



POHYB JE ŽIVOT

Časopis pro všechny příznivce aktivního způsobu života | 17. ročník | číslo 1 | březen 2013

www.caspv.cz

Cviky pro zdravá záda
Jak správně jíst?
Rozhovor s J. Hýžďalem

Příloha: 20 let ČASPV

ISSN 1212-0669

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**

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



OBSAH

Zprávy

ACI ČASPV členem České komory fitness.....	4
Ski seminář v Krkonoších.....	6
Mezinárodní seminář Dítě - pohyb 2012.....	7
Seminář ZdrTV na téma lymfédem.....	8
17. ročník Aerobiku mladých v Blansku.....	9



Z krajů

Brno začalo s pohybovými skladbami.....	10
Školení cvičitelů v Olomouci.....	10
Podzimní ohlédnutí za pobytem v přírodě.....	11
Nová sportovní hala v Třebši.....	12
Vánoční hrátky ASPV Vrchlabí.....	13
Když má florbal dobré podhoubí.....	14
Novoborský dárek dětem bez rodičů.....	15
Lednice má dvakrát zlato v přehazované.....	15
Odbor Tři Dvory v roce 2013.....	16
Malečské hrátky 2012.....	17
Seminář a ocenění cvičitelů v Rochlicích.....	18
Zimní seminář "Běžky i pěšky".....	19



Sportujte a cvičte s námi

Příspěvek k posilování zádového svalstva.....	20
---	----



Zdravá výživa

Zelená pro život.....	25
-----------------------	----



Rozhovor

Jan Hýžd'al.....	29
------------------	----



Blahopřejeme

Hana Kršková.....	33
Zdeňka Šupíková.....	33
Jarmila Kostková.....	34



Příloha: 20 let ČASPV

1992

1992

2012

2012

Fotosoutěž

Fotosoutěž časopisu Pohyb je život má své vítěze

Vážení čtenáři, první vydání časopisu Pohyb je život v roce 2013 přináší také vyhodnocení fotosoutěže "O nejtypnější snímek z akce ČASPV".

Děkujeme všem zúčastněným, gratulujeme oceněným autorům a těšíme se na další příspěvky, neboť fotosoutěž samozřejmě pokračuje novým ročníkem. Ten bude opět vyhodnocen v prvním čísle časopisu v roce 2014. Sledujte proto stránky www.caspv.cz, kde v sekci Časopis najdete odkaz Fotosoutěž a v něm propozice i kontakty.

Stupně vítězů fotosoutěže za rok 2013:

1. Helena Malčková
Snímek „Tudy cesta nevede“
Cena bezplatná účast na třech jednodenních seminářích ČASPV
2. Hana Těhanová
Snímek „Únava“
Cena věcný dar vedení asociace
3. Ing. Milena Kostnerová
Snímek „Kde to jsem?“
Cena roční předplatné časopisu Pohyb je život





Akademie cvičitelů a instruktorů ČASPV členem České komory fitness

Text: PaedDr. Jan Jeřábek

Předmětem činnosti České komory fitness (ČKF) je zastupování sektoru fitness (kam spadájí i tělovýchovné služby, které prostřednictvím svých programů a cvičitelů poskytuje svým členům i zájemcům z řad veřejnosti také ČASPV), obecná podpora pohybových aktivit jako veřejně prospěšné činnosti, zvyšování kvalifikace odborníků a kvality služeb poskytovaný tímto sektorem a v obecně preventivní činnosti aktivní propagace pravidelné fyzické aktivity jako nedílné součásti zdravého životního stylu.

Cílem ČKF je nastavit odpovídající podmínky spolupráce a komunikace mezi subjekty, poskytující tělovýchovné služby a vzdělavateli sektoru fitness/tělovýchovných služeb. Souborem opatření na všech úrovních je vytvořit mediálně pozitivní obraz oboru fitness/tělovýchovných služeb jako celistvého, moderního a dynamicky se rozvíjejícího oboru národního hospodářství.

Dále standardizovat kvalitu oboru fitness/tělovýchovných služeb z hlediska dalšího vzdělávání. ČKF se zaměřuje zejména na zpracování tzv. profesních kvalifikací v oblasti tělovýchovných služeb, jejich zařazování do systému Národní soustavy kvalifikací (NSK) a Národní soustavy povolání (NSP) a rozvoj vzdělání a standardizaci kvality v návaznosti na zákon č. 179/2006 Sb.

Dlouhodobým cílem je pak navázat spolupráci se sektorem zdravotnictví a vytvořit efektivní podmínky pro spolupráci jednotlivých členů ČKF s lékaři a zdravotnickými pojišťovnami.

V rámci spolupráce ČKF s Národní soustavou povolání došlo dne 15. 12. 2011 k uzavření Sektorové dohody fitness, která vytváří platformu nejen pro standardizaci a rozvoj dalšího vzdělávání, ale i podporu zaměstnavatelů a vzdělavatelů v oboru tělovýchovných služeb.

Dosud byly zpracovány profesní kvalifikace v oblasti skupinových kondičních a funkčních cvičení (např. instruktor aerobiku, pilates atd.) a v oblasti zdravotní tělesné výchovy s rozličným zaměřením.

Prostřednictvím ČKF byla založena databanka tělovýchovných odborníků s názvem „Český registr fitness

profesionálů“, který umožňuje registraci nejen fitness instruktorům, ale i cvičitelům skupinových forem cvičení, trenérům či choreografům různých tanečních forem atd.

Individuálním členem ČKF se může stát osoba starší 18 let s odborným vzděláním, které ověřuje příslušné školicí centrum

Účast v této databance umožňuje také subjektům - fitcentrům, sportovním, školicím a tanečním centrům propagovat svoje služby.

Součástí individuálního členství v ČKF je samozřejmě automatická registrace v Českém registru fitness profesionálů, kde je umožněno zájemcům i mimo ČKF vyhledání příslušného odborníka podle místa výkonu činnosti a specializace.

Registrovaní členové ČKF mají možnost:

- vytvořit si vlastní interaktivní profil osobnosti,
- propagovat svoje lekce a tréninky,
- vkládat fotografie a videosekvence,
- nechat si ověřit dosažené vzdělání příslušným školicím centrem,
- získat unikátní balíček pojištění odpovědnosti cvičitele za způsobenou škodu.

Členství ACI ČASPV v České komoře fitness umožňuje významnou propagaci našeho školicího centra a jeho vzdělávacích programů a dále možnost ověřování vzdělání v Českém registru fitness profesionálů pro naše absolventy. Nezanedbatelná je také skutečnost, že se stáváme součástí sítě zkoušející tzv. „Autori-



Schéma členství v ČKF a ČRFP



zovaných osob“ příslušných profesních kvalifikací a v neposlední řadě je zajištěno pro frekventanty školení vzájemné uznávání teoretických částí kurzů různých kvalifikací s ostatními školícími centry - členy ČKF.

ACI ČSPV ověřuje tyto cvičitelské kvalifikace:

- ACI ČSPV - Cvičitel aerobiku II. třídy
- ACI ČSPV - Cvičitel aerobiku I. třídy (Osvědčení)
- ACI ČSPV - Instruktor Fitcentra II. třídy
- ACI ČSPV - Instruktor Fitcentra I. třídy (Osvědčení)
- ACI ČSPV - Instruktor Indoor-cycling II. třídy
- ACI ČSPV - Instruktor Indoor-cycling I. třídy (Osvědčení)
- ACI ČSPV - Diplomovaný cvičitel sportu pro všechny

- ACI ČSPV - Cvičitel všeobecné gymnastiky II. třídy
- ACI ČSPV - Cvičitel všeobecné gymnastiky I. třídy (Osvědčení)
- ACI ČSPV - Cvičitel zdravotní tělesné výchovy II. třídy
- ACI ČSPV - Cvičitel zdravotní tělesné výchovy I. třídy (Osvědčení)
- ACI ČSPV - Cvičitel předškolních dětí a rodičů a dětí II. třídy
- ACI ČSPV - Cvičitel předškolních dětí a rodičů a dětí I. třídy (Osvědčení)
- ACI ČSPV - Cvičitel psychomotoriky II. třídy
- ACI ČSPV - Cvičitel moderních tanečních a pohybových forem II. třídy
- ACI ČSPV - Trenér tanečních disciplín III. třídy
- ACI ČSPV - Trenér tanečních disciplín II. třídy (Osvědčení)

Další informace naleznete na www.caspv.cz/aktuality a na www.ceskakomorafitness.cz



Ski seminář v Krkonoších

Text a foto: Mgr. Vít Hanáček

Konečně se dočkali lyžaři a snowboardisté termínu 12. - 16. ledna 2013, kdy se konal tradiční seminář pořádaný Komisí rekreačních sportů MR ČASPV ve Velké Úpě - Penzion Říp. Sněhové podmínky vypadaly do poslední chvíle nepříznivě, ale nakonec se matka příroda umoudřila a přikryla hory i nížiny bílou peřinou a do penzionu přijelo v očekávání kvalitních sjezdařských zážitků 21 účastníků.

V letošním roce jsme připravili program, určený pro široký okruh zájemců s vědomím přihlášení rozdílných věkových kategorií a úrovně sjezdařských dovedností. Skupinu totiž tvořili lyžaři, kteří se účastní semináře pravidelně, ale objevili se i bývalí účastníci z předchozích let. A nových bylo také několik, včetně dvou snowboardistů.

Zahájení na sebe nedalo dlouho čekat, všichni byli velmi záhy vtaženi do kolotoče přednášek, promítání (metodika klasického lyžování - carvingu - snowboardingu, extrémní lyžování, záznam praktické jízdy a metodiky na svahu, údržba, výběr, mazání lyží). První večer proběhlo seznámení se SkiResortem Černá hora (Černá hora, Pec pod Sněžkou, Portášovy Boudy, Černý důl, Horní Malá Úpa). Od minulého roku se totiž změnila část středisek spadajících do nového skiresortu s platností jednoho skipasu. Ale díky dataprojektoru a notebooku v propojení s webovými stránkami šlo vše názorně. Ze zajímavosti provozu střediska uvedme tyto: skipas je zásadně nepřenosný (u turnketu vás naskenují a jste jediným uživatelem bez možnosti předání permanentky komukoliv), provozovatel garantuje slevu/skipas například na elektronickou kartu ubytovaného hosta (pouze v určitých obdobích), slevy při zakoupení skipasu v uvedených obdobích. Vlastník skipasu má možnost zjistit také mnoho údajů o svém působení na sjezdovce prostřednictvím propojení čipu v kartě se systémem GPS - Global Positioning System (bližší v časopise Pohyb je život, 16. ročník, číslo 3, září 2012), např. sumu ujetých km na svahu, dobu jízdy, indikaci nadmořské výšky aj. Podrobnosti: <http://www.skiline.cc/ticket/cernahora>. V zahraničí je uveřejněna možnost již delší dobu samozřejmostí.

Počasí a podmínky provázející praxi účastníků byly velmi různorodé, a tak důkladně prověřily výstroj a výzbroj jezdců. Opět se ukázalo, že kvalitní lyžařské brýle jsou v náročném počasí zcela nezbytné. Ochranné pomůcky, jako je přilba, se již staly nutnos-



tí a nabroušené hrany lyží i snowboardů si jednotlivci na občasných ledových plochách sjezdovek jenom pochvalovali. Velké oblíbené se těšilo i natáčení jízdy s následným večerním promítáním a rozborem lektory, Vitem Hanáčkem a Zdeňkem Šnebergerem, na „filmovém“ plátně.

„Není nad názornou zpětnou vazbu,“ shodli se všichni. Lektori také konstatovali, že pravidla FIS o chování lyžařů na sjezdovce nejsou příliš dodržována. Lektorování účastníků semináře na svahu vyžadovalo opravdu notnou dávku ostražitosti s vědomím pohybu ostatních snowboardistů a lyžařů.

Při závěrečném bilancování vyjádřili frekventanti spokojenost s odbornou úrovní akce. Například Jitka poprvé vyzkoušela carvingové lyže a zjistila jejich nesporné kladné vlastnosti při jízdě ve srovnání s lyžemi tvaru telemarkovského (předchůdce současných carvingových lyží). Váša a Lída procvičili základní techniku carvingu na snowblade-lyžích, zapůjčených lektory. Mladíci Tomáš a Filip ocenili rady lektora a nahlédli do dalších tajů sportovní jízdy na snowboardu. Přijemná atmosféra penzionu dokreslila celkový dojem z akce. Pochvala patří i servisnímu zázemí ubytovacích služeb, stravování a podmínkám pro přednášení a projekci s audiovizuální technikou (+WiFi). Domácí z penzionu Říp, Lenka s Patrikem, zaslouží poděkování také za milý a neformální přístup k účastníkům semináře.

