



POHYB JE ŽIVOT

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

www.caspv.cz

Valná hromada ČASPV

**Sportování v parcích, na městských
a příměstských cyklostezkách**

Využití automasáže ve zdravotní tělesné výchově

Aquila Aerobic & Fitness Open Cup 2009



ISSN 1212-0669

ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT
PRO VŠECHNY**

BeneFIT

Rodinné pojištění, které vám
zaplatí za všech okolností

pojištění, které vždy **za všech okolností vyplatí peníze** ✓

vrácení až 25 % pojistného při bezeškodním průběhu ✓

systém slev snadno dosažitelný pro každého ✓

pojištění až pro 8 osob bez ohledu na věk, zájmy či pracovní náplň ✓

rychlé a bezproblémové posuzování zdravotního stavu ✓



GENERALI

Pod křídly Iva.



klientský servis: 844 188 188

www.generali.cz



OBSAH

Důležité informace



Valná hromada ČASPV	4
Česká asociace Sport pro všechny lídrem evropského projektu	8
Certifikát kvality v ČASPV	9

Sportujte a cvičte s námi



Sportování v parcích, na městských a příměstských cyklostezkách	12
Pohybové hry v družstvech	16

Zdravotní tělesná výchova



Využití automasáže ve zdravotní tělesné výchově	24
--	----

Z krajů



Víkend plný pohybu v Žirovnici	28
Vrdy - Mekka pohybu, dětského smíchu a ženského aerobiku	29
Plzeňáci přivítali jaro krásným pohy.....	29

Zprávy



Rozpohybované předjaří a jaro s Realizačním centrem ČASPV Brno-město	30
Senioři na horách	30
Ocenění dobrovolné tělovýchovné činnosti Oldřiška Syrovátková, předsedkyně odboru SPV DIOSS Nýřany	31
Aquila Aerobic & Fitness Open Cup 2009 nominace na ME ve sportovním aerobiku a FISAF fitness týmech ve Španělsku - Blanes, 6. - 9. 5. 2009	32

Fejeton



Deset malých	33
---------------------	----

Metodická příloha

Psychomotorika v praxi





Valná hromada

České asociace Sport pro všechny, o. s.

25. a 26. dubna 2009, Žďár nad Sázavou

Volební valné hromady ČASPV 2009 se zúčastnilo 171 ze 188 pozvaných delegátů. Ze 104 delegátů s hlasem rozhodujícím se dostavilo 97%. Bohatý program zahrnoval kromě nezbytných formálních, resp. organizačních bodů zejména schválení změn v organizačním řádu, výroční zprávu za rok 2008, zprávu revizní komise za uplynulý rok, referát o aktuálním stavu a výhledech ČASPV, projednání dotačního klíče a rozpočtu na rok 2009, předání Zlaté medaile dr. Miroslava Tyrše, diskusi, volby a schválení usnesení.

Nejdůležitější podklady obdrželi účastníci předem, mezi materiály pro delegáty bylo také poslední číslo časopisu ČASPV Pohyb je život.

Z komentáře předsedy ČASPV doc. ing. Jiřího Laurence, CSc. k výroční zprávě vyjímáme:

Kromě pravidelných témat, tj. ekonomiky, sportovní činnosti, péče o majetek a personalistiky jsme řešili řadu problémů, vzniklých na základě podnětů přicházejících jak z nitra našeho spolku, tak vyplývajících ze situace ve vnějším prostředí. Práce a starosti bylo dost, neboť není jednoduché reagovat v předstihu, rychle a odpovídajícím způsobem na společenské změny, vývoj ekonomiky atd.

Největší pozornost patřila samozřejmě naší tělovýchovné a sportovní činnosti. Je to komplex aktivit, které buď přímo nebo nepřímo ovlivňují kvalitu, přispívají k modernizaci naší práce na všech organizačních stupních. Ti z vás, kteří systematicky a dlouhodobě sledujete činnost naší asociace mi jistě dáte za pravdu, že jsme náš program v poslední době rozšířili o řadu činností, které naši členové přijímají příznivě. Tento trend musíme pečlivě sledovat a aktivně ovlivňovat tak, aby v honbě za novinkami nedošlo k chaotickému rozšiřování aktivit na úkor kvality a za neúměrné náklady. Stále přitom nesmíme zapomínat na naše hlavní poslání spočívající v upevňování zdraví, udržování zdravotnosti, přispívající k aktivnímu odpočinku a tím

k obohacování kvality života. Přitom nesmíme zapomínat, že stále existují dlouhodobě osvědčené činnosti nevyžadující drahé vybavení a zvýšené náklady.

Také bychom neměli opouštět důležitou složku naší práce spočívající v kontrole efektivity sportovní činnosti formou testování tělesné zdatnosti a výkonnosti.

Koncepční otázky naší činnosti nezůstávají stranou našeho zájmu. Uspořádali jsme začátkem roku 2008 konferenci na téma sport pro všechny. Získaných poznatků nebylo málo, přemíra jiných úkolů však bohužel vedla k tomu, že jsme je hlavně v programové oblasti prozatím nevyužili. Je to příklad, jak těžce a draze získané podněty a nápady naší nedůslednosti poměrně snadno prohospodaříme.

Další pečlivě sledovanou oblastí byla ekonomika. Díky dobrému hospodaření se do konce roku 2008 podařilo odeslat veškeré dotace všem organizačním článkům, a tak splnit usnesení o dotacích z poslední valné hromady.

Zpoždování splátek výtěžku našeho hlavního donátora Sazky, ke kterému došlo v průběhu roku 2008, se znepokojivými signály o jejich dalším vývoji a spolu s limitovanou podporou ze strany státu, nás vedly k intenzivnímu hledání východiska. Neprodleně jsme v centru upravili výši cestovného, zmrazili platy zaměstnanců, snížili odměny a přijali řadu dalších úsporných opatření.

Očekávaný propad příjmů v řádech několika milionů korun nás vedl k urychlení procesu o kterém již dlouho v naší organizaci diskutujeme - zavedení reálných 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. Dosavadní roční, tzv. registrační poplatky ve výši 5 a 10 Kč, které centrálně odečítáme z dotací pro odbory, zdaleka neodpovídají nákladům na poskytovaný servis.

Pro rok 2009 je pro výběr členských příspěvků v České asociaci Sport pro všechny navržen jednoduchý, členy motivující model, umožňující snadnou kontrolu a nevyžadující složitou manipulaci s penězi. Pro členy do věku 18 let je navrhována výše příspěvku 30 Kč/rok, pro ostatní 60 Kč/rok. Tyto příspěvky budou v plném rozsahu zůstat v odborech, kde byly vybrány a bu-

dou sloužit ke kompenzaci snížené dotace odborům. Do těchto částek se nepočítají tzv. oddílové příspěvky stanovené v rámci TJ nebo odborů. Takto získané finanční prostředky budou částečně krýt očekávanou ztrátu v příjmech naší organizace.

Jsme přesvědčeni, že většina členů ČASPV pochopí nutnost tohoto kroku, který řeší aktuální ekonomickou situaci a souběžně proklamuje psychologickou bariéru, kdy se na členy v přiměřené míře přenáší zodpovědnost za ekonomickou stabilitu naší organizace.

S ekonomikou úzce souvisí i komplexní péče o majetek spočívající v jeho rozvíjení, údržbě a efektivním využívání.

Tříleté plnohodnotné využívání Sportovního, školicího a klubového centra ČASPV v Praze prokazuje jeho prospěšnost a ekonomickou efektivitu. Konečně jsme začali více využívat diagnostické centrum. Využívání Domu sportu Brno se zlepšilo, za pozitivní je možné považovat rozšíření aktivit pro veřejnost.

Kontakty na všech úrovních sportu mají nezastupitelnou váhu pro porozumění mezi národy a kulturami. Mezinárodní akce jsou společenskými událostmi, účastníci jsou považováni za vyslance, reprezentanty svých zemí a jejich výkony dostávají další rozměr, jsou zdrojem národní hrdosti a vlastenectví. Mezinárodní akce jsou současně zdrojem námětů pro další práci, pro účastníky jsou významným motivačním prvkem.

To jsou důvody, proč nechceme i v tomto směru zůstat stranou a pozadu.

Naše zapojení do mezinárodních aktivit se projevilo i ve vnímání naší organizace na mezinárodním poli a jistě přispělo k výzvě abychom se zapojili do mezinárodních projektů.

Propagace ČASPV byla v uplynulém roce soustředěna na II. Festival sportu pro všechny, kde jsme využívali celou řadu prostředků počínaje rolery, tiskovkami a televizními upoutávkami konče. Stále se potýkáme s malým zájmem médií i veřejnosti o aktivity, kde nejde o vrcholné výkony a chování a atmosféru vybočující z uznávaných společenských norem.



Předseda ČASPV doc. ing. Jiří Laurenc, CSc. při přednesu výroční zprávy.

Zkušenosti z několika krajů však jednoznačně ukazují, že cesta k veřejnosti vede jedinečně přes pořádání akcí, na kterých si přichází mohou vše vyzkoušet a prohlédnout. Tudy vede cesta.

Časopis Pohyb je život byl předmětem našeho zájmu po celý rok. Určité rozpaky a neklid kolem časopisu, které měly základ ve špatné komunikaci zainteresovaných osob, se podařilo do jisté míry eliminovat. V poslední době došlo ke změně organizace při finálních úpravách a vlastním tisku. Také vzhled časopisu doznal jisté změny. Víťame i nárůst počtu příspěvků, ze kterých se dovidáme o akcích v krajích a regionech. I pro časopis platí pravidlo, že bude takový, jaký si ho uděláme.

Závěrem dovolu, abych poděkoval všem, kteří se na činnosti České asociace Sport pro všechny podíleli. Díky patří kolektivu našich zaměstnanců na všech úrovních. Prosím vás o zprostředkování díků funkcionářům, organizátorům a cvičitelům v regionech a odborech.

K optimismu mne vede to, že věřím v sílu a schopnosti našich členů překonávat složité situace. To není zdvořilostní fráze, o tom jsem se přesvědčil během svého dosavadního působení v čele České asociace Sport pro všechny.

Zlatou medaili dr. Miroslava Tyrše, nejvyšší vyznamenání ČASPV převzali: Dušková Helena, Jihočeská KASPV, Kolářová Drahomíra, Ústecká KASPV, Koubová Anna, Středočeská KASPV, Kratochvílová Libuše, KASPV Vysočina, Kulhánková Anna, Ústecká KASPV, Kunčar Stanislav, Zlínská KASPV, Maták Josef, Jihomoravská KASPV, Michálek Jindřich, Zlínská KASPV, Nevřivý František, KASPV Vysočina, Němcová Libuše, Plzeňská KASPV, Plzákova Jiřina, Plzeňská KASPV, Říhová Libuše, Jihomoravská KASPV, Srdečný Vojmír, Pražské sdružení SPV, Tlustý Petr, Jihočeská KASPV, Tunová Dana, KASPV Vysočina, Vachková Věra, Královéhradecká KASPV, Vaněk Jaroslav, Královéhradecká KASPV, Ziklová Květuše, Královéhradecká KASPV. Redakce časopisu Pohyb je život se připojuje k upřímnému blahopřání!

Ze schváleného usnesení vyjímáme:

VALNÁ HROMADA ČASPV mj. schvaluje organizační řád ČASPV ze dne 25. 4. 2009, výroční zprávu o čin-

nosti VV ČASPV za rok 2008 včetně doplňujících referátů, zprávu o výsledku hospodaření za rok 2008 s účetní ztrátou 3 981 000 Kč a její úhradu na vrub jmění ČASPV, o. s., zprávu revizní komise ČASPV za rok 2008, rozpočet ČASPV na rok 2009, včetně rozdělení účetního zisku roku 2008 a zálohovou tvorbu sociálního fondu v roce 2009 ve výši 2,7% z hrubých mezd, klíč k rozdělení finančních prostředků pro KASPV, RCSPV a odbory SPV na rok 2009, včetně výše dotace na činnost sdružených samostatných právnických subjektů, členské příspěvky na rok 2009 ve výši - dospělí členové nad 18 let 60,- Kč, děti a mládež 30,- Kč.

Volí statutární zástupce ČASPV:

1. Předsedu ČASPV: Jiřího Laurence
2. Místopředseda pro metodiku: ...Jaroslava Sauera
3. Místopředseda pro ekonomiku:Karla Coufala

Volí výkonný výbor ČASPV ve složení:

Statutární zástupci ČASPV a Jitka Rosenbaumová, Miroslav Vaněk, Karel Vondruš, Libor Pečenka, Václav Krůta, Jarmila Stránská, Jan Rubeš, Petr Barnat, Zdena Horčíčková, Věra Veverková, Viktor Beneš, Hana Drdlová, Miloslav Tempír, Karel Svoboda, Jan Hýžďal.

Předsednictvo výkonného výboru ve složení:

Statutární zástupci ČASPV a Petr Barnat, Karel Svoboda, Miroslav Vaněk, Zdena Horčíčková.

Revizní komisi ČASPV ve složení:

1. Předseda: Jaroslav Luňák
2. Místopředseda: Pavla Odstrčilová
3. Členové: Vít Baštan, Zdena Bittnerová, Zdeněk Marek, Michal Woff, Zdeněk Jelínek.

Bere na vědomí:

Informaci o plnění usnesení valné hromady ČASPV 2008, Evidenci členů a cvičitelů ČASPV za rok 2008, informaci o stavu příprav na Světovou gymnastradu 2011, informaci o projektu Diplomovaný cvičitel, nabídku metodických materiálů.

