



POHYB JE ŽIVOT

Časopis pro všechny příznivce aktivního způsobu života | 14. ročník | číslo 2 | červen 2010

Začínáme s Pilates

**Bollo-ball,
hra pro všechny**

**Hry s netradičními
pomůckami (2. část)**

**Příloha:
Fotografování a ČASPV**

ISSN 1212-0669

ČESKÁ ASOCIACE

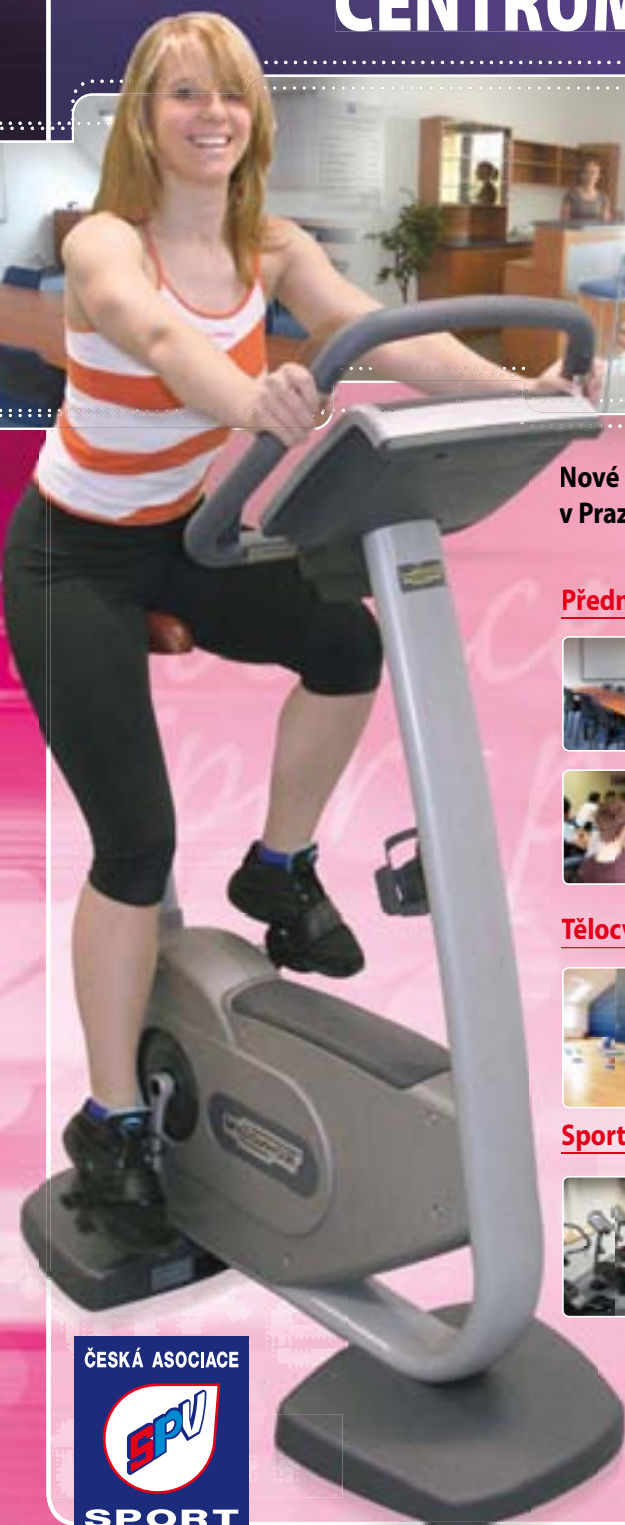


**SPORT
PRO VŠECHNY**

www.caspv.cz



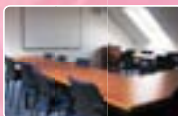
SPORTOVNÍ, ŠKOLICÍ A KLUBOVÉ CENTRUM ČASPV



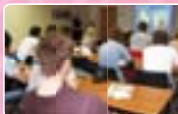
**Nové Sportovní, školicí a klubové centrum ČASPV
v Praze nabízí možnost krátkodobých pronájmů:**

Přednáškové a zasedací místnosti

KLIMATIZOVÁNO



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

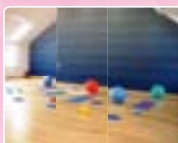


② Přednášková místnost pro 20 osob
(dataprojektor, DVD).

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

Valná hromada ČASPV	4
Předškoláci na Airtracku	6
Ostravský úspěch klubů ČASPV	
Open šampionát České republiky TeamGymů	7



Z krajů

Týnecké tandemy 2010	8
RC Kolín na startu nácviku	
na Světovou gymnastradu 2011	8
Brno vyškolovalo 18 nových cvičitelů PD+RD	9
Seminář Port de Bras v Kroměříži	9
Cvičíme s netradičním náčiním	10
Přehlídka pohybových skladeb v Tovačově	11



Výročí

Žitní jubileum H. Metelkové	11
Zamyšlení aneb 20 let od vzniku	
Pražského sdružení SPV	12



Z komisí

Setkávání generací	14
--------------------------	----



Zdravotní tělesná výchova

Kouzlo trampolín	15
------------------------	----



Sportujte a cvičte s námi

Začínáme s Pilates	16
„Bollo-ball“, hra pro všechny	20
Pohybovými hrami s netradičními	
pomůckami k integraci a podpoře	
zdraví dětí školního věku (II. část)	22



Rozhovory

Libuše Bauerová:	
Příspěvky se měly vybírat už dříve	24
Jan Jeřábek:	
Nezapomínejte sami na sebe	26
Jiří Hroza: Společnost, stejně jako sport,	
bez pravidel nemá smysl	29



Ze společnosti

Hana Procházková - Žena regionu	30
---------------------------------------	----



Vzdělávání

Podpora kvality ve vzdělávání	31
-------------------------------------	----



Názory

K podpoře sportu v ČR	33
-----------------------------	----



Vzpomínáme

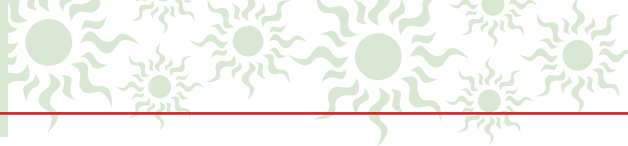
Jana Kutinová	33
---------------------	----



Metodická příloha

Fotografování a ČASPV





Valná hromada ČASPV

**24. dubna 2010
Praha**

Text: Mgr. Miroslav Zítka, Ing. Pavel Panenka, foto: Ing. Pavel Panenka

Na dvě stě delegátů, z toho téměř sto s hlasem rozhodujícím, se sešlo v sobotu 24. dubna 2010 v kongresovém sále Fakulty tělesné výchovy a sportu UK v Praze k letošní řádné valné hromadě ČASPV.

Důležité tiskoviny, výroční zprávu asociace za rok 2009, rozbor rozpočtů na léta 2009 a 2010 a také návrh usnesení, obdrželi účastníci VH ČASPV písemně předem. Delegáty a hosty přivítal a jednání zkušeně a s citem řídil člen předsednictva výkonného výboru ČASPV, Miroslav Vaněk.

Na pozvání předsedy ČASPV, doc. Jiřího Laurence, se celého jednání zúčastnil nově zvolený předseda ČSTV, Pavel Kořan, který ve svém projevu zdůraznil nutnost spolupráce všech subjektů sportovního prostředí.

V první části jednání, která se vázala ke zhodnocení roku 2009, vystoupili předseda ČASPV, doc. ing. Jiří Laurenc, CSc., který okomentoval výroční zprávu asociace za rok 2009, místopředseda ing. Karel Coufal, který hovořil k plnění plánu, místopředseda Jaroslav Sauer ke zhodnocení činnosti Metodické rady, a dále předseda Revizní komise ČASPV, Jaroslav Luňák, který zhodnotil činnost a výsledky práce RK při kontrolách na KASPV a sekretariátu ČASPV.

Po těchto "bilančních" zprávách nastala slavnostní chvíle - předávání nejvyššího vyznamenání ČASPV - "Zlaté medaile dr. Miroslava Tyrše"

oceněným cvičitelům. Průvodního slova se ujala tisková mluvčí naší organizace, mgr. Zdena Horčíková, která je obdařena smyslem nevšíravě, a přitom emotivně o každém z oceněných říci ve dvou minutách vše podstatné. Medaili z rukou předsedy a obou místopředsedů převzali (v několika málo případech v zastoupení):

Středočeská KASPV

Ing. Jaroslava Pechová • Pavel Bacík
• Mgr. Stanislav Hamr

Jihočeská KASPV

Eva Horská • Ludmila Koutenská • Ladislava Skalová
• Helena Součová • Jiří Tonzar

Plzeňská KASPV

Dagmar Bošková • Zdeňka Tvrzová

Karlovarská KASPV

Ludmila Nováková

Ústecká KASPV

Jaroslava Müllerová

Liberecká KASPV

MVDr. Hana Daničková • Zdeňka Wachová

Královéhradecká KASPV

Blažena Suntychová • Jarmila Kobrová
• Josef Kollátor • Vladimír Dobiáš

KASPV Vysočina

Marie Lamačová

Jihomoravská KASPV

Eva Kubíčková • František Španěl

Zlínská KASPV

Ing. Vít Baštán • Josef Pšenka

Moravskoslezská KASPV

Milada Kopcová • Alena Kupčíková • Danuše Sulawová • Vlastimil Adámek • Zdeněk Marek
• Zdeněk Všolek

Na řadu poté přišlo v historii teprve třetí udělování titulu „Čestný člen ČASPV“. Pro ten si na pódium přišla Eva Bémová, členka Pražského sdružení SPV. Dlouhotrvající potlesk všech přítomných vstojel a tóny Smetanovy Vltavy podtrhly krásu a dojemnost této chvíle.

Následovalo další poděkování a tentokrát se role moderátora ujal dr. Miloslav Tempír, který dále uvedené osoby přijímal před patnácti a více lety s bývalým se-



Z jednacího sálu



(vzdělávání, osvěta, propagace), realitou je také místy vážnoucí komunikace napříč asociací. Našel ovšem i řadu kladů zavedeného výběru členských příspěvků: posílení příjmové složky rozpočtu, zprůhlednění příspěvku členů na organizační články (pro rok 2010 systém 20-30-30-20 podle míry rozdělení příspěvků odesílaných do odborů, regionálních center, krajských asociací a centra ČASPV), zahájení procesu stabilizace (pročištění) členské základny, který povede k efektivnějšímu využívání získaných finančních prostředků, zvýšení dotace přepočítané na čle-

na, zavedení pořádku v evidenci členstva a konečně vyšší nároky na řídicí orgány na všech stupních plynoucí z principu „mají-li členové přispívat na servis, musí tomu odpovídat jeho úroveň“.

kretářem ČASPV, mgr. Rudolfem Šimkem, do pracovního poměru: vedoucí ekonomku Libuši Bauerovou, vedoucího OMM a ředitele ACI, PaedDr. Jana Jeřábka, a redaktora časopisu Pohyb je život, PhDr. Jiřího Hrozu. S výjimkou dr. Hrozy, který se omluvil, osobně převzali ocenění za dlouholetou práci pro asociaci a přání všeho dobrého v důchodu.

Po slavnostních okamžicích pokračovalo pracovní jednání. V pečlivě připraveném projevu objasnil ing. Coufal principy tvorby rozpočtu na rok 2010 a z něj vycházejícího „klíče“ pro rozdělování finančních prostředků. Připomněl základní principy (např.: nutnost dodržovat stanovené termíny, přidělení finančních prostředků ze státních grantů jen členům ČASPV - těm, kteří do 31. 3. 2010 zaplatili členský příspěvek), zdůraznil, jaká část z vybraných členských příspěvků putuje do KASPV, RCSPV a odborů, zmínil nutnost rezervy do dalších let atd.

Diskuse tentokrát nebyla tak bouřlivá, jako na loňské mimořádné valné hromadě, přesto zaznělo několik návrhů, kterými se vedení ČASPV bude muset podrobně zabývat (vypsání výběrového řízení na tvůrce nové evidence členské základny, otázka „váhy mandátů“ podle členské základny, systém posuzování aktivity apod.). Na otázky, které padly v diskusi, odpovídali členové pracovního předsednictva.

K výběru členských příspěvků se vyjádřil také předseda ČASPV, doc. Laurenc. Konstatoval úbytek členstva potvrzující fakt, že vztah značné části členů ke spolku byl postaven pouze na využívání materiálních výhod. Podle něho se projevila absence činností, které přispívají k vytváření sounáležitosti členů k ČASPV

na, zavedení pořádku v evidenci členstva a konečně vyšší nároky na řídicí orgány na všech stupních plynoucí z principu „mají-li členové přispívat na servis, musí tomu odpovídat jeho úroveň“.

Čas na přípravu návrhu usnesení vyplnil generální sekretář mgr. Miroslav Zítka, který přítomné seznámil s novými partnery ČASPV (agentura Leman, Husky apod.), tři vylosovaní delegáti pak získali volejbalové míče Molten od agentury Leman.

Je třeba poděkovat nejen všem delegátům, celému VV ČASPV za obsahovou přípravu, členům sekretariátu ČASPV a krajským sekretářkám a sekretářům za organizační zajištění valné hromady, ale také pracovníkům FTVS UK za výbornou spolupráci v době příprav a realizace akce.

Schválené usnesení VH ČASPV a základní přednesené referáty naleznete na www.caspv.cz v „Souborech ke stažení“ a po uplynutí doby pro tuto aktualitu také na místě, kde jsou uložena všechna usnesení VH ČASPV. ■

Nejdojemnější okamžik valné hromady - udělení čestného členství Evě Bémové





Předškoláci na Airtracku Netradiční sportování pro děti z mateřských škol

Text a foto: PaedDr. Zdeňka Slavíková

Nafukovací akrobatická dráha Airtrack většinou slouží gymnastickým oddílům k akrobatické přípravě a nácvičení složitějších akrobatických prvků. S jakým nadšením na ní ale umějí cvičit i předškoláci, o tom jsme se mohli přesvědčit během dubna v tělocvičně Střední pedagogické školy v Kroměříži.



Při škole funguje odbor ČASPV, který je velmi aktivní a využil možnosti zapůjčení akrobatické dráhy od ČASPV na jeden měsíc. Na dráze trénovaly všechny oddíly odboru, od tanečníků až po rekreační sporty. Protože škola úzce spolupracuje s mateřskými školami v rámci průběžné praxe studentů, nabídl odbor možnost netradičního sportování také těmto zařízením. Nabídky využilo několik mateřských škol, a tak se předškoláci proháněli po dráze jako zajáci, klokani, kobylky, medvědi a další zvířátka. Na řadu přišlo také přeskakování a podbíhání švihadla, kotouly přes gymbally, válení sudů a závody dvojic v lezení a plazení. Hodinku netradičního sportování doplnily další aktivity vhodné pro předškoláky – hry s padákem, prolézání strachových pytlů, chůdy, křečkově kolo, šlapák, medvědí válec a skákaací pytle.

Všichni se dobře bavili, děti si užívaly pohyb a studenti se procvičili v organizaci, dopomoci a záchraně. Věříme, že i tyto děti brzy najdou cestu do naší sportovní organizace.



Ostravský úspěch klubů ČASPV

Open šampionát České republiky TeamGymů

Text: Mgr. Dana Milatová

Od pátku 23. do neděle 25. dubna 2010 probíhala v Ostravě atraktivní adrenalinová přehlídka soutěží TeamGym senior a junior, kterou pořádala komise všeobecné gymnastiky České gymnastické federace, jejímž členem je i ČASPV.

