

POHYB JE ŽIVOT

ČASOPIS ČESKÉ ASOCIACE SPORT PRO VŠECHNY

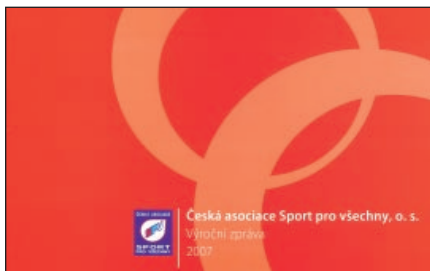
12. ročník
2. číslo, červen 2008



ISSN 1212-0669

obsah

- 3** **Důležité informace**
Valná hromada ČASPV



- 8** **Knihovnička**
Pravidla bránballu

- 9** **Důležité informace**
Projev M. Kirkebyho, generálního sekretáře
Mezinárodní organizace pro kulturu a sport
10 Závěry Konference sportu pro všechny

- Nabízíme**
13 DVD z Konference sportu pro všechny

- Důležité informace**
14 Podpora činnosti odborů SPV

- Sportujte a cvičte s námi**
15 Pohybové hry jako zábavný prostředek
rozvoje rychlosti, obratnosti a kondice

- Zprávy**
17 Velikonoce seniorů na sněhu

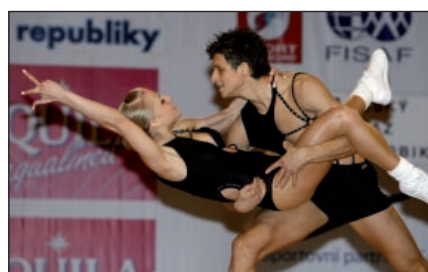
- Psychomotorika**
18 Příklady psychomotorických cvičení a her
pro střední a starší věk



- Zprávy**
22 ČOV vyznamenal cvičitelky ČASPV
23 Tisková konference k Festivalu SPV 08

- Z krajů**
25 Dobrá akce se musí nejen dobře připravit,
ale také správně načasovat
25 Vesnická hokejová liga
26 SPV Dolní Brusnice hraje metanou
27 Nejlepší sportovci Moravskoslezského
kraje
27 Dobrá věc se podařila – Ohnice u Teplic
28 Cvičí celá rodina – TJ Třebeš

- Zprávy**
29 Tituly sportovního aerobiku



- Fejeton**
31 Cykloturista málem srazil orla v letu

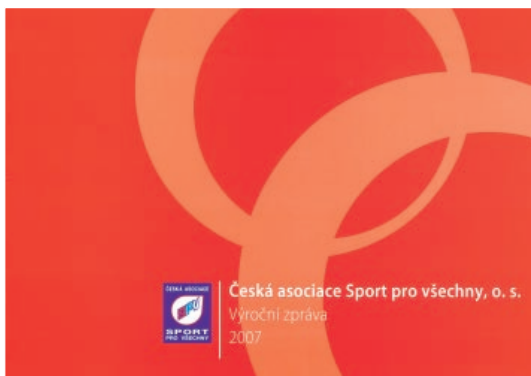
- Metodická příloha**
Běhám, běháš, běháme

Hradec Králové, 19. dubna 2008

Valná hromada České asociace Sport pro všechny

Zpráva o jednání valné hromady má tyto části:

- **Komentář předsedy ČASPV doc. ing. Jiřího Laurence, CSc. k výroční zprávě, kterou v reprezentativní úpravě obdrželi účastníci před jednáním.**
- **Přehled vyznamenaných Zlatou medailí dr. Miroslava Tyrše.**



Tak jako v minulém roce je moje úloha velmi zjednodušena díky vydání Výroční zprávy za rok 2007, kterou jsme připravili nejen pro potřebu České asociace Sport pro všechny, ale i pro širší použití. Zbývá výroční zprávu pouze doplnit a některé její části podrobněji okomentovat. Ve svém vystoupení se také pokusím uvést některé související aktuální informace a úvahy.

Vedení naší asociace

Výkonný výbor jednal v hodnoceném roce 6-krát, z toho tři zasedání byla dvoudenní. Jsem přesvědčen, že efektivita jednání druhého nejvyššího orgánu naší asociace postupně stoupá, avšak stále se zde uplatňuje ve značné míře prosazování zájmů krajských asociací, které členové zastupují. Potom jim chybí potřebný nadhled při řešení problémů ve prospěch ČASPV jako celku.

Sedmičlenné předsednictvo Výkonného výboru jednalo v roce 2007 10krát. Na schůzích řešilo problémy z oblasti sportu a tělovýchovy, ekonomiku, legislativu, personální otázky a propagaci. Přitom nezapomínáme reagovat na podněty z krajských asociací a regionů. Značnou pozornost si vyžadovalo zprovoznění sportovního a školicího centra a zajištění naší účasti na světové gymnestrádě v Dornbirnu. Hned po loňské valné hromadě jsme zahájili přípravu II. festivalu a konference sportu pro všechny.

Schůze předsednictva je možné charakterizovat jako čistě pracovní jednání probíhající v přátelském duchu, i když někdy velmi rušně.

Pro činnost celé ČASPV je velmi významná práce metodické rady a odborných komisí výkonného výboru, jejichž vysoká aktivita v roce 2007 přispěla až na výjimky k dalšímu zkvalitnění naší práce. Velmi si vážíme tvořivosti práce a přínosu těchto poradních kolektivů a snažíme se o zlepšení podmínek pro jejich práci.

Další organizační články

Výroční zpráva obsahuje pouze základní údaje o krajských asociacích, regionálních centrech a odborech. Neznamená to, že bychom těmto organizačním článkům přikládali malý význam. Naopak, víme dobře, že jejich kvalitní činnost je základem pro dobré fungování celku a proto se pro jejich činnost snažíme v rámci možností vytvářet co nejlepší ekonomické podmínky a poskytovat informační servis.

Jsme si vědomi, že dosažené výsledky jsou dokladem velkého úsilí a tvořivosti dobrovolníků na všech úrovních.

Dovolte mi, abych vaším prostřednictvím poděkoval všem cvičitelům a činovníkům, kteří zajišťují činnost České asociace Sport pro všechny po celé republice.

Volby se blíží

Čas plyne každému stejně, a tak je logické, že vedení naší asociace nemládně. Nyní, rok před koncem volebního období, je nejvyšší čas přemýšlet o budoucnosti a připravovat blížící se volby. Volební kampaň, kterou zahájíme hned po prázdninách, by měla vést k promyšlené, postupné obměně funkciónářů, prováděné citlivě a podle místních podmínek. Volby musí probíhat při dodržování demokratických principů tak, aby v nově vzniklých orgánech měli místo vedle zkušených a osvědčených funkciónářů i ti, kteří teprve začínají.

Mladí budou možná pracovat jinak, ne zcela podle představ nás starších, ale jedině oni jsou schopni přinést nové pohledy, přístupy, neboť jsou vybaveni jazykově a nejsou spoutáni historickými zvyklostmi. Jen s nimi může naše organizace dobře fungovat i v budoucnosti.