Podrobné informace o jednání a závěrech letošní valné hromady ČASPV najdete spolu s dalšími cennými informacemi na stránkách www.caspv.cz. ■ jh

**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

 **POHYB
JE ŽIVOT**

Časopis pro všechny příznivce aktivního způsobu života | 11. ročník | Březen 2009

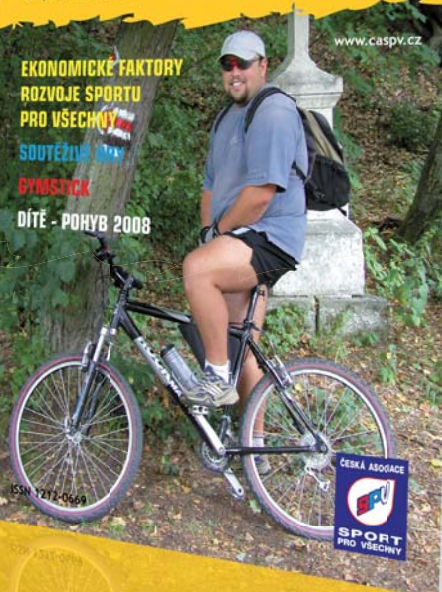
www.caspv.cz

**EKONOMICKÉ FAKTORY
ROZVOJE SPORTU
PRO VŠECHNY**

SOUTĚŽNÍ

GYMSTICK

DÍTĚ - POHYB 2008



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



Česká asociace Sport pro všechny lídrem evropského projektu

Autor: Miroslav Zítko, generální sekretář ČASPV



V březnu letošního roku se ve Frankfurtu nad Mohanem uskutečnilo jednání zástupců třinácti sportovních organizací a institucí, které se přihlásily ke spolupráci na „ISCA Health Network“ - ve volném překladu „mezinárodní spolupráce v oblasti zdraví“ pod koordinací mezinárodní sportovní a kulturní asociace (ISCA). Tento „network“ je součástí jednoho z největších současných projektů EU a WHO (světová zdravotní organizace) s názvem HEPA (Health-Enhancing Physical Activity). Za Českou asociaci Sport pro všechny se jednání zúčastnili MUDr. Vlasta Syslová, členka komise zdravotní tělesné výchovy metodické rady ČASPV a mgr. Miroslav Zítko, generální sekretář ČASPV.

Smyslem prvního setkání bylo seznámení s národními projekty, které se týkají zdraví a zdravého životního stylu, nalezení cesty k vytvoření mezinárodní informační a koordinační sítě a konkrétní rozdělení úloh při řešení hlavních témat.

Jak je vidět z následujícího výčtu témat, řeší většina států Evropské unie obdobné „výzvy“.

(Pozn.: ve světě se všichni vyhybají slovu „problém“ a nahrazují ho slovem „challenge“, což je možné volně přeložit jako „výzva“.)

Hlavní navržená témata k řešení:

- možnosti ovlivňování (intervence) zdrav. stavu
 - u předškolních dětí, školní mládeže a teenagerů
 - neaktivní dospělé populace
 - u seniorů
- kvalita řízení klubů s možnostmi získání „Certifikátů kvality“
- vzdělávací systémy pro cvičitele, instruktory
- fitness kluby, jejich postavení na trhu a způsoby posuzování jejich kvality
- kampaně propagující možnosti ovlivňování zdraví a zdravého životního stylu apod

Česká asociace Sport pro všechny se předběžně přihlásila jako „lídru“ tématu „Možnosti ovlivňování zdravotního stavu seniorů“. Na zpracování vstupního materiálu v českém a anglickém jazyce se podílí řada odborníků pod vedením MUDr. Vlasty Syslové.

Možná si někteří z čtenářů položí otázku proč se do tohoto nelehkého úkolu pouštíme. Odpověď je snazší než zpracování výše uvedených materiálů. Jednak je to snaha prosadit naši organizaci v celosvětové organizaci ISCA, jednak jsme si jisti, že v naší republice i v ČASPV máme mnoho schopných odborníků, kteří si s tématem poradí a přispějí ke komplexnímu pohledu na „zdravé stárnutí“, což je označení pracovního konceptu.

Jen pro připomenutí: v České republice je téměř 29% osob starších 55 let, v Evropě bude v roce 2025 přibližně 33% lidí starší 60 let a výrazně se zvýší počet osob starších 80 let. Z těchto demografických údajů a jejich prognóz je třeba vycházet při zpracování dlouhodobé koncepce státní politiky a samozřejmě také koncepce ČASPV.

Je tedy více než dobře, že jsme již v metodické radě ČASPV založili komisi seniorů, že se jako první ze všech tělovýchovných a sportovních spolků ucházíme o akreditaci od MŠMT pro programy školení cvičitelů pro oblast seniorského věku, že již nyní pořádáme specializované semináře pro zájemce o tuto oblast apod.

V našem konceptu „zdravého stárnutí“ vycházíme ze známých faktorů, které ovlivňují kvalitu života - výživa, životní prostředí, duševní zdraví, užívání léků, sociální kapitál, preventivní zdravotní služby, užívání



DŮLEŽITÉ INFORMACE

návykových látek (tabák, alkohol) a také přiměřená pohybová aktivita.

S naším konceptem jsme poprvé seznámili účastníky semináře, který pořádala komise seniorů metodické rady ČASPV a který se uskutečnil v novém objektu ČASPV v Praze v březnu letošního roku. Na tomto semináři pozvaní lektori, kteří jsou současně také spolupracovníky projektu ISCA Health Network (dr. Marie Skopová, dr. Dobromila Vejražková, dr. Jan Jeřábek a mgr. Miroslav Zítka) představili a předvedli některé náměty pro pohybovou a sociální intervenci pro lidi, kteří jsou ve věku „golden age“ (zlatý věk).

A pokud se nám snad z nějakého závažného důvodu nepodaří stoprocentně zrealizovat výše uvedený záměr - přispět k celoevropskému projektu na podporu zdraví a zdravého životního stylu seniorů - měli bychom se my všichni ve věku „golden age“ alespoň zamyslet nad myšlenkami našich moudrých předchůdců, z nichž pro tento článek vybírám: „Kdo šetří, jí a pije střídavě, tělo své pracemi zaměstnává pilně, občerstvení a odpočinku jemu dodává rozšavně, jak přirozenost káže, ten živ a zdrav a čerstev bude na dlouhá léta“ (Jan Amos Komenský). ■



DŮLEŽITÉ INFORMACE

Certifikát kvality v ČASPV

Autor: Jan Kalina, vedoucí komise školení metodické rady a člen koncepční komise výkonného výboru ČASPV

Výkonný výbor ČASPV schválil na svém jednání 18. února 2009 „Projekt managementu kvality v odboru SPV“. Podnět k vypracování tohoto projektu vzešel z projektu EU s názvem PATHE (Physical activity Towards Healthier Europe), do kterého je ČASPV zapojena. Jedná se o dlouhodobou koncepci „zvyšování zdraví národa na základě pohybové aktivity“. Dominantními myšlenkami jsou: osobní zdraví jednotlivce, zdravý životní styl a kvalita řízení odboru-klubu.

Na zdraví člověka působí mnoho vlivů. Mezi nejznámější patří genetický základ, potrava, pohyb a prostředí. Nesporná významnost zdraví lidí vedla k vytvoření celoevropského programu „Zdraví 21“ jako osnovy evropské péče o zdraví ve 21. století. Program zdraví bere v úvahu široké spektrum dominant zdraví a různý stupeň ovlivnitelnosti, zdůrazňuje širokou sociální podmíněnost zdraví a péči o ně, soustavně využívá poznatků mnoha vědních oborů.

Českou republiku na tomto významném jednání zastupoval generální sekretář ČASPV mgr. Miro-

slav Zítka, který tento projekt jako první přenesl do ČASPV. Mgr. Miroslav Zítka stojí v čele řešitelského týmu ve složení Jan Kalina, dr. Jan Jeřábek, ing. Karel Vondruš, dr. Zdeňka Slavíková, doc. ing. Jiří Laurenc, CSc. a Jaroslav Sauer, který tomuto projektu dává konkrétní podobu v podmínkách České asociace Sport pro všechny, o.s.

Charakteristika projektu

Projekt managementu kvality (řízení kvality tělovýchovného procesu) v odboru SPV s důrazem na zdraví jako jeho cílové hodnoty, je aplikací pro-

jektu EU PATHE na podmínky České asociace Sport pro všechny, o.s. Tento projekt má být jedním z přínosů nejen pro ČASPV, ale současně také i pro evropský projekt PATHE.

Uspokojovat požadavky a zájmy dnešního člověka na daném stupni poznání a přispívat k upevnění a zlepšení jeho zdraví lze jen poskytováním kvalitních služeb. Aby odbor SPV mohl dlouhodobě uspokojovat své členy a plnit uvedené cíle, musí se řídit následujícími principy. Za prvé musí být kvalitní jako celek. Za druhé bez uspokojení svých činovníků a cvičitelů nelze soustavně uspokojovat členy. Za třetí kvalitu odboru a jeho činnosti, tj. poskytování služeb, je možno zvýšit jen stálým zlepšováním všech vnitřních procesů řízení služeb a přípravy činovníků a cvičitelů. Tyto tři principy jsou důsledně uplatněny ve všech třech základních dokumentech projektu, které tvoří:

1. **Směrnice č. M - 11/2009**, která obsahuje pokyny k zavádění systému řízení kvality, stanovuje požadavky, hodnocení a uvádí prováděcí pokyny.
2. **Směrnice č. M - 12/2009** se zabývá prověřováním kvality v odboru SPV.
3. **Vzorová Příručka kvality** uvádí na příkladu konkrétně zvoleného odboru SPV s 8 oddíly rozlišenými podle věku, pohlaví a obsahu činnosti, s 304 evidovanými členy, které cvičí ve dvou pronajatých tělocvičnách, komplexní pojetí a procesní způsob realizace managementu kvality v tomto vybraném odboru SPV. Důraz je zde položen na integrovaný systém řízení kvality činnosti odboru SPV v souladu s požadavky směrnice M - 11/2009.

Filosofie kvality činnosti odboru SPV

Je postavena na logické úvaze, že vynikající výsledky odboru SPV mohou být dosaženy pouze

při dlouhodobé spokojenosti vlastních členů, spokojenosti činovníků a cvičitelů a pozitivním vlivu na společnost. To je ale podmíněno zvládnutím procesů díky optimálnímu řízení zdrojů a lidí při naplňování jasné strategie, jež je prosazována prostřednictvím vhodného stylu řízení oddílů a odboru SPV. Kvalita činnosti odboru SPV je podmíněna také kvalitou všech stupňů řízení, tj. RČSPV, KASPV a ČASPV.

Pojetí kvality

Kvalitu pro účely tohoto projektu chápeme jako vůdčí princip uplatňovaný ve všech vstupech, procesech, činnostech a výsledcích (výstupech) na všech stupních řízení ČASPV, ve všech odborech SPV a u všech členů. Všem zájemcům z ČASPV o získání „Certifikátu kvality“ je dána rovná příležitost k jeho získání bez omezujících ustanovení a podmínek. Připravovaná směrnice M - 11/2009 stanovuje závazné požadavky pro všechny odbory SPV, bez ohledu na jejich velikost, počet oddílů a obsah jejich činnosti, počet členů atd., jejichž splnění je podmínkou udělení „Certifikátu kvality“. **Kvalitní činnost a kvalitních výsledků může dosahovat jakýkoliv odbor SPV.** Proto tato směrnice uvádí jaké prvky má systém kvality v odboru SPV obsahovat, ale nikoliv jak má určitý odbor SPV tyto prvky uplatňovat. Poněvadž se potřeby a podmínky odborů SPV liší, není účelem tohoto projektu prosazovat jednotnost a uniformitu tohoto systému řízení kvality. Navrhování a uplatňování systému řízení kvality je ovlivňováno specifickými cíli, službami, procesy a individuální praxí odborů SPV.

Kvalita je pro potřeby tohoto projektu spojována s měřitelnými parametry osobní, tedy relativní, výkonnosti člověka a jeho zdraví, nikoliv s absolutními výkony na úrovni světových a olympijských rekordů. „Dále, výše a rychleji“ je zde vztaženo

Procesní přístup:



k výkonu jednotlivce na jeho osobní výkonnostní úrovni, byť by tato úroveň byla ta nejnižší. Udržování a zlepšování osobní výkonnosti jedince je jedním z ukazatelů kvality tělovýchovného procesu v odboru SPV a naplňováním jeho poslání a smyslu tohoto projektu.

Procesní přístup

Tento projekt podporuje, v souladu se světovým trendem, přijetí procesního přístupu k vytvoření a realizování systému managementu kvality a ke zlepšování jeho efektivity tak, aby byla posílena spokojenost členů splněním jejich požadavků.

Model systému řízení kvality v odboru SPV

Navržený model kvality pro odbor SPV vychází z předpokladu, že musí být naplněny určité **předpoklady**, aby byly dosaženy požadované kvalitní **výsledky** činnosti.

Procesní přístup:

PŘEDPOKLADY

Vedení odboru spv
Řízení služby
Koncepce a strategie
Zdroje
Procesy

VÝSLEDKY

Spokojenost členů
Spokojenost činovníků
Výsledky činnosti
Vliv na společnost

Projekt podrobně identifikuje a definuje 3 hlavní a 9 podpůrných procesů v odboru SPV. Uvádíme pouze přehled těchto procesů, tzv. mapu procesů, bez jejich definování.

Směrnice M - 11/2009 stanovuje základní požadavky, které musí odbor SPV dokumentovat, popsat a naplňovat, aby po posouzení jejich plnění mohl být udělen „Certifikát kvality“. Jedná se o tyto základní požadavky, které jsou podrobně definovány ve směrnici:

1. systém managementu kvality
2. odpovědnost vedení

PROCESNÍ STRUKTURA ODBORU SPV

Hlavní – primární procesy

Příprava na realizaci poskytnutí služby
Realizace poskytnutí služby

Realizace poskytnutí speciální služby:
Soutěžení
Veřejné vystupování
Vzdělávání

Podpůrné procesy

Řízení odboru SPV
Řízení kvality
Řízení lidských zdrojů
Řízení hmotných zdrojů
Řízení finančních zdrojů
Řízení marketingu a propagace
Řízení ochrany a údržby zdrojů
Řízení zdravotnic. zabezpečení
Řízení vnějších vztahů

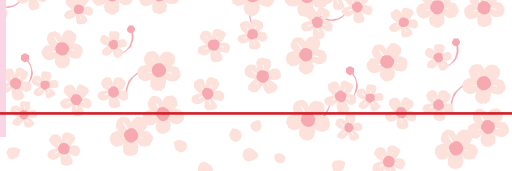
3. management zdrojů
4. realizace služeb (obsahu činnosti)
5. nakupování
6. cizí majetek
7. řízení monitorovacích a měřicích zařízení a pomůcek.

