



POHYB JE ŽIVOT

Časopis pro všechny příznivce aktivního způsobu života | 14. ročník | číslo 4 | prosinec 2010

Výlet na ferraty

www.caspv.cz

Žvedání a nošení břemen

Hrajeme mňlkky

Příloha:
Začínáme s Pilates
(2. část)

ISSN 1212-0669

ČESKÁ ASOCIACE



SPORT
PRO VŠECHNY



www.jipast.cz



Kinball

NOVÁ ATRAKTIVNÍ HRA

Pravidla hry + instruktážní
DVD dodáváno s míčem
nebo lze stáhnout na stránkách
www.jipast.cz



Sada Kinball

Vše co potřebujete na Kinball:

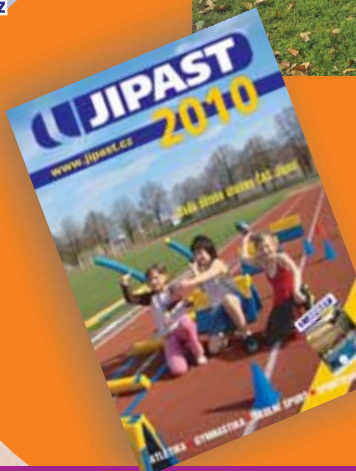
- míč
- rozlišovací dresy
- chrániče

Můžete objednat na www.jipast.cz



Kinball je hra, která vyžaduje intenzivní nasazení, podle výzkumu univerzity v Quebecu každý sportovec využije 70% herního času, což je nejvíce ze všech kolektivních sportů.

Všichni hráči jsou zapojeni do hry, hra neklade velké nároky na technické vybavení ani speciální školení. První zápas je možné začít hned po úvodní patnácti minutové instruktáži.



Katalog Jipast,
nejširší nabídka
výrobků pro sport,
fitness a rehabilitaci
na českém trhu

Připravujeme pro Vás ve spolupráci s ČASPV

Jipast a.s. tel: 495 215 115, fax: 495 220 618, e-mail: info@jipast.cz



OBSAH

Zprávy



„Halo, Portimao“ - naši senioři v Portugalsku	4
Český svaz aerobiku má novou předsedkyni	5
Olympijský den zdraví měl 18. narozeniny	6
Družstvo ČASPV na Tesco GP Praha 2010	8
Republikový sraz PD + RD v Praze	9

Z krajů



Letní tábor pro liberecké cvičence	9
Seminář Pilates po roce opět v Kroměříži	10
Léto cvičitelů v Žinkovech	11
Sraz cvičitelů Jindřichohradecka	12
VIII. sjezd třídvorských rodáků	13

Rozhovor



Viléma Novotná	14
----------------------	----

Sportujte a cvičte s námi



„Vzhůru k výškám“..., výlet na ferraty	16
Hrajeme mólky	26

Pro zdraví



Zvedání a nošení břemen	21
-------------------------------	----

Názory



Reakce na článek „...sport, stát a společnost“ ..	30
---	----

Inspirace



Senioři a vnučata	31
-------------------------	----

Blahopřání



Hana Jedlíková oslavila kulatiny	32
Krásné třičtvrtěstoletí Vlasty Skalické	32
Obdivuhodný devadesátník Leopold Nohál	32

Vzpomínáme



Josef Jedlička	33
Eva Kočová	33
Jiří Karásek	33
Jaroslav Luňák	33

Představujeme



Czech Dance Organization	35
--------------------------------	----

Metodická příloha

Začínáme s Pilates



Ilustrační foto: Marie Nedvědová



„Hallo, Portimao“ aneb Jak čeští senioři dobývali Evropu

Text: Mgr. Zdeňka Horčíčková, účastnice festivalu alias utržené sluchátko, foto: ing. Karel Coufal

Na začátku října vyjela šestnáctičlenná skupina našich seniorských reprezentantů do jihoportugalského města Portimao hájit barvy ČASPV na II. ročníku festivalu Golden Age.

Náročnému týdnu na břehu Atlantiku předcházela intenzivní příprava celého kolektivu na tuto prestižní celoevropskou přehlídku pódiových skladeb. Ta spočívala především v nácvičku skladby, jejíž autorkou byla již tradičně skvělá, laskavá a trpělivá Alenka Přehnilová z Havířova. Její originální nápady, líbivá muzika, pohybově náročný obsah cvičení, zodpovědnost a příslovečný entuziasmus českých cvičenců měly přesvědčit účastníky i výběrovou komisi o tom, že v oblasti pódiových skladeb stále patříme k nejlepším v Evropě. Cesta k úspěchu ovšem nebyla vůbec jednoduchá...

Den před odletem se celá skupina sešla v Praze, aby doladila poslední nepřesnosti v provedení skladby. Druhý den ráno proběhla generálka před odborným publikem a po poledni následoval odlet přes Lisabon a Faro do lázeňského Portima. Let byl klidný, počasí krásné, nálada skvělá. To vše až do okamžiku, kdy jsme na letišti Faro marně čekali na jeden kufr. Postižený nešťastník situaci nesl velmi statečně, aniž tušil, že kufr po několika dnech dorazí do hotelu. V noci následovala další tragikomická nehoda. Jeden z účastníků uvízl hned příjezdu v hotelovém výtahu. To byla situace! Nam, kteří jsme už byli ubytováni, připadala docela zábavná, ale při laxnosti portugalského personálu by s uvězněným kolegou nikdo neměnil. I to posléze dobře dopadlo, a tak se všech šestnáct členů výpravy mohlo naplno zapojit do nabitého festivalového



kolotoče: pátrání po pódii, na nichž měla po tři večery probíhat vystoupení, zkoušky, účast na workshopu, zaměřených na aktivity vhodné pro seniory, večerní vystoupení v historických kulisách města. Byl to přenáherný, uspěchaný týden nabitý pohybem, získáváním zkušeností a inspirace, plný laskavého humoru i napětí a očekávání. A poté, co jsme se jako jediní zúčastnili s odvahou a humorem potápěčského workshopu, už nemohlo českou výpravu ve vítězném tažení nic zastavit. Takže také letos byla koedukovaná skladba seniorek a seniorů z ČASPV porotou vybrána z více než 70 skladeb mezi několik málo nejlepších pro závěrečný galavečer. A tak osm žen a osm mužů v nejlepších letech reprezentovalo ČR mezi 21 státy z celé Evropy v nazdobené sportovní hale se skladbou „Hallo, Portimao“. Cvičili převlečení za mobilní telefony, utržená telefonní sluchátka, drsné námořníky i půvabné tanečnice. Vystoupení bylo přijato s velkými ovacemi. Vždyť také bylo lidské, vtipné, náročné, skvěle nacvičené a zacvičené, mělo myšlenku a hlavně bylo úplně jiné, než všechna ostatní.

Pak už následovalo trošku smutné loučení s vldným Portimaem i drsným a krásným Atlantikem. A zatímco nám všem ještě zní v uších hudební doprovod naší skladby i některé nesmrtelné průpovídky a gagy, jsme všichni nabití novou energií, nápady a velkou chutí do další práce s našimi seniory.



ČSAE má novou předsedkyni

Text: Petra Dolanská, foto: Český svaz aerobiku

Od pátku 17. září vede Český svaz aerobiku jeho nová předsedkyně, cvičitelka, manažerka a moderátorka Jana Havrdová. Do volby na post nového předsedy se přihlásila ještě místopředsedkyně PR a mediálního výboru FISAF Int. a bývalá manažerka marketingu a reprezentace, Diana Klimentová Minaříková, ale ze své kandidatury nakonec z osobních důvodů odstoupila. Nové předsedkyni jsem položila několik otázek.

Širší veřejnosti jste známa především z televizní obrazovky, jak jste se vlastně k moderování dostala?

Samozřejmě, na začátku byl sport, nabídka k moderování přišla až daleko, daleko později. Vyrůstala jsem v rodině, kde se závodně tancovalo, takže sport a pohyb mě provázejí od malička. Už v patnácti jsem si udělala první instruktorský kurz, léta předcvičovala, mezitím jsem stihla vytancovat titul juniorské mistryně v latinsko-amerických tancích, vystudovat práva, pracovat v advokátní kanceláři a při tom všem organizovat akce s Vaškem Krejčíkem, školit pro přední česká školící centra, produkovat několik ročníků tour po České republice i Slovensku, natáčet videokazety, publikovat odborné texty i knížky. Nabídka na moderování pořadu „Sama doma“ přišla od televizních dramaturgů v době, kdy jsem spolupracovala na seriálu cvičení pro veřejnosti, který natáčela ČT. Dodnes jsem za tu příležitost vděčná, přestože žádné herecké nebo moderátorské kurzy nemám.

Díky své aktivitě ve Fisaf Int. máte širší přehled o postavení fitness průmyslu v Evropě i ve světě. Existuje nějaká země, ze které bychom si mohli vzít příklad?

Já myslím, že takovou zemí je třeba Belgie. Z jejich modelu bychom se u nás mohli hodně poučit.

V momentě, kdy odpovědná místa přijmou fakt, že pravidelný zdravý pohyb je nejdůležitějším činitelem prevence všech civilizačních chorob, totiž začnou pojišťovny investovat do toho, aby lidé opravdu cvičili. Belgičanům se podařilo prosadit, že lékař může předepsat zdravé cvičení místo pilulek a zdravotní pojišťovna to proplatí, protože má jistotu, že pacient dostane kvalifikovanou péči. Jen namísto léků to bude několik dávek zdravého pohybu ve fitness centru, konzultace v oblasti denního režimu, pohybových



aktivit a stravování. Taková aktivita dokáže prodloužit život a zlepšit jeho kvalitu. Je to jediný fungující elixír mládí. A toto musí umět naše branže světa říct. Fitness průmysl v současnosti v EU zaměstnává přes 370 000 lidí a členy ve zhruba 40 000 sportovních klubech je přes 40 milionů lidí. Roční obrát evropského fitness průmyslu je 22 miliard euro, což je téměř dvojnásobek obrátu ve fotbalu. To jen u nás to třeba zatím není tak vidět...



Jaké jsou hlavní cíle, s nimiž chcete svaz vést po následující čtyři roky?

Prioritou bude zefektivnění klíčových oblastí činnosti svazu, tedy oblasti soutěží a vzdělávání, aktivní marketingová podpora stávajících a vyhledávání nových pořadatelů soutěží, zintenzivnění komunikace o úspěších a aktivitách svazu a prezentace výsledků činnosti svazu pro odbornou i laickou veřejnost.

Ráda bych ČSAE nadále rozvíjela jako zdravou, moderní, spolehlivou a funkční servisní organizaci, která vytváří a zajišťuje rovné podmínky a příležitosti pro všechny své členy.

V oblasti vzdělávání bude zapotřebí nadále pracovat na vytipování a rozvoji systému akreditací podle aktuální poptávky a aktivně spolupracovat s dalšími špičovými lektory.

Rezervy vidím také v marketingové podpoře našich členů a v oblasti naší vlastní výdělečné činnosti.

Samostatnou kapitolou je také intenzivní aktivita při začleňování fitness povolání do jednotného systému profesí v rámci EU.

Aktuálním úkolem je pak příprava české reprezentace na účast na blížící se mistrovství světa, které se uskuteční koncem října v nizozemském Eindhoven.

Jak při všech svých aktivitách odpočíváte a relaxujete?

Pro mě je nejlepší relaxací běh v lese a outdoorové aktivity, a potom moje obrovská láska - jóga.

Spolupracuji s CK Capro a jezdím jako cvičitelka do zahraničí nebo po Čechách. Odpočívám aktivně a „dobíjí“ mě právě vědomí, že tyto aktivity dělám pro sebe a s chutí, že na nich nejsem finančně závislá.

Děkuji za rozhovor a přeji Vám hodně úspěchů v práci pro český sport.

Olympijský den zdraví měl 18. narozeniny. Co bude dál?

Text: Mgr. Jan Hýžd'al, foto: Martin Býšek

S průběhem a organizací Olympijského dne se pravidelní čtenáři mohli seznámit již v předešlých ročnících, neboť o něm rok co rok píšeme. Čím však byl tento významnější? Považujeme tuto akci v našem kraji za jednu z prestižních, a to především proto, že je veřejně přístupná, bez rozdílu věku, pohlaví a klubové či spolkové příslušnosti. Je to soutěž v ověření své zdatnosti, rozsahu pohybu, vytrvalosti, vůle a vlastního rozhodnutí. Dostat tyto přednosti akce do povědomí široké veřejnosti sice dá trošku práce, s tím však máme zkušenosti na rozdávání a využíváme osobní agitace, tisku a roznesení letáček do domácnosti, výlep na plakátovacích plochách, na prvním místě je však nesporně osobní příklad a tradice.

Začátky byly skromnější, roli sehrával především ostýchavých soutěžících, ale vše postupně narostlo do překvapivých rozměrů. Soutěží celé rodiny, úsilí účastníků je obdivuhodné, mnozí se samozřejmě i rádi blýsknou na veřejnosti či jako autorita v rodině.

Když se k tomu přidají doprovodné programy Oborové zdravotní pojišťovny zaměstnanců bank a stavebnictví, při nichž vám s úsměvem změří tlak, cholesterol, tuk a ještě dají vitamíny, máte v tu chvíli náladu o sto procent lepší.

Hned vedle máte český stůl s různými pomazánkami, ovocem, cereáliemi atd. k ochutnávce zdravé, racionální výživy. Tento rok byla akce připravena pro 250 účastníků a občerstvení se ještě muselo přidělovat.

O kousek dál u stolu sedí psycholog, který podává informace o boji proti návykovým látkám a různým problémům hektického života v dnešní společnosti.

