zimní sněhový přibytěk a připravili oheň potřebný k přípravě jídla při dlouhodobém pobytu na sněhu.

Všichni lektori se se svými posluchači podělili o poznatky a novinky z přednášené problematiky, za to jim patří vřelý dík.





Na běžkách po Vysočině

Text: Mgr. Alena Hozáková, Věra Šárová, foto: Jaroslav Vokáč.

Komise dospělých letos poprvé připravila a realizovala zimní seminář na běžkách. Víkend ve dnech 20. - 22. ledna 2012 v krásném zasněženém prostředí Vysočiny byl opravdu nádherný.

Turistická chata TJ Nové Město na Moravě ve Studnicích v nadmořské výšce 750m přivítala v pátek v poledne 22 účastníků z různých koutů republiky. Lektori Viktor Beneš, rodák z blízké vesnice Rokytno, člen TJ Nové Město na Moravě, a Jaroslav Sauer, dlouholetý člen Horské služby a předseda naší metodické rady, připravili pro nás krásný a náročný program. Neměli to přitom vůbec jednoduché, vždyť náš kolektiv zájemců o běžecké lyžování tvořili jak zkušení lyžaři, tak téměř začátečníci, věkové rozpětí 20 - 75 let také vypovídá o umění vyhovět všem.

Většina z nás přijela už v pátek v poledne, a tak jsme mohli absolvovat první kratší - téměř tříhodinovou - seznamovací túru.

Večerní program už jsme se zájmem sledovali všichni. Viktor Beneš nás zavedl do tajů správné přípravy lyží - prostě kdo dobře maže, ten jede. Vděčíme mu také za praktickou pomoc při vlastní aplikaci získaných poznatků. Klubovna nám poskytla také příležitost zahrát si stolní tenis, a kdo z nás neznal hru bollo-ball, také si ji vyzkoušel.

V sobotu už nás čekala náročnější túra po zasněžených svazích Vysočiny s perfektně připravenými stopami. Vydali jsme se všichni až k lyžařskému areálu u Ski hotelu, zhlédli jsme i část biatlonového Českého poháru a pokračovali na Tři Studně, dále na Kadov,

jehož specialita „kadvánek“ těm nejvytrvalejším dodala sílu ke zdolání posledního stoupání na Studnici. Výhodou zvolené trasy byly i „únikové“ zkratky pro méně zdatné lyžaře a díky této volbě jsme všichni absolvovali celodenní výlet v pohodě a ve zdraví. Večerní povídání o bezpečném pohybu na horách připravil a zajímavě prezentoval Jaroslav Sauer. I když jsme byli všichni příjemně unaveni po celodenním pobytu a pohybu a spokojeni po výtečné večeři, zájem o zkušenosti z práce horské služby neutuchal a časté dotazy a osobní zážitky svědčily o pozornosti nás všech.

A zase sněžilo, auta byla zapadaná, ale ani to neodradilo ty nejvytrvalejší, kteří se v neděli dopoledne vydali prozkoumávat další přírodní krásy Vysočiny. Protože se měnilo počasí, oteplovalo se a v nižších polohách už prý nebylo po sněhu ani památky, bylo také mazání lyží problematické a všem to pořádně prokluzovalo. Kolem 13. hodiny ale všichni úspěšně dorazili zpět na chatu, vyhrabali auta a spokojeně se rozjeli ke svým domovům.

Seminář „Na běžkách po Vysočině“ se vydařil, nevadilo nám ani skromnější turistické ubytování, děkujeme za příjemné prostředí, výtečnou kuchyni, perfektní program a péči lektorů. A domluvili jsme se: za rok opět na Vysočině!



Text a foto: Hana Těhanová, MS KASPV

Moravskoslezská liga v aerobiku

Moravskoslezská krajská asociace SPV pořádá již dva roky Moravskoslezskou ligu v aerobiku (dále jen MLA), seriál soutěží jednotlivců v aerobiku, který začíná 1. ledna a končí 31. prosince. Je otevřená pro všechny závodníky z ČR i zahraničí včetně možnosti přihlášení klubů. Podmínkou je pouze správné zařazení do věkových skupin, za které u nezletilého soutěžícího zodpovídá trenér či rodič soutěžícího. Mohou se účastnit také soutěžící, kteří nemají klubovou příslušnost.

Soutěžící jsou rozděleni do kategorií klubů a jednotlivců, jednotlivci pak podle věku, a to jako profesio-

nálové či neprofesionálové (profi jsou soutěžící, kteří v předchozím ročníku MLA soutěžili v kategorii profi a šest nejlepších z konečného pořadí MLA neprofi, patří sem také ti soutěžící, kteří jsou registrovaní v ČSAE a v předchozím roce se účastnili soutěží sportovního aerobiku nebo postoupili do finálového kola MČR SAMC). Vzhledem k malému počtu soutěžících v kategorii profi je sestup do kategorie neprofi možný pouze v kategoriích nad třicet aktivních účastníků ligy.

V roce 2011 se do MLA přihlásilo celkem 252 závodníků z 25 klubů. Jen osm klubů se registrovalo do soutěže klubů.

Stupně vítězů klubů:

1. AK P. Radičové Prostějov
2. SK Studio Sport a Zdraví Rýmařov
3. Aerobic Team KN Ostrava

Výsledky jednotlivců naleznete na www.casppv.cz.





Text a foto: Lucie Čechurová

Seniorky na běžkách i pěšky

Již pátým rokem se v lednu vydaly seniorky cvičitelky a některé jejich cvičenky z regionu Plzeň-město na hory, tentokrát do Železné Rudy. Kolik jim je let, není podstatné - jsou plné elánu, jako by jim bylo dvacet let ☺. Mám tu čest, že mohu jezdit s nimi - jelikož věkem ještě nějakou dobu do klubu seniorek patřit nebudu, říkají mi „seniorka čekatelka“ nebo také „ta nejmladší z klubu“. Působím jako osobní řidič, zásobovatel, záchranář při divokých sjezdech na běžkách a v neposlední řadě také jako fotoreportér.

