

Pohyb je život

Časopis pro všechny příznivce
aktivního způsobu života
25. ročník | číslo 1
březen 2021
ISSN 1212-0669
www.caspv.cz

Atletika v ČASPV

Lyžování odpichem soupaž

Cvičení s pěnovými válci

Metodická příloha:

Posilování II

ISSN 1212-0669



STAŇ SE ČLENNEM

České asociace Sport pro všechny

JSME SPORTOVNÍ A VZDĚLÁVACÍ ORGANIZACE

NAŠE MOTTO:

POHYB JE ŽIVOT

TRADIČNÍ I NETRADIČNÍ SPORTY
POHYBOVÉ AKTIVITY A SLUŽBY PRO VŠECHNY GENERACE
PROGRAMY PRO ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL A REKONDICI
ŠKOLENÍ, SEMINÁŘE A VZDĚLÁVACÍ KURZY PRO INSTRUKTORY, LEKTORY A TRENÉRY.

STAŇ SE JEDNÍM Z NÁS, SPORTUJ PRO AKTIVNÍ A SPOKOJENÝ ŽIVOT

WWW.CASPV.CZ

*Pohyb
je život*



obsah



ZPRÁVY

Z dopisu předsedy.....	4
Sportujeme s Mírou a jde nám to skvěle.....	5
Atletika v ČASPV.....	6
Unikátní sportovní zařízení od Cesty za snem.....	7



SPORTUJTE A CVIČTE S NÁMI

Lyžování odpichem soupaž jako trend nebo volba techniky při klasickém lyžování.....	9
Cvičení s pěnovými válci – Roller Core Training.....	13
Oblouky, kruhy, osmy.....	16
Specifika výživy u jednotlivých skupin populace.....	20



BLAHOPŘEJEME

Dobrá věc se podařila aneb Slavnostní ocenění instruktorů SPV.....	31
Jubileum Věry Tůmové ze Slovanu J. Hradec.....	31
Jubileum Mgr. Alexandry Zvonařové.....	32



Z KRAJŮ

Sportovní hry seniorů v Královéhradeckém kraji.....	23
Tradiční akce v netradiční době.....	24
ASPV Loukov z.s. oslavil 40 let činnosti.....	25
„Želvičky“, gymnastický oddíl TJ Sokol Řepy, slaví 25. výročí svého založení.....	26
TJ ZŠ Chabry v době koronavirové.....	28
Závěr roku 2020 ve Sportu pro všechny Tři Dvory.....	29
Sportovní den pro seniory SPV TJ Jiskra Otrokovice.....	30



VZPOMÍNÁME

Opustila nás Marie Hetflejšová z Lipnice.....	32
Vzpomínka na Janu Rosolovou.....	33
Odešla Dana Sulawová z Ostravy.....	33
PaedDr. Miroslav Tempír.....	34

facebook

Sledujte ČASPV
na Facebooku!



YouTube

Sledujte nás nově
také na Youtube!



Přehled metodických příloh a článků od roku 2008 naleznete na:

<http://www.caspv.cz/cz/casapis/prehled-metodickyh-priloh-a-clanku/>

FOTOSOUTĚŽ

Podle pravidel fotosoutěže časopisu Pohyb je život se vyhodnocují vždy snímky zveřejněné v každém čísle časopisu. V tomto vydání redakční rada vybrala jako vítěznou fotografii „Husí krky“ autorky Evy Víškové ze strany 23. Autorka získává jako odměnu bezplatnou účast na vybraném semináři ČASPV.



Z dopisu předsedy

(který byl zaslán koncem ledna 2021 všem předsedům odborů SPV, RCSPV a KASPV)

Dovolte, abych se na Vás obrátil jménem všech, jimž není lhostejný osud našeho spolku, s žádostí o společnou snahu pomoci zachovat činnost České asociace Sport pro všechny, z. s. v celém jejím rozsahu, který byl léta budován tak, aby pokryl zájmy a potřeby všech členů naší organizace.

Uvědomujeme si, že situace v České republice ve většině oblastí, ať už to je zdravotnictví, školství, služby, oblast sociálních vazeb či ekonomiky státu, není a po nějakou dobu ještě nebude dobrá. A tělovýchova a sport v dané situaci nyní nejsou prioritou státních orgánů. Nikdo z nás tudíž neví, kdy se znovu otevřou sportoviště a kdy se vše vrátí k normálu.

Jsme si i vědomi, že se počet pravidelných cvičebních hodin v základních člancích v roce 2020 výrazně snížil. Přesto, nebo možná právě proto na Vás všechny apeluji, abychom všemi silami zachránili to, co jsme léta společně budovali právě pro to, abychom se měli po skončení této nepříznivé doby k čemu vrátit. Abychom v době, která je po všech stránkách těžká, se semkli, pomohli si navzájem a byli v plné síle připraveni pokračovat v té naší dobrovolnické „dřině“, kterou všichni rádi děláme, protože cítíme, že je to tak správné.

V čem je nyní ten zásadní problém, s nímž je potřeba pomoci: od vedení mnoha odborů SPV a sportovních klubů se k nám dostávají informace, že se rozhodli přiznat do evidence

ČASPV pro rok 2021 pouze několik osob, tak aby nebyl odbor SPV/SK zrušen, a ostatní stávající či nové členy do evidence ČASPV nezapsat. Jaký by mohl být praktický dopad nepřiznané členské základny? Pokud budeme vykazovat Národní sportovní agentuře výrazně nižší členskou základnu než v letech 2019 a 2020, pak je zřejmé, že případná státní dotace pro roky 2021 a další bude výrazně nižší, neboť jedním z hlavních kritérií je velikost členské základny spolku. A to je ta skutečnost, která by činnost našeho spolku ohrozila nebo minimálně velmi omezila. Připomínám známou skutečnost, že se jedná o 100 Kč za člena na celý rok a z toho se 80 Kč vrací zpět pro zajištění činnosti KASPV/RCSPV/odboru SPV.

Rád bych za celý výkonný výbor ČASPV tímto dopisem požádal funkcionáře, kteří jsou ve vedení odborů SPV, o onu nezbytnou míru sounáležitosti s naším spolkem a funkcionáře KASPV a RCSPV o vysvětlování současné nelehké situace našeho spolku na všech poradách, VH/ČS i při všech setkáních s našimi členy.

Věřím, že dokážeme své síly spojit a že po mnoha již dříve zdolaných překážkách společně překonáme tuto koronavirovou krizi, a že se v plném počtu zase setkáme „na značkách“ věrní našemu mottu – POHYB JE ŽIVOT.

Miroslav Zítka, předseda ČASPV
Praha 25. 1. 2021

Sportujeme s Mírou a jde nám to skvěle

Text: Radka Mothejzíková, metodička OMM ČASPV, obrázky: ČASPV



Už celý rok zve maskot Míra se svým šibalským úsměvem a zvednutým prstíkem členy ČASPV i širokou veřejnost na pořádané akce. Prostřednictvím sociálních sítí a nejrůznějších výzev motivuje a inspiruje své okolí k přiměřeným pohybovým aktivitám.

Původním záměr počítal s využitím maskota zejména při propagaci republikových soutěží, školení, seminářů a veřejně přístupných akcí. Ale hned v březnu 2020 jsme jich museli spoustu zrušit, abychom vyhověli razantním opatřením v souvislosti s koronavirovou epidemií. A tak Míra neváhal a pustil se do přípravy motivačních výzev snadno aplikovatelných i v domácím prostředí. Zpětná vazba z nejrůznějších oddílů na sebe nenechala dlouho čekat. Mezi prvními příspěvky zvenčí hrály prim ty gymnastické. I když přípravu na republikovou soutěž, která se měla konat v květnu, přerušila karanténa, tréninky pokračovaly individuálně, aby cvičenci a cvičenky neztratili pracně nabytou kondici. Fotografie a videa skýtala báječnou podívanou na trénování v improvizovaných podmínkách bytů a rodinných domků, kde se pilovaly stojky, mosty a další gymnastické prvky na chodbách, v pokojíčkách či na zahradách.

Ale nejen gymnastikou živ je člověk. Tam, kde to bylo alespoň trochu možné, se cvičilo nejen v bytě a na zahradě, ale po uvolnění podmínek také v parku a dalších prostorách, kde se daly udržovat potřebné rozestupy. Sportování (cvičení) s Mírou tak dostalo další rozměr také v kombinaci s výzvou Národní sportovní agentury a ČOV „Sportem proti viru“.

Krátký návrat k běžnému režimu nám dovolil uspořádat Letní slavnosti dospělých i tradiční srpnové akce Léto v Doubí a Senioři a vnoučata, které provázelo heslo „Sportuj s Mírou“ a Mírova podoběnka zpestřila pozvánky a účastnické listy. Stihli jsme i gymnastickou soutěž družstev,

kteřá proběhla v náhradním zářijovém termínu. Abychom našeho maskota vybavili do nepohody a nemusel se celý rok pohybovat jen v červeném tričku a modrých trenýrkách, nechali jsme mu ušít „na míru“ pár dalších podob. Postupně se představí jako hráč florbalu, cyklista, táborník, je vybaven pro cvičení a pobyt v přírodě či trénink se švihadlem. Věříme, že se vám další verze budou líbit a využijete je například na diplomech, pozvánkách, letácích a dalších propagačních materiálech.

V neposlední řadě jsme nechali vyrobit bavlněná trička v různých barvách, která zdobí jedna z Mírových vizáží a motivační nápis „SPORTUJ S MÍROU“. Obdrží je všichni účastníci republikových soutěží v kategoriích žactva a dorostu a rovněž Letních slavností žactva a mládeže. Ale doufáme, že s poptávkou se ozvou i jednotlivé oddíly z krajů, regionů a odborů, pro něž rádi zajistíme potisk a distribuci. Bude fajn, když se poznáme navzájem i díky jednotnému motivu a motto s dvojitým významem, které jistě zaujme i širší veřejnost.

Loňská kampaň byla završena výrobou nástěnného kalendáře ČASPV pro rok 2021 s podtitulem „Sportujeme s Mírou v krajích“. Všechny 14 krajských asociací Sportu pro všechny zde dostalo prostor pro prezentaci nejprestižnější či nejoblíbenější akce s Mírou jako průvodcem a jednotícím prvkem.

Tím to ale nekončí – máme totiž s Mírou velké plány. Takže se můžete těšit, že i v budoucnu na vás někde mrkne a dokonce si přivede posilu. Nechte se překvapit.

www.caspv.cz/cz/projekty/sportuj-s-mirou/



Atletika v ČASPV

Text a foto: Soňa Procházková, členka Komise žactva a mládeže MR ČASPV

Když jsem v loňském roce byla komisí žactva a mládeže pověřena tvorbou článku do našeho časopisu s tématem atletických soutěží, ještě jsem netušila, co nás čeká v souvislosti s organizací všech našich akcí a nejen soutěží.

Atletické soutěže v ASPV mají už dlouholetou tradici a za tu dobu prošly mnoha změnami. Pamětníci určitě vzpomenou na různé varianty disciplín, které se objevily v republikovém finále. Ať už to byl hodně diskutovaný šestiskok nebo vložené disciplíny jako skok vysoký, vždy ale bylo snahou komise, aby atletika bavila a přinášela radost z pohybu.

Od roku 2010 se výběr atletických disciplín, ve kterých v ASPV soutěžíme, sjednotil do čtyřboje, který zahrnuje sprint (50 m, 60 m nebo 100 m), skok daleký, hod míčkem (150 g nebo 350 g) a běh na delší trať (400 m, 800 m, 1000 m nebo 1500 m). Od roku 2011 se vypustila soutěž družstev z republikové soutěže. Věkové skupiny se sjednotily s ostatními soutěžemi na mladší žactvo, starší žactvo, dorost a dospělě.

Stejně jako disciplíny se průběžně upravovala a měnila i Pravidla pro pořádání atletických soutěží v ASPV. Komise Pravidla průběžně aktualizuje a při tom vychází hlavně z poznatků a zkušeností z republikových soutěží a také z připomínek a názorů účastníků školení rozhodčích atletiky. Nejnovější verzi vždy najdete na webu ČASPV.

Bohužel, v roce 2020 nám vstoupil do našich plánů „covid“, a tak se na jaře nemohlo uskutečnit plánované školení nových rozhodčích, ani se ve většině případů nemohly konat atletické soutěže, včetně republikové soutěže v Třebíči. Bylo nám jasné, že republikovou soutěž pro rok 2020 musíme „odpískat“, ale stále jsme se odmítali smířit s tím, že nebudeme mít nově vyškolené rozhodčí, kterých se nám na první březnový termín přihlásilo kolem 40. Třikrát jsme termín měnili a nakonec přišla od vedoucí naší komise Martiny Mlýnkové žádost o uspořádání školení distanční formou. Komise školení nám

dala zelenou, lektori souhlasili, a tak jsme do toho šli, i když s nemalými obavami. Hodně pomohly zkušenosti Martiny Mlýnkové, která touto formou od jara učí ve škole, a také organizační pomoc naší metodičky Radky Mothejzíkovej. Školení proběhlo v listopadu a všech 36 účastníků úspěšně absolvovalo závěrečný test. Radujeme se nejen z toho, že máme nové rozhodčí, ale snad ještě víc z toho, že je mezi nimi hodně „mladé krve“ plné elánu do rozhodcovské práce. Na základě tohoto školení vyplynulo několik dotazů a připomínek, a proto na začátku roku 2021 proběhne aktualizace Pravidel. Zásadní změny se dít sice nebudou, nicméně dojde ke zpřesnění některých již zavedených pravidel. Cílem je, aby se tím nejen předešlo sporům, ale také aby vlastní soutěže (nejen na republikové úrovni) mohly proběhnout hladce a bez zádrhelů. Chceme dát do ruky organizátorům nejen republikové soutěže, ale i soutěží v nižších článcích, takový nástroj, který bude jednoznačný, srozumitelný a snadno použitelný. Aktualizace takto důležitého dokumentu se pochopitelně neobejde bez zpětné vazby, které se nám dostalo hlavně na školení nových/stávajících rozhodčích na podzim 2020.

A která témata budou především aktualizována? Jedná se například o uvedení konkrétních disciplín čtyřboje, upřesnění důvodů, které vedou k diskvalifikaci za napomáhání závodníkům, upřesnění kategorie, jíž se týká výjimka při měření výkonu ve skoku do dálky, upřesnění povoleného způsobu hodu. Cílový dokument bude pochopitelně k dispozici na stránkách www.caspv.cz v sekci Komise žactva a mládeže MR ČASPV.

