



POHYB JE ŽIVOT

Časopis pro všechny příznivce aktivního způsobu života | 13. ročník | číslo 4. | prosinec 2009

www.caspv.cz

**Diagnostika aktuálního
stavu organismu**

Jak vznikla powerjóga

Volný čas seniorů



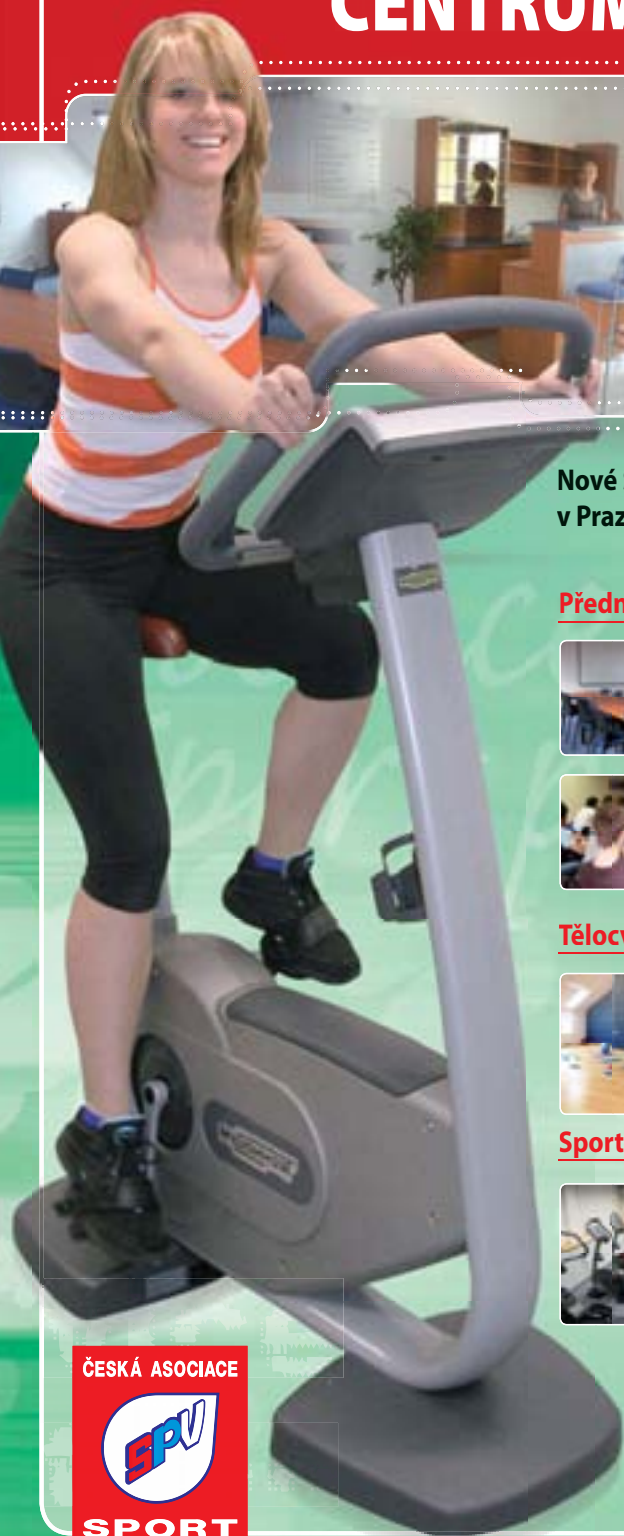
ISSN 1212-0669

ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT
PRO VŠECHNY**

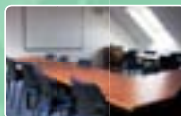
SPORTOVNÍ, ŠKOLICÍ A KLUBOVÉ CENTRUM ČASPV



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

Přednáškové a zasedací místnosti

KLIMATIZOVÁNO



① Přednášková místnost pro 36 osob
s interaktivní tabulí, dataprojektorem,
DVD a další didaktickou technikou.



② Přednášková místnost pro 20 osob
(dataprojektor, DVD).

③ Zasedací místnost pro 12 osob
(dataprojektor, DVD) + kuchyňka
a bar.

Tělocvična

MULTIFUNKČNÍ



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

Sportovně diagnostické centrum

SUPERMODERNÍ



Špičkově vybavené přístroje
TECHNOGYM, BODYSTAT a OMRON.

ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT
PRO VŠECHNY**

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



OBSAH

Důležité informace



Od aktivity ke kvalitě v odborech SPV 4

Sportujte a cvičte s námi



Diagnostika aktuálního stavu organismu 7

Jak vznikla powerjóga 12

Proč dosud nikdo nechrání běžce? 14

Zdraví



Volný čas seniorů 15

Z krajů



Reprezentanti Pardubické KASPV na mistrovství
České republiky v ringu 18

3. ročník tenis. turnaje ve Třech Dvorech 18

Olympijský den zdraví v Uherském Brodu 19

Víkend nejen s aerobikem 20

Šermířský turnaj v Uherském Hradišti 20

Seminář moravskoslezských seniorů se vydařil 21

Semináře Body and Mind v Kroměříži 22

Blahopřejeme



Pražská jubilea 23

Ing. Jiří Halbych - 75 25

František Kubín - 60 25

Blahopřejeme Poměnce Filingerové

a Zdeně Wachové 26

Zprávy



Křest nové knihy v Domě sportu Brno 26

Zpráva z plenárního zasedání Evropského fóra

psychomotoriky 27

PRDI opět na Evropských hrách v Doksech 27

Čeští gymnasté v Dánsku 28

Brněnské dny pro zdraví 28

Poznejte své tělo, pohybu se nebojte! 29

Hravý seminář všeobecné gymnastiky 30

Šermířský turnaj MOTELI 2009 31

Prázdninové šermování 32

Nabízíme



Pozvánka do Dánska 31

Knihovnička



Cvičení na balanční plošině 32

Fejeton



Problémy lukostřeleckého
začátečníka - seniora 33

Metodická příloha



Gymnastické sestavy pro předškolní děti

Přehled článků časopisu ČASPV Pohyb je život 2009





Od aktivity ke kvalitě v odborech sportu pro všechny

Autor: Jan Kalina, ved. kom. školení metod. rady ČASPV a člen komise pro certifikaci kvality ČASPV

V dnešním prostředí není nic konstantního nebo předvídatelného, dřívější způsoby činnosti jsou paradigmatickým včerejškem. Dnes na občanská tělovýchovná sdružení působí z vnějšího prostředí tři síly, které byly zpočátku pro jejich vedoucí činovníky a manažery něčím neznámým, novým a stále jsou pro ně současně trvalou výzvou. Jedná se o tyto tři síly: **ZÁKAZNÍK, KONKURENCE A ZMĚNA**. Zákazníkem v ČASPV se rozumí stávající nebo potenciální člen odboru SPV.

Zákazník

Dnes má člen naší organizace zpravidla mnohem širší možnosti vybrat si podle svého zájmu a potřeby svého cvičitele nebo trenéra a pohybovou aktivitu, které se chce věnovat, než tomu bylo dříve. Tlak tohoto vnějšího konkurenčního prostředí vyžaduje, aby odbory SPV z hlediska oprávněnosti své dlouhodobé existence, úspěšnosti své činnosti a konkurenceschopnosti poskytovaly jen kvalitní služby, které odpovídají požadavkům svých členů, jsou v souladu s nejnovějšími poznatky vědních oborů a vývojem sportu pro všechny. Přičemž přínos těchto služeb pro člena musí být prokazatelně stejný nebo lepší než u konkurence. To je cesta, jak udržovat zájem členů o aktivní členství v daném odboru SPV.

Konkurence

Dříve v období sjednocené tělovýchovy neexistovala, dnes se v ČR stala realitou a přibývá na intenzitě. Konkurenti vyplňují tržní skulinu.

Dnes vládne konkurence ve všem. Ať zjevná nebo skrytá. Vnější v tržním prostředí, nebo vnitřní uvnitř organizací, institucí a sdružení. V České republice působí ve sportu na 2 000 různých střešních organizací a subjektů. Většina těchto organizací a subjektů vykazuje kvalitní činnost. V tomto konkurenčním prostředí může dlouhodobě uspět jen organizace nebo subjekt poskytující kvalitní tělovýchovné a sportovní služby. Dnes již nestačí být jen aktivní, obětavý a žít pouze z tradice. **Dostačující již není dost dobré.** Organizace, které nevládnou poskytovat kvalitní služby a jít s dobou, pravděpodobně zaniknou.

Změna

Změna se stala neustálou, obvyklou a jedinou jistotou. Tempo změn se navíc velice zrychlilo. Věc se má tak, že se nezkrátily jen životní cykly služeb, ale zkrátil se i čas, který mají občanská tělovýchovná sdružení na zavedení a poskytování nových služeb. **Obsah (služby) se dynamicky vyvíjí, formy zůstávají.**

Kvalita

Celý pokrokový svět směřuje ke kvalitním výrobkům a službám, k certifikátu kvality.

Kvalita se stala nutností, strategickou veličinou ovlivňující současnost a především budoucnost tělovýchovných a sportovních organizací a subjektů.

Systém managementu kvality

Jednou z cest, jak úspěšně a dlouhodobě uspokojovat potřeby svých členů a dosáhnout konkurenceschopnosti je **zavedení systému managementu kvality do činnosti odboru SPV** v rámci projektu PATHE. První informace o tomto projektu jsme zveřejnili v článku „Certifikát kvality v ČASPV“ v červnovém vydání časopisu Pohyb je život. V tomto článku zveřejňujeme další informace pro ty odbory SPV, které se rozhodnou systém managementu kvality zavést do své činnosti.

Čím se projekt zabývá: dlouhodobou koncepcí zvyšování zdraví národa na základě pohybové aktivity.



Jaké jsou hlavní cílové hodnoty projektu:

zdraví jednotlivce – zdravý životní styl – kvalita řízení odboru. Tyto hodnoty sice nejsou nové, ale zato nepodléhají působení času, nejsou dočasné, nepodléhají módě, nýbrž jsou nadčasové a svým významem se týkají první dvě hodnoty všech lidí na planetě; jsou výrazem opravdových pozitivních hodnot ve vývoji člověka. Orientují činnost ČASPV a odborů SPV smysluplným směrem s dlouhodobou neměnnou platností. Projekt PATHE řeší důsledné naplňování těchto pozitivních hodnot v odborech SPV tím, že propojuje sport pro všechny s moderním managementem a novým pojetím a přístupem ke kvalitě jejich činnosti zavedením systému managementu kvality. Pro odbory SPV je to aktuální výzva a reálná příležitost jak udržovat zájem občanů o členství v odborech SPV, jak upevnit svoji pozici v tělovýchovném prostředí a zajistit si tak oprávněnost dlouhodobé existence ve sportu pro všechny.

Jaká je klasifikace a ocenění odboru SPV:

„Certifikát kvality“.

Kdo se může do projektu zapojit: do tohoto projektu se může přihlásit každý odbor SPV, který se vážně rozhodne kvalitně uspokojovat požadavky svých členů a plnit cíle projektu v souladu s požadavky směrnice č. M – 11/2009.

Jak se odbor SPV může přihlásit: podáním písemné přihlášky schválené vedením odboru SPV na adresu ČASPV (formulář přihlášky je k dispozici u generálního sekretáře ČASPV Mgr. M. Zítka).

Jak se odbor SPV zapojí do projektu: vypracováním **vlastního písemného návrhu** zaměřeného na zajišťování kvalitní činnosti podle svých potřeb, podmínek a zájmu v souladu s požadavky směrnice M – 11/2009 = zpracuje Příručku kvality a požadované dokumenty podle zpracovaného vzoru.



**CHCETE OSLOVIT
250 000
SPORTOVNÍCH
NADŠENCŮ
A JEJICH
LEKTORY
INSTRUKTORY
CVIČITELE
A TRENÉRY?**

INZERUJTE V ČASOPISE



POHYB JE ŽIVOT

časopis pro všechny příznivce
aktivního způsobu života

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

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

Kontakt: Redakce Pohyb je život, ČASPV, o. s.,
Ohradské nám. 1628/7, 155 00 Praha 5 – Stodůlky,
tel.: 242 480 317, fax: 242 480 304,
e-mail: metodici@caspv.cz.



Jaká pomoc ze strany ČASPV bude přihlášenému odboru SPV poskytnuta: ČASPV zajistí:

- Vstupní proškolení vybraných odpovědných činovníků odboru SPV.
- Poradenskou i věcnou pomoc při zpracování požadované dokumentace.
- Prověření a schválení zpracované dokumentace.
- Proškolení a jmenování interních auditorů odboru SPV.
- Předání směrnice M - 11/2009 a vzorové Příručky kvality.
- Provedení úvodního zaváděcího auditu zaměřeného na prověření správnosti a funkčnosti návrhu a odstranění počátečních nedostatků.

Jaké jsou očekávané přínosy projektu PATHE:

Pro člena odboru SPV

- udržování a zlepšování osobního zdraví,
- žití zdravého životního stylu,
- aktivní a kvalitní život v kolektivu,
- vzdělávání, poznávání a kultivace osobnosti,
- tělesný a duševní rozvoj,
- odreagování se od tlaku civilizace.

Pro odbor SPV

- konkurenceschopnost ve sportovním prostředí,
- kvalitní činnost odboru SPV,
- spokojenost členů, cvičitelů a činovníků,
- dobrá pověst na veřejnosti,
- zavedení pořádku, přehledu a systematičnosti do činnosti oddílů,
- ocenění VV ČASPV, VV KASPV, R RCSPV,
- případně i ocenění místními orgány a veřejností,
- perspektivně i odměnění odboru SPV (po překonání současné krize)

Pro činovníky a cvičitele

- nový pohled i přístup k dosavadní osobní činnosti i činnosti odboru SPV,
- celkové zkvalitnění a lepší zacílení vlast. činnosti,
- zkvalitnění a posílení zpětné vazby, zlepšení přehledu o činnosti a výsledcích,
- řízení, zajišťování a zlepšování osobní činnosti a činnosti oddílů na základě faktů, objektivních informací a důkazů,
- posílení systematičnosti v osobní činnosti i činnosti oddílů,

- obohacení vlastní osobnosti o nové poznatky z oblasti managementu i SPV,
- možnost využití nových poznatků ve svém zaměstnání,
- zlepšení efektivity vložené energie a vynaložených prostředků, orientace na efektivní činnosti (služby),
- spolehlivější a vyšší osobní výkonnost a následně dosahování lepších výsledků v činnosti oddílů i odboru SPV.