Ráda bych vám tímto za pomoci jedné z účastnic přiblížila tento výlet za sněhem, který začal v pondělí 23. ledna odjezdem jedné party autem a druhé z vlakového nádraží, který zpestřila ranní příhoda jedné ze seniorek - cestou na nádraží zjistila, že lyže nechala stát v předsíni. A tak se pro ně vrátila a vyrazila pozdějším vlakem.

Po úspěšném setkání všech účastnic v cílovém místě a rychlém ubytování vyrazily běžkařky i pěši do kopců. Záhy jsme zjistily, jak by se nám hodil servisní profesionál. Mazaly jsme, škrabaly, mazaly a zase škrabaly, ale sníh si s našimi běžkami dělal doslova, co chtěl. Přesto jsme všechny zdárně dorazily do stanoveného cíle. Jak jinak, než tam, kde jsme mohly uhasit žízeň a číšník ochotně běhal s jedním malým pivem za druhým.



Druhý den jsme vyrazily do běžeckých stop přes Ferdinandovo údolí do Německa. Tak velký rozdíl v úpravě běžeckých stop jsme nečekaly. A tak jsme hravě zvládly sjezdy i výstupy. Dokonce i to sluníčko se tam na nás usmálo. Na kopci nás čekala odměna ve formě výborné kávy a štrúdlu. Den jsme zakončily večerním posezením a vyprávěním veselých historek ze života... - nevěřili byste, co vše na sebe bývalé učitelky prozradily. Naučily jsme se též nová názvosloví. Víte co je: „přiušit“ nebo „doležet“? My ano, a určitě si to budeme dlouho pamatovat.

Ani poslední, třetí den jsme neváhaly: pěšáci vyrazili na cesty a běžkařky do běžeckých stop, byť byly po nočním sněžení celé zaváté. I protijedoucí pubertáci občas pozdravili, jak z nás byli „paf“. Závěrečné setkání u teplé polévky a malého piva bylo tou nejlepší tečkou za třídním výletem. A věřte, že to byly nádherné dny, plné smíchu, porozumění a předávání zkušeností a mouder. Za to bych všem tímto ráda poděkovala a budu doufat, že příští rok opět uslyším: „...pojedeš s námi?“

A já opět budu dělat řidiče, zásobovače, záchranáře, fotoreportéra...



Text a foto: Eva Jalovecká, RC SPV RCSPV Brno-město

Veletrh Sport Life v Brně s účastí ČASPV

Sportovní veletrh Sport Life se loni vrátil ke svému tradičnímu termínu, tj. 10.- 13. 11. 2011. Díky kvalitní spolupráci mezi Domem sportu Brno, RC SPV



Využití airtracku širokou veřejností s dopomocí cvičitelů KSG MS.

Brno-město, o. s. a úřadem Jihomoravského kraje mohla naše organizace mít v prostorách vyhrazených krajské prezentaci vlastní stánek, kde prezentovala všechny činnosti RC nabízené veřejnosti. Ovšem to byla jen ta menší část našeho „úkolů“ na výstavišti.

Po dohodě s hejtmanstvím a díky dobré koordinaci jsme opět zabezpečovali část aktivní zóny na výstavišti. Šlapadla a tracky měly tradičně velký úspěch a mnoho našich cvičitelů ještě dnes vzpomíná na své úsilí, kdy neustále vysvětlovali, ústně i prakticky,

zásady pohybu na tomto netradičním nářadí. Dále jsme opět připravili část plochy pro mladší děti, které se zde mohly „vyřádit“ s padákem, panákem, ve strachovém pytlí, na balančních plošinách apod. Největší úspěch měl však - jako vždy - airtrack, v sobotu doplněný speciálně připravenou exhibicí cvičenek KSG Moravská Slavia. V neděli se na tomto atraktivním nářadí věnovali veřejnosti cvičenci a cvičitelé ŠTJ Mladí.

Všem návštěvníkům veletrhu, a odhadem jich naším pavilonem za ty čtyři dny prošlo patnáct tisíc(!), se možnost aktivního vyžití velice líbila. Této nabídky využila široká veřejnost jak v našich prostorách, tak např. na badmintonovém dvorci s reprezentantem Petrem Koukalem nebo v boxerském ringu s Lukášem Konečným. Dovolte mi, abych všem 42 cvičitelům a 35 cvičencům poděkovala za vzornou reprezentaci naší organizace a popřála jim v roce 2012 především zdraví a dostatek sil na Sport Life 2012.



STŘEDOČESKÝ KRAJ

Text: Rudolf Řehůřek, TJ SPV Tři Dvory

Poděkování Rudolfa Řehůřka

Když jsem 10. prosince 2011 přebíral v historické budově Tyršova domu nejvyšší ocenění, Zlatou medaili dr. Miroslava Tyrše, přemýšlel jsem, komu a jak poděkovat. Od doby, kdy jsem po II. celostátní spartakiádě v roce 1960 získal svůj první průkaz cvičitele IV. třídy, jsem se v našich organizacích ZTV, ZRTV a ČASPV setkal s řadou dobrých i vynikajících funkcionářů, ale hlavně kolegů cvičitelů na úrovni odboru, okresu, kraje i republiky. Od spousty z nich jsem přebíral velmi cenné poznatky a zkušenosti a s řadou z nich pracuji dodnes. Všem chci touto cestou poděkovat.

