

POHYB JE ŽIVOT

ČASOPIS ČESKÉ ASOCIACE SPORT PRO VŠECHNY

12. ročník

4. číslo, prosinec 2008



ISSN 1212-0669

obsah

Důležité informace

- 3** Šťěstí přeje připraveným
- 4** Volby ČASPV v roce 2009
- 5** Postavení a funkce sportu pro všechny v současné epoše
- 9** Jak připravit mezinárodní projekt – část druhá

Sportujte a cvičte s námi

- 12** Pohybové hry s žíněnkami
- 14** Skialpinistický výlet



Zprávy

- 24** Mistrovství Evropy Team Gym 2008
- 25** Zasedání Evropského fóra psychomotoriky v Praze
- 27** Team Gym camp Cesenatico 2008



- 28** Senioři v pohybu
- 29** Hradec Králové – město na kolech – září 2008
- 30** 25 let Meteoru Hradec Králové
- 30** Sportovní odpoledne pro děti ve Vrdech

Knihovnička

- 11** Nářaďová gymnastika

Fejeton

- 31** Vánoce zčista jasna

Nabízíme

- leták** Top hvězdy aerobiku a tanečního sportu. Praha, 17. 12. 2008

Zdravotní tělesná výchova

- 18** Seniorské hraní – dokončení
- 19** Tabulka oslabení vnitřních orgánů

Blahopřejeme

- 22** Medaile dr. Miroslava Tyrše pro Hanku Krškovou z Třeboně

Vzpomínáme

- 22** Václav Janák
- 23** Vzpomínka na Drahu Horákovou

Z krajů

- 23** Seminář cvičitelů Ústecké krajské asociace SPV

Metodická příloha

- Běh na lyžích - bruslení

Jiří Laurec, předseda České asociace Sport pro všechny

Štěstí přeje připraveným

Před několika dny jsme dokončili a uzavřeli hodnocení II. festivalu sportu pro všechny. Jsme velice rádi, že se nám podařilo uspořádat akci úspěšnou téměř po všech stránkách. Je na místě poděkovat všem účastníkům za kázeň a elán, s jakým překonávali drobné obtíže, které ka ždou akci tohoto rozsahu doprovází. Děkuji vedoucím dětských kolektivů a všem organizátorům, kteří prokázali vysoké odborné a morální kvality. Získané zkušenosti a poučení z nedostatků použijme v naší budoucí práci na podobných akcích.

Nesmíme se však dlouho ohlížet. Naší činnost neustále ovlivňuje řada vnějších podnětů, na které musíme reagovat. Současně je nutné průběžně vyhodnocovat změny, které jsme v poslední době realizovali.

Od začátku září mají všechny krajské asociace k dispozici mzdové prostředky ve výši, která umožňuje zaměstnat sekretáře na plný úvazek. Někde s ohledem na místní podmínky tyto prostředky rozdělili mezi dvě osoby, které mají přesně vymezenou působnost. K této velmi významné a dlouho požadované změně jsme mohli přistoupit proto, že ČASPV splatila dlouhodobý úvěr a vytvořila tak potřebný mzdový fond. Materiální podmínky jsou pro zkvalitnění práce podmínkou nutnou, nikoli však postačující. Nyní, několik týdnů po spuštění tohoto projektu je příliš brzy na jeho podrobné hodnocení. Dosavadní poznatky však naznačují, že některé slabiny se nedaří odstranit, např. v oblasti propagace naší činnosti. Očekávaný efekt se může dostavit pouze tehdy, když předepsané povinnosti doplní sekretáři potřebnou mírou tvořivosti, aktivitou a záplem pro naši věc.

Není jednoduché a příjemné psát o problémech, které nás možná čekají v blízké budoucnosti. Dlouhodobé problémy, které doprovází našeho hlavního donátora Sazku, a. s., způsobené několika okolnostmi, se pravděpodobně v nastávajícím období dotknou i České asociace Sport pro všechny.

I v oblasti ekonomiky štěstí přeje připraveným. Proto již nyní, kdy bezprostřední nebezpečí nehrozí,

promyšlíme ekonomická opatření, která by novou situaci řešila a současně se v následujícím období netýkala dotací základním a dalším organizačním článkům a neměla by omezit naší tělovýchovnou a sportovní činnost. Znamená to však veškeré naše konání co nejvíce zefektivnit, zvýšit kázeň při dodržování předpisů a směrnic. A to může každý z nás.

Současně zdůrazňuji, že naznačené problémy neznamenaí ohrožení plánovaných aktivit a dotací v letošním roce. Dotace podle schváleného klíče pro letošní rok budou odeslány v celém rozsahu do konce roku.

Naznačené problémy by nás také měly vést ke zvýšenému úsilí při získávání podpory od krajských úřadů. Nové obsazení klíčových pozic ve vedení krajských zastupitelstev od nás vyžaduje navázání nových kontaktů, vysvětlení našich záměrů a prezentaci naší činnosti. Víme, že podmínky pro spolupráci s „krajem“ jsou velice odlišné, víme, že vysvětlovat co je sport pro všechny není jednoduché, avšak za pokus to stojí ve všech krajích.

Následujících několik měsíců bude vyplněno volebními aktivitami. Na společném jednání předsedů a sekretářů krajských asociací Sport pro všechny byla 5. listopadu oficiálně zahájena volební kampaň, končící valnou hromadou ČASPV 25. dubna 2009 ve Žďáru nad Sázavou. Kromě mezních termínů valných hromad odborů, regionálních center a krajských asociací byly dohodnuty postupy při navrhování kandidátů a schvalování volených a jmenovaných orgánů, včetně s tím spojené nezbytné administrativy.

Budoucnost České asociace Sport pro všechny nyní závisí na výběru kandidátů do volených a poradních orgánů na všech stupních řízení. Věnujme se tomuto úkolu soustavně a s plnou zodpovědností. Mějme přitom na paměti využívání zkušeností těch, kteří se v dosavadní práci osvědčili a hledejme nové, progresivní jedince, kteří jsou schopni a ochotni přinášet a realizovat nové nápady, stmelovat kolektivy, vést.

Volby v ČASPV v roce 2009

1. Volební kampaň a vlastní volby se řídí stanovami a platným organizačním a volebním řádem ČASPV.

2. Postupový plán (schváleno 5. 11. 2008)

Zahájení volební kampaně: 5. 11. 2008

Úkoly jednotlivých organizačních článků ČASPV
A SPS:

Valná hromada odboru SPV (termín do 20. 1. 2009)

Volí:

1. výbor odboru SPV
2. delegáta(y) na VH RCSPV

Navrhuje:

1. člena(y) VV a RK RCSPV
2. člena(y) odborných komisí R RCSPV.

