



POHYB JE ŽIVOT

Časopis pro všechny příznivce aktivního způsobu života | 14. ročník | číslo 3 | září 2010

**Eurogym 2010
v Odense**

Dechová cvičení

**Zdravotní tělesná
výchova a lékař**

**Příloha:
Začínáme
s Pilates**



ISSN 1212-0669

www.casppv.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



Svátek gymnastiky - Eurogym 2010 v Odense.....	4
Evropa zná své letošní aerobikové mistry	8
Zasedání komisí Evropského fóra psychomotoriky	10
Foundations of Gymnastics poprvé v ČR	12
Oddíl šermu ASPV SK Zlín opět v akci.....	14
Letní slavnosti v Doubí u Třeboně.....	15

Z krajů



Nejmenší závodníci opět po roce bojovali.....	16
Loučení se školním rokem 2009-2010	17
Tři kamarádi	18

Výročí



Zdena Hůrková	19
Danuše Sulawová.....	19
Irena Pišánová	20

Vzpomínáme



Odešla Poměnka Filingerová.....	20
---------------------------------	----

Pro zdraví



Zdravotní tělesná výchova a lékař.....	21
--	----

Sportujte a cvičte s námi



Dechová cvičení.....	22
Pohybové hry s netradičními pomůckami	25

Názory



J. Hýžd'al: Sport, stát a společnost.....	29
V. Adámek: Poděkování oceněného cvičitele ...	33

Knihovnička



Edice FISAF FITNESS COLLECTION	32
--------------------------------------	----

Metodická příloha

Začínáme s Pilates



Ilustrační foto: Miroslav Zítka



Výzva odborům, regionům a krajům

Jestliže v něčem se máme rozběhnout rychleji než doposud, pak to bezesporu je propagace toho, co jsme, co je Česká asociace Sport pro všechny. A jedinou zatím dostupnou čtrnáctiletou tradicí je naše čtvrtletní periodikum - časopis Pohyb je život.

Proto udělejte i vy vše pro to, ať se dostává všude tam, kam patří - cvičitelům, rodinám, spolkům a především mecenášům Sportu pro všechny, státním, krajským i místním institucím, podnikatelům a spřízněné veřejnosti.

Věříme, že opět zvýšíme náklad našeho časopisu na optimální stav.

Vaše redakce



Svátek gymnastiky

Eurogym 2010 v Odense

Text a foto: PaedDr. Zdeňka Slavíková, vedoucí výpravy ČR na Eurogym

Největší gymnastická akce pro děti a mládež - Eurogym - se koná každé dva roky v některé vyspělé evropské gymnastické zemi. Letos připadla řada na Dánsko a Dánové se organizace tohoto setkání mladých gymnastů zhostili na výtečnou. Více než čtyři tisíce mladých lidí z 23 evropských států se sešlo v době od 10. do 16. července ve městě Odense na druhém největším dánském ostrově Fyn.

Českou republiku zastupovala pětáctyřicetičlená výprava mladých gymnastů, kolektivů ČASPV z Klášterce nad Ohří, Prahy a Napajedel. Pro některé z nich to byla již druhá návštěva Dánska, protože v loňském roce s komisí mládeže pobývali hned na několika místech této krásné země. Pod vedením Martiny Zídkové (dnes Mlýnkové) vystupovali s gymnastickými pódiovými skladbami a navštívili řadu měst a zajímavých míst.

Cesta autobusem do 1 400 km vzdáleného Odense trvala české výpravě asi dvacet hodin.

Jak již bývá zvykem, výpravy jsou ubytovány ve školních třídách. Díky navigaci GPS jsme školu našli na první pokus, jen komunikace vázla, neboť starší dámy, které nás ubytovávaly, neuměly moc anglicky. Byly nám přiděleny čtyři třídy hned v přízemí. Každá třída měla vlastní WC s umyva-

dlem a východem do odpočinkové části školy s hřištěm, travnatým porostem a lavičkami. V objektu s námi bydlelo asi 320 Norů, dále Rakušané a Dánové. Ve škole byl volně přístupný internet, takže ten, kdo měl svůj notebook, dostal heslo a mohl nejen komunikovat s rodinami v ČR, ale také sledovat novinky a aktuality na stránkách Eurogym. Na všechny podrobnosti jsme byli upozorněni předem prostřednictvím tří bulletinů, takže jsme znali veškeré organizační záležitosti - i složení jídelničky na každý den. Škola se nacházela v těsné blízkosti největšího nákupního centra Dánska - Rosengård-centret - s více než 150 obchody, butiky, restauracemi apod. Díky tomu nebyl problém nakoupit dárky domů, i když ceny v Dánsku byly proti českým hodně vysoké.

Největší problémy celého pobytu nastaly hned v úvodu, a to s registrací. V žádných materiálech nebylo uvedeno, kde se výpravy mají po příjezdu zaregistrovat. Předpokládali jsme tedy, že ve škole. Nakonec to bylo ve Fionia Parku na opačném konci města. Když jsme se složitě a z velké části pěšky do haly dostali, čekali jsme další asi dvě hodiny, neboť selhala výpočetní technika a karty účastníků se nedařilo vytisknout. Naštěstí jsme nechali děti ve škole odpočívat po dlouhé cestě a absolvovali jsme tuto zdlouhavou proceduru jen ve třech. Na zpáteční cestě jsme taktak stihli vyvednout naši výpravě studený oběd v plastových krabičkách a vrátit se včas do školy.

Následovala první porada vedoucích výprav států a jednotlivých kolektivů, kde jsme se dozvěděli všechny důležité informace k celému pobytu. V neděli večer bylo celé setkání zahájeno slavnostním



Gymnasté Sokola Řepy

zahajovacím ceremoniálem na stadionu ve Fionia Park. Odense je známo jako rodiště Hanse Christiana Andersena, známého pohádkáře, autora 156 příběhů pro děti a řady dalších děl. Slavnostní průvod, který předchází zahajovacímu ceremoniálu, tentokrát vycházel ze tří rozličných míst Odense. Každá trasa měřila kolem tří kilometrů a všechny se spojily před branou stadionu. Každý stát vždy vedla jedna pohádková postavička z Andersenových pohádek. „Sám autor“ vítal výpravy u brány stadionu. Ti šťastnější stihli i fotografii s panem Andersenem. Program měl část „oficiální“ (proslovy, vztyčování vlajky ad.) a pak tu sportovní - gymnastickou, kterou zajišťovali mladí sportovci z gymnastické akademie Olerup.



Skupina Napajedla v dějišti Eurogym

Program dalších dnů běžel podle itineráře, který všechny kolektivy dostaly předem. Snídaně byla zajišťována v místě ubytování mezi 7. a 9. hodinou ránní. Dopoledne patřilo workshopům, které se konaly na dvou různých místech Odense, vzdálených od sebe nejméně 10km. Dopravu za-



Skupina z Klášterce při vystoupení na náměstí Brandts

jišťovaly speciální autobusy barvy žluté, zelené, modré a červené. Naše výprava nejvíce využívala tzv. „Yellow line“, na jejíž trase ležela naše škola. Účastník Eurogym mohl používat také jakékoliv autobusy městské hromadné dopravy. Doprava obecně byla slabinou tohoto Eurogym. Autobusy jezdily v době programu v intervalech po půl hodinách. Ráno rozvezly účastníky na workshopy a pokud se někdo opozdil, dopravoval se sám městskou dopravou. Ve městě, které má téměř 200 000 obyvatel a je třetím největším městem Dánska, to bylo složité. Na zastávkách byl napsán pouze směr, cíl, kam autobus jede, ale ne názvy zastávek, jako je tomu u nás. Pouze z mapky se dalo usoudit, jakým směrem a jakým číslem autobusu se asi vydat. Pro mě jako vedoucí výpravy to znamenalo jediné - než se spoléhat na dopravu, chodit pěšky. Brzy ráno vstát, vydat se pěšky na poradu vedoucích, pak zpět za kolektivu, na oběd atd. Běžně jsem nachodila denně kolem 20km.

Ale zpět k workshopům. Účastníkům Eurogym bylo nabídnuto 35 workshopů. Gymnasté si mohli dopředu na internetu vybrat 5 - 10 z nich a pořadatelé jich pak přidělili každému kolektivu maximálně šest. Ne vždy to byly právě námi preferované workshopy. Naše skupiny to vyřešily tak, že absolvovaly ty přidělené a ve volném čase poprosily organizátory těch atraktivních, zda se mohou ještě připojit. Většinou jim bylo vyhověno, a tak vyzkoušely navíc hlavně aktivity s gymnastickým vybavením, o jakém se jim u nás zatím jen sní. Odpoledne bylo věnováno vystoupením na různých pódii ve městě a dva dny také vzdělávacím akcím



pro vedoucí týmů. Vzdělávací fóra byla zaměřena na techniku skoků, akrobatických řad a také video-záznamy gymnastů při tréninku, soutěži, vystoupení apod. Účastníci obdrželi certifikát o účasti. Metodické materiály z těchto vzdělávacích akcí se měly objevit na stránkách Eurogym během srpna (www.eurogym2010.com).

Kromě vystoupení ve městě se na různých místech ostrova Fyn, většinou ve městech na pobřeží, konaly gymnastické slavnosti s průvodem, programem a následným vystoupením skupin gymnastů, kteří se pořadatelům předem přihlásili. Za ČR vystupovala v městečku Assens skupina z Klášterce a Prahy. Protože Českou republiku zastupovaly na Eurogym v Dánsku jen dvě skupiny gymnastů (Klášteřec a Praha tvořily jednu skupinu, Napajedla druhou), nemohla ČR mít své zastoupení na Gala. Účast na Gala byla podmíněna minimálně třemi zúčastněnými skupinami z každého státu.

Gala jsme se tedy zúčastnili jako hosté a diváci a mohli si tak v klidu vychutnat atmosféru této vrcholné přehlídky gymnastických vystoupení jednotlivých států.

Eurogym byl zakončen závěrečným ceremoniálem. Ten již vytvářeli účastníci sami.

Každý gymnasta byl dopředu vyzván, aby si přivezl tričko v barvě „živlu“ - červené, oranžové či žluté jako oheň, bílé jako vzduch, modré jako voda a hnědé či zelené jako země.

Na ceremoniálu se předvádělo 28 z 35 workshopů. Celé odpoledne se jednotlivá vystoupení zkoušela a nacvičovala. Česká republika byla zapojena ve workshopech: hip hop, sportovní akrobacie,



Ze slavnostního zahájení

velké trampolíny a akrobacie na airtracku. Závěrečný ceremoniál měl spád a byl krásnou tečkou za vydařenou akcí. Na závěr byla předána štafeta další pořadatelské zemi - Portugalsku, která bude v univerzitním městě Coimbra hostit Eurogym v roce 2012.

Slavnostní večer ukončila závěrečná party - diskotéka pro všechny účastníky.

Co říci závěrem k Eurogym v Odense?

Česká výprava, byť složením patřila mezi ty malé, se rozhodně neztratila a nezapadla. Na rozdíl od jiných skladeb mají česká vystoupení kromě precizního provedení a výrazu také námět, nápad, určitý děj. Divák se baví, čeká, co přijde dál, jak příběh dopadne...

Také na workshopech byly skupiny chváleny za velmi dobrou techniku cvičení. Skupina z Napajedel byla na workshopu velkých trampolín ihned oslovena a vybrána pro svoji dobrou techniku pro skoky na velkých trampolínách pro závěrečný ceremoniál. Dánský Eurogym měl poprvé v historii také „oficiální tanec“, který se účastníci mohli naučit předem (na internetu), a ten pak prolínal během pobytu všechny aktivity. Byla vyhlášena také soutěž o nejlepší a nejzajímavější provedení. Skupina z Klášterce v kostýmech marťanů natočila své vystoupení v McDonalds, vložila na internet a nakonec byla vybrána jako nejlepší ze všech. Jako cenu získala kameru, kterou jistě využije k zachycení svých výkonů a vystoupení. Prvním úkolem pořadatelů pro vítězný kolektiv bylo po příjezdu domů natočit tento tanec novou kamerou. Stalo se tak ihned po příjezdu do ČR v Klášterci nad Ohří. Jako první



Před průvodem

opustily autobus vlajky ČR a ČASPV, po nich tanečníci s tancem a teprve potom následovalo vítání dětí s rodiči.

