

Pohyb je život

Časopis pro všechny příznivce
aktivního způsobu života
24. ročník | číslo 3
září 2020
ISSN 1212-0669
www.caspv.cz

Valná hromada ČASPV

Letní slavnosti dospělých

Význam stravovacích zvyklostí

Metodická příloha:

Drobné pohybové hry

ISSN 1212-0669

STAŇ SE ČLENNEM

České asociace Sport pro všechny

JSME SPORTOVNÍ A VZDĚLÁVACÍ ORGANIZACE

NAŠE MOTTO:

POHYB JE ŽIVOT

TRADIČNÍ I NETRADIČNÍ SPORTY

POHYBOVÉ AKTIVITY A SLUŽBY PRO VŠECHNY GENERACE

PROGRAMY PRO ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL A REKONDICI

ŠKOLENÍ, SEMINÁŘE A VZDĚLÁVACÍ KURZY PRO INSTRUKTORY, LEKTORY A TRENÉRY.

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

WWW.CASPV.CZ

*Pohyb
je život*



obsah



ZPRÁVY

Valná hromada ČASPV 2020	4
Letní slavnosti dospělých na vodě, ale v pohodě	6



BLAHOPŘEJEME

Miroslav Kešner oslavil životní jubileum...	25
Josef Pšenka ze Zlína oslaví osmdesátiny	25



SPORTUJTE A CVIČTE S NÁMI

Pod nejvyšší horou světa	7
Vývoj silových cvičení.....	13
Význam stravovacích zvyklostí.....	15
Psychomotorické rozcvičky se švihadlem pro předškoláky a malé školáky	19



Z KRAJŮ

Pandemie „COVID-19“ cyklisty (ne)zastavila	18
Kraj na kolech – akce Ústecké KASPV	22
Třídvorské aktivity po koronavirové krizi	23
Dokola kolem	24
O Letních slavnostech dospělých trochu jinak.....	24



VZPOMÍNÁME

MUDr. Vlasta Syslová	26
----------------------------	----

facebook®

Sledujte ČASPV na facebooku.



YouTube

Sledujte nás nově také na Youtube.

FOTOSOUTĚŽ



Podle pravidel fotosoutěže časopisu Pohyb je život se vyhodnocují vždy snímky zveřejněné v každém čísle časopisu. V tomto vydání redakční rada vybrala jako vítěznou fotografii „Euforie pod střechem světa“ Radka Poláška ze strany 10. Autor získává jako odměnu bezplatnou účast na vybraném semináři ČASPV.

Valná hromada ČASPV 2020

Text: Mgr. Miroslav Žítko, předseda ČASPV / Foto: Mgr. Vít Hanáček, místopředseda ČASPV

Podle operativního plánu Výkonného výboru ČASPV se valná hromada České asociace Sport pro všechny měla uskutečnit v sobotu 25. dubna 2020. Na tento termín směřovaly i veškeré přípravy – zpracování Výroční zprávy ČASPV za rok 2019, návrh Jednacího řádu VH, prezentace členů VV ČASPV, příprava pozvánek pro sto osob (delegáti s hlasem rozhodujícím, hosté, např.: předseda Národní sportovní agentury Milan Hnilička, který v březnu přislíbil účast, stejně tak jako zástupce České unie sportu, dvacet oceněných členů ČASPV, kteří měli převzít nejvyšší vyznamenání ČASPV, sekretáři KASPV a další).

Epidemie koronaviru však změnila mnohé, tedy i termín a organizační zajištění zasedání nejvyššího orgánu naší organizace. Nakonec jsme zvolili pro VH ČASPV poslední červnovou sobotu – 27. 6. 2020.

Podle upraveného Jednacího řádu Valné hromady (vzhledem k platným opatřením vlády ČR) bylo pozváno pouze 30 delegátů s hlasem rozhodujícím za krajské asociace Sport pro všechny a 4 delegáti s hlasem rozhodujícím za přidružené subjekty (Czech Dance Organization, Český svaz rekreačního sportu, Unie jógy, Česká asociace armwrestlingu). Na VH ČASPV 2020 se dostavilo 29 delegátů za KASPV (omluvena zástupkyně Karlovarské KASPV) a tři delegáti za přidružené svazy (omluven zástupce ČAWA).

Z pověření VV ČASPV řídil VH ČASPV Libor Pečenka, který v úvodu připomněl povinnost jednat s rouškami; dále přečetl zprávu prvního předsedy ČASPV dr. Tempíra, který se letos dožil

90 let; připomněl, že v pořadí druhý předseda ČASPV doc. ing. Jiří Laurenc, CSc. se právě v den konání VH ČASPV dožil 74 let; a také připomněl, že Věra Dvořáčková, která je jedním z mála držitelů titulu Čestný člen ČASPV, oslavila na jaře letošního roku 85 let.

Po zahájení uctili přítomní minutou ticha památku MUDr. Vlasty Syslové, dlouholeté vedoucí komise zdravotní tělesné výchovy a členky mezinárodní komise VV ČASPV, která zemřela začátkem června 2020.

Po nezbytných procedurách (schválení jednacího řádu VH, schválení programu VH a zvolení pracovního předsednictva, mandátové a návrhové komise) vyslechli delegáti tři komentáře statutárních zástupců ČASPV k Výroční zprávě ČASPV za rok 2019.

Předseda ČASPV Miroslav Žítko poděkoval všem funkcionářům, kteří se podíleli na řízení odborů SPV, RCPV i KASPV, a také poděkoval zaměstnancům ČASPV za práci v roce 2019. Ve svém vystoupení zdůraznil nutnost společné práce postavené na základních pilířích naší organizace – atraktivní program, odpovídající počet instruktorů – cvičitelů a jejich permanentní vzdělávání, zajištění a řízení zdrojů i nezbytnou komunikaci jednak směrem dovnitř organizace a také PR směrem vně našeho spolku. Okomentoval také plnění Usnesení z VH ČASPV 2019.

Místopředseda ČASPV Ing. Karel Coufal seznámil delegáty s plněním schváleného rozpočtu a konstatoval, že VV ČASPV spolu s ekonomickými



kou komisí VV ČASPV a pracovníky ekonomického oddělení se velkou měrou podíleli na dodržení plánovaného rozpočtu na rok 2019.

Místopředseda ČASPV odpovědný za metodickou oblast Mgr. Vít Hanáček se ve svém vystoupení zaměřil na několik oblastí, které má v gesci – republikové soutěže, školení, semináře. I z tohoto vystoupení bylo zřejmé, že rok 2019 byl velmi vydařený, a to jak v počtu republikových soutěží a rekordním počtu účastníků, tak v oblasti školení a dalšího vzdělávání, kdy jsme v loňském roce byli nad průměry minulých let. V této souvislosti vyslovil poděkování všem, kteří se zasloužili o přípravu a realizaci seminářů, školení, VPA, pobytových akcí, republikového srazu a letních slavností ČASPV (dětí a mládeže). A samozřejmě neopomněl zmínit úspěšné vystoupení našich cvičenců ve skladbě „Gymnastický sen“ na Světové gymnastradě v Dornbirnu 2019. Vyzdvihl (jako vedoucí redakční rady časopisu *Pohyb je život*) význam metodické publikační činnosti, která byla také v roce 2019 tradičním zdrojem inspirace pro činnost instruktorů ČASPV ve cvičebních hodinách.

Zdena Pavlíčková, předsedkyně KK ČASPV, přednesla svoji zprávu, v které přítomné seznámila s proběhlými kontrolami u několika KASPV a také sekretariátu ČASPV. Při kontrolách členové KK našli jen drobná pochybení, která byla většinou ihned napravena.

Návrh rozpočtu ČASPV a přerozdělovacího „klíče“ pro rok 2020 přednesl Ing. Karel Coufal. Zdůraznil, že rok 2020 bude z důvodu koronaviru výrazně jiný oproti předešlým letům. Přesto VV ČASPV navrhuje podpořit KASPV, RCSPV a základní články více než v roce minulém. Ze získané dotace od MŠMT a také z vlastních peněz podpoříme KASPV zasláním paušálu ve výši 25 000 Kč/KASPV; zašleme příspěvky na mzdy sekretářů KASPV, podpoříme vzdělávací akce, akce metodických rad, VPA a také akce pro seniory. V „klíči“ je pamatováno i na podporu krajských výprav na republikové akce. Pro 2. pololetí 2020 si KASPV mohou vybrat dvě akce ze tří nabízených (republiková soutěž ve florbalu, přehlídka pohybových skladeb, republiková soutěž TeamGym).

M. Zítka ve svém druhém vystoupení na téma „Aktuální stav a výhled“ sdělil, že v oblasti financí bude pro ČASPV rok 2020 obtížný, stejně tak jako pro ČUS, která plánuje schodek ve výši



cca 56 milionů Kč. Zdůraznil však, že díky dotaci z MŠMT bychom měli i letošní rok zvládnout bez větších problémů. Dále informoval o nové on-line evidenci ČASPV, která je postavena na principu odpovědnosti jednotlivých funkcionářů. Seznámil přítomné s vazbou nové evidence ČASPV a platbami spolkového členského příspěvku v roce 2021 (dvě vlny plateb – první rozhodně datum bude 15. 3., druhé pak 15. 12.) a na závěr připomněl, že v roce 2021 se uskuteční volební valná hromada, na které se bude nejen hodnotit čtyřleté období, ale také se budou volit noví funkcionáři našeho spolku.

Novinky v oblasti public relations ČASPV představila Radka Mothejzíková, členka propagační komise VV ČASPV. Seznámila přítomné se vším, co se podařilo v této oblasti – kampaň Sportuj s Mírou, FB, web, YouTube kanál ČASPV s množstvím metodických i propagačních materiálů, nabídkou pro prázdninové aktivity (např.: Poznej Prahu s Mírou) aj.

Informace o aktualizované směrnici „Vzdělávání“, informace o práci s lektory L2 i L1, a další novinky z programové oblasti představil místopředseda ČASPV Vít Hanáček ve svém druhém vystupu. Také on zdůraznil nutnost kvalitní personální práce na všech úrovních našeho spolku. Zmínil také, že nezbytnou součástí činnosti Metodické rady ČASPV bude i nadále práce s neodmyslitelnými komunikačními nástroji moderního sportovního spolku: www.caspv.cz, FB ČASPV, YouTube kanál ČASPV, Instagram... V této oblasti metodická rada aktivně spolupracuje s propagační komisí.

