

POHYB JE ŽIVOT

ČASOPIS ČESKÉ ASOCIACE SPORT PRO VŠECHNY

12. ročník

1. číslo, březen 2008



ISSN 1212-0669

obsah

Důležité informace

- 3 Rok 2008 rokem významných změn a akcí
- 4 Celostátní konference sportu pro všechny

Sportujte a cvičte s námi

- 5 Pohybové hry jako zábavný prostředek rozvoje rychlosti, obratnosti a kondice
- 8 Bossa – variace na Pilates



- 13 Ropeskipling

Pro zdraví

- 16 S kolem v lázních

Nabízíme

Centrální akce ČASPV (2. příloha)

Blahopřejeme

- 18 85 let profesorky Jarmily Kostkové
- 19 Jana Starková obdržela medaili dr. Miroslava Tyrše
- 19 Miluše Řeháková jubilantkou
- 20 Jubilantka Jana Cihlářová

Z kraje

- 20 Jak na to – něco o víc o spolupráci
- 22 Open seminář cvičitelů

Zprávy

- 22 47. mezinárodní festival „Blume Gran Canaria“

24

Mezinárodní seminář „Dítě – pohyb 2007“



25

Češi získali zlatou medaili na mistrovství světa ve stepu

26

Mistry Evropy po deseti letech

26

Zvítězila organizace nebo zájem o fotbal?

28

Velká cena Ohrady v brámbalu



Fejeton

Kmetiči

29

Knihovnička

30

Cvičitel SPV IV. třídy

31

Hlavní vedoucí dětských táborů

Výzva

31

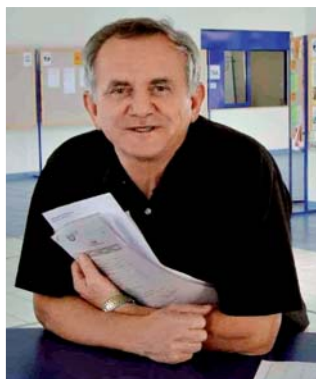
Výzva redakční rady

Metodická příloha

Jóga na mnoho způsobů

Jiří Laurenc, předseda ČASPV

Rok 2008 rokem významných akcí a změn



Nastupující rok můžeme označit s určitou nadsázkou rokem významných akcí.

Na začátek roku jsme připravili mezinárodní konferenci, od které očekáváme posun v oblasti teorie sportu pro všechny a především upozornění územních státních

orgánů na tuto problematiku. První informace je uvedena v příspěvku šéfredaktora našeho časopisu Jiřího Hrozy, k výsledkům této náročné akce se vrátíme později.

Intenzivně a nikoli bez problémů připravujeme II. festival sportu pro všechny. V současné době upřesňujeme program, intenzivně zajišťujeme ubytování, stravování a dopravu, jednáme s vedením statutárního města Olomouc a Olomouckého kraje. Potěšitelná je získaná záštita od Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy a primátora Olomouce, stejně tak jako další posun při jednání s Mezinárodním olympijským výborem o podpoře této akce. Věříme, že náš festival přispěje k propagaci naší činnosti, umožní účastníkům výměnu zkušeností a v konečném důsledku povede k aktivizaci všech organizačních článků naší organizace.

Při tom všem nezapomínáme na základní a trvalý úkol, kterým je vytváření podmínek pro pravidelnou činnost v našich odborech. Snažíme se přitom analyzovat příčiny poklesu zájmu o organizovaný sport pro všechny, nezáměř o některé vzdělávací akce a nedokonalé fungování našeho informačního systému. Jsme si vědomi, že nové společenské podmínky pro práci dobrovolníků negativně ovlivňují činnost nižších organizačních článků.

Z toho důvodu se chceme v nastávajícím období soustředit na zlepšení podmínek pro činnost na úrovni krajských asociací, regionů a odborů. Prvním krokem je návrh na zvýšení dotací podporujících účast na vzdělávacích akcích. Dalším by mělo být zvýšení mzdových prostředků pro krajské asociace

tak, aby bylo možné rozšířit částečný pracovní úvazek sekretáře na plný. Ale pozor! Tyto kroky mohou přinést pozitivní výsledek pouze tehdy, budou-li dobře pochopeny a využívány. Zlepšení situace nemůžeme dosáhnout, budou-li tyto návrhy, které podléhají schválení nejbližší valnou hromadou, obcházeny a zneužívány.

Zlepšení informovanosti našich členů a široké veřejnosti očekáváme také od nového časopisu Sport pro každého, jehož vydávání připravujeme ve spolupráci s firmou Litera. Nový časopis bude určen pro ty, kteří chtějí získat základní informace o možnostech jak a kde se zdravě pohybovat individuálně, v rodinném kolektivu či ve větší partě a jaké služby přitom mohou využívat. Tento nový časopis, který se má objevit v novinových stáncích v 1. pololetí, chceme samozřejmě využívat k propagaci našich spolkových aktivit, aniž bychom potlačovali význam stávajícího časopisu *Pohyb je život*. Ten bude vycházet ve stejném rozsahu i nadále. Chceme jej však více využívat pro zlepšení vzájemné informovanosti, větší prostor by měli dostat dopisovatelé z krajů a regionů.

Ve výroční zprávě za rok 2007, kterou nyní připravujeme, převažují pozitivní fakta. Máme radost ze stabilizace členské základny, pozitivní odezvy na vzdělávací akce a soutěže, využívání nového sportovního a vzdělávacího objektu ap. Ne vždy však můžeme být plně spokojeni. Analyzujeme příčiny nezdarů a **hlavně se snažíme hledět kupředu**. Valná hromada České asociace Sport pro všechny, svolaná na 19. dubna 2008 do Hradce Králové, bude významná i tím, že bude vstupem do posledního roku čtyřletého volebního období. Má-li být naše organizace na všech stupních životaschopná i v dalších letech, je nutné, abychom tento rok využili k její personální stabilizaci a přípravě případné obnovy. Volební kampaň, kterou na valné hromadě zahájíme, nebude volání po personálním třesku za každou cenu, ale snahou po zajištění kontinuity, postavené na kombinaci zkušeností dříve narozených a elánu a nápaditosti mladých.

Udělejme vše pro to, aby připravované akce byly úspěšné a navrhované změny přinesly očekávané zlepšení v naší práci!

Jiří Hroza

Celostátní konference sportu pro všechny 7. – 9. února 2008



Vzhledem k termínu uzávěrky tohoto čísla zveřejňujeme zatím jen stručnou informaci. K obsahu tohoto významného jednání se vrátíme v nejbližší době.

První celostátní konferenci s mezinárodní účastí, zaměřenou na „postavení a funkci sportu pro všechny v současné epoše“ uspořádala Česká asociace Sport pro všechny ve spolupráci s Fakultou tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy. Do jisté míry navázala na „celostátní konference cvičitelů“, pořádané s velkým úspěchem našimi předchůdci.