Mezinárodní seminář Dítě - pohyb 2012

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

Na konci roku již pravidelně pro cvičitelky PD a RD připravujeme dvoudenní mezinárodní seminář s novinkami v oblasti cvičení nejmenších dětí. Tentokrát mezi nás kromě pravidelných hostů ze Slovenska přijel poprvé i lektor ze Srbska a seznámil naše cvičitelky a cvičitele s před-sportovní přípravou dětí na míčové hry u nich, v Batočině, což je malé městečko v Srbsku. S velkým ohlasem se již pravidelně setkala přednáška MUDr. V. Syslové, dětské lékařky, na téma „jemná a hrubá motorika u dětí předškolního věku“. Důležitá a velmi potřebná pro cvičitele byla i přednáška Mgr. J. Stránské - „Dodržování bezpečnostních zásad v pohybových aktivitách předškolních dětí a rodičů s dětmi“.

V praktické části jsme se zaměřili na využití různých míčů při cvičení nejmenších dětí, hlavně při hrách, které jsou důležitou součástí každé hodiny, a také při zdravotním cvičení s lektorkou PaedDr. M. Zelenou. Nejzajímavější byla ukázka novinek pro cvičení nejmenších dětí. Cvičitelka I. Čemusová připravila ukázkou cvičení dětí s novými pomůckami - „jumbo balón s okny“ a „nafukovací vodní kolo“ (viz časopis Pohyb je život 4/2012). V závěru semináře měla velký ohlas lektorka A. Kuchařová s náměty na odpočinkové činnosti v hodinách cvičení pro rodiče a děti, protože vždy objeví nové nápady a dodá cvičitelkám a cvičitelům další elán do práce s dětmi.

Pravidelnou součástí mezinárodního semináře „Dítě - pohyb“ je Fotosoutěž roku a její vyhodnocení vždy na závěr semináře a odměnění výherců věcnými cenami.



Tentokrát byly odměněny tyto cvičitelky:

Kategorie - seriál:

1. Ivana Kohoutová - Cvičí celá rodina
2. Pavla Vadlejchová - Pozor letím
3. Ivana Rakovská - Snaha o nejdelší skok

Kategorie - sólo fotografie:

1. Hana Procházková - Strom plný dětí
2. Hana Procházková - Hurá, vyhrála jsem
3. Vlad'ka Spurná - Radost z pohybu

Pro rok 2013 vyhlášíme další ročník soutěže

„Fotografie roku 2013“ - kategorie:

Sólová fotografie - zachycující pohyb dítěte při pohybové aktivitě

Fotoseriál - max. 3 fotografie z jedné akce pro děti

Doporučujeme formát 13 x 18 cm, fotografie označte jménem a zašlete na adresu ČASPV, komise předškolních dětí, Ohradské náměstí 1628/7, 155 00 Praha 5 - Stodůlky, a to do 24. 11. 2013. Pozor - nestačí poslat elektronicky!





Seminář Zdravotní tělesné výchovy na téma lymfedém

Text: MUDr. Vlasta Syslová, vedoucí komise ZdrTV

Seminář zaměřený na lymfedém - po operaci rakoviny prsu, po úrazech a intenzivní sportovní zátěži - se konal 24. listopadu 2012 v pražském centru ČASPV na Ohradském náměstí ve Stodůlkách. Pětatřicet účastnic bylo nadšeno především lymfoterapeutkou Hanou Váchovou, která srozumitelnou formou a výborným projevem přednesla celou problematiku tohoto onemocnění. Druhá lektorka, Libuše Nováková, měla jako téma úvod do čínských cvičení a umožnila tak nahlédnout do tajů čínských bojových umění a cviků. Dvě hodiny stěží stačily ke zvládnutí jednoduché sestavy, nicméně účastnice mají možnost trénovat samy podle tištěných materiálů ze semináře.



Téma **lymfedém** bylo pro seminář zdravotní TV zvoleno na základě přání cvičitelek (dle dotazníkového průzkumu). Vybrala jsem lymfoterapeutku Hanu Váchovou, se kterou mám vynikající osobní zkušenost. Původním vzděláním zdravotní sestra pracuje v nemocnici Motol, sleduje všechny novinky v oboru a je často přítomna u operací svých pacientů. Též vyučuje lymfatické masáže na soukromé masérské škole.

Svou prezentací daleko předčila mé očekávání. Poutavým, a přitom srozumitelným výkladem dané problematiky účastnice semináře přímo uchvátily. Dotazy nebraly konce, přítomné dámy ji dlouho nechtěly propustit.

Musím přiznat, že jsme při našich školeních zdravotní TV lymfatický systém poněkud zanedbávali. A přitom je tak důležitý!

Z přednášky H. Váchové jsme s úžasem zjistili, že každý z nás má geneticky danou kapacitu lymfatického systému. Proto se například i některým mladým jedincům objevují otoky kolem kotníků po delším sezení v dopravních prostředcích.

Až 40% žen má po operaci rakoviny prsu lymfedém na paži nebo na hrudníku. V těchto případech je nezbytná včasná a cílená rehabilitace. Ta je totiž účinná jen v počátečních stádiích. Nutná je též péče o operační jizvu (masáž nebo kineziotaping). Léčbu je vhodné doplnit užíváním Wobenzymu, úpravou diety a pitného režimu.

Vhodné pohybové aktivity značně pomáhají v řešení tohoto problému. Doporučuje se začít na 1/3 původní zátěže, s preferencí dechových a relaxačních cvičení, bez tvrdých dopadů a nárazů. Účinným doplňkem je nordic walking.

Nedochází-li ani přesto ke zlepšení, mohou pomoci i chirurgické zásahy, tzv. lymfo-venózní anastomóza, kdy se lymfatická céva napojí přímo na žilní systém.

V závěru svého vystoupení se H. Váchová zmínila i o lipedému (tukovém otoku) a celulitidě, která by se správně měla nazývat celulitida, neboť se nejedná o zánež, což ovšem koncovka -itis znamená.

Navazující praktická část semináře Thai-chi a podobná **čínská umění** byla zvolena záměrně. Tato cvičení mimo jiné také **významně podporují tok lymfy, regenerují tělo a pozitivně ovlivňují psychiku.**

Po teoretickém úvodu nás lektorka L. Nováková naučila krátkou sestavu z oblasti I T' in T' ing. Čínské techniky jsou značně odlišné od našeho pojetí zdravotní TV, i když cíle jsou stejné. Není proto vůbec snadné jejich zvládnutí během dvouhodinové lekce. Tedy alespoň malý náhled je pro nás velmi přínosný.

Seminář se velmi líbil. Komise zdravotní TV se bude inspirovat podněty cvičitelek a pokusí se realizovat jejich přání v dalších seminářích zdravotní TV.

17. ročník Aerobiku mladých v Blansku

Text a foto: Marie Lvová

Regionální centrum Sportu pro všechny v Blansku uspořádalo v neděli 20. ledna v místní hale ASK již sedmnáctý ročník soutěže Aerobic mladých.

Do Blanska se sjelo 82 soutěžících z regionu. Sportovní dopoledne zahájili naši nejmenší - děvčata od čtyř do šesti roků - a postupně se na ploše haly ASK vystřídaly další věkové kategorie.

Hlavní závod od 2. do 5. kategorie hodnotila porota tří rozhodčích pod vedením Mgr. Miloslavy Urbanovské z Fakulty sportovních studií Masarykovy Univerzity Brno. Dekorováno bylo vždy pět nejlepších z každé kategorie v hlavním závodě.



2. kategorie 7 - 8 let

1.	Linda Tománková	Relax klub Rájec
2.	Hana Černá	AE team Bystřice nad Perštejnem
3.	Anna Poláková	Relax klub Rájec
4.	Tereza Skalníková	AE team Bystřice nad Perštejnem
5.	Julie Minářová	AE team Orel Blansko

Startovalo 18 závodnic.

3. kategorie 9 - 10 let

1.	Tereza Musilová	Fit klub Blansko
2.	Lucie Vitvarová	AE team Orel Blansko
3.	Veronika Boušková	AE team Orel Blansko
4.	Natálie Munzarová	AE team Bystřice nad Perštejnem
5.	Adéla Nachtigalová	AE team Bystřice nad Perštejnem

Startovalo 17 závodnic.

4. kategorie 11 - 12 let

1.	Aneta Stejskalová	Fit klub Blansko
2.	Magdaléna Šmerdová	Relax klub Rájec
3.	Kristýna Musilová	Fit klub Blansko
4.	Denisa Stloukalová	Relax klub Rájec
5.	Michaela Fojtová	Relax klub Rájec

Startovalo 18 závodnic.

5. kategorie 13 a více let

1.	Nela Šenková	AE team Orel Blansko
2.	Eva Müllerová	Relax klub Rájec
3.	Nikola Nachtigalová	AE team Bystřice nad Perštejnem
4.	Aneta Koupá	AE team Orel Blansko
5.	Hana Zouharová	AE team Orel Blansko

Startovalo 18 závodnic.



JIHOMORAVSKÝ KRAJ

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

Brno začalo s pohybovými skladbami

Již 12. ledna se v tělocvičně Pod Hradem sešli členové RC Brno-město k Přehlídce pohybových skladeb. Díky počínajícím chřipkovým onemocněním bylo sportovní pole redukováno na čtrnáct skladeb. Byly prezentovány společné skladby moderních gymnastek i děvčátek ze základních uměleckých škol. Již tradičními v programu byly teamgymové skladby Moravské Slavie Brno, tentokrát posílené o tři skladby z Olomouce.



Ke každé přehlídce patří ocenění, a v Brně to tentokrát dopadlo takto: cenu Za vynikající choreografii získala skladba Moravské Slavie „Le Petit Nicolas“ autorky Adriany Spilkové, Za nápad originální skladba „Kabaret“ autorského kolektivu cvičenek z ASPV Brno, Za precizní provedení pak získala pohár skladba Sokola Olomouc „TGJ I.“ autorem Gabriely Jandové a Martiny Mrňkové. Nejmladší, pětiletá děvčátka z ASPV Brno obdržela za skladbu „Berušky“ zvláštní cenu poroty.

Věříme, že se s našimi zástupci setkáme na Otevřené přehlídce pohybových skladeb 1. června 2013 v O₂ aréně.



OLOMOUCKÝ KRAJ

Text a foto: Zdenka Vičíková, členka MR KASPV Olomouc

Školení cvičitelů v Olomouci

Koncem ledna se v Olomouci konalo školení cvičitelů Krajské asociace Sport pro všechny IV. třídy. Z původně osmnácti přihlášených se dostavilo čtrnáct zájemců, z toho dokonce tři muži. Všichni bez vý-



jimky už ve svých odborech vedou skupiny cvičenců, nebyli tedy žádnými zelenáči. A snad právě proto vše proběhlo bez sebemenšího zádrhele, lektori byli dobře připraveni, frekventanti projevovali velký zájem o přednášenou látku, jejich přístup k celému školení byl obdivuhodný a navíc se z nich za těch dvacet hodin, co spolu strávili, stala docela prima parta. Nezbyvá než si přát, ať jim nadšení pro práci cvičitelů dlouho vydrží.



PRAHA

Text a foto: Dagmar Kolandová, vedoucí akce

Podzimní ohlédnutí za pobytem v přírodě

Podzimní prázdniny 2012 trávily děti ze SK ASPV Hala Lužiny (oddíl Orientačního běhu a pobytu v přírodě) na chatě Nebákov, která leží přímo ve středu Trosek. I když nás letos bylo trochu méně než jindy, užili jsme si krásné čtyři dny.



Když jsme ve čtvrtek dopoledne na chatu dojeli, přivítalo nás krásné podzimní počasí, a tak jsme hned vyrazili na Trosky. Cestou jsme hráli různé hry, obdivovali krásné skalní masívy, procházeli skalní soutěsky a sbírali houby, kterých zde bylo tolik, že jsme museli obětovat několik šátků na hry, abychom je pobrali. Večer jsme se věnovali rukodělným činnostem a vyráběli draky.

Druhý den jsme šli opět krásnou podzimní přírodou do nedalekých Malenic. Cestou jsme poznávali listy stromů a děti našly krásnou lesní klouzačku, kde se vyřádily. Cestou nás doprovázela Barča (salašnický pes majitele), která děti pojala za svou smečku a hlídala je na každém kroku. Když se jí zdál terén nebezpečný, sedla si do cesty a nechtěla se hnout, ale za kus rohlíku vždy děti pustila dál. Večer jsme se vydali za světél lampiónů na místní nádraží, kam přijela cvičitelka Jitka.