Valná hromada RCSPV (termín do 10. 2. 2009)

Volí:

1. členy R RCSPV
2. členy RK RCSPV
3. delegáta(y) na VH KASPV
4. kandidáty na delegáty VH ČASPV

Navrhuje Valné hromadě KASPV:

1. člena(y) VV KASPV
2. člena RK KASPV
3. člena(y) odborných komisí VV KASPV
4. člena VV ČASPV zastupujícího KASPV
5. předsedu a místopředsedu revizní komise
6. statutární zástupce ČASPV (předsedu, 2 místopředsedy)

Valná hromada KASPV (termín do 10. 3. 2009)

Volí:

1. členy VV KASPV
2. členy RK KASPV
3. delegáty na VH ČASPV (z kandidátů RCSPV)

Navrhuje:

1. statutární zástupce ČASPV (předsedu, 2 místopředsedy)
2. předsedu a místopředsedu revizní komise
3. člena VV ČASPV zastupujícího KASPV a jeho náhradníka(y)
4. člena RK ČASPV
5. člena(y) odborných komisí VV ČASPV

**Sdružené právní subjekty (SPS) v ČASPV
(termín do 10. 3. 2009)**

Volí:

1. delegáta na VH ČASPV zastupujícího jednotlivé SPS

Zástupci jednotlivých SPS, na poradě, kterou svolává předseda ČASPV navrhuji:

1. statutární zástupce ČASPV (předsedu, 2 místopředsedy)
2. předsedu a místopředsedu revizní komise
3. člena VV ČASPV a jeho náhradníka zastupující SPS
4. člena RK ČASPV

Valná hromada ČASPV (25. 4.–26. 4. 2009)

Volí :

1. statutární zástupce ČASPV (předsedu, 2 místopředsedy)
2. členy VV ČASPV (volí se po skupinách delegátů KASPV a SPS)
3. předsedu a místopředsedu revizní komise
4. členy RK ČASPV
5. členy PVV ČASPV

Veškeré bližší informace poskytnou sekretáři KASPV.



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

Postavení a funkce sportu pro všechny v současné epoše

1. Vliv kulturních epoch na vývoj člověka a sportu pro všechny

Sport je nesporně jedním z pozoruhodných a specifických znaků života na počátku 21. století. Svědčí o tom jak jeho mnohostranná rozmanitost, tak i nesmírná popularita, již se těší v nejrůznějších zemích světa a v nejrůznějších společenských vrstvách.

Tento fenomén moderního vývoje upoutává pozornost řady vědních disciplín, ať již jde o medicínu, psychologii, biologii, filozofii či sociologii a další disciplíny. Nutí i historii, aby se nad ním zamýšlela a pohledem do minulosti přispěla k jeho hlubšímu pochopení.

Formy a organizace sportu mají hluboké kořeny v ekonomickém, sociálním, politickém a kulturním vývoji konkrétních společností a civilizací v jednotlivých kulturních epochách lidstva.

Jestliže na úsvitu dějin člověka byl pro něho pohyb hlavně prostředkem k obstarání potravy a uhájení holé existence, potom v pozdějších epochách se pohyb stával pro člověka stále více prostředkem k ovládnutí různých pracovních nástrojů, zbraní, zvířat, lidí, přírody a k vytváření různých společenství a civilizací. V rámci těchto společenství se sport stal součástí národních kultur.

Jestliže vlastní zrod moderního sportu se odehrál v rámci lokálního evropského vývoje, historická geneze a formování evropské kulturní epochy mnohonásobně přesahuje teritorium Evropy. Neboť základy evropské kulturní epochy se rodily po řadu tisíciletí daleko za hranicemi dnešní Evropy. Antická kultura starověkého Řecka vytvořila spojnici mezi starověkým světem a novým vývojem v Evropě.

V procesu obrovské diskontinuity a současné i zjevné kontinuity historického vývoje, byly v rozsáhlé oblasti Asie, Afriky a Evropy kladeny základy, na nichž se za speciálních podmínek zrodil moderní

evropský sport. Tento proces byl ve svých hlavních rysech dovršen koncem 19. století. V té době se začínají postupně vytvářet nové ekonomické základy celé lidské společnosti, rodí se nové společenské třídy a nové společenské systémy. V procesu postupující průmyslové revoluce se začíná realizovat kvalitativně nová jednotka světa. V tomto období vstoupil i sport do nové etapy svého vývoje. Stal se bytostnou součástí rozvíjející se industriální společnosti, spolu s ní se začal ze své evropské kolébky šířit do celého světa. Jde o vlastní svébytný vývoj tohoto historického fenoménu.

Z dosud uvedeného je zřejmé, že fyzické aktivity jsou stabilním fenoménem lidského vývoje a bytí a současně jedním z ukazatelů kulturní úrovně daného státu i národa.



Vlastní evropský vývoj od středověku až do současnosti představuje v této souvislosti pouze jednu nedokončenou etapu lidských dějin včetně sportu. V průběhu 20. století došlo k mimořádnému rozmachu sportu v dnešním propojeném světě. V tomto jevu se plně odráží vývoj samotného člověka a jeho dominantní vliv na vývoj celé lidské společnosti ve všech jeho aspektech. Člověk ve svém vývoji prošel epochou, ve které vyvíjel nejdříve **cit**, aby v kulturní

epoše řecko-římské vyvíjel **rozum**. V současné evropské kulturní epoše člověk vyvíjí především **poznání**, které se právě na evropském kontinentě projevuje tak výrazným způsobem i ve sportu. Nejvíce lidí, kteří dosáhli tohoto stupně vývoje, žije právě v Evropě. Z tohoto pohledu je třeba Ameriku, jejíž většina obyvatel pochází původně z Evropy, považovat za součást Evropy.

Podle svého cíle, účelu, formy a obsahu se postupně sport diferencoval do mnoha svých současných podob profesionálního - vrcholového sportu, výkonnostního sportu, rekreačního sportu, **sportu pro všechny** atd..

2. Sport pro všechny



Co dnes chápeme pod pojmem sport pro všechny? Pojem sport pro všechny byl zaveden MOV a pro nezasvěcenou veřejnost v ČR není příliš čitelný ani vžitý. **Sport pro všechny zahrnuje nejrůznější kulturní a pohybové aktivity prováděné nezávodní a neprofesionální formou za účelem kultivace lidského těla, aktivního odpočinku, udržení tělesné a psychické kondice, posílení zdraví, poskytnutí smysluplné aktivní individuální i kolektivní zábavy, vytváření a rozvíjení pozitivních a kulturních mezilidských vztahů, odreagování se od tlaku civilizace, pozitivního působení na celkový tělesný a duševní rozvoj člověka.** Je předurčen dětem od 2 let až po neoomezovaný věk vysokého stáří, bez sociálních a výkonnostních či jiných omezení.

Sport pro všechny sleduje **hodnoty**, které jsou významné pro celkový zdravý vývoj člověka v dnešní konzumní společnosti. Jsou to hodnoty, které odvádějí člověka od zahálky, drog, kriminality a násilí všeho druhu. Jsou to hodnoty, které mohou, při

plném pochopení a odpovídající podpoře národů a vlád současné civilizace, přispět k překonání všeobecné krize, ve které se lidstvo nachází, ke snížení zejména jeho strachu a agresivity. Takto pojatými hodnotami, které **tvoří hluboký smysl a poslání sportu pro všechny vůči člověku**, přesahuje sport pro všechny hranice všech svých organizací, spolků, klubů a sdružení, pro které je sport pro všechny příčinou jejich vzniku a existence. Jsou to hodnoty pro dnešního člověka obecně nezbytné a prospěšné, spolu s dalšími hodnotami limitují jeho další pozitivní vývoj a tím i pozitivní vývoj národů a současné civilizace. A to bez ohledu na rasu, národ či politické nebo náboženské smýšlení.