Sobotní odpoledne v ostravské hale Sareza začínalo prvním závodem série International TeamGym Cup a zároveň šlo o závod pro juniorské týmy, které mohly vůbec poprvé v historii postoupit na mistrovství Evropy TeamGymů. Přihlásit se mohly týmy ze všech sportovních organizací přímo u ČGF. Tím pravděpodobně vznikl problém u týmu TJ Chropyně, která v této soutěži startovala za TeamGym junior Cup – předložila jmenový seznam závodnic, příslušnost ČASPV, ale v neděli stejné závodnice startovaly za jiný tým – Sokol Kroměříž, příslušnost ČOS, podle rozpisu závodu byl počet jejich hostujících závodnic vyšší než polovina, chybělo i povolení o hostování. Sokol Kroměříž se tedy nedělního závodu zúčastnil, ale mimo soutěž.

V soutěži junior Cup s přehledem zvítězil a postupové místo si zajistil nováček TeamGymových soutěží, TJ Bohemians Praha. Kvalitním výkonem si dívky z TJ Chropyně vybojovaly stříbrné medaile.

Napínavým dramatem až do poslední disciplíny byl závod TeamGym senior, kategorie ženy. Zranění, chyby závodnic, špatné techniky, to vše bylo k vidění. V této kategorii ČASPV reprezentovaly týmy Moravské Slávie Brno, Gym klubu Reda a TJ Bopo Třebíč. Po dvou disciplínách vedl závod Gym club Reda, zranění jeho dvou závodnic se ale projevilo mj. v provedení pohybové skladby a v soutěži nakonec překvapivě zvítězila Moravská Slávia Brno, za ní mladé závodnice TJ Bopo Třebíč a již nepostupové místo na ME TeamGym 2010 získal tým GC Reda. Týmy zastupující ČGF a ČOS si svými výkony postup na ME v této nejlépe obsazené kategorii nezajistily. Kategorie TeamGym Mix a muži nebyla kluby ČASPV zastoupena, vynikající podívaná byla na muže Trivim Moskva, kteří předvedli bezchybné a nejlepší výkony celého šampionátu.

V neděli byly na programu závody Junior I., II. a III. Do této soutěže může každá sportovní organizace, která je členem komise VG ČGF, nominovat tři týmy v každé kategorii.

Nejmladší kategorie do 11 let předvedla velmi vyrovnané výkony, z týmů ČASPV získalo „bramborovou medaili“ Loko Trutnov, 6. místo Bopo Třebíč a 7. místo TJ Svitavy.

Kategorie Junior II. byla nejméně obsazena a zaslouženě zvítězila TJ Bopo Třebíč, jež předvedla vysokou obtížnost na nárad, a tím si zajistila vítězství nad Moravskou Slávií Brno.

Již téměř ve večerních hodinách odstartoval závod pro Junior III. Vynikající výkony předvedly mladé závodnice z Frýdku-Místku (škoda, že se nezúčastnily Junior Cupu - byly by horkými favoritkami na postup), druhé místo patří zaslouženě závodnicím TJ Sokol Řepy.

Celkem se soutěží zúčastnilo 37 týmů a téměř 400 závodníků. Oba soutěžní dny TeamGymů mohli fanoušci sledovat on-line na internetu. Sobotní soutěž TeamGym senior natáčela Česká televize, čtyřicetiminutový záznam byl na ČT4 sport uveden dvakrát v odpoledních hodinách.

Velkou zásluhu na úspěšném průběhu celého dvou denního maratonu mají rozhodčí, kteří byli již od pátku na závodisti a po celou sobotu a neděli bez přestávky hodnotili výkony jednotlivých týmů. Také organizátoři připravili vše podle pravidel a i jim patří poděkování.

Stupně vítězů

TeamGym senior, ženy: 1. KSG Moravská Slávia Brno (ČASPV), 2. TJ BOPO Třebíč (ČASPV), 3. Gym club REDA (ČASPV)...; **mix:** 1. GK Vítkovice (ČGF), 2. VSK UK FTVS Praha (ČGF), 3. T.J. Sokol Příbram (ČOS)...; **muži:** 1. Gymnastik club TRIVIM Moscow (RUS), 2. SK UP Olomouc (ČOS).

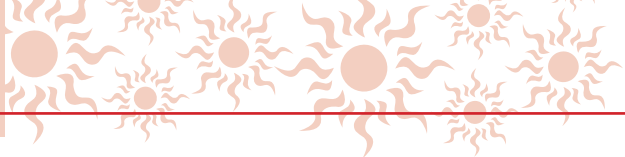
TeamGym junior Cup - ženy: 1. TJ Bohemians Praha (ČGF), 2. TJ Chropyně, 3. T.J. Sokol Příbram (ČOS)...

Junior I.: 1. T.J. Sokol Příbram (ČOS), 2. TJ Bohemians Praha (ČGF), 3. T.J. Sokol Babice (ČOS)...

Junior II.: 1. TJ Bopo Třebíč, 2. KSG Moravská Slávia Brno (ČASPV), 3. T.J. Sokol Příbram (ČOS)...

Junior III.: 1. TV VP Frýdek-Místek (ČASPV), 2. TJ Sokol Řepy (ČASPV), 3. VSK UK FTVS Praha (ČGF)...

Kompletní výsledky na <http://gymnastika.cstv.cz>



STŘEDOČESKÝ KRAJ

Text: Věra Benešová, RC SPV Benešov

Týnecké tandemy 2010

V sobotu 13. února uspořádal odbor ASPV při TJ Jawa-Metaz Týnec n/S. ve spolupráci s Regionálním centrem SPV Benešov soutěž ve sportovní

gymnastice „Týnecké tandemy“.

Soutěže se zúčastnilo 74 dvojic v jedenácti kategoriích, od předškoláků až po dospělé. Do Týnce přijeli závodníci z Všetat, Prahy (dva oddíly), Špindlerova Mlýna, Bělě a Dobříše. Okres Benešov reprezentovaly závodnice z Neveklova, Netvořic, DDM Benešov a samozřejmě z pořádajícího oddílu.

Regionální centrum SPV děkuje pořádajícímu odboru za vzornou přípravu a klidný průběh závodů.

Vítězové jednotlivých kategorií

Kategorie	dvojice	oddíl
Mimina	E. Procházková - M. Coufalová	Všetatky
Mladší žákyně I	K. Fišerová - Š. Korbelová	Všetatky
Mladší žákyně II	V. Hospodková - B. Fišerová	Všetatky
Starší žákyně III	H. Marková - K. Bejdáková	DDM Benešov
Starší žákyně IV	N. Mirschitzková - A. Zbíralová	Dobříš
Dorostenky	Jar. Honzíkova - I. Hrádková	DDM Benešov
Mladší žáci	Jar. Caparta - A. Capratová	Všetatky
Starší žáci	T. Staruch - M. Antošová	Špindlerův Mlýn
Zlaté tandemy	M. Rubínová - D. Korbelová	Všetatky
Démantové tandemy	M. Očadílková - I. Hrádková	Praha - Prosek



STŘEDOČESKÝ KRAJ

Text a foto: Rudolf Řehůřek, RC SPV Kolín, odbor Tři Dvory

RC Kolín na startu nácviku na Světovou gymnastradu 2011

Po Novoročním turnaji čtyřher a Velikonočním turnaji dvouher ve stolním tenisu za účasti dvaceti mužů se ve třídvorské tělocvičně (vedle pravidelných cvičebních hodin patnácti párů ro-

dičů s dětmi, aerobiku mladších žen a zdravotní tělesné výchovy žen starších) schází každý pátek i dvanáct žen a pět mužů z našeho regionu k nácviku skladby "Prázdniny". Ta je určena pro Světovou gymnastradu (WG) 2011. Děje se tak pod odborným dozorem nestárnoucí cvičitelky Evy Kubénové.

Mezi nacvičujícími nechybí již tradiční účastník pěti předešlých světových gymnastrad, od 2. dubna pětadesátník, Vladimír Břečka. Hodně zdraví a sportovních úspěchů přeje jménem celé členské základny výbor RC SPV Kolín.





JIHOMORAVSKÝ KRAJ

Text a foto: PaedDr. Hana Kabrnová,
sekretářka Jihomoravské KASPV

Brno vyškolilo 18 nových cvičitelů PD+RD

Jihomoravská KASPV uspořádala v průběhu února až dubna Školení cvičitelů III. třídy předškolních dětí a rodičů a dětí. Kromě osvědčených brněnských lektorů vypomohly i lektorky ze Zlínského kraje a 18 účastníků tak získalo velkou nabídku námětů a činností pro předškolní děti. Základní škola Antonínská v Brně nabídla téměř domácí prostředí díky pohodovému přístupu pana školníka s manželkou a dokonale vybavená tělocvična zase ráj pro aktivity předškoláků. Tolik laviček, žebřin, žebříků a dalšího nářadí se vidí v málokteré tělocvičně. Mezi nově vyškolenými cvičiteli se objevili i dva muži a příjemným zjištěním bylo také to, že o cvičení s nejmladší generací má zájem stále mladší věková kategorie – studenti, maminky nastávající i ty na mateřské



dovolené. Lektorům udělali účastníci velkou radost při zkouškách – všichni velmi dobře uspěli v teoretické i praktické části. Při praktických výstupech se zpívalo, cvičilo s doprovodem říkanek, objevily se loutky i pohádkové postavičky. Cvičenci hledali ukrytý poklad a plnili cestou náročné úkoly na různém nářadí. Je vidět, že všichni dobře pochopili, jak vést hodiny předškoláků, a dnes již jistě aplikují získané znalosti a dovednosti ve svých odborech.



ZLÍNSKÝ KRAJ

Text a foto: PaedDr. Zdeňka Slavíková

Seminář Port de Bras

Další ze seminářů Body and Mind, které Zlínská KASPV připravuje pravidelně pro své cvičitele, se uskutečnil v neděli 14. února 2010 v Kroměříži.

Komise HPF+TVV představila další novinku – cvičební program Port de Bras, který je specifickým propojením streinku, tance a posturálních technik.



Lektorka mgr. Martina Václavová z TJ Jiskra Otrokovice přesvědčila všech devatenáct žen, že cvičení může být nejen zdravé, ale i ladné a krásně ženské. Plynulé sekvence pohybů protahují zkrácené svaly, uvolňují a mobilizují páteř a kloubní spojení, zlepšují koordinaci, zdokonalují pohybové stereotypy a celkově zlepšují držení těla. Cvičení je náročné na koordinaci pohybů celého těla a pohybovou paměť, a tak šest hodin výuky dalo všem pořádně zabrat. Další ze série seminářů Body and Mind se uskuteční v neděli 7. listopadu. Seminář Pilates 2 s lektorkou mgr. Radkou Hlouškovou naváže po roce na první díl, zopakuje vše podstatné a přidá další pokračování. Bude určen těm, kdo absolvovali 1. díl, ale i všem novým cvičencům.





Text a foto: PaedDr. Zdeňka Slavíková

Cvičíme s netradičním náčiním

Seminář Zlínské KASPV v Kroměříži

Další ze seminářů, které pro své cvičitele pravidelně připravuje Zlínská KASPV, se uskutečnil v neděli 18. dubna v budově Střední pedagogické školy v Kroměříži. Na dvacet účastníků čekalo osm různých, vždy 45 minut dlouhých pohybových aktivit s několika lektory, takže na své si přišel cvičitel jakékoliv specializace.



Seminář zahájila mgr. Martina Vaclová z TJ Jiskra Otrokovice, která zábavnou formou představila skákání přes triková švihadla – ropeskipping.

Její druhá hodina patřila novince pro většinu z nás – posilování s malými ručními 2 kg těžkými medicinbaly. Toto cvičení, byť fyzicky náročné, nás okouzlo natolik, že všichni uvažujeme o koupi této posilovací pomůcky.

Fyzioterapeutka mgr. Romana Císařová, cvičitelka ASPV SPgŠ Kroměříž, představila cvičební náčiní – balanční úseč. Na závěr hodiny jí bylo jako překvapení předáno ocenění KASPV za dlouholetou nezištnou práci pro ČASPV. Následující dvě hodiny patřily další kroměřížské cvičitelce, PaedDr. Zdeňce Slavíkové. První z nich byla věnována využití therabandů při posilovacím a protahovacím cvičení. Druhá měla zcela odlišný charakter. Potěšila zejména cvičitel-



ky předškoláků a rodičů + dětí. Cvičitelky si mohly prohlédnout a vyzkoušet různá tradiční i netradiční náčiní pro tuto věkovou skupinu – medvědí válec, šlapák, chůdy, dřevěné lyže a dvojlyže, masážní žebříček, různé velikosti padáků, „křečkově kolo“, skákací pytle, kladinku Airex, taktik kotouče, průhledný i neprůhledný strachový pytel a další drobné masážní a balanční pomůcky.

Následovala příjemná změna – hodina pod vedením cvičitele – muže z Kroměříže, mgr. Tomáše Studence. Nesmírně zajímavá hodina, kruhový trénink s motivy zvířátek, byla doplněna netradičním kruhovým tréninkem s mnoha neobvyklými činnostmi. Závěr semináře patřil dvěma atraktivním aktivitám. Ženám byla nabídnuta ke zdolání horolezecká stěna a 15 m dlouhá akrobatická dráha „Airtrack“, kterou má odbor ASPV SPgŠ Kroměříž zapůjčenou od ČASPV na celý duben.

Cvičitelky odjížděly ze semináře sice hodně unavené, ale zato nabitě novými podněty do dalšího cvičení.





OLMOUCKÝ KRAJ

Text a foto: Věra Chromková

Přehlídka pohybových skladeb v Tovačově

V sobotu 17. dubna 2010 se ve sportovní hale v Tovačově uskutečnila krajská přehlídka pohybových skladeb Olomoucké KASPV. Představilo se 170 cvičících v 17 skladbách, a to v různých kategoriích od rodičů a dětí přes předškoláky, žactvo a dorost až po ženy.

Jen pro představu - vy, co jste měli možnost vidět republikovou přehlídku v loňském roce, si jistě vzpomenete na nezapomenutelné vystoupení tatínků a jejich dcer. Letos svoji novou skladbu ještě vylepšili, když zapojili i maminky. Každá skladba přehlídky měla svůj náboj a cvičenci ze sebe vydali



jen to nejlepší. Za to si každý cvičenec domů odvezl malý dárek.

Je obrovská škoda, že se letos v republikové přehlídce nemůžeme pochlubit skvělými autory a cvičenci! Vždyť Ioni si Olomoucký kraj odvezl dvě ocenění ze tří.



VÝROČÍ

Životní jubileum H. Metelkové

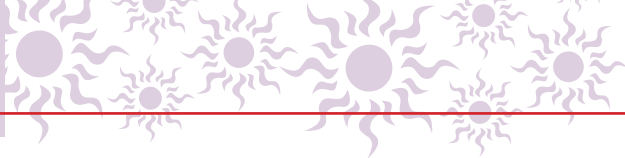
Text a foto: Věra Chromková

Ve středu 21. dubna 2010 oslavila významné životní jubileum - 70 let - naše kamarádka a dlouholetá cvičitelka, paní Hanka Metelková. Hanka vede pravidelné hodiny jógy a aktivně pracuje v regionálním centru Olomouc, ale i na krajské úrovni, a to v metodické radě a revizní komisi Olomoucké KASPV.