Odbor SPV, který projeví zájem o získání „Certifikátu kvality“, musí každý z těchto základních požadavků popsat ve své příručce kvality v nezbytném rozsahu, co nejstručněji, v souladu se svými specifickými požadavky, požadavky členů, požadavky aplikovatelných závazných předpisů a požadavků ČASPV. Na pomoc odborům SPV vypracovala ČASPV vzorovou příručku kvality.

V projektu, v jeho třech základních dokumentech, jsou uvedeny všechny další potřebné informace k zavádění, uplatňování, prověřování a vyhodnocování systému řízení kvality činnosti v odboru SPV, které přesahují rozsah a účel tohoto sdělení. Výše charakterizovaný projekt má na zřeteli kvalitu činnosti odboru SPV na vyšším stupni. Kvalitu schopnou konkurence ve sportu pro všechny v rámci Evropy. Kvalitu, která nebyla dosud v ČASPV uplatňována v takovém rozsahu a hloubce ve vztahu k člověku. ■



Ilustrační foto



Sportování v parcích, na městských a příměstských cyklostezkách

Autor textu a fotografií: Vít Hanáček

Jaro se ohlásilo v nebyvalé síle s téměř letními teplotami a začíná léto. Všichni, kteří mají v oblibě pohyb ve venkovním prostředí-extravilánu (městské parky, městské a příměstské cyklostezky, cyklotrasy apod. ...), vyzbrojeni sportovním vybavením, započali již tradičně provozovat s nebyvalým nadšením rozmanité pohybové aktivity.

Mnoho lidí nemá možnosti trávit svůj volný čas například na chalupách, na vesnicích u příbuzných nebo v rekreačních objektech rozestých v přírodě po celé republice, proto využívají při volnočasových aktivitách městské parky, městské a příměstské cyklostezky a cyklotrasy.

V posledních letech se zvyšuje zájem o využívání městských a příměstských cyklostezek v takové míře, že i přes a snahu „našich zastupitelů“ kapacity zmíněných „stezek“ nemohou uspokojit zájem občanů o uváděná „veřejná sportoviště“.

Zamysleme se společně nad skutečností, která vypovídá o základním faktu, že vzhledem k obecně malému počtu městských a příměstských cyklostezek (nezaměňujeme s pojmem cyklotrasy, které jsou součástí pozemních komunikací) na nich dochází k velké kumulaci lidí a zvyšování rizika možného zranění při fyzickém střetu účastníků. Je dobré si uvědomit, že „asfaltové stezky“ jsou ve většině případů označeny tak, že se na nich mohou pohybovat pěší a cyklisté. Takže se na nich vyskytují :

- Pěší-chodci (lidé na procházce),
- pěši s holemi (nordic walking),
- pěši s kočárky,
- pěši se psy,
- malé děti (tříkolky, kola, kolečkové brusle)
- běžci,
- jezdci na kolečkových bruslích (dále inline),
- jezdci na kolečkových lyžích,
- jiní sportovci, např. jezdci na koloběžkách, TRIKKES (tříkolka) a apod,
- cyklisté.

Obrázek 1.



Obrázek 2.





Obrázek 3.



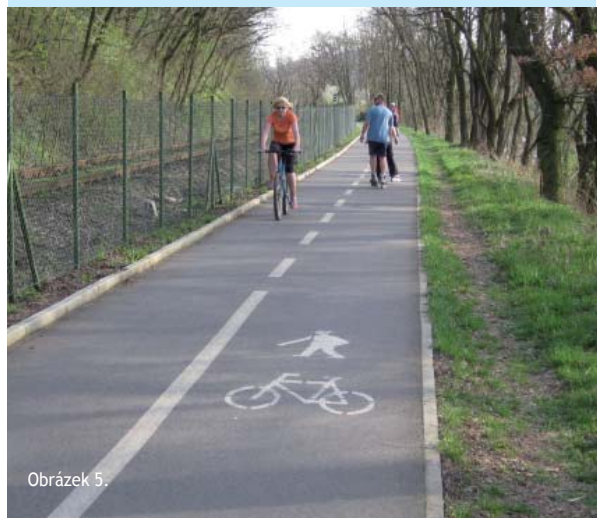
Obrázek 4.

Vzhledem k různorodosti vyjmenovaných aktivit bychom si jistě přáli, aby stezky byly z hlediska pohybových aktivit rozčleněny do několika skupin, například stezky pro pěší, nebo inlajnisty a cyklisty atd. Už jsem se ovšem zmínil o „deficitu“ možnosti výskytu vhodných „asfaltových stezek“. Často vedou některé úseky cyklostezek z části po silnici pro motorová vozidla (např. Praha, cyklostezka pro pěší a cyklisty: Braník - Zbraslav).

V následující části článku zmíním bezpečnost a dodržování pravidel, včetně spontánně vzniklých, pro pohyb na cyklostezkách.

Pravidla bezpečného pohybu po cyklostezkách

Pravidla vycházejí ze zákonných právních norem jako je především zákon č. 361/2000 Sb., o provozu na po-



Obrázek 5.

zemních komunikacích a o změnách některých zákonů, vyplývající z novelizovaných zákonů č. 411/2005 Sb. a 226/2006 Sb. Do názvu zákona se nově vkládá v závorce zkrácené označení zákona (zákon o silničním provozu).

Při pohybu na cyklostezkách vycházíme ze zásad/pravidel, která naleznete např. na webových stránkách: <http://encyklopedie.seznam.cz/heslo/496569-stezka-pro-cyklisty>.

Pravidla daná a doporučená

Na cyklostezce (platí zvláště při velké kumulaci účastníků):

- jezdíme pokud možno vždy vpravo,
- ostatní předjíždíme a míjíme v bezpečné vzdálenosti,

- pokud je to možné, ukážeme změnu směru jízdy upažením (kolo, inline)
- při předjíždění včas signalizujeme náš úmysl (často se stává, že jedoucí před námi neslyší nebo jede s někým ve dvojici-skupině a zabírá celou šíři stezky) např.: „jedu vlevo“ nebo zvukovým signálem,
- udržujeme dostatečnou vzdálenost od ostatních jezdců, aby při případném nepředvídatelném manévru („já - on/ona“) nedošlo ke kolizi,
- jezdíme přiměřenou rychlostí - nezavodíme - nezkoušíme žádné triky (inline jízda vzad)
- sledujeme stezku tak, abychom měli v zorném poli alespoň „15m“ trasy před sebou (záleží na rychlosti jízdy),
- zatáčku projíždíme zásadně po pravé straně,
- nikdy nepředkláníme hlavu („opojení z jízdy“), protože se vystavujeme riziku náhlé změny směru a nárazu,
- za snížené viditelnosti používáme signalizaci (ideální vpředu bílá svítlna/čelovka, vzadu červená svítlna/ blikačka),
- při změně směru jízdy (do protisměru) se včas a opakovaně rozhlédněte, to platí i při nájezdu a zahájení jízdy na cyklostezce,
- používáme kompletní bezpečnostní doplňky (přilby, chrániče zápěstí, kolen, loktů,, reflexní označení sportovního vybavení, svítilny, akustické doplňky/zvonky).

Pojďme se chvilku blíže zabývat realitou, která panuje na příměstských stezkách, když o pravidlech daných vypovídají výše uvedené odkazy na zákony a právní normy.



Obrázek 6.



Obrázek 7.

Chovejme se k sobě ohleduplně

Na „kombinovaných“ asfaltovaných stezkách se běžně potkáme s „nejezdci“ (kočárky, pěšími se psy atd.) proto bychom se měli vzájemně respektovat. Například:

- při případném značení by se měl každý pohybovat v určeném pruhu,
- při procházce se psem „aktér“ nemůže mít psa bez vodítka (nemluvě o případech, kdy jezdec na inlinech nebo na kole doprovází volně běžící pes),
- při jízdě nebo chůzi s malými dětmi buďte stále obezřetní,
- nenechávejte děti samotné bez kontroly jezdit na tříkolkách a kolech na exponovaných cyklostezkách, (velké nebezpečí úrazu),
- neposlouchejte hudební přehrávače (MP3 aj.), protože ztrácíte „akustický“ kontakt s okolím a nebudete schopni reagovat na okolí,
- při rozmluvě s přáteli netvořte skupinu, která zcela zatarasí stezku (neblokuje stezku)...

A tak bychom mohli pokračovat v dalších příkladech z praxe. Obecně lze konstatovat: „Chovejme se na stezkách tak, abychom neomezovali lidi v okolí a neohrozili zdraví ostatních ani vlastní.“

Nesmíme ovšem ani opomenout preventivní a důležitou funkci instituce BESIP, která je integrální součástí Ministerstva dopravy. Provádí preventivní činnost v oblasti bezpečnosti a plynulosti provozu na pozemních komunikacích v souladu se zákonem 361/2000 Sb. o provozu na pozemních komunikacích a o změnách některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů. Ve své práci se soustředí na preventivní aktivity v oblasti působení na lidského činitele, a to formou celostátních kampaní, dopravní výchovy a rozšiřováním informací o osvědčených postupech v této oblasti.

V předchozích statích jsem se zmínil o ideálu existence „asfaltových stezek“ se zaměřením na specifickou činnost a to např. cyklostezky (určeny pouze pro cyklisty) nebo stezky pro jezdce na inlinech apod. Ve skutečnosti se setkáváme s mnoha variantami značení a způsobu využívání viz obr: 6, 7, 8.

Příměstské cyklostezky mají charakter „kombinovaný“ např. (stezka pro pěší a cyklisty). Nezapomeňme, že skupina jezdců na inlinech má z hlediska výše uvedeného zákona statut chodce.

Vážení čtenáři předchozích řádků, v krátkém přehledu jsem se snažil Vám, případným účastníkům volnočasových aktivit na příměstských cyklostezkách ozřejmit a přiblížit pravidla, která určitě pomohou k umocnění a prožitku z pohybu bez rizika a zdravotní újmy. Ještě jedna skutečnost stojí za zmínku. S menším počtem občanů na „stezkách“ se setkáte v době, kdy není zcela pěkné počasí (zataženo, nižší teplota) a to je právě ten vhodný okamžik pro „opravdové příměstské pohybové radovánky“ (menší četnost návštěvníků a nižší riziko úrazu).

Závěrem uvádím odkaz na webové stránky, kde si můžete vyhledat cyklotrasy a cyklostezky vytvořené a budované v jednotlivých lokalitách České republiky: <http://www.cyklistikakrnov.com/Cyklotrasy/Cyklotrasy-Cechy.htm>. ■



Obrázek 8.



Pohybové hry

Autor: Erik Sigmund

1 Pohybové hry v družstvech

Pomůcky v jednotce (náročné): stuhu (délky alespoň 40 cm), 2 molitanové hrací kostky s čísly 1 až 6, textilní startovní čísla 1, 2, 3, 4, rozlišovací dresy, žíněnky.

Na rozdíl od her v zástupu, kde nedochází k „promísení“ hráčů jednotlivých družstev, jsou hry v družstvech typické interakcí (soutěžením, překonáváním) hráčů soupeřících družstev. Zvyšují se nároky na pozornost, rozvíjí se periferní vidění, dochází k častému střídání rolí útočník X obránce. Při pohybových hrách v družstvech jsou hráči nuceni řešit složité herní situace (např. při „nepozorovaném“ nabíhání do volného prostoru současně sledují rychle letící přihrávaný míč; přesná přihrávka v běhu přes ½ tělocvičny na pohybujícího se spoluhráče; opakované akce hod' a běž, apod.). Proto jsou tyto hry podmíněny nejen seznámením, ale i důkladným osvojením základních i složitějších pohybových dovedností (běh vpřed, vzad i stranou, různé způsoby chytání a házení míče za pohybu, házení na statický i pohybující se cíl, apod.). Avšak hry z úvodní a závěrečné části vyučovací jednotky můžete použít u všech věkových a dovednostně odlišných kategorií hráčů.

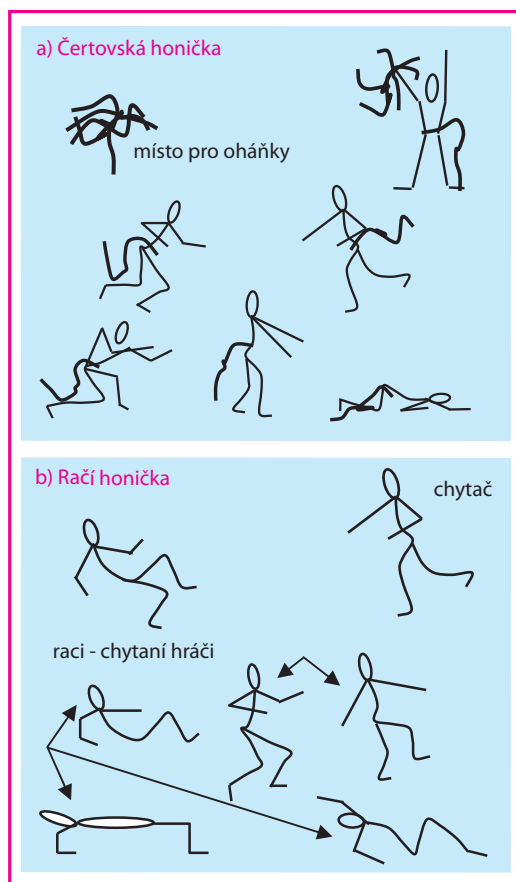
ÚVODNÍ ČÁST

Důkladné rozehrání hráčů zajistí dvě honičky „Čertovská“ a „Račí“.

Čertovská honička - Každý z hráčů až na 3 chytače si za pás upevní stuhu tak, aby $\frac{3}{4}$ její délky vyčnívala ven (Obrázek 1a). Úkolem 3 chytačů je povytahovat během 2 minut co nejvíce stuh chytaným hráčům. Chytaný hráč si nesmí čertovskou oháňku ze stuhu držet ani ji rukama schovávat. Svou oháňku si před chytači brání utikáním. Pokud mu ji některý ze 3 chytačů vytrhne, zvedne ruku a odchází si vzít a připevnit oháňku novou na předem určené místo (Obrázek 1a). Po uplynutí 2 minut cvičitel hru ukončí a chytači si spočítají získané oháňky. Vítězí ten z chytačů, který povytahoval chytaným nejvíce ohánek.