V tomto smyslu je sport pro všechny také jedním z prostředků ke zmírnění napětí v současném světě, k posílení světového míru, k pozitivnímu vývoji dnes již propojeného světa, jednou z cest k prohloubení spolupráce mezi národy. Hnutí sport pro všechny, inspirované Mezinárodním olympijským výborem, je teprve na začátku své cesty. Proto úroveň jeho pochopení a realizování v praxi je v jednotlivých státech a národech značně rozdílná. První praktické kroky již byly učiněny. Na evropském kontinentě se více než sto států sdružilo do *mezinárodní sportovní a kulturní organizace* - ISCA, aby tak tyto státy koordinovaly svoji činnost v oblasti kultury a ve sportu pro všechny.

I přes uvedené kladné hodnoty nelze zakrývat, že sport pro všechny žije ve stínu profesionálního (vrcholového) a výkonnostního sportu. Žijeme v konzumní společnosti, v době určené výkonností a prosperitou. Byznys a zisk určují náš současný život. Profesionální a vrcholový sport se ve 20. století stal fenoménem doby, součástí národních hospodářství ve všech vyspělých státech, stal se byznysem, poskytuje pracovní příležitosti, nepřímo stimuluje výrobní a obchodní aktivity, ukazuje na nevyčerpatelné možnosti a pohybové schopnosti člověka, poskytuje mnoha milionům diváků na celém světě pasivní zábavu atd. Tento současný sport je založen na stejných hodnotách, na kterých je vystavěna tržní ekonomika, dnešní konzumní společnost. Byznys proniká i do olympijského hnutí a ohrožuje samotné olympijské ideály, které musí být chráněny. Přitom jak profesionální, tak i vrcholový sport je nejen finančně velmi náročný, ale je výsadou jen velmi omezeného počtu aktérů ve srov-

nání s počtem obyvatel a počtem pasivních diváků. Je zpravidla součástí státní politiky a reprezentace a jako takový je finančně a materiálně vládami a státy adekvátně podporován. Je věrným obrazem současné kulturní úrovně lidské společnosti, její orientace na hodnoty určené tržní ekonomikou na začátku 21. století. To vše významně přímo i nepřímo ovlivňuje sport pro všechny.

Sport pro všechny, který se postupně vyčlenil a odlišil od závodního (profesionálního) sportu ve 20. století, se tedy liší od tohoto sportu svým posláním, pojetím, cílovými hodnotami, svojí dostupností, počtem aktivních sportovců a organizátorů, jejich společenským postavením, odměňováním, popularitou, účelem a způsobem využití pohybových prostředků, tréninkovým procesem atd. Toto rozlišení však nebývá dostatečně citlivě vnímáno ve veřejnosti a zejména na všech úrovních státní správy a dalších institucí, ve výrobních a obchodních organizacích atd. Ti všichni dávají často přednost zpravidla závodnímu sportu, omezenému počtu jedinců. Tuto svoji podporu dnes spojují běžně s reklamou a dovedně při tom využívají atraktivitu sportů i sportovců a sportovních ploch a zařízení. Marketing ve sportu pro všechny se tak principiálně nachází v méně výhodné pozici ve srovnání s profesionálním, vrcholovým a výkonnostním sportem. Dnes vládne ve společnosti pragmatismus a lze předpokládat, že bude tento přístup trvat nejméně dalších 200 let. Tím jsou a budou klíčovým způsobem ovlivňovány zdroje pro sport pro všechny v rámci sportu jako takového, stejně jako jeho postavení a význam vnímaný společností.

Proč tomu tak je?

Z pohledu uvedených pozitivních hodnot a cílů, které jsou základem poslání a programů většiny současně existujících organizací orientovaných na sport pro všechny, jeví se jejich srovnání s hodnotami dnešní konzumní společnosti jako málo atraktivní, nezajímavé. Dnes jsou preferovány krátkodobé, pokud možno okamžité, vysoce atraktivní a nejlépe adrenalinové činnosti a výsledky, podporované masivní reklamou a medializací. To stojí na jedné straně mnoho peněz a na druhé straně to přináší zisk a popularitu jak pro sportovce, tak i pro organizace, kluby, firmy a stát. Paradoxně

tak dostávají největší finanční a materiální podporu činnosti, které zpravidla nejsou dostupné těm, kteří je podporují; ti se jich nemohou sami zúčastnit, ale mohou z této činnosti jiných lidí profitovat a bavit se. Tady se opakuje historie z epochy řecko-římské, pouze na vyšší úrovni vývojové spirály. Tedy nic nového. **A v tomto světě byznysu je sport pro všechny až na posledním místě.** Změnit tento stav v dnešní době není reálné. Změna je přímo závislá na změně základních hodnot, kterými se současná civilizace řídí. A to je proces dlouhodobý, který navzdory logickým předpokladům nebude probíhat shora, nýbrž bude probíhat cestou zdola. S prohlubujícím se poznáním člověka a jeho života, s novými vědeckými objevy, bude přibývat stále více vědomých lidí, kteří budou z vnitřní potřeby vědomě usilovat a měnit svůj dosavadní způsob života, tzn. budou v prvé řadě měnit a žít podle jiných hodnot než žijí dnešní lidé. Protože se vývoj nedá zastavit, lze celkem spolehlivě tyto změny očekávat. Všichni jsme svědky a současně také aktéry tohoto procesu již nyní, neboť tento proces změn získal na intenzitě v druhé polovině 20. století a to ve všech oblastech života, včetně sportu pro všechny. Tato perspektiva je však ještě příliš vzdálená dnešní realitě světa.

3. ČASPV - občanské sdružení třetího tisíciletí

Strukturu, management a výkonnost tělovýchovných organizací v průběhu devatenáctého a dvacátého století určoval soubor principů, které vznikly před sto padesáti lety. Tyto principy byly transformovány v druhé polovině dvacátého století do podmínek sjednocené tělovýchovy v ČSSR. Vedoucí pracovníci vytvořili a řídili organizace, které déle než sto let uspokojovaly rostoucí poptávku po tělovýchovných a sportovních službách.

Technický pokrok, rozvoj vzdělanosti, odstranění hranic oddělující národní systémy tělovýchovy a sportu, změněné očekávání občanů, to vše společně vedlo k tomu, že cíle, metody a základní organizační principy klasických tělovýchovných a sportovních organizací zastaraly.

ČASPV, která vznikla v roce 1992, se považuje za nástupnickou organizaci Svazu ZRTV a hlásí se k pokrokovému odkazu Miroslava Tyrše, avšak její vznik i činnost se odehrává ve zcela jiném světě, než byl svět Miroslava Tyrše a Svazu ZRTV.



Základním principem pro vytvoření ČASPV se stal **princip asociace**. Na principu asociace (volné sdružení) jsou v ČASPV (střešní organizace) volně sdruženy další organizace, unie a svazy s právní subjektivitou. Sjednocující je společný cíl a zdroje, nikoli už společný povinný obsah programu, jak tomu bylo ve Svazu ZRTV. Tento princip a typ občanského sdružení se ukazuje na začátku 21. století jako vhodný, schopný poskytovat svým členům a sdruženým subjektům potřebný prostor pro jejich činnosti i rozvoj v nejbližších desetiletích.

ČASPV se ve své činnosti orientuje převážně na široce dostupné organizované formy sportu pro všechny, které jsou považovány za nejúčinnější z hlediska vlivu na člověka. Jejich 10 000 kvalifikovaných cvičitelů zajišťuje organizované formy sportu pro všechny pro více jak čtvrt milionu svých členů v 2065 odborech sportu pro všechny. Významný je podíl žen, pro které je forma sportu pro všechny vhodnou příležitostí k jejich seberealizaci při zachování ženskosti.