Dánsko nás okouzlo svojí sítí cyklostezek. Celý ostrov Fyn byl jimi doslova protkán. Stezky vedou i centry měst, takže neznalý turista se zpočátku plete pod nohy cyklistům. Vyznat se v různých typech dlažby a zjistit, co je pro cyklisty a co pro chodce, byl nadlidský úkol. Stezky totiž nejsou značeny obrázky kol, namalovaných na dlažbě jako u nás. Také při vystupování z autobusu vlastně vcházíte do stezky pro kola, takže než uděláte první krok, musíte se dobře rozhlédnout. Všechny trasy vedou po rovině, pěknou, čistou krajinou. Kola se používají městská, na rozdíl od našich trekingových či horských. Jsou vybavena košem vpředu i vzadu, mají široká rovná řídítka, takže cyklisté jezdí s rovnými zády, oblečení různě - i v kostýmech. Mnoho kol má za sebou vozíky pro malé děti, ty dokonce bývají připevněny vpředu jako součást kola, takže se pak vlastně jedná o jakousi tříkolku - vpředu „kočárek“, vzadu jedno kolo. Vozíky jsou i pro dvojčata. Hodně lidí běhá, zato jezdce na in-line bruslích jsem viděla za celý týden pouze dva. Zajímavá byla také gastronomie. Dánové si pravděpodobně potrpí na různé sendviče, obložené bulky a bagety, doplněné spoustou zeleniny. Všechna jídla byla servírována v plastových uzavíratelných miskách, ve džbánech byla nabídnuta voda s ledem a jídlo bylo doplněno ovocem. Na české poměry je v Dánsku hodně drahé. Např. rohlík vyjde v přepočtu asi na 30 Kč, točené pivo asi na 150 Kč, v plechovce v supermarketu od 120 Kč. Nejlevněji se dalo, stejně jako v ČR, najíst v prodejně IKEA.



Skupina Klášterec
a Praha v Assens



České gymnastky
s H. Ch. Andersenem

Naštěstí i v Odense měla řada obchodů letní výprodej, a tak si každý něco na památku určitě odvezl.

Myslím, že akce typu Eurogym jsou skvělou možností pro gymnasty, jak porovnat svoji výkonnost a techniku s ostatními evropskými gymnasty a vidět, jakým směrem se ubírá tvorba pohybových skladeb. A samozřejmě se naučit něco nového a navázat přátelství s ostatními mladými lidmi. Kromě sportovních zážitků je zajímavá také kulturní poznávací složka - poznat mentalitu jiného národa, jeho tradice, zvyky, kulturu, vidět pozoruhodná místa.

Příští Eurogym v roce 2012 bude až v Portugalsku. Abychom se ho mohli zúčastnit a byli schopni zaplatit náklady, je řešením cesta autobusem. Tři dny a noci tam, totéž zpět. Slovensko to již jednou zkusilo. V noci jeli, přes den absolvovali povinnou devítihodinovou zastávku - poprvé v Monaku, podruhé ve Španělsku. Zvládnout se to dá a člověk uvidí kus světa. Proto, milí gymnasté, už nyní přemýšlejte, zda do toho půjdete, jste ochotni zvládnout náročné cestování i celý průběh Eurogym. Sama za sebe říkám, že to stojí za to!



Evropa zná své letošní aerobikové mistry



AQUILA FISAF EUROPEAN FITNESS AND HIP HOP CHAMPIONSHIP 2010 OPEN TOURNAMENT FOR JUNIORS AND CADETS 2010

Text a foto: Jana Hubáčová, Český svaz aerobiku

Ve dnech 2. - 6. června se v Kladně konalo Aquila mistrovství Evropy ve sportovním aerobiku, Hip Hopu a Fisaf fitness týmech. Svá prvenství a tituly mistrů Evropy ve sportovním aerobiku obhájili loňští vítězové kategorií ženy a muži, Denisa Barešová a Jan Pochobradský. Souběžně probíhala také otevřená pohárová soutěž pro kadety a juniory.

Přestože se do Kladna sjela celá evropská aerobiková špička (816 závodníků ze 13 států), bylo již po pátečních semifinálových bojích jisté, že čeští reprezentanti budou bodovat hned v několika kategoriích. Ve sportovním aerobiku opět obhájila své prvenství loňská mistryně Evropy, Denisa Barešová, před Finkou Ritou Niemi a další Češkou Tamarou Jiříkovou. V mužské seniorské kategorii zvítězil loňský mistr Evropy

a dvojnásobný mistr světa z let 2006 a 2008, Jan Pochobradský, před Juuso Väisänenem z Finska a italským závodníkem Simonem Mancinim. Další z českých favoritů, Daniel Komarov, skončil na 4. místě.

V kategorii seniorských smíšených párů nastoupili naši medailisté ze sólových kategorií, Tamara Jiříková s Janem Pochobradským. Jejich společná sestava stačila "pouze" na druhé místo. Zlato v této kategorii





patří Veronice Šindelářové a Pavlu Sirotkovi. Také třetí místo obsadil český pár, Benešová - Hrdlička. Teprve na čtvrté pozici se umístil pár italský, ve kterém znovu nastoupil bronzový se sólové kategorie, Simone Mancini, s partnerkou Monicou Pianellou.

V seniorských týmech na medailových pozicích opět bodovali Češi. Zlato patří týmu z fitnesscentra Hanky Šulcové ve složení Tereza a Radka Cihlářovy a Zuzana Reissová. Na druhé příčce se umístil tým Corridoru Jakuba Strakoše ve složení Vojtěch Ešner, Gabriela Ziková a Miroslava Zimová. Třetí pozice patří Aerobik Studiu Čelákovice a týmu Horejcová, Linhartová a Pačesová. Teprve na dalších pozicích skončili závodníci z ostatních zemí, na čtvrtém místě tým belgický, na pátém a šestém místě závodníci z Německa.

Seniorská hip hopová kategorie byla naproti tomu v režii výborných ruských týmů. První a druhé místo obsadily týmy Just black a Grsuog Forward. Teprve na třetím místě skončil nejlepší český tým v této kategorii, Funky Dancers z TJ Slavoj Litoměřice.

Také v kategorii senior step zabodovaly ruské týmy. Zlato si do Ruska odváží stepový tým Russia Extreme a bronzové medaile tým Ssuace Samara. Stříbro zůstává, díky týmu Oxygen Příbram, doma.

V kategorii senior aerobic zabodoval domácí tým Aerobic Dancers Kladno před dalším českým týmem z Fitnesscentra Hanky Šulcové. Bronzové medaile putují opět do Ruska, a to díky týmu Grsuog Scarlet Roses.

Protože souběžně se konalo také otevřené mistrovství, do Kladna dorazili i nejlepší závodníci z Austrálie a Malajsie. Publikum tak mělo srovnání české, evropské i světové aerobikové elity. V otevřené kategorii týmů se na první místo probojoval australský tým s miláčkem publika, Anthony Ikinem.

Celkově tedy Česká republika získala v nejsledovanějších seniorských kategoriích pět zlatých medailů ze sedmi možných. Finále seniorských kategorií vysílala Česká televize a celý průběh Aquila mistrovství Evropy přenášela internetová televize TVCom.cz.

Slavnostního předávání cen novým mistrům Evropy se zúčastnil primátor Kladna, ing. Dan Jiránek. Finálové boje sledovalo přímo v kladenské sportovní hale přes 1 500 návštěvníků.

Český svaz aerobiku děkuje všem partnerům za podporu a zástitu. Kompletní výsledkové listiny jsou ke stažení na www.csa.e.cz v sekci výsledky.



Zasedání komisí Evropského fóra psychomotoriky (EFP)

Ženeva 23. - 25. 4. 2010

Text a foto: Mgr. Daniela Jonášová, delegátka za ČR v komisi vzdělávání

V úvodu článku stručně objasním pojetí a strukturu Evropského fóra psychomotoriky (EFP) a význam našeho členství v komisi vzdělávání. Následně se pokusím vystihnout podněty získané na mezinárodním kongresu 2010 v Ženevě.

Evropské fórum psychomotoriky (EFP) bylo založeno v roce 1996 a ČR je jejím řádným členem od roku 2004, kdy jsme vstoupili do EU. EFP jako instituce podporující psychomotoriku v Evropě usiluje o udržení a zvýšení kvality prostřednictvím inovativních činností, kreativní produkci aktivit ve vzdělávání, profesním rozvojem, výzkumem a politickou iniciativou. EFP podporuje mezinárodní spolupráci včetně rozvojových projektů, na kterých se můžeme podílet. Přispívá dalšímu vzdělávání a harmonizaci obsahu psychomotoriky a dále napomáhá strategickému vývoji při vytváření zvláštního vzdělání a uznání této

profese na národní i evropské úrovni. Komise vzdělávání, v níž jsem nahradila po dlouholetém členství doc. Hanku Dvořákovou, cíleně pracuje na komplexní databázi škol s psychomotorickým vzděláváním v EU.

Ve dnech 23. - 25. 4. 2010 se uskutečnila konference EFP v Ženevě. Začátek zasedání proběhl v jednotlivých komisích, kde se účastníci seznámili s programem a byli jim představeni noví interní členové, které EFP nedávno přijala. Následně se ve všech sekcích probíralo plnění úkolů stanovených na společném setkání členů v Amsterdamu 2009.





Komise vzdělávání EFP během jednání v Ženevě. Česká delegátka Daniela Jonášová je druhá zleva.

Komise vzdělávání prodiskutovala kontrolu mezinárodního seznamu vzdělávacích institucí a škol a porovnání s minimálním kurikulem EFP. Nadále se pokračuje v průběžném získávání nových informací o systému vzdělávání v oblasti psychomotoriky v České republice a získané údaje se aktuálně doplňují na interaktivních stránkách EFP. Jedná se především o souhrn primární struktury v oblasti školení a dalšího pedagogického vzdělávání psychomotoriky, až po nově vznikající program bakalářského studia - vše v rámci akreditace ČR. Pro lepší pochopení psychomotorických aktivit se připravuje slovník pojmů z oblasti psychomotoriky.

Komise pro vědu a výzkum vytváří komplexní souhrn publikací v psychomotorickém výzkumu a tvoří seznam časopisů s touto problematikou.

Profesní komise připravuje a detailně propracovává krátké videosekvence ukázek psychomotoriky v praxi jednotlivých zemí. Veškeré podklady budou v následujících dnech umístěny na webové stránky EFP (www.psychomot.org). ČR tento úkol pro komisi v Ženevě splnila a odevzdala.

Pracovní výsledky jednotlivých komisí budou v průběhu roku postupně plněny podle možností a nově se vyvíjejících událostí. V současné chvíli stále pokračuje řešení nenaplněných úkolů.



Díky možnosti být členem ČASPV, komise psychomotoriky MR, jsem měla na této konferenci dokonalou příležitost aktivně se zapojit a reprezentovat ČR. Byla to skvělá pracovní zkušenost okořeněná mezinárodní komunitou a dochucená téměř domácí atmosférou, jejímž výsledkem bylo i úspěšně završené závěrečné jednání. Zde byly stanoveny nadcházející úkoly pro rok 2011. I z těchto důvodů se těším na další pracovní zastoupení ČR v EFP.

Doufám, že článek nabídl alespoň krátkou informační sondu do dění v EFP a práce jeho komisí. Věřím také, že zájemci o kurzy psychomotoriky budou stále tak nadšenými účastníky jako doposud a jejich počet nadále poroste.