Je jasné, že jinak vypadá organizace soutěže v odboru, jinak v regionu a kraji a jinak na „republice“. A to je také dobře. Hlavním cílem by





ale mělo být, aby všechny soutěže proběhly fair play a podle platných Pravidel. Víme, že některé regiony a kraje si atletické soutěže upravují podle svých podmínek, a určitě to vítáme. Každý organizátor má na to právo, jen připomínáme, že by neměl zapomenout tyto úpravy uvést v rozpisu (propozicích) své soutěže.

Některé kraje například zařazují kromě soutěže jednotlivců i soutěž družstev a určitě to zde má své motivační aspekty. Malé vysvětlení, proč tomu tak není i v republikové soutěži: Kromě časového důvodu (prodloužení doby vyhlášení výsledků) je hlavním důvodem to, že do republikové soutěže kraje nominují nejlepší jednotlivce z krajských soutěží. Ti spolu většinou netrénují a mnohdy se ani neznají, takže zde soutěží

družstev ztrácí svoji atraktivitu. (pozn. autorky). Stejně tak jsme rádi, že některé regiony i kraje zařazují do atletických soutěží věkovou kategorii předškolních dětí a upravují si jednotlivé disciplíny i pravidla pro jejich provedení. Zcela jistě vítáme i aktivitu krajů vyškolit si pro své soutěže své vlastní atletické rozhodčí. Za tímto účelem jsme na web ČASPV umístili seznam centrálně vyškolených rozhodčích v roce 2020 a s jejich souhlasem nabízíme krajům jejich pomoc. Závěrem chci jménem celé komise žactva a mládeže slíbit všem příznivcům atletiky v ASPV, že jsme na sezónu 2021 stoprocentně připraveni a pevně věříme, že se všichni opět brzy setkáme na atletických stadionech plných sportujících dětí, mládeže i dospělých.

Unikátní sportovní zařízení od Cesty za snem

Text a foto: Radka Mothejzíková, OMM ČASPV

Ve středu 13. ledna 2021 proběhlo v prostorách Sportovního a školicího centra ČASPV v Praze na Ohradském náměstí slavnostní předání handbike trenážeru. Toto unikátní sportovní zařízení je sice původně určeno zejména pro hendikepované

sportovce, ale možnost jeho využití ocení i senioři s omezenou pohyblivostí. Trenážer nám věnovala nezisková organizace Cesta za snem. Speciální kolo bylo pořízeno z finančních prostředků, které byly získány díky sbírce na portálu Slevomat.cz.





Hlavním iniciátorem a realizátorem této myšlenky je pan Heřman Volf, předseda spolku Cesta za snem. Ačkoliv sám je upoutaný na invalidní vozík, splnil si svůj sen a na handbiku projel Evropu. Jedním z jeho dalších snů bylo sestavení jednoduchého, praktického a vychytaného handbike trenažéru. A tak ho prostě postavil...

Z TOP KOMPONENTŮ KOMPLETNĚ VYROBENÝ V ČESKU

V listopadu 2017 začaly společné práce Cesty za snem s inženýrskou společností MB Tech Bohemia a podporou hlavního města Praha. Elektromagnetický brzdňý systém je od amerického Kinetiku, aplikaci simulování reálných tras nasnímaných kamerou poskytla česká společnost Rouvy. Komponenty pocházejí od českého výrobce kol a elektrokol Apache Bike. Výroba rámu a kompletace všech dílů probíhá v neratovické společnosti Sunap. V roce 2018 už byly na světě první kusy a stále se jede dál. Cílem je dostat tyto simulátory cyklistiky do co nejvíce nemocnic, center následné pomoci, sportovních klubů, rehabilitačních center, spinálních jednotek a dalších míst, kde pro ně bude využití. Cesta za snem rozhodně nekončí.

REÁLNÉ SILNICE, REÁLNÝ ODPOR, SIMULACE TERÉNU

Trenažér má nastavitelné části, posuvnou ergonomickou sedačku s polohovací opěrkou a bezpečnostními popruhy. Sedlo se dá jednoduše posunout a místo něj lze postavit in-

validní vozík. Nastavitelná je i výška klik. Manipulace je snadná a bezpečná, včetně řazení. Dále je zařízení opatřeno tabletem, na němž si díky nahrané aplikaci mohou zájemci vybrat požadovanou trasu. Poté, co začnou „šlapat“, program se spustí a oni sledují reálnou trasu. Podívali se tak virtuálně například na místa, která již někdy navštívili, nebo taková, která jsou jim z jakýchkoliv důvodů v běžném životě nedostupná. Automatické bezdrátové propojení s brzdícím simuluje náročnost zvolené trasy. Výhodou je i fakt, že různá stanoviště, na nichž jsou kola umístěna, se dají propojit přes internet a jednotlivci i skupinky mohou mezi sebou závodit a sdílet své zážitky. Je-li kolo umístěno například ve společenské místnosti, lze využít propojení tabletu s televizí. Potom se zájemci střídají, jeden si užívá jízdu po virtuální trase přímo na trenažéru a ostatní se dívají z pohodlí svých křesel na obrazovku. V období, kdy mají senioři omezený pohyb venku, je takové sdílení a zpestření aktivit jistě velmi důležité a přispívá ke zdraví, pohodě a lepší celkové kondici.

Děkujeme spolku Cesta za snem a společnosti Slevomat.cz za poskytnutí takového výjimečného daru a za možnost využívat toto pro nás neobvyklé sportovní zařízení. Věříme, že i naši senioři si trenažér brzy oblíbí a bude co nejčastěji v provozu. Přijďte si ho k nám vyzkoušet i vy!

www.cestazasnem.cz; www.slevomat.cz

Lyžování odpichem soupaž jako trend nebo volba techniky při klasickém lyžování

Text a demonstrátor: Mgr. Vít Hanáček, místopředseda ČASPV, foto: Irena Kniezková

Letošní zimní sezóna příjemně překvapila všechny, kteří mají rádi, když se v zimě mohou sklouznout na běžkách, a k tomu jim postačí zasněžené louky, pole, lesní cesty nebo zamrzlé a zasněžené řeky či rybníky nedaleko bydliště.

Dostatek sněhu umožnil prostě běh na lyžích bez potřeby jezdit do vyšších nadmořských výšek nebo do hor.

Obliba běžeckého lyžování napříč generacemi byla viditelná tak, že se ve všech koutech země české objevily na sněhu vyjeté běžecké stopy a běžkaři si užívali běhu a skluzu na „zdravém čerstvém vzduchu“, který k zimě a sněhu neodmyslitelně patří.

Běžecké lyžování má v Česku dlouhou tradici, která souvisí s dávnou historií založení lyžařských spolků v Českých zemích již od konce 19. století, a to nejenom na horách, ale například i v Praze. V roce 1887 Josef Rössler – Ořovský založil v Praze první lyžařský spolek v Evropě s názvem Český ski klub (s odhlédnutím od skandinávských zemí). Češi založili v roce 1903 i první Svaz lyžařů v Království českém. Předsedou se stal Jan Buchar, který také napsal první článek o technice běhu na lyžích.

Běh na lyžích není spojen pouze s představou nejvyššího sportovního výkonu. Se zvládnutými základními lyžařskými dovednostmi je významný také jako prožitková pohybová aktivita s radostí z pohybu v přírodě. Prováděním uvedené pohybové činnosti hovoříme o anaerobním charakteru pohybové aktivity, která při-



spívá k rozvoji především vytrvalostně silových schopností. Z hlediska zdravotního významu lze hovořit o prevenci onemocnění oběhového systému a celkovém harmonickém rozvoji funkční stránky organismu. Při klasickém lyžování nedochází k nadměrnému opotřebení pohybového aparátu po odrazu ani k případnému poškození svalových úponů a kloubních spojení. Pouze při bruslení (volná technika) jsou kladeny zvýšené nároky na pohyblivost kyčelního

a kolenního kloubu. Při klasickém způsobu běhu je důležité technicky zvládnout správné provedení pohybu a tím zamezit zvýšenému zatěžování bederní páteře.

Základní způsoby běhu na lyžích zaznamenaly v průběhu svého vývoje až do současnosti mnoho změn, které byly ovlivněny také použitím nových materiálů (lyže – skluznice, vázání, obuv, běžecké hole, mazací vosky, oblečení, doplňky), ale i novými možnostmi úprav lyžařských běžeckých stop a sněhových povrchů určených k běhu na lyžích.

V současnosti se používají v běhu na lyžích dvě odlišné techniky. Základním způsobem je **klasický běh na lyžích**. Vyznačuje se paralelním vedením lyží v průběhu odrazu skluзу (skluz po skluznici-plocha lyží). Za jednotlivé způsoby uvedené techniky jsou považovány: střídavý běh dvoudobý, soupažný běh jednodobý, soupažný běh prostý.

Mladším způsobem běhu na lyžích je **bruslení – volná technika** (zavedeno do lyžování od 70. let dvacátého století, od roku 1985 došlo k rozdělení závodů na „klasické a volné“). Bruslení na lyžích je charakteristické odvrtným postavením lyží. Charakter odrazu u bruslení umožňuje lepší využití odrazových schopností (skluz po hraně lyže) pro dosažení vyšších rychlostí za často menšího vynaložení sil. Za způsoby techniky bruslení jsou považovány: jednostranné bruslení, oboustranné bruslení jednodobé, oboustranné bruslení dvoudobé se symetrickým pohybem paží, oboustranné bruslení dvoudobé s asymetrickým pohybem paží, oboustranné bruslení střídavé, oboustranné bruslení prosté. Při volbě používání jednotlivých technik běhu na lyžích u nevykonnostního sportu je důležité také hledisko energetické, ekonomické a úroveň dovedností při běhu na lyžích. To znamená: „urazit“ – uběhnout na lyžích zamýšlenou vzdálenost s co nejmenším úsilím (*úroveň dovedností v běhu na lyžích a zvolená technika*) a optimálním čase (*délka času na zdolání naplánované trasy vzhledem k fyzickým, dovednostním možnostem lyžaře a přírodním podmínkám, jako jsou například počasí a denní doba*).

BĚH SOUPAŽNÝ PROSTÝ JAKO „TREND NEBO NĚKDY POUŽÍVANÁ TECHNIKA“

Běh soupažný prostý nebo také odpich soupaž se dere již delší dobu (cca 10 let) do popředí zá-

jmu klasické techniky běhu na lyžích především ve výkonnostním sportu. Tento vývojový trend se profiluje především u dálkových běhů, které se v dnešní době jezdí téměř výhradně soupaž, a to i na profilech s mírným až větším stoupáním. Velkou měrou se na „znovuzrození“ od počátků používaného způsobu klasické techniky běhu na lyžích podílí: materiál k výrobě běžeckých lyží, vosků – skluzné vosky, nové tréninkové postupy, ale také komerční a mediální tlak. Během soupažným prostým se jezdí distanční závody (ski laufy – 50 až 220 km). Mezi známé distanční závody řadíme i seriál běžeckých závodů Visma ski classics <https://skitur.cz/zajezdy/zima/serial-bezeckych-zavodu-visma-ski-classics/>. V letošním roce probíhá již jedenáctý ročník. Do seriálu závodů je zařazen také oblíbený závod, pro profesionály a veřejnost, lizerská padesátka.

Pro soupažný běh prostý (dále jen SBP) je charakteristická soupažná práce paží s odpichem holí do předklonu. Nedochází zde k odrazu nohou („běh prostý“). Používá se v mírných sjezdech, na rovině, zdatní lyžaři i do mírného až většího stoupání. Je zřejmé, že SBP lze využít všude, kde rychlost skluзу je vyšší než rychlost běhu střídavého dvoudobého. U soupažného běhu prostého dochází k menšímu tření lyží o sníh než u střídavého způsobu, protože těžiště lyžaře je rozloženo mezi obě lyže (na lyžích není stoupací vosk). Uvedenou techniku je možné uplatnit i ve chvíli, kdy stoupací vosky při klasickém běhu střídavém dvoudobém nezaručí kvalitní odraz.

Při běhu SBP (odpichem soupaž) se jedná o permanentní dvouoporové postavení, kde je hmotnost těla během celého pohybového cyklu rovnoměrně rozložena na obou nohách. Pohyb zajišťuje především práce svalů horních končetin a trupu. Do pohybu zdánlivě nezapojené dolní končetiny se také zapojují a napomáhají přesunu těžiště do výrazného náklonu těla vpřed (hlezna – kotníky, lýtkové svaly, stehenní svaly).

Shrnutí pohybových částí cyklu pohybu SBP: zapíchnutí holí – odpich – odraz (odtlačení holí) – skluz.

Při správně technicky provedené soupaži se kromě svalů paží, ramen a zad významně zapojují především svaly břicha, dále svaly kyčlí, stehenní, a dokonce i holení a lýtek.



CYKLUS POHYBU

1. Skluz – rovnovážná jízda po skluznicích s lyžemi v paralelním postavení.
2. Základní postavení – poloha těla je ve sníženém postoji s dolními končetinami v mírném podřepu, úhly v kolenním a kyčelním kloubu svírají shodné úhly (osy bérců a trupu jsou rovnoběžné).



1



2

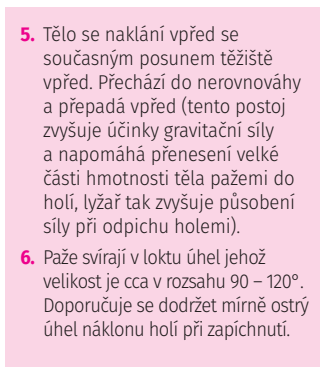


3



4

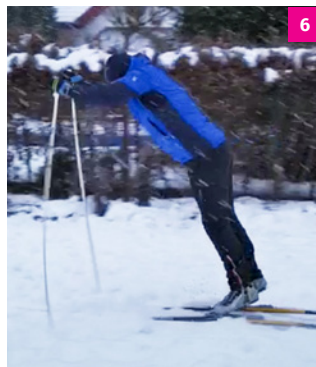
3. Příprava na odpich – přenesení holí.
4. Zahájení odpichu/zapíchnutí holí – vychází ze základního lyžařského postavení, tj. ze vzpřímeného postroje se zapíchnutými holemi před špičkami chodidel (cca 30 cm před vázáním).



5. Tělo se naklání vpřed se současným posunem těžiště vpřed. Přechází do nerovnováhy a přepadá vpřed (tento postoj zvyšuje účinky gravitační síly a napomáhá přenesení velké části hmotnosti těla pažemi do holí, lyžař tak zvyšuje působení síly při odpichu holemi).
6. Paže svírají v loktu úhel jehož velikost je cca v rozsahu 90 – 120°. Doporučuje se dodržet mírně ostrý úhel náklonu holí při zapíchnutí.



