



POHYB JE ŽIVOT

Časopis pro všechny příznivce aktivního způsobu života | 15. ročník | číslo 3 | září 2011



Světová gymnastická

Cykloturistika - jak na to

Ženy a sport - seminář WILD

Metodická příloha:

Základem všeho je hra

ČESKÁ ASOCIACE



SPORT
PRO VŠECHNY

ISSN 1212-0669

www.caspv.cz

SPORTOVNÍ, ŠKOLICÍ A KLUBOVÉ CENTRUM ČASPV



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

Přednáškové a zasedací místnosti

KLIMATIZOVÁNO



- ① Přednášková místnost pro 36 osob s interaktivní tabulí, dataprojektorem, DVD a další didaktickou technikou.
- ② Přednášková místnost pro 20 osob (dataprojektor, DVD).
- ③ Zasedací místnost pro 12 osob (dataprojektor, DVD) + kuchyňka a bar.



Tělocvična

MULTIFUNKČNÍ



11x12 m se zrcadlovou stěnou a 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



Byli jsme na gymnaestrádě	4
Přehlídka pohybových skladeb v Brně	8
"Česko se hýbe" odstartovalo	10
Ženy a sport - 1. národní seminář WILD	12
Vnímat své tělo znamená i správně cvičit	15

Z krajů



Svátek moravské atletiky v Uherském Brodu	16
Nejmladší sportovci závodili	18
Cvičení Pohoda v Hustopečích	19
Tradiční "perníková"	20
Praha už má také "Medvědy"	20
Setkání mládeže v Chřibské	22
Květnové soutěže na Ostravsku	23
Reprezentace Ms KASPV na akci "Hrad žije první pomoci"	24

Sportujte a cvičte s námi



Úspěšný cyklovýlet aneb Jak na to - pro každého	25
--	----

Názory



Moje vzpomínání nejen na posledních 20 let ...	28
Hromadná skladba "Prázdniny" pro WG 2011 aneb Co zůstalo schováno pod pokličkou	30

Výročí



Jubileum Zdenky Filáčkové	33
Cvičitelka Vlasta Talpová oslaví sedmdesátku...	33

Metodická příloha

Základem všeho je hra



Foto: Zdeňka Slavíková



Byli jsme na gymnestrádě

Text: Mgr. Jitka Rosenbaumová, foto: Mgr. Zdeněk Šneberger, Tomáš Tyrpekl, Mgr. Miroslav Zítka, Marta Pomejšlová, Marie Kalašová

14. světová gymnestráda 2011 ve švýcarském Lausanne skončila. Více než dva roky jsme se připravovali, těšili se - a už je konec. Ale všichni účastníci se mnou budou jistě souhlasit, že to stálo za to. Očekávali jsme, že zvláště ve Švýcarsku bude gymnestráda opravdu nezapomenutelná, a myslím, že jsme nebyli zklamáni. Lausanne projevovalo svůj zájem o tuto akci na každém kroku. Výzdoba, doprava, ubytování, sportovní a zábavní centra, ale i obchody a domácí obyvatelé, vše nasvědčovalo tomu, že jsme ve městě vítáni. Však je to také město, které je sídlem nejen Mezinárodního olympijského výboru, ale také desítek mezinárodních federací včetně FIG, a nabízí rovněž moderní expozici Olympijského muzea. Málokdo z naší výpravy si asi nechal ujít možnost vyfotit se u sochy Emila Zátopka, která je umístěna u vchodu.

Už při příjezdu do města jsme byli uchvázeni nádhernou scénérií hor a Ženevského jezera, na jehož břehu se město rozkládá. A samo Lausanne je příjemné, hodně zelené, s architekturou, která neděsí a neohromuje, ale přirozeně propojuje historické budovy a moderní zástavbu a člověk se tam cítí bezpečně a jako doma. Je to příjemné místo k bydlení, ale i krásné dovolené. Počasí nám v celku přálo, i když jsme zažili i deštivé dny. Alespoň jsme si však odpočinuli od prudkého sluníčka. Vlastně všechno bylo tak nějak vyvážené. Švýcaři výrazně zúročili své zkušenosti z předchozích gymnestrád, kde jejich výpravy byly vždy nejpočetnější. A tisíce dobrovolníků, kteří se o průběh gymnestrády v Lausanne starali, braly svou práci opravdu zodpovědně. Když se někde či někde nesmělo, tak se to opravdu nesmělo a všichni to respektovali, protože dobrovolníci byli příjemní, ale důslední.



Program gymnestrády byl tradiční, jak ho známe již z těch předchozích.

Ale hromadné skladby měly k dispozici tentokrát důstojný stánek, Olympijský stadion, kde prostorová choreografie měla možnost vyniknout. To bylo příznivé zejména pro naše skladby. A všechna naše vystoupení, jak skladby ČASPV, tak ČOS, byla opravdu velmi úspěšná. Diváci dávali jasně najevo, že naše pojetí hudebně pohybové kompozice je uchvátilo, a to je dobře. Vystoupení států, která byla na stadion vlastně jen přenesena z hal, byla tentokrát v nevýhodě, protože i dvojná a trojná salta ve velkém prostoru a z nadhledu prakticky nevynikla.

Úspěšné byly i naše bloky pódiových skladeb. Všechny tři pódiové bloky byly něčím zajímavé a upoutaly. Vysokoškoláci zejména krásným provedením, vystoupení ČOS vtipem a výrazem, nápady, u kterých se diváci bavili. A náš blok ČASPV byl výjimečný už nářa-





dím, konstrukcemi, se kterými jsme měli sice trochu problémy při jejich převážení z jednoho vystoupení k dalšímu, ale zase si nás podle nich každý divák pamatoval. Nejen nářadí však upoutalo. Kostýmy mimozemšťanů s tykadýlky, maska Martana, pozemské domobrany, ukázka bojového umění, slušná úroveň akrobacie i partnerské akrobacie. Zkrátka to bylo pestré, byl tam nápad a děti i dospělí cvičili s chutí. A to se pozná. Dočkali se zaslouženého potlesku, i když zrovna nebyli v hledišti Češi.

Pódiové skladby byly také základem programu improvizovaného národního večera, o který nás požádali místní obyvatelé v městské části, kde byla naše výprava ubytována. Pódium v divadle bylo sice velmi malé na to, abychom předvedli celé skladby, ale ukázky a zkrácené verze se tam přece nějak vešly. Dokonce i hromadné skladby Prázdniny. Ale uplatnili jsme i všechny skryté talenty, které program obohacily. Vysokoškoláci měli mezi sebou výbornou moderní gymnastku, reprezentantku, děvčata z Klášterce nad Ohří talentovanou malou zpěvačku a skupina sokolů z Roudnice nad Labem završila celý program parodií na sokolskou hromadnou skladbu, která nenechala klidným nikoho v sále. Celý večer pak završila osvědčená parta hudebníků z Lišova, obohacená o klávesy a housle, které nás doprovázely i při zahájení českou hymnou. Zpívalo celé divadlo, i když oproti předpokladům se místních sešlo tolik, že většina našich



se již do sálu nevešla a čekali před divadlem. Malé náměstíčko u divadla se však výborně hodilo na hraní, zpívání a tanec, a tak měli obyvatelé okolních domů program ještě dlouho po skončení toho oficiálního v divadle. Byl to příjemný večer pro všechny a do konce gymnestrády jsme potkávali ty, kterým se líbil, a dávali nám to najevo.

Nesmím zapomenout také na naše odborníky, kteří vedli tzv. tematická fóra - jakési workshopy, které



se při gymnestrádě vždy pořádají. Jejich vystoupení byla jako vždy velmi kvalitní a poutavá, i když v některých případech přece jen méně navštívená, než bychom si představovali. A velmi dobrou práci pro propagaci Česka odvedli také všichni ti, kteří se střídali v našem stánku. Od rána do večera odpovídali na dotazy, vysvětlovali, dokonce i prodávali, protože tentokrát byl velký zájem i o naše vkusné a kvalitní společné oblečení.



naše jazyková bariéra. Zejména ti mladší a nejmladší účastníci už tento problém prostě neřeší a zcela přirozeně se začleňují do mezinárodního společenství. Už tam zkrátka patříme. A také se můžeme těšit na nebývalé množství fotografií a záznamů, které jsou a ještě budou k dispozici, abychom si mohli krásné dny v Lausanne lépe připomínat.

Tak krásné vzpomínání a ahoj na příští gymnestrádě ve Finsku.



Zkrátka je možné konstatovat, že účast české reprezentace byla na 14. světové gymnestrádě velmi úspěšná. Asi nebudeme mít nikdy tolik kvalitních gymnastů jako Dánové, Švýcaři, Švédové a další země, ani tolik peněz na vybavení. Ale dobrý nápad a maximální nasazení také platí a hodnotí se, a naše pojetí hromadných skladeb se jednoznačně prosazuje. A můj základní poznatek o vývoji a posunu od Amsterdamu až do Lausanne? Čím dál víc odpadá





Přehlídka pohybových skladeb ČASPV Brno

Víc než jen pohodová neděle...

Text a foto: PaedDr. Zdeňka Slavíková

Po zavedení úsporných opatření v ČASPV si komise HPF - stejně jako jiné komise metodické rady - musela položit otázku, zda zruší plánované republikové soutěže a přehlídky, nebo je uspořádá tak, aby byly ekonomicky vyrovnané - tedy v režii účastníků. Zrušit přehlídku pohybových skladeb, která je vrcholem činnosti mnoha odborů a mohou zde veřejně prezentovat výsledky své práce různě zaměřené oddíly, se nám zdálo být nevhodné už proto, že se nekonala ani v roce 2010. Přehlídka proto zůstala v původním termínu začátkem června a naopak se otevřela za stejných podmínek také souborům mimo ČASPV.

Organizace se ujal Klub sportovní gymnastiky Moravské Slavie Brno pod vedením obětavé Adriany Janákové. Ta nejenže stihla připravit na přehlídku dvě skladby, ale také v klidu a s přehledem řídit zkoušky a celý bezchybný průběh přehlídky.

I když přehlídka byla „nesoutěžní“, skladby nebyly rozděleny do kategorií podle věku ani charakteru cvičení a nevyhodnocovalo se pořadí skladeb, přesto v hale zasedla odborná porota pod vedením zkušené členky komise HPF a autorky mnoha pohybových skladeb pro děti, dospělé i seniory, mgr. Aleny Přehnilové. Dalšími členkami poroty byly Eva Jalovecká z Domu sportu v Brně a mgr. Jitka Rosenbaumová - vedoucí komise všeobecné gymnastiky ČASPV.