Zavádění systému managementu kvality (SMK) do činnosti odboru SPV je řízené. Zavedení tohoto SMK předchází proškolení odpovědných zástupců odboru SPV. Toto opatření má přispět k tomu, aby SMK byl ze strany vedení odboru SPV zaváděn od počátku s potřebným nadhledem, vhladem a přehledem. Zavádění systému managementu kvality do činnosti odboru SPV v žádném případě **neznamená, že budeme od lidí vyžadovat více práce**. Zavedení tohoto systému znamená, že budeme dosavadní práci dělat jiným způsobem, tj. dělat stejné věci jinak.

Prvního školení zástupců odborů SPV, které se konalo dne 3. října 2009, se zúčastnili zástupci těchto odborů SPV:

TJ ZŠ SPV Chomutov..... Jaroslav Luňák
..... Veronika Kubincová
Flik flak Plzeň Libor Pečenka
TJ Slovan Černá pole Eva Jalovecká, Rudolf Jalovecký
Jawa Metaz Týnec n. S. Martina Zídková
..... Jana Zídková
Gymklub Reda Praha..... Dana Milatová
RCSPV Olomouc Marie Chrástová
ASPV SPGŠ Kroměříž Zdeňka Slavíková

Jaké jsou termíny pro podání přihlášky:

V roce 2009 je prováděno ověřování projektu PATHE v praxi ve vybraných odborech SPV.

Od 1. ledna 2010 se může přihlásit každý odbor, který projevuje vážný zájem o zapojení do tohoto projektu bez jakýchkoliv omezení na níže uvedených adresách:

Kontaktní adresa:

ČASPV, Komise pro certifikaci kvality, Ohradské náměstí 1828/7, 155 00 Praha 5 – Stodůlky.
Mgr. Miroslav Zítka, mobil: 777 031 545
E-mail: zitko@caspv.cz ■



Diagnostika aktuálního stavu organismu

Autor: Jan Jeřábek

Je všeobecně známo, že v současnosti ohrožují lidstvo ve vyspělých zemích nejvíce tzv. "civilizační choroby" (obezita, srdečně cévní a nádorová onemocnění, metabolický syndrom atd.) Statistické údaje hovoří o tom, že 53% úmrtí v loňském roce bylo v ČR způsobeno kardiovaskulárními onemocněními, že 30% dospělé populace má potíže s metabolickým syndromem a na plicní onemocnění zemře ročně u nás na 1.700 osob.

Máme-li zastavit problémy dříve než se dostaví, je nejprve nutné mít o svém těle dostatek kvalifikovaných informací. Z těchto důvodů vedení ČASPV přistoupilo ke zřízení Sportovního diagnostického centra (SDC), které prostřednictvím celé řady exaktních diagnostických metod umožní svým členům, cvičitelům a funkcionářům, ale i dalším zájemcům z řad veřejnosti, kvalifikovaně se orientovat v těchto otázkách.

Přípravu před diagnostikou aktuálního stavu KONDICE řeší POKYNY PRO KLIENTY, které orientují zájemce v následujících přístupech:



Funkce plic je testována přístrojem zn. SPIROBANK

- 3 hodiny před měřením přístrojem BODYSTAT 1500 nejzte ani nepijte
- 12 hodin před měřením není doporučována žádná fyzická námaha
- 24 hodin před měřením nepijte alkoholické nápoje a nápoje obsahující kofein
- dodáte-li své parametry: celkový cholesterol, cholesterol-HDL, triglyceridy a glykémii, bude písemný protokol rozšířen o diagnózu metabolického syndromu
- nezapomeňte si s sebou vzít sportovní oblečení a obuv
- na komplexní diagnostiku si rezervujte cca 90 minut

POZOR

Testy nejsou doporučovány pro ženy v časných fázích těhotenství a pro osoby s elektronickými implantáty.



Složení těla měříme přístrojem bioimpedanční metodou BODYSTAT 1500

Co bude obsahem písemného protokolu?

1. Stavba těla (současné složení těla)

- tělesný tuk a jeho rozložení,
- množství svalové hmoty,
- množství tělesné vody,
- body mass index,
- funkce dýchacího systému,
- celkový objem plic,
- síla a výkon plic.

3. Funkce srdečně cévního systému

- klidová, cílová a vypočtená maximální tepová frekvence,
- klidový tlak krve,

- hodnota maximální spotřeby kyslíku s možností zařazení do sedmiškové stupnice úrovně vaší kondice podle věku (vynikající až velmi slabá),
- výše rizika srdečně cévního onemocnění

4. Funkce energetického systému

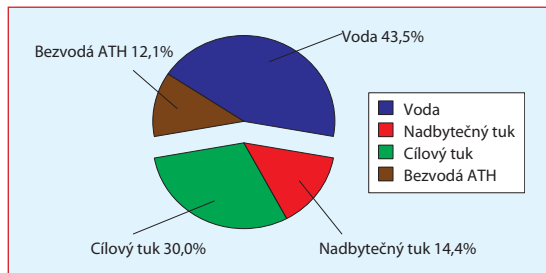
- klidový energetický výdej
- celkový energetický výdej (vypočtený)

5. Funkce pohybového systému a svalové soustavy

- svalová zdatnost trupu, horních a dolních konč.,
- flexibilita páteřního spojení,
- flexibilita oblasti ramenních, kyčelních a hlezenních kloubů.

6. Komentáře a doporučení

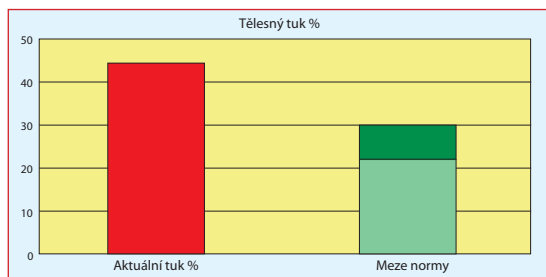
Současné složení těla



Doplňující informace:

Zdravotní stav organismu ovlivňuje významně poměr výše uvedených parametrů. Stav vodního hospodářství v těle ovlivňuje látkovou výměnu-metabolismus. ATH (aktivní tělesná hmota tj. svalstvo a kostní hmota) určuje mj. úroveň spalování energie. Také množství tuku je jedna z důležitých informací k posouzení zdravotního stavu.

Celkový tělesný tuk (esenciální a podkožní)



Doplňující informace:

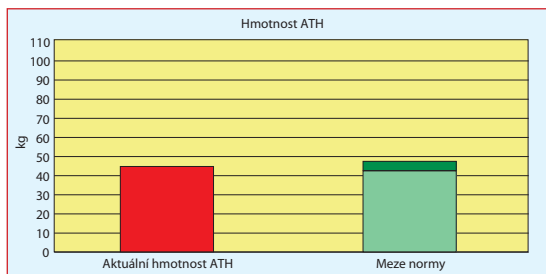
Existují dvě formy tukové tkáně esenciální (nezbytný) tuk a tuk podkožní.

Esenciální tuk má důležitou roli v přeměně látkové, slouží také jako tlumič otřesů a ochrana životně důležitých orgánů (játra, ledviny apod.). Podkožní tuk je uložen v podkožních tukových buňkách (nadbytečné kalorie), jejichž naplnění ovlivňuje nepříznivě morfolonii těla. Budeme-li hledat nějaká pozitiva, tak jen snad to, že jej lze využít jako zdroje energie a slouží také jako tepelný izolátor při nepřízní počasí.





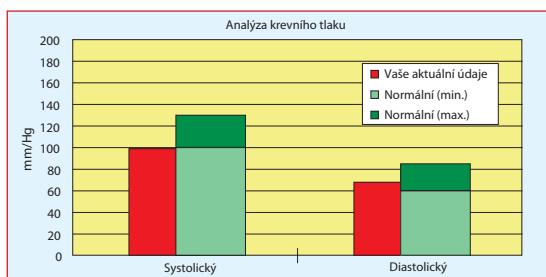
Svalstvo, voda a kostní hmota (ATH)



Doplňující informace:

Celková aktivní tělesná hmota je považována za důležitý parametr při posuzování změn celkové tělesné hmotnosti. Vyšší množství svalové hmoty zvyšuje nároky na spotřebu energie jak v klidu, tak během pohybové aktivity. Je také všeobecně známo, že s přibývajícím věkem, je-li člověk pohybově málo aktivní, dochází k významným ztrátám svalové hmoty, které potom ovlivňují ve stáří do určité míry soběstačnost jedince. Z těchto důvodů je důležité ATH udržovat na potřebné úrovni a v řadě případů zabezpečit i její vzestup. Nízká ATH je obvykle spojována s nedostatečnou pohybovou aktivitou a často s nesprávnou výživou.

Tlak krve v klidu



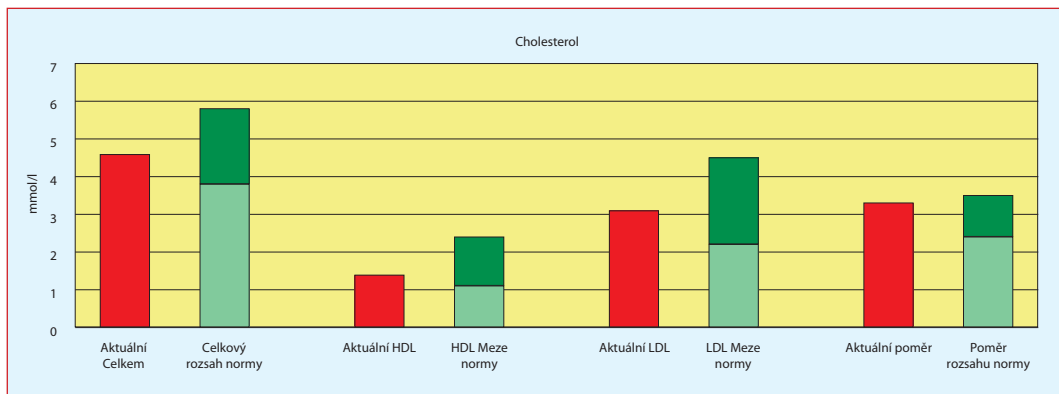
Doplňující informace:

Klidový krevní tlak charakterizuje tlakové síly působící na stěny cév. **Systolický tlak** - vyšší z obou hodnot, je způsoben pohybem krve v tepně po stahu srdce. **Diastolický tlak** - nižší z obou tlaků vyjadřuje hodnotu tlaku v tepně v situaci, kdy srdce relaxuje a odpovídá tepennému odporu proudění krve. Systolický TK je zvyšován zbytněním cév nebo zužováním jejich průřezu uloženinami tuků a minerálů. Vyšší hodnoty diastolického TK bývají způsobeny dlouhodobým působením nepříznivých situací na organismus (vyšší systolický TK, stres, nedostatek pohybu, nevhodná strava). Vysoký krevní tlak vede obvykle k výskytu srdečně cévních onemocnění, selhávání srdeční činnosti či infarktu a mozkovým příhodám.

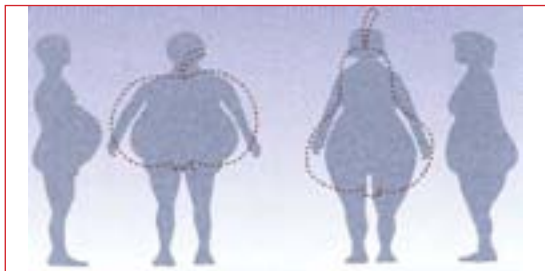
Cholesterol

Cholesterol je látka tukové povahy vyskytující se v krvi. Dostává se do organismu nejen prostřednictvím potravy hlavně z živočišných zdrojů, ale je také vytvářen v našem těle. Při zvýšeném množství cholesterolu stoupá riziko ischemické choroby srdeční (ISCH). Rozdělení celkového cholesterolu na dvě složky HDL (lipoproteiny o vysoké hustotě) a LDL (lipoproteiny o nízké hustotě) umožňuje lépe předpovídat nebezpečí ISCH. Cholesterol LDL (špatný cholesterol) je považován za škodlivý, protože jeho vysoká koncentrace způsobuje riziko ISCH ukládáním cholesterolových plátů na stěny cév, snižováním jejich průřezu a kornatění. Cholesterol HDL (dobrý cholesterol) působí proti usazování cholesterolu na tyto stěny, bývá postupně transportován do jater, kde je odbouráván a vyloučen. Sleduje se také poměr mezi celkovým cholesterolem a HDL-cholesterolem, který se nazývá Aterogenní index, jehož úroveň je také vztahována k normálním hodnotám.

Doplňující informace:



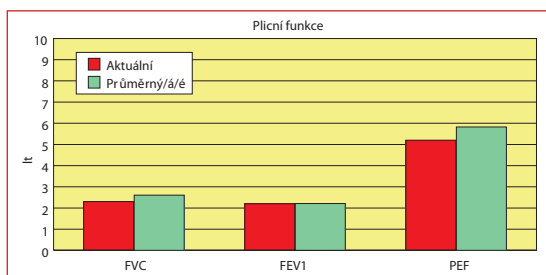
Distribuce tělesného tuku



Doplňující informace:

Porovnáním obvodu pasu a boků (WHR – index) lze posoudit, zda se jedná o obezitu centrální (jablko) nebo periferní (hruška). Podle typu ukládání tukové tkáně je možno vymezit míru rizika vzniku cukrovky, vyššího krevního tlaku, srdečně cévních nebo jiných onemocnění (křečové žíly, artróza kloubů, rakovinatovné nádory, osteoporóza) nebo zvýraznění celulitidy.

Plicní funkce



Doplňující informace:

Diagnostika dechových funkcí naznačuje stav respiračního systému. Prostřednictvím přístroje SPIROBANK se zjišťují nejen objemy vdechovaného a vydechovaného vzduchu, ale i jeho rychlost. Případné odchylky od normy mohou znamenat počátek plicního onemocnění, poškození dýchacího systému kouřením, vznikající astma, zánět nebo sníženou průchodnost plic.