V plénu jednání byly předneseny následující příspěvky:

1. Jiří Laurenc, předseda ČASPV – Úvodní slovo.
2. M. Kirkeby, prezident ISCA – Future challenges for the Sport for All.
3. Václav Bunc, děkan FTVS UK – Funkční přínos sportu pro všechny.
4. Eva Čáslavová, FTVS UK – Marketing sportu pro všechny.
5. Jiří Novotný, VŠE Praha – Vícezdrojové financování občanských sdružení.
6. Aleš Hušák, generální ředitel podniku SAZKA, a. s. – Podpora sportu prostřednictvím SAZKA.
7. Irena Slepíčková, FTVS UK – Společenská funkce sportu pro všechny.
8. A. Jurčíčková, ČOS – Úloha Sokola ve společenské funkci sportu pro všechny.
9. Jan Kalina, ČASPV – Postavení a funkce sportu pro všechny v současné epoše.
10. Luboš Dobrý, FTVS UK – Zdravotní benefity pohybové aktivity.

11. Vlasta Syslová – Moderní technické prostředky k odstranění bolesti zad.

12. Jiří Hroza, ČASPV – Jak se o nás píše. (Monitoring denního tisku.)

U kulatých stolů se jednalo o těchto tématech:

1. Fyziologie tělesné zátěže sportu pro všechny – moderoval Jan Jeřábek, ČASPV.
2. Trendy rekreačních pohybových aktivit – moderoval Vít Hanáček, ČASPV.
3. Společenský význam sportu pro všechny – moderovala Jitka Rosenbaumová, ČASPV.

Účastníci jednání obdrželi vybrané písemné dokumenty a např. také časopis ČASPV Pohyb je život, který se danou problematikou částečně také zabývá – úvodníky, zprávy z koncepční komise, rubrika „úvahy“, článek „Trochu teorie nikoho nezabije“ a další.

Z příspěvků konference bude zpracován sborník formou DVD, strukturovaný hypertext, který obdrží účastníci zdarma, ostatní zájemci si jej mohou objednat.

Konference zaznamenala významný posun v našem poznání, formulování a akcentování cílů, metod a prostředků sportu pro všechny ve vývoji současné české společnosti, v evropském i světovém měřítku.



Pohyb je život

Erik Sigmund

POHYBOVÉ HRY

jako zábavný prostředek rozvoje rychlosti, obratnosti a kondice

Pokračování z předchozího čísla

Charakteristika pohybové hry a její místo v tělesné výchově:

Období vstupu do první třídy základní školy je většínu dětí náročný a z hlediska pohybové aktivity dokonce kriticky omezující. Dochází k závažné změně v podmínkách a nárocích na dítě. Volnější pracovní náplň z předškolních zařízení je vystřídána striktním členěním školních vyučovacích jednotek a přestávek, zvyšováním psychické náročnosti, zejména požadavkem na pozornost a kázeň. Několikahodinový pobyt v uzavřeném prostoru bez možnosti ho opustit, s důrazem na udržení pozornosti, dlouhodobá poloha vsedě – to vše je pro děti unavující a zatěžující, a pro některé z nich až nepřekonatelné. Samostatným problémem je v našich podmínkách nošení těžkých školních brašen.

Výrazně se snižuje pohybová aktivita, která patří mezi základní stimuly a potřeby organismu. Pokud dítě nemůže pohybovou potřebu uspokojit, přesouvá pozornost jinam, a může různými způsoby rušit ostatní. Tuto skutečnost máme možnost právě v jednotkách tělesné výchovy korigovat a dětskou, velmi silnou potřebu pohybu naplňovat.

Základním vyučovacím prostředkem na I. stupni základních škol a v tomto věkovém období je hra, v tělesné výchově, pohybových chvílkách pak hra pohybová.

Pohybovou hru chápeme jako záměrnou, uvědoměle organizovanou pohybovou aktivitu dvou a více lidí, v prostoru a čase, s předem dobrovolně dohodnutými a bezpodmínečně dodržovanými pravidly. Hra má účelný a souvislý uzavřený děj. Je charakterizována napětím, radostí, veselím, vysokou motivací k činnosti, uplatněním známých dovedností, pohodou a často soutěživostí.

Pro pohybovou hru je příznačné, že je provázena tvořivou činností, smysl a cíl je v ní samé. Jedná se o proces vyjadřování a upevňování osobnosti člověka a u dítěte je praxí vývoje, ne pouze funkcí. Emocionální náboj, prožitek a radost z pohybu v pohybových hrách je podle Berdychové et al. (1978), Kose (1992), Neumana (1998) a Zapletalové (1997) mnohdy pro děti přednější než se něco naučit. Činorodost a emocionálnost jsou jejichmi základními rysy.

„Pohybová hra je jako každá pohybová aktivita zdrojem emocí a citů. V pohybové hře vyvolává úspěšná činnost pohodu, umožňuje intenzivnější a produktivnější průběh pohybové činnosti.... Pocit prožitku a radosti jej potom zpětně motivuje k zopakování činnosti“. Ve hrách stavíme před žáky úkoly k řešení, vedeme je a pomáháme jim. Hra bezpodmínečně vyžaduje vlastní myšlení a činnost. Pohybové hry jsou doporučovány pro přitažlivý obsah, zaměřený na zdokonalování schopností, získání a rozvoj pohybových dovedností. Ve vyšších ročnících slouží jako průprava ke hrám sportovním. K pochopení herního systému a podřízení se herní kázni slouží osvojování jednoduchých pravidel. Předností pohybových her je možnost jejich využití i v nezařízeném prostředí s větším počtem dětí. Rovný (1981) zdůrazňuje, že na základní škole je hra přechodem k vážnému učení. Považuje ji za neúčinnější a populární prostředek v tělesné výchově a zájmové činnosti, především u dětí mladšího školního věku. Měkota (1988) tvrdí, že hra je důležitým zaměstnáním dítěte. Podle Kábeleho (1976) jsou

- ❖ Období vstupu do první třídy základní školy je pro většinu dětí náročný a z hlediska pohybové aktivity dokonce kriticky omezující.
- ❖ „Pojítkem“ mezi spontánní činností a striktně rozvrženou školní náplní je HRA (v tělesné výchově a pohybových chvílkách POHYBOVÁ HRA).
- ❖ „Tělesná výchova pohybovou hrou“ by mělo platit obzvlášť ve věku dětí na I. stupni základní školy.
- ❖ Základními rysy pohybové hry je činorodost a emocionálnost, která spolu s prožitkem a radostí z pohybu je pro děti velice často přednější než se něco naučit.

