



POHYB JE ŽIVOT

Časopis pro všechny příznivce aktivního způsobu života | 13. ročník | číslo 3. | září 2009

www.caspv.cz

Pohybové hry - základ sportů

**International Deutsches
Turnfest 2009**

**První mezinárodní
soutěžní přehlídka
pohybových skladeb**



ISSN 1212-0669

ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT
PRO VŠECHNY**

ČESKÁ ASOCIACE SPORT PRO VŠECHNY

vypisuje

**výběrové řízení na ideový námět patnáctiminutových bloků
pohybových skladeb pro XIV. světovou gymnestrádu
10. - 16. července 2011, Lausanne, Švýcarsko**

Patnáctiminutový blok pohybových skladeb, určený pro reprezentaci ČASPv na XIV. světové gymnestrádě v Lausanne (Švýcarsko) 2011 může obsahovat jednu nebo více propojených skladeb a cvičených jednou nebo více skupinami cvičenců. Propojení skladeb musí mít tematickou souvislost. Předpokladem je specifický přínos navrhované skladby pro reprezentaci ČASPv v zahraničí vyjádřený progresivitou tvorby a pohybového obsahu skladby.

Věk cvičenců od 15 let výše. ■ Světelné efekty (typu světlo-tma) nebude možno realizovat. ■ Cvičební plocha: 20 x 14m, gymnastický koberec Spieth, výška 3,5 cm. ■ Počet cvičenců jednoho bloku 25 - 40. ■ Autor (autoři) mohou do výběrového řízení zaslat více různých námětů a také mohou být členy více autorských kolektivů.

Obsah přihlášky:

- Autor (autoři) námětu, vedoucí autor. kolektivu, adresa(y), telefon(y), e-mail(y),
- název bloku, popř. názvy jednotlivých částí,
- hlavní myšlenka, námět bloku, charakteristika obsahu, tematické zaměření,
- hudba, charakteristika hudební složky skladby, spolupráce s hudebním odborníkem,
- choreografie skladby, řešení prostoru a půdorysu,
- použití náčiní, nářadí, pomůcek,
- cvičební úbory, střih, barevnost,
- navrhovaný počet cvičenců, z toho počet mužů a žen,
- průměrný věk a výkonnostní úroveň cvičenců
- z kterých odborů ČASPv (jmenovitě) by měli být cvičenci zařazení do bloku,
- organizace nácviku, systém nácviku, časová náročnost,
- uveďte přibližný termín možného videozáznamu skladby nebo jejího předvedení.

Zaslané návrhy budou posouzeny v oponentním výběrovém řízení v komisi tělovýchovných vystoupení metodické rady ČASPv a předloženy ke schválení metodické radě a výkonnému výboru ČASPv. Budou vybrány ideové náměty na bloky pohybových skladeb, které budou navrženy k realizaci autorem (autory), který (ří) námět předložil(i). Vzhledem k reprezentaci ČASPv v zahraničí si odborná komise vyhrazuje právo požadovat od autorů akceptování případných připomínek ke tvorbě a realizaci reprezentačního vystoupení. Námět přihlášený do výběrového řízení bude chráněn autorskými právy.

ČASPv budou na XIV. světové gymnestrádě reprezentovat bloky pohybových skladeb, které budou vybrány.

Předpokládaná finanční náročnost:

Karta účastníka: 300 CHF/osoba ■ Ubytování (školy): 208 CHF/osoba (8 nocí vč. snídaní) ■ Obědy: 119 CHF/osoba (7 obědů vč. nápojů) ■ **Celkem: 627 CHF/osoba**

Česká gymnastická federace ve spolupráci s ČASPv a ČOS připravuje podání projektu na MŠMT ČR s cílem získat finanční podporu pro účastníky této světové akce. Věříme, že se stát postaví vstřícně k reprezentaci sportu pro všechny.

Závazné přihlášky pro výběrové řízení zašlete do **30. 11. 2009** na adresu ČASPv, Ohradské náměstí 1628/7, Praha 5 - Stodůlky, 155 00, k rukám Dany Milatové, milatova@caspv.cz, 777 700 490, 242 480 314



OBSAH

Důležité informace



Nepolevit! 4

Sportujte a cvičte s námi



Pohybové hry - základ sportů 5

Volejbalové testy..... 6

Od ájúrvédy k józe 9

Zdraví



Pohybový program
a jeho vliv na psychotiky 11

Nabízíme



Výběrové řízení na ideový námět
skladeb pro XIV. světovou gymnastickou 2

Srdečné pozvání na turnaj veteránů šermu
do Hradce Králové 12

Pozvání na prázdniny cvičencům
hromadné skladby ČASPV 13

Využití a výhody produktů Nanosilver
ve sportu..... 14

Kieser Training, časově nenáročný
silový trénink na strojích..... 31

Pozvánka na FISAF Fitness
and Dance Convention 35

Blahopřejeme



PhDr. Vojmír Srdečný - 90 let 15

Paní Eva Kočová - 80 let 15

Jubileum Hany Tiché ze Studené..... 16

Zdeňka Cínková z Nýřan 16

Vzpomínáme



Odešla Vlasta Drápalová 17

Z krajů



Turnaj v šermu o pohár ASPV SK Zlín 18

Krajská finále soutěží ČASPV

v Ústeckém kraji 18

Plzeňský Aerobic Cup 19

Zprávy



International Deutsches Turnfest 2009..... 20

První mezinárodní soutěžní

přehlídka pohybových skladeb 22

Nejmladší sportovci závodili v Benešově..... 25

Republikové finále ČASPV v atletice 26

Florbalové turnaje „O pohár OZP“

v Hanušovicích 27

Turnaj ve florbalu v Mokré-Horákově 28

Finále mistrovství Evropy seniorů

ve sportovním aerobiku, fitness týmech

a hip hopu - FISAF European Fitness

Championship 2009..... 28

20. ročník „Jarního pochodu za zajičkem“

v Českých Budějovicích..... 29

Pohoda 2009 30

Fejeton



Inlajny a naše rodina 32

Metodická příloha

Nabídka metodických materiálů,
videokazet, DVD a CD





Nepolevit!

Autor: Jiří Laurenc, předseda ČASPV

K povinnostem předsedy patří i odhad budoucnosti. Předpovídat budoucí vývoj je možné stanovit na základě dosavadních trendů, rozboru současného stavu a posouzení vývoje ovlivňujících faktorů.

Přiznávám, že odhadnout nejbližší budoucnost naší organizace je velmi obtížné a dohlédnout dále je prakticky nemožné. Tímto, poněkud skeptickým vyjádřením myslím především vnější podmínky, ve kterých Česká asociace Sport pro všechny zatím pracuje, to zdůrazňuji, velmi dobře!

Především v oblasti ekonomiky není situace příznivá kvůli snižování a zpoždování výtěžku Sazky, která sice poměrně dobře hospodaří, ale získané prostředky určené pro podporu tělovýchovy a sportu musí využívat ke splácení „arénového“ úvěru. Český stát propad prostředků plynoucích do sportu sice mírně kompenzuje, ale to nestačí. To nás letos donutilo zvýšit členské příspěvky a přijmout úsporná opatření, což sice nebylo přijato s nadšením, ale bylo pochopeno jako nezbytné řešení vzniklé situace. Nyní, několik měsíců po naší valné hromadě, na které jsme všichni slyšeli příslib letošních dvanácti splátek zálohy na výtěžek, máme pouze splátky dvě. Útěchou v žádném případě nemůže být fakt, že některé podobné spolky jsou na tom stejně, ne-li hůř.

Na tuto situaci reagujeme dodržováním přijatých úsporných opatření a promýšlením dalších řešení. Mezi ně patří hledání jiných zdrojů a další stupeň úspor spojených s omezením pečlivě vybraných činností. Zvažujeme i možnosti další. Zatím se bráníme razantně omezovat profesionální zajištění organizační struktury.

V tomto ohledu je však důležité připomenout nutnost důslednějšího hledání a efektivního využívání podpory na všech úrovních naší organizace. K propagaci naší činnosti je třeba více využívat osobních kontaktů, sportovních a společenských akcí a ovlivňování veřejného mínění.

Jsem si velmi dobře vědom, jak obtížné je přesvědčovat o prospěšnosti sportu pro všechny v době, kdy média převážně vyhledávají pouze pro veřejnost atrak-

tivní aktivity a směřují společnost k pasivnímu „sportování“ na tribunách. Jsem si ale také vědom, že i naše snaha o zlepšení public relations (vztahy s veřejností) není moc úspěšná. Následkem toho jsme svědky příklonu milovníků sportu k individu-



álně prováděným aktivitám. Ale kéž by to tak vždy bylo. Horší je, že jsme stále častěji svědky rozrůstání skupiny naprostých „nehybatelů“ a mládeže žijící ve virtuální realitě (neskutečném skutečnu). Co s tím? Rozhodně nepolevit, neboť příklady z okolních zemí jasně ukazují na přínos pohybové aktivity nejen pro mládež a občany v produktivním věku, ale i pro stále se rozrůstající skupinu seniorů. Vlády v mnohých evropských zemích již pochopily přínos zdravého pohybu pro zdraví a akceschopnost občanů, přinášející i ekonomický efekt. Jsem přesvědčen, že současná nedostatečná podpora sportu pro všechny v naší společnosti je záležitostí přechodnou, závislou také na míře naší aktivity. Využívejme proto všech příležitostí na všech úrovních, abychom na tento problém upozornili a odstranili ho. Přitom neponecháváme tuto činnost pouze na profesionálních pracovnících a přispějme každý.

Jako dobrá příležitost se jeví nastupující předvolební období, ve kterém jsou kandidáti do Poslanecké sněmovny parlamentu České republiky ochotni naslouchat i slibovat. Jejich oslovením si již v současné době vytvoříme podmínky pro vyjednávání a získání podpory po volbách.

Nejedná se přitom pouze o materiální pomoc. Stejnou, ne-li větší měrou naší budoucnost ohrožuje nedostatek dobrovolníků ochotných vykonávat odbornou - cvičitelskou a organizační činnost ve prospěch druhých. Příčin tohoto stavu je více a cesta k úplné nápravě je složitá. Ale mnohdy k nápravě, byť částečné, stačí pouze nenákladné společenské ocenění ze strany obce, města nebo kraje. Nezapomínejme na to.

Konec prázdnin, které doufám přispěly k obnově našich sil, bychom měli současně chápat jako start do období, ve kterém se musíme poprat s aktuálními podmínkami a problémy. Uvítal bych, kdyby výše uvedené poznámky byly správně pochopeny jako výzva k jejich řešení. ■



Pohybové hry - základ sportů

Autorka textu: Jarmila Slahučková, redakce: Jana Zachariášová

V sobotu, dne 16. května 2009, se konal v základní škole Jánského 2189 v Praze 5 republikový seminář komise předškolních dětí a rodičů a dětí. Jeho téma bylo „Pohybové hry - základy sportů“. Pro velký zájem všech zúčastněných, ale i pro ty, kteří se nemohli dostavit, navrhla komise publikovat tyto pohybové hry pro předškolní děti v časopisu ČASPV „Pohyb je život“.

POHYBOVÉ HRY PRO PŘEDŠKOLÁKY

Drobné pohybové hry jsou dobrou průpravou k různým sportům. Cvičíme při nich orientaci v prostoru, rychlost, obratnost, změny poloh, start z různých poloh, reakci na zrakový, sluchový signál. Učíme děti manipulovat s různým náčiním, koordinovat pohyby, odhadnout vzdálenost, rychlost, taktiku při hře. Mezi dětmi pěstujeme dobré kolektivní vztahy s pěknými zážitky. Snažíme se děti vést ke sportu ve smyslu hesla: „Bojuj, sportuj, hraj vždy fér, nikdy se však nevzdávej!“

SKÁKANÁ PODLE ČÍSEL

Na zemi jsou na přeskáčku nakreslena políčka (kruhy) s číslicemi. Hráči musí postupně skákat do kruhů od 1 k 8. Pokud děti neznají číslice, nakreslíme například symboly ročních období. Děti musí doskákat do cíle po určených symbolech např. jaro = sluníčko. U starších dětí nakreslíme více symbolů pro určité období.

PŘEDEJ ŠÁTEK

Hráči stojí v družstvech s velkými rozestupy, první hráč z každého družstva má uvázaný šátek, např. na předloktí, určeným způsobem - poskoky snožmo, lezením po čtyřech... se dostanou k následujícímu hráči z družstva a uvážou mu svůj šátek např. kolem kotníku a užstanou stát na jeho místě. Hráči se šátkem běží k dalšímu v pořadí. Poslední hráč běží dopředu na volné místo. Měníme místo uvázání šátku, vynecháme krk dítěte.

NA KOŠE

V hracím poli vymezíme každému družstvu prostor asi 2 x 1,5m, kde stojí jeden hráč = koš. Hráči si přihrávají a zároveň brání jako při basketbale, ale hází na svůj koš. Hráč = koš, musí míč chytit a nepustit, nesmí opustit svůj prostor a nikdo z ostatních hráčů nesmí do jeho prostoru.

NA HADY

Hráči utvoří zástupy - hady, drží se v pase, vzájemně se honí. Hlava hada se snaží plácnout ocas jiného hada. Chycený had zastaví - dělá překážku ještě hrajícím hadům.

LOUKA

Hráči sedí u barevných květů, cvičitelka přednáší říkanku, jmenované „kytky“ se zařadí za cvičitelku. Na závěr foukne vítr a kytičky se vrátí na své místo. **Říkanka:** „Louka, louka zelená, devatero kvítí má. Uvi ji si věneček ze všech modrých (žlutých...) kytiček.“

NA ÚLY

Na louce jsou barevně označené úly, hráči - včelky mají různé barevné stužky, letí za včelí královnou a ta přitom recituje říkanku. Na poslední slova se včelky rozletí do svých úlů. Barvy můžeme jmenovat i postupně. **Říkanka:** „Z úlu včela vyletěla, pokoje si nedá. Hodně medu by prý chtěla, na kvítek si sedá. K večeru, když každý loudí rosu pro svůj květ, letí včelka, nezabloudí, v úle bude hned.“ Bzz, bzz, bzz, včely do úlu.

NA ZAJEČÍ PELÍŠKY

Hráči - zajíci jsou rozptýleni po louce, sedí ve svém pelíšku. Jeden zajíc nemá pelíšek a honí ho další hráč - liška. Zajíček se zachrání tím, že skočí do pelíšku jiného zajíce, ten musí vyběhnout a skočí do dalšího pelíšku... Pokud liška zajíčka chytne, vymění si role.