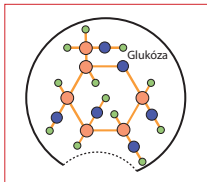
Rozhodující jsou tyto parametry:

FVC – ukazatel celkového objemu plic

FEV1 – ukazatel výkonu plic

PEF – ukazatel síly plic

Metabolický syndrom



Metabolický syndrom je onemocnění s velkým výskytem u dospělé populace. Představuje soubor odchylek od optimální funkčnosti organismu, které zvyšují riziko celé řady onemocnění. Jeho podkladem je snížená citlivost tkání (určitá porucha) zpracovávat glukózu (tzv. inzulinová rezistence). Nedostatečný účinek inzulinu se projevuje také při zpracování a využití tuků a bílkovin, včetně nepříznivého vlivu na stěny cév. Pokud jsou zjištěny odchylky minimálně 3 parametrů: Obvod pasu, Tlak krve, HDL-cholesterol, Triglyceridy a Glykémie uvedené v diagnóze metabolického syndromu, jedná se o přímé ohrožení organismu tzv. civilizačními chorobami. Metabolický syndrom je onemocnění založené dědičně, ale s výraznou možností ovlivňování životním stylem každého člověka.

Doplňující informace:

Fyzická kondice

Úroveň fyzické kondice získaná pomocí aerobní kapacity, která je vyjádřena hodnotou maximální spotřeby kyslíku na kilogram tělesné hmotnosti (VO2 max/kg) naznačuje výkonnost srdečně cévního a dýchacího systému. Čím jsou hodnoty aerobní kapacity vyšší, tím účinněji tyto systémy při zatížení, ale i v klidu pracují. Dobrá kardiorespirační zdatnost je považována za vysoce prospěšnou obecnému zdraví. Nízká úroveň aerobní zdatnosti je totiž spojována s vyšší možností srdečně cévních a dalších chorob. Aerobní kapacita je nejdůležitějším ukazatelem tzv. fitness zdatnosti. Vědomí o její úrovni posiluje motivaci k provádění pravidelně řízené pohybové aktivity a pozitivně ovlivňuje aktivní životní styl.

Doplňující informace:

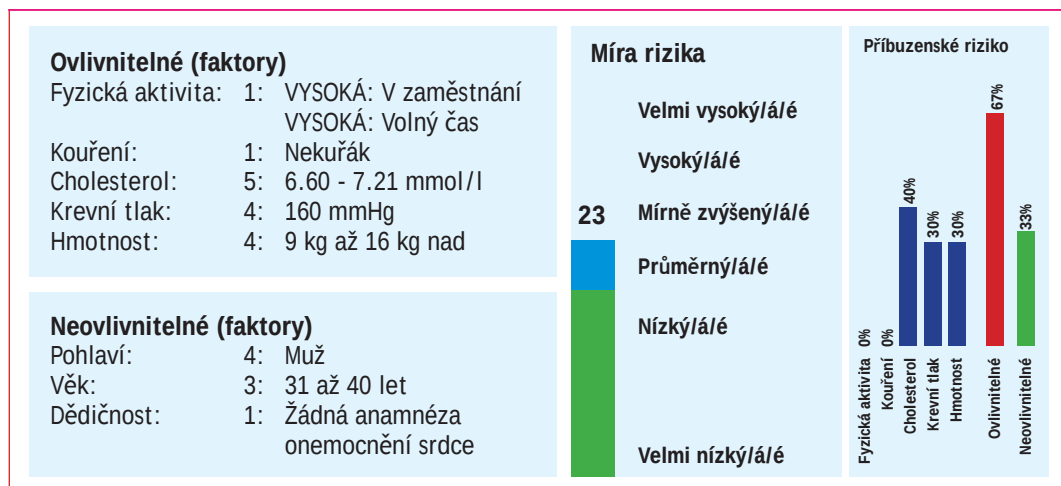
VĚK	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	KONDICE	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	VĚK
M U Ž I	> 55	> 52	> 50	> 48	> 45	VYNIKAJÍCÍ	> 49	> 45	> 43	> 40	> 38	Ž E N Y
	50-54	47-51	45-49	43-47	40-44	VELMI DOBRÁ	44-48	40-44	38-42	36-39	34-37	
	45-49	42-46	40-44	38-42	35-38	DOBŘÁ	39-43	36-39	34-37	32-35	30-33	
	40-44	37-41	35-39	33-37	30-34	SLUŠNÁ	34-38	31-35	29-33	27-31	25-29	
	36-39	33-36	31-34	29-32	26-29	DOSTAČUJÍCÍ	30-33	27-30	25-28	23-26	21-24	
	31-35	28-32	26-30	24-28	21-25	SLABÁ	25-29	22-26	20-24	18-22	16-20	
	< 30	< 27	< 25	< 23	< 20	VELMI SLABÁ	< 24	< 21	< 19	< 17	< 15	



Nebezpečí koronárního rizika

Doplňující informace:

Zjištěné hodnoty vybraných parametrů nejvíce ovlivňující stupeň koronárního rizika, jsou zařazeny do šestistupňové rizikové škály (riziko velmi nízké až velmi vysoké riziko), která vymezuje možnosti koronárního onemocnění v průběhu příštích 6-8 let. Zpráva také orientuje klienta, jaký faktor může nejvíce ovlivnit a tím působit na snižování nebezpečí srdečně cévního onemocnění.



Svalová zdatnost a flexibilita

Doplňující informace:

Pouze dobře sladěný svalový systém zabezpečí správné držení těla a omezí svalovou nerovnováhu, a tím i různé bolestivé stavy, na minimum. Zdatnost a flexibilita jednotlivých svalových skupin je posuzována prostřednictvím vybraných testů. Příslušná doporučení potom naznačují, které svalové skupiny je nutné posilovat nebo protahovat.



Cena komplexní diagnostiky: 600,-Kč

Na Vaši návštěvu se těší pracovníci Sportovního diagnostického centra ČASPV, Ohradské náměstí 1628/7, Praha 5 - Stodůlky

Tel: 242 480 316, e-mail: metodici@caspv.cz



Jak vznikla powerjóga

Autorka textu: Radomíra Hloušková, lektorka powerjógy a Pilates. Fotografie: soukromý archiv autorky

Moderní doba přinesla i nové pojetí jógy v podobě cvičební metody, nazvané powerjóga. Tento název se vyskytoval už ve staré Indii, v anglické transkripci jako Power of Yoga - tedy síla z jógy. Teprve osmdesátá léta minulého století mu dala náplň nové cvičební metody. Na počátku tohoto vývoje stáli v USA Bryan Kest a Baron Baptiste.

Základem powerjógy je již dříve zmiňovaná (v našem časopise) ashtangajóga a hathajóga. Obě vyžadují naprostou důslednost, dobrou fyzickou kondici, vyrovnanost, koncentraci mysli a pravidelný každodenní trénink.

Pro „obyčejného člověka“ jsou to často nedosažitelné hranice. Mnoho lidí při praktikování ashtangajógy zůstane stát po počátečních lekcích a nemůže se dostat dál. Proto většina z nich u jógy nevydrží a hledá něco méně náročného. Právě všechny tyto „méně“ náročné aspekty měl na mysli i Bryan Kest, když tvořil nový systém cvičení. Sám velmi dobře znal a ovládal ashtangajógu. Nějakou dobu pobýval v Indii, kde sám na vlastní kůži poznal krásy a úskalí jógy v jejím prapůvodním pojetí. Všechny své zkušenosti pak zúročil při vytvoření moderního stylu cvičení zaměřeného ne na kvantitu, ale kvalitu. Některá striktní pravidla v ashtangajóze zjemnil, upravil a zpřístupnil širší veřejnosti.

V jeho pojetí dech i pohyb zde zůstávají ve vzájemné souvislosti a ruku v ruce s tímto vzniká energie. Ta pak proudí celým tělem a aktivuje i naši mysl. Prostřednictvím praktikování pozic a hlubokého dýchání se pak člověk dostává k vědomé koncentraci na sebe sama. Pravidelné praktikování powerjógy vede i k osobnímu duchovnímu růstu, kdy tělo je vlastně prostředek k nastoupení cesty sebepoznání. Úspěch je podle B. Kesta zakotven z 99% v praxi a jen 1% v teorii.

Dalším člověkem, který se významně podílel na vzniku powerjógy je Baron Baptiste. Celý svůj život zasvětil praktikování jógy a předával ji svým klientům pod názvem Powery Vinyasa Yoga flow. Tak jako B. Kest studoval jógu po řadu let v Indii a adaptoval své poznatky z oblasti staroindického pojetí jógy do současného světa. Jeho osobitý cvičební styl vychází z dynamiky plynutí dechu současně s pohybem.

Síla, která je vkládána do pozic, směřuje ke zklidnění mysli a koncentraci. A tak se brány srdce otvírají přes fyzické tělo. Veškerá svá pravidla cvičení a filozofii shrnul do knihy 40 Days to Personal Revolution. Její hlavní myšlenka by se dala shrnout jako program očisty těla, mysli a ducha. Je to celkový pohled na život. Nic podle něj neplyne jednotlivě, ale vše je nějak spojeno a je součástí celku. Proto je důležité nevytrhávat svůj život z přirozeného prostředí, neřešit jednotlivosti, ale uvědomit si svou součinnost se vším, co nás obklopuje.

Do České republiky powerjógu přinesli Václav Krejčík a Jakub Šamberger, kteří praktikují tento styl cvičení od roku 2001. V Praze založili jako první Energy studio, ve kterém realizují cvičení stylů Body and Mind, kam powerjóga patří. Ve studiu probíhají odborná školení a semináře pro zájemce, kteří se chtějí více dozvědět o těchto cvičeních, nebo kteří se tomu věnují profesionálně.

Co je powerjóga

Jak tedy můžeme charakterizovat powerjógu? Je to cvičební metoda, která má své základy v ashtangajóze, v jejích 8 stupních. Byla zjednodušena tím, že si vybrala z jógy jen dva stupně: třetí stupeň v podobě ásán a čtvrtý stupeň v podobě pránájámy. Obě slova pocházejí ze staroindického sanskrutu.

Ásány jsou pozice, které fyzicky procvičují celé tělo a plynou dynamicky jedna za druhou. Mohou se i opakovat a nejsou praktikovány v tak striktním sledu jako v ashtangajóze. V ásáně se setrvává kratší dobu, jeden až dva nádechy a výdechy. Relaxace probíhá průběžně mezi sledem určitých pozic. Dýchání je hluboké, ale nenásilné. Nejdůležitější je soulad pohybů těla s rytmem dechu. Zvuk našeho



dechu je rytmem pohybu pro naše tělo. Kvalita dýchání je pak předpokladem i kvality našeho cvičení. Pránájáma má svůj původ také v sanskrtu a slovo lze rozdělit na dva základy. Prána znamená životní energii, sílu, která je všude kolem nás a v nás. Slovo jáma představuje vědomou kontrolu, řízení. Díky správnému dýchání je do těla přiváděno více prány, která mu přináší vitalitu a sílu.

Ásány jsou pak nástrojem, jak tuto energii poslat do určité části těla prostřednictvím našeho dechu. Dech tak prohlubuje účinky ásán a v těle se aktivují svaly, které jsou často běžným pohybem opomíjeny – náš vnitřní stabilizační systém. Tyto malé, ale o to více důležité svalové skupiny se aktivují, zpevňují a my je začínáme vnímat. Hlubokým, vědomým dýcháním se rozproudí metabolismus, krev v těle se více okysličí a přináší pak i více kyslíku svalům a vnitřním orgánům. Přes tělo se pak člověk dostává k dechu a jeho prostřednictvím k vědomé koncentraci na sebe sama. Je tedy důležité vnímat svůj dech, řídit ho a udržovat kontrolu nad nádechy a výdechy. Naučme se náš dech ovládat tak, abychom ho využívali ke zvládnání emocí a zklidnění naší mysli.

Připomeňme si starou moudrost jogínů: každému živému tvoru je dán při narození určitý počet nádechů a výdechů. Délka našeho života tedy závisí na tom, jak rychle tento zásobník vyčerpáme.

Cílem powerjógy je tedy nejen síla, pružnost a vitalita fyzického těla, ale i mysli. Je důležité naslouchat svému tělu, vnímat, co nám říká, protože samo nejlíp ví, co potřebuje. Ale my ho často neslyšíme. Dnešní největší psychické a fyzické problémy pramení z toho, že zapomínáme naslouchat. Naslouchat sobě, svému tělu, své intuici. Naslouchat přírodě, vnímat energii, která je všude kolem nás a my jsme její součástí. Moderní doba přinesla spoustu technických vymožeností, poznatků a objevů, ale současně s nimi rychlejší život, napětí, stres a nemoci. Rozumové aspekty ve velké míře překryly ty pocitové, naši intuici a my jsme vybočili z přírodní rovnováhy. Neustálá kontrola našeho života nás přivedla k nerovnováze, negativnímu myšlení a nemocem. Naučme se znovu poslouchat to, co je nám přirozené, vlastní, přestaňme kontrolovat a vraťme se k sobě sama.

Příště si povíme a pravidlech, účincích a přínosu powerjógy. ■





Proč dosud nikdo nechrání běžce?

Autor textu a fotografií: Pavel Fiala

Při lyžování působí na nohu výsledná síla a výsledný moment. Výsledná síla má směr protínající botu a lyžařovo těžiště, jež je blízko břicha. Výsledný moment se dá rozložit na tři souřadné momenty, jejichž směry (osy) jsou vzájemně kolmé a jeden z nich je kolmý na skluznici.

Je-li lyže připnutá běžčeským vázáním, moment kolmý na skluznici se někdy zvětší tak, že nohu překročí. Podle zkušeností lékařů je takových úrazů málo, ale jejich léčení je obtížnější než léčení úrazů sjezdářských. Proto lékaři doporučují, aby běžci konečně začali používat bezpečnostní vázání, jako je ochotně začali používat sjezdaři a turisté a po dlouhém zdráhání i skokani.

Bezpečnostní běžčeská vázání se však nikde ve světě neprodávají, protože potenciální výrobce k tomu nikdo nenutí. Většina příznivců běhání si totiž myslí, že při používání běžčeských vázání se nemohou takto zranit. V Česku si to myslí i mnoho „odborníků“, např. bývalý vedoucí lyžařské katedry vysoké školy. Ostatní se smířili s tím, že ve všech sportech, kromě sáčů, může úraz vzniknout. To je pravda, jež sportovce neopravňuje, aby se proti úrazům nechránili. (Úrazy vznikají i v dopravě, ale užitečnost dopravních předpisů uznávají i řidiči, kteří je porušují.)

V Česku je jeden odborník na bezpečnost lyžařů, jenž se s tímto stavem nesmířil a vyvinul první bezpečnostní běžčeské vázání. Nenalezl však pro ně výrobce. Výrobce musí zvolit způsob připínání a podle něho dát vyvinout a vyrobit boty. Na způsobu připínání je nepatrně závislá hmotnost páru vázání, jež bude asi 30 dkg.