- ❖ Pohybové hry jsou vhodným fyziologickým prostředkem pro podporu zdraví a rozvoj kondice u dětí.
- ❖ Děti nejsou „křehké“ vůči intenzivní pohybové aktivitě, kterou rády realizují s pravidelnými odpočinkovými přestávkami. Rychle se unaví, ale velice rychle regenerují.
- ❖ Pohybové hry u dětí mladšího školního věku by měly předejít rychlosti, obratnosti a prostorovou orientaci.
- ❖ Pohybové hry by měly být pestré a všestranné rozvíjející, neboť mezník pro osvojení co nejširší škály pohybových dovedností je nástup puberty.

pohybové hry nejpřirozenějším a nejzábavnějším cvičením pěstujícím obratnost, rychlost, zodpovědnost, samostatnost, iniciativu, která potlačující egoismus a sobectví. Berdychová et al. (1978) tvrdí, že hra, zejména u dětí 6–10letých by neměla chybět v žádné jednotce školní tělesné výchovy. Její emocionální síla pomáhá žákům dosáhnout zadaného cíle a uspokojuje jejich zájmy. Kodým et al. (1985) navíc zdůrazňují, že právě pohybové hry by v mladším školním věku měly tvořit hlavní náplň jednotek školní tělesné výchovy.

Fyziologický účinek pohybové hry

Z fyziologického hlediska je pohybová hra „... cvičení s přestávkami vynucenými vlastní pohybovou činností střední a submaximální intenzity. Trvá většinou (u žáků mladšího školního věku) 2–5 minut. Celosvětový úbytek pohybové aktivity u dětí a mládeže a její nízká intenzita jsou hlavní příčinou skutečnosti, že s akcelerací somatických ukazatelů se úměrně nerozvíjí funkční kapacita organismu ani tělesná výkonnost a zdatnost. Mnoho pohybových činností v jednotkách školní tělesné výchovy nedosahuje (nebo jen na krátkou dobu u některých jedinců) úrovně zóny efektivní adaptace (hodnota srdeční frekvence okolo 140 tepů za minutu).

Již je překonaný názor o nevhodnosti vysoce intenzivní pohybové aktivity pro děti nebo zdravotní doporučení provádět pouze dlouhodobou (> 30 minut) a nepřetržitou pohybovou aktivitu střední intenzity.

Děti nejsou „křehké“ vůči intenzivní pohybové aktivitě, jsou odolné a jsou pohybově neaktivnější částí populace. Děti jsou pohybově aktivní, protože je to baví, když jsou unavené odpočívají. Rychle se unaví,

ale velice rychle regenerují. Děti jsou ale také méně efektivní při pohybu, teprve se učí novým dovednostem a potřebují čas na jejich osvojení. Proto není překvapivé, že děti preferují přerušovanou před nepřetržitou pohybovou aktivitou. Mnohé děti mají rády intenzivní pohybovou aktivitu, ale raději ji realizují s pravidelnými odpočinkovými přestávkami. „Děti jsou schopny snášet vyšší zatížení vyvolané pohybovou hrou“. Zdravotně přínosná pohybová aktivita nemusí trvat pouze nepřetržitě déle než 30 minut, může být kumulována v průběhu celého dne v několika kratších, 10–15 minutových úsecích, přerušovaných krátkými zotavnými či odpočinkovými pauzami. Cílem je pak kumulace minimálně 60 minut pohybové aktivity denně. Tyto skutečnosti vypovídají o vhodnosti využívaní pohybových her u dětí také z hlediska podpory zdraví.

- ❖ Tvořivost je nejvyšším projevem myšlení v pohybových hrách..
- ❖ Tvořivost, aktivita a houževnatost jsou základem aktivního životního stylu doprovázeného úspěchem a zdravím.
- ❖ Pohybové hry u dětí mladšího školního věku by měly rozvíjet tvůrčí (později tzv. herní) myšlení..

Pro motoriku⁴ tohoto období je charakteristická všestranná pohyblivost, vysoká učenívost a zájem o pohybovou aktivitu. Novým pohybům se děti učí snadno a rychle na základě ukázky a jednoduché instrukce. Dítě si neosvojuje jen celkové pohyby, je už schopno i jemných pohybů jednotlivými částmi těla. Prostřednictvím pohybu již lze působit na jednotlivé svalové skupiny nebo izolovaně na různé části těla. Období od 6 do 8 let je charakteristické nadměrnou pohybovou aktivitou s množstvím zbytečných pohybů projevujících se nejen ve hrách, ale i při manipulacích a běžné denní motorice. Hovoříme o „pohybovém luxusu“ – dítě „chvilí neposedí“; mnohé své komunikační projevy doplňuje výrazným pohybem; pouhá přítomnost ve vhodném prostředí (hřiště, tělocvična, ale i zábradlí, větve stromů apod.) vyvolává u dětí potřebu pohybovat se. Podle Berdychové et al. (1978), Kodýma (1985) a Měkoty (1988) je pro děti nejvhodnější pohybová aktivita zaměřená na rozvoj obratnosti a rychlosti. Síla, zejména statická, se má ve větším rozsahu rozvíjet až od 15 let. Berdychová et al. (1978) uvádí, že dítě do 8 let má omezenější koordinaci menších svalových skupin, což se projevuje při manipulaci s náročnějším náčiním. Proto nejsou pro tento věk vhodné kužele

Pohyb je život

a obruče. Tvrdí, že obratnost osvojená do 10 let zůstává trvalým základem pro koordinačně náročnou pohybovou aktivitu do 15 let. Neosvojí-li si dítě základní obratnostní cviky do 10 let, bude pak v gymnastice trvale zaostávat. Kodým (1985) upozorňuje, že základem cvičení je upevňování pohybové koordinace, ale dítě samo nedokáže odhadnout sílu a hranice svých dovedností, proto je nutné při všech činnostech vycházet z psychologické úrovně dítěte. Na otázku jaké pohybové schopnosti a ve kterém věkovém období je u dětí rozvíjet, odpovídá Obrázek 1. Obrázek 1 také uvádí, ve kterých částech vyučovací jednotky tělesné výchovy je vhodné jednotlivé pohybové schopnosti rozvíjet a kam je rozhodně nezařazovat.

Vztah pohybové hry a tvořivosti (kreativity)

Tvořivost je schopnost vidět stejné věci jinak než ostatní. Pro tvořivost je charakteristická produkce nových a užitečných řešení, nápadů a činů. Tvořivost je podněcována důvtipem a chytrostí, není nutné podmíněná vysokou inteligencí. Být tvořivý znamená schopnost osvobodit se od každodenní rutiny a stereotypů, být originální, vnímavý a pružný. Tvořivost nastupuje tam, kde již nestačí známá, již hotová schémata řešení, ale je nutné najít nové způsoby řešení. Nelze od dospělého jedince vyžadovat aktivitu, samostatnost, spontaneitu, které tvořivost doprovázejí, když k tomu není veden od dětství. Podle Maršíčkové (1992) a Hlavsy et al. (1981) jsou fantazie a potřeby nutné podmínky pro rozvoj tvořivosti. Představy osvobozují od pouhé reprodukce reality a vyvolávají první elementy tvořivosti. Je však třeba počítat s tím, že „...rozvoj kreativity je obtížný, dlouhodobý proces, v němž se může stát, že vychovávaný bude vynalézat vynalezené, promyšlet promyšlené, tvořit jen pro své nitro, osobní prožitky a uspokojení“. Tvořivá práce méně unavuje, doprovází ji pocit seberealizace, autentičnosti, samostatnosti

a činorodosti, produkuje touhy a cíle. Moderní vyučovací programy jsou založeny na hledání řešení úkolů a problémových situací, kdy správný výsledek často není pouze jeden, ale více možných, z nichž se vybírá ten nejvhodnější. Každodenní úspěšné řešení úkolů a problémových situací je základem životního úspěchu a lidské spokojenosti.