5



6



7



8

7. Následuje záběr pažemi a odtlačení celého těla vpřed.
8. Hmotnost těla a lyží je protlačena vpřed mezi holemi.



9. Odrazová část pohybu končí vypuštěním holí (poutka nakrátko, hůl zůstává v ruce v prodloužení paže).

10. Skluzová část pohybu navazuje na část odrazovou. Dochází ke vzpřímení trupu v kyčelním kloubu souběžně se švihovou prací paží s holemi.



MOŽNÉ CHYBY PŘI PROVÁDĚNÍ TECHNIKY

- skrčené paže při zahájení odpichu
- držení holí je širší než šíře ramen
- těžiště vzadu
- poloha sedu
- špatná koordinace pohybu

Běh soupažný prostý nelze uplatnit při výjezdech do prudkých kopců. Pokud běžci nezdolávají kopec během střídavým dvoudobým ani stromečkem (záleží na prudkosti stoupání), volí techniku soupažného běhu prostého dvoudobého: odpichu soupaž předchází vždy odraz jedné nohy. Lyžař pohybuje střídavě pravou nebo levou nohou (odraz – zanožení).

Doporučená délka běžeckých holí pro klasický styl běhu je 81 – 84 % tělesné výšky lyžaře (v úrovni ramen). U závodního SBP/odpichu soupaž jsou hole 83 % a volné techniky/bruslení po kořen nosu.

Délka běžeckých lyží: +10 až +20 cm (bruslení – 5 cm až +10 cm, kombinované/combi +0 cm až +15 cm).

NOVÉ POZNATKY – ZÁVODNÍ SBP (ODPICH SOUPAŽ)

- Rozsah pohybového cyklu SBP se minimalizuje – kratší čas provedení. Délka holí se zkracuje (kratší než 83 % výšky lyžaře) tak, aby při přenosu holí před odpichem – odrazem docházelo „ke švihu“. Hole jsou vyráběny z lehkých a tvrdých materiálů.
- Tělesná zátěž (průměrná a okamžitá spotřeba kyslíku, výdej energie, tvorba laktátu v krvi) je u trénovaných lyžařů při vytrvalostním odpichu soupaž nižší než při bruslení nebo klasickém běhu na lyžích. Proto zvládají lyžaři i extrém-

ní vzdálenosti (např. závody na 220 km, nebo 24 hodin).

- Pro SBP se používají přednostně klasické lyže, protože jsou delší, lépe vedou mimo stopu a nabízejí lepší skluz. V současnosti se vyrábí také klasické lyže pouze na odpich soupaž, u kterých se kombinují konstrukční přednosti bruslařských a klasických lyží.
- Při výběru lyžařských bot nepadají jednoznačná volba mezi bruslařskými, měkčími skiatlonovými nebo čistě klasickými lyžáky. Vzhledem k všestranné práci kotníku (výpony, podřepy – stoupání, běhy do stromečků), se jeví vhodné spíše klasické boty. Některé firmy nabízejí speciální boty na lyžařský maratón se zvýšenou oporou paty a kotníku.

Vážení čtenáři a klasičtí lyžaři, přeji vám mnoho skvělých zážitků při klasickém lyžování na sněhu s dobrou volbou lyžařské techniky, vybavení a všeho ostatního, co je potřebné pro zdravý pohyb na lyžích. S lyžařským pozdravem „SKOL“.

Na YouTube ČASPV nebo na odkazu <https://youtu.be/tXjXQgeCjhU> naleznete videoukázku techniky běhu odpichem soupaž. Název souboru: Klasické lyžování – Odpich soupaž – ukázka techniky

Použité zdroje a literatura:

- <https://bezky.net/>
- GNAD, Tomáš a Dana PSOTOVÁ. Běh na lyžích. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 2005. ISBN 80-246-0995-9.
- BOUDÍKOVÁ, A. Soupaž: Ošklivé káčátko? – Proč zrovna soupaž a jak na ni. Nordicmag, 2016, č. 39, s. 28-30.
- PETRÁSEK, M. „Kupředu soupaž“. Nordicmag, 2016, č. 38, s. 12-14.



Cvičení s pěnovými válci

– Roller Core Training

Text a foto: Petr Maroušek, Vlasta Henzelová, Satema Jesenice,
Jitka Vařeková, FTVS UK Praha

Cvičení s pěnovými válci je v současnosti oblíbené jak ve sportovním tréninku, fitness tréninku, ve zdravotní tělesné výchově, tak v poslední době ve fyzioterapii. Válce jsou vyráběné z dostatečně pevného materiálu, aby jejich nosnost umožňovala různé formy cvičení a tím i zatížení, které je kladeno na materiál válce. Nejčastější materiály jsou polyetylen, polypropylen, EVA pěna, guma a plast. Využívají se jak pro cvičení v pohybu, tak pro statické polohy. Pohyb je možný tzv. válením se („rolováním“) nebo dokonce různými formami balancování ve statických polohách (např. ve stoji, v sedu, v kleku).

POMŮCKY

Ke cvičení se využívají různé typy válců, ty mohou být:

- duté nebo plné
- tvrdé nebo měkké
- s hladkým povrchem nebo s reliéfem
- průměrech 10 – 15 cm a délkách 30 – 90 cm

Na českém trhu jsou tyto pomůcky poměrně hojně dostupné převážně od zahraničních výrobců. Jejich cena se pohybuje v řádu stovek až tisíců korun. Samozřejmě jsou v současné době již několikátý rok dostupné válce české výroby, které jsou spíše než do fitness zaměřeny do oblasti cvičení zdravotního charakteru.

NĚCO MÁLO O PĚNOVÝCH VÁLCÍCH A SYSTÉMU CVIČENÍ

V dnešní době se hodně hovoří o válcích na cvičení. Dokonce se u nás již objevilo několik konceptů využívajících několika typů válců, ovšem spíše k takzvanému rolování. Jedná se o jakousi automasáž, při které dochází k uvolňování svalů a fascií, zlepšení prokrvení oblasti masírované válcem a také oblasti, kde se nachází takzvané spoušťové body. Často jsou tyto válce a techniky využívány v regeneraci po



nějakém sportovním výkonu a hlavně tam, kde došlo k přetížení dané oblasti především vlivem sportu. Vlastní válce pro tuto oblast využití jsou stavěny jako duté. Jedná se o plastovou rouru cca 33 cm dlouhou o průměru do 15 cm. Tato roura je pokryta materiálem s masážními výstupky různé tvrdosti a tvarů z tak zvané „EVA pěny“. Tyto válce jsou tedy určeny, jak už bylo řečeno, k automasáži rolováním za využití vlastní váhy. Pravdou je to, že vlastní techniky rolování jsou někdy složitější a náročnější na kvalitu provedení a jistě je, že jsou spíše určeny pro trénované jedince s určitou schopností koordinace a tělesnou kondicí. Faktem je také to, že válce s výstupky, pokud není již nějaká předešlá zkušenost a trénink, nejsou v některých



oblastech nasazení při vlastní masáži v prvních fázích zrovna příjemnou, ale spíše citlivou záležitostí. Proto se doporučuje v prvních fázích využívat spíše válců s měkkými povrchy, často i bez výstupků. Dostáváme se tedy do širší oblasti použitých materiálů, stavby vlastních válců a tím i do původní myšlenky zakomponování a využívání těchto pomůcek do systému cvičení. Díky aktivnímu využití a propojení všech typů válců do ucelené koncepce dostáváme v tu chvíli do rukou systém poměrně širokého záběru, a to pro mnoho oblastí a odvětví sportu, tělovýchovných aktivit, fitness, wellness a dále pak pro oblast tělovýchovného lékařství a v neposlední řadě fyzioterapie.



ROLLER CORE TRAINING – ČESKÁ MYŠLENKA S ANGLICKÝM NÁZVEM

Tato cvičební metoda je český koncept, který využívá ke cvičení různé velikosti pěnových válců a půlválců, které se navzájem liší jak svojí délkou, tak průměrem. Tyto české válce byly speciálně vyvinuty k tomuto konceptu. Vzhledem k tomu, že cvičení je velmi obsáhlé a variabilní, používají se zde rozměry válců v těchto velikostech: 15 x 45 cm, 15 x 90 cm, 10 x 45 cm, 10 x 90 cm a půlválcce s výškou 7,5 cm x délkou 45 cm. Půlválce jsou určeny pro různé formy balančních cvičení. Na válcích je možné sedět, ležet i klečet. Základní vlastností válce je nestabilita v jednom směru, tedy tendence k rolování. To řadí válce mezi velmi oblíbenou a hojně využívanou balanční pomůcku, jejíž přínosy jsou ve cvičení dlouhodobě známé. Cvičení s válci je vhodné pro různé věkové i výkonnostní kategorie cvičících. Válcce lze tedy využít jak ve sportovním tréninku, tak ve zdravotní tělesné výchově, rehabilitaci či psychomotoric-

kém cvičení u dětí. Před několika lety byly tyto válce vybrány Feldenkraisovým Institutem jako pomůcka pro cvičení Feldenkraisovy metody.

RCT – ROLLER CORE TRAINING – BLIŽŠÍ PŘEDSTAVENÍ

Je to unikátní komplexně pojatý koncept využívající různé velikosti pěnových, dutých válců a dalších doplňkových pomůcek, jejichž cílem je kvalitně aktivovat hluboký stabilizační systém. Díky cvičení s válci dochází také k rozvoji rovnováhy, zlepšuje se koordinace pohybu a polohy těla. Cvičením s válci dochází k mobilizaci páteře, zlepšení její flexibility, dále pak k podpoře zdravého psychomotorického vývoje. Válce používáme k protahování i posilování, a to za využití vlastní váhy těla. Koncept využívá válců též v oblasti tzv. myofasciálního uvolňování, kde se za pomoci válců provádí efektivní automasáž, která má za následek ovlivnění svalů, spouštěvých bodů (trigger points) a fascií, napomáhá odstranění odpadů z metabolických procesů, zmírnění bolesti a ztuhlosti svalů vzniklé například po zátěži. Dále můžeme říci, že válce napomáhají zlepšit prokrvení, prohřátí svalů a následně také relaxaci. V odborně pojatém kurzu RCT se naučíme používat různé typy, velikosti a průměry válců podle lokality a efektu použití. Vyzkoušíme si, jak ovlivňovat spouštěvé body speciálně vyvinutými míčky pro tento druh terapie. A také si ukážeme možnosti propojení s dalšími cvičebními pomůckami.

CO JE CÍLEM CVIČENÍ RCT A ROLOVÁNÍ NA VÁLCÍCH SATEMA ROLLER?

Opravdu se o pěnovém válci dá říci, že je prakticky jednou z nejuniverzálnějších cvičebních pomůcek. V základu lze říci, že jeho využití je v oblasti protahovacích a posilovacích cvičení, jejichž cílem je kvalitně aktivovat HSS, zlepšit a podporovat rovnováhu, stabilitu, koordinaci pohybu, zdokonalovat psychomotorické dovednosti, vytvářet kvalitní trénink fasciální sítě a regulovat aktivitu spouštěvých bodů. Pěnový válec je též vhodný pro techniky rolování při myofasciálních automasážích. Závěrem bychom chtěli říci, že tato metoda se neustále vyvíjí a doplňuje o moderní poznatky a výzkumy a má velkou podporu v akademickém prostředí. Díky tomu může být prezentována na kvalitní odborné úrovni.



OSNOVA ODBORNÉHO VZDĚLÁVACÍHO KURZU RCT:

I. část – teorie

1. Fascie, pojivová tkáň, její význam, funkce
2. Teorie fasciálního tréninku
3. Spoušťové body
4. HSS – hluboký stabilizační systém
5. Svaly ochabující, zkracující se
6. Horní, dolní zkřížený syndrom
7. Cesta dechu
8. Psychomotorika
9. Diagnostika pohybového aparátu

II. část – praktické ukázky

1. Diagnostika pohybového aparátu – funkční testy
2. Fasciální trénink – protažení
3. Vlastní RCT – cvičení s válcem – práce s nohou/ploskou, HSS, pánevní dno, bránice, horní část trupu, spodní část trupu, systém propojení, typy cvičebních jednotek
4. Rolling – automasáž, terapie spoušťových bodů, strečink
5. Psychomotorika, rovnovážná cvičení
6. Kombinace válců s dalšími cvičebními pomůckami, doplnění válců do různých systémů cvičení (jóga, pilates), do různých odvětví sportu – jejich využití v oblasti regenerace a kompenzačních cvičení

III. část – závěr

1. Komplexní ukázky válců, typy a jejich využití, srovnání, materiály
2. Opakování, diskuze, závěr

SHRNUTÍ ZÁVĚREM – PROČ VYUŽÍVAT PŘI CVIČENÍ PĚNOVÉ VÁLCE A PROČ CVIČIT KONCEPT RCT?

Balanční cvičení na válcích přináší řadu příznivých účinků:

- Aktivace hlubokého stabilizačního systému. Zapojují se v hloubce uložené svalové skupiny, které se podílejí na stabilizaci trupu – tzv. „core“. Snaha o dobrou funkci těchto svalů se prolíná v mnoha moderních cvičebních systémech, ale i tradičních bojových uměních. Jejich optimální zapojení znamená nejen zlepšení rovnovážných schopností, ale i základní předpoklad pro optimální rozvoj svalové funkce a správné držení těla.
- Zlepšení svalové rovnováhy. Válců lze využívat při řadě cvičení s cílem protažení svalů s tendencí ke zkracování a posílení svalů s tendencí k ochabování. Při současném zapojení hlubokého stabilizačního systému se tak pozitivně působí v prevenci a kompenzaci svalových dysbalancí.
- Zlepšení koordinace. Systematickým cvičením na válcích se vylepšuje schopnost koordinace těla.
- Zlepšení mobilizace a flexibility páteře. Podporuje tak její zdravou funkci.
- Psychomotorický vývoj – pravidelným cvičením s pěnovými válci podporujeme zdravý psychomotorický vývoj jedince.
- Myofasciální uvolňování – za pomoci pěnových válců se provádí efektivní automasáž, která má za následek pozitivní ovlivnění svalů. Pozitivní vliv na oblast spoušťových bodů. A v neposlední řadě velký vliv na oblast fascií. Rolováním dochází k odstranění metabolických procesů, zmírnění bolesti a ztuhlosti svalů vzniklé například po zátěži. Dochází tak ke zlepšení prokrvení, prohřátí svalů a následně také relaxaci. Můžeme říci, že použitím válců a správným rolováním podporujeme hojivé procesy organismu.