Vázání je celé ocelové. Má normalizovanou stupnici jako vázání sjezdářská. Dosáhne-li moment kolmý na skluznici nastavené hodnoty, čelist připnutá k botě se může neomezeně otáčet vzhledem k lyži, s níž zůstává spojena. Vázání tedy vypíná při shodných způsobech namáhání jako vázání skokanská. Obě vázání také musejí být lehká. Používání skokanských vázání na běhání brání jediný rozdíl: Při běhu nebo jízdě na svahu se vypnutá lyže bez brzdy může ztratit, ale na dojezdu můstku se sama zastaví.

Archivní fotografie
navrhovaného systému.



Zájemci o výrobu bezpečnostních běžčeských vázání se mohou spojit s konstruktérem ing. Pavlem Fialou, Podbělohorská 42, 150 00 Praha 5. ■



Volný čas seniorů

Autor: Radek Balaš, Českomoravský stepařský svaz

Publikovaná stat' je částí větší práce známého tanečního pedagoga Radoslava Balaše o prospěšnosti aktivního využívání volného času.

Když se život člověka přiblíží k hranici důchodového věku, stává se obvykle jeho jedinou prioritou starost o zdraví. Každý rok prožitý v dobré fyzické kondici je pak považován za ohromný úspěch. Jak je ale možné, že někteří senioři se v plné síle dožijí vysokého věku a jiní umírají dříve? Je dlouhověkost nějakým privilegiem? Většina odborníků se shoduje v tom, že si dlouhověkost ovlivňuje člověk svým životním stylem sám. Stejně jako rostliny a zvířata, má i člověk na počátku své životní cesty k dispozici určité množství energie odpovídající rozměrům jeho fyzické stránky. Jak s tímto kontem během života hospodaří, takové věkové hranice dosáhne. Žádný další kredit mu už nikdo nenabídne. Když se energie spotřebuje, je bohužel konec.

Dlouholeté německé a americké výzkumné studie uvádí, že energetický potenciál potřebný k životu má jedinec již od narození. Pomineme-li genetické dispozice k nejružnějším nemocem, které ve skutečnosti rovněž rozhodují o výši věku jedince, měli by mít na začátku všichni stejné šance. Podle výsledků těchto výzkumů je nutno s takto přidělenou energií šetřit. Například lidé s nadváhou spotřebují při svém trávení i pohybu daleko více energie, než ostatní. Lidé mající dědičné sklony k vážným onemocněním se s velkou pravděpodobností vysokého věku také nedožijí, neboť život člověka je velice složitý proces. Pro dlouhověkost je důležitá příznivá genetická dispozice. Kdo ji vlastní a nechová se k ní zodpovědně, odčerpává si životní energii zbytečnou obezitou, kouřením, konzumováním nadměrného množství alkoholu nebo drogovou závislostí. Pro ty, kteří se ke svému tělu, zdraví a energii chovají ohleduplně a potřebují poradit jak si rozdělit síly, aby jim vydržely co nejdéle, vypracoval německý lékař v oboru geriatrie profesor Peter Axt (61) jednoduchý přehled základních pravidel ideální spotřeby energie:

1. Sprchujte se v teplé vodě

Lidé, kteří se sprchují v teplé vodě, žijí déle. Člověk je totiž teplokrevný jedinec a svou tělesnou teplotu by měl držet konstantně v její přirozené výši kolem 37°C. Po studené sprše se zrychluje krevní oběh a tudíž i látková výměna. I když dlouhá léta doporučovaná studená sprcha otužuje a zvyšuje imunitu organismu, tělo začíná spalovat více energie než za normálních okolností a tím odčerpává životní energii. Mimo sprchy je k otužování těla je vhodné doma

zbytečně nepřetápět, spávat i v chladném počasí při otevřeném okně, chodit na procházky v každém počasí apod.

2. Zima v teplých krajích

Na teplokrevného člověka má samozřejmě neblahý vliv i zimní období. Aby si totiž tělo svou standardní teplotu udrželo, musí zvyšovat energetický výdej. Vhodné je proto v chladnějších měsících naplánovat dovolenou někam, kde jsou teploty mírnější. Nikoli však vysoké. Přechod z extrému do extrému člověku neprospívá.

3. Slunce dodá energii

V zeměpisných šířkách s mírnějším klimatem je také více sluníčka, což je pro dlouhý lidský život nezbytnou podmínkou. Sluneční záření vnímá člověk nejdříve prostřednictvím zraku a poté mozkovou žlázou zvanou epifyza. V důsledku podráždění epifyzy světlem dochází k produkci hormonu serotoninu, který navozuje dobrou náladu a odbourává stres. Půl hodiny na slunci denně proto dělá s člověkem divy.

4. Smích léčí

Hodně se smát! Smích je nejlepší zbraní proti stresu, který je největším požíračem životní energie. Při stresu se produkuje v nadměrné míře adrenalin a kortizol, čímž se zvyšují rizika infarktu, poškození imunitního systému a zvyšování napětí ve svalch. Nehledě na následky uvedených nemocí dochází opět k zbytečnému odčerpávání energie.



5. I krátký spánek osvěží

Dát si „dvacet“ je velmi prospěšné. Stačí opravdu pár minut mikrosnánku a člověk dosáhne takového osvěžení, jaké by mu nedodal ani dvouhodinový odpolední spánek. Tento druh snánku totiž postrádá hlubokou fázi a člověk k němu nepotřebuje vydávat mnoho energie.

6. Spěte dlouho

Co možná nejdelší noční spánek. Rozhodně by neměl být kratší než osm hodin. Hodinka nebo dvě navíc určitě neuškodí. Tělesné funkce běží při dlouhodobém snánku na sporo a kromě toho se při něm tvoří hormon melatonin, který omlazuje a napomáhá obranyschopnosti těla.

7. Sportujte s rozumem

Výkonnostní a silové sporty jsou většinou doprovázené stresem, který jak už bylo zmiňováno, odčerpává energii. kromě toho při hodinovém tréninku v posilovně spotřebuje člověk nadměrnou námahou 400 kalorií životní energie, což za týden činí až 2800 kalorií. Trénujte proto rozumně a s mírou. Někdy je třeba lepší si místo fitness centra zajít na chvíli zaběhat nebo se jen jednoduše projít. Pohyb je totiž pro dlouhověkost nepostradatelný.

Dožít se vyššího věku je snem mnoha lidí. I když máme vrozené příznivé či nepříznivé dědičné dispozice, vždy stojí za to usilovat o spokojené stáří i vlastním přičiněním. Stáří člověka nemá pevné hranice a nemusí vždy probíhat současně to kalendářní s biologickým. Mnohdy člověk nebývá tak stár, jako jeho orgány. Stárnutí nastává společně se změnami v organizmu a s jeho funkcemi. Nemusí mít vždy negativní charakter. Člověk „v letech“, na rozdíl od mladého, ztrácí sílu a obratnost, jeho pohyby jsou pomalejší, ale je zato zvýšeně kritický (ač ne vždy sebekritický), zkušený a převážně i vyrovnaný.

Na seniorský věk bychom měli být dostatečně připraveni, neboť mimo mnohých radostí ze života nám přináší i nemalé strasti jako jsou různé choroby, omezená společenská účast, samota apod. Seniorský věk s sebou často přináší i stavy mrzutosti a melancholie. Kdybychom je neovlivňovali vůlí, snadno by změnili kvalitu našeho života. Proto je prospěšné radovat se i z maličkostí, těšit se na každý nový den, pro-

žívat emoce, udržovat si dobrý vztah k lidem nebo je alespoň bez odporu snášet. Je nutné si uvědomit, že stárnutí je otázkou tělesné i myšlenkové aktivity, kdy bychom měli mít schopnost překonávat sobecké sklony a stavy úzkosti. Měli bychom se proto naučit přijímat stáří s velkou dávkou tolerance a elegance. Tyto schopnosti si však musí každý během života vyvíjet.

V procesu stárnutí jsou kromě zdravotního stavu, sociálních podmínek a výživy velmi důležité psychologické aspekty a to především příprava na stáří. S postupujícím věkem mizí přízpůsobivost, která je typická pro mládí, roste strach z nemoci, případně ze smrti. U mnohých dosažení důchodového věku a odchod do důchodu provází výraznější pocity osamělosti. Navzdory tomu věk seniorů předpokládá, že člověk bude aktivním spolupracovníkem v péči o svoje zdraví, v ideálním případě bude vždy vědět co dělá a proč to dělá.

Podle vědeckých studií by život mohl dosáhnout délky sta až sto dvaceti let. Nešlo by ovšem o to, že podmínkou dlouhověkosti by bylo využití všech medicínských poznatků, ale odstranění všech faktorů, které ohrožují život. Těmi jsou především škodlivé látky v životním prostředí, nedostatek pohybu, přejídání, nezdravá výživa a samozřejmě požívání tzv. konzumních drog – cigaret, kávy a alkoholu. Proto stále platí: „Jez do polosyta, pij do polopita“, ale platí i zásada že absolutní nečinnost škodí více než pracovní činnost s ohledem na věk, možnosti a zdraví, neboť tělo i mozek potřebují neustále pracovat.

Ve věku seniorů není nic neobvyklého, jestliže se spánek nedostaví, kdykoliv je potřeba, není tak kvalitní a je několikrát za noc z nějakých příčin přerušeno. Těžko se usíná a člověk ráno vstává s pocitem únavy, která přetrvává z minulého dne. Pokud chceme v noci dobře spát, musíme tomu sami trochu pomoci. První podmínkou je snížit přílišné zatížení a vyloučit stres. Do večerních hodin si navodit cílený klid a vyhnout se řešení závažných rodinných problémů, sledování napínavých akčních filmů v televizi apod., aby den dozněl v pohodě bez zbytečných vzruchů. Pokud tomu nic nebrání, je dobré dodržovat pravidelnou dobu ukládání ke snánku. Je prospěšné vyvarovat se jídla v pozdních hodinách a před spaním nepožívat větší množství alkoholu, který může vyvolat poruchu snánku. Ke zdravé únavě napomáhá i úměrná a pravidelná tělesná činnost, např. podvečerní procházky apod.



Pohybová aktivita

Ranní vstávání by mělo začínat protahovacími cviky, které se mohou provádět přímo na lůžku. Tím se uvolní ztuhlá páteř i klouby a pohyby v dalších následných polohách jsou příjemnější a mnohdy i méně bolestivé. Doporučuje se zařadit malé obměny cviků v sedě

a teprve potom pozvolna vstát. Ve stoje znovu trochu protahovat a rozhýbat, pokud možno při otevřeném okně. Kdo má potíže s páteří nebo jiným pohybovým aparátem, měl by vyhledat odborného lékaře, který mu doporučí taková rehabilitační cvičení, jenž budou prospěšná a organizmu neuškodí.

Priměřené tělesné aktivity jsou pro seniory velice prospěšné. Např. chůze na krátkou vzdálenost je nutná pro srdeční činnost a napomáhá při okysličování krve. Je prospěšná i pro udržení funkce pohybového aparátu, vyměšování, zlepšení kvality spánku, psychiku a řadu dalších věcí nezbytných pro spokojený život. Zdatnější senioři by měli podle svých sil a možností provádět pravidelné delší procházky v přírodě, ve vhodném terénu, priměřeném oblečení a kvalitní obuvi. Pokud k tomu přidají správné dýchání, mohou právem očekávat blahodárný vliv pohybu na organismus jako celek.

Práce, které můžete vykonávat sami nevyžadujte od svých nejbližších. Nijak si tím nepomůžete. Postupně ztratíte pohyblivost a zručnost a budete se dostávat do pocitu závislosti.

Správná výživa

Velká většina tzv. civilizačních chorob má společný základ v nadměrné a nevyvážené výživě, která se projevuje především obezitou, zvýšeným krevním tlakem a zvýšenou hladinou cholesterolu. Na podmínkách uvnitř organismu záleží, zda toto základní riziko zůstane pouze rizikem, nebo se promění v některou z civilizačních nemocí, kterými jsou ateroskleróza či jiná srdečně-cévní onemocnění, nádorové bujení, různé alergie, cukrovka aj.

Pro správnou funkci organismu jako celku mají svoje nezastupitelné postavení minerály. I jejich malé množství se účastní biochemických procesů, transformace, regenerace tkání a asimilace potravy. Vytvářejí enzymy a hormony, zajišťují bezchybný průběh většiny reakcí v organismu a mají schopnost v organismu udržovat stav nezbytné rovnováhy a neposlední řadě oddalují i proces stárnutí. Není novinkou, že fluor se používá u starších osob s osteoporózou, hořčík pomáhá odstraňovat nespavost a ve stáří je důležitý selen, jehož nedostatek způsobuje např. svalové bolesti při chůzi. Výčet druhů a účinků minerálů je příliš obsáhlý a je vždy potřeba poradit se s lékařem o jejich užívání. ■ **(Pokračování v příštím čísle)**



PARDUBICKÝ KRAJ

Autor: Kamil Pipek

Reprezentanti Pardubické KASPV na mistrovství České republiky v ringu

První zářijový víkend se konal v Rajnochovicích na severní Moravě již 22. ročník mistrovství České republiky v ringu. Turnaje se zúčastnila i družstva Klubu SPV Pardubice a TJ Slovan Moravská Třebová. Oba týmy reprezentovaly Pardubickou krajskou asociaci sportu pro všechny a v silné konkurenci dosáhly skvělých výsledků.

V turnaji žen-jednotlivkyň se stala mistryní republiky Jana Padyásková z Klubu SPV Pardubice a na třetím místě skončila Silvie Panchártková z téhož klubu. V turnaji dvojic žen obsadily Dáša Plisková a Barbora Kolkopová-Přichystalová z Moravské Třebové třetí místo. Ve dvojicích mužů zvítězili Petr Pliska a Jarda Plch st., také z Moravské Třebové.

Vyvrcholením mistrovství byl turnaj smíšených trojic, ve kterém Jarda Plch st., Petr Pliska a Barbora Kolkopová-Přichystalová obsadili skvělé druhé místo a Silvie Panchártková, Libor Hendrych a Pavel Podvolecký třetí.

Protože je ringo přece jen malý sport, je i na mistrovství republiky dost místa na recesi. Celkové umístění se vyhlašuje také jako neoficiální mistrovství světa, ve kterém se do výsledků započítávají nejlepší výsledky z turnajů smíšených trojic a dvojic mužů i žen. V součtu všech výsledků získala TJ Slovan Moravská Třebová, reprezentující zde Moravskou republiku (příhodný název pro tým z Pardubického kraje) titul mistrů světa. Klub SPV Pardubice, reprezentující Norsko, byl v konečném součtu třetí.