Hledání řešení úkolů a problémových situací, představitost, být vnímavý a myšlenkově i pohybově pružný, spontánní a originální jsou základními kameny pohybových her. Proto jsou pohybové hry ideálním prostředkem pro rozvoj tvořivosti. Tvořivost jako nejvyšší projev myšlení v pohybové hře oceňuje Mazal (1990, 2000). Hlavsa et al. (1981) tvrdí, že „...pro hru platí, že obsahuje kreativní prvky sama o sobě, jako je samostatné plánování hry, improvizace, osobitý projev, nutnost uplatnit a rozvíjet fantazii. Do procesu učení je většinou nutno kreativní prvky vnášet, přeměňovat klasické formy výuky na problémové“. Mazal (1990) dodává, že smysl pohybové hry „...se naplňuje tehdy, když žák-cvičenec hledá řešení vnitřně vytýčeného problému daného hrou, nalezne způsob, jak ho řešit, pochopí princip tohoto řešení a realizuje jej“. Proto by měl učitel - cvičitel poskytnout dostatečnou dobu pro hledání řešení, být přiměřeně tolerantní ke zvýšenému ruchu, nezakazovat činnosti, které bezprostředně nesouvisí s pohybovou hrou, ale ostatní nerozptylují a neruší.

Při rozvoji tvořivosti nachází Maršíčková (1992) analogii se sportem. V němž se nejprve prosazuje všeobecný psychomotorický rozvoj, až následně specializace na konkrétní sportovní odvětví. Optimální je nejdříve rozvíjet a trénovat kreativitu jako psychickou funkci všeobecně v co nejrozmanitějším obsahu ve všech předmětech. Až ve starším věku využít naučeného ve speciálních oblastech.

Dokončení v příštím čísle



Obrázek 1. Pohybové schopnosti v jednotce tělesné výchovy

Marta Muchová, Karla Tománková, Michael Kunc

Bossa – variace na Pilates s námi

Tento příspěvek navazuje na naše dva předchozí články z loňského roku, v nichž jsme seznamovali čtenáře časopisu ČASPV Pohyb je život s možnostmi, které poskytuje cvičení na balanční úseči Bossa. Nyní vám předkládáme krátký návod, jak bossu využít k posílení hlubokého stabilizačního systému těla s aplikací metody Pilates.

Pro balanční úseč výrobci používají různé názvy podle její charakteristiky: **Bossa** – protože při položení úseče na plochu má tvar výstupku (angl. bossage – výstupek) nebo **BOSU** – protože ji lze při tréninku použít z obou stran (z angl. BOth Sides Up). Podle zkušeností s velkým míčem (fitball, rehaball, physioball, bodyball atd.) očekáváme ještě i další varianty názvů.

Ale ať již výrobci zvolí jakýkoli název, v tomto příspěvku budeme používat místo termínu balanční úseče Bossa zkrácený termín – bossa. Ta je pro tělovýchovnou praxi velkým přínosem, protože přebírá výhody cvičení na velkých míčích, stepch i klasických balančních plošinách. Bossa je neocenitelná u systému **core training** (angl. core – jádro, střed či střední část), tedy cvičení, které zapojuje tzv. hluboký stabilizační systém těla. Jedná se o svaly, které nejsou pouhým okem viditelné, nacházejí se v hlubokých vrstvách našeho svalového korzetu a výrazně ovlivňují držení těla.

Existuje několik metodik, které se zabývají posilováním, a můžeme říci i „seřazením“ této oblasti lidského pohybového aparátu (např. Chitoning, Pilates, cvičení pro správné držení těla atd.). V našem příspěvku se pokusíme ukázat, jaké možnosti přináší spojení metodiky Pilates při cvičení s bossou.

Nastiňme velmi stručně **základní principy Pilatesovy metody**, zejména ty, které jsou velmi důležité i pro systém core training. Jsou to:

Princip **koncentrace** – naše mysl se soustředí na to, co dělá naše tělo.

Princip **kontroly** – podporuje koordinaci těla a myslí a garantuje, že naše pohyby nebudou nedbalé a nahodilé.

Princip **koncentrace na střed** – svaly posilujeme ze středu síly směrem ven.

Princip cíleného **dýchání** – nádechy vedeme do hrudníku.

Princip **správného držení těla** – při cvičení si uvědomujeme polohu jednotlivých částí těla.

Princip **plynulosti** pohybu – pohybujeme se pomalu a elegantně.

Princip **přesnosti** pohybu – pohyby jsou přesné, úsporné a precizní.

Princip **životní síly** – jakmile jsme připraveni, přidáváme na intenzitě cvičení, čímž zlepšujeme vytrvalost.

Princip **relaxace** – učíme se uvolňovat celé tělo a nepřetěžovat ho.

Proč zrovna Pilates? Co tedy mají systém core training a Pilates společné? Obě techniky pomáhají při odstraňování svalových dysbalancí, předchází strukturálním deformacím pohybového aparátu, posilují střed těla a učí používat svaly a klouby k pohybu bez bolesti. Obě metody

- budují správné držení těla,
- aktivují a posilují hluboké svaly kolem páteře,
- zdůrazňují, že zpevnění středu těla je prioritní nad zpevňováním svalů periferie (končetiny),
- budují tělesnou sílu, aniž bychom se zranili nebo si působili bolest,
- učí zapojit do cvičení celé tělo,
- jsou vynikajícím relaxačním nástrojem, pomáhají vést dech do správné části těla, učí uvolnění svalů,
- rozvíjejí koncentraci, kontrolu pohybu, nervosvalovou koordinaci,
- považují správné dýchání za svou důležitou složku.

V následující obrazové části jsou popsány některé cviky vhodné i pro začátečníky. Cviky jsou komplexní a jsou zaměřeny na posílení hlubokého stabilizačního systému těla.

Pohyb je život

Výběr cviků - komentář

1. Rolování – ROLLING BACK

Obr. 1a



Obr. 1c



Obr. 1e



Obr. 1g



Obr. 1b



Obr. 1d



Obr. 1f

**Popis cviku**

Při rolování dbáme zejména na pocit přitažení pupku k páteři po celou dobu průběhu cviku a na správné dýchání do hrudníku. Z rovného sedu s chodidly stále opřenými o podložku, postupně pokládáme páteř obratel po obratli na bossu. Po nádechu v konečné poloze (obr. 1g) se s výdechem vracíme do výchozí polohy (obr. 1a).

Komentář

Rolování do měkké bossy je příjemnější než na pevnou podložku. Bossa nám dává větší prostor pro protlačení bederní části páteře, která bývá nejvíce ztuhlá. Toto rolování je vhodnější pro začátečníky,

usnadní nácvik správného provedení. Průběh cviku je zachycen na obrázcích 1a – 1g.