A jak jinak se v dnešní, nepříliš dobré ekonomické situaci, ale v roce oslav 20. výročí vzniku ČASPV, podílet na udržení životaschopnosti naší organizace, než usilovnou a aktivní činností ve svém odboru a regionu? Proto jsme již 5. ledna zahájili pokračování návratu skladeb „Prázdniny“ a „Mezi hvězdami“ pro účast na Vsesokolském sletu v Praze. Avšak této vrcholné akci prvního pololetí bude předcházet řada aktivit

v rámci odboru i regionu. Např. 2. a 3. června se s oběma skladbami zúčastníme sletu župy Tyršovy v Poděbradech. Jako generálka na tuto akci bude vystoupení šestnácti našich žákyň se skladbou „Mezi hvězdami“ 26. května v sousední obci Konárovice. V sobotu 9. června uspořádáme v rámci oslav 20. výročí ČASPV ve Třech Dvorech formou veřejně přístupné akce sportovní odpoledne, kde představíme i naše společné skladby. Dále se v průběhu 1. pololetí zúčastníme akcí pořádaných RC Kolín, jako je orientační branný závod dvojic „Medvědí stezkou“, okresní kolo v atletickém víceboji či přebory ve sportech kubb, woodball a mólky, kde chceme obhajovat velmi dobré výsledky z republikového finále v loňském roce.



hodin (24 hodin non-stop), se zúčastnilo osm družstev, která tvořilo celkem 78 hráčů: Repre, Legendy, Ženy, Starší, Kocouři, Sokol Pustkovec, ČASPV Poruba, GOH team.

V průběhu celého klání bylo odehráno 89 setů s celkovým skóre 2001:1744 bodů.

Konečné pořadí:

1. Sokol Pustkovec
2. Ženy společně s Repre
3. Kocouři + Legendy
4. dělí se mezi Starší a GOH team



MORAVSKOSLEZSKÝ KRAJ

Text a foto: Hana Těhanová, MS KASPV

Volejbalový maratón v Ostravě

Moravskoslezská krajská asociace ve spolupráci s RCSPV Ostrava a Odborem ČASPV při SPŠ uspořádala „Předvánoční volejbalový maratón smíšených družstev“ za finanční podpory Moravskoslezského kraje.

Turnaje, který se konal v hale TJ Sokol Pustkovec od pátku 9. 12. v 19.00 hodin do soboty 10. 12. v 19.00



Příspěvek k posilování břišních svalů

Text a foto: Mgr. Miroslav Zítka, člen komise všeobecné gymnastiky

Současnému způsobu života většiny obyvatel České republiky dominuje sedavý způsob a přejídání. Není proto divu, že zvláště po vánočních svátcích se mnozí z nás podivují nad svým šatníkem, respektive nad problémy s dopnutím kalhot, sukně či jiného oblečení, které překrývá oblast břicha. Bohužel je to tak - břicho je jedním z tzv. predilekčních míst pro ukládání přebytkových tukových zásob. A pokud výše uvedený případ nastane, přemýšlíme, jak naši „figuru“ urychleně vrátit k vysněnému modelu. Většina méně poučených lidí hledá „zaručený recept“ - nejlépe jeden zázračný cvik na břicho (nehledejte, neexistuje) - jak na to.

Kromě genetických předpokladů (na které se rádi vymlouváme) existuje jednoduchá rovnice mezi příjmem a výdejem energie. Chceš-li redukovat tělesnou hmotnost, musíš více energie vydat než přijmout, tedy více se pohybovat a méně energie potravou přijímat. O tom jsou napsány stovky knih a tisíce odborných článků. V tomto příspěvku se zaměřím pouze na jeden z dílčích faktorů formování těla - na břišní svaly. Všichni víme, že svaly břišní jsou rozloženy mezi hrudníkem a pánví. Jaké jsou však funkce břišních svalů a jak je posilovat, to není všem známo, a proto vznikl tento článek.

Hlavní funkce břišních svalů:

- podílejí se na statické pánve a axiálního (osového) systému
- zabraňují nadměrnému vyklenutí přední břišní stěny
- podílejí se na správném dýchání
- podílejí se na pohybových funkcích (viz dále)

Pohybová funkce břišních svalů

Přímé svaly břišní Tyto svaly při fixované pánvi tahem za žebra přibližují přední stranu hrudníku ke stydké kosti, a tím ohybají páteř (ohnutý předklon trupu). Pohyby trupu pomocí břišních svalů je nutno odlišit od pohybu těla pomocí flexorů kyčelních kloubů! V případě zapojení flexorů se mění úhel mezi osou dolních končetin a osou trupu, zatímco při akci břišního lisu se mění tvar páteře! Při fixovaném hrudníku přímé svaly za stydkou kost táhnou pánev

dolním okrajem vzhůru a vpřed do tzv. retroverze (podsazení pánve), jež má za následek zmenšení bederní lordózy. Přímé svaly břišní se podílejí na statické pánve a omezují nadměrné zvětšení sklonu pánve a prohnutí v bederní části páteře. Při flexi v kyčelních kloubech pomáhají přímé svaly břišní fixovat pánev a bederní část páteře, aby nedošlo k nadměrné antevertzi pánve a k hyperlordóze bederní části páteře.

Šikmé svaly břišní Pokud se aktivuje šikmý sval břišní zevní i vnitřní na téže straně, dochází k úklonu trupu (za spoluúčasti zádočných svalů a čtyřhranného svalu bederního), pokud se aktivuje zevní sval na jedné straně a vnitřní na druhé straně, dochází k pootočení trupu a k ohnutému předklonu trupu. Šikmé svaly břišní se účastní i při přímé flexi trupu.

Příčné svaly břišní Tyto svaly neprovádějí pohyb ve smyslu flexe trupu, ale zajišťují oploštění přední břišní stěny, zatlačení orgánů umístěných v dutině břišní vzad k bederní páteři a přispívají tak k podepření bederní páteře zepředu, což je důležité i pro správné držení těla.

Zásady při posilování břišních svalů:

- posilovat břišní svaly ve zkrácení,
- využívat prohloubeného výdechu pro jejich aktivaci,
- volit takovou modifikaci cviku, aby pomalý pohyb byl proveden v jedné sérii minimálně 16 až 22x,
- kombinovat cviky z různých skupin (viz rozdělení cviků do skupin),



- vždy začít retroverzí (podsazením) pánve a při-tlačení beder k podložce (pokud provádíme cvik v lehu),
- po posilování nezapomenout na protažení.