Všem účastníkům děkujeme za skvělou reprezentaci naší asociace. Škoda, že se ringu, nádhernému rekreačnímu sportu, nedaří všude stejně dobře jako na Pardubicku.



STŘEDOČESKÝ KRAJ

Autor textu a fotografie: Ruda Řehůřek,
Regionální centrum SPV Kolín

3. ročník tenisového turnaje ve Třech Dvorech

Po premiérovém Velikonočním turnaji ve stolním tenise uspořádali odbor sportu pro všechny Tři Dvory a Regionální centrum Kolín ve dnech 14. - 16. srpna již 3. ročník v tenise, při příležitosti oslav 100. výročí (!) založení fotbalového oddílu v naší obci.

Turnaje v deblu o pohár starostky obce se zúčastnilo patnáct dvojic a vítězství slavil nejmladší pár ve složení Tomáš Kukal-Matouš Kosina pře loňskými šampiony Ondřej Bašista-David Plachý.

Součástí turnaje byly soutěže v kubbe a woodbalu, s odbornou instruktáží rozhodčího Zdeňka Jelínka z Regionálního centra SPV Kutná Hora. Výsledky této soutěže posloužily také k výběru hráčů do nominace Regionálního centra SPV Kolín do krajského kola.

Dík patří všem účastníkům za skvělé výkony i obecnímu úřadu Tři Dvory za podporu sportovních aktivit!





Autor: Jan Hýžd'al

Olympijský den zdraví v Uherském Brodu

Olympijský den zdraví, den zdraví a sportu pro všechny, umožňuje široké veřejnosti bez věkového omezení nejen společenské a sportovní setkání, ale ve svých důsledcích i jednu z možností smysuplného života. Základní impuls dal Český olympijský výbor.

Tuto myšlenku propagujeme v Uherském Brodu už od roku 1991 na letáčcích, plakátech, ve cvičení, a pravidelně třetí zářijovou neděli zveme do našeho krásného areálu Lapač, současně sportoviště základní školy Na Výsluní.

Program této významné akce v rámci města a širokého okolí se postupně vyvíjel:

Atletické schopnosti prověřujeme skokem dalekým a běhy na 50, 60 a 100 m, hodem kriketovým míčkem (někdejší hod granátem by škodil umělému trávníku třetí generace), vytrvalostním dvanáctiminutovým během a člunkovým během.

V tělocvičně čeká účastníky skok z místa, skákání se švihadlem, hluboký předklon, lehy – sedy, šplh.

Pokud nám přejí počasí, je to i estetický zážitek. Ale v každém případě, venku i v tělocvičně, jde o silně emotivní a tedy i motivační zážitek.

Výsledky zapisují kvalifikovaní rozhodčí do účastnických kartiček, výpočetní středisko stanoví pořadí jednotlivců v šesti kategoriích, sedmou kategorií jsou tříčlenná rodinná družstva. Jako novinku jsme přidali Běh brodských škol o Pohár starosty města.

Doprovodnému programu vévodí paní Trnková, vedoucí školní jídelny, s ukázkou zdravé výživy. Mohu potvrdit, že je v našem případě nejen zdravá, ale i chutná. Výživu sponzoruje česká firma TEKO. Další firma, LUISA, sponzoruje panel Péče o rodinu a psychické zdraví. Nechybí informace a rady pro řešení výchovných problémů mládeže, léčbu drogových závislostí, a nabídka pravidelného cvičení na různých místech, s různým zařízením, různým zaměřením. A dobře víme, jak to spolu souvisí! Znamé heslo „Kdo si hraje, nezlobí“ by se dalo vyjádřit také jako „Kdo cvičí, trénuje – ten se nefláká, nefetuje, neničí, nekrade!“



Vynikající spolupráci máme se starostou, panem Ladislavem Kryštofem, tajemníkem Hynkem Sušilem, ředitelkou DDM Soňou Kunčarovou a jejím kolektivem, ředitelkou Základní školy Na Výsluní paní Dagmar Bystrou, a s kolektivem Sdružení rodičů a přátel školy, který vede paní Zdena Horečková. Upřímně děkujeme také tajemníku ZK SPV Karlu Holubovi!

Určitý průlom u nás nastal před sedmi lety, když do hry vstoupila Oborová zdravotní pojišťovna 207, pojišťovna zaměstnanců bank a stavebnictví. Naše spolupráce je zaměřena především na zdravotní prevenci, na budování návyků zdravého životního způsobu členů. Ve stánku OZP 207, kde stále čeká fronta zájemců, se měří krevní tlak, „špatný“ cholesterol, podkožní tuk a rozdávají se zde informační materiály.

Naše spolupráce s paní Ivanou Zetovou z krajské pobočky Zlínského kraje je vynikajícím příkladem vzájemné pomoci při společných akcích, směřujících ke stejnému cíli: zdraví. Přitom zdraví samozřejmě chápeme nejen jako pouhou nepřítomnost nemoci, ale především jako optimální tělesnou i duševní kondici. Mimo chodem – to je také obsahem definice zdraví Světové zdravotnické organizace a jednou z aktuálních priorit Evropské unie. Ta je dokonce ještě konkrétnější a současný cíl formuluje jednoduše: zhubnout!



ZLÍNSKÝ KRAJ

Autorka textu a fotografií: Marie Florecová,
vedoucí akce

Víkend nejen s aerobikem

18. - 20. 9. 2009 se v Loukově uskutečnil 10. ročník akce „Víkend nejen s aerobikem“.

Do Kulturního domu v Loukově se sjelo 28 žen a lektorů ze všech koutů Zlínského kraje - z Kyselic, Nivnice, Pravčic, Hulína, Loukova, Brna, Kojetína a Zlína.

Páteční cvičení na uvítanou zahájila lektorka mgr. Jiřina Muchová ze Zlína netradičním balančním cvičením Bosou, které bylo příjemné, ale zároveň také velmi náročné i pro ty, co se aerobiku věnují již řadu let. Páteční program jako každoročně zakončily diskotanečky v Randevů.

V sobotu dopoledne jsme využili možnosti vyzkoušet si spinning v Bystřici pod Hostýnem. Instruktor Mgr. Tomáš Florec nás protáhl tak, že na žádné z nás nezbyla nitka suchá. Odpoledne nás aerobikem v tanečním rytmu rozpohybovala Ing. Romana Pokorná z Brna, druhá hodina se stejnou lektorkou byla fyzicky náročnější, potrápila nás stylem Chi - tonning.



Po takto náročném dnu, příjemně unavené, jsme si zasloužily večerní relaxaci při společenských hrách Vikingové a Aktivitty. Dobrá nálada, kterou provázely salvy smíchu podle toho, jak se při hrách komu dařilo nebo spíš nedařilo.

Příjemnou tečkou pro všechny zúčastněné byl příjezd naší oblíbené cvičitelky a kamarádky Ing. Jarmily Kozákové, která k nám zavítala až z dalekého Tanvaldu. První hodinu posilování a protahování s prvky jógy vystřídala hodina tanečního aerobiku ve stylu retro, která všem cvičícím i necvičícím rozproudila krev v žilách. Závěrečná choreografie měla takový úspěch, že si cvičící několikrát vyžádali její opakování.

Víkend plný pohybu, legrace a aktivního odpočinku jsme zakončili poslední skupinovou fotografií a rozjeli se ke svým domovům.



ZLÍNSKÝ KRAJ

Autor textu a fotografií: Zdeněk Traub,
předseda šermířského oddílu ASPV SK Zlín

Šermířský turnaj v Uherském Hradišti

V sobotu 19. 9. 2009 se zástupci šermířského oddílu ASPV SK Zlín zúčastnili prvního šermířského turnaje v šermu kordem, ročníku 2009/2010. Turnaj se konal v Uherském Hradišti jako Velká cena Uherského Hradiště, 6. ročník.



Turnaj byl mezinárodní, za účasti 128 šermířů z patnácti zemí celé Evropy a nejlepších šermířů ČR, včetně státní reprezentace. Naši šermíři i přes velkou snahu a bojovnost nepostoupili z prvního kola do dalších vyřazovacích bojů a v celkovém hodnocení Eduard Navrátil obsadil 105. místo a Radim Vajda obsadil 122. místo. Přesto je nutno ocenit skutečnost, že se pustili do bojů na planši bez jakéhokoliv respektu ze zvukných jmen šermířského nebe.



Autor: Vlastimil Adámek

Seminář moravskoslezských seniorů se vydařil.

Stalo se již dobrou tradicí, že se na podzim každého roku scházejí senioři moravskoslezského kraje na některém z míst v Beskydách, aby si vyměnili zkušenosti a odnesli si domů náměty pro další činnost ve svých odborech. A tak po Ostravici, Čeládné, Palkovických Hůrkách a Bílé se letos sešli v krásném prostředí Visalají, kde na ně čekalo nádherné, téměř letní počasí a zajímavý program. Potvrdila se známá věc, že když přeje počasí, je úspěch akce zajištěn. Navíc, když se k tomu přidá zaujetí a aktivita účastníků, jak tomu bylo v tomto případě. A že obojího bylo dost, bylo možno pozorovat při každé příležitosti. K plnění bohatého programu tentokrát vyrazilo 39 účastníků, včetně pěti lektorů a organizátorů.

Nejvíce to bylo patrné v průběhu celodenní vycházky, při které museli všichni plnit spoustu různých úkolů, aby tak pomohli svým družstvům k nějakým bodům do hodnocení. Naplánovaná trasa vedla přes Bílý Kříž až na Staré Hamry, kde v okolí známého střediska Švarná Hanka čekala zasloužená možnost občerstvení a načerpání nových sil pro zpáteční přesun. Náladu pomáhaly udržet i nádherné výhledy na okolní panoramata Beskyd a sousedních Javorníků, stejně jako zajímavé relaxační cvičení po návratu domů.



Nedílnou součástí každé takové akce bývá večerní program, jenž tentokrát obsahoval prezentaci DVD nahrávek, společenské hry družstev a v neposlední řadě i vyhodnocení celého dne.

Vyvrcholení semináře čekalo v průběhu nedělního dopoledne, kdy na účastníky čekal turnaj v kubke a ukázka soutěže, která má své místo hlavně mezi mladými cvičenci, což není nic jiného než Medvědí stezka. Tentokrát s dodatkem senior. Po předání upomínkových listů a diplomů těm, kteří se výrazným způsobem zapsali do povědomí účastníků přišel čas loučení a odjezdů domů. Byla to akce, kterých nikdy nebude nazbyt a které vždy přispějí k dobrému jménu organizace. A účastníkům, kteří mají větší část své aktivní cvičitelské dráhy za sebou připomene, že jím za tuto dlouholetou činnost patří poděkování. Poděkování patří rovněž celému vedení MS kraje, které vytvořilo podmínky pro uskutečnění této akce stejně jako všem organizátorům a lektorům, kteří se zasloužili o to, že celý seminář bude zařazen mezi velmi úspěšné. Akce byla z části financována Radou Moravskoslezského kraje.





Autorka textu a fotografií: Zdeňka Slavíková

Semináře Body and Mind v Kroměříži

1. března 2009 uspořádala komise hudebně pohybových forem metodické rady ČASPV v Praze seminář Powerjoga a Pilates. Seminář se setkal s příznivým ohlasem a slova chvály zněla zejména na adresu chropýňské lektorky Radomíry Hlouškové. Semináře se zúčastnily hlavně cvičitelky z Čech, proto Zlínská krajská asociace zařadila do svého programu samostatný seminář Powerjoga a samostatný seminář Pilates pro cvičitelky z Moravy. V Praze se totiž ukázalo, že zvládnout za jeden den základy Powerjogy a současně Pilates je nadlidský výkon.

7. června 2009 proběhl na Střední pedagogické škole v Kroměříži seminář Powerjoga. Účast nebyla velká, zato spokojenost s prostředím, domácí atmosférou a kvalitou lektorky byla tou nejlepší reklamou. Na neděli 25. října byl naplánován seminář Pilates. Začátkem září bylo jasné, že počet přihlášek převyšuje kapacitu tělocvičny a bude nutno přidat ještě jeden termín. A tak se semináře Pilates nakonec uskutečnily dva. Jeden v sobotu, druhý v neděli. Dohromady se jich zúčastnilo 46 žen z několika krajů a mnoha regionů. Nejvzdálenější účastnice přijela až z Tanvaldu, několik žen z okolí Kopřivnice a početné zastoupení měl Olomoucký kraj v čele se svou krajskou sekretářkou Věrkou Chromkovou. Během semináře se stří-



daly části teoretické i praktické, včetně historického úvodu a zamyšlením nad dnešní uspěchanou dobou a z toho plynoucími následky pro zdraví člověka.

Účastnice si odvezly spoustu nově nabytých vědomostí a pohybových dovedností a obdržely také základní metodický materiál o metodě Pilates. Byly informovány o současném dění v ČASPV a získaly propozice akcí a seminářů, které se uskuteční v krajích i ČASPV do konce roku 2009.

O přestávce zavoněla v útulné studovně nejen káva a čaj, ale byla zde připravena také výstavka katalogů nářadí, náčiní a mnoha titulů nejrozličnější sportovní literatury z různých nakladatelství, včetně ČASPV.

Na závěr obdržely účastnice certifikát o absolvování semináře a příslib pokračování semináře Pilates s lektorkou, která formám cvičení Body and Mind propadla natolik, že se jim v současné době věnuje jako svému povolání.





Pražská jubilea

Autorka textu a fotografií: Jitka Rosenbaumová,
sekretářka Pražského sdružení SPV

Rok 2009 nejspíš nevzbuzuje na první pohled myšlenky na nějaká velká výročí, když ovšem pomineme to asi největší novodobé, tj. 20 let od sametové revoluce. V ní hrála Praha určitě také důležitou roli. Ale já bych se dnes chtěla zabývat výročími, která souvisejí s naší činností. A máme jich v Praze letos opravdu úrodu. Kdybych měla ke každému napsat krátký článek, asi by to vyšlo na půl časopisu.

Určitě bychom se v naší činnosti neobešli bez těch, kteří zcela dobrovolně a celá léta míří několikrát týdně nejen do tělocvičny, ale i na schůze, školení, semináře a další akce. Mám samozřejmě na mysli naše cvičitele, lektory, funkcionáře. Již v minulém čísle časopisu jste se dočetli o osmdesátinách **Evy Kočové** a devadesátinách **PhDr. Vojmíra Srdečného**. S Evou jsme to stihli oslavit a součástí oslav pro PhDr. Srdečného bylo určitě slavnostní předání nejvyššího vyznamenání na Valné hromadě ČASPV ve Žďáru nad Sázavou. Ale tím to letos pro Prahu zdaleka nekončí.