A sport? Zdatnost prokážeme v tělocvičně, výkony na hřišti, následuje vyhodnocení a předání drobných cen a upomínek na den sportu a zdraví pro všechny.

Tento ročník byl bezesporu výjimečný počtem návštěvníků přes tři sta.

Najít si čas...

O tom všem se zmiňuji především proto, že tyto aktivity se dnes z nabitého denního programu člověka pomalu vytrácejí. Ta část společnosti, která byla zvyklá automaticky si k dennímu režimu přidat tu a tam relaxaci na sportovišti či ve volné přírodě jako prostředek péče o své zdraví, záhy poznává, že na tyto zvyklosti má nedostatek času. Nezbyvá tedy než si ten čas zmapovat časovým snímkem svého denního režimu. Je dobré vycházet z časových možností svých nejbližších, seznámit se s režimem školy, sportovních klubů, spolků a vytvářet prostor k oživení dřívějších návyků například ve své rodině. Samozřejmě pro ty zdatnější je možný sport individuální, ale neměli by pak zapomenout na poradce a bezpečnost.



V čem mohou pomoci školy a spolky?

Tyto instituce mohou znovu navodit atmosféru zájmu o mimoškolní činnost dětí v oblastech, které děti zajímají. Tady musí přijít pomoc od nás, dobrovolných cvičitelů, kteří chtějí obětovat svůj čas zejména dětem, mezi nimiž jsou obvykle i jejich vlastní. Procentuálně to není velká skupina, něco kolem 5%, ale i těch by byla velká škoda, protože jim chybí jen zkušenost a odvaha, kterou jim můžeme dodat my. Po dohodě se školou se tento náš vynaložený čas dá i mírně finančně odměnit. Záleží pak na zázemí, které si kolem sebe vybudujeme jak u zřizovatele, tak rodičů, podnikatelů či příznivců. Nemůžeme čekat, že někdo nás povede a bude se za nás starat. Ško-

la musí sportovním duchem žít a je třeba přesvědčit vedení, školskou radu, obecní či městské zastupitele o dopadu nezdravého životního stylu.

Nyní, po komunálních volbách, se tvoří nové komise či výbory a ten, kdo již dříve systematicky pracoval, má své zázemí i scénář, jak v této práci pokračovat. Důležité je nedělat tuto činnost nárazově, ale permanentně a systematicky. Je třeba stále se snažit posunout o krůček dopředu, budit ve svém okolí zájem a získávat podmínky pro dobrovolnou činnost. Jednou z možností je právě pořádat otevřené soutěže pro veřejnost v tu dobu, kdy je pozornost soustředěna na určitou akci jakéhokoliv spolku v obci nebo městě. Důležité je rovněž nenechat se otrávit jedním neúspěchem a pokračovat - možná jinou cestou, ale ke stejnému cíli.

Podpora státu, kraje, obcí

Další naší významnou cestou je získávat podporu státních institucí, správních celků, které o umístění finančních prostředků rozhodují. Je na nás, abychom je přesvědčili o účelnosti, potřebnosti a společenském významu akce. Záleží na konstelaci jednotlivých zájmů zastupitelů, jejich vlivu na vyšší orgány a v neposlední řadě jejich osobním charakteru. Je obvyklé, že zájem veřejnosti je soustředěn na významné sportovní aktivity - hokej, fotbal, tenis apod., a tím je také dána podpora ze strany zastupitelstev a státu. Každý chce získat popularitu, a ta souvisí zejména s finanční podporou.

Proto podpořme a obnovme Unii sportu pro všechny a spolu se Sokoly, Orly, Klubem českých turistů atd. se navzájem podpořme v důležitých jednáních a usneseních. Hodně nám může pomoci nově se tvořící Vše-sportovní kolegium ČR, to minulé bylo zcela formální. Také nový předseda ČSTV ve svých názorech hodně stojí na straně reformy sportu a s tím související legislativy, o čemž jsem se zmiňoval v posledním čísle časopisu Pohyb je život. Záleží na nás, jak tomu půjdeme vstříc.

Pokud máte jiné zkušenosti, rád se z výsledku práce jiných kolegů poučím. Vždyť jsme všichni na jednom velkém jevišti a výsledky práce politické, ekonomické, kulturní, sportovní i sociální nás musí vést ke stejnému cíli, i když různými cestami. Pokud si svou cestu předem upravíme, jenom tím pomůžeme lepším podmínkám „sportu pro všechny“.



Družstvo ČASPV na startu závodu Tesco Grand Prix Praha 2010

Text a foto: PaedDr. Zdeňka Slaviková

V sobotu 11. září večer se na start nočního běhu Pražského mezinárodního maratonu postavili tři běžci družstva ČASPV. Ani jeden z nich není trénovaným atletem, ale všichni jsou všestrannými sportovci, dobře splňující myšlenku naší organizace „Pohyb je život“. Všichni tři zaběhli ve svých kategoriích výborné časy a při svém premiérovém startu v kategorii týmů dva muži a jedna žena skončili na krásném čtvrtém místě, těsně pod stupni vítězů.

Martina Vaclová z Otrokovic uběhla 5 km v čase 23:20 a skončila na 92. místě z 1293 závodnic.

Miroslav Slavík z Chropyně uběhl 10 km v čase 40:57 a skončil na 169. místě z 2367 závodníků mužské kategorie. Filip Hrňa ze Vsetína byl jen o jednu sekundu pomalejší a obsadil 171. příčku.

Výsledné pořadí týmů se stanovuje součtem časů všech tří závodníků (ženy i muži běží ve svých závodech na 5 km nebo 10 km odděleně).

Jak vlastně došlo k tomu, že se členové ČASPV postavili na startovní čáru týmového běhu „dva muži a jedna žena“?

V rámci závodů Pražského mezinárodního maratonu se každoročně běhají tři velké hlavní závody. V březnu Hervis 1/2 Maraton Praha (21 km), v květnu Volkswagen Maraton Praha (42 km) a v září Tesco Grand Prix Praha (5 km ženy a 10 km muži). Každý z těchto závodů zahrnuje ještě další doprovodné běhy, štafetové nebo rodinné. Pro studenty středních škol je pořádán Garnier Juniorský maraton, který má krajská semifinále a celostátní finále se koná v rámci květnového maratonského vikendu.

Pouze jediný z těchto závodů, zářijový, se běhá večerní Prahou. Ženská kategorie startuje za šera v 19.30 hodin, mužská už za tmy ve 20.30 hodin. Prá-



Družstvo ČASPV s medailemi po skončení závodu

vě umělé osvětlení dodává nočnímu závodu to pravé kouzlo. Není proto divu, že se letošního závodu zúčastnilo 3 660 závodníků z šedesáti zemí celého světa, kteří závodili v šesti kategoriích: jednotlivci muži, ženy a čtyři druhy týmů - tři muži, tři ženy, dva muži + žena nebo dvě ženy + muž.

Týmový běh je výbornou příležitostí pro sportovní kolektivy, sportovně založené rodiny i další skupiny běžců. Také Český svaz aerobiku měl minimálně v posledních dvou letech na startu svá družstva.

Proto vedení metodické rady ČASPV přišlo s myšlenkou postavit na trať také družstvo naší asociace. Dvojnásobný vítěz republikového finále ČASPV v atletice, Miroslav Slavík, účastník dvou předchozích ročníků nočního běhu, byl osloven jako leader týmu s úkolem vybrat k sobě další dva členy. V případě ženy padla volba jednoznačně na mgr. Martinu Vaclovou, lektorku komise hudebně pohybových forem, jinak nesmírně všestrannou sportovkyni, učitelku tělesné výchovy na Arcibiskupském gymnáziu v Kroměříži. Třetím členem týmu se stal nováček závodu, Filip Hrňa ze Vsetína, Mirkův spolužák z olomoucké fakulty.

Republikový sraz PD+RD v Praze

Text a foto: Mgr. Jana Zachariášová

Ještě nevychladly vzpomínky na republikový sraz minulý a 16. - 17. října 2010 už tu byl další. Protentokrát byla vybrána Praha. Nebylo vůbec jednoduché v hlavním městě sehnat vše pod jednou střechou - ubytování, stravování, tělocvičny, učebny, a to za cenu pro nás přijatelnou. Všechny tyto podmínky splnila SPŠ Na Třebešíně v Praze 10.

Sraz předškolních dětí a rodičů s dětmi nám trochu zkomplikovaly komunální a senátní volby, avšak sluníčkem vyhrátá tělocvična a profesionální prezentace lektorů nám vše vynahradily. Potěšil nás i veliký zájem regionů a krajů - sešlo se 72 účastníků.

Mezi lektorkami - ženami, které jsou pro tuto věkovou kategorii charakteristické, zazářili i dva muži, Erik Sigmund a Pavel Hájek. Oba lektori byli po své prezentaci zaslouženě odměněni velikým potleskem. Nás, komisi a metodičku, potěšil aktivní přístup všech zúčastněných. Značné omlazení jejich řad je navíc pozitivním příslibem do budoucnosti. Opravdu nemu-



síme mít strach, že péče o nejmenší človíčky a jejich rodiče nebude mít následovníky.

Rozsáhlý metodický materiál a nové nápady jsou pro účastníky tím, co obohatí jejich činnost a bude je motivovat k další práci.

Děkujeme všem za kladné hodnocení, je pro nás uznáním a hnacím motorem do další činnosti. Bude se na vás těšit na dalším srazu i všech dalších akcích, které pro vás připravujeme. Vždyť co je pro cvičitele předškolních dětí krásnějšího, než rozzářená dětská očka?





Text a foto: PaedDr. Zdeňka Slavíková, Zlínská KASPV

Seminář Pilates po roce opět v Kroměříži

Pokračování úspěšného semináře Pilates se po roční přestávce uskutečnilo 23. října 2010 opět v budově Střední pedagogické školy v Kroměříži.

Devatenáct účastnic se sjelo nejen z nejbližšího okolí, ale několika ženami byla zastoupena i severní Morava.



Lektorka Radomíra Hloušková zopakovala cviky základní řady Pilates, aby ti, kdo se zúčastnili vůbec poprvé, získali základy tohoto velice účinného cvičení. Lektorka cvik vždy několikrát předvedla a pak chodila mezi ženami a citlivě i taktně opravovala odchylky v provedení. Ukázalo se, že z knih ani videa se Pilates naučit dokonale nedá. Základní cviky oživilo cvičení s ručníkem, který nahradil červený spletený cop, který se k těmto cvikům v Pilates používá.

V odpolední části přišly na řadu cviky pro pokročilé, které pro jejich obtížnost zvládla dobře už jen část přítomných žen. Největší zájem vzbudilo cvičení Pilates s využitím náčiní - gymballů a overballů, které většina přítomných žen ve svých cvičebních hodinách používá.

Šest praktických hodin semináře zdaleka nevyčerpalo všechny možnosti techniky Pilates. Spokojené účastnice se rozjížděly do svých domovů s příslibem, že Zlínská krajská asociace pro ně uspořádá seminář Pilates III, tentokrát zaměřený na využití náčiní - overballů, gymballů, therabandů a podle možností i válců nebo malých posilovacích míčků.

S Radkou Hlouškovou mají ženy možnost zacvičit si letos ještě na semináři "Kompenzační cvičení pro centrum těla". Lektorka nabídne cvičení pro zpevnění svalů pánevního dna, uvolnění bederní části páteře, kyčelních kloubů, dechová, relaxační i posilovací cvičení. Cvičení je vhodné pro ženy všech věkových kategorií, obzvláště pro ženy, které mají problémy s otěhotněním, ženy po porodu, ženy v seniorském věku a samozřejmě cvičitelky žen. Tato oblast cvičení, nazývaná také "gynegymnastika", jistě zaujme řadu zájemkyň.



MORAVSKOSLEZSKÝ KRAJ

Text a foto: Hana Těhanová

Léto cvičitelů v Žinkovech

Moravskoslezská KASPV uspořádala ve dnech 18. - 24. července tradiční Léto cvičitelů. Dospělí o něm za sebe tentokrát nechali promluvit dva malé účastníky...

Chtěli bychom se s Vámi podělit o zážitky z pěkných prázdnin v Žižkovech.

Jmenujeme se Eliška (6 let) a Tadek (4 roky). Již druhým rokem jsme byli na Léto cvičitelů v Žinkovech, které pořádá odbor SPV Studio M+M, a bylo to opět kouzelné a nezapomenutelné.

Letos jsme zažili týden plný soutěží a her. Již první den, kdy s námi museli závodit rodiče nebo babičky a dědečkové, jsme se potýkali nejen s terénem, ale i hádankami pro děti v podobě pohádek a dospělí s rébisy z lidových moudrostí. Nebylo to lehké, ale dobře jsme se pobavili.

Druhý den hned ráno jsme byli my, děti, rozděleni do čtyř skupin, protože celý týden byl v duchu „Člověče, nezlob se“, kde každá skupina dostala trička v barvě červené (tam jsme byli také my), modré, žluté a zelené. A započalo každodenní dopolední klání družstev, kdy nás k hrám a soutěžím odvedly dvě



nejlepší tety a cvičitelky, Anička Luxová a Martina Buriánková, aby si mohli rodiče, babičky a dědečkové zaspportovat. Odpoledne jsme sportovali s babičkou a dědou. Jezdila jsem na kole a Tadek se naučil jezdit na malém kole, i když ještě s malými kolečky po stranách. Každý večer se konalo vyhodnocení a my se těšili na drobné dárečky, které jsme si mohli vybrat. Také byl táborák, kde se opékaly buřtíky a chleba. V pátek večer se konečně dohrálo „Člověče, nezlob se“. Červení vyhráli, ale vůbec nešlo o vítězství, ale o sportování, legraci a že jsme jako peciválové neleželi za pecí.