Poznámka: na 2. poletí 2012 připravujeme výrobu metodického filmu (DVD) s názvem „Posilování břicha“, kde zájemci naleznou kromě teoretického vstupu i desítky konkrétních cviků. ■

Z praktického hlediska dělíme posilovací cviky do pěti skupin:

Skupina A Břišní svaly ohýbají páteř proti působení gravitace

Příklad: leh pokrčmo - postupný ohnutí hrudní předklon trupu - pánev musí zůstat ležet na zemi! (obr. A)

Metodické poznámky:

můžeme obměňovat doplňující zapojení flexorů kyčelních a kolenních kloubů:

- nohy napjaté + plantární flexe (propnutí špiček)
- nohy mírně pokrčené
- s dopomocí úchopem za nártu (větší aktivace flexorů kyčelních kloubů)
- s dopomocí úchopem za paty
- s tlačení pat do země

doporučujeme posilovat v kontrakci izometrické, koncentrické nebo excentrické

poloha paží ovlivňuje obtížnost cviku (připazít, předpazít, ruce v týl, skrčit vzpažmo, vzpažit apod.)

doporučený způsob zvedání hlavy - ohnutým předklonem nebo podepřením zátylku jednou rukou, popřípadě oběma rukama

časová posloupnost: přitlačení beder k podložce - zapojení břicha - ohnutí předklon hlavy - provedení vlastního cviku:

- můžeme provádět čistou flexi trupu nebo flexi s rotací
- kombinujeme s tlakem rukou proti sobě
- přidáváme izometrické zapojení adduktorů (přitahovačů) kyčelních kloubů (např.: ručník nebo overball mezi koleny)

Skupina B Posilování převážně tzv. „spodního břicha“

Příklad: leh, skrčit přednožmo - postupné odvíjení pánve a bederní části páteře (obr. B)

Metodické poznámky:

obtížnost měníme postavením paží:

- připazít, dlaně na podložce
- připazít, dlaně vzhůru
- upažit
- skrčit vzpažmo zevnitř, ruce v týl (nebo na čele)
- s tlačení pat do země

nohy mohou být v postavení: přednožit, pokrčit přednožmo, skrčit přednožmo apod.

je třeba dbát na správné držení ramen a hlavy - nezvedat z podložky

využíváme reflexní vazby mezi adduktory kyčelních kloubů a břišními svaly v oblasti nad stydkou kostí - při nadzvedání pánve a beder tlačíme kolena k sobě (složený ručník mezi koleny apod.)



Skupina C

Cviky, při nichž dochází k flexi v kyčelních kloubech. U těchto cviků se břišní svaly uplatňují jako fixátory pánve a bederní páteře.

Příklad: leh na zádech - přednožit dolů (obr. C)

Metodické poznámky:

nedostatkem těchto cviků je výraznější aktivace flexorů kyčelního kloubu a vzpřimovačů trupu

neprovádíme se začátečníky a cvičenci, kteří nemají dostatečnou svalovou zdatnost břišního lisu

pro funkčně dobře připravené cvičence jsou přesto velmi důležité, neboť učí aktivovat břišní svaly ve fixační funkci, což je potřebné pro provádění mnoha pohybů v každodenním životě i ve sportu

při těchto cvičeních se nesmí oddálit bedra od země

vždy začínáme pohybem jedné nohy, druhá je ve skrčení přednožmo, pro zajištění správného postavení pánve a bederní páteře

dbáme na správné postavení trupu - ramena široce rozložena, paže taženy dolů, dlaně vzhůru, hlava rovně a přitisknutí bederní části páteře k zemi po celou dobu cviku

změny výchozích poloh: leh, podpor na předloktích, vzpor sedmo (výhoda vyšších poloh: snadnější zabránění prohnutí v zádech, nevýhoda vyšších poloh: velké nároky na udržení správného postavení ramen).

Lze provádět i cviky s rotací - např. pokládání nohou vlevo, vpravo



Skupina D

cviky, při kterých se zvedá trup a nohy současně

Příklad: leh pokrčmo - pokrčit přednožmo povýš s ohnutým předklonem trupu (obr. D)

Metodické poznámky:

aktivita břišních svalů trvá pouze do okamžiku, kdy pánev zůstává na podložce

pokud cvičenec přejde až do sedu (typicky prováděné „sklapovačky“), pak cvik aktivuje více flexory kyčle

výhodné je provádět tyto cviky se střídavým pohybem levé a pravé nohy do skrčení přednožmo nebo přednožení, aby nedošlo k antevertzi pánve

Lze provádět i cviky s rotací hrudníku proti pánvi (např. pravý loket proti levému kolenu)

účinné jsou cviky s pootočením trupu a nohou na stejnou stranu



Skupina E

vychází z poloh vzporu klečmo nebo vzporu ležmo (popřípadě kliku klečmo a ležmo), kdy se cvičenec snaží při výdechu oplošit přední břišní stěnu (obr. E)

Metodické poznámky:

v podporech klečmo a ležmo pomáhají břišní svaly jednak stabilizovat axiální systém a jednak zabráňují vyklenutí břišní stěny

čím je vzdálenost mezi oporou rukou a nohou větší, tím větší aktivitu břišní svaly vykazují

správné provedení vzporu klečmo a ležmo klade značné nároky i na svaly pletence pažního

oploštění břišní stěny se uskutečňuje vzájemným přiblížením všech úponů břišních svalů, trup zůstává rovný (nesmí se však vyklenout do „kočičího hřbetu“, ani se prohnut)

oploštění břišní stěny nezaměňovat za vtažení břicha

nejvýhodnější je začít nácvikem ve vzporu klečmo





Vít Hanáček: Motivujme, oslovujme ty, kteří rozhodují. Sport pro všechny potřebuje podporu státu

Otázky: Ing. Pavel Panenka, foto: archiv Mgr. Víta Hanáčka

Pro toto vydání časopisu Pohyb je život jsme pro vás připravili rozhovor s Mgr. Vítem Hanáčkem, vedoucím metodického a marketingového úseku ČASPV. Jistě mnoho zajímavého přináší sonda do období jeho odborného růstu a pracovního života, ale zejména jeho názory na potřeby naší organizace i českého sportu pro všechny vůbec. Pravda, není to vždy pohled právě povzbudivý...

Jak dlouho působíte v ČASPV a co Vás do ní přivedlo?

