

Veronika Funková, Gabriela Stará, Masarykova univerzita v Brně – fakulta sportovních studií Seniorské hraní

Dokončení z předchozího čísla

- ❑ obráceně: oddělujeme malíčky, malíčky s prsteníčky, malíčky, prsteníčky, prostředníčky, malíčky, prsteníčky, prostředníčky, ukazováčky

kem, dále palec a ukazováček a prostředníček, atd....

- ❑ využijeme obou směrů

Ťukaná III

Spojíme ruce

- ❑ dotýkáme se vždy jedním párem prstů:

Označení: palec 1, ukazováček 2, prostředníček 3, prsteníček 4, malíček 5: 1,3,5,4,2



Mlýnek

Prsty jsou rozevřené a spojené, dotýkají se bříšky prstů (dlaně otevřené), tak že pravý ukazováček se dotýká levého ukazováčku, pravý prsteníček se dotýká pravého prsteníčku, atd..



- ❑ postupně meleme shodnými prsty, aniž bychom rozpojili ostatní prsty
- ❑ využijeme obou směrů

Překládání

Postupně překládáme prsty jedné ruky přes sebe

- ❑ malíček položíme na prsteníček, dále prsteníček na prostředníček, atd....
- ❑ opět využijeme oba dva směry.



Odtahovaná

Prsty jsou propnuté a spojené na jedné ruce

- ❑ nejprve odtáhnu palec, následně palec s ukazováč-



Hra na klavír

Sedíme u stolu, prsty se opírají o desku stolu

- ❑ Ťukáme bříšky prstů o desku stolu, všemi dohromady

- ❑ 1, 2, 3, 4, 5, 4, 3, 2, 1

- ❑ 1, 2, 3, 4, 5, 1, 2, 3, 4, 5

- ❑ 1, 2, 1, 3, 1, 4, 1, 5

- ❑ 1, 3, 5, 4, 3

- ❑ 1+3, 2+4, 3+5, 2+4, 1+3

- ❑ 1+3+5, 2+4

- ❑ Vše cvičíme pravou, pak levou, potom oběma



Kočíčí drápy

Ruka spočívá dlaní na podložce

- ❑ postupně zvedneme jeden prst – pokrčíme – natáhneme – položíme, tak aniž by se odlepily ostatní prsty od podložky



Cvičení jsou časově nenáročná, lze je provádět jak v domácím prostředí, tak při organizovaném cvičení ve skupině. Proto doporučujeme jejich každodenní procvičování, ať už v kolektivu, nebo samostatně.

Použitá literatura:

Roslawski, A.: Jak zůstat fit ve stáří. Praha, Computer Press 2005. ISBN 80-251-0774-4
Štilec, M.: Program aktivního stylu života pro seniory. Praha, Portál 2004. ISBN 80-7178-920-8

Jitka Hálková, Věra Pivonková, Vlasta Syslová,
Jana Zachariášová

Tabulka oslabení vnitřních orgánů

Doporučené speciální činnosti, vhodné
a nevhodné pohybové činnosti

Druhý metodický materiál navazující na „Oslabení pohybového systému“, publikovaný v minulém čísle našeho časopisu, podává ucelený přehled o oslabení vnitřních orgánů (oslabení srdečně cévního systému, dýchacího systému, obezita, diabetes – cukrovka, oslabení smyslová – poruchy sluchu a zraku, oslabení gastrointestinální).

Zvyšující se počet těchto oslabení u všech věkových kategorií nás nutí předložit veřejnosti základní informace o jednotlivých druzích oslabení a návod, jak s oslabenými jedinci pracovat.

Cílem speciálních činností a činností pro tělesný a pohybový rozvoj je dosáhnout u každého jedince optimální výkonnosti, psychické vyrovnanosti a zlepšení všech jeho fyziologických funkcí.

Úkolem uvedených pohybových aktivit je vyvést oslabeného jedince z nečinnosti a vrátit mu důvěru ve vlastní schopnosti.

Tento materiál slouží jako metodická pomůcka pro cvičitele zdravotní tělesné výchovy, a nejen pro ně.

Oslabení vnitřních orgánů	Speciální činnosti	Činnosti pro tělesný a pohybový rozvoj	Činnosti pro osvojení pohybových dovedností a další vhodné činnosti	Nevhodná cvičení
Oslabení srdečně cévního systému	- Cvičení charakteru střídání napětí a uvolnění svalových skupin - Pomalé změny poloh těla s mezipolohami - Cvičení správného držení těla se zřetelem na zvětšování vnitřního hrudního prostoru a svalové činnosti při dýchání - Cvičení na správné fyziologické zakřivení páteře - protahování prsního svalstva, posilování mezilopatkových svalů, posilování vzpřimovačů trupu a uvolňování ramenního pletence - Nácvik převážně břišního dýchání pro synchronizaci dýchání při každé pohybové aktivitě - Relaxační cvičení	- Cvičení pro zlepšení pohyblivosti páteře a pletence ramenního kloubu - Cvičení obratnosti a prostorové orientace - Statická a dynamická cvičení rovnováhy a postupné snižování plochy opory - Lokální posilování svalů – neizometricky - Rozvoj rychlosti se omezuje na pohybové hry, do nichž se zařazuje větší počet přestávek - Výtrvalostní běh, chůze s postupným zatěžováním a individuálním dávkováním	- Rytmické prvky při různých hudbách - Chůze po lavičce, kladince, stoje jednožij a obraty - Běh – krátké úseky 15 – 20m se středním úsilím a opakovaně - Jízda na rotopedu, kole s možností nastavení zátěže - Turistika v přírodě, plavání, lyžování, tenis, badminton - Psychostimulační cvičení - Pro všechna cvičení doporučujeme postupnou zátěž, provádění cvičení intervalově, přechody z jedné činnosti do druhé plynule, cviky opakovat za sebou 6–8x, opakovanou kontrolu tepové frekvence - Stanovení míry zátěže	- Cvičení, při kterých se zvyšuje nitrohrudní tlak, uplatňuje se výbušná síla se zadržením dechu - Asymetrická cvičení - Rychlé běhy, sprinty - Výdrž ve visech, cvičení na nářadí - Zvedání břemen a úpoly - Arytmická cvičení - Hry s psychickou zátěží - Skoky do vody, plavání pod vodou - Nepřiměřené změny tepové frekvence - Posilování – kulturistika, výdrž ve vzporu, shybu - Stoje na rukou, hlavě - Cvičení rovnováhy ve vyšších polohách způsobující závratě

