



POHYB JE ŽIVOT

Časopis pro všechny příznivce aktivního způsobu života | 17. ročník | číslo 2 | červen 2013

www.caspv.cz

ČASPV má nové vedení

Bruslení s holemi

Cvičení s ručníkem pro seniory

Příloha:

Psychomotorika - společenská oblast

ISSN 1212-0669

ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT
PRO VŠECHNY**

SPORTOVNÍ, ŠKOLICÍ A KLUBOVÉ CENTRUM ČASPV



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

Přednáškové a zasedací místnosti

KLIMATIZOVÁNO



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



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

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

Tělocvična

MULTIFUNKČNÍ



11x12 m se zrcadlovou stěnou a ozvučením - vhodné pro pohybové aktivity typu: aerobik, tanec, tai - tchi, jóga, zdravotní 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

Volební Valná hromada ČASPV.....	4
Konference Tělovýchovné lékařství.....	6
Novinky ve vzdělávání ČASPV	7
Plán pro stárnoucí populaci: Active age	8

Z krajů

Jarní přehlídka pódiových skladeb v Uherském Brodě	9
Přehlídka pohybových skladeb Zlínské KASPV ...	10
Kin-ball cup v Zákupích	11
Oceňování sportovců s účasti chyšeckých	12
Chyšečtí dorostenci a mladší žáci jsou krajskými přeborníky ČASPV ve florbalu	12
Pohyb je život - víkend v Žirovnici	13
Ohlédnutí za 20 lety odboru ČASPV v Borohradku	14
Dětský karneval v Budišovicích.....	15
Jarní sportovní seminář ve Žďáru nad Sázavou	15
Chceme rozšířit členskou základnu (Tři Dvory).....	16

Sportujte a cvičte s námi

Nordic blading (bruslení s holemi).....	17
---	----

Zdravotní tělesná výchova

Cvičení s ručníkem pro seniory	26
--------------------------------------	----

Blahopřejeme

Zdena Janáková	33
Miroslav a Jiřina Bekovi	33
Hana Těhanová	34
Jarmila Kliková	34

Příloha: PSYCHOMOTORICKÉ AKTIVITY SPOLEČENSKÁ OBLAST

FOTOSOUTĚŽ

Fotosoutěž časopisu Pohyb je život s názvem **"Nejvtipnější snímek z akce ČASPV"** pokračuje i letos. Každý autor může v jednom čtvrtletí zaslat až tři snímky, a to na e-mail: hanacek@caspv.cz. V předmětu elektronické zprávy je nutno uvést „Fotosoutěž ČASPV“. Podrobnější pravidla a výsledky loňského ročníku jsou zveřejněny na <http://www.caspv.cz/cz/casopis/>. Vybrané snímky budou zveřejněny v časopise Pohyb je život a nejlepší 1x ročně oceněny.

Ceny:

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



LETNÍ SLAVNOSTI ČASPV 2013

21.-23. ČERVNA / DOUBÍ U TŘEBONĚ



Volební Valná hromada ČASPV

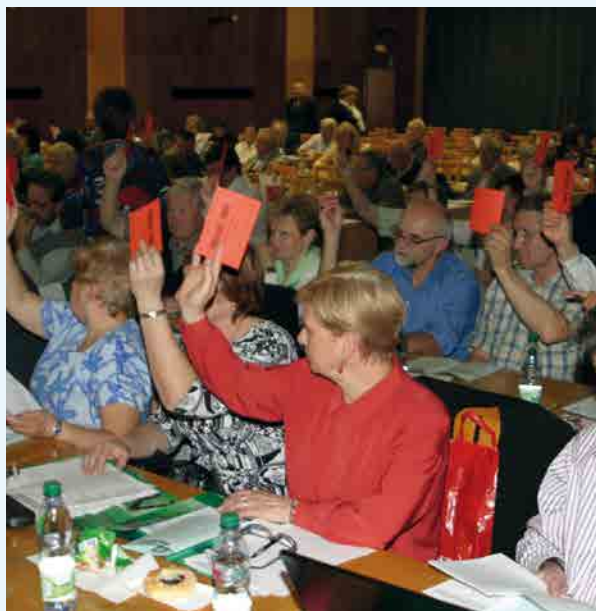
Text: Ing. Pavel Panenka s využitím záznamů projevů doc. J. Laurence a J. Sauera,
foto: Ing. Pavel Panenka.

Valnou hromadu, uspořádanou 20. dubna 2013 v kongresovém sále FTVS UK Praha, zahájil místopředseda Karel Coufal. Přivítání byli všichni delegáti a hosté, mj. zástupci Oborové zdravotní pojišťovny, Českého svazu rekreačního sportu, bývalý generální sekretář Rudolf Šimek a další. Omluvili se starostka České obce sokolské, Hana Moučková, a senátor Karel Kapoun.

Po schválení programu, jednacího a volebního řádu následovala zpráva o činnosti za poslední období z úst předsedy asociace, Jiřího Laurence. Usnesení valné hromady v Olomouci bylo splněno či je plněno průběžně až na rozpracování Koncepce ČASPV do ročních operativních plánů v ekonomické oblasti. J. Laurenc zhodnotil pozici ČASPV v českém sportu vzhledem ke změnám v ČOV nepříliš nadějně. Loňský rok byl hospodářsky poměrně stabilizovaný, horší je to letos vzhledem ke změně politiky státu. Ten chce přesunout těžiště činnosti sportu pro všechny do míst, kde se odehrává, avšak v podstatě bez přesunu financí tamtéž. J. Laurenc dále zhodnotil činnost sekretariátu jako životaschopnou. Péče o majetek se vzhledem k možnostem odehrávala v rovině údržby. Pokud jde o řízení asociace, diskuse vyústila v návrh na pronikavé zesíhlení Výkonného výboru ČASPV, odlišný způsob volby jeho členů a profesionalizaci postu předsedy.

Jaroslav Sauer vystoupil se zprávou v oblasti metodiky, a to za třináct let, co řídí metodickou radu. Kritizoval centrální orgány, které oblast sportu zásadně ovlivňují, a chválil krajské asociace, jimž se podařilo uspořádat významné akce ve sportu pro všechny. Semináře, republikové srazy, konference atd. proběhly vždy s velkým úspěchem, ovšem s nedostatečnou propagací. Připomněl ale tři mimořádné akce, na kterých se účastníci z ČASPV významně podíleli skvělými výkony i finančně - Eurogym, Golden Age a 15. všesokolský slet. Snad nejvíce naše organizační schopnosti a obětavost stovek dobrovolných cvičitelů a rozhodčích prověřily dva Festivaly SPV v Olomouci (2005, 2008), vždy za účasti více než 4000 cvičenců a organizátorů.

Vynikající byla vždy vystoupení našich cvičenců na světových gymnastradách v koedukovaných hromadných skladbách. Účast na eurogymech a seniorských festivalech významně přispěla k prezentaci



ČASPV, a to tak dalece, že nás UEG vybídla k zorganizování Eurogymu 2016.

Metodická rada je hybnou silou ČASPV, její členové pracují bezplatně a náklady na činnost komisi jsou velmi malé. Systém metodické práce je správný. Dostali jsme se ale na vedlejší kolej, protože jsme nezachytili změny v řízení sportu navázáním kontaktů na lidi, kteří změny reprezentují, a nepodřídili jsme se jejich požadavkům.

Poté vystoupil sám moderátor valné hromady, místopředseda pro ekonomiku, ing. Karel Coufal, s komentářem k hospodaření ČASPV. Za velký problém považuje, že služeb asociace využívá mnoho sportovců, ale jen mizivé procento z nich je členy.

Pavla Odstrčilová nato vystoupila se zprávou o revizi a konstatovala, že chyb v ČASPV je stále méně. Po-



děkovala všem, kdo se na dobrém hospodaření a jeho revizích podíleli, zejména Zdeňku Markovi, který v komisi po dvacet let poctivě a aktivně působil. S vizí do budoucna zejména v hospodářské oblasti vystoupil pak Jiří Laurenc. Prognóza stále není příznivá. Slova z míst, která mohou něco ovlivnit, včetně poslanců a senátorů, zůstávají v rovině prohlášení. Musíme ale v tomto působení vytrvat. Zavedení členských příspěvků považuje za správné, nicméně tento fakt stále vede k odlivu členů. Nově zvolený výkonný výbor nebude mít snadnou práci, a proto je jeho volba významná.

Krátké vystoupení pak měl předseda Českého svazu rekreačního sportu, Jiří Veselský. Představil svůj svaz, jehož náplň je podobná ČASPV, a potvrdil, že doba je této činnosti krajně nepříznivá. Systém podle něho ovlivňují klientelistické a protekční přístupy. V oblasti SPV je podle něho příliš mnoho hráčů - zejména ČASPV, ČSRS a ČOS, což volá po integraci.

Po přestávce přišly na řadu diskusní příspěvky. Libuše Bauerová - investice. Přes nepříjemné boje asociace v minulosti prosadila stavbu středisek ČASPV a příjmy z nich nám dnes pomáhají přežít. Vyzývá všechny, aby nespolehali na dary shůry, získali členy zpět a pomohli si sami.

Poté upřesnil K. Coufal možnost našeho připojení k žalobě na bývalého šéfa Sazka a.s., Aleše Hušáka, kterou vedení zhodnotilo jako ekonomicky neefektivní s malou šancí na úspěch.

Jitka Rosenbaumová - členská základna. Navazuje na L. Bauerovou, že bez členské základny nemáme šanci na přežití, a považuje to za náš prvořadý úkol. Naše odbory vesměs nemají právní subjektivitu, existují při TJ. Členové mají pocit, že nás nepotřebují. A to je třeba změnit na pocit sounáležitosti. Je to úkol pro nový Výkonný výbor. Kdyby se začala evidovat členská základna v rámci ČOV, pak máme šanci. Alena Kuchařová - spolupráce s ČSRS. Spojme se s tímto svazem, dokážeme více.

Zpráva mandátové komise - přítomno 47 delegátů KASPV a PSSPV a 2 delegáti ze sdružených kolektivních členů. VH je schopna se usnášet. Následovaly volby funkcionářů na následující čtyřleté období. Představili se kandidáti - Miroslav Zítka, jediný kandidát na předsedu ČASPV, i kandidáti na místopředsedu - pro ekonomiku Karel Coufal, pro metodiku

Vít Hanáček a Jaroslav Sauer. Kandidát na člena pro investice: Jan Rubeš. Kandidáti na člena pro vnější vztahy: Zdeňka Horčíčková a Zdeněk Melichárek. Kandidáti na člena pro vnitřní vztahy: Libor Pečenka, Kamil Pipek, Jitka Rosenbaumová a Miroslav Vaněk. Kandidáti na člena za KASPV: Hana Těhanová a Eva Víšková. Volby do revizní komise - kandidáti na předsedu: Pavla Odstrčilová a Michal Voff. Na místopředsedu: Zdena Pavlíčková. Na členy RK: Vít Baštán, Zdena Bittnerová, Zdeněk Marek, František Ruský.