A proto bychom chtěli poděkovat tetám Aničce a Martině za pěkný týden a těšíme se již na příští rok. Eliška a Tadek



LIBERECKÝ KRAJ

Text: Zdeněk Prágr

Letní tábor pro liberecké cvičence

Letní aktivita odboru Sportu pro všechny v Tělovýchovné jednotě Lokomotiva Liberec I má dlouhou tradici. Navazuje na celoroční činnosti odboru, zejména žákovských složek, aby cvičenci a cvičitelé ani při letních prázdninách neztratili vzájemný kontakt.

Také v létě letošního roku odbor SPV uspořádal pro své cvičence již 40. letní tábor. Zpočátku jsme tábory pořádali v Českém ráji, kde bylo poprvé pouze třináct děv-

čat. V dalších letech začali přibývat i chlapci a velmi brzy jsme na táboře měli přes padesát účastníků.

Po pěti letech jsme přesídlili na Šluknovsko, kde jsme nejprve tábořili na Vlčích pramenech. Posléze jsme i toto místo změnili na Solanský rybník u Lipové u Šluknova. Zde již táboříme po patnácti uplynulých sezón.

Letošního jubilejního tábora se účastnilo 55 děvčat a chlapců se svými cvičiteli, mezi nimiž jsou dnes i vnučata začínajících tábornic, jež kdysi začínaly s touto činností v Českém ráji. Nestorkou tábornické aktivity je dlouholetá cvičitelka Gábina Niesigová, která konání tábora zabezpečuje již mnoho let a spolu s ostatními cvičitelkami a cvičiteli vytvořila spolehlivý kolektiv. Ten pro svěřené děti zajišťuje nezapomenutelné prázdninové zážitky. Tábor mají v oblibě jak zúčastněné děti, tak jejich rodiče.

Výbor odboru touto cestou děkuje celému kolektivu cvičitelů a přeje hodně sil a úspěchů v pokračování této činnosti.



JIHOČESKÝ KRAJ

Text: Jaroslava Nováková, Marie Jedličková,
RCSPV Jindřichohradecko, foto: Alexandra Zvonařová

Sraz cvičitelů Jindřichohradecka

Tradiční regionální cvičitelský sraz se konal 23. října v Jindřichově Hradci. Tato oblíbená akce utužuje kolektiv a zdokonaluje znalosti cvičitelů. Ti se díky srazům znají a ochotně si předávají nově získané poznatky a zkušenosti. Také letos po celou dobu panovala dobrá nálada.

Na každý sraz připravuje metodická rada RC doškolovací cvičební program. Cvičitelům, kteří se za region zúčastní republikových srazů, hradí RC účastnický poplatek a oni oplátkou přenesou na srazu nové poznatky přítomným.

Rozvíčkou zahřála účastníky srazu Jitka Kuršová z Lomnice nad Lužnicí.

Jarka Stehliková z Českých Velenic učila pravidla nových her pro děti, které získala na nedávném republikovém srazu PD+RD.

Na hodinu zumbly jsme zakoupili instruktorku s licenci z nedalekého Kunžaku. Tanec cvičence řádně propotil, a proto je pak dechovými a protahovacími cviky zklidnila Jana Mráčková z Jindřichova Hradce. Závěr patřil seznámení s pravidly bolloballu a indiaky s praktickým procvičením. Výuku vedla Irena Pišanová.

Všech čtyřiatřicet přítomných vyjádřilo velkou spokojenost.

RCSPV jako každoročně na cvičitelském srazu oceniťo kvalitní dobrovolnou práci cvičitelů - osob, které věnují svůj volný čas vedení cvičebních hodin bez nároku na odměnu a ke sportu přivádějí i děti a mládež pod heslem „kdo začal cvičit v dětství, tomu láska ke sportu přetrvává až do zralého věku“.

Letos obdrželi ocenění RCSPV:

Vzorný cvičitel/zlatý odznak:

Zuzana Venců z TJ Lokomotiva Č. Velenice

Vzorný cvičitel/stříbrný odznak:

Eva Leštinová z TJ Sokol Stráž nad Nežárkou

Vzorný cvičitel/bronzový odznak:

Naděžda Hradilová z TJ Slovan J. Hradec

Irena Pišanová z TJ Sokol Studená

Michal Tesař z TJ Jiskra Nová Bystřice

Eva Tesařová z TJ Jiskra Nová Bystřice

Čestné uznání Jihočeské KASPV:

Veronika Blábolilová z TJ SKOK J. Hradec

Alena Šimková z TJ Lokomotiva Č. Velenice

Petra Špalová z TJ Tatran Lomnice n. Luž.

Věra Písaříková z TJ Sokol, Stráž n. Než.

Jana Zemánková z TJ Lokomotiva Č. Velenice

Alexandra Zvonařová z TJ Slovan J. Hradec

Poděkování ČASPV s dárkem:

Jiří Maňas z TJ Centropen Dačice (80 let)

Regionální centrum SPV všem dobrovolným činovníkům ve Sportu pro všechny děkuje a jejich práci si nesmírně váží.





Text a foto: Rudolf Řehůřek, odbor SPV Tři Dvory

VIII. sjezd třídvorských rodáků

Ve dnech 6. - 8. srpna 2010 uspořádal Obecní úřad Tři Dvory ve spolupráci se všemi společenskými a zájmovými organizacemi v obci již tradiční akci „Sjezd třídvorských rodáků“.

Slavnostní zahájení proběhlo v pátek v odpoledních hodinách před budovou OU, kde byla ve všech místnostech zpřístupněna výstava s názvem „Historie a současnost obce Tři Dvory“.



Náš odbor SPV se prezentoval velmi kvalitními exponáty a fotodokumenty z dávné historie. Nechyběly snímky z let 1909 a 1919, kdy byl založen v obci Sokol a Dělnická tělovýchovná jednota, ale ani cvičební úbory ze sokolských sletů v letech 1912 - 1948. Velmi pestrá byla i přehlídka cvičebních úborů ze všech spartakiád, obnovených sokolských sletů i světových gymnestrád.

O tom, že tradice tělovýchovného hnutí v obci pokračuje, se zaplněný sál „Staré hospody“ přesvědčil večer při promítání filmové kroniky, kde dominovaly místní spartakiády z let 1960 a 1985. Mnoho místních občanů i návštěvníků z řad rodáků jako přímých účastníků těchto akcí si připomnělo tyto pro ně nezapomenutelné chvíle.

Ani sobotní deštivé ráno nenarušilo sled druhého dne oslav. Již od 9 hodin proběhly na fotbalovém hřišti zkoušky na odpolední vystoupení. Každý si zde těž mohl vyzkoušet na dvou hracích polích a jedné drá-



ze netradiční sporty kubb a woodball. Na tenisovém dvorci byl rozehrán již IV. ročník turnaje ve čtyřhrách.

Odpolednímu kulturnímu a tělovýchovnému programu předcházelo od 14 hodin žehnání nové vlajky obce před místní kapličkou, odkud se vydal slavnostní průvod obcí za účasti všech zúčastněných skupin a široké veřejnosti v doprovodu hudby na hřiště TJ. Zde se od 15 hodin představilo 160 účinkujících se svými vystoupeními. Odbor SPV se prezentoval ukázkami ze cvičebních hodin rodičů s dětmi, cvičením žen na gymballech s owerbally a posilovací gumou, vystoupením taneční skupiny D' Angelo - mini, ale i ukázkou z nácvičku na 14. světovou gymnestrádu v Lausanne. Ve skladbě „Prázdniny“ se představilo v choreografické úpravě cvičitelky Evy Kuběnové celkem třináct žen a pět mužů z regionů Kolín, Nymburk, Kutná Hora a Praha. Především za obětavost a snahu všech organizátorů a účastníků bylo celé kulturní, sportovní a tělovýchovné odpoledne oceněno potleskem více než dvou set spokojených diváků.





Viléma Novotná: Cesta vpřed vede jen přes zlepšení vzdělávání

Otázky: Ing. Pavel Panenka, foto: Mgr. Jana Černá

Doc. PhDr. Viléma Novotná je vedoucí Katedry gymnastiky tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze, v minulém období byla i proděkanou pro studium. V České asociaci Sport pro všechny působí jako členka redakční rady časopisu Pohyb je život. Je přední expertkou v oboru tělovýchovy, a tak si vám ji dnes dovolíme představit prostřednictvím rozhovoru, který může být pro mnohé inspirativní.

Paní Vilmo, máte nějaké krédo, které Vás provází životem?

Samozřejmě, nejsem vrcholový typ, a tak mi pár let trvalo, než jsem si ho dokázala vyjádřit. Je pro mě významné, že teď už vím, že „důležitější než cíl je cesta, která k němu vede“. Mám ráda setkávání, a to je mi dopřáváno. Svět kolem mě má hodně barev a vůní, oblíbila jsem si duhu, slunce a déšť dohromady. Trochu jako v mé milé písničce „Život je jen náhoda“, narozena ve znamení Vah jsem chvíli dole nebo nahoře, pořád na cestě někam.

Zastáváte na jedné straně odpovědnou funkci na fakultě a na druhé si hrajete s pohybem a hudbou. Jak to jde dohromady?

Asi za to mohou sudičky. Vracely se z havelského posvícení a já jsem byla očekávána jako „zachovatel rodu“, syn Vilém (proto mám takové jméno). Napodruhé se nepovedlo, zase holka. Jedna sudička si všimla a dala mi do vinku nespoutaný vítr, druhá ne, přisypala mi do života trochu víc chlapštějšího koření řádu a pořádku. A tak se ve mně pořád perou potřeba pravidel hry s úlety ke tvoření. Vidíte, už si zase vymýšlím a neodpovídám ukázněně. Zkusím se napravit.

Co všechno obnáší, aby se česká žena mohla stát přední akademickou hodnostářkou? Kde jste měla motivaci a jaké úsilí jste musela vyvinout?

Hodně mě ovlivnilo prostředí, ve kterém jsem vyrůstala, rodina a sport. Tatínek je psychiatr (o prázdninách oslavil 90 let), doma se hodně vyprávělo o lidských osudech. To se člověk naučí vnímat život ostatních a tolerovat jedinečnost. Maminka nás zase se sestrou

zavedla do oddílu umělecké gymnastiky, a to se mi stalo osudem. Sportovní prostředí, prohry a vítězství, mi daly hodně poučení. Tak jsem procházela stupínky vzdělávání s potřebou vědět víc o tom, co dělám, abych to dělala dobře, až jsem se octla v situaci, kdy náhoda přeje připraveným. A protože raději nasloučám než poslouchám, řídím si svůj obor a sebe sama, s touhou být správným kolečkem ve fungujícím soukolu procesu vzdělávání. A na to kvalifikační popohánění mám manžela. Nezapírám, cesta byla klikatá, kolikrát jsem spadla na nos. Ale také na ní bylo spousta radostí.

Jistě jste začínala jako cvičenka. Kde to bylo a čemu jste se věnovala?

Byla jsem moderní (uměleckou) gymnastkou až do mistrovské třídy. Málo jsem napínala nártý, někdy i kolena, moje tréninková pile nebyla zrovna vzorová. O co rychleji mi to šlo, o to víc jsem to nebrala až tak vážně. A trenérky, jako byla vynikající Květa Černá, mají raději svědomité dřičky, které se podrobují jejich příkazům. To jsem dlouho nevydržela, a tak jsem si užívala jen menší reprezentační úspěchy, třeba Gymnaestrády ve Vídni a Basileji. Na vysoké škole mě hodně nasměrovala moje učitelka, doc. Dagmar Šťastná. Přesto, k ladhému pohybu jsem dozrála až mnohem později.

Kdy jste se stala cvičitelkou?

Pomáhat trénovat mladší gymnastky jsme musely už asi tak od patnácti let. Jen co to šlo, vyškolila jsem se na řádnou trenérku. Po vystudování specializace jsem byla za své trenérské úspěchy jmenována trenérkou I. třídy. Už jako studentka jsem si chodila přivydělávat



Publikování je nejen povinností na akademické půdě, ale i stopou autora. Říká se: „Co je psáno, je dáno.“ Slova uplynou, ale napsaný text je vysloveným názorem, o kterém se dá diskutovat, konfrontovat jej s dalšími odborníky, je možné vytvářet teoreticko-praktické zázemí daného problému. Ve škole je to i tvorba učebních textů pro vzdělávání.

Přednášíte i na různých konferencích včetně mezinárodních. Vyžaduje to jazykovou výbavu, nebo spoléháte na tlumočníky?

Touto otázkou jste rozezněl tenkou strunu mých nedostatečností. Ruština je téměř zapomenuta, němčinu oprašuji málo, v angličtině jsem věčný false beginner. Mám se pořád co učit, mít předsevzetí.

Kdy a co Vás přivedlo k asociaci Sport pro všechny? Nakolik ji pokládáte za prospěšnou?

Pohybové skladby se nedají tvořit do šuplíku. Musíte mít odběratele. Asociace mi dala možnost projevit a realizovat mé tvůrčí představy, poskytla mi cvičenky a cvičence. Jsem za to vděčná, a to bylo i důvodem pro můj vstup. Kromě tvůrčí příležitosti jsem bohatě odměněná přátelstvím a spoluprožíváním nácviků i skladeb. Je to jedinečný, nezaměnitelný pocit soudělnosti.

Přes mou osobní kladnou zkušenost si myslím, že se asociaci nedaří dostatečně naplňovat to, co má ve svém názvu - být ideovým zázemím sportu pro všechny. Jsem toho názoru, že jako tělovýchovná organizace navazující na dobré tradice naší tělesné výchovy a sportu by mohla mít důležité místo v konkurenčním prostředí komerčních soukromých center. V popptávce po dlouhodobých odborně vedených programech pohybové intervence pro vybrané věkové kategorie by se mohla stát odbornou institucí občanských sdružení pro oblast pohybových aktivit sportu pro všechny.