CHYŤ MĚ

Míč posíláme z jakékoliv šikmé plochy, každý hráč se snaží pohybuje se míč chytit v určeném úseku. Mů-

žeme měnit velikost míče - tenisový, pingpongový, fotbalový... Použijeme-li obruč, musíme kutálet míč se obruč chytit dříve než spadne.

NA MEDVĚDA

Hráči stojí v rozptylu na označeném místě, jedno - medvědí dům - je nejvýznamnější. Mezi sebou si hází míč. Jakmile míč někomu upadne, musí si všichni vyměnit svá místa a přitom se snaží dostat do medvědího domu. Komu se to podaří, získává bod. ■



SPORTUJTE A CVIČTE S NÁMI

Volejbalové testy

Autorka: Zlatava Jakubšová, Technická univerzita v Ostravě, Vysoká škola báňská, katedra tělesné výchovy a sportu

Volejbal je ve své závodní i rekreační podobě hrou, která je velmi náročná na technické provedení herních činností. Klade vysoké požadavky na obratnost, nervosvalovou koordinaci, rychlou pohotovostní i startovní reakci a na odrazovou sílu dolních končetin. Nezbytná je i vytrvalost k udržení výkonnosti při déletrvajících utkáních. Technicky správné provedení herních činností jednotlivce je nutným předpokladem pro kvalitní výkon hráčů.

Nedílnou součástí tréninkového procesu ve volejbale by měla být potřeba informací o úrovni pohybové výkonnosti a základních charakteristikách herního projevu hráčů. Tomuto účelu slouží nejrozličnější testy a měření, jejichž výběr je dán charakteristikou pohybových činností ve volejbale.

MOTORICKÉ TESTY VE VOLEJBALE

Ve sportovním tréninku plní motorické testy celou řadu funkcí:

- testové výsledky jako kritéria tréninkových cílů
- testové výsledky jako normy a parametry
- testové výsledky se mohou použít jako předpověď v rozmezí 5, 6, 8, 10 let - volejbalové výkonnosti
- testové výsledky jako ukazatele okamžitého stavu organismu hráče - testové výsledky odrážejí okamžitý stav organismu
- testové výsledky jako srovnávací kritéria pro srovnání:
 - hráče se skupinou
 - dvou celých družstev
 - jednoho družstva v několika následujících příležitostech
 - jednoho hráče v několika následujících příležitostech

RUSSELL-LANGE VOLEJBALOVÝ TEST (Russell & Lange, 1940)

Cíl: Pro měření volejbalových herních dovedností dívek a žen

Popis: Odbití. Na stěně je označena čára 10 stop dlouhá u sítě výšky 7 1/2 stopy od podložky. Rovnoběžná čára stejné délky je označena na podložce, tři stopy od stěny. Servis. Obrázek 1. znázorňující nezbytný kurt hodnotící servis bodově.

Čas: Dvě 60-ti minutové periody pro 20 hráček.

Činovníci: Jeden časoměřič a rozhodčí.

Pomůcky: Volejbalové míče, stopky, měřicí materiál, materiál na zed' a podlahu.

Prostory: Tělocvična nebo vnější hřiště s možností provádění servisu jako na regulérním volejbalovém kurtu.

Provedení: Na slyšitelný signál hráčka stojící za vyznačenou čarou začíná test pohybem paže k odbití míče proti stěně. Takto je opakovaně odbíjeno 30 sekund. Akce může být zahajována tak často, jak je třeba, ale míč musí být pokaždé odbit za vymezenou čarou.

Hodnotící metoda a normy: Odbití. Počet správných odbití, která odbijí hráčky stojící za vymezenou čarou, do nebo nad čarou na stěně. **Servisy**, kde je chyba nohou, jsou ohodnoceny nulou a míč, který se dotkl čáry, dostane nižší hodnotu.

BRADYHO VOLEJBALOVÝ TEST (Brady, 1945)

Cíl: Pro měření hlavní volejbalové herní dovednosti dorostenců a mužů (případně dorostenek a žen).

Popis: Jednoduchý a praktický test, který se zdá být jedním z nejlepších testů v současné době. Plán testu je formulován při využití malé stěny, na které je nakreslen terč, který se skládá z vodorovné, křídou nakreslené čáry 5 stop dlouhé a 11 1/2 stopy od podlahy. Vertikální čára pokračuje nahoru s ukončením u horizontální čáry.

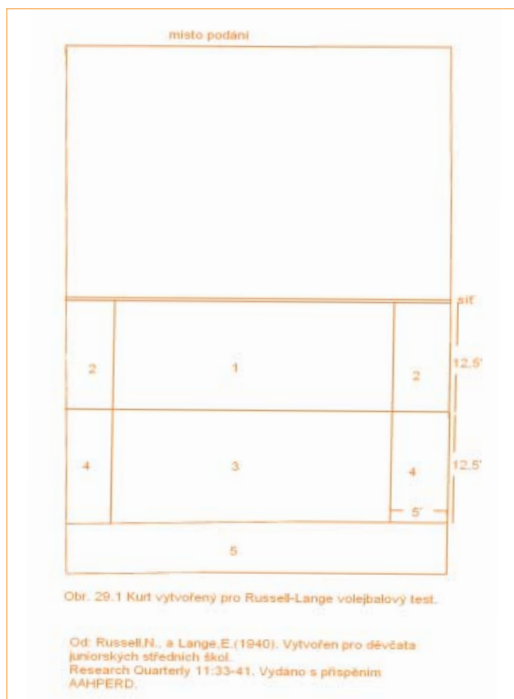
Čas: Jedna 60 - ti minutová perioda pro skupinu 20 - 30 hráčů. Značně větší počet hráčů může být testováno při využití více testovacích stanišť.

Činovníci: Jeden zapisovatel výsledků.

Potřeby: volejbalový míč, stopky, materiál pro testování a počítání.

Prostory: Rovný malý prostor stěny 15 stop vysoký a 15 stop široký.

Provedení: Po krátkém rozehrání, hráč stojí za koncovou čarou a čeká na startovní signál. Na signál začíná



Obr. 1. Kurt vytvořený pro Russell-Lange test.

test hozením míče proti stěně. Při prvním návratu a dále se hráč pokouší odbít míč do prostoru nakresleného křídou. Co nejvíce odbití se snaží zvládnout v 60 - ti sekundách. Získání nebo ztracení kontroly nad míčem nutí studenty opět začít test hozením jako na začátku testu. Je dovolen jen jeden test.

Metody hodnocení: Počet správných odbití do terče v požadovaném čase vytváří oficiální skóre. Hozené míče nejsou počítány.

CLIFTONŮV TEST JEDNOHO DOTEKU (Clifton, 1962)

Cíl: Pro hodnocení volejbalové dovednosti. Test je vhodný pro testování děvčat a chlapců v dorostenec-kém věku.

Popis: Vodorovná čára na stěně pro tento test je 10 stop dlouhá a je umístěna 7 1/2 stopy od podlahy. 10 stopová postraní čára je nakreslena na podlaze 7 stop daleko od stěny.

Čas: Jedna 60 - ti minutová perioda pro skupinu 20 hráčů.

Činovníci: Jeden časoměřič a jeden rozhodčí.

Potřeby: Volejbalový míč, stopky, materiál pro počítání, materiál na stěnu a podlahu.

Prostory: Hladká stěna a prostor podlahy vhodný pro správné provedení.

Provedení: Hráč stojící s míčem za konečnou čarou provede na slyšitelný signál úder jednou rukou proti stěně. 30 sekund provádí co nejvíce správných odbití nad 7 ½ stop vysokou čarou na stěně dokud nedosáhne vymezené čáry. Když ztratí kontrolu nad míčem, hráč začne znovu a provádí odražení stejně jako na začátku. Dva 30 - ti sekundové testy jsou zaznamenány s přestávkou 2 minuty.

Hodnocení: Počet správných odbití s umístěním nad čaru na stěně v 30 - ti sekundách dává skóre zkoušky. Odbití, které je provedeno hráčem stojícím na nebo před vymezenou čarou není počítáno. Dvě zkouškové skóre jsou počítána pro konečné skóre.

KAUTZŮ VOLEJBALOVÝ TEST PŘIHRÁVKY (Kautz, 1976)

Cíl: Pro hodnocení dovednosti přihrávky obou paží.

Činovníci: 1 časoměřič, rozhodčí a pomocník pro vracení míčů na testová stanoviště.

Pomůcky: Volejbalové míče, pásmo, stopky, materiál pro výpočty výsledků.

Prostor: Rovná stěna o výšce 15 stop šířce 10 stop.

Popis: Testová situace je na obr. 2. Testovaná

osoba přihrává míč do prostoru terče do místa nejvyšší hodnoty (3 body), provádí co nejvíce pokusů. Z postavení za vymezenou 10 - ti stopovou čarou hráč-hráčka přesně hodí volejbalový míč proti stěně a odbije vrácený míč přihrávkou obouruč. Tato akce je opakována 30 sekund. Po každém přerušení odbíjení musí hráč začít novou sérii se zahájením stejného postupu jako na začátku testu. Když ztratí kontrolu nad míčem, dostane hráč další míč a pokračuje v odbíjení o stěnu. Odbití naražením je nesprávné a míč musí být přijat a odbit za koncovou čarou. Míč trefený mimo terč, odbit jinak než oběma pažemi a také odbití z postranní čáry se počítá 0 bodů. Mezi čtyřmi 30 - ti sekundovými testy jsou požadovány přestávky 1 minuta.

Hodnocení: Celková hodnota bodů za správná odbití ve 30 - ti sekundách je skóre pokusu. Oficiální skóre je součet 4 zkoušek. Míč, který trefí čaru terče bude ohodnocen vyšší hodnotou.

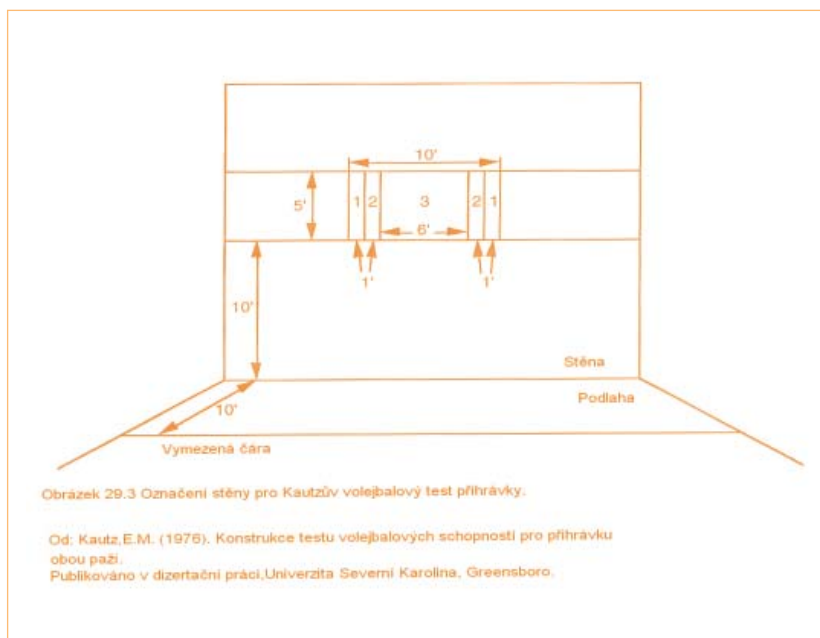
POUŽITÍ MOTORICKÝCH TESTŮ VE VOLEJBALU

V moderním sportovním tréninku se motorické tes-

ty prakticky přestaly používat jako výlučné nebo jediné měřící procedury, ale naopak se staly důležitou součástí širších diagnostických aktivit trenérů.

Ve volejbalové praxi je využívána řada, motorických testů s přihlédnutím k očekávanému cíli testování.

V uvedeném textu uvádíme testy, které nejsou mezi volejbalovými odborníky obvykle využívány, ale mohou přinést zajímavé poznatky pro tréninkovou i výchovnou praxi. ■



Obr. 2. Označení stěny pro Kautzův volejbalový test přihrávky.



Od ájúrvédy k józe

Autorka: Radomíra Houšková, lektorka powerjógy a Pilates

Cítíte se někdy unavení, psychicky vyčerpaní, bez energie a nemáte chuť cokoli dělat? Určitě každý z vás tuto situaci zná a prožil si ji. Pokud tyto příznaky odezní během pár dní, jsme schopni více či méně zase dále v běžném životě fungovat. Pokud ale přetrvávají několik týdnů nebo i měsíců, náš organismus začne dávat najevo, že s námi není něco v pořádku a přichází stres. Pak často tyto pocitové a duševní vjemy začnou být doprovázeny i zdravotními změnami, nejprve malými a sotva postřehitelnými, které se však postupně prohlubují. Naše duše a následně i tělo jsou nemocné, jedno je podminěno druhým.

Již stará indická disciplína ájúrvéda pracovala s myšlenkou, že všechny zdravotní problémy mají svůj prapočátek v psychické nevyrovnanosti, ve špatném myšlení, v pasivitě a odevzdání negativním myšlenkovým pochodům. V souvislosti s tímto pak přicházely nemoci, které se naším negativním myšlením jen prohlubovaly. Každé nemoci tedy předcházela dlouhý duševní proces, který připravoval půdu pro onemocnění. Negativní myšlenky se neuvolňují, zůstávají v podvědomí, narůstají v neklid, obavu, strach a stres. Přichází nemoc, která nás omezuje fyzicky i duševně a následně i pracovně. Dochází dále k prohlubování negativního myšlení a následně k prohlubování nemoci. Staří Indové ale znali cestu k nápravě - každý se musí snažit uchovat harmonii mezi tělem a duší, člověkem a přírodou, aby si zachoval své zdraví. Ájúrvéda pak doporučovala každého nemocného pozitivně naladit v krásném prostředí volné přírody, kde se člověk setkával s přírodními zákonitostmi, vnímal

příjemné vůně, jedl dobré jídlo a věnoval se hudbě, tanci a cvičení. Člověk se ale nemá vyhýbat žádnému zatížení, naopak vystavit se denním požadavkům, ale při tom si zachovat svůj vlastní rytmus mezi aktivitou a odpočinkem; dosáhnout rovnováhy. A právě jednou z cest k dosažení rovnováhy a souladu s přírodou byla už před více než 4 tisíci lety jóga.