V přestávce při sčítání hlasů byli oceněni noví nositelé Zlaté medaile dr. Miroslava Tyrše, nejvyššího vyznamenání ČASPV - Jihočeská KASPV: Hana Kršková a Milan Voborský (omluveni pro nemoc), Plzeňská KASPV: Jana Duffková (rovněž nemoc) a Jana Rosolová, KV KASPV - Věra Denková - FOTO, Ústecká KASPV: Pavla Hoffmannová a Ludmila Rudorferová, Liberecká KASPV: Zdeněk Prágr a Miroslav Virth, Královéhradecká KASPV: Jaroslava Moravcová, Marie Nováková a Božena Jaklová, Moravskoslezská KASPV: Jarmila Kliková.

Volební komise poté oznámila výsledky voleb do VV a RK.

Nový výkonný výbor - rozhodnuto v 1. kole:

předseda	Miroslav Zítka
místopředseda pro ekonomiku	Karel Coufal
místopředseda pro metodiku	Vít Hanáček
člen pro investice	Jan Rubeš
člen pro vnější vztahy	Zdeňka Horčíčková
člen pro vnitřní vztahy	Libor Pečenka
člen za KASPV	Eva Víšková
Předseda revizní komise	Michal Voff
místopředsedkyně	Zdena Pavlíčková
členové	Zdena Bittnerová František Ruský Zdeněk Marek

Poté byl za průvodního slova Jaroslava Sauera, předsedy návrhové komise, jednomyslně schválen návrh usnesení. Na závěr vystoupil nový předseda ČASPV, poděkoval odstupujícímu výboru a revizní komisi, avizoval prioritní úkol udržet a zvýšit počet členů a dále docílit revize rozhodnutí MŠMT, aby ČASPV dosáhla na dotace tohoto ministerstva.



Odborná konference Tělovýchovné lékařství 2013 Poděbrady 21. - 23. 3.

Text MUDr. Vlasta Syslová, členka České společnosti tělovýchovného lékařství a vedoucí komise zdravotní tělesné výchovy MR ČASPV, foto Medical Tribune CZ.

Informace, o které bych se chtěla podělit, jsou sice převážně medicínského charakteru, ale velmi těsně souvisejí s naším pojetím prospěšného pohybu pro zdraví.

Po zahájení se ujal slova Ing. Jiří Kejval, předseda Českého olympijského výboru a větou: „Jeden dolar investovaný do sportu se čtyřikrát vrátí úsporou na zdravotní péči“ vyjádřil nutnost podpory pohybových aktivit. Zmínil hrozivý nárůst dětské obezity a potřebu řešení tohoto stavu za pomoci grantů z MŠMT a pro tyto účely existujících fondů zdravotních pojišťoven. Česká průmyslová zdravotní pojišťovna již přispívá svým pojištěncům částkou 1500 Kč na sportovní prohlídku. Kromě toho bude od května Česká televize ve spolupráci se společností MAFRA vysílat reklamu o prospěšnosti pohybu pro zdraví. Též se koncipuje nový Zákon o sportu, který má již brzy vejít v platnost.

Tradičně velmi zaujala prezentace prof. Broulíka o kostním metabolismu. Na tomto poli se vždy objeví něco nového. Klíčovou roli hraje vápník, ale pokud se nedostává vitamín D, vápník se nemůže v dostatečné míře vstřebat ze střeva. Vitamín D se hojně vyskytuje v mořských rybách, vnitřnostech, žloutcích, ale neméně důležitá je jeho tvorba v kůži za účasti slunečního záření. Zimní měsíce, opalovací krémy s vysokým ochranným faktorem a kůže starších lidí tuto tvorbu znesnadňují. Vitamín D také příznivě ovlivňuje svalovou sílu. Silný m. quadriceps (čtyřhlavý sval stehenní) napomáhá stabilitě a tím snižuje riziko pádů. Dostatek vitamínu D chrání organismus před vznikem některých nádorů, např. prsu. Nedostatek tohoto vitamínu významně snižuje imunitu, zvláště u sportovců. Proto je vhodné, především u osob nad 60 let, vitamín D nárazově dodávat. O prospěšnosti pohybu v souvislosti s osteoporózou není pochyb.

Řada prezentací byla věnována cholesterolu a možností léčby jeho zvýšené hladiny. A opět pohybová aktivita je prvním lékem spolu s úpravou stravy ve smyslu

konzumace bílého masa a dostatku zeleniny. Je-li nutno přistoupit k medikamentózní léčbě (tzv. statiny), při hodnotě celkového cholesterolu nad 8 a LDL (špatného cholesterolu) nad 6, může docházet k bolestem ve sva-lech, zvýšení hodnot jaterních testů, zvýšenému riziku Diabetes mellitus II. typu a únavě, tedy vedlejším efektům této léčby. Nutnou redukci hmotnosti je vždy třeba kombinovat s pohybem, aby nedošlo k úbytku svalové hmoty.

Bezkonkurenční příspěvek o posturálních funkcích přednesl prof. P. Kolář. Zdůraznil skutečnost, že každý pohyb musí začínat stabilizací trupu. Ta je zabezpečena bránicí, pánevním dnem, vzpřimovači páteře a břišními svaly. Teprve potom se může správně uplatnit nákročná a opěrná funkce končetin i orofaciální funkce (jazyk, oči). Kde je špatná biomechanika pohybu, tam snadno vznikají svalové dysbalance (změna tvaru hýždí, zkrácené rotátory). Je třeba správně naučit každý pohyb. I pohled na správnou posturu je třeba vnímat ve větší variabilitě, postura je značně individuální.

I pro léčbu vysokého krevního tlaku je nezbytná pohybová aktivita, jak aerobní, tak silová (odporová) cvičení. Doporučuje se jen 70% zátěž z opakovacího maxima, tedy v počtu okolo 10 opakování v jedné sérii. Odporový trénink je vhodný dokonce i pro onkologické pacienty. Metabolický efekt odporových cvičení spočívá mimo jiné ve zvýšení citlivosti inzulinových receptorů.

Jako toužebná hudba budoucnosti byla avizována možnost preskripce pohybových aktivit na recept lékařem, s následnými bonusy od pojišťoven při absolvování cvičebního programu pacientem.

Prezentace kolegy z velké Britanie představila fit test, jehož zlepšující se skóre v průběhu tréninkového programu (FQ- fitness quotient) by mohlo pomoci udržet motivaci k pohybové aktivitě.

V kuloárních diskuzích se podařilo získat nové kontakty, kterých bude využito v našich seminářích, především zdravotní tělesné výchovy.

Novinky ve vzdělávání ČASPV

Text: Jan Kalina, vedoucí komise školení MR ČASPV, foto: Mgr. Vít Hanáček.

Komise školení MR ČASPV ve spolupráci s ostatními komisemi připravila několik novinek ve vzdělávání cvičitelů a instruktorů v roce 2013.

1. Do obsahu vzdělávání všech cvičitelů a instruktorů III., II. a I. třídy byl zařazen nový učební předmět Management a marketing. Současné podmínky v ČR vyžadují od cvičitelů a instruktorů nejen tradiční ovládání didaktiky sportu pro všechny, ale nově také nutnost a umění zajišťovat a vytvářet také potřebné zdroje a podmínky pro činnost.

Učební předmět Management a marketing byl zařazen mezi volitelné předměty, aby zůstala zachována flexibilita obsahu školení a pořadateli školení bylo umožněno upravovat zejména rozsah tohoto učebního předmětu, tj. počet hodin, podle potřeby.

Počet hodin pro jednotlivé kvalifikace a kvalifikační třídy je uveden v následující tabulce:

název kvalifikace	počet hodin	
	minimální	maximální
cvičitelé a instruktoři III. třídy	1	2
cvičitelé a instruktoři II. třídy	2	3
cvičitelé a instruktoři I. třídy	2	4

Počet hodin uvedený ve sloupci minimální je pro pořadatele školení závazný. Ve sloupci maximální je uveden maximální počet hodin, který musí pořadatel při realizaci vzdělávacího programu respektovat.

Až do vyškolení lektorů bude nový učební předmět zajišťovat komise školení MR ČASPV.

2. V roce 2013 byla obnovena a znovu akreditována kvalifikace cvičitele Rytmické gymnastiky, která nahrazuje dosavadní kvalifikaci cvičitele Moderních tanečních a pohybových forem akreditovanou MŠMT ČR jako Trenér tanečních disciplín.

3. Do systému vzdělávání ČASPV byla zařazena první doplňková kvalifikace pro cvičitele kin-ballu (bez



třídy), kterou je možné získat po jednodenním školení. Tohoto školení se mohou zúčastnit všichni zájemci, členové ČASPV, kteří jsou držiteli jakékoliv platné kvalifikace ČASPV uvedené ve směrnici M - 8/1995/10-4.

4. Do obsahu školení cvičitelů SPV III. až I. třídy a RS III. až I. třídy byly zařazeny dva další sporty věnované florbalu a kin-ballu. Oba sporty byly rovněž zařazeny mezi volitelné předměty, aby měli pořadatelé možnost podle potřeby upravit počet hodin v případě, že tyto sporty zařadí do příslušného školení.

V roce 2013 komise školení MR ČASPV shromáždí připomínky a návrhy na úpravu směrnice M - 8/1995/10-4 Vzdělávání, kterou ČASPV pravidelně ve čtyřletých cyklech novelizuje. Vyzýváme proto všechny cvičitele, instruktory, rozhodčí a činovníky na všech stupních řízení ČASPV k předávání připomínek a návrhů na případné úpravy stávající směrnice.

Vzdělávání je neodmyslitelnou součástí přítomnosti i budoucnosti ČASPV, s jejími členy, cvičiteli a činovníky, kteří výrazně ovlivňují úroveň činnosti ČASPV v metodické oblasti a konkurenčním sportovním prostředí.



Plán pro stárnoucí populaci:

Active age

Text a foto: MUDr. Vlasta Syslová,
členka mezinárodní komise VV ČASPV

Česká asociace Sport pro všechny je jedním z třinácti partnerů (10 sportovních organizací z osmi evropských zemí, dvě univerzity, město Frankfurt) projektu DTB - Deutscher Turner Bund, který je finančně podporován Evropskou komisí.

ČASPV se do projektu zapojila proto, že má s pohybovými aktivitami pro stárnoucí populaci i s výukou cvičitelů pro tuto cílovou skupinu dostatek zkušeností o které se může podělit s ostatními, ale rovněž potřebuje nové informace na tomto poli získávat.

Cílem projektu ACTIVE AGE je vytvořit strategický plán aktivit pro stárnoucí populaci včetně patřičně erudovaných instruktorů, který by bylo možno implementovat do jednotlivých organizací, jejich klubů i obecních institucí. Pro znalosti a kompetence těchto instruktorů je třeba vytvořit standardy za použití podkladů EQF (evropské kvalifikační standardy).

Vedoucí projektu doporučují zapojit též externí partnery, například lékaře, zdravotní pojišťovny, aj. Tyto subjekty budou pozvány na konferenci MOVE 2013, kde bude již projekt prezentován ve své finální fázi. EU bude průběžně monitorovat průběh uskutečňování projektu a dokonce po dobu několika let i jeho praktickou realizaci.