Oslabení dýchacího systému	• Cvičení pro rozvoj dýchacího stereotypu, rozvíjení činnosti hlavních a pomocných dýchacích svalů • Otužování • Vhodná cvičení excentrická a koncentrická pro rozvoj pohyblivosti hrudníku • Cviky posilovací pro rozvoj zádového, meziploztkového, břišního svalstva • Návčik bráničního dýchání s prvky speciální gymnastiky zaměřené na výdech s postupným prodlužováním a počáteční fixací páry a beder • Dýchání proti odporu • Správné držení těla zaměřené na správnou polohu hrudníku a funkci bránice, na vývoj posturálních reflexů, na držení ramen • Protahovat vzpřimovače trupu, lokalizované dýchání • Relaxační cvičení jednotlivých částí těla – komplexně	• Cvičení na zlepšení pohyblivosti ramenního kloubu, bederní části páteře – důraz na sladění rytmu pohybu s dýchacím rytmem • Využití dynamická a rovnovážná cvičení • Izotonické posilování břišního, mezižebního, meziploztkového svalstva a svalů trupu • Cviky se změnou dýchacího rytmu – poměr vdechu a výdechu 2 : 3, a nebo 5 : 7	• Využití – rytmické gymnastiky • Základy akrobatických cvičení • Přeskoky přes nižší nářadí • Cvičení na nízké kladině, lavičce, výstupy po žebřinách • Atletika – rychlejší běh na 15–20 metrů, intervalový běh, hody, skoky do dálky z místa, klus se sníženými požadavky (pozor na rytmus dýchání) – odpočinkové pauzy – relaxační dechová cvičení • Herní prvky basketbalu, volejbalu a kopané – s možností omezení prostoru a hrací doby • Otužování – pozor na prochlazení • Plavání – prsa, znak • Turistika v přírodě bez zátěže, orientační hry v přírodě • Lyžařská turistika na běžec-kých lyžích • Tenis, badminton, golf • Jízda na kole i rotopedu • Veslování • Při všech činnostech zdůrazňovat návčik správného dýchání	• Cvičení, při nichž dochází k zadržení dechu (rychlé starty a podobná cvičení impulzivního charakteru) • Visy, podpory, přetahy, přetlaky – se zadržením dechu, (houpání na kruzích) • Úpolová cvičení • Nošení a zvedání těžkých předmětů a břemen • Rychlý a vytrvalostní běh • Výskoky při míčových hrách se zadržením dechu • Zátěž, která je charakteristická činnostmi v předklonech i jinak ohnutých polohách trupu, kde se zadržuje dech
Obezita	• Komplexní pohyby velkých svalových skupin • Jednotlivá cvičení provádět v přiměřeném a rovnoměrném tempu s velkým počtem opakování • Správná návaznost pohybové intenzity a aktivního odpočinku • Cvičení držení těla orientovat na správné držení hrudníku a končetin, na správné kladení chodidel při chůzi, na správné postavení páry a zpevnění páteře • Vždy spojit dýchací cviky s pohybem • Rozvíjet břišní i hrudní dýchání • Uvolňovací cvičení zařadit hned po posilování a to zejména protřepáváním • Speciální relaxační cvičení	• Protáhnout svalstvo bederní • Protáhnout a uvolnit oblast kyčelních kloubů do extenze • Posílit svalstvo břišní • Protáhnout svalstvo na zadní straně nohou • Cvičení raději v nižších polohách (nosné klouby)	• Prvky moderní a kondiční gymnastiky s přihlednutím k rytmizaci pohybu • Přelézání nářadí, nízká kladinka, lavička • Atletika – krátké běhy, štafety, hody, vrhy • Plavání – vyšší teplota vody • Hry – basketbal, volejbal, kopaná • Cvičení základní a průpravné gymnastiky • Turistika bez zátěže • Tanec • Lyžování • Vodní sporty – kanoistika • Jízda na kole, rotopedu, kolečkových bruslích (in line) • Tenis, badminton, golf • Otužování • Cyklická vytrvalostní zátěž	• Vytrvalostní běhy, skoky, dlouhodobé visy, podpory na nářadí, přeskoky, bederní záklony • Kolébky vpřed prohnuté • Skoky do hloubky • Zvedání a nošení těžkých předmětů • Dlouhodobé stání, dlouhodobá chůze • Plavání ve studené vodě • Vyloučit všechny vytrvalostní a dlouhodobé činnosti

