



# POHYB JE ŽIVOT

Časopis pro všechny příznivce aktivního způsobu života | 13. ročník | Březen 2009

[www.caspv.cz](http://www.caspv.cz)

**EKONOMICKÉ FAKTORY  
ROZVOJE SPORTU  
PRO VŠECHNY**

**SOUTĚŽIVÉ HRY**

**GYMSTICK**

**DÍTĚ - POHYB 2008**



ISSN 1212-0669

ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT  
PRO VŠECHNY**

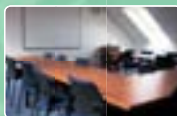
# SPORTOVNÍ, ŠKOLICÍ A KLUBOVÉ CENTRUM ČASPV



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

**KLIMATIZOVÁNO**

## **Přednáškové a zasedací místnosti**

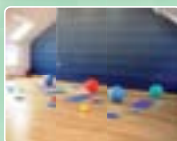


- ① Přednášková místnost pro 36 osob s interaktivní tabulí, dataprojektorem, DVD a další didaktickou technikou.
- ② Přednášková místnost pro 20 osob (dataprojektor, DVD).
- ③ Zasedací místnost pro 12 osob (dataprojektor, DVD) + kuchyňka a bar.



## **Tělocvična**

**MULTIFUNKČNÍ**



11x12 m se zrcadlovou stěnou a ozvučením - vhodné pro pohybové aktivity typu: aerobik, tanec, tai -tchi, jóga, zdravotní gymnastika (ne - míčové sporty).

## **Sportovně diagnostické centrum**

**SUPERMODERNÍ**



Špičkově vybavené přístroje  
TECHNOGYM, BODYSTAT a OMRON.

ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT  
PRO VŠECHNY**

**Česká asociace Sport pro všechny, o. s.**  
Ohradské náměstí 1628/7, 155 00 Praha 5  
tel.: 242 480 303, fax: 242 480 304  
e-mail: sekretariat@caspv.cz, [www.caspv.cz](http://www.caspv.cz)



## OBSAH

### Důležité informace



Musíme reagovat! .....	4
Ekonomické faktory rozvoje sportu pro všechny v rámci ČASPV .....	5
Mail robot .....	10

### Sportujte a cvičte s námi



Pohybovými hrami k týmové soudržnosti. Soutěživé hry .....	11
Křivý střih při plavání způsobem prsa .....	18
Republikové finále v kubb a woodballu .....	21

### Zdravotní tělesná výchova



Pohybový systém a vyrovnávací cvičení .....	22
Nové trendy ve zdravotní tělesné výchově .....	24

### Vzpomínáme



Odešla z našich řad - dr. Libuše Petzlová .....	26
---	----

### Z krajů



Seminář RC SPV Nový Jičín .....	27
Dětský aerobik ČASPV v Mostě - Velebudicích .....	27
Zlínská krajská asociace uspořádala seminář....	28
TESCO běh v Mostě .....	28

### Zprávy



15. ročník mezinárodního semináře „Dítě - pohyb“ - 2008 .....	29
Florbalový turnaj „Žirovnice open“ .....	30
Noc duchů ve Stupně .....	31

### Knihovnička



Hry pro každou příležitost .....	32
Pomoc hleděj v pohybu .....	32

### Fejeton



Nový sport - cykloalpinismus .....	33
------------------------------------	----

### Metodická příloha

Lezení na umělých stěnách





## Musíme reagovat!

**Vážení členové České asociace Sport pro všechny,**

po pečlivém rozboru očekávané tíživé ekonomické situace naší organizace, vyvolané vnějšími vlivy, vám předkládám k informaci a předběžnému projednání ve vašich organizacích postup, jakým způsobem hodláme problém řešit.

V úvodu nutno připomenout, že tak jako v uplynulých letech, i v roce 2008 se podařilo všechny závazky, plynoucí z dotačního klíče schváleného valnou hromadou ČASPV dne 19. dubna 2008, splnit do konce loňského roku.

Očekávané zpoždění dotací z akciové společnosti Sazka a pokles grantové podpory z Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy České republiky, které znamenají propad příjmů ve výši cca 15 milionů Kč, nás však vede k urychlení procesu, o kterém již dlouho v naší organizaci diskutujeme - zavedení členských příspěvků.

Základem pro toto rozhodnutí je všeobecné přesvědčení, že nabídka činností pro členy naší organizace je na úrovni velmi kvalitních služeb, na které je třeba ze strany každého člena ČASPV přispět. Stávající roční, tzv. registrační poplatky ve výši 5 a 10Kč, které centrálně odečítáme z dotací pro odbory, zdaleka neodpovídají nákladům na poskytovaný servis.

Z něj jen namátkou připomínám výdaje na úrazové pojištění všech členů, povinné poplatky pro OSA (Ochranný svaz autorský pro práva k dílům hudebním) a INTERGRAM (Nezávislá společnost výkonných umělců a výrobců zvukových a zvukově obrazových záznamů), dotace na nákup nářadí, vzdělávání cvičitelů, dotované metodické materiály, cestovné pro mládež atd.

K výběru členských příspěvků chceme přistoupit až po provedení řady úsporných opatření, která jsme v centru zavedli již od začátku letošního roku, např. snížení cestovného, zmrazení platů a snížení odměn, zrušení vybraných akcí apod.

Zároveň však hodláme v nezbytně potřebné míře zachovat činnosti, které tvoří podstatu existence naší organizace, tj. systém školení a dalšího vzdělávání cvičitelů,

soutěže a nutné mezinárodní aktivity. Jsme totiž přesvědčeni, že jejich omezením by Česká asociace Sport pro všechny zklamala značnou část členstva a ztratila pověst moderní a progresivní organizace.



Pro rok 2009 je pro výběr členských příspěvků České asociace Sport pro všechny navržen jednoduchý, motivující model, umožňující snadnou kontrolu a nevyžadující složitou manipulaci s penězi. Výše členských příspěvků pro rok 2009 je navržena pro členy do věku 18 let ve výši 30 Kč/rok, pro ostatní 60 Kč/rok. Tyto příspěvky budou v plném rozsahu zůstat v odboch, kde byly vybrány a budou sloužit ke kompenzaci snížené dotace odborům. Do těchto částek se nepočítají tzv. oddílové příspěvky stanovené v rámci TJ nebo odborů.

Prostředky tímto způsobem vytvořené budou částečně kryt očekávanou ztrátou v příjmech naší organizace. Úplné vyrovnaní rozpočtu bude dosaženo úspornými opatřeními na všech organizačních úrovních naší organizace.

Jsme přesvědčeni, že většina z vás pochopí nutnost tohoto kroku. Současně upozorňuji, že navržené řešení ještě podléhá schválení valnou hromadou ČASPV, která se koná 25. a 26. dubna ve Žďaru nad Sázavou.

Zde také budeme rozhodovat, jak budeme příspěvky vybírat v dalších letech.

Vážení členové ČASPV! Věřím, že se nám společně podaří překonat období, doufejme, že jen krátké, v němž budeme více než dříve myslet na náklady naší činnosti, nejen na její výstupy. Věřím, že nebudeme podstatně omezováni ve svých přirozených potřebách pohybu, přátelství a spolupráce. Věřím, že budeme společně dále pokračovat v dosud úspěšném úsilí o rozvoj a udržení zdraví, zdatnosti a výkonnosti našich členů, našich dětí a naší mládeže.



# Ekonomické faktory rozvoje sportu pro všechny v rámci ČASPV

Česká republika a dříve Československo patří mezi sportovně vyspělé země světa. Dokladem je na absolutní počet medailí a předních umístění na vrcholných světových a evropských soutěžích. V poměru k počtu obyvatel státu nám tato úspěšnost ještě více vystoupí do popředí. Mezi faktory, které na to mají vliv, patří vysoká míra organizovanosti obyvatelstva ve sportovních organizacích. Statistiky občanských sdružení uvádí cca 2, 5 milionu členů. Máme téměř stopadesátiletou tradici organizovaného sportu, vyspělou metodiku sportovní přípravy, relativní dostatek cvičitelských a trenérských kádřů, jsou uváděny kladné postoje veřejného mínění ke sportu a sportovním aktivitám a můžeme konstatovat dlouhodobě příznivý postoj vlád ke sportu v českých zemích již od vzniku republiky v r. 1918. Současná vláda podporuje další rozvoj sportu přímými státními dotacemi, ale i nepřímými dotacemi, tzn. že čistý výtěžek a. s. SAZKA nepodléhá dani z příjmu právnických osob, dále je občanským sdružením jako neziskovým organizacím umožněno osvobození od daně z příjmů až do výše 300 tis. Kč, ale max. do 30% ze základu daně a 1 milionu Kč. Jednou z největších podpor je, že v r. 1957 byla pod ČSTV převedena státem založená společnost Sazka. Tímto aktem přibyla další forma nepřímé nestátní dotace, neboť celý zisk z příjmu zůstává k dispozici zastřešujícím občanským sdružením a Českému olympijskému výboru. Představuje to jistotu pro zabezpečení minimálního fungování sportovních organizací. Tento zdroj věnovaný tehdy vládou sportovnímu hnutí závidí českým sportovním organizacím ostatní evropské amatérské organizace.



## Trhy faktorů a produktů

Každá reálně existující organizace je zasazena do konkrétního společenského prostředí a jeho součástí je hospodářské prostředí. Abychom se v ekonomickém prostředí orientovali, je nutné jej klasifikovat. Ekonomie rozlišuje dva základní trhy, které nalézáme u každé fungující organizace. Jednak je to trh faktorů, kam řadíme kádry (cvičitelé, funkcionáři, rozhodčí, metodici), materiálně technickou základnu (sportoviště, automobily, speciální stroje apod.),

finance, organizaci a uspořádání. Organizace, klub, tyto faktory poptává, je to tedy poptávka klubu. Nelze opominout okolí organizace a tým je příznivé klima dané postoji obyvatelstva ke sportu.

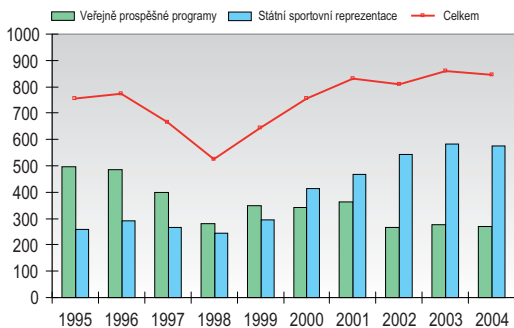
Trh produktů představuje to co organizace, klub, nabízí veřejnosti. V případě sportovní organizace má produkt nehmotný charakter a u sportu pro všechny to jsou např. různé cvičební programy, metodika sportovních cvičení, soutěže, veřejná tělovýchovná vystoupení- akademie, výchova mládeže sportem apod.

Budeme-li se zabývat v dalším výkladu především financemi, je nutno rozlišit institucionální hierarchii, tzn. úroveň vyšších orgánů ČASPV neboli ústředí a úroveň základních článků, tedy místních odborů, tělovýchovných jednot.

## Finanční zdroje ústředí zastřešujících občanských sdružení ve sportu

Ústřední orgány všech významných sportovních organizací představují jeden okruh financování a základní články představované místními odbory, tělovýchovnými a tělocvičnými jednotami a sportovními kluby druhý okruh financování. Každá úroveň má jiné možnosti v získávání zdrojů. Ústřední orgány mají za úkol přerozdělit získané peníze mezi základní články a sebe tak, aby byly při tom zachovány nezbytné funkce zabezpečující fungování celé organizace.

Od r. 2001 v souladu se zahájenou reformou veřejné správy a po přijetí zákona č. 115/2001 Sb. o podpoře sportu, se vymezily role centrálních a územních samosprávných orgánů pro podporu sportu. S tím souvisí i přijetí zásadních koncepčních materiálů vládou republiky v Usnesení vlády č. 718 ze dne 14. července 1999, Zásady komplexního zabezpečení státní sportovní reprezentace včetně systému výchovy sportovních talentů a Usnesení vlády č. 17 ze dne 5. ledna 2000, Národní program rozvoje sportu pro všechny. Přijetí těchto materiálů mělo také zásadní vliv na toky peněz z úrovně vlády do sportovních organizací. Jednoznačně se posílil tok peněz na podporu státní sportovní reprezentace, včetně mládeže a dále na obnovu a údržbu majetku. Potlačila se alokace na tzv. obecně prospěšné programy. Realizace uvedené koncepce je již prokazatelná na reálných finančních datech. Křivka celkových výdajů vlády prostřednictvím ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy (MŠMT) ukazuje výraznější propad státní dotace v letech 1997 - 1999, z důvodů malé hospodářské krize. V této době nastal i pokles v příjmech státního rozpočtu a následné plošné krácení státních výdajů, které se v dotacích občanským sdružením projevilo jejich propadem. Z realizovaného plošného snížení výdajů je vidět, že více na hospodářské problémy doplatily veřejně prospěšné programy než státní reprezentace. Ve vývoji po r. 2000 bylo podporování sportu v základních článcích se zacílením na obecnou prospěšnost sportu víceméně ponecháno na nižších územně samosprávných celcích.



Obrázek 1 Vývoj neinvestičních dotací MŠMT v období od r. 1995 do r. 2004 (v mil. Kč)

Vývoj, který nastal po těchto klíčových rozhodnutích, jen potvrzuje, že se obce tohoto úkolu zhostily velice dobře a tok peněz do sportu z této úrovně velmi silně posílil.

Ústřední orgány zastřešujících občanských sdružení ve sportu mají v podstatě pouze tři možnosti získání finančních zdrojů:

1. Podíl na zisku SAZKY a. s., který je dán akcionářským podílem, největší podíl má ČSTV 69%, druhý nejvyšší má SOKOL 13,5% a ČASPV má 5,6%. Kolik která organizace získá každým rokem, lze odhadnout ze zveřejněného zisku SAZKY.
2. Podíl na státních dotacích je dán výpočtem jednotlivých účastí na státní reprezentaci přes tzv. KLÍČ, to znamená, zejména úspěšností na mezinárodních soutěžích, popularitou apod., péčí o talentovanou mládež a velikostí a hodnotou majetku.
3. Vlastní činnosti ústředí. Výše částky se liší podle charakteru jednotlivých zastřešujících sdružení.

Z uvedeného vyplývá, že ústředí ČASPV nemá příliš velkou naději na získání většího podílu na státních dotacích, neboť nemá reprezentaci, nepěčuje o talentovanou mládež a vlastní zanedbatelný majetek 142 mil. Kč v porovnání s ČSTV (cca 42 miliard Kč) i Sokolem (cca 8 miliard Kč). Nelze ani očekávat, že by se zvýšil akcionářský podíl v Sažce. Další možností je zvýšení aktivit v rámci hlavních činností ČASPV a to znamená pořádání různých kurzů otevřených pro veřejnost za úplatu, velkých celostátních akcí typu festivalů, sletů, gymnastrad apod., na které lze získat sponzory. V následující tabulce jsou srovnávány struktury zdrojů ústředí tří největších zastřešujících sportovních občanských sdružení ve sportu.