Krásné jubileum, 85 let, oslavila v plné síle a aktivitě Eva Bémová. Připadá mi, že to bylo jen zcela nedávno, kdy jsem takto psala pro náš časopis gratulaci k jejím osmdesátinám. Pět let uběhlo jako voda, mně začalo za tu dobu ledacos bolet, ale na Evě to vlastně není ani vidět. Naopak. Prostě si to nepřipouští a ve svém programu z ničeho nemíní slevit. V loňském roce si nenechala ujít náš festival v Olomouci, jako seniorka si vyzkoušela woodball a přivezla si pohár za nejstarší účastnici soutěže. Dva týdny, které pro ženy organizuje každý rok u moře, nejsou pro ni žádný problém. I v letošních vedrech ani jim ani sobě nic neodpustila a tak se místní asi hodně divili, když koukali, jak každý den cvičí na pláži, po-

chodují spousty kilometrů s hůlkami (nordic walking u moře) a vůbec téměř nemají čas sebou plácnout do písku a odpočívat. Stále také pravidelně cvičí „svoje ženské“ ve Střešovicích a s plným nasazením se letos zasloužila i o úspěch pražského školení cvičitelů III. třídy zdravotní TV, které nejen vedla, ale také mnoho předmětů sama lektorovala. Už se těšíme na říjnový seminář Pohybového studia, na který chystá cvičení s kuzelem. Eva je zkrátka „nezmar“ a my věříme a doufáme, že jí to ještě hodně dlouho vydrží.

Možná si někteří vzpomenete na **Věru Novákovou**. Cvičitelku, výbornou lektorku, autorku a spoluautorku mnoha odborných textů, která letos oslavila také **85 let** svého narození. Ještě nedávno jezdila na republikové srazy a ve svém odboru aktivně působila. V posledních měsících jí trochu trápí choroby, ale jsme přesvědčeni, že je díky své vůli a aktivitě dokáže překonat. Jak ji známe, bez tělocvičny určitě dlouho nevydrží.

Legendou je pro nás také **Standa Košák, který má letos osmdesátiny**. Byl iniciátorem a hlavním protagonistou publikace o ZRTV, která byla vydána při příležitosti Festivalu SPV 2005. Období, kdy byl ústředním metodikem svazu ZRTV, bylo jedním z nejprogresivnějších v historii tohoto svazu. Ví dobře, v čem byly klady těchto uplynulých let, ale i to, co by se bývalo dalo ještě zlepšit a co bylo potřeba změnit.

Od těchto časů „pra-strahovských dob“ se toho opravdu hodně změnilo a ne vždy tak, jak bychom si to tenkrát dokázali představit. Ale jsme rádi, že i když je to jinak, je Standa stále ochoten s námi spolupracovat a fandí naší práci.

Je to málem neuvěřitelné, ale také Jarda Vokáč oslavil letos kulatou 70. A protože je stále v plné síle, nezůstalo jen u jedné oslavy. Pak prohlásil, že v tomto věku už je čas odejít do ústraní a pustit před sebe mladé. A opravdu to udělal. Funkci předsedy





Pražského sdružení SPV přenechal mladému, perspektivnímu Vaškovi Šerclovi. Ten letos oslavil teprve 40, ale všichni jsme ho rádi do této funkce zvolili. Jistotou pro nás je, že Jarda Vokáč zůstává ve funkci místopředsedy, aby v tom Vaška přece jen nenechal osamocené.

Ale nejde jen o funkce. Důležité je, že má Jarda stále plno elánu a chuti do práce jako dobrovolný cvičitel i cvičenec a sportovec. Jeho mateřský odbor ZŠ Chabry si to bez něj určitě nedovede vůbec představit. A naše Pražské sdružení také ne. Školení, semináře, cvičitelské srazy, soutěže. Tam všude je ho vidět a všichni víme, že jenom velmi těžko za něj budeme jednou hledat náhradu. Ale to je naštěstí ještě daleko, protože Jarda se pustil do tréninku a sportovní reprezentace. Na první republikové soutěži ve woodballu a kubb nás spolu s ostatními už reprezentoval a vůbec si nevedl špatně. Takže ho miníme podporovat v tréninku, aby nás, Pražáky, bylo mezi těmi seniory čím dál víc vidět.

To samozřejmě není všechno. Mohla bych ve výčtu letošních kulatých výročí našich významných cvičitelů a funkcionářů pokračovat. Ale snad mi ostatní odpustí, že jsem se zmínila jen o těch nejznámějších a také nejkulatějších. Však na ty mladší dojde příště.

Přejeme všem jubilantům hlavně hodně zdraví, protože pak už si dokážou zachovat i to ostatní. Elán, dobrou náladu, chuť k práci i zábavě. Věříme, že budeme mít to štěstí a budeme se s nimi potkávat ještě dlouho při naší činnosti.

Ještě vám však dlužím jedno jubileum. To není tak osobní, ale za to se týká nás všech. Tedy hlavně žen. Ale protože aktivita mužů je většinou podmíněna prací ženami, je to vlastně výročí důležité i pro muže.

21. listopadu 2009 tomu je 140 let, kdy byl (v r. 1869) založen první Tělocvičný spolek paní a dívek pražských. A v březnu 2010 to bude 165 let, kdy se narodila jeho první cvičitelka Klemeňa Hanušová.

Klemeňa Hanušová nebyla „jen“ cvičitelka, ale také první významná teoretická odbornice, která dala základy českému systému tělesné výchovy dívek a žen. Pro nás je důležitá nejen proto, že byla první, ale dokázala něco, co do té doby ani ve světě nemělo obdoby. Systematicky a zcela promyšleně připravila

vstup Tělocvičného spolku paní a dívek pražských do českého tělovýchovného dění. Nebyl to jenom něčí rozmar či momentální nápad. Nejlepším dokladem je to, že její jednoduchá tělocvičná soustava, která jako funkční a neuzavřená umožňuje obsahovou diferenciaci a organizační mnohotvárnost, je vlastně platná dodnes. Obdobně jako Tyršovy myšlenky. A je třeba poctivě přiznat, že bez dr. Miroslava Tyrše, jehož byla začkou, by nejspíš nebyla Klemeňa Hanušová tak připravená a úspěšná. Ale i naopak, kde by byly Tyršovy myšlenky, kdyby neměl ve své blízkosti tenkrát dostatečně vzdělanou a inteligentní Klemeňu. Tomu se říká být ve správný čas na správném místě.

Začátky spolku nebyly určitě jednoduché. Vždyť v té době a ještě dlouho potom musely ženy bojovat o rovnoprávnost. Ale od počátku šly svou cestou, i když se Sokolem měly společný ideový a obsahový základ. Sokol byl dost dlouho jen pro muže. Veřejně demonstrovali sílu, brannou připravenost, politický protest, organizovanou jednotu. Ženy ve svém „Provolání paním a dívkám českým“ vyjadřovaly protest proti nerovnoprávnému společenskému postavení, předložily první veřejné zdůvodnění tělesné výchovy žen jako prostředku zdravotní prevence, kompenzace jednostranného zatěžování domácími pracemi a literárním školním vyučováním. Zdůrazňovaly potřebu mravní a estetické výchovy dívek a žen. Určitě bylo nanejvýš rozumné a také taktické, že povýšily soustavou vnitřní práci nad efektní vnější projev. Už první stanovy Spolku je tak orientovaly. A píše se v nich o všestranném rozvoji osobností jeho členek. Dá se říci, že první průkopnice tělesné výchovy žen u nás měly neobyčejně vysokou úroveň řídicí a metodické práce. Klemeňa Hanušová a její spolupracovnice a následovnice vždy spojovaly teorii a praxi. Nezabývaly se jen ženami a dívkami, ale také dětmi. Chápaly tělesnou výchovu komplexně jako jev sociální, dynamický a zahrnovaly do systému školu, tělocvičný spolek a rodinu. Kéž by to takto chápala i dnešní společnost.

Od počátku používaly ženy progresivní prostředky jak pro svá cvičení, tak pro děti. Hudba, rytmická výchova, hra. Základy rytmické gymnastiky můžeme hledat už v díle právě Klemeně Hanušové. Hudba, zpěv, rytmický doprovod prolíná hrami, cvičením a světe div se i pořadovým cvičením. A to není jediný příklad,



kdy se ženy odklonily od Tyršovy tělocvičné soustavy, kterou muži jen neradi upravovali a měnili.

I když Spolek odmítal okázalost, přece jen měl zájem na rozšíření činnosti a získávání nových členek. Ženy se proto soustředily na spolupráci s dívčími školami a na pořádání veřejných propagačních cvičení. To zabralo. Netrvalo dlouho a další Spolky vznikaly na celém území Čech a Moravy. V Praze pak vznikl v r. 1891 organizačně nový útvar. Jeden Spolek se začlenil jako „dámský odbor“ do Sokola Vyšehrad. Ženy sice neměly práva členů jednoty, ale měly zázemí v Sokole, využívaly ke cvičení sokolská zařízení a cvičitelky byly odpovědný výboru jednoty. To byl organizační průlom do Sokola a pro další rozvoj tělesné výchovy žen u nás byl vyšehradský odbor vzorem organizovaného řízení

tělesné výchovy žen, které bylo v další historii převážně vázáno na Sokol.

V roce 1994 uspořádalo Pražské sdružení Sport pro všechny oslavy 125. výročí založení Tělocvičného spolku paní a dívek pražských, které se uskutečnilo v historickém Fügnerově sále Sokola Pražského. Paní prof. PhDr. Jarmila Kostková, CSc. byla iniciátorkou těchto oslav. Z jejího vystoupení pak byla v březnu 1995 vydána vzpomínková publikace, ze které jsem nyní čerpala. Použila jsem jen hrubý výtah pro základní informaci, nezmínila jsem se o díle K. Hanušové, o vývoji tělovýchovy žen, o veřejných vystoupeních, masovosti atd. Věřím však, že i takto je připomenutí historie začátků tělovýchovy českých dívek a žen u nás přínosem.

Ing. Jiří Halbych (75 let)

Alena Kuchařová
Za Regionální centrum
Česká Lípa



Pan ing. Jiří Halbych je 75 let na světě, 44 let je cvičitelem žáků a 33 let také trenérem volejbalistů. Byl u zrodu atletického oddílu, aktivně pracoval v TJ Doksy, ve vedení regionu ZRTV i ASPV Česká Lípa, kde zastával funkci metodika a vedoucího cvičitelského sboru žáků a mužů. Jeho vzpřímená postava se nedala přehlédnout na spartakiádách ani na atletických a gymnastických soutěžích, kam spolehlivě připravoval své svěřence. Letos na valné hromadě regionálního centra SPV Česká Lípa nám oznámil, že odchází do „cvičitelské penze“. Samozřejmě, že dál pomáhá mladším cvičitelům, je kamarádem a rádcem. Chce se však věnovat vnoučatům a manželce, cestovat a chodit do divadla, které má rád.

Jirkovi přeje celý tým cvičitelů hodně zdraví, radosti kolem sebe, úsměv ve tváři, který je pro něj tak typický a pohodu, které si ve svém aktivním sportovním, pracovním i osobním životě moc neužil.

František Kubín (60 let)

Helena Kokrdová
Za výkonný výbor
Regionálního centra
ASPV Blansko



František Kubín z Vanovic se narodil v Boskovicích. Od roku 1976 je předsedou TJ Sokol Vanovice a od roku 1991 členem metodické rady Regionálního centra ASPV v Blansku.

Je aktivním hráčem stolního tenisu a šachu. Největší jeho zálibou je náciv a vystoupení hromadných skladeb. Poprvé stál na značkách v roce 1965 na III. celostátní spartakiádě v Praze jako starší žák. Potom následovaly další Celostátní spartakiády, slety a po roce 1990 vystoupení v koedukovaných hromadných skladbách na Světových gymnastických sletech v Berlíně, Göteborgu, Lisabonu, Dornbirnu - s dcerami Jitkou a Alenou.

Dnes se zajímá o náciv skladby na Světovou gymnastickou 2011 v Lausanne. Za svou obětavou činností byl oceněn několika čestnými uznáními.

Našemu jubilantovi přejeme do mnoha dalších let dobré zdraví a neutuchající elán.



Blahopřejeme cvičitelkám

Autor: Zdeněk Prágr,
předseda odboru

Ve druhé polovině letošního roku oslavily svá významná životní jubilea dvě cvičitelky odboru sportu pro všechny TJ Lokomotiva Liberec 1.

Poměnka Filingerová (85 let)

S tělovýchovou začínala v Semilech. Z řadové cvičenky se záhy stala aktivní cvičitelkou, působila v různých dětských a ženských složkách. Cvičitelkou je již 55 let! Dlouhodobě velmi aktivně působila v tělovýchovných orgánech okresu a kraje. Její činnost vrcholila nácvikem skladeb hromadných tělovýchovných vystoupení.

Za svou cvičitelskou a organizátorskou práci byla Českou asociací Sport pro všechny odměněna nejvyššími tělovýchovnými vyznamenáními.

Přes svůj pokročilý věk působí jako cvičitelka předškolních dětí a ve výboru odboru.

Oběma našim milým cvičitelkám přejeme do dalších let hodně zdraví a optimismu!

Zdena Wachová (80 let)

Členkou naší jednoty je od roku 1956, pracovala také jako její tajemnice. V odboru sportu pro všechny se z cvičenky rychle stala cvičitelkou a organizátorkou různých tělovýchovných akcí, při nácviku hromadných vystoupení působila i ve vyšších tělovýchovných orgánech. Cvičitelskou praxi vykonává již 53 let! Je kvalifikovanou cvičitelkou ženských složek, zejména v odvětvu zdravotní tělesné výchovy. Její cvičitelská práce má u cvičenek velký ohlas! Její aktivita se významně uplatňuje i při organizování letních tělovýchovně-sportovních a rekreačních zahraničních zájezdů. V letech 1981-1995 organizačně vedla velkou, významnou akci Cvičí celý Liberec. V současné době je stále členkou výboru našeho odboru.



ZPRÁVY



Křest nové knihy v Domě sportu Brno

Autorka: Eva Jalovecká, Dům sportu Brno

Dne 20. 10. 2009 se sešli ve slavnostně vyzdobené zasedací místnosti Domu sportu Brno autorky, kmotři, přátelé a hosté ke křtu nové publikace Cvičíme na balanční plošině, kterou vydalo nakladatelství Grada.