Naši profesionálové

Důležitou složku organizačního systému ČASPV tvoří kolektiv profesionálních pracovníků. Naš sekretariát v roce 2007 doplnila metodička Jana Zachariášová.

Přínos sekretářů krajských sekretářů můžete nejlépe posoudit vy. Z našeho pohledu, i přes značné výkonnostní rozdíly, je možné označit jejich práci za velmi dobrou.

V nejbližší budoucnosti chceme vyslyšet volání po zvýšení mzdových prostředků pro krajské asociace a připravujeme úpravu, která umožní přijímat krajské sekretáře na plný úvazek. Předpokládáme, že nový systém financování mezd na úrovni krajů spustíme od letošního září. V současné době optimalizujeme rozšíření náplně práce krajských sekretářů a hledáme nejlepší způsob, jak je zainteresovat na výsledném efektu. Také ještě musíme vyřešit stupeň jejich řízení z centra a z úrovně KASPV.

Od této významné úpravy očekáváme vedle zkvalitnění standardní činnosti lepší aktualizaci našeho webu, zvýšenou pomoc regionům a odborům a zastupování krajských asociací na úřadech, u part-

nerů a medií. A to vše při respektování obecného požadavku na činnost krajského sekretáře, který by měl být spolu s ústředním sekretariátem důležitým prvkem, stmelujícím celou naši organizaci.

Evidence členstva a cvičitelů

Výroční zpráva obsahuje přehled počtu členů v různých věkových kategoriích. Počty našich členů proti roku 2006 se prakticky neměnily, což je pozitivní jev. Po dlouhých peripetiích můžeme být celkem spokojeni se sběrem dat. Roste počet těch kteří, zvládli problémy kolem software a celkem bez problémů dokážou provádět aktualizací dat.

Také počet cvičitelů je takřka stabilní. Stále však máme řadu odborů, které nemají ani jednoho kvalifikovaného cvičitele. Výzva k nápravě situaci poněkud zlepšila, ale výsledek není stále uspokojivý.

Ekonomika

Poměrně slušné výsledky hospodaření naznačují, že jsme se při rozumném úsporném hospodaření vydali na správnou cestu. V trendu promyšleného a zdrženlivého postupu při přerozdělování prostředků, které máme k dispozici, chceme pokračovat.

Přitom i v budoucnosti chceme a budeme finanční podporu směřovat tam, kde bude podle dohodnutých pravidel efektivně využita k naplňování našeho programu. Tento základní princip přináší i komplikace spočívající především ve zdánlivě složitém dotačním klíči, ve kterém chceme zajistit určitou míru jistoty všem a možnost zvýšení příspěvku pilnějším.

Další novinkou je podpora zahraničních akcí zajišťovaných krajskými asociacemi.

Dovolte mi ještě jednu poznámku. Věřte, že pravidla pro použití poskytovaných prostředků, tedy klíč, formulujeme tak, aby odpovídala požadavkům poskytovatele, tzn. státu nebo Sazky a ne tak, aby zbytečně komplikovala práci těm, kteří vyúčtování provádí.

Tělovýchova a sport

Posláním naší organizace je vytváření komplexních podmínek pro rozvoj sportovní a tělovýchovné činnosti na všech úrovních. Trvalý zájem našich členů o různorodou sportovní tělovýchovnou činnost jsou dokladem toho, že jsme se vydali správným směrem. Avšak velká šířka našeho programu a zaměření převážně na nevykonnostní aktivity jsou někdy příčinou nepochopení našeho programu u neinformované

Pohyb je život

veřejnosti a médií. To ale neznamená, že bychom měli omezovat šíři aktivit, je nutné pokračovat v osvětové práci v oblasti sportu pro všechny.

Výroční zpráva obsahuje přehled uskutečněných centrálních akcí. Zatím není možné publikovat touto formou vše, co se děje na úrovni krajů, regionů a odborů, přestože právě tam je tvořen základ naší činnosti.

Do budoucna se také musíme podrobně zabývat kvalitou tělovýchovného procesu. V žádném případě nesmíme snižovat laťku náročnosti a neměli bychom ustupovat od kritérií, která se používají ke zjišťování efektivity tělovýchovné a sportovní činnosti. Testy pohybových schopností a dovedností dětí, které propaguje Nadace sportující mládeže, by v tom mohly pomoci.

Výroční zpráva uvádí pouze nejdůležitější úspěchy našich partnerů – sdružených právních subjektů. Jsem potěšen, že mohu blahopřát a poděkovat jim za velmi dobrou propagaci naší organizace.

Nad rámec pravidelné činnosti se v červenci naši zástupci zúčastnili XIII. světové gymnastařady v rakouském Dornbirnu. Zhruba 450 žen a mužů vystoupilo se skladbou Pohoda a 50 mladých reprezentantů vystoupilo s pódiovými skladbami. Obětavost těchto nadšenců je obdivuhodná. Získané zkušenosti ukazují, že v budoucnu se problematikou hromadných skladeb, jako nedílnou součástí našeho programu, musíme soustavněji zabývat.

Na tomto místě je nutné připomenout vzdělávací aktivity, které kromě Akademie cvičitelů a instruktorů zajišťuje stále více KASPV a regionálních center. Tendence je to příznivá a vítaná za předpokladu, že při školicích akcích budou vždy dodržována pravidla, stanovená akreditační komisí Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy. Záměr uspořádat spolu s Fakultou tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy školení diplomovaných cvičitelů sportu pro všechny nedopadl v roce 2007 dobře. Pro malý počet zájemců jsme byli nuceni spuštění dobře připraveného projektu odložit.

Festival SPV 08

Velké úsilí bylo ve sledovaném období věnováno přípravě festivalu sportu pro všechny. Koncepce, kterou jsme pro II. festival zvolili, vychází ze závěrů Festivalu SPV 05 a respektuje požadavek většího zapojení veřejnosti, zejména školní mládeže, do programu. Festival a jemu podobné akce nejsou jen

naším pozlátkem, ale jsou jedinečnou propagační a vzdělávací akcí, prověrkou našich schopností a příležitostí pro utužení vztahů mezi našimi členy.

Akce v zahraničí

K výměně zkušeností v rámci omezených možností využíváme účast na zahraničních akcích. Naši zástupci absolvovali několik zahraničních cest při kterých se zúčastnili pečlivě vybraných konferencí a aktivit. Poznatky tam získané konfrontujeme s našimi zkušenostmi a využíváme je v dalším směřování naší činnosti.

Loňský rok byl bohatší na zahraniční akce prezentačního charakteru. Za velmi úspěšnou reprezentaci ČASPV a ČR považujeme vystoupení našich zástupců na Slovensku a naší výpravy na již zmíněné gymnastařadě a týdenní působení skupiny mládeže a seniorů na gymnastickém festivalu Gran Canaria.

Postavení a oceňování dobrovolníků

Jako dlouhá nit se táhne naší činností problém oceňování práce a odměňování cvičitelů. Vzhledem k jednoznačnému vývoji v naší společnosti, je problém týkající se činnosti dobrovolníka, stále aktuálnější a netýká se pouze našeho spolku. Je také třeba otevřeně přiznat, že nejsme schopni problém oceňování dobrovolníků plošně řešit. Musíme však maximálně využívat všechny formy čestného oceňování práce cvičitelů a organizátorů a tam, kde máme možnosti, nezapomínat na přiměřenou odměnu.