Foundations of Gymnastics poprvé v ČR

Text a foto: Mgr. Miroslav Zítko

V termínu 1. - 8. července 2010 proběhl v prostorách Tyršova domu v Praze první mezinárodní gymnastický kurz s názvem „Foundations of Gymnastics“.

Kurz pořádala z pověření Mezinárodní gymnastické federace (FIG) Česká gymnastická federace (ČGF), ve spolupráci s Českou asociací Sport pro všechny (ČASPV) a Českou obcí sokolskou (ČOS).

Kurzu se zúčastnilo 28 osob - cvičitelů, učitelů tělesné výchovy, pedagogů VŠ, lektorů apod. - z České republiky, Slovenské republiky a Polska, kteří se zajímají o oblast všeobecné gymnastiky, resp. o Gymnastics for All, jak je tento subsystém gymnastických aktivit nazýván ve světě.



Na výuce se podíleli absolventi mezinárodního kurzu "Expert Course Foundations of Gymnastics", dr. Monika Šišková a Mgr. Barbora Poláková ze Slovenska, mgr. Jan Chrudimský z katedry gymnastiky FTVS UK a mgr. Miroslav Zítko z ČASPV.

Programová náplň respektovala relativně přísné požadavky, které na tento kurz vypsala komise Gymnastics for All FIG. Výuka probíhala podle předem připraveného a schváleného plánu, tedy od 9.00 do 12.15 a v odpoledních hodinách od 14.00 do 17.15 hod. Teoretické přednášky byly vždy doplněny Power Pointem, praktické hodiny se odehrávaly ve velké tělocvičně Tyršova domu.

Kurz byl veden podle "Coaching Philosophy FIG" (trenérská filosofie FIG) 4F:

1. Have **FUN** (zábava, prožitkovost...)
2. Gain **FITNESS** (získat/rozvíjet tělesnou zdatnost)
3. Acquire good **FUNDAMENTALS** (osvojit si vědomostní základy pohybových činností)
4. Enjoy healthy **FRIENDSHIPS** (přátelství...)

Všichni účastníci obdrželi dvě knihy - „Foundations of Gymnastics - Course Manual“ a „Apparatus for Gymnastics for All“, kterou pro tyto kurzy vypracovali experti komise Gymnastics for All FIG, Margaret Sikkens Ahlquist, Hardy Fink, Kieth Russell, Jenny Collins, Rogério Valério a další. Téměř 200stránkový „Foundations of Gymnastics - Course Manual“ a „Apparatus for Gymnastics for All“ jsou skvělou pomůckou nejen pro lektory, ale také pro účastníky všech mezinárodních



Součástí každého školicího kurzu, tento nevyjímaje, jsou i závěrečné zkoušky. Každý účastník prošel závěrečný den několika částmi, ve kterých lektori hodnotili jejich teoretické vědomosti (pisemný test) i praktické dovednosti (metodické výstupy na zadané téma). Výsledkem bylo udělení certifikátů FIG o absolvování tohoto prestižního školení. Každý účastník obdržel kromě certifikátu i strukturované DVD, které obsahuje nejenom velmi obsáhlou fotodokumentaci, videozáznamy a hudbu, ale také všechny teoretické přednášky od všech čtyř lektorů.

Podle ohlasu účastníků je zřejmé, že historicky první kurz „Foundations of Gymnastics“ pořádaný v České republice se zdařil a že obdobným školením by mělo projít více cvičitelů, trenérů či učitelů, kteří se zabývají výukou základů gymnastiky.



seminářů, neboť obsahují stovky nápadů, námětů a rad pro výuku „všeobecné gymnastiky“. Přísná organizační pravidla pro pořádání těchto kurzů byla splněna i díky výborné spolupráci vedení České obce sokolské (zajištění tělocvičny, přednáškové místnosti, ubytování, stravování), České gymnastické federace (mezinárodní korespondence, vyúčtování atd.), České asociace Sport pro všechny (ubytování zahraničních lektorů, přístrojová technika, některé nářadí apod.) a katedře gymnastiky FTVS UK (didaktická technika, náčiní apod.).





Oddíl šermu ASPV SK Zlín opět v akci

Text a foto: Zdeněk Traub, oddíl šermu ASPV SK Zlín

V sobotu 8. května 2010 se ve sportovním komplexu Zelené ve zlínské Bartošově čtvrti uskutečnil 3. ročník turnaje v šermu fleretem a kordem O Pohár ASPV SK Zlín. Turnaje se zúčastnili šermíři ze 16 oddílů z celé České republiky a ze zahraničí šermíři ze Slovenska a Španělska. Nad celým turnajem převzal z pověření hejtmana Zlínského kraje záštitu náměstek hejtmana, ing. Jaroslav Drozd. Kromě velice kvalitních šermířských utkání byl zde pro závodníky a hosty připraven stánek s propagačními materiály Zlínského kraje a města Zlín.

Závodníci oddílu šermu ASPV SK Zlín opět potvrdili skvěle načasovanou formu a se ziskem jedné zlaté, jedné stříbrné a dvou bronzových medailí se zařadili mezi nejúspěšnější účastníky turnaje. Fleretu žen kategorie AK II kralovala Jitka Vajdáková, stříbro ve fleretu mužů kategorie AK III získal Jiří Wilka a v téže kategorii obsadil 3. místo Jan Schindler. V šermu kordem mužů kategorie AK 0 pak obsadil Eduard Navrátil 3. místo.

Vítězové v jednotlivých kategoriích:

Fleret

kat. AK 0 - Martin Kazík, Klub šermu Snina, Slovensko
kat. AK I - Zdeněk Schlibener, Bohemians Praha
kat. AK II - Dalibor Kazík, Klub šermu Snina, Slovensko
kat. AK III - Jaroslav Trouba, Jiskra Havlíčkův Brod
kat. AK II ženy - Jitka Vajdáková, ASPV SK Zlín

Kord

kat. AK 0 - Martin Kazík, Klub šermu Snina, Slovensko
kat. AK I - Joaquino Navarro, Španělsko
kat. AK II - Dalibor Kazík, Klub šermu Snina, Slovensko
kat. AK III - Jiří Suchý, Slavoj Litoměřice

Umístění dalších šermířů ASPV SK Zlín:

Fleret - kat. AK III: 4. Zdeněk Maloň, 5. Zdeněk Traub, 7. Ilja Opavský, 8. Leopold Nohál, 9. Robert Schindler.

Kord - kat. AK 0: 4. Pavel Salajka, 5. Ondřej Kot, 6. Marek Bukovský.

Kord - kat. AK I: 11. Bob Opravil.

Kord - kat. AK III: 4. Zdeněk Maloň, 5. Ilja Opavský.

Na závěr turnaje vystoupil předseda oddílu šermu Orel Hradec Králové, Petr Pavel, s poděkováním



a veřejným uznáním pro oddíl šermu ASPV SK Zlín za vynikající organizaci turnaje a perfektně zvládnuté veškeré činnosti související s prací rozhodčích, organizaci občerstvení, zabezpečení technického vybavení při turnaji, lékařský dozor a bezvadný chod tiskového oddělení při zpracovávání výsledků a tiskových informací.

Pro oddíl šermu ASPV SK Zlín je to velký závazek pro další činnost oddílu, protože se ukázalo, že jsme schopni uspořádat ve Zlíně velký turnaj v šermu i s účastí zahraničních šermířů.

Oddíl šermu ASPV SK Zlín děkuje touto cestou hejtmanku Zlínského kraje, panu MVDr. Stanislavu Mišákovu, a jeho náměstkovi, panu ing. Jaroslavovi Drozdovi, za převzetí záštitu nad turnajem a poskytnutí podpory, řediteli SK Zlín, panu mgr. Pavlu Chwaszczovi, za zapůjčení haly "Zelené" pro turnaj a vedení ASPV SK Zlín, jmenovitě paní Jarmile Vajdákové a panu Josefu Pšenkovi, rovněž za poskytnutí podpory turnaji.

Letní slavnosti v Doubí u Třeboně

Text a foto: Milan Hlávko, předseda RCSPV Hradec Králové

Víkend od 25. do 27. června 2010 strávený v Doubí u Třeboně, to nebyl ztracený čas. Díky všem organizátorům Letních slavností - realizačnímu týmu, lektorům i rozhodčím - bylo po celou dobu o program postaráno. Kdo chtěl, mohl se dosyta věnovat různým, povětšinou méně tradičním sportovním aktivitám, buď jako soutěžící, nebo jen tak si samostatně leccos vyzkoušet. Já byl jedním z těch, kteří se rozhodli soutěžit, a tak jsme téměř celou sobotu v tříčlenných hlídkách makali s „U rourou“, házeli varpou, snažili se trefit do koule při woodballu, neupít se při vodních sportech, neztratit se v orientáku a správně rozpohybovat trikke. Při tom všem ale žádné stresíky, většinou jsme si mohli disciplínu nejdříve vyzkoušet, a pak jít naostro. Ti, kteří nechtěli soutěžit, ale sportovat ano, měli k dispozici kubb, plážový volejbal, ringo, inciaca bocca, prellball, lanové aktivity, lezeckou stěnu a různé taneční a pohybové aktivity v hale, v neděli pak také turnaj v ringu. Při slavnostním zakončení se prezentovaly jednotlivé krajské výpravy a pak už následovalo vy-

hlášení těch nejúspěšnějších. Ke všem mým kladným postřehům přispělo také první místo královéhradecké krajské asociace SPV v celkovém hodnocení krajů (další výsledky na webu ČASPV). Protože nic nebylo povinné, zbyl zájemcům čas i na kulturu, návštěvu Třeboně a okolí, prostě co kdo chtěl. V tom všem nás podpořilo i počasí, které se rozhodlo drobně zapršet jen asi čtyřikrát, což nás nemohlo rozhodit.

Jenomže nejenom pohybem je člověk živ. Spíš jsem přesvědčen o tom, že bez dobrého jídla není dobrého pohybu. A jsme u kuchyně. Ta tedy neklamala. Chválím výbornou stravu i ochotu personálu. A když hodnotím celou akci, pak žádné minus, vidím jen klady - fajn parta, usměvavé tváře, na všech bylo vidět, že se přijeli bavit, ne vymýšlet a řešit nějaké problémy pro problémy. Kde se sejde taková parta, tam jde vše snadno a lehce a (zarýmujme si) domů se nechce.

Závěrem tedy díky vám všem, kteří jste se podíleli na organizaci, a vám všem, kteří jste přijeli s dobrou náladou a pro dobrou náladu.





Text a foto: Věra Benešová, sekretářka SKASPV

Nejmenší závodníci opět po roce bojovali

Ve středu 9. června 2010 pořádala Středočeská krajská asociace SPV XII. ročník soutěže dětí z mateřských škol v atletickém víceboji. Za krásného počasí zahájila soutěž Vlasta Skalická, sekretářka RCSPV Kolín. 120 chlapců a dívek závodilo v běhu na 20m, skoku dalekém, hodu míčkem a štafetovém běhu. Deset MŠ z okresů Benešov, Kolín, Mladá Boleslav, Kutná Hora a Praha - západ bylo rozděleno do dvou skupin. Díky výborné organizaci a zkušenostem přítomných cvičitelů byly závody ukončeny po dvou hodinách slavnostním vyhlášením.

Pořadí: 1. MŠ Bystřice (BN), 2. MŠ Benešov - Bezručova, 3. MŠ Kosmonosy, 4. MŠ Benešov - Na Karlově. Středočeská KASPV děkuje všem malým závodníkům za předvedené výkony, pedagogickému dozoru za obětavost a aktivní přístup a pořadatelům za vzornou organizaci atletických závodů. Naše motto "Začínaj od malička" se opět naplnilo.