Finanční zdroj	ČSTV <sup>1</sup>	SOKOL	ČASPV
Odhad k r. 2005	Odhad 2005	r. 2001	r. 2006
Dividendy, SAZKA	50,-	59,-	67,4
Státní dotace	47,-	40,-	17,5
Z vlastní činnosti	3,-	1,-	15,2
<b>Celkem</b>	<b>100,-</b>	<b>100,-</b>	<b>100,-</b>

<sup>1</sup> Jedná se o odhad

Ústředí ČASPV je nejméně závislé na zdrojích z a. s. SAZKA. Uvědomíme-li si hodnoty majetku a akcionářské podíly a počty členů s ČSTV, pak v absolutních hodnotách je rozdíl více než jedenáctinásobný.

## Možnosti financování základních územních článků sportovních organizací

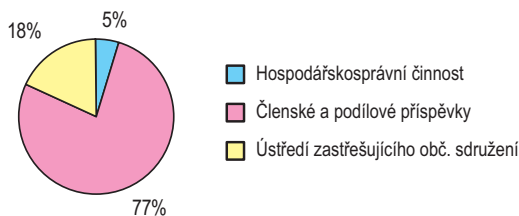
Situace na úrovni základních článků je odlišná oproti ústředí zastřešujících organizací. Z historického vývoje se ukazuje, že v českých zemích je výhodné vlastnit sportovní a tělovýchovná zařízení. Tato historická nutnost, která zde vznikla, je odlišná od situace v západní Evropě, kde se o sportovní infrastrukturu starají municipality. Sportovní kluby tam nemají zajištěn přístup do municipálních sportovních zařízení a musí se v dohodě s představiteli municipalit dohadovat o jejich užívání. Do jaké míry je to za úplaty, záleží na konkrétních podmínkách v daném státě a regionu. Možných forem je zajištění celá řada, od bezplatného poskytnutí až po zavedení do dlouhodobého užívání konkrétním klubem. Municipality nesou plnou tíži údržby, modernizace a nové výstavby. Ani v USA není obvyklé, aby vlastníci profesionálních klubů investovali a vlastnili sportovní arény. V rozhodující míře jde o městský majetek a kluby jej užívají často jen za symbolický poplatek např. 1 \$/rok. Systém, který se u nás vyvinul, je pro stát neobyčejně výhodný a svým způsobem levný. Tělovýchovné jednoty se musejí starat o provoz a údržbu. I z tohoto důvodu je podíl financování z konsolidovaných veřejných rozpočtů v České republice pod dolní mezí obvyklou v západoevropských státech.

Naše kluby se musí postarat o to, aby měly dostatek prostředků na provoz a údržbu sportovních zařízení a proto je výhodné využívat vícezdrojové financování. Všeobecně jsou uváděny tyto možnosti zdrojů:

- členské příspěvky
- dotace z ústředí zastřešujících organizací
- dotace, příspěvky od územně správních celků

- dary fyzických i právnických osob
- vlastní činnost odboru, klubu: hlavní:
  - sport a tělovýchova doplňková (zdaňovaná):
  - pronájmy sportovních zařízení,
  - reklama, příp. sponzorství,
  - a další.

**Členské příspěvky** jsou klíčovým zdrojem pro většinu malých odborů a tělovýchovných jednot, klubů bez majetku. Jejich výhodou je velká flexibilita, která umožňuje jejich zvyšování anebo snižování podle potřeby. Logicky se všichni snaží získat maximum z různých zdrojů pro zajištění svojí hlavní sportovní činnosti. Vzniklé disproporce mezi potřebou a získanými zdroji je možno pokrýt zvýšením příspěvků, schválenými na členské schůzi klubu. Je to patrné i z obrázku, kde se vyskytují pouze tři příjmové položky. V dalším období se mohou objevit i další zdroje.



Obrázek 2 Struktura příjmů malé TJ bez majetku

Zdroj: NOVOTNÝ, J. a kol. Ekonomika sportu - vybrané kapitoly, str.56

**Dotace z ústředí zastřešujících občanských sdružení** nebo také z vyšších orgánů se dostávají do základních územních článků na základě schválených přerozdělovacích klíčů. Ty jsou v jednotlivých sportovních organizacích rozdílné a záleží, na jakou sportovní činnosti se organizace zaměřují. Nejčastěji se používají kritéria jako je členská základna a hodnota majetku. Zde se již ukazují rozdíly mezi kluby. Relativně k velikosti rozpočtu platí, že ty co mají rozsáhlý majetek, jsou dotace poměrně malé, viz obrázek 4. Naopak pro kluby bez majetku jsou ve struktuře rozpočtu významné.

**Dotace, příspěvky od územně správních celků** nabývají v současnosti na významu a jsou v souladu s reformou veřejné správy. Pro základní organizační články sportovních organizací se jeví jako perspektivní zdroj. Měly by být zaměřeny na sport pro všechny, vyplývá

to ze znění zákona 115/2001 Sb. o podpoře sportu. Opět jsou zvýhodněny tělovýchovné jednoty a kluby, které vlastní sportovní zařízení. Obce jsou si vědomy významu sportovní infrastruktury pro život komunity a proto většinou majitelům a provozovatelům rády přispějí na údržbu. V současnosti dochází k tomu, že větší obce přebírají velká sportovní zařízení do svého majetku. Je nutno připomenout, že formy podpory od obcí nemusí mít vždy přímou peněžní formu. Často se vyskytuje levnější nabídka poskytováním většího počtu hodin než uživatel, odbor, klub zaplatí. Obce kladou důraz na péči o mládež. Kdo chce na tyto podpory dosáhnout a nevlastní sportovní zařízení, měl by prokazovat kvalitní práci s mládeží, včetně cvičitelského a metodického zajištění. Spolupráce s obecními úřady je velmi důležitá a nemělo by tam docházet, k žádným rozporům. Důležité je i to, že obce mohou dosáhnout na dotace z Evropské unie, ty je možno využít také pro podporu rozvoje sportu v daném regionu. V současné podobě neexistují přímé evropské dotace do sportu, i když ve formě péče a zlepšování životního prostředí, podpory regionální kultury apod., je možno také nalézt aspekty rozvoje sportu pravšechny. V této souvislosti nelze opominout ani možnosti krajských orgánů. Kraje vyhlásují v současnosti řadu grantů pro podporu sportu. Ve svých rozpočtech vyčleňují pro sport v průměru asi 2% z celkových výdajů. Někde to je i podstatně méně a jinde naopak více. Bohužel značným nešvarem je v České republice to, že tyto peníze jsou v poměrně velké míře vydávány na podporu profesionálních sportovních klubů v kopané a ledním hokeji. To je ovšem proti zásadám Evropské unie, neboť těmito subwencemi je narušována volná soutěž

a konkurenceschopnost v profesionálních sportovních ligách, klub je zde chápán jako malý až střední podnik. V následujícím obrázku 3 je patrný jednoznačný trend růstu objemu výdajů na sport obecních a krajských úřadů, který se projevil po zahájení reformy veřejných financí. Objemy peněz vydávané na sport z obecních a krajských rozpočtů prozatím stoupají.

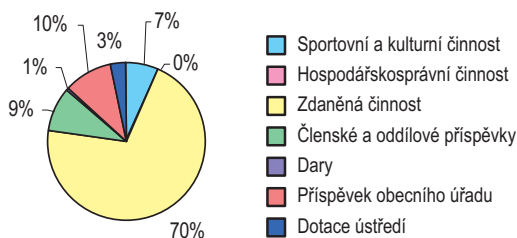
**Dary** jsou tradičním zdrojem příjmů sportovních klubů a tělocvičných jednot. Jsou známy především ze Sokola, ale i Orla, v současnosti je více využíváno sponzorství. Pro podniky to je výhodnější především z daňových důvodů.

Vlastní činnost odboru, tělovýchovné jednoty, klubu je nejdůležitějším zdrojem u všech klubů, pokud mají majetek. Např. tělovýchovné jednoty ČSTV jako celek získávají 48% zdrojů z vlastní činnosti. Ze stanov je nám známo, že rozdělujeme činnosti na dvě skupiny. Hlavní činnosti souvisejí s posláním organizace, v našem případě to jsou činnosti vázané na sport, jedná se např. o vstupné na sportovní utkání, akademie apod. Doplňkové, vedlejší činnosti, souvisejí s hospodářskou činností klubu. Jedná se hlavně o pronájmy majetku cizím subjektům, o příjmy z ubytoven, za zprostředkování reklamy. Kdyby ČSTV zahrnuje do této kategorie i příjmy za sponzorské smlouvy, tak se dostane až k 60%. Na obrázku 4 je znázorněna struktura příjmů velké tělovýchovné jednoty. Vlastní činnosti jednoty jsou rozděleny na hlavní ze sportovních činností a doplňkové uváděné jako zdaňovaná. Sečtou-li se skupiny dohromady, pak z vlastní činnosti získává taková jednota až 77% zdrojů.



Obrázek 3 Grafické znázornění podpory sportu a tělovýchovy z veřejných rozpočtů (v mil. Kč), Zdroj: Interní údaje z MSMT





Obrázek 4 Struktura příjmů velké TJ s majetkem

Zdroj: NOVOTNÝ, J. a kol. *Ekonomika sportu - vybrané kapitoly*, str.55

Podíváme-li se na struktury příjmů velké TJ z jiného hlediska, tzn. v závislosti na dotacích z veřejných rozpočtů, pak je zřejmé, že se tato závislost pohybuje na cca 11%. Je nutno si uvědomit, že i dotace z ústředí zastřešujícího občanského sdružení je složena ze státní dotace, ale hlavně z alokované části příspěvku z podílu dividendy SAZKY a.s. Zatím co příjem od Sazky je stabilní, státní dotace nikoliv a často se v příjmech vůbec neobjeví. Z toho vyplývá, že sportovní organizace jsou vysoce soběstačné a dokáží se o sebe postarat na rozdíl od celé řady nestátních neziskových organizací, které působí v jiných oblastech společenského života.

## Závěrečná realita základních odborů ČASPV a sportu pro všechny

Základní odbory ČASPV se musí spoléhat především na členské příspěvky jako na jistý a flexibilní zdroj příjmů. Aby tato závislost nebyla 100%, je nutno se dostat do povědomí místní komunity a vytvořit si prostor pro jednání s potenciálními sponzory a obecními úřady včetně krajských úřadů. Pro tato jednání je nutno mít připravené komunikativní osoby, které dokáží přesvědčit potenciální sponzory anebo dárcy, že jejich odbor, jednota či klub, dokáže využít získané prostředky co nejlépe. Cizím slovem se taková činnost nazývá fundraising. Nejedná se o nic jiného, než být ve svém regionu neustále ve střehu a mít přehled o tom, kde je možno získat finanční zdroje.

Pro to, aby se daly peníze získat, je nezbytné nabídnout veřejnosti vhodné produkty, o které je zájem, je po nich poptávka. Je nutno se v komunitě, obci, občanům neustále připomínat, jednak formou veřejných sportovních akcí, tak propagací na nástěnkách a internetu. Zejména se nesmí podceňovat informační význam internetových stránek, současná mladá gene-

race jej velmi využívá. Poptávku po sportování je nutno u veřejnosti neustále stimulovat, a proto je vhodné využívat i marketingové nástroje. Zde se musí účelně skloubit snaha ústředí ČASPV se základními odbory v lokalitách.

Aby bylo možno tento proces realizovat, je nutno mít dostatek kvalitních cvičitelů, kteří mohou vést mládež a seniory. Má-li organizace co veřejnosti nabídnout díky programovému a kádrovému zajištění, peníze na činnost přijdou možná později, ale přijdou.



*Příspěvek byl zpracován s podporou výzkumného záměru MSM 6138 439 905 řešitelské pracoviště KPE, FPH, VŠE v Praze.*

Použité prameny:

NOVOTNÝ, J. a kol. *Ekonomika sportu - vybrané kapitoly*. Skripta VŠE : Praha 2006, kap.5 ISBN 80-245-0979-2

NOVOTNÝ, J. *Trendy ve financování sportu v Evropě a České republice*. In Sborník příspěvků z konference: Postavení, organizace a financování sportu v České republice. Český olympijský výbor : Praha 2006. Str. 86 - 90. ISBN 978-80-7033-999-2

<http://www.msmt.cz/sport/koncepcie-statni-politiky-v-telovychove-a-sportu-v-ceske-republice> (únor 2008)

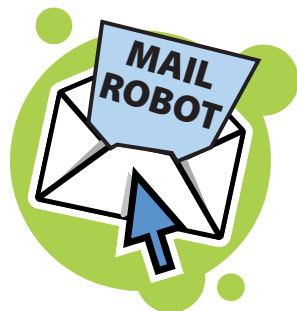
<http://www.msmt.cz/sport/narodni-program-rozvoje-sportu-pro-vsechny> (únor 2008)

<http://www.msmt.cz/sport/zasady-komplexniho-zabezpeci-statni-sportovni-reprezentace-vcetne-systemu-vychovy-sportovnich-talentu> (únor 2008)

Zákon č. 115/2001 Sb. o podpoře sportu, ze dne 28.února 2001 ve znění zákona č. 219/2005 Sb., vymezuje postavení sportu ve společnosti jako veřejně prospěšné činnosti a stanoví úkoly ministerstev, jiných správních úřadů a působnost územních samosprávných celků při podpoře sportu. ■



# Počítačů se nelekejme, na množství nehleďme



Nacházíme se v době prudkého vývoje informačních technologií.

Jedním z hlavních fenoménů je internet. Z pohledu běžného počítačového uživatele je to jakési virtuální úložiště informací různého druhu a kvality. Připojení na internet nám dále umožňuje rychlý přenos informací pomocí elektronické pošty, tzv. mailů. Mladší generaci, která měla a má základní informace o PC získané již ze školních lavic, nečiní používání moderních technologií problémy a chápe je jako součást denního života. Pro generaci střední a seniory je často základním problémem nebát se a začít moderní informační cesty používat. Snad k tomu malou kapkou přispěje i tento článek.

ČASPV jako moderní organizace 21. století musela reagovala na nové cesty získávání informací. V roce 2001 byly vytvořeny internetové stránky (web) [www.caspv.cz](http://www.caspv.cz), kde je možné informace nejen ukládat, ale hlavně je zpřístupnit široké veřejnosti a členské základně. Informace o akcích, výsledky soutěží, fotografie atd. mohou ukládat KASPV a centrum.

Na webu ČASPV byl vytvořen speciální nástroj pro distribuci informací, tzv. mail robot. Registrovaní uživatelé, kteří vyplní potřebné údaje, dostávají informace mailem. Jak to funguje? Prvním předpokladem je registrace uživatele, která se provede vstupem na hlavní stránce webu „zaregistrovat se“. Registrace má dvojitý účel - umožňuje registrovaným členům rychlé přihlášení na akce bez opakovaného vyplňování základních údajů o své osobě a přímé zaslání informací formou mailu. Samozřejmě to znamená, že si uživatel vyplní a udržuje platnou mailovou adresu. Formulář registrace vidíte na dalším obrázku. Kromě základních údajů, které slouží k výše uvedenému přihlašování na akce, se vyplňuje zaškrtnutím políček i oblast zájmu o informace z našich skupin činností a zejména platná mailová adresa.