Vždy po jednotlivých sděleních byla možnost diskuse, kdy odpovědní členové VV ČASPV odpovídali na dotazy, např.:

- Proč byla zařazena republiková soutěž v gymnastice již na 19. září?



Odpověď: *Není to republiková soutěž, ale jen nabídková akce komise VG; ČASPV na tuto akci nic nepřispívá.*

■ Proč republikové soutěže „na klíč“ (florbal, TeamGym) mají rozdílný hospodářský výsledek?

Odpověď: *Soutěž ve florbalu byla dotována z ČASPV (příspěvek na dopravu, příspěvek na diplomy, medaile, ceny...); soutěž TeamGym byla v roce 2019 dotována jen na diplomy, medaile a ceny bez dotací na dopravu krajských výprav). Po bodu Diskuse seznámila předsedkyně man-*

dátové komise Věra Veverková přítomně s aktuálním počtem delegátů (32 z 34 pozvaných) a sdělila, že VH ČASPV 2020 může přistoupit k hlasování o usnesení.

Hlasování: přítomno 32, pro 32, Usnesení VH ČASPV 2020 bylo schváleno jednomyslně.

Tradiční bod valných hromad, oceňování nejzasloužilejších členů, bylo vzhledem k vládním omezením přesunuto na jednání krajských asociací SPV. Vedení ČASPV se některých zúčastnilo.

Letní slavnosti dospělých na vodě, ale v pohodě

Text: Radka Mothejzíková, metodička OMM ČASPV / Foto: Mgr. Vít Hanáček

Ve dnech 19. – 21. června se uskutečnily dlouho chystané a netrpělivě očekávané Letní slavnosti dospělých s podtitulem O pohár vodníka Opatovického rybníka. Přípravu a realizaci akce provázely netušené potíže. V březnu vypukla koronavirová epidemie, která dramaticky zasáhla do celosvětového dění. Svůj díl schytaly i Letní slavnosti.

Nejprve to vypadalo, že díky bezpečnostním opatřením akce tohoto rozsahu nemá šanci, nakonec však došlo k částečnému uvolnění, a tak organizátoři dostali zelenou. Počet účastníků sice klesl z původních 191 přihlášených na pouhých 109 statečných, kteří se nenechali odradit ani virem, ani nepříznivou předpovědí počasí, přesto v pátek večer Letní slavnosti dospělých odstartovaly. Vlídne prostředí Sportcentra ČASPV v Doubi u Třeboně se tak stalo dějištěm dalšího setkání s bohatou programovou náplní.

Opatovický vodník nastavil klimatické podmínky podle svých představ a hned v pátek přivolal hustý déšť, jehož intenzitu svědomitě reguloval až do neděle. Většinou jsme se vešli do časových úseků, kdy vodník přiškrtil kohoutky, ale i tak jsme museli sled jednotlivých programových fází poněkud upravit, abychom zvládli vše pod-

statné. Účastníci se směle vrhali na podmáčená hřiště i do rozbourěných vln místního rybníka. Poměřili své síly a dovednosti v discgolfu, mólkách, kubbu, lukostřelbě, přemísťování „vrávoru“ a jždě na kánoích. V rámci orientační soutěže neváhali vyrazit do okolní přírody a vybavení nepromokavými pomůckami se vydali





plnit také kulturně poznávací činnost do centra Třeboně. Ve volných chvílích plnili tajný úkol, který spočíval ve společném nastudování pohybové skladby. Její kompletní podobu představili v neděli dopoledne při závěrečné prezentaci ve sportovní hale, kde také proběhlo celkové vyhodnocení, předání pohárů a ukončení akce. Nedílnou součástí Letních slavností byl samozřejmě společenský večer provázený zpěvem, hrou na několik hudebních nástrojů a všudypřítomnou dobrou náladou.

Loučení při odjezdu provázela slova díky a uznání za perfektně připravenou akci, kterou jsme si řádně užili a nenechali si ji znechutit ani koronavirovou hrozbou, natož vytrvalým deštěm. Opět se potvrdilo, že pokud se nejede na výkony, ale na prožitky, spokojenost je zaručena.

Příprava letošních Letních slavností dospělých byla v rukou zkušených koordinátorů z Komise dospělých, Majky Havrlantové a Jaroslava Saue- ra, kterým zdatně sekundovali členové dalších komisí Metodické rady ČASPV. Jim všem vděčíme za vyvážený program a jeho bezproblémový průběh. Velmi si také vážíme vstřícného přístupu pracovníků Sportcentra, kteří jistili zázemí a připravili pro nás chutnou a vydatnou stravu. Příště se budeme muset důkladně zamyslet nad výběrem sponzora, neboť opatovický vodník na nás nenechal suchou ani nit. Přesto patří velký dík i jemu, protože všechny naše dušičky zůstaly na svých místech.

Na další společné setkání se těší tým Metodické rady ČASPV.

Pod nejvyšší horou světa

Text: Ing. Petr Polášek, vedoucí Komise cvičení a pobytu v přírodě MR ČASPV
Foto a technická spolupráce: Radek Polášek

Vysokohorská turistika je velmi oblíbená součást aktivit SPV. Bývá to ale velmi náročná a ne tak častá činnost. To proto, že příprava na takový trek je dlouhodobá, často náročná na dopravu a také finančně náročná. Má ale svoje místo mezi aktivitami v rámci cvičení a pobytu v přírodě.

Jeden z nejzajímavějších treků na světě se nachází pod nejvyššími horami světa v Nepálu. Výstup na takovéto velikány již nepatří do činností v rámci SPV, to je již vysoce specializovaná činnost, značně časově, finančně a organizačně náročná, a raději ji přenecháme zkušeným horolezcům.

Parta z Odboru SPV Lysá si tentokrát naplánovala cestu do nepálského národního parku Sa-

garmatha. Plánovalo se již s ročním předstihem. Dnes se dá na internetu sehnat spousta užitečných informací. Aby byla jistota dopravy, zajišťoval se s určitým předstihem let, ale při troše štěstí by stačilo 1 – 2 měsíce předem. Cesta byla naplánována po trase Praha – Řím – Nové Dillí – Káthmándú – Lukla. Zpáteční letenka Praha – Káthmándú vyšla na 15 000 Kč, zpáteční letenka Káthmándú – Lukla 7 000 Kč. Zároveň



lze na internetu najít místa, kde se dá přespat, a hlavně v přestupních místech je dobré místo včas zamluvit. Nutné je také zajistit víza do Indie a do Nepálu. Vízum do Indie vás přijde na 80 \$, do Nepálu na 40 \$. Vyplatí se vzít s sebou několik kopií pasu a osobních fotografií. Na letištích je potom na každém kroku kontrola veškerých možných dokumentů. Do národního parku se musí zaplatit povolení vstupu, které je pak nutné občas předkládat ke kontrole policii. A také se vždy předkládá při ubytování a nelze počítat s tím, že se dá přespat někde v přírodě na divoko, jako to bývá u nás. Nejsou na to podmínky a ani to tam nikdo nedělá.

Nejschůdnější je vézt s sebou dolary. Směnit je za nepálskou rupii stačí v Káthmándú a za indickou rupii v Novém Dillí. Ubytování a stravování potom vycházelo přibližně na 700 Kč na osobu a den – zahrnuje večeři, ubytování a snídani. Při plánování a zajišťování akce je třeba mít na zřeteli, že v této oblasti se velmi často mnoho věcí změní, třebaže i ceny trošku povyroste.

Všude se dorozumíte anglicky.

Dále je nutné si připravit potřebnou výzbroj a výstroj. Určitě jsou potřebné trekové hole. Dále dobrý, ale lehký spacák, nejlepší je pěřový tak asi do 1 kg. Přes den sice pere sluníčko, ale v noci může teplota v tomto období (podzim) klesnout až k -10 °C. A v místních ubytovacích zařízeních nepočítejte s nějakým topením. Dále je potřeba mít s sebou: sluneční brýle, krém s vyšším faktorem, baterku, batoh, také co nejlehčí. Každé deko zátěže navíc je v horách hodně znát. Z oblečení potom pěřovka – je lehká a přitom dobře zahřeje, věřovka, pláštěnka, mikina, dlouhé kalhoty, kratasy, lehké rukavice, kulich či jinou pokrývku hlavy a přezůvky do chat. Samozřejmě dobré pohorky. Je lepší si vše

osvědčené přivést, i když na místě se pak dá všechno koupit. Nevýjde to draho. Jen je potřeba dát pozor, abyste za zbytečně větší peníze nekoupili padělek značkového zboží.

V každé vesnici najdete hotel nebo penzion. S našimi je ale nelze srovnávat. Vše je jednoduché a skromné. Na pokoji nenajdete víc než postele a deky. K ubytování tam dostanete večeři, to bývají těstoviny, vejce, maso z jaka, brambory, zelenina, rýže, chléb, polévky. A nebo místní himálajskou specialitu dalbhat. To vše vám za jedny peníze nosí, dokud můžete.

K snídani bývají vejce na různý způsob, ovoce, toast, koláč „pancake“ (palačinka).

Ostatní jídla a pití si musíte obstarat sami. Dá se vézt s sebou například sušené maso nebo nějaká uzenina. Ale občas se zdá takový pokrm v ústech suchý. Jídlo se dá dokoupit prakticky v každé vesnici. Cestou narazíte i na několik pekáren.

Voda se dá vždy nabrat tam, kde jste spali. Je ale dobré ji filtrovat, například přes outdoorový filtr Sawyer, případně se používají různé outdoorové dezinfekce na pitnou vodu. Voda se dá sehnat i balená, ale čím dále jste v horách, tím je dražší. Každý si s sebou nesl asi 2 litry vody. A na alkohol po celou dobu úplně zapomeňte, není vůbec slučitelný s fyzickým výkonem, hlavně v tomto prostředí. Jíst a pít se musí pravidelně, ačkoli často vůbec nemáte chuť k jídlu. Vyplatí se vzít si s sebou nějaký šumák, šumivé tablety magnezia a podobně. Večer na ubytovnách se pijí čaje, v nabídce je jich hodně druhů. A je dobré pít opravdu hodně.