Hani, přejeme Ti hodně sil a elánu nejen ve cvičitelské praxi, ale i při mnoha dalších aktivitách, a děkujeme. ■



Hana Metelková



ZAMYŠLENÍ, aneb 20 let od vzniku Pražského sdružení SPV

Text: Mgr. Jitka Rosenbaumová, sekretářka PSSPV

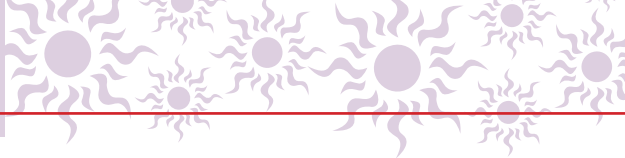
Starší ročníky cvičenců a hlavně cvičitelů si jistě vzpomenou, že rok 1990 měl být původně rokem spartakiádním. Sametová revoluce 1989 však, jak je známo, spartakiády odmítla. Žádné vysvětlování, dokladování historickými souvislostmi, národním dědictvím a podobnými argumenty, prostě nepomohlo.

A možná to v tehdejší atmosféře ani jinak být nemohlo, historie si zkrátka vybrala svou daň. Ale protože zůstalo v Praze i v celé republice hodně těch, kteří se nechtěli svých hromadných skladeb a vystoupení vzdát, podařilo se realizovat Tělovýchovné slavnosti na stadionu E. Rošického. Jenomže celou akci musel někdo tzv. zastřešit. A Československý svaz tělesné výchovy, jehož součástí byl Svaz ZRTV, se bohužel ke spartakiádě také postavil odmítavě. Představitelé sportovních svazů byli totiž přesvědčeni, že jim spartakiáda ubírá finanční prostředky, což dávali občas najevo i v předchozích letech. Byli přesvědčeni, že „hop na značku“, jak říkali, je přežitek dob dávno minulých a že přežívá jen jako politicky podporovaná akce. Teprve za delší dobu pochopili, a někteří nepochopili nikdy, že finanční prostředky uvolňované státem při spartakiádách jako mimořádné nebyly zdaleka jen pro „hop na značku“. Sloužily k zatravnění fotbalových stadionů, k opravám tělocvičen, k nákupu ozvučení a později i kompletní videotechniky, dokonce k výstavbě nových hal, které sice sloužily jako skladové prostory např. pro spartakiádní lehátka, ale po spartakiádě se jako zázrakem v rekordním čase přeměnily na tenisové či basketbalové haly. Sloužily k nákupu gymnastického nářadí a náčiní a průběžně se tak dovybavovala všechna tělovýchovná zařízení v tělovýchovných jednotách i ve školách. Dokonce tvorba spartakiádních skladeb byla na základě výběrového řízení a zadání ovlivňována tak, aby se chybějící nářadí či náčiní v tělocvičnách za spartakiádní peníze doplnilo. Jednou z nejvýraznějších položek spartakiádního rozpočtu byly také medaile a poháry pro sportovní soutěže, které byly vždy součástí spartakiád. A to jsem jmenovala jen ty nejvýraznější položky. Samozřejmě, že mnoho peněz



stály vždy úprava a opravy velkého strahovského stadionu, ale protože to byla jediná údržba, která alespoň jednou za pět let byla stadionu dopřána, určitě to nebyly vyhozené peníze. Vlastní režie a náklady na provedení hromadných vystoupení nebyly nikdy tou nejvýznamnější položkou. Jenomže když nebyla spartakiáda, nebyly ani mimořádné státní peníze a některé sportovní svazy se nestačily divit, kamže se poděly všechny ty prostředky, které se přece při nekonání spartakiády musely ušetřit.

Ale zpět do roku 1990, kdy bylo ve vedení tehdejšího Svazu základní a rekreační tělesné výchovy rozhodnuto, že hromadná vystoupení budou. Sice v menším vydání, než bylo původně plánováno, a také některé připravované skladby (např. armáda) odpadly, ale přesto šlo podle dnešních měřítek o velkolepý podnik. Svaz ZRTV si však musel pomoci sám. A tak se stalo, že se Pražský svaz ZRTV osamostatnil. 21. 6. 1990 byla provedena registrace jeho prvních stanov a Tělovýchovné slavnosti se konaly pod hlavičkou Pražského svazu ZRTV. Jeden den patřil Praze a druhý den vystoupily cvičební celky zúčastněných skladeb z celé republiky. Bylo to krásné a plné emocí. Na jedné straně nadšení,



na druhé straně smutek. Politická atmosféra byla nastavena tak, jako by se měli všichni strahovští aktéři za něco stydět. Ale za co a proč? Cožpak je špatné, že pokračují v tom, co začali u nás sokolové a v čem budou chtít určitě pokračovat? Tradice hromadných vystoupení nejsou přece jen součástí a výspou totality. Naopak, právě sokolské slety byly vždy tou národní slavností, která odrážela aktuální politickou atmosféru. Při podnicích takových rozměrů to asi ani jinak nejde. Stačilo říct, že ze spartakiády bude zase konečně svobodný slet a mohl to být ten nejkrásnější a nejmasovější slet, jaký si lze představit. Bohužel, všechno bylo jinak. Obnovený Sokol se postavil proti spartakiádám i proti jejich aktérům. S kým si představovali tehdejší představitelé Sokola, že budou své další slety pořádat, a kdo že na nich bude cvičit, mi není dodnes jasné. Čekali invazi „čistých, morálně nezkažených Sokolů“ z vesmíru, nebo odkud?

Místo aby podchytili euforii a nadšení ze všech těch změn ve svůj prospěch, postavili se proti všem a neuvědomili si, že si řezou větve sami pod sebou. Způsobili tak, že se Sokol obnovoval spíše na základě znovuzískání původního sokolského majetku, než na základě nadšení pro sokolské ideály. Škoda.

A protože to vše se odehrálo právě před dvaceti lety, slavíme letos výročí založení dnešního Pražského sdružení Sport pro všechny a jsme vlastně o rok starší, než naše mateřská organizace ČASPV. Změnou stanov v r. 1992 pak následně přijal PS ZRTV změnu názvu na Pražské sdružení SPV a přihlásil se k Asociaci rekreační tělesné výchovy a sportu Sport pro všechny a stal se jejím kolektivním členem. Současně nadále zůstal kolektivním členem (a je tomu tak dodnes) Pražské tělovýchovné unie, což je krajská organizace nového ČSTV.

Pražské sdružení navázalo na tradice svazu ZRTV a jsme rádi, že se podařilo na území Prahy zachovat spolupráci všech cvičitelských sborů, bez ohledu na příslušnost do tělovýchovných zařízení ČSTV nebo k ČOS. Dodnes tyto společné cvičitelské sbory fungují.

Trápí nás však zase jiné problémy. Stejně jako v ostatních krajích, řešíme i v Praze úbytek odborů SPV a dosud registrovaných členů. V souvislosti se zavedením povinných odvodů členských příspěvků nám jich odpadlo opravdu mnoho. Horší však je, že velká část by zřejmě dříve či později odpadla stejně a výběr příspěvků se stal jen jakýmsi spouštěcím mechanismem. Důvody jsou různé a v tomto zamyšlení se tím nechci zabývat. Spíše jsem si uvědomila, že je to již oprav-

du dvacet let. A že zatímco události roku 1968 mi (ale i dalším vrstevníkům) v roce 1989 připadaly jako dávná historie, stejný časový úsek do dnešního dne vnímám, jako by to bylo včera. Jenže těm dnešním dvacetiletým to připadá zřejmě jako dávná minulost. A říkám si, že jsme v těch posledních 20 letech asi něco trestuhodně zanedbali a teď se to obrací proti nám. Kolik času jsme např. věnovali tomu, abychom našim novým, mladým cvičitelům a cvičencům vysvětlili a třeba i ukázali, co to byly opravdu spartakiády? V čem byly skvělé a v čem byly problémy a jak se stalo, že i když měly pro naše národy a kulturu takový přínos, jak říkáme, byly v nové politické situaci zavrženy. Nebo v nás stále, celých dvacet let, zůstává ten pocit, který se nám tehdejší, ale i následná politická propaganda snažily vnutit, že se vlastně za ně máme stydět? Proč? Vždyť socialistická hesla visela na všech stadionech, nejen na tom tehdy spartakiádním. A ve prospěch socialismu byl využíván a zneužíván veškerý sport a reprezentace, nejen spartakiády. Do dětí se cpala anabolika pro větší slávu socialismu a dnes jsou včetně trenérů prezentováni jako oběti doby, pokud se o tom vůbec mluví. Ale statisíce cvičenců a cvičitelů spartakiádních skladeb se mají stydět? Ne, to odmítám. A myslím, že nastala doba, abychom to řekli hodně nahlas.

Právě tak hlasitě, nebo ještě hlasitěji, bychom měli připomínat tu skutečnost, že dobrovolné tělovýchovné organizace mají v našem státě stopadesátiletou tradici a že si funkcionářů a cvičitelů, kteří v nich působili a předávali své znalosti, zkušenosti a zodpovědnost dalším generacím, vždycky společnost vážila. Dokonce i ta totalitní. Jenom ta naše „raně kapitalistická“ si s tím vším nějak neví rady. Vidím kolem sebe spoustu problémů a nejsem dr. Tyrš, aby mě napadaly nějaké geniální myšlenky, jak je řešit, ale myslím si, že je nejvyšší čas, aby se nějaký nový Tyrš opět objevil, jinak nám ze vší té tradice, organizačních a odborných znalostí a metodických zkušeností, které svého času neměly ve světě obdoby, zůstanou za dalších dvacet let jen mlhavé vzpomínky.

Věřím však, že je Sport pro všechny v tomto státě natolik silné a hlavně potřebné hnutí, že si své místo na slunci dokáže vybojovat i bez případného „nového Tyrše“.

Přeji proto našemu pražskému sdružení do příštích let hodně členů v odborech SPV, hodně nových cvičitelů, autorů pohybových skladeb, rozhodčích, funkcionářů a příznivců a hodně společenského uznání. ■



Setkávání generací

Text: doc. Jiřina Adamířová, redakce a foto: Mgr. Jana Zachariášová

Název tohoto článku je charakteristikou loňského a letošního roku, kdy vrcholí spolupráce tří generací. Letos je dvacetileté výročí založení psychomotoriky v ČR – ČASPV a úspěšné práce v této oblasti. Nasvědčují tomu četné semináře i na mezinárodní úrovni, vyškolení cvičitelé, vypracování učebních textů, pravidelné publikování článků v časopise „Pohyb je život“.

Doc. Hanka Dvořáková, jako předsedkyně komise, zastupuje střední generaci a završuje osm let ve své funkci. Přijala ji obětavě v době svého pracovního zatížení na pedagogické fakultě i náročných povinností v rodině. Úspěšně nás reprezentovala v předsednictvu Evropského fóra psychomotoriky (EFP), v jeho komisích i na kongresech. Přijetím funkce pomohla komisi v době odstoupení velmi aktivní a úspěšné doc. Jitky Kopřivové.

Představují nejstarší generaci, pokračují v komisi jako čestná členka. Letos dosahují více než dvaceti let činnosti dobrovolné práce pro ČASPV v psychomotorice.

Zbývá nejmladší generace, nejpočetnější: mgr. Jana Macečková, mgr. Veronika Weidnerová, mgr. Bára Jalovecká, mgr. Jarda Vrbas. Jsou nadějí pro budoucnost komise i psychomotoriky. Projevují se velmi slibně. Čtenáři našeho časopisu znají zejména jejich praktické příklady, kterými usnadňují vedení hodin (lekci) cvičitelům a pomáhají jim tím zároveň v tvorbě nových cvičení a her. Účastníci seminářů a školení PSM znají naše "mladé" jako schopné lektoři. Ti přitom pracují, studují a mají malé děti.

Nesmím zapomenout na první metodičku komise, mgr. Magdu Kloudovou, která od samých začátků PSM v naší organizaci mnoho znamenala pro její rozvoj. Současná metodička, mgr. Jana Zachariášová, je tak trochu "mezigenerační". Pedagogické vzdělání jí umožnilo rychle se s komisí i PSM sžít. Všichni členové komise oceňují její bezvadnou přípravu všech schůzí, seminářů, školení atd. Pro její spolehlivost se na všechny akce těšíme.

Poděkování patří nejen jí, ale celému vedení ČASPV, které se ujalo psychomotoriky před dvaceti lety na základě mých zahraničních zkušeností. Bylo to v době, kdy jinde nenalézala pochopení. PSM se stala součástí komise zdravotní tělesné výchovy a před



dvěma lety samostatnou komisí. Vedení ČASPV dále pokračuje v podpoře např. vydáním prvních učebních textů, které právě vycházejí. Budou sloužit nejen účastníkům školení, cvičitelům naší organizace, Sokola atd., ale i ve školství.

V tomto roce tedy vrcholí "setkávání tří generací", jak jsem se zmínila v úvodu. Pro mě osobně znamená přiblížení devadesátin. Ještě mám plno plánů; nevím, zda je budu moci splnit. Zatím se raduji, že v komisi pracuje již mladá generace a že principy, cvičení a hry psychomotoriky se uplatňují v terapii, psychologii, psychiatrii a tělesné výchově všech věkových skupin, jedinců zdravých i zdravotně oslabených. Mám dobrý pocit, že se podle představ EFP i mých psychomotorika u nás rozšířila do všech oblastí lidského života. Proto jsem napsala, na přání komise, tento článek.

Na závěr přeji psychomotorice a všem, kteří ji používají ve své práci, hodně úspěchů, uspokojení z dobrých výsledků a hodně radosti z pomoci těm, kteří ji potřebují. Ostatním čtenářům přeji, aby našli správnou cestu k psychomotorice, k jejímu pochopení a využití. ■



Kouzlo trampolíny

Text: MUDr. Pavel Šácha

"Cvičení na malé trampolíně je nejlepší cestou k oběhu lymfatické tekutiny," praví autor doktor Samuel West. A dále říká: "Jestliže lymfatický systém správně cirkuluje, není prakticky možné onemocnět."



Jak může cvičení na minitrampolíně zlepšit lymfatický systém? Lymfatický nebo imunitní systém cirkuluje lymfatickou tekutinou skrze mnoho arterií a žil a v nich se nacházejí chlopně, které vykonávají funkci jednosměrného ventilu. Cvičení na minitrampolíně mění tlak v tomto systému, otevírá a uzavírá chlopně. Ve skutečnosti skákání na trampolíně zvyšuje tlak, který ty chlopně uzavírá, při výskoku tlak klesá a chlopně se otevírají. To pak dovoluje lymfě volně proudit. Aktivita výskoku a doskoku funguje také jako pumpa lymfatické tekutiny.

Skákání na minitrampolíně je nejlepší aktivitou na světě, která zlepšuje lymfatický systém. Je doporučováno pacientům s rakovinou, po chemoterapii či s lymfatickým otokem. Skákání na minitrampolíně pomáhá odstraňovat z těla jedy a toxiny. Asistuje při procesu zvýšené lymfatické drenáže. Cvičení na minitrampolíně posiluje srdce a pomáhá předcházet nemocem srdce. A dále nohy, protože se zde posiluje "pumpa" srdečněcévního systému. Zdatné nohy hodně pomohou srdci.

Cvičení na minitrampolíně posiluje každý sval, orgán, tkáň a buňku v těle. Současně každá buňka v těle se procvičuje od vršku hlavy až po palce u nohou. Každá buňka. Většina jiných cvičebních programů je zaměřena pouze na určité skupiny svalů. Cvičení na minitrampolíně posiluje celé tělo uvnitř i vně, všechny buňky v játrech, ledvinách, v močovém měchýři, srdci, plicích. Kůže bude hladká, pevná a bude vypadat mladě. Jestliže si odskáčete na minitrampolíně, uvidíte, že se vytratí vrásky a pleť bude mít přirozenou svěžest.