Na základě této registrace pak oddělení metodiky a marketingu ČASPV zasílá informace, pozvánky na akce a další speciální nabídky podle vybraných oblastí zájmu přímo k uživatelům.

Nepracují s jednotlivými mailovými adresami, ale např. zahrnou, že informace má jít všem, kteří si zaškrtnou např. cvičení a pobyt v přírodě.

Takže, pokud ještě nejste registrovaní, hurá na to!





# Pohybovými hrami k týmové soudržnosti

## Soutěživé hry

### 1 Pohybovými hrami v kruhu (i s padákem) k týmové soudržnosti

Pomůcky v jednotce (náročné): nafukovací, lehké nebo molitanové míče, padák či kruhová plachta.

Více než jakékoliv uspořádání právě kruh umožňuje těsný a rovnocenný kontakt se všemi hráči. Nikdo není první ani poslední, vpředu ani vzadu. Mírnou nevýhodou her v kruhu je, že nejsou fyziologicky příliš náročné. Avšak své místo mezi pohybovými hrami pevně zaujímají díky „magičnosti“ kruhu, který vybízí k upevňování týmové soudržnosti.

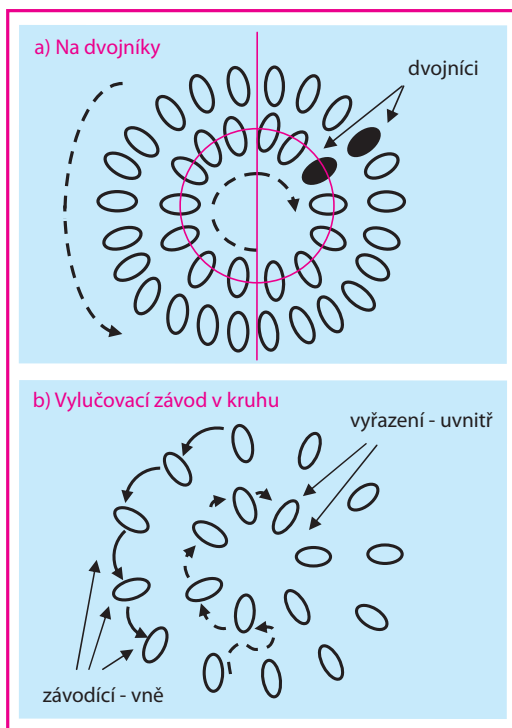
#### ÚVODNÍ ČÁST

Nástup a seznámení hráčů s cílem a obsahem jednotky provedeme vsedě v kruhu uprostřed tělocvičny. Po té začneme hrou „Na dvojníky“ a „Vylučovací závodem v kruhu“.

**Na dvojníky** - Hráči vytvoří dvojice, pak udělají 2 soustředné kruhy okolo středového kruhu pro rozskok na basketbal (Obrázek 1a). Jeden ze dvojice hráčů stojí ve vnitřním a druhý ve vnějším kruhu. Hráči vnitřního kruhu se otočí pravým ramenem dovnitř kruhu tak, aby dopředu běželi ve směru hodinových ručiček. Hráči vnějšího kruhu pak obráceně (pravým ramenem vně kruhu), aby dopředu běželi proti směru hodinových ručiček. Na povel učitele se kruhy rozběhnou každý ve svém směru. Na tlesnutí učitele se tvar kruhů ruší a dvojníci se snaží co nejrychleji najít a chytit se za ruce. Poslední znovu spojená dvojice dostává trestný bod. Dvojice s nejmenším počtem trestných bodů vyhrává.

**Obměny:** a) pro každé nové kolo změním způsob lokomoce (po 4řech, běh vzad, vrání chůze - chůze ve dřepu, račí lezení,...), b) vyměníme hráče - z vnitřního kruhu do vnějšího a obráceně.

**Vylučovací závod v kruhu** - Všichni hráči stojí po obvodu jednoho kruhu (při větším počtu hráčů > 15



Obrázek 1. Hry v kruhu - „Na dvojníky“ a „Vylučovací závod v kruhu“

vytvoří dva nezávislé kruhy, každý na jedné 1/2 tělocvičny), bokem ke středu. Cílem každého hráče je dohonorit běžícího hráče před sebou a dotekem ho vyřadit (Obrázek 1b). Vyřazený hráč zabočí do vnitřního soustředného kruhu, otočí se a volně vyluskává v protisměru (Obrázek 1b). Vítězí poslední 3 hráči, kteří nebyli vyřazeni z vnějšího kruhu. Učitel startuje, rozhoduje zda byl hráč vyřazen či nikoliv a dbá na to, aby se kruh nezmenšoval. Pokud začínou hráči taktizovat (např. rozestávají se podle kvalit soupeře), těsně před startem závodu zavelíme „čelem vzad“ a tím eventuelní výhody odstraníme. Hráči ve vnitřním kruhu mají ZAKÁZANO ovlivňovat (naznačováním pohybu, chytáním či máváním) hráče na vnějším kruhu.

**Obměny:** a) pro každý nový závod změněme způsob lokomoce (po 4řech, í lezení, ...), b) podle výkonnosti hráčů lze po prvním závodě vytvořit finále „C“ (prvních 8 vyřazených), finále „B“ (dalších 8 skvělých běžců podle vyřazení) a finále „A“ (nejlepších 8 běžců).

## HLAVNÍ ČÁST

Na začátku hlavní části se rozsadíme okolo středového kruhu tak, aby měl každý z hráčů dostatek místa pro sed roznožný (Obrázek 2a). V sedu roznožném zhodnotíme předcházející hru a **protáhneme zadní stranu dolních končetin** (střídatý předklon ke kotníku levé a pravé nohy napjaté v podkolení; rukama se chytíme za lokty a snažíme se jimi dotknout země před sebou co nejdále od „zadečku“, opět s nohama napjatými v podkolení). Při „**Odbíjené z kruhu**“ se hráči snaží odražením, plácnutím, kutálením dostat míče ven z kruhu (Obrázek 2b). Hráči sedí v sedu roznožném, tureckém sedu nebo na kolenou tak, aby nemohli do míčů kopat! Míče se také nesmí vyhazovat vysokým obloukem rovnou ven z kruhu. Házet se smí pouze s odrazem o zem a maximálně do výše ramen sedících hráčů. Míče, které vyletí z kruhu ven ne-

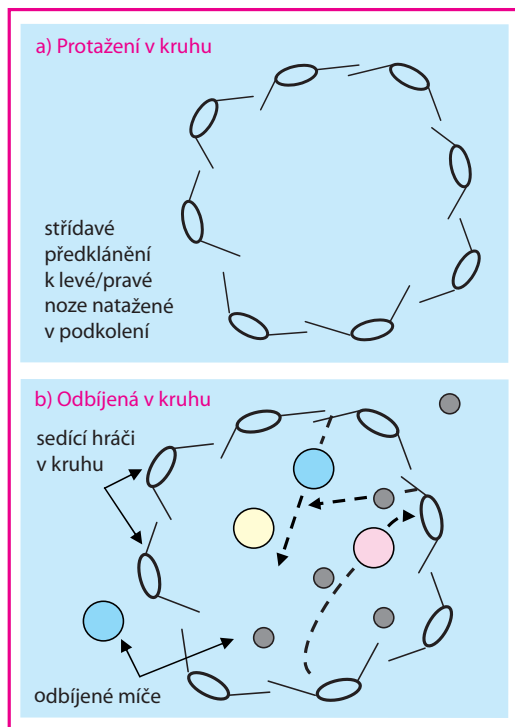
sbíráme zpět, ale soustředíme se jen na ty, co zbyly uvnitř. Hru můžeme pojmut také jako snahu udržet v kruhu co nejvíce míčů po co nejdélsí dobu.

**Následující hra „Pamatovák“** je zvláštním druhem vybijené všichni proti všem s dočasným vyřazením. Hrajeme na celé ploše tělocvičny se dvěma lehkými nebo molitanovými míči. Hráči smí s míčem (míči) běhat, házet a vybijet. Ačkoliv hrajeme s lehkými míči, NESMÍ se vybijet do hlavy. Hráč, který je vybit si pamatuje hráče, který jej vybil. Odchází si sednout na lavičku, ale zároveň dále sleduje hru. Jakmile je hráč, který jej vybil vybit, vrací se z lavičky zpět do hry. Vybitý hráč si opět odchází sednout na lavičku. Učitel sleduje hru a ve sporných situacích rozhoduje o vybití. Nechte hru rozehrát, alespoň 2-5 minut. Sami uvidíte, začnou-li někteří hráči při vybití spolupracovat, jak se budou chovat hráči dočasně vyřazení na lavičce.

**Obměny:** a) změna způsobu vybití - „jen od země“; „jen do dolní ½ těla“, b) hrajeme ve dvojicích.

Hry s padákem (nebo kruhovou plachtou) jsou netradiční, fyzicky nenáročné, výrazně emocionální kooperativní aktivity, umožňující všem hráčům společně provádět nejrůznější psychomotorické činnosti (Mazal, 2000). Přestože se kruhové plachty či padáky dají koupit již od průměru 3 metry, je smysluplné s nimi hrát hry při počtu minimálně 12 hráčů.

Pro následující hry („**Neposedný míč**“, „**Větrné vlny**“, „**Hledaná**“ a „**Předbíhaná**“) se hráči rozestoupí po obvodu padáku, který chytanou oběma rukama za jeho okraj (Obrázek 3). Nejříve nechte hráče volně „máchat“ padákem, pak na něj vhodte molitanový míček nebo nafukovací balón a zkuste jej po dobu alespoň 20 sekund vyhazovat, převalovat a kutálet po padáku tak, aby z něj nevytáhl - „**Neposedný míč**“ (Obrázek 3a). Pro „**Větrné vlny**“ vybereme alespoň 3 dobrovolníky (max. 1/3 hráčů), kteří si uvolněně lehnu pod padák (Obrázek 3b). Ostatní hráči se snaží rovnoměrně pohybovat padákem nahoru a dolů. Učitel udáváním rytmu (počítáním, předřikáním nahoru-dolů) napomáhá hráčům s pohybováním padáku. Vzniklá větrná vlna přináší ležícím hráčům neobvyklý zážitek. Hru opakujeme 3x tak, aby větrné vlny mohli prožít všichni hráči. Při „**Hledané**“ je cílem vybraných 2 hráčů - chytačů najít a dotknout se 2 hráčů unikajících



Obrázek 2. „Protážení v kruhu“ a „Odbíjená z kruhu“

pod padákem (Obrázek 3c). Ostatní hráči, kteří stojí po obvodu padáku, ztěžují chytačům hledání mácháním, máváním, posouváním a třepáním padáku. Chytači se na padáku pohybují bosí a nesmí hledající hráče pod padákem kopat, držet, přiléhávat celým tělem či jinak jim bránit v pohybu!!! Unikající hráči využívají vlnícho se padáku ke schovávání, nesmí však vylézt mimo kruh stojících hráčů (Obrázek 3c). Učitel počítá úspěšné doteky chytačů. Po 1 minutě si v odvetné hře chytači vymění role s hledanými hráči. Vyhrává dvojice s vyšším počtem úspěšných chycení. Pro „Předbíhanou“ si hráče rozpočítáme na 1. až 4. (Obrázek 3d). Po rozpočítání se hráči chytanou padáku pouze levou rukou a otočí se k němu levým bokem. Pak se pomalu se rozběhnou vpřed a padák přitom udržují stále napnutý. Na povel učitele se např. 4. pustí a předbíhají 3 spoluhráče před sebou na první uvolněné místo (Obrázek 3d). Učitel střídá čísla předbíhajících hráčů, způsob lokomoce (cval stranou, běh pozpátku, poskoky po jedné noze, apod.) i směr běhu (po a proti směru hodinových ručiček). Předbíhání můžete protáhnout a po pokynu učitele oběhnout celý padák co nejrychleji, opět na své místo.

## ZÁVĚREČNÁ ČÁST

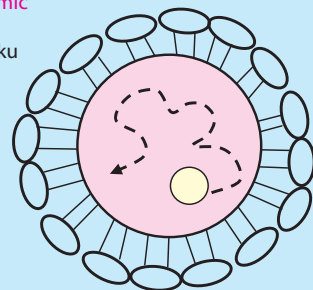
Na závěr bloku her s padákem si zahrajeme „Podbíhanou“ a vyzkoušíme vytvořit „Stan“ z padáku a schovat se do něj (Obrázek 4).

**Podbíhaná** - Využijeme rozpočítání hráčů na 1. až 4. z předchozí hry. V této hře však hráči stojí čelem k sobě a drží padák oběma rukama (Obrázek 4a). Všichni hráči začnou zvedat a snižovat padák a dávají pozor na pokyny učitele. Zvedání a snižování padáku nemusí být tak usilovné jako při hře Větrná vlna. Hráči, jejichž číslo učitel vyvolá (např. 3.), pustí padák a podbíhají pod ním přes jeho střed na uvolněné místo na protější stranu (Obrázek 4a). Tuto výměnu můžete zkusit i s hráči dvou (případně tří) čísel najednou.