PRINCIPY

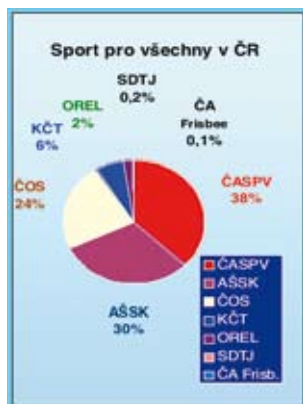
ČASPV se řídí ve své činnosti třemi principy:

**KVALITA
DOBROVOLNOST
INOVACE**

Závažné na této skutečnosti je fakt, že další výrazný rozvoj ČASPV je limitován především vnějšími a současně také zčásti vnitřními podmínkami. Zdroje jsou omezené a musí se o ně dělit více sub-

jektů. ČASPV nemá dostatek vlastních sportovních zařízení pro své oddíly SPV. Práce cvičitele není společensky ani atraktivní ani ceněna, počet cvičitelů ČASPV za posledních 10 let trvale klesá.

V ČR je již několik desetiletí stav v zapojení občanů do sportu ustálený: máme několik tisíc vrcholových sportovců, cca 2 miliony registrovaných sportovců, ale jen asi půl milionu organizovaných občanů, kteří se věnují aktivně tělovýchově a nezávodnímu sportu pro



všechny v různých organizacích. Další, početně již menší skupina obyvatel se věnuje různým formám tělovýchovy a sportu spontánně, neorganizovaně. Většina občanů ČR tak stojí mimo pravidelný organizovaný pohyb. Na jedné straně tento stav není uspokojivý, promítá se negativně do zdraví, morálky a výkonnosti občanů. Na druhé straně vytváří potencionální příležitost pro stát i nestátní organizace a subjekty k dalšímu rozvoji sportu pro všechny jako součást národní kultury v ČR a součást životního stylu.

4. Perspektiva ČASPV

Se změnou charakteru nově vzniklého občanského sdružení se vynořily otázky, jak takovéto samostatné občanské sdružení nového typu úspěšně řídit v nových podmínkách vytvořeného sportovního prostředí, jak zajišťovat potřebné zdroje na činnost, jak zajistit jeho prosperitu a další existenci.

ČASPV má zpracovanu **vizi**, jakou by měla mít podobu v počátečních desetiletích 21. století. Ve své činnosti se řídí třemi hlavními principy: **kvalita – dobrovolnost – inovace**. Má ujasněnu a definovanu svoji **pozici** ve sportovním prostředí v ČR. Má vypracovanou **koncepci** řízení činnosti a stanoveny hlavní směry rozvoje programu, marketingové **strategie** pro jednotlivé činnosti, způsob **více zdrojového financování** i navržen moderní

způsob **procesního řízení** atd. Všechny tyto kroky jsou výsledkem snahy najít konkrétní odpověď na požadavky současné doby a snahy udržet, inovovat a rozvíjet činnost ČASPV. Není však v silách samotné ČASPV bez podpory státu, měst a obcí, Sazky a.s. a dalších partnerů tuto obecně prospěšnou činnost ve prospěch člověka provádět ve stávajícím rozsahu a kvalitě. Tato podpora společnosti se ukazuje dokonce jako rozhodující pro úspěšnou činnost a rozvoj ČASPV a sportu pro všechny.

KONCEPCE ROZVOJE ČASPV

- ČASPV MÁ ZPRACOVÁNO:
- **VIZI – PŘEDSTAVU O SVÉ PODOBĚ**
- **SVOJI POZICI VE SPORTOVNÍM PROSTŘEDÍ**
- **KONCEPCI ŘÍZENÍ METODICKÉ ČINNOSTI**
- **HLAVNÍ SMĚRY ROZVOJE PROGRAMU**
- **MARKETINGOVÉ STRATEGIE ČINNOSTÍ**
- **VÍCEZDROJOVÉ FINANCOVÁNÍ**
- **PROCESNÍ ŘÍZENÍ**

5. Závěr

Člověk bude mít v budoucnu podstatně více času na svůj osobní rozvoj, kde kromě vzdělávání bude mít nezastupitelný význam a vysoký společenský kredit pohybu fyzického těla. Takový stav ještě nebyl ve vývoji lidstva dosažen. Avšak bez poznání a pohybu není možný další vývoj člověka. A vývoj nelze zastavit. Proto význam pohybu pro člověka bude stále vzrůstat a s ním i význam všech institucí a jednotlivců, kteří jej budou zajišťovat. Lidé budou čím dál více pro svůj život pocítovat potřebu pohybu, který je přímo „ušit“ na míru podle jejich individuálních potřeb a zájmů. A tím budou významně působit na zlepšování zejména materiálních podmínek pro SPV, na rozvíjení obsahu i forem SPV v procesu individualizace a diferenciací pohybových aktivit. V kontextu tohoto očekávaného vývoje lidské společnosti v současné kulturní epoše spatřuje ČASPV perspektivu své další existence a činnosti na území ČR i perspektivu sportu pro všechny.

Martina Zídková, vedoucí komise mládeže
metodické rady ČASPV

Jak připravit mezinárodní projekt

Část druhá

Ještě pořád máte chuť něco podniknout za hranicemi naší země? Zaujal vás první díl článku „Jak připravit mezinárodní projekt?“ Zde je druhý díl a v něm konkrétní vychytávky, na které si dát pozor ještě při plánování, jak se chovat „za hranicemi“ a co dělat po návratu.

Pokud už máte vybranou partnerskou organizaci, zajištěné finance a předběžnou představu o tom, co má obsahovat program, ještě pořád nemáte vyhráno. Je zde spousta drobností, které jsou stejně důležité, jako předchozí body.

Program by měl splňovat některá základní pravidla:

- respektovat věkové složení skupiny
- respektovat zdravotní hlediska
- jazykové zajištění
- informovanost
- drobné vychytávky

Věkové složení skupiny je hlavní faktor, podle kterého je nutné sestavit celou koncepci programu. Skupina dospělých rozhodně snese větší nepohodlí

a fyzickou zátěž. U mladších věkových kategorií je pak nutno myslet na častější přestávky, různorodější aktivity a dostatek odpočinku, který může účinně předejít možným zraněním. Doporučený počet vedoucích je cca 1 vedoucí na 10 dětí (záleží na vlastních zkušenostech a na věku dětí). Program pro seniory by měl splňovat podobná kritéria jako program pro mladší věkové skupiny.

Respektování zdravotního hlediska se může projevit ve spoustě drobností. zde je jen stručný výčet:

- osobní hygiena – vždy je nutno ověřit si, že je sprcha dostupná každý den
- pitný režim – pokud partnerská organizace toto nezajišťuje, je nutné si buď přivést vlastní zásoby nebo při finančním plánování počítat s položkou na pitný režim
- před odjezdem by si každý vedoucí měl zjistit, zda má ve skupině někoho s dietním omezením nebo se zvláštní výživou (vegetariáni, diabetici, bezlepková dieta atd.)
- při plánování programu je důležité mít na mysli, že zpravidla třetí den je „krizový“ co se týče únavy, proto by měly být na programu aktivity, kde nehrozí nějaký úraz nebo které nevyžadují zvláštní pozornost

Jazykové zajištění může být zajištěno dvěma způsoby – buď si skupina sežene profesionálního tlumočníka nebo překládá jeden nebo více členů skupiny. Vždy se ale vyplácí, pokud skupinu vede ten, kdo zajišťoval podrobnosti ohledně programu. Pokud se skupina skládá z několika menších skupin, je výhodné mít v každé menší skupině alespoň jednoho člena, který mluví jazykem hostující země (nebo jiným prostředkem komunikace).