Jak cvičení na minitrampolíně posiluje buňky? Na každém vrcholu výskoku je každá buňka těla stlačena do krátkodobého stavu beztlíže. A prakticky je zatěžována 2 až 4x větší gravitační silou. Můžete si tento efekt ukázat, když se postavíte na koupelnovou váhu. Když budete lehce poskakovat na vahách, budete pozorovat větší zatížení váhy, než kdybyste jenom stáli. Tato síla posiluje buňky.

Cvičení na minitrampolíně bude dokonce posilovat kosti. Když byli kosmonauti vystaveni stavu beztlíže, bylo pozorováno, že ztratili svalovou sílu a kostní pev-

nost. Bez plné gravitace svaly a kosti chřadnou. Rychle se unaví a ztrácejí pevnost. Naopak pevnost kostí a svalová síla zřetelně vzroste, když se vše vrátí do normální gravitace. Tělo reaguje na zrychlování a zpomalování při cvičení na minitrampolíně jako na změny gravitace, svaly a kosti získají pevnost. Je to zvláště doporučováno u osteoporózy. Sedavý způsob našeho života má stejný efekt jako stav beztlíže.

Na trampolíně skákejte asi 90-120x za minutu nebo i více (90 skoků x 60 minut = 5 400), to je přes 5 000 odrazů, skoků, stresů, impulsů, svalových kontrakcí nebo odporů za hodinu. Naše tělo dostává přes 5 000 impulsů, stresů nebo svalových kontrakcí za hodinu. Pokaždé, když se postavíte na trampolínu, vaše tělo a buňky budou mít pocit, že musí kolabovat. Aby pod tíhou skákání nekolabovaly, musí se bránit. Tato obrana se musí vybudovat.

Pamatujte si toto: Každý jednotlivec, každá buňka uvnitř těla je tímto procesem současně posilována. Posilujeme vnitřní tělo jako kompletní jednotku, nikoli jen určenou část svalů a současně pracuje náš lymfatický systém a vyplavuje z těla toxiny, cvičení nám tak dává dvojí užitek.

Budeme si dávat pozor u takových nemocí jako je onemocnění srdce, kloubů, kostí, žil, odchlípení sítnice či jiné závažné chronické onemocnění. Nikdy nebudeme skákat na trampolíně v akutní nemoci. Pokud budeme cvičit pravidelně, dostaví se pravděpodobně proces očišťování, který se může projevit jako bolest hlavy, výtok, vyrážka, průjem či vodnatá sekrece z nosu. K minimalizaci těchto průvodních účinků zvýšte svůj denní příjem tekutin (zejména čisté vody bez bublin - kdyby byla po ruce pí-voda, tím lépe).

Nikdy nebudeme cvičit v klouzavé obuvi, ponožkách či punčochách. Vhodné je cvičit naboso. Na trampolíně můžeme běhat, skákat snožmo, ze strany na stranu, zdvihat kolena střídavě do výšky, twistovat. Začínat a končit cvičení je doporučováno v rytmu chůze. Alespoň pět minut, abychom se na začátku rozešli a na konci zklidnili. ■



Začínáme s Pilates

Text a foto: Radomíra Hloušková, lektorka powerjógy a Pilates

Jak vznikl Pilates?

Pilates je metoda cvičení, která vznikla před více než 100 lety.

Jejím tvůrcem byl Joseph Hubertus Pilates, Němec, který se narodil v r. 1880. Jako dítě byl velmi nemocný, trpěl řadou onemocnění, typických pro tu dobu (astma, krivice, revmatická horečka...). Se svým tělesným stavem byl nespokojený, a protože byl velmi houževnatý, neustále zlepšoval svou fyzickou i psychickou kondici cvičením. Posiloval, cvičil gymnastiku, boxoval, lyžoval a později se věnoval i východním stylům cvičení (jóga, bojová umění). Všechny styly cvičení studoval do detailů a výsledky na sebe nenechaly dlouho čekat.

Vytvořil svůj osobitý styl cvičení, který nazval Contrology. Před 1. světovou válkou trénoval v Anglii detektivy Scotland Yardu v sebeobraně. V době války při své internaci na ostrově Man cvičil se svými kolegy a později i s vojáky po zraněních. Využíval k tomu různé pomůcky, které byly nejdostupnější - rámy postelí, tyče, pružiny, lana, židle apod. Kondice vojáků se jeho cvičením viditelně zlepšovala a po zraněních se zotavovali mnohem rychleji. Jeho metoda byla velmi účinná.

Ve 20. letech, kdy se v Německu začala měnit politická situace, se Pilates rozhodl opustit zemi. Doprovázel boxera Maxe Schmellinga do USA a na lodi se seznámil se zdravotní sestrou Clarou, svou budoucí ženou. V USA pak Schmellinga dále trénoval a přivedl ho až k titulu mistra světa v těžké váze. Boxer pak z vděčnosti pomohl Pilatesovi a jeho ženě založit v New Yorku první pohybové studio. Popularita jeho metody v 30. a 40. letech 20. století rostla a začali si jí všímat i lidé z tzv. vyšší společnosti, herecké hvězdy a tanečníci - např. Vivien Leigh, Katherine Hepburn, George Balanchin, Martha Graham a další. Tehdy Pilates vychovával i první generaci svých pokračovatelů - Carola Trier, Romana Krzyzanowska, Kathy Grant, Lolita, Bob Seed. Byl mezi nimi i Ron Fletcher (stále žijící), kterého Pilates vychovával jako svého syna; neměl totiž vlastní děti. Ron Fletcher přidal ke klasickým cvikům Contrology cvičení vstoje s tzv. ručníkem - towelworkes.

Po 2. světové válce Pilates založil několik dalších studií. Přesto, zejména v 50. letech, nebyla odborná,

zejména lékařská společnost jeho metodě příliš nakloněná. Pilates ale spolupracoval s lékaři na orthopedii, kteří metodu uznávali a posílali k němu své pacienty. V 50. a 60. letech se jeho metoda rozšířila i do vzdělávacího systému na univerzitě a na uměleckých školách. V roce 1968 se Pilates při požáru svého studia v New Yorku přiotrávil kouřem a za několik měsíců nato zemřel. Ale jeho metoda žije dodnes.

Metoda Contrology

Pilates (Contrology) je efektivní systém cvičení, která se provádějí v souladu s vědomým dýcháním a vysokou koncentrací mysli. Koncentrace je tak nezbytná pro kontrolu a koordinaci pohybů a základním předpokladem kvality cvičení. Cviky probíhají v plynulém a pomalejším tempu. Při cvičení zapojíte všechny svaly na těle, které se současně posilují i protahují. Zároveň se stávají pevnými, pružnými a dlouhými. Všechny cviky probíhají na podložce a soustřeďují se na vytvoření pevného a stabilního centra těla - tzv. powerhouse. Powerhouse zahrnuje oblast břicha, pánve, kyčlí, beder a hýždí - tedy centrum, odkud vychází veškerý pohyb. Specifickým způsobem zpevnění středu zapojíte při





cvičení vnitřní stabilizační systém - hluboké svalstvo, které chrání vnitřní orgány a vytváří pevnou oporu pro páteř. Při cvičení často objevíte svaly, o kterých jste doposud neměli ani tušení.

Metoda zahrnuje 34 základních cviků, ale varianta je přes 500. Jedná se jak o jednoduché, tak náročné cviky, kde je nutná rovnováha a koordinace pohybů. Metodou nás provází šest Pilatesových zásad.



Zásady Pilates

1. Vytvoření pevného středu těla - powerhouse. Vnitřní stabilizační systém zapojíte tak, že si představíte zapínání zipu na kalhotách od stydké kosti až po pupek (provádíte s výdechem). Pupek je knoflík, který připnete k páteři. Páteř v oblasti beder se tím přitiskne do podložky. První jsou

tak aktivovány hluboko uložené svaly, pak teprve zapojíme povrchové vrstvy svalů. (Foto č. 1, 2)

2. Dýchání je specifické, soustřeďuje se na spodní část hrudníku. Jedná se o tzv. atletické dýchání, kdy břicho i horní část hrudníku zůstávají v klidu. S nádechem se hrudník rozšíří do stran, s výdechem se opět zúží. Je to umožněno dvěma páry tzv. nepravých žebry, která nejsou připojena k hrudní kosti. Jde o tzv. laterální dýchání, kdy se žebra odtahují od sebe a zase stahují k sobě. Nádech probíhá nosem, výdech ústy. U některých cviků se využívá také tzv. perkusní dýchání (perkuse - bicí), např. 2x krátce nadechnout, 1x dlouze vydechnout, nebo 1x dlouhý nádech a 2x krátký výdech apod. (Foto č. 3, 4)

3. Koncentrace - důležité je zaměřit své myšlenky na cvičení. Soustředit se na to, co chci dělat, jaký cvik, jaký pohyb udělat, jak zpevnit. Zapomenout na všechno, co odvádí naši pozornost a nenechat myšlenky bloudit jinde. Jen tak při cvičení dosáhnete dobrého pocitu.

4. Kontrola - všechny pohyby u Pilates jsou vědomě řízeny. Celé tělo řídí naše mysl a naplánované, kontrolované pohyby přinesou kvalitní výsledky.

5. Přesnost - je důležité cviky provádět s přesností, u Pilates je na prvním místě vždy kvalita cvičení, ne kvantita. Lépe udělat čtyři opakování technicky správně, než dvanáct nedokonale.

6. Plynulost - pohyby jsou plynulé, vláčné - tzv. flowing. V Pilates neprovádíme trhavé, strnulé, švihové pohyby, ale naopak zdůrazňujeme ladnost pohybu jako u tanečníka.

Než začnete cvičit

Před zahájením cvičení Pilates je nutné provést řadu tzv. přípravných poloh a cviků. Především je nutné naučit se správně aktivovat vnitřní stabilizační systém a naučit se správně dýchat. Metoda zahrnuje cviky prováděné na zemi v sedě, v leže, v kleče, na břiše a na bocích. Je nutné si uvědomit správnou polohu pánve, páteře, hrudníku, ramen a lopatek.

1) Leh na zádech

Vleže na zádech pokrčíte nohy a postavíte na chodidla na šířku vaší pánve. Paže rozpažíte a ramena spustíte k zemi. Hrudník zůstane široký a hlavu protáhnete za temenem do dálky. Záda jsou celou plochou na podložce a naše pánev je v rovině - vrcholy kyčelních kostí a stydké kosti jsou ve stejné výšce. Je to tzv. neutrální postavení pánve, kdy je páteř ve svém přirozeném zakřivení odlehčená v oblasti beder od podložky. Při cvičení ale potřebujeme mít pánev v tzv. poloze imprint. Přejdeme do ní tak, že začneme aktivovat břišní svaly, jako bychom od stydké kosti zapínali zip (kalhoty jsou nám malé) a pupek jako knoflík zapneme do páteře. Vrcholy kyčelních kostí se tak dostanou níž než stydká kost a páteř se v oblasti beder přitiskne do podložky. Vzdálenost mezi žebry a pánví se zkrátí. Takto do-



5



6

sáhneme nejprve aktivace spodních svalových vrstev a tím chráníme bederní páteř. Tato poloha je nutná u cviků, kdy v lehu na zádech máme obě nohy nahoře. (Foto č. 5, 6)

Zvedání hlavy

Základní poloha je stejná jako u předcházejícího popisu. Pánev je v poloze imprint, bederní páteř přitisknutá k podložce. Cvik začínáme nádechem mírným přitažením brady ke krční jamce, aktivujeme přední svaly krku



7



8

a zadní část lehce protáhneme. Hlava ale zůstává na zemi. Pak teprve pomalu zvedáme hlavu při aktivaci břišního svalstva. Brada se dostane do vodorovné polohy s hrudníkem. Vzdálenost mezi bradou a krční jamkou je na výšku pěsti. Ramena i lopatky zůstanou na podložce. (Foto č. 7, 8)

Rolování krční a hrudní páteře

Začínáme opět v základní poloze vleže na zádech s pokrčenými nohama. Paže vytáhneme nad ramena, ale lopatky přitiskneme k podložce. Aktivujeme stabilizační systém a opět s nádechem lehce přitáhneme bradu k hrudníku. Zapojením břišních svalů s výdechem postupně zvedáme hlavu, ramena i lopatky. Paže se zvedají současně s trupem a zůstanou v šikmé poloze nad stehny.



9



10



11

12



Hrudník zůstane široký, paže v ramenech a lopatky táhneme ke kostrči. Hlava stále udržuje vzdálenost na výšku pěsti. S nádechem setrváváme v této poloze a s výdechem rolujeme obratel po obratli na podložku. (Foto č. 9)

nejen svalstvo spodních zad. S nádechem setrváváme v horní poloze a s výdechem pomalu vracíte hrudník, ramena a hlavu zpět. (Foto č. 12)

3) Poloha vsedě s nataženými nohama

V připažení

Sedíte na podložce a nohy jsou protažené, spojené k sobě (spojené kotníky, kolena i vnitřní stehna). Páteř zaujímá kolmou polohu k zemi a je protažená od kostrče za temenem hlavy. Pánev by neměla být odkloněná vzad, pokud nejsou zkrácené zejména zadní strany nohou. Kolena jsou přitisknutá k zemi a nohy svírají pravý úhel s trupem. Hrudník nevysunujte dopředu, ale stáhněte žebra k sobě. (Foto č. 13)

V rozpažení

Základní poloha jako u předchozího popisu, ale paže zvednete do rozpažení. Hrudník zůstane široký, ramena jsou stažená dolů a stejně i lopatky táhneme ke kostrči. Ramena jsou vždy nejvyšším bodem, o něco níž je loket i zápěstí. Hlava je nad rameny, pohled očí směřujte mírně dolů (neodkloníte tak bradu). (Foto č. 14)

4) Poloha vkleče na čtyřech

Kolena jsou od sebe na šířku pánve a jsou přímo pod kyčlemi, stehna jsou kolmo k zemi. Dlaně jsou přímo pod rameny a svírají také pravý úhel se zemí. Ramena stáhněte od uší vzad a lopatky stáhněte ke kostrči. Páteř v oblasti beder je vyrovnaná, břišní svalstvo je aktivní. Celá páteř je v rovině s podložkou, krk je v prodloužení hrudníku a pohled očí směřuje mezi dlaně. Důležité je udržet zpevněný střed těla a neprohnout páteř. (Foto č. 15)

Dnešní malá škola Pilates končí. Víme, co je Pilates, a naučili jsme se několik základních poloh nezbytných pro to, abychom správně pochopili principy Pilatesovy metody. Příště je ještě doplníme a naučíme se několik cviků ze základní řady. ■

Nohy nahoře

Začínáme základní polohou vleže na zádech. Zvedneme obě nohy tak, že holeně a stehna budou svírat pravý úhel, stejně jako stehna a váš trup. Pánev je v poloze imprint, tedy bedra přitisknutá k podložce. Pánev je tak lehce překlopená vzad a kostrč více přitisknutá k zemi. (Foto č. 10, 11)

2) Leh na břiše

Zvedání hlavy a hrudníku

Ležíte břichem na podložce a nohy přitisknete k sobě v tzv. magnetech (kotníky, kolena, vnitřní stehna) a stáhněte proti sobě spodní části hýždí. Paže jsou pokrčené, lokty přitážené

k bokům a dlaně pod rameny. Čelo je na zemi. Aktivujte břišní svalstvo. Pohyb začnete tím, že s nádechem nosis jakoby odkutálíte malý míček (pohyb asi centimetr nosis vpřed). S výdechem pomalu začnete zvedat hlavu, kterou vytahujete temenem do dálky, a nadzvednete ramena i hrudník. Aktivujete tím tak stabilizační systém,





Bollo – ball, hra pro všechny

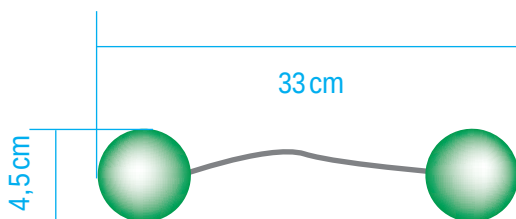
Text a obrázky: Petr Kolář, vedoucí komise RS ČASPV

Bollo-ball patří mezi nejmladší sportovně-zábavné hry v ČASPV. Uspokojení v této hře najdou věkové kategorie od dětí předškolního věku přes mládež, dospělé až po seniory do pozdního věku. Bollo-ball vyžaduje patřičnou míru soustředěnosti, odhad vzdálenosti a cit pro odhod bollo-koulí. Ani vybavení není náročné, pro vlastní hru vystačíme s plochou cca 3 x 15m, povrch hrací plochy nevyžaduje mimořádných úprav pro udržení roviny. Hrací plocha může být téměř jakákoliv, travnatá, asphalt atd. Samozřejmě, že bollo-ball se dá hrát i tělocvičně. Název hry „bollo-ball“ je převzat od indiánů. Indiáni používají k chytání koní náčiní nazývané „bolaso“, které je poněkud složitější než bollo-koule, ale v principu je podobné.