Cviky vleže na zádech



Cviky vkleče



Cviky vstoje



Oblouky, kruhy, osmy

Text: PhDr. Marie Skopová, členka Komise seniorů MR ČASPV,
foto: Radka Mothejzíkovičová, demonstrátor: Mgr. Šárka Panská, Ph.D.

Předkládáme vám inspiraci pro tvorbu účinného cvičebního programu vhodného pro osobní rozvoj jednotlivce, ale také pro skupinová cvičení téměř všech věkových kategorií.

Pohyby prováděné po křivkách ve tvaru oblouk, kruh, osma, vždy patří do otevřeného systému pohybových prostředků gymnastiky. Záměrné připomenutí těchto cviků a jejich výběr pro specifický pohybový program, s důrazem na ovládání a vnímání vlastního těla, vychází ze současných požadavků na obsah i provedení zdravotně orientovaných cvičení.

Některé cviky mohou být známy ze zásobníku kloubně-mobilizačních cvičení, z různých forem čínských cvičení, z aplikací rehabilitačních metod nebo psychorelaxace. Komplexnost našeho programu pomocí lehce proveditelných cviků, pro jednotlivé části těla, přináší pozitivní vliv na celý pohybový aparát i psychiku.

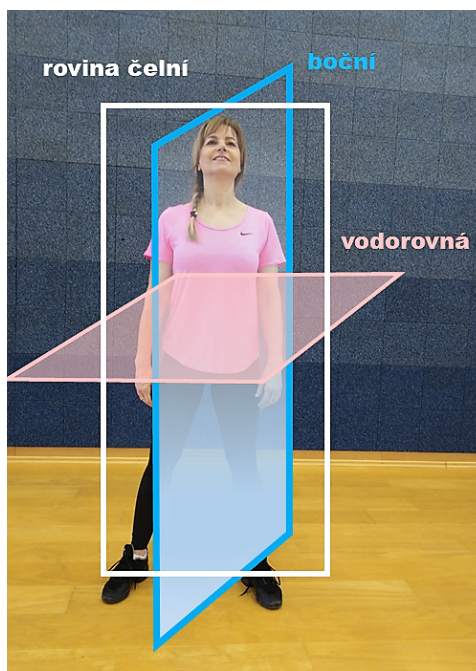
Pro realizaci uvedeného cvičebního programu je třeba vyžadovat provedení cviků s jistou představivostí, a to v individuálním rozsahu, kontrolovaně, s procítěním, s plným vnímáním rovnováhy mezi jednotlivými částmi celého těla. Provedení cviků a jejich pořadí je zachyceno fotografickým záznamem a názvoslovným popisem cviků. Praktická ukázka této cvičební lekce bude uvedena v roce 2021 na Republikovém srazu instruktorů SPV.

ZÁSADY PRO REALIZACI CVIČEBNÍHO PROGRAMU:

- začínáme od krční páteře, přes ramenní klouby, páteřní spojení, kyčelní
- a kolenní klouby
- doporučujeme vždy stejné pořadí křivek pohybu – oblouk, kruh, osma
- využíváme všech základních poloh – postoj, kleky, sedy, podpory, lehy
- uvolněné, zvolna vedené pohyby, jsou vždy prováděny s postupně se zvětšujícím rozsahem – od nejmenšího (tzv. mikro pohyb), až po individuálně možný rozsah

- dbáme na plynulé navazování jednotlivých tvarů, bez zjevného úsilí, pokud možno v nezátíženém kloubně svalovém spojení
- v každém cviku dbáme na koordinaci pohybu s dechem, s pohybem od těla (středu osy) provádíme nádech, při pohybu zpět – výdech
- počet opakování při nácviku jednotlivých cvičebních tvarů doporučujeme 2 – 6 krát v každé zvolené rovině
- pro pomalou rytmizaci pohybů je prospěšné zvolit vhodný hudební doprovod
- pohyby s opisováním tvaru oblouku, kruhu, osmy provádíme ve všech rovinách – čelní, boční, vodorovné, později využijeme šikmé směry a kombinace tvarů a směrů pohybu

TŘI ZÁKLADNÍ ROVINY PRO POHYB PO OBLOUKU, KRUHU, OSMY:

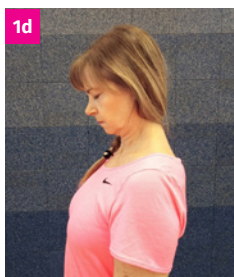
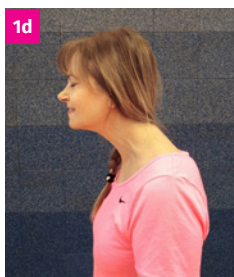


SOUBOR CVIKŮ – HLAVA, RAMENA

Cviky č. 1

Stoj rozkročný – volně připažit, ramena vzad a dolů (střed obličeje – nos, je pomyslným středem opisovaných tvarů):

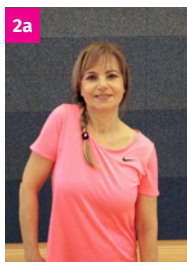
- zvolna úklony hlavy, nosem opisujeme oblouk vzhůru a dolů
- vodorovně oblouk zleva doprava (otáčení hlavy) a zpět
- kroužek hlavou, nosem opisujeme kruhy v čelné rovině vzhůru a dolů
- kroužek vodorovně (vysunout hlavu vpřed, stranou, vzad, stranou)
- malé osmy hlavou vedené nosem ve vodorovné rovině zleva doprava a zpět
- závěrečné uvolnění s mírným předklonem hlavy, brada na hrudník a vzpřím



Cviky č. 2

Úzký stoj rozkročný – připažit (střed pohybů je v ramenním kloubu):

- pravé/levé rameno vytahujeme po oblouku vzhůru, stlačujeme dolů a zpět
- kruhy vpřed v bočné rovině střídavě levým a pravým ramenem
- kruhy vzad oběma rameny současně s pokrčením paží
- osmy vzad a vpřed v bočné rovině s výrazným pohybem loktů
- uvolněné otáčení trupu vlevo/vpravo s přenášením váhy do podřepu úložného, paže setrvačností doprovází rotační pohyb trupu



2d

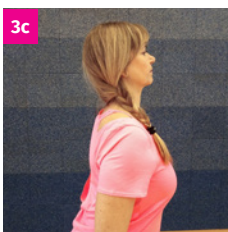
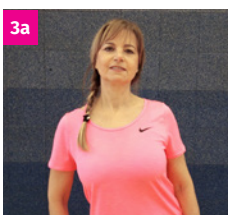


SOUBOR CVIKŮ – HRUDNÍ A BEDERNÍ PÁTEŘ

Cviky č. 3

Stoj rozkročný – paže volně podél těla (střed pohybů je v hrudní kosti):

- oblouk horní části hrudníku vodorovně zleva doprava a zpět
- kruh vodorovně vysunutím hrudníku vpřed stranou, vzad stranou
- kruh hrudníkem v bočné rovině vpřed a vzhůru
- osmy horní části hrudníku vodorovně zleva doprava, zprava doleva
- uvolnění trupu v úklonu s mírným předklonem vlevo/vpravo a vzpřím

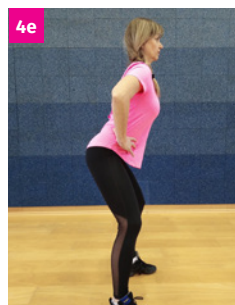
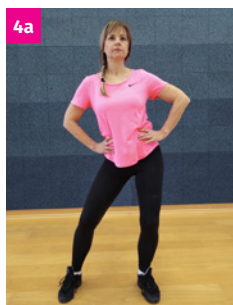
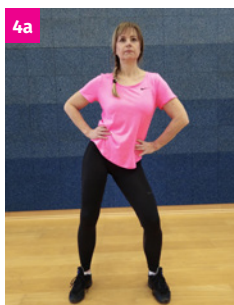


Cviky č. 4

Podřep rozkročný – pokrčit upažmo dolů, ruce v bok (střed pohybu je ve sponě stydky):

- vysunutím pánve stranou oblouk čelně dolů, střídavě vlevo a vpravo
- obloukem vpřed natáčíme pánev doleva a doprava
- kruh pánvi vodorovně zleva doprava
- kroužky pánvi bočně vpřed a vzhůru
- osmy vodorovně zleva doprava, dále i s přenosem váhy do podřepu úložného a opačně
- uvolnění v hlubokém ohnutém předklonu s natočením trupu vlevo a vpravo



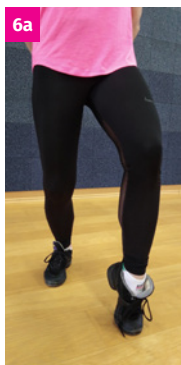
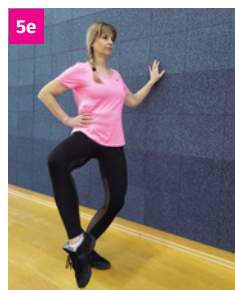
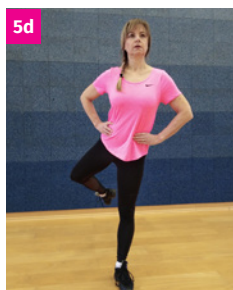
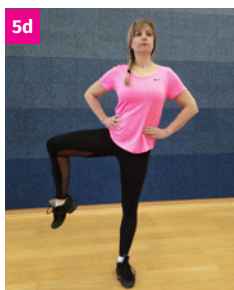
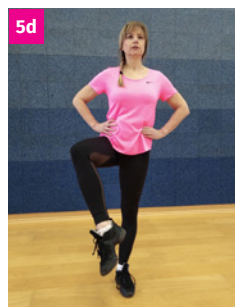
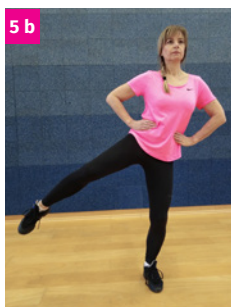


SOUBOR CVIKŮ – KYČELNÍ A KOLENNÍ KLOUBY (PRO STABILITU DOPORUČUJEME OPORU)

Cviky č. 5

Stoj únožný pokrčmo pravou /levou – pokrčit upažmo dolů, ruce v bok (střed pohybu je v kyčelním kloubu):

- oporem o špičku/patu vtáčet a vytáčet nohu
- po oblouku pravou/levou nohou unosit poníž špičkou vpřed a zpět
- stoj přednožit pokrčmo pravou/levou, v čelné rovině dovnitř kroužky v kyčli
- v bočné rovině kruhy pokrčenou nohou vpřed a vzhůru
- ze stoje do podřepu a zpět, osmy pokrčenou nohou v čelné rovině dovnitř a vně
- uvolněný kyvadlový pohyb nohy v malém rozsahu vpřed a vzad



Cviky č. 6

Stoj přednožný pokrčmo – pokrčit upažmo dolů, ruce v bok (střed pohybu je v kolennou):

- lehkým oporem o špičku nohy vodorovné kruhy kolenem dovnitř/zvenitř
- v podřepu rozkročněm ruce na kolena, oběma koleny současně kroužky dovnitř/zvenitř
- v podřepu spojném, ruce na kolena, vodorovné kruhy kolena zleva doprava
- uvolněné vytřepávání nohou



Cviky č. 7

Vzpor klečmo, prsty dovnitř (střed pohybu je hrudní kost):

- a) protlačení hrudníku dolů oblouky zleva doprava a zpět
- b) vysunutím trupu vlevo/vpravo a pokrčením levé/pravé paže čelný kruh hrudníkem dolů a klikem vzhůru
- c) kroužek horní části trupu vodorovně nad podložkou zleva doprava
- d) vzpor klečmo, skrčit přednožmo pravou/levou, kolenem před tělem osma čelně



Cviky č. 8

Úzký sed roznožný pokrčmo, ruce pod kolena (střed pohybu je pánevní dno):

- a) po oblouku vpřed podsadit pánev a zpět
- b) kroužky pánví vodorovně na zemi zleva doprava
- c) malé osmy pánví na zemi vodorovně zprava doleva a opačně
- d) v bočné rovině pánví kroužky vpřed a vzhůru

Cviky č. 9

Leh na pravém boku – unožit poníž levou (střed pohybu je v kyčli):

- a) kroužky/kruhy v bočné rovině levou nohou vpřed, totéž opačně
- b) osmy vzad a vpřed levou nohou v bočné rovině, totéž opačně



Cviky č. 10

Leh pokrčmo roznožný (střed pohybu je ve sponě stydké):

- a) obloukem vpřed podsadit pánev a zpět
- b) čelný kruh vzhůru s pánví na zemi
- c) protlačit pánev nad zem a obloukem bok k zemi do lehu na boku vlevo/vpravo
- d) pánev zvednout nad zem a kroužit pánví v bočné rovině vpřed i vodorovně
- e) leh, vzpažit – protáhnout celé tělo a pak uvolnit napětí v lehu na boku skrčmo



Příklad dvou rozcvičení s obsahem pohybů po křivkách je uveden na YouTube kanálu ČASPV.



Specifika výživy u různých skupin populace

Text a obr.: Mgr. Ivana Kinkorová, Ph.D., FTVS UK, Praha

Již v předchozích příspěvcích byla několikrát zmíněna a zdůvodněna potřeba přizpůsobit stravovací zvyklosti individuálním a měnícím se potřebám každého z nás, a to nejen s ohledem na vývojová období života (dětství a dospívání, dospělost, stárnutí a stáří atd.), ale i s ohledem na působení faktorů jako jsou věk, pohlaví, somatické parametry, složení těla, úroveň pohybové aktivity, zdravotní stav a psychická kondice a další. Vysvětlili jsme si, co jsou tzv. civilizační choroby a které rizikové faktory se na jejich vzniku podílí. K výraznému nárůstu těchto onemocnění došlo hlavně za posledních několik desítek let a to především ve vyspělých zemích. Nejčastějším a nejrizikovějším civilizačním onemocněním, je obezita. Jde o multifaktorové (vznikající na podkladě mnoha činitelů) onemocnění charakterizované nadměrným množstvím tuku v těle, které je v podstatě vždy vyvoláno nepoměrem mezi příjmem a výdejem energie. Hlavními příčinami nárůstu výskytu

nadváhy a obezity v současné společnosti je především nadbytek energeticky bohatých potravin a nedostatek přirozené pohybové aktivity. Obezita je u většiny jedinců doprovázena řadou zdravotních rizik a onemocnění, která se mohou vyskytnout u mužů i žen bez rozdílu věku.

Obezita má mimo jiné i negativní důsledky psychologické (nízké sebevědomí, deprese) a společenské (např. diskriminace v zaměstnání).