Co všechno by se ještě mělo stát, aby se naše tělovýchova a sport od rekreačního po vrcholový dostaly na úroveň zemí, vyspělých v této oblasti?

S odvoláním na více než stoleté zkušenosti vývoje naší tělesné výchovy a sportu jsem přesvědčena, že cesta vede jen přes zlepšení kvality vzdělávání cvičitelů, učitelů, trenérů a instruktorů. Ta cesta musí odpovídat našim specifickým podmínkám, potřebám naší společnosti a očekáváním našich obyvatel. Systém nám vázne, a přitom šikovných lidí máme u nás dost. Neztrácím naději. ■

v TJ Bohnice cvičením s hudbou pro ženy, přidali mi i oddíl kluků. To se mně hodilo, když se mi narodili dva synové, když jsem dostala výuku rytmické gymnastiky pro studenty a nakonec, když jsem začala vymýšlet i cvičení pro muže ve společných skladbách.

Odtud je další velký skok k autorce pohybových skladeb. Které máte za sebou a jak jste je dokázala sestavit?

Jako trenérka ve vrcholovém středisku mládeže jsem se díky paní profesorce Kostkové najednou od pódiové pro gymnastky octla v roli spoluautorky hromadné skladby pro spartakiádu v roce 1980. Spolu s Alenou Strnadovou a Marií Čížkovou jsme místo šesti gymnastek měly k dispozici šest tisíc žen - výběrovou skladbu. Byla to velká výzva a vlastně začátek mé specializace. S Alenou a později s Mirkem Žitkem máme za sebou krásné období tvorby a předvádění hromadných skladeb ČASPV na Světových gymnastradách v Berlíně, Göteborgu a Lisabonu. Dříve byl Amsterdam, na skladbě pro Dornbirn se mi úžasně spolupracovalo s Evou Burdovou, nyní mám mladší spoluautory z fakulty, Janu Černou a studenta Adama Rameše. Měla jsem ještě jedno velké štěstí, potkala jsem Evu Kočovou, která mi byla kamarádkou a vstřícným kritikem tvůrčí práce. Také se nám vždy „vydařili“ i hudební skladatelé. Pak nastalo už jen dlouhé trápení, jestli ten nejlepší nápad přijde včas. Ostatní je tvůrčí profesionální řemeslo, představivost, snad i kapka talentu. Nácvik je potěšením, pohybovým souzněním. Je největší úlevou, radostí a spokojeností, když cvičenky a cvičenci přijmou skladbu za svou.

To vše obnáší veliké penzum znalostí, využitelných v metodice, publicistice i jinde. Jste autorkou řady publikací, z poslední doby například Fit programy pro ženy či Aqua-fitness. Zkrátka děláte v oboru mnohem víc, než „musíte“. Proč?



„Vzhůru k výškám“ výlet na ferraty

Text a foto: Mgr. Vít Hanáček

Úvodem

Jedním z mnoha oblíbených sportů je horská turistika, která svými podmínkami a charakterem člověku nabízí mnoho nevšedních zážitků nejenom z poznání neobvyklých přírodních krás, ale také přispívá k upevňování zdraví a zdokonalování jeho fyzické zdatnosti. V následujících řádcích se pokusím přiblížit jednu z pohybových aktivit prováděnou v horském prostředí, a to chůzi (přelez) po ferratách - zajištěných cestách. S pomocí ferrat se dostane i průměrně zdatný člověk do nadmořských výšek a míst, kde by se jinak pohybovali pouze horolezci.

Historie ferrat

Ferraty mají víc než 150letou tradici. Spousta cest využívaných dnes jako Via ferrata jsou zajištěné dávné vojenské cesty, které umožňovaly a usnadňovaly někdejší vojákům, bojujícím často i na vrcholech hor, výstupy k jejich stanovištím. Vytvoření první opravdové ferraty je datováno do roku 1843 na vrchol Hoher Dachstein v Rakousku. Za stejným účelem a ve stejném duchu byla v roce 1869 zajištěna klasická cesta na Grossglockner a od roku 1880 se začínaly objevovat krátké zajištěné úseky ve východních stěnách Brenty (Itálie, Dolomity).

Období I. světové války v letech 1914 - 1918 doznalo ochabnutí turistického zájmu. Nicméně rakouští i italští vojáci budovali další stezky při střežení hranic. Mnoho cest navázalo na tyto v historii vytvořené.

Krátce z terminologie

Pojďme se tedy blíže seznámit s „ferratami“ - zajištěnými cestami (ital. Via Ferrata, něm. Klettersteig). Ferraty jsou vybavené jistícími fixními lany, železnými stupačkami nebo jinými umělými pomůckami (žebříky, řetězy, kramle, lávky a čepy), které slouží jako stupy a chyty v místech, kde přirozený terén neposkytuje přirozené stupy a chyty, dále zvyšují bezpečnost a zpřístupňují terén pro turisty nemající velkou zkušenost s náročnými horolezeckými výstupy (obr. 1).



(obr. 1)

Průběžné jistící lano bývá u cest nejnižších obtížností používáno jako zábradlí - k přidržení rukou pro případ uklouznutí - zejména za mokra, na zbytcích sněhu nebo při námraze. Používá se i na přístupových cestách k horským chatám, kde prochází řada méně zkušených turistů.

Jistící lano je v pravidelných intervalech bezpečně ukotvené k pevné skále a slouží k zavěšení karabiny ze soupravy pro samojistění. (obr. 2)

Obtížnost zajištěných cest

Označení obtížnosti se liší podle zvyklostí v dané horské oblasti. Obtížnost je dána jednak obtížností nejtěžšího místa, jeho délkou, ale i celkovou délkou cesty. Dále je rozlišení vyjádřeno škálou, která mj. zahrnuje úroveň použitých umělých pomůcek k za-

jištění a vypovídá o případné nutnosti vyšší fyzické kondice návštěvníka s pomocí zkušeného instruktora.



(obr. 2)

Příklady značení obtížnosti:

Rakousko:

A/ LEHKÁ - bez umělého zajištění by se jednalo o horolezecký terén stupně obtížnosti max. I. UIAA (I. - XI. UIAA = Klasifikační stupnice Mezinárodní unie horolezeckých asociací (UIAA) pro volné lezení, zohledňuje především fyzickou náročnost přelezu, kde umělé pomůcky slouží pouze k zachycení případného pádu)
B/ MÍRNĚ OBTÍŽNÁ - bez umělého zajištění by se jednalo o horolezecký terén stupně obtížnosti max. II. UIAA
C/ TĚŽKÁ - bez umělého zajištění by se jednalo o horolezecký terén stupně obtížnosti max. III. UIAA
D/ VELMI TĚŽKÁ - bez umělého zajištění by se jednalo o horolezecký terén stupně obtížnosti max. IV. UIAA
E/ EXTRÉMNÍ - bez umělého zajištění by se jednalo o horolezecký terén stupně obtížnosti max. V. - VI. UIAA

Itálie:

modré - snadné, odpovídá rakouskému A
červené - středně náročné
černé - výhradně pro zkušené, odpovídá rakouskému D, E

Nové italské značení:

F - facile - snadné
MD - media difficulta - středně obtížné
D - difficile - obtížné
MOD - molto difficile - velmi obtížné
ED - estrema difficulta - extrémně obtížné

Zajištěné cesty nejsou pouze doménou alpských zemí, ale nalezneme je také v pohořích jiných zemí,

například na Slovensku (Malá Fatra, Roháče, Vysoké Tatry, Nízké Tatry, Slovenský ráj), v Polsku, Rumunsku, Bulharsku, Španělsku (Pyreneje), Karpatech, aj.

Vybavení (věci potřebné)

Velmi praktické je tzv. funkční prádlo (spodní prádlo, jehož funkce umožňuje odvod potu nebo případně i regulaci teploty - thermoprádlo). Zajišťuje nám komfort po celý den, i řadu dní. Pro svrchní vrstvy je povoleno vše, co nám dokáže poskytnout ochranu při nízkých teplotách a za deště. Ideální jsou fleecové mikiny, softshellové a membránové bundy. Na zajištěné cesty nejsou vhodné nepohodlné, těsné kalhoty, ale volnější, zpevněné na exponovaných místech např. kevlarovým vláknem.

Nezbytností jsou kvalitní boty s profilovanou gumovou podrážkou. Nepraktické na ferratách jsou naopak vysoké boty s plastovým skeletem, pevnou, neohebnou podrážkou a také „lezečky“ nebo turistické boty. Při pořizování obuvi dbáme na to, aby bota pevně seděla kolem kotníku, nártu, paty. Proti padajícímu kamení nás ochrání přílba z lehkých materiálů a proti stékajícímu potu čelenka.

Při túře s dlouhými úseky zajištěných cest slouží jako ochrana rukou, před roztřepeným ocelovým lanem, dostatečně citlivé kožené rukavice (v létě se nosí i cyklistické), které nám mohou dost pomoci především v kolmých pasážích cest. Za chladnějšího počasí bychom neměli zapomínat na teplé rukavice.

Používáme také sluneční brýle (UV filtr) a opalovací krémy. Lékárnička či alespoň drobný obvazový materiál by neměl chybět v žádném batohu. Náplasti vždy využijeme u sedřeného puchýře na noze nebo při ošetření drobných oděrek na ruce, které nikdy nelze úplně vyloučit. Kapesní svítilna a píšťalka přijdou vhod pro případ ztráty orientace. Chceme-li ušetřit své klouby při sestupu, pořídíme si trekkingové hole. Nejlépe lehké, výsuvné, tzv. teleskopické hole, které lze snadno složit a upevnit k batohu. Na delších túrách nebo túrách ve vyšších nadmořských výškách by neměl chybět bivačovací pytel. Budeme-li nocovat na horské chatě, v případě použití vlastního spacího pytle bývá cena za přespání nižší. Samozřejmostí je batoh, který volíme s ohledem na počet dní strávených na trase (používáme speciální/horolezecké batohy s prsním a bederním popruhem).

Volba úrovně vybavení záleží i na obtížnosti a délce trvání našeho „horského výletu“.



Prostředky osobního jištění

1. kožené rukavice
2. přilba
3. prsní úvazek (nejlépe popruhový) používáme v kombinaci se sedacím úvazkem (při pádu bez sedacího úvazu velmi často dochází k přiškrcení krevního oběhu, ztrátě vědomí a smrti)
4. horolezecké lano (o průměru 11 mm, nejlépe 11,5 mm), dlouhé 3,5 až 4 m, kterým se navzájem propojí obě části úvazku a uprostřed zajistí pevně dotaženým vůdcovským uzlem (na hrudníku musíme cítit mírný tlak).
5. Na obou volných koncích lana se pomocí jednoduchých vůdcovských uzlů uvážou smyčky pro nasazení karabin (doporučují se s pojistným uzávěrem). Dvě karabiny se používají na exponovaných místech, kde lezec nesmí zůstat ani okamžik nejištěn. Po dosažení kotevního bodu ocelového jisticího lana přepneme do dalšího úseku nejprve jednu karabinu, a teprve poté můžeme zrušit jištění druhou karabinou a rovněž ji přepnout do dalšího úseku jisticího lana.
6. Na kolmých nebo velmi strmých úsecích systém přepínání dvou karabin velkou ochranu neposkytuje. V důsledku prudkého nárůstu dynamického zatížení při pádu může dojít k vylovení karabin či přetržení lana. Toto nebezpečí výrazně snižuje "dynamická jisticí lanová brzda pro zajištěné cesty" (pádová brzda, amortizér pádů). Je to speciální zařízení pro tlumení dynamické energie pádů na laně.

7. V poslední době se také používá ferratový set typu "Y", kde jsou při postupu zapnuty obě karabiny. Přepínání karabin je totožné s předchozím typem.

Ukázky ferratového jištění na méně obtížných cestách bez hrudního úvazku: obr. 3 - běžné jištění, obr. 4 - jištění ferratového typu „Y“.



(obr. 4)

Všechny prostředky osobního jištění by měly být přezkoušeny a vyhovovat normám UIAA. Před nástupem do zajištěné cesty je vhodné všechny prostředky osobního jištění vyzkoušet a naučit se je rychle a automaticky používat. Neměli bychom zapomínat ani na opotřebení a „zub času“.

Ferrata nad Innsbruckem

Na ukázkou klasické ferraty jsme se podívali do Rakouska. Pojd'me se projít po zajištěné cestě nad Innsbruckem (obr. 5).



(obr. 5)

„Innsbrucká ferrata“ (nebo také Hannes Gasser trasa) se nachází takřka nad městem v severním



(obr. 3)

vápencovém alpském pásmu Karwendelgebirge. Směrem z centra města se po překonání mostu přes řeku Inn dostaneme k lanovce Hungreburg (868 m), která nás vyveze s jedním přestupem na Seegrube (1905 m) až do konečné stanice Hafelekar (2256). K ferratě lze dojít také pěšky od Hungreburgu, ale je nutné počítat s delší dobou turistiky a rozložením sil. Ferrata nad Innsbruckem je přechodem přes sedm vrcholků:

Seegrubenspitze	(2 350 m)
Östliche	(2 432 m)
Mittlere	(2 435 m)
Westliche Kaminspitze	(2 445 m)
Seufzerbrücke Kemacher	(2 480 m)
Langer Sattel	(2 258 m)

Cestu zajišťuje 2 200 metrů dlouhé ocelové lano se 700 lanovými háky a dalšími umělými pomůckami (stupy, lanový most, kramle...), které korespondují s obtížností terénu.