Po šestnáctiletém působení v pedagogickém procesu jako učitel a také v malé soukromé firmě jsem pocítil potřebu změny činnosti a zaměření ve svém životě. Po očku jsem sledoval průběžně dění ve velkých sportovních organizacích. Mimo jiné se mi po ukončení studií naskytla možnost chvilkové práce v jedné z nich. A to byl také jeden z podnětů v přemýšlení, kudy se nadále ubírat. V ČASPV působím od února roku 2005. Podařilo se mi uspět ve výběrovém řízení, které v té době vypisovala ČASPV na obsazení místa metodika OMM.

Kdo nebo co mělo největší vliv na Vaše rozhodnutí věnovat se studiu pedagogiky a současně tělesné výchovy?

Od dětství mi bylo dobře mezi kamarády a vůbec mě bavilo komunikovat s lidmi. Sportoval jsem od malička, chodil jsem do Junáka, Sokola. Nejvíce jsem se věnoval sportovní gymnastice, divoké vodě, judu a atletice.

Na střední škole ovšem došlo k návratu ke sportovní gymnastice, a ta byla mým největším koníčkem v teenagerovských letech až do základní vojenské služby a poté i na vysoké škole. Velkou oblibu jsem také našel v zimních sportech - sjezdovém, běžeckém lyžování a snowboardingu.

Touha studovat sportovní školu mi byla vlastní již od střední školy. Ta však byla, bohužel, technického zaměření, neb se mi z různých dobových důvodů nepodařilo dostat i přes úspěšné přijímací zkoušky na gymnázium, což by bylo ideální propojení se studiem na FTVS.

Na vojně jsem sloužil jako řidič tanku. I v náročných podmínkách bylo dost času na úvahy o tom, co dělat po návratu do civilu. Ve druhém roce vojenské služ-



by, v době dovolené, po absolvování zkoušek na Pedagogickou fakultu v Plzni, jsem byl přijat ke studiu s aprobací TV. A tak se mi splnil žákovský sen vyučovat tělesné výchově čtveřičky ve výchovně vzdělávacím procesu.

Kudy vedla vaše cesta od učitele ke cvičiteli, dále k metodikovi a nakonec vedoucímu oddělení metodiky a marketingu ČASPV?

Po studiích v Plzni nastalo stěhování za manželkou do Prahy. Mimo zmíněnou pedagogickou praxi jsem trénoval dva roky sportovní gymnastky - starší žákyň a také přípravku na Balkáně - Praha 3 (trenér SG II. tř.). Rok jsem docházel také do sportovní haly Bohemians ve Slovenské ulici a snažil se zvelebit v gymnastických dovednostech skupinu chlapců. V posledních



letech s oblibou vyučuji především metodiku jízdy na inline bruslích a v zimě lyžování a snowboarding. Po krátkém vzpomínání se vracím opět na půdu ČASPV. Tedy v roce 2005 na základě výběrového řízení u PaedDr. Jana Jeřábka mi bylo umožněno pracovat na pozici metodika komise rekreačních sportů, komise mládeže a komise cvičení a pobytu v přírodě. V této funkci jsem sbíral cenné zkušenosti z metodické práce při spolupráci s lidmi na různých úrovních řízení ČASPV a také samotnými členy organizace. V roce 2008 odešla do zaslouženého důchodu Mgr. Magda Kloudová a já postoupil po rozhodnutí vedoucího OMM a generálního sekretáře na uvolněné místo.

V roce 2009 se uvolnila pozice po Janu Jeřábkovi, který mi byl a dodnes je dobrým zrcadlením zkušeností díky dlouholetému působení ve funkci vedoucího OMM ČASPV.

Asociace je tělovýchovným subjektem na vysoké odborné úrovni. Komu lze podle vás přičíst hlavní zásluhu na tom?

Česká asociace Sport pro všechny má dlouholetou tradici, vždyť letos oslaví již 20. výročí vzniku. Ti, kteří stáli u jejího zrodu, měli s prací ve sportovním prostředí velké zkušenosti. Někteří činovníci působili již předtím ve sportovních organizacích, například

v ČSTV, od sedmdesátých let také v Československém svazu základní rekreační a tělesné výchovy (ČSZRTV) apod. Vzhledem k zaměření, krystalizaci sportovní činnosti a obsahové náplni dochází také zásluhou těchto osobností k vytvoření Asociace sportu pro všechny. Po rozdělení České a Slovenské Federativní republiky (1. 1. 1993) byla organizace přejmenována na Českou asociaci Sport pro všechny. Naši členové a cvičitelé působí ve sportovním prostředí dlouhodobě, mezi seniory není výjimkou ani padesátileté členství.

Odborné zkušenosti v oblasti metodické jsou ukázkou dlouholeté cílevědomé práce profesionálních pracovníků ve spolupráci s dobrovolnými činovníky ČASPV. OMM a odborné komise MR ČASPV rozvíjejí jednotlivé oblasti tělovýchovné činnosti organizace se snahou o uspokojení potřeb pohybových aktivit vlastních členů (zdraví, kondice, zdatnost, duševní pohoda...), ale také o zapojení veřejnosti do aktivit ČASPV. OMM je mimo jiné nositelem a garantem propracovaného systému vzdělávání cvičitelů a instruktorů (ACI ČASPV). Koordinuje ediční činnost - tvorba časopisu Pohyb je život, metodických materiálů (studijní texty, CD, DVD aj.). Zajišťuje společně s Metodickou radou ČASPV přípravu a realizaci republikových akcí - školení, soutěže, semináře, republikové srazy, pohybové akce atd.



Jak jsou na tom cvičitelé v Česku v porovnání s jinými zeměmi?