V tomto příspěvku se zaměříme na stručnou charakteristiku jednotlivých specifických skupin populace a zjednodušený přehled výživových doporučení pro danou skupinu jedinců (jednotlivá doporučení v plném znění jsou dostupná na <http://www.vyzivaspol.cz/vyzivova-doporučení-pro-obyvateľstvo-ceske-republiky/>). Vzhledem k zaměření tohoto periodika jsou pro přehlednost následující doporučení rozdělena do 4 základních skupin (dospělí jedinci, děti a dospívající, senioři, jedinci pohybově aktivní). Je dost pravděpodobné, že se

**Která onemocnění
nám nejčastěji hrozí
v souvislosti
s obezitou?**



někteří z vás „nezaškatulkují“ jen do jedné kategorie, ale budete tzv. „sedět na dvou židlích“, tj. patří do více skupin najednou (např. pohybově aktivní senior, pohybově aktivní dítě atd.).

SPECIFIKA VÝŽIVY U DOSPĚLÝCH JEDINCŮ

Do skupiny „dospělých“ řadíme jedince cca ve věku 18 – 65 let, nesportující nebo sportující víceméně nepravidelně. Patří sem jednak jedinci zdraví převážně bez chronických zdravotních obtíží, u kterých je možné do značné míry vhodným životním stylem předcházet vzniku mnoha hromadně se vyskytujících onemocnění (tzv. prevence primární), ale i jedinci s výskytem některého z chronických onemocnění, u kterých můžeme pomocí intervence (nejčastěji pohybové a výživové) zabránit dalšímu negativnímu rozvoji těchto onemocnění (tzv. prevence sekundární a terciální). Souhrnně můžeme tuto skupinu označit jako „běžnou populaci“.

V předchozím příspěvku byla uvedena doporučení pro širokou veřejnost v podobě tzv. Zdravé 13. Tu můžeme ještě rozšířit a konkretizovat o následující doporučení:

1. snížení příjmu tuku u dospělé populace (max. 30 % z celkového energetického příjmu)
2. úprava příjmu nasycených mastných kyselin (nižší než 10 % z celkového energetického příjmu)
3. snížení příjmu cholesterolu (max. 300 mg za den)
4. snížení spotřeby přidaných jednoduchých cukrů (max. 10 % z celkového energetického příjmu), zvýšení podílu složitých sacharidů
5. snížení spotřeby kuchyňské soli (NaCl) na 5 – 6 g za den
6. zvýšení příjmu vitamínu C na 100 mg za den
7. zvýšení příjmu vlákniny na 30 g za den u dospělých
8. zvýšení příjmu dalších ochranných látek (vitamíny, minerály s antioxidačním účinkem např. Zn, Se, Ca, J, vitamin E aj.).

SPECIFIKA VÝŽIVY V OBDOBÍ DĚTSTVÍ A DOSPÍVÁNÍ

Dětství označuje vývojovou etapu lidského jedince od narození po dospělost, tj. 0 – 18 let. Jednotlivá období dětství (novorozenec, kojeneček, batole, předškolní věk, mladší a starší školní věk, dospívání) jsou charakterizována růstem

a zráním, jejichž intenzita může být ovlivněna řadou faktorů např. i stravovacími zvyklostmi. V souvislosti s nevhodnými stravovacími zvyklostmi se v jednotlivých obdobích dětského věku a dospívání můžeme setkat nejen s problémy vyplývajícími z nadměrného příjmu (ve smyslu nadváhy a obezity), ale i s problémy vycházejícími z nevyváženého, případně nedostatečného příjmu (ve smyslu podvýživy). Děti obézních rodičů mají 3 – 8 krát vyšší pravděpodobnost vzniku obezity než děti rodičů s normální tělesnou hmotností. Je-li jeden z rodičů obézní, je pravděpodobnost výskytu obezity u dítěte okolo 40 %. Výživa dítěte je jednoznačně odlišná od výživy dospělého. Strava ve velmi raném dětství ovlivňuje naše chuťové preference v dospělosti, což se opět může projevit na našem zdraví. Dětská strava by měla být pestrá a obsahovat všechny základní složky stravy. U dětí se v průběhu vývoje mění nejen nároky na obsah energie ve stravě, ale i potřeba zastoupení jednotlivých živin. Tvořit si vztah k jídlu a stravovacím návykům (např. jí s chutí, samostatně, u stolu s rodinou) začíná dítě již v batolecím období (1 – 3 roky). V předškolním období (3 – 6 let) dítě postupně přijímá rodinné stravovací zvyklosti za své a upevňuje si tak vlastní stravovací návyky a vztah k potravinám a jídlu. Stravovací režim je významně ovlivněn jídelníčkem např. v mateřské školce. Postupně ubývá specifických doporučení a víceméně jsou platná doporučení pro dospělou populaci s možnými individuálními odchylkami. U jedinců školního věku a adolescentů je patrná značná variabilita (proměnlivost) energetických potřeb, která je dána intersexuálními rozdíly jedinců v tomto období. Důležitým prvkem ve výživě školního dítěte jsou pravidelné snídaně, které jsou často opomíjeny. U dětí školou povinných je třeba kontrolovat i školní stravování, které zajišťuje přibližně 1/3 celkového příjmu energie. Děti v tomto věkovém období dávají často přednost lákavým potravinám a tekutinám propagovaným reklamou (fast food, uzeniny, sladkosti apod.), které mají vysoký obsah tuků a energie, ale neposkytují potřebné živiny. Kromě toho se do stravovacích zvyklostí mohou promítat i vlivy prostředí např. alternativní výživové směry, moderní diety apod. Především u dívek v tomto věku se můžeme setkat s rozvojem poruch příjmu potravy (např. mentální anorexii a bulimii).



Hlavní zásady výživových doporučení v jednotlivých obdobích dětství a dospívání můžeme shrnout následovně:

- dostatečně pestrá strava, výběr potravin s ohledem na věk dítěte a jeho energetické a nutriční potřeby
- optimální výživou kojence (0 – 6 měsíců) je mateřské mléko
- strava dítěte ve věku 1 – 3 roky
 - > dostatečné množství mléka nebo mléčných výrobků, zeleniny a ovoce, obilovin, masa (méně tučné, ryby, drůbeží a králičí maso)
 - > nepřesolovat, vynechat ostré a pálivé koření (pepř, chilli, kari, pálivá paprika)
- strava dítěte v předškolním věku
 - > dostatečné množství mléka nebo mléčných výrobků, zeleniny a ovoce, obilovin (postupné zařazování tmavého a celozrnného pečiva), masa (všechny druhy masa, s preferencí méně tučného), luštěniny
 - > nepřesolovat, vynechat ostré a pálivé koření
- strava dětí ve školním a adolescentním věku
 - > v každé porci obiloviny – pečivo (s preferencí celozrnných výrobků) nebo rýži, těstoviny
 - > dostatek zeleniny a ovoce, mléka a mléčných výrobků, masa (nezapomínat na ryby a drůbež), vejce nebo rostlinné produkty s obsahem kvalitní bílkoviny (sójové výrobky, luštěniny)
 - > džusy a slazené nápoje by měly být ředěny vodou
- u dětí nejsou doporučovány alternativní výživové směry (např. veganství, makrobiotika...)

SPECIFIKA VÝŽIVY U JEDINCŮ V SENIORSKÉM VĚKU

Stárnutí a stáří je přirozený proces, při kterém dochází k řadě tělesných změn (např. se zvyšuje množství tukové tkáně, snižuje se množství kosterního svalstva a množství celkové tělesné vody) včetně snížení funkcí všech orgánových systémů, snížení výkonnosti a zdatnosti v organismu a tím i snížení odolnosti vůči fyzické i psychické zátěži. Pomocí různých opatření je možné průběh a dopad těchto změn zmírnit či zpomalit. Dostatečná fyzická aktivita snižuje pravděpodobnost úrazů a v kombinaci s vhodnými stravovacími zvyklostmi má prokázaný pozitivní efekt např. na kardiovaskulární systém. Stravování má pro seniora nejen nutriční, ale i významný sociální efekt. Změnit stravovací návyky v této věkové

skupině je často velice obtížné. U seniorů často ubývá vzájemných mezilidských kontaktů, postupně se snižuje schopnost sebeobsluhy a obsluhy při vaření a nakupování potravin, zhoršuje se funkce trávicího systému, zhoršuje se stav chrupu, starší osoby konzumují více druhů léčiv často s vedlejšími účinky (např. nechutenství). Všechny tyto zmíněné faktory a mnoho dalších se mohou podílet na neplnohodnotném stravování s následným nedostatkem jednotlivých živin. Energetická potřeba ve stáří klesá individuálně v závislosti na změnách ve složení těla, tělesné aktivitě a funkčních schopnostech organismu. Snížení potřeby energie starších osob je dáno nejen sedavým způsobem života, ale i omezením pohybu z důvodu častějšího výskytu řady onemocnění typických pro toho věkové období. Nevyrovnaný energetický příjem vede často v časném stáří k rozvoji obezity (stejný nebo vyšší energetický příjem, ale snížená fyzická aktivita). V pozdním stáří se naopak poměrně často setkáváme s podvýživou (malnutricí), která výrazně zhoršuje prognózu a léčbu různých zdravotních obtíží (např. poruchy imunitního systému, rozvoj otoků z důvodu nedostatku bílkovin ve stravě, snížení svalové síly atd.). Seniori jsou poměrně často ohroženi dehydratací. Nejčastější příčinou bývá ztráta pocitu žízně nebo problémy s udržením či vyprazdňováním moče.

Doporučení týkající se stravovacího režimu během stárnutí a stáří víceméně odráží doporučení pro dospělé populaci s určitými specifiky a můžeme je shrnout následovně:

- energetický příjem přizpůsobit odpovídající tělesné aktivitě, úpravou příjmu a výdeje udržovat optimální tělesnou hmotnost
- pestrá a kvalitní strava, široký výběr potravin
- preferovat potraviny s obsahem složitých sacharidů a vlákniny (těstoviny, luštěniny, rýže)
- jíst kvalitní bílkoviny (ryby, libové maso, polotučné mléčné výrobky)
- omezit potraviny s vysokým obsahem nasycených mastných kyselin a cholesterolu (tučná masa, uzeniny, tučné sýry), preferovat rostlinné oleje (řepkový, olivový)
- omezit příjem soli
- dostatečný pitný režim s omezením konzumace alkoholických nápojů
- výživové zvyklosti přizpůsobit přidruženým onemocněním (onemocnění srdce a cév, vysoký krevní tlak, cukrovka, obezita apod.)



SPECIFIKA VÝŽIVY U JEDINCŮ POHYBOVĚ AKTIVNÍCH

Tohle je přesně ta kategorie, kde se budou prolinat i jedinci z předchozích skupin, ať už jsou to dospěláci, děti nebo senioři, a to za předpokladu, že se věnují pohybovým aktivitám pravidelně a víceméně na rekreační úrovni (např. chůze, cyklistika, běh, různé formy zdravotního cvičení atd.). Je nezbytné zdůraznit, že neexistuje žádná speciální dieta, která by vedla specificky ke zvýšení výkonnosti jedince v určité pohybové aktivitě. Z výživového hlediska je účelné odlišit sportovce amatéra, sportujícího ze záliby, a sportovce vrcholového, který má specifické výživové nároky vycházející z charakteristiky vykonávané fyzické aktivity. Není přesně určená hranice, kdy ještě sportujeme pouze rekreačně a od kdy už se pohybujeme na vrcholové úrovni. Rekreační sportovci až na některé výjimky nevyžadují speciální výživu. Víceméně by svůj jídelníček měli přizpůsobit výše uvedeným doporučením případně s drobnými úpravami (např. počet dávek jídla/den, úpravy v zastoupení energetických složek atd.).

Bohužel i ve stravování pohybově aktivních jedinců se můžeme poměrně často setkat s některými chybami:

- ve složení stravy (nevhodný procentuální podíl sacharidů : tuků : bílkovin)
- v denním rozložení jídel (nevhodný počet dávek/den)

- s příliš krátkým intervalem mezi jídlem a začátkem pohybové aktivity
- s chybami v doplnění energie během a bezprostředně po fyzické aktivitě
- ve způsobu tepelné úpravy stravy
- v jednostranné stravě, málo pestrá strava, experimentování s různými „dietami“

Pohybově aktivní jedinci by se kromě výše zmíněných doporučení měli zaměřit na:

- výběr potravin a volbu jídelníčku, brát v úvahu specifické energetické potřeby vykonávané pohybové aktivity
 - vytrvalostní aktivity vyžadují procentuálně vyšší zastoupení složitých sacharidů
 - u aktivit silově zaměřených je relativně vyšší zastoupení bílkovin
 - skladba jídelníčku se podle potřeby liší v tréninkovém a závodním období zachovávat potřebné odstupy mezi příjmem potravy a dobou pohybové aktivity
 - poslední standardní jídlo (např. těstoviny, rýži) nejpozději 2,5 – 3 hod. před aktivitou
 - po výkonu především doplnit tekutiny (případně se sacharidy) a standardní jídlo přibližně za 1 – 1,5 hod. po aktivitě
- dostatečný pitný režim nejen před aktivitou, ale i v průběhu a po aktivitě
- jídelníček je možné doplnit doplňky stravy (v rekreačním sportu jsou to především vitamíny, minerály, sportovní nápoje atd.)

Královéhradecký kraj

Sportovní hry seniorů

v Královéhradeckém kraji

Text: Mgr. Zdeňka Horčíčková, předsedkyně Královéhradecké KASPV, foto: Eva Víšková

Dnes přinášíme ohlédnutí za krásným sportovním setkáním seniorů v Dolní Brusnici pod romantickou Zvičinou. Pěkné počasí, skvěle připravená sportoviště, neohrožení senioři, kteří se ani přes napínavou epidemickou situaci nebáli a přijeli natěšení na pohyb i přátelské setkání, dokonalé zázemí včetně občerstvovací



stanice – to byly výrazné klady akce, kterou připravili cvičitelé SPV z Dolní Brusnice. Zařazeno bylo všech šest plánovaných disciplín, počet účastníků optimální (60), skvělá moderátorská dvojice, atmosféra přímo rodinná. V sobotu 1. září 2020 se tedy senioři utkali v hodu na cíl, discgolfu, lukostřelbě, florbalové střelbě,



husích krcích a házečí sítkách. Jako samostatný závod byla vložena „Medvědí stezka“ a konaly se i dva workshopy (kubb, mōlkky), fandilo asi třicet aktivních pozorovatelů, na závěr jsme zhlédli vtipnou a přitom nostalgickou pódiovku místních seniorek – vzpomínka na spartakiádní Poupata. „Medvědí stezka“ obsahovala disciplíny jako poznávání přírody, zdravotní, hrady

a zámky, dovednostní disciplína, morseovka. Na závěr byly všem uděleny diplomy, vítězům medaile a drobné ceny, malé občerstvení a velké díky od účastníků. Všichni se těší na příště opět pod Zvičinou. Velké poděkování od nás z VV KHKASPV všem do Brusnice za to, že připravili akci překrásnou, přátelskou a nezapomenutelnou. ■

Královéhradecký kraj

Tradiční akce

v netradiční době

Text: Jitka Pavlová, foto: Petra Marková

Odbor SPV TJ Meteor Hradec Králové pracuje již několik desetiletí s dětmi. Pro zpestření klasických hodin připravujeme pro děti a jejich doprovod každý rok přibližně deset akcí s různou tematikou – např. karneval, hledání velikonočního pokladu, jarní výlet na kolech, cesta s bludičkou, vánoční nadílka a další.