Následující den jsme se probudili do zimní pohádky, všude sníh a mráz. Hned po snídani jsme vyběhli, abychom si sněhu užili. Nechyběla správná koulovačka, postavili jsme malého sněhuláka a využili i lesní klouzačky, která - pokrytá sněhem - měla ještě větší kouzlo a jezdilo to úplně skvěle. Večer jsme slavili narozeniny jednoho kamaráda, nechyběl dort, který cvičitelky vytvořily z kulatých oplatek, hry ani soutěže. Zaspívali jsme si naše oblíbené písničky s kytarou. Čerstvý vzduch a hry každý den děti tak unavily, že večer, než jsme dočetli pohádky, skoro všechny usnuly a ráno jsme je museli budit na snídani. Majitelé byli skvělí, domácí kuchyně dětem velmi chutnala, takže se nám ani domů nechtělo. I Barča, která se od nás téměř nehnula, nás přišla doprovodit k autobusu a všechny děti se s ní rozloučily. Každé dítě získalo nějaké odměny v hrách a soutěžích, domů si odvezly i krásné draky, rodičům jsme přivezli spoustu špinavého prádla a mnoho zážitků, které děti vyprávěly až do večera. Nezapomněly rodičům zazpívat i nové písničky, které se naučily. Některé byly ve skalách poprvé. Ani vedoucí nepřišli zkrátka - jedna maminka nám donesla k autobusu výbornou pizzu, prý abychom doplnili vydané kalorie. Bylo to moc milé.





KRÁLOVÉHRADECKÝ KRAJ

Text a foto: Hana Procházková,
cvičitelka ASPV TJ Sokol Třebeš

Sny se zabíjejí tím, že se uskuteční... aneb Nová sportovní hala v Třebši

Těmito slovy bych mohla začít při pohledu na do-
stavovaný sportovní areál v Třebši na předměstí
Hradce Králové. Při ohlédnutí nazpátek je za tím-
to cílem mnoho let usilovného snažení.

Na místě, kde se nyní dokončuje soubor dvou budov,
stála od roku 1949 malá dřevěná sokolovna, kterou
vlastníma rukama stavěli ještě naši rodiče. Sloužila
dobře celých šedesát let, ale co naplat - dnes jsou
jiné požadavky. Dřevěná tělocvična dosloužila a také
kolem Třebše vyrostlo sídliště, kde v současnosti žije
třetina obyvatel města - to je více než třicet tisíc.

Malá TJ Třebeš by nikdy nemohla postavit nový ob-
jekt, tak tedy pozemek poskytla městu, aby mnoha-
milionovou investici mohlo uskutečnit. Stalo se tak
na podnět komise místní samosprávy, která výstavbu
sportovního areálu vyzvedla jako prioritu této loka-
lity.

Hned v projektu se počítalo s tím, že vznikne soubor
dvou samostatných hal - herní a tělocvičné - spoje-
ných sociálním zázemím. Ale jak je známo, do toho
přišlo období krize finanční. Tak byla postavena pů-
vodně pouze hala velká, herní. Následovala celá řada
jednání s magistrátem města i s celým zastupitel-
stvem, aby výstavba pokračovala. S každou změnou
ve vedení města, znovu a znovu jednat a vysvětlovat
a přesvědčovat o potřebnosti investice...

My, kteří se věnujeme cvičení v ASPV, se dosud o tře-
tinu plochy haly dělíme s ostatními sporty. Tak bez
předělení cvičíme například 25 párů rodičů a dětí
vedle fotbalu a třeba volejbalu. Jistě pochopíte, jak
se těšíme, až konečně budeme mít prostor pro naše
aktivy s přílehlou nářadovnou! SHT - sportovní hala
Třebeš - dostane v dohledné době „malou sestřičku“
- a my, cvičenci a hlavně cvičitelé, se dočkáme napl-
nění svého dlouholetého snu.



Text a foto: Marta Hrušková a další cvičitelky - Jana, Dáša a Šárka

Vánoční hrátky oddílu rodičů a dětí ASPV Vrchlabí

Již tradičně pro děti před Vánocemi pořádáme dvě velice oblíbené akce: mikulášskou nadílku a zdobení vánočních stromků v přírodě. Obou těchto akcí se mohou naši cvičenci zúčastnit nejen v doprovodu rodičů, ale mohou s sebou vzít své mladší i starší sourozence a kamarády.

Mikulášská nadílka se odehrává v naší tělocvičně. Rodiče pro děti přinesou dárky, které tajně uložíme do velké převrácené švédské bedny, cvičební dřevěné lavičky sestavíme na ploše tělocvičny do tvaru písmene U tak, aby se na ně všichni zúčastnění vešli a jak-



mile se děti s rodiči usadí a utiší, ozve se zacinkání zvonku a objeví se „nebeské bytosti“. Již mnoho let máme pro ně stejné představitele: babičku - mikulášku a její vnučky, též naše bývalé cvičenky. Nejstarší představuje anděla a dvě nebo tři malá děvčata jsou pokaždé jedinečnými čertíky, kteří nebudí děs a hrůzu a jsou k dětem velmi přátelští. Po úvodním přivítání začnou mikuláš s andělem rozdávat dětem dárky z bedny, před níž je připravena zíněnka a děti předtím, než svůj dárek dostanou, předvedou kotrmelec, sudy nebo cokoliv jiného, co se už ve cvičení naučili. Komu se na zíněnku nechce, řekne aspoň krátkou básničku nebo zazpívá. Když jsou už všichni obdarováni, společně si s nebeskými bytostmi zatančí a zapějí a úplně na závěr proběhne velké fotografování, napřed společné, a pak na jednotlivé žádosti skupinové nebo individuální s mikulášem, andělem nebo čerticemi. Jsme rádi, že se téměř vždy naše mikulášské nadělování obejde beze strachu, nářku a traumat dětí a je příjemným zážitkem pro všechny, včetně těch úplně nejmenších, které jsou v naší tělocvičně se staršími sourozenci poprvé.

Zdobení vánočních stromčků je vždy naší poslední cvičební hodinou před Štědrým dnem. Sejdeme se v 17 hodin za vrchlabským rybníkem Kačákem ve Vejsplších. Všichni jsou předem informováni o tom, že si mají s sebou přinést na nitkách navázané různé pamlsky pro zvířata i ptactvo zde žijící, a také baterky, lucerničky, svíčky a prskavky. Hned po příchodu si každá rodina v určeném prostoru vybere svůj stromček a za chvíli se na něm houpou jablíčka, ořechy, mrkvičky, chlebové kůrky a další dobroty pro zdejší lesní obyvatele. Pro vytvoření vánoční atmosféry si každý může opatrně pod dohledem rodičů zapálit na svém stromku nebo jen tak v ruce pár prskavek nebo svíček. My, cvičitelky, zatím pro děti připravíme „stezku odvahy“ vyznačenou svítícími kalíšky v jogurtových kelímčích zaborených do sněhu a vedoucí do lesa k rozsvícenému velkému lampionu, pod nímž je ukrytý poklad. Starší děti procházejí tuto stezku postupně samy, mladší ve skupinkách nebo s rodiči, a kdo dojde až k lampionu, může si z pokladu odebrat do každé ruky jeden díl - pomeranč, mandarinku nebo banán. Po návratu od nás za svou statečnost dostanou ještě něco sladkého na zub a na závěr celého setkání si společně zazpíváme několik vánočních koled, popřejeme si krásné Vánoce, uklidíme po sobě prskavky, svíčky a vše, co do přírody nepatří, a uháníme do tep-la svých vánočně vyzdobených domovů.



JIHOČESKÝ KRAJ

Text a foto: Mgr. Josef Fuka

Když má florbal dobré podhoubí

V chyšeckém odboru ASPV již několik let hrají florbal dorostenci, mladší a starší žáci. V uplynulých sezónách tato družstva vybojovala již řadu vítězných či medailových umístění v rámci okresu, kraje či republiky. Od letošní sezóny se do florbalu dali i muži. Jejich trenérem je Martin Strouhal, který úspěšně složil trenérské zkoušky.

Chyšečtí muži se přihlásili do tzv. Vesnické florbalové ligy, jejíž turnaje se hrají v Bernarticích. První zápasy soutěže - proti Bernarticím a Srlínu - sehráli v sobotu 24. listopadu. Oba sice prohráli s celkovým skóre 11:24, ale nasbírali cenné zkušenosti. Další kolo ligy proběhlo v sobotu 15. prosince. Utkání Branice - Chyšky se od úvodu vyvíjelo špatně a přes zlepšení Chyšských od 2. třetiny skončilo 5:3. Utkání proti mužstvu Trubky Bechyně mělo zpočátku jednoznačný vývoj, kdy Chyšky vedly 5:2 a 6:3. Bohužel v poslední třetině Trubky otočily na 6:7. Naštěstí minutu před koncem Strouhal vyrovnal a v nájezdech dal rozhodující trefu - 8:7. Chyšky tak měly první dva body a v soutěži se odpoutaly z posledního místa. V neděli 20. ledna 2013 vesnická liga pokračovala.

Na 3. kolo jel tým v nejsilnější sestavě, ale narazil na dva soupeře, kteří jej ve všech směrech přehráli. Kučeř zvítězila 11:3, Old Boys Mirovice 13:3.

V posledním kole ligy v sobotu 2. února Chyšky zúročily nasbírané zkušenosti, turnaj zvládli na výbornou a třemi vítězstvími poskočili na celkové šesté místo, což je jistě pěkný úspěch. Výsledky: Chyšky - Zbelítov 6:5, Bojenice 11:2, Rychlá rota 5:14 (avšak pro přítomnost registrovaných hráčů v týmu Rychlé rot byl duel kontumován na 3:0 pro Chyšky).

Mezi ligovými koly, v sobotu 1. prosince, absolvovali muži Chyšek 1. ročník florbalového turnaje v Milevsku, který uspořádal tamní oddíl Došwich. Celkem se účastnilo 7 družstev, hrálo se v počtu 5 + 1, čas 1 x 13 min. Výsledky chyšeckých mužů: TJ Chyšky - Cukaváci Milevsko 0:2, Bernartice 1:3, Srlín 1:5, Kučeř 1:1, Milevsko 1:4, Zbelítov. V turnaji sice skončili na posledním místě, ale zisk první remízy byl pro ně také úspěchem.

V sobotu 29. prosince se pak v chyšecké tělocvičně mělo uskutečnit utkání mezi dětmi a dospělými nově vzniklého florbalového oddílu při odboru ASPV TJ Chyšky. Pro velký zájem z řad hráčů i mimo obec se však uskutečnil celý Vánoční florbalový turnaj s účastí pěti družstev. Ta se ve výborné atmosféře střetla navzájem. Všechny duely rozhodoval Josef Fuka, předseda TJ Chyšky. Konečné pořadí: 1. Dorost, 2. Přespolní, 3. Chyšky (muži), 4. Tábor, 5. Mladší. Všichni účastníci jsou na snímku.



LIBERECKÝ KRAJ

Text: Věra Sommerová, SPV TJ Jiskra Nový Bor

Novoborský dárek dětem bez rodičů

Díky sedmadvaceti ženám z Nového Boru, které si 27. prosince přišly do zdejší sokolovny po náročných vánočních hodech protáhnout tělo v rytmu zumby, a díky cvičitelce Katce Vojtěchové se opět raduje osm dětí z Dětského domova rodinného typu v Jablonném v Podještědí, které si také přišly zacvičit. Cvičitelka Katka i TJ Jiskra Nový Bor veškerý výtěžek z této akce věnovaly dětskému domovu na zakoupení sportovních potřeb pro zimní zájezd na hory.

Hodina cvičení byla tentokrát nezvykle vydatná, neboť v druhé části se cvičení ujala referentka a školitelka chi-toning, Petra Havelková, která v současnosti cvičí a školí v Německu. Cvičení jo-

ginského typu ženám určitě prospělo při protažení a procvičení méně používaných svalových partií. Obě cvičitelky byly za své vystoupení odměněny nadšeným potleskem všech přítomných.