Naše organizace se podílí na části zabývající se diferenciací cílových skupin a vytvářením vhodných programů pro jednotlivé podskupiny. Ty zahrnují jednak aktivní starší jedince, dále osoby, které nikdy nesportovaly nebo se k pohybovým aktivitám vracejí po dlouhé době a konečně velmi staré lidi převážně z domů pro seniory. Diferenciace programů by měla být členěna na základě úrovně jejich biologického a funkčního věku, fyzické a psychické kondice. Každá z těchto kategorií cvičenců vyžaduje odlišný program, odlišný přístup i jinou stavbu a délku cvičební jednotky. Ke každému z programů náležejí též přídatné socializační aktivity, například výlety, kulturní akce, společenské večery. Organizace těchto činností by měla být spojena s jednou konkrétní známou osobou. Pozitivně motivačně působí nové aktivity (Drums Alive, Indian Balance, Fistball).



Stav fitness je velmi důležité měřítko stáří. Je známo, že šedesátiletí lidé se cítí v průměru o dvacet let mladší a „staří“ jsou podle nich ti ostatní.

Je nezbytné spolupracovat se sportovně zaměřenými univerzitami a využívat jejich výzkumy, realizovat vlastní výzkumy na základě monitorování efektu programů na cvičencích a učit se ze zkušeností jiných organizací a z příkladů dobré praxe. Německá GGF má vytvořeno a publikováno osm programů pro neaktivní dospělé, 3 pro starší neaktivní a velmi staré lidi, zaměřené na prevenci pádů, sílu, rovnováhu, snižování úzkosti a sociální integraci. Některé organizace mají i finanční podporu časově limitovaných výzkumných programů. Pojišťovna Generali dlouhodobě podporuje DTB.

Napojení na síť oficiálních institucí orientovaných na staré lidi velmi pomůže realizaci našich cílů.

ISCA jako partner nám na naši žádost ochotně poskytne konzultační servis při plnění našich úkolů v rámci projektu.

Závěry tohoto projektu budou přeneseny do mezinárodních institucí WHO a EU, které budou na jejich základě iniciovat další dotované projekty.



ZLÍNSKÝ KRAJ

Text: Mgr. Jan Hýžd'al, spolupracovník
a organizátor, foto: foto: Elen Sladká.

Jarní přehlídka pódiových skladeb v Uherském Brodě

Uherskobrodská veřejnost se každoročně těší na jarní přehlídku pódiových skladeb. Místní sál Domu kultury pro 600 lidí byl letos ze dvou třetin zaplněn a uvítal vystoupení mnoha desítek účinkujících.



Akci dlouhodobě zajišťuje RCPŠV Uherské Hradiště ve spolupráci s městem Uherský Brod, Domem kultury a Zlínským krajem, který zdejší akce podporuje. Zapojuje se i Sportovní klub mládeže ZŠ Na Výsluní, který je spoluorganizátorem. Celou akci dokáže zvládnout osm dobrovolníků, a to již dlouhých čtyřicet let! Letos vystoupilo 27 skupin z celého bývalého okresu Uherské Hradiště. Nejkrásnější a nejmotivnější byl zážitek s těmi nejmenšími, kteří předvedli nejen to, co se naučili se svými prvními trenéry a učiteli v pohybových dovednostech, ale i bezprostřednost a odvahy. Vážnost celé akce dodal starosta města, Patrik Kunčar, který pozdravil a povzbudil všechny přítomné. Všichni byli oceněni diplomem a medailí s certifikátem bronzového, stříbrného či zlatého pásma. Účastníci mohou postoupit do krajského kola, které se konalo 28. dubna 2013 v hale NOVESTA Zlín. Ti, kteří na to budou



mít, mohou pak postoupit až do republikového finále, které se koná 1. 6. 2013 v O₂ aréně v Praze.

Škoda, že tělovýchova nemá dost finančních prostředků na podporu těchto dobrovolných aktivit, neboť je upřednostněn sport výkonnostní a reprezentační. Náš Sport pro všechny finanční sportovní oligarchie nepodporuje. Většina těch, kteří by se chtěli zúčastnit, nemají šanci. V okrese jsme překročili již dvacet ročníků „pódiovek“, ale na postup bez pomoci sponzora nemáme. Kam to půjde dál, to je v rukou našich pokračovatelů.





Text a foto: PaedDr. Zdeňka Slavíková

Přehlídka pohybových skladeb Zlínské krajské asociace Sport pro všechny

Neděle 28. dubna 2013, hala Euronics Zlín

„Krajské pohybovky“, jak jsme si všichni zvykli říkat, jsou největší sportovní události Zlínské krajské asociace SPV v každém roce. Rozhodně co do počtu účastníků, velikosti nákladů a příprav.



Ty letošní nebyly výjimkou. Z regionů Zlín, Kroměříž a Uherské Hradiště se sjelo 31 skladeb s více než pětistý vystupujícími v 7 obsazených kategoriích. Silné zázemi mají každoročně kategorie Předškolní děti a Rodiče a děti. Kdo někdy vedl tyto „malošky“, jak se na Moravě říká, ví, o čem je řeč. Na žádné zkoušce nejsou všichni, jarní virózy napadají postupně celý tým, a když se rozmohou neštovice, je po vystoupení. Úroveň skladeb je ovšem rok od roku vyšší, autoři se naučili tvořit dětské skladbičky s lehkostí a z výrazu účinkujících sálá radost a nadšení. Cvičí nejenom děti, ale také maminky, tatínkové, babičky, dědové, starší sourozenci a členové rodiny. Vícečlenné rodiny zapůjčují děti volným dospělým tak, aby se na každého dostalo. Letos jsme mohli obdivovat postavičky z večerníčků, Eskymáky, sluníčka, strašidla a malé šikuly v doprovodu velkých šikulů.

Nejvíce obsazenou kategorií bývají cvičenci do deseti let. Nacvičuje se na školách, v domech dětí a mládeže, střediscích volného času a sportovních oddílech (aerobik, gymnastika, tanec). Skladby hýří neuvěřitelnými nápady, na ploše se objevují kulisy jako na divadle, cvičenci se naučili využívat každou část hudby i náčiní po celou dobu skladby. Nápadité kostýmy jsou dílem zručných maminek, babiček i profesionálních

švadlen. Skladby jsou vlastně malá umělecká díla. Často vyjadřují příběh; divák je napnutý až do konce, jak to vlastně dopadne.

Diváci ve Zlíně zaplnili tribunu pro hosty téměř do posledního místečka, některé kolektivy vyslaly přímo celé autobusy s početným zástupem fanoušků. Tleskalo se všem, malým i velkým, skladbám veselým i nostalgickým. Vítězná skladba Madhouse taneční skupiny Detroit z Uherského Brodu vzala dech všem divákům. To nebyla pohybová skladba, to byla symfonie na téma moderní a výrazový tanec, pantomima - dokonalé pohyby, gesta, choreografie, kompozice s výrazným puncem originality mladé autorky Venduly Sušilové.

Naopak jediná skladba kategorie Zlatý věk s názvem V zdravém těle zdravý duch vehnala slzy do oka nejednomu z diváků. Dámy zralého věku a pánové v elegantních oblecích a vestičkách s motýlky roztleskali na dlouhou dobu celou halu. Jaký byl věkový průměr této skladby si netroufám ani napsat; stejně byste tomu nevěřili.

Přehlídka měla neuvěřitelný spád, jedna skladba střídala druhou jako na běžícím páse a diváci si na chvíli mohli odpočinout snad jen u předávání cen. Rozdávaly se zlaté, stříbrné a bronzové certifikáty, poháry vítězům jednotlivých kategorií a vítězné skladbě celé přehlídky. Na závěr také mimořádné ceny - dorty za nejlepší choreografii, originalitu, sympatii, kostým a cenu poroty.

Moderátorka Pavlína Hrdlíková nezapomněla poděkovat za podporu Zlínskému kraji a všem sponzorům, spolupřátelům RCPSV Zlín v čele s Josefem Pšenkou a všem dobrovolným pomocníkům na ploše, v šatnách a zázemí.

A jak to vlastně dopadlo?

Hlavní ceny		
I. kat.	Večerníček	TSS Pohoda Březolupy
II. kat.	Letem poštovním světem	ZŠ Rajnochovice
III. kat.	Dostaveníčko v cukrárně	ZŠ Vítonice
IV. kat.	Gucci	Tan. skupina Mědlíkovi Zlín
V. kat.	Cirkus Madhouse	Detroit Uherský Brod
VII. kat.	skladba Mechanici	SK Kyselovice
VIII. kat.	V zdravém těle, zdr. duch	ASPV SK Zlín
Speciální ceny		
Cena poroty	Pexeso	TJ Sokol Napajedla
Choreografie	Cirkus Madhouse	Detroit Uherský Brod
Sympatie	This is fakt awesome	RC kamarád Nenuda Zlín
Nejlepší kostým	Eskymáči	Akropolis,o.s. Uh. Hradiště
Originalita	Letní romance	SVČ Včelín Bystřice pod Host.
Celkový vítěz	Cirkus Madhouse	Detroit Uherský Brod



Text a foto: Nikola Melichaříková

Kin-ball cup v Zákupech

Kin-ball se v Zákupech hraje již dva roky a místní oddíl se za tu dobu stihl zúčastnit několika turnajů. Všechny byly organizované Českým svazem kin-ballu.



V loňském roce jsme se rozhodli uspořádat si svůj vlastní turnaj, aby si Zákupští zahráli v domácím prostředí, předvedli se před svými přáteli a rodinami a abychom zjistili, zda zvládneme organizaci takového turnaje stejně dobře jako kin-ballový svaz.

Přípravy na akci začaly již na konci minulého roku, samotný turnaj se pak odehrál 7. února. Záštitu nad turnajem převzal starosta města, Radek Lípa. Ten nám byl velmi nápomocen i při podniku samotném a za svou pomoc si zaslouží velký dík! Poděkování patří také městu Zákupy, které přispělo finančně a také drobnými cenami pro všechny účastníky. Hodnotné ceny nejen pro vítěze připravil sportovní obchod Her-vis sports, díky němuž si nakonec nikdo nepřipadal jako poražený. Dalším významným sponzorem byla firma ML-tuning, díky které jsme mohli nechat vyrobit trička speciálně pro tento turnaj.

Turnaje se zúčastnilo sedm týmů z různých měst Libereckého kraje (Mimoň, Kamenický Šenov, Liberec, Český Dub, Zákupy). V základní části bylo odehráno sedm zápasů, ze kterých přímo vzešli dva postupující (Liberec I a Zákupy II). Na třetím místě skončili po základní části dva týmy - Český Dub a Zákupy I. Do finále však mohl postoupit už jen jeden, a proto byla sehrána tzv. náhlá smrt - zkrácená hra pro dvě družstva. V té si lépe vedli domácí, a mohli tak stanout ve finále tvář v tvář svým kamarádům z druhé-

ho zákupského týmu a zároveň největšímu favoritu, týmu z Liberce. Celé finále bylo velmi vyrovnané, ale nakonec si s ním nejlépe poradili Liberečtí.

Konečné výsledky: 1. Liberec I, 2. Zákupy II, 3. Zákupy I, 4. Český Dub, 5. Liberec II, 6. - 7. Kamenický Šenov a Mimoň.

Turnaj proběhl bez problémů, všichni účastníci odjžděli spokojení, a to je pro nás tím nejlepším impulsem a motivací do pořádání dalších ročníků.