Račí honička - Vybraný hráč chytá ostatní hráče. Pokud některého dotekem chytne, stává se z něj rak,

který pomáhá chytači chytat (pouze rukama) ostatní unikající hráče (Obrázek 1b). Rak však neběhá, ale loží „račí chůzí“. Rak **NESMÍ** unikajícím hráčům **podrážet ani nastavovat nohy**. Vyhrává poslední hráč chycený chytačem či rakem.



Obrázek 1. Pohybové hry na rozehrání organismu „Čertovská honička“ a „Račí honička“

Obměny: a) **Čertovská honička** - chytají všichni všichni. Nachytané oháňky drží hráči v ruce. Pokud hráč přijde o oháňku připevněnou za pasem, odchází si připevnit novou a případné oháňky z ruky odevzdává na určené místo.

b) **Račí honička** - místo „račího lezení“ se chycení hráči pohybují libovolně po 4řech.

HLAVNÍ ČÁST

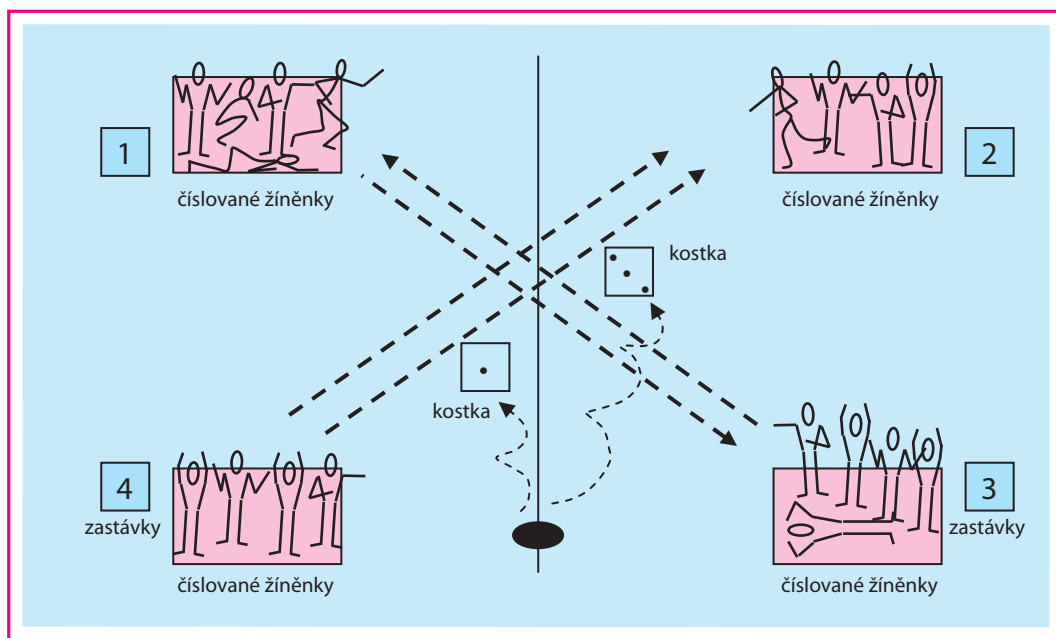
Pro následující hru „Zastávky“ si hráče rozdělíme do čtyř přibližně stejně početných družstev. Každé

z družstev stojí na své žíněnce = zastávce, umístěné v jednom rohu čtverce vymezeného čarami $\frac{1}{2}$ volejbalového hřiště na ploše tělocvičny (Obrázek 2). Jednotlivé žíněнки = zastávky očíslovujeme od 1 do 4. K očíslování můžeme použít textilní startovní čísla 1-4, která přivážeme k uchům žíněnek. Cílem hráčů je se co nejrychleji se přesunout z jedné žíněнки na druhou tak, aby ani kousíčkem těla nebyli mimo zastávku. K tomu, kam se budou přesouvat, určí čísla molitanových kostek. Cvičitel vhodí obě molitanové kostky doprostřed hřiště současně. Padne-li alespoň jedna 6 musí všechna družstva přeběhnout na jinou libovolnou žíněнку. Když se na kostce objeví 5 - hráči se i se žíněnkou přesouvají na jinou zastávku. Padnou-li stejná čísla - hráči odpočívají a učitel hází znovu. V případě, že padnou různá čísla (mimo 5 a 6), hráči přebíhají ze své zastávky na novou, kterou jim určí číslo na kostce. Např. padne-li 1 a 3, mění se hráči ze zastávek 1 ↔ 3 a 2 ↔ 4 mezi sebou (Obrázek 2). Padne-li 2 a 3, mění se mezi sebou hráči ze zastávek 2 ↔ 3 a 1 ↔ 4. Družstvo, které jako poslední doběhne a vtěsná se na novou zastávku dostává 1 trestný bod. Cvičitel hází kostkami, upřesňuje kdo má kam běžet a přiděluje trestné body. Tato hra je myšlenkově náročná. Nenechte se odradit případným nepochopením, kdo má kam běžet. Hráči potřebují

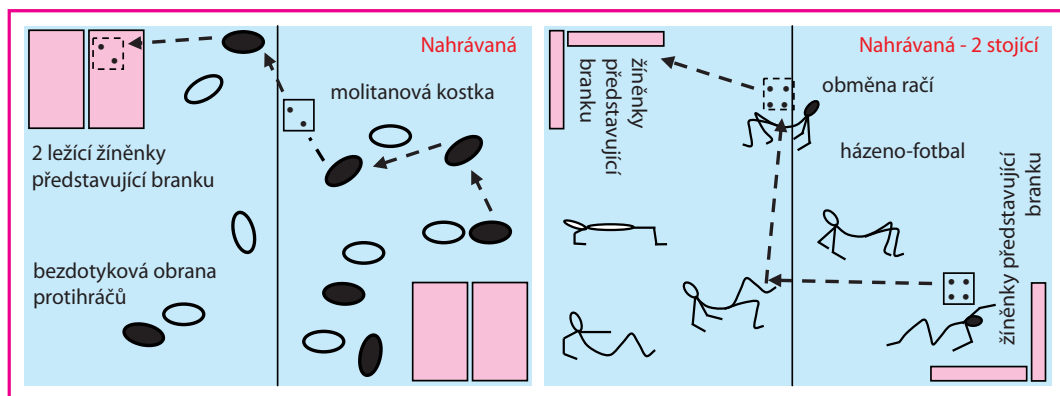
čas, aby všechny alternativy pochopili. Opakovaně ukazujte, vysvětľujte a zkusmo přebíhejte. Až všichni hráči pochopí co mají dělat, hra se stane plynulejší a užijete si při ní plno legrace.

Obměny: a) měníme startovní pozice (leh na bříse, turecký sed, dřep, most apod.), b) legraci zvýšíme změnou lokomoce (po 4řech, rači lezení, apod.), c) hra dostává „úpolový“ charakter, pokud namísto pouhého přebíhání na novou zastávku se začnou hráči chytat a zajímat, aby oddálili přesun hráče z cizího družstva na svou zastávku, d) hráči se místo přebíhání pokaždé přesouvají i se svou žíněnkou.

V další pohybové hře „Nahrávání“ využijeme žíněnek a molitanové kostky (případně lehkého míče). Hráče rozdělíme do dvou přibližně stejně početných družstev, které si přesunou 2 žíněнки do rohu tělocvičny (Obrázek 3). Úkolem družstva je položit kostku na soupeřovu žíněнку a tím získat bod. S kostkou se NESMÍ běhat, hráči si ji mohou nahrávat. Družstvo bod nezískává, pokud kostku na žíněнку hodí! Vyhrává družstvo, které v daném čase získá více bodů. Bránit se smí pouze bez dotyků (chytání a držení) protihráče. Cvičitel počítá body, rozhoduje sporné situace a přísně dbá na „bezdotykové“ bránění hráčů.



Obrázek 2. „Zastávky“ - pohybová hra s přesouváním hráčů a žíněnek



Obrázek 3. „Nahrávaná“ - pohybová hra družstev s žíněnkami

Obměny: a) s kostkou jsou povoleny 2 kroky > průprava na dvojtakt v basketbale, b) změna pohybu (po 4řech, rači lezení - povolíme i kopání do kostky), c) hra dostává „úpolový“ charakter, pokud při bránění povolíme dotek (chytání, držení) protihráče, d) žíněny v rozích tělocvičny postavíme opřením o zeď a družstvo získá - vá bod trefením některé z žíněnek.

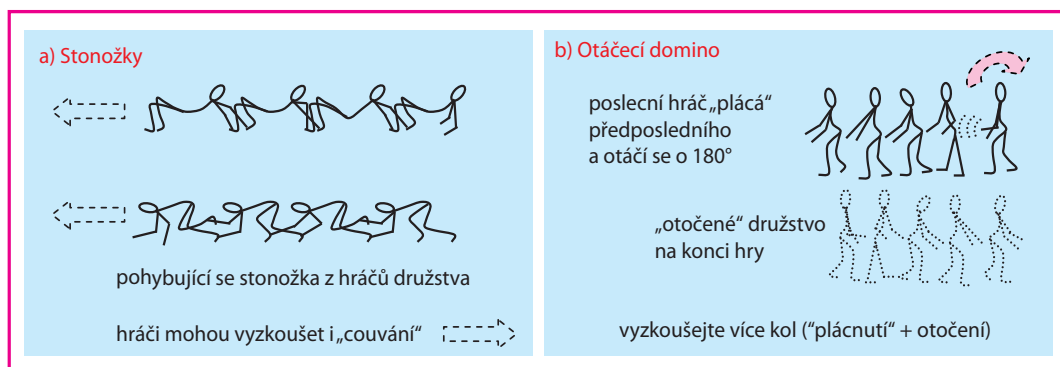
ZÁVĚREČNÁ ČÁST

Pohybové zklidnění a zvýšenou legraci v závěru jednotky navodíme prostřednictvím 2 her „Stonožky“ a „Otáčecí domino“ (Obrázek 4).

Stonožky - Hráči vytvoří několik 4-6ti členných družstev nastoupených do zástupu. Vzdálenost hráčů

z družstva zapojení do stonožky, pokouší se společně urazit alespoň 4 metry tak, aby se neroztrhli. Pokud se jim to povede, mohou si vyzkoušet náročnější variantu. Hráči si sednou a rukama se chytají za kotníky nebo nártu spoluhráče za sebou (Obrázek 4a). Jakmile je znovu stonožka správně zapojena, pokouší se bez roztržení zdolat další 4 metry.

Otáčecí domino - Hráči 4-6ti členných družstev stojí v zástupu těsně za sebou. Na startovní povel cvičitele poslední hráč v zástupu dlaněmi „plácne“ spoluhráče před sebou na zadek a udělá čelem vzad. Předposlední hráč, poté co ucítí „plácnutí“, ihned „plácne“ spoluhráče před sebou a taky provede čelem vzad. Jakmile ucítí „plácnutí“ první hráč zástupu, nejprve se otočí o 180° a až potom „plácne“ spoluhráče před sebou.



Obrázek 4. „Stonožky“ a „Otáčecí domino“ - hry do závěrečné části jednotky

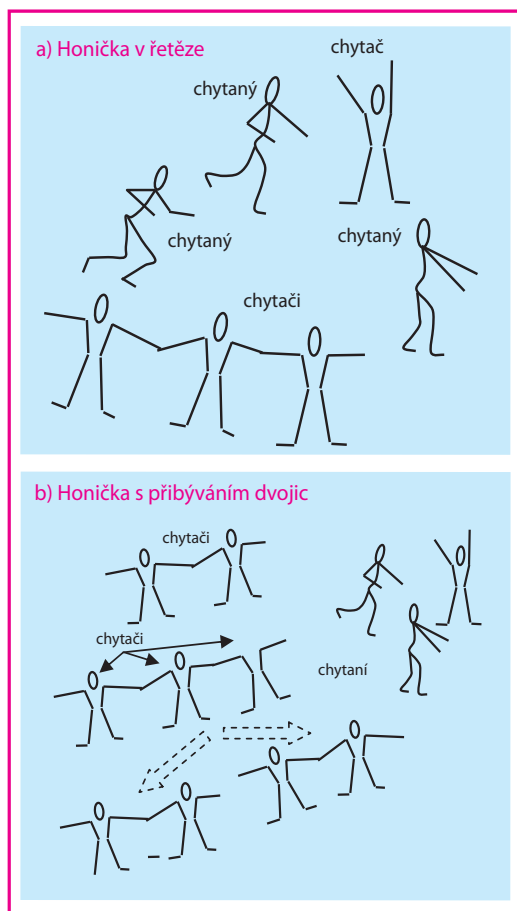
v zástupu mezi sebou je 1-1,5 metru. Hráči si kleknou na kolena a rukama uchopí předchozího spoluhráče za kotníky (Obrázek 4a). Jakmile jsou všichni hráči

Pochvalu od cvičitele si vyslouží nejen družstvo, které nejrychleji stojí otočené o 180° znovu v těsném zástupu, ale všechna družstva, kterým se hra povede.

2 Pohybové hry pro malý prostor (ve dvojicích a zástupech)

Pomůcky v jednotce (jednoduché): míče nebo míčky - 1 pro každou dvojici hráčů.

V praxi se můžete setkat se situací, kdy povedete vyučovací nebo tréninkovou jednotku v malé, nezařízené tělocvičně s relativně větším počtem dětí (>15). Níže uvedené hry jsou vhodné právě pro malé



Obrázek 5. „Honička v řetěze“ a „Honička s přibýváním dvojic“

prostory, kde vedle soutěžení budou hráči nutně také často spolupracovat. Z předchozích her jsou pro malý prostor využitelné: „Myška“, „Gordický uzel“, „Na dvojníky“, „Vylučovací závod v kruhu“, „Protážení v kruhu“, „Odbíjená z kruhu“, „Provlékání míčku“, „Papírový ostrov“, „Stonožky“ a „Otáčecí domino“ (Obrázek 4).