Při plánování trasy a denních etap je dobré plánovat raději méně. Maximálně okolo 450 m převýšení. Pochod by měl být spíš pomalý, rozhodně nezkoušejte plánovanou trasu zvládnout nějak rychle, jak jste třeba zvyklí z našich hor. Stávalo se, že naši expedici předešli jiní turisté větším tempem, ale potom se museli vracet kvůli zdravotním potížím. V těchto nadmořských výškách totiž hrozí vysokohorská nemoc, zvaná též akutní horská nemoc. A tady nezáleží na fyzické zdatnosti. Nemoc je způsobena tím, že v těchto výškách není tělo dostatečně zásobeno kyslíkem. Toto byste měli mít na paměti, a pokud se dostaví příznaky jako velká bolest hlavy, značná únava, malátnost, slabost a podobně, měli byste okamžitě sestoupit do nižších poloh. Příznaky se mohou objevit už od



3 000 m n. m. Aby se vysokohorská nemoc co nejvíce eliminovala, mělo by se pít hodně vody, dělat pravidelné zastávky, občas zařadit aklimatizační trek a odpočinkový den. Dobré je spát v nižších polohách, než jste byli na trase. Na treky do Himálaje se jezdí v období od října až třeba do poloviny prosince.

PRŮBĚH EXPEDICE

Expedice byla pětičlenná.

27. – 28. 10.

Sraz na letišti Václava Havla v Praze

Let Praha – Řím, rychlý přestup

Let Řím – Nové Dillí

V Novém Dillí byl den čekání na další spoj do Káthmándú. Přespání bylo zajištěno v hotelu Monarch. Nové Dillí je veliké město velikých rozdílů. Na jedné straně obrovské nádherné paláce, na druhé straně tisíce chatrčí, spousty lidí, kteří k vám vztahují ruce v očekávání, že jim něco dáte. Všude špína, hustý vzduch zbarvený až do oranžova, pobíhající psi, občas narazíte i na opici. Před těmi je potřeba dávat si pozor, co kam pokládáte. Všechno vmžiku seberou. Pohybovat se tam můžete například metrem. To je na rozdíl od ulic moderní a čisté. Nebo můžete použít dopravu tříkolovým vozítkem tuk-tuk, do kterého se vejdou tak asi čtyři osoby a zaveze vás, kam chcete. Při placení se vyplatí obezřetnost. Když si sjednáte nějakou cenu, vždy na závěr při placení po vás chtějí více. Je dobré si před zraky obchodníka navrženou cenu zapsat na papír. Jinak doprava je tu celkem levná. A hotel také nevyšel nějak draze. V plánu byla i prohlídka jednoho z paláců, ale fronta tam byla asi na tři hodiny, a to se nám čekat nechtělo. Na ulicích vládne docela slušný dopravní chaos. Zdá se, že přednost má ten s větším vozidlem. Něco k jídlu se dá obstarat na ulici, ale většinou vás odradí dost špatné hygienické podmínky. A k tomu všemu velké vedro. Až 40 °C.

29. 10.

Let Nové Dillí – Káthmándú

Káthmándú je hlavní město Nepálu. Nepál má asi třikrát více obyvatel než Česká republika a s jejich oficiálním náboženstvím, hinduismem, se tu setkáte na každém kroku.

Hotel v Káthmándú byl zajištěn přes Booking už asi dva měsíce předem, ale po příjezdu se zjistilo, že takový hotel tam vůbec neexistuje,



a tak se musel hledat jiný. Ubytování bylo celkem levné. V náhradním hotelu byl pro všechny k dispozici jeden pokoj. A ve městě zase plno prachu, špíny, nepořádku a odpadků, řeka, to byla jedna velká stoka. Je tam velké množství různých obchůdků, kde se dá sehnat úplně všechno. A také za vstup do parku si musíte zaplatit. Nepálci jsou vesměs přátelští, usmívají se na vás, pozdraví vás se svou typickou úklonou.

30. 10.

Let Káthmándú – Lukla (2700 m n. m.)

Zde je nejnebezpečnější letiště na světě. Létají sem jen malá letadla zhruba pro deset pasažérů, a to jen za příznivého počasí. S tím se musí počítat hlavně pro cestu zpět. Runway je tu do kopce a všude okolo jsou skály. V Lukle se dá docela levně koupit všechno vybavení, které do hor potřebujete. Vypadá i kvalitně, ale musí se dát pozor na padělky místo značkového zboží. Po opuštění letiště začíná hned první etapa pochodu.

Lukla – Phakding



Phakding se nachází v nadmořské výšce 2500 m. Začátek je tedy na úrovni nejvyšších hor Slovenska. Také v Phakdingu můžete cokoli dokoupit. Jsou zde také mnohé možnosti ubytování. Oblast, kam expedice směřuje, je Sagarmatha National Park.

31. 10.

Phakding – Namche Bazar (3440 m n. m.)



Namche Bazar se též nazývá hlavním městem šerpů. I zde je několik obchodů, kde lze cokoli dokoupit. Najdete tu i bankomat nebo poštu. Cestou se musí několikrát přejít přes lanové lávky nad hlubokými údolími. Některé jsou dlouhé i 100 m, a když se proti vám objeví šerpové s jakýmsi nákladem, je lepší vycouvat a nechat je projít. U každé usedlosti objevíte modlitební mlýnky. Dá se s nimi točit. Pokud byste ale točili na druhou stranu, určitě se objeví někdo, kdo tuto chybu napraví.

1. 11.

Aklimatizační trek



Pochod do kláštera Old Khunde Monastery. Zde zrovna probíhaly modlitby a bylo velmi zajímavé to pozorovat. Návrat byl přes vesnici Khumjung. Zde je několik staveb nesoucích jméno Edmunda Hillaryho, což byl první člověk, který vystoupil na vrchol Mount Everestu (1953).

2. 11.

Namche Bazar – Tengboche (3860 m n. m.)

V Tengboche je velký klášter, který patří k největším klášterům v zemi. Kolem je malá vesnice a najdete tu i pekárnu.

3. 11.

Tengboche – Dingboche (4410 m n. m.)



4. 11.

Aklimatizační túra do Chukhung (4900 m n. m.)

Dalo by se vystoupat i na horu Chukhung Ri (5546 m n. m.), byla ale zvolena méně náročná cesta. A zde se již objevily první zdravotní potíže – bolesti hlavy. Nic na to nepomáhá, je jen nutné hodně pít. Dva členové expedice se museli pro zdravotní potíže oddělit od ostatních a sejít níže.

5. 11.

Dingboche – vesnice Lobuche (4940 m n. m.)

Je to nejvýše položená trvale obydlená vesnice

na světě. V ubytovně byla společenská místnost, kde bylo možno poklábovat i s návštěvníky z jiných koutů světa.

6. 11.

Lobuche – Gorak Shep

Gorak Shep – Everest Base Camp (5280 m n. m.)

Na tomto místě je základní tábor pro horolezecké výpravy na Mount Everest.

Gorak Shep – Kala Patthar (5648 m n. m.)

Toto je nejvyšší hora, kam se s povolením ke vstupu do národního parku můžete dostat. Odměnou jsou nádherné výhledy. Ale vzhledem k nadmořské výšce se tu už hodně projevuje nedostatek kyslíku. Bolí hlava a srdíčko buší jak o závod. Tak došlo jen na pár fotek a následoval sestup.

7. 11.

Lobuche – Dzonglha (4836 m n. m.)

Dzonglha je jen malá usedlost.

8. 11.

Odpočinkový den

Byl čas pozorovat i místní zvyklosti. Protože teplota tu v noci klesá třeba až k -10°C , místní lidé topí. Topí se trusem jaků. Místní děti ho holýma rukama uplácají a nalepí na kameny na slunce, kde uschne. Pak se ukládá na hromady a palivo je připraveno. A hygiena – paní rukama přiloží do kamen a pak bez jakéhokoliv mytí vám připraví večeři.

V průběhu dne dorazili dva členové expedice, kteří po zdravotních potížích museli zvolit trasu v nižší poloze.

9. 10.

Dzonglha – horské sedlo Cho La (5420 m n. m.)

Docela prudké stoupání. Cesta vede přes ledovec, ale je vcelku bezpečná.

Cho La – Dragnag (4660 m n. m.)

Dragnag je malá vesnice.

10. 11.

Dragnag – Gokyo (4750 m n. m.)

Cesta vedla přes ledovec Gyozumpha. Tato krátká etapa byla doplněna cestou na jezero Donag Tsho. Téměř po celou cestu byla vidět hora Cho Oyu, jinak toho pro mlhu moc k vidění nebylo. Následoval přesun zpět do Gokyo.



11. 11.

Výstup na horu Gokyo Ri (5360 m n. m.)



Je to moc krásná hora a výhled opravdu stojí za to. Jsou odsud vidět hned čtyři osmitisícovky: Mount Everest, Lhotse, Makalu a Cho Oyu.

12. 11.

Gokyo – Dhole (4 050 m n. m.)

Ubytování v „hotelu“ Dole Resort.

13. 11.

Dhole – Namche Bazar

Zde byla možnost dokoupit si různé suvenýry. Z Namche Bazar potom cesta zpět vedla po stejné trase jako na začátku.

14. 11.

Namche Bazar – Phakding

Budha Lodge – zde má „restauraci“ šerpa, který byl několikrát na Mount Everestu. A členové expedice si velmi pochvalovali výborný jačí steak.

Phakding – Lukla

Večer, když bylo zajištěné ubytování, se sedělo v restauraci. A v nabídce byl i čaj „Sherpa Tea“, který byl po trase v (nabídce) často, ale nikdy si ho nikdo nedal. Tak teď nastal čas. Paní slavnostně přinesla nádobu s čajem. Ale všemi byl následně shledán jako nechutný. Byl slavný a měl barvu jako mléko. Tak co s tím? Inu, jeden hlídal, jestli paní nejde, a druhý to vylil do záchodu. Paní se pak divila, že to tak rychle zmizelo, ale pak už jsme objednali čaj ověřený. Večer začalo trochu pršet, a tak se objevily obavy, zda letadla budou létat.

16. 11.

Letiště Lukla – Káthmándú

Zde se mačkalo asi 200 lidí. Postupně po skupinkách byli vyzýváni k nástupu do letadla. A asi se tříhodinovým zpožděním způsobeným počasím jsme odletěli směrem Káthmándú. Ubytování v Káthmándú jsme měli v hotelu v turistické čtvrti. Tam bylo pro turisty k dostání prakticky vše. Zajímavostí je Bar u Toma a Jerryho, kde má zdarma útratu ten, kdo vylezl na Mount Everest.