Úkolem bylo vybrat nejzajímavější kolektivy a oce-

nit je „speciálními cenami“. To nebyla lehká práce. Na ploše se střídali v rychlém sledu jeden soubor za druhým, diváci nešetřili potleskem, hlediště bylo zaplněno téměř do posledního místečka, i když hlavně účastníky přehlídky. A že bylo na co se dívat! Od nejmenších dětí, sotva tříletých, až po dospělé cvičence - dokonce celé rodiny! Raritou přehlídky byl soubor z TJ Sokol Tovačov, který vystoupil se třemi skladbami „rodinného typu“. Sedm maminek, sedm tatínků a sedm dcer připravilo nečekaný zážitek všem zúčastněným. Kromě velmi dobré pohybové kultury, akrobatických výkonů, nečekaných nápadů a originálních prvků a choreografií jsme byli svědky také skvělé grotesky, kdy dcery „rebelky“ rázně znemožnily tatínkům sledování fotbalového utkání s popíjením pivního moku a donutily je k tanečním a akrobatickým výkonům hodných profesionálů. Právem si za toto „rodinné tancování“ odvezlo Cenu sympatie, udělenou odbornou porotou. Velkých cen a pohárů udělila porota celkem pět. Kromě Ceny sympatie to byla Cena poroty, která právem zůstala v Brně domácím - KSG Moravská Slavia za obě skladby TeamGym s názvy „Djabe“ a „Marionettes“ Adriany Janákové.

Cena za kostým byla udělena kolektivu z Frýdku - Místku pod vedením mgr. Pavly Raškové - skladba „Afrika“. TK Sokol Slavkov převzal Cenu za originalitu - dokonale ztvárnění postavíček Pata a Mata ve skladbě „A je to“. Cenu za choreografii převzal kolektiv z Baníku Haviřov za romantické „Vyznání květům“.



Skladba Trpaslíci



Skladba Afrika



Skladba Luciferovy čertice

Dalších pět kolektivů z 22 předvedených skladeb převzalo ještě malé poháry, které je jistě povzbudí do další práce. Byly to skladby:

„Indiánský tanec“ TJ Sokol Slavkov
 „Pepek námořník“ Relax klub Rájec - Jestřebí
 „Luciferovy čertice“ DDM Blansko
 „Bublínky“ TK Katlen Ostrava
 „Trpaslíci“ TJ VP Frýdek Místek

Přehlídku zakončila velká skladba s názvem „Invaze Martanů“ (40 vystupujících), která byla připravena pro světovou gymnastradu ve švýcarském Lausanne a ve které se představily kolektivy z ASPV ZŠ Klášterec nad Ohří a TJ Sokol Řepy Praha.

Nikdo neodjížděl s prázdnou. Všechny vystupující kolektivy si odvezly pamětní list a DVD, které věnovala ČASPV. Více než 300 účinkujících provázela domů radostná atmosféra z velmi pohodového dne. Komise HPF děkuje všem účastníkům za nevšední zážitek, organizátorům z Brna za pořádný kus odvedené práce a v neposlední řadě také odborům, regionům a krajským asociacím za finanční podporu svých členů.



Skladba Pepek námořník



„Česko se hýbe“ odstartovalo

Text a foto: Český svaz aerobiku, fitness a tance FISAF.CZ

První velká akce nezávislé iniciativy „Česko se hýbe“ se uskutečnila v sobotu 18. června na Kladně. Na místním atletickém stadionu Sletiště se prezentovala různá sportovní odvětví, stánky partnerů projektu nebo třeba pojízdné lékařské pracoviště, které návštěvníkům zhodnotilo aktuální zdravotní stav. Na pódiu se posléze začali střídat představitelé různých sportovních odvětví, například jógy, moderní zumbly či flowingu, tedy klouzání na deskách, které, ač se nezdá, je velmi fyzicky náročné. Střídaly se zde ale i nejúspěšnější týmy české aerobikové scény, a to jak na stepech, tak bez nich.

Návštěvníci si napříč celým atletickým areálem mohli vyzkoušet různé druhy sportu. Atletického tréninku se zúčastnili i špičkoví čeští sportovci - reprezentanti ve sportovním aerobiku, Denisa Barešová a Jan Pochohradský, moderní pětibojař David Svoboda či snowboardkrosařka Eva Samková.

Nesmíme opomenout ani účast organizátorů České asociace Sport pro všechny, kteří také pomohli při realizaci akce a propagovali celou škálu sportů a sportovních her, jako například trikke, in-line bruslení, pedala, kubb, mōlky, kinball aj. (na akci se podíleli Plzeňská KASPV, Ústecká KASPV, Středočeská KASPV, Pardubická KASPV, Pražské sdružení SPV, ústředí ČASPV, ČAPR a zástupci Českého svazu kinballu udělali prezentaci nového sportu...). ČASPV zároveň přispěla na akci v Kladně i finanční částkou v rámci spolupráce s Českým svazem aerobiku, fitness a tance FISAF.CZ.



Další plány:

V pátek 16. září od 9.00 do 14.00 hodin se koná seminář „Česko se hýbe“ s odborníky na téma „Pohyb a jeho přínosy pro zdravé i nemocné, aneb jak rozhybat celé Česko“. Místo konání: Charvátův sál, 3. interní klinika 1. LF UK a VFN Praha, U Nemocnice 1, Praha 2.

V sobotu 17. září se ve vybraných fitness centrech a dalších sportovních a tanečních studiích po celé ČR uskuteční Den otevřených dveří. Každý zájemce o sport, pohyb a zdravý životní styl tak bude mít šanci zcela zdarma vyzkoušet služby více než 50 provozovatelů služeb fitness. Akci uspořádala iniciativa „Česko se hýbe“, která si klade za cíl vzbudit v Čechách zájem o pohyb jako prevenci proti civilizačním chorobám, např. infarktu myokardu, cukrovce či obezitě.

Projekt „Česko se hýbe“ byl prezentován v rámci soutěží „Euro her“ 26. - 28. srpna v Doksech.



Deklarace iniciativy Česko se hýbe

Motto:

Přiměřená a pravidelná fyzická aktivita je nedílnou součástí zdravého životního stylu, nenahraditelnou součástí boje proti civilizačním chorobám, nadváze a obezitě, a pomáhá se zvládnout každodenní stres, čímž přispívá k celkové pohodě každého jedince.

V Česku vznikla nová nezávislá iniciativa, která má přispět k ozdravení populace. Fyzická i psychická kondice Čechů se podle většiny výzkumů dlouhodobě snižuje a vzrůstá výskyt civilizačních onemocnění. Může za to údajně nejen současný hektický životní styl, stres, strava, ale především úbytek pohybu. Tím se myslí pravidelné sportování, ale třeba i běžná chůze.

Čechům se podařilo z běžného života vytlačit pohyb, protože téměř všichni jsou obklopeni vyspělou technikou, která na jedné straně ulehčuje práci, je ale také „požíračem“ času, který lidé tráví vysedáváním u počítače. Z práce a na nákup se jezdí autem, stejně jako do patra výtahem. Zvyšuje se procento obézních lidí, rostou počty lidí s vysokým krevním tlakem, cukrovkou a dalšími civilizačními chorobami, které zhoršují zdravotní stav českého národa. Ještě více alarmující je tato situace u dětí. V době, kdy podpora sportu v České republice upadá a zdraví české populace se rapidně zhoršuje, je třeba vypustit varovný signál.



Podobně s tím zápolí i v dalších zemích Evropy, a proto například v Německu, Belgii či Španělsku vznikly projekty s cílem rozhýbat národ. Tyto projekty se staly inspirací pro iniciativu „Česko se hýbe“, jejímž cílem je vrátit běžný pohyb do každodenního života všech českých lidí, a to bez ohledu na věk, finanční a časovou náročnost.



„Česko se hýbe“ chce lidem všech věkových skupin (od dětí až po seniory) připomenout, jak důležitý je pravidelný a přiměřený pohyb pro zdraví, duševní a fyzickou pohodu, jak pomáhá zvládnout každodenní zátěž a stres a že může prodloužit aktivní a plnohodnotný život.



Ženy a sport

1. národní seminář WILD (Women's International Leadership Development)



Text: PaedDr. Dobromila Růžicková, foto: Komise žen ČOV

Komise sportu žen Českého olympijského výboru uspořádala v rámci Evropského týdne sportu a relaxace žen seminář zaměřený na osobní a profesní rozvoj žen zapojených do oblasti sportu.

Akce zaměřená na self-management a motivaci žen rozhodovat o sportu se konala ve dnech **4. a 5. července na Hluboké nad Vltavou**. Organizovala ji Komise sportu žen ČOV ve spolupráci s pořadajícím občanským sdružením Výchova ke zdraví. Záštitu nad seminářem převzal **předseda ČOV MUDr. Milan Jirásek**.

Dvoudenní program, kterého se zúčastnilo třicet šest žen, zahrnoval přednášky, workshopy, prezentace účastnic a panelovou diskusi zástupkyň a zástupců českého a slovenského sportu. Cílem semináře bylo poskytnout účastnicím prostor pro získání informací a rozvíjení dovedností v oblasti managementu, organizace sportu, osobní analýzy, vztahu s médií a psychologie. Součástí programu byly i aktivity souběžně probíhajícího Evropského týdne sportu a relaxace žen.

Organizace a název semináře byl inspirován evropským projektem WILD (Women's International Leadership Development), který se zaměřil formou školení, mentoringu a budování kontaktní sítě prá-

vě na podporu a vzdělávání žen pro vedoucí pozice ve sportu. Zástupkyně Komise sportu žen ČOV se tohoto mezinárodního projektu účastnily v období od ledna 2010 do března 2011.

Programu WILD (Women's International Leadership Development) organizace ENGSO, realizovaného britskou CCPR a spolufinancovaného z evropských fondů se zúčastnilo celkem osm partnerů - z České republiky, Dánska, Finska, Francie, Maďarska, Itálie, Švédska a Velké Británie. Česká účast spočívala v roli partnera pro evropská školení - tři zástupkyně Komise sportu žen se účastnily evropských školení jako pozorovatelky tak, aby se dozvěděly více o programu a pokud možno se podobné tréninky pokusily do budoucna realizovat i v Česku.

V dubnu 2010 proběhlo 1. evropské setkání účastníků projektu WILD na půdě Evropského parlamentu v Bruselu.

V říjnu 2010 se konalo 2. evropské setkání, které hostil House of Sport v dánské Kodani.

(Převzato z www.olympic.cz.)