Se zpevněním středu těla v systému core training úzce souvisí dostatečná pružnost páteře. Plné posilování břišních svalů se ztuhlou bederní oblastí páteře je nemožné. Tento cvik je podle našich zkušeností jedním z nejlepších pro získání pružnosti páteře.

2. Protahování páteře – SPIN STRETCH



Popis cviku

V sedu na vrcholu bossy vydechneme a skloníme hlavu mezi paže. Přitážením pupíku k páteři a vytažením prstů paží ke špičkám, které směřují ke stropu, zakulatíme horní část páteře. Ramena držíme od uší. V konečné fázi (obr. 2b) můžeme „prodýchat do hrudníku“. Nádech nám dovolí ještě větší protažení hrudní části páteře. Do výchozí polohy se vracíme s výdechem. Cvikem protahujeme páteř v celé její délce.

Komentář

Samotná pružnost bossy nenásilnou formou aktivuje vnitřní stabilizátory páteře (obr. 2a). Podložení hýždí bossou usnadňuje protažení celé páteře jedincům se zkrácenými ohybači kolen. Výsledkem je tak nejen protažení páteře, ale i posílení svalů hlubokého stabilizačního systému.

Pohyb je život

3. Most – SHOULDER BRIDGE



Popis cviku

V lehu na zádech na podložce držíme ramena od uší, bradu zasuneme do hrdelní jamky. Chodidla jsou na bossu, kolena směřují ke stropu, paže podél těla. S výdechem, zpevněním pánevního dna a tlakem chodidel do bossy zahájíme pohyb. Rolujeme páteř postupně obratel po obratli od kostrče po lopatky. Břicho je po celou dobu pohybu pevné. V konečné poloze nadechneme do hrudníku a s výdechem rolujeme zpět od lopatek ke kostrči.

Komentář

Zapojením pánevního dna v základní poloze aktivujeme hluboký stabilizační systém. Zatlačení pat do bossy usnadní důsledné rolování od kostrče. Bossa jako zvýšená podložka nám dovolí lépe využít gravitaci při posilování pánevního dna. Pružnost bossy nutí k zapojení i svaly dolních končetin ve větší míře než pevná podložka.

4. „Plavání“ – SWIMMING

**Popis cviku**

Leh břichem na bosse. Paže jsou ve vzpažení, ruce opřené o malíček. Dolní končetiny jsou prohnuté v širší kyčli, špičky opřené o podložku. Břicho a pánevní dno jsou pevné, končetiny vytahujeme do dálky (obr. 4b). S výdechem střídavě zvedáme jednu paži palcem a protilehlou dolní končetinu patou ke stropu do prodloužení trupu. Rozsah pohybu by neměl být větší než 15° nad rovinu. S nádechem vracíme do výchozí polohy.

Komentář

Posilujeme zádové svaly, včetně hýždí a pletence ramenního. Zvýšená podložka dovolí pohyb končetin bez nežádoucího prohnutí v bedrech i těm, kteří mají zkrácené ohýbače kyčlí a omezený pohyb v ramenní. Cvikem nejen posilujeme, ale i přirozeně protahujeme svaly ramenních a kyčelních kloubů.

5. Zakopávání – DOUBLE LEG KICK

**Popis cviku**

Leh na břicho na bosse, lokty opřené o podložku, hlava v prodloužení páteře, ramena od uší. Mezi lopatkami se nesmí vytvořit propadlina, ani lopatky nesmí tvořit „křídla“. Dolní končetiny jsou protažené a opřené o špičky. S výdechem a zapojením hamstringů přitahujeme paty k hýždím. Břicho po celou dobu zůstává pevné. S nádechem vracíme zpět do výchozí polohy.

Komentář

Posilujeme velmi opomíjené hamstringy. Zvýšená podložka usnadní nácvik správného provedení (bez prohnutí v bederní páteři) i cvičencům se zkrácenými ohýbači kyčlí. Přestože cvik vypadá velmi snadně, je relativně obtížný. Při správném provedení pozitivně ovlivňujeme funkci středu těla, jeho pevnost. Současně také protahujeme kvadriceps, především přímý sval stehenní.

6. Údery – LEG BEATS



Popis cviku

V lehu na pravém boku na bosse, pravá paže se opírá předloktím o podložku, levá paže rukou před hrudníkem. Dolní končetiny jsou v mírném roznožení, levá vodorovně, pravá se opírá špičkou o podložku. S výdechem spojíme obě dolní končetiny do vodorovné polohy, s nádechem vracíme do výchozí polohy. Totéž cvičíme na druhou stranu.

Komentář

Udržet kyčelní klouby nad sebou, což je podmínkou správného provedení, je v podstatě balanční cvičení. Stejně tak musíme udržet i ramenní klouby. Kromě přitahovačů stehna tedy posilujeme i střed těla.

hrudníkem. Dolní končetiny jsou napnuté a v mírném roznožení, levá vodorovně, pravá se opírá špičkou o podložku (obr. 7b). Pohyb vychází z kyčelního kloubu. Střídavě ťukáme patou levé nohy před a za pravou dolní končetinou. Nezadržujeme dech. Totéž provádíme na druhou stranu.

Komentář

Posilujeme svaly kyčelního kloubu. Stejně jako u předchozího cviku musíme udržet kyčelní a ramenní klouby nad sebou. Cvik sám o sobě patří do skupiny balančních cvičení. S bossou je cvik příjemnější a přitom neztrácí podstatu svého pohybového obsahu.

7. „Horký brambor“ – HOT POTATOES

Obr. 7a



Obr. 7b



Obr. 7c

Popis cviku

V lehu na pravém boku na bosse, pravá paže se opírá předloktím o podložku, levá paže rukou před

8. „Mořská panna“ – SEAMAID

Obr. 8a



Obr. 8b

Popis cviku

V sedu na bosse na pravém boku, s koleny vlevo, pravá ve vzpažení, levá dlaň se opírá o podložku. Prsty vytahujeme do dálky. S nádechem provádíme úklon vlevo (obr. 8a), s výdechem pak ukláníme vpravo (obr. 8b). Totéž provádíme na druhou stranu.

Komentář

Na bosse tímto cvikem nejen protahujeme postranní svaly trupu, ale pružnost podložky nutí k akci břišní svaly. Zvýšená podložka výrazně šetří kolenní klouby.

Pohyb je život

Závěr

K ilustraci využití metodiky Pilates při cvičení na bosse v systému core training jsme vybrali několik cviků, které jsme upravili pro naše potřeby.

Bossa, jako zvýšená podložka, dovolí nácvik správné techniky zpevňování středu těla i v případě, že náš pohybový aparát vykazuje určitou míru dysbalance, např. zkrácení ohýbačů kolen či ohýbačů kyčelního kloubu. Navíc spojuje posilování svalů s jejich protažením. Pružnost bossey také nenásilnou formou aktivuje vnitřní stabilizátory páteře a pomáhá budovat správné držení těla.

Zacvičte si s námi a radost z pohybu bude vaší odměnou!