STŘEDOČESKÝ KRAJ

Text a foto: Rudolf Řehůřek, RCSPV Kolín,
odbor Tři Dvory

Loučení se školním rokem 2009-2010

Ve spolupráci se všemi společenskými organizacemi v obci pod patronací obecního úřadu Tři Dvory se v pátek 25. června 2010 za krásného slunečného počasí uskutečnila v rámci VPA "Pohádková stezka s táborákem" na hřišti místní tělovýchovné jednoty. Přes padesát dětí absolvovalo v sousedním lesoparku trasu s plněním úkolů na deseti stanovištích pod dohledem pohádkových bytostí a zvířátek. V cíli starostka obce v kostýmu čarodějnice odměnila všechny účastníky malými dárečky. Po občerstvení opečenými vuřtíky a vyhlídkové jízdě na hydraulickém zvířátkovém kolotoči, ze kterého radostně zamávaly více než stovce zúčastněných rodičů a prarodičů, se děti pobavily na závěrečné disco party.





Text: Vlastimil Adámek,

foto: Vlastimil Adámek, Hana Těhanová

Tři kamarádi

Světová literatura zná různé trojice postav, které na plátnech kin nebo na obrazovkách televize ovlivňovaly život mnoha z nás. Ať už to byli Tři mušketýři, Tři chlapi v chalupě nebo Tři veteráni. A česká tělovýchova má v řadách České asociace Sport pro všechny své Tři cvičitele.

I když podobných je určitě v naší organizaci mnoho, tito se přece jenom v něčem liší. Všichni tři jsou z Ostravy a narodili se v roce 1945, navíc v rozmezí jednoho měsíce. A také od nejútlejšího věku své sportovní aktivity spojili se spolkem, který se věnoval především základní tělovýchově, ať už to bylo pod zkratkou ZTV, ZRTV nebo v současné době ASPV.

Každý z nich začínal na jiném konci města. Jeden ve Slezské Ostravě, druhý v Přívoze a ten třetí ve Výškovcích. Jistě není třeba připomínat, že kromě základů tělesné výchovy se jejich aktivity soustřeďovaly, jako u všech kluků, hlavně na sporty. A tak každý z nich hrál fotbal, hokej, tenis, volejbal, jezdil na kole a chodil po horách.

Jejich cesty se začaly scházet po absolvování vojenské služby při organizování různých tělovýchovných

a sportovních akcí, především v dobách nácíků na spartakiády.

Postupem času bylo nutno reagovat na požadavek zvyšování úrovně cvičebního procesu, a proto se všichni tři zapojili do zvyšování kvalifikace formou školení, seminářů a jiných doškolovacích akcí, aby v příštích letech mohli předávat své zkušenosti jak svým svěřencům v tělocvičnách, tak svým následovníkům. I v současné době je stále můžeme potkávat na pozicích organizátorů, lektorů nebo rozhodčích. A to nejen ve svých tělovýchovných jednotách a odborech, ale i na úrovni města, regionu, kraje nebo dokonce republiky. Organizování různých srazů, seminářů, školení nebo sportovních soutěží by se bez nikoho z nich neobešlo. Dlouholeté zkušenosti každého z nich je k tomu předurčují. Proto byli v minulých letech viděni při festivalech sportu pro všechny, stejně jako na světových gymnastkách.

Před naší asociací, kterou stejně jako celou společnost postihly určité potíže, stojí ještě mnoho úkolů. Je jasné, že každý z těchto Tří kamarádů z Ostravy udělá všechno pro to, aby následky současné situace byly co nejmenší. Všichni věříme, že se i nadále budeme při většině akcí asociace se Zdeňkem Markem, Zdeňkem Všolkem a Vlastou Adámkem nadále potkávat a budeme se těšit na atmosféru, kterou tito tři vždycky uměli navodit.

Za celoživotní sportovní a tělovýchovnou aktivitu byli jmenováni cvičitelé ocenění na dubnové valné hromadě ČASPV Zlatou medailí dr. Miroslava Tyrše. Zcela zaslouženě jako správní cvičitelé na svých místech.



Vlastimil Adámek



Zdeněk Všolk
Zdeněk Marek



Zdena Hůrková:

osm křížků v plné svěžesti a aktivitě

Text a foto: RC ČASPV Plzeň

Bazén, ekonomka, fitko, sokolovna - známé tělocvičny, kde v Plzni cvičí seniorky a s nimi cvičitelka Zdenka. Myslíte, že se již víc v týdnu, měsíci či roce stačit nedá? Ale ano. Pro jednodušší výčet to vezme po obdobích - jaro, léto, podzim, zima - všechny části roku jsou vyplněny:

zima - běžky, někdy i pěšky - nikdy sama,

jaro - pěšky po horách, městech i venkově, a s ní vždy minimálně dvacet „babek - šumavských to šlapek“,

léto - zájezd za sluníčkem, autobusem směrem na jih, a když to dobře dopadne, v závěsu má asi čtyřicet „čilých babek“,

podzim - pěkná pohoda, nevádí nám počasí - v lázních se vždy „vyčáší“ (nikdy sama, to už známe, vidí zase známé tváře!).

Mezitím si najde čas i na to, aby si odskočila mezi atletickou mládež.

O kom je řeč? O té, která se narodila 7. 7. 1930. Ano, to není tisková chyba - slaví 80 let. Profesionální tělocvikařka ve výslužbě, ale stále tělem i duší naše, Zdena Hůrková.

Hodně zdraví, rychlé nohy a mnoho krásných nápadů pro seniorky jí přejí kamarádky cvičitelky, výbor odboru TJ Spartak Škoda, RC ČASPV Plzeň a její „ušetřené cvičenky“ z plzeňských tělocvičen.



Danuše Sulawová:

oceněná jubilantka

Text: Vlastimil Adámek,
foto: Hana Těhanová

Dubnová valná hromada se stala mj. dostaveníčkem nejzasloužilejších cvičitelů ČASPV. Mezi devětadvacítkou oceněných nechyběla ani cvičitelka, která si pro nejvyšší možné vyznamenání přijela z Ostravy - Svinova. Je jí Danuše Sulawová, která je již dlouhá léta spojená s úspěšnou činností nejen ve své tělovýchovné jednotě, ale i v rámci regionu a kraje.

Dana, jak jí všichni v kolektivu ostravských cvičitelů a cvičitelek říkáme, nikdy ve své kariéře nevyměnila dres. Od svého mládí se vyžívá ve své mateřské tělovýchovné jednotě Svinov. Tam začínala cvičitelskou dráhu a tam také upozornila na své organizační schopnosti. Je pochopitelné, že se těchto schopností museli všimnout funkcionáři města a později i kraje a využít jich pro úspěšnou činnost i tam. Aktivní přístup hlavně při nácvicích spartakiádních skladeb ji časem předurčil do role vedoucí žen. Její oblíbenou disciplínou se staly hromadné skladby, a proto byla ráda, když se po ukončení éry spartakiád mohla zapojit aktivně do nácviků skladeb na světové gymnastické

estrády. I v současné době se připravuje na tu příští, která se uskuteční ve švýcarském Lausanne.

Ani v současné době se činnost regionálního centra bez účasti Dany neobejde. Je aktivní při pořádání většiny akcí, ať už regionu či kraje, a všichni jsme rádi, že ji mezi sebou vidíme a že je na ni spolehnouti. A také věříme, že ještě dlouho bude přispívat k dobré práci ČASPV na severní Moravě.

Danuše Sulawová obdržela za svou celoživotní práci pro tělovýchovu Zlatou medaili M. Tyrše, ke které jí patří velká gratulace a poděkování za vše, co pro naši organizaci vykonala.





Padesátiny Ireny Píšanové ze Studené

Text: Jaroslava Nováková, předseda RCSPV Jindřichohradecko

Životní jubileum oslavila 4. května 2010 cvičitelka z TJ Sokol Studená, paní Irena Píšanová.

Irena je cvičitelkou III. třídy SPV. Lásku ke sportu vstřípila nejen svým dvěma dětem, vedla a dosud vede cvičení mládežnických složek, propaguje i nové formy cvičení (HPF).

Ve volném čase, kterého mnoho nemá, sama hraje tenis, volejbal a zúčastňuje se všech sportovních akcí, které TJ ve Studené pořádá.

Regionální centrum si váží její dobrovolné práce a u příležitosti 50. narozenin jí proto bylo uděleno ocenění "Vzorný cvičitel - bronz".

Do dalších let přejeme Ireně pevně zdraví, štěstí a pohodu.



VZPOMÍNÁME

Odešla Poměnka Filingerová

Text: Zdeněk Prágr, odbor SPV TJ Lokomotiva Liberec

Ve vydání časopisu Pohyb je život z prosince loňského roku jsme blahopřáli naší významné cvičitelce a funkcionářce, paní Poměnce Filingerové, k životnímu jubileu 85 let.

Po velmi krátké době se zármutkem oznamujeme, že dne 12. června 2010 nás paní Filingerová navždy opustila ve věku nedožitých 86 let. Odešla náhle a nečekaně.

Členkou TJ Lokomotiva Liberec byla od roku 1955 a roku 1960 se stala náčelnicí ženských složek odboru. Jako vedoucí žen pracovala také v okresním orgánu. Organizovala nácvik všech ženských skupin na všechny uskutečněné spartakiády a sama ve skladbách žen vystupovala také jako cvičenka. Dlouhodobě byla velice aktivní členkou okresního orgánu Sportu pro všechny v Liberci, v samotné TJ byla mnoho let členkou výboru odboru.

Její vynikající práce byla pozásluze oceněna všemi nejvyššími tělovýchovnými vyznamenáními. Před

šesti lety byla slavnostně uvedena do okresní Síně sportovní slávy v Liberci. Vychovala tři děti, z nichž dcera Nad'a pokračuje ve cvičitelské práci s rodiči a dětmi. Cvičení a pobytu v tělocvičně věnovala paní Filingerová maximum svého času a staly se tak i její životní náplní. V poslední době

byla cvičitelkou ve složce předškolních dětí, kde byla dětmi velmi oblíbená.

Odchodem paní Poměňky Filingerové ztrácí odbor Sportu pro všechny obětavou cvičitelku a mimořádně pilnou funkcionářku. Bude nám všem velice chybět.

Čest její světlé památce!





Zdravotní tělesná výchova a lékař

Text: MUDr. Vlasta Syslová, vedoucí komise zdravotní TV, foto: Mgr. Jana Zachariášová

Máte nějaký zdravotní problém? Chcete začít s pohybovou aktivitou, která by vám prospěla, ale nevíte, jakou zvolit a kde ji hledat? Na tyto otázky známe odpověď.

Zdravotní tělesná výchova pozitivně ovlivňuje zdraví a výkonnost jedinců, kteří nemohou provozovat tytéž pohybové aktivity, jako lidé zcela zdraví. Pomáhá jim zlepšovat současný stav či zabráňovat jeho zhoršování, odstraňovat pocity méněcennosti s jejich problémy souvisejícími, dává jim možnost prožitku. Cvičení je vhodné jak pro ty, kteří mají problémy s pohybovým systémem, tak pro jedince s potížemi rázu interního, například astmatem, vysokým krevním tlakem, ischemickou chorobou srdeční, cukrovkou, obezitou. Astmatici, diabetici, kardiaci, obézní často cvičí ve specializovaných oddílech, taktéž cvičení dětí, těhotných žen a seniorů respektuje jejich specifika.

Ve cvičebních jednotkách se nacvičují a upevňují správné pohybové stereotypy a návyky, které se uplatňují v běžném životě, například sed, stoj chůze, dbá se na přesné provedení pohybu, jeho vnímání a procítění, na rozvoj pohybové kultury, a pokud část jednotky probíhá za hudebního doprovodu, též na cit pro rytmus. Zvláštní důraz je kladen na takzvaná vyrovnávací cvičení, která pomáhají odstranit nebo alespoň minimalizovat svalové dysbalance. Tyto úkoly plní cviky uvolňovací, protahovací, posilovací a dechové. Nechybí ani cvičení rovnovážná a vytrvalostní.