Semináře WILD v Hluboké nad Vltavou se zúčastnily členky komise dospělých MR ČASPV - Marie Havrlantová, Eva Hložková, Jana Dostálová a Dobra Růžicková.

Během dvou dnů jsme vyslechly řadu podnětných přednášek a s několika poznatky bych se s vámi ráda podělila.

Úvod semináře patřil vedoucí semináře a předsedkyni Komise sportu žen ČOV, PaedDr. Naděždě Knorre, CSc., která o smyslu semináře mimo jiné řekla: „Cílem je poskytnout ženám platformu pro setkání, sebeuvědomění a vzdělávání tak, aby měly informace a také motivaci realizovat se v oblasti řízení sportu. V současné době v Česku o sportu rozhodují ve vět-





šině muži. Žen je v řídicích pozicích ve sportu jen necelých 10 %. Některé sportovní organizace, např. včetně basketbalu, golfu, volejbalu nebo lyžování nemají ve svém výboru dokonce žádnou ženu.“ (Použito z tiskové zprávy - viz www.olympic.cz.)

V ČASPV, ve které členská základna žen převažuje, je ve VV ČASPV 13 mužů a 5 žen. Máme 14 krajských organizací, jimž předsedá 10 mužů a jen 4 ženy. Na úrovni předsedů regionálních center je už situace ve prospěch žen lepší - 37 mužů a 45 žen.

Otázku, proč se nezapojuje více žen do vedoucích pozic ve sportu, Nad'a Knorr shrnula do motta své úvodní přednášky: „Co se stane, když se ženě nabídne či naskytne místo v představenstvu či výkonném výboru sportovní organizace, tedy v oblasti, kde převažují muži?

- Možná řekne ne, protože tato oblast pro ni není dostatečně přitažlivá a zajímavá.
- Možná řekne ano a přizpůsobí se systému.
- Možná řekne ano, ale časem bude nespokojená a odejde z organizace.
- Možná řekne ano a bude nespokojená, ale bude se snažit iniciovat změny. Bohužel bez úspěchu, a tak z organizace odejde.

Existuje však i pátá možnost. Organizace se změní takovým způsobem, že více žen dostane možnost ovlivnit budoucí politiku sportu.“

Mimochodem, paní Nad'a Knorr, za svobodna Nad'a Vlasáková, naše bývalá reprezentantka ve sportovní gymnastice, uspěla v řídicích funkcích nejen v Českém olympijském výboru, ale také v Evropské gymnastické federaci. Jako členka Technické komise vše-

obecné gymnastiky UEG sestavila první mezinárodní pravidla soutěže EUROTEAM. Dodnes se podílí na organizaci mezinárodních závodů a mimo jiné i na organizaci festivalů pro seniory, např. BLUME Gran Canaria a Golden Age. A jak sama řekla, úspěch je zaručen, když máte doma dobré zázemí, čili „vybrat si dobrého manžela“, to je základ úspěchu. A k jednání vždy přistupovat s úsměvem, protože optimisticky naladěnému, usměvavému obličejí se špatně říkají nepěkné věci...

Velmi poutavě přednesl **Mgr. Jan Boháč** (generální sekretář Českého svazu tělesné výchovy a viceprezident Sdružení evropských nevládních sportovních organizací... a mimo jiné i člen Komise sportu žen ČOV) současný pohled na **financování sportu v ČR**. Upřímně řečeno, ani já nesdílim žádný velký optimismus ohledně státní podpory sportu a tělovýchovy. Loterie si dělají co chtějí, chystá se sice nový zákon o podpoře tělovýchovy a sportu, snad v roce 2012, z fondu EU je možné žádat granty, ale spíše malé obce do 500 obyvatel mají šanci, jinak podle všech možných i nemožných kritérií lze žádat o dotace na tělovýchovu (zjednodušeně řečeno) například v souvislosti s výstavbou nádraží...

A u nás? Jednoznačně chybí mezirezortní spolupráce ve vládě - spolupráce mezi ministerstvy zdravotnictví, školství, mládeže a tělovýchovy, financí, pro místní rozvoj...

Dovolila bych si uvést výňatek, lépe řečeno „patero“ typů na úspěšné budování vztahu s médii, jak nám je na semináři představila **mgr. Jana Pokorná**, členka komise sportu žen ČOV, která spolupracuje se



Sportovní redakci České televize v Brně, kde působí jako redaktorka a moderátorka. A to by se nám všem mohlo hodit...

Citace:

„1. **Připravte se.** Vytvořte skutečné shrnutí toho, co chcete medializovat (osobu, organizaci, akci, problematiku...), aktualizujte web a mějte po ruce nejnovější a genderově senzitivní informace a také kontakty.

2. **Vytvořte seznam médií.** Získejte základní informace o tom, kdo je kdo v médiích. Začněte v regionálních redakcích a postupně seznam rozšiřujte. Informujte se o redakčních postupech a uzávěrkách v médiích. Udržujte aktualizovaný - živý seznam kontaktů.

3. **Navažte kontakt.** Nikdy nepředpokládejte, že pokrytí vaší zprávy bude ze strany médií automatické. Představte se novinářům a komunikujte s nimi pokaždé, když máte co říct. Buďte připravena poskytnout stručné shrnutí o vaší mediální akci. Nezapomeňte na Co, Kdo, Kdy, Kde, Proč a Jak? Nevzdávejte se při prvním neúspěchu.

4. **Udržujte povědomí.** Pokud je to možné, poskytněte médiím stručné informace, pravidelné aktualizace a rychlé výsledky. Pokuste se navázat osobní kontakt. Dodržujte pravidla ohledně zodpovědnosti a odbornosti a nezapomeňte na to, že se jedná o dlouhodobé budování vztahu. Nechtejte výsledky za každou cenu ihned.

5. **Evidujte a rozvíjejte.** Monitorujte a archivujte mediální výstupy. Ukažte je ostatním - vystavte si je na webu. Poučte se z chyb - pokud o nich nevíte, zeptejte se na ně přímo novinářů. Rozvíjejte neustále své vztahy s médií, vyplatí se vám to.

Média rozšiřují povědomí o tom, co prezentujete. Mohou být vašim dobrým pomocníkem. Nemá cenu je však podečňovat a snažit se jimi manipulovat. Váš vztah s médií by měl být vždy budován v duchu důstojné spolupráce a vzájemného respektu. Média relations jsou v mnoha ohledech spíše společenskou či politickou aktivitou než reklamou či PR.“

(Zdroje: www.womenandleadershipnetwork.ca, www.ecn.cz)

Velmi zajímavá byla přednáška **mgr. et Mgr. Lukáše Draslika**, psychologa, absolventa Filozofické fakulty UK se specializací na klinickou a pracovní psychologii, který absolvoval též Fakultu tělesné výchovy a sportu UK, obor TV - psychologie. Zaměřuje se na oblast prevence stresu, rozvoje osobnosti, vztahových problémů a psychologie sportu. Přednáška byla zamě-

řena na téma **Základní principy asertivity**. Z jeho přednášky a prezentace bych ráda uvedla ve zkratce několik poznatků. Například - **kdo je asertivní člověk a jak by měl jednat?**

Citace: „Asertivní člověk vyjadřuje své pocity přiměřenou formou, je schopný požádat o to, co potřebuje, neříká ano, když chce říct ne, umí přijímat odmítnutí bez pocitu porážky, umí vyjádřit kritiku i pochvalu, neponižuje se a nepovyšuje se, umí naslouchat, ctí svoje potřeby a pocity a zároveň ctí to samé u druhého, má přiměřené sebevědomí a vnitřní sebeúctu, působí uvolněně, klidně, mluví zřetelně a srozumitelně, má přirozenou autoritu a respekt.

Asertivní práva

1. Mám právo posuzovat své vlastní chování, myšlenky a pocity a být za ně a za jejich důsledky sám zodpovědný.
2. Mám právo neposkytovat žádná vysvětlení, ani ospravedlnění svého jednání.
3. Mám právo posoudit, zda a nakolik jsem zodpovědný za řešení problémů jiných lidí.
4. Mám právo kdykoli změnit svůj názor.
5. Mám právo dělat chyby a být za ně zodpovědný.
6. Mám právo říci: „Já nevím.“
7. Mám právo být nezávislý na dobré vůli jiných lidí.
8. Mám právo dělat nelogická rozhodnutí.
9. Mám právo říci: „Já ti nerozumím.“
10. Mám právo říci: „Je mi to jedno.“
11. Mám právo se rozhodnout, zdali budu jednat asertivně.

A jak se stát asertivním? **Poznat a měnit sám sebe....**

V další části jsme si vyslechly přednášku **Doc. Paed. Dr. Milady Krejčí, CSc.** na téma Sebe realizace a sebevědomění jako základ efektivní a kompetentní činnosti s praktickými ukázkami a s pomocí poměrně rozsáhlého testu, který nám představila a poskytla **mgr. Iveta Šimůnková**. Měly jsme tak možnost se otestovat a posoudit na jaké řídicí pozice máme vloh. Bylo toho mnohem víc a omlouvám se těm, které jsem v tomto článku nevyjmenovala, přestože i jejich prezentace byly zajímavé.

Na závěr jsme se všichni shodli, že tento 1. národní seminář byl velmi přínosný a byli bychom rádi, kdyby se mohl v příštím roce uskutečnit další ročník.

Vnímat své tělo znamená i správně cvičit

Text a foto: Mgr. Jana Zachariášová

Cesta k vnímání svého těla a správné technice cvičení není vůbec jednoduchá. Začátky jsou těžší, ale stojí za to.

Návod, jak na to, dostali účastníci semináře komise zdravotní tělesné výchovy v sobotu 28. května od tří zkušených lektorek.



První se prezentovala psychoterapeutka Alice Borská, která využívá bioenergetických cvičení při práci s pacienty s psychosomatickými obtížemi. Tato cvičení jsou určena všem, kdo jsou otevření sebepoznání a seberozvoji v oblasti těla i duše. Pracuje se s pohybem, dechem a hlasem. Pozornost se zaměřuje k vnitřnímu prožívání a k hlubšímu vnímání vlastního těla. Rozvíjí se přirozená pohyblivost a spontaneita tělesného i emočního projevu. Díky těmto cvičením můžeme snáze zvládnout i náročné životní situace.

Pilates je metoda pro tvarování těla, založená na precizních a kontrolovaných pohybech. Dnes je oblíbená proto, že je nesmírně účinná. Lektorka ČASPV, Vladka Čajčíková, cvičitelka zdravotní tělesné výchovy, nám představila náčiní Magic - cirkel, které se používá pro zesílení účinku cvičební metody. Tato pomůcka nám posílí všechno svalstvo, zlepší správné držení těla i dýchání.