Postavení cvičitelů v naší organizaci není dostatečně společensky ohodnoceno a přáli bychom si, aby došlo k legislativním změnám, které by napomohly zvýšit nejen společenskou, ale i ekonomickou prestiž dobrovolných cvičitelů. Bohužel, současná ekonomická si-



přetrvává obecně i nadále. Zdravotní statistiky nás stále upozorňují na to, že i přes snahu škol, sportovních organizací, státních i samosprávných orgánů není stav uspokojivý. Kupříkladu stále narůstá podíl obézních dětí v poměru k celkové dětské populaci. A tak bychom mohli pokračovat. Tím chci vyjádřit, že pozitivní vliv a filosofie činnosti organizace sportu pro všechny neztrácí ani v aktuální době své opodstatnění. Prostě hlediska zdravotních benefitů (duševní a fyzické zdraví), zdatnosti, kondice jako vklad pro člověka moderní společnosti jsou nevyvratitelné.

Není nakonec příčinou snižování organizovanosti Čechů v tělovýchovných organizacích stoupající bohatství lidí? Kdo má dost peněz, sportuje často individuálně nebo jen s rodinou a má možná pocit, že nepotřebuje odborné vedení, natož organizaci.

Myslím, že zmíněný problém tkví ve stále větším rozvíření sociálních nůžek. Existuje jistě sociální vrstva, která využívá placených sportovních služeb fitness klubů, wellness center apod., kde mimo chodem kvalita často pokulhává za cenou. Ovšem ti, kteří dříve tvořili spolkový život (tělovýchovné organizace), dnes musejí také přemýšlet, jak se vyrovnat s rostoucími náklady na živobytí, a to v době ekonomické recese a zvyšujících se nároků sportovních organizací nejenom na členské příspěvky, ale i na odělové příspěvky (energie, pronájem apod.). Jako bývalý učitel ve stálém kontaktu s pedagogickou sférou například nemám pocit, že ve školní tělesné výchově došlo k dostatečným a optimálním změnám, které by mohly vést k nezájmu rodičů a jejich ratolestí o organizaci sportu pro všechny.

Co je podle Vás třeba udělat z hlediska státu, samospráv, škol, ale také ČASPV a dalších organizací, aby byla populace zdravější?

Proces změn je jistě koncepčně dlouhodobý. V každém případě je zde nasnadě otázka spolupráce, provázanosti a legislativního rámce, který by vymezil kompetence jednotlivých institucí v oblasti sportu - státní exekutivy a samosprávných orgánů. Motivujeme, oslovujeme správní orgány, aby se více věnovaly oblasti sportu a podpoře sportovních aktivit ve svých regionech. V prvé řadě ovšem nalezneme nástroj, který nám pomůže změnit nelichotivou skutečnost, kdy jsme na jednom z posledních míst v pořadí evropských států v procentuální výši dotace z HDP do oblasti sportu. ■

tuace není ideálním časem k bezproblémové realizaci zmíněných cílů. Snažíme se dlouhodobě s ostatními sportovními organizacemi o změnu statutu dobrovolníka v této oblasti. V roce 2011 se ČASPV mimo jiné zapojila do vyhlášených aktivit v rámci Evropského roku dobrovolnictví.

Proč klesá ochota cvičitelů vzdělávat se?

Pokud budeme hovořit o menší potřebě našich členů vzdělávat se a stát se pokračovateli našich současných erudovaných cvičitelů, měli bychom brát na zřetel také dynamiku změn ve společnosti, která s sebou nese vyšší konkurenční prostředí a mnohost nabídek hlavně v komerční sportovní oblasti. Mladí lidé mají v dnešní době určitě větší potřebu být dostatečně za svoje cvičitelské kvality finančně honorováni. A jsme opět u postavení dobrovolného cvičitele ve společnosti.

Obecně vládne velká skepse nad nedostatkem pohybu a vůbec špatnou životosprávou, zejména u dětí. Nemáte pocit, že se situace přece jen začíná zlepšovat? Že více a více rodičů si uvědomuje význam pohybu pro zdraví?

K takovému optimismu důvody nejsou. Je zřejmé, že civilizační posun - technický pokrok, uspěchaný způsob života, změny hodnotového systému - vede k pohybové nedostatečnosti a u současného člověka

Přivítejme jaro se zelenými listy

Text: Dagmar Trtková

K zdravému životnímu stylu patří správná výživa. Navazuji dnes na článek „Olympijský den zdraví“ z minulého čísla, kde byly zveřejněny recepty na pokrmy, které vyrábíme a servírujeme během této veřejně přístupné akce v naší Základní škole Na Výsluní v Uherském Brodě. Seznámila jsem čtenáře časopisu Pohyb je život s několika recepty na neobvyklé, ale zato velmi zdravé pomazánky a saláty, a to především z oprávněně doporučovaných luštěnin a zeleniny.

Na recepty jsme zaznamenali velmi kladné ohlasy. Byly jednoduché, tedy přípravu zvládli i sportovci, kteří prý se u plotny až tolik neotáčejí.

S nadcházejícím jarem opět přichází větší chuť sportovat, je vhodné také provést očistu těla, bojovat s jarní únavou a doplnit chybějící vitamíny. To vše nám příroda poskytuje prostřednictvím mladých zelených listů a ostatní jarní zeleniny. Nabízíme zde několik receptů k tomuto účelu.

Pampeliškový salát s vaječným dresinkem (pro 4 osoby)

2 vejce, 150g zakysané smetany, 100g bílého jogurtu, pažitka, petrželka, 1/2 lžice hořčice, 2 lžice octa, 2 lžice olivového oleje, sůl, 500g pampeliškových listů, 1 jarní cibulka, svazek ředkviček, 1 velký stroužek česneku, špetka mletého cukru, čerstvě mletý pepř. Natvrdo uvařená, oloupaná vejce posekáme na kostičky, dáme do misky, přidáme jogurt, zakysanou smetanu, nasekanou pažitku, petrželku, hořčici, ocet, olej, cukr, sůl, pepř, lisovaný česnek a zamícháme. Mladé pampeliškové listy omyjeme, natrháme na sousta, dále do misek přidáme sekanou cibulku a rozčtvrcené ředkvičky. Zalijeme vaječným dresinkem.



Zelený salát

400g směsi mladých listků jako je řeřicha, čekanka, rukola, špenát, pažitka, petržel a pórek vložíme do misky a přelijeme dresinkem, který připravíme z čajové lžičky dijónské hořčice, 2 lžice vinného octa, 4 lžice olivového oleje, soli a pepře.