Informační systém

Za každým druhem informace je skryto mnoho práce a času tvůrce a distributora. O to více je mrzuté, když informace nedorazí k těm, kterým jsou určeny, když veškeré předchozí úsilí přichází nazmar. Ano, na úseku předávání informací je situace velmi nerovnoměrná, celkově neuspokojivá. Slabé místo na cestě informace není možné jednoznačně stanovit, vždy však důležitou roli lidský faktor. Hodně pozitivního očekáváme od rozšíření povinností krajských sekretářů.

Na časopis Pohyb je život jsou ve sledovaném období vesměs příznivé odezvy, což nás těší. Stejně tak vítáme a jsme vděční za kritické podněty týkající se obsahu a vzhledu, které mohou vést ke zlepšení.

Public relations

V oblasti propagace se občas setkáváme s kritikou způsobu zajišťování propagačních předmětů typu

diplom nebo drobný dárek. Myslím, že naše dnešní jednání je nejlepší příležitostí k přednesení požadavků a nápadů, jak v tomto směru dále postupovat.

Naše orientace na propagaci směrem k veřejnosti a mediím je správná cesta. Je však třeba přiznat, že přes velkou snahu z naší strany, nejsou výsledky a hlavně odezva na žádoucí úrovni.

Za potěšitelné můžeme považovat výsledky při propagaci jednotlivých akcí, v poslední době zvláště našeho festivalu.

Propagace však není pouze záležitostí propagační komise. O tom, jak nedostatečně informujeme veřejnost o výsledcích naší práce, svědčí přehled tiskových informací, které pravidelně týdně získáváme z agentury Newton. Tak jako loni chválím pana Šotu, sekretáře pošumavského regionálního centra z Klatov.

Konference sportu pro všechny

Za významné považujeme rozhodnutí o konání konference sportu pro všechny. Od jejího uspořádání jsme očekávali jak přínos v oblasti vzdělávací, tak efekt propagační. Její organizační přípravě a výběru referujících jsme věnovali mimořádnou pozornost. I když se konference konala mimo hodnocené období (proběhla až v únoru letošního roku), mohu s radostí oznámit, že se vydařila po všech stránkách, vč. společenské.

O obsahu jednání se můžete více dovědět ze sborníku na DVD nosiči, který obdržely všechny krajské asociace a účastníci.

Časopis Sport pro každého

V průběhu loňského roku jsme dostali zajímavou nabídku od jednatele plzeňské firmy Litera pana Pátka na spolupráci při vydávání časopisu „Sport pro každého“. Ten bude určen všem zájemcům bez rozdílu věku o tělovýchovné a sportovní aktivity různého druhu. Nejedná se v žádném případě o konkurenta našemu časopisu Pohyb je život, ale o jeho partnera. Pokud bude tato iniciativa dobře pochopena bude nový časopis dobrým pomocníkem při propagaci sportu pro všechny u veřejnosti.

Tělovýchovná zařízení

Dnes, po více než ročním provozu, již nikdo nepochybuje o prospěšnosti výstavby sportovního, školičního a klubového centra v Praze. V průběhu roku 2007 se podařilo nastavit provoz tohoto zařízení tak, že vyhovuje jak sekretariátu, členům volených i jme-

novaných orgánů i dvěma nájemcům – Pražskému sdružení a Českému svazu aerobiku. Jsme rádi, že je prakticky celoročně zaplněna tělocvična a doufáme, že podobným způsobem bude v nejbližší budoucnosti využíváno i diagnostické centrum. Nesmím zapomenout i na využití tohoto objektu zájemci z řad členů ČASPV.

V péči o náš majetek budeme pokračovat. Zcela vážně uvažujeme o vybudování centra sportu pro všechny na Moravě.

K 31. 12. 2007 Česká asociace Sport pro všechny disponovala majetkem ve výši přes 117 milionů Kč z čehož budovy činily cca 91 milionů Kč.

Partneři

„Nejsme sami“, takové může být motto další části.

Spolupráci s pojišťovnou Generali, a.s., se kterou máme uzavřený balík smluv, jsme doplnili smlouvou o partnerství.

I nadále těsně spolupracujeme s Nadací sportující mládeže.

Dobře také probíhá spolupráce s Českou gymnastickou federací prostřednictvím komise všeobecné gymnastiky se kterou pořádáme řadu akcí soutěžního a propagačního charakteru (EUROGYM, gymnastařada, přehlídky pohybových skladeb, soutěž TeamGym a další propagační akce).

Tradiční, konkrétní a úspěšná spolupráce s Oborovou zdravotní pojišťovnou 207 probíhala i v roce 2007 a bude v daleko větším rozsahu pokračovat nadále. Konkrétní přínos této spolupráce je zřejmý.

Volby do krajských úřadů se blíží

Již delší čas se všemožným způsobem snažíme spolupracovat s vedením krajských úřadů. Úroveň naší podpory v různých krajích je velmi odlišná. Zatímco na Vysočině je materiální podpora sportu ze strany kraje příkladná, zkušenosti odjinud jsou zcela odlišné.

Letos na podzim budeme volit krajské zastupitele. Již nyní je třeba pečlivě sledovat připravované kandidátky, zvažovat koho z nich oslovit a upozornit na problémy s financováním sportu pro všechny. Je třeba využít příznivé situace, kdy kandidáti jsou ochotni naslouchat a slibovat, vyplývající z jejich přirozené touhy ve volbách uspět.

Naším úkolem je najít si cestu k vedení krajských úřadů. Bez jejich podpory bude naše činnost komplikovaná.

Pohyb je život



V jednotě je síla

Na závěr mého vystoupení chci upozornit na drobné, ale stále častěji se vyskytující projevy separatismu. Tyto tendence jsou doprovázeny prosazováním zájmů malých skupin (formálních i spontánních) nebo jednotlivců, které sice plně využívají výhody vyplývající z členství v ČASPV, avšak ve svém dalším jednání neberou v úvahu zavedená pravidla a potřeby celku.

Jsem přesvědčen, že budoucnost naší organizace závisí nejen na přiměřené reakci na překotné společenské změny, posuny v chápání spolkového života a existenci konkurence, ale především na její celistvosti. Letité zkušenosti jednoznačně svědčí o tom, že dobrá pozice ve sportovním prostředí, kterou naše organizace dosáhla, je výsledkem především jednotného vystupování v zájmu celku.

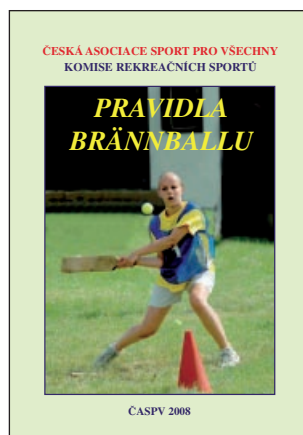
Na závěr mého vystoupení mi dovolu, abych ještě jednou poděkoval těm našim členům, kteří v roce 2007 udělali cokoli dobrého pro Českou asociaci Sport pro všechny. Prosím, vyřídte mé upřímné poděkování těm, kteří pracují v odborech, regionech a krajských asociacích.