ÚVODNÍ ČÁST

Pokud to prostor dovolí, zahrajeme si 2 honičky: „Honička v řetěze“ a „Honička s přibýváním dvojic“ (Obrázek 5). Pokud ne, zahrajeme si první blok pohybových her ve dvojicích bez pomůcek.

Honička v řetěze - Cílem 2 soutěžících chytačů je z chycených hráčů utvořit početnější řetěz (Obrázek 5a). První chycený hráč se držení za ruku zapojí s chytačem do dvojice a dále chytají spolu. Další chycený hráč se opět držení za ruku připojí k chytající dvojici a již chytají ve trojici. Tak jsou postupně vychytaní a do řetězu zapojení všichni hráči. Nakonec vyhrává poslední chycený hráč a delší z hráčů utvořených řetězů. Chycení platí pouze dotekem ruky, dotek chytaného hráče jinou částí těla NEPLATÍ za chycení. Chytaným hráčům NESMÍ hráči z řetězu nastavovat nohy či je dokonce kopnout! Pokud se řetěz roztáhne chycení dalšího hráče částí řetězu neplatí. Řetěz se musí nejdříve spojit a pak může chytat dál.

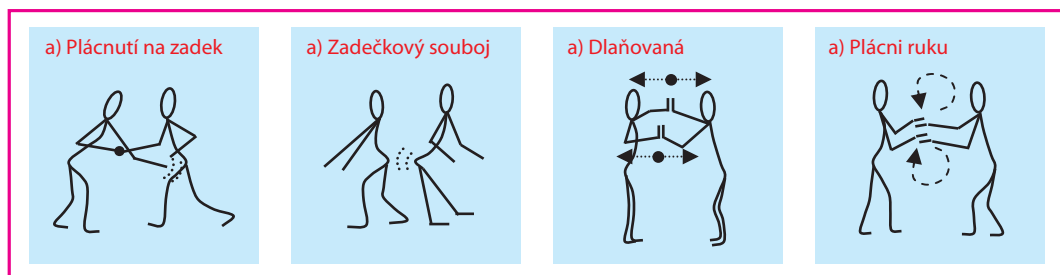
Honička s přibýváním dvojic - je obměnou Honičky v řetěze. Platí naprosto stejná pravidla jako při Honičce v řetěze s jediným rozdílem, jakmile trojice (drží se za ruce v řetězu) chytí dalšího hráče nevytvoří čtveřici, ale dvě dvojice (Obrázek 5b). Obě dvojice dále chytají další hráče, postupně vytvoří trojici a při chycení dalšího hráče nevytváří čtveřici, ale opět dvě nové dvojice. Při této obměně nedochází k trhání řetězu a každý z dvojice má větší možnost chytání „volnou“ rukou než ve vícečlenném řetěze.

Obměny: a) Honička v řetěze - změním způsob chytání (chytající řetěz musí chytaného hráče zavřít do kruhu nebo jej uzamknout mezi stěnu a řetěz), b) Honička s přibýváním dvojic - změním způsob držení chytačů (hráči jsou zaklesnutí v loktech).

HLAVNÍ ČÁST

Hlavní část zahájíme blokem 4 pohybových her ve dvojicích: „Plácnutí na zadek“, „Zadečkový souboj“, „Dlaňovaná“, „Plácní ruku“ (Obrázek 6). Hráči vytvoří libovolné dvojice, které mají kolem sebe alespoň 1 metr prostoru. Každou z her napoprvé vyzkoušíte bez počítání bodů a až pak hrajte na „ostro“, na body. Vhodné je hrát do 4 vítězných bodů.

Plácnutí na zadek - Hráči stojí ve dvojici proti sobě a pevně se drží levýma (nebo pravýma) rukama.



Obrázek 6. Pohybové hry ve dvojicích bez pomůcek pro malý prostor

Dlaní volné ruky se na povel cvičitele budou snažit plácnout protihráče na zadek (Obrázek 6a). Za každé úspěšné plácnutí na zadek získává hráč bod. Plácnutí jinam se nebuduje. Před plácnutím se smí uhýbat, natáčet, klekat, dřepat, ale nesmí se kopat či snažit se vytrhnout z držení protihráče. Hrajeme max. 30 sekund.

Zadečkový souboj - Hráči stojí ve stoji rozkročeném zády k sobě na vzdálenost asi $\frac{1}{2}$ metru. Cílem hráče je pouze dotekem vlastního zadečku (narážením, uhýbáním, přetlačením,...) donutit protihráče změnit pozici alespoň jednoho z chodidel (posunout, vyšlápnout, ukročit,...) (Obrázek 6b). Za donucení změny pozice chodidla protihráče získá hráč bod. Hráči si při souboji nesmí pomáhat jinou částí těla než zadečkem. Hrajeme max. $\frac{1}{2}$ minuty.

Dlaňovaná - Hráči stojí ve stoji spojném (chodidla nohou těsně u sebe) na vzdálenost $\frac{1}{2}$ -1 metr, dlaněmi vzájemně opřeny o sebe (Obrázek 6c). Na povel cvičitele se hráči snaží pouze přes dlaně (tlakem, strčením, uhýbáním,...) donutit soupeře, aby změnil postavení chodidel (posunul, ukročil, vyšlápnul). Je zakázáno se soupeře dotýkat jinou částí těla než dlaněmi. V případě, že uhnete dlaněmi a soupeř ztratí rovnováhu, přepadne na Vás tělem a vychýlí Vás ze základního postoje, obdrží trestný bod soupeř, ačkoliv jste jako první vyšlápli chodidlem. Soupeř se do Vás opřel tělem (či dlaněmi o hrud') a tímto Vás vychýlil, což je také zakázáno.

Plácní ruku - Hráči stojí ve stoji rozkročeném $\frac{1}{2}$ metru od sebe. Paže mají volně předpaženy tak, aby se jejich ruce vzájemně překrývaly (Obrázek 6d). Jeden z dvojice hráčů drží ruce zespodu dlaněmi vzhůru. Druhý drží ruce dlaněmi dolů nad dlaněmi protihráče. Hráči se dívají do očí. Hráč, který má

ruce vespod, se snaží nečekaně plácnout soupeře přes hřbety rukou. Protihráč uhýbá dlaněmi směrem k sobě. Úspěšný je zásah byť jediného prstu jedné ruky soupeře! Po zásahu si hráči role vymění (plácající je plácán a ten, kdo uhýbal plácá). Při této hře uplatňujeme pozornost, reakční rychlost a předvídatost.

Obměny: a) Plácnutí na zadek - měníme místo zasahování (koleno, rameno, stehno), b) Zadečkový souboj - stoj rozkročný změníme na stoj spojný, c) Dlaňovaná - souboj ztížíme změnou postoje na stoj rozkročný, d) Plácní ruku - hráče postavíme do 2 řad proti sobě. Každý hráč má levou ruku připravenou dlaní vzhůru (bude jí uhýbat) a pravou ruku dlaní dolů (bude jí plácát). Všichni hráči zároveň plácáním pravou rukou útočí a uhýbáním levou rukou se brání. Při této obměně jistě zažijete mnoho legrace, která zvítězí nad vzájemným soutěžením.

V následující hře vykompenzujeme statický charakter předcházejících her ve dvojicích. V kombinované vybíjené se zachraňováním „Broučci“ si vybíjející hráči procvičí netradiční způsob házení na pohybující se cíl a unikající hráči mimo běhu a pozornosti také prostorovou orientaci. Vybití hráči si při čekání na záchráněni posílí břišní svalstvo.

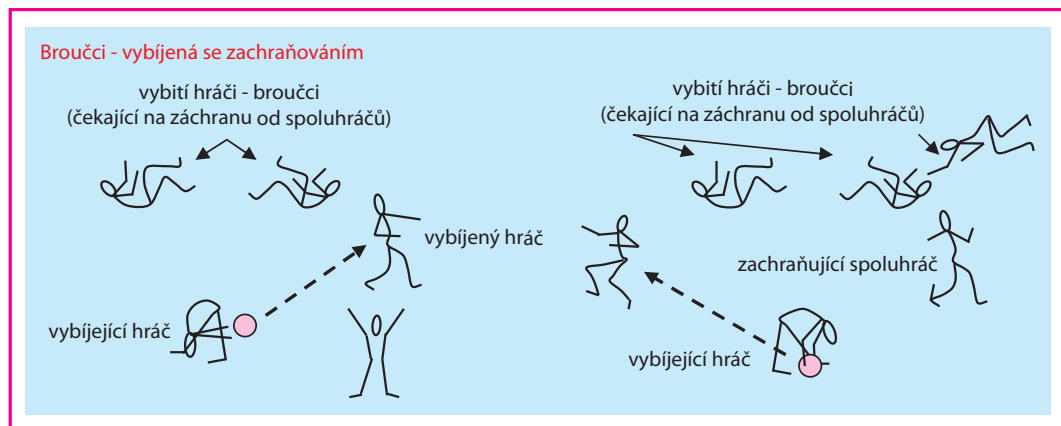
Broučci - 2 vybíjející hráči, každý s jedním míčem, vítězí, pokud vybijí všechny ostatní unikající hráče - broučky. Vybíjení však nebude jednoduché. Vybíjející hráč může s míčem chodit a běhat, jakmile však chce vybijet, musí se postavit do stoje rozkročeného (Obrázek 7). Vybití platí POUZE hozením míče oběma rukama mezi vlastníma nohama ve stoji rozkročeném. Pokud je unikající hráč správným způsobem vybit, lehne si na záda na zem a mává a třepe nohama i rukama ve vzduchu jako brouček. Dává tak najevo, že

je vybit a čeká na vysvobození od nevybitých broučků. Unikající hráč může ležícího broučka zachránit tím, že jej pohladí po tváři. Zachráněním spoluhráčů se snižuje pravděpodobnost vítězství vybíjejících hráčů. Po pohlázení na tvář se ležící brouček opět zapojuje do hry, do unikání před vybíjejícími hráči a zachraňování dalších ležících broučků (Obrázek 7). Vybíjející hráči mohou spolupracovat - nahrávat si míče, nadhánět si unikající hráče a „hlídat“ vybité broučky (jeden vybíjí a druhý se s míčem pohybuje v těsné blízkosti ležících broučků a hlídá je před zachráněním od spoluhráčů).

Obměna: pro starší a pohybově vyspělejší hráče. Způsob vybíjení zůstává zachován, ale vybíjející hrá-

ně drží předcházejícího spoluhráče v pase (Obrázek 8a). Slepice má ruce volné a může jimi Kuřata bránit před volným hráčem - **Jestřábem**, který se snaží chytit posledního Kuřete v zástupu. Pokud se mu to podaří nebo se zástup roztrhne vyhrává. Slepice může Kuřata bránit kromě pohybu tělem také volnými pažemi, NESMÍ však Jestřába rukama držet, stejně jako Jestřáb nesmí držet Slepici. Pro úspěšné ubránění Kuřat před Jestřábem je důležitá kvalita spolupráce Slepice a prvního Kuřete v zástupu. Hru hrajeme alespoň 3×, pokaždé s jinými hráči v rolích Jestřába, Slepice a posledního Kuřete.

Souboj hadů - Je hra podobná předchozí hře Jestřáb a Slepice. Namísto Jestřába a pevně držícího se, svá-



Obrázek 7. „Broučci“ - legrační vybíjení se zachraňováním

či NESMÍ běhat s míčem v ruce (rukou), mohou jej však kutálet vedle sebe. Na oplátku se zase hráč, který zachrání ležícího broučka, musí v dalším průběhu hry s ním držet za ruku. Pokud pohlázením po tváři zachrání dalšího ležícího broučka, vytvoří trojici. Následně čtveřici, atd.

Ačkoliv jsou úpolové hry převážně individuálně zaměřené, existují i týmové úpolové hry využitelné i v malém prostoru. Příkladem ověřených týmových her s jemným úpolovým nádechem jsou: „**Jestřáb a slepice**“ a „**Souboj hadů**“, ve kterých se uplatňuje obratnost, spolupráce a reakční rychlost.

Jestřáb a slepice - Hráči utvoří 6-8členné zástupy. První hráč v zástupu představuje Slepici, ostatní jsou kuřata. Všichni hráči v zástupu (kromě Slepice) pev-

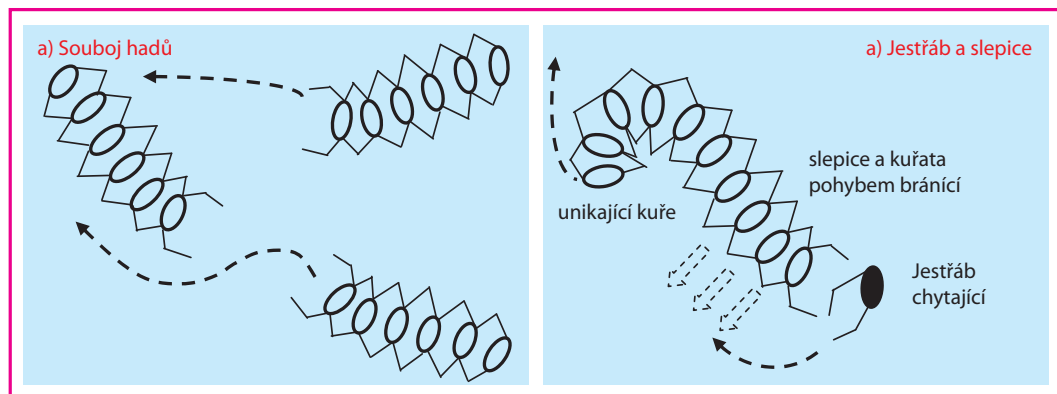
zaného zástupu Slepice s Kuřaty máme však několik 5-8členných zástupů představujících hady (Obrázek 8b). Had vítězí nad soupeřícím hadem, pokud se jeho hlava (první hráč v zástupu) dotkne ocasu (posledního hráče v zástupu) soupeřícího hada. Hlava hada NESMÍ držet soupeře rukama. Had, který se roztrhl prohrává a je okamžitě vyřazen ze souboje. Efektivní je hady rozmístit do volných rohů tělocvičny. Na povel cvičitele pak hadi vycházejí z rohů ke středu tělocvičny a bojují všichni proti všem (Obrázek 8b). Vhodné je, aby cvičitel hráče verbálně motivoval. Hadi v rozích = zima, hadi ještě spí. Začátek hry = jaro hadi se probouzejí a mají hlad, hlasitě syčí a hledají si potravu. Při této hře je opět velice důležitá spolupráce a především pevný uchop hráčů v zástupu, protože se častěji prohrává z důvodu roztržení hada než chycení jeho ocasu.