Text a foto: Mgr. Josef Fuka

Oceňování sportovců s účastí chyšeckých

V pátek 8. února vyvrcholila v restauraci Sporthotelu v Milevsku anketa "Sportovec Milevska 2012", kterou už sedmnáctým rokem uspořádal Týdeník Milevské noviny spolu s městem Milevsko. O tom, kdo získá tituly nejlepších sportovců, rozhodovalo 51 oslovených osobností z oblasti sportu v regionu, politici a sportovní novináři, kteří obdrželi nominace navržených úspěšných sportovců. Čtenáři Milevských novin zase mohli rozhodnout o nejsympatičtějších sportovcích regionu. V kategorii Talent roku 2012 do 18 let byl mezi nominovanými také Vít Strouhal, člen florbalového oddílu odboru ASPV při TJ Chyšky. V katego-



rii Trenér roku 2012 byl mezi nominovanými Martin Strouhal, cvičitel a trenér florbalového oddílu odboru ASPV při TJ Chyšky. V hlavní kategorii dospělých byl nominován i Michal Fučík z odboru ASPV při TJ Chyšky. V nominaci na "tým roku" pak byli i starší žáci florbalového oddílu odboru ASPV při TJ Chyšky.

Ve středu 20. února se pak ve velkém sálu DK Metropol v Českých Budějovicích uskutečnilo slavnostní vyhlášení 16. ročníku ankety o nejlepšího jihočeského sportovce do 15 let za rok 2012.

V nominaci byli i mladí sportovci z odboru ASPV při TJ Chyšky, bez udání pořadí byl oceněn pozvaný florbalista Vít Strouhal z téhož odboru.



Text a foto: Mgr. Josef Fuka

Chyšečtí dorostenci a mladší žáci jsou krajskými přeborníky ČASPV ve florbalu

V sobotu 2. března 2013 se v tělocvičně TJ Slovan v Jindřichově Hradci uskutečnila krajská soutěž

ČASPV ve florbale dorostenců, starších i mladších žáků pro rok 2013, kterou z pověření Jihočeské KASPV uspořádaly SKOK Jindřichův Hradec a RCSPV Jindřichův Hradec.

Hrálo se v počtu 5 + 1 s hrací dobou 2x 15 min. hru běhu času, poslední minutu zápasu se hrál čistý čas a systémem "každý s každým".

Celkové pořadí krajské soutěže dorostenců: 1. TJ Chyšky, 2. TJ Sokol Bernartice, 3. TJ Vlachovo Březí.

Celkové pořadí krajské soutěže starších žáků: 1. TJ Sokol Bernartice, 2. TJ Chyšky, 3. TJ Vlachovo Březí, 4. TJ Slovan Jindřichův Hradec.

Celkové pořadí mladších žáků: 1. TJ Chyšky, 2. TJ České Budějovice, 3. TJ Vlachovo Březí.

Ve čtvrtek 28. dubna se pak v Jindřichově Hradci konal krajský Velikonoční florbalový turnaj v kategoriích starších a mladších žáků. Mezi staršími žáky zvítězil tým APSV při TJ Chyšky, který ve finále porazil v prodloužení Blues Kunžak. Utkání o 3. místo se stalo kořistí ZŠ Slavonice, která přehrálá Gymnázium Třeboň. Ze skupin nepostoupily ZŠ Nová Včelnice, Sharks Kardašova Řečice, ZŠ Strmilov, Olymp J. Hradec a ASPV Slovan J. Hradec.

Soutěž mladších žáků vyhrála ZŠ Kardašova Řečice před ASPV TJ Chyšky a ZŠ Slavonice.





Text a foto: Ing. Pavel Cabadaj, odbor SPV Žirovnice

Pohyb je život

V názvu článku jsem si dovolil použít jméno časopisu České asociace sportu pro všechny. Jak krásně vystihuje jednu ze základních potřeb živého organismu! O letošním Víkendu plném pohybu v Žirovnici nám navíc nechybělo ani sluníčko, které vytáhlo ráno z postelí a odpoledne z domovů spoustu lidí. Mnozí z nich si našli čas na sport a přišli do haly - někteří jen pokračovat v pravidelném cvičení, další ze zvědavosti na zumbu, bodystyling, spinning, airtrack, nordic walking (kolik pro někoho nových slov). Ale stále je spousta lidí, kteří přijdou i na obyčejný ping-pong, soutěže pro účastníky od šesti do devadesáti devíti let nebo na střelbu ze vzduchových zbraní. A někdo si vyjde jen na tradiční turistický pochod konaný v rámci akce. Zkrátka každý si najde činnost podle svých možností a schopností. Hlavní je, že neleží doma u televize.



Žirovnický Sport pro všechny se snaží každý Víkend plný pohybu něčím obohatit - letos jsme si vypůjčili speciální kola - spinnery - a na nich si „zaježdilo“ v lekcích pod vedením odborného trenéra několik desítek lidí. Mnozí noví zájemci o spinning byli nadšení a možná budou pravidelně tento trénink těla a plic vyhledávat. Bohužel, musejí na spinning dojíždět do sousedních okresních měst. Novinkou pro návštěvníky byla i výuka základů nordic walkingu pod vedením lektorky. Všichni turisté



s hůlkami zvládli základní techniku této severské chůze během asi šestikilometrového pochodu, který paní lektorka absolvovala pro velký zájem dvakrát. Celkem akci navštívilo 484 lidí (od kojenců až po zasloužilé důchodce) a minimálně jeden pes. Doufám, že se všichni usmívali nejen díky slunečnému počasí, ale i z radosti z pohybu. No a že jste letos nevyšplhali na tyč? Nevadí, když to budete pravidelně zkoušet, jistě se vám to brzy podaří! Možná byste měli trochu omezit ty zákusky, co byly napečeny pro návštěvníky akce, anebo si dát místo dvou párků v rohlíku jen jeden. Ale budete mít potom sílu šplhat!

Na závěr se patří poděkovat městu Žirovnice, že se snaží sport ve městě všemožně podporovat. Nejen výstavbou a údržbou sportovišť, ale i finanční podporou jednotlivých akcí.

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





KRÁLOVÉHRADECKÝ KRAJ

Text a foto: Zdena Černá

Ohlédnutí za 20 lety odboru ČASPV při TJ Lokomotiva Borohrádek

Náš odbor je nejpočetnějším odborem RCPSV Rychnov nad Kněžnou, má 254 členů, z toho 111 dětí a mládeže. Pracuje díky 16 dobrovolným cvičitelům v osmi oddílech mládeže: rodiče a děti, nejmladší žactvo, dětský aerobik, lehká atletika, míčové hry, dva oddíly žactva na základní církevní škole. Snažíme se, aby děti získaly základní tělovýchovné dovednosti, aby sportovaly a soutěžily. V oddílech dospělých se cvičí aerobik, jóga, pilates, volejbal a senioři cvičí v oddíle zdravotní tělesné výchovy.

Během dvaceti let získaly naše děti v soutěžích ČASPV mnoho medailí, ať již v okresních, krajských či republikových finále v atletice a Medvědí stezce. Celkem je to 137 zlatých, 120 stříbrných a 120 bronzových medailí. Nejsme smutní, že zdatnější děti nám po čase odcházejí do jiných sportovních oddílů jako např. fotbal, zápas, hokej, lehká atletika. Získávají u nás základy, které mohou využít ve výkonnostních sportech. Jsme totiž Sport pro všechny. Dvacáté výročí ČASPV i našeho odboru jsme oslavili tělovýchovným vystoupením 42 dětí a 18 dospělých

s ukázkami cvičení všech našich oddílů. V průběhu vystoupení byli vyhlášeni nejúspěšnější sportovci odboru za rok 2012. Ocenění diplomem a pohárem převzalo z rukou starosty města, Milana Mačka, a předsedy RCPSV Rychnov n. Kněžnou, Miloslava Sršně, 19 dětí. Celý průběh vystoupení natáčela školní televize ZŠ TGM Borohrádek. Žáci filmový materiál ihned zpracovali a již druhý den jej odvysílala Česká televize v regionálním vysílání na ČT 24.

Naše činnost se nám daří i díky možnosti cvičit v čistém a teplém tělocvičném ZŠ a trénovat na hřišti s atletickým oválem, doskočištěm a hřištěm pro míčové hry. Díky grantovým programům ČASPV, vlastním finančním prostředkům a velké finanční podpoře Městského úřadu Borohrádek se nám podařilo vybavit náš odbor kvalitním sportovním náradím a náčiním. Naším přáním je, aby se co nejvíce dětí sportovně vyžívalo, aby i dospělá populace měla ráda pohyb, hlavně pro zdraví a pro radost v duchu našeho hesla „Pohyb je život“.





Text a foto: Marie Jedličková,
RCPSV Jindřichohradecko

Dětský karneval v Budiškovcích

Děti z Budiškovců a blízkého okolí se mohly přijít pobavit na dětský karneval. Organizátoři z TJ Sokol, odbor SPV Budiškovice pro ně tradičně připravili řadu úkolů a soutěží. Děti navlékaly korálky na čes, stavěly hradby z kostek, lovily dřevěné rybičky nebo hledaly předměty v hmatové krabici. Spoustu legrace všichni zažili při společných soutěžích. V přetahování lanem letos jednoznačně porazila děvčata své kamarády. Několik malých šikulů se prokousalo velkým koláčem k zapečené minci a svoji mušku předvedly děti při střelbě míčkem na velký klobouk králíků Boba a Bobka.



V průběhu odpoledne přišel kouzelník Merlin v podání pana Adamce. Za asistence dětských diváků předvedl několik svých kouzelských triků a vyrobil pro ně postavičky z balónků. Po skončení jeho kouzelnické produkce přišlo na řadu vyhlášení soutěže o "nej" masku. Přítomní dospělí rozdávali své hlasy maskám roztomilým, nápaditým, velkolepým a ocenili masky domácí výroby. Hlavní ceny si odnesli Matyáš Kalvas jako motýl Emanuel, Karolínka Sodomová alias myška a malý Štěpánek Bastl, kterého maminka ustrojila za čmeláka. I přes chřipkovou epidemii, která některým dětem nedovolila přijít mezi ostatní kamarády, byla návštěvnost nad očekávání. Poděkování patří také sponzorům karnevalového odpoledne.



Text a foto: Blanka Vytlačilová

Jarní sportovní seminář ve Žďáru nad Sázavou

V sobotu 6. dubna se ve Žďáru nad Sázavou uskutečnil velmi vydařený tradiční Jarní sportovní seminář, uspořádaný RC ASPV Žďár nad Sázavou. Tělocvična byla účastníky zcela zaplněna, všichni cvičili s vervou a chutí. Hlavní náplní bylo cvičení na velkých míčích - fitballech. Odměnou jim pak byla závěrečná relaxace v novém aquacentru.

Poděkování patří lektorce ing. Evě Hegerové za skvělé vedení cvičení na míčích a lektorce Magdě za závěrečnou jógovou relaxaci.





Text a foto: Rudolf Řehůřek

Chceme rozšířit členskou základnu

**Oslava jubilea Evy Kuběnové
a další třídvorské akce**

Dominantou pokračujících akcí našeho odboru SPV Tři Dvory v prvním pololetí roku 2013 byla 22. března oslava významného životního jubilea naší milé dlouholeté cvičitelky a kamarádky Evy Kuběnové.