Diabetes – cukrovka	• Cvičení se zařazuje s ohledem na stravování, oslabený necvičí zásadně na lačno • Všestranně rozvíjející cvičení pro zachování co největší kapacity aktivní tělesné hmoty • Povzbuzující psychomotorická cvičení • Cvičení pro správné držení těla • Cvičení pro zlepšení krevního oběhu a funkce vnitřních orgánů • Nervová i svalová relaxace • Dechová cvičení bez zadržování dechu • Přiměřená intenzita a tempo cvičení za neustálého dozoru cvičitele, lékaře, pedagoga	• Posilování velkých svalových skupin • Uvolňování kloubů • Zlepšování elasticity vazů • Koordinační cvičení • Drobné hry na rychlost i obratnost • Cvičení zaměřená na nohy a chodidla	• Všechna cvičení a sporty vhodné v přiměřeném tempu, intenzitě a délce trvání • Cvičení s balančními pomůckami (gymball, overball, Dynaso-Bossa) • Hry s upravenými pravidly • Dodržování bezpečnosti při cvičení • Stálý dohled • Dostatečně dlouhé odpočinkové části • Plavání • Veslování, kanoistika • Turistika • Bruslení • Lyžování • Relaxační cvičení • Vše provádět ve skupince, nikdy sám	• Energeticky extrémně náročná cvičení • Cvičení ve vyšších polohách • Vysoko emocionální činnosti • Úpoly • Jízda na kole – sám • Motorismus • Parašutismus
Oslabení smyslová – poruchy sluchu, zraku	• Cvičení, která podporují rozvoj správného dýchacího stereotypu. Cvičení pro rozvoj optiko-motorické koordinace • Cvičení koordinace • Cvičení rovnováhy a koordinačních pohybů • Prostorová a pohybová orientace • Cvičení na vývoj posturálních reflexů, správného držení těla • Relaxace	• Cvičení na rozvoj síly s omezením rychlosti a vytrvalosti • Sladění dýchacího a pohybového rytmu • Cvičení obratnosti • Cvičení rovnováhy • Rozvoj zrakového a taktilního vnímání	• Cvičení s náčiním – tyče, terabandy, švihadla, lehké plné míče ,overbally • Volný rytmický klus a běh • Drobné pohybové hry • Nácvik míčových technik • Taneční prvky • Rytmická cvičení při hudbě • Plavání a pobyt ve vodě • Prvky z moderní gymnastiky • Tanec • Turistika i lyžařská • Cviky na uvolnění – jóga • Autogenní trénink • Cviky na uvědomění si rozdílu mezi napětím a uvolněním • Cviky na soustředění pozornosti • Dechová cvičení • Cvičení ve dvojicích • Vhodná všechna odvětví sportu dle záliby jednotlivce	• Cvičení, při kterých dochází k překrývání hlavy (polohy hlavou dolů, přemety, toče, kotouly) • Nezvyšovat nitrooční tlak • Akrobatická cvičení • Cvičení na nářadí • Zdvíhání a nošení těžkých břemen • Úpoly • Rychlé pohyby při bězích a skocích • Prudké pohyby při hodech a vrzích • Prudké nárazy (skoky do hloubky apod.)
Oslabení gastrointestinální	• Upravit svalovou nerovnováhu • Posilovat břišní lis a tak zlepšit správné držení těla i polohu břišních orgánů • Pozvolným zvýšením nitrobřišního tlaku stimulovat motorickou funkci zažívací trubice • Kladně působit na kortikoviscerální a neurohumorální regulaci zažívacích procesů. • Aktivizovat krevní oběh v dutině břišní a malé pánvi. • Zlepšit a rozvinout dýchací funkci se zřetelem na činnost bránice	• Zlepšit výkonnost a odolnost cvičenců • Zmírnit po případě odstranit depresi, pocity méněcennosti • Zlepšit psychickou i fyzickou kondici cvičenců • Dbát na správné držení těla, které zajišťuje správné postavení vnitřních orgánů	• Uvolňovat zkrácené svaly • Posilovat ochablé svaly • Cviky pro úpravu dysbalance v pánevní oblasti • Cviky pro posílení břišní stěny • Cviky pro posílení pánevního dna • Cviky pro zlepšení funkce břišních orgánů • Cviky dýchací a uvolňovací • Cvičit nejdříve 2 hodiny po jídle • Cviky podporující peristaltiku	• Nevhodná cvičení, při kterých dochází k prudkým otřesům vnitřních orgánů • Přeskoky švihadla u méně obratných • Přeskoky nářadí • Skoky do hloubky • Cvičení na nářadí při nárazech na břišní stěnu • Cviky na břicho při kterých se zvyšuje nitrobřišní tlak • Nezadržovat dech • Nevhodné sprinty

Medaile dr. Miroslava Tyrše pro Hanku Krškovou z Třeboně



Mgr. Hana Kršková cvičí od roku 1958, kdy jako patnáctiletá cvičenka se stala dobrovolnou pomocnou cvičitelkou žactva v TJ Jiskra Třeboň. V roce 1964 absolvovala cvičitelské školení III. tř. všeobecné gymnastiky a od té doby vedla oddíl žactva, dorostu i žen.

V letech 1980, 1985 a 1990 se aktivně podílela na nácvicích spartakiádních skladeb žen.

Oblíbené cvičení dorostu a žen při hudbě vedla v mateřské TJ – odboru SPV od r.1980 až do roku 2000, kdy ji postihly zdravotní problémy a byla nucena dočasně ubrat ze sportovních aktivit. Přesto sportu zůstala věrná a dodnes hraje rekreačně v SPV volejbal.

Hance za celoživotní odvedenou dobrovolnou práci cvičitelky a předsedkyně SPV v TJ Jiskra Třeboň byla

na návrh Regionálního centra Jindřichohradecko udělena medaile dr. Miroslava Tyrše.

Blahopřejeme!

Jaroslava Nováková

předsedkyně RC SPV Jindřichohradecko



VZPOMÍNÁME

Václav Janák nestor brněnské sportovní gymnastiky



Přední představitel brněnské tělovýchovné jednoty Moravská Slavia ukončil dne 23. 9. 2008 svůj život, naplněný sportovní gymnastikou.

Ti, kdo se s ním setkávali v tělocvičně, znali jeho klidné, avšak rozhodné vystupování, milý a chápavý úsměv. Zůstane v paměti stovkám cvičenců, které vedl k lásce ke sportu.

Tento dlouholetý předseda gymnastického oddílu odvedl neskutečné množství hodin strávených jak při stavbě tělocvičny, tak při přípravě nespočetných gymnastických soutěží doma i v zahraničí. Prezentoval Brno-město na poli vlastní tělovýchovné jednoty i v dalších tělovýchovných orgánech.

Vášek Janák pro nás navždy zůstane ve vzpomínkách jako pracovitý, spolehlivý a citlivý trenér, který vedl své svěřence cílevědomě k lásce ke sportu, účtě jednoho k druhému a tak se nesmazatelně zapsal do podvědomí sportovního Brna.

Věra Dvořáčková, předsedkyně ASPV Brno-město

Vzpomínka na Drahu

6. listopadu jsme vzpomněli nedožítých 80 let cvičitelky pohybové výchovy paní mgr. Drahy Horákové. Ženy nesmírných kvalit, rozdávající životní vitalitu, energii a optimismus. Je to již jedenáct a půl roků co náhle opustila všechny a vše co milovala.

Draha je legenda a proto by nemělo smysl vyjmenovávat všechny její zásluhy v modernizaci tělovýchovného procesu. Byla natolik skromná, že by řekla „všechna sláva polní tráva“.