Mrkvový salát s ředkvičkami

200g karotky, 2 svazky ředkviček, 1-2 lžice slunečnicového oleje, sůl, čerstvý zázvor, ocet, cukr, sójová omáčka. Karotku a ředkvičky nakrájíme na kolečka, dáme do misky a zalijeme zálivkou, připravenou z ostatních ingrediencí. Necháme 1 hodinu odležet v chladu.

Chřestový salát

500g čerstvého chřestu, 100g šunky, 1-2 lžice oleje, cukr, sůl, pažitka, kopr, šalvěj, bazalka, rozmarýn, 1 natvrdo uvařené vejce, citrónová šťáva. Čerstvý chřest oloupeme, nakrájíme na 3cm dílky, vložíme do vařící osolené vody se špetkou cukru a kouskem másla. Vaříme 10 minut, pak přidáme hlavičky chřestu a dovaříme 4 minuty. Necháme vychladnout. Do misky vložíme olej, citrónovou šťávu, sůl, jemně sekané bylinky, přidáme chřest, nakrájenou šunku, promícháme a doplníme strouhaným vejcem.

Salát z mladých kopřiv a jablek

250g mladých kopřiv, 250g jablek, 2 lžice oleje, citrónová šťáva, sůl, cukr, pažitka, 1 lžice hořčice. Do misky vlijeme olej, přidáme sůl, citrónovou šťávu, špetku cukru, hořčici a nakrájenou pažitku. Důkladně promícháme. Kopřivy opláchneme vodou, natrháme na kousky, vložíme do misky spolu s jablky nakrájenými na tenké plátky. Necháme v chladu 2 hodiny odležet. ■



Blahopřání doc. PhDr. Boženě Drdácké, CSc. k narozeninám

Text a foto: Jiří Ochozka

Jsem jedním z mnohých, a to skutečně velmi mnohých, který byl žákem Boženky Drdácké a ve kterém zanechala svůj nesmazatelný otisk - svou vitalitou, širokým rozhledem, tvrdohlavostí, optimismem. Tak asi jako všichni, se kterými se setkala jako učitelka, cvičitelka, kamarádka, vědecká pracovnice, vedoucí týmu nebo kolektivu, jsem ji vnímal pozitivně a s obdivem. Ale asi (zcela jistě) byli i jiní, u kterých se snažila prosadit rozhodnutí, o jehož správnosti a významu byla přesvědčená - kteří byli zaskočeni její přímocností, důsledností a neústupností. Božena se nikdy nevzdávala.

Dnes nepíší žádný nekrolog, ale sdílím stále živé obrázky: nedávno jsem Boženku pozval na skleničku červeného. Z nepřetržitého proudu informací, vzpomínek, nápadů a námětů jen tak namátkou: „... ty, Jirko, musím jít za náměstkem obvodního výboru Prahy 6 a připomenout mu, že jeho předchůdce, dnešní ministr životního prostředí, mi ještě před několika lety slíbil, že pro FTVS ve Vokovicích zajistí výstavbu bazénu v Divoké Šárce, a nic se nestalo, tak jsem se ohlásila u jeho sekretářky a příští týden tam musí jít děkan FTVS a ten slib musí ministr splnit...“ A tak jsme si u vína, většinou jsem pil já - Boženka neměla ani pořádně čas ho vychutnat (červený sauvignon, Velké Pavlovice) - povídali. Tedy přesněji, nestačil jsem si dělat poznámky, rezignoval jsem a poslouchal. Vy všichni, kteří Boženku znáte, víte, co mám na mysli.

A ze vzpomínek se vynořoval Franta Drdácký s jejím osobitým komentářem: „... víš, Jirko, já jsem se do Franty zamilovala hned v prvním ročníku Tyršovy školy, na svatební cestu jsme jeli na Štamberk, Franta byl z Příbora (moje poznámka - to je Laško a určité základ Frantovy muzikality) a bydleli jsme v Praze v ubytovně YMCA a na pokoji jsem měla kostru i pro ostatní ke studiu anatomie, a jednou se Franta rozhodl, že pojedeme na kole z Olomouce do Piešťan, abychom nebyli tlustí, a já tenkrát měla sotva padesát kilo...“

Ted' i moje vzpomínka. Boženku jsem poznal až pozdě - na kurzu cvičitelů ZRTV 2. a později 1. třídy - a pak když jsme oba vedli náčelnickou radu Českého svazu Základní a rekreační tělesné výchovy. Nezapomenu-



telné byly pro mne, a věřím, že i pro ostatní účastníky, celostátní srazy. A při nich, po plnění odborného programu, jsme seděli v tělocvičnách po krajských skupinách a já s Boženou jsme obcházeli kraje a zpívali písničky podle krajů. Žádná se neopakovala - je to naše národní bohatství (a současně mi vymanil na mysli znovu Franta se svými housličkami).

Boženka je Hanačka, z Pivína u Prostějova, že by ale byla rozvázná a pomalá, jak si Hanáky představujeme, to tedy vůbec ne. Taková nikdy nebyla a tady svědčím, že není ani dnes.

Přeji Ti, Boženko, jménem nás všech, co jsme tě poznali, kteří si tě vážíme a máme tě rádi, aby tvůj životní optimismus nikdy nevypřchal.

Tvůj žák, spolupracovník a upřímný přítel
Jirka ■



Gratulace a poděkování rakovnickým cvičitelkám

Text a foto: Eva Amlerová

V roce 2011 oslavily životní jubileum dvě členky rakovnického odboru SPV.

Jana Jísllová (vpravo), které bylo v polovině roku 2011 sedmdesát pět let, začínala jako cvičitelka v roce 1955 v Českých Budějovicích. Od roku 1968 v této činnosti pokračovala v Rakovníku. V oddílu zastávala různé funkce, nacvičila s ženami několik skladeb pro spartakiády a získala Zlatou medaili dr. Miroslava Tyrše. Přes svůj věk zůstává nadále aktivní cvičitelkou. Věnuje se jak nejmladší generaci, rodičům s dětmi, tak seniorům. Své zkušenosti předává mladším kolegyním.