**Stan** - Na začátku všichni hráči dřepí po obvodu padáku a drží jej oběma rukama za okraj. Na povel učitele se všichni hráči v jednom okamžiku postaví, zvednou padák do vzpažení a pak jej co nejrychleji stáhnou za zády dolů k zemi a přisednou jej (Obrázek 4b). Záleží na rychlosti přisednutí či dokonce přilehnutí padáku, jak vysoký stan se vytvoří. Padák postupně, zvolna klesá na těla sedících a ležících hráčů (Obrázek 4b) a navozuje příjemný pocit týmové soudržnosti. Pokud

### a) Neposedný míč

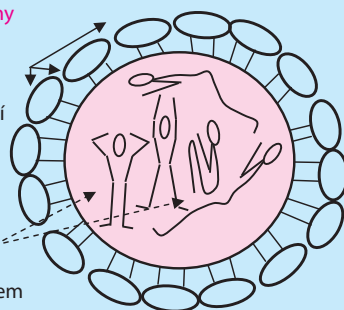
vlněním padáku hráči přemísťují míč tak, aby nespadl z padáku dolů



### b) Větrné vlny

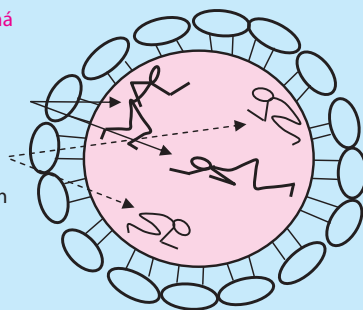
hráči vlní padák a vytvářejí větrnou vlnu

klidně ležící hráči pod padákem

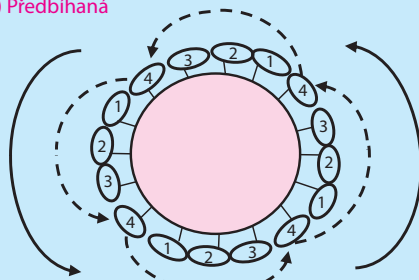


### c) Hledaná

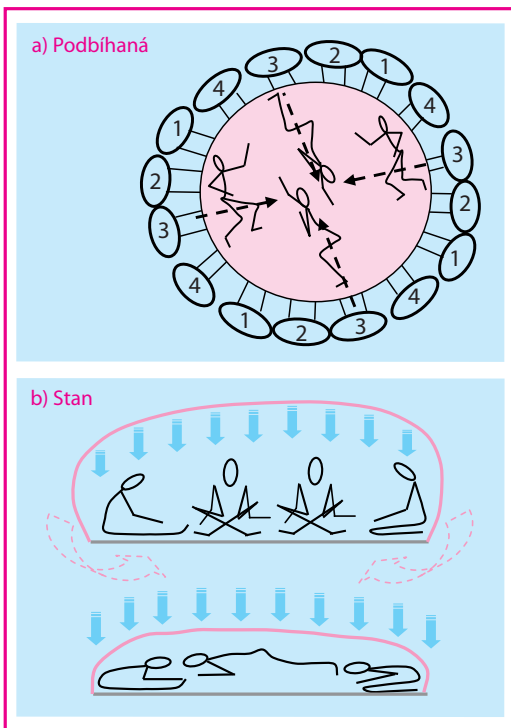
chytači hledající hráče ukryté pod padákem



### d) Předbíhaná



Obrázek 3. Hry s padákem - „Neposedný míč“, „Větrné vlny“, „Hledaná“, „Předbíhaná“



Obrázek 4. Hry s padákem - „Podbíhaná“ a „Stan“

se nedaří vytvořit dostatečně vysoký stan, zmenšete kruh hráčů tím, že si na začátku ve dřepu „narolují“ více z padáku do rukou.

## 2 Soutěživé hry v řadách a zástupch s míčem i bez

Pomůcky v jednotce (jednoduché): noviny nebo letáky formátu min. A4, žíněnky, malé míče, 4 ping-pongové míčky nebo uzávěry od pet lahví.

Děti velice rády soutěží. Soutěžení však přináší úskalí těm nejmenším, nejslabším a nejpomalejším dětem, pokud se příliš vyzdvihuje výsledek a nezdůrazňuje průběh. Následující emotivně nabitě hry můžete využít pro soutěžení se všemi, i těmi nejmenšími, nejslabšími a nejpomalejšími dětmi.

### ÚVODNÍ ČÁST

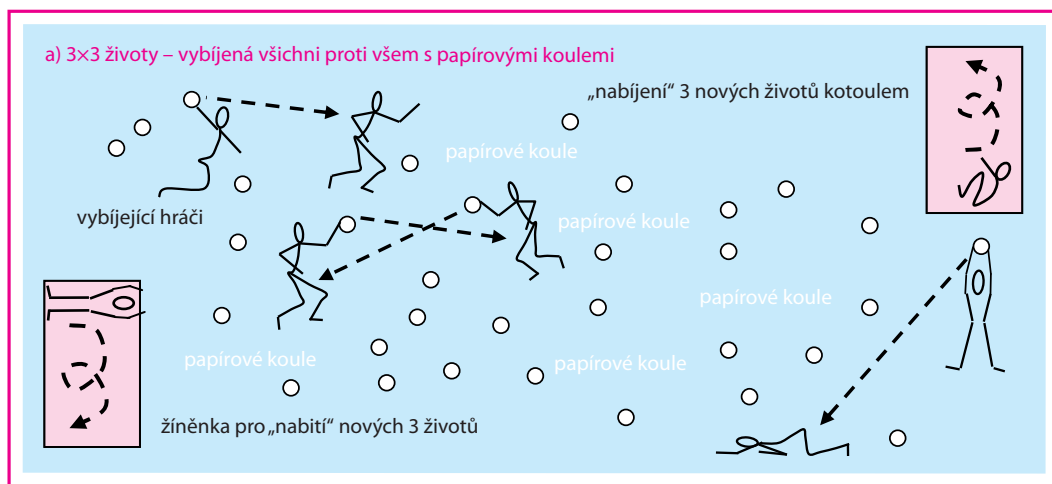
Vyučovací jednotku zahájíme netradičními kreativními hrami s novinami („Přenášení listu“, „Papírové koule“ a „3x3 životy“).

**Přenášení listu** - Každý z hráčů dostane jeden list z novin, letáku či časopisu nejlépe velikosti A3. Hráči se rozestoupí podél postranní čáry tělocvičny tak, aby měli kolem sebe alespoň 1 metr volného prostoru. Prvním úkolem hráčů je přeběhnout tělocvičnu na šířku tam a zpět aniž by novinový list nespadol, nesmí jej však držet ani přidržovat vlastníma rukama. Po té každému hráči přidáme ještě jeden list papíru a vybidneme je ke překonání šířky tělocvičny tam a zpět tak, aby se žádnou částí těla nedotkli země přímo. K dispozici mají 2 listy papíru, které mohou použít jako podložku pod nohy, kolena, zadeček.... Učitel sleduje hráče a povzbuzuje je k vymyšlení různých způsobů překonávání šířky tělocvičny. Chválí každý netradiční, originální, legrační i krkolomný nápad.

**Papírové koule** - Každý z hráčů si z listu papíru mačkáním vytvoří 2 papírové koule a jednu z nich si položí před sebe na postranní čáru. Od této chvíle se již hráči nesmí dotknout koule rukama od loktů směrem dolů ani nohama od kotníku dolů. Úkolem každého hráče je dopravit papírovou kouli tam a zpět na šířku tělocvičny aniž by se jí dotkl zakázanou částí těla - rukama od loktů dolů ani nohama od kotníku dolů. Učitel opět povzbuzuje hráče a nahlas chválí každé úspěšné přesunutí papírové koule.

**Obměny:** a) pohyb hráčů omezíme např. pouze po 1 noze a 1 ruce (po 2 nohách a zadečku), b) papírové listy a koule přemísťují dvojice hráčů, které se drží za ruce.

**3x3 životy** - je vybijenou typu „všichni proti všem“ s papírovými koulemi. Každý z hráčů má na začátku hry 3 životy. Jakmile je 3x vybit, utíká se zdviženou rukou na jednu ze dvou žíněnek a kotoulem či převalením si „nabije“ nové 3 životy a vrací se zpět do hry (Obrázek 5). Pokud je podruhé 3x vybit, opět si kotoulem či převalením na žíněnce „nabije“ poslední 3 nové životy. Po ztrátě posledních 3 životů se hráč posadí na lavičku, kde pozoruje své spoluhráče a fandí jim. Protože jsou papírové koule lehké a jejich zásah bezbolestný, může se vybijet kamkoli do těl hráčů. Pokud vybijený hráč kouli chytí a ta mu nespadne na zem, není vybitý a může ihned odvetně „pálit“. V prostoru 2 metrů okolo žíněnek se NESMÍ vybijet a případné vybití neplatí. Pokud hráč hodí najednou např. 3 papírové koule a všemi třemi zasáhne jednoho protihráče, připravil jej POUZE o 1 život. K tomu, aby hráče připravil o 3 životy, jej musí vybit třemi hody.



Obrázek 5. „3x3 životy“ - vybíjená všichni proti všem s papírovými koulemi

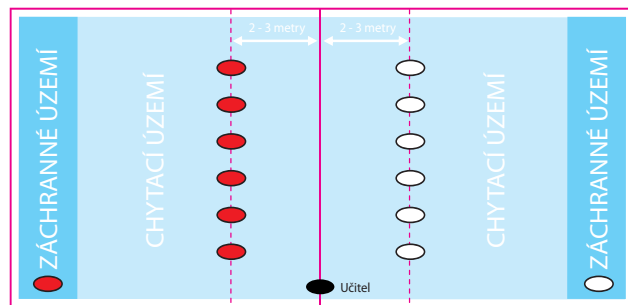
**Obměny:** a) vybití platí pouze od pasu dolů (rukama, tělem či hlavou může hráč papírové koule blokovat), b) vybíjíme pouze levou rukou.

### HLAVNÍ ČÁST

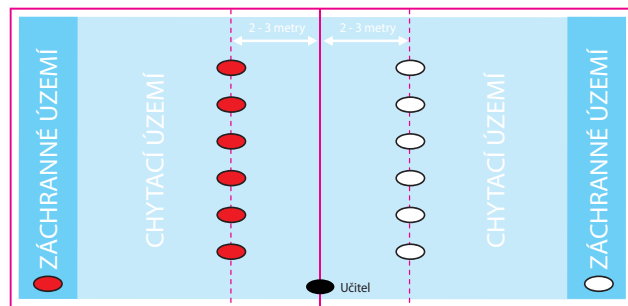
V následující hře „Červení a bílí“ procvičíme startovní reakci dětí a jejich rychlost v různých obměnách. Pro úspěch ve hrách v zástupcích („Kutálená“,

„Podávaná“, „Slalom v řetězu“ a „Hora-Leh“) bude vedle rychlosti a obratnosti důležitá především spolupráce.

**Červení a Bílí** - Hráči utvoří dvojice, které se postaví čelem proti sobě na vzdálenost 2-3 metry od středové čáry tělocvičny (Obrázek 6). Učitel hráče jedné z řad označí za červené a druhé za bílé. Hráči pozorně poslouchají učitele, který je startuje vyvoláním jedné z barev. Při zvolání „červení“, se červení hráči rozbíhají za bílými a snaží se je dotekem chytit, dříve než doběhnou do svého záchraného území za koncovou čarou tělocvičny (Obrázek 6, Obrázek 7). Při zvolání „bílí“ chytají bílí hráči červené. Učitel sleduje hráče a ve sporných situacích rozhoduje, zda byl hráč chycen dříve než doběhl do svého záchraného území. Po každém doběhu učitel spočítá dotekem chycené hráče a vyhlásí průběžný stav (1 chycený hráč = 1 bod). Chycení v záchraném území neplatí. Chytající hráč může během jednoho startu pochyvat i několik protihráčů. Učitel nemusí vyvolávat červené a bílé střídavě, ale zajistit stejný počet chytání červených a bílých hráčů. Vítězí družstvo, které získá větší počet bodů.



Obrázek 6. „Červení a Bílí“ - hra v řadách pro rozvoj startovní reakce a sprintu



Obrázek 7. „Červení a Bílí“ - příklad startu Červených

**Obměny:** a) měníme startovní pozice (leh na bříše, turecký sed, dřep, most apod.),

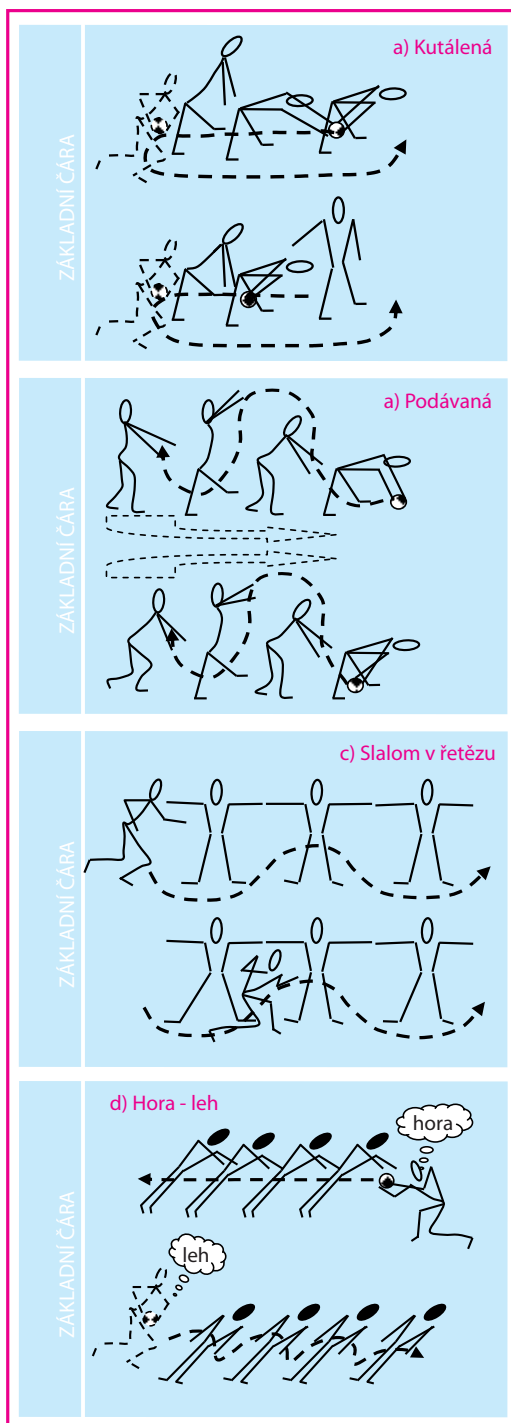
b) legraci zvýšíme změnou lokomoce (po 4řech, rači lezení, apod.), c) namísto jednoslovného startování učitel vypráví pohádku, příběh nebo vtip, ve kterém se objevuje červená a bílá barva, d) namísto počítání bodů, přechází chycený hráč do druhého družstva.

Pro následující soutěživé hry („Kutálená“, „Podávaná“, „Slalom v řetězu“ a „Hora-Leh“) rozdělíme hráče do 3 až 5 stejně početných družstev s minimálně 4 a maximálně 7 členy. Hráči každého družstva jsou seřazeni v zástupu tak, že poslední je na zadní čáře tělocvičny (Obrázek 8). Cílem každého družstva je přemístit se podle pravidel co nejrychleji na druhou stranu tělocvičny (první družstvo = 3 body, druhé družstvo = 2 body, třetí družstvo = 1 bod) a získat tak co nejvyšší počet bodů. Učitel startuje, kontroluje správnost přemísťování družstev, přiděluje body, povzbuzuje a chválí jednotlivé hráče. Celkový výsledek je dán součtem za všechny 4 hry.

**Kutálená** - Hráči stojí za sebou ve stoji rozkročeném. První hráč má míč v rukou a po odstartování ho prokutálí mezi nohama spoluhráčů dozadu tak, aby ho poslední z družstva chytil (Obrázek 8a). Jakmile poslední chytné míč, utíká s ním dopředu a postaví se před prvního hráče a opět prokutálí míč mezi nohama spoluhráčů dozadu. Pokud se míč někde zastaví nebo odkutálí mimo zástup, musí pro něj první hráč doběhnout, vzít ho a pokusit se ho prokutálet zástupem znovu. Do míče (vlastního ani cizího) se nesmí kopat.

**Podávaná** - Hráči stojí za sebou ve stoji rozkročeném asi 1-1,5 metru od sebe. První hráč má míč v rukou a po odstartování ho podá mezi nohama spoluhráči stojícímu za ním (Obrázek 8b). Ten míč chytne a dalšímu spoluhráči ho podává nad hlavou. Jakmile míč dorazí až k poslednímu hráči v zástupu, utíká s ním dopředu a postaví se před prvního hráče a opět ho podává mezi nohama dozadu svému spoluhráči (Obrázek 8b).