Přesto s obdivem a vděčností si připomínáme nejen její příkladnou tělovýchovnou a pedagogickou práci, ale není možné nevzpomenout na překrásné spartakiádní skladby (např. spoluautorka, r. 1975 – B. Smetana, Vltava – viz. foto, Modrá a bílá, r. 1970 – spartakiádní slavnosti) a neopakovatelný grafický záznam pohybu.



Draze hodně dlužíme. Kdysi jsem napsala do časopisu ZRTV, že kdyby mohla Draha působit v cizině, hovořilo by se ve světě o české pohybové škole.

Všichni, kdo se v blízkosti Drahy pohybovali, již bez prvotního smutku, ale přece ve vážném rozjímání, vzpomínáme na společně prožité chvíle.

Za všechny její vděčné cvičenky a cvičitelky pohybové výchovy

Květa Vávrová

Z KRAJŮ

www.casppv.cz

Jan Rubeš

Seminář cvičitelů Ústecké krajské asociace SPV

Ústecká krajská asociace SPV uspořádala ve dnech 19.–21. září t. r. již třetí cvičitelský seminář za účasti 54 cvičitelů ze sedmi regionů. Na vysoké úrovni jej organizačně zajistilo krajské vedení SPV.

Program byl ještě pestřejší než v předcházejících dvou ročnících. Od cvičení aerobiku pro děti až k Dračím lodím. (Viz foto.)

Celou sobotu jsme sportovali na Račickém veslařském kanále, ve spolupráci se sekci Dračích lodí. Absolvovali jsme náročný výcvik a na závěr si naostro zazávodili.





Měli jsme také možnost využít nově položeného povrchu kolem kanálu k jízdě na „inlainech“, mnozí se věnovali cykloturistice, proběhl turnaj v bowlingu. Všichni se zúčastnili náročné vědomostní soutěže.

Uskutečnilo se také jednání krajského pléna se zaměřením hlavně na přípravu voleb v následujícím roce.

Jednání se jako host zúčastnil pan ing. Pavel Klouda, člen Rady Ústeckého krajského úřadu,

který odpovídá za krajský sport. (Pan ing. Klouda se také zasloužil o příspěvek 100.000,- Kč pro krajskou výpravu na II. festival sportu pro všechny v Olomouci.)

Pod vedením ředitelky krajské pobočky OZP 207 si dali účastníci semináře změřit tlak krve, informovali jsme o Klubu zdraví a proběhl nábor nových pojištěnců.

Krajský seminář se po všech stránkách vydařil!



ZPRÁVY

www.caspv.cz

Dana Milatová • Foto autorka

Mistrovství Evropy TeamGym – Gent 22. 10.–26. 10. 2008



Již potřetí se družstvo Gym clubu REDA, prezentační skupina ČASPV, zúčastnilo evropské vrcholné soutěže TeamGym. V letošním roce v Gentu (Belgie), v kategorii žen. Kvalifikovalo se již v dubnu 2008, když zaslouženě vybojovalo 1. místo na mistrovství České republiky „TeamGym junior a senior – Ostrava 2008“.

Přípravě obětovali děvčata i trenéři téměř všechny svůj volný čas, včetně části letních prázdnin.

Celý tým odletěl do Bruselu 22. 10. 2008: Lucie Filková, Alena Jánská, Petra Macurová, Lucie Pešková, Sandra Göselová, Anna Balcarová, Martina Ledlová, Simona Tyrolová, Marie Nejepsová, Michaela Černá, Aneta Kozáková, Karolína Hluší, Nikola Mášová, Klára Hadrboľcová, trenérky Dana Milatová, Renáta Mošnová a jediný muž a zároveň hlavní kouč „REDA“ výpravy Jiří Fiřt, bývalý reprezentant ve sportovní gymnastice a držitel zlaté

Pohyb je život

medaile evropského šampiona MIX Eurotýmu (dnes TeamGym) FTVS UK z roku 1998.

Na letišti v Bruselu na Redu čekal minibus, který nás dopravil do Gentu. Pak honem ubytování, které si klub zařídil sám (organizátor soutěže nabídl příliš vysokou cenu). Bylo skvělé, se snídaní a v centru města, přímo u hradu s pavoučí sítí, to pro ty, kdo už v Gentu byli.

Další den nás do haly dopravil městský autobus cca za 25 minut. Zde čekalo závodnice organizované rozcvičení, které probíhalo od rána v zahřívací tělocvičně, tréninkové tělocvičně a na závodišti ve



stejném pořadí jako další den kvalifikační závod. Organizační zajištění bylo výborné, pouze pitný režim byl nedostatečný – každý závodník dostal 0,5 litru vody na den, takže všichni doplňovali vodu z vodovodních kohoutků.

Závod začínalo naše družstvo na trampolíně a předvedlo jeden z nejlepších výkonů soutěže, po první disciplíně mělo šanci na finálové umístění. Jako další byla skladba, zde se projevila největší slabina závodnic, které se na velké ploše zcela neorientovaly v prostoru, celé družstvo znervóznělo a to se odrazilo na projevu a synchronizaci celé skladby. Výkon na akrobacii byl poznamenán známkou za skladbu, přesto byl obtížností srovnatelný s ostatními týmy.

Celkově Gym club REDA skončil na 14.–15. místě z 20 startujících ženských družstev.

Celý „výlet“ byl finančně pro tak malý klub velmi nákladný a proto děkujeme všem sponzorům – ORCO group, firmě Martin Sadík, Velvana, Autol, Canis, Dräger safety s. r. o., IKON s. r. o. Zvláštní poděkování patří také vedení ČASPV za podporu a příspěvek na tuto mezinárodní akci.

Kvalifikační i finálové soutěže máme zdokumentovány, DVD bude k dispozici všem zájemcům z řad ČASPV. Kontakt: milatova@casppv.cz

Hana Dvořáková

Zasedání Evropského fóra psychomotoriky v Praze



Ve dnech 26.–28. září 2008 hostila Praha delegáty z patnácti evropských zemí na zasedání Evropského fóra psychomotoriky. Toto setkání se koná každý rok, pokaždé v jiné zemi z těch,

kteří jsou členy Evropského fóra psychomotoriky.

Toto plénium je rozhodujícím orgánem, který hodnotí dosavadní práci členských států a plánu-

je další akce i zadává další úkoly komisím, které v rámci EFP pracují.