Z historického pohledu se vůbec nejedná o formu novou. Její kořeny sahají až do třetího tisíciletí před naším letopočtem, kdy Číňané již uznávali cvičení jako léčebný prostředek. Ve starověkém indickém lékařství tvořila jóga součást rehabilitace. I v antice byla ideálem krása a zdatnost těla v souladu s ušlechtilou duší. Náš Sokol důsledně propagoval cvičení proti chybnému držení těla. V roce 1950 byla na školách zavedena nepovinná zvláštní tělesná výchova pro zdravotně oslabené děti. Někteří čtenáři si jistě pamatují na poněkud hanlivý název "náprava", mimochodem mezi dětmi velmi nepopulární. Na základě verdiktu školního lékaře při preventivní prohlídce školák navštěvoval kurz před nebo



po vyučování, což spolu s nedostatečným finančním ohodnocením vyškolených tělocvikářů bohužel vedlo k jeho zániku.

Pod dnešním názvem se zdravotní tělesná výchova začlenila do organizační struktury ČSTV, po roce



1989 se stala součástí tělovýchovného programu Asociace sport pro všechny- ČASPV, Sokola i jiných organizací. Byly vypracovány osnovy pro školení cvičitelů III., II. a I. třídy, sepsány učební texty, pořádána školení a semináře. Akreditace Ministerstva školství a tělovýchovy umožňuje ČASPV vydávat vyškoleným cvičitelům doklady o odborné způsobilosti, které jim dovolují realizovat zdravotní tělesnou výchovu dobrovolně nebo na bázi soukromého podnikání.

Cvičitelé ČASPV jsou velmi vysoce erudováni v otázkách týkajících se anatomie, fyziologie a zdravotních problémů cvičenců. Předpokladem dobrých výsledků je spolupráce s lékaři, daleko více, než u jiných forem tělesné výchovy a sportu.

Informovanost o existenci zdravotní tělesné výchovy by měla probíhat dvěma směry. Na jedné straně by měli obvodní lékaři, ortopedi, rehabilitační a především sportovní lékaři a fyzioterapeuti tuto formu

doporučovat jako vhodný mezičlánek mezi léčebnou tělesnou výchovou a běžným cvičením nebo sportem, na straně druhé by měla populace všech věkových kategorií o této formě cvičení vědět. Komise zdravotní tělesné výchovy již v tomto směru mapuje terén a informace o možnostech cvičení umístí na své webové stránky. Připravujeme též tištěné informace pro lékaře a fyzioterapeuty.

Dle mého názoru by měly poradny sportovních lékařů ve větší míře spolupracovat s fitness a wellness centry, rozebírat s klienty jejich zdravotní problematiku a na základě výsledku konzultace a vyšetření případně doporučit zdravotní tělesnou výchovu nebo jinou formu cvičení se zdravotním aspektem. Dokonce i se stanovením intenzity zátěže a případným omezením pro ně nevhodných cviků.

Naším cílem je tudíž rozšíření komunikační sítě a informovanosti veřejnosti k jejímu zdravotnímu prospěchu. ■



SPORTUJTE A CVIČTE S NÁMI

Dechová cvičení

Text: Věra Pivonková, členka komise zdravotní TV, redakce: Mgr. Jana Zachariášová, foto: Mgr. Vít Hanáček

Cílem dechových cvičení je naučit se správně a plně dýchat, přejít od vědomého, soustředěného dýchání k automatickému tak, aby byla co nejvíce využívána celá dechová kapacita. Naučit se spojit břišní, hrudní a podklíčkové dýchání v „dechovou vlnu“. Naučit se využívat dechu k příznivému a výraznějšímu účinku jednotlivých druhů cvičení (částečná a celková relaxace, protahování, posilování) a také během denního režimu, zejména pak k ovlivnění stresových situací. Osvojit si cílené dechové cvičení při onemocnění či oslabení dýchacího systému (průduškové astma, stavy po zánětech, rozedma plic, vadné držení těla, skolióza, vrozené vady hrudníku, pooperační a poúrazové stavy v oblasti hrudníku).

Podle lokalizace dělíme dýchání na:

- a) brániční, břišní - 60 až 80% dechu, více muži
- b) hrudní (přední, postranní a zadní) - 30% dechu
- c) podklíčkové, horní, hrudní - 8 až 10%, více ženy

Nacvičujeme každou část zvlášť, pak spojujeme v „dechovou vlnu“.

a) Brániční dýchání

Nejvhodnější polohou pro nácvik je leh mírně roznožený pokrčmo, ruce položit těsně pod pupík. **ZAČÍT VÝDECHEM**, ruce lehce dopomáhají, **POTOM NÁDECH** „do rukou“. Teprve po zvládnutí tohoto způsobu zkusíme dalším cvikem oslabit aktivitu břišní stěny a soustředit se více na pohyb bránice (obr. 1).



Poloha stejná, dlaně umístit mezi okraje lopat kyčelních kostí a dolní žebra. **NEJPRVE VÝDECH** s pomocí rukou, „do rukou“ **NÁDECH**. Vyklenování břicha už není výrazné, ale bránice je přesto provokována k aktivitě, zejména při představě jejího pohybu se **ZAVŘENÝMA OČIMA** (obr. 2).

Další vhodné polohy:

Leh, skrčit přednožmo, předpažit poníž, ruce na kolena. Nádech - břišní stěnu opřít o stehna, výdech - aktivně stáhnout břišní svalstvo (obr. 3).



Jednostranné brániční dýchání: leh pokrčmo, levou nohu skrčit přednožmo, levou rukou přitáhnout koleno pevně k hrudníku, pravou ruku položit na pravou stranu břicha. Dech probíhá více na pravé straně bránice. Totéž pravou (obr. 4).

Leh na břiše, skrčit upažmo, čelo položit na hřbety rukou, složený ručník (nebo ruce) pod břichem. Nádech - tlak břišní stěnou do ručníku (rukou), výdech - aktivní stah břišních svalů (obr. 5).



Klek sedmo, předklon, čelo opřít o složený ručník, paže volně podél těla, dlaně dolů. Nádech - břišní stěna se opře o stehna, výdech - břicho vtáhnout. V této poloze zároveň výrazně ovlivňujeme napětí v bederní oblasti hlavně po námaze a při blokáдах (obr. 6).

Vzpor klečmo, hlava je v prodloužení osy páteře, uvolnit břišní stěnu, pak nádech, výdech - stah břišního svalstva. Páteří nepohybovat, pokud není zároveň cílem obnovit pohyb v oblasti bederněhrudního přechodu - automobilizace (obr. 7)



Vhodnou polohou pro brániční dýchání je dále sed na židli, a to jak uvolnění s opřením, tak vzpřímený sed. Vždy přiložit dlaně na dolní oblast žeberních oblouků, nebo břišní stěnu pro kontrolu a dopomoc (viz obr. č. 1 a 2). Bráničního dýchání využíváme k celkové i částečné relaxaci - zdůrazňujeme dlouhý, jemný výdech, podobně při strečinku. Při posilování břišních svalů může být výdech kratší, výraznější. K zesílení účinku využíváme také výdechu proti odporu zubů vyslovením „šššš“. Při „ssss“ vyvoláme napětí více v horní části břišních svalů, při „ffff“ v dolní části.

Pamatovat si: zejména u bráničního dýchání platí, že předchozí plný výdech vyprovokuje i plný nádech.



b) Hrudní dýchání

Při hrudním dýchání se rovněž účastní bránice, ale naše pozornost je soustředěna na pohyb žebér, vyprovokovaný umístěním rukou nebo polohou těla:

1. ruce položit ze stran na žebra = přední a postranní hrudní dýchání,
2. hřbety rukou položit na zadní stranu žebér = zadní a postranní hrudní dýchání.

Hrudního dýchání využíváme k rozvíjení fyziologického klenutí hrudníku (u různých vad, nemocí a po operacích), při posilování svalů v hrudní oblasti a při bolestivých blokáдах hrudních obratlů a žebér.

V prvním případě volíme především cviky s doprovodným pohybem paží (anebo jejich vhodnou polohou) a forsírovaným nádechem.

Pokud je cílem cvičení posilovat extenzory hrudní páteře a svaly mezilopatkové, zvýrazníme jejich aktivaci výdechem(!).

1. stoj, předpažit, dlaně spojit a vysunout vpřed - nádech, upažit - výdech,
2. vzpor klečmo (týká se procvičení dolní části hrudní páteře) nebo podpor klečmo (střední část hrudní páteře), vyhrbit - nádech, prohnutí - výdech (posilování). Tento cvik též mobilizuje hrudní páteř.

Při bolestivých blokáдах hrudních obratlů na bolestivou oblast položit ruku a „do bolesti“ soustředěně dýchat (lze naučit i bez ruky). Zpočátku volit polohu vleže na břicho a jemný dech, potom již vzpor nebo podpor klečmo (dle lokality bolesti), vyhrbený sed na židli - ruce na kolenou (pohotovostní poloha do práce) nebo i stoj. Dech směřuje soustředěně do místa bolesti.

Jednostranné hrudní dýchání nejsnadněji provádíme vleže na boku se vzpažením pokrčmo, dále ve spojení polohy s úklonem (leh na břicho, na zádech, vzpor klečmo, sed na židli, stoj), eventuálně i vzpažením na straně rozvíjení dechu.

c) Podklíčkové dýchání

Procvičujeme hlavně u vadného držení těla („knoflíková“ ramena, předsunutá hlava, pooperační stavy). Provokujeme je přiložením prstů pod klíční kosti, nebo v uvolněném připažení vytočením dlaní při nádechu zevnitř a vtočením dlaní při výdechu dovnitř. Polohy: leh, sed na židli, stoj, paže připaženy nebo upaženy poníž.

PLNÝ DECH, „dechová vlna“:

Nádech směřuje od bránice přes žebra až pod klíčky. Výdech postupuje shora a končí stahem břicha. Při nácviku je vhodné si představovat v každé z oblastí nafukování míčů. Pro maximální soustředění zejména na zpočátku cvičit se zavřenýma očima. ■

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

(výťah z monografie - 3. část)

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

Hry s nafukovacími rukavicemi

DUCHOVÉ

Počet hráčů:	8 - 30
Obtížnost přípravy:	☹ ☹ ☹ ☹ ☹
Obtížnost hry:	☹ ☹ ☹ ☹ ☹
Doba trvání hry:	3 - 5 minut
Pomůcky:	nafukovací rukavice
Ročník:	ověřeno u 6-7letých dětí prvního ročníku (vhodné i pro starší děti)

Motivace:

V blízkosti starodávného hradu létají duchové a straší po nocích. Chtěli by se v hradu zabydlet, ale brání jim v tom hradní stráž, která hlídá ve dne i v noci...

Popis a pravidla:

Utvoříme dvě družstva - hradní stráž a duchy. Hradní stráž se rozestoupí po obvodu kruhu, který představuje území hradu. Duchové se pohybují v lese, který obklopuje hrad a snaží se naházet nebo „napinkat“ do území hradu co nejvíce nafukovacích rukavic - duchů. V tom jim brání hradní stráž, která má za úkol chránit hrad před těmito duchy. Stráž nesmí vstoupit do hradu, stojí pouze na hraniční čáře a „odpinkává“ létající duchy zpět do lesa. Po určité době se hra zastaví. Pokud je více duchů v hradu než v lese, vyhrávají duchové, v opačném případě vítězí hradní stráž.

Další obměny:

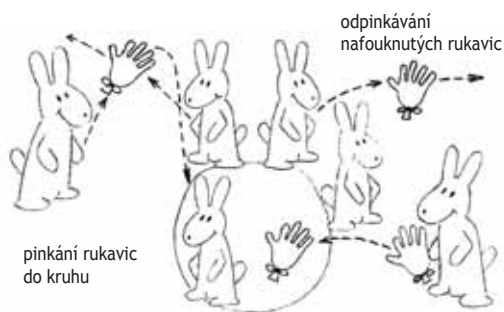
Pro mladší žáky můžeme hru zjednodušit. Hradní stráž, která chrání hrad, se může pohybovat i v území hradu. „Odpinkávat“ může pouze duchy, kteří jsou ještě ve vzduchu, ne ty, kteří jsou již na zemi. Můžeme měnit počet duchů a stráž. Hru také můžeme hrát naopak: V kruhu si hráči „pinkají“ s nafukovacími rukavicemi, jejich protivráci se pohybují kolem obvodu kruhu a snaží se „vypinknout“ jim co nejvíce rukavic z kruhu ven, do kruhu však nesmí vstoupit.