Chcete vypadat lépe a zlepšit svou sílu a pohyblivost? Pak byste to měli zkusit, tak jako účastníci semináře, s cvičením Pilates a Magic - cirklem.



Když se řekne SM systém, myslí se tím systém cviků MUDr. R. Smiška, kterým lze odstranit bolesti zad, deformity páteře apod. Od rehabilitační pracovnice Evy Peltrámové jsme se dozvěděli, že jde o cvičení pro rovnou páteř a správné držení těla, kdy cvičíme proti mírnému odporu pružného lana. My jsme při prezentaci použili ten nejslabší, červený expander. Tento systém funguje i jako prevence mozkové mrtvice a srdečně cévních onemocnění, osteoporózy, neplodnosti a při poruchách potence.

Naše životní postoje bývají mnohdy shrbené, málo sebevědomé, svazující nebo stísněné. Neuvědomujeme si, že život, který nás pak obklopuje, je přímo úměrný stavu, ve kterém udržujeme své tělo. Pojďme a pokusme se to napravit. Bioenergetická cvičení, Pilates a SM systém dokážou zázraky. Těšíme se na vás na dalším semináři, který připravujeme na podzim.





ZLÍNSKÝ KRAJ

Text: PaedDr. Zdeňka Slavíková, Mgr. Jan Hýžd'al,
foto: PaedDr. Zdeňka Slavíková

Svátek moravské atletiky v Uherském Brodu

Bylo sotva sedm hodin ráno, když v sobotu 18. června u atletického stadionu v Uherském Brodu zastavil autobus plný malých i větších atletů. Nedočkaví účastníci Oblastního přeboru ČASPV v atletice z Moravskoslezského kraje byli prvními běžci na atletickém oválu krásného sportovního stánku. Postupně přicházeli a přijížděli i místní „zlínští“ atleti a kolem 9. hodiny ranní přijel plný autobus závodníků z Vysočiny. Soutěž tří krajů ČASPV za účasti téměř dvou set závodníků mohla začít. Škoda, že se nepřipojili také závodníci z Olomouckého a Jihomoravského kraje!

Předpověď počasí hlásila oblačno s přeháňkami, ale nad stadionem svítilo slunce po celou dobu závodu a pár kapek spadlo až při vyhlásování výsledků.





Vítězní závodníci zlínské krajské asociace

Oblastní přebor měl stejný scénář jako republikové finále v Brandýse nad Labem. Závodníci byli rozděleni do skupin, každá dostala svého vodiče a startovní čísla. Vodič dohlížel na rozcvičení, pitný režim a včasný příchod závodníků na jednotlivá soutěžní stanoviště. Díky tomu měla soutěž rychlý spád a pohodovou atmosféru. Atletického čtyřboje se mohla zúčastnit tříčlenná družstva, ale i jednotlivci. Zastoupení měli také dospělí - zejména v kategorii mužů. Jediná žena přijela z Vysočiny.

Při vyhlášení výsledků byli oceněni jednotlivci, soutěžní družstva a nakonec i kraje. Protože byly jen tři, všichni zástupci krajů se vešli na stupínky vítězů. Padlo i několik rekordů.



Po skončení soutěží si závodníci pochutnali na teplém jídle, které zajistil penzion Lapač ve své restauraci. Soutěž byla organizačně velmi dobře zvládnuta, za což patří poděkování Zlínské krajské asociaci SPV a jejím cvičitelům i dobrovolným pracovníkům. Poděkování si zaslouží také krajské asociace Moravskoslezská a Vysočina, které finančně podpořily své závodníky a umožnily jim účast na tomto oblastním přeboru, jenž částečně nahradil zrušené republikové finále ČASPV v atletice, pravidelně pořádané v Brandýse nad Labem.

Celkovým vítězem se stali závodníci Zlínského kraje, reprezentovaného především ASPV Nivnice a ASPV SKM Výsluní Uherský Brod, těsně před krajem Vysočina a Moravskoslezským krajem. Význam přeboru podtrhli svou účastí starosta města, Patrik Kunčar, a místopředseda ČASPV, ing. Karel Coufal.



Text a foto: Vera Benešová, Středočeská KASPV

Nejmladší sportovci závodili

V úterý 14. června se konalo krajské finále XIII. ročníku soutěže dětí mateřských škol v atletickém víceboji. Soutěže se zúčastnilo devět MŠ z okresů Benešov, Kolín, Mladá Boleslav, Praha-západ a Praha-východ. Vyhlášovatelem soutěže je Středočeská krajská asociace Sport pro všechny. Krajské finále organizačně zajišťují, a jako vždy na velkou jedničku, členové Regionálního centra Kolín.

je navrhuje rozdělení dotací z Fondu sportu, volného času a primární prevence. Již druhým rokem byla naše žádost o dotaci na soutěže dětí MŠ zamítnuta.

V příjemné atmosféře zmodernizovaného atletického stadionu Miroslava Tučka, za ideálního počasí, závodila šestičlenná družstva chlapců a děvčat v běhu na 20 m, skoku dalekém, hodu míčkem a štafetovém běhu na 30 m.

Pořadí: 1. MŠ Benešov - U kohoutka Sedmipírka, 2. MŠ Kolín - Štitného, 3. MŠ Bystřice, 4. MŠ Kosmonosy, 5. MŠ Benešov - Čtyřlístek, 6. MŠ Chýně, 7. MŠ Záryby, 8. MŠ Žižalka Žiželice, 9. MŠ Kolín - Klubičko. Rozdily ve výsledkové listině byly minimální, a tak bylo při závěrečném hodnocení konstatováno, že vyhráli všichni zúčastnění.



Soutěž získává stále větší oblibu jak u dětí a jejich pedagogů, tak rodičů, kteří neváhají v rámci svého volna vzít auto a jet do Kolína, jen aby viděli, jak jejich ratolest závodí. Bohužel tomu tak není u expertní skupiny, která na Krajském úřadu Středočeského kra-

Krajská asociace Sport pro všechny děkuje všem organizátorům a pořadatelům, všem zúčastněným dětem a především jejich pedagogům. Bez jejich práce a nadšení bychom tuto soutěž organizovat nemohli.



JIHOMORAVSKÝ KRAJ

Text a foto: Anna Šerclová, Pražské sdružení SPV

Cvičení Pohoda v Hustopečích

Chtěla bych tímto všem poděkovat za krásný týden, který jsem strávila na cvičení Pohoda. Jsem důchodkyně a neustále si stěžuji na nedostatek po-



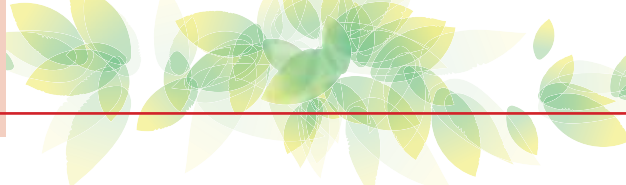
hybu, proto mně můj syn navrhl, abych absolvovala týden plný cvičení výletů a zábavy pro všechny věkové kategorie.



Zpočátku se mi moc nechtělo, čekal mě týden se samými cizími lidmi. Avšak hned první den se mé počáteční rozporuplné pocity změnil v nadšení. Nejenže skupina asi pětáctýřiceti žen ve věku 25 - 75 let byla stále dobře naladěná, ale i celková organizace a všechna cvičení byla na vysoké úrovni.

Lektorky, Dobromila Růžičková - Vejražková, Jana Dostálová, Majka Skopová, Milada Němčíková a Dana Klobásová, které se nám věnovaly a vyzkoušely s námi například warm-up, balanční plochy, body stretch, cykloturistiku, cardio-dance, zumbu gold nebo aquagymnastiku, byly po všech stránkách výborné.

Jeden den jsme si zpestřily pěší túrou z Mikulova do Dolních Věstonic. Pokud se vám přece jen pěšky nechtělo, mohly jste obdivovat nádhernou Pálavu z kola. Nechyběl ani večerní turnaj v bowlingu či posezení na rozloučení ve vinném sklípku s hudbou a tancem. Škoda jen, že týden uběhl tak rychle. Už se moc těším na příští, jubilejní 10. ročník.



KRÁLOVÉHRADECKÝ KRAJ

Text a foto: Hana Procházková

Tradiční „perníková“

Má-li některá aktivita pořádaná ASPV úspěch u veřejnosti, snažíme se ji opakovat. Nejznámější v Hradci Králové je pochod za perníkovou chaloupkou s ježibabou. Má opravdu dlouhou tradici, letos se poslední neděli v květnu pořádal již 35. ročník! Každoročně se různě dlouhých tras vedoucích příměstskými lesy účastní více než tisíc dětí a dospělých, převážně rodin s dětmi. A tátové a mámy si často vzpomínají, jak sami - jako malí - hledali perníkovou chaloupku. Plnili řadu úkolů, házeli, běhali, přecházeli klády a potká-



vali uprostřed lesa pohádkové postavy a u rybníka hastrmanskou rodinku. Nakonec všichni vždy dojdou do cíle, kde je ježibaba uvítá a odmění voňavými perníky - to aby raději nelezli na střešou chaloupky, která již také „něco pamatuje“. Pod starými sosnami na kraji lesa se ježibabě zpívá, opakují se básničky nebo dělají dřepy. Potom se u ohničku všichni při opékání posilní na návrat domů. Duší a hlavním organizátorem „perníkovky“ je celých 35 let ing. Růžena Rýglová, která kolem sebe shromáždila skupinu obětavých pomocníků. Z této party se nedezertuje: všichni se jednou za rok rádi sejdou. Spojuje je společný zájem - udělat radost dětem a ukázat dospělým, že neděle trávená v přírodě je pro celou rodinu mnohem lepší než návštěva supermarketu.

Nevěříte? Na další ročník vás zve 335letá ježibaba.



HLAVNÍ MĚSTO PRAHA

Text a foto: Dagmar Kolandová a Jitka Lukášová, SK Hala Lužiny, Praha 13

Praha už má také „Medvědy“

Několik let trvalo, než se Pražskému sdružení SPV podařilo najít někoho, kdo by se začal věnovat soutěži zdatnosti mládeže v přírodě „Medvědí stezkou“. V SK Hala Lužiny, kde se především všestranně cvičí s dětmi 2 - 15 let a pořádají se pobyty v přírodě, výlety a vycházky do okolí Prahy, se nápad „Medvěďů“ zalíbil a oddíl tedy dětem a jejich rodičům novou aktivitu nabídl.