V prvním pololetí loňského roku jsme stihli pouze karneval. Pak nám do běžného i toho cvičebního života vstoupil koronavirus a v březnu jsme byli nuceni cvičení pozastavit. Jako jakousi kompenzaci za to, že se celé pololetí necvičilo, jsme na konci června uspořádali rozloučení se cvičebním rokem u nedalekého rybníku. Pro děti jsme připravili stezku, na které plnily úkoly. Na závěr jsme si všichni společně opekli burty. V té době jsme všichni věřili, že tím uděláme za špatným obdobím tlustou čáru a od září budeme fungovat zase normálně.

Také jsme v září plni elánu cvičit začali. Z opatrnosti jsme raději využívali venkovních hřišť, přestože naší snahou je seznamovat děti s nejrůznějším náradím a náčiním, protože ve škole se mnohdy pedagogové bojí náradí a náčiní používat. Velmi často s dětmi skončí u vybíjené. Bohužel nás opět doběhla vládní opatření. Nejprve jsme museli od října s ohledem na počet dětí zrušit pondělní cvičení, abychom hned vzápětí zrušili i ta zbývající. Na podzim jsme se ale snažili využít dočasných rozvolnění, a tedy příležitostí, jak děti alespoň trochu potěšit. Proto jsme ještě na začátku října uspořádali „Podzimní radovánky“. Ani děšť, ani koronavi-



rus nezabránily tomu, abychom si akci patřičně užili. I když ráno počasí vypadalo dost žalostně, těsně před začátkem se umoudřilo. Nakonec se na chvíli ukázalo i sluníčko. Vítr foukal, takže draci létali a všichni se dobře bavili.

Poslední akcí roku 2020 byl „Mikuláš“. Tradičně jsme tuto akci pořádali v tělocvičně, kde děti musely Mikulášovi, andělovi a čertovi předvést, co všechno se ve cvičení naučily – třeba kotrmelec, stojku nebo skočit z bedny. Tentokrát však bylo všechno jinak. Každý malý cvičenec musel přijít za Mikulášem, čertem a andělem sám pouze s rodičem do venkovního altánu po cestě vyznačené svíčkami. I přes přítomnost rodičů musely některé děti projevovat obrovskou osobní statečnost! Všechny byly moc šikovné, takže čert nakonec odešel s prázdnou. Zato děti si za svoje sportovní výkony, od dřepů u těch nejmenších až po kliky u těch největších borců, vysloužily od anděla malý dárek. Akce se opravdu vydařila, i účast byla vysoká.

Za chvíli to bude rok, kdy se naše zaběhnuté stereotypy zhroutí jako domečky z karet. Museli jsme změnit spoustu našich zvyklostí a vyrovnat se s novou situací. My v Meteoru se nevzdáváme! Doufáme a věříme, že už brzy zase budeme běhat po tělocvičně, cvičit na kružích, skákat na trampolíně, létat po lavičkách – jednoduše, že budeme moci cvičit a společně se s dětmi smát. ■

Naše činnost se začala rozvíjet již před rokem 1980. V té době to byl pouze tělovýchovný kroužek. V roce 1980 jsme se oficiálně zaregistrovali v ČSTV Kroměříž jako oddíl základní a rekreační tělesné výchovy Loukov – ZRTV. Naše činnost byla zaměřena hlavně na cvičení v přírodě. Cvičili jsme na hřišti, hráli různé hry a chodili na vycházky. Časem jsme začali využívat i kulturní dům, ale bohužel bez jakéhokoliv zabezpečení tělovýchovným materiálem.

Postupně jsme se začali zapojovat do činnosti organizované OV ZRTV Kroměříž a s jeho podporou jsme získávali cvičební pomůcky.

V roce 1990 se naše organizace přejmenovala ze ZRTV na Česká asociace Sport pro všechny - ČASPV. V tomto sdružení jsme pokračovali až do roku 2008, kdy jsme založili samostatný právní subjekt ASPV Loukov občanské sdružení. Od roku 2015 jsme ASPV Loukov zapsaný spolek, ve kterém rozvíjíme svou činnost dodnes. Začínali jsme vycházkami do okolí, pokračovali okresními soutěžemi, později soutěžemi krajskými a dnes se účastníme soutěží celorepublikových. Zkušenosti již máme také z mezinárodních akcí. V roce 2001 jsme se zúčastnili Evropského festivalu mládeže v Rakousku, na kterém se představili mladí sportovci z celé Evropy.

V roce 2004 jsme se zúčastnili mezinárodní soutěže SPORT LIFE CUP BRNO, které se účastnili soutěžící z Rakouska, Slovenska a České

republiky. ČR zastupovaly kraje Olomouc, Brno a Zlín. A právě Zlínský kraj reprezentovali také soutěžící z Loukova.

Sami jsme již pokročili k organizování soutěží nejen okresních a krajských, ale také republikových. V roce 2004 jsme připravili republikové finále soutěže v přírodě „Medvědí stezku“, kterého se zúčastnilo čtyři sta soutěžících z dvacíti krajů ČR.

V roce 2016 se naši zástupci účastnili mezinárodního gymnastického festivalu Eurogym v Českých Budějovicích. Marie Florecová jako lektor a Tomáš Florec jako instruktor zodpovídali za hladký průběh jednoho z workshopů.

Každé čtyři roky nacvičujeme hromadnou skladbu, se kterou vystupujeme na Vsesokolském sletu v Praze a poté na světových gymnastických (Eurogymech). Během posledních let jsme se zúčastnili hned několika Eurogymů, např. 2011 Lausanne, 2015 Helsinky nebo 2019 Dornbirn.

S dětmi pravidelně soutěžíme na regionálních, krajských i republikových soutěžích v pódiových skladbách, atletice a Medvědí stezce.

V posledním desetiletí doznala naše činnost změny ve struktuře cvičenců. Zatímco v minulosti šlo hlavně o cvičení s dětmi, v současné době je převážná část naší činnosti věnována dospělým a seniorům. Jsou to právě oni, kdo nás nejčastěji reprezentují v okresních, krajských i republikových soutěžích po celé zemi.

V uplynulých letech nám ČASPV představila nové sportovní hry pro dospělé a seniory - woodball, kubb a mólky, které se výborně ujaly a naše členy, především pak seniory, velmi zaujaly. Pobaví se u nich, zároveň si také odpočinou a přitom zůstávají stále aktivní. Každoročně v těchto hrách pořádáme krajskou soutěž W+K+M v Libosvarech, kde pravidelně obsazujeme příčky na stupních



vítězů. Tradičně se také zúčastňujeme republikové soutěže v Mušově, odkud také vždy přivážíme několik medailí. Nejen zmíněné hry W+K+M u nás slaví úspěch. V seznamu našich oblíbených her najdeme třeba také pétangue. A právě v pétangu se již šest let v Luhačovicích zúčastňujeme turnaje Senior Cup pořádaného Zlínským krajem. Cvičební hodiny nejsou pouze o cvičení „uvnitř“, v sále, ale čím dál častěji, pokud to počasí dovolí, také „na vzduchu“ ve venkovním prostředí. Cvičení v sále, ale i soutěže na hřišti zaujaly jak děti, tak dospělá a seniory. V zimním období je možnost pobytu venku omezená, a tak hledáme stále nové aktivity pro pestré využití v tělocvičně – pro děti např. přehazovanou, pro dospělá a seniory stolní hry, hry s „hakisáky“ (háčkované míčky) a jiné.

V posledních letech je v Loukově velmi úspěšné cvičení (nejen pro ženy) pilates a jóga. S cvičitelkou Martinou Florecovou jsme začínali cvičit ve čtyřech lidech a dnes není výjimkou plný sál nadšených „jogínek“ všech věkových kategorií. Martina se józe a pilates aktivně věnuje již více než 10 let, absolvovala řadu kurzů a školení a neustále se v tomto směru vzdělává a zdokonaluje. Dlouhých dvacet čtyři let jsme ve spolupráci s obecním zastupitelstvem připravovali Dětský karneval a Mikulášskou besídku. V roce 2017 jsme štafetu pořádání těchto akcí předali ZŠ

v Loukově. Je třeba zmínit, že cvičení v kulturním domě nám umožňuje obecní zastupitelstvo, od kterého se nám také, výměnou za práci na brigádách na hřišti a jeho okolí, dostává finanční podpory na soutěže a další aktivity.

Za uplynulých čtyřicet let se do aktivit ASPV Loukov zapojilo přibližně 426 cvičenců a 82 instruktorů, kteří postupně přicházeli a odcházeli. Práce dobrovolného instruktora je nesmírně zodpovědná, hlavně při cvičení s dětmi, a také velmi časově náročná jak při vedení cvičebních lekcí, tak při přípravě a školeních. Zároveň je to činnost finančně nedoceněná, a proto se někteří sice s nadšením do práce s dětmi pustí, ale po zjištění všech osobních „obětí“ a s vědomím, že odměnou za to všechno je mu především „pouze“ dobrý pocit z poctivě odvedené práce, to vzdávají. Velmi si proto vážíme každého, kdo to s námi nevzdá a pomáhá nám rozvíjet a zlepšovat všechno to, co se nám za uplynulých čtyřicet let podařilo vybudovat.

Velký dík patří všem, kteří nám pomáhají připravovat soutěže a zájavné programy pro děti, dospělá i seniory a jsou ochotni věnovat jim svůj volný čas, protože bez jejich pomoci by naše činnost nebyla tam, kde se momentálně nachází. A protože naše činnost nekončí, je naším pochopitelným přáním, aby ochotných spolupracovníků přibývalo. ■

Hlavní město Praha

„Želvičky“, gymnastický

oddíl TJ Sokol Řepy, slaví

25. výročí svého založení

Text a foto: Lenka Zajptová, zakladatelka a vedoucí oddílu, Mgr. Jitka Rosenbaumová, zakladatelka oddílu, předsedkyně odboru SPV a tajemnice TJ

Slavili bychom, je to opravdu už 25 let, co jsme založili v Praze Řepích náš gymnastický oddíl „Želvičky“. Bohužel, v uplynulém roce 2020, a zatím ani letos, nebyla možnost pořádně toto výročí oslavit. A tak alespoň tímto článkem chceme připomenout, že náš oddíl existuje již tak dlouho a vzpomenout některé naše úspěchy a zážitky. Není jednoduché shrnout těch 25 let jen do několika vět a odstavců, protože

za ta léta prošlo oddílem veliké množství dětí a spoustu jsme toho s gymnastikou společně prožili. Věříme, že všichni na nás rádi vzpomínají, stejně jako my na ně.

V roce 1995 jsme začínali v řepské sokolovně se dvěma dětmi a tréninkem 1x v týdnu. Podmínky byly bojové a vybavení tělocvičny historické. Nové vybavení jsme si nemohli dovolit, granty a dotace neexistovaly a podpora sportu pro všechny byla jen velmi malá. Ale zájem o gymnastiku se nám podařilo podchytit, takže počet členů v oddíle stoupal. Už po roce, od roku 1996, jsme se pravidelně zúčastňovali závodů v gymnastice. Prvním úspěchem bylo získání 3. místa na přeborech Prahy. A záhy jsme se také seznámili s novou disciplínou s názvem Eurotým (dnes TeamGym), kterou Česká asociace sportu pro všechny zařadila do svého programu. Nová, dynamická soutěž družstev s využitím akrobacie nás upoutala, a tak již v roce 1997 jsme se





zúčastnili historicky první republikové soutěže v Eurotýmu, kterou ČASPV uspořádala. Bylo to v našem středisku v Doubí u Třeboně a v obsahu byl např. ještě i kotoul letmo po odrazu z trampolíny a v pohybové skladbě bylo možné využít náčiní a náradí. Naše družstvo mělo poprvé možnost cvičit na pružném pásu, takže některá děvčata skončila s naraženým nosem o svá vlastní kolena. Dnes je tento gymnastický trojboj jednou z hlavních náplní a specializací našeho oddílu.

Po nějaké době jsme museli opustit naše zázemí v sokolovně a přejít do pronájmu na ZŠ Laudova. Získali jsme tak možnost využívat vybavení školní tělocvičny, které jsme postupně doplňovali a stále doplňujeme dalším náradím a specializovaným vybavením jak pro sportovní gymnastiku, tak pro TeamGym. Jsme rádi, že dodnes máme na této škole naše zázemí a vážíme si spolupráce, která přežívá všechny možné problémy a reorganizace.

Tréninky ve škole byly pak již 2 krát v týdnu a díky lepší dostupnosti pro obyvatele sídliště nám utěšeně stoupala i členská základna. Ve sportovní gymnastice jsme začali mít dobré závodní výsledky a postupně jsme se zařadili mezi nejlepší oddíly v Praze. Zúčastnili jsme se nespočetně závodů a naše děti získávaly medaile na krajské i republikové úrovni. Některá

děvčata nám zůstávala věrná až do dospělého věku, takže jsme obsazovali v soutěžích vlastně všechny věkové kategorie.

První větší úspěch v soutěži Eurotým jsme měli v roce 2003. Bylo to 2. místo v kategorii ženy na závodech Praha-Open. V roce 2005 se Eurotým přejmenoval na TeamGym a začala se měnit pravidla. Úroveň a kvalita výkonů družstev se zvedala, a tak jsme s vybranými dětmi začali jezdit do gymnasticky vybavené tělocvičny na Žižkově, kde bylo možné trénovat náročnější akrobatické prvky. Podařilo se nám tak vyrovnávat se výkonnostně ostatním týmům. V roce 2007 jsme vybojovali 3. místo na republikové soutěži ČASPV v kategorii ženy. V mladších kategoriích jsme se stále více věnovali klasické gymnastice, a tak těch medailových úspěchů v TeamGymu tolik nebylo, ale v gymnastice nás už bylo hodně vidět. Bylo to logické. Mladší děti získávaly dobré základy v gymnastice a starší a dospělá děvčata se pak mohla věnovat více akrobacii v TeamGymu. Také nám pomohlo, že jsme přibrali do oddílu děti z jiných oddílů, např. ze Sokola Motol, kde se jim nepodařilo gymnastiku v programu zachovat, nebo s „Žabíčkami“ z Klášterce nad Ohří. Členská základna nám tak stále rostla, také díky propagaci a vystoupením na různých akcích. V roce 2010 měl náš oddíl již více než 100 členů.