Informovanost je záležitost především vedoucího skupiny. Tok informací před odjezdem by měl vést nejen mezi členy skupiny (případně mezi vedoucími jednotlivých menších skupin), tak také mezi skupinou a hostující organizací a dále během pobytu mezi skupinou a rodiči, pokud jsou děti součástí skupiny. Vhodnými komunikačními prostředky je především internet – emaily nebo webové stránky. Webové stránky mají nespornou výhodu – jinak je možné zařídit jí v několika jazykových mutacích

(jak pro vysílající tak pro hostitelskou organizaci) a dále takováto stránka může obsahovat některé komunikační prvky přístupné pro všechny zúčastněné – chat, dokumenty (program atd.), fotografie, vzkazy atd. Tato stránka pak může sloužit i pro psaní vzkazů a sdílení fotografií v době pobytu, pokud hostitelská organizace umožňuje přístup na internet (vhodné především pro skupiny s dětmi, kde rodiče vyžadují informace o průběhu projektu).

Další vychytávky, které usnadní odjezd a pobyt:

- zjistíte si dopředu typ **ubytování** a spaní (na postelích nebo ve vlastních spacácích a vlastních matracích)
- zjistíte si, jak je dostupná **zdravotní péče**
- i když je zajištěna zdarma, přesto je nutné sjednat si cestovní pojištění (minimálně zdravotní, dále i na zavazadla nebo proti zavinění škody třetí osobě), vždy je ale nutné mít s sebou kartičku zdravotní pojišťovny
- nezapomeňte na oficiální **dárky** hostitelům a případně drobné dárečky pro nové přátele (zkontrolujte však, jestli náhodou na spodu vázy není „made in China“) – vhodné jsou plakety vyrobené podle požadavků, které se hodí na zeď nebo do vitríny, křišťál, tradiční české produkty (lázeňské oplatky, Becherovka či slivovice), nezapomeňte také na propagační a obrazové materiály!
- při propočtu financí (pokud platíte cestu) si nezapomeňte zjistit, **kolik km** projedete na místě
- **předpověď počasí** usnadní výběr vhodného oblečení – vždy je lepší počítat s horším
- pokud s vámi jedou děti, je vhodné, kromě získání kontaktních údajů od rodičů, získat podepsaný **souhlas rodičů s odjezdem dítěte** a potvrzením dobrého zdravotního stavu (případně s upozorněním na užívání léků), toto potvrzení se zpravidla odevzdává při nástupu
- vámcí prevence je výhodné nechat u rodinných příslušníků **kopii pasu**, případně si ještě jednu kopii vzít s sebou a uložit ji na jiné místo než pas samotný (pro případ ztráty)
- pokud je cesta delší, je nutné počítat **spovinnými přestávkami řidičů** – pokud by měla být přes noc, zajistíte si ve spojení s dopravcem

Pohyb je život

ubytování, nebo přes den se snažte zajistit atraktivní program (turistické zajímavosti nebo velká města)

- **kapesné** – pokud projíždíte na cestě několika zeměmi, které mají různé měny, zdůrazněte potřebu mít alespoň nějaké drobné od každé z měn
- v programu určitě nezapomeňte na čas a prostor pro **nákup suvenýrů**
- v průběhu programu nezapomeňte kromě legračních momentek i na **oficiální fotografie** „v akci“ a s místními představiteli a organizátory a logy obou organizací – jednak poslouží jako doklad pro sponzory, jako dobrá vzpomínka a mimo jiné i jako propagační materiál pro další výměnné pobyty
- elektrická energie je sice všude, ale ne vždy se nabíječka či jiný elektrický spotřebič vejde do zásuvky v dané zemi, proto je nutné zajistit **cestovní adaptéry**

A co až dojedete domů? Než se stihnete vzpamatovat ze všech zážitků, které máte za sebou, je nutné vyřídit jisté formality. První věc po příjezdu by měl být alespoň email hostitelské organizaci či organizátorům s poděkováním a postřehy a dojmy z pobytu. Udržuje to nejen dobré vztahy, ale také se může jednat o dobrý příslib pro budoucí partnerství. Pokud jste dostali nějaké finanční prostředky od dalších organizací, je nutné připravit závěrečnou zprávu s programem, fotografiemi a krátkým povídáním a postřehy. A hlavně také vyúčtování.... ale to již nechme na účetních.

Doufám, že vám tento stručný návod poskytne alespoň trochu inspirace a pokud jste do této doby pouze uvažovali o tom někam vyjet, tak teď už jste definitivně rozhodnutí. Šťastnou cestu!

Informace o publikaci „Nářaďová gymnastika“



Cílem této publikace je poskytnout informace o didaktice základních dovedností ve vybraných disciplínách gymnastického víceboje, respektive ve cvičení na hrazdě, bradlech, kruzích, kladině a přeskočce. Text je určen především pro cvičitele, trenéry mládeže, učitele a po recenzi

na katedře gymnastiky FTVS UK je také doporučeným studijním materiálem pro studenty fakulty pedagogického zaměření a trenérských kurzů.

Po krátké teoretické pasáži v úvodu je hlavní částí soubor konkrétních dovedností ve smyslu analýzy techniky, doporučení metod nácviku a dopomoci. Záměrem je připomenout a aktualizovat jednotlivé přístupy s důrazem na praktickou použitelnost.

Pojem nářaďová gymnastika by neměl být vnímán jako pouhý výčet vybraných disciplín gymnastického víceboje, ale jako otevřený systém pohybových aktivit využívajících specifických prostředků ke kultivaci biologického potenciálu člověka. V případě sportovní gymnastiky je cíl jasný – zvýšení specifické výkonnosti v jednotlivých disciplínách. Ale jsme přesvědčeni, že nabídka přesahuje tyto hranice, že nářaďová gymnastika má své místo i ve všestranné pohybové přípravě člověka. Především jako součást školní tělesné výchovy a v neposlední řadě jako nabídka doplňkových a průpravných cvičení pro jiné sporty. Jednotlivá řešení jsou zde předkládána jako doporučení s plným vědomím toho, že k osvojení konkrétní dovednosti lze použít i jiné průpravy, nebo formy dopomoci.

Vydavatelem této publikace je ČOS a lze ji zakoupit v prodejně ČOS v Tyršově domě (Újezd 450, Praha 1, i korespondenčně), nebo v prodejně skript na FTVS UK (Josef Martího 31, Praha-Veleslavín).

Erik Sigmund

Pohybové hry s žíněnkami

Běhání, posouvání, skákání, válení sudů

Pomůcky v jednotce (jednoduché): žíněнки, rozlišovací dresy, pingpongový míček nebo gumová kulička „hopík“, či uzávěr od PET láhve.

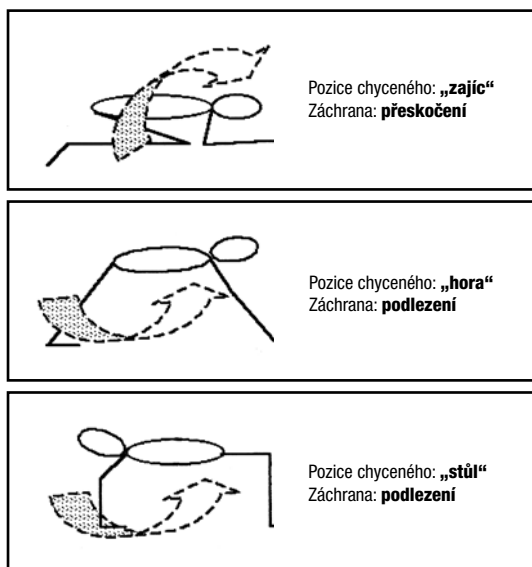
Snad úplně každá tělocvična je vybavena žíněnkami, proč si tedy nepředstavit několik méně známých, zato atraktivních jednoduchých her využívajících právě žíněнки.