Myšlenka všestranně zaměřených závodů, které testují základní tábornické dovednosti, znalosti přírody,



zdravovědy a vlastivědy, součinnost a také orientační smysl, se ujala a v roce 2010 SK Hala Lužiny vyslala tři dvoučlenné hlídky do krajského kola (Středočeského kraje) a posléze i do republikového finále. Děti se ze

soutěže vrátily nadšené. Získaly zde nejen první zkušenosti, ale i ohromnou chuť do další práce. Přípravy na další závody začaly okamžitě.

V následujícím období se rozšířil nejen počet dětí, věnujících se tomuto sportu, ale k dosavadní vedoucí oddílu, Dáše Kolandové, přibyla další cvičitelka, Jitka Lukášová, která má s Medvědí stezkou dlouholeté zkušenosti z Olomouckého kraje.



V rámci příprav na letošní ročník „Medvědí stezky“ děti absolvovaly první pražské kolo pod názvem „Medvědi v oboře Hvězda“, které bylo připraveno jako otevřený závod a zároveň náborová akce. Závodů se zúčastnilo 52 dvoučlenných hlídek všech kategorií (od rodičů s dětmi až po starší žáky). Pro účastníky byly připraveny tři okruhy a obtížnost úkolů byla volena podle věkových kategorií.

20. až 22. května 2011 se pět dvoučlenných hlídek SK Hala Lužiny, jakožto zástupci PS SPV, vydalo na krajské kolo soutěže „Medvědí stezkou“ pro Středočeský kraj a Prahu, které se konalo v nádherném prostředí zámeckého parku Veltrusy. Organizátoři (Středočeská KASPV a odbor SPV Veltrusy) připravili pro všechny účastníky ubytování a stravování v příjemném, téměř rodinném prostředí tamější základní školy.

Pečlivě připravený program nenechal účastníky vydechnout. Úvodní noční bojová hra zavedla děti do zámeckého parku, kde měli všichni možnost dokonale poznat splet' jeho cestiček i rozlohu. Cílem byla spolupráce ve dvojici a děti se do hry zabraly natolik, že si ani neuvědomily, že běhaly mezi kapkami deště. Před vlastním závodem, který měl odstartovat druhý den odpoledne, pořadatelé překvapili výletem parníkem po Vltavě a hrami na školním hřišti. Pak se již

všichni účastníci přesunuli ke startu „Medvědí stezky“. Podle věkových kategorií se účastníci vydávali na nelehkou trať zámeckým parkem, kde je čekaly nejrůznější úkoly jako součinnost, vázání uzlů, orientace, zdravotvěda či odhady.

Z Prahy přijelo závodit pět dvoučlenných hlídek, které v konkurenci obstály na výbornou. Starší žákyně III. (Martina a Markéta Jónovy) obsadily první místo, smíšená hlídka mladších žáků I. (Ráchel Lokvencová a Přemysl Vávra) skončila druhá a na třetím místě skončila hlídka mladších žáků II. (Michal a Petr Danešovi). Další hlídky skončily do 6. místa. Odměnou všem dětem za jejich snahu bylo nakonec i posezení u slavnostního ohně a opékání buřtů.

Cesta zpět do Prahy v neděli vedla po naučné stezce Antonína Dvořáka přes Kralupy nad Vltavou, odkud se všichni odebrali směrem do svých domovů.

Dětem se závody velice líbily, získaly zde nové zkušenosti i kamarády a jen je mrzelo, že se z ekonomických důvodů letos neuskuteční republikové finále.

V letošním školním roce bychom chtěli uspořádat další závody pro pražské děti a rozšířit tak počet odborů, které by se tomuto sportu věnovaly. Závody lze



uspořádat i v lesoparcích na území Prahy a v areálech zdraví, které na území hlavního města vyrůstají jako houby po dešti. Navíc i ekonomická situace, která zasáhla nejen ČASPV, ale sport obecně, nás v budoucnu možná vrátí ke sportování v přírodě. Má-li nějaký odbor PS SPV zájem, s námi nebo i samostatně, se tomuto odvětví sportu věnovat, bude v PSSPV určitě vítán. I náš oddíl potřebuje konkurenci a možnost závodit, aby se naše výkonnost zvyšovala.



Text: Věra Šárová, metodička ÚKASPV,
foto: Jindřich Dubina

Setkání mládeže v Chřibské

Ústecká krajská asociace SPV pořádala ve dnech 20. až 22. května 2011 Setkání mládeže v krásném prostředí na rozhraní Lužických hor a Českosaského Švýcarska, v kempu Bajtlích ve Chřibské. Akce se zúčastnilo 94 dětí a 33 organizátorů, rozhodčích a vedoucích dětských kolektivů z pěti regionů.

Hlavní náplní setkání bylo pořádání soutěží „Medvědí stezkou“ a v brännballu. V Medvědí stezce soutěžilo 74 dětí a v brännballu 5 družstev, za každý region jedno. Ti, kteří zrovna nesoutěžili, hráli kubb, mňolky nebo zkoušeli zdolat obtíže kin-ballu. V sobotu po ve-

čeři se všichni zúčastnění zabavili různými soutěžemi a hrami. Nejvíce se vyřádili při přetahování lanem. Večer byl ukončen opékáním buřtů.

V neděli, při slavnostním zakončení a vyhodnocení, bylo také předáno vyznamenání dlouholetému čínovníkovi, Karlu Šnajdrovi z RCSPV Děčín. Medaile vítězům včetně cen a drobných dárků pro všechny děti zajistila krajská pobočka Oborové zdravotní pojistovny z Ústí n. L., která se také finančně podílela na pořádání této akce. Předávání cen se zúčastnily ředitelka ústecké pobočky OZP, Věra Soukalová, a její zástupkyně, Mirka Kopová.

Tuto akci bychom nemohli pořádat, kdybychom nezískali finance z grantu Ústeckého kraje, za který velmi děkujeme. A s poděkováním nesmíme zapomenout ani na zaměstnance kempu pod vedením Eleonory Novákové, kteří se o nás vzorně starali a výborně nás nakrmili.

Odměnou pořadatelům byla spokojenost všech účastníků.





Text a foto: Hana Těhanová, sekretářka MS KASPV

Květnové soutěže ASPV na Ostravsku

Za finanční podpory Moravskoslezského kraje se v sobotu 21. května uskutečnil ve Stonavě závod v atletickém čtyřboji Moravskoslezské krajské asociace Sport pro všechny, kde soutěžilo žactvo, dorost a dospělí odboru SPV z regionálních center SPV Frýdek-Místek, Karviná, Nový Jičín a Ostrava. Celkem závodilo 82 soutěžících. Děti závodily, jako by se jednalo o mistrovskou soutěž. Tato soutěž se přitom pořádá pro děti, které nejsou registrovány v žádném atletickém oddílu a dělají to jen pro svou radost.

1. místo v jednotlivých kategoriích získali:

mladší žákyně I	Lucie Kalinová	RCSPV Karviná
mladší žákyně II	Adéla Legerská	RCSPV Frýdek-Místek
starší žákyně III	Veronika Nečasová	RCSPV Frýdek-Místek
starší žákyně IV	Vendula Henychová	RCSPV Frýdek-Místek
dorostenky	Karolína Vyroubalová	RCSPV Frýdek-Místek
ženy	Pavla Rašková	RCSPV Frýdek-Místek
mladší žáci I	Patrik Gogola	RCSPV Frýdek-Místek
mladší žáci II	Adrián Böhm	RCSPV Karviná
starší žáci III	Jakub Chynoradský	RCSPV Karviná
starší žáci IV	Jakub Kotucz	RCSPV Karviná
dorostenci	Martin Beránek	RCSPV Nový Jičín

V neděli 22. května se pak v Ostravě-Hošťálkovicích uskutečnil branný závod „Medvědí stezkou“ Moravskoslezské KASPV za účasti 43 hlídek, tj. 86 závodníků, z RCSPV Frýdek-Místek, Karviná, Nový Jičín a Opavsko.

1. místo získali:

mladší žákyně II	Šárka Ševčíková, Klára Pavelková	RCSPV Opavsko
starší žákyně III	Lucie Juřenová, Michaela Žvákova	RCSPV Frýdek-Místek
starší žákyně IV	Sandra Lazertová, Karolína Šašková	RCSPV Opavsko
dorostenky	Karolína Vyroubalová, Kristýna Vyroubalová	RCSPV Frýdek-Místek
mladší žáci II	Jakub Svítíl, Vojtěch Mráz	RCSPV Frýdek-Místek
starší žáci III	Jan Hrazdil, Marek Hlávka	RCSPV Opavsko
starší žáci IV	Luděk Pavelke, Radek Weiss	RCSPV Opavsko
dorostenci	Robert Polách, Kryštof Štřelka	RCSPV Frýdek-Místek

Podrobné výsledky jsou na
www.caspv.cz / moravskoslezský kraj





Text a foto: Hana Těhanová

Reprezentace MsKASPV na akci „Hrad žije první pomocí“

Svémi pódiovými skladbami jsme se v sobotu 7. května již druhým rokem účastnili akce „Hrad žije první pomocí“, která se koná na Slezskoostravském hradě v Ostravě.

Odbor SPV TJ Válcovny plechu Frýdek-Místek tu prezentoval dvě skladby nacvičené pod vedením autorky Pavly Raškové. Skladba „Probuzené jaro“ měla téma probouzení přírody na jaře. Zacvičily ji dorostenky a ženy. Druhou skladbu „Pravěk“ cvičily žákyně. Ve skladbě používaly netradiční náčiní, kameny a oštěpy. Třetí skladbu „Trpaslíci“ nacvičila autorka Alena Bařinová s mladšími žákyněmi.

Ladnost pohybu a těla předvedla dále Zuzana Vítečková z odboru SPV TK Katlen pod vedením Kateřiny Vítečkové, která je čtyřnásobnou mistryní světa v sólovém tanci z Hollywoodu a Sydney a čerstvou držitelkou Grand Prix z Izraele.



Ale to není vše. Odbor SPV Katlen předvedl rovněž pódiovou skladbu „Deštničky“ a skladbu „To-To“, kterou cvičily předškolní děti. Starší žákyně odboru poté zacvičily skladbu „The Crash“, v níž pohybem ztvárňují fakt, že ne každá jízda autem musí skončit happy endem a výčitky pak již nepomohou.

Autorkou všech skladeb odboru SPV TK Katlen je Kateřina Vítečková, která je duší celého odboru.

A poslední skladbou byla „Pillow Gama“ autorky Šárky Číhalové z aerobikového klubu Flash TJ VP Frýdek-Místek. Její skladba měla aerobní nádech a zacvičily ji starší žákyně.