Peji vám do další práce hodně elánu, trpělivosti, vytrvalosti a pohody. Udělejme vše pro to, aby ten letošní rok byl alespoň tak úspěšný, jako byl rok 2007.

Vyznamenání Zlatou medailí dr. Miroslava Tyrše

1.	Bartolšicová Jarmila	Jihomoravská KASPV
2.	Bednář Radim	Praha
3.	Bernardová Maria	Jihomoravská KASPV
4.	Holečková Libuše	Královéhradecká
5.	Hýžďal Jan	Zlínská
6.	Chmelařová Anna	Pardubická
7.	Junková Růžena	Liberecká
8.	Kadeřábková Jarmila	Karlovarská
9.	Kovaříková Jaroslava	Plzeňská
10.	Lisecová Zdeňka	Plzeňská
11.	Řeháková Miluše	Moravskoslezská
12.	Sejkorová Dana	Liberecká
13.	Skyba Antonín	Zlínská
14.	Slovák Stanislav	Středočeská
15.	Spanilá Tatjana	Ústecká
16.	Toman Oldřich	Jihomoravská
17.	Vlček Jiří	Královéhradecká
18.	Zavřelová Dobromila	Zlínská

Pravidla brännballu



Právě vyšla novelizovaná pravidla brännballu 2008, vydaná komisí rekreačních sportů metodické rady ČASPV.

Pravidla zahrnují v devíti hlavách nejdůležitější pojmy potřebné ke hře, technické parametry hřiště, výstroj a výstroj, případné nesportovní chování hráčů a další.

Vysvětlují povinnosti rozhodčích a poskytují formou názorných obrázků přesné signály rozhodčích. V příloze najdete protokol o utkání.

Tato pravidla brännballu najdete ve formátu PDF na naší webové stránce:

<http://www.caspv.cz/pgeld=154>

Autor: Petr Kolář, vedoucí komise rekreačních sportů MR ČASPV

Editor: Mgr. Vít Hanáček, metodik ČASPV

vh

DŮLEŽITÉ INFORMACE

Vážení čtenáři!

Jak jsme vám slíbili v předcházejícím čísle, uvádíme nyní první příspěvek z úspěšné celostátní konference sportu pro všechny, uspořádané Českou asociací Sport pro všechny ve dnech 7. – 9. února tr. Je to vystoupení předsedy ISCA pana Mogense Kirkebyho. Tento příspěvek je doplněn závěry jednání a nabídkou DVD, obsahující sborník z konference.



Jsme si vědomi toho, že od nás požadujete především návody na cvičení či metodiku tréninku. Úvodní příspěvky z naší konference se z tohoto hlediska mohou zdát poněkud odtažité, ale v rychle se měnícím světě považujeme za nezbytné seznámit naše čtenáře se zásadními změnami v oblasti sportu pro všechny nejen u nás, ale i v širším měřítku.

Věříme, že i tato náročná sdělení přijmou se zájmem všichni čtenáři, kteří mají ke své aktivní činnosti a zejména cvičitelské i organizační práci skutečně pozitivní vztah.

Vaše redakce

Pohyb je život

Mogens Kirkeby, generální sekretář Mezinárodní organizace pro kulturu a sport

Výzva sportu pro všechny v Evropě



Děkuji vám za pozvání. Dovolte mi, abych představil svůj pohled na současnou situaci ve sportu pro všechny v Evropě a všechny výzvy, které před tímto sektorem stojí.

Moje vystoupení vychází ze zkušeností, které jsem získal z mezinárodního hnutí sportu pro všechny od roku 1998. Jsou to zkušenosti ze spolupráce s národními organizacemi sportu pro všechny v Evropě, Asii a Latinské Americe. Učil jsem se od těchto organizací, z jejich velkých úspěchů i z jejich menších úspěchů. Je to zkušenost ze spolupráce s mezinárodními a mezivládními organizacemi jako je Evropská komise, Rada Evropy, Spojené národy a UNESCO.

Česká asociace dokládá svou otevřenost mezinárodnímu sektoru sportu pro všechny i svou účastí v mezinárodních sportovních akcích. Zve ostatní organizace, týmy a kluby, jak ukazuje i festival v Olomouci v červnu 2008. Děkuji vám mnohokrát za tuto účast. Také otevřenost a zájem o spolupráci a učení

se od ostatních, od vašich sousedů je správnou volbou pro organizaci, která má ambice a přejí si zkvalitňovat svůj organizační profil a své programy.

Velmi stručně o Mezinárodní asociaci pro kulturu a sport. Byla založena v roce 1995. V současné době máme 130 členských organizací, které se zaměřují speciálně na sport pro všechny. Celkovým cílem naší spolupráce v rámci ISCA je pomáhat v dalším rozvoji organizací a institucí, které se zabývají sportem pro všechny. Máme určitě nástroje, které umožňují přístup k partnerství založenému na znalostech v rámci zdraví, dobré kondice, provozování zařízení sportu a životního prostředí, aktivity seniorů, aktivity dětí a tak dále. Jde také o trénink ve vedení mládeže, dospělých, dobrovolníků i zaměstnanců. Za třetí poskytujeme přístup k otevřeným mezinárodním sportovním akcím pro jednotlivce, týmy i kluby ve všech věkových skupinách. A v neposlední řadě je to také platforma pro lobování ve prospěch sportu pro všechny.

Tady už vidíme jeden ze základních rozdílů mezi perspektivou sportu pro všechny v porovnání s vrcholovým sportem. Sektor sportu pro všechny poskytuje otevřený přístup na základě zájmu, není to na základě nějakého přezkušování či kvalifikace. Týmy, kluby i jednotlivci se mohou zúčastňovat mezinárodních akcí, aniž by byli šampióny nebo reprezentanty své země. Organizace se mohou zúčastňovat mezinárodní spolupráce pokud mají zájem a ne proto, že zastupují jednu jedinou organizaci, kterou uznává mezinárodní federace nebo mezinárodní výbor, který umožňuje pouze jedné organizaci z každé země, aby se zúčastnila této dané sportovní disciplíny nebo sportovního hnutí.

ISCA je příkladem organizace, která vítá zájem o mezinárodní spolupráci a nejenom od jedné organizace na každou zemi. Je to něco, co mezinárodní federace neumožňují. Nemusí se to zdát nějakou velkou věcí, ale je to podstatný rozdíl v politickém přístupu a pohledu. Lobování pro sport pro všechny je zaměřeno na mezivládní organizace jako je Evropský parlament, Evropská komise, Rada Evropy,

Spojené národy a UNESCO, kde je ISCA zastoupena v poradních orgánech, jakož i při přímém kontaktu, který propaguje pohledy na sektor sportu pro všechny.