Dětský domov v Jablonném v Podještědí se stará o 40 dětí, které jsou rozděleny po osmi do rodinných skupinek. Márou jedné rodinky je Hana Vaňurová, která v závěru hodiny od cvičitelky Katky Vojtěchové převzala sponzorský dar v částce 4 350 Kč. Děkujeme všem ženám za příspěvek na dobrou věc, který byl o více než tisíc korun vyšší než loni. Katce pak děkujeme za dobrý nápad, ale i za čas, který pravidelně věnuje novoborským ženám. Děkujeme také za ukázkou nového cvičení Petře Havelkové. Dětem pak přejeme mnoho krásných zážitků na zájezdu do hor.

Závěrem zveme všechny, kteří se chtějí hýbat - přijďte si zacvičit do sokolovny! U nás cvičí všichni, batolaty počínaje a seniory konče. Rozpis jednotlivých cvičení najdete ve skřínce na náměstí i na vstupních dveřích do sokolovny.



JIHOMORAVSKÝ KRAJ

Text a foto: Dagmar Košťálová

Lednice má dvakrát zlato v přehazované žákyň

Regionální přebor ČASPV v přehazované se konal ve čtvrtek 24. ledna v Charvatské Nové Vsi v Břevclavi. Turnaje se zúčastnily mladší i starší žákyň, celkem se utkalo deset družstev. Základní škola Kapitána Nálepky připravila opět příjemné a bezpečné prostředí, atmosféra byla vynikající, zápasy velmi vyrovnané a nakonec zvítězili ti nejlepší:



Mladší žákyň:

ZŠ Lednice

ZŠ Hrušovany nad Jevišovkou

ZŠ Charvatská Nová Ves

Starší žákyň:

ZŠ Lednice

ZŠ Drnholec

ZŠ Břeclav - Valtická





Text a foto: Rudolf Řehůřek, ČASPV Tři Dvory

Odbor Tři Dvory v roce 2013

Vykročením našeho odboru do nového roku byl v neděli 6. ledna 2013 „Tříkrálový vejšlap“. Přes velkou nepřízeň počasí se u místní kapličky sešlo třicet dětí a padesát dospělých. Účastníky pochodu nejprve přišli pozdravit tři malí a tři velcí králové za společného zpěvu koledy „My tři králové jdeme k vám“, a pak se účastníci vydali na pochod. Cestou se k nám na 11 km dlouhé trase přidalo několik turistů z Kolína a na nejvyšším místě trasy, 270 m vysokém kopci Vinice, i pár kamarádů z Ovčár. V cíli, v třídvorské hospůdce, se podával horký čaj a děti byly navíc odměněny čokoládovými medailkami a pomerančem. Všem zúčastněným, včetně dvouleté nejmladší a 71leté nejstarší pochodnice, se akce velice líbila a těší se na Tři krále příští rok.



Ve čtvrtek 10. ledna jsme v Kolíně sehráli „Novoroční turnaj“ ve stolním tenisu. V duelu mezi 6člennými družstvy Tří Dvorů a domácího Fit klubu Kolín bylo odehráno 36 utkání s výsledkem 24:12 pro náš tým. Odvetou bude „Velikonoční turnaj“ stejných soupeřů, ovšem na stolech našeho družstva.

Dalšími akcemi, které plánujeme na první pololetí letošního roku, jsou turnaj v netradičních sportech pro veřejnost od dětí po seniory (hry kubb, mölly, woodball), „Vítání jara“ pochodem na kopec Homole, cyklovýlet po nově otevřené naučné stezce Štítarským údolím i s nádhernými pohledy na přemos-



tění údolí nově otevřeného obchvatu Kolína, účast na akcích RC Kolín (orientační branný závod „Medvědí stezkou“ a krajské kolo přeboru MŠ, kterému bude předcházet „Olympiáda MŠ“ celé zálabské oblasti regionu Kolín v Jestřábí Lhotě), májové dětské závody v různých cyklodisciplínách, a turnaj dospělých v nohejbalu dvojic a trojic. V pravidelných cvičebních hodinách se připravujeme k účasti našich cvičenců na sletu župy Podřipské v Roudnici nad Labem 25. - 26. května ve skladbách „Kuřata“ pro předškolní a mladší žactvo a „Waldemariána“ pro ženy. Součástí sletu bude i výstup na památnou horu Říp a různé doprovodné sporty.





Text a foto: Marcela Lanková

Malečské hrátky 2012

Stále se vzdělávat se je neoddiskutovatelnou potřebou zvláště pro ty, kteří pracují s dětmi a mládeží. RC SPV Havlíčkův Brod proto pořádá pravidelně každý druhý rok seminář pro cvičitele. A protože pro akci vždy poskytla bezvadné zázemí Základní škola v Malči u Chotěboře, stalo se už pravidlem, že poslední listopadový víkend se cvičitelé z celého okresu sjedou právě tam.

Malečské hrátky se už za svou desetiletou existenci staly tradicí a jsou oblíbené mezi mladými i těmi zkušenějšími cvičiteli, zejména pak pro úvodní páteční večer - pro smíšená družstva. Ten se letos nesl v duchu hesla „Hrej si, ale neškrtej“. Vypadalo to jednoduše, ale snadné to rozhodně nebylo: zkuste překročit a vzápětí podlézt tyč, aniž by vám sklouzla z hlavy krabíčka sirek, trefit se krabíčkou do rozhoupané nádoby, vyřešit dříve než ostatní hlavolam ze sirek, nebo třeba absolvovat slalom mezi kužely, když je družstvo „napojeno“ přes krabíčku jen ukázáčkem (foto). Tyto i další psychomotorické úkoly ale nakonec všichni zvládli a ještě si smíchem procvičili bránici.

Sobota pak byla doslova nabitá výukovými hodinami pro různé věkové kategorie - standing pilates, zumba, zdravotní cvičení, aerobic, cvičení na rozhybání



kloubních spojení, powerjóga atd. Nejvíce však zaujala ukázková hodina cvičení rodičů s dětmi, plná pohybových her a zábavných cvičení s využitím jednoduchých pomůcek (provázek, míček apod.).

Při závěrečném hodnocení semináře se pak všichni shodli na tom, že chceme-li v dětech vypěstovat celoživotní potřebu pohybu pro zdraví, je třeba jít touto cestou a začít s cvičením už v nejútlejším věku.





Text a foto: Václava Veselá, KASPV Liberec

Seminář a ocenění cvičitelů k 20. výročí ČASPV

Liberecká krajská asociace Sport pro všechny pořádala seminář pro cvičitele k 20. výročí vzniku ČASPV. Seminář se konal v sobotu 6. října v tělocvičně TJ Rochlice. Zahřátí v podobě zumbly si perfektně připravila Katka z Nového Boru. Všech 36 účastníků se tak poránu velice příjemně rozešlo a protáhlo všechny svaly v těle. Následovala hodina ukázek a provedení her pro děti a rodiče, kterou měla velice precizně připravenou Alena z České Lípy. A tak se z cvičitelů staly opět malé děti, které si hrály a poslouchaly zajímavé a poučné hry. Na závěr si mohli všichni sníst bonbónek, se kterým tak pěkně procvičovali svou jemnou motoriku.

Následovala slavnostní chvíle - předání diplomů a pamětních medailí k 20. výročí vzniku ČASPV. Toto ocenění obdrželi dlouholetí činovníci, trenéři i cvičenci. Za ženy byly oceněny Hana Šelepová, Eva Chotěborská, Jitka Fidruncová, Věra Sommerová a Alena Kuchařová, za muže pak Aleš Mansfeld, Miloslav Virth, Jiří Halbych, Václav Manda, Jiří Heran, Jaroslav Kaplan a Radek Čepelík. Dále byly na programu informace a novinky z ČASPV.

Po občerstvení se program přesunul ven, do přírody. Účastníci se rozdělili do tří skupin, na pěší, kolaře a bruslaře. Pěšáci vyrazili po zelené turistické značce na Císařský kámen. Zde si prohlédli blízké i daleké okolí z rozhledny a pomalu se vraceli stejnou cestou zpět k tělocvičně. Skupina in-line bruslařů se dopravila do areálu ve Vesci, kde potrénovala techniku i jízdu. Cyklisté se vydali na Javorník, kde si prohlédli Obří sud, poté do Hodkovic a po cyklostezce zpátky k tělocvičně. Počasí nám přálo a seminář se velice vydařil. Všichni účastníci odjížděli domů s novými zážitky, někteří i s oceněním, ale všichni spokojení, že udělali něco pro své zdraví a užili si krásnou sobotu.





KRAJ VYSOČINA

Text a foto: Milan Hlávko

Zimní seminář „Běžky i pěšky“ 1. - 3. února 2013 v Novém Městě na Moravě

Na internátu Středního odborného učiliště Bělská v Novém Městě na Moravě jsme se sešli během pátečního odpoledne. Ti, kteří přijeli dříve, využili volného času k prohlídce města. Společně jsme se pak poprvé všichni sešli - kde jinde než u jídla - na večeři v příjemném prostředí motelu sousedícího s učilištěm. Večer nám přednášel Viktor Beneš o lyžích a jejich mazání a potom, při individuální zábavě, jsme probírali naše vyhlídky na zítřejší běžkování. Nové Město bylo bez sněhu, teplota nad nulou a v předpovědi déšť. Ale to by nebyl Viktor, aby něco nevymyslel.

Takže v sobotu dopoledne vyrazila většina z nás na „Fryšavský ledovec“. Stále pršelo, což ovšem znamenalo, že počasí se může už jen zlepšovat. A to se brzy potvrdilo. Do mokré stopy jsme sice nastoupili za deště, ale ten dlouho nevydržel, takže nakonec panovala spokojenost. Druhá parta - pěšáci - zatím poznávala krásy Nového Města a okolí. Odpoledne jsme, opět pod vedením Viktora, vyrazili do Vysočina Arény, která se právě chystala na mistrovství světa v biatlonu. Viktor, jako skutečně zasvěcený člověk, vždy ochotný podělit se o své vědomosti a zkušenosti, nás areálem provedl. Dozvěděli se zajímavosti z místní historie a při tom jsme si uvědomili,

co všechno se tu za pár let změnilo a vybudovalo. Původní malá tribuna se ztrácí v současném komplexu tribun, včetně té mobilní, která sem byla instalována kvůli nadcházejícímu šampionátu. Bylo po 17. hodině, padala tma, ale areál stále žil přípravami. Kam jsme se podívali, tam byl ruch, pobíhali lidé, každý za svým úkolem a každý s odhodláním splnit ho na sto procent tak, aby i mistrovství dopadlo na výbornou. Šli jsme se podívat až nahoru na vršek mobilní tribuny, odkud byl úžasný pohled na centrum areálu. A začíná mrznout. Z tribuny jsme sešli dolů na hlavní plochu, do míst, kam při mistrovství světa bude mít i z rozhodčích přístup jen málokdo. Je to krásný pocit a „tfuj, tfuj, tfuj“ na dráhu, to aby to našim borcům vyšlo! Odtud jsme prošli tunelem kolem budoucího stanoviště kontroly zbraní do centra pro sportovce. Obdivovali jsme servisní kamióny závodníků, jejichž osvětlenými okny byly vidět vyrovnané řady běžek - desítky a desítky párů. Pro člověka, který zatím neměl možnost dostat se do takového centra dění, to byly obrovské zážitky. Co vše je potřeba připravit, kolik lidí zorganizovat, kolik trubek sešroubovat, podlážek položit, kabelů natáhnout, sněhu navozit, plotů postavit a ještě mnohé další, o čem nemáme ani tušení... Smekli jsme klobouk! - Domů jsme se vrátili plni prožitků a také plni očekávání příštího dne. Sobotním večerem nás provedl svojí přednáškou o horské službě a nebezpečí hor Jaroslav Sauer, následovalo opět společné posezení a pozpívání. Neděle nás přivítala mrazivým ránem a skoro jasnou oblohou. Tak zase do stopy na Fryšavu. A bylo to z extrému do extrému. Včera ve stopě voda, dnes led. Ale kterého běžkaře a milovníka hor to vyvede z míry? Užili jsme si slunečného dopoledne, ve zmrzlých stopách očistili skluznice a po poledni se spokojeni rozloučili s touto skvělou akcí.



Příspěvek k posilování zádového svalstva

Mgr. Miroslav Zítko

Základem veškeré hybnosti člověka je posturální aktivita, jejímž nejvýraznějším projevem je vzpřímené držení těla. Držením těla se rozumí prostorové uspořádání jednotlivých článků těla při náročných posturálních polohách a pohybech. Vzhledem k tomu, že každý jedinec je bio-psycho-sociální individualita, je i držení těla v detailech odlišné.