Dvacítka cvičenek a cvičenců připravila vzpomínku na hezké chvíle prožité v tělocvičnách a stadionech v naší republice i v zahraničí při spartakiádách, sletových i gymnastických vystoupeních. V dobových úborech a při známých melodiích jsme si připomněli skladby od roku 1955 až po rok loňský. Evě děkujeme a přejeme pevné zdraví do dalších let.

Ve sportovní části sokolského plesu Župy Tyršovy vystoupilo v derniéře deset našich žen ve skladbě „Prázdniny“.

První jarní květnou neděli přivítalo za slunečného ale mrazivého počasí 26 dětí a 51 dospělých členů „výšlapem“ přes osady Včelín a Výrovna ke stanici řepařské drážky Mlýnek. Zde byl přistaven speciální vláček, který účastníky pochodu dovezl do cíle cesty, a to Vigvamu v Němčicích. V příjemném prostředí kongresového sálu čekalo malé občerstvení a dvouhodinový program pokračoval cvičením a soutěží. Předškolní děti předvedly skladbu s názvem „Kuřata“ a dospělí část skladby „Waldemariáda“, s kterými



jsme vystoupili 26. května na sletu Župy Podřípské v Roudnici nad Labem.

Starší děti a dospělí se pobavili při country tancích. Všichni se na závěr zapojili do sportovních her mólky



a bollo-ball. Po prohlídce unikátní 22m vysoké dřevěné stavby Vigvamu jsme přistaveným autobusem odjeli zpět domů.

Ve čtvrtek 28. března sehrála desítka účastníků pětadvacet utkání Velikonočního turnaje ve stolním tenisu.

V neděli 21. dubna jsme za krásného slunečného počasí zorganizovali sportovní odpoledne se soutěží v pěti disciplínách. Celkem 56 dospělých a 16 dětí se utkalo ve sportech kubb, mólky, woodball, petangue a bollo-ball. Po tříhodinovém zápolení dvoučlenných družstev jsme ve Staré hospodě vyhlásili výsledky poděkováním účastníkům a předáním čokomedaílí všem dětem.

Podobnými aktivitami chceme přispět k rozšiřování členské základny ČASPV, tak jak zaznělo v usnesení naší valné hromady.





Nordic blading (bruslení s holemi)

Nordic blading jako jedna z mnoha aktivit rekreačního sportování

Text a foto: Mgr. Vít Hanáček, foto: Mgr. Lucie Novotná a Irena Kniezková.

Mezi sezónní pohybové aktivity řadíme také běžecké lyžování. Jeho obliba vyvolala u sportovců potřebu věnovat se obdobné pohybové činnosti i v ročních obdobích bez sněhu. Prvními průkopníky jízdy na „kolečkách s lyžařskými holemi“ byli běžci na lyžích, kteří se připravovali na zimní období celoročně. Používání kolečkových lyží (tři kolečka - jedno vpředu, dvě vzadu) při tréninku lyžařů je známo již od 30. let 20. století například v ČR, Itálii apod. Tréninkovým prostředkem v pravém slova smyslu se kolečkové lyže staly až po II. světové válce. Od roku 1975 dochází k zásadním změnám, jako například odstranění jednoho zadního kolečka do podoby jednoho kolečka vpředu a druhého vzadu o délce kolečkové lyže cca 70 cm.

Jízda na kolečkových lyžích se nestala pouze mimosezónním tréninkovým prostředkem lyžařů - běžců. Rekreační bruslaři na kolečkových bruslích hledali další způsob, jak ještě vylepšit samotné inlinové bruslení a zároveň zapojit do aktivního pohybu ostatní části těla (trup, paže). A tak vzniká alternativa jízdy na kolečkových lyžích, a tou je jízda na inline bruslích s využitím odpichu lyžařských holí: BRUSLENÍ S HOLEMI - NORDIC BLADING (dále NB).

Charakteristika

- Vytrvalostní zátěž se značným výdejem energie z důvodu zapojení velkého množství svalových skupin (výdej energie je ovlivněn technikou, intenzitou aerobního/vytrvalostního zatížení, délkou a profilem tratě).
- NB řadíme mezi lokomoční pohyby aerobního charakteru.
- Jedná se o střídavý pohyb odrazů nohou a soupažných odpichů paží pomocí lyžařských holí / holí na NB.
- Při odrazu na kolečkových bruslích se do pohybu zapojují velké svalové skupiny dolní končetiny (hýždě, přední i zadní strana stehna, lýtko).
- Při soupažném odpichu holemi nedochází k jednostrannému zatížení, neboť se současně zapojuje svalstvo paží, ramenních kloubů, břicha a zad.

Fyziologické benefity

- Zapojení většiny svalů pohybového aparátu má pozitivní vliv na dýchací a oběhové funkce lidského organismu.

- Tepová frekvence je přibližně o 8 % vyšší než u inline bruslení (svalová práce paží při odpichu holemi).
- I přes intenzivní práci dolních končetin nedochází při odrazu k přetížení svalových úponů a kloubních spojení.
- Rovnoměrné zatěžování svalů celého těla působí na harmonický rozvoj funkční zdatnosti organismu.
- Pozitivně působí na redukci tělesného tuku.

Názory rekreačních sportovců

- Zábavná a finančně dostupná možnost sportování.
- Individuální i skupinová aktivita.
- Pohyb provozovaný v outdoorovém prostředí. Nejvhodnějším místem pro jízdu jsou v tomto případě asfaltové stezky, které zpravidla vedou přírodou, nebo je tvoří příměstské cyklostezky.
- Zdraví prospěšný pohyb vedoucí k případné redukci tělesné hmotnosti, zlepšení fyzické kondice bez přetěžování kloubů.
- Prostředek komplexního bodystylingu (formování těla).
- Pohybová aktivita, která pozitivně ovlivňuje lidskou psychiku a uvolňuje nervové napětí.
- Letní příprava na volnou techniku (běh na lyžích).

Vybavení

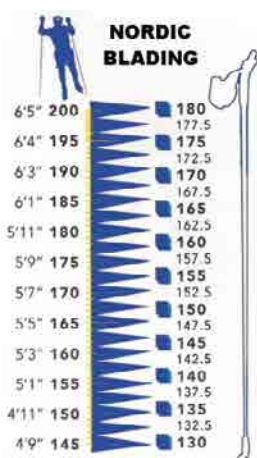
K nordic bladingu potřebujeme obdobné vybavení jako k jízdě na inline bruslích a hole k odpichu (běh na lyžích nebo speciální na NB):



1. Inline brusle - nepoužívanější jsou fitness brusle. Jiné brusle, jako například agresivní (freestyle), nejsou vhodné, protože mají velkou hmotnost a jsou robustní. Naopak brusle na rychlostní bruslení (speed) mají pro potřeby NB dlouhý rám a velká kolečka. Vysoká rychlost může být limitující pro odpích holemi (ztráta účinnosti odpichu). Existují i speciální off-road brusle s pneu kolečky - 2 kolečka. Používají se především k bruslení v přírodě na cestách se zpevněným povrchem.

2. Lyžařské běžecké hole - mohou být dostatečné vzhledem k potřebě odpichu pažemi při bruslení. Hroty musí být vyrobeny z tvrdokovu (zúšlechťená ocel) a mít asymetrický tvar. Běžné rovné hroty z měkké oceli se velmi rychle otupí a ztrácejí schopnost kvalitní opory při odpichu.

Hole na NB - například speciální hole s hrotem zapuštěným v gumové botičce. Podle zkušených sportovců, kteří jezdí NB, nemají velké opodstatnění (špatné technické řešení vzhledem k metodice odpichu).



chu). Dalším řešením je kazetový hrot - odpružený hrot při nárazu na povrch zajišťuje do pouzdra a tlumí tak prvotní náraz. K zakoupení jsou také jednoduše vyměnitelné hroty - NB (lze měnit na holi kompatibilních rozměrů). Mezi nevhodné hole na NB patří: sjezdové hole, odpružené trekkingové hole a hole na nordic walking s gumovou botičkou. Ani jeden z vyjmenovaných typů nezajistí kvalitní odraz na asfaltovém povrchu.

Délka holí by měla být vypočtena podle vzorce: výška postavy x 0,9 = délka hole +/- 5cm podle úrovně dovedností bruslaře (delší hole - pokročilý bruslař).

3. Chrániče loktů, kolen a ochranná přilba (lze použít i cyklistickou přilbu).

4. Dalšími vhodnými doplňky mohou být:

- sportovní brýle (ochrana proti slunci, větru a hmyzu)
- bílá čelová svítlna a červená koncová svítlna/“blikačka“ (jízda za snížené viditelnosti)
- sportovní láhev/bidon (přijem tekutin)
- tenké prstové nebo cyklistické rukavice (komfort při úchopu holí, ochrana proti otlakům).

5. Sportovní oblečení vhodné pro NB (odvod potu, teplotní komfort, membrána). Jednou z možností je použití cyklistického oblečení.

Průpravná cvičení a základní pohybové dovednosti nordic blading

Bruslení s holemi (nordic blading) prvotně vyžaduje zvládnutí základních dovedností inline bruslení, mezi které řadíme:

Základní prvky

- Pády (vpřed, vzad).
- Vstávání.
- Základní postoj (postoj „ve věčku“, „v téčku“, „v áčku“, „nůžkový“).
- Stoj - náklony (střední - vnitřní - vnější hrana).
- Rovnováha (rovnovážné postoje, obraty, stoje na jedné noze, poskoky).
- Překonávání překážek (nízké předměty).

Základní technika jízdy

- Základy techniky jízdy vpřed (koloběžka, dlouhý krok - Stride).
- Základy zatáčení (A - frame turn).
- Základy brzdění (brzdíčkou - Stop heel, vyjetí do trávy - Grass stop, pluh, T-stop).

Ke kvalitnímu a bezpečnému zvládnutí techniky jízdy NB se musí bruslař naučit další dovednost, a to je činnost paží s holemi. Součástí přípravy je procvičení vybraných průpravných cvičení a dovedností:

Bruslení s držením holí na ramenou



Bruslení se střídavým pohybem paží - držení holí uprostřed



Jízda v rovnoběžném postavení bruslí

Zanožit L nohu s následným odpichem holí a přinožením nohy do paralelního postavení bruslí. Je vhodné střídat pohyb P, L nohy.





Jízda na jedné brusli

Předpažit vzhůru, zanožit - s držením holí, výdrž. Střídat P a L nohu.



Techniky brzdění - zastavení

Technika Grass - stop

Považujeme ji za nejjednodušší techniku zastavení, ale vyžaduje, aby bylo okolí cyklostezky bez překážek. Jedná se o skluz z cesty do štěrků nebo trávy podél stezky. Podstatou je přechod nohou do jízdy ve stojící rozkročně, P nebo L noha vpřed a mírný kompenzační záklon, jinak nám brusle podjedou a hrozí pád vpřed.

T - stop

Tento způsob brzdění je jednoduchý. Vyžaduje dovednost jízdy na jedné brusli s druhou nohou v zanožení a postavením brusle kolmo k jedoucí brusli. Rovnoměrným tlakem do vnitřní hrany čtyř koleček brzdíme až do zastavení. Nevýhodou je jednostranné opotřebení brzdících koleček.

Sjezdový postoj



Modifikovaný pluh

Technika je obdobná jako při oblouku v přivrátu (lyžování). Brusle jsou v oblouku vždy více nakloněny do vnitřních hran koleček. Při jízdě v oblouku kolečka bruslí rolují, zároveň lehce brzdi (tření) po povrchu a zpomalují rychlost jízdy. Rádus oblouku volíme podle rychlosti a širě cyklostezky.