Celé vystoupení mělo velký úspěch a pořadatelé pro příští rok opět počítají s uvedením našich skladeb.





Úspěšný cyklovýlet aneb Jak na to - pro každého

Text a foto: Mgr. Vít Hanáček

Už je to tady, prázdniny a dovolené jsou za námi a my začínáme vymýšlet, co podniknout o krásných teplých víkendech s nádechem babího léta. Jako vždy se snažíme o to, abychom negovali permanentní nedostatek pohybové aktivity, který je synonymem „přecivilizovaného světa“.

Volný čas trávíme často se svými nejbližšími a známými většinou na místech, která jsou pro nás atraktivní a příjemná. Mnoho lidí jezdí při aktivním odpočinku na kolech, cykloturistika má u občanů naší republiky velkou tradici a popularitu. Abychom mohli mít hezký prožitek a trvalou vzpomínku z výletu na kole, je dobré vědět, „jak na to“.

Při plánování výletu by měl být nákup cyklomapy dané oblasti samozřejmostí (plánovat lze i prostřednictvím internetu, např.: <http://www.vyletnik.cz/cyklotrasy/>). Berte na zřetel úroveň obtížnosti výletu a posuzujte výběr charakteru trasy z více hledisek (věk cyklistů, fyzická zdatnost, vzdálenost, profil, předpokládané počasí, nadmořská výška atd.). To znamená, kam a jakou cestou pojedete, kde budete





jezdit, zda v terénu, po zpevněných cestách, na silnici, nebo bude trasa kombinací zmíněných možností. Uvedené hledisko nám mimo jiné napoví, jaký typ kola je k výletu nejvhodnější. Cykloturisté mají v oblibě především univerzální trekkingová kola, která se vyvinula jako kompromis silničního a horského kola. Jsou vhodná především k jízdě po zpevněných cestách a silnicích. Nevadí jim dle mého názoru ani terén se středně náročným profilem (lesní či polní cesty). Mějte tudíž také na paměti, aby charakter trasy, díky jeho technickým předpokladům, vaše kolečko zvládlo.

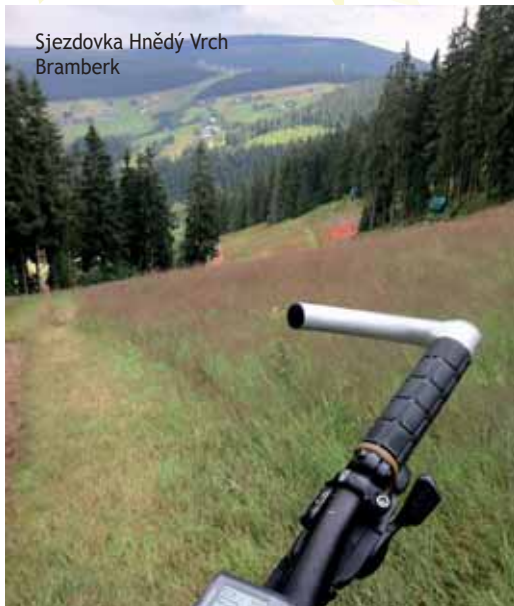
S kolem jsme si poradili, ale myslíme i na další eventuality. Máte připravené ve výbavě základní cyklo nářadí pro nečekaný defekt? Potřebné jsou:

- sada imbusových klíčů i s nýtovačem řetězu (multiklíč),
- centrklič,
- lepení na kolo, náhradní duše (vyber správnou velikost - viz rozměry uvedeny na boku pláště),
- hustilka (rozlišuj redukci - galuska/autoventilek).

Také některé cyklo doplňky jsou nezbytné k bezproblémové jízdě. Uvádím pouze ty, které považuji za nutné k bezpečnosti a komfortu naší jízdy:

- cyklo přilba (pro děti do 18 let v ČR povinná: zákon 361/2000 Sb. po změně provedené zákonem č. 411/2005 Sb., platné od 1. 7. 2006: § 58, odst.1: "Cyklista mladší 18 let je povinen za jízdy použít ochrannou přilbu schváleného typu podle zvláštního právního předpisu a mít ji nasazenou a řádně připevněnou na hlavě."),
- cyklorukavice,

Sjezdovka Hnědý Vrch
Bramberk



- cyklistické brýle,
- cyklocomputer,
- sada přední a zadní blinkačky (případně svítilna),
- sada přední zadní blatník,
- cyklo láhev/bidon.

Při volbě oblečení si rozhodně nechte poradit u většinou zkušených prodáváčů v cykloprodejnách. Jsou schopni s odborným vhledem obléci amatérského cyklistu takřikajíc od „hlavy až k patě“. Doporučuji vám, abyste se rozhodně se nebránili především funkčnímu prádlu, dresům, vestám, cyklokalhotám s výstelkami, bundám s membránami (vodoodpudivost a propustnost). Vyšší ceny převáží určitě i skutečnost, že většinu oblečení lze použít i na jiné sporty, například na pěší turistiku, běhání, běh na lyžích, in-line bruslení aj.

Protože budete celý den mimo dosah rekreačního působiště vydání napospas vrtochům počasí, nezapomeňte ani batoh na záda o objemu asi 15 - 20 l (integrována pláštěnka, prsní a bederní popruh). Do něj uložíte věci na převlečení, jídlo, peníze a ostatní potřeby.

Upozorňuji na to, že kdo má na kole najeto málo kilometrů, určitě je pro něj vhodnější brašna na držáku/nosiči, neboť tak už vahou batohu nezvyšujete vlastní váhu a tím pádem tlak na sedací partie, které jsou při jízdě nejvíce exponovány.



Vážení čtenáři, doufám, že se mi podařilo vybudit vaši představivost a začínáte pomalu přemýšlet, jakým způsobem překvapíte své přátele až se ujmete plánování a realizace cyklistického výletu i s několika dobrými radami, v mnoha případech vyzkoušenými už našimi předchůdci. Věřím, že úspěch vašeho počínání bude zaručen. Tak tedy s úsměvem: pozdní léto a cykloturistika budiž pochváleny.

Tip na cyklovýlet v Krkonoších

Trasa start/cíl	cca 20 km
Pension Říp - http://www.mapy.cz/s/1wYB :	
Velká Úpa/pension Říp	
Vavřincův důl	
Vlašské Boudy	
Thamovy Boudy	
Sedlo pod Kolínskou boudou (další možná vyjíždka na Černou horu Sokolská bouda a zpět)	
Kolínská Bouda	
Horský hotel Lesní Bouda (další možná vyjíždka na Hnědý vrch - rozhledna)	
Pec pod Sněžkou	
Velká Úpa/pension Říp	

Délka trasy je cca 20 km. Nenechte se ovšem zmýlit nízkým počtem kilometrů. V průběhu vyjíždky totiž vystoupáte z 660 m n. m. Do 1 100 m n. m., s případnými zajiždkami na rozhledny až do 1 200 m n. m. V daném případě je vhodnější MTB kolo (horské), protože cyklovýlet vede po cyklostezce a část také po značených turistických cestách.



Pohled na Sněžku



Očekávanou odměnou vám ovšem budou nádherné rozhledy po okolních vrcholcích hor, například na Černou horu, Sněžku, a další pozoruhodnosti krkonošské přírody.

Ten kdo do uvedené oblasti ještě nikdy nezabloudil, zhlédne kromě jiného v poklidu odpočívající horská údolí a velký přírodní truchtýr s mnoha lyžařskými vleky, vyčkávajícími na příchod zimy. Na trase při rozcestích jsou umístěny naučné tabule, které vám také napoví něco o místní fauně a flóře.

V druhé části cesty je několik horských bud jako Kolínská a Lesní, které jsou vhodné k posezení v zahrádkách, občerstvení a zakoupení dobrého poháru ratolestem za dobrý „vrchařský“ výkon.

Ještě stojí za zmínku doplňková vyjíždka na Hnědý vrch, kde se nabídne turistovi z rozhledny hezký výhled na Sněžku a okolí. Nároční bikeři si mohou cestu do údolí adrenalinovým zpestřit sjezdem po sjezdovce Hnědý vrch (Bramberk).

Ostatní raději zvolte asfaltovou silnici poblíž. Ta zaručí bezpečnou, a přesto sportovní jízdu do Pece pod Sněžkou. Městečko je turisticky malebné obchůdky se suvenýry, hospůdkami, pensiony a půjčovnami kol (v zimě lyží a snowboardů). Oplývá rozmanitou nabídkou sportovních atrakcí, především letní bobovou dráhou a vysokými lanovými aktivitami. Pěší turisté mohou vyrazit na Sněžku (nejvyšší kopec českých hor - 1 602 m) z Pece nebo využít lanovku v nedalekém Růžovém Dole.

Z Pece p. S. nám zbývá krátký asi čtyřkilometrový úsek do cílového místa, pensionu Říp ve Velké Úpě, který absolvujeme vrstevnicovou cestou mimo hlavní silnici nad říčkou Úpou. Nenechte si ujít tip na předvedený na výlet, jistě budete spokojeni. ■



Moje vzpomínání nejen na posledních 20 let

Text: Jan Hýžďal, ilustrační foto: Michal Kozák

Když zalistujeme stránkami minulosti, objeví se tam určitě vzpomínka na cvičení v Sokole, ve Svazu ZTV s činovníky bývalé ČOS, Českého svazu základní a rekreační výchovy a na listopad 1991, kdy valná hromada Českého svazu ZRTV pověřila výkonný výbor jednáním o možnostech samostatné cesty a ekonomické i právní nezávislosti. V lednu 1992 skončilo členství v ČSZRTV a 27. 1. 1992 bylo podepsáno společné stanovisko výkonného výboru ČSTV a ASPV. Po rozdělení Československa ukončila svou činnost Federace rekreační tělesné výchovy a sportu, a tím byl položen základ pro činnost České asociace Sport pro všechny. Nebylo to tak jednoduché, jak je to napsáno. Stálo za tím mnoho poznatků, úsilí a studia zdravotních zvláštností, pohybových aktivit všech věkových kategorií pro získání a udržení dobré kondice a zároveň s cílem odpočinku od běžných starostí. Museli jsme obsáhnout pestrý sortiment pohybových aktivit v rekreačních sportech, všeobecné gymnastice, moderních hudebních pohybových formách cvičení, zdravotní tělesné výchově, psychomotorice, cvičení a pobytu v přírodě, cvičení předškolních dětí, rodičů s dětmi, tanečního sportu, stepu, jógy, tradičních čínských cvičení a přetlácení rukou. To nás zavazovalo k maximálnímu úsilí a pokračování v započaté práci našich předchůdců, učitelů a rádců. Tomu všemu však předcházely životní zkušenosti, vývoj společnosti u nás i ve světě a v neposlední řadě aktivita lidí, kteří nápady a myšlenky zpracovávali do soudobé reality. Vzniklo motto našeho snažení: "POHYB JE ŽIVOT". Kdo by s tím snad nesouhlasil, musel by popřít definici života.