**Obměny:** a) Kutálená - míč kutálíme zezadu dopředu a místo přebíhání hráč prolézá za míčem pod nohama rozkročených spoluhráčů na 1. místo v zástupu. Míč dozadu spoluhráčům podává nad hlavou. b) Podávaná - měníme způsob podávání míče (jen vlevo nebo vpravo, střídavě jeden hráč vlevo, další vpravo).



Obrázek 8. Hry v zástupech - „Kutálená“, „Prolézaná“, „Slalom v řetězu“ a „Hora-Leh“



**Slalom v řetězu** - Hráči vytvoří řetěz: drží se za ruce ve stoji rozkročeném (Obrázek 8c). Po startu poslední hráč slalomově přebíhá pod spojenými rukama spoluhráčů dopředu. Jakmile je na prvním místě, vyběhá do slalomu poslední hráč zástupu (Obrázek 8c).

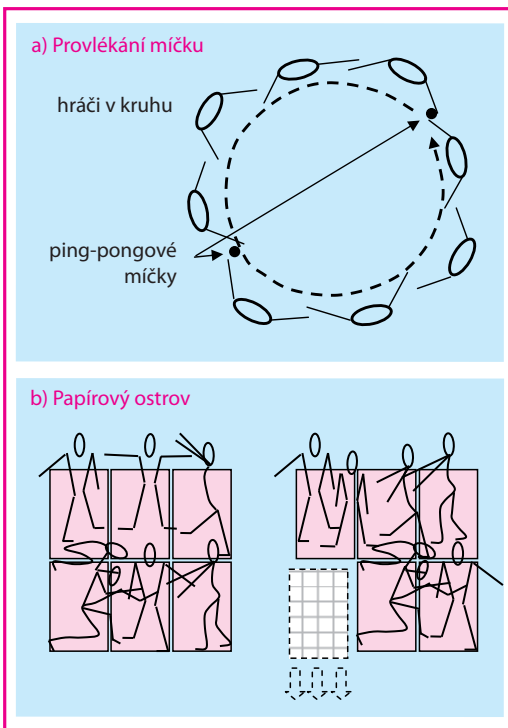
**Hora-Leh** - Hráči si lehnou na zem asi 1 metr od sebe (Obrázek 8d). První v zástupu stojí a má míč v ruce. Po startu zavelejí na spoluhráče „Hora“ a ti vytvoří z vlastních těl vzpor ležmo. První hráč prokutá míč dozadu vzniklým tunelem z těl spoluhráčů. Jakmile míč dorazí k poslednímu hráči v tunelu, chytne ho a zavelejí „Leh“. Po té přeskáče přes ležící spoluhráče dopředu na první místo a zavelejí „Hora“. Vytvořeným tunelem opět kutá míč dozadu novému poslednímu spoluhráči. Pokud se míč v tunelu zastaví nebo odkutá mimo něj, musí ho první hráč sám najít, vzít ho a přikutálet tunelem znovu. Do míče (vlastního ani cizího) se nesmí kopat.

**Obměny:** **c)** Slalom v řetězu - měníme způsob lokomoce (po 4řech, běh pozpátku) nebo místo prolézání řetězu (pod rozkročenými nohama hráčů). **d)** Hora-Leh - místo „Hora“ = vzpor ležmo velíme „Stůl“ a hráči zaujmou pozici stolu = vzpor vzadu ležmo pokřmo.

### ZÁVĚREČNÁ ČÁST

V závěrečné části hráče uklidíme lokomočně nenáročnými, emotivně nabitými hrami „Provlékání míčku“ a „Papírový ostrov“.

ilustrační foto



Obrázek 9. Hry do závěrečné části jednotky - „Provlékání míčku“ a „Papírový ostrov“

**Provlékání míčku** - Hráči vytvoří 2 minimálně 7členné kruhy. Každý kruh obdrží 2 ping-pongové míčky. Cílem každého z kruhu je co nejrychleji provléknout oba míčky přes všechny hráče tak, aby každému „prošel“ pod oblečením levou nohavicí dovnitř a pravým rukávem ven (Obrázek 9a). Při provlékání míčku pod oblečením hráčů dojde k mnoha legračním situacím, které rozesmějí i ty nejzarputilejší hráče a dají zapomenout soupeření z předchozích her.

**Papírový ostrov** - Využijeme rozdělení hráčů na 2 stejně početná družstva. Každé z družstev dostane stejné množství listů papíru, ze kterých si vytvoří ostrov (Obrázek 9b). Všichni hráči se shromáždí na ostrově tak, aby se žádnou částí těla nedotýkali místa mimo ostrov (Obrázek 9b). Pak každému z družstev odebereme jeden list a zmenšíme jím tak plochu ostrova. Hráči se opět pokusí vměstnat na ostrov, aniž by se dotýkali země mimo něj. Pokud se jim to podaří opět zmenšíme plochu ostrova. Vyhrává to z družstev, které se dokáže vměstnat na menší ostrov. Hráči vynalézají rozmanité způsoby vměšťování na ostrov, při kterých nutně velmi úzce spolupracují. ■



# Křivý stříh při plavání způsobem prsa

Křivý stříh je známý pojem pro všechny plavecké odborníky a znamená těžký povzdech učitele plavání při pohledu na plavce s asymetrickým pohybem dolních končetin při plavání způsobem prsa.

Až příliš často se setkáváme v bazénech s plavci, kteří se při plavání dopouštějí hrubých chyb v technickém provedení plaveckých způsobů. Přestože se nejedná u takových jedinců o životně důležitý problém, pro učitele plavání je to otázka - proč tomu tak je, když většina těchto plavců určitě prošla v rámci školní docházky povinnou plaveckou výukou. Snad nejvýraznější chybou v plavání je právě asymetrický pohyb dolních končetin při plavání nejčastěji používaným způsobem rekreačních plavců - způsobem prsa. Jedná se o tzv. křivý nebo šikmý stříh .

## Jak takový křivý stříh nohou vypadá?

Při plavání způsobem prsa je poloha těla na bříše a paže provádí současný záběr podle pravidel plavání. Nohy, jejichž pohyby by měly být identické, zabíra-

jí každá jinak tzn., že průběh záběrové fáze neboli kopu nohou je vzájemně odlišný. Jedna z nohou většinou provádí kop správně podle pravidel plavání tzn., že se ve fázi záběru (kopu) pohybuje obloukem stranou vzad a při tom záběrovou plochu tvoří vnitřní strana bérce a hlezna přičemž chodidlo je v dorzální flexi a tvoří tzv. fajfku - při pohledu zhora je možné chodidlo vidět. Druhá z nohou se ve stejnou dobu také pohybuje obloukem stranou nazad, ale chodidlo je v tuto chvíli v plantární flexi a záběrovou plochu tvoří nárt a bérec jakoby dělala kraulový či delfínový kop. Jedince plavajícího způsobem prsa s asymetrickým pohybem dolních končetin (křivým stříhem) lze rozpoznat již na dálku neboť výše popsany rozdílný kop obou nohou způsobuje, že se tento jedinec při plavání natačí na stranu v podélné ose těla a plave jakoby „nakřivo“.

Vzhledem k tomu, že takto plavat způsobem prsa nejen že nevypadá pěkně, ale nutí to také plavce při nesouměrném pohybu zapojovat odlišné svalové skupiny pravé a levé strany těla a tím se projevuje pohybová dysbalance. V případě jednorázového, dlouhodobého plavání tímto stylem se dá i popírat myšlenka zdravého plavání, které má příznivě působit na tělesný rozvoj těla. Navíc plavat způsobem prsa s asymetrickým pohybem dolních končetin je v rozporu s pravidly plavání, což může mít rozhodující význam nejen pro budoucí závodní plavce, ale také pro budoucí studenty vysokých škol - především pedagogického směru s tělovýchovným zaměřením. Proto je povinností každého učitele plavání snažit se asymetrii dolních končetin ( křivý stříh ) při plavání způsobem prsa odstranit a naučit jedince prsařské nohy plavat správně. Existuje ještě jedna alternativa chybného provádění prsařského kopu, která nutí učitele plavání odstraňovat chyby při záběru prsařských nohou a to je tehdy, když má plavec ve fázi kopu obě nohy v plantární flexi a jakoby provádí delfínový a prsařský kop zároveň. Přestože v tomto případě dělají chybu obě nohy, je odstranění této chyby u obou nohou snazší, než když chybu dělá pouze jedna z nohou. Příčinou je, že pro motorické vnímání mozku je jednodušší, když mají obě nohy vykonávat synchronně shodný pohyb a tedy napravovat současně chybu u obou nohou, než když má daný pohyb k odstranění chyby vykonávat jen jedna noha a druhá má při tom setrvávat ve stejném pohybovém stereotypu jako doposud.



## Jak vzniká asymetrie dolních končetin u způsobu prsa?

Jak nám některé průzkumy ukazují, u starší populace asymetrie dolních končetin (křivý stříh) vznikla tak, že se v dětství naučili plavat sami nebo s pomocí rodičů, aniž by se přitom bral ohled na správné provedení prsařského kopu. Cílem zkrátka bylo, naučit se pohybovat ve vodě jakýmkoli způsobem. U mladších ročníků u kterých bezpečně víme, že prošli v dětství povinnou plaveckou výukou se zřejmě nepodařilo učitelům plavání buď dotáhnout do konce výuku správného provedení prsařského kopu a nebo odstranit již zafixovanou asymetrii dolních končetin (křivý stříh).

Lze také předpokládat, že v případě plavecké výuky se někdy mohou příliš překotně zařazovat jednotlivé prvky plavání, v našem případě prsařské nohy/kraulové nohy, což může mít za následek právě vznik asymetrie dolních končetin (křivého stříhu) a proto se musíme zabývat otázkou, zda je vhodné tyto dva plavecké způsoby vyučovat zároveň v rámci základního plaveckého výcviku.

Někdy je již pozdě řešit otázku volby prvního plaveckého způsobu. V dnešní době mají rodiče velký zájem naučit děti plavat co nejdříve. Problém je v tom, že pokud se „včas“ nedbá u dětí na správné provedení plaveckých pohybů, nebo když povinná plavecká výuka začne později než v 2. roč. ZŠ (někdy i to je pozdě), je pravděpodobné, že se potkáme s dětmi s již zafixovanými chybami v plavání, tedy i s asymetrickým pohybem dolních končetin u způsobu prsa.

## Jak odstranit asymetrický pohyb dolních končetin u způsobu prsa (křivý stříh)?

V první řadě je třeba jedinci srozumitelně vysvětlit jaké chyby se vlastně dopouští a co je cílem našeho snažení. Ideální je v tomto případě vlastní ukázka křivého stříhu s pomocí videotechniky nebo ukázka jiného jedince se stejnou chybou. Zároveň je třeba ukázat správné provedení, kterého chceme dosáhnout.

Následně se pokusíme správný pohyb nohou demonstrovat na suchu jako ukázkou jiné osoby a dále u jedince, který potřebuje křivý stříh nohou odstranit.

### Cvičení na suchu:

1. Jedinec si sedne na zem nebo lépe na lavici či blok bazény a rukama se opře v zapažení o podložku.



Začne provádět sám i s pomocí učitele plavání správné pohyby dolních končetin. Tato ukázka na suchu není sice ideální, neboť se provádí vlastně jakoby v poloze nazad, ale podle zkušeností je výhodná při výuce malých dětí neboť na nohy vidí a udělají si lepší představu o prsařském záběru nohou.

2. Jedinec si lehne na břicho. Učitel plavání uchopí jeho chodidla a následným pohybem se snaží simulovat prsařský kop.

### Cvičení ve vodě:

1. Jedinec se ve vodě zavěsí předloktím za okraj bazény a dolní končetiny nechá svísele svěšené do

hloubky, tělo je přitisknuté na stěnu bazénu - na povel učitele pohybuje dolními končetinami:

- mírně roznožit
- přitáhnout paty co nejvíce k hýždím (paty obou nohou jsou od sebe ve větší vzdálenosti než kolena)
- udělat fajfky (dorzální flexe v hlezenním kloubu) a prsty nohou vytočit vně
- skopnout (snožit)

(Tyto fáze se rytmicky opakují až je provedení pohybů správné. Učitel může pohyby dobře kontrolovat shora.)



2. Jedinec se položí horní částí trupu na kraj bazénu tak aby tělo od pasu dolů bylo ponořeno ve vodě. S pomocí učitele - později sám opět simuluje správný pohyb prsařského kopu.

3. Nácvič prsařských nohou ve vodě ve vodorovné poloze s využitím nadlehčovacích pomůcek.

- velké pontonové desky -umožňují položit celou horní část trupu na desku popř. více desek v případě dospělých jedinců podle potřeby
- využití „nudlí“ v podélné ose těla (podle potřeby lze použít i více nudlí)- výhodou je možnost zapojení i paží, tzn., že lze nacvičovat souhru dolních a horních končetin.



Občas se stane, že v dospělém věku je nesprávný pohybový stereotyp natolik zafixován, že musíme od začátku pracovat velmi pomalu a opakovaně a často i izolovaně. Pro tento případ lze využít nadlehčovací nudle jako dlahy, tzn., že jedinec plave s deskou nebo bez ní a prsařský kop provádí pouze jednou nohou.



Následně provádíme řadu plaveckých cvičení, která pomohou ustálit a zafixovat správné provedení prsařské techniky. Z hlediska interference je potřeba po celou dobu učení či přeučování zabránit předčasnému rychlému plavání daným způsobem, aby nedošlo k recidivě technických chyb.



Samozřejmě, že existuje celá řada dalších různých technických cvičení, metod a postupů. Zde jsou uvedeny pouze ty, které se nám významně osvědčily a nejvíce je také využíváme.

Asymetrie pohybu dolních končetin při plavání způsobem prsa (křivý střih) prozatím zůstává trvalým pro-

blémem. V každém případě je důležité vždy k tomuto problému přistupovat individuálně a k jeho odstranění volit takové metody, které odpovídají věkové, výkonnostní a dovednostní úrovni jedince. ■



# Republikové finále v kubb a woodballu

Obě hry budou mít v letošním roce premiéru ve formě republikového finále. Komise rekreačních sportů ve spolupráci s komisí seniorů ČASPV připravují pro obě hry republikové finále na dny 2. - 4. října 2009 v kempu Merkur na březích Mušovských jezer pod Pálavou.

Předběžnou účast na republikovém finále přislíbilo družstvo z Rakouska a vítězné družstvo na mistrovství České republiky v kubb z Německa.

Po získaných zkušenostech členů komise rekreačních sportů z mistrovství světa v kubb ve Švédsku dojde v letošním roce **k úpravě pravidel hry kubb** pro všechny soutěže v ČASPV a v celé České republice.