Materiální vybavení:

Celý set pro bollo-ball (450,- Kč) obsahuje jedno těleso ve tvaru obdélníku a šest párů bollo-koulí barevně odlišných (3 + 3). Těleso je zhotoveno z plastu ve dvojnásobném provedení, rozdíl je v základně tělesa. Pro méně rovné terény je vhodnější provedení se základnou ve tvaru čtverce 60 x 60cm. Druhé provedení se základnou ve tvaru „T“ se používá na terénu s rovným povrchem - dvorcích, asfaltu, v tělocvičně a podobně. Celé těleso je vyrobeno z plastových trubek o průměru 2,5cm, výška tělesa je 90cm, šířka 60cm. Svislé trubky jsou spojeny třemi příčnými trubkami, které jsou od sebe vzdáleny 30cm. Pro regulérnost hry je vhodné základnu tělesa zatížit.

Bollo-koule je tvořen dvěma míčky (obdobnými jako na golf) o průměru 4,5cm z tvrdé pryže. Koule jsou pevně zavěšeny na šňůře dlouhé 33cm



Hřiště

Uprostřed hracího pole je postaveno těleso bollo-bal-lu, z obou stran tělesa ve vzdálenosti 6,4m (21 stop) jsou vyznačeny čáry - postavení hráčů pro odhod bollo-koulí.

Hraje-li dospělý s dítětem, dospělý vždy hází ze vzdálenosti 6,4m, pro dítě odhodovou vzdálenost zkrátíme úměrně k věku. Pohlaví hráčů nemá na vzdálenost vliv.

Princip hry

Bollo-ball hrají proti sobě dva jednotlivci nebo dvě tříčlenná družstva. Cílem hráčů je hodit bollo-koule ze své odhodové čáry tak, aby se zavěsily na některou z příčných nebo svislých trubek na těleso bollo-bal-lu. Hráči se střídají po každém odhodu. Zvítězí hráč (družstvo), který dosáhne dříve 21 bodů.

Hra

Hra začíná losováním (stříháním) o zahájení hry. Vítěz losu zahajuje hru, soupeř si vybírá stranu. Hráč (družstvo) hází bollo-koule stejné barvy. Po odhodu jedné jeho bollo-koule hází soupeř. Hráči (družstva) se při házení střídají až do odhazení všech svých tří koulí. Odhodem poslední bollo-koule končí první kolo a spočítají se body. Před zahájením hry pořadatel určí počet kol, ten musí být sudý. Po každém kole si hráči-družstva mění strany.

Bodové hodnocení

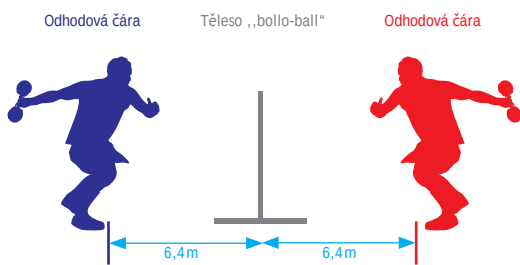
Zavěšení bollo-míčku na:

horní tyčku	3 body
střední tyčku	2 body
dolní tyčku	1 bod

Zavěšená bollo-koule na svislé tyčce je vždy hodnocena počtem bodů odpovídající bodové hodnotě ho-

rizontální tyčky pod bodem zavěšení (na obr. 4 = 2 body). Bollo-koule na zemi = 0 bodů. Je-li bollo-koule zavěšena na jiné bollo-kouli a nikoli na tyčce, hodnotí se 0 bodů.

Rovněž bollo-koule po odrazu od země se hodnotí 0 body, i když se poté zavěsí na kteroukoliv tyčku. Pro snadnější a přesnější hodnocení se doporučuje bollo-kouli, zavěšenou na tyčku po odrazu ze země, hned z tyčky odebrat. V případě, že hráč zavěsí bollo-kouli na tyčku a soupeř nebo spoluhráč bollo-kouli dalším hodem srazí na příkladně nižší tyčku nebo na zem, vždy se počítá hodnota všech bollo-koulí až po ukončení kola.



Sčítání bodů

Provádí se na konci každého kola. Skórovat může vždy jen jeden hráč (družstvo). Od bodů hráče (družstva), dosažených v jednom kole s vyšším počtem, se odečítají body soupeře. Rozdíl bodů v kole se připisuje vítěznému hráči (družstvu).

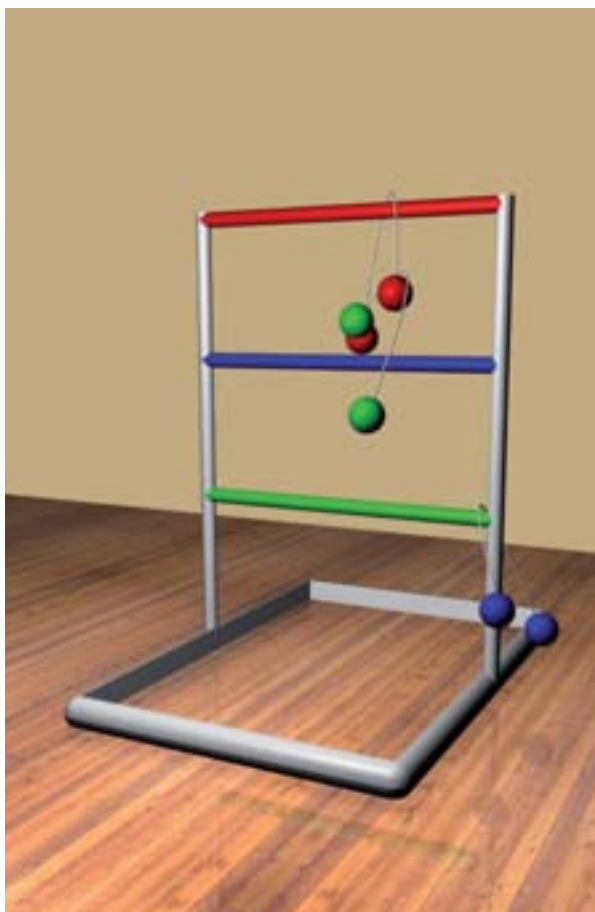
Příklad: Červený hráč (hraje s červenými koulemi) má 2 bollo-koule na horní tyčce ($2 \times 3 = 6$ bodů) a jednu bollo-kouli na střední tyčce = 2 body. Celkem $6 + 2 = 8$ bodů.

Modrý hráč dosáhl zavěšení 1 bollo-koule na horní příčce (3 body), 1 bollo-kouli zavěsil na spodní tyčku (1 bod) a jedna bollo-koule se nezavěsila (0 bodů). Celkem $3 + 1 + 0 = 4$ body.

Hodnocení kola 8 bodů (červený) - 4 body (modrý) = 4 body. Červený získal v tomto kole 4 body.

Každé kolo končí dosažením přesně 21 bodů jednoho z hráčů (družstva). Pokud hráč (družstvo) přesáhne 21 bodů, body nad 21 se odečítají od 21.

Příklad: Hráč má 19 bodů, v další sérii hodil 5 bodů, to znamená celkem 24, takže tomuto hráči se od 21 bodů 3 body odečítají a zbývá mu 18 bodů. S tímto počtem nastupuje do dalšího kola.



Rychlá hra:

Při rychlé hře se dosažené body neodečítají, oběma hráčům (družstvům) se body stále přičítají. Vítězí hráč (družstvo), které dosáhne dříve 21 bodů nebo více. Při rychlé hře se nehraje na přesný počet 21 bodů.

Způsob hodu:

Hráč drží jeden míček v ruce mezi ukazovákem a prostředním prstem, druhý míček visí volně dolů (obrázek 6), nebo může držet míček shora mezi prsty. Odhod se vždy provádí spodním obloukem. Jiný způsob hodu není povolen.

Hodně bodů, dobré soupeře a ještě více radosti ze hry přeje Petr Kolář.

Zdroj: www.bollo-ball.com ■



Pohybovými hrami s netradičními pomůckami k integraci a podpoře zdraví dětí školního věku

(výťah z monografie – 2. část)

Autoři: Mgr. Erik Sigmund, Ph.D., Romana Šnoblová

Hry s kartami

KARBANÍCI

Počet hráčů:	10 – 30
Obtížnost přípravy:	☹ ☹ ☹ ☹ ☹
Obtížnost hry:	☹ ☹ ☹ ☹ ☹
Doba trvání hry:	5 – 8 minut
Pomůcky:	2 balíčky kanastových karet
Ročník:	ověřeno u 6-7letých dětí prvního ročníku (vhodné i pro starší děti)

Motivace:

Je večer, v televizi nedávají žádný zajímavý pořad, ale nám se ještě nechce jít spát. Jakou jinou zábavu vymyslet? Zahrajeme si karty...

Popis a pravidla:

Utvoříme 4 – 5 členná družstva. Do stejné vzdálenosti od všech družstev umístíme rozmíchané karty, ze kterých předem vytřídíme karty: eso, král, dáma, kluk, takže zůstanou pouze karty s čísly a žolík. Úkolem družstev je nasbírat v určitém časovém limitu:

- co nejvíce karet, které budou mít po sečtení nejvyšší hodnotu, žolík se počítá za 20
- co nejdelší postupku složenou z jakýchkoli barev, žolíkem můžeme nahradit jakoukoli chybějící kartu, jeho hodnota se potom počítá jako hodnota chybějící karty (pokud je nějaké družstvo hotovo s postupkou 2-10, pokračuje ve sbírání další postupky),
- balíček karet, který naskládáme jako v karetní hře „Prší“, tzn., buď zachováme barvu, nebo hodnotu karty (př. na srdcovou dvojku můžu dát pikovou dvojku nebo srdcovou desítku), žolíkem opět můžeme nahradit jakoukoli kartu. Vyhrává družstvo, které má nejvíce karet ve správně naskládaném balíčku.

Karty můžeme sbírat v jakémkoli pořadí a protřídít je a poskládat až po skončení časového limitu nebo sbíráme pouze karty, které potřebujeme a skládáme je rovnou při hře.

Z družstva vybíhá jeden po druhém, v průběhu hry se všichni dokola střídají, nesmí se nosit více karet na jednu, vždy pouze jedna. Můžeme také rozdělit role – někteří budou běhat pro karty, další budou skládat a radit „běhajícímu“, jakou kartu mají donést. Družstva mezi sebou hrají o titul „Nejlepší karbaníci“.

Další obměny:

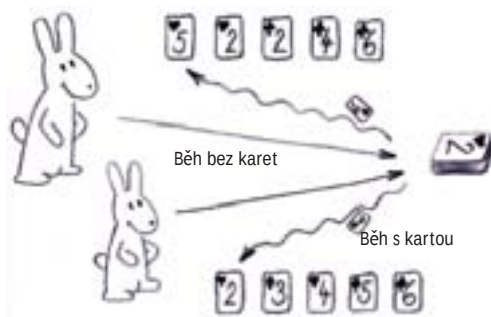
Pokud hrajeme se staršími dětmi, do karet zařadíme i eso, krále, dámu a kluka a hrajeme podle stejných pravidel. Můžeme měnit způsob lokomoce – chůze po čtyřech, rači lezení, poskoky po jedné noze.

Bezpečnost a upozornění:

Družstva musíme rozmístit do prostoru tak, aby si navzájem nekřížila dráhu. O karty se nesmí přetahovat, kdo vezme kartu do ruky jako první, toho je!

Schopnosti a dovednosti (rozvíjí nebo nutné):

rychlost, spolupráce, uvažování.



ZATOULANÁ ČÍSLA

Počet hráčů:	10 – 30
Obtížnost přípravy:	☹ ☹ ☹ ☹ ☹
Obtížnost hry:	☹ ☹ ☹ ☹ ☹
Doba trvání hry:	3 – 8 minut
Pomůcky:	3 sady barevně odlišených karet s čísly
Ročník:	ověřeno u 6-7letých dětí prvního ročníku (vhodné i pro starší děti)

Motivace:

Jste sběratelé vzácných karet. Jednoho dne ale přišel silný vítr a všechny karty pomíchal, teď je potřeba je rozřadit....

Popis a pravidla:

Utvoříme 3 družstva, každé družstvo má svůj domeček a svou předem určenou barvu karet. Ve stejné vzdálenosti od všech domečků pomíchaně rozmístíme všechny karty číslu nahoru. Úkolem každého družstva je postupně posbírat všechny karty od 1 do 20. Z domečku vybíhá jeden po druhém, každý donese pouze 1 kartu (tzn., vybíhá první hráč, donese kartu své barvy s č.1, poté vybíhá další). Všichni členové družstva se v hledání střídají, mohou si radit, kde dané číslo leží, pokud ho již v průběhu hry zahlédli. Vyhrává nejrychlejší družstvo. Při sbírání karet se hráči mohou dotýkat jen karet vlastní barvy, je zakázáno brát, krčít, posouvat karty jiné barvy a bránit tak protihráčům z jiných družstev v pohybu a sběru karet.

Další obměny:

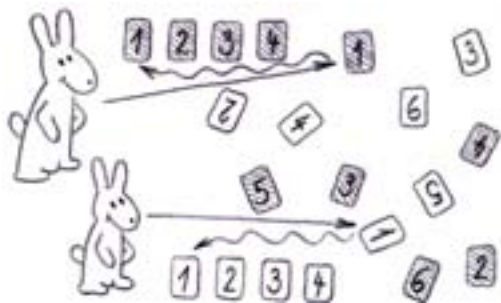
Karty otočíme rubovou stranou nahoru. Můžeme obměňovat množství karet a počet družstev.

Bezpečnost a upozornění:

Musíme vymezit prostor, ve kterém nejsou žádné překážky.

Schopnosti a dovednosti (rozvíjí nebo nutné):

spolupráce, rychlost.



Reflexe - ověření v praxi:

Při hrách s kartami počítáme s malým zdržením při její přípravě a při seznamování dětí s kartami. Děti také barvitě líčily své dosavadní „karetní“ zkušenosti. Rozmísťování karet po ploše lze opět zorganizovat formou hry (např. každý hráč má za úkol rozmístit 2-5 karet na značky, přesně pod basketbalový koš, do úplného rohu tělocvičny,...).

SKLÁDAČKA - TANGRAM

Počet hráčů: 10 – 30

Obtížnost přípravy: ☹ ☹ ☹ ☹ ☹

Obtížnost hry: ☹ ☹ ☹ ☹ ☹

Doba trvání hry: 3 – 8 minut

Pomůcky: Tangram vystřižený z tvrdého papíru barevně odlišený pro více skupin

Ročník: ověřeno u 6–7letých dětí prvního ročníku (vhodné i pro starší děti)

Motivace:

Při hře na zahradě jsme omylem rozbili okno. Musíme co nejrychleji složit všechny střepy dohromady tak, aby nikdo nic nepoznal....