Trenérský kolektiv se za ta léta měnil a trenérů prošlo oddílem Želviček mnoho.

Všem těmto nadšeným lidem patří obrovský dík za spolupráci a za to, že jsou, nebo byli ochotni obětovat svůj volný čas a věnovat se trenérství v našem oddíle.

Je třeba také připomenout, že většině těchto našich cvičitelů, instruktorů a trenérů jsme umožnili získání kvalifikace v ČASPV a její zvyšování. A jsme hrdí na to, že jsou mezi nimi i naše gymnastky, které vyrůstaly mezi Želvičkami od malička.

Nemalou zásluhu na úspěších a soudržnosti našeho oddílu mají určitě také každoroční soustředění, která pořádáme a také společné sportovní akce, kterých se zúčastňujeme. Mohli jsme si tak dovolit i některé větší projekty, jako byla společná vystoupení malých a velkých gymnastek v partnerské akrobacii, kde nás cvičilo současně 20 i více. Významnou byla pro nás také spolupráce s ostatními oddíly v rámci ČASPV. Zejména s „Žabičkami“ z Klášterce nad Ohří a s partou odboru SPV z Chomutova.

Dovolíme si menší výčet těch největších akcí, kterých se náš oddíl zúčastnil nad rámec pravidelných závodů. Jistě mnozí zavzpomínáte s námi:

- 2000 Vsesokolský slet
- 2002 Eurogym – Rakousko, Dornbirn

- 2005 a 2008 Festival sportu pro všechny Olomouc
- 2006 Vsesokolský slet
- 2007 Světová gymnastařada – Dornbirn
- 2010 Eurogym – Dánsko, Odense
- 2011 Světová gymnastařada – Lausanne
- 2016 Eurogym – České Budějovice

A kromě toho to bylo i mnoho vystoupení na přehlídkách pohybových skladeb, maturitních i jiných plesech a dalších akcích. Byli jsme vybráni i mezi prezentační skupiny ČASPV.

Jsmo také hrdí na to, že v současné době jsou naše dvě gymnastky, Klára Štěpánková a Kateřina Behúnová členky širšího reprezentačního výběru ČR v soutěži TeamGym. V minulosti byl členem reprezentace i Matouš Brichcín, který nás reprezentoval i na Mistrovství Evropy.

Současná pandemie nás hodně zabrzdlila a nejspíš nás připravila a ještě připraví i o mnoho zájemců o gymnastiku. Ale určitě to nevzdáváme. Cvičíme online, naše vybrané gymnastky se zúčastňovaly gymnastických campů a určitě znovu budou, jak jen to bude možné.

Takže co bychom si přáli do budoucna? Hlavně, aby ten další, již 26. rok, byl mnohem méně komplikovaný, aby nás neopouštělo nadšení a abychom se konečně mohli vrátit všichni do tělocvičny a oslavit těch 25 let tím, co máme rádi, GYMNASTIKOU. ■

Hlavní město Praha

TJ ZŠ Chabry

v době koronavirové

Text a foto: Ivana Rakovská

Po vzoru vyhlášení soutěže ČASPV „VSTAŇ A CHOĎ“ naše TJ ZŠ Chabry, která je členem ČASPV, vyhlásila přizpůsobenou verzi této soutěže pro celý náš spolek bez věkového omezení. Zájem o soutěžení je, protože jak všichni víme, chůze je nejprůprirozenější způsob pohybu, a pokud se nenecháme odradit počasím, lze ji provádět téměř kdykoli a kdekoli, dokonce je doporučována jako nejlepší prostředek k redukci tělesné hmotnosti. Aby byla chůze co nejzdravější, je dobré vybrat si příjemné prostředí a toho je v naší městské části Dolní Chabry dostatek, i přírodu máme hned za



humny. Zpětnou vazbou se dozvídáme, že díky této soutěži naši „polykači kilometrů“ objevují jim dosud utajené části Dolních Chabers a okolí. To je velice milé. A z toho vyplývá, že pohyb nesusouvísí jen s tělesným zdravím, ale i s duševním!



Pauza od pravidelného cvičení je jako těžký rozchod. Musíme počítat s tím, že do kupy se budeme dávat dvakrát tak dlouho, než jak trvala přestávka. Zatímco ale srdeční záležitosti se musí prostě „vysedět“, případně vyplakat, stav své kondice máme v TJ ZŠ Chabry pevně v rukou. Pro všechny příznivce našeho spolku a veřejnost je na našich facebookových stránkách <https://www.facebook.com/tjzschabry> připraven miniseriál s názvem „VSTAŇME A NAPŘIMME SE“, kde si podle krátkých upoutávek můžete své tělo uvědomit a předcházet únavě a bolestem zad.

Pro naše dospělé cvičence, jako uzavřenou skupinu, jsou natočena videa s gyro metodou a video se základními cviky z SM systému.

Do té doby, než se opět vydáme pravidelně cvičit s kamarády, hýbejte se, chodte a smějte se! S pozdravem VSTAŇ, CHOŇ a NAPŘIM SE

Ivana Rakovská ■



Středočeský kraj

Závěr roku 2020 ve Sportu pro všechny Tři Dvory

Text a foto: členové odboru SPV Tři Dvory

Celý rok 2020 byl bohužel poznamenán celosvětovou pandemií koronaviru. Nejinak tomu bylo i v naší organizaci.

Na podzimní a zimní měsíce jsme měli připravenou řadu akcí. Připravovali jsme koncert ke 102. výročí vzniku Československa, nakonec pouze skupinka čtyř našich členek v tichosti položila kytice k pomníkům v obci.

S velkou radostí a nadšením jsme přivítali výzvu Vstaň a choď 55+. Okamžitě jsme přihlásili skupinu cca 15 žen, z nichž každá obdržela tabulku, kam si zapisuje, kolik každý den nachodí. Chodíme pravidelně každé pondělí a čtvrtek. Scházíme se ve dvou skupinách, jedna ve Třech Dvorech a druhá v Kolíně. Několikrát jsme se i spolu sešly. Máme nesmírnou výhodu, že hned za naší vesnicí je les, kde je mnoho cest a cestiček, takže si vždy nějakou vybereme.

Do nachozených kilometrů si samozřejmě počítáme i to, co jdeme individuálně s pejsky, dětmi, manžely, přáteli a podobně. V listopadu



jsme nachodily 1782 km a v prosinci 1889 km. Naše nejlepší jsou Mary a Miss Elie, které překonávají 200 km měsíčně.

Naši tradiční novoroční akcí je Vejšlap k Foltýnově lípě, kterého se účastní vždy větší počet našich občanů. Vzhledem k současným omezením jsme ale letošní vejšlap neorganizovali. Přesto jsme alespoň v malých skupinkách k lípě vyrazili.

Leden a únor opět věnujeme našim vycházkám. Budeme však netrpělivě očekávat, až zase budou otevřeny tělocvičny.

Šest našich členek je zapojeno do nácvičku skladby Golden Age 2021. Moc nám toto cvičení chybí. Všem čtenářům, všem členům ČASPV a všem příznivcům sportu přejeme hodně zdraví a elánu do nadcházejícího období. ■



Sportovní den pro seniory

SPV TJ Jiskra Otrokovice

Text a foto: Zdenka Kymlová, instruktorka zdravotní TV a lektorka metody FitPainFree®, předsedkyně komise zdravotní TV Zlínské krajské asociace SPV

Sportovní den pro seniory jsme naplánovaly na 1. října 2020. Ve čtvrtek ráno jsme na akci vše nachystaly a s určitými obavami čekaly na účastníky. Přece jenom epidemiologická situace už nebyla úplně příznivá. Naši cvičenci a cvičenky nezklamali – přišli za námi v hojném počtu přes 40 pohybumilovných sportovců.

Úvodní hodina byla společná. Všechny zahřála instruktorka ze Zlína, Dana Červinková. Připravila si svižné cvičení s vibračními kruhy – smovey a se všemi nacvičila i choreografii na populární melodii.

Na další lekce jsme účastníky rozdělily na dvě skupiny. Jedné se věnovala instruktorka Magda Vaclová se cvičením na houpacím prknu – wou-die. Toto cvičení je mezi seniory velmi oblíbené. Je zábavné, a přitom hodně zvyšuje kondici, rovnováhu a koncentraci. Na prkně se cvičí ve stoji, v lehu i v sedu, využívá se jako stupínek i výborná pomůcka na uvolnění páteře – když si prkno postavíte a přes něj se vyvšíte.

Druhá skupina se seznamovala s novým cvičením u nás na sokolovně – FitPainFree®, poté se skupiny vyměnily a závěr akce proběhl opět při společném cvičení.

V oddílu Sportu pro všechny při TJ Jiskra Otrokovice se snažíme přicházet stále s novými cvičebními trendy, styly i náčiním. Netýká se to ovšem nějaké „módnosti“, ale vždy novinky vyhodnocujeme a čerpáme od odborníků s vědomím, abychom našim cvičencům doporučili (nemáme instruktory muže), jak pomoci od problémů s pohybovým aparátem. Dlouhá léta spolupracujeme s Centrem pohybu v Olomouci, a to hlavně s Mgr. Lenkou Fasnerovou – zkušenou fyzioterapeutkou. Před třemi lety jsme začaly dojíždět do Olomouce na pravidelná cvičení, a tak jsme se seznámily s unikátní metodou FitPainFree® a hlavně si ji vyzkoušely. Naše souznění s metodou se prohlubovalo – zmizely dlouholeté problémy i bolesti, uvolnily se klouby. Začaly

jsme se zajímat o to, kde a jak si můžeme rozšířit kvalifikaci a metodu se naučit. Cviky jsou sice pro klienty velmi jednoduché, ale je třeba dodržet přesné provedení. Odstraní chybné pohybové návyky, zlepši pohyblivost ramen, páteře, kyčlí i kolen, odstraní či zmírní bolesti, díky nim začnou svaly pracovat správně. Nejdříve jsme navštívily workshop, který pořádala PaedDr. Hana Toufarová, jež metodu do Česka přivezla z USA. Naším cvičencům jsme mohly zařazovat jen některé cviky a neprezentovat metodu jako samostatnou hodinu. Učinily jsme tedy další krok. Absolvovaly jsme školení ve větším rozsahu a jsme tedy nyní „Lektorky skupinových lekcí metody „FitPainFree“ – Zdenka Kymlová, Magda Vaclová a Martina Doleschalová. V novém školním roce jsme do rozvrhu zařadily tři hodiny, ve kterých se bude touto metodou cvičit. Bohužel, zákaz cvičení nám tuto aktivitu přerušil.

Jsmo rády, že jsme metodu představily alespoň na Sportovním dnu pro seniory. Instruktorky Zdenka Kymlová a Magda Vaclová s cvičenci probraly velké množství cviků – na židli, ve stoji i v lehu. Věříme, že jsme všem zúčastněným připravily smysluplnou nabídku cvičení, které uleví od bolestí, příp. je úplně odstraní. Součástí Sportovního dne pro seniory byla i beseda na téma Pohyb a artróza. Zdenka Kymlová si s účastníky povídala, jak s tímto onemocněním „zacházet“, jak nepropadat beznaději, jak je vhodný pohyb důležitý a jak vlastně všichni stárneme a artrotické změny se nevyhýbají nikomu.

Děkujeme všem zúčastněným za přízeň a věříme, že se opět v tělocvičně sejdem. Těšíme se na vás. V závěru ještě připojíme poděkování sociálnímu odboru Zlínského kraje, který nám poskytl finanční podporu pro cvičení seniorů. Mohly jsme si takto pořídit náčiní, které se při metodě „FitPainFree®“ používá – cvičební bloky a pásky. ■



Dobrá věc se podařila aneb Slavnostní ocenění

instruktorů SPV

Text: Mgr. Zdeňka Horčíčková,
předsedkyně Královéhradecké KASPV,
foto: Eva Víšková

Přes velice nepříjemnou dobu plnou zákazů, příkazů a nouzových stavů se nám podařilo na-
jít týdenní skulinu, v níž jsme mohli uspořádat
slavnostní ocenění deseti nejlepších instruktorů
SPV Královéhradecké KASPV. Byli jimi Josef Ko-
llátor, Jaroslava Šlégrová – RC Hradec Králové,
František Mikule, Olga Lehká – RC Trutnov, Ven-
dula Doubková, Jiřina Horáková – RC Jičín, Hana
Dosedlová, Miloslav Sršeň – RC Rychnov nad
Kněžnou, Věra Řeháková, Jan Rýdlo – RC Náchod.
Při této již tradiční akci, kterou vyhlašuje pro
všechny své svazy krajská organizace ČUS a or-
ganizačně ji zajišťuje náš krajský „výkoňák“,



nominují naše regionální centra vždy dva in-
struktory, kteří si za svou práci v daném regio-
nu ocenění nejvíce zaslouží. Přestože rok 2020
nebyl nabitý cvičební činností a tím pádem ani
cvičebními aktivitami, všichni navrzení instruk-
toři si ocenění zasloužili za svoji činnost v le-
tech předchozích. A všichni si dokonce své oce-
nění ve středu 9. prosince 2020 převzali, někteří
osobně a někteří v zastoupení. A tak i přes nera-
dostnou a tíživou atmosféru této doby se v za-
sedačce v Hradci Králové odehrálo milé a při-
jemné setkání instruktorů ze všech koutů kraje
spojené s poděkováním, malým občerstvením,
kytičkou a věcným dárkem. Vážíme si práce na-
šich dobrovolníků a byli jsme moc rádi, že jim to
můžeme i tímto způsobem dát najevo. Byla to
taková malá, trochu tajnosnubná, zarouškováná
slavnost, na které nesmělo chybět ani šampaň-
ské. Určitě budou všichni rádi vzpomínat. ■

Jubileum Věry Tůmové ze Slovanu J. Hradec

Text: Marie Jedličková, RCSPV
Jindřichohradecko, foto: archiv

Čas se zastavit nedá. To je všeobecně známo,
jen se nestačíme divit, jak rychle běží. Cvičitel-
ka Věra Tůmová z TJ Slovan Jindřichův Hradec
oslavila 10. ledna neuvěřitelné devadesátiny.