Bezpečnost a upozornění:

Hráči do sebe nesmí navzájem narážet. Pokud je již

nafukovací rukavice na území hradu, nemohou ji již stráž vrátit zpět do lesa.

Schopnosti a dovednosti (rozvíjí nebo nutné):
hod na cíl, obratnost.



Reflexe - ověření v praxi:

Nafukovací rukavice jsou těžší, klesají k zemi rychleji než nafukovací balónek, proto je potřeba větší soustředění a koncentrace. Výhodou je, že rukavice nepraskají tolik jako nafukovací balónek a jsou pro děti také velmi poutavé. Pokud hrajeme tuto hru s mladšími žáky, můžeme zmenšit kruh, aby měly větší šanci rukavici chytit nebo „odpinknout“. Před touto hrou je vhodné zařadit průpravné „pinkání“ s rukavicemi ve dvojicích nebo skupinkách, aby se hráči s touto pomůckou předem seznámili.

BAREVNÉ OBLÁČKY

Počet hráčů:	8 - 30
Obtížnost přípravy:	☹ ☹ ☹ ☹ ☹
Obtížnost hry:	☹ ☹ ☹ ☹ ☹
Doba trvání hry:	3 - 8 minut
Pomůcky:	barevně odlišené nafukovací rukavice, plachta
Ročník:	ověřeno u 6-7letých dětí prvního ročníku (vhodné i pro starší děti)



Motivace:

Venku je krásně, sluníčko šimrá a hřeje svými zářivými paprsky. Vtom začne z oblohy padat jemný deštěk a vyčaruje pestrobarevnou duhu. Na oblohu vyplouvají malé obláčky, ve kterých se odrážejí barvy duhy....

Popis a pravidla:

Utvoříme dvě družstva, která rozdělíme na dvojice. Úkolem všech dvojic, které patří do jednoho družstva, je „pinkáním“ rukou udržet nafukovací rukavice své barvy co nejdéle ve vzduchu. Vyhrává družstvo, které má po určitém časovém limitu co nejméně rukavic své barvy na zemi.

Další obměny:

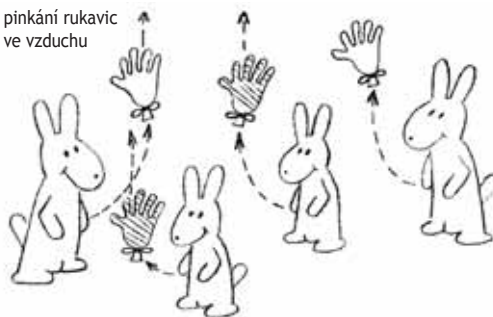
- Namísto „pinkání“ udržuje každá dvojice nafouknutou rukavici ve vzduchu pomocí menší plachty.
- Každé družstvo má pouze jednu velkou plachtu.
- Vzájemně proti sobě soutěží menší skupinky, např. čtyřčlenné.
- Vytvoříme pouze jednu velkou skupinu.

Bezpečnost a upozornění:

Hráči do sebe nesmí navzájem narážet. Je kladen důraz na spolupráci ve skupině. Při pohybu skupiny s plachtou je třeba dbát na opatrnost.

Schopnosti a dovednosti (rozvíjí nebo nutné): spolupráce, obratnost.

pinkání rukavic
ve vzduchu



Reflexe - ověření v praxi:

Při ověřování jsme nejprve ve dvojicích zkoušeli udržet nafouknutou rukavici na malé plachtě (šátku) ve stoji, dřepu za chůze a pomalém běhu. Důležité přitom bylo udržet plachtu po celou dobu napnutou. Pak děti zkoušely povolováním a napínáním plachty rukavici „vypinknout“ do vzduchu. Pokud se některé dvojici nedaří „vypinknout“ barevný obláček do vzduchu, povolíme dotyk rukou přes látku plachty.

Hry s nafukovacími kruhy

LÉTAJÍCÍ TALÍŘE

Počet hráčů:	8 - 30
Obtížnost přípravy:	😊 😊 😊 😊 😊
Obtížnost hry:	😊 😊 😊 😊 😊
Doba trvání hry:	2 - 4 minut
Pomůcky:	nafukovací kruhy
Ročník:	ověřeno u 6-7letých dětí prvního ročníku (vhodné i pro starší děti)

Motivace:

Proháníme se ve vzduchu v malém letadýlku, vznášíme se a zase klesáme. Musíme ale dávat pozor na létající talíře, které by nás mohly srazit...

Popis a pravidla:

Hřiště představuje nebe, kde se prohánějí letadýlka. Vybereme dobrovolníka, který dostane nafukovací kruh (létající talíř), kterým se snaží srazit nějaké letadlo. To potom přebírá úlohu létajícího talíře. Létající talíř po letadýlkách házíme. Postupně přidáváme druhý a třetí kruh, tím hru ztížíme.

Další obměny:

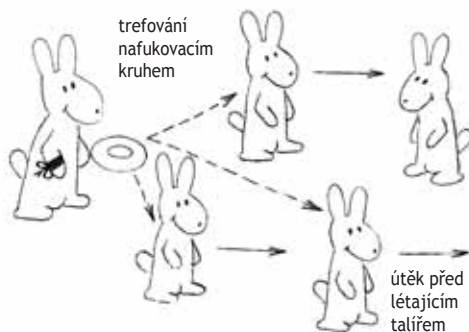
Hrajeme klasickou vybíjenou „Všichni proti všem“. Letadýlka se před sražením zachrání tím, že létající talíř chytí a snaží se zasáhnout další letadlo. Zasažené letadlo si dřepne a počká, až k němu přiletí další letadýlko a obletí jej (1x jej oběhne), tím ho zachrání. S létajícím talířem se nesmí běhat. Opět přidáváme další kruhy.

Obměna již známé hry: „Vybíjená“ (Zapletal, 1973, 21).

Bezpečnost a upozornění:

Létající talíř musí letadýlko zasáhnout v letu.

Schopnosti a dovednosti (rozvíjí nebo nutné): rychlost, hod na cíl, chytání, spolupráce.



Reflexe - ověření v praxi:

Děti se nejprve seznámily s házením a chytáním nafukovacího kruhu, které je odlišné od házení a chytání míče. Nacvičování trefování statického a následně i pohyblivého cíle jsme zkoušeli na spuštěných kružích. Pro plynulý průběh hry je vhodné používat většího počtu nafukovacích kruhů. Aby se děti „nemstily“ za vybití nebo nebyli opakovaně vybiti nejslabší hráči, zavedeme pravidlo „opla-nepla“.

SHREK A FIONA

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

Motivace:

Shrek a Fiona jsou zamčeni v komnatě paláce Lorda Farquaada, kterou střeží hradní stráž. Vysvobodit je může pouze zlatý klíč...

Popis a pravidla:

Utvoříme větší kruh. Každý člen kruhu představuje hradního hlídače, který střeží dveře komnaty. Uprostřed kruhu stojí Shrek nebo Fiona a snaží se dostat z komnaty tím, že se snaží chytit zlatý klíč (nafukovací kruh), který si strážci přehazují. Pokud jej chytí, jsou vysvobozeni a vymění si roli se strážcem, který měl klíč naposledy. Ten se stává Shrekem nebo Fionou. Hru ztížíme tím, že zvětšíme kruh, postavíme do něj Shreka i Fionu a přidáme další zlaté klíče.

Další obměny:

Hřiště představuje komnatu, kde je uvězněn Shrek, Fiona a všichni jejich kamarádi z bažiny. Na každé straně hřiště jsou dva strážci, kteří si opět přehazují zlatý klíč. Každý se z komnaty zachrání tím, že zlatý klíč chytí. Potom se opět stává hradním strážcem. Jejich počet se tak zvětšuje. Hru můžeme hrát také jako klasickou vybitenou. Kdo je vybitý, musí odejít z bažiny do paláce a stává se hradním strážcem. Vyhrává ten, kdo v bažině zůstane nejdéle.

Obměna již známé hry: „Na chytače“ (Zapletal, 1973, 23), „Vybitená“ (Zapletal, 1973, 21).

Bezpečnost a upozornění:

Prostor musíme vhodně přizpůsobit počtu žáků.

Schopnosti a dovednosti (rozvíjí nebo nutné):

rychlost, hod na cíl, chytání míče, spolupráce, obratnost.



Reflexe - ověření v praxi:

Prvnáčci, u kterých jsme hru ověřovali, chtěli spontánně začít známou vybitenou. Důraz na osvobození Shreka a Fiony je přiměl k hraní nové hry. Vybití pomocí nafukovacího kruhu však bylo snazší než jeho přehazování.

POBŘEŽNÍ HLÍDKA

Počet hráčů:	5 - 20
Obtížnost přípravy:	☹ ☹ ☹ ☹ ☹
Obtížnost hry:	☹ ☹ ☹ ☹ ☹
Doba trvání hry:	5 - 10 minut
Pomůcky:	nafukovací kruhy
Ročník:	ověřeno u 6-7letých dětí prvního ročníku (vhodné i pro starší děti)

Motivace:

Jsme u moře, je nádherné počasí a jdeme se osvěžit do vody. Na pláži mají hlídku pobřežní záchranáři, takže plaveme daleko od břehu, vlnky nás pohupují.... A najednou se před námi objeví žralok!!!

Popis a pravidla:

Je určen jeden žralok, který chytá ostatní. Koho chytí, ten převezme roli žraloka. Dále jsou zvoleni 3 záchranáři s nafukovacími plaveckými kruhy, kteří pomáhají chytanému tak, že...

- položí kruh na zem, honěný si do něj stoupne jednou nohou,
- mu kruh dají nebo nahodí na hlavu,
- mu kruh hodí a chytaný jej chytne na ruku nebo do rukou.



V této chvíli žralok nemůže honěného chytit.

Dva hráči si nesmějí „nahrávat“ kruh více než dvakrát jen mezi sebou. Kruh se nesmí držet déle než 5 sekund.

Další obměny:

měníme počet záchranářů a žraloků.

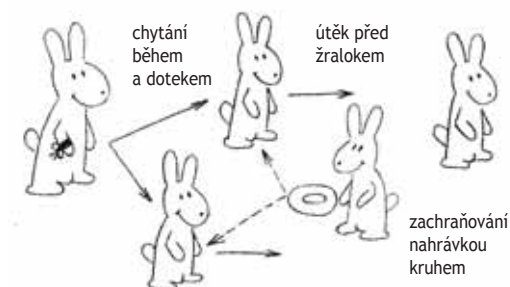
Obměna již známé hry: „Honička se záchranou míčem“.

Bezpečnost a upozornění:

Je potřeba vymezit prostor, ve kterém nejsou žádné překážky.

Schopnosti a dovednosti (rozvíjí nebo nutné):

házet, chytání, vytrvalost.



Reflexe - ověření v praxi:

Pro mladší děti je jednodušší kruh při zachraňování podávat než házet. Namísto stoupnutí do kruhu jednou nohou lze také do kruhu dřepnout. Především chlapci měli nutkání do kruhu kopat. U mladších dětí volíme vyšší počet nafukovacích kruhů při hře, neboť neumějí házet na běžící cíl tak přesně, jako starší děti.

NÁMOŘNÍ LODĚ

Počet hráčů: 5 - 30

Obtížnost přípravy: 😊 😊 😊 😊 😊

Obtížnost hry: 😊 😊 😊 😊 😊

Doba trvání hry: 10 - 15 minut

Pomůcky: nafukovací kruhy, PET-lahve

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

Motivace:

Námořníci vyplouvají na dlouhou plavbu ve svých námořních lodích. Na volném moři fouká silný vítr, který občas nějakou loď potopí....