Obměna: Vytvoříme delší (min. 8členné) hady, kteří nebudou bojovat proti sobě. Budou bojovat sami se sebou - snažit se chytit vlastní ocas. Hlava (první hráč v zástupu) se pokouší chytit ocas (posledního hráče v zástupu).

Druhý blok pohybových her ve dvojicích představují hry s míčem: „Otáčení s míčem“, „Dřep s míčem“, „Podávání míče okolo těla a nad hlavou“ (Obrázek 9). Při těchto hrách bude vedle individuální obratnosti důležitá především vzájemná spolupráce.

k sobě. Před podáváním míče nad hlavou a mezi nohama hráči zaujmou široký stoj rozkročný zády dále od sebe než při podávání míče okolo těl. Sami rychle (hned při prvním společném předklonu) zjistíte, co by se stalo, kdyby hráči při podávání míče nad hlavou a mezi nohama stáli zády těsně u sebe.

Obměny: b) Dřep s míčem - šikovější dvojice hráčů se může pokusit provádět dřepy STŘÍDAVĚ (jeden hráč přechází se stoje do dřepu a druhý současně ze dřepu do stoje) tak, aby jim opět nevypadl míč.



Obrázek 8. „Jestřáb a slepice“ a „Souboj hadů“ - pohled shora

Otáčení s míčem - Hráči stojí ve dvojicích čelem proti sobě s míčem vloženým mezi svá břicha. Úkolem hráčů je se najednou otočit o 360° tak, aby jim bez pomoci rukou míč nespadol na zem. K „přidržením“ míče mohou kromě paží použít celého svého těla a těla spoluhráče. Nechte hráče samotné přijít na směr a způsob otáčení tak, aby jim míč nepadl (Obrázek 9a).

Dřep s míčem - Hráči stojí v mírném stoji rozkročeném zády k sobě s míčem vloženým mezi svá záda (Obrázek 9b). Cílem dvojice hráčů je pokusit se bez pomoci rukou udělat 1, 2 i více dřepů tak, aby jim míč nevypadl. Pokud se to hráčům nebude dařit mohou se zaklesnout za lokty - paže pokrčit v loktech a vzájemně proplést pravou ruku svou s levou rukou spoluhráče. Důležité je zahájit pohyb STEJNĚ (obzvláště ze dřepu do stoje).

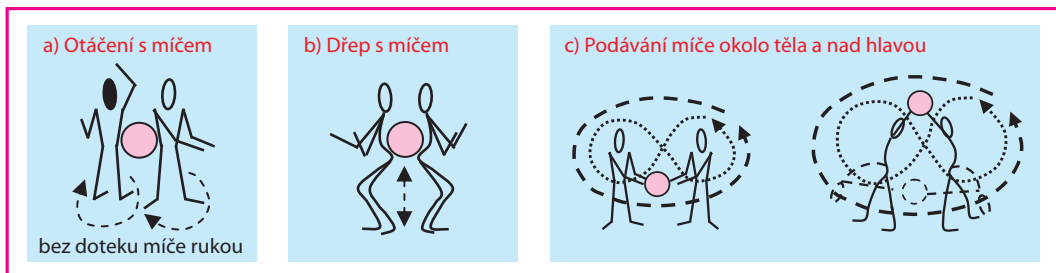
Podávání míče okolo těla a nad hlavou - Cílem hráčů je co nejrychleji si 20x podat míč dokola (okolo těl nebo nad hlavou a mezi nohama - Obrázek 9c) aniž by změnili pozici chodidel. Výchozí pozice při podáváním míče okolo těla je mírný stoj rozkročný zády těsně

c) Podávání míče okolo těla a nad hlavou - vyzkoušejte si podávat míč do osmičky - tečkovaná čára (Obrázek 9c).

ZÁVĚREČNÁ ČÁST

Na závěr jednotky pohybových her pro malý prostor si zahrajeme integrovanou hru „Na molekuly“.

Na molekuly - Každý z hráčů je samostatný atom, který se volně pohybuje po prostoru. Atomy reagují na povel cvičitele, který zvoláním čísla určí velikost vytvářené molekuly. Jakmile volně „kmitající“ hráči uslyší číslo zvolané cvičitelem (např. 5), snaží se co nejrychleji shluknout (pevně chytnout, vzájemně obejmout) do molekuly o požadovaném počtu (např. pěti). Nadbývajících hráčů, kteří již nemohou vytvořit odpovídající molekulu, obdrží trestný bod. Po každém kole cvičitel zkontroluje správný počet hráčů v molekule a přidělí trestné body. Střídejte malá (dvojice, trojice, čtveřice) a velká (> šestice) čísla. Klidně volte i takové molekuly, kdy nikdo z hráčů nezůstane nadbytečným a nedostane trestný bod.



Obrázek 8. „Jestřáb a slepice“ a „Souboj hadů“ - pohled shora

Obměny: namísto přidělování trestných bodů hráči (hráčům), kteří nevytvořili požadovanou molekulu změníme způsob jejich lokomoce (po 4řech, rači lezení). V dalším kole se tito hráči mohou zachránit

pokud vytvoří správně početnou molekulu. Pokud se jim to povede v dalším kole se opět pohybují chůzí či během. ■

SEMINÁŘ CYKLOTURISTIKY

Komise mužů MR ČASPV se při tvorbě plánu činnosti na rok 2009 rozhodla obohatit a hlavně zatraktivnit svoji činnost a připravila pro vás seminář cykloturistiky. Pro tuto akci byl zvolen termín 4. - 6. září 2009.

Při hledání vhodného místa, které by pro dvoudenní putování na kole bylo zajímavé jak pestrou krajinou, tak i bohaté na pamětihodnosti, padla volba na oblast jižní části Vysočiny, zvané Česká Kanada, rozkládající se na východ od Jindřichova Hradce mezi městy Telč, Dačice a Slavonice. Většinu případných účastníků jistě nemusíme popisovat krásu těchto míst.

Základna bude v městečku Strmilov, či v blízkém okolí. Předpokládáme účast cca 30-35 osob a rádi bychom uvítali na této akci i půvabnější polovičky našich cvičitelů a cvičenců.

Podle zdatnosti rozdělíme účastníky do 2-3 družstev, aby si všichni sportovní víkend v oblasti hlubokých lesů, rybníků, zatopených žulových lomů a starobylých měst užili podle svých schopností a představ.

Jde v našich podmínkách o novou aktivitu, uvítáme, když váš zájem či podněty sdělíte v předstihu na e-mailové adrese hulka.brasy@quick.cz nebo dobromila.v@seznam.cz, nebo na telefonu 732 988 646 (D. Vejražková) Akce je zveřejněna též na www.caspv.cz a v termínové listině ČASPV na rok 2009.





Využití automasáže ve zdravotní tělesné výchově

Autorka: Jiřina Adamírová, redakce a fotodokumentace: Jana Zachariášová

V současné době náš pohybový systém rychleji stárne, stále v mladším věku se objevuje řídnutí kostí - osteoporóza, snížená pohyblivost kloubů vlivem artrotických změn, svalová ochablost.

Tento proces probíhá v rámci naší genové vybavenosti, dědičnosti. Sami urychlujeme tento proces nesprávnou výživou, nadváhou, nedostatkem pohybu a jednostranným pohybovým stereotypem opakujícím se při práci i sportu.

Významnou úlohu hraje i přetížení jak fyzické, tak psychické, když nenásleduje přiměřená regenerace. Stále častěji se hovoří o civilizačních poruchách. Tělovýchovní odborníci radí v prevenci, lékaři, psychologové a terapeuti v léčbě. My chceme přispět tímto článkem.

Masáže existují ve zdravotní tělesné výchově samostatně. Působí proti bolestem od páteře preventivně, pomáhají je odstranit nebo aspoň zmírnit.

Manuálních masáží je mnoho druhů. Dělí se z různých hledisek, např. podle účelu, účinku, podle lokality, času nebo masérského hmatu. Pro náš článek jsme vybrali automasáže, kdy masírovaný je sám sobě masérem.

Obě masáže mají své výhody a nejlépe bude oba druhy porovnat.

Výhody masáže, prováděné masérem:

1. Masér je vyškolený odborník.
2. Masér může zaujmout nejvýhodnější polohu, výběr masírovacího místa není omezen.
3. Omezen není ani výběr masérských hmatů, masér má vždy k dispozici obě ruce, může vyvinout větší sílu.
4. Masírovaný je dobře uvolněn v lehu i sedu.

Výhody automasáže:

1. Automasáž není vázána časem maséra, může se použít, když je jí právě potřeba.
2. Podle vlastního vnímání a procítění můžeme masáž řídit, upravovat hloubku, vynaloženou sílu i trvání masáže.
3. Vybíráme sami druh hmatu.
4. Náklady na automasáž jsou nízké, týkají se jen prostředků a pomůcek.

Shrme-li tyto výhody z hlediska našeho článku, jeho účelu, vyplnou pro nás tyto závěry:

- masáž odborníkem je intenzivnější a účinnější, masírovaný je lépe uvolněn a při masáži odpočívá,
- při automasáži musíme umět využít výše uvedených výhod, nedostatek fyziologického uvolnění svalů vyrovnat větší koncentrací a vnitřním zklidněním,
- musíme doma vytvořit vhodné prostředí, dodržovat hygienické zásady a respektovat svůj zdravotní stav,
- automasáž je namáhavá, vyžaduje na závěr odpočinek.

Pro klasickou masáž se používá 6 základních hmatů: tření, hnětení, roztírání, tepání a pohyby v kloubech. V části článku, věnované krční a bederní páteři, popíšeme ty, které se používají při automasáži.

Automasáž krční páteře

Krční páteř je pro automasáž velmi vhodná, protože většina rizikových a bolestivých míst je pro ruce dostupná.

Automasáž se provádí v lehu, sedu a stojí. Leh je výhodná poloha pro uvolnění, protože týl hlavy spočívá na podložce, odpadá váha hlavy, zatímco v sedu a stojí váha hlavy uvolnění snižuje. Vždy pomáhá koncentrace a vnitřní zklidnění.

Krční páteř se masíruje současně oběma rukama nebo každou rukou samostatně. Vždy je důležité, aby na obou stranách byla masírována stejná místa, a to i když je bolestivá jen jedna strana. Masáž jednou rukou může být na stejné nebo opačné straně krku. Záleží na lokální dostupnosti. Z masážních hmatů se nejčastěji používají jemnější, např. tření jedním nebo více prsty krouživým pohybem, tření celou plochou dlaně, hnětení prsty. Jen omezeně sekání (horní část trapézového svalu).

Bolesti se objevují často v oblasti kolem páteře, kde probíhají vzpřimovače páteře. Zde nahmátneme bolestivá místa. Bolest může vyzařovat i do jiných míst.

Příklady - komplexní masáž (doporučuje se denně)

Příprava: sed na židli, nahřát krk teplým ručníkem, fénem, zasunout hlavu vzad, spustit dolů ramena a lopatky, několikrát se zhluboka nadechnout a vydechnout, uvolnit se.

1. Sed na židli, jednu paži nechat vyvěšenou z ramene, druhou položit na rameno druhé paže tak, abychom dosáhli k 7. obratli. Zde asi 1cm od něj vyhmátnout měkké místo (může být citlivé i bolestivé), kroužit konečky prstů ve směru hodinových ručiček nebo podle pocitu příjemnosti opačně. Masíruje se aspoň do zmírnění bolesti (1-3 min).

Tímto způsobem se pokračuje až k 1. obratli - atlasu a odtud pod lebeční kostí k ušnímu boltci. Pod boltcem je citlivé místo, které je dobře dostupné palcem, prsty opřené o hlavu. Toto místo se roztírá známým způsobem. Celkovou masáž uzavírá promasírování postranních krčních svalů od míst pod lebeční kostí k rameni a klíční kosti. Není na škodu třít celou oblast plochou dlaně (hladit).

Příklady dílčích masáží:

2. Sed, předpažením položit pravou ruku na levé rameno, jedním prstem nahmátnout citlivé místo





vějířovité tepání



roztírání

podél páteře, lehce stlačit, výdrž asi 3 vteřiny, povolit. Opakovat několikrát. Tlak musí být jemný, ale dostatečný, aby byl účinný. Provedeme i opačně.

3. Stejný začátek. Po stisknutí kroužit konečkem prstu ve směru hodinových ručiček nebo opačně. V případě potřeby většího tlaku, položit na ukazovák, kterým masírujeme, prostřední prst a stisknout.
4. Sed na židli, předpažením položit ruce na ramena tak, abychom mohli položit konečky prstů na měkká místa podél páteře od 7. obrátle k atlasu. Postupuje se každým prstem samostatně až pod lebku, protože masáž všemi prsty najednou je fyzicky náročná.
5. Sed roznožný na židli, po případě stoj: předpažením položit obě ruce na ramena, prsty směřují dozadu. Bříšky prstů a koncem dlaně hníst horní část trapézových svalů, která tvoří obrys ramen. Pro někoho je snazší masírovat každou rukou zvlášť.

6. Pro masáž zmíněných svalů je možné využít také sekání malíkovou hranou ruky.

Všechny masáže uvolňují napětí ve svalech a vazech příslušné oblasti, zmírňují nebo odstraňují bolest. Některé i bolesti hlavy.

Automasáž bederní páteře

Bederní páteř je vhodná pro automasáž, protože je dostupná jedné ruce i oběma rukám v různých polohách. Výhodné polohy jsou sed pokrčmo na zemi, sed na židli, stoj rozkročný, rovný předklon. Masážní hmaty jsou tření, tepání a hnětení.