Od jógy k powerjóze

Ájúrvéda stejně jako jóga posuzuje život celistvě, ve všech jeho souvislostech. Obě disciplíny se vyvíjely po celá tisíciletí nezávisle na sobě, avšak na obdobném filozofickém, náboženském a kulturním základu. Nezanedbatelnou součástí léčebného postupu v ájúrvédě, tedy uvést do harmonie tělo, ducha a duši, byla dechová cvičení, očištné procesy, meditace a jóga.





Co je to vlastně jóga? Její prapočátky sahají až do období 2000 - 5000 let př. n. l. Patandžalí popisoval jógu jako zastavení pohybu mysli. Jóga je pohybem v klidu a klidem v pohybu. Slovo jóga pochází ze staroindického jazyka sanskrit a znamená sjednotit, spojit, uvést v celek. Jóga vyjadřovala opětovné nalezení rovnováhy a uvedení sebe sama do stavu klidu a harmonie.

První nejstarší cestou jógy byla meditace v některé z klasických pozic v sedu, většinou s překříženými nohama - to byly první jógové pozice neboli ásány. Nejstarší forma jógy, tzv. ráadžajóga byla praktikována Buddhou kolem r. 500 př. n. l. První záznamy o józe pochází z období asi 200-300 let př. n. l. a jsou uspořádány v nejstarším díle Patandžalího Jógasútře. Jóga byla tehdy úzce spojena s filozofií a byla spíše duchovním a dechovým cvičením, směřujícím ke spojení s kosmickým vědomím. Ve 3. stol. n. l. tantrická jóga začala používat při svých cvičeních recitování posvátných slabik - manter. Poslední velkou klasickou školou jógy byla hathajóga, která zapojila do duševního pro-

cesu i fyzické cvičení - ásány. Ha-jako pozitivní energie slunce, tha-jako negativní energie měsíce se vztahovala i k dechovým cvičením nazvaným pránájáma, která jsou cestu vytvoření harmonie mezi tělem a duší. Poprvé byla na stejnou úroveň postavena očistná, dechová, meditační i fyzická cvičení, jejichž prostřednictvím člověk dosáhne harmonie a vyrovnanosti.

První písemné záznamy v Jógasútře sestavily jógu do osmi stupňů - aspektů cvičení hathajógy - etických principů, tělesných cvičení a nácviku dýchání, soustředění a meditaci. Jednotlivé stupně - aštangy - se zařazují takto: prvních pět jsou mravní principy a představují vnější fázi jógy

1. stupeň - **jama** - zahrnuje pět omezení - nenásilí, pravdomluvnost, nekradení, zdrženlivost a nelpění
2. stupeň - **nijama** - zahrnuje pět příkazů - čistota, spokojenost, nadšení, sebepoznání, odevzdání se
3. stupeň - **ásány** - jógové pozice
4. stupeň - **pránájáma** - představuje ovládnutí dechu, kontrolu nad dechem

5. stupeň - **pratjáhára** - představuje ovládnutí smyslů

Tři poslední principy zahrnují vnitřní fázi jógy:

6. stupeň - **dhárána** - představuje koncentraci, soustředění mysli
7. stupeň - **dhjána** - zahrnuje meditaci
8. stupeň - představuje stav nad meditací, pomoření se do absolutna

Protože hathajóga je ve svých osmi stupních a nárocích na jejich dodržování pro „běžného“ člověka velmi obtížná, vznikl v 80. letech 20. století v USA nový styl cvičení nazvaný powerjóga. Styl cvičení pro každého člověka, který chce po lekci cítit své tělo, mít znatelný pocit, že pro sebe něco udělal a následně se naučit i uvolnit a relaxovat.

Ale o powerjóze až příště. ■





Pohybový program a jeho vliv na psychotiky

Autor: Zdeněk Melichárek, Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Ústav tělesné výchovy

V dnešní hektické době, kdy jsou kladeny čím dál větší nároky na psychiku člověka, dochází vlivem těchto psychických tlaků k různým nervovým poruchám.

Stavy přepracovanosti, vyčerpanosti, ztráta zaměstnání nás provázejí poslední dobou na každém kroku, a proto moderní název STRESS se stal mýtem dnešní uspěchané lidské společnosti.

Existuje však nezanedbatelná skupina lidí s duševním postižením, o kterém se spíše mlčí než hovoří. Jejich postižení na nich obvykle není zřetelně vidět, je proto stále tabu, nepovažuje se za společensky přijatelné veřejně přiznat toto onemocnění, ostatní lidé mají z takto nemocných lidí strach. Následkem takových postojů se duševně nemocní z povědomí veřejnosti téměř vytratili. Čím více se společnost řídí hodnotou ekonomických, konkurenčních a inteligenčních výkonů, tím méně vnímá omezení lidských schopností a reaguje na ně soucitem, popíráním i otevřenou agresí. V poslední době vzniklo velké množství tzv. „patientských organizací“, kdy se jednotlivé skupiny zdravotně i mentálně postižených účastní na plánování a organizaci služeb pro svůj druh handicapu. Patientské organizace duševně nemocných v pravém smyslu slova neexistují.

Na poradenská pracoviště, určená všem postiženým bez rozdílu se lidé s duševním postižením často obracejí nejen s otázkami kolem sociálních dávek, ale i s problémy ohledně pracovního uplatnění a smysluplného trávení dne. Jejich hlavním problémem totiž není trávení volného času, ale trávení času vůbec. V zemích s dlouholetou tradicí péče o duševní pacienty se věnuje mimořádná pozornost rozvoji komplexního a systematického přístupu k duševně nemocným. Je bezpodmínečně nutné na základě uceleného resocializačního systému rozetnout „začarovaný kruh“, který vytváří samota nemocného, nedostatečné sociální vazby, často nedostatek praktických příležitostí k zapo-

jení do běžného života, nedostatečné rodinné zázemí a opakované hospitalizace, které vedou k postupnému vyřazování duševně nemocných z plnohodnotného života.

V dnešní přetechizované době, plné shonu, velkého množství informací, není problém se psychicky zhroutit. O počtu lidí s duševními poruchami neexistuje ucelený statistický údaj. Národní plán opatření pro snížení negativních důsledků zdravotního postižení přijatý usnesením vlády č. 493 z roku 1993 hovoří o 100 000 občanech. Novější údaje nacházíme v publikaci „Obce, města, regiony“ v „Individuálním výskytu jednotlivých druhů zdravotně postižených“, která uvádí, že na 10 000 občanů připadá 5 % lidí s duševními poruchami, což v absolutním vyjádření znamená 95 osob. Těchto duševních onemocnění bohužel poslední dobou přibývá. Duševní poruchy jsou natolik závažná onemocnění, že duševně nemocní se naprosto neobejdou bez další pomoci mimo ústavní léčbu. Cílem projektu naší práce prostřednictvím pohybového a tělovýchovného programu, je komplexní zkvalitnění léčebného programu v životním režimu duševně nemocných. Prostřednictvím týmové spolupráce s psychology, psychiatry a lékaři se chceme pokusit navrhnout pohybový program, který by tvořil ucelený sociální program s podporou začlenit takto duševně nemocné plnohodnotně do života.

Během fyzické námahy a cvičení se v krátké době začnou v mozku produkovat tzv. endorfiny, chemické sloučeniny podobné morfinu, které vyvolávají pocit štěstí a ty putují do těla. Někdy se po namáhavém cvičení cítíme vyčerpaní a unavení, ale současně prožíváme pocit blaženosti. Pokud si vyčleníme v pracovním týdnu na své oblíbené cvičení nebo sport pravidelný čas, vytváříme si předpoklad pro duševní očistu a rovnováhu. Kolik lidí hledá cestu jak se vyhnout depresím a špatné náladě? Místo pravidelného pohybu mnoho lidí raději užívá chemické preparáty na uklidnění, nebo na lepší spánek. Opravdu stojí za to tuhle investici do duševního zdraví udělat. Budete se cítit lépe,

protože člověk byl přírodou stvořen k pohybu a lidský organismus pracuje jako jednotný a komplexně seřízený stroj. Nelze oddělit od sebe fyzickou a psychickou stránku. A dobrá nálada je výsledkem harmonie fungujícího celého lidského organismu.

Již tři roky pracuji se skupinou psychotických klientů ve věku od 18 do 51 let. Všichni pobírají invalidní důchod a většina navštěvuje denní stacionáře. Pravidelný pohybový program po dohodě s ošetřujícími psychiatry, jsem začlenil jako součást léčebného programu, který absolvují pravidelně každý čtvrtek. V zimních měsících chodíme dopoledne do tělocvičny a potom do bazénu. Pokud jsou v zimě dobré sněhové podmínky, vyjdeme si společně na běžky. V období teplého a slunečného počasí využíváme sportování v přírodě a venkovních hřišt. Cykloturistiku, kterou jsme společně provozovali v okolí Zlína, byla plánovaná s dostatečným časovým předstihem, aby se klienti mohli v klidu připravit. Společné výlety jsou organizované s jedním noclehem a připraveny tak, aby byly finančně co nejméně náročné. Pro zatraktivnění těchto společných akcí, jsme si vyzkoušeli jízdu na koních, hříbaření s následnou smaženicí a tenisový turnaj. Postupem času se klienti svěřovali a dokonce chlubili, že

o víkendech podnikají turistické a cykloturistické výlety, buď sami, s kamarády nebo s rodinnými příslušníky

ZDRAVÍ ČLOVĚKA JE CHÁPÁNO JAKO VYVÁŽENÝ STAV TĚLESNÉ, DUŠEVNÍ A SOCIÁLNÍ POHODY (RVP, 2004 S. 64).

45. SQUALA podstatné zlepšení u klientů v oblastech zdraví, blízké vztahy a volný čas

Na výsledcích klientů experimentální skupiny je markantní zlepšení ve třech hodnocených oblastech z celkového množství pěti. **Největší posun zlepšení u klientů nastal v oblasti zdraví, druhá významná pozitivní změna je v oblasti volný čas a třetí oblast, ve které došlo ke zlepšení je oblast blízkých vztahů.** V oblasti využití a vyplnění volného času se klienti ze Zlína téměř vyrovnali s pražskou populací. Je potěšující, že nastalo zlepšení právě v těchto oblastech, protože u psychicky nemocných klientů jsou všechny tyto tři oblasti v jejich životě rizikové. ■

Literatura : RÁMCOVÝ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM (RVP): Výzkumný ústav pedagogický. Praha, 2004.



NABÍZÍME

SRDEČNÉ POZVÁNÍ NA TURNAJ VETERÁNŮ ŠERMU DO HRADCE KRÁLOVÉ

STARÁ GARDA 2009 - 8. ROČNÍK V HRADCI KRÁLOVÉ

Disciplína: všechny zbraně 50 - 59 let, 60 a starší

TURNAJ O HRADECKÉHO ORLA 2009 - 3. ROČNÍK

Disciplína: ve všech zbraních 40 - 49 let

Pořadatel: šermířský oddíl OREL Hradec Králové

Ředitel: Martina Hubáčková, Drtinova 290,
503 11 Hradec Králové, tel.: 737 443 427
e-mail: hubackova.martina@seznam.cz

Místo: tělocvična oddílu „Orlovna“ Jana
Koziny 560/2, Hradec Králové, GPS:
50°12'25.04"N, 15°50'5.88"E, od nádraží ČD
trolejbus č. 2 - zastávka Zimní stadion

Datum: obě soutěže budou zahájeny v sobotu 19. 9. 2009
v 10 hodin. Od 9:30 vyhlášení výsledků předešlé
veteránské sezóny přihlášky a závazné objednávky
ubytování do 11.9.2009 na adresu ředitele

Startovné: 100,- korun (bez omezení zbraní)

Poznámka: šavle elektrická - vybavení je možné zapůjčit na místě.

Do přihlášky je nutné napsat ročník narození a zbraň, ve které chcete startovat! Zároveň žádáme šermující účastníky, hosty a případný doprovod o potvrzení své účasti na večer. setkání. Po skončení turnaje přátelské posezení s občerstvením, které je hrazeno z dotace ČŠS. Každý účastník startuje na vlastní náklady a na vlastní riziko dle svého aktuálního zdravotního stavu.



Pozvání na prázdniny

Dopis cvičenkám a cvičencům hromadné skladby ČASPV připravované pro vystoupení na Světové gymnestrádě 2011 a Všesokolském sletu 2012

Autoři skladby: Viléma Novotná, Jana Černá (Beránková) a Adam Rameš

„Prázdniny“, radost z dovolené, chvíle, na které se těšíme a na které rádi vzpomínáme. Takové pocity by ve vás měla vyvolávat nová dvanáctiminutová hromadná skladba, připravovaná pro vystoupení na 14. světové gymnestrádě ve švýcarském Lausanne v roce 2011.

Chceme Vám nabídnout zase jiný přístup ke cvičení s hudbou, ukázkový pohybový program jako podnět pro spolupráci, pro zdraví, zdatnost a pohodu. Prožívání pohybu s hudbou bude umocňováno vokální složkou hudební předlohy. Návaznost pohybového řešení skupin cvičenců nazveme „unigymnastikou“, kdy stejný účel a účinek cvičení bude mít jiný charakter provedení, podle rolí cvičenek a cvičenců, přizpůsobený věku a výkonnosti. Ústřední pohybový motiv jednotlivých částí skladby bude dotvářen doplňujícím cvičením ostatních cvičenců. Kompozice skladby bude pokračováním vývoje reprezentačních hromadných skladeb připravovaných v České asociaci Sport pro všechny po roce 1990.

Pro novou skladbu již máme vybranou hudební předlohu - pět upravených písní nazpívaných Karlem Gottem. Nastupovat budeme pěkně od podlahy s myšlenkou „Jestli já tě budu mít rád“, ženy se roztančí na „Pretty women“, společně si prožijeme přání „Být stále mlád“, pak se předvedou muži jako „James Bond“ a prázdniny vyvrcholí ve víru „Lady Karneval“. Jednotlivé části bude oddělovat i spojuvat zvláštní rytmický motiv.

Jako cvičební úbor, vyhovující tanci a pohybu, je pro ženy navržena vhodně střižená sukně (pružný materiál, hladká na bocích, nastavená „volánem“) a tričko, doplňkem bude různě uvázaný sarong, který bude jako látkové náčiní dotvářet i vybranou část skladby. Dvě barevné „prachovky na tyčce“ s poutkem poslouží nezvyklým způsobem jako cvičební náčiní s kuželovou technikou i jako pomůcka pro vytváření zajímavých efektů.