Jednostranné bruslení jednodobé s odpichem soupaž

Průpravné cvičení k rozvoji koordinace práce paží a nohou (soupažný odpich holemi - odraz brusle v odvratu, stojná brusle jede v ose jízdy). Střídat činnost P a L nohy.





Technika jízdy nordic blading

Oboustranné bruslení jednoduché s odpichem soupaž (čelní pohled)

Oboustranné bruslení jednoduché je bruslení s dvojitým odrazem a je takzvaným „dvojitým“ krokem symetrickým, který je při provedení shodný na levou i na pravou stranu. Při každém odrazu jednou nohou dochází k soupažnému odpichu holemi.

Pohled a hlava by měly směřovat vpřed. Paže jsou před odpichem napjaté v předpažení. Ve fázi odpichu přechází do pokrčení a ruce procházejí blízko u těla. Hroty holí zapichujeme před špičkou a vně jedoucích bruslí.



Oboustranné bruslení jednoduché s odpichem soupaž (boční pohled)

Technika se přizpůsobuje daným okolnostem. Při změně rychlosti jízdy se mění načasování odpichu paží a odrazu nohou, ten je ale stále synchronizovaný. Provedení vyžaduje dobrou rovnováhu a koordinaci s nezbytným zapojením svalů horních končetin.

Po dokončení odrazu jedné nohy se posouvá těžiště vpřed a dochází k přenosu váhy těla na jedoucí brusli. Druhou brusli pokládáme co nejvíce do směru jízdy, nejlépe do mírného náklonu na vnější hrany koleček. Chodidlo je zatíženo rovnoměrně po celé ploše. Pánev je v poloze nad bruslí ve skluzu a klouby končetiny se nacházejí v jedné ose. Pro využití veškeré síly upřednostníme nižší frekvenci pohybu na úkor vyšší kvality techniky. Technika se používá při pomalé jízdě nebo při jízdě do kopce.





Oboustranné bruslení dvoudobé s odpichem soupaž

Oboustranné bruslení dvoudobé symetrické je provedením práce dolních končetin totožné s předchozím způsobem. Odpich pažemi se provádí s odrazem jedné nohy, ale dále následuje odraz druhou nohou, který není doprovázen odpichem soupaž (provádíme vykývnutí paží vpřed). Brusli pokládáme před odrazem kolečky svisle k povrchu, nejlépe však na vnější hranu. Typickým pro dvoudobou techniku je odpich holí na odraz stejnou, např. levou nohou. Vzhledem k delší časové možnosti při skluzu („odpich na dva odrazy“) dbáme na důrazné předsunutí hrudníku a ramen vpřed ve směru pokládané brusle. Při jízdě ve skluzu po odpichu pažemi se v zapažení dlaně rozevrou a vytvoří s holemi jednu přímku.

Doporučujeme po určité době jízdy vystřídat P a L nohy v cyklu odrazová noha + odpich soupaž, aby nedocházelo při zatěžování nohou ke svalové nerovnováze (jedna odrazová noha je podpořena odpichem paží a druhá nikoliv).

Technika se používá při pomalejší jízdě nebo při jízdě do mírného kopce.

Oboustranné bruslení vícedobé s odpichem soupaž

Oboustranné bruslení vícedobé provádíme stejnou technikou jako u dvoudobého bruslení s rozdílem počtu odpichů pažemi na počet odrazů nohou například: 1 odpich soupaž na 3 odrazy nohou. Tento způsob („lichý počet odrazů“) je optimální z hlediska rovnoměrného zatěžování svalů dolních končetin při odpichu holemi. Doba přípravy holí na odpich se prodlužuje. Techniku lze použít při rychlejší jízdě, ale není tak běžná jako předchozí.

Tam, kde již nestačí ani jedna z uvedených technik vzhledem k vysoké rychlosti jízdy, je použití holí neefektivní (pro laiky nebezpečné). V tomto případě je vhodné přejít na techniku prostého bruslení.



Bruslení prosté

Bruslení prosté

V některých případech může být odraz holemi kontraproduktivní (zpomalení jízdy). V daném případě zahájíme techniku prostého bruslení. Odrazy nohou jsou prováděny stejným způsobem jako při inline bruslení. U této techniky je nejdůležitější postavení těla na bruslích (dokonalý přesun těžiště z jedné končetiny na druhou) a kontrolované držení holí. Uvedený způsob se využívá v mírném klesání nebo při velmi rychlé jízdě po rovině.

Ukázky polohy - pohybu paží při bruslení prostém



Střídatý pohyb paží s velkým rozsahem pohybu v koordinaci s přinožením - bez odpichu



Paže před tělem s holemi držеныmi rovnoběžně podél boků



Paže v zapažení poníž s držením holí, které jsou v přímce s pažemi

Faktory ovlivňující kvalitu jízdy při nordic bladingu

- Úroveň dovedností bruslaře.
- Rychlost jízdy („vyšší rychlost = méně odpichů holemi nebo žádný, následuje bruslení prosté“). V praxi je ověřeno, že při rychlostech od cca 22 - 25 km/h je použití odpichu holí technicky neproveditelné.
- Charakter podmínek cyklostezky (intenzita provozu, šířka, profil, kvalita povrchu)
- Kvalita výstroje (rychlost bruslí - kvalita ložisek, velikost a hmota koleček)

Několik rad před jízdou

- Před jízdou zkontrolujte výstroj (brusle, hole).
- Výběr vhodné a bezpečné trati.
- Před každým tréninkem bychom se měli dostatečně rozcvičit.
- Při aerobním výkonu doplňujte tekutiny s obsahem minerálních látek (iontové nápoje).
- Po ukončení tréninku nezapomeňte na kompenzační cvičení - strečink.

Bezpečnost jízdy na veřejných cestách (cyklostezky, příměstské cyklostezky)

Pravidla bezpečné jízdy při nordic bladingu:

- Před jízdou zkontrolujeme funkčnost vybavení.
- Bruslení s holemi má svoje specifika (brát ohled na ostatní účastníky vzhledem k rozsahu pohybu a délky holí při odpichu).
- Při velkém provozu na cyklostezce buďte obezřetní.

Podle dopravní vyhlášky je bruslař považován za chodce:

- Kde není chodník nebo je-li neschůdný, chodí (bruslí) se po levé krajnici, a kde není krajnice nebo je-li neschůdná, chodí (bruslí) se co nejbližší při levém okraji vozovky.
- Je-li zřízená stezka pro chodce a cyklisty označena dopravní značkou „Stezka pro chodce a cyklisty“, nesmí chodce (bruslař) ohrozit cyklistu jedoucího po stezce.
- Je-li zřízená stezka pro chodce a cyklisty označena dopravní značkou „Stezka pro chodce

Free style (volný styl)

Free style - ukázky cviků

Pro zpestření pohybové činnosti a zvýšení rovnováhy při NB lze nacvičovat i některé freestyleové cviky s držením holí.. Předpokladem je pokročilá úroveň bruslaře.



Jízda na zadních kolečkách v úzkém stoji rozkročném - P noha vpřed



Jízda na předním a zadním kolečku ve stoji rozkročném - P noha vpřed a naopak



Jízda na předních kolečkách v podřepu rozkročném - P noha vpřed a naopak



Jízda na předních kolečkách v mírném podřepu rozkročném - P noha vpřed a naopak

a cyklisty“, na které je oddělen pruh pro chodce a pruh pro cyklisty, je chodec (bruslař) povinen užít pouze pruh pro chodce. Pruh vyznačený pro cyklisty může chodec (bruslař) užít pouze při obcházení, vcházení a vycházení ze stezky pro chodce a cyklisty; přitom nesmí ohrozit cyklisty jedoucí v pruhu vyznačeném pro cyklisty.

- Osoba pohybující se na lyžích, kolečkových bruslích nebo obdobném sportovním vybavení nesmí na chodníku nebo stezce pro chodce ohrozit ostatní chodce.
- Bruslení je zakázáno na veřejných parkovištích.
- Při bruslení v běžném provozu na chodníku musí me respektovat chodce.

Doporučení:

- Předjíždějte v bezpečné vzdálenosti.
- Při předjíždění včas signalizujte svůj úmysl (např.: „jedu vlevo“ nebo zvukovým signálem).
- Udržujte dostatečnou vzdálenost od ostatních jezdců, aby při případném nepředvídatelném manévru nedošlo ke kolizi.

- Jezděte přiměřenou rychlostí.
- Sledujte stezku tak, abyste měli v zorném poli pokud možno alespoň 15m trasy před sebou.
- Zatáčky projíždějte zásadně po pravé straně.
- Nikdy nepředklánejte hlavu - riziko náhlé změny směru a nárazu.
- Za snížené viditelnosti používejte signalizaci (ideální vpředu čele bílá svítlna/čelovka, vzadu červená svítlna/blikačka).
- Při změně směru jízdy (do protisměru) se včas a opakovaně rozhlédněte, to platí i při nájezdu a zahájení jízdy na cyklostezce.
- Používejte kompletní bezpečnostní doplňky (přilbu, chrániče kolen i loktů, sportovní vybavení s reflexním označením, svítlnu, akustické doplňky/zvonky).

Dobrou jízdu a mnoho sportovních zážitků při nordic bladingu v nastávajícím létě! ■



Cvičení s ručníkem pro seniory

Text a foto: PaedDr. Marta Muchová, PhDr. Karla Tománková, CSc.,
Názvoslovná redakce: PaedDr. Dobromila Růžičková.

Když se rozhodnete zpestřit své pohybové aktivity nějakou cvičební pomůckou a podíváte se po nabídce trhu, jistě vás překvapí, jak je široká. My vám však nabízíme pro cvičení něco jiného, co máte každý doma, jen stačí si to vzít a zacvičit si s tím. Je to obyčejný ručník. Ukážeme vám, že ručník je velmi vhodná cvičební pomůcka, kterou můžete využít doma, na cestách i ve „fitku“.

Jeho délka by měla být nejméně taková, aby odpovídala rozpětí od levé podpažní jamky do upažení pravé paže (obr. 1a) a při posilování břišních svalů odpovídala celé délce trupu včetně hlavy (obr. 1b).



Krouživé pohyby s ručníkem.

O důležitosti pohybu pro klouby a jejich kloubní chrupku určitě nikdo nepochybuje. V naší nabídce jsou cviky, pomocí nichž klouby uvolňujeme, pozitivně ovlivňujeme prokrvení a zahřívá svalů kolem kloubů. To pak usnadňuje, aby synoviální tekutina dopravila výživu až do kloubu. Věnujeme se kloubům ramenním a kyčelním, které jsou na údržbu nejnáročnější. Ručník nám přitom pomáhá kontrolovat rozsah pohybu a navíc už jen tím, že jej držíme v rukou, navodíme chtění a potřebné svalové napětí.

Můžeme použít pasivní i aktivní formu provedení krouživého pohybu. Jsou to cviky č. 1, 3, 4

Ručník jako překážka pohybu.

Proč chceme pomocí ručníku bránit pohybu? Představte si, že nastavíte pohybující se části těla **překážku**, která zbrzdí nebo dokonce úplně zastaví pohyb (např. ručník brání snaze upažit). V důsledku toho vzniká ve **svalích, jako nositelích pohybu**, mohutné napětí. Dochází k postupnému zapojování co největšího počtu svalových vláken. Tento druh svalové práce se nazývá **izometrické posilování**.