Popis a pravidla:

Utvoříme dva námořní týmy a každý rozestavíme na jednu polovinu hřiště. Mezi námořníky umístíme na obě strany PET-lahve (lodě). Týmy si mezi sebou přehazují nafukovací kruh. Musí ale dávat pozor na lodě umístěné ve svém hřišti, které nesmí shodit. Pokud loď spadne, je potopená. Námořníci se snaží házet kruh do protějšího hřiště tak, aby jejich soupeři shodili při pohybu co nejvíce lodí. Vyhrává družstvo, které má méně potopených lodí.

Další obměny:

- Lodě se snažíme protějším družstvu shazovat i nafukovacím kruhem. Kruh musí letět vzduchem, neposíláme jej po zemi. Družstva se snaží si své lodě chránit a zároveň musí dávat pozor, aby si sama loď neshodila.
- Družstva si opět přehazují kruh. Loď ztrácí nejen tím, že si je sama shodí, ale i v případě, že kruh nechytí a spadne do jejich hřiště.
- Měníme počet lodí a velikost prostoru.

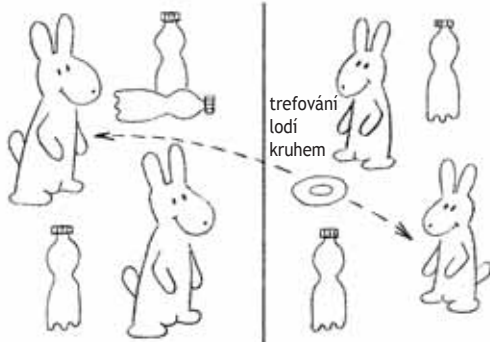
Obměna již známé hry: „Vybíjená s kužely“ (Zapletal, 1973, 22).

Bezpečnost a upozornění:

Potopené lodě v průběhu hry odnášíme z hřiště.

Schopnosti a dovednosti (rozvíjí nebo nutné):

obratnost, hod na cíl, chytání, spolupráce.



Reflexe - ověření v praxi:

Trefování vzdálenějších lodí nebylo nutné. K potápění lodí docházelo mnohem častěji skopnutím nohy hráče než zásahem kruhu. Nedoporučujeme vymezit plochu moře např. ve středovém kruhu nebo v obranném území pod košem, dochází často k přešlapům. Výhodné je plochu moře námořním týmům vymezit půlící čarou tělocvičny, jejíž přešlapování lze jednoduše kontrolovat. V případě, že máme k dispozici necvičící, požádáme je o odnášení potopených lodí ze hřiště. ■



Sport, stát a společnost

Současné problémy vztahů sportu, státních orgánů, zastupitelstev krajů, měst/obcí a občanských sdružení

Text: Mgr. Jan Hýžd'al, ilustrační foto: Marie Nedvěďová, Mgr. Miroslav Zítka

Úvodem

Sport ve společnosti prolíná zejména do dvou sfér. Vlastní zapojení, systém rodiny, přátel, společnosti, nebo zprostředkovaně - televizní besedy, přenosy z různých mistrovských soutěží, příklady známých osobností.

Je na nás, jak jej využijeme v nejužším kolektivu, ve veřejném životě, školách i ve sportovní strategii. Je optimální, když se toho ujme ambiciózní osoba, která je ve správnou chvíli na správném místě a svým vlivem nastíní možnosti vývoje dalších sportovních příležitostí, zejména mezi mládeží, a navede podnikatelskou sféru do záměrů rozvoje jejich možností. Vůbec tomu nemusí vadit, že před 25 lety ze strany špičkových sportovců, přítomných na poslední Československé spartakiádě 1985, byla chválena tato masovost, světovost, dominanta naší tělovýchovy. V současnosti opět můžeme využít hokeje, tenisu a dalších odvětví, a pokud to bude pokračovat tímto způsobem, bude chybět jen prosazení kompetentního náměstka pro „sport pro všechny“ na MŠMT a opět se otevrou schůdnější cestičky pro masovější tělovýchovu.

Školská tělovýchova

S ohlédnutím na několik let zpět musíme přiznat, že se na školách pro zdravotní prevenci dělalo daleko více. Nejvíce utrpěla zdravotní tělesná výchova, která byla součástí osnov a děti postižené vadami páteře kompenzovaly nedostatek pohybu dvakrát týdně a opakovaně doma s rodiči, pokud byl zájem. Ta se ze škol téměř vytratila. Zato máme více hodin v jazycích, počítačové technice, což je jistě klíč k naší větší světovosti, ale co zdraví?

V ČR je na 4 200 základních a 2 000 středních škol více než 1,5 milionu žáků. Povinná školní tělesná

výchova sehrává při utváření celkového pohybového režimu dětí a mládeže významnou a nezastupitelnou roli. Pro její mimořádný význam je třeba lépe a více utvářet celkový pohybový režim jedince. A ten by podle požadavku lékařů měl činit minimálně tři hodiny denně.

Škola má ze všech subjektů, zabývajících se tělovýchovou a sportem, relativně nejlepší podmínky. Disponuje vysokoškolsky vzdělanými pedagogy, tělovýchovnými zařízeními. Ale současný počet hodin povinné tělesné výchovy je ve srovnání s ostatními zeměmi EU nízký a ani perspektiva zvyšování počtu hodin není v současných podmínkách reálná. A stačí tak málo: aby ředitel školy přidal do plánu vzdělávacího a výchovného programu další hodinu tělesné výchovy.

Je třeba se také zamyslet nad tím, aby MŠMT jen nedoporučovalo, ale vzalo na sebe odpovědnost. Zabezpečení celkového pohybového režimu mládeže musí rozšířit nabídku volnočasových aktivit na školách zvláště pro rozsáhlé skupiny pohybově méně talentovaných a zřizovat ve větším počtu zájmové sportovní kroužky na školách. Z vlastní zkušenosti mohu doporučit u mladších dětí do třetí třídy učitele s velkou možností dětí motivovat, a tím více do životního režimu zakotvit návyky ke cvičení. Pokračování pak může být ve vybraných oddílech a sportovních sdruženích. Samozřejmě - sporty, které pracují s výběrem, mají jiné zaměření.

Objevuje se nový fenomén: placení nájmů za hodiny v tělovýchovných zařízeních. Pokud by se však jednalo o školní děti, sportovaly by ve vlastních zařízeních s vysokoškolsky kvalifikovanými pedagogy. Proč se tedy nevrátit postupně tam, kde jsme již byli? Nejvíce cvičitelů sportu pro všechny jsme měli z řad učitelů. Možnost dalšího aktivního přístupu škol ke sportu by byla v užší spolupráci třídních učitelů a ředitelství škol s občanskými sdruženími, která zabezpečují volnočasové aktivity vůbec a sportovní zvláště. Tady si



položme otázku, zda naše úsilí a všechny prostředky k tomu vynaložené jsou přitažlivé, populární, zda jsme pragmatickou formou prezentovali naši činnost jak mezi občany, tak v pedagogických sborech našich místních „universit“, kde chceme položit základy budoucího života.

K podpoře sportu od krajů, měst/obcí, od státu

Jak bychom mohli charakterizovat současné problémy a poznatky z podpory sportu ze strany měst/obcí i krajů?

- Regionálně nevyrovnaná spolupráce občanských sportovních sdružení s orgány veřejné správy a samosprávy,
- nedostatečná nabídka pro tu mládež, která se v současném výběru talentů neprosadí,
- nedostatek dobrovolných pracovníků, zejména mladých, odklon od zájmu o dobrovolnou práci v tělovýchově a sportu,
- sportovní infrastruktura není z hlediska obcí/měst a krajů vyvážená,
- stoupá finanční náročnost provozování většiny

- sportů i další individuální finanční náklady na tělovýchovné, sportovní a turistické aktivity občanů,
- odklon zájmu dětí a mládeže od sportovních aktivit směrem k jiným aktivitám,
- počet hodin povinné tělesné výchovy na školách je nedostačující, je v rozporu s tendencemi v zemích EU,
- systém zdravotního pojištění nemotivuje k osobní zodpovědnosti za zdravotní stav,
- občanská vybavenost pro sportování zejména ve větších aglomeracích je nedostatečná,
- je evidentní nezáměr mediální sféry v oblasti působení na změnu hodnotové orientace občanů ve prospěch tělovýchovy a sportu, její nezáměr o oblast sportu a masové tělovýchovy, kromě sportu vrcholového.

Charakteristika podpory sportu ze strany obcí, měst a krajů je velmi závislá na aktivitě našich zástupců na jednotlivých stupních řízení jak tělovýchovy, tak zastupitelstev. Nikomu nespadne do klína sladká švestka, musí se postarat o její vypěstování.

Někdy se to podaří celkem snadno, ale převážně to stojí hodně úsilí. A k tomu si musíme pomoci vlastními cestami, které vedou přes prosazení tělovýchovně-kulturních aktivit v obcích a propagaci nikoliv jen na plakátech, ale vlastním příkladem. Někdy stačí účast na akcích, které se v obci pořádají. Spolupráce, zapojení, návaznost na zastupitelstva jsou také velkým přínosem pro naši spolkovou činnost. Nový systém řízení škol prostřednictvím školských rad je jednou z možností, jak systém práce školy podporovat a přibližovat veřejnosti. Žák spíše ctí autoritu učitele než organizaci, která nemá v místě známou osobnost. Záleží především na nás, jaký ohlas a atmosféru jsme v daném místě vytvořili.

Sport ve specializovaných občanských sdruženích

Nikdo nezapomene blížící se 150. výročí založení Sokola a jeho slavnou minulost. Jsme na historii naší masové tělovýchovy hrdí z mnoha pohledů, je to fenomén epochy, vzor, který byl dán celému světu a díky našim občanům přenesen do všech světadílů. I naše občanské sportovní sdružení, Česká asociace Sport pro všechny, se nezapomenutelně zapsalo do dějin a v současné novodobé historii s novým názvem je pokračovatelem těch změn, které pomohly Sokolu



překonat přestávku mezi slety a nám umožnily vyplnit ji šesti nezapomenutelnými Spartakiádami. Velmi mne však znepokojuje, když chceme žít jen z tradic. Přestáváme vidět současnost.

Sport, současná společnost a stát

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy v roce 1997 zveřejnilo práci Alberta Remanse a Marilyn Delforge „Evropské struktury sportu“. Tento významný dokument o situaci v členských zemích EU byl předložen Výboru pro rozvoj sportu při Radě Evropy. Z něho plyne, že v mnoha členských státech řeší tělovýchovu daleko velkoryseji a účinněji než u nás. Naše reakce ani odezva zatím nebyla zaznamenána. Na právní rámec sportu v ČR přitom mají vliv i předpisy EU, které mají závazný nebo doporučující charakter. Zmíněný dokument doporučuje a zdůrazňuje podporu sportu, jeho veřejnou prospěšnost, ochranu zdraví občanů, pobízí členské státy EU ke konkrétním akcím na podporu sportu.

Závěrem

Mou snahou bylo naznačit některé náměty, které se zatím řeší jen v kuloárech. Vztah obcí, krajů i státu se postupně zlepšuje, ale je to regionálně různé.

Tam, kde sport žije v trvalém dialogu se společností, se situace mění k lepšímu, ve prospěch zdraví a výkonnosti našich občanů, dětí a mládeže. Kde je diskuse méně aktuální, pokulhává tělovýchova a sport nadále. Sportovní prostředí je sice v podstatě apolitické, ale na politice velmi závislé.

Také nezapomeňme na ty občany, kteří se kolem vás o sport starají a pokud chtějí pracovat v zastupitelstvech měst a obcí, dejme jim svůj hlas. Tak ve větší míře prosadíme okruh lidí fandících sportu v komunálních volbách a sportu to prospěje.