Muži ve 3/4 kalhotách a tričku, budou cvičit s „gymstickem“, novým náčiním určeným pro posilovací a koordinační cvičení. Gymstick je sklolami-nátová 130cm dlouhá tyč opatřená rukojetí a dvěma vysunovacími 75cm dlouhými gumovými Tubingy zakončenými smyčkou ke snadnému uchopení. V závěrečné části skladby budou mít muži možnost zvýšit svou šikovnost speciální manipulací s „kometou“.

Cvičenky a cvičence všech věkových kategorií chceme motivovat ke spolupráci při pohybu s hudbou nabídkou modernizovaného obsahu pohybové skladby, posílením vzájemné součinnosti při vytváření pohybového obrazu, podporováním vlastního pohybového projevu, spoluúčasti při prožívání pohybových příběhů písní, společným sdílením rytmu. Jediným požadavkem na cvičence skladby bude přijetí spoluodpovědnosti za osvojení si skladby na odpovídající úrovni, za aktivní účast na nácvicích a za vzájemnou spolupráci při přípravě a vystoupení hromadné skladby.

Druhou koedukovanou hromadnou skladbu České republiky s názvem KONTRASTY, autorem Heleny Peetrové a Anny Jurčíčkové na hudební předlohu českého skladatele Zdeňka Bartáka, připravuje Česká obec sokolská. Skladba by se měla poprvé objevit jako ukázka na Sokolgy mu v Praze v červnu 2010, po účasti na Světové gymnestrádě skladba bude i jednou z hromadných skladeb na XV. všesokolském sletu v roce 2012.

Obě skladby budou otevřené pro cvičence obou organizací. Protože však není možná koordinace nácviků srazů doporučuje vedení ČOS a ČASPV svým členům, aby se přihlásili k účasti pouze v jedné hromadné skladbě.

Těšíme se s vámi na shledanou! Vilma Novotná

Další informace o podmínkách účasti na Gymnestrádě, přihlášce a přípravě sklady získáte na sekretariátu ČASPV a na emailové adrese: skladba.vanek@centrum.cz.



Využití a výhody produktů Nanosilver ve sportu

Chcete podávat špičkové sportovní výkony, nebo být zkrátka jen dobře naladěni při vašem rekreačním běhu, ale zpocené a nepříjemné prádlo Vám to nedovoluje? Už žádné experimenty, chtějte pro své tělo zdraví a kvalitu! Ponožky a spodní prádlo Nanosilver jsou tou nejlepší zárukou.



ačních sportovních aktivitách, tak také v náročných podmínkách mistrovských závodů. Mnohokrát se nacházíme v situaci, kdy ve stejném oblečení trávíme podstatnou část dne. Pokud navíc vyvineme zvýšenou tělesnou námahu, logicky dochází k pocení a množení nepříjemných bakterií. Speciální funkce **Nanosilveru** proti těmto problémům účinně bojuje. A vy se tak můžete soustředit jen na svůj výkon.

Ptáte se, v čem spočívá jejich tajemství?

Stříbro je bezpečné a účinné antibiotikum. Lonty stříbra ovlivňují látkovou výměnu buněčného systému bakterií, potlačují dýchání a bazální metabolismus na elektronové úrovni a dopravu substrátu v buněčné membráně. Antibiotický a fungicidní účinek nanostříbra je dán jeho přímým průnikem do bakterie a jeho reakcí s SH skupinami oxidačních metabolických enzymů bakterie a tím k jejímu udušení. Další antibakteriální účinek je způsoben vytvářením aktivního kyslíku. Bakterie navíc nezískávají rezistenci vůči těmto kovům, což je výhoda proti klasickým antibiotikům.

Nejmodernější technologie za pomoci částic nanostříbra Vás chrání stejně dobře proti plísním a bakteriím jako proti nepříjemnému potu či svědění. Všechny typy ponožek a spodního prádla **Nanosilver** lze využít jak při rekre-

Novinkou na trhu je antibakteriální sprej, jehož sílu poznají nejen vaše nohy na běžeckých oválech a lyžařských svazích, jeho schopnosti oceníte i při užívání veškerých cyklistických potřeb, kolečkový bruslí. V neposlední řadě je vhodný k impregnaci sportovní rukavic. Samozřejmě most představuje potlačení nepříjemného zápachu.

A to nejlepší na závěr!

Výrobce, česká firma Nanotrade s. r. o. nabízí všechny produkty Nanosilver za ceny srovnatelné s ostatním běžným zbožím na trhu! Veškeré produkty lze snadno sehnat buď na internetové adrese www.nanosilver.eu, nebo si je zakoupit po objednání v lékárnách v celé ČR. ■ PR





PhDr. Vojmír Srdečný (90 let)



Doktor Vojmír Srdečný slaví významné životní jubileum. Dr. Vojmír Srdečný je pojmem a symbolem počátků pohybové aktivity zdravotně postižených, vůdčí osobnosti rozvoje někdejší zvláštní tělesné výchovy a pokladem komise zdravotní tělesné výchovy.

Mnozí z nás ho obdivují a milují, protože i přes úspěchy, kterých dosáhl, zůstal skromný a nenápadný.

Mezi jeho velké počiny patří podíl na založení mezinárodní organizace zdravotně postižených sportovců „INTERSPORTINVALID“, ve které setrval dvacet let.

V době, kdy pracoval ve státním rehabilitačním ústavu v Kladruzech, byl iniciátorem vzniku sportovní soutěže pro tělesně postižené „Kladrubské hry“. V lázních Velké Losiny zpracoval metodiku léčení následků dětské obrny. Byl pedagogickou osobností na katedře tělesné výchovy Pedagogické fakulty v Hradci Králové. Je skoro nedostižný v publikování svých prací, kterých bylo přes 300. Publikoval v odborném tisku, vytvořil učební texty, vysokoškolské učebnice, přednášel doma i v zahraničí.

Je nositelem Československého válečného kříže 1939 a vyznamenání „Zasloužilý bojovník proti fašismu“. Tato ocenění mu byla udělena jako bývalému vězni koncentračního tábora Oranienburg.

Vojmír Srdečný je zkrátka velmi milý, lidský, dobrý a tvůrčí člověk, o němž je radost psát. Na valné hromadě ČASPv ve Žďáru nad Sázavou, v dubnu 2009 mu bylo uděleno nejvyšší ocenění „Zlatá medaile dr. Miloslava Tyrše“ a sál mu aplaudoval vstojem.

Komise zdravotní tělesné výchovy metodické rady ČASPv

Paní Eva Kočová (80 let)



Zdá se to až neuvěřitelné, vždyť je to nedávno, co jsem psala blahopřání Evě Kočové k sedmdesátinám! Deset let uběhlo velice rychle, ale v nás všech, kteří jsme měli tu čest s Evou spolupracovat, nebo dokonce být jejími žáky, studenty, mladými cvičiteli - zůstává ten úžasný pocit samozřejmosti, lehkosti, s jakou zvládala všechna témata, s jakou uměla učit!

Právě její pedagogické mistrovství a úžasný cit pro spojení pohybu s hudbou byl základem pro komponované baletně taneční programy v tábořském divadle, na které snad úplně samozřejmě navázala v tvorbě velkých spartakiádních pohybových skladeb pro mladší žákyně - pamatujete zelené puntikované sukýnky?

V dalších „pospartakiádních“ letech pak velice aktivně pracovala na metodickém poli ZRTV, později ASPV, jako vedoucí cvičitelského sboru žákyň, členka komise žen, členka komise tělovýchovných vystoupení - vždy a všude velice aktivní s originálními nápady.

Pražská ASPV si dlouhá léta nedovedla bez Evy Kočové představit žádné školení cvičitelů, ať už se týkalo zdravotní TV, rytmické gymnastiky, SPV...

A co teprve ty tisíce učitelek mateřských škol po celé republice, které dodnes vědí, jak rychle a hravě naučit děti krok přeměnný, jak je vést ke kladnému vztahu k pohybu formou hry.

V současné době se Eva potýká se zdravotními problémy, proto za nás za všechny, kteří jsme měli možnost setkat se s jejím mistrovstvím, za všechny cvičitele a kamarády přeji hlavně hodně zdraví!

Majka Havrlantová



Jubileum Hany Tiché ze Studené

Realizační centrum sportu pro všechny Jindřichovohradecko.



Hanka Tichá se narodila v roce 1949 a je členkou TJ Sokol Studená od svých šesti let. Od mládí pěstuje všestranně sport - věnovala se gymnastice, atletice a z míčových her hlavně odbíjené.

Tělovýchově zůstává věrná i po nedávno operaci - endoprotéze kyčle. Stále vede cvičení žen v TJ i cvičení pro Svaz tělesně postižených osob a pomáhá se vzkříšením oddílu rodičů v TJ Sokol Studená.

Hanka je dlouhodobě činná nejen v mateřské TJ Sokol Studená, ale i v metodické radě Regionálního centra SPV Jindřichovohradecko.

V patnácti letech se ujala práce pomocné cvičitelky oddílu zákyň a po absolvování školení cvičitelů III. třídy všeobecné gymnastiky se stala cvičitelkou oddílu žactva až do odchodu na mateřskou dovolenou. Po návratu do tělocvičny založila při TJ Sokol Studená oddíl rodičů a dětí, jehož vedení se ujala a absolvovala s ním nácvik dvou spartakiád. Kromě toho společně s metodičkou cvičení rodičů a dětí okresu vedla nácviky spartakiádních skladeb rodičů a dětí v okrese Jindřichův Hradec.

Za obětavou práci obdržela řadu ocenění a k letošnímu jubileu jí byla udělena Českou asociací Sport pro všechny „Medaile dr. Miroslava Tyrše“.

Hance za dobrovolnou práci pro tělovýchovu děkujeme a přejeme jí do dalších let hlavně pevné zdraví a osobní spokojenost.

Jarka Nováková - předsedkyně Realizačního centra sportu pro všechny Jindřichovohradecko.

Zdeňka Cinková z Nýřan



Začátkem června oslaví kulaté životní jubileum dlouholetá cvičitelka odboru Sport pro všechny tělovýchovné jednoty DIOSS Nýřany paní Zdeňka Cinková. Její doménou je cvičení rodičů a dětí.

V nýřanské sokolovně se pod jejím vedením naučilo základům pohybových aktivit už několik generací. Děti ve věku od dvou do čtyř let se svými rodiči se hravou formou učí cvičit, zapojit se do soutěží a her. Mnozí z cvičenců, kteří začínali ve cvičení rodičů s dětmi, zůstali tělovýchově a sportu věrní a jsou i v dospělém věku členy tělovýchovné jednoty.

Nenjen pravidelné cvičení, ale i další aktivity tvoří náplň činnosti oddílu vedeného naší jubilantkou. Odbor pořádá pravidelné tělovýchovné akademie, kde se i nejmenší cvičenci předvedou v pohybových skladičkách. Zdeňka Cinková vytvořila během své cvičitelské kariéry řadu velice hodnotných vystoupení, se kterými děti reprezentovaly odbor i region Plzeň sever na přehlídkách a festivalech, z nichž si přivezly mnohá ocenění.



Nýřanská veřejnost zná odbor ASPV také z dalších akcí, jako příklad uvádím Pohádkový les, zábavné putování přírodou se soutěžemi pro nejmenší, letos jsme uspořádali už 17. ročník. Velmi oblíbený je Maškarní rej, také pro nejmenší caparty, koncipovaný jako soutěžní odpoledne. Mikulášská besídka spojená s ukázkami cvičebních hodin pro rodiče, atd., atd.

U všech těchto aktivit nikdy nechybí naše milá jubilantka. Za dlouhá léta dobrovolné a skutečně vynikající cvičitelské činnosti obdržela řadu ocenění, jak v rámci tělovýchovy, tak města i okresu. Letos byla opět mezi nejlepšími, kteří převzali cenu při vyhlášení nejúspěšnějších trenérů a cvičitelů okresu Plzeň sever, předseda ČASPV jí předal „Medaili dr. Miroslava Tyrše“.

Nejlepším poděkováním cvičitelce je ale tělocvična narvaná k prasknutí. Do Nýřan dojíždí i děti z okolí, dokonce až z Plzně.

Co zbývá říci - jistě jménem malých cvičenců a jejich maminek a také jménem celé cvičitelské party odboru ASPV DIOSS Nýřany Ti Zdeňko děkujeme za Tvoji práci na a do dalších let Ti přejeme pevné zdraví, elán a ještě mnoho a mnoho krásných chvil strávených v naší staříčké sokolovně.

Závěrem si neodpustím citovat básníka Vítězslava Nezvala, jehož verše vyjadřují přesně naši milou paní Zdeňku Cinkovou:

„Jsou lidi pro sebe a jsou lidi pro děti.

Lidi pro sebe mě nahánějí strach.

Kam asi tolik spěchají?

Lepší jsou lidi pro děti.

Jakmile se objeví, je to hned něco pro nás“

Oldřiška Syrovátková,
předsdkyně odboru ČASPV Nýřany



VZPOMÍNÁME



Odešla Vlasta Drápalová

Je krásné, psát o věcech a životních situacích, které se podaří a jež člověk prožije s osobou, kterou má rád a která má velký vliv na tvorbu jeho osobnosti. O to víc je smutnější, když o této osobě musíme psát v minulém čase.

Tento úkol teď stojí přede mnou, abych zavzpomínal na ženu, kterou znal každý, kdo prošel jejíma rukama v organizaci, jež vytvářela podmínky pro sportovní a tělovýchovné vyžití nás všech. Tato organizace změnila názvy, ale naše Vlasta Drápalová zůstávala vždy stejná. Svědomitá, přísná, ale zároveň milá a hodná ke všem, kteří jí chtěli pomoci v její činnosti. Nikdy nikoho z nás, ať už z řad cvičitelů nebo cvičenců, nezklamala a nezarmoutila. Chvilé s ní prožité při všech těch školeních, srazech, seminářích, nácvicích, nebo i cvičebních ho-

dinách zůstanou navždy v hlavách a srdcích všech, kteří měli možnost tyto chvíle s Vlastou prožít.

Od pátku letošního 15. května, kdy naposledy došlo k jejímu srdce ve věku nedožitých 88 let, musíme jenom vzpomínat. Pro všechny to budou vzpomínky na člověka, kterého jsme měli moc rádi. Člověka, o jehož životě by se dalo psát mnohem víc. Ti, kdo ji znali, si všechny chvíle prožité po jejím boku určitě vybaví a budou na ně rádi vzpomínat.

Vlasta Drápalová si tyto vzpomínky, za to všechno co pro nás udělala, zaslouží.