Držení těla je složitý vnější projev stavu hybného systému člověka, který je vymezen:

- tvarem a funkcí segmentů páteře
- stavem kosterního svalstva
- aktuálním psychickým stavem
- věkem
- funkcí vnitřních orgánů
- a dalšími vlivy.

Posturální funkce probíhají podvědomě, z čehož vyplývá i obtížnost měnit případný nevhodný posturální program. Posturální funkce je realizována především **axiálním (osovým) systémem**, který je díky fylogenetickému i ontogenetickému vývoji člověka považován za pohybovou bázi, zvláště vzhledem k náročnosti udržování vzpřímeného držení těla ve stoji, v sedu, nebo při lidské lokomoci.

Na pevnosti a stabilitě axiálního systému při současné flexibilitě páteře se podílejí tyto struktury:

- 1) systém dlouhých ligament (zpevňuje páteř podélně po celém jejím průběhu)
- 2) systém krátkých ligament (přispívá k místnímu zpevnění)
- 3) intervertebrální klouby a jejich vazivová pouzdra (vymezují rozsah pohybu mezi segmenty)
- 4) intersegmentální svaly (spojují segmenty mezi sebou)
- 5) meziobratlové ploténky (umožňují pohyb funkčního segmentu)

Pohyblivost páteře

Páteřní spojení dovoluje pohyby:

- a) v rovině **sagitální**
 - flexe (např. ohnutý předklon trupu)

- extenze (např. záklon trupu)
- b) v rovině **frontální - lateroflexe**
 - (např. úklon trupu vlevo)
- c) v ose **vertikální - rotace**
 - (např. otočit hlavu vpravo)

Pokud chceme pozitivně působit na náš hybný systém a minimalizovat důsledky sedavého způsobu života, je třeba pravidelně a cíleně procvičovat celý axiální systém, který zahrnuje:

podpůrnou složku

- axiální skelet (označení pro páteř a kostru hrudníku)
- pojivová tkáň
- vazivová složka svalů

výkonnou složku

- svalstvo, respektive nervosvalový aparát

Jaké druhy cvičení bychom tedy měli pro kultivaci axiálního systému používat? Doporučuji kombinaci cvičení:

- kloubně mobilizačních
- protahovacích
- relaxačních
- posilovacích

Svaly trupu (kmene tělního) si pro naše potřeby rozdělíme na tři skupiny:

- A. **Svaly břišní** - přímé, šikmé a příčné (metodický článek o posilování břišního svalstva byl uveřejněn v 16. roč./č.1/212 *Pohyb je život*)
- B. **Svaly hrudníku** - povrchní a hluboké
- C. **Svaly zádové** - povrchní a hluboké

- | | |
|--|--|
|  Široký sval zádový
(m. latissimus dorsi) |  Sval podhříbenový
(M. infraspinatus) |
|  Velký sval oblý
(M. teres major) |  Sval romboický
(M. rhomboides) |
|  Zadní hlava svalu deltového
(M. deltoides – pars posterior) |  Sval trapézový
(M. trapezius) |
|  Malý sval oblý
(M. teres minor) | |



1. Povrchné svaly zádové

a) systém spinohumerální:

sval trapézový, široký sval zádový, sval romboický, zdvihač lopatky

Hlavní funkce

Trapézový sval:

- fixace lopatky a její přitažení k páteři
- horní část zdvihá lopatku, střední přitahuje k páteři, dolní táhne lopatku dolů
- při fixovaném pletenci horní končetiny zaklání hlavu

Široký sval zádový:

- připažuje, zapažuje, rotuje dovnitř
- při fixaci horních končetin zdvihá trup

Zdvihač lopatky:

- zdvihá lopatku
- při fixaci lopatky provádí lateroflexi krční páteře

Sval romboický:

- přitahuje lopatku k páteři
- táhne lopatku kraniomediálním směrem

b) systém spinokostální:

pilovitý sval zadní horní a pilovitý sval zadní dolní

Hlavní funkce: pomocné dýchací svaly.

2. Hluboké svaly zádové

Tato skupina se skládá z několika svalových systémů, které probíhají podélně směrem od kosti křížové ke kosti týlní a tvoří po obou stranách střední čáry dva mohutné valy. Tato skupina má jednu společnou hlavní funkci - vzpřimovat páteř. Proto se jí také říká **vzpřimovače páteře**. Při jednostranné kontrakci dochází k lateroflexi (úklonu) páteře.

Jaký by měl být cíl posilovacích cvičení pro zádové svalstvo?

Povrchní i hluboké svaly zádové je třeba procvičovat s cílem zajištění statické i dynamické stability axiálního systému, ekonomiky i estetiky vzpřímeného držení těla. V oblasti hrudní páteře velmi často dochází k oslabení mezilopatkových svalů, dolních fixátorů lopatek, hluboké a střední vrstvy vzpřimovačů páteře. Při posilování zádových svalů kombinujeme cviky, kterými procvičujeme celý systém vzpřimovačů trupu s cíleně zaměřenými cviky na oblast mezilopatkových svalů a dolních fixátorů lopatek.





Příklady základních cviků:

1. SKUPINA CVIKŮ

ZP: stoj rozkročný - pokrčit upažmo, předloktí vzhůru:

- a) tahem lokty vzad a zpět
- b) tahem pokrčit připažmo (lokty k tělu) a zpět

ZP: podřep zánožný, vzpažit - náklon trupu vpřed:

- a) tahem skrčit připažmo, dlaně vně a zpět
- b) hmitání střídnopáž

ZP: sed na židli, ruce lehce opřeny o stehna: rovný předklon a kulatě zpět do sedu



ZP: sed na židli, ruce na ramena: rovný předklon - otočit trup vlevo, otočit trup vpravo a zpět



2. SKUPINA CVIKŮ

ZP. „turecký sed“ - upažit dolů a vzad:

- a) ruce na ramena a mírný náklon trupu vpřed
- b) skrčit vzpažmo zevnitř, ruce v týl: střídavě ohnutý předklon a vzpřim - zatlačit lokty vzad

ZP: leh na břiše - pokrčit upažmo: zvednout předloktí od podložky s vnitřní rotací, lokty zůstávají na podložce



ZP: leh na břiše - připažit: hrudní záklon, zapažit s vnější rotací paže - dlaně vně (palce vzhůru)





3. SKUPINA CVIKŮ

ZP: leh na břicho - skrčit vzpažmo zevnitř:

- a) ruce v týl a hrudní záklon
- b) hrudní záklon s pootočením trupu
- c) hrudní záklon - úklon trupu vpravo - úklon trupu vlevo a zpět



4. SKUPINA CVIKŮ

- a) obloukem přes upažení vzpažit (ve vzpažení se dotknou palce rukou) a zpět
- b) obloukem přes upažení vzpažit (ve vzpažení se dotknou malíčky rukou) a zpět



Nezapomeňte, že i pro procvičování axiálního systému platí „cvičte s mírou“ ■



Zelená pro život

Text: Mgr. Radomíra Hloušková, lektor powerjógy a Pilates, wellness konzultant a poradce pro zelené potraviny

Dnešní doba nám přináší spoustu nových vědeckých poznatků, medicínských postupů a zkušeností, které nám dovedou prodloužit život. Dožíváme se sice vysokého věku, ale již nemůžeme mluvit o vysoké kvalitě života. Ano, žijeme déle, ale i rychleji - neustálý spěch, pocit, že musíme všechno „stihnout“, stres v zaměstnání i doma nás přivedly k tomu, že jsme stále více nemocní. Stále více spoléháme na lékaře a uměle vytvořené „pomocníky“ v podobě potravinových doplňků. Zapomněli jsme na to, co je pro nás stěžejní, co nám umožňuje, abychom byli zdraví, abychom dovedli úspěšně vzdorovat jakýmkoliv nepříznivým vlivům. Zapomněli jsme na to, že náš organismus disponuje samoléčebnou silou. O těchto schopnostech našeho těla vědělo lidstvo již před mnoha tisíci lety. Využití samoléčebných procesů se stalo součástí pradávnejší vědy, která vznikla v Indii téměř před 3 000 lety, vědy o životě - ÁJURVÉDY.

Co je ÁJURVÉDA?

Kdysi dávno na Zemi lidé žili ve vzájemné harmonii i v harmonii s přírodou, neboť respektovali přírodní i vesmírné zákony. Jakmile ale opustili tyto principy, porušili přirozený koloběh kolem sebe, začaly působit negativní síly a nastala doba utrpení a špatných vztahů mezi lidmi. Tehdy se už na to mudrci nemohli déle dívat a rozhodli se navštívit krále všech bohů, Indru. Chtěli vědět, jak mohou tuto situaci změnit. Král jim doporučil návrat zpět k přírodě, přirozenosti a moudrosti přírodních zákonů. Jen tak může lidstvo dosáhnout opět harmonie a dospět k osvobození.

V Indii, zemi filozofie a spirituality, se všechny myšlenky a vědomosti o člověku jako součásti přírody a kosmu šířily napřed ústním podáním, později jako vědy - prostřednictvím básní a zpěvů. A zde také má svůj původ ájurvéda - věda o životě. Tyto vědy obsahovaly bohaté vědomosti o příčinách nemocí, léčebných postupech, léčivých bylinách i pokyny, jak si zachovat zdraví. Indičtí lékaři se v této době ale také věnovali už vědeckým výzkumům a sepisovali své poznatky v medicínských spisech, tzv. „sanhitách“. Tato díla obsahovala jak filozofické základy ájurvédy, tak základy indického medicínského systému od anatomie, chirurgie, přes diagnózu, léčebné postupy, farmakologii, způsoby výživy a chování až po preventivní postupy. Dodnes jsou tyto spisy využívány při studiích ájurvédy i medicíny. Staly se základem pro celistvé léčení člověka, pro tzv. celostní medicínu.

Ájurvéda a její celostní přístup k člověku a moderní lékařství se v základním bodě ale liší. Podle ájurvédy všechny procesy neplynou izolovaně, ale je nutné

vnímat je a posuzovat v souvislostech. Člověka nelze vytrhnout z jeho přirozeného prostředí a posuzovat ho odděleně. V ájurvédě, jako přírodně zaměřené disciplíně, nešlo o žádné počitatelné výsledky, měření a čísla, ale o zkoumání životních procesů a odpovědi na otázky: co je život, proč a jak vznikají nemoci, jak lze příčiny nemocí odstranit, co je zdraví apod. Lidský život prochází neustále proměnou, je ovlivňován protikladnými silami a žádný stav není stabilní. Člověk je součástí přírody i vesmíru a čím více z této jednoty vybočuje, tím více lidstvo trpí nemocemi. Čím více jsme naopak spojeni s našimi životními základy, tím více se projevuje sounáležitost s přírodními i kosmickými zákony a tím spíše dosáhneme skutečného zdraví.

Jak vzniká nemoc?

Podle ájurvédy je člověk tvořen hmotou, ta je ale pouze jakýmsi stavebním kamenem. To, co dodává tělu život je jeho vlastní Já. Spojení mezi hmotou těla a vlastním Já zprostředkuje duše, která hýbe všemi myšlenkami, vjemy a pocity. Tělo je nástrojem, který prosazuje přání ducha. Pokud je duch a tělo propojeno, člověk směřuje ke správnému myšlení a konání, směřuje ke zdraví. Je-li tato vazba narušena, začíná vznikat nemoc.

Nemoc nevzniká podle ájurvédy ze dne na den. Vždy je to dlouhý proces na úrovni duše, který si připravuje půdu pro vznik nemoci. Tělesné situace jsou vždy ovlivněny a nakonec způsobeny psychickými procesy. První si dlouhodobě uchováváme nějakou negativní myšlenku. Začneme se nám někde ukládat a narůs-



tat, začíná vznikat obava, neklid a strach začíná přerůstat v dlouhodobější stres. A základ pro nemoc je položen.

Ājurvédští lékaři doporučovali z této situace cestu pozitivního podnícení pacienta a léčbou v krásném přírodním prostředí, ve styku s přírodními živly, zvuky a vůněmi, ale také hudbou, tancem a jógou. Byli přesvědčeni, že tento terapeutický proces podněcuje schopnost samoléčebných sil v člověku. Jen vytvořením rovnováhy, překonáním zmatení myšlenek a lpění na ustrnulých zvyklostech člověka uzdraví. Odvaha a pozitivní myšlení jsou pro člověka prvním krokem k uzdravení, neboť čím více je člověk v souladu sám se sebou, tím lépe pak pracují jeho samoléčebné síly.

Spojení s přírodou.