Chť bych přispět svou úvahou také ke zlepšení práce v odborech ČASPV, RC, KASPV i celkově v ČASPV, aby ti zůstavši dobrovolní pracovníci i funkcionáři (také v souvislosti s ekonomickou recesí) pomohli najít další tahouny, kteří se zapojí do práce s mládeží a tím se otevře nabídka nejen cvičení s vlastními dětmi, ale také jejich kamarádům a známým. Tím pomůžeme rozšířit naši členskou základnu.

Budeme vděční za vaše připomínky, zkušenosti i návrhy k této tematice. Nezapomeňte, že to děláme pro vlastní zdraví a životní pohodu.

S pozdravem Pohyb je život! ■





Knihovnička: Edice FISAF FITNESS COLLECTION

zdravé cvičení pro všechny



Text: Český svaz aerobiku

Edice FISAF FITNESS COLLECTION si dala za cíl představit široké veřejnosti nejrůznější formy cvičení a tance pro všechny věkové kategorie. To vše prostřednictvím nejlepších českých instruktorů daného cvičebního stylu.

V prvním díle nazvaném Basic aerobik vás Katka Bímanová, Jana Havrdová a Lukáš Kolek naučí základní kroky aerobiku a jejich skládání do jednoduchých choreografií, díky kterým zahřejete své tělo a připravíte ho na následující jednoduchý posilovací trénink. Nebudete potřebovat nic jiného než trochu místa a cvičební podložku. Celé cvičení je opravdu jednoduché a bez problémů by ho měl zvládnout i úplný začátečník. Stačí jen sebrat odvalu a začít!

Pevnou součástí fitness aktivit po celém světě jsou i tzv. styly Body and Mind, které se zásadně liší od klasických dynamických forem cvičení. Zaměřují se nejen na posílení a protažení celého těla, ale i na zklidnění a harmonizaci. Do těchto forem patří i strečink, kterému jsme věnovali druhý díl edice FISAF FITNESS COLLECTION. Vašek Krejčík, Jana Havrdová a Lukáš Kolek vás naučí protáhnout svaly celého těla. Řada cviků pochází z jogy, a proto důležitou roli hraje také správné dýchání. Cvičit nemusíte vždy plných 60 minut, stačí si vybrat některé z nabízených bloků, ale nezapomeňte se před strečkem vždy zahřát.

Třetí díl FISAF FITNESS COLLECTION je věnovaný step aerobiku. Jeden z dlouhodobě nejoblíbenějších dynamických stylů cvičení je unikátní vertikálním stylem tréninku využívajícím výstupy na jednoduchý plastový step. Lukáš Kolek, Jana Havrdová a Zuzka Švíková vám představí celkem 6 bloků, které se liší koordinací náročností a jsou proto vhodné jak pro úplné začátečníky, tak pro zkušenější cvičící a instruktory.

Můžete si vyzkoušet základní i otočené postavení stepu, taneční bloky i posilovací trénink.

Pro čtvrtý díl edice FISAF FITNESS COLLECTION jsme oslovili Martina Zavorala, pětinasobného mistra světa v kickboxu. Své zkušenosti z bojového sportu totiž skvělým způsobem přenesl do dynamického stylu fitness s názvem AEROBIC DYNAMIC KICKBOX. Jeho hodiny jsou nabitě neuvěřitelnou energií a jsou navštěvovány jak ženami, tak muži. Martin a jeho kolegové Petr Dostál a Miroslav Večerka pro vás připravili celkem 6 bloků, ve kterých se naučíte základní údery a kopy, spojíte je do jednoduchých kombinací a budete posilovat i protahovat hlavní svalové partie celého těla.

Pátý díl edice FISAF FITNESS COLLECTION jsme věnovali dětem. Pod názvem Fit děti naleznete opět 6 bloků, které pro vás připravily zkušené instruktorky a také úspěšné trenérky sportovního aerobiku. Hana Toufarová z Aerobic centra Brno využívá k tréninku předškolních dětí různá říkadla, rýmy a písničky. Formou her učí děti základním pohybovým dovednostem a sladění pohybu s hudbou. Radka Hanáková, zakladatelka Akademie sportovního aerobiku Radky Hanákové a mistryně světa ve sportovním aerobiku v kategorii párů pracuje s dětmi ve věku 7-10 let a zaměřila se na trénink rychlosti, koordinace, obratnosti, síly a flexibility. Program, který obě trenérky připravily, je možný použít jak pro cílený trénink aerobiku včetně jeho vrcholových forem, tak pro pohybovou výuku v mateřských



i základních školách, jednoduché cvičení doma nebo jako pohybovou průpravu pro ostatní sporty. Poslední, šestý díl první části edice FISAF FITNESS COLLECTION, jsme nazvali Fit senior. Věnuje se cvičení pro všechny, kteří i ve zralém věku chtějí zůstat v kondici. Dvě první dámy českého aerobiku, paní doktorka Jitka Polášková, profesorka Univerzity Karlovy a od roku 1992 prezidentka Českého svazu aerobiku, a mgr. Helena Jarkovská, zakladatelka Fitness klubu Heleny Jarkovské, autorka řady úspěšných knih o kondičních i posilovacích formách cvičení, jsou obě ukázkovým příkladem toho, jak i po šedesátce může být člověk ve vynikající formě, a to jak fyzické, tak psychické. Každá z lektorek pro vás připravila naprosto specifický a ucelený program, který zlepší držení vašeho těla nejen ve statických polohách, udrží vaši vitalitu a pohybové citění.

Fisaf International je mezinárodní organizace zastřešující více než 30 zemí z celého světa. Jejím hlavním

cílem je vedle organizace evropských a světových mistrovství ve sportovním aerobiku, fitness a hip hop hlavně vzdělávání instruktorů různých stylů skupinových cvičení na nejvyšší světové úrovni. Česká republika je ve FISAF zastoupena prostřednictvím Českého svazu aerobiku, který se stejným aktivitám věnuje již od roku 1992 a patří k nejkvalitnějším vzdělávacím centrům v oblasti fitness a wellnes na českém trhu.

Český svaz aerobiku je občanské sdružení, jehož cílem je rozvíjet rekreační formy aerobních forem cvičení a wellness aktivit obyvatelstva, podporovat mistrovské i nemistrovské soutěže a s tím spojené soutěžní a reprezentační aktivity na všech úrovních a pečovat o vzdělávání trenérů a instruktorů pro širokou veřejnost.

Je zástupcem ČR v organizaci FISAF s právem vysílat závodníky na mezinárodní závody a organizovat mistrovství Evropy i světa.

Více informací na www.csae.cz ■



NÁZORY

Poděkování oceněného cvičitele

Text: Vlastimil Adámek

Když jsem odjížděl na poslední valnou hromadu, uvažoval jsem, jak dlouho jsem nebyl v Praze na podobném setkání. Je to zvláštní, ale je to už hodně měsíců. Před pár léty to bývalo poměrně dost často. Ať už to bylo u příležitosti různých schůzí, srazů, školení nebo jiných akcí, vždy to bylo ve spojení s organizací, které jsem upsal většinu svého života. Ať už se jí říkalo ZTV, ZRTV nebo Sport pro všechny, což je název, který platí dodnes. Vždycky jsem se na tyto akce těšil, protože jsem se na nich setkal se spoustou dobrých kamarádů a schopných lidí, od kterých jsem mohl pokaždé něco pochytit a dále tak obohatit svoji činnost. Pochopitelně, že Praha nebyla jediným místem, kde se tato setkání konala. Dobrá atmosféra a přátelské prostředí bylo však vždy a všude, ať už to bylo v Žinkovech, Doubí, Vražném nebo třeba na Klepáku či ve Žďáru.

Vždy velmi dobře připravené akce a spousta vynikajících instruktorů, z nichž už někteří ani nejsou mezi námi a kteří si určitě zaslouží vzpomínku.

Právě oni pokaždé způsobili, že se domů neodjíždělo lehce. Se stejnými pocity jsem odjížděl i z poslední dubnové valné hromady. Po dlouhé době jsem se viděl s mnoha přáteli a známými, navíc moje účast byla odměněna vyznamenáním, které mě moc potěšilo a které potvrdilo, že dlouholetá činnost nebyla marná.

Proto bych chtěl za toto ocenění poděkovat. Poděkování patří především všem, se kterými jsem mohl spolupracovat a kteří mi tak pomohli se k tomuto vyznamenání dopracovat, a také současnému výkonnému výboru. Na závěr mohu jen prohlásit, že dnešek není posledním dnem mé činnosti ve prospěch této organizace. ■



Náklad: 1 800 výtisků

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

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

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

Časopis vychází čtyřikrát za rok:

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

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

Fotografie na 1. straně obálky poskytl:
Český svaz aerobiku

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 3 | září 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 e-mailem prostřednictvím internetové úschovny.
- Svůj příspěvek opatřete stručným a výstižným názvem, svým plným jménem a příjmením i tituly, adresou, včetně poštovního směrovacího čísla, (pro vyplacení autorského honoráře nezbytné údaje), případně číslem telefonu.
- Uzávěrky jednotlivých čísel:
25. 1., 25. 4., 25. 7., 25. 10.

**CHCETE OSLOVIT
250 000
SPORTOVNÍCH
NADŠENCŮ**

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

INZERUJTE V ČASOPISE

 **POHYB
JE ŽIVOT**

časopis pro všechny příznivce
aktivního způsobu života



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

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

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

KLUB ZDRAVÍ OZP

Tento program již sedmým rokem uskutečňuje OZP ve spolupráci s vybranými partnery ve sportu, tělesné výchově a turistice a představuje nadstavbovou část programu Sportujte s OZP. Jeho hlavním záměrem je podpora:

- a) pojištěnců OZP, kteří pravidelnou, celoroční účastí na pohybových aktivitách pečují o své zdraví,
- b) oddílů, odborů, sportovních klubů nebo sdružení, které svým členům - pojištěncům OZP vytvářejí podmínky pro aktivní účast na sportovních, turistických a dalších rehabilitačně rekondičních akcích.

K dosažení uvedených záměrů využívá OZP zajímavé motivační nástroje, ke kterým patří možnost nadstandardního využívání vybraných zdravotně preventivních, rehabilitačně rekondičních služeb a dalších souvisejících výhod, příspěvků, bonusů nebo slev, poskytovaných OZP a slevovým systémem EUROBEDS.

Výhody poskytované OZP účastníkům Klubu zdraví OZP (KZOZP) a svým pojištěncům v roce 2010

1. Příspěvky vybraným občanským sdružením a dalším smluvním partnerům ve sportu, tělesné výchově a turistice
 - jednorázový příspěvek ve výši 1 000 Kč za každého nového pojištěnce OZP registrovaného účastníka programu KZOZP,
 - 1 x ročně příspěvek ve výši 100 Kč na jednoho účastníka programu registrovaného po celý předcházející kalendářní rok.
2. Výhody účastníkům programu KZOZP
 - karta slevového systému EUROBEDS (je využívána jako průkaz účastníka KZOZP),
 - příspěvek na úhradu ročního členského příspěvku až do výše 100 Kč,
 - kardio prevence a echo srdce pro sportovce,
 - očkovací program pro děti a mládež,
 - příspěvek pro nastávající maminky a novorozence,
 - příspěvek na plavání rodičů s dětmi,
 - asistenční služba OZP,
 - kreditní systém OZP,
 - sleva 50% na pojištění léčebných výloh v zahraničí při turistických cestách po Evropě u Vitalitas pojišťovny a.s.,
 - 10% sleva na vybrané produkty cestovní kanceláře KOVOTOUR PLUS s.r.o.,
 - 5% sleva při nákupu volně prodejných zdravotních přípravků u internetového obchodu Pears Health Cyber, s.r.o.

Bližší, průběžně aktualizované informace o spolupráci OZP s partnery ve sportu a turistice, včetně uskutečňování programu Klub zdraví OZP získáte na www.ozp.cz, infolince 261 105 555 a na každém kontaktním místě pojišťovny.