ÚVODNÍ ČÁST

Po přivítání, nástupu a seznámení žáků s cílem hodiny se rozběháme pomocí **honičky se záchranou**. Podle velikosti prostoru a počtu žáků vybereme 2 až 3 chytače (při prvním zkoušení hry hrajeme pouze s jedním chytačem), které barevně označíme rozlišovacími dresy. Chytači se snaží dotekem, plácnutím dlaní pochyťat co nejvíce spoluhráčů. Chycený hráč udělá přímo na místě pozici „zajíce“ (Obrázek 1.) a čeká na vysvobození přeskočením některých spoluhráčů. Ostatní nechycení spoluhráči utíkají chytačům a zároveň se snaží vysvobodit chycené přeskočením (Obrázek 1.). **Chycení hráči se nesmí v pozici „zajíce“ pohybovat či podrážet chytače.** Učitel sleduje hru a ve sporných situacích rozhoduje zda byl hráč chycen, přeskočením vysvobozen apod.

OBMĚNY: a) pozice „hory“
b) pozice „stolu“

Naučené pozice „zajíce“, „hory“ a „stolu“ využijeme ke krátké relaxaci (v pozici „zajíce“) a rozcvičení – protažení zadní strany dolních končetin v pozici „hory“ (natažené nohy – stehno, mírně pokrčené nohy – lýtko a achillovka). Posílení vzpřimova-



Obrázek 1. „Honička se záchranou“ – různé pozice chycených a způsoby zachraňování

čů, břišních svalů, svalů pánevního dna, pletence ramenního a „zadečku“ v krátkodobé (5–10 vteřin) opakované (3–5x) pozici „hory“.

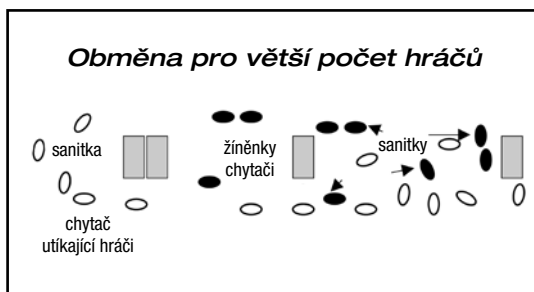
HLAVNÍ ČÁST

Hlavní část zahájíme kombinovanou honičkou se zachraňováním „**Sanitka**“ (Obrázek 2.).

● **Sanitka** – Cílem chytače je pochyťat všechny hráče až do posledního a nakonec i sanitáky (dva barevně odlišení hráči, kteří mají za úkol zachraňovat chycené spoluhráče, odnesením do nemocnice – na žíněнку). Chycený hráč si sedne (lehne)

Pohyb je život

na místo kde byl chycen a čeká na odnesení na žíněnku sanitáky (Obrázek 2.). „Sanitáci“ se snaží co nejrychleji zachraňovat chycené spoluhráče odnesením, odtazením, posunutím na žíněnku. V momentě, kdy je chycený hráč dopraven na žíněnku, „ožívá“ a opět se zapojuje do unikání před chytačem (Obrázek 2.). Chytač nesmí chytat sanitáky až do chvíle, kdyby zůstali pouze sami (ostatní chycení hráči sedí nebo leží na zemi). Napoprvé hřeje s jednou sanitkou a jedním chytačem, při větším počtu hráčů (zpravidla > 15) vyberte 2 chytače a 2 sanitky. Sanitáky a chytače od ostatních hráčů odlište barevnými rozlišovacími dresy.



Obrázek 2. Kombinovaná honička se zachraňováním – „Sanitka“

Pro další hry („Posouvání žíněnek“, „Vozíček“, „Válení sudů“ a „Ostrovy“), ve kterých rovnoměrně zatížíme všechny hráče, rozdělíme skupinu na 4–6členná družstva, nastoupená za svou žíněnkou, za základní čarou tělocvičny (Následující štafetové hry mají soutěživý charakter, nezdůrazňujeme však soupeřivý aspekt, nýbrž radostnost a zábavu. Pro optimální fyzické zatížení všech hráčů nesestavujeme méně než 4členná (nadměrné zatížení) a více než 6členná (nízké zatížení) družstva.

Posouvání žíněnek – Cílem každého družstva je „doposouvat“ štafetovým způsobem žíněnku až na druhý konec tělocvičny. Družstvo stojí v zástupu za svou žíněnkou. První vyběhá na startovní signál učitele a skokem na žíněnku ji posune vpřed, pak se vrací co nejrychleji na konec svého zástupu. Druhý vyběhá až se první hráč vrátí do zástupu. Nejvhodnější skok na žíněnku je „rybička“ – na natažené ruce a trup. Možná je také skákat do kleku. **ZAKÁZÁNO je skákání nohama napřed či do dřepu (žíněnka se může nečekaně rychleji posunout dopředu,**

hráč ztratí rovnováhu a pádem dozadu se může zranit)!!! Vítězí družstvo, které „doposouvá“ jako první svou žíněnku na druhou

● Ukryt do dlaně např. pingpongový míček, uzávěr od PET lahve) tak, aby ji hledač nenašel. Úkolem hledače, který chodí okolo kruhu, je najít a určit hráče majícího „myšku“ právě v držení. Na požádání hledače (vyvolání jménem + „dlaně“ nebo jménem + „kolíbka“) musí sedící hráč ukázat současně obě dlaně nebo provést „kolíbku“ (v sedu se rukama chytit těsně pod koleny a „zhoupnout“ se do lehu na zádech a zpět a tím ukázat prostor pod nohama). V případě, že hledač správně označí sedícího hráče z kruhu majícího myšku, vymění si role. Pro úspěch hry je bezpodmínečný co nejtěsnější kruh tak, aby „myška“ nebyla mezerami mezi nohama vidět. Napoprvé je vhodné, aby hledače představoval učitel a hledání „myšky“ doplňoval humornými poznámkami vedoucími k rozesmání hráčů.

OBMĚNY:

- a) posíláme 2 „myšky“,
- b) hledač je uvnitř kruhu a hráči si posílají myšku za zády,
- c) „myšku“ hledají 2 hledači současně.

Gordický uzel – Cílem hráčů je „rozmotat“ gordický uzel z vlastních těl, aniž by se přitom pustili za ruce. Všechny hráče rozmístíme po obvodu kruhu s rukama předpaženými dovnitř. Na povel učitele hráči zavřou oči a udělají 2–4 kroky do středu kruhu tak, aby se každou svou rukou chytil jiné ruky spoluhráče. Učitel dohlíží na to, aby se držely opravdu jen 2 ruce a pomáhá „tápajícím“ rukám zapojit se. Jakmile jsou hráči správně zapojeni otevírají oči a čekají na ještě nezapojené spoluhráče. Do posledních 2 „tápajících“ rukou se zapojí učitel. Po zjištění s kým se držím se klubko, uzel z vlastních těl začíná pomalu rozmotávat. Učitel a hráči dbají na to, aby se při rozmotávání (překračování, podlézání, prolézání...) ruce hráčů nerozpojily. Uvidíte, jak překvapivě „rozuzlení“ může tato hra mít.