Pro pojem „zdraví“ má ājurvéda výraz „svastha“ - odpovídat v sobě samém, věřit svému vnitřnímu hlasu jako součásti celého vesmíru. Čím více ale opouštíme svou intuici, tím více se vzdalujeme sami sobě, svému Já. Čím více se vzdalujeme od svého Já, tím hůře nasloucháme svému podvědomí.

V současnosti jsme zahlcováni velkým množstvím informací, které nejsme schopni zpracovat, ale které nás více než negativně ovlivňují. Vyslovené slovo nejen odráží náš pocit nebo nějaký stav, ale vytváří i určité chvění, rezonanci, které časem může ovlivnit náš psychický i fyzický stav. Negativní vyslovená slova zanechávají v nás negativní otisk, vzniká negativní energie, která může za nějakou dobu vyvolat nemoc. Ājurvédska doporučení směřují proto ke každodenní péči jak o fyzické, tak psychické tělo dobrého spánku, kvalitní stravy, správného využívání smyslových orgánů, péči o kůži a vlasy až k výběru ošacení a etický způsob života.

Náš rozum sice má spoustu poznatků a impulsů, ale naše intuice, naše podvědomí, je tím dost často potlačováno.

Podle ājurvédy lidské tělo jako součást kosmu vzniklo spojením pěti živlů a jejich variant. Je to prostor, který převládá v dutých orgánech těla. Vzduch přichází do těla dechem, oheň vytváří teplo a působí při trávení a látkové výměně. Voda představuje převážnou část lidského těla a také krev a lymfa jsou tekuté. A konečně živel Země se spojován v těle se vším pevným: kostmi, klouby, svaly, kůží. Všechny tyto živly se spojují do tří základních sil, tzv. „dóš“- váta, pitta a kapha. Každá dóša je tvořena spojením dvou živlů, kdy dominující je vždy aktivní živel - vzduch, voda a oheň. Tyto

„dóši“ působí jako energie stejně v přírodě i v každé buňce těla. Reagují v našem těle na každou změnu a odrážejí se v našich pocitech. Je-li člověk v rovnováze, všechny tři energie vzájemně spolupracují, tělesné pochody probíhají pravidelně a člověk je zdravý. Nauka o „dóšách“ tak představuje celostní pohled na člověka a stala se základem ājurvédy.

Životní energie

Aby člověk mohl jasně a vědomě vnímat, jeho tělo musí být zdravé a čisté, musí být naplněno životní energií. Bez energie by naše tělo nemohlo žít, fun-



govat. Energii potřebujeme pro každý druh aktivity, ale i pro fungování orgánů a vnitřních procesů v těle. A odkud se tato energie bere, jak vzniká? Dodavatelem životní energie je naše strava. Ta je zpracovávána za pomoci trávicího ohně, tzv. „agni“. Proces trávení reaguje na všechny okolní vlivy a vnitřní rozpoložení - rozčilení, zlost, obavy apod., a tak se i ta nejlepší strava změní na zdraví poškozující hmotu. Toxické látky z této hmoty se časem usazují ve tkáních a poškozují později i naše orgány.

Proces přeměny potravy a zásobování tkání probíhá na materiální úrovni v 7 stupních a trvá přibližně 30 dní. Jakmile dojde k narušení tohoto procesu, dochází k oslabení některé z funkcí a ovlivnění zdraví člověka. Podstatná část tohoto procesu ale probíhá



na jiné úrovni, kdy konečným produktem vznikajícím z potravy je životní energie - „ódžas“. Bez této energie by tělo nemohlo existovat ani okamžik. Vitální energii vidíme u člověka v zářivých očích, ve stabilním zdraví, radosti ze života, rozhodnosti a pevnosti postojů. Nedostatečná životní energie se naopak projevuje neustálým stonáním, strachem, nedostatkem síly, slabostí, nesoustředěností a oslabením imunity. Životní energie je narušována také přepracováním, starostmi, špatnou výživou, alkoholem, kouřením, nedostatkem spánku i znečištěným prostředím. Naopak posílení životní energie dosáhneme životem



v souladu s přírodou, kontaktem s přírodními živly: plavání v přírodě, chůze v mokré trávě, pravidelnou činností v klidu, hodnotnou potravou.

Příčiny nemocí

Ájurvéda uvádí jako příčinu nemocí dvě podstatné věci: chybu v našem chování a chybu v našem myšlení.

Moderní medicína už také ví, že našim myšlením, cítením a vnímáním se podstatně ovlivňuje naše zdraví, že nemoci mají svůj psychosomatický původ. Být zdravý znamená zachovat si svou rovnováhu, svůj denní rytmus a být schopen odolávat každodennímu zatížení a zachovat si rovnováhu mezi aktivitou a odpočinkem. Krátkodobé narušení rovnováhy dovedeme

vyrovnat našimi samoléčebnými silami, imunitním systémem. Pokud je ale přetížení a nevyvornanost dlouhodobá, začne se to projevovat na tkáních, orgánech a nakonec na zdraví. Regulační dóša systém přestává fungovat a tento proces směřující k nemoci je v ájurvédě popsán v 6 stupních: v 1. stupni se negativní pocity a myšlenky shromažďují na určitém místě, každá dóša má své místo - podbříšek váta, horní část břicha pitta a kapha hrudník. Člověk je neklidný, zlobí se, je tělesně i duševně oslabený. Pokud stav nerovnováhy není včas rozpoznán, pokračuje zhoršování problémů - zácpa, lehká bolest v žaludku, stálá podrážděnost, negativní myšlení, větší potřeba spánku. V třetím stupni se příznaky dále prohlubují a přecházejí v únavu, ztrátu koncentrace, ustrašenost, zanícení sliznic, nevolnost a skličenosť. Ve čtvrtém stupni si převládající dóša hledá cestu v oslabených tkáních a orgánech a začnou se objevovat příznaky nemoci. V páté fázi už propuká nemoc naplno a v poslední fázi se rozhodne, zda samoléčebný proces tuto situaci zvrátí směrem ke zdraví nebo bude pokračovat zhoršování až ke smrti.

Ájurvédští lékaři potřebovali vždy vědět nejen o jakou nemoc se jedná, ale především kdo je nemocný. Vznikající procesy nemoci tak mohly být ještě včas zastaveny právě díky celostnímu přístupu lékařů. Trvalý návrat ke zdraví byl ale zaručen pouze tehdy, když se pacient po uzdravení nevrátil zpět do starého režimu, ke starému způsobu života a jednání. Terapeutické postupy zahrnovaly vnitřní a zevní očistu těla, dílčí masáže a masáže celého těla bylinnými oleji, změnu výživy, příjem léčivých substancí, vhodný pohyb, jógu a meditaci a etická pravidla chování pro každý den. Tyto postupy pak ještě doplňovalo působení na naše smysly - aromaterapie, výživa a léčebné diety, terapie barvami, masážemi a zvukovou terapií. Každý léčebný proces by měl začínat očistou těla od jedovatých látek, která má hlavní význam při spuštění samoléčebných sil. Pokud účinné složky z potravy nejsou díky poruše rovnováhy dostatečně zpracovávány a vstřebávány, látková výměna je zpomalena a jsou narušeny obranné síly organismu. Časem se zbytky nestrávené stravy usazují a jedy se šíří po celém těle a vyvolávají postupně vznik nemoci. Nejenom nestrávené jídlo, ale také nezpracované city, myšlenky a špatné okolní prostředí přispívají k narušení rovnováhy v našem těle. Ájurvéda považuje nashromáždění jedovatých látek v těle i myslí za příčinu všech nemocí.



Člověk je tím, co jí

Potrava je ve starých ájurvédských spisech popisována jako léčivo, jako jeden ze tří pilířů života. Naše tělo i duše je vyživováno tím, co mu dáváme, co jíme. Správná výživa nás chrání před nemocemi, podporuje životní energii a paměť. To, co je pro zdraví důležité ájurvéda shrnuje do několika bodů:

- závisí na množství jídla, které sníme - správně bychom měli být syti pouze do dvou třetin
- naše chutě by měly být ve správném poměru, strava by měla být vyvážená
- strava by měla být kvalitní a měly by se jíst pouze čerstvé, průmyslově nezpracované potraviny (upřednostněna je vegetariánská strava)
- důležité jsou podmínky, ve kterých je jídlo připravováno a také snědno s pečlivostí a v klidu
- naše jídlo by mělo být přizpůsobeno probíhajícímu ročnímu období a klimatu, přednost mají vždy potraviny z daného regionu
- každý konstituční typ člověka by měl přijímat potravu, která podporuje jeho hlavní dóšu.

Současnost vede k novým vědeckým poznatkům v oblasti životosprávy a stravování a orientuje člověka především na vnější poznatky. Ájurvéda naopak obrací člověka sama na sebe, na vědomé poznání vlastní přirozenosti, důvěru ve vlastní intuici. Nedělá rozdíly mezi potravinami, ale vychází z toho, že co je prospěšné pro jednoho člověka, nemusí být pro druhého. Pro příjem určité potraviny se vždy máme řídit svým citem, svou intuicí.

Ájurvéda dává přednost především rostlinné stravě, která odpovídá probíhajícímu ročnímu období a roste v té oblasti, ve které žijeme. Čím je tato strava čerstvější, tím více životní síly nám poskytuje. Všechny potraviny, které už byly nějakým způsobem ošetřeny a zpracovány, ztrácejí svou vlastní životní sílu a nemohou ji tedy předávat našemu tělu.

Pokud jíme jen takové potraviny, je narušena rovnováha těla a naše životní energie nefunguje, dochází k oslabení imunity a k nemocím. Zároveň je také důležité, abychom měli správný vztah k našemu jídlu, abychom ho jedli v psychické pohodě. Naše vzpomínky pak spojují určitou chuť s určitou situací a pocity.

Ájurvéda rozlišuje šest chuťových pocitů: sladký, kyselý, slaný, ostrý, hořký a trpký. Pro každý typ dóši je vhodnější určitý typ chuti, který by měl převládat. Proces trávení je závislý v ájurvédě na ohni

„agni“, který přeměňuje potravu na energii. Odpovídá také za to, že nestrávené zbytky jídla jsou vylučovány a neusazují se dál v našem těle a nevytvářejí toxiny.

Všechny konstituční typy člověka by měly dodržovat při jídle tato pravidla:

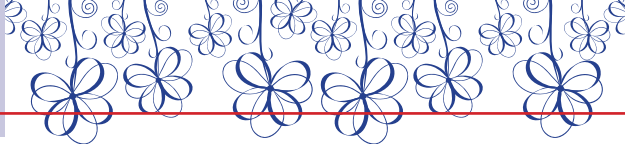
- během jídla nepít studené nápoje neboť narušují průběh trávení
- dobře pokousaná strava trávení podporuje
- nejlepší čas pro hlavní jídlo je mezi 12. a 13. hodinou, trávení pracuje nejsilněji
- večer nejíst těžko stravitelné potraviny, např.: syrovou zeleninu, celozrnný chléb, kysané mléčné produkty a maso
- ostré koření naopak podporuje trávení
- teplá nebo zázvorová voda pomáhají srovnávat trávení
- při přípravě jídel používat přepuštěné máslo
- trávicí proces podpořit (až za delší dobu po jídle) pohybem na čerstvém vzduchu a cvičením jógy.

Dobře fungující zažívání se tedy projevuje pěknou pletí, čistým dechem, silným imunitním systémem, ale také duševní a emocionální vyrovnaností.

Podle těchto poznatků a postupů pocházejících z období vzniku základů medicínského a ájurvédského systému jednoznačně vidíme, co znamená sounáležitost s životem v rytmu přírody. Období uplynulých cca 50 let nás orientovalo spíše na vědecké poznatky v oblasti stravování, zaměřené ne na přírodní, ale spíše umělé, laboratorně zpracované potravní doplňky a součásti potravin. Současná doba ale ukazuje, že tato cesta není ta nejlepší a nejschůdnější. Dokládají to čísla nejen světových zdravotnických statistik, ale především zdravotnické statistiky v naší republice. A kdo z nás by chtěl být součástí těchto statistik?

Návrat člověka k přírodě, její moudrosti a přirozenosti, je možnou a správnou cestou k tomu, jak ozdravit další generace našich dětí. Návrat k přirozenosti, k přírodní a čisté stravě nezatížené chemií a zpracovatelskými procesy, je možnou cestou k nalezení harmonie, k posílení vlastních samoléčebných schopností organismu a tak k vyrovnanějšímu a radostnějšímu životu. A život by měl mít přece zeLENou!