17. 11.

Káthmándú – Nové Dillí

Zde jsme přespali na letišti.

18. 11.

Nové Dillí – Řím

Řím – Praha

Krátké video je na youtube:

[5pax_in_himalaya](https://www.youtube.com/watch?v=5pax_in_himalaya)

Celá výprava byla velmi náročná, únava značná, ale už padají návrhy na další expedici.



Vývoj silových cvičení

Text: Mgr. Rudolf Šimek / Foto: archiv

Cvičení síly, z jejichž dávných forem se postupně vyvinulo vzpírání, kulturistika, silový trojboj i soutěže strongmanů, má velmi staré kořeny. Břemen používali k rozvoji svalové síly již staří Číňané, Egypťané a Řekové, což dosvědčují stará umělecká díla i zápisy, v nichž je však nesehnat odlišit pravdu od legendy.

Zajímavé jsou zprávy o Milónovi z Krotónu. V mládí prý rozvíjel sílu tím, že zvedal tele. Jak tele přibývalo na váze, rostla i Milónova síla. Pokud je tento údaj věrohodný, jde o první zaznamenané použití základního principu posilování, postupného zatěžování. Historicky je ověřeno šestinasobné vítězství tohoto starověkého siláka na olympijských hrách. Pověst dále praví, že se Milón živil převážně kozím masem a i v létě se odíval do kozích kůží. Byla to vlastně bílkovinná dieta, která má za následek snížení vrstvy podkožního tuku a tudíž tepelné izolace. Milóna prý trénoval sám slavný matematik Pythagoras.



Řekové chtěli být krásní tělesně i duševně. Velký starověký filozof Platón byl i znamenitý silák, který zvítězil v zápase na olympijských hrách. V dialogu Timaios učí, že tělo potřebuje ke svému správnému rozvoji gymnastický pohyb. Rovněž v Římě, jehož kulturu Řekové silně ovlivnili, byla síla ve velké úctě. Císař Maximinus, obr postavou, zvítězil při různých hrách nad tehdejšími známými siláky. Také císař Commodus, syn Marca Aurelia, zápasil s gladiátory i s divokými zvířaty.

Také v pověstech i historických zprávách jiných národů jsou siláci oslavováni. Český Bivoj přemohl holýma rukama kance a odnesl ho na zádech na Vyšehrad, kde ho skolil. Za odměnu dostal pás pobitý stříbrem a jednu z knížecích dcer, Kazi. Jiný český rek, Vojtěch z Pernštejna, chytil v lese zuba, protáhl mu houžev nozdrami a přivedl ho na hrad. Tento čin připomíná hlava zuba s kruhem v nozdrách ve znaku rodu Pernštejnů. Podobným způsobem získal erb i zachránce skotského krále Roberta I. Uchopil za rohy divokého tura, který krále napadl, a držel ho, dokud ho neskotčili ostatní členové lovecké družiny. Král povýšil statečného mladíka do šlechtického stavu. Tolik zpráva o vzniku rodu Turnbullů.

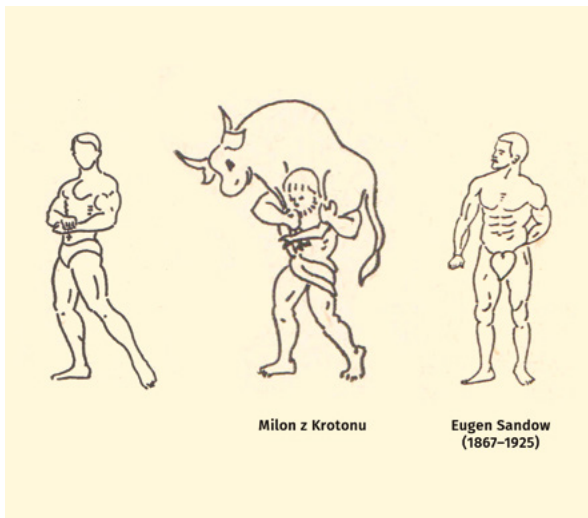
Oba činy uvádím za mnohé jiné, neboť jsou mi velice blízké. V devíti letech jsem uchopil za rohy kozu domácí, když povalila na zem mladšího bratříčka Slávka. To naivní městské dítě chtělo podojit kozu za lalůčky pod bradou. Ku podivu jsem našťavanou kozu udržel, ale pustit jsem se ji bál. Vyřešila to maminka s koštětem, ale místo erbu jsme dostali s bratrem na zadek. Jako ctitel odkazu antiky měl i Miroslav Tyrš vřelý poměr k zápasu i ke vzpírání a oba spor-



ty zařadil do sokolské soustavy. Pionýři české těžké atletiky, Fridolín Hojer a Josef Balej, se však později přesvědčili, že Tyršovi následovníci mají jiný názor. Roku 1891 našli své činky před žižkovskou sokolovnou s listem, že „takové hovědiny do Sokola nepatří“. A tak vstoupili do karlínského Varieté jako první novodobí čeští siláci a zápasníci.

Začátky těžké atletiky u nás byly opravdu velmi skromné. A tak není divu, že ačkoliv roku 1897 vznikla Česká atletická amatérská unie, v níž měli těžcí atleti svou sekci, většina siláků u sportu „z libosti“ nevydržela. Světové jméno mezi tehdejšími profesionály získali dva čeští zápasníci, Gustav Frištenský, amatérský mistr Evropy z roku 1923, a jeho soupeř Josef Šmejkal. Oba se s úspěchem zúčastňovali i vzpěračských soutěží. Šmejkal vážil 120 kg, Frištenský necelou stovku. Mnohem těžší soupeře ale předčil svou obratností. Snad tedy i pro jeho krásnou postavu nebyl zapomenut. Osud však měl nelehký. Statek v Sudetech mu po Mnichovu zabrali Němci, při osvobození vyrabovali Rusové, a když ho s pomocí bankovního úvěru dal do pořádku, byl mu po roce 1948 v rámci kolektivizace vyvlastněn. Dluhy mu ovšem zůstaly. A tak se musel v sedmdesáti letech vrátit znovu k zápasu v cirkusové aréně, kde jsem ho jako kluk ještě viděl. Zemřel roku 1957 a teprve rok před tím dostal od režimu, který ho ožebračil, titul Zasloužilý mistr sportu.

Ve dvacátém století se postupně oddělili vzpěrači od zápasníků a po zavedení nakládacích činek se diferencovali i vzpěrači. Jedni usilovali o dosažení nejlepších výkonů v olympijských disciplínách, druhí o rozvoj svalstva a harmonicky vyvinutou postavu. Za zakladatele kulturistiky můžeme považovat Němce Žijícího v Anglii, který vystupoval jako Eugen Sandow (1867 – 1925). Touha stát se silným ho přivedla nejen k tělesným cvičením, ale i ke studiu medicíny. Proto mohl vypracovat na svou dobu pokrokovou soustavu cvičení se zátěží. Svou sílu dokazoval pozoruhodnými výkony, ale kromě nich vynikal krásnou a souměrnou postavou. Velkého ohlasu dosáhla jeho kniha *Bodybuilding* vydaná roku 1903 v Londýně. Název knihy dal jméno celému hnutí a ve většině zemí se jej dosud oficiálně užívá. Slovo kulturistika vzniklo z francouzského názvu *culturistique*, což se dá v daném kontextu přeložit jako kultura těla.



První oficiální soutěž v kulturistice byla uspořádána v roce 1939 v USA, kde se od roku 1940 také pravidelně pořádala soutěž o titul Mr. America. Po prvních dvou ročnících, které vyhrál John Grimek, se stalo pravidlem, že vítěz se této soutěže podruhé již nemůže zúčastnit. Grimek, který pocházel z rodiny slovenských přistěhovalců, vyhrál ještě roku 1948 titul Mr. Universe a měl pro rozvoj kulturistiky v poválečných letech velký význam i jako uznávaný teoretik. Grimkovým nástupcem na trůně Mr. Universe se stal pozdější populární filmový herec Steve Reeves, známý u nás především z filmu *Romulus a Remus*. Jeho postava s úzkým pasem, kontrastujícím s klenutým hrudníkem, byla dlouho ideálem mnoha kulturistů. V důsledku vzrůstu kvality tréninkového procesu kulturistů a, bohužel, i zneužívání anabolických steroidů jsou svaly Reevesových nástupců stále mohutnější. Dnes to kritizuje i Arnold Schwarzenegger, dosud nejznámější kulturista všech dob. Přiznává, že i jeho generace anabolika užívala, „ale zdaleka ne v takovém množství“. Anabolika jsou přitom ze sportovního hlediska zakázaný doping, navíc zdravotně velmi nebezpečný. Zneužívají se v mnoha sportovních odvětvích, ale soutěžní kulturistika je jedním z mála sportů, kde se jejich užívání nekontroluje, a tedy toleruje. Proto se jí pro naše potřeby dále nebudeme zabývat, ačkoliv budeme čerpat z jejích principů a tréninkových postupů v rámci kondiční kulturistiky i posilování obecně. *(Pokračování v příštím čísle).*

Význam stravovacích zvyklostí

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

„Patrně jediný způsob, jak si zachovat zdraví, je jíst, co ti nechutná, pít, co se ti oškliví, a dělat, co se ti nechce.“

Mark Twain

<https://citaty.net/citaty-o-jidlu/>

V předchozím příspěvku jsme si stručně vysvětlili biochemii šest základních složek lidské stravy. Na zdravotní účinky stravy je třeba nahlížet ze dvou různých hledisek, a to jak ve smyslu pozitivním, tak negativním. Pozitivní smysl jsme si již vysvětlili tím, že každá živina má svůj nezapopíratelný význam, svou funkci v těle a jednotlivé složky stravy by měly být v určitém vzájemném poměru. Nicméně je tu i ta „druhá strana mince“. Mnohem častěji se ve vyspělých zemích setkáváme s negativním vlivem nevhodných stravovacích zvyklostí na vznik a rozvoj tzv. civilizačních onemocnění (např. onemocnění srdce a cév, vysoký krevní tlak, cukrovka, vysoká hladina cholesterolu, obezita, nádorová onemocnění atd.). Tato onemocnění jsou také označována

jako „nemoci z blahobytu“. Zde jsou stravovací zvyklosti považovány za jeden z nejvýznamnějších ovlivnitelných rizikových faktorů. Kromě spolupůsobících faktorů jako např. kouření, alkohol, nízká úroveň fyzické aktivity (hypokineze) se na zdravotním stavu výrazně podílí i věk, pohlaví a genetická dispozice.