Popis a pravidla:

Každé družstvo dostane tangram vyřezaný z tvrdého papíru. Jeho úkolem je jej v co nejkratší době sestavit do tvaru čtverce a zakřičet „tangram“. Vyhrává nejrychlejší družstvo. Pokud by sestavování dlouho trvalo, mohou družstva složit tangram s pomocí nápovědy (prázdný čtverec pro představu velikosti strany čtverce nebo naznačený řez čtvercem).

Další obměny:

Nejprve si musí každé družstvo najít pouze své, barevně odlišené části skládačky. Družstva skládají z tangramu obrázek podle různých šablon. Opět vyhrává nejrychlejší družstvo.

Obměna již známé hry: „Puzzle“ (Brabec, 2008).

Bezpečnost a upozornění:

Mezi družstvy uděláme takové rozestupy, aby jedno družstvo nevidělo, jak skládá družstvo druhé.

Schopnosti a dovednosti (rozvíjí nebo nutné):

spolupráce, logické uvažování.

Reflexe - ověření v praxi:

Pro děti z prvních tříd jsme zvolili velmi jednoduché, jednobarevné tangramy s předem oznámeným výsledným tvarem, např.: „Vaším úkolem je z červených sklíček sestavit čtverec“ nebo „Žluté střepy, které jsou rozsypány pod ripstoly, jsou z kruhového okna“. Dětem bylo blízké sestavování výsledných tvarů. Spolupráce byla spíše v zárodcích. Děti spíše než spolu sestavovaly tangramy samostatně a ke spolupráci jsme je vybízeli. ■



Libuše Bauerová: Příspěvky se měly vybírat už dříve

Otázky a fotografie: Ing. Pavel Panenka

Bez této dámy si Česká asociace Sport pro všechny po léta nedokázala představit svou ekonomiku. Přišel však den, kdy paní Libuše Bauerová odešla do důchodu a předala hospodářské žezlo svým nástupcům (nicméně ji v sekretariátu asociace potkáte velmi často i dnes, když přijde s radou nebo jen si popovídat). Právem se zařadila k osobnostem, jež ČASPV na své valné hromadě ocenila za dlouhodobý přínos její činnosti. Pokud paní Bauerovou náhodou neznáte či ji vídáte jen zběžně, pak jste to vy, pro koho jsme pořídili následující malý rozhovor.

Jak dlouho pracujete pro ČASPV a jaká byla náplň Vaší práce?

Od roku 1995 jsem tu pracovala jako vedoucí ekonomického úseku.

Co Vás k práci na ústředí asociace přivedlo?

Na doporučení jsem byla na toto místo přijata tehdejším sekretářem mgr. Rudolfem Šimkem, který mě naučil vyznat se ve struktuře ČASPV, moje první kroky v asociaci mi usnadnil a předal cenné zkušenosti. Přes jeho počáteční nedůvěru k mým znalostem a pracovní „války“ jsme našli společnou řeč, jejímž výsledkem bylo neustálé zlepšování ekonomiky celé asociace. Byl výborný rétor, vtipný komentátor, a i v této oblasti jsem se snažila být jeho důstojným partnerem.

Jste sama aktivní cvičenkou?

Aktivní cvičenkou jsem byla pouze v mládí, kde jsem cvičila ve venkovské TJ. Po svém přestěhování do Prahy jsem se snažila rekreačně sportovat, měla jsem zájem o volejbal, ale byly tu pouze kluby závodní, a na to moje výkonnost nestačila. Začala jsem tedy s veslo-

váním, také závodním, ale bylo to příliš časově náročné a od té doby nesportuji. Proto si uvědomuji, jak důležitá je činnost všech dobrovolných pracovníků a cvičitelů v oblasti sportu pro všechny, jejich práce si vážím hlavně při práci s mládeží. Věřím, že jsem svou práci přispěla ke stabilizaci finančního zázemí všech našich článků a k jejich rozvoji.



Vaší doménou jsou finance a čísla, podíleli se také na sestavování každoročního rozpočtu asociace. Je to obtížné?

Je to práce velmi odpovědná, kde se odráží jak znalost sportovního prostředí, tak ekonomiky a daňových zákonů. Je třeba najít vyváženost mezi potřebami asociace, daňovou optimalizací a nutností vytvářet rezervy, které jsou nezbytné pro činnost a rozvoj ČASPV. Ve vedení asociace jsou lidé, se kterými jsme našli společnou řeč a dokázali vytvořit takové finanční zázemí, které nám umožnilo udržet a rozvíjet činnost všech nižších článků a zhodnotit majetek ku prospěchu všech našich členů. Po celou dobu výkonu své funkce jsem se snažila svoje vědomosti předat sekretářům a hospodářům nižších článků písemně i formou přednášek na akcích pořádaných jak sekretariátem, tak na ekonomických seminářích nižších článků.

Jak náročné je pro ČASPV vzdorovat současné ekonomické recesi, která se na jejím fungování bezpochyby projevila?

Současná ekonomická situace je již druhým rokem velmi napjatá a jen díky zvýšenému úsilí všech odpovědných pracovníků, kteří realizovali úspory v přímých nákladech, a díky rezervám se podařilo udržet finanční rovnováhu. Další prognózy na nejbližší roky jsou také velmi nepříznivé, a proto muselo vedení asociace přistoupit k přímému výběru členských příspěvků, na což naši členové nebyli zvyklí.

Nedostatek prostředků se též projevil na činnosti a bylo nutno přistoupit k úsporným opatřením, mezi jinými i ke snižování stavu pracovníků. Tato opatření byla sice nezbytná, ale mohla by se projevit na kvalitě ve všech oblastech naší činnosti. Ekonomické recesi zatím vzdorujeme velmi úspěšně a za mého působení ve funkci se dařilo udržet finanční rovnováhu.



Za svůj neúspěch považuji to, že se nepodařilo prosadit přímý výběr příspěvků již v letech minulých, neboť pak by byly rezervy větší a financování by nebylo přímo závislé na vnějších zdrojích. Postupné zvyšování příspěvků by nikoho nezaskočilo tak, jak se to stalo nyní. Některé odbory snížily počty členů a některé z naší asociace vystoupily. Padesát, respektive sto korun ročního příspěvku je opravdu částka rodinné rozpočty nezatěžující a asociaci by umožnila zachovat činnost v takovém rozsahu, jak byly členové zvyklí, a dále ji rozšiřovat, což za současné situace není možné. Doufám, že si všichni uvědomí, že jsme celá léta všechny odbory podporovali jak finančně, tak materiálně, a pokles členské základny je pouze přechodný. Odbory, které našimi členy zůstanou, na tom rozhodně ani v budoucnu neprodělají. Vždyť členské příspěvky se vybírají ve všech sdruženích a spolcích a velikost členské základny a tím síla ČASPV byla doposud vnímána velmi pozitivně a má přímý vliv na získávání finančních prostředků ze všech zdrojů.

Jste členkou investiční komise. Jaké významnější investice asociace realizovala a jaké připravuje?

Nejvýznamnější investicí bylo pořízení a výstavba školícího a vzdělávacího centra v Praze, kde je nyní i sídlo organizace. ČASPV získala důstojné prostory pro svoje zázemí a činnost.

Výstavba trvala dva roky a řídila jsem ji nejen ekonomicky a administrativně, ale měla jsem stavbu na starosti po stránce technické, byla jsem účastna kontrolních dnů a postupnému dokončování stavby. Spolu s technickým dozorem stavby se podařilo dílo předat podle stanoveného harmonogramu ve velmi dobré kvalitě.

ČASPV investuje již dlouhodobě do tělovýchovných středisek Doubí a Žinkovy, která jsou neustále modernizována, a to jak ubytovací kapacity, tak sportoviště. Úroveň těchto sportovních středisek neustále stoupá a investičními akcemi se snažíme vyhovět požadavkům dnešní moderní doby. Také investujeme do Domu sportu v Brně, které je bohužel pouze administrativním centrem a disponuje pouze malou tělocvičnou a posilovnou. Přesto jsou tyto prostory plně využity pro sportovní činnost a jsou důstojným stánkem ČASPV na Moravě. Investiční činnost je podporována státními dotacemi, jejich užití a pravidla pro čerpání se neustále mění a moje dlouholetá zkušenost v této oblasti mě nominovala do investiční komise ČASPV. Práce v investiční komisi je pro mě velmi zajímavá a věřím,

že se ještě budu na její činnosti podílet a přispěji tak k rozvoji a údržbě majetku ve prospěch všech členů ČASPV a postupně předám i své zkušenosti s administrací státních dotací.

Kdo byli a jsou Vaši nejbližší spolupracovníci a na které - a proč - budete nejvíce vzpomínat?

Kromě již zmíněného mgr. Šimka budu vzpomínat na paní Janu Kutinovou, která mi byla také velmi nápomocná při mých začátcích, Ivanku Hellerovou a její neustále dobrou náladu, Jana Rubeše s jeho svérázným humorem, mgr. Miroslava Zítka, jehož odborných kvalit a lidského přístupu si velmi vážím. Při svém působení ve vedení asociace jsem se nevyhnula pracovním konfliktům, ale věřím, že vše bylo ku prospěchu věci, a chtěla bych poděkovat všem bývalým spolupracovníkům, členům výkonného výboru, sekretářům a všem členům asociace, s nimiž jsem se seznámila při akcích ČASPV, za příjemné chvíle, které jsem po jejich boku strávila. Doufám, že moje účast na dění asociace ještě úplně nekončí, ale přesto bych chtěla všem popřát do budoucna hodně úspěchů jak v soukromém, tak profesním životě. Samotné asociaci přeji, aby se přes současné problémy přenesla bez větších ztrát, aby si všichni členové uvědomili důležitost spolkové činnosti a svoji mateřskou organizaci nenechali na holičkách, ve větší míře využili všech nabízených služeb, zařízení a podpory, kterou nabízí ve všech oblastech sportu pro všechny i pro soukromé aktivity.

Budete nyní mít více času. Jak ho využijete?

Budu se víc než dosud věnovat rodině a chalupě.

Netěšíte se třeba k moři?

Rozhodně ne, sluníčko nesnáším.

Takže hory?

Hory už jsou pro mě nedostupné. Nejsem příliš výkonná turistka a lyží se bojím. Ale chodím na houby, to mám ráda.

A za dlouhých zimních večerů?

Obvykle čtu. Nejčastěji oddychovou literaturu, třeba dobré detektivky, zejména Dicka Francise, protože jeho příběhy jsou ze sportovního prostředí, a jinak historické romány a podobně.

Děkuji za rozhovor a ať se Vám splní všechna přání. ■



Jan Jeřábek: Nezapomínejte sami na sebe

Otázky a portrét: Ing. Pavel Panenka,
momentky: archiv dr. Jana Jeřábka

Asi málokomu v oblasti vrcholového sportu či pohybové výchovy je třeba představovat PaedDr. Jana Jeřábka. Má za sebou přes 35 let praxe trenéra špičkových cyklistů, cvičitelů aerobiku a fitness či fotbalistů. Má podíl na zisku zhruba 40 medailí z ME, MS a OH. Vyučoval na své alma mater - Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy, je lektorem v minulosti úspěšného vzdělávání profesionálních trenérů vrcholového sportu a cvičitelů mnoha odvětví včetně marketingu. Přestože nedávno odešel do důchodu, pro obapolný zájem nadále pracuje v centrále ČASPV jako metodik, diagnostik, lektor, ředitel Akademie cvičitelů a instruktorů a člen redakční rady časopisu Pohyb je život. Protože patří k osobnostem, jež asociace na své dubnové valné hromadě významně ocenila, pojali jsme to jako příležitost k rozhovoru a určitému bilančování.

Kdy jste na sekretariát ČASPV nastoupil a čím se zabýváte?

V asociaci jsem jako profesionální pracovník od roku 1996. Bývalý generální sekretář, mgr. Rudolf Šimek, mě přijal na místo vedoucího oddělení metodiky a marketinku a společně s řadou spolupracovníků, profesionálních i dobrovolných, jsem řešil výstavbu a realizaci systému vzdělávání pro naše cvičitele a lektory. Podílel jsem se také na organizaci řady centrálních akcí, ať již byly vzdělávacího, propagačního nebo marketingového charakteru.



Co obnáší onen vybudovaný vzdělávací systém ČASPV?

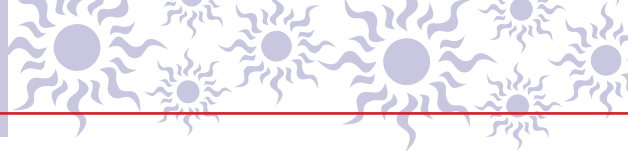
De facto jsme se jím pokusili zastavit úbytek cvičitelů a dalších odborníků. Cvičitel, to je vlastně důležitý činitel každého odboru ČASPV, každého oddílu. On rozhodujícím způsobem zabezpečuje činnost, její organizaci i obsahovou stránku. Cvičencům, kteří chtějí něco udělat pro své tělo, umožňuje naplnit jejich potřeby a zájmy. My jsme po revoluci měli na seznamu devatenáct tisíc cvičitelů v celé republice, a právě změny společenského systému přinesly i velký úbytek těchto dobrovolníků-specialistů. Tomuto propadu jsme se pokusili zamezit, dát cvičitelům novou motivaci a šanci, aby svou činnost mohli provádět na vysoce odborné úrovni. Proto jsme postupně zpracovali příslušné podklady k podání na ministerstvo školství a získání tzv. akreditovaných kursů. Ty umožňují absolventům získat v oblasti dalšího vzdělávání nejvyšší kvalifikaci ve své odbornosti až s možností získání živnostenského oprávnění.

Kolik takových kursů dnes asociace organizuje?

V současné době máme třináct těchto akreditovaných kursů, což je v naší zemi systém s největším spektrem zaměření, a je určen pro zájemce od předškolního věku až po seniory. V náplních se snoubí rekreační sporty, všeobecná gymnastika, aerobik a všechno, co sport pro všechny veřejnosti přináší.

Odborník jako Vy se nerodí sám od sebe. Kdo přinesl impuls, že jste se začal sportem zabývat?

Začal jsem výkonnostně sportovat ve škole a přivedl



mě k tomu můj učitel tělocviku a trenér oddílu atletiky Spartaku Jihlava, dr. Bořivoj Petrák, který se shodou okolností později stal starostou České obce sokolské. Začal jsem tedy s atletikou, ve dvanácti jsem se jako Jihlavák pustil i do ledního hokeje. Ten jsem hrál až do dorosteneckého věku. Ale čím dál víc jsem se věnoval cyklistice, až jsem k ní přešel. Výkonnost se postupně zvyšovala, takže když jsem šel na vojnu, umožnili mi tam jezdit na kole. Ale přišla velká rána, když mi zjistili určitou srdeční anomálii, takže jako závodník jsem musel cyklistiky nechat. Ale tento sport mě zajímal, a tak ve dvaadvaceti jsem začal trénovat mladší kluky. Postupně jsem se to naučil, vystudoval jsem od píky všechny trenérské třídy a později i Fakultu tělesné výchovy a sportu UK. Přišly nějaké úspěchy a zhruba za deset let mi byla nabídnuta funkce metodika cyklistického svazu. A tak jsem se stěhoval do Prahy.

V kterém roce to bylo?