Letošní zasedání mohlo velmi pochvalně zhodnotit kongres Crossing borders, který se konal v květnu v Amsterdamu a o němž jsme již i v našem časopise krátce informovali.

Mimo kongresy, které se konají vždy za čtyři roky, organizují členské státy s podporou EFP každoroční studentské akademie pro možnost setkání a výměnu zkušeností studentů psychomotoriky a příbuzných



Na fotografii zleva doc. ing. Jiří Laurenc, CSc., předseda ČASPV, paní Lone Frimodt, Dánsko, předsedkyně Evropského fóra psychomotoriky, doc. dr. Hana Dvořáková, CSc., vedoucí komise psychomotoriky ČASPV, dr. Karel Duspiva, zástupce MŠMT ČR.

oborů. I naši studenti si již z portugalského Lisabonu a německého Darmstadtu odnesli řadu podnětných zkušeností a informací. A kdo zažije velmi srdečnou a neformální atmosféru těchto setkání, rád se vrací. Studentská akademie v roce 2009 se bude konat 19.–24. března v Bruselu a zájemci z řad studentů jsou srdečně zváni (informace viz: www.psychomot.org, nebo www.psychomotricity.be/studacc.html).

Výsledkem práce mezinárodních komisí, které pracují v rámci EFP, je tzv. Minimální kurikulum (program) bakalářského studia oboru psychomotorika, který se může stát podkladem pro zpracování takového studijního programu tam, kde není, ale také pro posouzení a porovnání programů existujících, s možností jejich vzájemné mezinárodní průstupnosti, výměny studentů a uznání studia získaného v jiném státě.

Dalším výsledkem je propagační a informační brožura s charakteristikami rozvoje psychomotoriky v jednotlivých členských státech. Připravuje se seznam publikací o psychomotorice v jednotlivých státech a seznam výzkumných projektů, aby byla co nejvíce podpořena vzájemná spolupráce.

V České republice umožnila Česká asociace Sport pro všechny jako jediná organizace prvotní rozvoj psychomotoriky ve své komisi zdravotní tělesné výchovy a právě v tomto roce byla

ustavena samostatná komise psychomotoriky. Bylo akreditováno školení psychomotoriky v rámci ČASPV a právě v listopadu se připravuje další běh III. třídy této specializace.

Přesto je u nás obor psychomotoriky stále na počátku, většinou mimo obecnou i profesní pozornost, bez specializovaného bakalářského studia a bez profesního uznání. Velmi pozitivním krokem bylo proto pozvání zástupce MŠMT pana dr. Karla Duspivy na krátkou informativní návštěvu na plenární zasedání EFP, kam zavítal spolu s doc. ing. Jiřím Laurencem, CSc., předsedou

ČASPV. Tato návštěva ukázala, že ČASPV podporuje moderní a evropsky aktivní program, zároveň však společensky velmi přínosný, protože pomáhá rozvíjet, odstraňovat či reedukovat různé individuální, pedagogické i společenské problémy. Zároveň se také domníváme, že se na základě tohoto setkání informace o organizaci EFP, jejím poslání a aktivitách prosadí i mezi těmi, kteří o mnohém ve vzdělávání rozhodují.

Delegáti pracovali velmi intenzivně po celý víkend. Jejich práci umožnila vynikající organizace, při které pomáhali pracovníci ČASPV. Řada z delegátů v Praze dosud nebyla a pro zaneprázdnění jednáním nebylo možné se městem projít. Proto nejen oni velmi ocenili krátkou projíždku a procházku po nejznámějších a nejkrásnějších místech v centru Prahy, která byla pak zakončena společnou večeří se zástupci ČASPV. Za toto pohostinství a organizační pomoc patří ČASPV velký dík.



Adriana Janáková • Foto autorka

TeamGym Cesenatico 2008

Letošní TeamGym Camp pořádaný Evropskou gymnastickou federací (UEG) se uskutečnil ve dnech 26. 7.–2. 8. 2008 v milém italském letovisku Cesenatico. Nejen krásné počasí, blízkost pláže a moře, ale i dokonalé vybavení sportovišť vytvářely téměř ideální podmínky pro zdokonalování a nacvičování nových prvků pod vedením zkušených lektorů z různých koutů Evropy.

Podmínkou účasti na Campu byl minimální věk gymnastů 13 let a nejnižší obtížnost na akrobacii rondat-flik-salto a na trampolině salto. A samozřejmě zaplacení nemalého účastnického poplatku (350 EUR), který zahrnoval ubytování s plnou penzí v hotelu propojeném s jednou z tělocvičen, trénink s kvalifikovanými instruktory a dva půldenní výlety do San Marina a Aquaparku.

Tréninky byly organizovány dvoufázově. Tříhodinové bloky probíhaly ve dvou specializovaných perfektně vybavených tělocvičnách. Jedna z nich je téměř dokonale přizpůsobena italskému přímořskému podnebí – pouze zastřešena. Všichni účastníci, kterých bylo celkem 84, a také 22 trenérů a rozhodčích z pěti evropských zemí (Česká republika, Finsko, Itálie, Německo a Norsko) si jistě odnesli nové zkušenosti, vč. metodiky nácviků.



Každý večer byla také možnost účastnit se teoretické hodiny (ta se většinou protáhla na několik hodin), kde se postupně probírala nová pravidla a jednotlivé disciplíny TeamGym. Christian Vilppola zde v jejich rámci také představil perfektně fungující třístupňový systém pro švédské trenéry specializovaný na jednotlivá náradí.

Technická komise TeamGym UEG byla s průběhem Campu nadmíru spokojena a ocenila jeho nesporný přínos. Italská Accademia Acrobatica byla pověřena jeho organizací i na rok 2009. Doufejme, že budeme mít možnost se ho zúčastnit i s větším počtem českých gymnastů.

Anna Luxová

Senioři v pohybu

To byl název akce pořádané RC SPV Plzeň-město ve Sportcentru Žinkovy od 13.10 do 15.10. 2008.