Za všechny kamarády z řad České asociace Sport pro všechny Vlastimil Adámek.



ZLÍNSKÝ KRAJ

Autor: Zdeněk Trub, předseda oddílu šermu ASPV SK Zlín

Turnaj v šermu o pohár ASPV SK Zlín

V sobotu 9. 5. 2009 se konal ve Zlíně v tělocvičně 12. ZŠ na Podhoří v rámci oslav 65. let existence sportovního šermu ve Zlíně již 2. ročník turnaje v šermu fleretem a šermu kordem O pohár ASPV SK Zlín. Nad turnajem převzal záštitu náměstek hejtmana Zlínského kraj, pan ing. Jaroslav Drozd.

Turnaj byl vypsán pro tři veteránské věkové kategorie v každé zbraní. Zúčastnili se jej šermíři, veteráni z celé České republiky a šermíři z Rakouska, Slovenska a Maďarska. Šermíři ASPV SK Zlín opět prokázali, že jsou i přes daleko horší tréninkové podmínky zcela rovnocennými soupeři.

V turnaji získali 2 zlaté medaile, 1 stříbrnou medaili a 2 bronzové medaile.

Z výsledků: FLERET kategorie AK I: 1. Látal Martin – Sokol, Šternberk, 2. Farkaš Zoltán – Klub šermu Bratislava, 3. Zaschke Pavel – Lokomotiva Teplice ■ AK II:



1. Bodó Jiří – Slavoj Litoměřice, 2. Borna Ivo – TJ Slezan Opava, 3. Balko Štefan – Slavoj Litoměřice ■ AK III: 1. Wilka Jiří – ASPV SK Zlín, 2. Schindler Jan – ASPV SK Zlín, 3. Vajda Radim – ASPV SK Zlín

Kord, kategorie AK I: 1. Vávra Miroslav – VŠTJ FS Praha, 2. Svoboda Tomáš – USK Praha, 3. Látal Martin – Sokol Šternberk ■ **AK II:** 1. Kazík Dalibor – Klub šermu Snina, Slovensko, 2. Borna Ivo – TJ Slezan Opava, 3. Balko Štefan – Slavoj Litoměřice ■ **AK III:** 1. Pinter Tibor – Rakousko, 2. Suchý Jiří – Slavoj Litoměřice, 3. Opavský Ilja – ASPV SK Zlín

Soutěž žen fleret, kord: 1. Vajdáková J. – ASPV SK Zlín

Turnaj měl velký ohlas u všech závodníků a diváků pro bezchybnou organizaci. Všichni zúčastnění si slíbili, že za rok se ve Zlíně opět setkáme na 3. ročníku turnaje O pohár ASPV AK Zlín!



ÚSTECKÝ KRAJ

Autor: Jan Rubeš, předseda Ústecké KASPV

Krajská finále soutěží ČASPV v Ústeckém kraji

V ústeckém kraji mají tyto soutěže tradici a tak jsme přivítali rozhodnutí vedení ČASPV o konání všech soutěží až do republikového finále. V letošním roce jsme získali z grantu Krajského úřadu Ústeckého kraje 80 tisíc korun na podporu činnosti mládeže a reprezentaci kraje. Máme také velmi dobrou spolupráci s krajskou pobočkou OZP, která podpořila finančně naše čtyři soutěže. Zaměstnanci pobočky přijeli osobně na tyto soutěže a kromě nabídky měření tlaku a tuku poskytli členům OZP vitamíny. Za podporu naší činnosti patří poděkování jak Krajskému úřadu, tak i ústecké pobočce OZP.

Krajské finále organizujeme tak, že se regiony v pořádání soutěží střídají. Tím zapojíme větší po-

čet organizátorů a vedení kraje koordinuje jejich činnost.

V některých soutěžích jsme zaznamenali úbytek závodníků (sportovní gymnastika), ale například v brännballu nám družstev přibýlo. Ani v republikových finále jsme se „neztratili“. Ve sportovní gymnastice jsme zvítězili, v brännballu žactva naše družstvo vybojovalo bronzové medaile.

Je také potěšitelné, že každého krajského finále se zúčastnila většina z našich sedmi regionů. V druhé polovině roku uspořádáme ještě tradiční turnaj ve futsalu a nepostupovou otevřenou soutěž v dětském aerobiku. Na semináři cvičitelů ústeckého kraje si chceme vyzkoušet nové soutěže v kubb a woodballu.

Závěrem mi dovoluji poděkovat všem těm, kteří soutěže organizují a vyslovit přesvědčení, že se budeme snažit všechny tyto soutěže uspořádat i v příštích letech jako motivaci pro naši činnost.



Autorka: Eva Fajfrlíková

Plzeňský Aerobic Cup

18. 4. 2009 se v Plzni uskutečnil již 4. ročník soutěže pohybových skladeb aerobiku „Plzeňský Aerobic cup“. Soutěž uspořádal plzeňský AE klub Lady ve spolupráci s regionálním centrem Asociace sport pro všechny Plzeň město. Letos nově v prostorách tělocvičny Západočeské univerzity v Bolevecké ulici.

Malí, velcí, ale i dospělí cvičenci odborů ČASPV přijeli ze všech koutů republiky. Nejvzdálenější a nejmladší tým byl ze Špindlerova Mlýna a mohl se pochlubit i účastí dvou chlapců. Do Plzně přijel se skladbou „Máme rádi večerníčky“.

Na soutěži vystoupilo celkem 170 sportovců ve 20 pohybových skladbách. O medaile svedly boj 4 mini týmy a 12 jednotlivkyň v „profi“ soutěži.

V letošním roce došlo k výrazným změnám v pravidlech soutěže. A tak jsme mohli fandit nejen „Králíkům z klobouku“, ale i sportovkyním v kostýmech čuníků nebo námořníků v komerční kategorii. K vidění byly premiérové skladby na stepech, ale i vrcholná vystoupení v kategorii „profi team show“. Škoda jen, že obě tyto kategorie měly menší účastnické zastoupení.



Diváci s nadšením aplaudovali i tradičním kategoriím jednotlivců a mini týmů.

Novinkou soutěže bylo i vyhlášení nejúspěšnější choreografie pohybové skladby všech kategorií. Tuto cenu udělila odborná porota v čele s Mgr. Martou Chroustovou mladým plzeňským autorkám Adéle Hasmanové z Pohybového studia J+A za skladbu „Fotbalová mánie“ a Tereze Fajfrlíkové z pořadajícího AE klubu Lady za skladbu „Pepek Námořník“.

Každý účastník soutěže si od nás odvezl, kromě sportovních zážitků, malý dáreček a účastnický diplom. Vítězům se na hrudi blýskala medaile.



Radost organizátorům bezesporu udělaly kladné reakce a pochvaly od trenérů zúčastněných klubů a medializace soutěže v Plzeňském deníku.

Ráda bych ještě jednou touto cestou poděkovala všem organizačním pracovníkům, především rodičům dětí a členům klubu Lady.

Doufám, že nám zachovají přízeň a že se všichni můžeme těšit na 5. ročník soutěže.



International Deutsches Turnfest 2009 Frankfurt nad Mohanem

Autorka textu: Marie Havrlantová

Autoři fotografií: Vít Hanáček, Zdeněk Vaněčka, Zdeněk Šneberger



V sobotu dne 30. května tohoto roku jsme v počtu 16 dobrovolných i profesionálních pracovníků ČASPV vyjeli na pracovní studijní pobyt do Frankfurtu n/M. Účastníky - vedoucí komisi metodické rady a profesionální metodiky jsme navrhli ve vedení metodické rady po konzultaci s generálním sekretářem, následně tento návrh projednalo předsednictvo výkonného výboru a schválil VV ČASPV.

Na úvod několik základních údajů:

Název akce: International Deutsches Turnfest 2009

Termín konání: 30. května - 5. června 2009

Počet účastníků celkem: cca 65 000.

Cílem naší účasti na této ohromné sportovně společenské mezinárodní akci bylo zmapovat současnou situaci v oblasti sportu pro všechny ve světě, získat nové poznatky, nasbírat co nejvíce zkušeností. A protože naše účast byla především pracovní, měl každý člen výpravy určeny konkrétní úkoly podle svého odborného zaměření: organizace velké mezinárodní sportovní akce, prezentační, soutěže mistrovské i soutěže pro příchozí, vzdělávací akce - workshopy, propagační a prodejní výstavy.



Místem konání Turnfestu byl Frankfurt nad Mohanem, město s vynikajícím sportovním zázemím a především největším evropským výstavištěm (MESSE), které bylo centrem celého festivalu. Ohromný komplex moderních hal s odpočinkovými zónami a skvělým zázemím pro účastníky i hosty se proměnil v soustavu sportovních kolbišť, výborně vybavených potřebným nářadím a náčiním,

ozvučením, šatnami pro sportovce a tribunami pro diváky.

Také v jiných částech města probíhaly jak mistrovské soutěže, tak různé rekreační aktivity pro příchozí - obdoba našich VPA - některé workshopy, přehlídky pohybových skladeb.



Co všechno jsme měli možnost vidět a zažít na vlastní kůži i v poněkud omezeném časovém úseku čtyř dnů? Všichni jsme se zúčastnili večerního zahajovacího ceremoniálu, který po průvodu účastníků městem probíhal na řece a shlédnout komponovaný program na lodích mohli jen diváci na pravém, „čelním“ břehu Mohanu. Většina účastníků pak zahájení pojala jako společenskou akci, zakončenou velkým ohňostrojem. V průběhu týdne byly večery věnovány Gala programu Turnfestu, národním večerům Japonska a Dánska, mládežnickému propagačnímu TUJU a slavnostnímu zakončení.

Program celého festivalu byl naplněn především sportovními soutěžemi jak mistrovskými, tak v oblasti sportu pro všechny a také pro příchozí z řad účastníků i tzv. kolemjdoucích.

V Messe Festhalle jsme měli možnost sledovat soutěže ve sportovní gymnastice - závodníky od těch nejmladších až po 75 leté seniory, kterým patřil



náš obdiv! A také výborný systém soutěže, střídající mladší a starší kategorie v jednotlivých disciplínách, perfektní vybavení, panely rozhodčích atd.

Také v soutěži TeamGym jsme měli možnost poznat hlavně naplnění myšlenky sportu pro všechny, díky upraveným pravidlům soutěže se mohou účastnit i méně výkonní sportovci - hlavně děti.

Shlédli jsme soutěže ve skocích na trampolínách, sportovní akrobacii, rope skippingu, estetické gymnastice a také typické německé cvičení na tzv. rýnských kolech - dvoj kolech.

Další prostory výstaviště byly upraveny pro soutěže v atletice a tradičních sportovních hrách.

Soutěže v netradičních sportech probíhaly v jiných částech města na velkých travnatých prostorách a naše metodiky zaujaly nové aktivity s názvy Faustball, Ringtenis, Korbball, Prellball a další zajímavé hry. Na festivalu byly zařazeny také soutěže ve vodních sportech, ale nebylo v našich silách absolvovat všechny aktivity.

Soutěže a přehlídky pohybových skladeb jsou nedílnou součástí všech festivalů, na Turnfestu byly rozděleny do tří skupin. Na dvou pódii v historickém centru města mohli diváci sledovat množství malých skladeb, střední pohybové skladby měly svůj stánek na otevřeném zimním stadionu, zakrytém plachtou, velké skladby se představily na stadionu.

Viděli jsme spoustu vystoupení, přesto nás příliš nezaujaly ani nápady, ani provedení, jsme z naší praxe zvyklí na daleko vyšší úroveň vystoupení.

Významnou součástí programu byly vzdělávací akce - **workshopy** - rozdělené v nabídce pro přehlednost do čtyř skupin: wellness, fitness a aerobic, gymnasticko



- taneční a zdravotní. Většina lekcí probíhala přímo v halách Messe, v křídle rozděleném do výukových prostor pro cca 30 účastníků s prosklenými stěnami. Další workshopy pak byly v sálech s pódii, posilovnách a v bazénech.

Zde jsme se mohli aktivně zapojit a z nabídky více než 200 workshopů si vybrat podle osobního zájmu nebo specializace. Každý z nás absolvoval 2 - 3 lekce, vedené většinou německými, ale i jinými zahraničními lektory. Přesvědčili jsme se, že vůbec nezaostáváme v tomto směru za světem, ba naopak, naši lektori by se v této ohromné konkurenci neztratili! Vždyť třeba americký lektor - fyzioterapeut na závěr svých lekcí zdůraznil, že studoval u českého odborníka doc. Pavla Koláře a vychází z Vojtovy metody!

Nedílnou součástí Turnfestu byly výstavní a prodejní prostory, plné nepřeberného množství sportovního nářadí, náčiní a hlavně nápadů s možností praktického vyzkoušení pro děti i dospělé, doplněné různými formami testování.

Přímo v těchto halách probíhaly lekce pro procházející účastníky, vedené lektory a zaměřené na propagaci vystavovaného náčiní a nářadí. Trendem je množství různých balančních pomůcek, jednoduché a nápadité sestavy pro děti a spousta dalších zajímavostí.

Turnfest 2009 pokračoval i v dalších dnech po našem odjezdu, měl na programu především aktivity a workshopy pro děti, ale my jsme měli jen omezený „mandát“. Přesto v nás všech zůstávají zážitky a hlavně poznatky z této ohromné sportovní akce, které se vám budeme snažit předávat na našich seminářích a cvičitelských srazích. Na všech našich vzdělávacích akcích se seznámíte jak s novým náčiním, tak zkušenostmi z International Deutsches Turnfestu 2009.





První mezinárodní soutěžní přehlídka pohybových skladeb - Dornbirn 2009

Autorka textu a fotografií: Zdeňka Slavíková, vedoucí výpravy České republiky

Ve dnech 15. - 19. července 2009 vyslala Česká gymnastická federace do rakouského Dornbirnu dvě skupiny ČASPV na ojedinělou - historicky zcela novou soutěžní přehlídku pohybových skladeb, nazvanou 1st Gym for Life World Challenge 2009 Dornbirn. Když jsme o akci získávali první informace, byli jsme ubezpečeni, že se není třeba ničeho obávat a každý zúčastněný kolektiv bude oceněn medailí - bronzovou, stříbrnou nebo zlatou. Jaká ale budou kritéria hodnocení skladeb nevěděl nikdo. Ani komise tělovýchovných vystoupení ČASPV, která vybírala skladby ve výběrovém řízení, dokonce ani rozhodčí, kteří byli delegováni na tuto soutěž Světovou gymnastickou federací FIG.