Co nás k tomu vedlo? Pospolitost, soudržnost, vlastní příklad a v neposlední míře tlaky, které se projevovaly při našem osamostatnění. Museli jsme čelit různým atakům, které partu posilovaly, povzbuzovaly a orientovaly, aby si udržela takovou pozici, jakou měla. Nechápeme ostatní sportovní sdružení jako konkurenci, ale chceme nabídnout program s cílenou koncepcí, která by zaujala co nejvíce spoluobčanů. Zřejmě se nám to daří a je za námi vidět kus dvacetileté mladé historie naplněný prací a úspěchy. Také nás ale čeká naučit se vidět za obzor, přes občasné mráčky, z kterých buď prší, nebo se vyklubou sluníčko. Zamračené počasí ani zamračení lidé neskýtají poklidný, radostný, spokojený způsob života. Ten musíme hledat v aktivním odpočinku, čase určeném pro regeneraci a zábavu. Pohyb v autech je jen nutným prostředkem k plnění pracovních povinností. Nezaručí v denním režimu plnohodnotný život, a proto v čase určeném pro odpočinek si správně zvolenou sportovní aktivitou zajistíte tu správnou pohodu. Tělocvičny, hřiště,

příroda - to je ta správná volba. To je jen několik podnětů, na něž byste si občas měl najít odpověď.

Srovnáme aktivity minulé a současné. Navazující historické jevy měly společné kořeny. Dřívější hromadná veřejná vystoupení a soutěže velkých kolektivů již ovšem nevyhovovaly, a proto se řešila nová koncepce. Nezapomínáme ovšem na světovost spartakiád, jejich špičkovou choreografii, spolupráci se školami, rozvoj sportovišť, vyhlašované programy MŠMT s hromadným zapojením jako Buď fit, Cvičí celá rodina, Zdatné děti, Hledá se nový Zátopek, Zátopková, Kodeš a další úspěšní reprezentanti, kteří byli naši mládeží vzorem. Jen jedna dřívější osvědčená soutěž pokračuje: „Pohár rozhlasu v atletice“, ale daleko s menší účastí. Je zřejmé, že nelze dlouho kráčet ve stejné řece...

Dnes je aktivit a soutěží daleko více než dříve: Česko se hýbe, Zdravé město, Město na kole, Olympijské



dny zdraví a spousta jiných, které najdeme v nabídkách krajských asociací. Co nám však chybí, to je oslovení širší části veřejnosti. Přemíra nabídky a různé nárazové a nekoncepční akce tak rozměňují zájem, že veřejnost si často nedokáže správně vybrat, její velká část je pak k těmto akcím slepá a hluchá. Každá politická strana má před volbami v programu mnoho nápadů pro tělovýchovu a sport, ale chybí to hlavní - podpora ve sněmovně v průběhu volebního období.

Rozhodující stimul - ekonomika - se v této době propadl a postihl téměř všechny veřejné sportovní aktivity. V současné době dává stát na sport jen mizivé procento HDP. Navíc hospodářským společností jde většinou spíš o vlastní příjmy než stabilní podporu sportu. A finanční podpora sportu pro všechny v krajích a obcích, pokud nebude dána osnou přímo z MŠMT, bude nadále tak různorodá, jaké je složení zastupitelstev.

Před těmi dvaceti lety existovalo sedm regionálních center, jež na sebe soustřeďovala činnost 74 okresů, které pracovaly pod ČSTV a rozvíjely se podle místních zvyklostí. Letní a zimní soutěže byly pravidlem ve všech okresech, akademie pak prezentací celé místní i okresní tělovýchovy. Byly i soutěže, na které jsme si zvali družební slovenské okresy, vše se rozvíjelo v duchu hesla "Dnes já, zítra ty".

Co se za tu dobu změnilo? Velmi mnoho. Aktivita členů výkonných výborů okresů a oblastí v 90. letech minulého století vycházela z vlastní tvůrčí činnosti a vytvářela podporu soutěžím, o které byl mezi členskou základnou velký zájem. Vznikaly soutěže fotbalové, volejbalové, pódiové skladby napříč členskou základnou byly samozřejmostí, organizovala se pohybová studia, vytvořila se republiková soutěž v atletice a různé další významné nové soutěže, které se dále rozvíjely. Velkou zásluhu o popularizaci měla komise sportovních her. Při těchto změnách v letech 1991-93 byli do celostátního VV jako první zvoleni napříč sedmi oblastmi: Vlastimil Adámek, Ladislav Bakeš,

Věra Dvořáčková, Jan Hýžd'al, Anna Chmelařová, Jana Kučerová, Jiří Laurenc, Zdena Malínská, Marie Nováková, Jan Přerovský, Jan Rubeš, Marie Skopová, Rudolf Šimek, Miloslav Tempír, Hana Těhanová, Jaroslav Vokáč a Karel Vondruš. Začala se vytvářet novodobá koncepce našich sportovních aktivit, které se odvíjely od zkušeností našich starších kamarádů, cvičitelů, učitelů a všech těch, kteří chránili štafetu dobrovolné tělovýchovy v podmínkách, v nichž bylo možné pokračovat. Nejen že se pokračovalo, ale také rozvíjela nová setkání v krajích, první a druhé Hejtmanské hry v Brně a Zlíně, první a druhý Festival sportu pro všechny v Olomouci.

Naše organizace je dlouholetým členem ISCA, Evropského fora psychomotoriky, prostřednictvím České gymnastické federace spolupracuje s Mezinárodní gymnastickou federací FIG, s Evropskou gymnastickou unií, Slovenskou gymnastickou federací. Drobná, ale podstatná připomínka: vedení naší asociace je v nejvyšším vedení světové spolupráce na poli gymnastiky, ale členská základna naší gymnastiky se až na výjimky stává popelkou a i ve školách se zcela ztrácí ze zájmu žáků i učitelů. Nezapomenutelné vzpomínky přitom mají naši členové ze světových gymnastů, kde především reprezentují nápaditost a originalitu naší choreografie a hudby.

Po vstupu do nového tisíciletí „Národními dny sportu a kultury 2000“ a rok poté se rozbíhala činnost krajských úřadů a tím i práce KASPV. Byla to práce náročná, odpovědná, složitá, ale po deseti letech činnosti našel každý kraj své uplatnění v různých směrech sportovních aktivit a přispívá velkou měrou k rozvoji nápaditosti, pestrosti a rozlišnosti zájmů našich členů.

Nadcházející významné 20. výročí České asociace Sport pro všechny nás zavazuje k dalšímu pokračování v cestě, kterou nám vyšlapali naši předchůdci, a je na nás, jak ji budeme upravovat a zlepšovat. Především by nás mělo touto cestou kráčet více a s jasným cílem před sebou. ■



Hromadná skladba „Prázdniny“ pro WG 2011 aneb Co zůstalo schováno pod pokličkou

Text: doc. PhDr. Viléma Novotná, spoluautorka skladby, foto: Mgr. Miroslav Zítko

Motto: "Kde člověk bere nápady? Prostě tak, že vytrvá až na sám pokraj šílenství. Musí mít schopnost snášet úzkost a udržovat se v nadšení po dlouhou dobu. Pro některé lidi je to možná snadnější než pro jiné, ale pochybuji o tom." Charlie Chaplin (Můj životopis, 1916)



Zážitky ze 14. světové gymnastařady v Lausanne už svážeme mašličkou a uschováme do krabice vzpomínek, při prohlížení fotografií a videozáznamů si můžeme spokojeně přehrávat i potlesk diváků, provázející celé vystoupení. Nastal čas oddychnout si úlevou, že všechno dopadlo dobře, s úspěchem, cvičenci cvičili s radostí a nasazením, hudba hrála, Kája zpíval, diváci nadšení, i sluníčko vyšlo a rozsvítilo prachovky a šátky. Drobné chybičky přibližovaly spoluprožívání mezi jevištěm a hledištěm.

Dostali jsme zvědavou otázku: „Jak se dělá hezká skladba?“

Odpověď je snadná: „Ještě nikdo nevymyslel recept na úspěšnou skladbu“.

Přesto, k naplnění očekávání úspěšného výsledku přispívá jak míra poznání teoretického zázemí tvorby, tak mnohonásobně opakovaná dobrá i špatná zkušenost. O tu se s vámi můžeme podělit. Pozveme vás trochu nahlédnout pod pokličku tvoření - procesu vzniku skladby Prázdniny.

Počátečním rozhodnutím bylo odhodlání podat návrh do výběrového řízení. Už to znamenalo překonat první překážku. Chtělo to „dostat“ nápad, ne jeden, hledat a přemýšlet, jak být jiný, nový, zajímavý a také rea-

lizovatelný v praxi. Vědět, pro jaké cvičence skladba bude a jaké budou podmínky pro její nácvik. A také počítat s požadavkem na co nejmenší náklady. Požádala jsem o autorskou spolupráci svou kolegyni Janu Černou a vybrala jsem si při výuce pohybové skladby studenta Adama Rameše. Nejen, že jsou mladší, ale oba vychází z jiného sportovního prostředí, mohli jsme se vzájemně poučovat i usměrňovat. Diskutovali jsme o námětu, přemýšleli, poslouchali hudbu a zase a znovu si povídali. Shodli jsme se na pocitu prázdnin, malém úletu do doby mládí, touhy trochu si pohrát. Byli jsme tři a museli jsme si úkoly rozdělit. A také mít vůli přizpůsobit jeden druhému svou jedinečnost, domluvit se, být spoluodpovědný, přijmout společnou myšlenku a nakonec respektovat ověřené zkušenosti. - Vyšlo nám to. Nápad přetvořený v námět byl na světě i způsob jeho zpracování.

Hudba

Snad nejdůležitější byla pro nás volba hudby. Hudební předloha musí inspirovat autory, provokovat k pohybu, musí být znělá na stadionu i srozumitelná pro cvičence. Nakonec jsme se proposloučali ke Karlu Gottovi a výběru pěti písní. Hezkých na poslech, ale k pohybu ne zrovna jednoduchých. To jsme zjistili až později. Spousta „auftaktů“ a prolínání melodií mezi frázemi ztěžovalo vytváření pohybových motivů. Se zkrácením nám pomohl hudební skladatel Zdeněk Barták a jeho syn. Mistrovsky vytvořili nové celky písní a pravidelnou rytmickou mezihru. Vznikly části: Jestli já tě budu mít rád, Pretty woman, Být stále mlád, James Bond, Lady Karneval a mezihra Rytmika. Hudba se vydařila, chytala za srdce, roztleskávala.