Ale o tom si povíme až v následujícím čísle časopisu Pohyb je život. ■



Jan Hýžd'al: Věřím, že ve sportu pro všechny ještě není pozdě

Otázky a redakce: Ing. Pavel Panenka, foto: Mgr. Karel Holub, archiv

Dnešní rozhovor jsme pořídili s jedním z „otců - zakladatelů“ ČASPV, mgr. Janem Hýžd'alem. Ten v tělovýchově prošel značným množstvím aktivit a profesí, od řadového cvičence přes učitele po člena výkonného výboru. Vedle této čestné funkce vykonává také, stejně jako všichni členové redakční rady, bezplatně práci předsedy redakční rady časopisu Pohyb je život. Jan Hýžd'al má jistě mnoho co říci k minulosti, ale i perspektivám sportu pro všechny u nás.

Pomohl Vám někdo výrazně k tomu, aby se tělovýchova stala Vaší životní cestou a náplní?

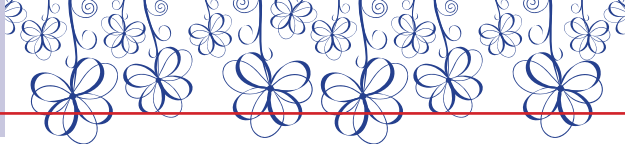
Jak se dá lehce zjistit, jsem válečné dítě. Na své mládí si vzpomínám - tehdy jsem střídavě přejížděl z Vysočiny na Slovensko. Můj děd a teta byli významnými činovníky Sokola Jimramov, děd i v Pipichově župě, a cvičení pro předškoláky i školáky bylo mou každodenní náplní. I z otcovy strany byl náš rod významně zapojen do Sokola Uherský Brod. Prostě jsem v tom vyrůstal. Jako student gymnázia jsem jezdil na tábory coby praktikant, později jako vedoucí. Tam mně předpověděla žitkovská bohyně (vědma z Kopanic), že se budu živit sportem a budu mít tři potomky. Což se kupodivu vyplnilo. Škoda, že nepředpověděla více příznivých skutečností, ale i tak jí za to děkuji. Práce s mládeží se stala mým životním osudem a vůbec toho nelituji. Při studiu tělocviku jsem si oblíbil atleta Boba Zháňala, trenéra lyžařů Dušana Charváta nebo Vladimíra Koberu, jednoho z prvních trenérů gotwaldovských hokejistů v první lize. Byl to pro mě vstup mezi skutečné poloprofesionální sportovce.

Máme dnes v tělocvičnách a na hřištích často úžasně pomůcky a nářadí. Jak tomu bylo, když jste se cvičení věnoval jako dítě Vy.

Měl jsem rád míčové hry a s tím bylo spojeno i běhání. Musím na sebe prozradit, že až do osmé třídy jsem měl na osmiletce zákaz tělocviku. Moje sportování probíhalo v odpoledních hodinách a ve volných



chvilích. Sám jsem to nemohl pochopit. Převážně to byl fotbal, vybíjená, volejbal, hody na cíl i na dálku, hry na schovávanou a různé jiné. Nebyly marné ani kuličky, honění káči a tlučení špačka. A v tělocvičnách to byla žíněnka, koza, hrazda, kolovadla, medicínaly s ouškem i bez něj, švihadla, kužely, kožené šněrovací míče a tak dále - většina našich členů si to velmi dobře pamatuje. Vývoj náčiní a pokrok v technice je tak výrazný, že málokdo ze současné mladé generace pochopí, co všechno se muselo změnit, aby měli ty podmínky, jako mají dnes. Už jen ta technika při posilování je úžasně propracována na různé části lidského těla, u žen existuje množství náčiní a pomůcek pro rytmický pohyb s hudbou a jiná cvičení... Možnosti jsou nepřehledné.



Nedostatek pohybu je dnes vážným problémem celé civilizace. Jsou například mezi jednotlivými státy Evropy podstatné rozdíly v zapojení lidí - a zvláště dětí - do pohybových aktivit? Nebo televize a počítač vyhrává na celé čáře všude tam, kam se podíváme?

Moje volání o větší pozornost MŠMT a současného ČSTV zatím nebylo zcela vyslyšeno. Věřím, že tomu pomůže nový pan prezident, který jako předseda vlády už v letech 1999, 2000 a 2003 schvaloval návrh Koncepce státní podpory sportu v České republice a pověřil MŠMT, aby koncepčně a zákonem o sportu problematiku řešilo. Zákon o sportu dosud vydán nebyl. Evropské státy mají svá specifika, své přírodní podmínky, tradice, a daleko více podporují lidový sport a podmínky ve vztahu ke svým vzdělávacím institucím. Systém je nastavený na zvýšenou aktivitu v nepovinné obecné formě sportu a turistiky. Zákony o přidělování finančních prostředků podporují místní samosprávy i přímo místní sportovní aktivity, pronájem hal a sportovních hřišť apod. Podporuje se i zvýšení počtu hodin tělesné výchovy ve školách, zejména v nižším věku školáků. Významně se podporují a posilují systémy estetického, tělovýchovného a sociálního rozvoje žáků ve sportovních tradicích dané země. Myšlení a chování mladých je na úrovni vyspělosti státu. V roce 1991 jsem byl na Gymnastrádě v Amsterodamu a to, co jsem viděl, slyšel a zažil v chování zdejších mladých skupin, mě zaskočilo - s dodatkem, že to nás ještě čeká. Teď se to postupně se všemi zkušenostmi dvacetiletého zpoždění projevuje u nás. Co jsme ale udělali pro to, abychom negativní jevy alespoň zmírnil? Počítače a aktivita adrenalinových sportů je mezi mládeží prioritou. Bojová umění jistě nabírají na přesile, proč ne, ale braňme především svou národní a sportovní kulturu. Máme na to ještě určité čas. Nejsme ještě tak lhostejní a neuznali při hokeji nebo tenisu. Při fotbalových a jiných velkých vítězstvích náš národní sport oslavovat a podporovat dokážeme.

Měl jste někdy sám nějakou vyhraněnou specializaci, ve které se Vám dařilo třeba i soutěžně?

Na osmiletce jsme vyhrávali vesnické fotbalové soutěže „žabí rynek“. Chytil jsem v brance. Škoda, že mládež v tom nepokračuje. Pro zlepšení mrštnosti a odrazu jsem začal hrát volejbal. Na gymplu jsem hrál košíkovou a volejbal, umístění na stupních vítězů jsem míval v okresních soutěži SHMP gymnastice.

Od dvanácti let mě nadchl volejbal, a ten jsem hrál do třiceti let v krajském přeboru I. třídy. Na výšce jsem zaskakoval na pozici brankáře ve většině soutěží.

Které sporty lze zařadit mezi vysloveně zdravé a s kterými je po této stránce potíž?

Předpoklad pro sport začíná s prvním pohybem. Dobře organizovaná hra a pohyb posiluje růst jedince. Věda dokáže určit vývoj a dědičný předpoklad pro jednotlivé druhy sportu, ale je nadmíru těžké obětovat jedince kvůli přání rodičů a rodové tradici. Každý z nás je pyšný, když jeho nástupce dokáže víc, ale ta cena je vykoupena velkým úsilím, odříkáním a někdy i zdravím. Já jsem spíš prosazoval přirozený pohyb jedince podle vlastního výběru a tělesných možností. Proto jsem vítal pohybové aktivity spojené s dřívějšími spartakiádami. Nemyslím si, že to bylo vynucené, jak jsme z mnoha stran slyšali. Kam se vytratila kázeň, pořadová příprava a cvičení s houbou?

Můžete přiblížit své učitelské a cvičitelské začátky? Jaká byla k dispozici literatura a jaké byly další podmínky?

Ohromné těšení, chuť, nadšení a představa, co všechno je v mých možnostech předat žákům ve škole - gymnastika, atletika, míčové hry - to byl můj reálný svět a program výuky tělocviku. Soutěže ve sportovních hrách mládeže a pracujících, prestiž mezi školami i stupně vítězů v okresních i krajských soutěžích. Akademie pro rodiče, předvádění toho, co jsme se v tělocviku naučili. Rodiče snad měli i více času a zájmu o výsledky svých dětí. A odtud vzešla i má cesta do ZRTV. Spartakiáda 1965 mě těsně minula, rok 1969 byl tím největším politickým i tělovýchovným zklamáním, a pak jsem nastoupil práci cvičitele starších žáků a dělal jsem ji až do roku 1991, kdy jsem začal pracovat v republikovém výboru České asociace Sport pro všechny. Pracoval jsem i dvacet let ve funkci předsedy okresního výboru ZRTV a třicet let v okresním výboru ČSTV. Dobrým startem byly i zkušenosti v Jihomoravském svazu ZRTV, který vedla Věra Dvořáčková. V začátcích jsem literaturu trochu podceňoval, ale s přibývajícím věkem velmi oceňuji práci našich metodiků při publikování jejich zkušeností skloubených se studiem odborné tělovýchovné literatury. Častokrát jsem z těchto pramenů čerpal ve školské praxi. Zejména Abeceda cvičitele byla vel-



kým přínosem. Přesto si dovolím malou poznámku, že dříve byl větší zájem, nadšení a vůle ke vzájemné komunikaci a předávání poznatků. Snad je to i proto, že nás bylo víc a cvičení bylo dost velkým společenským fenoménem. Ted' se asi více soustředíme na to, co se děje kolem nás. A to i trochu omezuje otevřenost a předávání přátelských rad mezi sebou. Věřím, že opět nastane doba, kdy pohyb bude neodmyslitelnou součástí života jako nutnost podpory zdraví a tělesné kondice.



Co nám dnes schází?

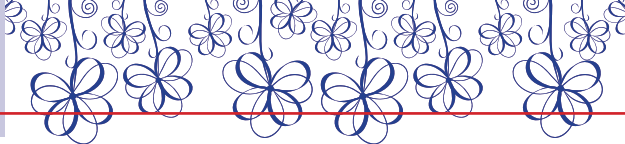
Především ubývá nadšení z pohybu, klubové sportovní přátelství. Přibývá počítačový fenomén, což by nebylo na škodu, ale on příliš pohlcuje volný čas mládeže na úkor zábavy a sportu, až je to na pováženou. Mladí nedokážou hospodařit s volným časem, který se nedá ani prodloužit ani zastavit. Staré zásady práce, odpočinek a spánek, nic z toho se dávno nedodrжуje. Mládež se soustředí na cíl pestře prožít současnost, a co bude potom, to se uvidí. Tady nám chybí přesvědčivé argumenty, jak mládež názorně a příkladně přesvědčit o nutnosti zdravého pohybu. Není to problém celé mladé generace a já nemám strach, že léčba nepřijde. Ale čím dřív, tím líp.

Dovedl byste porovnat přístup státu k organizovaným tělovýchovným aktivitám v minulosti a v současné době?

Zažil jsem již mnoho změn, i ministerstvo sportu a mládeže. Kež bychom se k tomu opět vrátili. Ale to předsedům, jednatelům a prezidentům sportovních soukromých firem samozřejmě nevoní a ani k tomu není politická vůle. Vždy jsem tvrdil - je-li ředitel podniku rybář, jsou na výsluní rybáři. Ve vládě je to ale něco jiného. Stát spravuje mnoho podniků, takže zájem musí být mnohostranný. Jenže to vypadá tak, že žádný z členů vlády nebyl organizovaný v dobrovolné zájmové tělovýchově. Zelenou má komerční sport jakožto soukromé podnikání za podpory státu. Péče o lidový sport je dnes pro společnost tragédií. Je to i chyba přístupu diváků ke sportovním aktivitám, ale ze zkušenosti vyplývá, že zájem vychází z prostředí tradice a slávy, která zase vychází z podpory složek, které se na sportu podílejí. Ale nelze zamlčet a právem se poukazuje na sestupný trend ve státní podpoře sportu. Z původních 0,65 % státního rozpočtu v roce 1989 klesla úroveň podpory na současných 0,24 %. Ve srovnání se zeměmi EU se ČR řadí mezi státy s vůbec nejmenší podporou sportu. Přitom analýza konstatuje, že sport jako ekonomické odvětví přináší do státního rozpočtu více prostředků, než z něho prostřednictvím dotací odčerpává.

Jste zakládajícím členem a po dvacet let jedním z předních funkcionářů České asociace Sport pro všechny. Co tuto organizaci šlechtí a co ji naopak z Vašeho pohledu chybí?