Utkání v kubb na všech úrovních budou hrána podle mezinárodních pravidel. Mezinárodní pravidla oproti stávajícím pravidlům vydaných komisí RSČASPV se liší v těchto bodech - člancích pravidel:

1. Rozměry kostek 7x7x20 jsou upraveny na **7x 7x15** (cm)
  2. Rozměry krále 10x10x40 jsou upraveny na **9x9x30** (cm)
  3. Rozměry hřiště **5x8** (m)
  4. Náčiní je doplněno o dva středové kolíky s rozměry rohových kolíků.
- Ostatní rozměry náčiní (házečí a rohové kolíky) jsou stejné.

Z uvedených změn je patrné, že stávající dodávané náčiní z GRANTU lze použít s drobnými truhlářskými úpravami. Pro úpravy náčiní včetně zhotovení dřevěného nosiče na sadu kubb je možné se obrátit na autora článku.

Mezinárodní pravidla kubb také upravují a umožňují zajímavější průběh hry:

1. Sražené kostky v poli soupeře po sražení nejsou „mrtvé“, zůstávají stále ve hře.
2. Po sražení těchto kostek, se kostky opět hází zpět do pole soupeře.
3. Věž se nestaví jen po přímém dotyku hozené kostky.
4. Věž se staví v jediném případě: kostky vhozené do pole soupeře **musí zůstat „na sobě“**.

5. Hra **nekončí**, když družstvo srazí všechny kostky v soupeřově poli a **nesrazí krále**, za této situace se ve hře pokračuje.
6. Hra končí po sražení všech kolíků v soupeřově poli a sražením krále, tato varianta nemusí být v jedné sérii hodů.

**Pravidla woodballu se oproti kubb nemění.**

Republikové finále bude odehráno rovněž podle mezinárodních pravidel na dvanácti fervejích, z nichž budou čtyři krátké, čtyři střední a čtyři dlouhé. Ferveje jsou levotočivé a pravotočivé. Délka krátkých fervejí je do 50 m, střední ferveje mají délku do 80 m a dlouhé ferveje do 130 m.

Uvádíme jen podstatné změny, komise RS ČASPV připravuje metodickou příručku pro hry kubb a woodball s pravidly a základní metodikou obou her.

Vyhlášení obou soutěží kubb+woodball včetně soupisek již obdrželi sekretáři KASPV.

Družstva pro kubb a woodball jsou dvoučlenná ve dvou kategoriích.

Jedna kategorie „-50“ je od osmnácti do padesáti let věku, kategorie „+50“ je neomezená nad padesát let věku.

Zájemci o získání kvalifikace rozhodčího kubb a woodballu a bližší seznámení s těmito hrami se mohou zúčastnit školení rozhodčích připravené komisí RS ČASPV na **16. - 17. 5. 2009 do Prstic u Brna.** ■



## Pohybový systém a vyrovnávací cvičení

Do tělocvičen, a také do bazénů, fit-center a různých regeneračních a rehabilitačních zařízení přichází stále více a více lidí kvůli svému pohybovému ústrojí.

Jedni, aby si jen tak „rozhýbali kostru“ a odlehčili ji o pár přebytečných kil, jiní, protože postřehli, jak se jim při sedavém zaměstnání vytrácejí svaly a s tím i kdysi slušná postava.

Stále víc je ale těch, kteří na svém vlastním těle poznali, jak umí potrápít krční či bederní páteř, bolavé ramenní, kyčelní nebo kolenní klouby a třeba i propadající se klenba nohy.

A není divu. Nemoci pohybového aparátu jsou už třetím nejčastějším důvodem přiznání invalidního důchodu a pokud jde o méně závažné odchylky a potíže, jako jsou posturální vady, bolesti v zádech nebo počínající artrotické změny na kloubech, o kterých se říká, že alespoň jednou za život potkají každého z nás.

Proč tomu tak je a proč právě v současné populaci, není žádným tajemstvím. Životní styl dnešního člověka, zhýčkaného moderní civilizací, orgánům podpory a pohybu našeho těla prostě nesvědčí. A nejde jen o často zmiňovaný nedostatek pohybu. Nezapomínejme, že kostra a svalstvo plní také - a vlastně především - antigravitační funkci a že síla zemské přitažlivosti se přinejmenším od dob Newtonových nijak nezměnila, zatímco například páteř si o pevném svalovém korzetu musí už jenom nechat zdát.

Na první pohled to vypadá, že nejjednodušším řešením je posilovací cvičení. Vždyť zdatné valy nejenom vyztuží kostru ve volně pohyblivých kloubních spojích, ale silou svého tahu v místech úponů i vý-

znamně přispějí ke zlepšení mechanických vlastností jednotlivých kostí.

Jednoduché řešení však nemusí být tím nejlepším a pohybový systém nejsou jen svaly, byť sebevypracovanější. V posilovně se, bohužel, nejednou zafixuje svalová nerovnováha, vadné držení těla, či špatný pohybový návyk a výjimkou není ani to, že se po čase stejně zase ozvou bolavá záda.

Z poznatků moderní fyziologie a patofyziologie, i ze zkušeností klinických vyplývá, že pohybový systém je třeba chápat jako dokonale organizovaný a regulovaný celek, jehož nedílnou součástí jsou, vedle výkonných orgánů na periferii těla, i struktury a mechanismy řídicí, které zajišťují jeho funkční integritu - tedy centrální nervstvo.

Ač se to přilíš nezdůrazňuje, mozek a mícha jsou v první řadě orgány hybnosti, Naprosto převažující část jejich šedé hmoty je přímo či nepřímo ve službách motoriky a veškerá jejich činnost se navenek projevuje, viditelně realizuje a v každodenní praxi uplatňuje vždy jako **pohybová aktivita**. I za svůj enormní rozvoj vděčí lidský mozek právě převratným změnám v oblasti motoriky: vzpřímením postavy a přetvořením uvolněné ruky na nejdokonalejší pracovní nástroj počínaje, a vymožeností článkované lidské řeči konče.

Pro nás je pak nejdůležitější to, že právě za ty nejčastější nálezy na pohybovém systému - jako je nevyvážený svalový tonus, ochablé či zkrácené svaly, nekoordinované pohyby, nebo takzvané vertebrogenní nemoci nemohou primárně periferní orgány, ale tak či onak narušená nervová regulace hybnosti.

Určitě dobře dělají proto ti, kdo se svým oslabeným pohybovým systémem přicházejí **do tělocvičny**. Metodou volby je zde **komplexní program cviků, které jsou zaměřeny na celkovou úpravu hybnosti** a obvykle se označují jako **cvičení vyrovnávací**. Cvičení je **ostatně jediný přirozený způsob, jakým si může každý tento složitý a o to choulostivější aparát vylepsit i udržet v dobré kondici, jak předejít zdravotním problémům, které provázejí jeho selhání.** ■

Mezi orgánovými soustavami lidského těla zaujímá pohybový systém zcela výjimečné postavení, nejenom proto, že z celkové hmotnosti těla na něj připadá o hodně víc, než na všechny ostatní dohromady. Jediněná je také skutečnost, že na rozdíl od ostatních orgánových soustav pracuje pod kontrolou našeho vědomí, že může být ovládan vlastní vůlí.

Z metodického hlediska má zásadní význam, že na orgány pohybového systému můžeme cvičením působit **prostřednictvím jejich vlastní funkce, čili pohybem**.

Na příklad srdce, ponecháme-li stranou srdeční masáž, je možné posílit jen nepřímo, zprostředkovaně - konkrétně cvičením vytrvalostního typu, čili opět jen svalovou prací. Přitom nehraje podstatnou roli, jestli půjde o rychlou chůzi, delší běh, plavání, nebo třeba túru na běžkách. Je jen třeba fyzickou zátěž správně dávkovat a přiměřeně stupňovat.

Pohybový aparát je naproti tomu vysoce diferencovaný celek v němž každý jednotlivý článek má vlastní, velmi specifickou úlohu. To nejen umožňuje, ale v zájmu efektivity cvičení přímo vyžaduje, aby **cvičení** bylo zcela konkrétní, **přesně zacílené**. Když na to přijde, lze rozhybat každý jednotlivý kloub, procvičit tu či onu funkční skupinu svalů, popravít kterýkoliv pohybový vzorec. Proto - čím adresnější cvik a čím jednoznačnější jeho popis, tím lépe. Nezbytné je ovšem i **přesně a uvědoměle je provádět, nejlépe pod vedením kvalifikovaného cvičitele**.

S vyrovnávacím cvičením je to tak trochu jako se studiem cizích jazyků. Žádá se **vytrvalost, časté opakování** a nemálo záleží také na **metodice výuky a kvalitě učitele**. Nevhodný výběr cviků, jejich ledabylé, či dokonce chybné provádění na vlastní pěst může nadělat víc škody než užítku. Tady pak opravdu nezbyvá konstatovat, že cvičit špatně je horší než necvičit.

**Správně a přesně cvičit znamená také cvičit spíše zvolna než uspěchaně**. Aby byly vyslány potřebné nervové impulzy k patřičným motorickým jednotkám svalu musí předcházet poměrně složitý proces vyhodnocení zpráv z čidel, mnohonásobné přepojování v nervových centrech a důkladné pro-

pracování projektu pohybu, což, marná sláva, vyžaduje nějaké ty zlomky vteřiny. Při příliš rychle provedeném pohybu není kromě toho čas ani kontrolu jeho realizace, založenou na zpětnovazebních informacích o jeho průběhu. Kdo si někdy zkusil trefit při zavřených (!) očích ukazováčkem špičku nosu švihem z upažení, ví o čem je řeč.

A ještě jednu specifickou vlastnost vyrovnávacích cviků nelze pominout - téměř každý z nich může být použit i ve **funkční diagnostice hybnosti** jako test statické a dynamické situace v dotyčném tělním segmentu. Způsob provedení cviku prozradí nejen omezení pohybového rozsahu, ale i jeho nejčastější příčinu - zkrácení či oslabení svalů. Odhalí nepatřičné souhyby, způsobené suplování jedné svalové skupiny za druhou a upozorní také na špatný pohybový stereotyp, nedostatečnou koordinaci a třeba i na problémy s rovnováhou.

Záleží na **pozornosti cvičitele** a na jeho dovednosti **motivovat cvičence** i poukazem na jeho slabiny, třeba i před zrcadlem. O Česích (Česky nevyjímaje) je dobře známo, že vždy chtějí moc dobře vědět, proč vlastně mají to či ono dělat.

Orgány pohybového systému vynikají nad ostatní tělesné orgány i dokonalou adaptabilitou, tj. schopností přizpůsobovat se, a to velmi pružně a vydatně, na funkční zatížení. Známa teze biologů „funkce tvoří orgán“ zde platí víc, než kdekoli jinde.

Při náročnější zátěži jde všechno jaksi do plusu. **V kostech se budují nové, silnější trámečky - prevence osteoporózy! Chrupavky v dobře prokrvených kloubech netrpí podvýživou - prevence artrózy! Ve svalech zbytnují svalová vlákna - prevence svalové hypertrofie. A v mozku se tvoří nová a rychlejší spojení, šikovnější pohybové programy - prevence nekoordinovaných pohybů a tedy úrazů!**

Že na nedostatečnou zátěž reagují orgány pohybového systému stejně ochotně, ale právě v opačném smyslu, je samozřejmé. Raději to ani nepopisovat. Jedna anglická poučka hlásá, dost „natvrdo“ „Use it or lose it!“. Což volně přeloženo a jemně aplikováno na naše téma by vyznělo jako **„cvič, nebo znehyníš“!** ■



## Nové trendy ve zdravotní tělesné výchově

# Gymstick

„Zdravotní tělesná výchova je forma tělesné výchovy, která je určena zdravotně oslabeným, tj. jedincům patřícím do III. zdravotní skupiny.“ Tolik citace odborné literatury.

Jedním z úkolů zdravotní tělesné výchovy je předcházet pohybovým a funkčním nedostatkům, odstranit je nebo zlepšit jeho stav a připravit ho na větší zátěž podle druhu oslabení.

Další její náplní je eliminovat negativní důsledky pracovního zatížení ve sféře fyzické i psychické, zvyšovat tělesnou zdatnost, výkonnost, snižovat nadváhu apod.

Proto je v současné době vyhledávána zdravotní tělesná výchova stále více i mezi zdravými jedinci. Své nezastupitelné místo má již dnes v rehabilitačních zařízeních, ve fitcentrech i v oddílech sportovních organizací.

Rostoucí zájem o ni nutí nás, lektory a cvičitele, hledat stále nové trendy, přicházet s některými novými. Za osvědčené se již dávno považuje

Obr. 1.

Základní poloha –  
úzký stoj rozkročný,  
tyč vpředu dole  
rovně, držení obou-  
ruč podhmatem.



Obr. 2.

Úzký mírný podřep  
rozkročný

skrčit předpažmo,  
tyč na prsou rovně

zpět do základní  
polohy.



Obr. 3.

Základní poloha –  
klek úzký roz-  
kročný, tyč na  
lopatkách rovně.



Obr. 4.

Klek na levé  
s pootočením trupu  
vpravo, tyč na  
lopatkách rovně

zpět do základní  
polohy.







je cvičení před zrcadly, kombinování různých druhů náčiní a náčiní s nářadím.

Velkou oblíbenost si získaly tzv. balanční pomůcky – overball, bossu, balanční podložka, točna Gym Top, nafukovací válce Multirol aj. Nákup těchto pomůcek je možný ve specializovaných obchodech a dnes běžně přes internet. Dodací lhůta bývá 14 dní.

Novým trendem je cvičební pomůcka **GYMSTICK**. Je specificky navržena a je mnohostranně využitelná. Gymstick je kombinací lehké tyče s vypořstovanou rukojetí a pružných lan. Odpor těchto lan můžeme regulovat jejich navíjením na tyč, chce to však určitou dávku zručnosti.

Tato cvičební pomůcka napomáhá k vyrovnání svalových dysbalancí i ke zlepšení celkové tělesné kondice. Pravidelné cvičení s gymstickem kladně působí na kardiovaskulární funkci, pohybové schopnosti, kloubní flexibilitu (rozsah) a koordinaci.

Základní informace a návod ke cvičení je dobré získat pod vedením zkušeného lektora, je nutné si na tuto pomůcku zvyknout a správně ji používat.

S gymstickem se můžete blíže seznámit na kurzu ČSAE „Wellness tyč“ ([www.csae.cz](http://www.csae.cz)) a získat tak diplom specialisty. Další informace a videozáznamy cvičení s gymstickem, z různých států světa, najdete na internetu pod heslem „Gymstick“.

Závěrem si zopakujme, že ke zdravému životnímu stylu patří nejen pravidelný životní rytmus, zdravá strava, dobré sociální vztahy, ale i dostatek pohybové aktivity.

Zdraví zaujímá v životě člověka důležité místo a vypovídá o jeho kvalitě. Nejedná se jen o stav bez nemoci, za který je zdraví běžně považováno. A proto o své zdraví pečujeme, říká se přece, že máme jen jedno! ■



Obr. 5. Základní poloha - sed pokrčmo, tyč na lopatkách rovně.



Obr. 6. Sed skrčmo přednožný levou s pootočením trupu vpravo, tyč na lopatkách rovně - zpět do základní polohy.