Ačkoliv se můžeme setkat s širokou škálou různých doporučení, strava by především měla odpovídat individuálním a měnícím se potřebám organismu v jednotlivých vývojových obdobích (dětství a dospívání, dospělost, stárnutí a stáří). Množství energie, které každý z nás potřebuje, je ovlivňováno mnoha faktory (věk, pohlaví, somatické parametry a složení těla, pohybová aktivita, psychika atd.).

Věk	Se stoupajícím věkem klesá potřeba energie, zpomaluje se látková výměna (metabolismus)
Pohlaví	U mužů je vyšší potřeba energie než u žen
Somatické parametry a složení těla	Tělesná výška, hmotnost, povrch těla, tělesná konstituce, množství tělesného tuku a svalové hmoty
Pohybová aktivita (PA)	Charakter PA – pravidelnost, PA vytrvalostní x silová, intenzita a délka trvání
Emoce, stres	Adrenalin (stresový hormon) zvyšuje potřebu energie, naopak při depresi a apatii dochází ke zpomalení psychomotorického tempa, a tím se potřeba energie snižuje



S přihlédnutím ke zmíněným faktorům nám individuální denní režim (stravovací i pohybový) ve výsledku udává tzv. energetickou bilanci, tj. poměr mezi příjmem a výdejem energie. Z dlouhodobého hlediska je ideální „vyvážená energetická bilance“, tj. množství energie přijaté = množství energie vydané, tělesná hmotnost jedince se nemění.



Mohou ale nastat i dvě energeticky nevyvážené situace, a to „pozitivní energetická bilance“ (množství energie přijaté > množství energie vydané, při nadměrném energetickém příjmu je nadbytečná energie uložena v podobě tukových zásob a tělesná hmotnost člověka se zvyšuje), nebo „negativní energetická bilance“ (množství energie přijaté < množství energie vydané, při nízkém energetickém příjmu potravou musí tělo člověka využívat i energii uloženou v zásobách a tělesná hmotnost klesá).

Přijímanou stravu, resp. stravovací zvyklosti každého jedince můžeme hodnotit z několika pohledů:

- kvalitativní (pestrost, zdravotní nezávadnost potravin, způsob tepelné úpravy pokrmů)
- kvantitativní (zastoupení jednotlivých složek stravy, především sacharidů, tuků a bílkovin)
- chronologické (časový rozvrh přijímané stravy, tj. počet dávek jídla a časové rozestupy mezi jidly)

Vhodné rozložení jednotlivých složek stravy, resp. rozložení jednotlivých druhů potravin charakterizuje tzv. výživová (potravinová) pyramida. Na první pohled je patrný systém optimálního uspořádání potravin, který může být pomůckou pro sestavení jídelníčku a zároveň nástrojem

pro rychlé zhodnocení stravovacích zvyklostí (často je součástí nutričních softwarů). V jednotlivých zemích světa má pyramida odlišnou podobu, protože zastoupení a rozložení potravin respektuje geografické a kulturní charakteristiky stravy konkrétní populace. Ani grafická podoba pyramidy pro obyvatele ČR není zcela ustálená a jednotná, nicméně základní uspořádání potravin do jednotlivých etáží pyramidy je přibližně stejné. Můžeme hledat na různých nutričních portálech a webových stránkách (např. www.fzv.cz, www.vyzivaspol.cz, www.jidelny.cz, www.szu.cz). I v případě potravinové pyramidy, resp. počtu doporučených porcí, je třeba respektovat faktory ovlivňující individuální potřebu příjmu a výdeje energie, jak bylo již zmíněno výše v textu, a tudíž počet uvedených porcí je pouze orientační.

Je důležité „výživovou pyramidu“ doplnit těmito pravidly:

- 1/ strava musí být pestrá, plnohodnotná, má obsahovat všechny základní živiny
- 2/ denní energetický příjem musí v dlouhodobém průměru odpovídat individuálním potřebám
- 3/ rozdělení denní energetické dávky na 5 – 6 jídel, aby energetický příjem byl rozdělen:
 100 % = 30 % snídaně
 + 10 % dopolední svačina
 + 20 % oběd
 + 10 % odpolední svačina
 + 20 % večeře
 + 10 % druhá večeře
- 4/ měl by být upřednostněn příjem složených sacharidů (celozrnné potraviny, obiloviny, těstoviny), přísun jednoduchých sacharidů ze sladkostí by měl být omezen

Bohužel, výživová doporučení jsou jedna věc, ale realita stravovacích zvyklostí populace je většinou jiná. Převážná většina současné české populace se stravuje nepravidelně a konzumuje tzv. klasickou českou stravu, kterou můžeme charakterizovat jako stravu:

- s vysokým obsahem energie (převyšující individuální potřeby a mnohonásobně vyšší než výdej energie)
- s nevhodným procentuálním zastoupením sacharidů, tuků, bílkovin (zvýšený příjem jednoduchých sacharidů, zvýšený příjem



VÝŽIVOVÁ PRAVIDLA – PYRAMIDA

Sůl, tuky, cukry: 0–2 porce

Mléko, mléčné výrobky: 2–3 porce

Ryby, maso, drůbež, vejce, luštěniny: 1–2 porce

Zelenina: 3–5 porce

Ovoce: 2–4 porce

Obiloviny, rýže, těstoviny, pečivo: 3–6 porcí



tuků živočišného charakteru s vysokým obsahem cholesterolu)

- s nízkým obsahem vlákniny (nejčastěji způsobený nedostatečným příjmem ovoce a zeleniny)
- se zvýšeným příjmem soli (více než 6 g za den)
- s nadměrnou konzumací alkoholu

Tyto charakteristiky doplňují i data ČSÚ (Český statistický úřad, 2019), který zpracovává údaje o spotřebě jednotlivých potravin (na obyvatele/rok). V období 2008 – 2018 došlo podle ČSÚ především k nárůstu spotřeby mlýnských a pekárenských výrobků, všech druhů masa, tuzemského i exotického ovoce, cukrářských výrobků a naopak ke snížení spotřeby ryb, některých druhů zeleniny. Spotřeba alkoholu má relativně setrvalý charakter (lehce se snížila spotřeba lihovin a piva, zatímco lehce stoupla spotřeba vína). Nejen v literatuře, odborné nebo populární naučné, ale i na různých nutričních portálech

a webových stránkách můžeme najít řadu výživových doporučení, která hlídají zdravotní trend příslušné populace, mají dát návod, co jíst, aby se populace udržela v dobrém zdraví, aby doporučené potraviny chutnaly a byly v dostatečné míře všem dostupné. Společnost pro výživu zpracovala dokument inovovaných výživových doporučení pro širokou veřejnost ČR, který je v souladu s výživovými cíli Světové zdravotnické organizace (WHO) a doporučeními evropských odborných společností. Tento oficiální dokument je dostupný na <http://www.vyzivaspol.cz/vyzivova-doporuceni-pro-obyvatelestvo-ceske-republiky/>.

Pro laickou veřejnost je mnohem srozumitelnější a názornější přehled doporučení tzv. Zdravá 13, což je v podstatě třináctibodové doporučení vytvořené Společností pro výživu a Fóra zdravé výživy z roku 2006 (<http://www.vyzivaspol.cz/zdrava-trinactka-strucna-vyzivova-doporuceni-pro-sirokou-verejnost/>).



ZDRAVÁ 13

- 1/ udržujte si přiměřenou tělesnou hmotnost charakterizovanou BMI (18,5 – 25,0 kg/m²) u dospělých a obvodem pasu pod 94 cm u mužů a pod 80 cm u žen
- 2/ denně se pohybujte alespoň 30 minut např. rychlou chůzí nebo cvičením
- 3/ jezte pestrou stravu, rozdělenou do 4 – 5 denních jídel, nevynechávejte snídani
- 4/ konzumujte dostatečné množství zeleniny (syrové i vařené) a ovoce, denně alespoň 500 g (zeleniny 2x více než ovoce), rozdělené do více porcí; občas konzumujte menší množství ořechů
- 5/ jezte výrobky z obilovin (tmavý chléb a pečivo, nejlépe celozrnné, těstoviny, rýži) nebo brambory nejvýše 4x denně, nezapomínejte na luštěniny (alespoň 1x týdně)
- 6/ jezte ryby a rybí výrobky alespoň 2x týdně
- 7/ denně zařazujte mléko a mléčné výrobky, zejména zakysané; vybírejte si přednostně polotučné a nízkotučné
- 8/ sledujte příjem tuku, omezte množství tuku jak ve skryté formě (tučné maso, tučné masné a mléčné výrobky, jemné a trvanlivé pečivo s vyšším obsahem tuku, chipsy, čokoládové výrobky), tak jako pomazánky na chléb a pečivo a při přípravě pokrmů, nahrazujte tuky živočišné rostlinnými oleji a tuky
- 9/ snižujte příjem cukru, zejména ve formě slazených nápojů, sladkostí, kompotů a zmrzliny
- 10/ omezujte příjem kuchyňské soli a potravin s vyšším obsahem soli (chipsy, solené tyčinky a ořechy, slané uzeniny a sýry), nepřisolujte hotové pokrmy
- 11/ předcházejte nákazám a otrávám z potravin správným zacházením s potravinami při nákupu, uskladnění a přípravě pokrmů; při tepelném zpracování dávejte přednost šetrným způsobům, omezte smažení a grilování
- 12/ nezapomínejte na pitný režim, denně vypijte minimálně 1,5 litru tekutin (voda, minerální vody, slabý čaj, ovocné čaje a šťávy, nejlépe neslazené)
- 13/ pokud pijete alkoholické nápoje, nepřekračujte denní příjem alkoholu 20 g (200 ml vína, 0,5 l piva, 50 ml lihoviny)

V souladu s těmito doporučeními bychom měli věnovat pozornost i výběru potravin (je nutné sledovat údaje o složení na etiketách potravinářských výrobků) a vhodnému způsobu tepelné úpravy daných potravin.