41 seniorek ve věku od 60 do 78 let si udělalo víkend uprostřed týdne. Pondělí až středa, to jsou pravé dny pro sportování seniorů. Jsme doma, máme čas, tak proč ne za krásného babího léta využít volného střediska. Dvě cvičební jednotky dopoledne a dvě odpoledne v tělocvičně při hudbě s využitím dostupného náčiní jako jsou terabandy, gymbally, tyče a overbally. Za sluníčka v poledne

pak „severská chůze“ s holemi v okolí střediska, zastavení u zámku, na hřišti pak nové hry, které mnohé z nás viděly poprvé – bocca a kubb. K večeru pak relaxace v bazénu a sauna, zahojí bolavé tělo po cvičení. Večer pak country tance a to na co nemáme čas před a po cvičení – probrat recepty, vnučata a novinky – to se nám dokonale podařilo.

A odměna pro organizátory – plná tělocvična, zájem o nové hry a úsměvy na tvářích zúčastněných. K příjemné pohodě přispěla i výborná



kuchyně. Středisko v Žinkovech je pro Plzeňáky pěkně položené, ve všední den dostupné linkovým autobusem z Plzně. Za hodinku jsme ve středisku. Akce se zdařila, odjízďely spokojené cvičenky i cvičitelky.

Po zhodnocení akce se zúčastněné shodly – pokračovat na jaře. Zadaly jsme termín a věříme, že ani jarní sluníčko nás nezklame.

V Plzni je o cvičení seniorek velký zájem, cvičíme v dopoledních i odpoledních hodinách v 10 odbo-rech SPV a další cvičenky pod ČOS. Poděkování patří VV RC Plzeň-město, který tuto akci zařadil do plánu akcí na rok 2008 a přispěl na úhradu nájmů ve středisku.

Eva Višková • Foto autorka

Hradec Králové – město na kolech – září 2008

Tradičně za slunného, ale chladného rána se konal v Hradci Králové v neděli 14. září již sedmý ročník akce „Město na kolech“. Pod heslem „Nebudeme závodit, budeme si užívat“ se na letošní cca 5 km dlouhou trasu vydalo 1036 účastníků na všem co má kola a kolečka. Tuto akci uspořádala Královéhradecká krajská asociace Sport pro všechny ve spolupráci s regionálním centrem SPV a magistrátem města Hradec Králové. Generálním partnerem akce byla opět firma T-Mobile, Nadace VIA, dalšími partnery Královéhradecký krajský úřad, Okresní organizace ČSTV, Zdravotní pojišťovna MV, firma Krčmář a syn, prodejna Kola Kulhánek, prodejna Cyklo-Bone, Metalplast, prodejna Gól, firma KARO, Rádio OK, Český rozhlas HK a další menší partneři.

U prezence se první jezdci objevili již po osmé hodi-ně ranní. Některá „vozidla“ byla opravdu originální, vč. dobových kostýmů, postele na kolečkách atd.

Prvních 1000 zaregistrovaných účastníků obdrželo tričko s logem akce, z toho navíc prvních 300 obdrželo k tričku ještě croissant od Českého rozhlasu HK. Úderem desáté hodiny přestřihl stuhu v barvách města náměstek ing. Martin Soukup a ředitel firmy T-Mobile Jiří Waldhans. Dále se v peletonu objevil generální sekretář České asociace Sport pro všech-

ny mgr. Miroslav Zítka, senátor MUDr. Karel Barták, CSc. a další. V čele peletonu se tradičně objevili invalidní spoluobčané, kteří využili příležitost projet se po městě bez omezení.

V prostoru startu a cíle od rána vyhrávala kapela Do Klobouku, své sestavy sportovního aerobiku předváděla děvčata z Aerobik klubu Jany Nováčkové, o dobrou náladu a informace účastníkům se postaral jako obvykle moderátor Rádía OK Martin Karlík.

Trať vedla po nábřeží „Sochařů“, kde byly instalovány v srpnu nové sochy, k dobré náladě hrál Art jazz



Pohyb je život

band, podél Labe a parníků se dostali účastníci přes most do Šimkových sadů, zde na malé i velké čekal labyrint lan, pořádaný sdružením PROSTOR Pro a všichni zájemci si mohli vyzkoušet své pohybové dovednosti. Peleton pokračoval třídou ČSA na pěší zónu. Na Masarykově náměstí čekala na účastníky tradiční kapela pana Španiela a otevřené zahrádky s občerstvením, což většina využila k odpočinku.

Vzhledem k avizovanému slosování o zajímavé ceny se většina účastníků dostavila ve 12:00 opět na Ulrichovo náměstí. Drobné ceny byly losovány během akce, hlavní ceny byly předány Jiřím Waldhansem a Martinem Soukupem. Nejstaršími účastníky byli pan Vítězslav Muller (1919) a paní Květa Činovcová (1932). Nejpočetnějším rodinným týmem byl rodin-

ný klan Kratěňů v počtu 21 účastníků. Nejmladším účastníkem byl z řad chlapců Josef Marek (2006) a z děvčat Ella Karasová (2006). Všichni obdrželi ceny od firmy T-Mobile a dalších sponzorů.

Na sluncem zalitým Ulrichově náměstí se účastníci rozloučili s přáním potkat se na dalším, v pořadí osmém ročníku v roce 2009.

Poděkování patří nejen sponzorům, ale i všem dobrovolníkům z Královéhradecké krajské asociace Sport pro všechny, zvláště pak z regionálního centra Hradec Králové, tj. TJ Sokol Malšovice, TJ Meteor, TJ Slavie atd., velké díky práci Městské policie, dále Záchrané službě, Technickým službám Hradecké kulturní a vzdělávací společnosti a všem, kteří této akci fandí.

Milan Hlávko • Foto autor

25 let Meteoru Hradec Králové a den sportu

V neděli 7. září 2008 od 9 do 12 hodin se na hřišti ZŠ Milady Horákové v Hradci Králové uskutečnila společná akce Regionálního centra Sport pro všechny Hradec Králové a TJ Meteor Hradec Králové.

V rámci oslav Dne sportu a 25. výročí založení TJ

Meteor Hradec Králové připravili cvičitelé a trenéři na celé dopoledne netradiční sportovní aktivity pro veřejnost. Zájemci si vyzkoušeli jízdu na šlapadlech, chůzi na chůdách, v týmech si zaběhali na letních lyžích, koordinaci pohybu prověřili na balančních míčích a bludištích, skákali v pytlicích nebo si zahráli krocket.