Obr. 7. Základní poloha - leh, vzpažit zevnitř, tyč nad hlavou rovně.



Obr. 8. Leh - skrčit přednožmo, zvolna leh do základní polohy.



## Odešla z našich řad

# 10. listopadu 2008 odešla z našich řad cvičitelka dr. Libuše Petzlová z Jindřichova Hradce.

Libu Petzlovou (roz. Školaudyovou) z Jindřichova Hradce znají celé generace cvičenců. Od malička věrná sportu v předválečném Sokole umocnila vynikající morální vlastnosti a jako cvičenka získala četná přední umístění v soutěžích, zejména ve sportovní gymnastice.

Mezitím vystudovala a působila v Jindřichově Hradci jako pedagožka (obor čeština, dějepis a tělesná výchova). Po nuceném rozpuštění Sokola v září 1941 pokračovala v dobrovolné cvičitelské práci v reorganizované poválečné tělovýchově v odboru ZRTV. Po změnách ve společnosti, které umožnily obnovu Sokola, se k jeho vzkříšení přidala, považujíc to za svou občanskou povinnost.

Pravidelným cvičením překonala své zdravotní problémy způsobené prodělanou obrnou a do tělocvičny se vrátila. Díky učitelské práci měla vždy blízko k mládeži, dokázala ji získat pro sport a vychovala a proškolila řadu cvičitelů. Celý život razila heslo „zapálit pro věc může jenom ten, kdo sám hoří“. A ona celý život byla neunavitelným zdrojem energie.

Od r.1945 do r.1976 byla náčelnicí ZRTV Slovanu J. Hradec, předsedkyní okresního svazu ZRTV, okresní a krajskou vedoucí cvičení rodičů s dětmi, předškolních dětí a hlavně zdravotní tělesné výchovy. Byla členkou cvičitelského sboru ústředí Svazu, oceněnou autorkou četných pódiových skladeb, lektorkou při skoleních. Prosazovala vždy moderní formy cvičení, podílela se na nácvičku a organizaci spartakiád, publikovala.

Je autorkou publikací „16 cvičebních hodin kondiční gymnastiky“, „Příklady cvičebních jednotek při

oslabení pohybového systému“, „Podíl zdravotní tělesné výchovy na odstraňování následků nervových chorob“, „Celoroční plán zdravotní tělesné výchovy“ a dalších.

Dr. Petzlová obdržela řadu vyznamenání a diplomů: „Vzorný cvičitel“, „Medaile dr. Miroslava Tyrše“, čestná uznání města J. Hradec, Jihočeského kraje a především státní vyznamenání „Za vynikající práci“ za působení v oblasti tělovýchovy a sportu.

Dr. Libuše Petzlová, výrazná osobnost města Jindřichův Hradec zemřela ve věku 94 let dne 10.11.2008.

Čest její památce.

Jaroslava Nováková  
předsedkyně RC SPV Jindřichovohradecka





autor a foto: Helena Havranová

### Podzimní seminář RC SPV Nový Jičín

Poslední listopadový víkend loňského roku uspořádalo novojičínské RC SPV tradiční seminář pro své cvičitele. Každoročně vybíráme některé horské středisko, letos rekreační a rehabilitační středisko Hotel Kahan v krásném prostředí zasněžené Horní Bečvy.

Pro všech 48 přihlášených cvičitelů jsme připravili bohatý program, který začal už v pátek po večeri. Nástup v plavkách u bazénu a aquagymnastika. Pod vedením Marie Havrlantové jsme se více než hodinu věnovali radovánkám ve vodě, která z nás odplavila všechny starosti celého týdne a při některých, pro nás „akrobatických cvičeních“, vřela voda smíchem.

Ještě tentýž večer byl rozlosován turnaj ve stolním tenisu v kategorii žen i mužů. Ti, co nehráli, se zase aktivně věnovali tanci na diskotéce, která probíhala v kavárně hotelu. Vždyť tanec je také forma pohybové aktivity a v dobré partě cvičitelů SPV velmi příjemná.

V sobotu, hned po snídani, jsme na hotelových hřištích i parkovištích odházeli sněh a seznámili se s wodbalem a kubbe. Tyto hry nadchly všechny cvičitele bez rozdílu věku a připravovaný regionální turnaj bude mít v tomto roce velkou účast.

A potom jsme už vyrazili na pěší túru. Byly připraveny dvě trasy, jedna méně náročná a druhá trochu delší – z Horní Bečvy na Martiňák. Krásná procházka sněhem pocukrovanou krajinou poskytla dokonalou regeneraci



sil jak fyzických, tak psychických a výborná zelňačka, tak typická pro valašské hospůdky, to završila.

Po návratu a nezbytném odpočinku jsme se ponořili do poznávání tajů jógy. Dlouholetá cvičitelka jógy Zdenka Mičková se zaměřila hlavně na správné dýchání, které je základem každého cvičení. Následovala svižnější hodina aerobiku, propracovaný pilates a uklidňující cvičení s owerbaly pod vedením výborné cvičitelky Jany Jančálkové.

Ale den ještě nekončil, pokračoval turnaj ve stolním tenise a před námi byl večerní program, který měl za úkol informovat přítomné cvičitele o dění v ČASPV a hlavně v regionu Nový Jičín. O činnosti odborů, soutěžích, skoleních a seminářích v roce 2008, ale hlavně o plánech do dalších let hovořila předsedkyně RC. Následná diskuse rozproudila výměnu zkušeností z práce jednotlivých odborů, vyslechli jsme si zprávy z netradičních, originálních akcí pro členy odborů a besedovali nad návrhy dalšího zlepšení činnosti v našem regionu.

Nedělní dopoledne jsme věnovali dokončení turnaje ve stolním tenise s vyhlášením vítězů a vyhodnocení semináře, předsedkyně pak všem poděkovala za celoroční práci v odborech SPV.

Společná fotka a poslední slova na rozloučenou – klidné vánoce a v roce 2009 zdraví, štěstí a spokojenost.



autor a foto: Jan Rubeš

### Dětský aerobik ČASPV v Mostě - Velebudicích

Ústecká krajská asociace Sport pro všechny spolu s Regionálním centrem SPV Most a Domem dětí a mládeže Most uspořádala již 11. ročník otevřené soutěže v „Dětském aerobiku“.



Upřímné poděkování patří všem pořadatelům.

Ve čtyřech kategoriích soutěžilo 136 závodnic. Velmi pěkné ceny zajistil DDM Most. Akce se zúčastnili také pracovnice Krajské pobočky Zdravotní pojišťovny 207 z Ústí nad Labem, které zájemcům změřili tlak a procento tuku tělního tuku. Pojistěnci dostali vitamíny a ostatní drobné dárky.



## ZLÍNSKÝ KRAJ

autor a foto: Zdenka Kymlová

### Zlínská krajská asociace uspořádala seminář „Život praví: pohyb je zdravý“

V listopadu loňského roku pořádala komise zdravotní tělesné výchovy tradičně ve vsetínské sokolovně seminář. V příjemném prostředí se nás 15. listopadu sešlo přes třicet a opět bylo vše bezchybně připraveno - prostorná tělocvična, útulný bufet, ve vedlejší budově jen pro nás bazén.

Seminář zahájila Margita Škrhlová. Pak velení převzala Věra Dvořáčková, která několika povely všechny změnila na mažoretky. Úvodní zahřátí bylo tedy dokonalé. Rozdala nám potom púllitrové plastové lahvičky (samozřejmě plné vody) a následovalo kondiční cvičení s „činkami“.

Po přestávce účastníky čekalo cvičení nejen tělesné, ale i duševní. Do semináře jsme poprvé zařadili také psychomotoriku. Této části se ujala Zdenka Kymlová, která všem ukázala, že pohyb je cestou našeho poznávání a vyjádření, a že pohyb zpětně naše ko-



nání, prožívání a chování ovlivňuje. Jednalo se o činnost zajímavé, zábavné, které provokovaly aktivitu mentální i motorickou a vyvolávaly pozitivní emoce a prožitky.

V tělocvičně se střídalo počasí - hned přšlo či sněžilo, „producovali“ se lidé tlustí, tenci, přenesli se na koncert vážné hudby s perfektními dirigenty, vcítili se do vzájemných doteků a na závěr se všichni octli ve velkém masérském salónu.

Závěrečná část semináře se odehrávala v bazénu, kde se unavená těla osvěžila ve vířivkách a zdatnější jedinci ještě využili čas k plavání.

Seminář se všem líbil - je za námi příjemně prožitá sobota s milými lidmi. V letošním roce se opět do Vsetína chystáme, a to 7. 11. 2009. Všechny vás srdečně zveme.



## ÚSTECKÝ KRAJ

autor a foto: Jan Rubeš

### TESCO běh v Mostě

Ústecká krajská asociace Sport pro všechny, především regionální centrum SPV Most se 4. října uplynulého roku významně podílela na uskutečnění „TESCO běhu pro život“ ze seriálu nesoutěžních běhů, podporovaných obchodní společností TESCO.

Zájemci se mohli předem přihlásit na registračním místě o startovní číslo. Registraci zajišťovaly členky RC SPV Most.

V doprovodném programu před startem vystoupila skupina odboru ASPV Fit Klub DaM při DDM v Mostě.

Trasa byla velmi dobře zajištěna pořadatelskou službou, kterou zajišťovali cvičitelé a cvičenci z téměř

všech odborů RC SPV Most. Skoro čtyřkilometrový okruh vedl sídlištěm v okolí supermarketu TESCO.

Závod odstartoval ředitel pražské ZOO PhDr. Petr Fejk, mostecký rodák, který si pak celou trasu rovněž proběhl. Celkem se na trasu vydaly skoro dvě stovky běžců, ale i chodců.

Dobrá věc se podařila. Největší dík patří R RC SPV Most, hlavně předsedkyni Mirce Kovalíkové a všem zúčastněným. Za Ú KASPV se nadmíru úspěšně prezentovali sekretář J. Dubina a metodička V. Šárová.

Další, druhý ročník by si zasloužil větší propagaci, větší vstřícnost ze strany společnosti PIM a užší spolupráci všech organizátorů.



## 15. ročník mezinárodního semináře „Dítě - pohyb“ - 2008

autor a foto: Simona Skoumalová, vedoucí komise cvičení předškolních dětí a rodičů s dětmi metodické rady ČASPV

Ve dnech 5. a 6.12. 2008 se konal již 15. ročník mezinárodního semináře „Dítě - pohyb“ pro cvičitele a cvičitelky předškolních dětí a rodičů a dětí. Podařilo se nám opět navázat na mezinárodní spolupráci s lektory Francie a Slovenské republiky. Seminář se konal v prostorách budovy ČASPV na Ohradském náměstí a v ZŠ Janského v Praze 5.

Z ohlasu účastníků lze vyvodit vysokou hodnotu tohoto semináře, jak jeho části teoretické, tak i praktické.

Největší ohlas teoretické části měla přednáška Paed. Dr. J. Svobodové „ Sociální potřeby dítěte“, kterou ocenili i zahraniční kolegové.

Rovněž prezentace mgr. B. Jalovecké z oblasti psychomotoriky byla pro velkou většinu účastníků přínosem.

Mnoho podnětného přinesla i část praktická, cvičitelé byli seznámeni s novou pomůckou a cvičení na

„Dynaso Bossu“ bylo novinkou i pro zahraniční kolegy. Využití psychomotorických cvičení v oddílech předškolních dětí a rodičů a dětí předčilo očekávání cvičitelů i lektorek. Zajímavá byla také praktická ukázka lektorky J. Morelové z Francie. Seznámila cvičitele se specifickými postupy při cvičení dětí ve Francii a zájem našich cvičitelů vyvolal diskusi hlavně z pohledu bezpečnosti. Lektorka se vyjádřila k dané problematice a vysvětlila řešení daných situací.

Na závěr semináře proběhlo již pravidelně vyhlášení soutěže „Fotografie roku 2008“, výherci byli odměněni věcnými cenami.

Pro rok 2009 vyhlašujeme další ročník soutěže „Fotografie roku 2009“

Kategorie :

- Sólová fotografie - zachycující pohyb dítěte při pohybové aktivitě
- Fotoseriál - max. 3 fotografie z jedné akce pro děti

Doporučujeme formát 13x18cm, fotografie označte jménem a zašlete na adresu ČASPV, komise předškolních dětí, Ohradské náměstí 1628/7, 155 00 Praha 5 - Stodůlky, do 21.11. 2009.



## Florbalový turnaj „Žirovnice open“

autor a foto: Pavel Cabadaj

Díky mistrovství světa ve florbale, které se konalo vloni v České republice, se tento sport dostává stále více do povědomí veřejnosti. Začíná se hrát i v menších městech a na vesnicích, kde sice chybí plastové mantinely, předpisové branky a rozměry hřiště, ale nechybí chuť pohybovat se a zápolit při hře.

I u nás v Žirovnici jsme dětem koupili hokejky a míčky a občas si při cvičení v hale florbal zahráli. Děti to začalo bavit a před námi stála otázka: budeme jen občas hrát nebo začneme trénovat na „profesionálnější“ úrovni? Nakonec jsme kontaktovali nejbližší florbalový oddíl TJ Slovan Jindřichův Hradec, kde nám ochotně poskytli drahocenné rady a nabídli možnost pronajmout nám na turnaje mantinely za symbolickou cenu. Poté, co si děti vyzkoušely hru s mantinely, bylo rozhodnuto - v průběhu loňského roku vznikl při naší asociaci SPV dívčí a chlapecký florbalový oddíl, který již pravidelně trénuje a zúčastní se turnajů v okolí. Nejsme sice přihlášení do žádné řádné florbalové soutěže, ale to dětem zatím vůbec nevadí - trénují a hrají jak o život.

V pondělí 29. 12. 2008 jsme v žirovnické sportovní hale uspořádali první „open“ florbalový turnaj pro re-

gistrované i neregistrované hráče. Máme totiž halu, ve které se dá postavit hřiště velké podle pravidel florbalové unie a zbude ještě místo pro lavičky družstev na jedné straně a pro diváky na druhé straně. Celkem se turnaje zúčastnilo osm družstev, které byly rozděleny do tří kategorií. V kategoriích mladších a starších žáků zvítězila družstva z Deštné, v kategorii starší žákyně/ženy se nakonec po velkém boji radovalo z vítězství družstvo starších žákyň z ASPV Žirovnice (na snímku). Naše reprezentantky v napínavém souboji porazily tým žen Slovanu Jindřichův Hradec 2:1.

Po skončení turnaje si mohli zahrát i diváci a další příchozí a vyzkoušet si florbal podle pravidel florbalové federace (mantinely, branky a hokejky od ASPV Žirovnice, akreditovaní rozhodčí). Složení družstev bylo pestré, nehledělo se na věk, pohlaví ani na florbalové schopnosti - důležité bylo, že si všichni zahráli a hlavně dobře pobavili.

Poděkování za přípravu turnaje patří zejména trenérům mladých florbalistů Iďě Matějkové, Jakubu Balounovi a Ivoši Dohnalovi. Za finanční a materiální podporu děkujeme sponzorům - firmám DK OPEN Jindřichův Hradec, IPC Plast Žirovnice a Jan Prantl Masný průmysl Žirovnice.