(obr. 5)

Zanedlouho po krátkém výstupu od lanovky se ocitáme na začátku ferraty. (obr. 6)



(obr. 7)

Probíhá krátká příprava výzbroje a výstroje (úvazky - sedací, ferratový jisticí set, helma, cyklo-rukavice, fotoaparát na opasek tak, aby byl „po ruce“). Ještě malá instruktáž pro úplné začátečníky. Při chůzi po ferratě se střídavě jistíme minimálně jednou ze dvou karabin propojených lany s úvazkem - sedacím. Karabinu zacvakneme k fixnímu ocelovému lanu. Při přechodu přes zapuštěný železný kolík zajistíme druhou karabinu, teprve poté odjistíme karabinu z předchozího úseku lana a „zdvojíme“ zajištění na daném úseku. Konečně „vzhůru k výškám“.

Dýcháme z „plných plic“ v nadmořské výšce nad 2 250 m. Při krátkých zastávkách na vrcholcích se opájíme nádhernými pohledy na alpský masív. (obr. 7)

Občas se nám naskytne také pohled na Innsbruck ležící v údolí se stříbřitým třpytem řeky Inn.

Nezapomínáme ani na pitný režim a krátkou přestávku na jídlo. Pitný režim je důležitý, protože při tělesné námaze dochází pocením ke značnému úbytku tělesných tekutin. Praktický je tzv. camel bag (nápoj je v rezervoáru, který je součástí úložného prostoru batohu, pije se z hadičky vyvedené na povrch).

Cestou potkáváme několik skupin turistů. Někteří zdolávají ferratu v rychlém tempu. Nezapomenutelný zážitek nám připravuje človíček, zdolávající trasu v protisměru s neobvyklou baletní lehkostí, bez zajištění a ochranných prostředků. Až zblízka registrujeme, že jsme potkali profesionála, který má na starosti servis veškerých umělých pomůcek na ferratách v dané oblasti. Vysloužil si okamžitě pochvalný přívlastek „ferratový baleták“.

První část ferraty jsme úspěšně zdolali (délka cca 3,5 km s úrovní obtížnosti B/C, čas 3 hodiny). V sedle Frau Hitt, které je zároveň nástupem do druhé obtížnější části, posuzujeme naše časové a fyzické možnosti. Odpočíváme v sedě s pohledem upřeným do innsbruckého údolí pod námi. Rozhodnutí na sebe nedá dlouho čekat. Pro začátek toho bylo dost. Krátká kontrola vybavení a začínáme zvolna sestupovat do údolí. (obr. 8) Cestou do údolí potkáváme téměř všudypřítomný volně se pasoucí skot se zvonci, které pomáhají hospodářům určit místo pohybu stáda nebo zaběhnuvších se jedinců.



(obr. 8)

Relaxace po turistice

Město Innsbruck je mimo jiné samotným srdcem Tyrolska a nabízí bezpočet historických staveb a turistických zajímavostí. Bylo po staletí vyhledávaným místem odpočinku nejedné korunované hlavy, po nichž zůstaly nádherné stavby a množství uměleckých děl a sbírek. Při podvečerní procházce historickou částí se nám podbízí malebné pohledy například na středověké měšťanské domy v kombinaci s moderní architekturou. (obr. 9)

A poté už následuje jenom zasloužený vydatný spánek v místním útulném hotelu.

Druhý den ještě absolvujeme vysokohorskou cestu s ferratovými úseky Mittenwalder Klettersteig v pohorí Karwendel. Východiskem na ferratu Mittenwalder Klettersteig je bavorské městečko Mittenwald, ležící zhruba na cestě mezi Garmisch-Partenkirchen a Innsbruckem.

Po dvoudenním hezkém zážitku se loučíme s Innsbruckem: „Někdy opět na viděnou.“



(obr. 9)

Ferraty pro laiky

Ještě mám pro vás jeden zajímavý tip na jednodenní „ferratový“ výlet s celou rodinou. Nedaleko za Libercem u obce Rynoltice se nachází hraniční přechod se SRN a přibližně 10 km za hranicí je lokalita, kde se nachází dvě ferraty (Ferrata Alpiner Grat) - viz odkazy:

1. <http://www.mapy.cz/#mm=TTtTcP@ax=133841152@ay=138609920@at=Ferrata%20Alpiner%20Grat@ad=Alpiner%20Grat%20najdete%20zhruba%20zde.@x=133884160@y=138588928@z=13>
2. <http://www.horydoly.cz/vypsati.php?id=11043>

Ferrata Alpiner Grat se nachází nedaleko od Zittau v Lužických horách (Zittauer Gebirge) a nabízí krásný výhled nad stromy na pískovcové skalní tvary a klidnou zdejší přírodu. Ideální místo pro výlet na zabezpečenou horolezeckou cestu blízko trojmezí Čech, Německa a Polska. Čas potřebný na zdolání: cca 20 - 30 min. Délka cesty: 96 m, převýšení: 64 m.



A právě zde se mohou „vyřádit“ rodiny i se svými ratolestmi (na zajištěných cestách se pohybují také děti se svými rodiči přibližně od osmi let).

Totéž platí i o další zajištěné cestě ve stejné lokalitě: Ferrata Nonnensteig (česky Jeptiška - viz odkaz: <http://www.horydoly.cz/vypsati.php?id=208>) se nachází nedaleko od Zittau v Lužických horách (Zittauer Gebirge), je vhodná také pro začínající, kteří nemají žádnou zkušenost se zdoláváním těchto cest, aby si tento způsob zdolávání vrcholů (skal) vyzkoušeli.“ Čas potřebný na , převýšení: 60 m. GPS: 50.849241, 14.68307.

Epilog

Vážení čtenáři, při čtení těchto posledních řádek nezbyvá než vám poděkovat za projevovaný zájem o danou problematiku. Doufám, že se uvedená malá exkurze do oblasti horské turistiky může v budoucnu stát jednou z dalších sportovních aktivit ve vašem životě. Rád bych vám popřál mnoho radosti a nových prožitků z pohybu. Sportu zdar. ■



Zvedání a nošení břemen

K technice a metodice základní pohybové dovednosti

Text a foto: PhDr. Jiří Hroza, kresby: Petr M. Vonásek, ilustrační foto: Grafixon (Ironman)

V časopise Pohyb je život už byly zveřejněny kvalifikované informace o technice a metodice běhu a plavání, nyní tedy k zvedání a nošení břemen.

Úvodem

Jako základní pohybové dovednosti se zpravidla uvádějí chůze, běh, házení a chytání, zvedání a nošení břemen, pády, plavání (také „pohybová činnost“).

Jsou to pohybové dovednosti (nezaměňovat za schopnosti - síla, rychlost, vytrvalost, ohebnost a pohyblivost, obratnost...), které se uplatňují ve větší či menší míře v každodenním životě. Technika jejich provedení je u běžné populace žalostná, spolu s nedostatečným rozvojem pohybových schopností jsou pak výkonnost a výkon nízké (vzhledem k normám) a mnoho jedinců je v současné době také z tohoto důvodu nepoužitelných pro běžné pracovní činnosti v průmyslu, zemědělství, armádě, ale i při domácích pracích.... O sportu nemluvě.

Základní pohybové schopnosti a dovednosti jsou tedy nezbytné pro běžné pracovní i jiné úkoly a samozřejmě v tělesné výchově jako jedné ze základních složek systému výchovy a vzdělání. (Tělesná výchova není jen vyučovací předmět na školách!) Mezi jednotlivými sférami lidské činnosti existuje v oblasti rozvoje uplatnění pohybových dovedností výrazný transfer. Naopak pohybové dovednosti se někdy rozvíjejí až ad absurdum, zejména ve sportu. Proto o jejich technice a metodice vědí obecně nejvíce cvičitelé a trenéři mládeže. Ale ne všichni, proto tento článek.

Nesprávné provedení, nevhodné zatížení (nejen příliš velké, někdy naopak neúčinně malé), nerespektování zvláštností pohlaví, věku a aktuálního zdravotního stavu je v rozvoji pohybových dovedností vždy poněkud rizikové, riziko je největší při zvedání a nošení, také pokládání břemen. Často vidíme např. nepoučené rodiče, jak zvedají za ruce děti předškolního věku a ničí jim tím ramenní kloub. Vidáme malé chlapce, zvedající příliš těžká břemena, což nevratně poškozuje páteř a klouby. A jsou také dospělí, kteří nevědí nic o technice zvedání břemen, o zapojení nohou (nemluvě o nedostatečné silové výkonnosti), kteří nakonec nic nezvednou a ještě si přivodí ústřel čili „hex-

Ilustrační foto



šus“ (to jsou ty známé bolesti v kříži). A jsou i turisté s naprosto nevhodným tvarem batohu a v něm špatně uloženými těžkými věcmi, kteří se vysloveně trápí s několika málo kilogramy.

Sportovní charakter zvedání břemen má posilování, vzpírání apod. Posiluje se s činkami, na strojích, izometricky apod. Mimochodem - neoddělitelnou součástí problematiky těchto činností je výživa. Zvedání, nošení, pokládání břemen existuje v praxi nejen jako součást tělesné výchovy a sportu, ale především jako



součást všestranného rozvoje schopností a dovedností, jako součást denního, pracovního a volnočasového režimu, životního cyklu. Zabývá se tím ergonomie, pracovní právo apod. Ale to už je jiná kapitola. Nicméně malé ukázky toho, jak techniku zacházení s břemeny berou vážně v pracovním procesu, uvádím také (4, 5, 6).

K technice zvedání břemen

Při zvedání a manipulaci s břemeny se snažíme zachovat těžiště manipulovaného břemene co nejblíže vlastnímu tělu. Čím dále je těžiště břemene od našeho těžiště, tím je manipulace namáhavější.

Při přenášení a přepravě břemen na kratší vzdálenosti platí, že během přepravy by měla být přenášena břemena pokud možno ve stejné výšce.

Při manipulaci s břemeny je důležitá správná poloha dolních končetin. Měly by být mírně rozkročeny v rozmezí přibližně 30 cm, s nakročením jednoho chodidla ve směru předpokládaného pohybu.

Ze země se břemena musejí zvedat z dřepu, nikoliv z předklonu. Nohy mají být co nejblíže po obou stranách břemene, předmět pevně uchopíte, potězkejte a zvolna z podřepu zdvihnete především pomocí stehenních svalů. Žáda přitom musí zůstat vzpřímená. Jiný způsob, např. z předklonu je nesprávný a může vést ke zdravotním problémům.

Při zvedání těžkých břemen se doporučuje před zvednutím nadechnout a zadržet dech po celou dobu zvedání. Zvýší se tak nitrohrudní a nitrobřišní tlak, čímž se zpevní břišní svalstvo a stabilizuje se páteř.

Při uchopení břemene je třeba dodržovat zásadu, že rozpětí rukou, které uchopí břemeno, má být přibližně shodné s šíří ramen. Vhodná poloha horních končetin je tehdy, jsou-li kolmo k břemeni.

Za ideální vzdálenost mezi těžnicí těla a středem drženého předmětu se považuje vzdálenost 25 cm (5.)

K metodice zvedání a nošení břemen

Cílevědomost, rovnoměrnost, systematickosti, dlouhodobost, všestrannost, postupnost atd. jsou zásady, jejichž uplatnění v metodice zvedání břemen by mělo být samozřejmostí. Uvedení těchto základních poznatků teorie a metodiky tělesné výchovy, sportu a turistiky přesahují možnosti tohoto článku a proto na ně jen odkazují.

Nemůžeme zvládnout v dostatečné míře jakoukoliv dovednost, pokud nedisponujeme přiměřeně rozvinu-

tou příslušnou schopností. Pro zvedání a nošení břemen je rozhodující dostatečná síla.

Při zvedání břemen hraje zásadní roli pohlaví a věk.

Pokud jde o zvyšování síly u žen (tzv. „zvláštnosti ženského organismu“ - co je na tom zvláštního? O zvláštnostech mužského organismu se nikde nemluví. Je to typický machismus.) uvádí odborná literatura mj. (1:229): „Ženy mají slabší kostru, kratší dolní končetiny s delší páteří vytvářejí jiné biomechanické podmínky pohybu (než muži). Svaly tvoří u žen přibližně 30 - 35 % hmotnosti (u mužů 40 - 45 %), jsou méně pevné a méně vhodné pro silové výkony. Tuková tkáň dosahuje až 30 % hmotnosti těla (muži kolem 10 %). Vnitřní orgány pracují méně efektivně, např. při činnosti srdce (jež je o 10 - 15 % lehčí než u mužů) je systolický a minutový objem menší, zvýšená námaha musí být hrazena hlavně vzestupem tepové frekvence. ... Ženský organismus podléhá rychleji únavě, je méně stabilní.“

Dále cituji (2:164): „Nervosvalová soustava ženského organismu není schopna tak velkých silových výkonů jako u muže. Maximální síla žen byla o 40 % nižší, než u mužů. ... Trénovatelnost žen je ve věku od 19 do 45 let také nižší, než u mužů. Poměr aktivní svalové hmoty k balastní váze (tuková tkáň) je u ženy méně příznivý.“

Vzhledem ke zvláštnostem ženského organismu se pro ženy nehodí všechna typická posilovací cvičení, obvyklá u mužů. Přednostně by se mělo posilovat svalstvo trupu (zádové svalstvo a přímé a šikmé břišní svalstvo.)“

Pro rozvoj síly se také uvádí (1:165):

„Zdůrazněný rozvoj silových schopností se všeobecně doporučuje až po dokončení vývoje pohybové soustavy, tj. po 15. - 16. roce (specializovaný ještě později).“

U mužů se kromě toho uvádí, že před dokončením vývoje kostra, vč. kloubů, a svalstva, který nastává u různých jedinců různě přibližně ve věku 16 - 21 let, nesmí hmotnost zvedaného břemene přesáhnout 100 % hmotnosti vlastního těla.