Autorkami knihy Cvičení na balanční plošině jsou PaedDr. Marta Muchová a PhDr. Karla Tománková, CSc. Jak zdůraznili oba kmotři, vznik této publikace si prošel mnoha problémy až protivenstvími a tak těmto lidem a problémům navzdory vzniklo dílo použitelné v každém odboru ČASPV i jinde, kde se cvičí na na balančních plošinách.

Kmotrou byla PaedDr. Jitka Dýrová z Centra sportovních aktivit VÚT Brno. Zdůraznila, jak je ráda, že se má toto mimino k světu a věří, že se časem dočká i bratříčka.

Druhý kmotr, Ing. Karel Coufal, místopředseda ČASPV pro ekonomiku, ve svém proslovu mj. podotkl, jak je příjemné a povzbuzující, když naši členové ještě neumí správně na tomto náčiní cvičit a již je tu velice použitelná publikace.

Ve své předmluvě ke knize uvedl Ing. Petr Odstrčil, prezident svazu tanečního sportu v ČR, že jsme dlouho záviděli cizincům, kde a hlavně na čem trénují. V posilovně v Domě sportu Brno, s PhDr. Tománkovou, máme toto náčiní a jsme rádi, že na něm můžeme pravidelně trénovat. Vřele je doporučuji všem sportovcům, jak těm rekreačním, tak těm vrcholovým. V tom je toto náčiní jedinečné, není pro někoho, ale pro všechny!





Zpráva z plenárního zasedání Evropského fóra psychomotoriky

Autorka: Hana Dvořáková



Jako každý rok, konalo se v posledním víkendu v září plenární zasedání Evropského fóra psychomotoriky, jehož jsme členem a máme tedy na tomto zasedání zástupce. Jednání v Paříži jako vždy obsahovalo kontrolu hospodaření organizace, zprávy z práce komisí, z konaných akcí a přípravu akcí dalších. Česká republika patří k těm státům, které nemají univerzitní vzdělání v oboru psychomotoriky ani profesní obor „psychomotorik“. Mezi tyto státy patří také např. Rakousko, Finsko, Švédsko, Lucembursko. Oproti státům, kde vzdělávání psychomotoriky má bakalářskou nebo dokonce magisterskou úroveň a profese psychomotorika je státem uznanou profesí. Velkou tradici mají Francie, Holandsko, Dánsko, Itálie, Španělsko, nově Portugalsko.

Cílem evropské organizace je podporovat rozvoj oboru psychomotoriky ve všech státech, navodit a rozšiřovat spolupráci mezi odborníky a mezi studenty, vést k výměně zkušeností, poznatků, praktických metod

a technik. Důležitým cílem je také vymezit obor psychomotoriky oproti velmi příbuzným oborům Speciální pedagogiky, Adaptované tělesné výchovy apod.

Každý zájemce se může informovat a inspirovat na stránkách Evropského fóra psychomotoriky (www.psychomot.org), kde nalezne informace o proběhlých i plánovaných akcích, nalezne tam seznam odborných časopisů a publikací, které se psychomotorikou zabývají a nalezne i seznam mezinárodních expertů v psychomotorice. V dohledné době se bude jako každý rok konat Studentská akademie v Ženevě ve Švýcarsku (www.ies-geneve.ch/psychomotricite/default.php?to=1.1.4), kam se může přihlásit každý zájemce, který studuje alespoň příbuzný obor. Získá mnoho praktických zkušeností a námětů pro pohybové činnosti psychomotorického charakteru a setká se s mnoha zajímavými a přátelskými lidmi.

Ve Veroně se pod hlavičkou světových organizací CIESRPP a OIPR bude konat IX. světová konference pod názvem Inteligence těla – psychomotorika pro psychickou pohodu (psychic wellbeing) v termínu 6. - 9. května 2010. Předběžný program a informace najdete na www.psychomotricity.com.

V rámci ČASPV se v roce 2010 bude konat školení 2. třídy cvičitelů psychomotoriky a celostátní semináře s programem z psychomotoriky, nejbližší 8. 11. 2009. Informace naleznete na stránkách www.caspv.cz.

PRDI opět na Evropských hrách v Doksech

Autor textu a fotografie: Zdeněk Vaněčka-Škopek, člen týmu Chomutovských PRDŮ

Ve dnech 28.- 30. 8. 2009 se členové TJ ZŠ SPV Chomutov, neboli Chomutovští PRDI (Hobeři) zúčastnili 6. ročníku Evropských her v Doksech, kde reprezentovali pod hlavičkou České asociace Sport pro všechny.

Těchto her se zúčastnili již po čtvrté, tentokrát s nejlepším umístěním ze všech svých účastí a to na 8. místě z 88 přihlášených družstev. Dopomohlo k tomu jak dobře sestavené družstvo, tak dobré rozdělení disciplín jednotlivým členům. EHD, tedy Evropské hry v Doksech je vlastně soutěž šestičlenných družstev v šestnáctiboji, z čehož musí být v družstvu vždy jedna žena a jeden člen starší 45 nebo mladší 15 let. Soutěž se skládá z těchto disciplín: cyklistiky, plavání, rafty, kopa-



ná, kuželky, tenis, horolezecká stěna, bunde running, orientační běh, biatlon, beachvolejbal, nohejbal, stolní tenis, Jungle creek, lukostřelba, in-line brusle.

Na závěr při vyhlášení výsledků ještě vystoupili se svými pódiiovými skladbami, dokonce i s jednou premiérovou, ve společném cvičení s děvčaty - Hobérkami. Na společné fotografii je vlastní soutěžící družstvo ve složení zleva: Luděk Nový, Jaroslav Sauer ml., Vlasta Kracíková, Tomáš Zýka, Pavel Slabyhoud, Jan Stütz.



Čeští gymnasté v Dánsku

Autorka: Lenka Rosenbaumová

V týdnu od 11. do 18. 7. 2009 jsem měla možnost zúčastnit se sportovního zájezdu do Dánska. Hlavním organizátorkou byla vedoucí komise mladých cvičitelů ČASPV Martina Zídková, které se podařilo spojit celkem 53 gymnastek a gymnastů z Týnce nad Sázavou a Benešova, z Mladí Brno, Napajedel, Flik Flaku Plzeň, Ústí nad Labem a Prahy.

Společně se svými dánskými přáteli pro nás připravila týden plný poznávacích a sportovních výletů, obohacený o vystoupení, která se konala každý den na jiném místě. Tři vystoupení jsme uspořádali v přírodě a dvě v tělocvičnách. Jedno bylo doplněno workshopem pro diváky. Společně se nám podařilo dát dohromady 35min. blok pohybových skladeb gymnastického a tanečního charakteru a do programu jsme zapojili i skoky z malé trampolíny a akrobacii na páse. Všechna předvedená vystoupení byla úspěšná a byla oceněna vřelým potleskem diváků.

V neděli, po příjezdu do Dánska, jsme navštívili místo zvané Labirintia u městečka Rodelund. Jak název napovídá, byl to ráj labyrintů, bludišť a hlavolamů. Večer jsme dorazili do městečka Handest, kde jsme se ubytovali v místní základní škole u Irmu a Ragnera Stradtových. Ragner (Rajner) je v této škole ředitelem a po celou dobu se o nás s Irmou skvěle starali. V pondělí jsme navštívili město Viborg, kde jsme měli možnost prohlédnout si nejen město, ale i školu (www.giv.dk), kde Martina studovala. Před vystoupením nám vedení školy umožnilo zatrénovat si v jejich skvěle vybavené tělocvičně.

V úterý nás autobus zavezl na západní pobřeží do Summerland West u městečka Hee. Moře, to byl ráj

pro nás všechny a i když nám počasí moc nepřálo a voda byla studená, našli se i odvážní plavci.

Další den jsme vyjeli na návštěvu do zemědělského muzea ve vesničce Gamle Strup. Vedle muzea se nachází krásný zámek, před nímž na upravené travnaté ploše vyznělo naše vystoupení přímo pohádkově. Při cestě zpět do Handestu jsme navštívili na jezeře Verdenskortet u města Kjettrup maketu mapy světa a vyzkoušeli si, jaké to je několika skoky střídát celé světadíly. Večer jsme pak strávili s našimi dánskými přáteli ve víru dánských folkových tanců, což se všem velmi líbilo.

Ve čtvrtek jsme vyrazili na východní pobřeží, kde nás opět čekalo moře a hlavně krásné počasí. Příjemný den jsme zakončili vystoupením v kempu Kattegat Camping. Toto vystoupení bylo jedno z nejúspěšnějších a bylo oceněno bouřlivým potleskem.

V pátek nastalo stěhování, přemístili jsme se do Steilidu, kde se o nás postarala skvělá dáma Vibeke Thiesen. Ve městě Norageru ve sportovní hale nás čekalo poslední vystoupení a také workshop pro ruské děti, které zde byly na výměnném pobytu. Společné večerní grilování bylo pro nás příjemným překvapením. A pak už „Hurá domů“.

Co na závěr?

Bylo to skvělé. Celá parta byla výborná a vzorně reprezentovala Českou republiku a Českou asociaci Sport pro všechny. Určitě jsme si ten pocit všichni užívali. A samotné Dánsko v nás zanechalo spoustu krásných dojmů a neobyčejných zážitků.

Ráda bych za sebe a všechny zúčastněné poděkovala Martině Zídkové za skvělou programovou náplň, výbornou organizaci a za možnost prožít pohodový týden v krásném prostředí a v příjemné společnosti. Všichni se těšíme, že snad někdy zase příště...

Brněnské dny pro zdraví

Autorka textu a fotografií: Eva Jalovecká, předsedkyně metodické rady Regionálního centra Brno-město

Na přelomu září a října proběhl již 15. ročník Brněnských dnů pro zdraví, koordinovaný kanceláří Brno - Zdravé město.

Regionální centrum sportu pro všechny Brno-město se svými tělovýchovnými jednotami patří mezi zakla-

datele této akce a pravidelné účastníky. V dřívějších dobách jsme přivedli do Brna mistry světa v aerobiku Olgu Šípkovou, trojici Strakoš, Holzer, Valouch, cvičení na velkých míčích, ale i např. Cyber válce. V letošním roce jsme se zaměřili na dvě oblasti - cvičení seniorů na bossách a cvičení s copy pro pilates pod vedením PhDr. Karly Tománkové, CSc. a aquagymnastiku pro seniorky pod vedením Ivany Krejčové. Druhý den jsme se připojili k propagaci zdravé rodiny. V tělocvičně Pod hradem bylo připraveno spor-



Poznejte své tělo, pohybu se nebojte!

Autorka textu: Jitka Hálková, autorka fotografií:
Jana Zachariášová

V duchu tohoto hesla se ve dnech 17.- 18. října 2009 v Hradci Králové konal republikový sraz cvičitelů zdravotní tělesné výchovy ČASPV. Setkání zahájila předsedkyně komise MUDr. V. Syslová a pak se 68 cvičitelek a 2 cvičitelé ve dvou pracovních skupinách věnovali programu. Výběr pohybových aktivit byl vhodný pro všechny cvičitele zdravotní tělesné výchovy.

Klíčová místa v držení těla v konceptu Pilates Medical osvětlila PaedDr. P. Dobešová a ukázka Pilates



s ručníkem Petry Kačalové zaujala všechny cvičitele. Seznámení s Gymstickem a Smouvey mgr. J. Zachariášové bylo pro všechny velkým zpestřením. Jóga ve zdravotní tělesné výchově Pavla Hájka, automasáž MUDr. B. Mackové i strečink PaedDr. M. Zelené dobře doplnily zvolený program srazu.

Přednáška MUDr. V. Syslové, která vhodně využívala příklady z bohaté praxe a navazující prezentace PaedDr. V. Botlíkové o „řešení při bolestech z práce u počítače“ byly přínosem pro modernizaci zdravotní tělesné výchovy vzhledem k mladé populaci a široké počítačové veřejnosti.

V úvodu srazu členky komise ČASPV- zdravotní tělesné výchovy, zástupci hradecké KASP i všichni přítomní popřáli k 90. narozeninám nestorovi zdravotní tělesné výchovy PhDr. Vojmíru Srdečnému. Cvičitelé v závěrečném hodnocení s povděkem přijali nabídku metodických materiálů a sylaby přednášek některých lektorů.

Sraz se podařil, zvolený program splnil své poslání. Na shledanou příště v teplejší tělocvičně.

tovní dopoledne pro všechny věkové kategorie – cvičení na airtracku, dále šlapadla, vozíky a jiné psychomotorické pomůcky, Cyber válec a pro nejmenší prolézací stan.

Jak je vidět na fotografiích, akce se všem přítomným velice líbila.





Hravý seminář všeobecné gymnastiky

Autorka textu a fotografií: Zdeňka Slavíková



V sobotu 17. října jsem se spolu s dalšími asi dvaceti cvičitelkami a cvičiteli zúčastnila semináře všeobecné gymnastiky, zaměřeného na problematiku gymnastické průpravy dětí s využitím odlehčených molitanových beden, netradičního náčiní a náradí. Lektorkami byly dvě zkušené cvičitelky z GYM Clubu Reda - Renata Mošnová a Dana Milatová.

Seminář velmi vhodně navázal na školení lektorů všeobecné gymnastiky (pátek večer, sobota ráno) a řadu teoretických poznatků ze školení vhodně doplnil praktickými ukázkami.

Renata Mošnová v sobě nezapřela zkušenou učitelku základní školy a my se všichni rázem proměnili v žáčky na netradiční hodině tělesné výchovy. Honičky vystřídaly seznamovací aktivity, zpevňovací cviky na 3 nebo 4 dílné barevné molitanové bedně, výskoky, seskoky z náradí, převaly a kotouly. Barevná bedna okouzila všechny natolik, že jistě začali přemýšlet, kde získat potřebné finance na její zakoupení. Další novinkou semináře bylo představení nafukovací žíněnky AIRFLOOR a řada pohybových aktivit na ní.

Cvičení na stanovištích odhalilo nové zábavné varianty posilovacích cvičení s využitím netradičního náčiní a náradí. Koordinační žebřík, využívaný při tréninku tzv. „dětské atletiky“, donutil naše dolní

končetiny k rychlému a přesnému pohybu. Balancování na BOSSU, medicinbalech nebo plastové houpačce bylo možné jen se zpevněným středem těla. Pouhých 20 sekund skákání snožmo ve skákačím kříži dalo pořádně zabrat i těm více trénovaným.