Opět se doporučuje nahřát bederní páteř teplým ručníkem. Masáž nebývá tak jemná jako masáž krční páteře. Provádí se nejčastěji klouby rukou sevřených v pěst. Jako rozcvičení se používá poklepová masáž.

Několik příkladů:

1. Úzký stoj rozkročný, rovný předklon: S výdechem zapažit, položit pěsti co nejvýše na záda, proklepávat lehkými údery podél páteře dolů, s nádechem postupný vzpřim.
2. Preventivně i při bolesti je účinná následující automasáž: Úzký stoj rozkročný, rovný předklon (dolní končetiny mohou být mírně pokrčeny), pěsti položit na spojení kosti křížové a bederní části páteře. Klouby třít od tohoto místa vzhůru podél páteře až kam dosáhneme. Výhodné je, když dosáhneme až na 12. obratel hrudní páteře (rizikové spojení bederní páteře s hrudní). Individuálně možné až 50x.
3. Stoj, rovný předklon (dolní končetiny mohou být mírně pokrčeny): Promasírovat stejným hmatem partii nad kostrčí kratší dobu než u předcházejícího příkladu, opět individuálně.
4. Úzký stoj rozkročný: Uvolnit paže a ruce.
5. Pro automasáž beder je vhodné k tření použít masážní pomůcku, tzv. ježka, míč s měkkými bodlínkami, kartáč s dlouho rukojetí. Dosáhne se dále než jen rukama.



vějířovité tepání



vějířovité tepání



roztírání

6. V lehu pokrčmo, chodidla na zemi, umístit ježka pod bederní část páteře, pohybovat se směrem hlava a zpět, směrem špičky nohou a zpět.

Tyto masáže příznivě působí též při menstruačních a klimakterických potížích, při zácpě. Pozitivní vliv na bolesti od páteře je samozřejmostí.

Závěr:

Automasáž se může naučit téměř každý, ale ne každý může být profesionálním masérem. Automasáž je jeden z nejstarších způsobů učení jak se stát masérem, protože se k ní instinktivně uchylujeme, když nás něco bolí, nebo když jsme „ztuhlí“.

Dále rozvíjí smyslové vnímání, které často opomíjíme, a to hmatové.

Pomůže nám odhalovat, co vyvolává příjemné, resp. nepříjemné pocity při masáži a dá se provádět prakticky kdekoli a kdykoli - doma, v autě, v práci atd. Nikdo nezná naše tělo lépe nežli my sami, nikdo lépe nevystihne místo, které nás bolí, nikdo neovlivní naše pocity při tom.

„Smyslem automasáže je oživit a povzbudit kontakt jedince s vlastním já“.

Literatura:

Kolektiv autorů, Zdravotní tělesná výchova. II. část - Speciální učební text. Praha: ČASPV, 2005. ISBN 80-86586-15-4 Atkinsonová, S., Automasáže. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-012-7, Kobercová, J., Svobodová, M., autoRehabilitační sestava. Nakladatelství Fontána, 2000. ISBN 80-401





Autor textu a fotografií: Pavel Cabadař

Víkend plný pohybu v Žirovnici

I letos jsme jako první akci v roce tradičně pořádali „Víkend plný pohybu“, již popáté. Kromě tradičního turistického pochodu za každého počasí, vždy originální překážkové dráhy pro nejmenší děti (a jejich rodiče) a závodů pro školáky jsme v průběhu let přidali ještě turnaj v kuželkách, turnaj ve stolním tenise, hodinu aerobiku a v posledních dvou letech navíc florbalové zápasy pro přichozí. A protože nám letos počasí začátkem dubna přálo, zorganizovali jsme i cyklistickou vyjížďku.

Pro školní děti se snažíme vymyslet vždy něco zajímavého. Během let děti závodily ve čtyřboji (skok,



člunkový běh, hod a šplh), postupně až v sedmiboji. Protože děti neumí moc házet, přibyl „rambík“ - hod 4x10ti míči na terč (házení za 30 vteřin, za 10 vteřin, z lehu a poslepu). Protože jsou děti čím dál méně ohebné, přibyl „gumák“ - to stojíte na lavičce, ohnete se do předklonu (dolní končetiny musí zůstat nepokrčeny), a kam dosáhnete prostředníčkem a vydržíte alespoň 5 vteřin bez kmitání, tolik centimetrů se vám změří a započte. Protože každý závod potřebuje i trochu zábavy, bylo sedmou disciplínou skákání v pytli - zkuste si to někdy na palubovce a uvidíte jak to klouže! Pozor na úraz!



Letos jsme připravili úplně něco nového - „Krabicový čtyřboj“. Název je odvozen od toho, že v každé disciplíně hraje nějakou úlohu krabice. Prvním úkolem bylo naházet míčky do velké krabice, druhým byl šplh s krabicí na zádech, třetím hod nehomogenně zatíženou krabicí do dálky jakýmkoliv stylem a posledním úkolem bylo postupné přenášení pyramidy o šesti kvádrech z jednoho místa na druhé. Děti to moc bavilo, i když v disciplínách byl vlastně opakován obyčejný šplh, hod, člunkový běh.

Celý sportovní víkend se i letos povedl a již se všichni moc těšíme na příští ročník. Poděkování za přípravu patří všem organizátorům z řad žirovnické ASPV. ■





STŘEDOČESKÝ KRAJ

Autor: Zdeněk Jelínek, RCSPV Kutná Hora

Vrdy - Mekka pohybu, dětského smíchu a ženského aerobiku

O velikonočních svátcích se ve Vrdech na Kutnohorsku sešla sedmdesátka pohybučtivých krásných žen na akci „Velikonoční aerobik show“, kterou pořádala Tělovýchovná jednota Slavoj Vrdy ve spolupráci s Regionálním centrem Sport pro všechny Kutná Hora.

Po dobré zkušenosti z předcházejících let jsme si opět pozvali špičkového instruktora Romana Ondráška, člena české pobočky Face Teamu, mezinárodního školícího střediska. Přivezl s sebou skvělou cvičitelku - instruktorku Lenku Velínskou, která odborně a příjemně vedla hodinu Dance Aerobic.

Úvodní zahřívací hodinku vedla místní zkušená a temperamentní cvičitelka Iveta Littová ve stylu Mix Aerobic.

Po krátké přestávce pokračoval Roman ve stylu Power Aerobic + Elastiband. Jeho cvičební projev byl estetiký a fyzicky náročný s důsledností na přesnost pohybu. Při této hodině byla již vidět na děvčatech lehká únava, kterou si však nepřipouštěla a jejich snaha o co nejlepší pohyb a rytmus byl korunován hřejivým úsměvem a obdivným uznáním od Romana.

Na závěr sportovního dne Roman s Lenkou předvedli atraktivní choreografii s originálním spojením hudby a pohybového stylu PortDeBras, který byl opravdovou aerobik show. Toto cvičení nejvíce nadchlo, moc se líbilo a závěrečný bouřlivý potlesk všech zúčastněných byl krásným vyjádřením díky Romanovi, Lence a Ivetě.

Děk rovněž patří cvičitelce a organizátorce této show Lucce Březinové, která se ve svém volném čase a bez nároku na odměnu největší měrou podílí na sportovní činnosti vrdských dětí, volejbalu a ženského aerobiku.

Děvčata z Kutnohorska, díky za Váš krásný a sportovní pohyb. Skvělá akce, pohodoví lektoři, namakaná a krásná děvčata, dravé cvičitelky a boží organizátorka, no prostě paráda, jen tak dál! ■



PLZEŇSKÝ KRAJ

Autor: Oldřiška Syrovátková

Plzeňáci přivítali jaro krásným pohybem

První jarní neděli se v městské hale v Plzni na Slovanech sešli milovníci krásného pohybu. Plzeňská krajská asociace Sport pro všechny tu uspořádala tradiční přehlídku autorských pohybových skladeb. Zastoupeny byly regiony Plzeň město, Plzeň sever, Plzeň jih a Klatovy.

Po slavnostním nástupu, vedeném mažoretkami, pokračovala přehlídka pestrou paletou různých stylů. K vidění byla vystoupení sportovní gymnastiky, moderní gymnastiky, vystoupení taneční, hip hopu, tance orientální, aerobiku.

Cvičilo se s různými druhy náčiní, skladby byly laděny podle věku cvičenců a hudebního doprovodu i do parodie. V téměř tříhodinovém programu bylo předvedeno 31 skladeb, v nichž vystoupilo 314 cvičenců,

od těch nejmenších, dvouletých capartů, přes žactvo až po dospělé cvičence.

Z nabídky vystoupení si každý z diváků, kteří zaplnili hlediště haly, mohl vybrat. Diváci ocenili přesnost provedení u skladeb gymnastických, líbily se skladby ozvláštěné netradičním náčiním, jakým byly např. deštníčky, plovací kruhy a pěnové tyče, uznaným potleskem ocenili dynamické skladby aerobiku, úsměv na tvářích diváků vyvolali malí caparti, kteří se rozhodli, že cvičit nebudou a nebudou.

Je důležité připomenout, že všechny skladby vytvořily cvičitelky asociace Sport pro všechny. A už jistě není třeba zdůrazňovat, že tvorba těchto skladeb patří mezi tradiční aktivity, s nimiž se naše asociace prezentuje při mnoha nejen republikových, ale i mezinárodních festivalech a gymnestrádách.

Na závěr - plzeňskou tradicí se už stalo setkávání cvičitelů - seniorů, které zveme před zahájením na krátké posezení, kdy se při kávičce dozví o současném dění v asociaci, co nového se chystá. Letos se jich sešlo 21.



Rozpohybované předjaří a jaro s Realizačním centrem ČASPV Brno-město

Autorka textu a fotografie: Jarmila Křístková

Na první březnovou sobotu, jak se již stalo tradicí, připravila komise zdravotní tělesné výchovy a senio-



rů v tělocvičně VSK Univerzity Pod Hradem seminář „Trochu pohybu před MDŽ pro všechny“. Všech 50 účastnic z celého jihomoravského kraje ocenilo jak cvičení na gymballech s PhDr. Karlou Tománkovou, CSc. tak psychomotoriku pro dospělé s mgr. Barborou Jaloveckou. Seminář uzavřela rytmická gymnastika s PET lahvemi pod vedením Věry Dvořáčkové. Věra pak v závěru své hodiny zvládla i rozloučení se všemi ve funkci předsedkyně RC Brno-město, kterou dlouhá léta zastávala, a předala pomyslné žezlo doc. ing. Rudolfu Jaloveckému, CSc. Seminář se ženám a cvičenkám velice líbil a proto byl uspořádán ještě jeden v průběhu května.

V neděli 8. 3. uspořádala komise hudebně pohybových forem pod vedením mgr. Adriany Janákové otevřenou přehlídku pohybových skladeb, rovněž v tělocvičně VSK Univerzity Brno. Jako každá přehlídka i tato přinesla ve svých 13 skladbách velikou rozmanitost a velmi ztížila práci rozhodčím, které nakonec pod vedením mgr. Aleny Strnadové udělily 3 ceny za:

Nápad - skladbě „Masky“ FIT Klubu Blansko, Kompozici - skladbě „DJABE“ KSG Moravské Slavii Brno, Estetický dojem - tanci „Kokodoj, kokodoj“ taneční skupině Mystery Brno-Líšeň.

Autorky všech skladeb obdržely kytičku a všichni soutěžící drobné dárky. Ke zdaru přehlídky přispělo i prostředí historické tělocvičny s ochozem pro diváky.

První jarní den jsme oslavili sportovní gymnastikou, konkrétně soutěží v dvojboji jednotlivců. Závodníci si mohli vybrat z nabízených kombinací dvou nářadí. Hlavní protagonistky této akce Soňa Procházková - hlavní rozhodčí a Eva Jalovecká - ředitelka soutěže stále hledají cesty, aby ze sportovní gymnastiky „nevymizela“ hrazda, kruhy a kladina, tedy nářadí, která se kvůli TGJ dostávají do pozadí. Proto v nabídce dvojic nářadí chyběla kombinace akrobacie - přeskok. Průběh soutěže jim dal za pravdu a s ní i všech 40 účastníků jak z RC Brno-město, tak z Otrokovic.

Další z velice oblíbených akcí nejen jara je Aquagymnastika, která probíhá jednou měsíčně a má velký ohlas mezi cvičenkami. Proto jsme rozšířili nabídku o další cvičební hodinu.

V druhé polovině jara nás ještě čeká to, co všude jinde v regionech. Atletika, Medvědí stezka, čtyřboj sportovní gymnastiky o postup na republikovou soutěž a navíc pro Brno typická přehlídka pódiových skladeb - tentokrát v republikovém hávu, která se uskuteční 6. června. Věříme, že se zde sejde co nejvíce příznivců tohoto žánru. ■



Senioři na horách

Autorka textu: Jan Rubeš, vedoucí akce

Týdenní akce komise seniorů se stává tradicí! Stále více zájemců z řad členů ČASPV a jejich rodinných příslušníků si třetí březnový týden nenechá ujít pobyt v krásném prostředí penzionu Říp ve Velké Úpě v Krkonoších. Letos jsme museli dokonce odmítnout z kapacitních důvodů poslední přihlášené seniory - a všech 31 těch šťastnějších prožilo krásný týden, plný sportu, příjemných přátel a vzorné péče manželů Tillových, nájemců penzionu.

Prosluněné počasí a čerstvý prašan přál nadšencům

sjezdového lyžování i běžkařům, parta nestárnoucích ..sátníků zdolala pěšky naši nejvyšší horu Sněžku, tradičně výbornou Milu Řehákovou při podvečerních cvičeních letos bezvadně doplňovala Majka Skopová - díky děvčata! Oblíbený turnaj v bowlingu jsme letos hráli rozdělení do krajských družstev a víte, kdo vyhrál? No přece všichni, kteří si i v pokročilejším věku dovedou hrát, sportovat, cvičit a večer pak u kláves Pepy Sádla nebo s kytarou Mirka Kopřivy si spolu zazpívat.

Krásnou perličkou našeho pobytu bylo posezení s čerstvým osmdesátníkem Robertem Birnbaumem, kterému ještě jednou gratulujeme a přejeme hodně dobrého do dalších let! ■

Ocenění dobrovolné tělovýchovné činnosti Oldřiška Syrovátková, předsedkyně odboru SPV DIOSS Nýřany

Autorka textu a fotografie: ???