V roce 1979. Bylo mi třiatřicet. Ve vrcholové cyklistice jsem měl na starosti všechna reprezentační družstva jako trenér a metodik, takže jsem se zúčastnil všech mistrovství světa a dalších vrcholných podniků, Závodu míru apod. Další těžká rána přišla v roce 1984, kdy nás - všechny sportovce - nepustili na olympiádu do Los Angeles. Celá řada závodníků a trenérů zanechala činnosti, a já jsem v té době dostal nabídku na vyšší funkci - zabezpečovat pro vrcholové sportovce podmínky z hlediska obsahu přípravy. Na podzim 1984 jsem začal pracovat na vědecko-metodickém oddělení ČSTV na Strahově jako šéfm Metodika olympijské přípra-

vy a měl pod sebou šestnáct metodiků pro jednotlivé olympijské sporty. Kromě toho jsem měl na starosti vzdělávání československých profesionálních trenérů, kterých tehdy bylo na dvanáct set. Tam jsem působil do roku 1988, ale vedle toho stále vedl trenérsko-metodickou komisi cyklistického svazu jako dobrovolník. Nasazení ve vrcholovém sportu je však enormní a tou dobou už jsem se cítil, řekněme, vyhořelý nebo unavený. A tak jsem hledal jinou činnost a začal jsem externě učit na Fakultě tělesné výchovy a sportu UK teorii sportovního tréninku.

A přišel listopad 1989. Jaký ten měl vliv na Vaši práci?

Přinesl mimo jiné možnost přemýšlet o využití mých zkušeností i v oblasti komerční. Přešel jsem do Ústavu tělesné kultury a tam nahlédl právě do tělovýchovných služeb na komerční bázi pro veřejnost. Po půldruhém roce jsem pak s jednou kolegyní založil firmu, která začala provozovat fitcentra. Těch tu v té době moc nebylo a my jsme během dvou let vybudovali tři fitcentra, zaměstnávali externě čtyřicet cvičitelů a naše hodiny navštívilo kolem dvou tisíc lidí týdně. To bylo ohromné penzum práce, nasazením podobné vrcholovému sportu. Po čtyřech letech, koncem roku 1995, kdy už jsme měli dobré jméno - také díky naší odchovankyni Olze Šípkové - mi mgr. Šimek nabídl vedení tohoto úseku ČASPV.

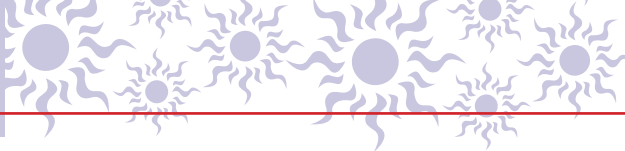
Tady to není tak náročné?

To nemohu říci. Spíš jsem to vnímal jako další výzvu, kde mohu využít svých znalostí. S onou kolegyní, která byla také tělocvikářka a byla reprezentantkou v softballu, se nám příliš nelíbila tehdejší úroveň cvičitelů aerobiku, a tak jsme si řekli, že si je budeme vychovávat po svém. Cílem bylo, aby byly schopny své svěřence optimálně zatěžovat a vést. Takže jsme postupně začali zakládat kurzy pro tyto cvičitelky. A hlásily se nám zájemkyně z celé země, takže jsme si udělali akreditaci a já sám jsem začal lektorovat. Když jsem pak přešel sem, do ČASPV, pořídili jsme akreditace pro kurzy cvičitelů i tady.

A začalo budování systému, o kterém jsme hovořili. Můžete vzpomenout na své nejbližší spolupracovníky?

Nelze zapomenout na vedoucího komise školení, Jana Kalinu, se kterým po celou dobu na vzdělávání pracujeme, samozřejmě s mnoha dobrovolnými spolu-





pracovníky. Založili jsme zvláštní vzdělávací zařízení, které jsme pojmenovali Akademie cvičitelů a instruktorů, a zajišťovali školení kromě asociace i pro řadu dalších subjektů. V současné době pořádáme například kursy "Instruktor fitcentra" pro pedagogickou fakultu. Informace, které u nás frekventanti dostanou, jsou srovnatelné s vysokoškolským studiem.

Když obecně srovnáte péči státu o tělovýchovu a sport před rokem 1989 a po něm, jaký je výsledek?

Pokud jde o sport pro všechny, pak tehdy byla podpora státu větší. V té době občané neměli příliš jiných možností, a tak sport byl jednou z dominantních volnočasových aktivit. Na druhou stranu tu byly politické zásahy včetně toho, že sportovci nemohli v roce 1984 na olympiádu. Za dvacet let po revoluci prošly podmínky pro sport určitým vývojem a dnes jsou slyšet hlasy, že stát by měl podporovat sport více. Před deseti lety tomu tak nebylo.

A když zhodnotíte podmínky pro vlastní práci v ČASPV, jaký mají vývoj?

Vnitřní podmínky pro metodickou, instruktorskou a lektorskou práci se postupně vylepšovaly. Naše

oddělení metodiky a marketingu se pokusilo přispět k rozvoji asociace a domnívám se, že se to podařilo.

Jak s odstupem hodnotíte svůj přechod od vrcholového k rekreačnímu sportu?

Musím říci, že obojí mě velmi naplňovalo a dosud naplňuje. Sport pro všechny přináší mnoho dobrého i ke zdraví lidí, nahlédl jsem také do problematiky pohybových aktivit seniorů a v tom bych mohl spatřovat perspektivu i vzhledem ke svému věku. Závěrem bych rád ocenil všechny dobrovolné pracovníky v této oblasti, kteří ve svém volnu pracují pro druhé. Určitou dobu jsem se jim snažil nastínit, že ve jménu práce pro druhé nemají zapomínat na sebe. To se často stává. A byl to také impuls, proč po vybudování nového sídla asociace jsme v suterénu zřídili diagnostické centrum. Cílem bylo především diagnostikovat zdravotní stav našich členů a cvičitelů a dát jim motivaci, aby na sebe nezapomínali. Centrum je samozřejmě za úplatu k dispozici i veřejnosti.

Máte stále ambice být aktivním cyklistou?

Určitě, na kole jezdím pravidelně. I ve svém věku jsem schopen zvládnout sto kilometrů a dokonce jsem absolvoval část etapy Tour de France přes bájný kopec Mont Ventoux. Těch 21 km jsem stoupal téměř tři hodiny, zatímco závodníci tu trasu vyjedou za pětapadesát minut. Dvakrát či třikrát ročně vyjedu na cykloturistický výlet s jednou cestovní kanceláří a mohl jsem tak třeba ve Španělsku v pohoří Sierra Nevada vystoupat na kole do výšky 3 500 metrů. To jsou krásné zážitky. Kolo vnímám nejen jako prostředek ke kompenzaci pracovní činnosti, ale je to i dobrá poznávací aktivita. V zimě tuto aktivitu měním za běžecké a sjezdové lyžování v našich i zahraničních horách.

Lze zmínit i Vaše další zájmy?

Mám dvě ratolesti, které jsem ke sportu přivedl a dodnes se mu věnují výkonnostně, přestože jim je pětadvacet a šestadvacet let. Syn je fotbalový brankář, který byl v podstatě mým posledním svěřencem. Chytá divizi. Dcera je od dvanácti let hráčkou pozemního hokeje ve Slavii, i z ní mám radost. Syn má přítelkyni, která hraje první ligu basketbalu za Spartu. Takže se při návštěvách jejich zápasů o víkendech s manželkou nenudíme.

**A je zřejmé, že nudit se hned tak nezačnete.
Ať se Vám tedy daří. ■**



Jiří Hroza: Společnost, stejně jako sport, bez pravidel nemá smysl



Otázky a fotografie: Pavel Panenka

Jednou z osobností, které Česká asociace Sport pro všechny ocenila na valné hromadě 24. dubna za dlouholeté zásluhy, je dr. Jiří Hroza. Jeho jméno je dozajista důvěrně známo vám všem, kteří jste čtenáři našeho časopisu Pohyb je život, neboť do konce loňského roku byl jeho redaktorem a nyní se stal členem redakční rady. Možná ale nejste až tak dobře seznámeni s jeho předchozím působením, či názory na českou tělesnou výchovu a sport. Pokud nyní věnujete chvilku pozornosti našemu krátkému interview, dozvíte se více.

Dlouhá léta pracujete pro ČASPV. V čem bylo a ještě i je těžiště této Vaší aktivity?

Byl jsem přijat na propagaci. O tu jsem se staral až do odchodu do důchodu. Patřila sem také účast na mnoha akcích v zastoupení Asociace, např. v porotě soutěže krátkých sportovních filmů v Liberci, organizace vystoupení, fotografování atd.

Také jsem se účastnil odborné práce vzhledem ke svým předchozím zkušenostem z pedagogického působení na střední a vysoké škole, ve výzkumných ústavech, na Ministerstvu pro mládež a tělesnou výchovu, v ČSTV (včetně např. předsednictví komise terminologie vědecké rady, komise sociologie tělesné kultury, vydávání metodických materiálů), atd., atd. Za více než padesát let převážně profesijní činnosti v tělovýchově se to nastřádá...

Současně s odchodem do důchodu jsem navrhl, připravil a pak třináct let redigoval a organizačně zajišťoval vydávání časopisu Pohyb je život.

Co Vás mezi sportovce a cvičence vlastně přivedlo a kdy se tak stalo?

Můj otec, instruktor Svazu lyžařů republiky Československé, mne začal brát v zimě na hory a lyžovat už asi od pěti let. Tehdy to také byla současně zimní turistika. Intenzivně jsem začal sportovat na gymnáziu ve Vysokém Mýtě - lyžování, basketbal, atletika a začátky funkcionářské práce.

Kdo měl největší vliv na Vaši cestu v oblasti tělesné výchovy?

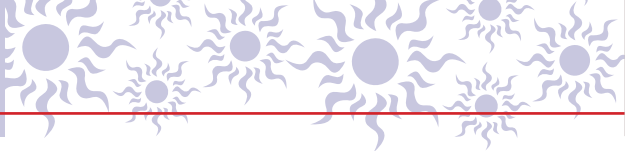
Na tuto obvyklou otázku nemohu odpovědět obvyklým způsobem. Spíše šlo o to, že jsem byl správně informován, snad i dobře celkově veden, a tak jsem pochopil význam sportování. A také se mi to líbilo.

Můžete - pro kontrast s dnešní dobou - popsat, jaká tehdy organizovaná pohybová výchova byla? Čím se nejvíce lišila od toho, co je zvykem dnes?

Tehdejší tělovýchova, respektive sport, se od dnešní lišila tak, jak se lišil rozvinutý socialismus od současné postliberální společnosti. Ve sportu se to ale s ideologií většinou nepřehánělo. I když - tehdy jsem jel obří slalom, uprostřed jsme museli zastavit a házet atrapou ručního granátu. Sport byl nicméně tak trochu oázou v tehdejší nejen totalitní, ale také naivní společnosti. A umožňoval cestovat za hranice, což bylo tehdy výjimečné.

Také do této oblasti významně zasáhl změny po listopadu 1989. Jak vzpomínáte na dobu před ním a krátce po něm?

Ve sportu byl podle mých zkušeností hlavní rozdíl v tom, že do tzv. revoluce nemohla být o komerci ani řeč, hráli jsme si na amatérismus, nesmělo se cvičit na písničky s anglickými slovy, obor řídili politicky spolehliví primitivové. Mělo to ale také výhody,



mohly existovat užitečné instituce, které se nebyly schopny uživit ze svých zdrojů. Po roce 1989, zjednodušeně řečeno, začal každý dělat, co chtěl, i když to neuměl, v Čechách (a na Moravě) přestala platit jakákoliv pravidla, včetně pravopisných. Společnost v podstatě ovládají kšeftaři. Jsou ale významná pozitiva: možnost svobodně myslet a mluvit, což je předpoklad pokroku, konkurence, svoboda poznávání bez ohledu na ideologie.

Společnosti si sebezáchovně vytvoří pravidla a prosadí si je, nebo zaniknou. Společnost by si mohla vzít příklad ze sportu, který by bez dodržování pravidel ztratil smysl.

Vzhledem ke svým zkušenostem máte jistě názor na to, co zásadního se v tělovýchově - i Asociaci - zatím nepovedlo a co naopak ano. A kdybyste mohl, co byste v minulosti sám udělal jinak?

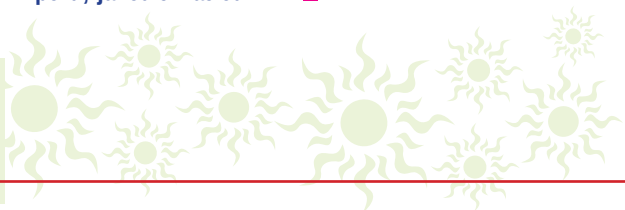
Své představy o tělesné kultuře jsem opakovaně publikoval, bez většího úspěchu. Nemohu říci, že bych něco dělal jinak, musíme uvážít, že i já jsem byl mladý a hloupý.

Stručně řečeno, v současnosti nám chybí především pochopení toho, že tělovýchova, respektive sport, je bohatě strukturovaná široká oblast, v jejích částech jsou různé cíle, metody, prostředky. Současně bychom se měli lépe rozhlédnout a všimnout si, že společnost, společenské organizace, včetně tělovýchovných, se podstatně změnily a rychle se mění dál. V ČASPV někteří usilovně pracují tak, jak bylo zvykem koncem předminulého století. Naštěstí znám také (a hodně) chytrých a moudrých, obětavých a poctivých lidí i v Asociaci. A kromě toho: sport je věčný!

Věřme, že nadále nebude skomírat a dostane podporu, jakou si zaslouží. ■



ZE SPOLEČNOSTI



Hana Procházková – žena regionu

Text: Eva Víšková, RCSPV Hradec Králové

V anketě „Žena regionu 2009“, kterou vyhlásily noviny Deník v hlasování veřejnosti, zvítězila Hana Procházková, členka TJ Sokol Třebeš, předsedkyně odboru SPV v Hradci Králové.

Původně učitelka a ředitelka mateřské školy je i v důchodu stále velice aktivní. Je známá nejen tím, že vede cvičení rodičů s dětmi, ale i tím, že chce, aby pro cvičitele a cvičence byly zajištěny optimální podmínky. „Bojuje“ za vybudování malé haly vedle nově postavené haly pro sporty, která není právě vhodná pro cvičení našich odborů. Aktivně se podílí na akcích RCSPV Hradec Králové, na krajských akcích, ale také je stále jednou nohou v mateřské škole „Pohádka“, kde vede dramatický kroužek, cvičení předškolních dětí atd.

Gratulujeme Haně Procházkové k tomuto ocenění a přejeme jí hodně sil, které vydá pro Českou asociaci Sport pro všechny a další aktivity.



Hana Procházková je od roku 1957 cvičitelkou všeobecné gymnastiky TJ Sokol Třebeš a cvičitelkou II. třídy se specializací na předškolní děti a rodiče s dětmi. Současně je lektorkou pro tuto oblast cvičení a jeho velkou propagátorkou. Patří mezi první cvičitelky oddílů předškolních dětí a cvičení rodičů s dětmi prof. Jany Berdychové. Hana Procházková klade důraz na trvalé zvyšování odbornosti ostatních cvičitelů a cvičitelů. Svým optimismem dokáže stmelovat partu a má v kolektivu přirozenou autoritu. ■



Podpora kvality ve vzdělávání

Text: Jan Kalina, vedoucí komise školení MR ČASPV. Redigoval: Mgr. Miroslav Zítka, generální sekretář ČASPV

Aktualizovaná směrnice pro vzdělávání

Komise školení ve spolupráci s ostatními komisemi metodické rady ČASPV připravila novelizaci směrnice Vzdělávání M – 8/1995/10-4 s platností od 1. 3. 2010. Je to již čtvrtá novelizace této směrnice, která zajišťuje aktuálnost jejího obsahu. Svědčí také o systematickém a trvalém zlepšování kvality vzdělávání v ČASPV. Uvádíme přehled nejdůležitějších změn.