Následovala hodina baletní průpravy s Danou Milatovou. V různých polohách - v lehu, ve stoji a s oporou židle, jsme si vyzkoušeli pět základních baletních pozic a jejich varianty. Všichni jsme si měli možnost také uvědomit, kde že jsou základy prostných cvičení a k jaké kultuře pohybu bychom měli vést své svěřence. Zdánlivě jednoduché pohyby a polohy dají při přesném provedení pěkně zabrat. Ale bez jejich zvládnutí budou naše pohybové skladbičky vypadat nejspíš stále kostrbatě a neučesaně.



Celý seminář byl zakončen společným vytvářením choreografie pohybové skladby s modrými balančními plochami - Stability Trainer.

Účastníci semináře se skvěle bavili, závodili a trénovali a jistě nově nabyté dovednosti již zkoušejí v tělocvičnách se svými svěřenci.



Pozvánka do Dánska na 7. Eurogym 2010

Autorka textu a fotografií: Zdeňka Slavíková

Začátkem prázdnin, od 10. do 16. července 2010, se uskuteční v dánském Odense na ostrově Fin 7. Eurogym. Jedná se o setkání evropské gymnastické mládeže ve věku od 12 do 18 let. Eurogym se koná 1x za dva roky, poslední setkání se uskutečnilo v létě roku 2008 ve francouzském Albi, kde ČR zastupovala TJ BOPO Třebíč. Dva roky před tím to byl belgický Gent, kde ČR reprezentovaly dvě skupiny – Sportklub ČASPV Kladno a ASPV SPgŠ Kroměříž („Světla ve tmě“).

Účast na Eurogymu je pro mladé cvičence zážitkem na celý život. Mají možnost konfrontovat své výkony se svými evropskými vrstevníky, zúčastnit se řady vzdělávacích workshopů v hale i přírodě, vystoupit na pódiích ve městě.

Zahajovacímu ceremoniálu předchází bouřlivý průvod cvičenců městem, závěrečný předvádí to nejlepší, co

bylo během týdne k vidění. Oba ceremoniály připomínají svou atmosférou olympijské hry. Trenéři se mohou zúčastnit vzdělávacích akcí, zaměřených na choreografie skladeb, pro mladé jsou připraveny seznamovací akce a diskopárty. Všichni si procvičí konverzaci v anglickém jazyce, získají nové přátele, ale hlavně rozhled o evropském gymnastickém dění.

Družstvo musí tvořit minimálně 6 aktivních gymnastů, kteří reprezentují svoji zemi a národní gymnastickou federaci s pohybovou skladbou o délce max. 10 minut (včetně přípravy a úklidu náradí a náčiní).

Takže, milí gymnasté: až bude vypsáno výběrové řízení, zvažte, zda nechcete porovnat své výkony se svými evropskými vrstevníky a získat přehled o tom, co se děje v okolním gymnastickém světě. A pak už nezbyvá nic jiného, než se přihlásit, pilně trénovat a shánět sponzory, protože ani výlet do gymnastické Evropy není zadarmo. ■



ZPRÁVY

Šermířský turnaj MOTELI 2009

Autor textu a fotografií: Zdeněk Traub, oddíl šermu ASPV SK Zlín

V neděli 4. října 2009 se zúčastnili šermíři ASPV SK Zlín turnaje v šermu veteránů v Teplicích. Turnaj společně pořádají šermířské oddíly z Mostu, Teplic a Litoměřic pod názvem MOTELI 2009.



Vzhledem k velké vzdálenosti od Zlína jsme na turnaj vyjeli již v sobotu a ubytovali jsme se v nádherném prostředí Tiských stěn v obci Tisá, vzdálené od Teplic asi 25 km. V rámci přípravy a posílení naší fyzické kondice jsme celý půlden strávili túrou po Tiských skalách. Horský vzduch a naše rozcvičení v sobotu na skalách jsme v neděli proměnili na turnaji za účasti šermířů z celé ČR ve tři medaile. V kategorii AK3, muži fleret, obsadil Zdeněk Traub 2. místo, Zdeněk Maloň v téže kategorii obsadil 3. místo. V smíšené kategorii AK1, muži, ženy fleret obsadila Blanka Jakešová 8. místo. V kategorii AK3, muži kord, obsadil Zdeněk Maloň 3. místo.

Na tomto turnaji jsme opět potvrdili, že nemáme respekt před žádným soupeřem, naopak respekt mají z nás, viz dvě medaile Zdeňka Maloně, které získal ve dvou rozdílných zbraních.



Prázdninové šermování

Autor: Zdeněk Traub, předs. odd. šermu ASPV SK Zlín

Po prvé po 65 letech sportovního šermu ve Zlíně se podařilo díky pochopení a vstřícnosti ředitele SK Zlín mgr. Pavla Chwaszcze, zajistit oddíl šermu ASPV SK Zlín možnost trénovat i o letních prázdninách. Kromě sportovního vyžití jsme připravili v srpnu pro děti ASPV SK Zlín, soustředěné na tábore na Janově hoře u Vizovic, besídku s ukázkami sportovního a historického šermu. Děti si také pod dozorem šermířů ASPV SK Zlín vyzkoušeli šerm šavlí. Toto setkání bylo pro obě strany užitečné, proto doufáme, že pro český sportovní šerm jsme získali další zájemce, jak mezi dětmi, tak i mezi jejich instruktory. Fyzičku jsme také „trénovali“ manuální prací v Liptále, kde jsme



si vyzkoušeli, jak je náročná těžba dřeva a jeho další zpracování. Doufáme, že naše nové pojetí přípravy pro novou šermířskou sezónu 2009-2010, přinese další výborné sportovní výkony našich šermířů.



KNIHOVNIČKA



Cvičení na balanční plošině

Zdroj: www.grada.cz, autorky: Marta Muchová, Karla Tománková

Přínosem publikace „Cvičení na balanční plošině“, určené jak rekreačním, tak i kondičním sportovcům, cvičitelům fitness a trenérům, je možnost pozitivně ovlivňovat rozvoj rovnováhy, správnou funkčnost kloubních struktur, cílenou centraci kloubů, především páteře a kyčlí, a vlastní nácvik optimálního držení těla.

Autorky v ní připravily soubor více než osmdesáti podrobně popsanych a na fotografiích ilustrovaných cviků. Přitom využívají přednosti kontaktu pružné balanční úseče, kterou je možné použít jako balanční plošinu či balanční výstupek, s bosou nohou.

Jaké jsou ohlasy používání této metody v praxi? Citujeme Ing. Petra Odstrčila, prezidenta Českého svazu tanečního sportu: „Tanečníci jsou nesmírně pyšní na svůj tanec, na svoje metody tréninku, na to, jak umí ovládat svá těla. Je pro ně důležité mít pevné a pružné nohy, ovládat svoje centrum a mít vzorné postavení hrudníku a hlavy. Cvičí se to léta. Pak ale přišla pružná balanční úseč. To co jsme trénovali hodiny, šlo

najednou po několika minutách, to co jsme dělali měsíce, se zkrátilo na týdny. A vše funguje nejen dřív, ale i lépe! A navíc je to nové dobrodružství, nová hračka pro malé i velké. Až budete na balančním výstupku skákat přes švihadlo, dáte mi určitě za pravdu. ■



Cvičení na balanční plošině

Autor: Marta Muchová, Karla Tománková

Formát / stran: 17×24 cm, 144 stran

Datum vydání: 04.09.2009

Katalogové číslo: 6961 ISBN: 978-80-247-2948-0

Edice: Fitness - Síla - Kondice



Problémy lukostřeleckého začátečníka - seniora

Autor: Miloslav Martinek

My leváci prý tvoříme asi 10-20% menšinu. Drtivá většina pravorukých má proto ve „svém“ světě nesporné výhody. Zkuste si například levou rukou otevřít olejovky malinkým skládacím otvíračem konzerv určeným - jak jinak - pro praváka. A což teprve psaní. Naučit se napsat krasopisně číslici 2 je problém pro většinu prvňáčků. Ale napsat ostrou tužkou dvojku levou rukou - to téměř nejde. Na dvojce moje levoruká dcera ztroskotala. Nezbyvalo, než to zkusit pravou. Bylo to pro ni hodně namáhavé. Někdy se přeškolení na praváka v dílčí činnosti povede. Časem zvládla základní problém gramotnosti přímo brilantně. Píše pravou, kreslí levou. Někdy dokonce současně.

Vůbec mě původně nenapadlo, že může levorukost (sinistralita, left-handedness, LH) ovlivňovat i sportovní aktivity. Začal jsem kdysi dávno s lukostřelbou. U Botiče v Praze Vršovcích jsem tehdy měl vynikajícího trenéra a rádce. Byl to reprezentant a jeden z našich nejlepších lukostřelců té doby - Karel Vokurka. Skončil jsem brzy - nebyl pro mne levý luk. Jsem sice levák jen asi na 50%, ale nekompenzovatelně 100% levooký střelec. Na vojně mě proto během výcviku degradovali na nosiče lehké (prázdné) schránky nábojů a neforemný a těžký „lehký kulomet“ nosil někdo lepší - vyvolený - z RH většiny.

Během let jsem se střídavými úspěchy provozoval i jiné sporty. Můj handicap někdy nevalil vůbec, jindy byl i výhodou. S myšlenkou vrátit se zpět k luku jsem si ale pohrával neustále. Není se co divit, Setonovy knihy „Dva divoši“ a „Rolf zálesák“ bylo moje dětství a ovlivňuje mě to dodnes. Odhaduje se, že lukostřelbou se lidstvo zabývá už asi 50 tisíc let. Vůbec bych se nedivil, kdybychom ji měli trošičku zakódovanou i v našem DNA. Dočetl jsem se (J. Dřízal <http://www.archerysport.eu/>), že po zvládnutí řeči a ohně je používání luků a šípů považováno za třetí nejvýznamnější zvládnutý objev lidstva, na kterém přímo záviselo jeho přežití. I v románu Roberta Merleho Malevill jsou situace, kdy tato, dnes již jen sportovní dovednost, může být výhodou i v atomovém věku. Stále žijí lidé, kteří se lukostřelbou živí. Nemám na mysli jen štedře honorované sportovní profesionály, ale hlavně civilizací zatím

příliš nedotčené kmeny původních obyvatel Amazonie, Orinoka i Nové Guineje. Nesmím zapomenout ani na sympatické Bushmany - Křováky v jižní Africe.

Sportovní lukostřelbu mohou aktivně provozovat všechny věkové kategorie a tak jsem se jako už penzionovaný senior k této ušlechtilé zábavě vrátil. Částečně to bylo umožněno globalizací trhu - i leváci jsou solventní zákazníci. K rozhodnutí přispělo i opotřebované koleno, které mě omezuje v intenzivnějších sportovních aktivitách. Našel jsem si klub, střelnici a začal - jako autodidakt - intenzivně trénovat. Už si přesně nepamatuji na rádobu hodně „vtipnou“ poznámku jednoho adolescenta, když jsem se poprvé marně pokoušel natáhnout tětívu svého luku. Natáhnout jednou rukou 55 liber (=téměř 25kg) není vůbec snadné. Natož pro seniora! Poznámka byla opravdu hodně jedovatá. Účinek měla přesně opačný - intenzivněji jsem začal posilovat a trénovat, i když na mě na střelnici pohlíželi jako na exota. Začátečník - a v mém věku? Naštěstí existuje internet, kde lze nalézt spoustu zajímavostí a základních informací i o tomto sportu. V některých zemích je lukostřelba s kladkovým lukem velice rozšířený sport a zábava, proto je na netu hodně cenných rad „co, jak a čím“ určených začátečníkům i pokročilým. Učit se jen z vlastních chyb je časově hodně náročné.

Pro Zen budhisty je rituální lukostřelba bambusovými luky - kjúdó - duchovní prostředek vedoucí k uklidnění a soustředění - cesta je cíl. Ve sportovní střelbě jde hlavně o to naučit se spolehlivě střílet stále do jednoho místa - do středu terče. Zpočátku jsem jen trénoval, časem jsem se odvážil i soutěžit. „Lukostřelba je jednoduchá, ale náročná“ pravil jeden zkušený odborník a tak někdy v soutěži dokonce zvítězí dorostenec nad zkušenými reprezentanty, jindy křehké dívky střílejí téměř stejně dobře, jako mužští vytrénovaní atleti. Musí to ale umět.

Moji zkušení soupeři jsou většinou o jednu až dvě generace mladší. Nezdá se však, že by to vadilo. Když se mi někdy opravdu daří a jim zrovna vůbec, jsme si velmi vzácné - téměř rovnocennými soupeři. Domnívám se, že mne už přijali i do lukostřelecké party. To usuzuji zejména z toho, že mi odborně radí a v naší konverzaci jim sem tam ulítne „...vole!“.



TIRÁŽ

Náklad: 3.300 výtisků

Vydává: © Česká asociace Sport pro všechny, o. s.
Ohradské náměstí 1628/7, 155 00 Praha 5,
Tel.: 242 480 313, fax: 242 480 304,
e-mail: metodici@caspv.cz.
Občanské sdružení je zapsáno v registru MV ČR,
č. j. VSP/1-90/90-R.

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

Zpracoval: GRAFIXON, s. r. o., Pod Viaduktem 81,
155 00 Praha 5 - Stodůlky, www.grafixon.cz
Tisk: REPROPRINT, s. r. o., Poděbradská 540/26
190 00 Praha 9 - Vysočany.
Distribuce: A. L. L. Production,
F. Veselého 2635/15, 190 00 Horní Počernice.

Časopis vychází čtyřikrát za rok:

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

Redaktor: Jiří Hroza, předseda redakční rady:
Jan Hýžd'al, členové redakční rady: Vít Hanáček,
Jan Jeřábek, Viléma Novotná, Zdeňka
Slavíková, zástupce propagační komise ČASPV:
Michal Rosenbaum.

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

Autor fotografie na 1. straně obálky: Vít Hanáček

Nevyžádané příspěvky, fotografie a kresby
nevracíme!

Předplatné na adrese vydavatele:

Čtyři čísla v roce 2010 v celkové ceně 200,- Kč.
Cena jednoho výtisku je 50,- Kč.

Bankovní spojení:

Česká asociace Sport pro všechny, o. s.,
KB, a. s., pobočka Praha 5 - 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 4. | prosinec 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 e-mailem 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.



Dobrý start
do nového roku
2010 přeje
redakční rada
časopisu ČASPV
Pohyb je život!



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 startovného 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.