Snad vás neodradí trocha teorie: svalová činnost je řízena přes **motorickou jednotku (MJ)**, ve které jedno nervové vlákno dává impuls pro 4 - 400 svalových vláken. Ve svalu jich je těchto motorických jednotek několik set až tisíc. Všechny pracují podle zákona „vše nebo nic“. To znamená, že pokud nervové vlákno dá příkaz ke stahu svalových vláken, tak kontrakce proběhne u všech, které jsou součástí dané motorické jednotky. Spolupráce motorických jednotek **ve svalu** probíhá na úrovni **koordinace vnitrosvalové**.

Izometrické posilování, nám umožní rozvoj této potřebné vnitrosvalové koordinace. Příznivě tak ovlivňujeme růst svalové tkáně a tím i **růst síly**. Tento druh posilování je velmi vhodný zvláště u „bolavých“ kloubů.

Cviky, při kterých posilujeme s ručníkem izometricky, jsou **cviky č. 7 a 8**.

Ručník nám pomáhá i při posilování izotonicity.

K tomu, aby pohyb probíhal správně a kontrakce svalu při jeho posilování mohla probíhat ve shodě se směrem jeho svalových vláken, musíme zvolit nejen správné „základní postavení“, ale také správný **směr a rozsah pohybu**. I v tomto případě je možné s výhodou použít ručník, jak můžete vidět u cviků č. 9, 10, 11, 12.

1. CVIK

Základní poloha:	stoj rozkročný pravou vpřed, ručník držíme obouřuč na konci vpředu dole rovně
Provedení:	s nádechem přenosem stoj zanožený levou - ručník nad hlavu rovně, s výdechem zpět, totéž ze stej rozkročného levou vpřed
Zaměření:	rozdýchání, rozeřtění
Doporučení:	paže stále drží ručník napnutý



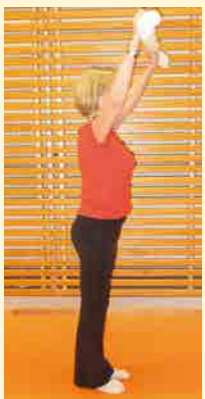
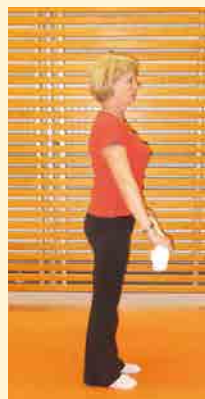
2. CVIK

Základní poloha:	stoj, ručník za zády visle levou vzhůru
Provedení:	s výdechem krčíme levou paži, dopínáme pravou paži, s nádechem zpět. Totéž opačně.
Zaměření:	protažení svalů a uvolnění kloubů paží.
Doporučení:	neprohýbat, hlava zůstává v prodloužení páteře



3. CVIK

Základní poloha:	stoj, ručník vpředu dole rovně
Provedení:	obloukem vzhůru - ručník vzadu dole rovně a zpět
Zaměření:	uvolnění ramen, protažení hrudníku
Doporučení:	v případě nedostatečně uvolněných ramen rozsah zvětšovat postupně. Zapažujte jen tolik, kolik vám to ramena dovolí.





4. CVIK

Základní poloha:	leh, přednožit levou, ručník svisle přes chodidlo držíme jednoruč pravou
Provedení:	tahem ručníku kroužení pravou nohou, totéž levou
Zaměření:	uvolnění kyčle
Doporučení:	osa kroužení vychází z kyčle a je kolmá k podložce.



5. CVIK

Základní poloha:	stoj rozkročný levou vpřed, ručník svisle pod levým chodidlem držíme napnutý levou
Provedení:	s výdechem podřep, nádech a s výdechem zpět do základní polohy; totéž opačně.
Zaměření:	posílení svalů paží a dolních končetin
Doporučení:	nezvedat ramena, cvičit plynule



6. CVIK

Základní poloha:	stoj, ručník za zády svisle skrčmo levou vzhůru, pravou držíme ručník uprostřed
Provedení:	s výdechem dopínáme levou, proti mírnému odporu pravé brzdicí posun ručníku, totéž na druhou.
Zaměření:	posilování tricepsu paží
Doporučení:	cvičit pouze se zahřátými svaly



7. CVIK

Základní poloha:	stoj, ručník držíme obouruč na konci vpředu dole rovně - volně
Provedení:	s nádechem ručník napnout, výdrž, s výdechem uvolnit
Zaměření:	rozdýchání se současným izometrickým posilováním mezilopatkových svalů
Doporučení:	ramena vzad a dolů



8. CVIK

Základní poloha:	stoj, ručník před prsy rovně - držíme obouřuč na konci volně
Provedení:	s nádechem ručník napnout, výdrž, s výdechem uvolnit
Zaměření:	rozdýchání se současným izometrickým posilováním mezilopatkových svalů
Doporučení:	ramena vzad a dolů



9. CVIK

Základní poloha:	sed roznožný, ručník na lopatkách rovně
Provedení:	s nádechem úklon vlevo, s výdechem vzpřím, totéž opačně
Zaměření:	posílení i protažení svalů trupu
Doporučení:	pánev udržet v neutrální poloze



Kombinace izotonického a izometrického posilování

Velkou předností posilování s ručníkem je možnost kombinovat posilování izometrické a izotonické v jednom cviku. Např. při cviku č. 5 drží jedna ruka ručník, je v napětí a pracuje izometricky, zatímco dolní končetiny se pohybují v režimu izotonickém.

Ručník při protahování svalů

Kromě posilovacích cviků můžeme s pomocí ručníku postupně **protáhnout zkrácené svalové skupiny**, které brání plnému rozsahu pohybu, čímž i redukuje svalovou dysbalanci. Jako příklad jsme zvolily cviky na protažení prsních svalů, jejichž zkrácení je nejčastější příčinou problémů v ramenním kloubu (cvik č.3). Dále nabízíme cviky pro protažení hamstringů (cvik č. 15, 17, 18) a ohýbače kyčelního kloubu, které

10. CVIK

Základní poloha:	leh skrčmo, chodidla na podložce, ručník pod zády a pod hlavou, skrčit upažmo, ruce drží oba konce ručníku
Provedení:	kontrakci břišních svalů a tahem obou konců ručníku vzhůru s výdechem předklon, rolovat od podložky postupně hlavu, ramena a lopatky, s nádechem zpět postupně do lehu.
Zaměření:	posilování přímých břišních svalů.
Doporučení:	pohybu předchází aktivace břišního lisu, ramena zůstávají uvolněná





11. CVIK

Základní poloha:	leh skrčmo, levou pokrčít únožmo a opřít kotník o pravé koleno, ručník pod zády a pod hlavou, skrčit upažmo, ruce drží oba konce ručníku
Provedení:	kontrakci břišních svalů a tahem pravého konce ručníku s výdechem zvednout od podložky pravé rameno i lopatku, s nádechem vrátit zpět; totéž vlevo
Zaměření:	posilování šikmých břišních svalů
Doporučení:	pohybu předchází aktivace břišního lisu, ramena zůstávají uvolněná



svým zkrácením negativně ovlivňují funkčnost kyčelního i kolenního kloubu.

Ručník nám umožní pasivní protažení a uvidíte, že zvláště u tvrdšího zkrácených svalů jeho pomoc uvítáte. Můžeme si např. ručníkem „prodloužit paže“ abychom mohli protahovat cíleně jen hamstringy a udržet při tom trup vzpřímený.

Několik doporučení na závěr:

Dýchání při cvičení by mělo být plynulé a pravidelné. Ve spodní fázi pohybu se nadechněte nosem (svaly jsou protažené, ale nikoli uvolněné) a při zdvihu nahoru či tahu, kdy dochází ke kontrakci svalů, vydechujte ústy. Vyvarujte se zadržování dechu. **Plynulost pohybu** - dbejte na to, aby byl pohyb plynulý, spíše pomalý než rychlý. Cviky provádějte tahem, ne švihem a neodrážejte se. **Počet opakování** - pokud bude pohyb efektivní, pocítíte svaly už po 12 - 15 opakováních. Tento počet si zvolte jako základní. Nejprve se snažte si osvojit uvedené cviky. Ty opakujte a až po jejich zvládnutí zařadíte cviky nové. Neukvapujte se!

U strečinku nikdy neprotahujte studený sval, vždy je nejprve zahřejte. Nikdy se neprotahujte švihovými pohyby, až natáhnete sval do optimální pozice, vydržte 20-30 vteřin a po té se pomalu vracíte zpět. Při strečinku byste měli vnímat pocity natažení, ne bolest. Opakujte 2 - 3x.

Při izometrickém posilování obvykle působí cvičící na pevnou překážku (v našem případě ručník)

12. CVIK

Základní poloha:	leh skrčmo, levou pokrčít únožmo a opřít kotník o pravé koleno, ručník pod zády a pod hlavou, skrčit upažmo, ruce drží oba konce ručníku
Provedení:	s výdechem tahem obou konců ručníku vzhůru, odrolovat od podložky hlavu, ramena a lopatky, nádech a s výdechem rotujeme hrudník vlevo, nádech, s výdechem vrátit hrudník zpět a s nádechem uvolnit, totéž na druhou stranu.
Zaměření:	posilování břišních svalů.
Doporučení:	pohybu předchází aktivace břišního lisu, ramena zůstávají uvolněná



13. CVIK

Základní poloha:	leh, pokrčít přednožmo, srolovaný ručník mezi kotníky
Provedení:	s výdechem odvíjet pánev od podložky, s nádechem zpět.
Zaměření:	posilování spodní části přímých břišních svalů a přitahovačů stehen
Doporučení:	cvik provádět tahem nikoli švihem, nezaklánět hlavu



po dobu 8 - 10 s. Zde se místo pojmu série pro opakování používá termín „nástup“, a opakuje se 5 - 7x. Doporučujeme měnit úhel základního postavení v kloubu po 3 nástupech. Zvyšujte přitom napětí tak, abyste nejdéle do dvou sekund dosáhli maximálního napětí ve svalectech, které pak držíte po zbývající dobu (tj. max. do 10 s).