Tělovýchovu zdobila i šlechtila výborná parta lidí kolem organizátorů a starostlivých lidí na jakémkoliv stupni. Od toho jsou odvozena slova starosta, předseda, jednatel. Že jsme se v českém výboru sešli v té sestavě, jak jsme pracovali, to byl výběr osobností z dřívějších oblastí, které povýšily rozdělením na kraje, a byl to výběr zřejmě dobrý. Bylo smysluplné, že naše vedení - pánové Tempír a Šimek - před dvaceti lety nastoupili samostatnou cestu a věnovali svůj um rozvoji sportu pro všechny. Samozřejmě nebyli sami, ale hlavní zásluha se jim musí připsat. V Evropě nastartoval rozvoj sportu pro všechny již v roce 1966. Náš um a rozvoj byl bohužel brzy utlučen rozvojem nového ekonomického myšlení, snížením podpory státu a zavedením přímého financování z a.s. Sazka, které netrvalo dlouho. Megalomanská akce bez podpory státu - Mistrovství světa v ledním hokeji - byla prestižní super akcí s představením všech zasloužilých, včetně pana prezidenta, ale zároveň pohřbem financování tělovýchovy na dlouhá



léta. A náprava je v nedohlednu... - Co nás šlechtí, to je pospolitost, dobré nápady, podpora a zanícenost dobrovolných pracovníků, kteří tu systematicky pracují již sto padesát let.

Co nám chybí? Můj osobní názor - při spartakiádách jsme navazovali přímý styk se školami. Učitelé pomáhali v nácviku, starali se o pohybovou aktivitu mládeže. Ať rodiny smýšlely sokolsky nebo orelsky, cvičení prospívalo zdraví všech. Ale kdyby někteří přední sportovci v roce 1990 nebojovali za své dresy v politice při nerealizované spartakiádě, byl by to XII. slet a my bychom měli na poli sportu pro všechny jednotnou organizaci. Tato nedokončená akce již byla dávno zaplacená a čekalo se, kolik peněz se státu a obchodům vrátí. Stála již daleko více než sto milionů. Na to se však dávno zapomnělo, protože to doba vyžadovala. Ty jednotlivé prezentace doma i v zahraničí nám naši originalitu nikdy nemohou vrátit. Otázka zní, proč také...

Mohl byste zmínit osobnosti, které byly Vašemu působení v tělovýchově a především ČASPV důležitými průvodci a rádci?

V začátcích mé práce to byl Vojtěch Matulík. Bylo mu pětasedmdesát let a mně pětadvacet. Dále Bořek Jeřábek, předseda ZRTV, po kterém jsem funkci přebíral, poté Jindra Michálek a současný sekretář Zlínské KASPV, Karel Holub, jenž dal podobu a ráz současné asociaci našeho kraje. Ve Výkonném výboru ČASPV to v začátcích byli Rudolf Šimek a Honza Rubeš a ve svých speciálních profesích Jarda Sauer, Honza Jeřábek a Jiří Hroza, ale samozřejmě i všichni další spolupracovníci mi jsou a byli svou prací příkladem i nevyčerpatelným zdrojem poučení. Přál bych si, abychom měli šťastnou ruku a do nového vedení asociace nejméně na dvacet let zvolili ty nejsprávnější rádce, odborníky a kamarády.

Ohlásil jste, že vzhledem ke zdravotním a dalším okolnostem se tělovýchově budete věnovat již především doma, v Uherském Brodě. Co mají dělat a nač se soustředit Vaši nástupci nejen v asociaci, ale celém českém sportu pro všechny?

Určitě nebudu lenošit a vzpomínat na to, co bylo. Slíbil jsem, že budu pomáhat při organizaci různých akcí, získávat informace a pomáhat řešit různé problémy. Cítím se již svou rychlostí, postřehem a orientací za vrcholem, a tak chci místo uvolnit těm

mladším, kteří mají jiný styl práce. Zkušenosti již získali a snad posunou týmovou práci do sfér současného myšlení. U nás na Slovácku, Valašsku a Hané to máme vyřešené, spojili jsme střední věk se zkušenostmi a ještě musíme ukázat cestu naší mládeži. Na závěr chci také poděkovat své rodině, která mi tuto kariéru umožňovala a podporovala mě.

Jak coby předseda redakční rady časopisu Pohyb je život hodnotíte význam tohoto média a kam podle Vás směřuje jeho úroveň?

Časopis prošel velkým vývojem. Prvním redaktorem byl pan dr. Jiří Hroza, který tuto práci zastával třináct let, a po něm nastoupil současný redaktor, tedy Vy. Každý má velké zásluhy o prosperitu ve svém tvůrčím období. Proto chci panu Hrozovi poděkovat a panu Panenkovi popřát mnoho stejně kvalitních a kreativních nápadů, kterými současně obdařuje již 17. ročník našeho časopisu ve spolupráci s grafickým studiem Grafixon, které mnohdy z podkladů pro tisk kouzlí neskutečné úpravy zásluhou pana Michala Rosenbauma. Nemohu zapomenout ani na prvního předsedu redakční rady, pana dr. Jana Jeřábka, a jeho pokračovatele, mgr. Rudolfa Šimka. Také musím poděkovat celé redakční radě a zejména metodikovi ČASPV, mgr. Vítu Hanáčkovi. Kolem časopisu se dlouho vedou diskuse o nutnosti vydávat jej v tiskové podobě, nebo zda se přiklonit k podobě elektronické. Zatím vítězí zdravý názor členské základny, která chce mít časopis v tiskové podobě, aby s ním mohla pracovat a mohl se předávat z ruky do ruky a z kolektivu do kolektivu. Pochvalně se o něm vyjadřují všichni naši čtenáři, zvýšil se i zájem o dopisování z krajů a různých kolektivů. Velký význam má metodická příloha, která je samostatnou částí časopisu na vysoké odborné úrovni. Je to i jediná propagace našeho hnutí mezi občany a organizacemi správními, politickými i zájmovými. Časopisu přeji, aby se rozšiřoval jeho náklad, mohl jsem si jej kdykoliv zakoupit i na pultech novinových stánků a hlavně ať nevyhasnou hlavy našich cvičitelů v nápadech a psaní svých zkušeností. Děkuji a vyslovuji velké uznání všem dobrovolným trenérům, cvičitelům a pracovníkům, kteří mají ještě sílu starat se místo státu o budoucnost naší mladé generace. Vám, mým nejbližším spolupracovníkům, děkuji za trpělivost a snahu pochopit a posunout dobré nápady směrem k realizaci. ■

Mgr. Hana Kršková z APSV TJ Jiskra Třeboň slaví sedmdesátku

Text : Marie Jedličková, za RCSPV Jindřichohradecko, foto: archiv

Jak ten čas letí - ani se nechce věřit, že k Hance Krškové přibude 2. 2. 2013 už číslice 70. 55 let v tělocvičnách! To je nějakých cvičenců, kteří prošli Hančinými cvičebními hodinami a které vedla nenásilnou formou k lásce ke sportu!!! Cvičení pomáhala vést od svých 15 let, kdy se stala pomocnou cvičitelkou žactva v TJ Jiskra Třeboň. V roce 1964 absolvovala školení III. tř. VG a od té doby vedla hodiny žactva, dorostu i žen. Čas v letech 1980, 1985 a 1990 věnovala hlavně nácvikům spartakiádních skladeb žen a kromě toho dlouhá léta pracovala ve funkci předsedy SPV v TJ Jiskra Třeboň, kde je platná dodnes.

Přinesla do hodin žen i mládeže hudbu a oživovala hodiny prvky moderních forem výuky. Cvičení mládeže vedla až do roku 2000, kdy ji však zradilo zdraví a musela na čas ubrat ze sportovních aktivit. Potíže se jí podařilo překonat, do tělocvičny se po 4 letech vrátila, ale už jen jako cvičenka. V rekreačním volejbalovém kolektivu se s ní můžeme setkávat na hřišti každý týden.

Za dobrovolnou práci obdržela řadu ocenění tělovýchovných i městských orgánů, je držitelkou medaile Dr. Tyrše a v letošním roce u příležitosti kulatého jubilea ji Regionální centrum SPV Jindřichohradecka navrhuje na udělení nejvyššího morálního ocenění ČASPV „Zlaté medaile Dr. Tyrše“.

Hance za práci pro sport děkujeme a přejeme jí do dalších let pevně zdraví a stále veselou mysl. ■



„Osm křížků“ Zdeňky Šupíkové z Ostravy

Text: Hana Těhanová, foto: archiv

V lednu oslavila krásné 80. narozeniny paní Zdeňka Šupíková, dlouholetá aktivní cvičitelka a funkcionářka, ať se jedná o činnost v ZRTV nebo odboru SPV Poruba. Její aktivní činnost je protkaná schopností a vůlí vcítit se do potřeby druhých a podpořit ostatní.

Zdeňka Šupíková již léta také spolupracuje s organizací parkinsoniků a pomáhá při cvičení osob, postižených touto nemocí.

Její neuvěřitelně dobrou kondici vždy obdivujeme při turnaji ve stolním tenisu, kdy nejednou porazí i mnohem mladší soupeřky.

Přejeme jí, aby ji aktivní život těšil dál a aby i nadále byla tím světlem pro ostatní, tím sluníčkem v někdy šedé realitě života... ■





90 let profesorky Kostkové

Text: Mgr. Jitka Rosenbaumová, foto: Miroslav Zítko

V neděli 20. ledna 2013 oslavila krásné 90. narozeniny prof. PhDr. Jarmila Kostková, CSc.

Již před 5 lety jsme si v našem časopise připomínali životní výročí prof. Kostkové a jsme velmi rádi, že jsme nyní měli možnost oslavit s ní i její devadesátiny. Pět let je však v dnešní uspěchané době dlouhý časový interval, proto si ji připomeňme.

Mladým cvičitelům toto jméno už nejspíš příliš neřekne. Ale ve střední a starší generaci pravděpodobně není nikdo, koho by neučila buď přímo na FTVS UK Praha, kde většinu svého života působila, nebo na různých školeních a seminářích. Většina z nás ji zná také jako dlouholetou náčelnici Svazu Základní a rekreační tělesné výchovy, předchůdce naší dnešní organizace ČASPV. Paní profesorka působila také v zahraničních organizacích, kde úspěšně reprezentovala naši republiku. Prezentovala a obhajovala tam zejména význam a úlohu našich žen v tělovýchově. Je také autorkou a spoluautorkou hromadných tělovýchovných vystoupení. Červené míčky pro žákyně byly svého času jednou z nejpopulárnějších skladeb.

Paní profesorka stále aktivně sleduje co je v tělovýchově a sportu nového a velmi dobře si uvědomuje



složitost současné situace v celém sportovním prostředí. Ale i když se ve svém věku musí potýkat již s některými zdravotními problémy, neztrácí životní optimismus a dovede se radovat i z maličkostí. Její znalosti a zkušenosti jsou pro nás stále přínosem.

Při oslavách jsme zavzpomínali na význam svazu ZRTV, na mnoho akcí a programů, co se jich v tomto období uskutečnilo a zejména na spartakiády, při kterých se podařilo povýšit hromadná tělovýchovná vystoupení na umělecká díla.

Paní profesorka se pochlubila, že se dokázala vypořádat s moderní technikou a ovládá počítač, proto jsme jí předali DVD se záznamy z gymnastařad a slětů, na kterých byli cvičenci ČASPV. Věříme, že se jí budou líbit, a že při jejich sledování stráví příjemné chvíle.

Přejeme milé oslavenkyni do dalších let stále hodně zdraví a elánu, abychom zanedlouho společně oslavili i tu stovku. ■



TIRÁŽ

Náklad: 1 850 výtisků

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

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

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

Časopis vychází čtyřikrát za rok:

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

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

Fotografie na 1. straně obálky:

Zdeňka Slavíková

Ilustrační foto: Grafixon, není-li uvedeno jinak

Nevyžádané příspěvky, fotografie a kresby nevracíme!

Předplatné na adrese vydavatele:

Čtyři čísla v roce 2013 v celkové ceně 200,- Kč.
Cena jednoho výtisku je 50,- Kč.

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

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

© ČASPV, © Pohyb je život

POHYB JE ŽIVOT časopis České asociace Sport pro všechny 17. ročník | číslo 1 | březen 2013



STRUČNÉ POKYNY AUTORŮM

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

**OSLOVTE NADŠENCE
SPORTU PRO VŠECHNY
OD DĚTÍ
AŽ PO SENIORY**

**A TAKÉ LEKTORY
INSTRUKTORY
CVIČITELE
A TRENÉRY**

INZERUJTE V ČASOPISE



**POHYB
JE ŽIVOT**

časopis pro všechny příznivce
zdravého a aktivního způsobu života



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

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

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