Příště se zaměříme na doporučení u konkrétních specifických skupin populace.

Jihočeský kraj

Pandemie „COVID-19“

cyklisty (ne)zastavila

Text a foto: Eva Tesařová, ASPV Nová Bystřice

Tradiční cyklovýlet okolím Lišova se uskutečnil i letos

V pátek 1. května 2020 se konal již tradiční prvo-májový cyklovýlet okolím Lišova na Českobudějovicku, letos kvůli vládním nařízením ve velmi omezeném počtu účastníků. Osm členů ze tří odborů ASPV (TJ Jiskra Nová Bystřice, TJ Lokomotiva České Budějovice a SK Lišov) nezapomnělo a zachovalo tradici tohoto cyklovýletu po trase: Lišov – Levín – Hrutov – památný Žižkův dub – Smržov – rybník Dvořiště – Slověnice – Miletín – Lišov. Dešťové mraky se nám vyhnuly, počasí



přálo, všichni zúčastnění zdolali trasu o délce zhruba osmadvaceti kilometrů a celý den si náramně užili. Poděkování patří všem cyklistům, zvláště pak Růžence Císařové z SK Lišov, která se ujala role „průvodkyně“.

Tak zase za rok – a v hojnějším počtu! ■



Psychomotorické rozcvičky se švihadlem pro předškoláky a malé školáky

Text a foto: Mgr. Daniela Jonášová, Subkomise psychomotoriky MR ČASPV

V časopise číslo 3 z roku 2019 jsme se mohli seznámit s rozcvičkami se švihadlem pro mladší žactvo, které obsahovaly mobilizační, protahovací a posilovací cviky pro jednotlivce a dvojice. Nyní navazujeme náměty na rozcvičení se švihadlem, tentokrát však psychomotoricky zaměřené. Kromě rozcvičení se děti také naučí něco o svém těle, o spolupráci, komunikaci s okolím a v neposlední řadě se pobaví. Zařazením psychomotorických aktivit do rozcvičení se tyto stávají zábavnějšími, barevnějšími, kreativnějšími a hravějšími.

DOVÁDÍME SE ZVÍŘÁTKY

Zaměření: zahřátí organismu v rámci uvedených cvičení

Pomůcky: Každé dítě jedno švihadlo.

Motivace: „Víš, jak vypadají jednotlivá zvířata a co umějí?“

Popis: Vedoucí aktivity vyjmenovává zvířátka, děti se snaží pomocí švihadel a pohybu ztvárnit hlavní znaky zvířete nebo činnosti, které jsou pro dané zvíře typické.

PŘÍKLADY:

Zvíře:

Had

Provedení/Cíl:

Vlnění švihadlem svisle nebo vodorovně, na místě nebo v chůzi vzad.

Manipulace se švihadlem, motorika.

Zvíře:

Slon

Provedení/Cíl:

Chobot = složené švihadlo v pravé (levé) ruce, komhání švihadlem vpřed, vzad, stranou.

Manipulace se švihadlem, motorika.



Zvíře: Švihadla položená na zemi (hnízda), děti „létají“ mezi hnízdy a na povel se snaží co nejrychleji dostat do jakéhokoli hnízda.

Zahřátí organismu, rychlá reakce na povel.

Metodické poznámky:

Seznámení s materiálem vychází z psychomotorické metodiky a přístupu. Děti popisují, co jim vše cvičební pomůcka vizuálně připomíná. Například hada, špagetu, tkaničku, vlas, smotané kabely od PC atd. Následuje asociace k předmětu s dotykem. Můžeme cvičební pomůcku „švihadlo“ ždímat jako prádlo, skládat jako metr, rolovat jako kynuté těsto na vánočku atd. V rámci správné přípravy organismu dbáme na adekvátní zahřátí v rámci vhodné tepové frekvence u dětí. U protahovacích a posilovacích cvičení dbáme na správné provedení. Děti mohou vymyslet zvířata a jejich pohyby samy nebo mohou cvičit podle vedoucího aktivity.

RUŠNÉ HRY

NA ČERTA

Zaměření: Běh, postřeh, odvaha, taktika.
Pomůcky: Švihadlo.
Motivace: „*Zlý čert se dostal do světa lidí. Zdálo se mu, že lidé je na světě příliš mnoho, a tak se začal bavit tím, že je proměňoval v sochy. Lidé však velmi brzy přišli na to, že veškerá čertova moc je ukryta v jeho ocasu. A tak se začali bránit a snažili se jej o ocas připravit. Podařilo se dříve proměnit čertovi všechny lidi v sochy, nebo lidé zneškodní čerta?*“

Popis: Jedná se o klasickou honičku. Jeden z hráčů je čert (ocas má ze švihadla zastrčeného za gumu kalhot, švihadlo je dlouhé, tahá ho po zemi). Ostatní děti jsou lidé. Čert se snaží co nejvíce lidí dotykem zkamenět do soch (chycené děti zůstanou na místě poskakovat a tvoří tak přirozené překážky pro ostatní), lidé se snaží zbavit čerta jeho peklých kouzel tím, že mu ušlápnu ocas.

Metodické poznámky:

Hra je vhodná pro vnitřní i venkovní prostředí. Při hraní v místnosti je nutné dbát na bezpečnost dětí. Švihadlo je nutné zasunout za oblečení takovým způsobem, aby při pohybu nevypadávalo, ale současně se mohlo při přislápnutí jiným hráčem uvolnit a vypadnout. Děti oblíbená hra.

HONIČKA SIAMSKÝCH DVOJČAT

Zaměření: Běh, spolupráce ve dvojici.
Pomůcky: Dvě švihadla pro dvojici.
Motivace: „*Povídání o siamských dvojčatech, proč se jim říká siamská, jak mohou být dvojčata srostlá...*“

Popis: Děti se ve dvojici postaví vedle sebe a svážeme jim jedním švihadlem zápěstí a druhým švihadlem kotníky. Takto vzniklá siamská dvojčata hrají klasickou honičku, baba se předává dotykem.

Varianty: Dětem můžeme svázat jen některou část těla.

Metodické poznámky:

Hra je vhodná pro vnitřní i venkovní prostředí. Je nutné dbát na bezpečnost dětí. Při hře je vhodnější mít dlouhé nohavice i rukávy kvůli oděrkám.



HONIČKA KOŇSKÝCH SPŘEŽENÍ

Zaměření: Běh, spolupráce ve dvojici, případně ve trojici.

Pomůcky: Jedno švihadlo pro dvojici (příp. trojici).

Motivace: „*Ty jsi kůň a já jsem zokej, at jsme v cíli včel a oukeji!*“

Popis: Děti vytvoří dvojice, první je koníkem, druhý jezdcem. Jezdec zapřáhne koníka (švihadlo kolem pasu). Dvojice běhají po určeném prostoru. Zvolíme honičí dvojici, baba se předává dotykem.

Varianty: Místo dvojic mohou děti hrát ve trojicích (2 koníci + 1 jezdec nebo 1 koník + 2 jezdcí).

Metodické poznámky:

Hra je vhodná pro vnitřní i venkovní prostředí. Při hraní ve třídě je nutné dbát na bezpečnost dětí. Děti si ve dvojici mění role koník – jezdec buď na povel, nebo např. po předání baby.



OPIČÍ HONIČKA

Zaměření: Běh, poskoky, odvaha, taktika.

Pomůcky: Minimálně dvě švihadla na dítě.

Motivace: „*Kdo by nechtěl chvilku hrát si s námi na opičku?*“

Popis: Ze švihadel vytvoříme na zemi různé velké kruhy rozmístěné blízko u sebe. Kruhy představují stromy. Z dětí se stanou opice a mohou se pohybovat pouze po stromech. Určíme honiče (dáme mu pro odlišení nějaký předmět do ruky), baba se předává dotykem jinému hráči. Děti mohou po celou dobu hry mluvit pouze opičí řečí (vydávají různé zvuky), příp. doplnit jiný hlasový projev i pohyby.



Metodické poznámky:

Hra je vhodná pro vnitřní i venkovní prostředí. Dbáme na bezpečnost dětí.

SLET ČARODĚJNIC

Zaměření: Spolupráce, přeskoky švihadla, rychlá reakce, rychlost, odhad, běh.

Pomůcky: Jedno švihadlo pro skupinu + švihadlo pro každého, mety.

Motivace: „Čarodějnice přilétají na slet.“

Popis: Děti utvoří stejně početné skupinky (nejlépe po 3 až 5 hráčích), stoupnou si rozkročmo do těsného zástupu a provlečou si jedno švihadlo mezi nohama (všichni ve skupině sedí na jednom „koštěti“). Každý z družstva si koště přidrží rukama. Na povel vyráží skupiny k předem určené metě. Zde leží nachystaná švihadla, která si děti vezmou a splní předem daný pohybový úkol (např. 10x přeskočit vpřed jedno nož). Po splnění úkolu všemi členy družstva tito opět „nasedají na koště“ a běží do cíle. Zde dojde k přesednutí na koštěti (poslední dítě jde na pozici prvního dítěte). Běh k metě a plnění úkolů se opakuje tak dlouho, dokud se všichni členové jedné čarodějné skupiny nevystřídají. Při druhém, třetím a dalších návratech k metě plní děti jiné pohybové úkoly s využitím švihadla (např. přeskoky vzad, vytvořit obrázek, donést určitý počet švihadel k jiné metě apod.).

Varianty:

Dráha může být přímá, slalom, nebo s překonáváním překážek (vylézt, podlézt, přeskočit...).

Metodické poznámky:

Dbáme bezpečnosti při pohybu v těsném zástupu i při manipulaci a přeskakování švihadel. Děti podporujeme k vzájemnému povzbuzování (především při přeskokách švihadla).

RYCHLÉ DVOJICE

Zaměření: Rozcvičení, postřeh, rychlost, spolupráce.

Pomůcky: Švihadlo pro každého, žíněnky nebo relaxační podložky (1 na dvojici).

Motivace: „Ve dvou se to lépe táhne...“

Popis: Děti utvoří dvojice, každá dvojice obsadí jednu žíněnku a cvičí se švihadlem podle pokynů a ukázky cvičitele. Na domluvený povel se původní dvojice „rozpadnou“, děti běží k jiným žíněnkám a obsadí je. Na každé žíněnce mohou být maximálně 2 děti. Vzniknou tak nové dvojice, které pokračují v cvičení, dokud opět nezazní domluvený povel.