K čemu se tedy dá při cvičení ručník jako cvičební pomůcka využít? K tomu, abyste

- pomalými krouživými (nikoli švihovými!!) pohyby zahřáli svaly kolem kloubů,
- využili izometrického posilování k udržení a rozvoji svalové síly,

- při izotonickém posilování zajistili správný směr a optimální rozsah pohybu
- u cviků kombinujících izometrické a izotonické posilování využili předností obou forem a pomohli si při protahování zvláště „tvrdošijně“ zkrácených svalů. ■

14. CVIK

Základní poloha:	leh na břiše pokrčmo, srolovaný ručník mezi kotníky, skrčit upažmo, předloktí dovnitř, čelo opřené o hřbet rukou
Provedení:	kontrakcí hýžd'ových svalů s výdechem nadzvednout kolena nad podložku, s nádechem vrátit zpět
Zaměření:	posilování svalů hýždí a zadní a vnitřní strany stehen.
Doporučení:	aktivovat břišní lis a zachovat kontakt pánve s podložkou po celou dobu cviku





15. CVIK

Základní poloha:	sed, ručník obouřuč pod chodidly
Provedení:	s výdechem hluboký ohnutý předklon (prodýchat do břicha)
Zaměření:	protažení zadní strany stehen a vzpřimovačů páteře
Doporučení:	ručník slouží jako pomůcka v případě zkrácených svalů



16. CVIK

Základní poloha:	leh přednožit levou, ručník svisle jednoruč (oběma konci) pod levým chodidlem
Provedení:	s výdechem unožit, výdrž (prodýchat), totéž opačně
Zaměření:	protažení přitahovačů stehen
Doporučení:	pánev po celou dobu cviku zůstává na podložce



17. CVIK

Základní poloha:	leh skrčmo, přednožit levou, ručník držíme obouřuč na konci pod levým chodidlem svisle
Provedení:	s výdechem přitáhnout levou nohu k obličeji, nádech a s výdechem dopnout pravou nohu, výdrž (prodýchat), totéž opačně
Zaměření:	protažení lýtek, zadní strany stehen a ohybačů kyčle
Doporučení:	hlava zůstává v prodloužení páteře



18. CVIK

Základní poloha:	leh, pokrčit přednožmo, ručník obouřuč na konci pod chodidly
Provedení:	s výdechem přednožit, výdrž (prodýchat)
Zaměření:	protažení zadní strany stehen a lýtek
Doporučení:	záda a pánev leží celou plochou na podložce, hlava zůstává v prodloužení páteře



Literatura: FLEISCHMANN, J. - LINC, R.: *Anatomie člověka 1*. SPN, Praha 1964. ČIHÁK, R.: *Anatomie 1*, Grada Publishing, 2001 ISBN 80-7169-970-5. CLIPPINGER, K.: *Dance Anatomy and Kinesiology*, Human Kinetics, USA 2007, ISBN- 10:0-88011-531-9. MUCHOVÁ, M., TOMÁNKOVÁ, K. *Cvičení s měkkým míčem*. Praha: Grada Publishing, 2010. SABONGUI, R. *Pilates technika*. Brno: SABONGUI Production, s.r.o., DVD, 2004. UNGAROVÁ, A. *Pilates, tělo v pohybu*. Praha: Euromedia Group-Ikar, 2003.



Trenérka - cvičitelka roku 2013

Text: Eva Jalovecká, foto: archiv

Již posedmé uspořádala Komise sportu žen Českého olympijského výboru v březnu 2013 slavnostní setkání dobrovolných i profesionálních trenérek a cvičitelék a ocenila jejich práci za přítomnosti představitelů ČOV a českého sportu.

Ceny byly předávány v kongresovém sále Centra pohybové medicíny jako součást předávání cen Fair play.

Z rukou předsedkyně komise, PaedDr. Nadi Knorre, a Štěpánky Hilbertové převzala toto ocenění za RCPSV Brno-město paní Zdena Janáková.



„Byl to pro mě nezapomenutelný zážitek,“ uvedla Zdena, „setkání s mnoha známými - staršími trenéry a cvičiteli, s kterými jsem se po letech viděla a popovídala si při společném obědě, nádherné setkání s Klubem olympioniků - Oldřich Svojanovský, Dana Zátopková, Květa Jeriová, Věra Čáslavská a Věra Růžičková. Jako vzpomínka na toto setkání nám zůstane mnoho fotografií a publikace Hry XX. olympiády v Londýně, které jsme obdrželi společně s Pamětním listem ČOV.“ ■



A léta běží...

Text: Odbor SPV TJ Sokol Plzeň, foto: archiv

Poznáte manžele na obrázku? Napovíme vám, oba v těchto dnech slaví životní jubileum 80 let. Celý život se věnují cvičitelské práci s dětmi a dnes již i se seniory. Jsou to manželé Míra a Jiřka Bekovi, dlouholetí cvičitelé TJ Škoda Plzeň, kde vychovali mnoho dětí - dnes již dospěláků. Míra je spoluzakladatelem a dlouholetým vedoucím dětského tábora v Capartících. To bylo již v minulém století, léta šedesátá. Dlouhá doba, ale kdo se může pochlubit, že žije ve dvou stoletích? Dnes milovník přírody a dlouhých procházek v okolí Plzně pomáhá při soutěžích žactva odborů Sportu pro všechny. Jiřka, ta se bez tělocvičny, dětí a dnes ani seniorek neobejde. Stačí cvičit v několika tělocvičnách v Plzni: TJ Union - předško-



láci a rodiče s dětmi, TJ Sokol Plzeň I a Studio J+A - cvičení seniorek.

Blahopřejeme k jubileu a přejeme ještě mnoho let a zdraví do společných akcí.

Cvčitelé a kamarádi Sportu pro všechny. ■



Naše „šéfová“ Hana Těhanová slaví

Text: Vlastimil Adámek,
foto: archiv

Když se stala na začátku devadesátých let minulého století referentkou svazu ZRTV v tehdejší struktuře ČSTV, mnoho z nás si řeklo: „Kdo ta Těhanová vlastně je? A pomůže vůbec našemu svazu? Nemá naše organizace jen nějakým přílepkem k dosavadním svazům cyklistiky a jezdeckví?“ Až čas ukázal, že tomu tak není a že práce pro svaz ZRTV bude její hlavní pracovní náplní. Jmenované dva svazy opustila a stala se i členkou výkonného výboru svazu ZRTV. Tehdejší vazba na vrcholné svazové orgány byla hodně důležitá pro celou činnost nejen ostravské městské organizace, ale i celého Severomoravského kraje. Je proto pochopitelné, že po pár letech se bez ní neobešlo vedení města ani kraje. A v těchto orgánech ČASPV, kde pracuje dodnes, ať už ve funkci předsedkyně



nebo sekretářky, stále ukazuje, že má dost elánu a sil pro úspěšnou činnost. Bylo jejím velkým štěstím, že se obklopila výbornými a pracovitými lidmi, kteří jsou schopni stále něco vymyslet a organizovat akce, jež i přes obtížnou současnou dobu drží moravskoslezskou část ČASPV na velmi dobré úrovni. A Hanka Těhanová, o které je řeč, nad tím vším stojí tak, jak má každá hlava organizace stát. Hlídá těžce získané peníze, aby práce jejich spolupracovníků měla smysl a oni tak mohli nabízet všem členům co největší možnost vyžití.

Hanka se v nejbližších dnech zařadí mezi životní jubilanty, a to je vždy nejlepší příležitost tohoto člověka ocenit za jeho dlouholetou činnost. A všem, kteří ji známe, nezbyvá, než jí poblahopřát k jubileu a zároveň i k ocenění Medailí dr. Miroslava Tyrše, kterého se jí dostává zcela právem.

Hodně štěstí a hlavně zdraví, Hanko! ■

Oceněná osobnost Jarmila Kliková

Text: Vlastimil Adámek, foto: archiv

Ostravská organizace Sportu pro všechny, ať už měla ve svém názvu v minulosti zkratky ZTV nebo ZRTV, se mohla ve své činnosti vždycky opřít o špičkové osobnosti tohoto sportovního a tělovýchovného odvětví. Vyjmenování všech by znamenalo dlouhý seznam jmen, které znala nejen Ostrava, severní Morava, ale schopnosti mnoha z nich mohly být využity i v rámci republikových komisí a cvičitelských sborů. I současný moravskoslezský region má ve svých řadách takovou osobnost. Je jí dlouholetá cvičitelka a v posledních několika letech i opora na poli funkcionářském, a to jak v regionu, tak v Moravskoslezském kraji. Řeč je o Jarmile Klikové, bez které si nikdo z nás nedovede představit jakoukoliv akci. Její organizační schopnos-



ti ve spojení s lidskými vlastnostmi jsou vždy zárukou úspěchu. Najdete ji při cvičebních hodinách v odboru, na srazích, seminářích, soutěžích nebo školeních, stejně jako na schůzích regionálního centra SPV a kraje. Všude svou přítomností potvrzuje, že udělení Zlaté medaile dr. M. Tyrše, kterou obdržela ke svému životnímu jubileu, bylo správným rozhodnutím a je tím nejlepším oceněním její celoživotní činnosti.

Milá Jarko, v šichni Ti k tomuto ocenění blahopřejeme a věříme, že budeš mít ještě dlouho spoustu elánu a pro nás všechny budeš stále takovou oporou jako dosud. ■



TIRÁŽ

Náklad: 1 850 výtisků

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

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

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

Časopis vychází čtyřikrát za rok:

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

Redaktor: Pavel Panenka, vedoucí redakční rady:
Vít Hanáček, členové redakční rady:
Viléma Novotná, Pavel Panenka,
Michal Rosenbaum; expert: Jan Jeřábek.

Fotografie na 1. straně obálky:
Mgr. Jan Soucha

Ilustrační foto: Grafixon, není-li uvedeno jinak

Nevyžádané příspěvky, fotografie a kresby
nevracíme!

Předplatné na adrese vydavatele:
Čtyři čísla v roce 2013 v celkové ceně 200,- Kč.
Cena jednoho výtisku je 50,- Kč.

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

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

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



STRUČNÉ POKYNY AUTORŮM

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

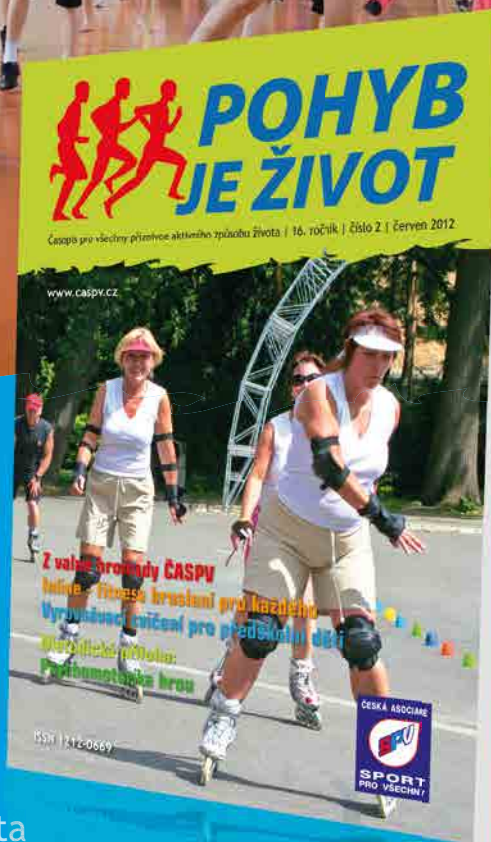
**OSLOVTE NADŠENCE
SPORTU PRO VŠECHNY
OD DĚTÍ
AŽ PO SENIORY**

**A TAKÉ LEKTORY
INSTRUKTORY
CVIČITELE
A TRENÉRY**

INZERUJTE V ČASOPISE

 **POHYB
JE ŽIVOT**

časopis pro všechny příznivce
zdravého a aktivního způsobu života



Formát	Cena
Čtvrt strany v textu	1.000,- Kč
Půl strany v textu	2.500,- Kč
Stránka v textu	5.000,- Kč
2. nebo 3. strana obálky	10.000,- Kč
4. strana obálky	15.000,- Kč
Vložení volných listů*	5.000,- Kč
*Výroba reklamy a poplatek za vložení pro distribuční firmu - na náklady inzerenta	

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