„Obecně lze sílu rozvíjet už od 11. roku. Rozumí se tím pestrý výběr cvičení, použití metody opakovaného úsilí (tj. dynamické posilování) s větším počtem opakování a menším odporem, opakovací maximum 4 - 10, tj. přibližně 30 - 60 % maximální velikosti odporu, horní hranice by u 14-15letých neměla přesahovat 75 %, u 16letých 100 % hmotnosti těla. ... Nevhodné jsou metody maximálního úsilí, izometrická a excentrická, není žádoucí ani rozvoj vytrvalostní síly ve své typické podobě (vysoký počet opakování).

Jak vážně se bere pracovní právo a ergonomie zvedání, nošení a ukládání břemen prokazují zásadní pracovní předpisy, např. „Bezpečnostní pokyny pro ruční manipulaci s břemeny“ (5).

Z nich cituji:

„Ruční manipulací s břemeny je jakékoliv přepravování nebo nošení břemene jedním nebo více zaměstnanci včetně jeho zvedání, pokládání, strkání, tahání, posunování nebo přemísťování.“

„Zaměstnanci musí být před zahájením práce spojené s ruční manipulací s břemeny seznámeni:

- s všeobecnými údaji (podle možnosti i s přesnými údaji o hmotnosti, vlastnostech břemene, o umístění jeho těžiště, o jeho nejtěžší straně),
- s přesnými údaji o správném uchopení a zacházení s břemeny,
- s nebezpečím, jemuž mohou být vystaveni při nesprávné ruční manipulaci s břemeny,
- s možností poškození bederní páteře při otáčení trupu, prudkém pohybu břemene, při vratkém postoji, při zvýšené fyzické námaze nebo při excentrickém umístění těžiště břemene,
- s nedostatky, které ztěžují manipulaci, zejména s nedostatkem prostoru ve svislém směru, s prací na nerovném, kluzkém nebo vratkém povrchu nebo v nevyhovujících mikroklimatických podmínkách,
- se stavy, které zvyšují riziko poškození páteře vlivem příliš časté nebo příliš dlouho trvající fyzické námahy, nedostatečného tělesného odpočinku, nedostatečné doby na zotavení nebo práce ve vnučeném pracovním tempu.

Hlavní zásady manipulace s břemeny:

hmotnost břemen ručně přenášených muži nesmí překročit při občasném zvedání 50kg, při častém zvedání 30kg, pro kumulativní hmotnost ručně manipulovaného břemene mužem je 10 000kg za osmihodinovou směnu. Hygienický limit pro hmotnost ručně manipulovaného břemene mužem při práci vsedě je 5kg hmotnost břemen ručně přenášených ženami nesmí překročit při občasném zvedání 20kg, při častém zvedání a přenášení 15kg, pro kumulativní hmotnost ručně manipulovaného břemene ženou je 6 500kg za osmihodinovou směnu. Hygienický limit pro hmotnost ručně manipulovaného břemene ženou při práci vsedě jsou 3 kg.“

Fyzioterapeutka Eva Nováková, dipl. MDT, ke zvedání břemen dále uvádí (6):

Zvedání břemene

✓ SPRÁVNĚ



✗ ŠPATNĚ



Těžší předměty zvedáme zásadně z pokrčených DK, zpevněné bederní páteře a se zatajeným dechem.

Nošení břemene

✓ SPRÁVNĚ



✗ ŠPATNĚ



Břemena přenášíme co nejblíže k ose těla a v mírném záklonu. Při pokládání břemen stranou neotáčíme pouze trupem, ale vždy si přešlápneme.



Ale vraťme se k tělesné výchově, sportu a turistice. Specifickým problémem v turistice je nošení batohu, torty, krosny apod.

Jde jednak o konstrukci batohu, jednak o uložení předmětů v něm, jednak o polohy těla při zvedání batohu na záda, o specifickou techniku chůze s batohem a nakonec o sundávání batohu (pokud jsme o něj někde nepřišli).

Správný batoh, torna apod. má:

Měkké konstrukční prvky na zádech, které jednak měkce doléhají na záda, jednak vytvářejí prostor mezi zády a vnější plochou batohu (snižují pocení), jednak zvyšují tuhost batohu.

Široké a měkké popruhy přes ramena a bederní popruh, zabráňující posouvání těžkého batohu do stran a zabráňující jeho přepadnutí přes hlavu vpřed. (Už jste někdy upadli dopředu a batoh vám připlácl obličej do bláta nebo do sněhu?)

Poměrně plochý tvar, podstatně vyšší než širší a hlubší. Malá vzdálenost těžiště batohu a těla zkracují páku, na jejímž konci působí gravitace po oblouku vzad a dolů. (Opět připomínám ústřel, způsobovaný neúměrným namáháním páteře v kříži a prochladnutím zpocených zad.) Vysoká stavba batohu také umožňuje správné uložení věcí.

Ukládání věcí do batohu je věda:

Samozřejmě platí, že to, co se může rozmáčkat, nedáváme na dno. Také klíče od domu není vhodné vyndávat z batohu při návratu až jako poslední, zvlášť když prší.

Z hlediska uplatnění síly je ale podstatné, že nejtěžší věci nedáváme dolů, ale naopak nahoru! V ideálním případě bychom mohli dosáhnout toho, že při mírném předklonu trupu bude těžiště batohu nad těžištěm těla a gravitace bude působit svisle a nezpůsobí rotaci vzad a dolů. U krosny se to celkem daří.

V opačném případě, se špatně konstruovaným batohem a špatně uloženými předměty, lze zabránit pádu vzad jen předklonem a oporou o hole, třeba trekkingové nebo na Nordic-walking.

❌ ŠPATNĚ

Špatné uložení věcí v batohu podle jejich hmotnosti.



✅ SPRÁVNĚ

Správné uložení věcí v batohu.



Dostat opravdu těžký batoh na záda a zase ho sundat není lehké:

Nejprve si batoh postavíme na vyvýšené místo, teprve pak se k němu otočíme zády a navlékneme popruhy. Batoh může být tak těžký, že ho raději nezvedáme rukama, sedneme si k němu na zem, navlékneme popruhy, otočíme se do kleku „na všechny čtyři“ a pak opatrně vstaneme, případně s cizí pomocí, nebo se opíráme rukama.

Podobně postupujeme při sundávání batohu. Neztrácíme nervy a nespouštíme ho prudce na zem. (Když už jsme to donesli až sem...)

Chůze s těžkým batohem je specifická:

Pozorně sledujeme terén, protože musíme došlápnout na správné místo. (Nést batoh s výronem v kotníku je horor.)

Proto děláme kratší kroky. Kratší krok také umožňuje menší vynaložení síly. (Musíme ovšem ujit víc kroků...) Pokud možno se neotáčíme.

Při chůzi s těžkým batohem do prudkých svahů dbáme na pravidelné a hluboké dýchání, raději moc nemlu-



víme. (To platí zejména pro turistiky.) V extrémních nadmořských výškách se na jeden krok nadechujeme třeba šestkrát...

Až zase pojedete na Slovensko, do Tater, podívejte se, jak nosiči vynášejí zásoby na vysoko položené chaty. A vzpomeňte si na mne.

Nošení školních brašen je jedním z problémů našeho školství. Děti mladšího školního věku už léta nosí brašny, které mají někdy hmotnost až kolem sedmi kilogramů.

To je vlastně totéž, jako kdyby současný ministr školství, mládeže a tělovýchovy nosil denně do práce třicetikilogramový batoh.

Závěrem

Denně se můžeme přesvědčovat o neznalosti techniky zvedání a nošení břemen. Pokud by byla u běžné populace na lepší úrovni, podávali bychom možná vyšší výkony a zachovali si zdraví a dobrou náladu až do vysokého věku.

Kdyby všichni četli časopis ČASPV Pohyb je život, věděli by, jak na to! ■

Prameny

1. Dovalil, J. a kol.: Malá encyklopedie sportovního tréninku. Praha Olympia 1982.
2. Harre, D. a kol.: Nauka o sportovním tréninku. Praha Olympia 1973.
3. Šprynarová, Š.: K biologickým základům zdatnosti. Universita Karlova Praha 1984.
4. www.handingloads.eu.
5. www.e-bozp.cz/dok_demo/10
6. www.volny.cz/novacka/presence/pokyny.htm



Plzeňská šolačka v září 2010.



Hrajeme mölkky

Text a obrazové podklady: Petr Kolář, obrázky: Grafixon

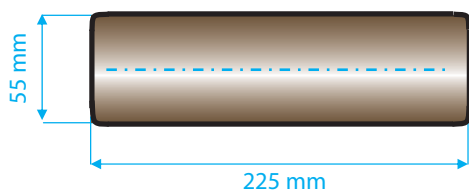
Mölkky je další standardní hra ze skandinávských zemí, tentokrát z Finska. Mohou ji hrát jednotlivci i družstva. Je velmi podobná hře kubb, pocházející ze Švédska. Obě hry jsou si velmi blízké svým vybavením (dřevěné náčiní), malou náročností na prostor, a také nejsou jen pro pohybově talentované jedince. Zálubu v mölkkách naleznou již děti od předškolního věku až po seniory, mohou je hrát i osoby s tělesným postižením. Mölkky jsou hrou pro všechny, a proto také patří do naší organizace ČASPV.

Stejně jako ve Švédsku kubb i mölkky ve Finsku se hrají odpradávná. Hra se zrodila v jižní oblasti Finska v městečku Pälänne Tavastia. Významně se na rozvoji mölkky od roku 1996 podílela finská společnost Tuoterengas, která jednak začala vyrábět celé sady hry a vytvořila ucelená pravidla, podle kterých se hraje i mistrovství světa. Společnost Tuoterengas vyrobila již 200 000 sad této hry, kterou expeduje do celého světa. Celé sady jsou vyráběny z finské břízy.

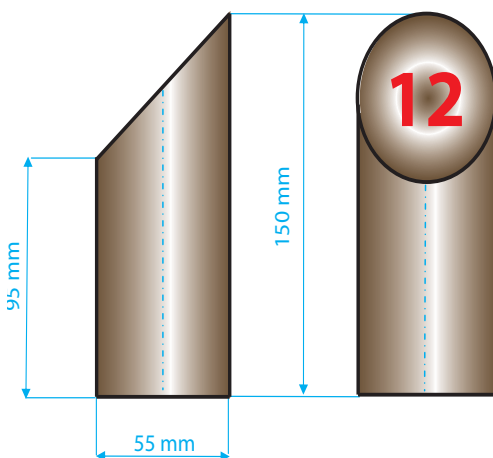
Podle nově vytvořených pravidel bylo v roce 1997 zorganizováno první mistrovství Finska ve známém zimním středisku Lahti. Zájem o mölkky ze zahraničí si vynutil vytvoření Finské asociace mölkky. Ta byla vytvořena v roce 2001, odkdy pořádá každoročně již i mistrovství světa. Několik občanů ze Slovenska pracujících ve Finsku se zúčastnilo v roce 2008 MS v mölkky, hru rozšířili i na Slovensko a již v roce 2009 byl vytvořen Slovenský svaz mölkky. V letošním roce v červenci tuto nadšenci organizovali již 2. majstrovstvá Slovenska v mölkky. Všechny uvedené soutěže, včetně mistrovství světa, jsou organizovány pro čtyřčlenná družstva, ale hrát mohou i jednotlivci (jeden proti jednomu).

Náčiní Náčiní ke hře je vyrobeno ze dřeva včetně nosiče na celou sadu.

Házecí kolík - 1 ks, průměr 55 mm, délka 225 mm

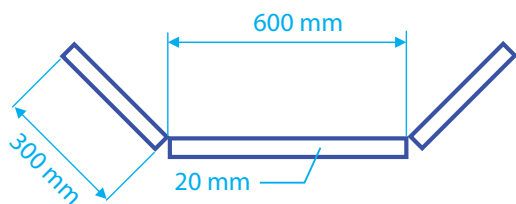


mölkky - 12 ks (obr. 3), průměr 55 mm, délka 150 mm, seříznuté pod úhlem 45°, na seříznuté části jsou mölkky očíslované číslicemi 1 - 12



Rámeček pro odhod
300 x 600 x 300 x 35 x 20 (mm)

Rámeček pro odhod vymezuje prostor pro házejícího hráče (není nutný). Krajní ramena rámečku (300 mm) mohou svírat se středním ramenem (600 mm) úhel 90° nebo 45°. Prostor pro odhod je možné vymezit i jiným způsobem (čarou, motouzem...). Na obrázku není vyznačena kóta výšky rámečku = 35 mm.



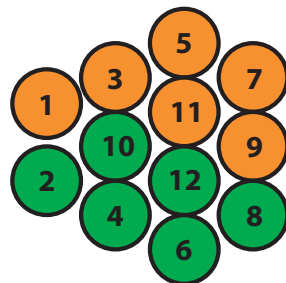
Základní postavení mölkek:

mölkky se staví v podélné ose hřiště ve vzdálenosti 3 - 4 m od odhodové čáry. Přesné postavení mölkek je uvedeno na obrázku níže. Systém rozestavení je obdobný jako v elektronice označení konektorů, vlevo ve směru hodu se staví mölkky s lichými čísly, vpravo se staví sudé mölkky.