Lobování ve prospěch sportu pro všechny je prováděno i na národní úrovni. Často členské organizace používají příklady z jiných zemí, aby inspirovaly národní ministerstva či partnery, aby se více zaměřovaly a podporovaly či změnily svůj pohled na věc. Celkovým cílem je vytvořit národní organizační program rozvoje sportu pro všechny tím, že budeme předávat znalosti, inspiraci a pomoc. A tak vlastně převedeme znalost mezinárodní spolupráce a tuto inspiraci na národní organizační úroveň. To je velmi důležité. Je to důležitým měřítkem přímého výstupu z této investice do lidských a finančních zdrojů, které byly použity.

Jak přinášíme nové znalosti do organizačního vývoje? To je otázka. A i když je to možná proti lidské přirozenosti, není jiná cesta. Rozvoj se realizuje prostřednictvím změn. Existuje mnoho tváří evropského sportu, jsou různé struktury, různé výzvy i samozřejmě různá řešení.

Organizační mapa sportu v Evropě má různorodou strukturu. Když slyšíme významné lidi hovořit o evropském sportovním modelu, hovoří o tom, že jsme jednou velkou sportovní rodinou. Hovoří jak o nevrcholovém sportu, tak o vrcholovém sportu a o tom, že mají stejné cíle a stejné myšlenky. Hovoří také o sportovní pyramidě, kde základna a vrcholový sport jsou vlastně v interakci, kde základna vytváří vrcholový sport a vrcholový sport zvyšuje účast na základní úrovni. Tato prohlášení, která stále často slyšíme, patří do historie a neodrážejí společnost tak, jak dnes existuje, ani současnou situaci ve sportovním sektoru.

Pyramida jako model interakce mezi sportem pro všechny, tedy sportem na základní úrovni a špičkovým sportem jako model pro sportovní sektor je mýtem, který nemůže dokázat, zda existuje nějaká interakce mezi špičkovým sportem a sportem pro všechny. Mnozí, kteří věří v moc této pyramidy jsou také ti, kteří mluví o velké rodině a často patří k organizaci, která se zaměřuje zejména na vrcholový sport. Toto je ta slavná pyramida sportu v reálném světě, takzvané velké rodině. Vrcholek pyramidy zahrnuje velice málo minoritních sportovců. Z těch 70 milionů Evropanů pouze maximálně dejme tomu 5%, tedy 3 až 4 miliony lidí, patří k této části pyramidy. A ta

přitom zaujímá většinu finanční, politické a mediální pozornosti.

Podíváme-li se na jednu z velkých výzev společnosti, tedy veřejné zdraví, tak vrchol pyramidy má velmi malý dopad na zdraví společnosti. Sektor sportu pro všechny je základnou, tak jak říkají ti, kdo podporují pyramidu, a ta zahrnuje většinu sportovců a přesto přitahuje méně finanční, politické a mediální pozornosti. Ale má potenciálně vysoký dopad na zdraví společnosti. A co je ještě důležitější, to je jeden z důvodů, proč ten model nefunguje, to je interakce mezi tím vrcholkem a základnou tohoto historického modelu. Ta interakce je velmi slabá.

Dalším mýtem, který přežívá dlouhou dobu a který předkládají zástupci elitního sportu a bohužel to často slyším i od ministrů sportu je, že vztah mezi špičkovým výkonem vytváří větší účast na základní úrovni. Musím říci, že já nejsem proti špičkovému sportu, ale jsem proti tomu, aby se špičkový sport využíval pro propagaci toho, že může zlepšit veřejné zdraví a že dál zapojuje lidi do sportu. To není korektní a není pro to důkaz. Ukazuje se zvyšující se zájem o vrcholový sport ve sportovních klubech, které předkládáme mladým lidem. A dnes mladí lidé nezůstanou na místě dlouho. Pokud se jim nelíbí to, čeho se účastní, tak prostě z klubu odejdou.

Jak již bylo řečeno, loni v létě Evropská komise vydala tzv. Bílou knihu o sportu. Tam jsou definice všech forem tělesné činnosti, která ať už ve volné či organizované účasti je zaměřena na zlepšování či udržování dobrého tělesného stavu, mentálního zdraví, dobrých společenských vztahů, nebo získávání výsledků v soutěžích na všech úrovních.

Odehrává se to ve třech oblastech: společenská úloha sportu, ekonomická úloha sportu a organizační úloha sportu.

Společenská úloha sportu odráží význam sportu jako sociálního fenoménu. A s tím samozřejmě plně souhlasím. V Bílé knize se hovoří o prohlubování veřejného zdraví prostřednictvím tělesné aktivity, o boji proti dopingu, prosazování úlohy sportu při vzdělávání a školení, podpora dobrovolného zapojení, využívání potenciálu sportu pro sociální začlenění, integraci a rovné příležitosti a také pro řešení výzev životního prostředí. Můžeme to považovat za pokrok pro Evropskou komisi, ale chtěl bych vás upozornit, že je to kniha. A ještě jsme se poučili, že samotné knihy nebo referáty či dokumenty tu změnu neudělají. Otázka tedy zní: můžeme tuto Bílou knihu převést

Pohyb je život

do praxe? Můžeme ji my v našem hnutí převést do praxe?

Když se vrátíme ke společenskému rozvoji, hovoříme o tom, co nazýváme lidský kapitál. Je to boj proti významným společenským problémům. O některých z těchto problémů jsme již hovořili. Samozřejmě je to sociální zapojení, inkluze, výzvy pro zdraví veřejnosti, občanská společnost, celoživotní vzdělávání, životní prostředí atd. Základní věcí pro organizaci občanské společnosti, dobrovolnou organizaci je, aby odrážela změny ve společnosti stejně tak jako individuální přání lidí. V současné době ve všech zemích Evropy a možná i mimo Evropu existuje osobní zájem a veřejný zájem o zlepšení životního stylu, zdravého životního způsobu a tím i zlepšení kvality života. Toto je výzva dneška. Tedy přizpůsobit a zlepšit pomocí změny. A pro organizaci jako je vaše to musíme udělat dostatečně rychle, abychom se stali důležitým hráčem v občanské společnosti a společnosti obecně.

Trend v celé Evropě spočívá v tom, že sportovní organizace přehodnocují svoji úlohu jako poskytovatele zdravotní péče. Sport pro všechny a tento sektor lze porovnávat s vrcholovým sportem a to vede k tomu, že má určité výhody.

Jednou je to, že má potenciálně velký počet členů a může ovlivnit mnoho lidí. Je to přirozený vztah mezi existující činností a činnostmi více zaměřenou na zdraví. Vidíme některé takové organizace, které mají velký úspěch, Česká asociace Sport pro všechny je mezi nimi, a jsou to organizace, které se zabývají základní tělesnou výchovou či základní pohybovou aktivitou. Nejsou to typické míčové hry jako je fotbal, basketbal atd.

A další výhodou, to vidíme už dnes, je, že pokud se soustředíme na tyto věci, tedy péči o zdraví, činnosti, které ji podporují, tak dosáhneme lepší rovnováhy mezi pohlavími (genderovou rovnováhu) a profil více zaměřený na ženy, a to mnohé organizace potřebují.