Varianty: Místo žíněnek / podložek lze využít obručí.

Metodické poznámky:

Hra vyžaduje spolupráci dětí mezi sebou, jejich toleranci a empatii při cvičení ve dvojicích. Hra je vhodná pro vnitřní i venkovní prostředí. Dbáme na bezpečnost dětí.



Uvedené psychomotorické náměty pro zpestření klasického rozcvičení byly převzaty z níže uvedených publikací, v nichž jsou představeny další, nejen psychomotorické, aktivity se švihadlem:

ŠERÁKOVÁ, Hana. *Švihadlo tradičně i netradičně pro děti předškolního věku*. 1. elektro-nické vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2019. 64 s. ISBN 978-80-210-9269-3. Dostupné z: <https://munispace.muni.cz/library/catalog/book/1236>.

ŠERÁKOVÁ, Hana, a VLČEK, Petr. *Švihadlo tradičně i netradičně pro školáky*. 1. vydání. Brno: Masarykova univerzita, 2018. 72 s. ISBN 978-80-210-8949-5. Dostupné z: <https://munispace.muni.cz/library/catalog/book/1007>.



Kraj na kolech – akce

Ústecké KASPV

Text a foto: Stanislav Šolc,

Ústecká KASPV

Od roku 2008 pořádá Ústecká KASPV z popudu Honzy Rubeše a Věry Šárové akci pro milovníky cyklistiky s názvem Kraj na kolech. K jejímu pořádání se využívá sportovního střediska v Doubí u Třeboně. To je nejen pro akci tohoto rozsahu naprosto vyhovující. Vynikající zázemí s dobrou kuchyní, menší, ale útulné sruby pro ubytování. Jejich komfort s vybudováním sociálního zařízení velice vzrostl. V areálu je možné využívat i jeho ostatního vybavení, např. sportovní haly nebo dvorců pro různé míčové hry. Při našich pobytech na konci dubna a začátku května jsme ale raději využívali volných cyklostezek.

Hlavním programem této akce jsou cyklistické výlety do bližšího i vzdálenějšího okolí Třeboně. V průměru jsme vždy najezdili od 30 do 100 kilometrů denně. Záleželo na vytrvalosti a zdatnosti jednotlivých účastníků. Dobrymi průvodci nejen po cyklostezkách jsou manželé Dubinovi a Honza Sládek, kteří do tohoto kraje jezdí i mimo tuto akci. Znájí ho a vždy dokázali bezpečně nalézt cestu zpět do sportcentra. Honza Sládek nám putování často zpestřil hledáním geokešek. My jsme byli spokojeni, ale on nás upozorňoval na to, že průměrná rychlost nestojí za moc. Přesto jsme mu rádi pomáhali s hledáním.

Za dobu pořádání Kraje na kolech jsme oblast již několikrát projeli všemi možnými směry, ale stále zde objevujeme něco nového a zajímavé-

ho. Navíc, účastníci nebývají vždy stejní, a tak nejen pro ně, ale i pro nás, stálejší účastníky, je projíždění tímto krásným krajem stále hezkým dobrodružstvím a překvapením. To když se např. dostaneme do již známých míst ze směru, který jsme doposud nepoznali. Už několikrát jsme také vyjeli z Třeboně vlakem a zpět se vraceli za pomoci vlastní síly na kolech. Ono někdy dojet do vzdálenějších míst a včas se vrátit by mohlo být nad naše síly.

Program jsme museli občas přizpůsobit počasí. Ne vždy to bylo na koupání. Někdy nás poránu překvapila sněhová nadílka, jindy přizemní mrazík. V takovém případě jsme vyměnili kolo za jiný dopravní prostředek a vydali se za poznáváním historických zajímavostí Jihočeského kraje. Tak někteří z nás navštívili například Český Krumlov, Hlubokou, Nové Hradky, Provoznické muzeum v Deštné, zámek Červená Lhota, Žižkův dvorec v Borovanech, Jindřichův Hradec nebo i Muzeum kuriozit v Pelhřimově apod. Příjemným obohacením našich pobytů bylo i využití plaveckého bazénu v treboňských lázních.

Ke zpestření pobytu a utužení kolektivu přispívá i společné posezení v jídelně střediska s kytarou a písněmi. Vzhledem k tomu, že v daném termínu je datum 1. 5., Honza Rubeš vždy i ve sněhu najde třeshňovou větev a postará se, aby ženy nezůstaly nepolíbené. 30. 4. je pak připravené ohniště na společné pálení čarodějnic. Za celých 13 let jen jednou musela čarodějnice čekat na své upálení z důvodu velmi velké nepříznivé počasí. Na závěr akce dostávají nejmladší účastníci upomínkové předměty a pamětní listy. Celkem se této akci zúčastňuje cca 50 – 60 lidí z našich odborů, podle ubytovacích možností střediska.

Letošní 13. ročník byl z důvodu koronavirové pandemie zrušen. O to více se těšíme na příští rok. ■



Středočeský kraj

Třídvorské aktivity po koronavirové krizi

Text a foto: Rudolf Řehůřek, předseda odboru
SPV Tři Dvory

Na první výborové schůzi v letošním roce, 20. května, byl ustaven nový tříčlenný výbor a tříčlenná revizní komise v nově vzniklém samostatném „Spolku sport pro všechny Tři Dvory z.s.“. Vzhledem ke koronavirové situaci byla většina našich plánovaných akcí na I. pololetí zrušena. Avšak po rozvolnění v druhé polovině června se činnost našeho spolku velmi rychle rozběhla.

Již 13. června se většina našich členů sešla před místní kapličkou k poslechu hudebního saxofonového recitálu v podání skupiny Vladis band k oživení letošní bohaté sportovní i kulturní sezony.

Na nedělní dopoledne 14. června jsme si připravili tratě pro cyklistické soutěže pro děti na odstrkovadlech, koloběžkách a kolech. Avšak po necelé hodině od začátku akce nás zastihla tak vydatná a prudká dešťová smršť s bouří, že jsme akci museli předčasně ukončit.

17. června odpoledne připravila pozvaná sklářka Iveta Valentová pro naše členky workshop k výrobě náramků, náušnic a přívěsků a výuku drátkování. V sobotu 27. června jsme zorganizovali celodenní sportovní den pro děti i dospělé s názvem „Letní vábení“. Již v 9 hodin nastoupilo asi 60 účastníků k úvodní rozcvičce. Poté se jednotlivé skupiny rozdělily dle zájmu ke cvičitelkám jógy, zumbi, pilates a nordic walkingu. Členky našeho spolku předvedly skladbu autorky Majky Skopové, připravenou pro vystoupení na řeckém ostrově Kréta. Do sportovních soutěží ve hrách kubb a mólky nastoupila čtyři družstva dospělých a děti se bavily při hrách bollo-ball a Corn hole.

Ústecký kraj

O Letních slavnostech dospělých trochu jinak

Text: Mgr. Alena Hozáková, předsedkyně RCSPV Teplice,
členka MR / Foto: Mgr. Věra Šárová



27. června se naše cvičitelka Martina Březinová úspěšně zúčastnila jedinečné adrenalinové aktivity v centru Chotilsko na Slapech s názvem TEP factor.

Nedělní cyklistické vyjíždky pod vedením nového člena výboru našeho spolku, Jardy Němečka, jsme zahájili v neděli 28. června po labské stezce přes Velký Osek k soutoku řek Labe a Cidliny a zpět s 11 účastníky a 38 ujetými kilometry. V neděli 5. července se druhé cyklistické vyjíždky zúčastnilo již 19 našich členů s cílem návštěvy zámku Kačina a zooparku Ringelland Habrkovice v okrese Kutná Hora s ujetými 40 kilometry. A v neděli 12. července se naše skupina cyklistů vydala na svou třetí vyjíždku s cílem penzion Kolesa a hřebčín a klášter Kladruby nad Labem. Zatím nejdelší trasu – 50 km – absolvovalo 14 spokojených členů.

V týdnu 5. – 12. července uspořádala členka našeho výboru Jana Baldová ve spolupráci s fit studiem ARENA Kolín letní tábor pro děti a mládež. Celkem 28 dětí, rozdělených do čtyř skupin, reprezentujících čtyři kontinenty, si užívalo velmi bohatý a pestrý program s řadou sportovních soutěží v olympijském duchu (florbal, malá kopaná, stolní tenis, tenis, cyklistika, atletika, gymnastika, ale i workshop Malování na kameny). ■

V letošním roce jsem již potřetí připravovala pro cvičenky z RCSPV Teplice „Víkend plný pohybu“ ve Sportcentru ČASPV v Žinkovech, který se měl konat ve dnech 29. 5. – 31. 5. 2020. Ale zároveň jsem již od října 2019 nabízela ženám akci MR ČASPV Letní slavnosti dospělých v termínu 19. 6. – 21. 6. 2020 ve Sportcentru v Doubí u Třeboně. Protože většina žen z mého odboru





Doubí nezná, toto naše krásné středisko jsem jim barvitě popsala a ukázala na fotkách. Přihlásilo se jich sedm, a udělaly dobře.

Jak všichni víme, z důvodu koronavirové epidemie se od března do poloviny června rušily všechny akce. Uzavřely se i školy a tím i tělocvičny. Bylo nám moc smutno, protože cvičení nám strašně chybělo. A najednou si člověk uvědomí, že to není jen o cvičení, ale i o setkávání se s ženami a dalšími přáteli, pro které znamená slogan „pohyb je život“ celoživotní náplň. A tak samozřejmě padla i naše akce „Víkend plný pohybu“ v Žinkovech. O to více jsme

si všechny přály, aby se uskutečnila alespoň akce MR – Letní slavnosti dospělých v Doubí u Třeboně. Přibližně v první polovině června se započalo s uvolňováním nařízení, která se musela dodržovat v době epidemie. Mohly jsme se vrátit alespoň jedenkrát týdně do tělocvičny, a hned nám bylo veseleji. A pak přišla ta očekávaná zpráva, že Letní slavnosti v Doubí budou. Moje ženy byly nadšené a natěšené.