Hřiště

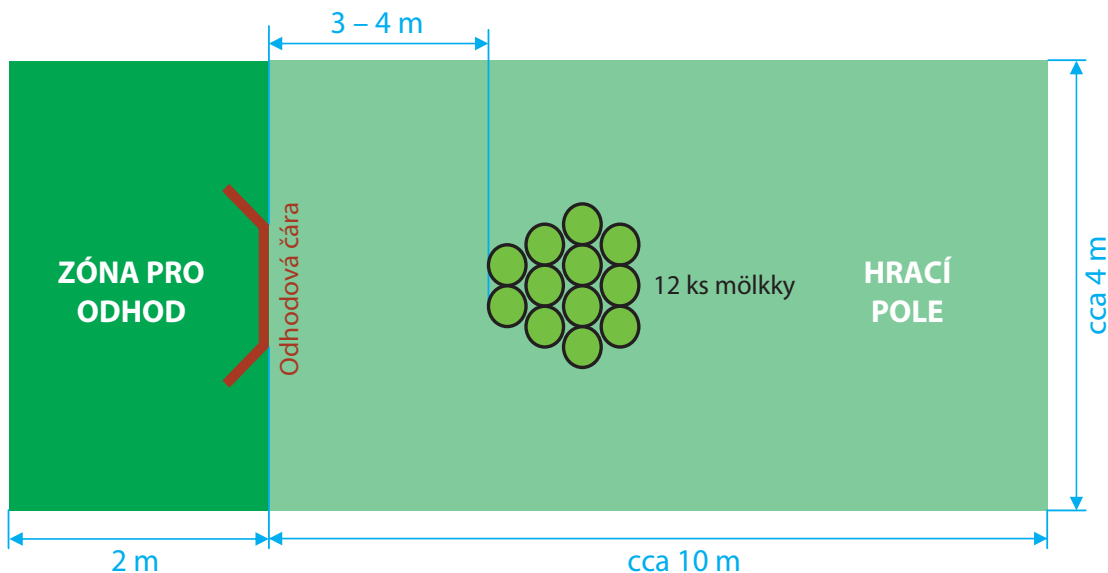
Hřiště, jak je výše uvedeno, není náročné na kvalitu povrchu a velikost. Doporučená plocha jednoho hřiště je zhruba 4 x 12 m. Hřiště má dvě části - zónu pro odhod (cca 2 x 4 m), kde je povoleno stát jen hráči, který právě hází, druhou částí je hrací pole (cca 10 x 4 m). V hracím poli se smí pohybovat jen rozhodčí. Na hřišti je vyznačena (položena) jen odhodová čára. Vhodným povrchem hřiště může být tráva nebo hlini-topisčitý povrch. Plastový povrch je vhodný jen pro vyspělejší hráče, mölkky více odskakují, proto se srážejí z větší vzdálenosti a tím se zvětšuje prostor hracího pole oproti uvedeným rozměrům. Asfaltový nebo jiný tvrdý povrch (parkety) také nedoporučují, mölkky i házečí kolík velice trpí a nárazy na tvrdý povrch se rychle opotřebovávají a štípou. Tím se samozřejmě také zvyšuje nárok na velikost hracího pole.

Směr házení →



Princip hry:

Hrají proti sobě nejméně dva hráči/družstva. Ti se snaží házečím kolíkem srazit mölkky. Není vždy výhodné srazit co největší počet mölkek, o strategii rozhoduje počet získaných bodů svých i soupeře a rozestavení mölkek. Utkání se hraje na čtyři kola, není-li pořadatelem předem provedena úprava. Kolo končí, jakmile jeden hráč/družstvo dosáhne rovných 50 bodů.





Počet hráčů

Při hře jednotlivců je minimální počet hráčů dva (jeden proti jednomu). Maximální počet hráčů není stanoven. Optimální jsou čtyři hráči; pokud jich hraje více, hra se protahuje a ztrácí na zajímavosti.

U hry družstev, není rovněž počet hráčů ani družstev omezen. Družstva mohou být dvou a vícečlenná, ideálním počtem jsou čtyři hráči v jednom družstvu. Do hry na jednom hřišti se může zapojit různý počet družstev, optimální počet jsou rovněž čtyři družstva.

Pořadí házení

Při zahájení hry hráči/družstva losují pořadí házení, které se zapisuje do protokolu. V dalším kole zahajuje hru hráč/družstvo, které skončilo druhé, další pořadí je dáno sestupně podle získaných bodů. Poslední hází vítěz. Pořadí v družstvu určuje vždy kapitán družstva.

Způsob odhodu házečího kolíku

Házečí kolík se hází z území pro odhod spodním obloukem, na rozdíl od kubbe je možné házet kolík ve vertikální i horizontální poloze a navíc házečí kolík může také vertikálně i horizontálně rotovat. Házečí kolík musí opustit ruku házečícího v úrovni pasu a níže. Odhod nad úroveň pasu není povolen.

Přešlap

Přešlápne-li hráč "odhodovou čaru" do prostoru hracího pole, je potrestán následně:

- a) má-li 37 bodů a více, snižuje se počet bodů na 25
- b) má-li méně než 37 bodů, v této sérii se hráči nahrané body nezapočítávají.

Zahájení hry

První vylosovaný hráč odhodí házečí kolík, kterým se snaží srazit mólky v základním postavení. Po odhodu rozhodčí spočítá body, zapisuje do protokolu a postaví sražené mólky. Jakmile jsou mólky postaveny, vyve rozhodčí dalšího hráče ke hře. Takto se pokračuje, až se hra/kolo ukončí.

Počítání bodů

Body se počítají za každou sraženou mólku, která leží po celé délce na zemi. V případě, že se mólka opírá o druhou mólku nebo házečí kolík, nepočítá se jako sražená. V případě sražení mólky, která se opět postaví, se tato jako sražená nepočítá. Zasáhne-li házečí kolík mólku a jen ji posune po základně, mólka není sražená.

Je-li sražená jedna mólka, započítá se počet bodů v hodnotě číslce na sražené mólce. Jsou-li sraženy dvě a více mólky, započítá se házečícímu hráči počet bodů rovnající se počtu sražených mólkek. Příklad: hráč srazí 3 mólky - zapíše se do protokolu 3 body.

Stavění mólkek

Po každém hodu se musí všechny mólky postavit. Mólka se staví přesně na místo, kam dopadla, staví se na základnu a číslicí k odhodové čáře. Po ukončení kola se mólky staví do základního postavení.

Nulový hod

Pokud hráč neshodí žádnou mólku, zapisuje se do protokolu 0. Má-li tentýž hráč po sobě 3 x 0, v tomto kole je vyrazen ze hry a do celkového počtu získaných bodů v tomto kole se zapisuje 0. V dalším kole hráč již pokračuje ve hře.

Toto pravidlo platí i u hry družstev, nuly se počítají ne hráčům, ale družstvu. Neshodí-li hráč/družstvo 2x za sebou mólku a třetím hodem mólku srazí, předešlé nuly se mažou. Hrají-li mezi sebou jen dvě družstva/hráči, jedno z nich má 3 x po sobě nulový hod a druhý hráč uhrál příkladně 35 bodů, kolo končí, hráči s nulou se do protokolu zapisuje nula a soupeři se píše 50 bodů - kontumace.

Ukončení hry

Hra končí, jakmile jeden hráč/družstvo dosáhne rovných 50 bodů. Nerozhoduje počet hodů. Do součtu bodů pro jednotlivá kola se zapisuje vítěznému hráči/družstvu 50 bodů a dalším hráčům/družstvům jejich počet získaných bodů. Přesáhne-li hráč/družstvo hranici 50 bodů, upraví se počet bodů na 25 a ve hře se pokračuje dále.

Určení pořadí:

1. Počet získaných bodů ze všech kol.
2. Počet vítězných kol.
3. Menší počet nulových hodů.
4. Menší počet překročení 50 bodové hranice.

Dokumenty hry

Protokol o utkání

Protokol o utkání obsahuje druh utkání, datum, místo, jména hráčů, družstva a kolonky pro bodové hodnocení. Do protokolu se zapisuje vždy prvnímú házečícímu hráči počet bodů po prvním odhodu, při každém

dalším hodu se body připočtou a do protokolu se zapíše součet. Při "nulovém hodu" se zapíše součet bodů z předešlé série a zakroužkuje se.

Přesáhne-li hráč 50 bodů v dané serii hodů, zapíše se 25 a škrtně se. Po skončení kola se sečtou a zapíše "nulové hody" a počet překročení 50bodové hranice.

Výsledková listina

Stejně jako "Protokol o utkání" obsahuje druh utkání, datum, místo, jména hráčů, družstva a kolonky pro hodnocení. Body do výsledkové listiny se zapisují po každém kole a po dvou a více kolech se body sčítají pro lepší informaci hráčů a diváků. Ve výsledkové listině je oproti "Protokolu o utkání" také konečné pořadí hráčů/družstev.

Rozhodčí

Hra "mökkky" vyžaduje při soutěžích na každém hřišti jednoho rozhodčího. Rozhodčí řídí utkání, posuzuje sražení/nesražení mökkky, rozhoduje o počtu získaných bodů, kontroluje pořadí hráčů při házení, provádí zápis do protokolu a staví sražené mökkky. Při turnajích je vhodné pro pružný chod soutěže přidat k rozhodčímu zapisovatele. ■

Použitý materiál: www.mokkky.sk

Vlastní zkušenosti z Majstrovstiev Slovenska v Mökkách 2010
Informace od účastníků Mistrovství světa v Mökkách 2009, Lahti, Finsko



NÁZORY

Reakce na článek „Pohyb je život - sport, stát a společnost“

Text: Mgr. Zdeněk Melichárek, PhD., Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Historie

Z historického hlediska má organizovaný sport (r. 1862 Sokol) v naší republice hluboké kořeny. Zakladatel tělesné výchovy na vysokých školách v ČSR, dr. František Smotlacha, uvádí v roce 1925 tyto věty: „Studentská léta znamenají nejkrásnější léta člověka. Měli bychom si představit studenta - zdravého, silného, obratného jinocha veselé mysli, plného energie, s nejlepšími nadějemi do budoucna. Takovýto muž ve zdravé, odvahy plné náladě dokončí svoje studia a stane se platným členem našeho kulturního, společenského i národohospodářského života. Avšak tato představa neodpovídá skutečnosti.“

Další příklad výchovy mladé generace najdeme v Baťově škole práce. Motto Tomáše Bati: „My rozhodně nepotřebujeme pro naše děti vysvědčení. My

potřebujeme, aby se naučily dobře a rychle myslet a také vydělávat, aby byly s to udržet krok ve výrobě s Američany a Angličany lépe, než jsme to dovedli my. Aby měly odvahu hledat si svůj chléb jinde než u státní pokladny. Aby rodiče nenaříkali v hospodě u plného džbánu na velká vydání na školství. Aby děti měly dobře placené učitele a aby si rodiče nemysleli, že starost o výchovu dětí patří státu.“ V Baťově škole práce, kde vládl polovojenský režim, se mimo jiné věnovala velká pozornost tělesné výchově, která ovlivňuje nejen fyzické zdraví, ale celkovou zdatnost, potřebnou ke splnění požadovaných pracovních výkonů. Mladým mužům se vštěpovaly některé zásady jako např. „Co chceš - můžeš!“, „Bud' první!“, „Pomoz si sám!“, „Svět patří smělým!“.



Vývoj po roce 1989

Po revoluci se změnilo celkové klima ve společnosti a s tím i celkový tok financí do výchovy a sportu. Tato změna se dotkla hlavně rodin a jejich rodinných rozpočtů, kdy náklady na zájmovou činnost dolehly na bedra rodičů. Zásadní zlom nastal ve snižování kdysi široké sportovní základny mladé populace. Společenským vývojem přicházelo také velké množství změn, na které společnost nebyla připravena. Docházelo k mnoha chaotickým, nesystémovým a neodborným rozhodnutím, která mají fatální následky ve výchově mladé generace dodnes. V první řadě by sama vláda měla mít zájem na tom, aby vlastní národ byl zdravý a vzdělaný. Chaos, který zavládl ve školství přes různé „rámcové vzdělávací programy“ dodnes není stabilizován a původní osnovy na základních a středních školách už neplatí.

Od tohoto roku zavládla „doba temna ve školství“, která se po dlouhých letech ještě nestabilizovala. Zapomínáme ve školství u mladé populace na rovnováhu tělesnou a duševní. Díky společenským změnám se celková úroveň našeho školství podstatně změnila. Žáci mají čím dál méně pohybu, stále více sedavý způsob života a s tím související nadváhu.

Zdraví a legislativa

Existuje dostačující legislativa, která zajistí naši mladé generaci ve státních vzdělávacích institucích (ZŠ, SŠ a VŠ) kvalitní výchovu a zdravý životní styl? Mám pocit, že nikoli!

Mám zkušenost, že praktičtí lékaři na žádost „pacientů“, klidně napíší doporučení na osvobození z tělesné výchovy (např. na ploché nohy nebo kulatá záda - což je absurdní a alarmující)! Roste počet neplavců, nedostatkem pohybu přibývá počet dětí s nadváhou, následně s obezitou a následně s cukrovkou a ortopedickými problémy.

A nyní si položíme otázku. Má vůbec náš současný stát zájem mít zdravý národ? Podle nedávno zveřejněných dat má v ČR min. 15% dětí nadváhu a min. 10% dětí je obézních. Tento stav je minimálně 3x horší než jak tomu bylo v roce 1991. Problémy s nadváhou a obezitou má až 40% Čechů. Jak všichni dobře víme, k nadvaze se vztahují další zdravotní komplikace. Patří k nim kardiovaskulární onemocnění, zvýšený cholesterol, vysoký krevní tlak, problémy s držení těla (klouby, svaly), neplodnost, deprese, dýchací problémy, cukrovka, rakovina atd. (www.obezita-info.cz/rizika-obezity).

Obézní zaměstnanci v USA svými zdravotními problémy a nižší produktivitou práce způsobí zaměstnavatelům roční ztráty za více než 73 miliard dolarů (www.finančnínoviny.cz).