Hlavně ti menší se prodírali bludištěm tunelů a pavučin, pohoupali se v padáku, vyzkoušeli házečí sítky i talíře, trefovali se do terčů v brance a opatrně přecházeli po laně. Volejbalisté zase zasvěcovali zájemce do tajů svého sportu a celé dopoledne oživilo svým vystoupením děvčata z oddílu aerobiku Jany Nováčkové při ZŠ Milady Horákové.



Od rána organizátoři s obavami sledovali oblohu, ale nakonec nespadla ani kapka, takže si v klidu a pohodě vychutnalo sportovní aktivity celkem 237 dětí a dospělých. Všichni, kteří se podíleli na přípravě tohoto dopoledne se nakonec shodli, že by našim sídlištěm slušelo více podobných akcí.

Účastníky přišel pozdravit náměstek pro školství a sport pan Martin Soukup, přišli též zástupci komise místní samosprávy atd.

Děkujeme všem, kteří se ve svém volném čase a bez nároku na odměnu podíleli na zdárném průběhu oslav. Děkujeme také za finanční podporu statutárnímu městu Hradec Králové a všem sponzorům.

Lucie Březinová, odbor SPV TJ Slavoj Vrdy • Foto autorka

Sportovní odpoledne pro děti ve Vrdech

V neděli 14. září 2008 bylo u nás ve středočeském kraji už docela chladné počasí. Přesto se našlo několik otužilých a sportovně nadšených dětí a rodičů, kteří se rozhodli strávit dopoledne ve sportovním duchu a přišli na hřiště TJ Slavoj Vrdy. Kdyby se náhodou našel někdo, kdo obec Vrdy ještě nezná, tak upřesním, že se nachází v kutnohorském okrese asi šest km od Čáslavi směrem na Chrudim.

Pro malé sportovce zde bylo připraveno celkem 8 disciplín: sprint, skok z místa, jízda zručnosti, fotbalový slalom, střelba na bránu, přetahování lanem, terénní běh a cyklokros. Podobná akce se zde konala již podruhé. Loňského ročníku se zúčastnila téměř stovka malých sportovců. Letošnímu klání počasí tolik nepřálo a některé děti přišly dokonce i v rukavicích. Přesto se ale našlo čtyřicet dětí, které si přišly vzájemně poměřit své síly a sportovní dovednosti. Všechny přistupovaly k soubojům velmi



zodpovědně a v duchu fair play a jejich rodiče na ně mohli být náležitě pyšní.

Děti musely projít nejprve registrací, při které obdržely startovní číslo – barevně odlišené podle věkové kategorie (do 4 let, 4-8 let a nad 8 let). Po registraci se již mohly volně účastnit právě probíhající disciplín. Velmi pěknou atmosféru mělo zejména přetahování lanem, rodiče byli velmi nadšenými fanoušky a své ratolesti bouřlivě povzbuzovali.

Závěrečnou tečku tvořil terénní běh a terénní jízda na kole. Příjemným zpestřením a vhodnou chvilkou k oddechu bylo i vystoupení místní taneční formace Black Dance.

Na úplný závěr proběhlo vyhlášení výsledků s nezbytným dekorováním vítězů i dalších „na bedně“. Medaile byly sice jen čokoládové, ale o to více malým závodníkům chutnaly. Dětem se moc líbily diplomy ČASPV s fotografií atletky – zvláště teprve dvouleté vítězce fotbalového slalomu v kategorii do 4 let (strčila do kapsy i leckteré kluky ze starší kategorie). Magdalenka pyšně prohlašovala: „To jsem já.“ Kdo ví, možná, že se v budoucnu stane doopravdivou závodnicí, a i kdyby ne, určitě bude mít ke sportu hezký vztah.

Myslím, že každý, kdo přišel, se dobře bavil, a proto patří velký dík všem organizátorům.



Antonín Přidal

Vánoce z čista jasna

Jak prožít příjemné chvíle o prázdninách v kolektivu cvičenek cvičitelky Hany Poláškové ze Zlína.

Slyšel jsem vyprávět, jak dvanáct nerozhněvaných žen od třicátky po šedesátku dostalo nápad připravit si večer na zahradě.

Přinesly tam jídlo a víno, ale žádné židle a stoly, takže zasedly do trávy, a víno prokvétalo bublinkami a z jídla svítily měsíčky citronu, protože sestávalo ze smaženého kapra a bramborového salátu.

Ano, byla to vánoční večere, však taky mezi meruňkami stál květináč s vyzdobeným stromčekom a kolem ležely drobné dárky, nijak zvlášť užitečné, vybrané jen tak z rozmaru. Každá jich dostala jedenáct a rozdala jedenáct. Žádná nebyla v zimníku, ba ani v šatech. Všechny byly v plavkách. Byl to teplý večer, tak teplý, že sklenky s vínem postávaly na okraji nevelkého bazénu a odrážely se v hladině, pod kterou co chvíli zajelo některé z dvanácti těl.

Ale jistě, řeknete si, jsou taková podnební pásma, kde se o Vánocích večer pod širým nebem a v lehounkém oblečení, kde se o bílých Vánocích zpívá pod zelenými palmami a koledníci nepadají na led a betlémští pastýři neklečí v kožichu a beranici.

To všechno je pravda. Ale taky je pravda, že oněch dvanáct žen, o kterých jsem slyšel, slavilo Vánoce ne v Africe nebo v Tichomoří, ale v jednom moravském městě, a to uprostřed července.

Vyprávěla mi o tom jedna z nich, a že si nevymýšlela, to mi potvrdily sousedky z okolí toho domu a té zahrady. I ty si nejdřív myslely, že přebral vína, když k nim jedna z nich přišla a řekla, pojďte k nám, máme dneska Vánoce. Ale stačilo prý vejít do zahrady nebo nahlédnout přes plot a přesvědčit se na vlastní oči a zároveň uši, protože u bazénu před stromčekom se sborově zpívaly koledy. Jak se stmívalo přidávaly se k prskavkám letní hvězdy. A opakovalo se to každoročně, letos už po osmé.