PaedDr. Marta Muchová, email muchova@cesa.vutbr.cz, Centrum sportovních aktivit Vysokého učení technického v Brně, Technická 2, 616 69 Brno

PhDr. Karla Tománková, CSc., email k.tomankova@centrum.cz, Dům sportu ČASPV v Brně, Merhautova 46, 613 00 Brno
Ing. Michael Kunc email: michael.kunc@gmail.com, Fakulta informačních technologií Vysokého učení technického v Brně, Božetěchova 2, 612 00 Brno

Redakční poznámka: Další informace o systému stabilizačních cvičení BOSU najdete na příslušných webových stránkách, např. BOSU Balance Trainer Official Site.

Pavla Kašpírková

Ropeskipping

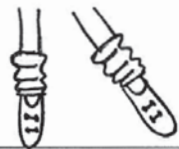
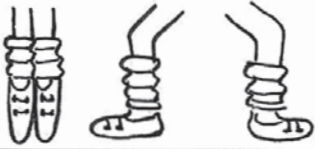
Ukázková hodina pro začátečníky

Ropeskipping = cvičení s krátkým i dlouhým švihadlem.

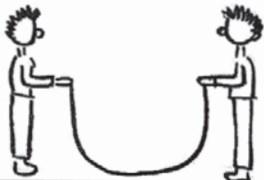
Tento druh sportu vznikl v 60 letech v U.S.A., za zakladatele je považován učitel tělocviku a hráč amerického fotbalu Richard Cendali.

Technika točení: lokty u těla, točíme zápěstím.

Název	Popis	Obrázek
<u>Single rope</u>	<u>Jeden skokan s jedním švihadlem</u>	
<u>Základní poskoky</u>		
1. Single a double bounce	Přeskoky snožmo bez a s meziskokem.	
2. Heel - tap	Přeskok s dotekem patou vpřed.	
3. Toe – tap	Přeskok s dotekem špičky vzad.	

4. Side – tap	Přeskok s dotekem špičky stranou.	
5. Jumping jack	Přeskoky střídavě snožmo a v rozkročení.	
6. Scissors	Přeskoky vpřed a vzad střídavě pravou a levou nohou.	
<u>Poskoky se změnou směru</u>		
1. Slalom	Přeskoky snožmo vpravo, vlevo nebo vpřed a vzad.	
2. Traveling	Tzv. cestování. Běh s přeskoky v jakémkoli směru.	
<u>Přeskoky s křížením švihadla a otáčením</u>		
1. Side swing	Otočení švihadla vedle těla, bez přeskoku.	
2. Sideswing cross	Kombinace otočení švihadla vedle těla a tzv. vajíčka.	
3. Pretzel	1. Přeskok s rukou pod pokrčenou nohou 2. Side swing 3. Přeskok snožmo	
4. Forward to backward + cross	Otočení zepředu dozadu zakončené vajíčkem. 1. Přeskok snožmo 2. Side swing, otočení o 180° (vzad) 3. Přeskok vzad snožmo 4. Side swing, otočení o 180° (vzpřed) 5. Cross front (vajíčko)	

Pohyb je život

<u><i>Two in the loop</i></u>	<u><i>Dva skokani s jedním švihadlem</i></u>	
READY - SET - GO!	Důležitá formulka pro komunikaci mezi skokany. Na každé švihnutí švihadlem jedno slovo, po té skokan skočí dovnitř nebo změní styl skákání.	
1. Střídavé poskoky PaL skokan	Nejdříve např. po 5 přeskocích se vystřídají, postupně snižujeme počet.	
2. Otáčení	Skáče jeden nebo oba skokani. 1. Přeskoky čelem 2. přeskoky bokem – čelem k ručce (držátko), ručku držíme oběma rukama, postupně si přehodíme úchop z jedné ruky do druhé. 3. Přeskoky vzad 4. Tou samou cestou zpět	
BONUS	Zábavná forma, při které jsou aktivní všichni cvičenci. Celá řada skáče ve stejném rytmu, jeden skokan postupně přeskáče každého člena buď s meziskokem	
	(1 poskok mezi cvičenci) nebo bez. Obměna: a) po přeskoku cvičenec udělá obrát o 180° b) změni styl skákání c) přeběhne na konec řady	

Další informace o ropeskippingu naleznete na webové adrese www.ropeskiping.cz

Miloslav Martinek • Foto autor

S kolem v lázních pro zdraví



Asi patřím mezi sportovněji založené kardiaky, protože jsem si pro efektivnější rehabilitaci pořídil horské kolo. Dávám mu jednoznačně přednost před computerizovanými stacionárními cyklotrenažéry, kde falešnou iluzi reálné krajiny pomáhá navodit alespoň „vánek“ z hučícího ventilátoru. Šlapání v místnosti na místě mě vůbec nebaví a proto jezdím raději v přírodě. Vítr je tam opravdový, jsou tam terénní nerovnosti, občas i zaprší. A je tam ovšem nutno počítat i s tím, že se někdy dostanu na zem velice rychle nestandardním způsobem. Třeba i přes řídítka. Naštěstí se mi to zatím vždy přihodilo při téměř nulové rychlosti a krom popáleného nosu od kopřiv bez vážnějších následků. Jistě není třeba zdůrazňovat všechny další přednosti MTB při udržování kondice a zdraví na úrovni odpovídající zhruba věku. Abych dalšími ozdravnými kúrami stav svého oběhového systému udržel, nebo ještě vylepšil, odjíždím občas na základě doporučení lékařů do lázní. Svého vlastního bajka si беру vždy sebou. Časem jsem si zvykl nejen na jeho jízdní vlastnosti, ale za nemalých obětí jsem byl donucen přizpůsobit odpovídající část svého pozadí i jeho úzkému a nepohodlnému sedlu.

Pohyb je život

Jak je všeobecně známo, tak na srdce jsou Poděbrady. Drtivá většina lázeňských hostů si sebou do lázní žádný bike nebere a ani během pobytu necítí naléhavou potřebu si tam třeba nějakou Libertu zapůjčit. I když i tato možnost v Poděbradech samozřejmě existuje. Obvykle si pak ale lázeňští hosté po čase stěžují, že jim léčebný pobyt připadá moc dlouhý. Zejména, když jim zevšední návštěvy kaváren a mýdlové operety v televizi a začnou se nudit. Ne však já. Můj akční rádius off-road cyklisty je výrazně delší, než chodce bez konkrétního cíle. Nejen že se s velocipédem vůbec nenudím, ale zároveň dělám i něco pro sebe.

Hned na počátku mého prvního lázeňského pobytu v Poděbradech jsem si nejprve podrobně prostudoval vynikající komentované turistické mapy širšího okolí z edice KČT 1:50.000 číslo 18 a 42 a projel pak postupně vybrané okruhy značených turistických cest, které mi spolu s vedlejšími silnicemi v okolí

lázní připadaly pro rehabilitujícího se cyklistu nějak zajímavé. Možností vyjet na výlet jak v suchém, tak i ve vlhkém počasí je zde skutečně dostatek. V okolí Poděbrad se nemusíte na mapě zajímat o přesný význam zákeřných vrstevnic, protože je zde prakticky úplná rovina. Např. nejvyšší „kopec“ na silnici mezi Sadskou a Poděbrady je uměle navršený mimoúrovňový přejezd železniční trati! Proto zde není žádný problém vymyslet vhodné okruhy i pro méně zdatné kardiaky vlastníci třeba i jen Ukrajinu s tradičním torpédem.