Jedním z osmi vybraných světových rozhodčí byl také generální sekretář ČASPV mgr. Miroslav Žitko. Rozhodčí odjížděli do místa konání soutěže o dva dny dříve než většina výprav, aby se teprve na místě dozvěděli kritéria hodnocení a učili se podle nich hodnotit na videu připravené „cvičné“ skladby. Získané informace museli udržet v tajnosti po celou dobu konání soutěže.

Naše výprava odjížděla do Dornbirnu až ve středu 15. 7. ráno tak, abychom odpoledne stihli zkoušku v hale a večerní zahajovací ceremoniál. Výpravu tvořily dvě prezentační skupiny ČASPV - Sportklub ČASPV Kladno (20 závodníků) a Tatra Kopřivnice (12 + 2 doprovod). Výpravu doprovázela Zdeňka Slavíková, vedoucí komise HPF jako vedoucí výpravy a Linda Literová z Kladna jako tlumočnice (ale také jedna z choreografů skladby Kladna a dokonce i aktivní cvičenka v soutěži).

Organizační zabezpečení celé akce bylo nejlepší, jak jsem doposud na světových akcích zažila. O 2 000 soutěžících osob (80 soutěžících skupin) z celého světa se staralo 540 organizátorů z oblasti Vorarlberg, kteří za tričko, stravu a ubytování pracovali od rána do večera s radostným vědomím, že mohou být u toho.

U prezence obdržela každý delegace veškeré informace k pobytu, ubytování a programu (i v tištěné podobě), byly

zkontrolovány platby, přepočítány účastnické karty, stravenky, vstupenky na Gala a správnost musel vedoucí výpravy stvrdit podpisem.

Ještě ve středu odpoledne absolvovala každá skupina půlhodinovou zkoušku v hale a v 18:00 hodin začínalo řazení průvodu jednotlivých účastnických zemí. Průvod tentokrát nepochodoval městem, ale pouze do největší haly výstaviště, kde se odehrával večerní zahajovací ceremoniál. Vedoucí výprav byli před ceremoniálem pozváni na první společnou schůzku, kde jim byly představeny všechny důležité osoby FIG, na prvním místě prezident FIG prof. Bruno Grandi a 7 členů komise Gymnastics for All FIG, která akci pořádala.

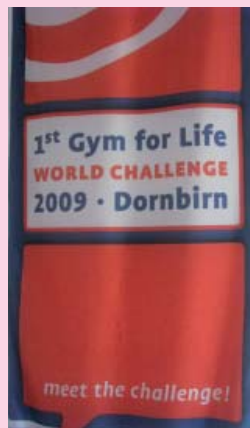
Zahajovací ceremoniál byl zahájen postupným příchodem všech výprav (v abecedním pořadí se státními vlajkami) na plochu haly. Následovaly slavnostní projevy a asi 45 minutový program, který připravilo 300 gymnastů z 15 klubů pořádající oblasti Vorarlberg.

Následující dva dny byly naplněny od rána do večera soutěžemi v pohybových skladbách, odpoledním vystoupením skupin ve dvou halách výstaviště a podvečerním vystoupením na pódiu náměstí Marktplatz.

Některé skupiny využily velmi výhodné nabídky výletů do okolí a pořídily si speciální kartu za 11 Euro (dítě do 15 let) nebo 21 Euro (nad 15 let). Karta měla omezenou platnost na 5 dní a s ní už pak její majitelé mohli bezplatně cestovat autobusy nebo vlaky po oblasti, používat lanovky, měli volný vstup do muzeí, galerií, na pláže a koupaliště. Česká výprava pojala pobyt v Dornbirnu spíše pracovní než turisticky a snažila se vidět co nejvíce soutěžních i nesoutěžních skladeb různých kategorií.

Soutěžních kategorií bylo celkem 6 (podle počtu soutěžících a věku soutěžících). Malé skupiny - počet soutěžících do 20 včetně a věk: a, do 16 let, b, 17 let a starší a c, smíšený věk. Velké skupiny - nad 21 soutěžících a věk: a, do 16 let, b, 17 let a starší a c, smíšený věk.

Česká výprava měla obě skladby v nejvíce obsazené kategorii malé skladby - smíšený věk, kde soutěžilo přesně 30 kolektivů.





Stejně jako na našich přehlídkách předváděly kolektivy různé formy gymnastických cvičení - s náčiním, na nářadí, skladby aerobiku, taneční skladby, akrobacii jednotlivců, párů i skupin, akrobatické řady na Tumblingu, skoky na trampolině ad. Představili se i handicapovaní sportovci z Velké Británie.

Ihned po ukončení dané kategorie všechny soutěžící kolektivy nastoupily na plochu haly a postupně jim bylo sděleno, jakou medaili - certifikát v soutěži získaly. Obdržely diplom - „certifikát“ označený jako „Bronz“, „Silver“ nebo „Gold“ a v krabíčce medaile pro všechny soutěžící i trenéry. Publikum v hale tleskalo všem stejně vydatně, ať už certifikát měl jakoukoli hodnotu.

Během soutěže skladbu kromě 4 porotců, kteří seděli odděleně od diváků a hodnotili on-line elektronicky (notebook) skladby (měli max. 30 sekund na udělení známky) posuzovali skladbu nezávisle na porotcích také špičkoví evropští choreografové. Vedoucí každého kolektivu mohl po odcvícení vlastní skladby za nimi zajít a vyslechnout si jejich názor na choreografii, kompozici, provedení, hudbu a další aspekty skladby. 4 hodnotící porotci měli nad sebou ještě dva „kontrolory“, kteří hlídali jejich rozhodování, čas, byli schopni poradit, vyřešit vzniklý problém apod.

Přestože nikdo neznal kritéria hodnocení a nevěděl, zda je nějaké pravidlo na počet udělených zlatých, stříbrných a bronzových, po vyhlášení jsme zjistili, že jsme se v podstatě zcela střelili do hodnocení porotců. Skladby, které byly dokonale provedené, jednotně secvičené, se zajímavou mixovanou hudbou různých žánrů se umístily stříbrné a zlaté byly skladby, kde kromě těchto všech aspektů bylo něco zcela jedinečného a originálního. Bronzové byly všechny ostatní skladby většinou jednoho žánru s jednou nesestříhanou hudbou, byť dobře zacviče-

né a technicky náročné. S vědomím toho, jaký druh skladeb jsme do Dornbirnu přivezly, jsme si říkali, že stříbrné medaile by byly vítězstvím pro oba naše týmy.

Před naší vlastní soutěží v pátek jsme měly dohodnuty ještě dvě vystoupení každého týmu na náměstí Marktplatz v Dornbirnu ve čtvrtek odpoledne. Úderem 16. hodiny bylo náměstí zcela zaplněno nedočkavými diváky, kteří vytvořili týmům vynikající atmosféru.

I. blok vystoupení uzavírala rytmická skladba naší kladenské skupiny. Diváci spontánně tleskali v rytmu písní legendární skupiny ABBA a na pódiu se střídali skupiny, jednotlivci a páry Sportklubu Kladno, kteří reprezentují ČR na světových soutěžích v aerobiku.

Ve čtvrtek večer jsem se zúčastnila já a Miroslav Zítka slavnostního večera, pořádaného Rakouskou gymnastickou federací. V programu se představily týmy nejen z Rakouska, ale i řada soutěžních skladeb většinou z německy mluvících zemí. Na rozdíl od zahajovacího ceremoniálu a potom i Gala se program večera nepodařilo podle našeho názoru dobře sestavit. Některá vystoupení byla dlouhá, jiným předcházelo složité chystání nářadí na ploše a diváci čekali ve velkém vedru, které ten den panovalo. Řazení skladeb nemělo vzestupnou tendenci a negradovalo, takže se diváci ke konci spíše dívali na hodinky a byli rádi, když po 3 hodinách mohli opustit přehřátou halu.

Páteční den začal poradou vedoucích výprav. Tyto porady byly v plánu každý den před dalším programem dne. Jméno každého vedoucího výpravy bylo při prezenci nahlas přečteno a jednotlivci se pak představil ostatním.

V 9:00 hodin byla zahájena soutěž „naší“ kategorie. Hned jako první byla vylosována skladba Tatry Kopřivnice s názvem Pavučina. 8 moderních gymnastek v černých kombinézách jako pavouci splétalo své síť z gumových lan na hudbu Vanessy Mae a chytalo do nich 4 bleděmodré mouchy s bílými křídly, které poletovaly po ploše. Choreograf, který hodnotil tuto skladbu se pochvalně zmínil o námětu, netradičním náčiní, využití plochy, choreografii i kompozici. Nicméně připomínky měl k hudbě - pouze 1 skladba jednoho žánru a technice cvičení mladších dívek. Způsob slovního hodnocení byl velmi přímý, stručný, jasný a dalo se s ním jednoznačně souhlasit.

Sportklub Kladno vystupoval v pořadí jako šestý po Gym Clubu Slavia Trnava, který představil ve svém vystoupení stejný žánr jako Kladno - aerobik. Slovenská skladba nesla název „Funky girls“. Škoda, že Kladno nepřivezlo o jednoho cvičence navíc a nemohlo tak být zařazeno do



Náš generální sekretář jako rozhodčí



kategorie „velké skladby“. Tam bylo pouze 12 soutěžních skladeb, většinou akrobatické gymnastiky nebo cvičení na nářadí, ale aerobik žádný. Kladno ve skladbě „Aerobic mix“ vystřídal několik samostatných vstupů skupin, jednotlivců či dvojic a představilo nejen světové medailisty v aerobiku týmů, ale také skupinu žen a maminek ze Seniora týmu ČR. V týmu nastoupili i dva mladí muži. Vystupující se stihli během vystoupení také převlékat za velkou žíněnkou, kterou drželi dva stateční tatínkové, bývalí reprezentanti kladenského hokejového klubu a ne skuteční fandové svých žen a celého kladenského týmu. Hodnotící choreograf vyzvedl vysokou technickou hodnotu vystoupení a provedení, nicméně měl opět připomínky k hudbě (1 žánr - pouze aerobik, stejný rytmus a rychlost). Soutěž potom pokračovala se dvěma přestávkami až do 16 hodin. Z 30 skladeb získalo 5 certifikát „Gold“, asi 12 „Silver“ a zbytek - 13 „Bronze“.

Česká republika si odvezla do Kopřivnice certifikát a medaile „Bronze“ a do Kladna putoval certifikát a medaile „Silver“. Slovenská skladba získala „Bronze“.

V pátek večer byla pro účastníky připravena „Gymnastická párty“ - diskotéka v jedné z hal.

Sobotní dopoledne nabídlo 3 workshopy. Už u prezence ve středu jsme byli upozorněni na skutečnost, že je o workshopy velký zájem a můžeme se zúčastnit pouze jednoho z nich a ten jsme ihned museli označit. Nicméně praxe byla zcela jiná. Poloprázdná hala před prvním workshopen naznačila, že cvičit může každý, kdo je přítomen. Toho využilo kopřivnické družstvo a odcvičilo během dopoledne úplně všechno, co bylo nabídnuto. První padesátiminutový workshop překvapil divadelním pojetím. Zabýval se tvořivostí, pohybovou improvizací, kombinoval gymnastiku, tanec, pantomimu. Účastníci byli zpočátku překvapeni pojetím portugalského „prezentéra“, velmi dobře se však bavili a jistě budou na

tento zážitek dlouho vzpomínat. Druhá hodina Flow gymnastics byla klasickým pojetím současně finské gymnastiky a ke kopřivnickým děvčatům se přidalo i celé družstvo Kladna.

Závěr dopoledne patřil tanečnímu workshoppu v netradičním pojetí. Holandská lektorka zapojila do pohybu již celou naplněnou cvičební halu. Cvičenci cvičili ve dvou řadách, v soustředných kruzích i volně v prostoru. Jednoduché pohybové motivy výborně doplňovala hudba, něco jako country tance v českém pojetí.

Sobotní večer vyvrcholil GALA, na které vystoupili všichni zlatí medailisté. Večer měl velmi slavnostní průběh. 8 porotců a vedoucí výprav hodnotili předvedené skladby a na závěr museli označit na připravené formuláře pouze skladbu, kterou dávají na první, druhé a třetí místo. Z hodnocení pak vyšla jedna jediná vítězná skladba a ta získala titul „1st World Champion“. Tento titul si odvezla estonská skupina GC Piruett Elite Group z Talinu za skladbu Concert for Hoops. Kromě titulu získal kolektiv také dva poháry.

Na závěr Gala vystoupila mladinka houslistka, která byla symbolem gymnastařady v Dornbirnu v roce 2007 a zazpívala píseň Come together - be one.

Česká výprava opustila Dornbirn krátce po ukončení Gala a v neděli 20. července v 5:00 ráno přijela do Prahy.

Po skončení soutěže jsme se také od porotce Miroslava Žitka dozvěděli kritéria hodnocení skladeb. Porotců bylo celkem 8 a rozhodovali v blocích po 4. Drželi se 4 hlavních a asi 20 pomocných hodnotících kritérií. Důležitý byl celkový dojem, výraz, radost z pohybu, navázání komunikace s diváky. Dále využití plochy, choreografie skladby, kompozice, výběr prvků z různých odvětví gymnastiky, práce s hudbou, změny tempa a dynamiky ve skladbě (toto kritérium naše skladby nesplňovaly). Hodnotila se také originalita námětu a tvořivost. Předpokládala se vy-



Naše skupina z Kladna na náměstí - Marktplatz



soká technická vyspělost cvičenců a perfektní provedení skladby. Bodovací škála byla od 1 do 5 bodů a výsledný součet všech bodů rozhodl o výsledku družstva, resp. zařazení do kategorie zlatá, stříbrná nebo bronzová medaile.

Snažila jsem se během pobytu v Dornbirnu natočit co nejvíce videomateriálu ke studijním účelům a všechny 3 workshopy. Tyto materiály budou uloženy na ČASPV v Praze.

Jistě by stálo za úvahu uspořádat seminář spojený s videoprezentací, rozbořem soutěžních skladeb a zamyšlením nad systémem hodnocení skladeb u nás a možností jistě inovace tohoto hodnocení.

Závěrem bych chtěla poděkovat oběma kolektivům za výbornou reprezentaci České republiky a ČASPV na této soutěži, všem soutěžícím za jejich nasazení i chování po celou dobu pobytu a jmenovitě paní Stanislavě Dratkové, vedoucí kolektivu Tatry Kopřivnice, Lindě Literové a Michaele Kottnerové ze Sportklubu Kladno. Přehlídka v Dornbirnu byla pro všechny vysokou školou pohybové skladby a neocenitelným přínosem do další práce.