Pokračování metodických statí z práce mgr. Erika Sigmunda, Ph.D „Pohybová aktivita dětí a jejich integrace prostřednictvím pohybových her“ – v následujících číslech.

Jan Soucha • Foto autor

Skialpinistický výlet do Ötztálských Alp

Koncem března letošního roku asi týden před velikonočními svátky jsem dostal lákavou nabídku od mého kamaráda, účastnit se výletu do oblasti Ötztálských Alp v termínu Velikonoc s početnější skupinkou českých skialpinistů. V následujícím článku se pokusím stručně vystihnout pojem skialpinismus v dnešním rekreačním pojetí a mnohé nabité postřehy z tohoto výletu.

Skialpinismus je lyžařskou disciplínou s velmi dlouhou historií, ale masivní rozvoj tohoto sportu nastává až v posledních letech, kdy lidé rádi opouštějí stres a vypětí spojené s moderním způsobem života a vyhledávají klid, pohodu a odreagování v přírodě. Většina vyznavačů tohoto sportu se tvoří z lyžařů, které již nebaví sjíždění upravených sjezdovek, čekání na vleč nebo lanovku a není pro ně problém několik hodin šlapat pozvolným tempem do kopce s následným několika minutovým sjezdem. Další skupinkou jsou horští turisté a horolezci, kteří rádi vyrazí do hor i v zimním období a lyže jim umožňují volný, rychlý a pohodlný prostředek k přesunům na zajímavá místa či v případě horolezců až k nástupům lezeckých cest vhodných pro lezení v zimním období. Každý z těchto návštěvníků hor je odkázán na svou výbornou fyzickou kondici, dokonalou techniku výstupu a sjezdu, dobrou orientaci v terénu s pomocí mapy a dnes již hojně rozšířené GPS (globální navigační systém), pečlivou přípravu a plánování tury s přihlédnutím ke sněhovým podmínkám a lavinovému nebezpečí. Důležitou podmínkou pro zdárný průběh akce v horách je samozřejmě předpověď dobrého počasí, která je v dnešní



moderní době celkem přesná a dostupná ve všech turistických lyžařských střediscích či otevřených horských chatách.

Jednou z disciplín obecně vžitého názvu skialpinismus, při kterém používáme speciálně upravené lyže s pohyblivým vázáním a stoupací pásy k výstupu a následnému sjezdu nebo sestupu je takzvaný skitouring, tedy pohyb v zimním horském terénu. Stoupání a sjezdy horským terénem bývají u skitouringu náročné, ale expozice není extrémně nebezpečná. Případné překážky se dají za pomoci odlehčených maček a cepínů vyráběných

speciálně pro skialpinismus překonat bez větších problémů. Další vyhledávanou disciplínou zvláště mezi pokročilými lyžaři je freeride neboli extrémní lyžování v neupraveném terénu mimo oficiální sjezdové tratě (běžný freeride) nebo sjíždění velmi prudkých svahů a úzkých žlabů s množstvím skalních a ledových překážek (extrémní freeride). Na začátek sjezdu se lyžaři dostávají především pomocí lanovky s následným výstupem různé obtížnosti nebo v dnešní moderní době i vrtulníkem. Poslední disciplínou je fyzicky velmi náročný Sportovní skialpinismus, kdy závodníci do kopce běží podobně jako při klasickém běhu na lyžích ovšem s použitím tzv. stoupacích pásů, které často musí rychle sejmut a pokračovat ve sjezdu náročných svahů. Závody v tomto zajímavém sportu probíhají v dnešní době prakticky ve všech Alpských zemích. Existuje mistrovství Evropy a Světa, Evropský pohár a spousta dalších regionálních závodů a soutěží. Na území ČR se pravidelně několik let jezdí český pohár.

Pohyb je život

Před samotnou výpravou k alpským sousedům je dobré zkusit skialpovou výbavu v českých horách, které ovšem nejsou pro tento sport příliš vhodným terénem. Nevynikají velkou rozlohou ani výškovým profilem a platí zde spousta zákazů a omezení. Ovšem pro prvotní seznámení s technikou stoupání a sjezdu, hustou sít chat v případě nouze a zjištění „tento sport není pro mne“ jsou české hory dostačující.

Pokud nás první krůčky po českých horách neodradí, je dobré zakoupit vlastní skialpové vybavení, které je k dostání ve specializovaných obchodech outdoorového vybavení. V dnešní době už těchto obchodů funguje po ČR mnoho. Každý prodáváč Vám zajistí rád poradí podle vašeho zaměření (skitouring, freeride nebo sportovní skialpinismus) jaký druh lyží, skeletů (lyžařská bota), vázání, hůlek a stoupacích pásů zakoupit. Pro pohyb v horských zasněžených oblastech bychom neměli zapomenout také na další výzbroj zodpovědného skialpového turistů jako lavinový vyhledávač (pípák), lavinovou sondu a sněhovou lopatu. Pokud hodláte trochu ušetřit, je dobré pořídit věci přes internetové obchody, kde jsou ceny poněkud příznivější nebo zkusit štěstí na skialpových serverech v sekci bazarový výprodej. Poslední možnost Vás sice přijde nejlevněji, ale zároveň zabere nejvíce času stráveného při brouzdání po internetu a hledání správné velikosti a typu výzbroje.

Další vaší možností je využití půjčoven tohoto vybavení, které jsou ale situovány pouze ve velkých městech. Výběr velikostí zde není tak velký a je tedy dobré zamluvit si skialpovou výstroj v dostatečném



předstihu. Pokud ale víte, že se chcete tomuto sportu věnovat a bude Vás bavit prohánět se po sněhových panenských pláních a svazích, určitě se vyplatí investovat do svého vlastního vybavení.

Pokud jste si vybavení zakoupili či zapůjčili, máte za sebou už alespoň seznávací výlet v českých horách a myslíte to se skialpem vážně bude dobré se spojit přes své známé a kamarády se stejně postiženými jedinci, nejlépe zkušenými nebo oslovit některé cestovní agentury specializující se na výlety nebo výuku jízdy na skialpech a vydat se s nimi do ráje Alpských hor, tedy k našim sousedům na jih a západ Evropy. Celkem dobré podmínky pro skialpy za rozumnou cenu nabízí i hory Slovenska, Rumunska a Bulharska. V případě možnosti větší investice a delší dovolené je milé na skialpy vyrazit do vzdálenějších končin např. USA, Kanady, jižní Ameriky nebo za severní polární kruh.

Vzhledem k pohybu v zasněženém zimním horském terénu, hrozí na mnoha místech při túrách riziko lavin a další nebezpečí zimních hor. Skialpinista, který do těchto oblastí vyráží, by si měl předem túru naplánovat a posoudit ji z hlediska lavinového nebezpečí a dalších faktorů. Měl by být dokonale seznámen s bezpečným pohybem v lavinězním terénu, s používáním vyhledávacího přístroje a způsobem záchrany zasypaného lyžaře nebo turistů. Několik takto zaměřených kurzů lze absolvovat i v českých horách v rámci ČHS, horské služby a jiných organizací. Vynaložené prostředky a vědomosti se nám v případě nepříjemné situace spojené s lavinou určitě zúročí. Samozřejmou znalostí při výletech do hor by mělo být poskytnutí první pomoci při občasných úrazech spojených se sportováním



v horách, včetně plně vybavené lékárníčky a přivolání horské služby, která funguje snad ve všech horských oblastech a v Alpách má velice dobrou úroveň.