Ruší se:

- kvalifikace Cvičitel rytmické gymnastiky (RG) III. až I. třídy. Tuto kvalifikaci ČASPV již neškolí, avšak Cvičitel rytmické gymnastiky zůstává akreditovanou kvalifikací MŠMT s platností do 10. 4. 2011
- kvalifikace Rozhodčí pódiových skladeb
- dva termíny pro vypracování plánu vzdělávacích akcí KASPV (do 31. 10. na první pololetí a do 31. 3. v témže roce na druhé pololetí).

Mění se:

- věková hranice pro přijetí na školení cvičitele SPV III. třídy a cvičitele VG III. třídy na 16 let v roce konání školení
- zpřesňuje se proplácení odměny zkoušejícím lektorem při zkouškách
- při platbě na místě se zvyšuje výše stanoveného poplatku o 30%
- zpřesňují se lhůty pro storno poplatky
- počet hodin a obsah cvičení na nářadí u školení cvičitelů SPV III. třídy z původních 2 až 5 hodin nově na 3 až 5 hodin tak, aby stanovené cvičební tvary na jednotlivém nářadí odpovídaly KVP pro cvičitele VG III. třídy. Tím je mj. zachována a posílena možnost přijímat na školení cvičitelů VG II. třídy cvičitele SPV III. třídy.
- podmínky pro získání nově zavedených kvalifikací jmenováním na základě tělovýchovného vzdělání nebo kvalifikace
- počet konzultací při školení cvičitelů II. třídy na 2 konzultace (50 hodin).

Nově se zavádí:

- diplomovaný cvičitel SPV (DC SPV), který je školen ve spolupráci s TŠ FTVS UK v Praze

- cvičitel seniorů III. až I. třídy
- instruktor indoor-cycling III. až I. třídy
- instruktor snowboardingu III. třídy
- cvičitel moderních tanečních a pohybových forem III. až I. třídy; (tato kvalifikace je akreditována pod názvem Trenér tanečních disciplín). Cvičitelům MTPF I. třídy bude vydán průkaz cvičitele MTPF I. třídy a Osvědčení Trenér tanečních disciplín s celostátní platností
- rozhodčí woodballu a kubb
- převodový můstek – cvičitelé rytmické gymnastiky III. – I. třídy budou převedeni v centrální evidenci cvičitelů do nově zavedené kvalifikace cvičitel moderních tanečních a pohybových forem III. – I. třídy následovně:

Původní kvalifikace	Nová kvalifikace
cvičitel RG III. třídy	cvičitel MTPF III. třídy
cvičitel RG II. třídy	cvičitel MTPF II. třídy
cvičitel RG I. třídy	cvičitel MTPF I. třídy Trenér tanečních disciplín

- OSVĚDČENÍ pro absolventy školení cvičitelů III. třídy a VG III. třídy mladší 18 let na dobu než dosáhne plnoletosti a vydaný průkaz cvičitele III. třídy nabude platnost
- pouze jeden termín do 31. 10. na vypracování plánu vzdělávacích akcí KASPV na celý následující rok.

Novinka: CD pro školení cvičitelů III. tříd

(syllaby přednášek obecných předmětů pro lektory)
Vznik a činnost občanského sdružení Česká asociace Sport pro všechny je založena na osobnosti a činnosti cvičitele. Tradičně významný podíl na zajišťování činnosti odborů SPV a jejich oddílů mají cvičitelé III. třídy. A právě jejich vzdělávání je určen **soubor základních učebních dokumentů** vydaný na CD pro potřeby KASPV. Tato novinka má být dalším krokem ke zkvalitnění vzdělávání v ČASPV.

Jedná se o první souborné vydání těchto základních učebních materiálů v elektronické podobě pro potřeby školení cvičitelů III. třídy v KASPV. Jsou zde uvedeny pouze ty kvalifikace cvičitele III. třídy, jejichž školení zajišťují KASPV. Cvičitelé III. třídy kvalifikací,



kteří jsou školeny centrálně prostřednictvím Akademie cvičitelů a instruktorů, zde uvedeny nejsou.

Kvalifikační vzdělávací programy

Již od svého vzniku má ČASPV k dispozici moderní a výkonný systém vzdělávání svých cvičitelů, instruktorů, rozhodčích a lektorů, který je pravidelně každé čtyři roky aktualizován. Obsah a rozsah vzdělávání pro každou kvalifikaci a kvalifikační třídu je zpracován v samostatných kvalifikačních vzdělávacích programech (KVP). Všechny KVP vycházejí z charakteristiky každé kvalifikace a kvalifikační třídy, která stanovuje závazné požadavky na znalosti a dovednosti. V roce 2009 byla za koordinace komise školení provedena vedoucími komisí MR ČASPV a příslušnými metodiky revize všech KVP pro školení cvičitelů III. třídy. Výsledkem jsou kvalitní flexibilní KVP, u nichž byl důsledně uplatněn princip volitelnosti, který z nich činí moderní vzdělávací dokumenty s perspektivou na několik příštích let. Komise školení MR ČASPV děkuje touto cestou za iniciativní přístup a kvalitní práci vedoucím komisí MR ČASPV a metodikům. V letošním roce budou revidovány také KVP pro školení cvičitelů II. a I. třídy.

Dokumenty k řízení kvality ve vzdělávání

ČASPV má k řízení kvality ve vzdělávání zpracovány následující platné dokumenty:

- Směrnice M – 8/1995/10-4 s platností od 1. 3. 2010
- Pracovní pokyny pro realizaci a zlepšování systému vzdělávání MR/KŠ/02/2008
- Vzdělávání a činnost lektorů a lektorských sborů MR/KŠ/L/2/2010
- Projekty vzdělávání pro 13 akreditovaných kvalifikací určené pro MŠMT ČR
- Kvalifikační vzdělávací programy pro všechny kvalifikace a kvalifikační třídy
- Učební texty pro obecnou a speciální část školení
- Přednášky pro předměty obecného základu odvětví na CD pro KASPV
- Seznam vyškolených lektorů L1 a L2

Aktivní znalost výše uvedených dokumentů pořadatelů školení a lektory je zárukou kvalitního vzdělávání v ČASPV.

Školení manažerů odboru SPV

je teprve záležitostí budoucnosti. ČASPV zatím manažery odborů SPV neškolí. Zde působí stále silně se-

trvačnost dřívějšího pojetí práce cvičitele zaměřené téměř výhradně na zajišťování obsahu a jeho obětavé organizování a realizování v různých organizačních formách činnosti. Dnes je toto zúžené pojetí překonané. Tam, kde na tomto pojetí práce cvičitele ještě setrvávají, dostávají se do stále větších problémů a rozporů s požadavky svých cvičenců, s požadavky doby, zaostávají za vývojem a umožňují tak konkurenci získávat snadněji nové zájemce na svoji stranu.

Od svého vzniku je ČASPV samostatným právním subjektem a musí se proto samostatně postarat ve vnějším prostředí a následně ve svém vnitřním prostředí o vytvoření všestranně příznivých podmínek pro realizování svého programu a zajišťování své činnosti na všech čtyřech stupních řízení a zejména .v odborech SPV. Dnes již nestačí, aby činovníci a cvičitelé pouze organizovali činnost odboru SPV a jeho oddílů. Dnes musí tuto činnost řídit. A to nezbytně vyžaduje osvojení nejen znalostí a dovedností příslušného sportovního odvětví, ale také osvojení nezbytných znalostí dotýkajících se managementu a marketingu. Jedná se o kvalitativně nový požadavek na profil činovníka a cvičitele ČASPV.

Komise pro certifikaci kvality VV ČASPV postupně vytváří poznatkový fond z oblasti managementu a marketingu, zaměřený na řízení kvality činnosti odboru SPV, který by měl tvořit základní potenciál poznatků pro školení manažerů odboru SPV. ■

Poznámka: Plný text sdělení vedoucího komise školení naleznete na <http://www.caspv.cz/web3.web4ce.cz/cz/cinnosti-komise-metodicke-rady/komise-skoleni/aktuality/>



Ilustrační foto: Martin Kozák



K podpoře sportu v Česku

Text: PhDr. Jiří Hroza

Na rozdíl od autorů příspěvků o podpoře sportu zveřejněných v časopise ČASPV Pohyb je život se domnívám, že by rozvoji tělesné výchovy a sportu pomohlo uplatnění následujících zásad. (Zatím je to jen rámcový návrh, v současné době se pracuje na ekonomicky „objemově“ doplnění.)

1. Důsledné uplatňování Evropské charty sportu, to znamená uplatnění práva občanů na vytváření podmínek pro sport, směřující ke zdraví a zdatnosti. Ze zdravotního hlediska je aktuální snižování obezity. **Nesmí pro nás platit:** „Jsme sice malý národ, ale zkuste si nás zvážit!“

2. Právo občanů na sport se musí projevit v novele zákona o tělesné výchově a sportu.

Ten by měl, mj., jasně diferencovat mezi profesionálním sportem, amatérským soutěžním sportem, rekreačním sportem a povinnou tělesnou výchovou na školách, či povinnou tělesnou přípravou v ozbrojených složkách a záchranných sborech.

Důsledná diferenciace musí být uplatněna ve všech oblastech zabezpečení, zejména organizačním, ekonomickém, personálním.

Konečně může dojít k tomu, čeho nedosáhla tzv. sjednocená socialistická tělovýchova, totiž odstranění neefektivní vícekolejnosti, vedoucí např. k tomu, že školní sportoviště je odpoledne prázdné, zatímco vedle stojící

klubové sportoviště zeje prázdnou doložkou. Projeví se také rozdíl mezi vrcholovým sportem, který nemůže poskytnout tartanovou dráhu žákům místní zvláštní školy, a naopak venkovským školním hřištěm, kde by si vrcholový skokan do výšky zlámal vaz.

3. Zlepšení podmínek pro rozvoj sportu a tělesné výchovy vidím také ve stanovení nových pravidel financování. Podobně jako v některých rozvinutých státech stanovit roční příspěvek na 1% HDP.

To by v našich podmínkách znamenalo navýšení státního příspěvku, nejlépe v samostatné rozpočtové kapitole na všech úrovních státní správy a samosprávy.

Zvýšený příspěvek státu nesmí směřovat do profesionálního sportu a do ústředí tělovýchovných a sportovních občanských sdružení. Nesmí platit: „Lékař mi doporučil nějaký sport, tak se chodím dívat na fotbal!“

Nové položky budou účelovými dotacemi pro obce a města, která svým samostatným rozhodnutím převzou funkční sportovní zařízení. To se týká také obcí, měst, příp. krajů, které převzaly do své péče sportoviště již dříve.

To umožní sportovním organizacím, tělovýchovným sdružením a školám věnovat veškeré úsilí své specifické činnosti – tréninku a cvičení.

Cílevědomá, soustavná a dlouhodobá činnost, žádné jednorázové akce, pak konečně přinesou pozorovatelné výsledky v utužení zdraví, rozvoje nebo udržení zdatnosti a výkonnosti. To má dopad také na snížení nemocnosti, na pracovní i jinou výkonnost... ■



VZPOMÍNÁME

Jana Kutinová

☼ 13. 2. 1942
† 19. 4. 2010

Po krátké, těžké nemoci nás opustila naše bývalá dlouholetá kolegyně a kamarádka, paní Jana Kutinová. V ČASPV pracovala od vzniku organizace až do konce roku 2005.

Kdo jste Janu znali a měli rádi, zavzpomínejte na ni spolu s námi.





Náklad: 3.300 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.

Zpracoval: GRAFIXON, s. r. o., Pod Viaduktem 81,
155 00 Praha 5 - Stodůlky, www.grafixon.cz
Tisk: REPROPRINT, s. r. o., Poděbradská 540/26
190 00 Praha 9 - Vysočany.
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'al, členové redakční rady:
Vít Hanáček, Jiří Hroza, Jan Jeřábek, Viléma Novotná,
Zdeňka Slavíková, zástupce propagační komise ČASPV: Michal Rosenbaum.

Autor fotografie na 1. straně obálky: Martin Kozák

Nevyžádané příspěvky, fotografie a kresby nevracíme!

Předplatné na adrese vydavatele:

Čtyři čísla v roce 2010 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 14. ročník | číslo 2 | červen 2010



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 emailem 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.

Komise seniorů
MR ČASPV zve
na pobytovou akci

Senioři a vnoučata

V loňském roce, v posledním srpnovém týdnu, se uskutečnila první pobytová akce pořádaná Komisí seniorů Metodické rady ČASPV pro seniory a vnoučata v Kuncicích u Starého Města pod Sněžníkem v Jeseníkách (chata Junior). Senioři s vnoučaty tam strávili velmi příjemný týden, a proto se komise seniorů rozhodla tuto akci pořádat i nadále, a to každý rok v různých lokalitách naší republiky. Letos nabízíme další krásnou oblast - malebnou obec Rožmberk v jižních Čechách. Ubytovací zařízení se nachází v areálu bývalého zámku, v těsné blízkosti hradu Rožmberk nad

Vltavou. Akce se uskuteční v termínu 22. 8. - 28. 8. 2010. Náplní bude nejen turistika, ale i další doplňkový program, soutěže, zábavné hry pro děti i dospělé. Více informací získáte na www.caspv.cz, na e-mailové adrese dobromila.v@seznam.cz nebo na telefonu 732 988 646 D. Vejražková, metodička Komise seniorů MR ČASPV.

Neváhejte a přijďte příjemně strávit poslední prázdninový týden do jižních Čech.

Sportcentrum Doubí u Třeboně

Branná 108, 379 01 Třeboň, tel.: 384 721 105, fax: 384 721 703, e-mail: doubi@treb.cz, www.doubi.treb.cz



Ubytování:

- ✦ bungalovy se sociálním zařízením
- ✦ sruby
- ✦ chatky
- ✦ stany
- ✦ noclehárna
- ✦ místa pro karavany

Stravování:

snídaně, obědy, večere

Prodej:

- ✦ základní potraviny
- ✦ pohlednice
- ✦ suvenýry

Pivnice:

- ✦ vnitřní posezení (cca 30 osob)
- ✦ velká venkovní zahrádka
- ✦ grilování
- ✦ živá hudba

Půjčovna:

- ✦ lodí (kanoe, pramice, surfy)
- ✦ míčů všech druhů
- ✦ tenisových raket
- ✦ pálek na stolní tenis
- ✦ badminton

Sportoviště:

- ✦ velká sportovní hala
- ✦ aerobik sál
- ✦ sauna s bazénem

- ✦ fotbalové hřiště
- ✦ plážový volejbal
- ✦ antukový tenisový kurt
- ✦ tenisová tréninková stěna
- ✦ 4 dvorce s akrylovým povrchem (tenis, volejbal, basketbal, florbal, fotbal)

Písčitá pláž s venkovní sprchou
Internetová a televizní klubovna

POVINNÉ RUČENÍ KOMPLET

ČIDIČ POTKÁ



145 508 02 2010 001

**PRŮMĚRNÝ ŘIDIČ POTKÁ
DIVOKOU ZVĚŘ JEN
JEDNOU ZA 3268 KM**

My v Generali si ale uvědomujeme, že každý je jedinečný, a proto Vám nyní přidáme k povinnému ručení také připojištění střetu se zvěří **ZDARMA**.



PROTOŽE KAŽDÝ JE JEDINEČNÝ

www.jedinecni.cz



www.jedinecni.cz