Ale pozor! Jak se praví v jedné chytré příručce pro začínající cyklisty, tak :“Když se vám jede na kole nezvykle lehce, nejásajte!“ Obvykle to totiž není tím, že právě máte úžasnou životní formu, ale velice pravděpodobně jedete buď se svižným větříkem v zádech, nebo dokonce z kopce. V okolí Poděbrad kopce nehrozí. Důvodem momentální snadnosti jízdy bude nenápadný větřík, který může být v opačném směru hodně protivný. Návrat cyklisty proti větru, spojený ještě s únavou je vždy náročnější. Je proto výhodnější proti větru vyjet když je člověk ještě svěží. A pokud to je možné, tak vůbec nejlepší je zvolit cestu v závětrí lesa. Pokud při výjezdu do terénu zrovna vítr

vůbec nefouká a podle meteorologů by měl, věřte přesto jejich předpovědi! K večeru se totiž prognózy obvykle vyplní a když toho využijeme, tak se s větrem v zádech budeme vracet přece jen poněkud lehčeji. Vířa Dostál v knize o své cestě kolem světa kolmo „Šťastná planeta“ píše, že jízda proti větru je pouze psychologický problém. U velmi zdatného vytrénovaného a zdravého cyklisty, triatlonisty, parašutisty atd. našeho nedostižného idolu Vířa Dostála to tak určitě bude. Vířovi by ale nevalila ani delší Zeměkoule! Moje zkušenost je bohužel úplně jiná. Nejen, že se mi proti větru jede opravdu špatně, ale od té doby, co jsem si přečetl jeho knihu, tak mám navíc i ten problém psychologický. Silný protivítr je mi moc protivný hlavně v rovinaté krajině. Tam se nemohu těšit na příjemné odpočinkové sešupy – spravedlivé to odměny cyklistovi za vynaloženou námahu šlapání do kopce.

Přestože výletů na libovolnou dobu i počet km je možno v okolí Poděbrad realizovat celou řadu, uvádím v dalším textu stručně jen některé z nich, které mohu jako nejzajímavější doporučit. Absolvoval jsem je mnohokrát a vždy se mi moc líbily. Jako téměř nadbytečnou považuji informaci, že okolní krajina mi připadá nejkrásnější, když je slunný podzim, kdy místní listnaté lesy hýří přímo inflačně barvami.

Velice pěkný výlet vede z Poděbrad proti proudu Labe po červené turistické značce do Kolína. Památník v Libici n/Cidlinou připomíná krvavou etnicou čistku, kterou Přemyslovci v roce 995 definitivně vymazali z historie méně četný, avšak zdatně konkurující rod Slavníkovců. Stejně kruté tu opět rukou Přemyslovců roku 1108 skončili i Vršovci. Jak nelitostná byla tenkrát Evropa! Inu – středověk! Cesta vede národní přírodní rezervací - romantickým Libickým luhem, který je největším komplexem lužního lesa v Čechách. Nejlépe je tu v době, kdy se ještě nepřemnožili komáři.

Jedeme-li po červené značce z Poděbrad opačným směrem po proudu Labe kolem soutoku s řekou Mrlinou u opevnění města Nymburka a dále přes most na levý břeh Labe, máme možnost si prohlédnout zbytek písečné duny u obce Písty. Dnes má rozlohu jen 3,7 ha. Jako toto písečné reziduum však vypadala kdysi dávno - ještě před zalesněním – krajina podél Labe od Pardubic až k Neratovicím. Je to tzv. „Polabská Sahara“. Po červené značce dojedeme až do Kerska

se známou pivnicí Hájenka a dalšími reáliemi z filmu Jiřího Menzla podle námětu Bohumila Hrabala „Slavnosti sněženek“. Osvěžení v Kersku kromě restaurací umožňuje nonstop a zdarma i chladný Josefský pramen s obdobným složením minerální vody, jako mají léčivé prameny v Poděbradech.

Fyzicky náročnější, nejlépe pro majitele FS cyklo-off-roadů, je výlet z Poděbrad přes Libici nad Cidlinou po poměrně málo frekventované uzounké a hrbolaté pěšince označené zelenou turistickou značkou podél řeky Cidliny a nejvyšší místní „hory“ vysoké 285 m/nm Oškobrň - z Askerberg, kde původní keltské Asker znamená javor - k Žehuňskému rybníku, který patří mezi naše nejznámější ornitologické rezervace. Vodní ploše se sice tradičně říká rybník, ale jedná se vlastně o přehradní jezero na řece Cidlině. Jeho mohutná sypaná hráz byla dokončena už roku 1492. Údajně ji v 16. století pomáhal upravovat Jakub Krčín z Jelčan. Umělý kanál z té doby vytéká z Cidliny u Opolan dodnes. Od přirozeného potoka se Sánský kanál dlouhý cca 15 km pozná snadno. V mírně zvlněné krajině občas překvapivě tvoří horizont. Cestou kdysi poháněl mlýny a napájel až 12 rybníků, z nichž Blata 990 ha byl rozsáhlejší, než Rožmberk. Staří Čechové uměli!

Vyjedeme-li z Poděbrad vedlejšími silnicemi do Dymokur, vede odtud většinou lesem zajímavá turistická stezka značená modře podél Jakubského rybníka a osadou Poušť přes Městec Králové do Dlouhopolska.



Z technických zajímavostí okolí Poděbrad nelze opomenout unikátní ovál zkušební železniční tratě v délce 13 km okolo obce Sokoleč asi 10 km JJZ od centra Poděbrad. Na hlavní trať je napojen ve Velimi. Na okruhu jsou prováděny zkoušky naší i zahraniční železniční techniky. Obec Sokoleč je rodiště našeho slavného pilota akrobata z období mezi světovými válkami - majora Františka Nováka. Před místní školou má malinký decentní pomníček.

Nejen samo historické a lázeňské město, ale i jeho okolí se mi zalíbilo natolik, že do Poděbrad s přáteli občas zajedu autem i o víkend. Bereme si sebou kola a v poslední době i inlajn brusle. Kdysi kdosi

prohlásil, že nejkrásnější pohled na svět je ze sedla na koňském hřbetu. Když ale jedete kolonádou mohutných stromů noblesní krajinou těsně podél klidné hladiny Labe vlastní silou na kole, nebo na inlajnech, tak na koni by ten pohled asi krásnější nebyl. Podél řeky Labe vede odpradávná cesta. Různých kvalit. Na velocipédu jí mám po částech projetou z Kolína do Ústí nad Labem. Některé úseky jsou již teď asfaltky – optimum pro cyklisty i inline brusle. My všichni, co si často zajišťujeme logistiku vlastníma nohama se těšíme na dobu, kdy cesta mezi Nymburkem a Libicemi nad Cidlinou nebude jen jeden z mála kvalitních úseků. Prý se na tom pracuje.