V úterý 31. března 2009 se ve starobylém Mramorovém sále Tyršova domu v Praze konalo slavnostní společenské setkání úspěšných cvičitelek a trenérek. Pozvány byly na základě výzvy, kterou rozeslal Český olympijský výbor, resp. komise sportu žen při ČOV do jednotlivých krajů, aby vybraly ze svého středu ženy, které si podle jejich názoru toto vysoké ocenění zaslouží.

A protože se mi dostalo cti být účastna tohoto setkání, dovolte mi, abych se s vámi podělila o svoje zážitky.

Vybráno bylo 33 žen z celé České republiky. Byly tu osobnosti, které byly svými sportovními organizacemi oceněny za činnost v roce 2008 či za dlouhodobou aktivitu ve sportovní oblasti. Byly tu úspěšné trenérky lukostřelců, jezdeckví, cvičitelky zdravotně postižených, které získaly významná ocenění na mezinárodních soutěžích, držitelka olympijské medaile ve sportovní gymnastice, která závodila s Věrou Čáslavskou, věkové rozpětí bylo od mládí až po dříve narozené.

Slavnostní setkání zahájil předseda Českého olympijského výboru MUDr. Milan Jirásek. Z jeho neformálního proslovu vybírám myšlenku, že tímto setkáním, které se konalo teprve podruhé, chce ČOV přispět ke zvýšení společenské prestiže obětavé práce dobrovolných i profesionálních cvičitelek a trenérek.

Cílem tohoto setkání bylo, vedle poděkování a uznání, podpořit zapojení žen do aktivního působení ve sportu a tělovýchově, propagace zdravého životního stylu a také sportovního odvětví a místa, ve kterém cvičitelky a trenérky působí.

Nás, cvičitelek z odborů sportu pro všechny bylo patnáct, ze všech krajů České republiky. Jako host byl pozván i náš předseda ing. Jiří Laurenc. ■



Tisková zpráva Českého svazu aerobiku, vydaná 5. 4. 2009

Aquila Aerobic & Fitness Open Cup 2009 nominace na ME ve sportovním aerobiku a FISAF fitness týmech ve Španělsku - Blanes, 6. - 9. 5. 2009

Autorka textu a fotografií: Mgr. Jana Havrdová, manažerka reprezentace, +420 602 306 858, csae.repre@seznam.cz



Ve sportovní hale Centrum na Kladně proběhl 4.-5. dubna 2009 pohárový závod všech kategorií - AQUILA AEROBIC & Fitness Open Cup 2009. Soutěže se zúčastnil historicky největší počet závodníků - 957.

V dětských, kadetských a juniorských kategoriích předvedli závodníci skvělé výkony. Pro kategorii dospělých byl závod nominací na Mistrovství Evropy ve Španělsku na začátku května.

Výsledky:

Kategorie ženy 1. místo - Tamara Jiříková, Fitness Club Olgy Šípkové, 2. místo - Denisa Barešová, Aerobik Studio Čelákovice Vlad'ky Barešové 3. místo - Tereza Zámstná, Akademie aerobiku Radky Hanákové.

Kategorie muži 1. místo - Jan Pochobradský, Fitness Club Olgy Šípkové, 2. místo - Jouni Viitanen, Finsko, 3. místo - Juuso Vaisanen, Finsko.

Kategorie týmy 1. místo - Radka Cihlářová, Tereza Cihlářová, Zuzana Reissová, Fitness Center Hanky Šulcové, 2. místo - Klára Birnbaumová, Jindřiška Prošková, Magda Husáková, Aerobic Dancers Kladno, 3. místo - Veronika Stupková, Iveta Piskáčková, Veronika Kubičková, Akademie aerobiku Radky Hanákové.

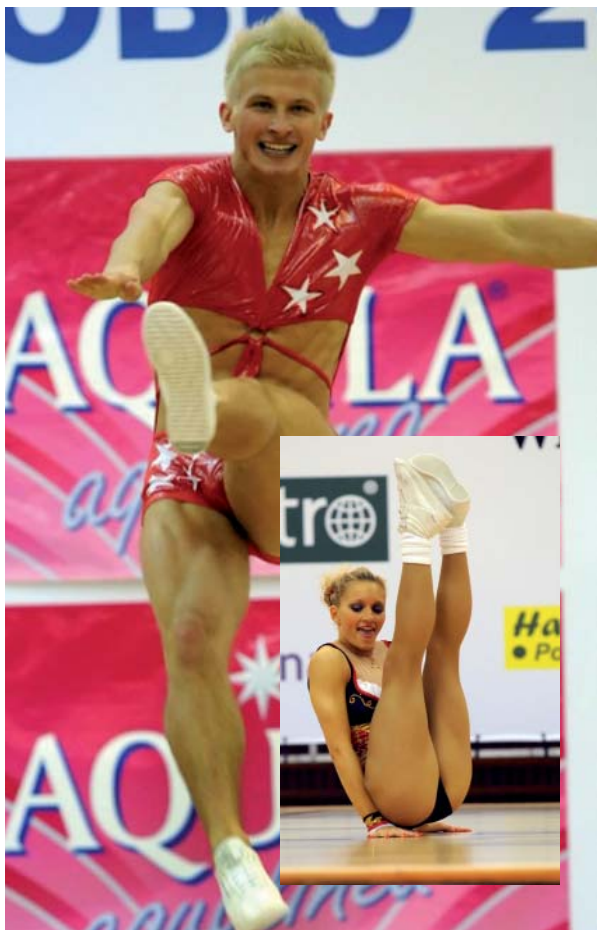


Kategorie páry 1. místo - Veronika Šindelářová, Pavel Sirotek, Juniorská škola aerobiku Domyno Ivy Farářové, 2. místo - Jan Novosad, Miroslava Zimová, Fitness Club Olgy Šípkové, 3. místo - Josef Vůjta, Jana Vůjtová, Corridor Team Jakuba Strakoše.

Kategorie fitness týmy aerobic 1. místo - Fitness Center Hanky Šulcové, 2. místo - Aerobik klub Zlín, 3. místo - Juniorská škola aerobiku Domyno Ivy Farářové.

Kategorie fitness týmy step 1. místo Fit Studio Aerobiku Jany Boučkové, 2. místo - Oxygen Příbram, 3. místo - Aerobik Centrum Brno.

Výsledky z jednotlivých soutěžních dní i celkové výsledky naleznete na oficiálních stránkách Českého svazu aerobiku: www.cesksvazaerobiku.cz





Deset malých ...

Autor: Jiří Hroza

„Nejsme žádní malí blbci!“ To prohlásil nejstarší účastník zájezdu, tentokrát sportovního, když večer na chatě zjistil, že nemáme co pít. Přitom v bývalém pohraničí jsou obchody zavřené nejen večer, ale často i přes den. „Půjdeme za vedoucí k ní domů, klekneme pod oknem, ona udělá dobrý skutek a ještě bude mít kšeft. Komu se to v naší vyspělé, ač krizí poznamenané ekonomice podaří?!“ Kupodivu měl tentokrát pravdu, jenomže pak se projevila jeho další zásadní povahová vada. (První spočívala v jeho abstinenci.) Nevěděl, co je šaratice! Protože jiné minerálky neměla, vypil celou láhev.

Takže druhý den nás šlo na svah už jen devět.

„Není žádný kumšt dostat ženskou do postele. Umění je ukecat ji tak, aby si na to ani nevzpomněla!“ Vzpomněla si. A tak Jarda se svým přítelem, využivši své poměrné svěžesti a relativně ještě tučného konta začátkem sportovního pobytu na horách k přátelskému posezení a pak poležení s opravdu, ale opravdu zachovalými sportovkyněmi až na další skončili. Mimořádně ovšem prohlásili: „Líbat kuřačku je jako lízat popelník.“

Jezdilo nás už jen sedm.

„Kdo se ráno myje, je prase! A ze smradu se ještě nikdo nenachladil!“ Tak vyjádřil svůj názor na řešení podstatných hygienických problémů na chatě další sportovec. Po pár dnech mu značné potíže s pokožkou na jistých místech znemožnily použití oděvu a strůje (jak říkáme my bývalí prezenční válečníci.)

Bylo nás pět.

„Neexistuje špatné počasí! Je jen špatně oblečený člověk!“ Přesto další náš přítel zapomněl doma nejen teplé ponožky, ale také trenýrky s dlouhým rukávem a jiná nezbytnosti do minus dvaceti osmi.

Možná hnisavá angína.

Zbyli jsme čtyři.

„Na koupání to není, ale ležet u vody už se dá!“ V údolí, na slunci, v pravé poledne se to tak někomu mohlo jevit, zvláště v prvních chvílích, dokud byl ještě rozehrátý zdravým pohybem na zdravém vzduchu.

Ale to je právě na tělovýchově, o sportu nemluvě, to zrádné. Příjemná únava se následující dny projeví jako neschopnost dostat se pod postel pro papuče, v horších případech pro nočník.

Ochlazení zpceného těla, v daném případě vlastního, také není dobré. Víte, co je to hexnšus? My sportovci jsme navzdory tomu, co tvrdí někteří hudební umělci, vysoce kulturní. A tak víme nejen to, jaký je rozdíl mezi houslemi a basou - basa déle hoří. Víme také, že hexnšus je něco v jedné opeře, kterou napsal ten, co vynalezl kladívko - Wagner. Ta opera se jmenuje Tancchojzr nebo tak nějak.

S hexnšusem se jezdit nedá, mimo jiné.

Ale i ve třech se dá leccos podniknout, třeba mariáš.

„Jeden starší český film se jmenoval Muži nestárnou. Tak to bylo o mně.“ - prohlásil Vít'a. „Člověk vydrží pětkrát tolik, než si myslí, a desetkrát tolik, než si myslí maminka.“

Nevydržel. Možná by byl vydržel, ale to by musel mít správně seřizené vázání a ne přeshponované, jako že je vynikající sjezdař. Mohl se vymlouvat na to, že ho srazil nějaký rekreant. A ten dobrák se hájil tím, že přece všechny varoval. Než vyjel, zvolal: „Uhnitě sa všeci, lebo neviem, či aj taděto nepôjdém!“ Vyřikali si to v nemocnici v klidu, protože kvůli nohám na hrazdičkách na sebe nemohli.

Zbyli jsme dva.

„Kdo se nebojí, nemaže! Kdo se bojí, maže klisť! Pojedeme ve dvojicích a budeme se jistit lanem.“ To byly hlášky před startem obřího slalomu, který důstojně uzavíral náš pobyt. Skleněná hora.

Jano potom vyprávěl (částečně přeloženo do češtiny a moravštiny): „Nejen, že byl leďák. Ještě k tomu byla mlha. Už start se mi nevydařil, startér počítal - pět, čtyři, tři, dva, jedna, včil! Takže jsem upadl hned na startu.“

Pak si v té mlze spletl terč branky s červenou horobundou pořadatele a vyletěl z tratě mezi lidi.

Prý na ně křičel: „Ludia, čo tuná robíte!“

A oni mu podrážděně oznamovali:

„Strážime bránky!“

„A kde sú?“

No a pak nestihl odjезд.

Na sportování jsem tedy zůstal sám, jako ten poslední z deseti malých černoušků ve staré trampské písni... ■



Náklad: 3.300 výtisků

Vydává: © Česká asociace Sport pro všechny, o. s.
Ohradské náměstí 1628/7, 155 00 Praha 5,
Tel.: 736 754 286, 242 480 313. 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.
Distribuce: A. L. L. Production,
F. Veselého 2635/15, 190 00 Horní Počernice.

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

Redaktor: Jiří Hroza, předseda redakční rady:
Jan Hýžd'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 výtisku 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!

POHYB JE ŽIVOT časopis České asociace Sport pro všechny

13. ročník | Červen 2009

STRUČNÉ POKYNY AUTORŮM

- Pro psaní příspěvků platí ČSN 88 0220: Úprava ručopisů.
- Ve formátu Word má jedna stránka rozsah asi jako 2,25 stránky klasického strojopisu. Pište velikostí písma 12, začátek odstavce na nové řádce odražte třemi úhozy na mezerník. Rozlišujte prosím O a 0. Klávesa ENTER se používá jen pro odstavce, ne na konci řádku.
- Příspěvky zašlete poštou na adresu: ČASPV, Redakce časopisu Pohyb je život, Ohradské nám. 1628 Ú 7, 155 00 Praha 5, nebo e-mailem na adresu J.Hroza@quick.cz, nebo metodici@caspv.cz. Diskety vrátíme.
- Fotografie mohou být černobílé i barevné, ale musí být ostré. Můžeme přijmout i foto zaslané e-mailem, nebo na CD v jakémkoliv formátu v dostatečné velikosti souboru, nejméně 800 kB.
- Kresby musí mít ostrou linku, např. pérovky.
- Soubory velkého objemu dat můžete poslat emailem prostřednictvím internetové úschovny.
- 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.
- Uzávěrky jednotlivých čísel končí
25. 1., 25. 4., 25. 7., 25. 10.

NUTREND®



- ← UNISPORT
- ← kvalitní pitný režim
- ← hydratuje organismus
- ← dodá energii a minerály
- ← pro výkon i odpočinek
- ← 25 ml pro 1,6 l nápoje
- ← 500 ml pro 35 l nápoje
1000 ml pro 70 l nápoje



Jiří Ježek

Základ sportovního výkonu

PITNÝ REŽIM

**Napište si o vzorek.
10.000 testerů zdarma!**

www.vzorekzdarma.nutrend.cz

Nejpoužívanější sportovní nápoj

v řadě **ENDURO² DRIVE**



AKČNÍ NABÍDKA

Objednejte si UNISPORT 500 ml na www.nutrend.cz a získáte sportovní láhev ZDARMA!

UNIsport (500 ml)

+

bidon (750 ml)

ZDARMA

*Potravina určená pro zvláštní výživu.

Napište do políčka pro dodatečné informace ve vaší objednávce kód **P_h@b2** a získáte tyčinku **VOLTAGE ENERGY CAKE ZDARMA!**

www.nutrend.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

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

Další informace je možné získat na:

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