Poprvé se to stalo takřka náhodou. Ty ženy nebyly z jednoho domu, ani z jedné rodiny, znaly se z cvičení a k jedné z nich si chodily do zahrady posedět. Jednoho červencového večera je to napadlo. Z čista jasna. Jako by cinkla nějaká tajná rolnička, pak druhá, třetí, a nakonec celý akord. Když je dnes tak krásně, řekly si ty ženské, udělejme si Vánoce.

A od té doby si je dělají znovu a znovu, právě když je krásně. Stromek z květináče přesadily do země a do každého nového léta jim povyroste. Ne, že by je nečekaly na konci roku Vánoce oficiální, ty s velkým úklidem, velkým nákupem a velkým jiskřením nervů. Ale to je jiná tradice. Dvanáctero žen si založilo svou vlastní. Slaví, když je krásně venku a když je krásně jim.

„Kdy zase budete mít ty vaše Vánoce?“ ptal se jednou počátkem léta nový soused, který je před rokem viděl přes plot, s užaslým dítětem v náruči. A dočkal se, i když to nebývá na den přesně. Prostě jak to vyjde, jak to uzraje. V podstatě je to svátek pohyblivý, a tedy

neustrnulý.

Vánoce alternativní, řeklo by se podle moderního slovníku.

Vánoce nepatřičné, řeklo by se podle slovníku církevního.

Vánoce pro nás, řeklo by těch dvanáct žen, protože muži se jejich zahradní večere neúčastní, ti se přejedí až v prosinci.

Vánoce inspirativní – dodávám já a myslím na to, že i jiné svátky, například státní, by si mohl člověk oslavit, když se na ně cítí, a ne až když stát mu přidělí volno.

Léta letoucí se u nás lamentuje, že při státních svátcích jde hlavně o sváteční rekreaci a pramálo o památku velké události nebo osobnosti. Lepší už to nebude, spíš horší, státní svátky se množí jako králíci chovaní na maso.

Ale jestli někomu stojí za vzpomínku nebo úvahu třeba Jan Hus, nebo kníže Václav, nebo příběh 28. října, může jim uspořádat svátek soukromý. Může takový svátek udělat právě z té chvíle, z toho večera nebo podvečera, když se cítí na to, aby si o nich něco pomyslel nebo něco přečetl. V klidu bez nucení. Kladení věnců a řečnění ať provozují jiní, nemusí se každý řídit podle jejich kalendáře.

Také tradiční kouzlo Vánoc by se mohlo přenechat profesionálním kouzelníkům a iluzionistům, jejich řetězcům a ceremoniálům a pohlednicím. Těch dvanáct kouzelnic-amateerek totiž přišlo na něco mile netradičního, že svátek dobré vůle a pokoje a shody nastává nejlépe z čista jasna. Když je nám krásně z něčeho čistého a jasného. A ne když se všude kolem vyhláší, že by nám krásně mělo být.



Pohyb je život



časopis České asociace Sport pro všechny

12. ročník, číslo 4., prosinec 2008

Náklad 3 400 výtisků

Vydává © Česká asociace Sport pro všechny, o. s.

Občanské sdružení je zapsáno v registru MV ČR č. j. VSP/1-90/90-R

Ohradské náměstí 1628/1, 155 00 Praha 5 – Stodůlky

Tel.: 736 754 286, 242 480 317. Fax: 242 480 304

e-mail: Jiri.Hroza@email.cz, metodici@casppv.cz

Registrační značka Ministerstva kultury České republiky: MK ČR E 8203

ISSN 1212-0669

Časopis vychází čtyřikrát za rok: 1. března, 1. června, 1. září a 1. prosince.

Redaktor: Jiří Hroza

Předseda redakční rady: Jan Hýžďal

Členové redakční rady: Vít Hanáček, Marie Havrlantová, Jan Jeřábek, Viléma Novotná,
Dobromila Vejražková

Zástupce propagační komise ČASPPV: Michal Rosenbaum

Fotografie: Jiří Hroza a archiv ČASPPV – pokud není uveden jiný autor

Nevyžádané příspěvky, fotografie a kresby nevracíme

Předplatné na adrese vydavatele:

Čtyři čísla v roce 2008 v celkové ceně 200 Kč. Cena jednoho čísla je 50 Kč vč. DPH.

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

Doporučujeme uvést kromě Vaší úplné adresy, vč. PSČ, také jméno kontaktní osoby.

Máte možnost přihlásit se k odběru také prostřednictvím www.casppv.cz!

Stručné pokyny autorům:

- Pro psaní příspěvků platí ČSN 88 0220: Úprava rukopisů.
- Rozlišujte prosím O a 0. Začátek odstavce na nové řádce oddělte třemi úhozy na mezerník. Mezi odstavce se nevkládá volný řádek. Klávesa ENTER se používá jen na odstavce, ne na konci řádku!
- Při popisech cvičení používejte odborné názvosloví. (Např. APPELT, K., LIBRA, M. Názvosloví cvičení prostrných. Praha:FTVS.) Redakce si vyhrazuje právo dát upravit názvoslovnou část textu příslušným odborníkům.
- Fotografie mohou být černobílé i barevné, ale musí být ostré. Můžeme přijmout i foto zaslané e-mailem, na disketě, nebo na CD či DVD ve formátu nejlépe JPG a v dostatečné velikosti souboru, minimálně 500 kB. Nekvalitní fotografie nemůžeme otisknout. Pokud si to budete přát, fotografie, diskety, CD, DVD Vám vrátíme.
- Soubory velkého objemu dat můžete poslat prostřednictvím některé z internetových „úschoven“, např. „leteckaposta“.
- Kresby musí mít ostrou linku, např. pérovky. Nezveřejňujeme tzv. nitáky.
- Svůj příspěvek opatřete stručným a výstižným názvem, svým plným jménem a příjmením, pokud si to přejete i s tituly, adresou, včetně poštovního směrovacího čísla, (pro vyplacení autorského honoráře nezbytné údaje), případně číslem telefonu a číslem účtu.
- Příspěvky zašlete poštou na adresu: ČASPPV, Redakce časopisu Pohyb je život, Ohradské náměstí 1628/7, 155 00 Praha 5 – Stodůlky, nebo mailem na adresu Jiri.Hroza@email.cz nebo metodici@casppv.cz
- Uzávěrky jednotlivých čísel: 25. 1., 25. 4., 25. 7., 25. 10.