- Podpora a ochrana veřejného zdraví je zakotvena v Zákoně o ochraně veřejného zdraví č. 258/2000 Sb.
- Usnesením vlády České republiky č. 1046 ze dne 30. října 2002 byl přijat Dlouhodobý program zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva České republiky „Zdraví pro všechny v 21. století“.

Člověk, který chce uspokojovat své životní potřeby a cíle, potřebuje splňovat přinejmenším dva základní předpoklady: být zdravý a být vzdělaný!

Zdraví v širokém slova smyslu, ve všech jeho aspektech, z hlediska fyzického, duševního i sociálního, je největší devizou našeho života. Být zdravý je prvním předpokladem ke štěstí, k úspěchu. Budeme-li zdraví, budeme mít větší šanci uskutečňovat to, po čem v životě toužíme. Zdravý člověk nezískává výhodu jen sám pro sebe, ale přináší hodnoty i svému okolí, společnosti. Zdraví však není samozřejmé a jeho kvalita je proměnlivá, závislá na čase a podmínkách, ve kterých žijeme. Proto pouze uvědomělým přístupem lze vést děti k zodpovědnosti za zdraví své i ostatních. Nejen výchovou samotnou, ale také osobním příkladem a vzděláváním dětí ve zdravých podmínkách můžeme zvýšit šance dětí na zdravý život, který žijí nyní a budou žít v dospělosti. Zajištěním zdravých podmínek a zdraví podporujícího prostředí významně přispíváme k tomu, aby se děti vzdělávaly rády.

Závěr

Pokud stát bude postupovat nadále nesystematicky a neprojeví zájem zlepšovat fyzickou zdatnost už tak chátrající naší mladé generace, kolik asi bude stát léčba zdravotně zdevastovaných lidí státní kasu a daňové poplatníky? Pokud by byla vůle státu podporovat celoplošně masovou tělesnou výchovu, viděl bych jako reálný následující postup.

U pravidelně sportujících dětí, které docházejí do klubů nebo oddílů vedených odborným trenérem, by stálo za zamyšlení zavést odpisy z daní rodičů. Pro nadané děti vymyslet systém stipendií apod.

Proto velký dík a uznání všem dobrovolným trenérům a pracovníkům, kteří mají ještě sílu místo státu se starat o budoucnost naší mladé generace. ■



Senioři a vnoučata

Text: Jaroslav Richter, ilustrační foto: Mgr. Vít Hanáček

Tuto pobytovou akci připravila komise seniorů MR ČASPV v Rožmberku nad Vltavou ve dnech 22. - 28. srpna 2010.

Nabídky využilo patnáct babiček a dědečků, kteří s sebou přivezli šestnáct vnoučat ve věku od čtyř do čtrnácti let. Ubytování a stravování formou polopenze zajistila Česká pošta ve svém školícím a rekreačním zařízení v areálu bývalého Buquoyského paláce v těsném sousedství hradu Rožmberk.

Do programu pro děti se postupně zapojovali i dospělí a bylo věru z čeho vybírat. Soutěž v ovládání vlastního těla prostředky jógy, tradiční štafetové soutěže družstev, ale i (pro mne) netradiční soutěže v bocce, kubbu, bolloballu, kuličkách a dalších. Skutečně náročnou prověrkou běžecké vytrvalosti dětí byly závody "námořníků" při vyhledávání cizích lodí. Obdivoval jsem nadšení a zápal zejména malých "plavčků", kteří stěží dobíhali, ale již cestou hrdě oznamovali:

"Zásah!" Někdy se při večerním hodnocení objevovaly i slzičky zklamání, ale nakonec zvítězilo sportovní uznání, že tentokrát byl soupeř lepší.

Počasí nám přálo, a proto bylo možno podnikat i výlety do dalších turisticky zajímavých míst - Vyšího Brodu, Českého Krumlova či na Lipno. Den končil večerním posezením na terase s nádhernou vyhlídkou na okolní přírodu za doprovodu hučení vzdáleného jezu na Vltavě.

Děkuji paní Aničce Luxové, která nesla hlavní tíhu a odpovědnost za přípravu a provedení celé akce. Děkuji také paní Majce Skopové, která zajišťovala ranní protažení a večerní strečink.

Již teď se těším na další setkání seniorů s vnoučaty v roce 2011, tentokrát v Krkonoších. ■





Hana Jedlíková oslavila kulatiny

Text a foto: Jiřina Beková

Je neuvěřitelné, jak ten čas letí. Sedmdesátka dohnala i naši milou cvičitelku II. třídy Hanku Jedlíkovou. Kulatiny oslavila v polovině listopadu. Mládí prožila v tělocvičně, kde trénovala sportovní gymnastiku. Po provdání a výchově tří dětí předávala své zkušenosti v oddílech mladších a starších žákyň. Žákyně v odboru ZTV připravovala na spartakiády a soutěže ve sportovní gymnastice. Později se zapojila jako rozhodčí a organizátorka těchto soutěží. Ale ani nyní nezahálí. Kromě toho, že jako správná babička hlídá vnučata, v Unio-nu Plzeň vede oddíl předškolních dětí a pomáhá při cvičení rodičů a dětí. Milá Hanko, jen tak dál. Vše nejlepší Ti přeji cvičitelky a cvičenky ASPV.



Krásné třičtvrtěstoletí Vlasty Skalické

Text a foto:
Šárka Korejtková

V těchto dnech se dožívá životního jubilea paní Vlasta Skalická, dlouholetá aktivní cvičenka, cvičitelka a funkcionářka. Ať se jedná o činnost v ZRTV nebo SPV na úrovni TJ AGRO Kolín, oblastního výboru svazu či na úrovni kraje, vždy vystupuje s velkým elánem, soustředěností a zaujetím. Její aktivity byly mnohokrát oceněny, Městský úřad Kolín jí udělil čestné uznání za dlouholetou činnost pro sport, získala zlatý odznak vzorného cvičitele a Tyršovu medaili. Její cvičební hodiny jsou vždy motivující a nové. Vždy se dokáže vcítit do potřeb druhých a podpořit ostatní. Není na světě mnoho žen, které by dokázaly to, co ona. Vychovat dvě děti, poprat se s nepřízní osudu a přitom velmi úspěšně pracovat v oblasti sportu. Paní Vlasta Skalická oslavila své jubileum 75 let v plné síle, s energií, kterou by jí mohla závidět mnohá mladší. Přejme jí, aby ji život těšil i dál, aby stále byla tím světlem pro ostatní. Tím sluníčkem v někdy šedé realitě života.



Obdivuhodný devadesátník Leopold Nohál

Text a foto:
Zdeněk Traub

Dne 26. října 2010 oslavil 90. narozeniny Leopold Nohál, jeden ze zakladatelů a dlouholetý reprezentant zlínského sportovního šermu. Polda své narozeniny oslavil v plné životní síle, pohodě, optimismu a sportovním nadšení. Doposud aktivně šermuje v oddílu šermu odboru ASPV SK Zlín, předává své bohaté sportovní i životní zkušenosti mladým šermířům a aktivně se zapojuje do sportovního života oddílu. Touto cestou mu celý oddíl šermu přeje hodně zdraví, pohody a ještě dlouhá léta mezi sportovci šermíři všech věkových kategorií.





Eva Kočová

Text a foto: Pražské sdružení SPV

Letos, začátkem června, jsme se naposled rozloučili s naší skvělou učitelkou, vynikající autorkou pohybových skladeb a krásných představení, znamenitou cvičitelkou dětí a dívek, dokonalou kamarádkou. Vždycky si udělala čas poslechnout trable druhých, poradit, neváhala nabídnout pomoc. Její cesta životem je ozdobená hezkými vzpomínkami všech, kterým rozdávala radost a jedinečné zážitky. S dětmi ze své školy připravovala představení v divadle, pro mladší žákyně vytvořila vzorové hromadné skladby hudebně pohybové výchovy, přednášela na školeních a seminářích, autorsky se podílela na programu zahájení festivalů ČASPV, studenti Fakulty tělesné výchovy a sportu k ní chodili na didaktické následky. Nezapomenutelné jsou její dramatické scénky, které připravovala k životním výročím svých přátel. To, co jí osud připravil, nebylo vůbec lehké. Přesto dokázala s nesmírným optimismem překonávat všechny překážky a dávat svému okolí víc, než mohla dostat zpátky. Odešla ve věku 81 let. Evo, děkujeme Ti za všechno lidské, co jsi nám rozdala, za inspiraci vytvářet pohyb spojený s hudbou, za odkaz přístupu k životu a touhu nikdy neztratit naději. Nezapomeneme. Vilma, Alena a tisíce dětí, dívek a žen, které jsi dokázala roztančit



Josef Jedlička

Text a foto: Helena Šimková, PC Praha-východ

Vážený sportovní přítel, dne 22. června 2010 odešel ve věku 84 let do sportovního nebe ing. Josef Jedlička ze Staré Boleslavi. Celý život byl velkým sportovcem, vychoval řadu cvičitelů a byl skvělým kamarádem. Pro jeho postoj k životu jsme ho měli moc rádi. Bude nám velice chybět a nikdy na něj nezapomeneme.



Jiří Karásek

Text a foto: RCSPV Jindřichohradecko

Cvičitelský sraz uctil minutou ticha nedávné úmrtí pana Jiřího Karásky, dlouholetého předsedy odboru SPV TJ Horní Meziříčsko, který zemřel po úrazu ve věku nedožitých 71. narozenin. Čest jeho památce.



Jaroslav Luňák

Text a foto: KASPV Ústí nad Labem

S bolestí v srdci oznamujeme všem přátelům a známým, že dne 15. září 2010 náhle, ve věku 64 let, zemřel pan Jaroslav Luňák z Chomutova, dlouholetý pracovník České asociace Sport pro všechny, který pracoval v řadě funkcí včetně předsednictví revizní komise VV ČASPV.





Náklad: 2 200 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:
Jaroslav Novák

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 4 | prosinec 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 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.



Představujeme

CZECH DANCE ORGANIZATION

partnera - přidruženého člena ČASPV

Text: Mgr. Ilona Šulcová, manager marketingu ČDO,
foto: Czech Dance Organization

Společnost Czech Dance Organization, o. s., byla založena v roce 2007 a je největší taneční organizací v České republice. Sdružuje více než třináct tisíc tanečníků ve věku od 4 do 30 let. Ročně pořádá soutěže pro více než sto tisíc diváků a tanečníků a je jedinou taneční organizací, která má právo nominovat tanečníky na mezinárodní soutěže IDO (nejvýznamnější světová taneční organizace - International Dance Organization).

Sdružení ČDO, o. s. spolupracuje s významnými občanskými sdruženími v oblasti umění a sportu. Je podporováno grantovými tituly MŠMT. Soutěže ČDO jsou pořádány ve všech věkových kategoriích a mnoha tanečních stylech. ČDO je již třetím rokem pořadatelem nejvyšších titulů mezinárodních soutěží v disciplínách Disco dance, Street show, Speciální párové tance a Latino show (mistrovství světa i Evropy). V ČR jsou pořádány tzv. ligové soutěže, a to jak v podzimní, tak jarní sezoně. Jejich rozdělení je propracováno do bodového hodnocení a díky tomu mohou být stanoveny tzv. žebříčky.

Rozdělení národních soutěží:

Taneční soutěže formací (8 - 24 tanečníků) - největší a nejmasovější akce ČDO. Soutěž je dělena na 23 kol (10 regionálních, 5 zemských a 8 mistrovství ČR), probíhající v 15 městech ČR. Např. v roce 2010 se zúčastnilo více než 12 500 soutěžících z 225 klubů a diváci mohli zhlédnout přes 850 krásných i nápaditých choreografií.

Taneční liga Disco dance, Hip hop, Street battle - je druhou nejvýznamnější akcí ČDO. Soutěže probíhají v několika výkonnostních třídách (D, C, B, A), ve všech věkových kategoriích po celé ČR. Těchto soutěží se zúčastňují sólisti, dueta a malé skupiny 3 - 7 tanečníků.

Mistrovství ČR - nejprestižnější akce ČDO, které probíhají vždy na konci výběrových kol a jsou rozděleny dle tanečních stylů: Street, Performing, Special couple.

Webové stránky: www.czechdance.org jsou velkou mediální podporou činnosti, neboť jsou určeny nejen pro členy ČDO, ale i pro veřejnost (partnery, rodiče členů ČDO, atd.)



ČDO, o. s. je již tři roky nejúspěšnější organizací světa v tzv. ranking skóre (bodové hodnocení vítězů světových soutěží). Jen za loňský rok získalo ČDO celkem 26 titulů mistrů světa a 18 titulů mistrů Evropy.

Disciplíny ČDO, o. s. se dělí na šest oblastí podle technického zaměření:

ART (umělecké) disciplíny: Show Dance, Jazz Dance, Modern Dance, Tap Dance, Belly Dance, Choreografie rekreačního tance, Mini Kids Show (ojedinělá disciplína na soutěži dětí do 8 let),

STREET disciplíny: Break Dance, Electric Boogie, Hip Hop, Street Battle, Street Dance choreografie, Street Dance Demo, Choreografie rekreačního tance, POP disciplíny: Disco Dance, Disco Dance Freestyle, Techno, Choreografie rekreačního tance,

STREET/POP disciplíny: Street Dance Show - IDO, Mini Kids Street Dance,

SPECIAL COUPLE DANCE disciplíny: Tango Argentino, Nordic Tango, Mambo, Street mambo, Salsa, Salsa shines, Merengue, Bachata, Jitterbugg, Bugg, Double Bugg, Disco Hustle/Swing/Fox, Mixing Blues, Special couple formace, Salsa rueda de casino teamy a formace, Latino show, Choreografie rekreačního tance, Mini Kids Special couple, Mini Kids Latino show, OSTATNÍ disciplíny: Synchro Dance, Pompom Dance.

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,
 - kardioprevence 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.