Co se stane s těmi organizacemi, které nevstoupí do tohoto zdravotnického sektoru a jsou marginalizovány v občanské společnosti, protože jsou součástí občanské společnosti a snaží se připoutat pozornost veřejnosti a musí tedy dokázat svůj význam a svůj dopad. Můžete ztratit svůj podíl na trhu vůči ostatním organizacím, týká se to také ztráty hodnoty a členů. Když se zdravotní trendy objeví, okamžitě reaguje soukromý sektor a samozřejmě

vidíme, že existují soukromé společnosti pro fitness, jejich produkty, jsou orientovány na zákazníka a jsou to tedy přímí konkurenti pro sportovní organizace. V rostoucím počtu zemích za několik posledních let organizace sportu pro všechny úspěšně vstoupily na tento trh, založily svoje vlastní fitness centra, takže mohou soupeřit se soukromým trhem jak ve svém profilu tak i v produktech a ceně.

Dalším rizikem, pokud nebudete úspěšní na tomto poli je, že se nebudete rozvíjet a nebudete obnovovat svou organizaci. Je to důsledek nepřizpůsobení se novým společenským trendům a tím se proměšká příležitost rozvíjet vlastní organizaci. Sportovní a občanské organizace se nerozvíjejí za použití stejných nástrojů jako třeba podniky. V podnicích můžete zavést vedení shora dolů a přímé změny shora a změny proběhnou relativně rychle. Ve sportovních organizacích, kde pracují nadšení dobrovolní vedoucí a instruktoři, které potřebujete, musí být součástí této změny. Musíte v ně věřit, jinak se nic nezmění a nic se nezlepší. Existují populární programy a iniciativy, které vaši sousedé nebo vaši přátelé pokládají za atraktivní, úspěšné. Je zajímavé být jejich součástí a mnozí pracují pro tento úspěch i když to vyžaduje mnoho věcí a mnoho změn a probíhá to dlouhodobě.

Organizace, které se nepřizpůsobí novým trendům dostatečně rychle, možná zaniknou.

Velký rozdíl mezi sportem pro všechny a komercializovaným vrcholovým sportem je v tom, že sport pro všechny rozvíjí lidi a společnost namísto toho, aby produkoval medailisty. Sport pro všechny, jeho organizace produkují to, čemu říkáme lidský kapitál, na kterém jsou společnosti budovány a rozvíjeny. Lidský kapitál se realizuje prostřednictvím dobrovolných organizací, kde rekreační sport a volnočasové aktivity jsou dávány k dispozici místním občanům. Dobrovolníci v těchto organizacích přebírají odpovědnost za některé z těchto společenských změn. Sektor sportu pro všechny, který prokazuje schopnost odrážet změny ve společnosti má mnohem větší šanci na získání vládních, ministerských, nadačních a soukromých společností a jejich zájmu investovat do těchto činností na podporu vytváření tohoto lidského kapitálu. Musí si uvědomit, že to je investice, která se nevrací ve formě medailí, ale v lepší a zdravější společnosti.

Redakčně zkráceno

Závěry konference sportu pro všechny 2008

Celostátní konference sportu pro všechny byla uspořádána ve dnech 7.–9. února 2008 Českou asociací Sport pro všechny pod záštitou Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy České republiky a Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy. Zúčastnilo se jí 149 zástupců významných organizací a institucí z Dánska, Slovenska a České republiky.

Účastníci konference konstatovali, že:

- Řada faktorů, např. změny informačních technologií a dopravy, ovlivňuje životní styl a přispívá k nedostatku tělesné aktivity.
- S klesající tělesnou aktivitou narůstá podíl obyvatel trpících nadváhou a obezitou. Zvláště varující jsou tyto tendence u dětí a mládeže.
- Kritický nedostatek pohybové aktivity a její důsledky vyžadují enormní finanční výdaje vlád a veřejného zdravotnického systému.
- Sport a pohybová rekreace jako významná a nezastupitelná část celkové pohybové aktivity jsou životně důležité pro udržení zdraví a pro společenskou a kulturní integraci.
- Pro cílevědomé, soustavné a dlouhodobé úsilí v oblasti zdraví jednotlivců i zdravé společnosti je nejvyšší čas na všech organizačních úrovních státní správy, zastupitelských orgánů i občanských sdružení integrovat programy sportu pro všechny se vzdělávacím systémem, státní i individuální péčí o zdraví, s kulturou, vědou, sociální péčí a životním prostředím. To znamená také nezbytnou míru koordinace, kooperace a integrace v oblasti sportu pro všechny, sportu a tělesné výchovy vůbec.
- Všechny tyto aktivity jsou investicí, která značně redukuje výdaje na veřejné zdravotnictví a má zásadní sociální výhody, včetně alternativy drogových závislostí a kriminality. Přiměřená pohybová aktivita zásadním způsobem zvyšuje individuální potenciál a společenský lidský kapitál.
- Již neplatí zjednodušená představa základní tělesné výchovy, resp. sportu pro všechny jako základu pyramidy, na jejíž vrcholu je vrcholový sport. Proto je nezbytné nově vymezit vztahy v pomyslném trojúhelníku, na jehož stranách jsou:
 - sport pro všechny, školní tělesná výchova, tělesná příprava ozbrojených sborů a záchranných složek a nevrcholový výkonnostní sport,

- příprava sportovně talentované mládeže, vrcholový sport, vč. státní sportovní reprezentace,
- komerční aktivity v oblasti sportu a pohybové rekreace.

To se týká i ekonomické podpory jednotlivých složek, zejména ze strany státu.

Z těchto východisek a jednání vyplývají následující doporučení:

1. Po projednání v orgánech České asociace Sport pro všechny:
 - Zpracovat závěry a doporučení získané zjednáni pléna i z jednotlivých sekcí (kulatých stolů), které jsou shrnuty separátně do koncepčních materiálů ČASPV.
 - Zlepšit prezentaci sportu pro všechny.
 - Ovlivňovat komunální politiku ve smyslu podpory sportu pro všechny.
 - Využívat všechny možnosti spolupráce s vysokými školami a dalšími institucemi v oblasti marketingu, fyziologie pohybových aktivit apod.
 - Prohloubit spolupráci s mezinárodními organizacemi v oblasti Sport for All.
 - Připravit v nejbližším vhodném termínu 2. konferenci sportu pro všechny.
2. Po konzultaci s organizacemi a institucemi, které zajišťují realizaci programů sportu pro všechny je nutné efektivněji působit na vládní a veřejné činitele na všech úrovních tak, aby
 - Byly rozvíjeny a důsledně realizovány dokumenty týkající se sportu.
 - Byly všemi prostředky zdůrazňovány zdravotní benefity pohybových aktivit.
 - Byly vytvářeny podmínky pro aktivity v oblasti sportu pro všechny v oblastech:
 - materiálního a ekonomického zabezpečení,
 - organizačního uspořádání,
 - personálního zajištění,
 - vzdělávání,
 - veřejné informovanosti a propagace směřující ke změnám postoju ke zdraví,
 - právní podpory.