19. 6. 2020 odpoledne začali do Doubí najíždět první účastníci, kteří se prezentovali, ubytovali, a večer všechno začalo. Organizací a sestavením programu byla MR ČASPV pověřena Komise dospělých ve spolupráci s ostatními komisemi MR. Byl připraven velmi kvalitní program, jehož hlavním autorem byl Jarda Sauer, za což mu patří velký dík. Samozřejmě by se všechny soutěže neobešly bez obětavých lektorů a organizátorů z ostatních komisí MR, kterým bych chtěla i za své ženy poděkovat. Jen počasí nám trochu nepřálo. Celou sobotu pršelo, zato v neděli lilo jako z konve. Ale soutěže s některými úpravami probíhaly a všem se moc líbily. Vůbec nevědilo, že po ukončení soutěží leckdo silně připomínal Opatovického vodníka, o jehož pohár účastníci soutěžili. A věřte, že vyhráli všichni, kdo do Doubí přijeli. Také sobotní večer v jídelně se velmi vydařil. Zpívání za doprovodu čtyř kytar (nebo pěti?) a jednoho bendža, příjemné poklábosení a dokonce i zatančení, bylo to prostě „úžasné“, jak prohlásily mé ženy, které zde byly poprvé. A to neviděly Doubí zalité sluncem. Tak prý snad příště. ■

Ústecký kraj

Dokola kolem

Text a foto: Ing. Libuše Votočková, odbor SPV Štětí

Letos v důsledku nákazy koronavirem bylo přerušeno pravidelné cvičení a zrušeny všechny okresní i krajské soutěže. Místo Finské stezky proto uspořádal náš odbor SPV akci Dokola kolem pro děti i dospělé. Soutěž proběhla v sobotu 13. června u Labe. Soutěžící přijeli na svých kolech, koloběžkách a nejmenší na odrážedlech. Jednou ze čtyř disciplín byla jízda na in-line dráze (0,5 km) na čas a pro větší účastníky byl připraven okruh 1,5 km v lužním lese u Labe. Dal-



šími disciplínami byl skok z místa, běh na 20 m nebo 50 m a provedení několika dřepů nebo žabáků. Počasí nám přálo a účast byla velká. Všichni soutěžící dostali účastnický list a děti drobné dárky. ■



Miroslav Kešner oslavil životní jubileum

Text: Věra Benešová, sekretářka
Středočeské KASPV / Foto: archiv



Pan Mgr. Miroslav Kešner oslavil v květnu letošního roku 75 let. Od vzniku Kondičního klubu Benešov je jeho předsedou, dlouhou dobu zastával funkci předsedy v RCSPV Benešov

a v neposlední řadě byl dlouholetým předsedou Středočeské krajské asociace SPV. Pro jeho organizační schopnosti byl zvolen do Výkonného výboru ČASPV, kde pracoval tři volební období.

Jako učitel tělesné výchovy využíval svých znalostí při organizování sportovních soutěží ve městě, v okrese i Středočeském kraji.

Z důvodu situace s COVID-19 obdržel Zlatou medaili Dr. Tyrše až na slavnostním na zasedání členů Kondičního klubu Benešov 25. 6. 2020. Medaili za SKASPV mu předala místopředsedkyně Věra Junová.

Za členy KK Benešov a ostatní „aspváky“ přeji Mirkovi pevné zdraví a rodinnou pohodu! ■

Josef Pšenka ze Zlína oslaví osmdesátiny

Text: PaedDr. Zdeňka Slavíková,
předsedkyně Zlínské KASPV / Foto: archiv

Pepa Pšenka – neuvěřitelně pracovitý, férový, poctivý chlap a kamarád. Celý dosavadní život zasvětil aktivní práci pro druhé. Svou kariéru začínal jako vedoucí táborů pro děti zaměstnanců Svitů. Jako cvičitel se nejprve věnoval žactvu, nacvičoval na soutěže ZRTV a spartakiády a během let postupně dospěl až ke cvičení seniorů, kteří se dodnes pravidelně scházejí jednou týdně v sokolovně v Prštém.

Jakmile vznikly oddíly Cvičení a pobytu v přírodě, ihned začal organizovat školení pro Jihomoravský kraj a založil spolek „Pepáci“. Dodnes je jeho šéfem a členové a kamarádi se pravidelně scházejí v únoru na chatě Příslop ve Velkých Karlovicích a v září na Janově hoře ve Vizovicích na chatě ASPV SK Zlín.

V ČASPV pracoval na mnoha pozicích od předsedy odboru ASPV SK Zlín, regionu Zlín až po předsedu Zlínské krajské asociace SPV.



Mnoho účastníků vzpomíná na skvěle zorganizované turistické zájezdy za poznáváním přírodních krás naší republiky. Až do roku 2018 připravoval pravidelně jeden zájezd pro členy ASPV SK Zlín a druhý pro své bývalé spolupracovníky.

Milý Pepo, vážíme si toho, že jsi stále aktivní, s námi, a děkujeme za všechno, co jsi pro všechny generace cvičenců a celou organizaci nezištně vykonal.

Přejeme pevné zdraví a ještě dlouhá léta mezi námi! ■





Opustila nás

MUDr. Vlasta Syslová

Text: Radka Mothejzíková, metodička OMM ČASPV / Foto: archiv

Ve věku nedožitých 73 let nás počátkem června opustila dlouholetá spolupracovnice, kamarádka a hlavně skvělý člověk, Vlasta Syslová.

Narodila se v Praze, kde prožila dětství, mládí i studentská léta, poté delší dobu žila v Benešově, stala se matkou dvou synů a opět se vrátila do Prahy, kde nadále provozovala lékařskou praxi. Z bytu ve Vršovicích měla přímo na očích stadión svého oblíbeného fotbalového klubu Slavia. Kromě profese praktické lékařky pro děti a dorost, sportovní lékařky a instruktorky fitness, se věnovala mnoha dalším aktivitám.

Její celoživotním posláním se stala propagace pohybu jako zdraví prospěšné aktivity. Patřila mezi iniciátory myšlenky „pohyb na předpis“. Své odborné lékařské znalosti propojila s praxí cvičitelky a lektorky zdravotní tělesné výchovy. Tuto kombinaci později bohatě zúročila na pozici vedoucí Komise zdravotní tělesné výchovy České asociace Sport pro všechny. Externě spolupracovala s Centrem aplikovaných pohybových aktivit (APA) při Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci a roce 2019 byla jmenována členkou Síně slávy APA. Několik let provozovala cvičení na zlepšení zdraví a poradenství pro skupinu žen International Women's Association of Prague (IWAP) a byla konzultantkou centra Kieser Training Praha. Jako členka mezinárodní komise VV ČASPV se účastnila konferencí ISCA, dále přednášela na mnoha akcích pořádaných ve sportovním pro-

středí či na akademické půdě. „*Pohyb i v těch nejtěžších situacích*“, to bylo téma jedné z posledních přednášek, kterou prezentovala loni na konferenci „Pohyb jako elixír života“. Zdrojem jí byly, bohužel, osobní zkušenosti s těžkou nemocí a dlouhodobou onkologickou léčbou. Ráda pomáhala synovi Františkovi na tenisových kempch v Benešově nejen s diagnostikou zdravotní a fyzické kondice mládeže, ale také, jak sama říkala: „**Mažu tam housky a chleby**“.

Je autorkou publikace *ADHD syndrom z pohledu lékařky a matky*. Před svým odchodem z tohoto světa dokončila příběh muže Reného, prodejce českého chmele v USA a Japonsku před druhou světovou válkou a během ní. Bylo jejím velkým přáním, aby kniha vyšla, a tak její rodina i přátelé, ke kterým máme tu čest řadit se i my, v České asociaci Sport pro všechny, děláme vše pro to, aby se Vlastin sen stal skutečností.

Vlastička žila naplno, život ji bavil a přes všechny útrapy, které jí způsobovala těžká nemoc, jej považovala za hezký. Svým přístupem prokazovala velkou statečnost a nevzdávala se do poslední chvíle. „**Hraje se, dokud není dohráno**“, to bylo její životní motto. My všichni, kteří jsme měli možnost poznat tuto výjimečnou ženu, báječnou kamarádku a výraznou osobnost, si toho nesmírně považujeme a shodujeme se na tom, že na ni nikdy nezapomeneme.

„**Až se znovu narodím na tento svět, chtěla bych vystudovat APU!**“... Tak na ni vzpomínají její kolegové z Olomouce. Považujeme to za krásné vyznání a příslib do budoucnosti.

Vlastičko, sbohem... a na shledanou.

Foto:

www.iwa-prague.com/february-2019-vlasta-syslova



TIRÁŽ

Náklad: 1700 výtisků

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

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

Grafika a tisk: GRAFIXON, s. r. o., www.grafixon.cz
Pod Viaduktem 81, 155 00 Praha 5 – Stodůlky.
Distribuce: Digital – ICT, spol. s r. o., Do Čertous
14, Hala B2, 193 00 Praha 9.

Časopis vychází čtyřikrát za rok:

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

Redaktor: Pavel Panenka, vedoucí redakční rady: Mgr. Vít Hanáček, členové redakční rady: Zdeňka Horčíčková, Viléma Novotná, Pavel Panenka, Michal Rosenbaum.

Fotografie na 1. straně obálky:

Mgr. Vít Hanáček

Ilustrační foto: Grafixon, není-li uvedeno jinak

Nevyžádané příspěvky, fotografie a kresby nevracíme.

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

Předplatné na adrese vydavatele:

Čtyři čísla v roce v celkové ceně 200 Kč.

Cena jednoho výtisku je 50 Kč.

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

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



POHYB JE ŽIVOT časopis
České asociace Sport pro všechny
24. ročník | číslo 3 | září 2020

STRUČNÉ POKYNY AUTORŮM

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

ZÍSKEJ ODMĚNU 20%

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

Pohyb
je život

časopis pro všechny příznivce zdravého
a aktivního způsobu života



Sledujte ČASPV také na Facebooku:
[https://www.facebook.com/
Česká asociace Sport pro všechny](https://www.facebook.com/Ceska-asociace-Sport-pro-vsechny)

INZERUJTE

V ČASOPISE POHYB JE ŽIVOT A OSLOVTE NADŠENCE SPORTU PRO VŠECHNY

OD DĚTÍ AŽ PO SENIORY
A TAKÉ LEKTORY,
INSTRUKTORY,
CVIČITELE
A TRENÉRY



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

**NEPŘEHLEDNĚTE!
AKČNÍ CENY INZERCE**

Kontakt:

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

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