Přála bych všem kolektivům v ČR, aby měly možnost něco takového zažít a prožít na vlastní kůži. Další ročník soutěže by se měl konat za 4 roky, tedy vždy v mezidobí mezi dvěma světovými gymnestrádami.

Nejmladší sportovci závodili

Autorka: Věra Benešová, SKASPV Benešov

Ve čtvrtek 11. 6. 2009 se konalo krajské finále již XI. ročníku soutěže dětí mateřských škol v atletickém víceboji. Soutěže se zúčastnilo 13 mateřských škol z okresů Benešov, Kolín, Kutná Hora, Mladá Boleslav, Praha-západ a Rakovník.

Vyhlašovatelem soutěže je Středočeská krajská asociace Sport pro všechny. Krajské finále organizačně zajišťují, a jako vždy na velkou jedničku, členové Regionálního centra Kolín.

Družstvo školky tvoří 6 děvčat a 6 chlapců, kteří běhají 20m, skáčí do dálky, hází míčkem a závěrem běží celé družstvo štafetový běh na 300m.

Soutěž získává stále větší oblibu jak u dětí, jejich pedagogů, tak i rodičů, kteří neváhají v rámci svého volna vzít auto a jet do Kolína jen aby viděli, jak jejich ratolest závodí.

V příjemné atmosféře atletického stadionu Miroslava Tučka si nejlépe vedly mateřské školy z Benešovska.

Krajská asociace děkuje všem organizátorům, pořadatelům, všem zúčastněným dětem a především jejich pedagogům, protože bez jejich práce a nadšení bychom tuto soutěž nemohli organizovat.

Poděkování patří i odboru školství a jeho oddělení sportu Krajského úřadu Středočeského kraje, jenž se aktivně již třetí rok této akce účastní a pomáhá s předáváním cen těm nejlepším.

Atletický víceboj mateřských školek 11. 6. 2009

startovní číslo	školka	RC	hod		běh		skok		štafeta		skóre	pořadí
			výkon	body	výkon	body	výkon	body	výkon	body		
9	Čtyřlístek	Benešov	83,53	14	26,55	13	1453	12	01:21,5	14	53	1.
10	Úsměv	Benešov	69,64	7	26,55	13	1517	14	01:21,8	12	46	2.
13	Žiželice	Kolín	79,75	11	27,96	9	1440	11	01:26,8	10	41	3.
2	Kosmonosy	Mladá Boleslav	79,70	10	27,72	11	1365	9	01:29,7	8	38	4. - 5.
6	K vodárně	Vlašim	82,65	12	28,31	7	1390	10	01:27,8	9	38	4. - 5.
11	Duha	Mladá Boleslav	70,95	8	27,74	10	1325	7	01:26,4	11	36	6.
4	Pastelka	Tří Dvory	76,10	9	28,82	6	1358	8	01:34,5	4	27	7.
7	Štěpánka	Mladá Boleslav	65,79	6	27,99	8	1272	6	01:30,8	6	26	8.
5	Štitného	Kolín	64,79	5	29,40	4	1250	5	01:30,4	7	21	9.
3	Čistá	Rakovník	57,58	3	30,34	3	1234	3	01:33,1	5	14	10.
12	Chotusice	Kutná Hora	62,50	4	29,01	5	1196	2	01:39,2	2	13	11.
8	Chýně	Praha západ	53,05	2	30,46	2	1237	4	01:37,9	3	11	12.
1	Klubíčko	Kolín	42,38	1	31,02	1	1166	1	01:42,8	1	4	13.

počet školek

13



Republikové finále ČASPV v atletice

Autorka textu: Dobromila Vejražková

Autor fotografií: Jan Hýžd'al

V sobotu 13. června 2009 se uskutečnil již šestý ročník celostátního přeboru žactva, dorostu a (letos poprvé) i dospělých v atletice. Již tradičně se konal v atleticky ideálním prostředí věhlasné Houšky, na stadionu Emila Zátopka, tentokrát i za přítomnosti světové rekordmanky na 800m Jarmily Kratochvílové. Příznivě se také zachovalo počasí, byl krásný slunečný den.



Soutěži se zúčastnilo 370 startujících z třinácti krajů a celkovými vítězi se v jednotlivých kategoriích ve čtyřboji stali:

mladší žákyně I	Radka Bužková (Středočeský kraj)
mladší žákyně II	Pavčina Pad'ourková (Jihočeský kraj)
starší žákyně III	Pavčina Novotná (Liberecký kraj)
starší žákyně IV	Jana Suchánková (Královéhrad. kraj)
dorostenky	Božena Ptáčková (Olomoucký kraj)
ženy	Michaela Zálešáková (Zlínský kraj)
mladší žáci I	Jiří Kraus (Středočeský kraj)
mladší žáci II	David Bumbalík (Zlínský kraj)
starší žáci III	Jiří Neval (Jihomoravský kraj)
starší žáci IV	Ondřej Sýkora (Královéhradecký)
dorostenci	Jiří Děbnár (Vysočina)
muži	Ivan Krajča (Moravskoslezský)

V soutěži krajů se na prvním místě umístil kraj Zlínský, na druhém místě Vysočina a na třetím místě Jihomoravský kraj. Tolik holá fakta.



Co dodat? Především se sluší poděkovat všem dobrovolným pracovníkům, kteří umožnili svým obětavým přístupem uskutečnění této „megaakce“. V organizaci soutěží na stadionu se každoročně o něco vylepšujeme, samozřejmostí jsou hladké přesuny skupin mezi jednotlivými sektory, informovaný výkon rozhodčích, příkladné je zpracování výsledků. Přes původní pochybnosti vychází i atletice bližší nasazování soutěží z různých krajů do přímých soubojů. Ke kladům můžeme také připočítat radostnou a příznivou atmosféru. Je vůbec co zlepšovat? Rozhodně ano.

Letošní úroveň výsledků se ve srovnání s minulými ročníky nijak nezlepšila, spíše naopak. Jsme přesvědčeni, že k vyšším výkonům není potřeba absolvovat systematický a dlouhodobý trénink. Na druhou stranu je skoro nezodpovědné nominovat do atletických soutěží na jakékoliv úrovni pouze „šikovné“ borce, kteří ale (k jejich škodě) nejsou ani základním způsobem informováni jak na to, s poukazem, že se přece jedná o přirozené pohyby. S tímto přístupem rozhodně nevystačíme. Kdybychom se takovýmto způsobem vyrovnávali se soutěží v gymnastice, velká část





soutěžících by neudělala ani „kotrmelec“. Atletika si toto podceňování nezaslouží už proto, že se v jejím případě doopravdy jedná o pohybový základ, jehož úroveň se více méně promítá do úplně každého sportu. Přiznáváme, že ne všude jsou odpovídající podmínky pro nácvik atletických disciplín, že ne všichni cvičitelé se cítí být odborníky na atletiku. Nicméně, větší zaměřenost na naše atletické víceboje je žádoucí. Na pomoc jsou semináře zaměřené na atletická pravidla, na nácvik atletických disciplín i ve ztížených podmínkách, speciální atletická a průpravná cvičení a v neposlední řadě i publikace „Atletika v ČASPV“.



Je to tedy na nás, na cvičitelích, jak své „atlety a atletky“ připravíme k úspěchům a radosti! ■

Florbalové turnaje „O pohár OZP“ v Hanušovicích

Autor textu a fotografie: Pavel Podvoleccký

Před mnoha lety se občanské sdružení SPV Hanušováček stalo průkopníkem florbalu v Hanušovicích na Šumpersku. Pořízením základního florbalového vybavení a zajištěním pravidelných cvičebních hodin pro dorost a dospělé se tehdy podařilo položit základy pro dnešní sportování mnoha desítek dětí, mládeže i dospělých. Díky svým aktivitám se florbal brzy prosadil i do hodin tělesné výchovy na místní základní škole, dnes, díky pokračující dlouhodobé spolupráci se ZŠ a MŠ, dokonce i do mateřské školy. Několik vyškolených trenérů, desítky dětí, dorostenců i dospělých, pořádané turnaje i dlouhodobé soutěže dokazují oblibu tohoto sportu v Hanušovicích.

V roce 2007 pořádal SPV Hanušováček za podpory Oborové zdravotní pojišťovny zaměstnanců bank, pojišťoven a stavebnictví I. ročník florbalových turnajů „O pohár OZP“. Těchto turnajů se zúčastnilo celkem dvacet desetičlenných družstev z několika regionů Olomouckého a Pardubického kraje. Pro týmy byl připraven i doplňkový program v podobě exkurze v místním pivovaru. Na akci se také prezentovala OZP 207. Vítězství získali žáci Moravské Třebové, v kategorii dorostenci Osík a muži Hanušovic.

Druhým ročníkem v roce 2008 „oslavil“ pořádací odbor, společně se sedmnácti zúčastněnými florbalovými týmy, své desetileté výročí od svého vzniku. Tentokrát mezi účastníky nechyběly ani dívčí týmy.



Kromě podpory OZP 207, která v rámci své prezentace mimo jiné nabídla účastníkům a návštěvníkům akce také měření krevního tlaku a tělesného tuku, akci podpořili také například Olomoucký kraj, Město Hanušovice a Lázně Bludov. Tentokrát se mohli účastníci i návštěvníci turnaje v rámci doplňkového programu zúčastnit i dalších akcí pořádaných v rámci oslav, např. turnajů v dalších sportech, několika různých hodin zdravotního cvičení, aerobiku, výuky tchoukballu nebo speedmintonu.

Z vítězství se radovali žáci Starého Města, žákyně Žulové, dorostenci Šumperka a muži Jeseníka. Zajímavostí bylo konání mužského turnaje v nočních hodinách!

A ani rok 2009 se bez turnaje „O pohár OZP“ neobejde. Již třetí ročník se uskuteční první listopadový víkend v tělocvičně ZŠ Hanušovice. Propozice turnaje je možné získat na www.hanusovice.info - odkaz sport - Hanušováček, další informace na mailových adresách hanusovacek@seznam.cz, pavel.podvoleccky@seznam.cz nebo telefonu 732 264 952.

Pořadatelé na turnaji rádi přivítají další nové týmy!



Turnaj ve florbalu v Mokrém-Horákově

Autor textu a fotografie: Staňa Kolář,
náčelník SPV Mokrá-Horákov

Regionální centrum Sport pro všechny Brno-venkov vyhlásilo turnaj žactva ve florbalu, této akce se ujal ČASPV Mokrá - Horákov a v rámci oslav 90. výročí vzniku tělovýchovy v obci ho 20. března 2009 v místní tělocvičně uspořádala.

Zúčastnila se tři družstva: Velatice, Zastávka a domácí Mokrá. Celkový počet hráčů - 33.

Systém každý s každým odhalil kvality každého mužstva a bylo nutné sáhnout na dno svých sil. Z turnaje nakonec jako vítěz vyšlo družstvo domácích. Pochopitelně nechyběly poháry ani medaile.



Výsledky: 1. místo: Mokrá-Horákov, 2. místo: Zastávka, 3. místo Velatice.

Nejlepší střelec: Jakub Crha, Zastávka, Nejlepší brankář: Přemysl Švehla, Mokrá

Obec Mokrá-Horákov v jihomoravském kraji prožila pěkný mládežnický sportovní večer.

Poděkování za přípravu turnaje patří sekretáři RC SPV Petru Kolářovi, metodikovi RC SPV Janu Strejčkovi a vedoucímu CS žactva Radkovi Ulrichovi.

Finále mistrovství Evropy seniorů ve sportovním aerobiku, fitness týmech a hip hopu - FISAF European Fitness Championship 2009

Tisková zpráva Českého svazu aerobiku, vydaná 9. 5. 2009

Toto finále proběhlo ve španělském Blanku. Naši reprezentanti opět dokázali, že v tomto sportu patří k absolutní světové špičce.

Finále bohužel začalo odstoupením dvou našich párů - sourozenců Vůjtových a Mirky Zimové s Honzou Novosadem ze zdravotních důvodů. Jedinými účastníky finále tak zůstali Veronika Šindelářová a Pavel Sirotek. Evropský titul jim však kvůli nedostatečnému počtu startujících nebyl udělen.

Ve finálovém programu dále pokračovala kategorie fitness step. Jako první se umístil tým Oxygen Příbram, na druhém místě skončil tým Aerobik studia Brno.

Mezi muži prošel šampionátem bez jediného zaváhání loňský mistr Evropy Honza Pochobradský. Z bronzové medaile se raduje Dan Komarov.

Stejně medaile získali Češi v kategorii týmů. Zlato si odvázejí Zuzana Reissová a Tereza s Radkou Cihlářovými z Fitness centra Hanky Šulcové. Bronz získali Magda Husáková, Klára Birnbaumová a Jindřiška Prošková z Aerobik Dancers Kladno.



Ve Fitness aerobik získaly zlato členky týmu Aerobik klubu Zlín a bronz tým Fitness centra Hanky Šulcové.

V ženách máme čerstvou mistryni Evropy Denisu Barešovou a do Čech putuje i stříbro, díky Tamaře Jiříkové.

Všem vítězům gratulujeme a přejeme jim hodně sil a energie do dalších soutěží.

Za českou výpravu Jana Havrdová, manažerka výpravy.



20. ročník „Jarního pochodu za zajičkem“ v Českých Budějovicích

Autor textu a fotografie: Milan Hütter, RCSPV
České Budějovice

Poslední dubnovou sobotu dopoledne patřil les Bor v okrajové části Českých Budějovic dětem, jejich rodičům a prarodičům. Odbor ČASPV při SK Pedagog Č. Budějovice zde připravil pro své dětské cvičence z řad předškolních dětí, cvičení rodičů s dětmi jarní pochod s plněním sportovních úkolů. Základní motivace tohoto pochodu je již dvacet let stále stejná - po projití značené trasy a splnění daných úkolů na každého malého cvičence čeká v cíli „Zaječí království“, kde si každý najde svého zajičku. Zaměření každého ročníku je jiné, letos procházely děti ročními obdobími.

Po tradičním malování na chodníku před startem pochodu a potvrzení startovní karty došly děti k prvnímu stanovišti, k „Jaru“. Zde na ně čekali dva velcí motýli s kytičkami a děti si zkusily jaké to je, poletovat z květu na květ, tedy pohyb od mety k metě.