V Praze 9. února 2008



Pohyb je život

DVD „Celostátní konference sportu pro všechny 7.-9. února 2008 v Praze“

Postavení a funkce sportu pro všechny v současné epoše

Sborník celostátní konference sportu pro všechny 2008 vydala Česká asociace Sport pro všechny formou DVD, zahrnujícího především hypertext obsahu, dále prezentace v PowerPointu, značné množství fotografií a dvě videosekvence.

Pokud jsme správně informováni, poprvé v historii české tělovýchovy vychází sborník významného jednání touto formou.

Po otevření nabídne DVD program konference, příspěvky z plenárního jednání a od kulatých stolů, závěry konference, profily lektorů, fotodokumentaci dění na konferenci, video z konference, prezentační video ČASPV a jména organizátorů.

Po kliknutí např. na ikonu „plenární jednání“ se objeví jména a tituly přednášejících, názvy jejich sdělení a ikony, upozorňující na existenci prezentace v PowerPointu, samozřejmě včetně grafů, fotografií a dalších vyobrazení. Další příspěvky se otevírají ve Wordu.

Také „kulaté stoly“, „profily lektorů“ a další ikony se takto dají otevřít.

Kdo je při prohlížení DVD připojen k internetu, pak může i využít aktivní logo ČASPV k otevření našich webových stránek.

Nechybí ani ikona „zpět“, protože asi ne každý si bude chtít prohlédnout a prostudovat najednou celý obsah DVD, které má 708 MB.

Největší zásluhu na tvorbě a výrobě tohoto reprezentativního DVD mají generální sekretář ČASPV mgr. Miroslav Zítka a Miroslav Šneberger. Po obsahové stránce dále významně přispěli dr. Jiří Hroza a dr. Jan Jeřábek.



Zájemce o toto DVD odkazujeme na kontakt:

www.caspv.cz, nebo adresy a telefonní čísla, uvedené v tiráži našeho časopisu.

jh

Libuše Bauerová, vedoucí ekonomického oddělení ČASPV Podpora činnosti odborů SPV

Vzhledem k tomu, že náš časopis Pohyb je život se dostává do nižších organizačních článků, včetně základních článků, využívám této možnosti k informování všech odborů SPV, které jsou v naší organizaci evidovány. Informace se týká možností využití státních dotací na nájemné a dotací na veřejně přístupné akce.

Také v letošním roce byly ze státních dotací získány finanční prostředky na podporu sportovní činnosti v našich základních člancích, tj. odborech SPV. Tento projekt byl podán Českou asociací Sport pro všechny, o. s. na MŠMT ČR a jeho garantem je generální sekretář ČASPV mgr. Miroslav Zítka.

Na nájemné hrazené za pravidelné cvičební hodiny uhrazené v letošním roce lze obdržet dotaci ve výši 70% vynaložených nákladů, ve vztahu ke schválenému klíči valnou hromadou ČASPV konanou 19. 4. 2008, tj. 6,60 Kč na jednoho člena odboru. Tato částka je informativní, neboť není možné jinak vyjádřit objem financí, které jsou na tuto podporu rozpočtovány.

Vaše možná úvaha, že je to tak malá částka, že ani nestojí za to vyplňovat předepsané formuláře a dokladovat zaplacení nájemného kopiemi dokladů je sice teoreticky správná, ale pokusím se ji vyvrátit. Tento malý příspěvek by byl vyplácen pouze v tom případě, že by si o tuto dotaci požádalo všech cca 1800 odborů, které jsou v evidenci. Mnoho našich odborů díky podpoře místních samospráv, škol a TJ v jejichž zařízeních naši členové sportují nájemné nehradí žádné, nebo jen symbolické, a proto o tuto dotaci nemohou požádat. Dotace rozpočtovaná na tuto činnost se tedy dělí mezi odbory, které takovou podporu nemají a nezbyvá jim nic jiného, než nájemné hradit.

Jak o dotaci požádat?

Každoročně jsou do našich Krajských asociací SPV distribuovány formuláře a přesná pravidla, jak má být o dotaci požádáno a kam ji zaslat. Naši krajsí sekretáři tyto formuláře zasílají do jednotlivých regionálních center a ty je pak postoupí odborům, jež o dotaci chtějí požádat. Kontaktní adresy a tel.

čísla najdete na našich webových stránkách www.caspv.cz

Pokud máte problémy s financováním nájemného za pravidelné cvičební hodiny požádejte popsanou cestou o příslušné formuláře a vaše žádost (pokud bude správně vyplněna a bude obsahovat povinné přílohy) bude zahrnuta do zpracování. Ještě pro úplnost doplňuji, že o dotaci je možné žádat průběžně, nejpozději však do 15. 11. 2008 musí být vaše žádost prostřednictvím KASPV zaslána ke zpracování. Snad Vás tato informace povzbudí a o dotaci si požádáte.

Další možnou pomocí vaší činnosti je program podpory sportovních akcí a aktivit pořádaných pro širokou neorganizovanou veřejnost, tzv. VPA. Víme, že se pořádají akce pro mládež i dospělé, na které je zvána široká veřejnost, typu Pohádkový les, sportovní odpoledne ke Dni dětí, přespolní běh, Město na kolech apod. I na tyto akce je možné požádat o podporu prostřednictvím regionálních pracovišť. Pokud takovéto akce pořádáte a nedostáváte na jejich pořádání příspěvek od místních samospráv, kontaktuje svá regionální centra, případně sekretáře vaší KASPV, kde se dovíte veškeré informace o možnosti podpory.



Pohyb je život

Erik Sigmund

Pohybové hry

jako zábavný prostředek rozvoje rychlosti, obratnosti a kondice

Pokračování z předchozího čísla

Doporučení ke správnému výběru pohybových her

„Dobrá hra probouzí u žáků zájem, zvyšuje jejich chuť do cvičení, zlepšuje výkonnost, navozuje dobrou náladu“ (Zapletal). Jak však taková „dobrá hra“ vypadá? Neexistuje všudypřítomně platný návod. Každá skupina cvičenců je jedinečná; reaguje mnohdy odlišně, než skupiny vrstevníků, které mohou být fyzicky, psychicky i dovednostně podobně vyspělé. Existují však obecné znaky a pravidla, která výběru a vedení „dobré hry“ notně napomáhají.

Rovnost = Každý hráč by měl možnost zažít, hrát chvíli každou roli jako ostatní, tzn.: chytaný může být chytačem, vybíjený vybíjet, nesený by měl také nosit apod. A navíc „Pravidla hry musí umožnit, aby vyhrál kdokoliv“.

Účast = Každý hráč má být ve hře aktivní. Pokud je hráč „vybitý“ či „chycený“ nesmí být ze hry vyloučen, a když, tak jen dočasně. Proveďte tzv. „záchranný pohybový úkol“, např. kotoul, vyleze na žebříny a vrací se zpět do hry. Ve vybíjené má hráč disponovat např. více životy a po jejich ztracení ho spoluhráč chycením míče ze vzduchu či vybitím toho, kdo jej naposled vybil může znovu zachránit.