Od mládí cvičila
nejdříve v Sokole,
později pomáhala
jako pomocná cvi-
čitelka a nakonec
po získání kva-
lifikace III. tř. VG
vedla cvičení mlá-
deže i žen, a to jak
v ZRTV, tak v SPV.



Ve vyšším věku získala cvičitelskou III. tř. Zdra-
votní TV. Sama (pouze s přestávkou mateřství)
nikdy nepřestala cvičit, po šedesátce pomá-
hala vést cvičení předškolních dětí a se se-
niorskou skupinou turistů vyrážela často na
delší vycházky nebo za kulturou.
Pracovala i v tělovýchovných orgánech. Byla
členkou VV TJ Slovan, pokladníkem, po roce



1968 byla tři období poslankyní NV za tělovýchovu a její hlas pro získávání financí do tělovýchovy byl vždy slyšet.

S cvičitelským sborem SPV TJ Slovan J. Hradec se podílela na všech aktivitách odboru. Pro svou

veselou povahu jsme ji měli v kolektivu rádi. Zdravíčko však Věru zradilo a nyní žije v blízkosti své dcery v domově důchodců v Prachaticích. Přejeme Věře k narozeninám hlavně pevné zdraví, štěstí a pohodu. ■

Jubileum

Mgr. Alexandry

Zvonařové

Text a foto: Marie Jedličková, RCSPV
Jindřichohradecko

Dne 6. listopadu 2020 oslavila šedesátiny cvičitelka SPV III. třídy Saša Zvonařová z TJ Slovan Jindřichův Hradec. Ke cvičitelské práci SPV přivedla i své dvě dcery, které však v současné době plní mateřské povinnosti.

Absolvovala pedagogickou fakultu, ale po mateřské nastoupila v Okresním vlastivědném muzeu jako etnografka a tuto práci vykonává velice úspěšně dodnes. Podílí se na rozvoji kultury ve

městě a svůj volný čas směřuje do sportu. Ráda lyžuje, plave, jezdí na kole, hraje volejbal. V týmu instruktorů SPV vede od roku 2003 plavecký výcvik mládeže a od roku 2005 je aktivní místopředsedkyní

odboru SPV při TJ Slovan. Pro založení oddílu lyžování SPV v r. 2004 absolvovala kurz „instruktor školního lyžování“ a získala certifikát. Za dobrovolnou práci v SPV jí bylo uděleno ocenění Vzorný cvičitel – stříbro.

Saše srdečně blahopřejeme, za dosavadní dobrovolnou práci jí děkujeme a do dalšího života přejeme hlavně pevné zdraví, štěstí, pohodu a radost z vnoučat. ■



Opustila nás

Marie Hetflejšová

z Lipnice

Text a foto: Blanka Porcalová,
TJ Sokol Lipnice

Ve věku 81 let zemřela paní Marie Hetflejšová, cvičitelka žen a zdravotní TV z odboru SPV při TJ Sokol Lipnice. Opustila nás náhle v září loňského roku.

Maruška, jak jí všichni říkali, celý svůj život zasvětila tělovýchově v obci – nejdříve v Sokole, pak v ZRTV a nakonec v ČASPV. Začínala jako cvičitelka žákyň, poté se mnoho let věnovala ženám a po dosažení důchodového věku se za-

měřila na zdravotní TV. Své cvičenky dovedla několikrát v rámci spartakiád a sletů až na Strahov. Mnoho let byla tajemnicí naší TJ, organizovala akce pro veřejnost – pochody, soutěžní odpoledne, karnevaly,

přehlídky činnosti, pomáhala jako rozhodčí na regionálních soutěžích. Za svoji celoživotní cvičitelskou i funkcionářskou práci, kterou vykonávala obětavě s naprostou samozřejmostí, byla oceněna Zlatou medailí dr. Miroslava Tyrše. Jestliže o lidech, se kterými jsme se museli rozloučit, říkáme, že nám budou chybět, u Marušky to platí dvojnásob. Byla milá, přátelská, vždy ochotná pomáhat, poradit. Čest její památce. ■



Vzpomínka na Janu Rosolovou

Text: Oldřiška Syrovátková, předsedkyně
odboru SPV Nýřany, foto: archiv



V předvánočním čase, 10. prosince 2020, zemřela ve věku 72 let po dlouhé těžké nemoci cvičitelka odboru SPV Nýřany paní Jana Rosolová. Byla instruktorkou III. třídy kategorie R+D a PD, přes čtyřicet let vedla cvičení předškoláků a nejmladšího žactva, k cvičitelské práci přivedla řadu mladých následnic. Byla autorkou mnoha pohybových skladiček, se kterými její svěřenci vystupovali na tělovýchovných akademiích, přehlídkách pohybovek, sportovních dnech města apod. Se svými malými svěřenci nacvičovala spartakiádní skladby,

i ona sama cvičila na všech celostátních spartakiádách ve skladbách pro ženy.

Jana nikdy nechyběla při realizaci mnoha akcí pro veřejnost, které odbor připravoval. Připomenutí z mnoha aktivit Pohádkový les. Dlouhá léta Jana jako pohádkový dědek u Perníkové chaloupky zkoušela nejen šikovnost malých účastníků, ale i znalosti z přírody, každý rok přicházela s novými nápady.

Byla nejenom dobrou cvičitelkou, ale zapojovala se aktivně do práce funkcionářské, byla členkou výkonného výboru odboru, revizní komise TJ Nýřany a dlouhá léta také členkou okresní metodické rady regionu Plzeň sever.

Pracovala jako fundovaná a spravedlivá rozhodčí soutěží v plavání, Medvědí stezkou, gymnastice či v atletice, pořádaných odborem i regionem či krajem.

Za svoji dlouholetou obětavou dobrovolnickou činnost v tělovýchově obdržela řadu ocenění, k nejvyšším patří Zlatá medaile dr. Miroslava Tyrše, Čestný odznak za významný a výjimečný přínos k rozvoji sportu či ocenění komisí žen při Českém olympijském výboru.

Jana byla ale především výbornou kamarádkou, obětavou, skromnou a spolehlivou. I když poslední dva roky už nemohla pracovat jako cvičitelka, stále vypomáhala v činnosti odboru.

Teprve budoucí čas ukáže, jak moc nám bude chybět.

Čest její památce! ■

Odešla Dana Sulawová z Ostravy

Text: Hana Těhanová, předsedkyně
RCSPV Ostrava, foto: archiv

Z našich řad odešla 3. února do sportovního nebe ve věku osmdesáti let dlouholetá cvičitelka a zapálená cvičenka spartakiád a gymnestrád, Dana Sulawová.

V Tělovýchovné jednotě Svinov začala cvičit již jako žákyně a pokračovala do dospělého věku. Vedla cvičení žen, účastnila se a nacvi-

čovala spartakiády, později cvičení na gymnestrády, kterých se zúčastnila v Göteborgu, Lisabonu, Dornbirnu, Lausanne a na posledy v Helsinkách v roce 2015. Byla velmi obětavá a pomáhala cvičenkám, které se

nemohly zúčastňovat nácvičku, ke zvládnutí dané skladby. V roce 2010 získala nejvyšší ocenění ČASPV, Zlatou medaili dr. Miroslava Tyrše. Kdo jste ji znali, věnujte jí tichou vzpomínku. Cvičení bylo jejím smyslem života, bude nám chybět! ■



PaedDr. Miroslav Tempír

* 25. 5. 1930

† 18. 1. 2021

Text: Ing. Karel Coufal, místopředseda ČASPV, foto: archiv

Vážení přátelé, kamarádky a kamarádi, není jednoduché vzpomínat na člověka, který žil v našem sportovním kolektivu dlouhá léta a společně s námi se podílel na mnoha krásných aktivitách. I když dnes nezachová chronologický sled událostí, připomenu alespoň část jeho činností.

První vzpomínka se váže k jeho předsednictví ve Svazu základní a rekreační tělesné výchovy. Byl to on, kdo po roce 1990 společně s Rudolfem Šimkem položil základy vzniku dnešní České asociace Sport pro všechny. Jeho asertivní jednání a kontakty byly vždy přínosem a otevíraly dveře mnoha institucí. Úspěšně vedl naši část výpravy na Světovou gymnestrádu v roce 1991 do Amsterdamu, kde jsme poprvé za hranicemi předvedli spartakiádní skladby.

Slávek, jak ho mnozí oslovovali, získal za svoji dobrovolnou činnost a nezměrné zásluhy o rozvoj masového sportu řadu ocenění, mimo jiné i Čestné členství v ČASPV, kterého si velmi vážil.

Pro svoji celoživotní sportovní činnost měl i náležité vzdělání. Byl absolventem Tyršova institutu a celý život se držel jeho hlavní myšlenky, což bylo organizované tělovýchovné hnutí. Měl pedagogické vzdělání s aprobační tělesná výchova a přírodopis. Málokdo ví, že v roce 1971 vedl delegaci na Mistrovství Evropy v lehké atletice v Helsinkách, kde diskař Ludvík Daněk



získal zlato. Byl též členem předsednictva ČSTV a zastával i další funkce ve svém působišti, v Zábřehu.

Pro Slávka však neexistovala jen asociace, byl také zakladatelem a předsedou Asociace tělovýchovných jednot a sportovních klubů. Nesmírné množství práce odvedl ve prospěch Základní školy Boženy Němcové v Zábřehu a Sportovních klubů Zábřeh. Díky němu je ZŠ nejlépe vybudovanou a vybavenou školou pro sportovní aktivity v širokém okolí.

Měl jsem možnost společně s předsedou ČASPV Mirkem Zítkem v loňském roce Slávkově popřát k jeho 90. narozeninám. Vzpomínal na různé akce, zajímal se o finanční otázky a o plány na další rozvoj organizace. Pro kamarády, zvláště v Moravskoslezském a Olomouckém kraji, byl neocenitelným konzultantem, někdy i kritikem. Odchodem PaedDr. Miroslava Tempíra ztrácí naše organizace člověka s velkým přehledem a celoživotní láskou k dobrovolné tělovýchově a sportu na všech úrovních.

Čest jeho památce. ■



TIRÁŽ

Náklad: 1700 výtisků

Vydává: © Česká asociace Sport pro všechny, z.s.
Ohradské náměstí 1628/7, 155 00 Praha 5,
tel.: 242 480 313, fax: 242 480 304,
mobil: 777 700 491, e-mail: hanacek@caspv.cz,
pa.panenka@seznam.cz, www.caspv.cz.
Spolek je veden u Městského soudu v Praze: L 139

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: Digital – ICT, spol. s r. o.,
Do Čertous 14, Hala B2, 193 00 Praha 9.

Časopis vychází čtyřikrát za rok:

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

Redaktor: Pavel Panenka, tel. 603 493 760
Vedoucí redakční rady: Mgr. Vít Hanáček
Členové redakční rady: Zdeňka Horčíčková,
Viléma Novotná, Pavel Panenka,
Michal Rosenbaum

Fotografie na 1. straně obálky: Mgr. Vít Hanáček
Ilustrační foto: Grafixon, není-li uvedeno jinak

Nevyžádané příspěvky, fotografie a kresby
nevracíme.

Autorské honoráře lze zasílat pouze fyzickým
osobám, nikoli na účty odborů apod.

Předplatné na adrese vydavatele:

Čtyři čísla v roce v celkové ceně 200 Kč.

Cena jednoho výtisku je 50 Kč.

Bankovní spojení: Česká asociace Sport
pro všechny, z.s., KB, a. s., pobočka Praha 5,
číslo účtu: 53437011/0100, IČ 00551368,
DIČ CZ00551368.

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



POHYB JE ŽIVOT časopis
České asociace Sport pro všechny
25. ročník | číslo 1 | březen 2021

STRUČNÉ POKYNY AUTORŮM

- uzávěrky jednotlivých čísel:
25. 1. , 25. 4. , 25. 7. , 25. 10. ,
- v článcích nezapomeňte zdůraznit spojitost
akcí s ČASPV,
- příspěvky zašle e-mailem na adresy
pa.panenka@seznam.cz a hanacek@caspv.cz,
- fotografie musejí být vypovídající, ostré
a dostatečně velké (datový objem nejméně 800 kB),
- článek zahajuje titulke, následuje autor textu
a fotografií, poté až vlastní text,
- ČASPV, KASPV, RCSPV píšeme dohromady,
- za tečkou i čárkou je vždy mezerka, což platí také
pro data – např. 1. 1. 2017, 16. ledna, J. Hradec atd.
(nejde-li o desetinné číslo nebo zkratky jako z.s.)
- mezery nikdy nedáváme před tečku nebo čárku,
neděláme je ani mezi závorkami či uvozovkami
a výrazy v nich (např. „Pro štěstí“),
- titulky článků nebo názvy skladeb začínají
velkým písmenem, ostatní jsou malá,
- odstavce nezačínáte žádnými mezerami ani
tabulátory, rovnou píšete text,
- číslovky píšete přednostně slovy, zejména ty menší –
příklad: Přijelo patnáct cvičenců ze šesti odborů.
- své příspěvky (soubory) nazývejte popisně,
např. „Olomouc pódiovky“, nikoli třeba „Článek
do časopisu“ (to kvůli lepšímu přehledu redakce),
- pokud zasíláte svůj první článek do časopisu,
připojte k němu svou adresu a číslo účtu kvůli
zásluce autorského výtisku a honoráře; tyto
údaje samozřejmě nikomu nesdělujeme
a chráníme je podle zákona,
- jedna stránka textu bez obrázků a titulku obsahuje
v časopisu přibližně 4 500 znaků a v metodické
příloze cca 4 000 znaků (včetně mezer).

ZÍSKEJ ODMĚNU 20%

Zprostředkuj inzerci do časopisu PJŽ
a dostaneš 20 % z částky zaplacené za inzerci.



INZERUJTE

V ČASOPISE POHYB JE ŽIVOT, MOTIVUJTE PŘÍZNIVCE SPORTU PRO VŠECHNY

OSLOVTE LEKTORY,
INSTRUKTORY
A TRENÉRY



Formát	Cena
Čtvrt strany v textu	250 Kč
Půl strany v textu	500 Kč
Stránka v textu	800 Kč
2. nebo 3. strana obálky	1500 Kč
4. strana obálky	1500 Kč
Vložení volných listů*	1000 Kč

NEPŘEHLEDNĚTE!
AKČNÍ CENY INZERCE

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

Kontakt:

Redakce časopisu
Pohyb je život, ČASPV,
Ohradské nám. 1628/7,
155 00 Praha 5 – Stodůlky,
Tel.: 242 480 313, 777 700 491
E-mail: hanacek@caspv.cz