Naše skupinka si vzhledem k příznivé předpovědi počasí a blízkosti oblasti vybrala právě Ötztálské Alpy, přesněji turistické lyžařské letoviště Obergurgl na jihozápadě Rakouska u hranic s Itálií. Z tohoto



letoviště jsme dále postupovali vzhůru po sjezdových tratích vedených z impozantního vrcholku Hohe Mut k odbočce na ledovec Rotmoostal, dále přes otevřenou chatu Schönwies Hütte, kde byla delší pauza s občerstvením až k chatě Langtalereck Hütte, která se nám měla stát na následující tři dny domovem. Vzhledem k začátku hlavní alpské skialpové sezóny, začínající zhruba od začátku března a trvající do konce měsíce května, kdy je již stabilizovaná sněhová pokrývka, stálejší slunečné počasí spojené s delším denním svitem, je vhodné ubytování předem zamluvit telefonicky či přes internet, tak abychom měli jistotu celkem pohodlného zázemí, které zvláště rakouské horské chaty svým návštěvníkům nabízejí. Na ubytování ve většině horských chat se dá trochu ušetřit tím, že se předem přihlásíme k nějakému alpskému spolku např. Alpenverein. Na základě Vašeho ročního příspěvku tomuto spolku získáte nejen dobré úrazové pojištění, včetně hrazení letecké zdravotnické pomoci ale i slevy na vybraných horských chatách v oblasti celých Alp. Aby se vám ovšem investice vyplatila, je nutné vyrazit do Alp alespoň několikrát do roka. Ubytování lze napláňovat i ve zpoplatněných winteraunech či bivacích, tedy malých místnostech s omeze-

ným prostorem a velmi spartánskými podmínkami. Ovšem pohodlí a komfort se nedá s horskou chatou vůbec srovnávat. Na druhou stranu tyto objekty či součásti sezónně obhospodařovaných chat bývají na velmi krásných místech, které ve vás zajisté zanechají nezapomenutelné zážitky. Vyplatí se tedy určitě vyzkoušet alespoň jedno přenocování téměř mimo civilizaci v podobném objektu.

Své výlety po alpských terénech lze plánovat mnoha způsoby mezi nejčastější určitě patří vícedenní přechody s přespaním na chatách, případně bivaku a winteraunu nebo vícedenní ubytování na výhodně položené chatě s jedno či vícedenními výlety po okolí. Naše skupina zvolila druhý dle mého názoru pohodlnější a příjemnější způsob. Častým cílem skialpinistů bývají sedla a lehce dostupné vrcholy, kde na ně kromě následujícího pěkného sjezdu čekají za dobrého počasí i nádherné výhledy na okolní přírodní zajímavosti. Naše skupinka měla předem naplánováno několik různě obtížných výletů v závislosti na aktuálním vývoji počasí, sněhových podmínkách a v neposlední řadě i fyzickém a psychickém rozložení skupiny. Většina výletů pak dopadla tak že se vyrazelo do více směrů v menších vyrovnaných skupinkách nebo slabší lyžaři otáčeli při túře o několik desítek minut dříve před rychlejšími a zdatnějšími jedinci, kteří je při zpáteční cestě opět dojeli a pokračovali společně až na chatu.

Skupina vyrazějící do vzdálenějších oblastí od chaty nebo překonávající ledovec by měla vyrazet dostatečně brzo, aby nebezpečné úseky přes ledovec nebo v exponovaném lavinovém terénu zvládla přejít ještě v dopoledních hodinách. Stává se tedy, že z horské chaty vyrazí v brzkých ranních hodinách vláček světýlek (čelovek) směřujících do různých směrů. Naše výlety nebyli tak náročné a dlouhé a proto jsme si mohli vždy trochu přispat a vyrazili jsme obvykle až mezi osmou a devátou hodinou ranní.

První den pobytu v oblasti Obergurglu jsme kromě výstupu a zároveň vynášky jídla a proviantu na horskou chatu Langtalereckhütte vyrazili ve zbylém odpoledni směrem na nejbližší celkem známý vrchol Eissekogel (3228m). Výstupová trasa na tento vrchol je bezpečná a nepříliš dlouhá, zdatnějšímu skialpinistovi zabere výstup od chaty cca tři hodiny a následný jednodušší sjezd kromě

počátečního úseku ze sedla pod vrcholem je otázkou několika málo minut. Velkou výhodou je sjezd ze sedla až před chatu, bez nějakého většího stoupání. Jinak řečeno v sedle nasadíte lyže a sundáte je za pár minut až u chaty. V průběhu odpoledne z naší skupiny tento výlet zvládla většina, někteří včetně mě pouze do sedla a zpátky. Druhý den byla v plánu náročná a dlouhá túra do vedlejšího údolí přes ledovec Langtaler Ferner do sedla mezi vrcholy Anna Kogel (3336m) a Hochwilde (3482m) s následujícím sjezdem po ledovci Gurgler Ferner a zastávkou na chatě Hochwildehaus (2873m) a návratem zpět na Langtalereckhütte. Bohužel již při prvním sjezdu od chaty se jednomu lyžaři z naší skupiny podařilo přehlédnout nepatrný třímetrový skok a následný tvrdý dopad znamenal pro všechny asi hodinové zdržení při čekání a přípravě plochy na přistání letecké záchranné služby. Lyžař měl velké štěstí odnesla to pouze zlomenina v oblasti ramene, ale celá zbývající skupina otřesená úrazem poté přehodnotila svůj původní záměr a vydala se na zhruba poloviční túru do sedla pod vrchol Hochwilde, ani tam však všichni nedorazili, většina se vrátila vzhledem k horšící se viditelnosti zpět na chatu. Poslední den pobytu byl vyřešen přesunem veškerého materiálu a osob na níže položenou chatu Schönowieshütte, kde jsme si po dohodě se správcem chaty nechali naše věci v kotelně a pokračovali údolím Rotmoostal a strmým výstupem okolo jezera Hangerersee přes stejnojmenný ledovec Hangerer Ferner k vrcholu Vordere Seelenkogel (3286m). Téměř stejnou cestou až na jednu extrémní exponovanou zkratku, kterou jsem však vynechal a sešel za pomoci cepínu, jsme se vrátili po čtyřhodinovém stoupání během půl hodinky opět do údolí a posléze na chatu pro naše věci. Další postup již s „plnou polní“ byl

traverz na upravené sjezdové tratě a jízda mezi ostatními lyžaři do lyžařského centra Obergurglu. Po očištění a přebrání věcí, následného urovnání do našeho vozidla a malé svačinky jsme se mezi sebou rozloučili, popřáli šťastnou cestu a vyrazili směle na sedmihodinovou jízdu k domovu.

Co ještě dodat, náš skvělý výlet do prostředí skialpu a zasněžených hor tedy úspěšně skončil, doufám, že vám můj příspěvek přinesl alespoň některé základní poznatky a na závěr tedy přeji všem potenciálním budoucím vyznavačům tohoto sportu hodně štěstí při pohybu v nezvyklém a krásném zasněženém horském prostředí, hodně zážitků při túrách a co nejméně nepříjemných situací spojených s nepřízní počasí, podceněním terénu či fyzických a psychických sil.