Úspěch = Každý hráč má ve hře zažít úspěch! Úspěch má být spíše osobní hodnotou než měřítkem hodnocení celé třídy. Včasné adresovaná přihrávka, přehození sítě či hrací plochy, trefení cíle, individuální zlepšení má být pochváleno a vnímáno jako úspěch.

Důvěra = Pravidla hry mají být promyšlená, aby nevzbuzovala zákeřnost a nepodporovala podvádění. Dětský kolektiv zvládnutý tak, aby atmosféra hry byla bezpečná. Neochvějnou roli sehrává cvičitel jako respektovaný vedoucí a rozhodčí, ale přitom veliký kamarád.

Přiměřenost = „Obsah hry by měl odpovídat úrovni dovedností a věku hráčů, jejich psychomotorickým schopnostem a dovednostem, počtu, podmínkám pro hru a hernímu prostoru“. Nepřeceňujeme dovednosti dětí, raději je mírně podceňme. Pokud se nám zdá hra příliš jednoduchá ztížme ji až v jejím průběhu (např. zmenšením prostoru při honičce nebo vybíjené; změnou pohybu – lezení, skákání po jedné noze; přidáním míče či dalšího honiče aj.). Pokud vybíráme z několika podobných pohybových her „...dáme přednost pohybové hře s nižšími nároky na podmínky a většími nároky na zatížení hráčů“.

Návaznost

=

Pohybová hra musí navazovat na předchozí činnost a ctít fyziologické zákonitosti organismu (bezprostředně po vyčerpávající vytrvalostní hře nezařazujeme hry na rozvoj rychlosti, po silově zatěžující hře nevolíme hru na jemnou obratnost apod.).

Zvláště při rozcvičení dbejme na přípravu těch svalových partií, které budeme zatěžovat v hlavní části vyučovací jednotky.

Jednoduchost

=

Opíráme se o Komenského „od jednoduššího ke složitějšímu“. Raději volme hru s jednoduchými pravidly s možností obměny, než hru pravidly příliš komplikovanou.

Menší počet pravidel a pomůcek je znakem jednoduchosti. „Optimální nám připadají pohybové hry bez pomůcek nebo s využitím nejjednodušších pomůcek (pešek, stuha pro označení, drátěnka nebo míček, míč)“.

Rychlost

=

Základem úspěchu pohybové hry je rychlost a názornost uvedení. Proto také hru představujte již ve tvaru, v jakém budete hru hrát (kruh – hry s padákem, dvě řady proti sobě – červení a černí apod.).

Obměnitelnost

=

Královskou radou je NEBÝT VYVEDEN Z MÍRY, když se Vám hra nevydaří. „V tom okamžiku je nutné nebýt překvapen a ze zásoby her, které máme vždy po ruce, vybrat další hru“.

Je obtížné hledat, vymýšlet a zařazovat stále nové pohybové hry. Nejprve se snažme již ověřené a známé pohybové hry obměňovat (místo s jedním hrajeme se dvěma míči; místo na dvě brány či koše hrajeme na brány tři; vyzkoušejte fotbal s pohybem po všech čtyřech končetinách; místo „klasického“ běhání k metám a zpět zaujme štafetové posouvání žiněnek vlastním tělem apod.).

Uvádění a vedení pohybové hry je samostatnou pedagogicko-herecko-psychologickou kapitolou. Vyjma komunikačních schopností pedagoga, zde zvláštní úlohu sehrává schopnost zaujmout a nadchnout, pozorovatelská citlivost, předvídavost, odhad, zkušenost, apod. „Organizace, popis hry a pravidla by měla být co nejstručnější.... Musí však... vzbudit zájem a chuť hrát... touhu zúčastnit se hry“. Souhrnně lze zásady k představení a realizaci pohybové hry vyjádřit pravidlem 6 P).

Popis

=

- ❖ Ke hráčům se postavte (posadíte, klekněte...) čelem, tak aby na vás každý viděl.
- ❖ Srozumitelně jednoduchý popis cíle a pravidel hry provádějte v nastoupeném tvaru, v jakém budete hru hrát.
- ❖ Jednoznačně vymezte hrací prostor a ukažte (nenechte kolovat – zdržuje to) použité pomůcky.
- ❖ Jasně zdůrazněte, co se NESMÍ, kolikrát se bude střídát (opakovat...), co se bude počítat a jak hra končí.

Předved'

=

- ❖ Vhodná ukázka je vždy názornější (často i rychlejší) než sebelepší vysvětlování. Zvláště při předvádění poloh, způsobu pohybu či chytání a házení míče, protože děti neznají názvosloví.

Pohyb je život

- P**tej se =
- ❖ Zodpovězené dotazy hráčů předcházejí zmatkům ve hře, proto čas věnovaný dotazům není NIKDY ztrátový.
 - ❖ Počet asložitost dotazů indikuje pochopení hry.
-
- P**rováděj =
- ❖ Při hře stůj tak, aby si nepřekážel, ale zároveň na všechny viděl.
 - ❖ NAHLAS počítej body.
 - ❖ HNED rozhoduj (např. zda byl „vzdorující“ hráč chycen, trefen).
 - ❖ DBEJ na bezpečnost.
-
- P**řispůsobuj =
- ❖ Citlivým pozorováním (či účastí) obměňuj (zrychluj, ztěžuj, oživuj) hru tak, aby neztratila spád a atraktivnost.
 - ❖ Zrychlovat lze zmenšováním herního prostoru, ztěžovat například přidáním dalších míčů nebo chytačů, oživovat změnou způsobu běhu a pohybu či chytání.
-
- P**ochval =
- ❖ NIKDY nezapomeň pochválit. Najdi si vždy důvod, maličkost, proč pochválit zvláště ty, kterým se hra příliš nepovedla.
 - ❖ Neverbální (zdvížený palec, potlesk, „V“ zukazováčku a prostředníčku, mrknutí oka, apod.) nebo jednoslovná pochvala („jo“, „ok“), je mnohdy účinnější než košatá souvětí.

*V dalším čísle:
Názorné příklady cvičební jednotky.*

Jan Rubeš za komisi seniorů metodické rady ČASPV • Foto autor

Velikonoce seniorů na sněhu



Jako každý rok, tak i letos jsme uspořádali v penzionu Říp, Velká Úpa v Krkonoších, seminář našich seniorů. Při nedělním příjezdu

byly ještě hory z větší části bez sněhu. V pondělí nás dokonce vzbudilo bušení deště na střeše, ale pak se počasí umoudřilo a nadělilo nám šedesát centimetrů sněhu.

A tak si ho milovníci lyžování užívali jak na běžkách, tak na sjezdovkách. Ne všichni ale mohou lyžovat, pěší túry pod Sněžku a na Černou horu byly také skvělé.

Každý večer s Mílou Řehákovou byla hodinka cvičení příjemnou relaxací. Bowlingové turnaje přinesly další zpestření.



Poděkování všech čtyřadvaceti účastníků patří nejen Oborové zdravotní pojišťovně 207 za finanční příspěvek, také správcům penzionu manželům

Tillovým za příjemné prostředí a výtečnou kuchyni.

Zveme vás na další akce komise seniorů!