## Noc duchů ve Stupně

autor a foto: Petra Loukotová

První listopadový den loňského roku prošel naší obcí lampiónový průvod v maskách i bez. Průvodu se zúčastnilo asi 200 lidí, z toho přibližně 120 dětí ve věku od 2 do 15 let. Jedna skupina s lampióny vyšla ze Stupna od školy U kostela a druhá z Břas od benzinové stanice. Oba průvody měly stejný cíl a to házenkářské hřiště TJ Sokola Stupno, kde členové SSK Stupno připravili pro děti již druhý ročník Noci duchů.



Na menší děti čekala Bílá paní se svým strašidelným hradem, plným duchů, pavouků, netopýrů a podobné havěti. Děti v něm plnily různé úkoly, jako například: spoutat kostlivce, sáhnout hroznému netopýrovi do pusy, proběhnout slalom mezi dýněmi, skolit všechna strašidýlka jako kuželky a mnohé další.

Větší, případně statečnější děti byly nasměřovány do „hlubokého temného“ lesa nad hřištěm. Tam už na ně čekali strašidla, upíří, oživlí mrtví piráti, kostlivci a jiné příšery. Smyslem ovšem nebylo děti pouze vystrašit, nýbrž i vyzkoušet jejich důvtip, neboť pro ně na jednotlivých stanovištích v lese byly připraveny různé úkoly. Jejich splněním získaly části hesla, jehož vylouštění bylo hlavním cílem strašidelné cesty lesem.



Na konci hrůzostrašné trasy čekal na účastníky osamělý mnich, který děti za jejich odvahu a síkovnost odměnil perníčky ze své kouzelné truhly. Kromě sladké odměny si děti i jejich rodiče odnesli jistě i pár nevšedních zážitků a zpestření mlhavého podzimního podvečera.





## Hry pro každou příležitost aneb zkušenosti z Dánska

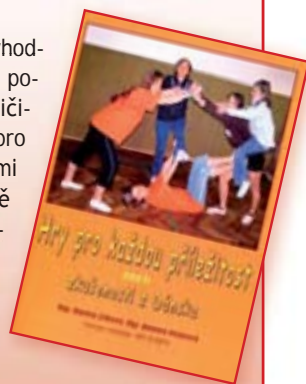
Česká asociace Sport pro všechny vydala v roce 2008 ve své metodické edici publikaci **Hry pro každou příležitost aneb zkušenosti z Dánska** autorem **mgr. Martiny Zídkové a mgr. Barbory Holánové**, komise mládeže metodické rady ČASPV. Editor - **mgr. Vít Hanáček**.

Publikace obsahuje informaci o projektu IYLE, mezinárodním vzdělávacím kurzu, který pořádají dánské sportovní školy s mezinárodní organizací ISCA, a hlavně 25 her, většinou u nás málo známých nebo neznámých.

Seznam her je doplněn přehlednou tabulkou, která uvádí vhodnou věkovou nebo specializovanou skupinu, počet účastníků, potřebný časový prostor, vhodné prostředí a seznam potřebných pomůcek.

Několik příkladů - názvů: Dánský pesek, Fotbal trošku netradičně, Házení botou, Hry a soutěže na kolečkových křeslech, Hry a soutěže na rollerboardech, Košíková bez koše, Lesní rugby, Můžu tady bydlet?

Tato publikace je velmi vhodná pro rozšíření rejstříku pohybových aktivit všech cvičitelů různého zaměření a pro trenéry, kteří těmito hrami mohou nejen významně zpestřit trénink, ale poslouží i jako prostředek získání pohybových dovedností a rozvoje pohybových vlastností. **jh**



## Pomoc hledej v pohybu Výběr cviků ke zlepšení pohybového systému

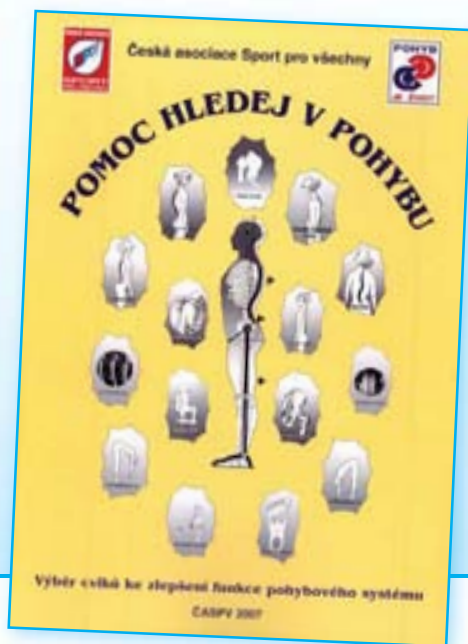
Česká asociace Sport pro všechny vydala v roce 2008 ve své metodické edici tento titul jako soubor dvaceti volných listů ve vkusné obálce formátu A4. Autorský kolektiv: **Doc. dr. Jiřina Adamírová, CSc., MUDr. Josef Čermák, Věra Pivonková, MUDr. Vlasta Syslová, dr. Vojmír Srdečný**. Redakce **mgr. Jitka Hálková, mgr. Magda Kloudová**, recenzovali **MUDr. Josef Čermák a PaedDr. Petra Dobešová**. Ilustrace **ing. Ivo Fibiger**.

Jednotlivé kapitoly: Pohybový systém a vyrovnávací cvičení, Chabé držení těla, Hrudní kyfóza, Bederní lordóza, Skolióza, Plochá záda, Krční páteř, Hrudní páteř, Bederní páteř, Ramenní kloub, Kolenní kloub, Kyčelní kloub, Ploché nohy, Hypermobilita, Hypomobilita, Osteoporóza.

Publikaci vhodně doplňuje seznam dvaceti titulů reprezentativní literatury.

O smyslu jejího vydání píše v úvodu **mgr. Jitka Hálková**: „Tímto metodickým materiálem chce přispět komise zdravotní tělesné výchovy (rozumí se

komise metodické rady České asociace Sport pro všechny - JH) všem cvičitelům k znovu uvědomění si potřebných znalostí pro praxi při cvičení poruch páteře.“ **jh**







# Nový sport - cykloalpinismus

Podstata cykloalpinismu je velmi jednoduchá: Vynesete, případně vytlačíte kola na nějaký vrchol, pokud možno výrazný, a pak je zase snesete dolů, místy můžete na kole i jet.

Pokud je mi známo, zakladateli tohoto sportu jsme my, účastníci nedávné první cykloalpinistické expedice na vrchol Bořen u Bíliny. Téměř stejně nebezpečný jako pražský Nebozízek. (To prý jednou v Alpách před Jaroslavem Haškem pohrdavě mluvili o Čechách, kde prý nemáme nebezpečné hory. A Hašek opáčil: „Tak to neznáte Nebozízek. Odtud se málokdo vrátí v pořádku!“)

Vrcholové družstvo bylo složeno ze dvou mužů a jedné ženy: J. H. (70 let, 80 kg), M. M. (65 let, 90 kg), V. K. (u dámy věk a hmotnost, dříve váhu, neuvádíme. Ale zatím to jde.)

Za místo základního tábora jsme zvolili autokemp v Kyselce u Bíliny nejen proto, že má krásné koupaliště, ale i výživnou restauraci.

Trasa výjezdu, resp. výstupu vedla po zelené turistické značce, která nás přes 1. postupný tábor - kolem další restaurace, bezpečně dovedla až na skalnatý vrchol. Délka trasy je asi 3 km, převýšení tak 340 m, čas raději neuvádíme. Stanutí na vrcholu Bořeně (539,8 m n. m.) dokumentuje vrcholová fotografie.

Návrat do základního tábora se uskutečnil jedním vrzem, část trasy má charakter sjezdu horských kol.

Tentýž den (!) totéž družstvo vystoupilo ještě na Milešovku (836,6 m n. m.), protože cykloalpinismus je sportovní disciplína, která vás nenechá chladnými. (Neplést si s frigiditou.) Přesun do nového základního tábora byl uskutečněn auty, jedním fordem a o druhém škoda mluvit.

Vyrazili jsme ze vsi Černčice, odkud je to na Milešovku, nejvyšší vrchol Českého středohoří, pouhé dva kilometry, z čehož se tak třetina dá pohodlně vyjet. Milešovku, dříve Donersberg, netřeba Čechům, natož Sudeten-deutschen představovat. Převýšení 340 m,

čas opět z vrozené skromnosti neuvádíme. Sjet se to dá lehce celé.

Problémy dělal jen jeden turistický terorista, který likvidoval značky státní nivelace a natahal přes cestu kmeny. A to ještě nevěděl, že nahoře jsme my a nasazujeme přílby na sjezd!

V současné době členové expedice hodnotí novou sportovní disciplínu, vlastní prvovýstupy a prvosjezdy a hlavně doplňují tekutiny.

Pokud se někomu jeví cykloalpinismus jako poněkud debilní, ať si uvědomí, že:

- Za pomoci kola se výrazně zkrátí čas nástupu a hlavně návratu. Máme tak možnost poznat více vrcholů a více krás zbytků přírody!
- Vypotíte daleko víc, než kdybyste šli nahoru jen na lehkou, třeba s batohem!
- Kola vám nikdo neukradne jako slabším povahám, které je ponechají pod vrcholem!

A vrcholy jsou prý tady proto, abychom je zdolali! ■





Náklad: 3.500 výtisků

Vydává: © Česká asociace Sport pro všechny, o. s.  
Ohradské náměstí 1628/7, 155 00 Praha 5,  
Tel.: 736 754 286, 242 480 317. Fax: 242 480 304,  
e-mail: Jiri.Hroza@email.cz, metodici@caspv.cz,  
Občanské sdružení je zapsáno v registru MV ČR,  
č. j. VSP/1-90/90-R.

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

Zpracoval: GRAFIXON, s.r.o., Pod Viaduktem 81,  
155 00 Praha 5 - Stodůlky, www.grafixon.cz

Tisk: REPROPRINT, s.r.o., Poděbradská 540/26  
190 00 Praha 9 - Vysočany.

Časopis vychází čtyřikrát za rok:  
1. března, 1. června, 1. září a 1. prosince.

Redaktor: Jiří Hroza, předseda redakční rady:  
Jan Hýzd'al, členové redakční rady: Vít Hanáček,  
Marie Havrlantová, Jan Jeřábek, Viléma Novotná,  
Dobromila Vejražková, zástupce propagační  
komise ČASPV: Michal Rosenbaum.

Fotografie: Jiří Hroza a archiv ČASPV  
(pokud není uveden jiný autor)

Nevyžádané příspěvky, fotografie a kresby  
nevracíme!

Předplatné na adrese vydavatele:  
Čtyři čísla v roce 2009 v celkové ceně 200,- Kč.  
Cena jednoho čísla je 50,- Kč.

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

Máte možnost přihlásit se k odběru  
prostřednictvím [www.caspv.cz](http://www.caspv.cz)!

## POHYB JE ŽIVOT časopis České asociace Sport pro všechny

13. ročník | Březen 2009

### STRUČNÉ POKYNY AUTORŮM

- Pro psaní příspěvků platí ČSN 88 0220: Úprava rukopisů.
- Rozlišujte prosím 0 a 0. Začátek odstavce na nové řádce oddělte třemi úhozy na mezerník. Mezi odstavce se nevkládá volný řádek. Klávesa ENTER se používá jen na odstavce, ne na konci řádku!
- Při popisech cvičení používejte odborné názvosloví. (Např. APPELT, K., LIBRA, M. Názvosloví cvičení prostrných. Praha:FTVS.) Redakce si vyhrazuje právo dát upravit názvoslovnou část textu příslušným odborníkům.
- Fotografie mohou být černobílé i barevné, ale musí být ostré. Můžeme přijmout i foto zasláné e-mailem, na disketě, nebo na CD či DVD ve formátu nejlépe JPG a v dostatečné velikosti souboru, minimálně 800 kB. Nekvalitní fotografie nemůžeme otisknout. Pokud si to budete přát, fotografie, disky, CD, DVD Vám vrátíme.
- Soubory velkého objemu dat můžete poslat prostřednictvím některé z internetových „úschoven“, např. „leteckaposta“.
- Kresby musí mít ostrou linku, např. pérovky. Nezveřejňujeme tzv. nitáky.
- Svůj příspěvek opatřete stručným a výstižným názvem, svým plným jménem a příjmením, pokud si to přejete i s tituly, adresou, včetně poštovního směrovacího čísla, (pro vyplacení autorského honoráře nezbytné údaje), případně číslem telefonu a číslem účtu.
- Příspěvky zašlete poštou na adresu: ČASPV, Redakce časopisu Pohyb je život, Ohradské náměstí 1628/7, 155 00 Praha 5 - Stodůlky, nebo mailem na adresu [Jiri.Hroza@email.cz](mailto:Jiri.Hroza@email.cz), nebo [metodici@caspv.cz](mailto:metodici@caspv.cz).
- Uzávěrky jednotlivých čísel: 25.1., 25.4., 25.7., 25.10.

**CHCETE OSLOVIT  
250 000  
SPORTOVNÍCH  
NADŠENCŮ**

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



**INZERUJTE V ČASOPISE**

 **POHYB  
JE ŽIVOT**

časopis pro všechny příznivce  
aktivního způsobu života

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

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

Kontakt: Redakce Pohyb je život, ČASPV, o. s., Ohradské nám. 1628/7, 155 00 Praha 5 - Stodůlky, Tel.: 242 480 317, 736 754 286.  
Fax: 242 480 304, E-mail: metodici@caspv.cz nebo Jiri.Hroza@email.cz

# KLUB ZDRAVÍ OZP

## Výhody poskytované členům ČASPV - účastníkům programu Klub zdraví OZP (KZOZP)

- kartu slevového systému EUROBEDS (je využívána jako průkaz účastníka KZOZP),
- příspěvek na roční členský příspěvek,
- příspěvek na ubytování ve vybrané síti ubytovacích zařízení turistického i hotelového typu,
- příspěvek na úhradu startovního nebo účastnického poplatku při aktivní účasti na sportovních akcích nebo soutěžích,
- zdravotní program - očkování proti klíšťové encefalitidě,
- zdravotní program - sportovní prohlídky,
- příspěvek na sportovní připojištění léčebných výloh v celém světě u Vitalitas pojišťovny, a.s.,
- slevy u cestovní kanceláře KOVOTOUR PLUS s.r.o.,
- slevy při nákupu volně prodejných zdravotních přípravků u internetového obchodu Pears Health Cyber, s.r.o., [www.lekarna.cz](http://www.lekarna.cz)

Účastníky KZOZP se mohou stát všichni registrovaní členové ČASPV - pojištěnci OZP, od pěti let věku prostřednictvím odborů ČASPV, ve kterých jsou registrovaní.

*Další informace je možné získat na:*

- tel. č.: 261 105 555,
- <https://portal.ozp.cz>,
- všech kontaktních místech OZP v ČR.