Božena Lisnerová (vlevo) oslavila na konci loňského roku sedmdesátiny. Také ona se aktivně věnuje mladé generaci, převážně předškolním dětem. Své sportovní zkušenosti předává již přes čtyřicet let. Oběma dámám přejeme mnoho duševní i fyzické po-



hody, aby tělocvičnu navštěvovaly co nejdéle a ve zdraví užívaly života.

Jste obdivuhodné a my Vám děkujeme! Vše nejlepší přejí kolektiv cvičitelek SPV TJ Rakovník ■

Jubileum Jany Mráčkové z TJ Slovan J. Hradec

Text a foto: Marie Jedličková, RC SPV RCSPV Jindřichohradecko

Cvičitelka Jana Mráčková z TJ Slovan Jindřichův Hradec se narodila v roce 1951. Od mládí pěstuje všestranný sport. Při dlouhodobé péči o své churavé rodiče jí učaroval program zdravotní tělesné výchovy natolik, že absolvovala řadu seminářů a školení a stala se cvičitelkou III. třídy ZdrTV. V sebevzdělávání v oboru neustrnula, neustále se zúčastňuje seminářů a získané poznatky uplatňuje ve svých hodinách. Není tedy divu, že se její hodiny cvičenkám líbí a že má stále plnou tělocvičnu. Cvičitelské práci se věnuje už 24 let. Nové poznatky zdravotní tělesné výchovy uplatňuje i ve svém civilním povolání masérky a rehabilitační pracovnice.

V metodické radě Regionálního centra SPV Jindřichohradecka je metodikem pro ZdrTV. Za práci pro SPV byla několikrát oceněna v rámci města i okresu. Za dlouholetou dobrovolnou práci jí letos ústředí ČASPV udělilo u příležitosti životního jubilea jedno z nejvyšších morálních ocenění, medaili dr. Tyrše.

Janu máme rádi i pro její družnou a přátelskou povahu. Zúčastňuje se i dalších akcí pořádaných odborem SPV či RC SPV RCSPV. Za dobrovolnou práci pro tělovýchovu jí děkujeme a přejeme do dalších let hlavně pevné zdraví a osobní spokojenost. ■





Jubileum a ocenění Josefa Fuky

Text a foto: Jiřina Bártová, RC SPV RCSPV Písecko

V neděli 9. října 2011 se dožil významného jubilea, šedesátí let, předseda Regionálního centra Písecko Sport pro všechny, Josef Fuka, předseda TJ Chyšky a člen Výkonného výboru ČSTV Písek.

Ve čtvrtek 3. listopadu 2011 pak převzal v píseckém hotelu Pod skálou z rukou bývalé dlouholeté předsedkyně Regionálního centra SPV Písecko, Marie Honzické, bronzovou medaili dr. Miroslava Týrše, za dlouholetou obětavou činnost pro rozvoj sportu pro všechny, kterou mu udělila ČASPV.



Vyznamenaný předseda RC SPV Písecko, Josef Fuka (vpravo), s členy současného i bývalého výboru regionálního centra, zleva Marií Ťupovou, Jitkou Urbanovou, Helenou Duškovou a Marií Honzickou.



Zemřela Libuše Němcová

Text: TJ Slavoj Plzeň

Se zármutkem oznamujeme, že 1. ledna 2012 odešla z tohoto světa dlouholetá cvičitelka České asociace Sport pro všechny, trenérka a cvičitelka moderní gymnastiky, paní Libuše Němcová, ve věku nedožitých 89 let.

Od roku 1956 byla členkou Tělovýchovné jednoty Slavoj Plzeň, kde v únoru 1961 založila oddíl moderní gymnastiky a stala se cvičitelkou a trenérkou 1. třídy. Současně však velmi aktivně pracovala v ČASPV, kde na regionální, krajské, ale i republikové úrovni vedla nácvik několika spartakiádních skladeb a byla členkou jejich nejužšího vedení.

Její doménou však byla tvorba pódiových skladeb jak pro závodní oddíly moderní gymnastiky, tak pro přehlídky a soutěže ČASPV. Byla jejich velmi úspěšnou autorkou a v jejich hodnocení stála vždy na předních místech. Jejím největším úspěchem byla čtyři vítězství na republikové soutěži. V roce 1976 byla vyhodnocena jako nejlepší cvičitelka v Západočeském kraji.

Její obětavá práce byla oceněna nejvyššími tělovýchovnými vyznamenáními, včetně Veřejného uznání III. stupně a Zlaté medaile dr. Miroslava Týrše. Pohybu zůstala věrná až do konce svého života. Ve své domovské jednotě TJ Slavoj vedla až do loňského září pravidelně cvičení seniorek. Své bohaté zkušenosti předávala nejen svým závodnicím, ale i všem dalším cvičitelům.

Odchodem paní Libušky Němcové ztrácí plzeňská tělovýchovná obětavou cvičitelku, trenérku, a my všichni osobnost, která se těžko nahrazuje.

Bude nám všem velice chybět.
Čest její památce.



Náklad: 2 050 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 Hýžd'ál, členové redakční rady:
Vít Hanáček, Jan Jeřábek, Viléma Novotná,
Zdeňka Slavíková, zástupce propagační komise
ČASPV: Michal Rosenbaum.

Fotografie na 1. straně obálky:

Mgr. Vít Hanáček

Ilustrační foto: Grafixon, není-li uvedeno jinak

Nevyžádané příspěvky, fotografie a kresby nevracíme!

Předplatné na adrese vydavatele:

Čtyři čísla v roce 2012 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.

POHYB JE ŽIVOT časopis
České asociace Sport pro všechny
16. ročník | číslo 1 | březen 2012



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 naším) 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. pérovy.
- 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.



1992 - 2012

20 LET ČESKÉ ASOCIACE SPORT PRO VŠECHNY

ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT
PRO VŠECHNY**

www.casppv.cz