Náčiní nebo pomůcka

Pro ženy to bylo jasné od počátku - výběr náčiní patřil k nápadu. Prachovky, naše barevné „štětky“, byly nadsázkou pro „pretty women“ všech věkových kategorií, látkové sarongy (široké šátky) se vnutily do skladby už na dovolené u moře, nabízely využít v pohybu žen plastickou techniku vln, osmiček a spirál, výtvarně zdobily prostor. Horší to bylo s rozhodnutím, co dát do rukou mužům. Nakonec vyhrály gymnasticky. Nové náčiní donutilo mužskou část skladby trénovat po celou dobu přípravy, nejen na společných nácvicích. Cvičení bylo náročné a ne všichni se s tím vyrovnávali lehce. Z výsledku vystoupení můžeme s potěšením konstatovat, že náčiní ve skladbě vypadalo velmi pěkně.

Tvorba skladby

Tvůrčí činnost je to nejpodstatnější, ale současně také to, co není a co ani nemusí být vidět. Tvorba je osobitým přístupem autora. Autoři musí vědět, proč je ve skladbě právě tento pohyb nebo hudebně pohybový motiv, cvičenci stačí vnímat obsah jako tělový-chovný program, který je mu příjemný.

Naše skladba se od ostatních odlišovala kompozicí skladby, vyznačovala se specifickým sportovním pojetím (podobnost s gymnastickými sestavami), pestrostí a koordinační náročností pohybového obsahu, ztvárněním pohybu bez náčiní a s náčiním v prostoru, logickou návazností celé choreografie, vše v úzkém

souladu s hudbou. Pohybový obsah jednotlivých částí, rolí mužů a žen je znázorněn na DVD, případně na internetovém odkazu, působení skladby při vystoupení na WG bude součástí videozáznamů z gymnastařady. Kladný ohlas na skladbu můžeme posoudit téměř nepřetržitým potleskem diváků a pochvalným uznáním odborníků z vedení naší delegace.

Při tvorbě jsme vycházeli ze dvou teoretických východisek. První se týkalo přímo vytváření skladby, naplnění zásad a principů, druhým bylo celkové pojetí vystoupení vycházející z konceptu komise Gymnastiky pro všechny Mezinárodní gymnastické federace FIG. Společná hromadná skladba naplňovala všechny specifické zásady pro tvorbu skladby (zdravotní hledisko, estetické hledisko směřující ke kráse pohybu, kultivaci pohybového projevu, úzké spojení pohybu s hudbou, prožívání pohybů a dovedností, podporu pohybové tvořivosti - improvizace, spolupráci a společenskou seberealizaci). Při vytváření hudebně pohybové kompozice jsme dodržovali principy tvorby pohybové skladby (celistvost, gradace, kontrast, opakování, variace a frázování). Pro prezentaci skladby jsme zvýraznili kritéria specifického výkonu v pohybové skladbě, a to součinnost cvičenců, vzájemně koordinovaný pohyb jednotlivců ve skupině a synchronizovaný pohyb malých i větších celků. Vybrané náčiní podtrhovalo náročnost cvičení, zvyšovalo obtížnost manipulace s náčiním (u žen zejména koordinační, u mužů silovou),



současně vhodně dotvářelo výtvarnou stránku celé skladby. Vzhledem k podmínkám pro přípravu vystoupení jsme se rozhodli akcentovat v choreografii obtížnost pohybového obsahu skladby a snížit náročnost pohybu po ploše.

Myšlenky pořadatele světových gymnastařů, komise FIG, jsme se snažili promítnout do celkového vyznění skladby. Jsou soustředěny v Konceptu pro tvorbu pohybových programů, označované jako 4F (have a Fun; gain sufficient Fitness; acquire good Fundamentals; enjoy healthy Friendships). Znamená to, že gymnastické aktivity mají účastníkům přinášet pozitivní prožitky a radost, jsou zdrojem pro udržení a rozvoj zdravotnosti, podílejí se na osvojování si rozličných pohybových gymnastických dovedností a v neposlední řadě zasahují i do oblasti sociální.

Nácvik

Součástí odevzdání vytvořené skladby byl videozáznam, který sloužil pro seznámení cvičenců se skladbou i jako podpora nácviku. Byl doplněn popisem cvičení pomocí gymnastického názvosloví. Teprve po uzavření konečného počtu přihlášených mohly být některé části dopracovány. Postavení na ploše bylo podrobně rozkresleno. Osvojení si dílčích pohybových dovedností a zvládnutí celé skladby vyžadovalo od cvičenců určitou úroveň tělesné zdravotnosti. To znamenalo věnovat se systematické pohybové přípravě v celém období přípravy. Ti, kteří nenaplnili daný požadavek, měli v závěru nácviku a při secvičné celé skladby problémy nejen se zvládnutím

pohybového obsahu, ale i potíže se zapamatováním skladby v součinnosti a koordinaci s ostatními cvičenci a s pohybem na ploše. Čas, který jsme měli přidělený na přípravu vystoupení, byl minimální. Určitě by klidu pro provedení prospělo více procvičování, např. prodloužení jediné secvičné o jeden den.

Nácvik skladby by se nepodařil bez vstřícné podpory dalších pracovníků a dobrovolníků ČASPV. Výborné zázemí nám dovoľovalo soustředit se na nácvik a komunikaci se cvičenci. Děkujeme.

Cvičební úbory

Vybrat takový cvičební úbor, ve kterém se většina cvičenek a cvičenců bude cítit dobře a pohodlně, u žen ještě určitě navíc i hezky, není vůbec lehké. Mysleli jsme i na další použitelnost oblečení. Proto jsme v souladu s námětem a realizací skladby zvolili hotové vzorky firmy Draps a Litex, vše z funkčního materiálu. Propojení černé s bílou na úboru žen vypadalo velmi elegantně, šátky a prachovky dodaly barevnost. Mužům černé kalhoty pod kolena a sytě bílé tričko také vyložené sušely.

Cvičenky a cvičenci, při pohledu z tribuny, vypadali jste v celé skladbě krásně. Nezapomenutelný zážitek. Děkujeme.

Na konci malé exkurze do tvůrčí dílny, kde se narodila skladba Prázdniny, si vás dovolíme pozvat na předvedení zkrácené verze vystoupení na Vsesokolském sletu 2012. ■





Jubileum Zdenky Filáčkové

Text a foto: Jaroslava Nováková, předsedkyně RCSPV Jindřichohradecko, Nad'a Hradilová, předsedkyně SPV Slovan

Zdenka Filáčková, povoláním vychovatelka ve školní družině na 3. ZŠ v Jindřichově Hradci, je od r. 1962 cvičitelkou III. třídy všeobecné gymnastiky a od r. 1976 III. třídy předškoláků. Celý život zasvětila vedení cvičení nejmladších věkových kategorií. Dnes do jejich hodin docházejí už děti rodičů, kteří před lety bývali jejími cvičenci. Vedla nácviky spartakiádních skladeb mládeže při čtyřech spartakiádách, připravovala vystoupení pro sportovní akademie, vždy propagovala sport mezi mládeží. Pravidelná docházka do cvičení a ožívání cvičebních hodin novými projekty je pro ni dodnes samozřejmostí. Stejně přistupuje i k jakékoli dobrovolné práci pro odbor i regionální centrum SPV. Metodickou kategorii předškolních dětí v okresní metodické radě byla až do roku 2005. Dosud se podílí na chodu odboru SPV TJ Slovan Jindřichův Hradec.



Za práci pro SPV obdržela celou řadu ocenění nejen od TJ, města, ale i okresu a kraje.

U příležitosti životního jubilea, které oslavila 28. května, jí bylo letos v dubnu na valné hromadě ČA SPV v Praze předáno nejvyšší morální ocenění České asociace SPV, Zlatá medaile dr. Miroslava Tyrše.

Regionální centrum SPV Jindřichohradecka jí touto cestou za dosavadní práci děkuje a do dalších let přeje pevné zdraví, štěstí, pohodu a veselou mysl. Cvičitelský sbor SPV při TJ Slovan se k přání připojuje a je rád, že v kolektivu aktivních cvičitelů zůstává a nadále vede cvičení dětí. ■

Cvičitelka Vlasta Talpová oslaví sedmdesátku

Text a foto: Spartak SPV Jihlava

Naše oblíbená cvičitelka Spartak SPV Jihlava, Vlasta Talpová, oslaví 28. září letošního roku ve zdraví, pohodě a svěžesti 70. narozeniny.

Je cvičitelkou VG II. třídy. Od svého mládí se pohybuje ve sportovním prostředí, takže do sebe nasála tuto atmosféru mládežnického prostředí.

V okrese Jihlava působila dvacet let jako místopředsedkyně OV ČASPV a zároveň jako náčelnice a vedoucí žen. Byla jednou z organizátorek okresních spartakiád. Nyní je vedoucí žen v našem odboru, kde nacvičila s ženami i muži skladbu pro Světovou gymnastickou ve Švýcarsku.

Je velmi pracovitá a zodpovědná, čímž si u cvičenců vysloužila respekt. Za svoji práci v tělovýchově obdržela řadu vyznamenání a též ocenění nejvyšší - Zlatou medaili Dr. Miroslava Tyrše.

Za její práci jí touto cestou děkujeme a přeje-me do dalších let pevné zdraví, pohodu a samou radost. ■





TIRÁŽ

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, Jan Jeřábek, Viléma Novotná,
Zdeňka Slavíková, zástupce propagační komise
ČASPV: Michal Rosenbaum.

Fotografie na 1. straně obálky:
Alena Hradečná

Ilustrační foto: Grafixon, není-li uvedeno jinak

Nevyžádané příspěvky, fotografie a kresby
nevracíme!

Předplatné na adrese vydavatele:
Čtyři čísla v roce 2011 v celkové ceně 200,- Kč.
Cena jednoho výtisku je 50,- Kč.

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

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

© ČASPV, © Pohyb je život

POHYB JE ŽIVOT časopis České asociace Sport pro všechny 15. ročník | číslo 3 | září 2011



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.

**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.



1992 - 2012

20 LET ČESKÉ ASOCIACE SPORT PRO VŠECHNY

ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT
PRO VŠECHNY**

www.casppv.cz