Na stanovišti „Léto“ čekalo na děti rozsvícené „sluníčko“. Děti si namalovaly své sluníčko na sněhobílé medaile, které jim potom svítily na cestu až do cíle.

U „Podzimu“ čekal na děti Podzimníček, který je „proměnil v brambory“, strčil do pytle a děti v pytlicích skákaly z pole až do sklepa.

Paní „Zima“ nám začala Vánoce, tedy lovením vánočního kapra. Po rybolovu si děti vybraly dárek pod vánočním stromkem. Na dalším zastavení nás čekala skutečná Paní Zima se sněhulákem, lyžemi a „sněhovými koulemi“. Děti si s radostí zakoulovaly a část trasy projely na lyžích.

Na dalším stanovišti čekaly děti čarodějnice se svými létajícími košťaty, létat na pometlu se naučily všechny děti.

V závěru čekalo v Zaječím království sto zajičků, přivítala je tady Zaječí královna, jmenovitě Eva



Hütterová, hlavní organizátorka. Po kontrole splnění veš úkolů si děti našly své zajičky ve vymezeném lesním prostoru a přidaly si je k drobným odměnám, které dostaly na stanovištích.

Nakonec na 89 soutěžících dětí a přibližně 140 doprovázejících dospělých čekal táborák.

Protože jsme odbor, zaměřený pouze na práci s dětmi, můžeme trak velkou akci zajistit jen s pomocí zaměstnanců mateřské školy Větrná. Dík patří i všem našim cvičitelkám a cvičiteli Věře Trníkové ml., Lence Baczkové, Evě a Milanu Hütterovým.



Pohoda 2009

Autorka: Majka Jedličková, cvičitelka SPV TJ Slovan Jindřichův Hradec

Týdenní rekreačně-sportovní seminář „POHODA 2009“ v Hustopečích u Brna 28. 4. - 3. 5. se mi moc líbil.

Osmý ročník akce tvořil kolektiv 31 žen z různých koutů republiky, z nichž mnohé se viděly prvně v životě a některé absolvovaly všech sedm předchozích ročníků. Víc než polovina přítomných žen byla již důchodového věku, ale protože jsou stále mladé duchem, bylo veselo - plno smíchu a povídání jako v úlu. Vzájemná pohoda opravdu panovala po celou dobu pobytu.

Dopoledne i odpoledne se střídalo cvičení v hale, které vedly pohodové cvičitelky: Jana Dostálová (rytmická a aerobní cvičení), Dobruška Vejražková (cvičení s gymbaly, Pilates s overbaly, flexibary, balanční cvičení), Milada Němčíková (zdravotní a relaxační cvičení), Majka Havrlantová (aqua-gymnastika) a na louce s Jardou Sauerem (hry: Kubb,...). Radka Velínská nás naučila pár lidových tanců.

1. květen byl věnován celodennímu pobytu v přírodě: asi polovina absolvovala na kolech s Dobruškou a Majkou cca 60ti kilometrový výlet do okolí nádrží Mlýny a druhá polovina se vydala s Miládkou pěšky z Dolních Věstonic na Pálavu, přes Děvíčky a Široťčí hrad vinicemi do Mikulova.

Čas po večeri patřil vycházkám do Hustopečí, kdy jsme společně navštívily místní muzeum, v moderním kostele s veřejností vyslechly koncert církevních písní v podání švédského pěveckého sboru, bojovaly při bowlingu, vyslechli ve sklípku vše o vínu, vč. ochutnávek a společně poseděly s písničkami na rtech.

Protože nám přálo i počasí, byla to opravdu POHODA.





Kieser Training, časově nenáročný silový trénink na strojích

Autoři: Vlasta Syslová, vedoucí komise zdravotní tělesné výchovy ČASPV a lékařka Kieser-training Praha, Miroslav Zítka, generální sekretář ČASPV

Zástupci vedení České asociace Sport pro všechny projednali v květnu letošního roku s hlavním managem Kieser Training pro východní Evropu dr. Saschou Sajerem možnosti spolupráce mezi naší organizací a firmou, která nabízí své služby v celé řadě zemí Evropské Unie.

I když v České republice je prozatím jen jedno centrum v Praze 1, Politických vězňů 13, předpokládáme, že koncept silového tréninku nalezne uplatnění nejen pro členy ČASPV (viz dále), ale také pomůže v oblasti public relations (dále jen PR) naší organizace při jednáních s partnery - Generali pojišťovna, OZP 207, SAZKA, ČOV a dalšími.

Asi se nyní ptáte, jak tato spolupráce může pomoci a co to bude naší organizaci stát. Pro naše obchodní partnery bude nabídnuto dvacet poukazů „ČASPV - Kieser Training“ se slevou ve výši cca 20%, (podle délky zakoupení služby) což sice není závratná sleva, ale pro PR naší organizace to bude znamenat výrazné zviditelnění, neboť poukaz bude vystaven pro VIP partery ČASPV a jen prostřednictvím ČASPV bude možno jej získat.

Výrazně lepší benefit je domluven pro členy ČASPV, kteří dovršili 60 let věku nebo jsou studenty do 24 let věku. Konkrétně se jedná o 50% slevu při zakoupení jakékoli permanentky (6 měsíců, 12 měsíců nebo 24 měsíců). A co to bude stát naši organizaci? Jen to, že kromě tohoto článku umístíme na naše webové stránky, prolink na www.kieser-training.com

A nyní již stručně ke konceptu, jehož hlavním motem je - SILNÁ ŽÁDA NEBOLÍ.

Nový koncept, jehož autorem je Werner Kieser ze Švýcarska, vychází z ověřené skutečnosti, že ubývání svalové i kostní hmoty je častou příčinou hojně se vyskytujících obtíží pohybového systému. Udržení potřebného objemu svalové hmoty a dosažení příznivého účinku na kost lze docílit exaktním dávkováním odporu, který je nutno cvičením na každém stroji překonat. Erudovaní, vysokoškolsky vzdělaní trenéři klientovi sestaví program v souladu s jeho tréninkovými cíly, například k všeobecnému posílení, udržení výkonnosti v povolání a sportu či redukci nadváhy.

Během tří tréninkových jednotek pod vedením trenéra se klient naučí správnému nastavení strojů, bezchybnému provádění cviků ve správném tempu. Všechny potřebné údaje si zaznamenává do tréninkové karty, která je důležitá pro hodnocení efektu cvičení instruktorem nebo lékařem, který při tréninkové konzultaci posoudí, zda je program vhodně přizpůsoben jeho tělesným předpokladům. Dále již klient cvičí sám, nejlépe dvakrát týdně. Desátá cvičební jednotka probíhá opět pod dozorem trenéra, který kontroluje, zda je cvičení prováděno správně. Po dvacáté jednotce je možná změna programu s ohledem na přání klienta nebo doporučení trenéra - kondičního specialisty.

Kromě výše zmíněného postupu se zařízení liší od běžných posiloven celou svou atmosférou. Nehraje zde hudba, cvičební prostor není dekorován obrázky ani květinami, nepodávají se zde žádné doplňky výživy. Nápadná strohost interiéru je záměrná, klient se může nerušeně soustředit jen na své trénující svaly.

Nejpočetnější klientela se pohybuje ve věkovém rozmezí 30-45 let. Profesionální kariéra a s ní související časová vyčerpání většinou nedovoluje pokračovat nebo začít se sportováním. Sezení u počítače, na poradách, dlouhé cesty autem, opulentní obchodní večere, jindy nezdravá a nepravidelná strava, permanentní stres, toto všechno časem přivodí obtíže, zejména pohybového systému.

Ti, kteří mají závažnější problémy, mohou absolvovat po vstupní lékařské prohlídce některou z terapeutických variant tréninku na speciálních strojích MedX pod vedením terapeuta.

Kieser Training je vhodný též pro klienty s vyšším krevním tlakem, vyšší hladinou cholesterolu a cukru. Tento silový trénink je jednou z možností, jak předcházet, zmírnit nebo odstranit obtíže pohybového systému, zejména bolesti zad a kloubů.

Kieser Training lze zdarma otestovat formou úvodního tréninku. Všechny informace včetně domluvení termínu obdržíte na tel: 222233344 nebo na www.kieser-training.com.



Inlajny a naše rodina

Autor textu: Miloslav Martinek

Autor fotografií: Martin Máčel

Mezi disciplíny, které by bez nových „kosmických“ technologií a materiálů nemohly existovat v té podobě, jak je dnes známe, patří např. i rychlostní bruslení na inline bruslích. Dříve netušené vlastnosti nově vytvářených materiálů umožnily vyrobit lehká pevná kolečka, keramická ložiska s minimálním třením, skořepinové tretry a nesmím zapomenout ani na lehoučkou ochranou přilbu přesně nadefinovaných crash vlastností a houževnaté chrániče kloubů i křehkých dlaní chránících bezpečnost při nečekaných kolizích. Stylově oblečený bruslař i hobbík vzbuzuje dnes spíše asociace na kosmonauta, nežli sportovce. Klasické materiály by některé požadované vlastnosti dosáhly jen vysokou hmotností a je otázka, zda vůbec.

Tak se také stalo, že si inline brusle pořídila téměř celá moje širší rodina. I my s manželkou jsme si to



výkonnostních úrovni i věkových kategoriích po celém světě. Dokonce je snaha dostat některou z disciplín tohoto dnes masového sportu na Olympijské hry. Po nákladných megaolympiádách, kdy je naopak tendence některé klasické disciplíny vyřadit a hry zúžit to bude velmi obtížné. Navzdory tomu, že se dnes jedná o sport, který prý patří ve světě po cyklistice mezi nejrozšířenější.

Ve skupince nadšenců vznikl nápad zorganizovat pro rychlostní bruslaře něco jako inline Everest. Tak vznikl kultovní závod 24 hodin Le Mans na slavném francouzském okruhu. Na tom okruhu, kde závodí automobilové speciály. Pro inline kolečka je závodní



opatrně zkusili. Vnoučkům jsem první brusle pořídil já, dospěláci si je koupili vzápětí. Nejprve jednoduché, pro hobbíky, postupně ale ti zdatnější přešli na špičkové závodní nářadí, kde je důležitý každý detail. Nedalo jim to a časem si zkusili i závodit. Nejprve jezdili okruhy jen v Čechách na 10km, pak půlmaratony, maratony dokonce i supermaratony nad 100km a to nejen ve visegradském, ale i širším schengenském prostoru EU. Závodění na inline bruslích se dnes věnuje veliké množství sportovců všech





okruh přímo ideální. Závodníci z celého světa mají vyhlášeno několik kategorií, jako jsou jednotlivci, dvojice a populární je i štafeta max.10 ti členných družstev. Tradičně se závod také startuje. Závodníci se seřadí na jedné straně dráhy, boty s bruslemi mají na straně druhé. Po odstartování závodu přeběhnou trať - jen v ponožkách či bosky - obují si tretry s bruslemi a vyrazí. Všechny kontroly jsou prováděny automaticky čidly po trati. Registrují se speciální čipy, které mají u sebe závodníci a jsou i ve štafetovém kolíku. Veškeré výsledky jsou tak organizátorům známy přímo v reálném čase, což je též další přínos moderních technologií.

Mezi nadšené účastníky závodu v Le Mans patří i moje dcera s manželem. Loni jeli poprvé. Letos 28. června 2009 v 16:00 skončil už 10. ročník. Závodníci se vrátili hodně unavení, ale zdraví a hlavně hrdě - se štítem. Žádná trapná ostuda pro ČR organizovaná sexy mozky, žádný „výstřel do vlastní nohy“ s cílem maximálně a hloupě se v EU ztrapnit, ale přesně naopak. V té záplavě 531 týmů z 21 zemí se našich asi 50 závodníků rozhodně neztratilo. 20 z nich přebíralo gratulace přímo na bedně. V několika kategoriích obsadili vynikající druhé, třetí, šesté a sedmé místo. Příští rok se chtějí v tomto neoficiálním mistrovství světa hobíků ještě zlepšit. Byl to nezapomenutelný zážitek pro všechny - jak pro závodníky, tak i pro starostlivé členy doprovodu, kteří zajišťovali znaveným soutěžícím dokonalý servis. Zejména mužská část výpravy ocenila možnost plně



si vychutnat genius loci věhlasného areálu i jeho jinak veřejnosti nedostupné servisní zázemí.

Vlastní závod v Le Mans dopadl pro nás výborně. Po dobu nepřítomnosti dcery zajišťovala hladký a bezporuchový chod její domácnosti a péči o domácí flóru a faunu (skleník+pes+kocour) moje manželka. Byla u nich celý týden. Když se od dcery vrátila, měl jsem problém já. Začala mi totiž vyčítat, že jsem jí úplně zničil zahrádku! Jak jsem mohl manželce úplně zničit zahrádku, když jsem na ní za celý týden ani jednou nebyl? ■





TIRÁŽ

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: Zdeňka
Slavíková, Vít Hanáček, Jan Jeřábek, Viléma
Novotná, 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 | číslo 3. | Září 2009



STRUČNÉ POKYNY AUTORŮM

- Pro psaní příspěvků platí ČSN 88 0220: Úprava rukopisů.
- 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:
25. 1., 25. 4., 25. 7., 25. 10.



NikeWomen.com

LINDA
FERNANDEZ

JOHAN
JANSSON

JESSICA
EXPOSITO

NEJLEPŠÍ
ČEŠTÍ
INSTRUKTOŘI

IRENE
LEE

TONY
STONE

JONATHAN
CANADA

FISAF FITNESS and DANCE CONVENTION

31. 10. — 1. 11. 2009
CLUB HOTEL PRAHA PRŮHONICE
WWW.FISAF.CZ

CENA OD 799 Kč
PRVNÍCH 500
PŘIHLÁŠENÝCH
ZISKÁVÁ TRIČKO
NIKE.



Žena.cz

metr



MUSCLE
FITNESS

aerobic
.cz



ČESKÝ
SVAZ
AEROBIKU
www.ceskyvazvaerobiku.cz

((CLUB))
HOLKYNÍ
KROKOVÉ
TANČENÍ

Radiožurnál
ať jako každý

AQUILA
ať jako každý



oriflame
www.oriflame.cz

alpro
Kafa

Bonguville

fitstyl*

Havel
www.havel.cz
Pulzníové Centrum



Whirlpool

VEŠTERČKA
ZOBRAZOVACÍ
POSILOVACÍ
KURZ
REPUBLIC

PULS
ať jako každý

RELAX
RADIO

WorldClass

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.