BLAHOPŘEJEME

Jitka Rosenbaumová

85 let profesorky Jarmily Kostkové



20. ledna 2008 oslavila krásné 85. narozeniny paní prof. PhDr. Jarmila KOSTKOVÁ, CSc.

Ve střední a starší generaci pravděpodobně není nikdo, koho by neučila buď přímo na FTVS UK Praha, kde většinu svého života působila, nebo na různých školeních a seminářích. Většina z nás ji zná také jako dlouholetou náčelnici Svazu základní a rekreační tělesné výchovy, předchůdce naší dnešní organizace ČASPV.

Paní profesorka působila také v zahraničních organizacích, kde úspěšně reprezentovala naši republiku. Prezentovala a obhajovala tam zejména význam a úlohu našich žen v tělovýchově a sportu a dodnes se touto problematikou zabývá.

Je také autorkou a spoluautorkou hromadných tělovýchovných vystoupení. „Červené míčky“ pro žáky byly svého času jednou z nejpopulárnějších skladeb.

Přestože dnes již není přímo činná v pedagogice nebo funkcích, stále aktivně sleduje, co je v tělovýchově a sportu nového a nikdy neodmítne poradit, pomoci a uplatnit své znalosti a zkušenosti ve prospěch nás všech.

Oslavy jejího životního jubilea jsou určitě příležitostí k poděkování za její celoživotní práci a rovněž příležitostí popřát paní profesorce pevné zdraví a ještě hodně šťastných let.

Pohyb je život

Jana Nováková, předsedkyně Realizačního centra SPV
Jindřichův Hradec

Jana Starková z TJ Centropen Dačice odbržela medaili dr. Miroslava Tyrše



Jana Starková z TJ Centropen Dačice odbržela medaili dr. Miroslava Tyrše.

Jana Starková je cvičitelkou III. tř. a od roku 1965 vedla a dosud vede cvičení žen a mládeže, podílela se na vedení oddílu RD PD, pokud jí to zdravotní stav dovolí, zastupuje v hodi-

nách SPV, kde vznikne nečekaná mezera.

Kromě práce pro SPV vypomáhá i ostatním oddílům TJ Centropen při pořádání akcí TJ pro veřejnost jako organizační pracovnice. Jana Starková je velmi skromná, cvičitelskou práci vykonává celá léta dobrovolně a zodpovědně jako svého koníčka.

Tyršova medaile jí byla předána při zahájení veřejných plaveckých závodů mládeže v Jindřichově Hradci 24. 11. 2007.

Za dosavadní práci jí děkujeme a do dalších let přejeme pevné zdraví a pohodu a ještě dlouhá léta v našem kolektivu.

Jak je vidět – cvičitelé nestárnou, cvičitelé zrají.

Eva Chobotová

Miluše Řeháková jubilantkou



Jakápak Miluše, všichni ji oslovujeme Miluška, a to k ní sedí. Drobná, usměvavá osůbka, plná elánu a nápadů, ochotná pomoci.

Původem z Pardubic, potom ji osud zavál na Severní Moravu do Havířova, kde působí dosud. A dobře se stalo. Provdala se za gym-

nastu a tak svoje aktivity rozšířila i na gymnastiku a uspěla i jako trenérka gymnastiky.

Již ve svých 15 letech začala jako cvičitelka ZRTV a postupně proháněla žákyně, dorostenky i ženy. Od roku 1960 vedla jako okresní a krajská vedoucí nácviky na spartakiády, odměnou ji byla medaile „Za zásluhu

o Československou spartakiádu“.

Na okrese pracovala jako náčelnice, vedoucí zdravotní tělesné výchovy, vedoucí pohybové výchovy a vedoucí seniorů. Dlouhá léta byla členkou TJ AZ Havířov, později TJ Baník Havířov.

Nyní je členkou lektorského sboru komise seniorů ČASPV, vedoucí seniorů RC SPV v Karviné, lektorkou zdravotní tělesné výchovy při Městském kulturním středisku Petra Bezruče v Havířově, kde mimo jiné, vede čtyři skupiny seniorů 60+.

Lektoruje na centrálních akcích ČASPV zaměřených zejména na kategorii seniorů. Má kvalifikaci cvičitelky I. tř. všeobecné gymnastiky a zdravotní tělesné výchovy.

Zúčastnila se aktivně dvou Gymnaestrád a Festivalu seniorů.

Takto aktivní je tato skromná, milá a oblíbená Miluška.

Milá Miluško, přejeme Ti pevné zdraví, neutuchající elán a ještě mnoho let se svými blízkými, s námi seniorsky a se svou havířovskou sportovní partou. Živíjo!

Karel Šot, sekretář PRC SPV Klatovy

Jubilantka Jana Cihlářová



Mezi nejangažovanější ženy ve sportovním prostředí klatovského okresu patří bezesporu Jana Cihlářová z Pačejova. Co všechno tato sympatická členka TJ Sokol Pačejov stačí zajistit a stihnout, je obdivuhodné.

Narodila se v Mostě, studovala v Kadani na SPŠ a pak na stavební fakultě ČVÚT. Jako soudní znalkyně a členka České komory soudních znalců má práce až nad hlavu. K tomu svoji sportovní rodinu, její manžel Tomáš je předsedou TJ, členem výkonného výboru PSS Klatovy a také neúnavným organizátorem různých soutěží a to nejen sportovních. Sportem načichly i jejich dvě děti Janina a Honzík.

Jana Cihlářová je již plných 20 let předsedkyní odboru Sport pro všechny TJ Sokol Pačejov a hlavně

její zásluhou tento vesnický odbor SPV patří v okrese Klatovy k těm předním. Je cvičitelkou zdravotní tělesné výchovy I. třídy, jezdí po seminářích, stále se vzdělává. Svě znalosti a schopnosti pak uplatňuje ve cvičebních hodinách žen v Pačejově jako cvičitelka rytmické gymnastiky a zdravotní tělesné výchovy, ale i na postě metodičky, kterou plných 20 let vykonává v Pošumavském regionálním centru Sport pro všechny v Klatovech. Zde si její dobrovolné práce ve prospěch tělovýchovy všichni moc váží a proto byla zástupci odborů SPV před 7 roky navržena do řídicího orgánu Krajské asociace SPV v Plzni, kde je zástupkyní metodičky a členkou výkonného výboru. Dva roky je i členkou výkonného výboru České asociace Sport pro všechny v Praze, kde spolu s Jiřím Laurencem (předsedou ČASPV) zastupují Plzeňský kraj ve výkonném výboru, Jana je navíc i členkou investiční komise.

A aby toho nebylo málo, naše jublantka je v Pačejově již dvě volební období místostarostkou obce a i tuto nelehkou funkci vykonává na sto procent.

Svou upřímnou a přátelskou povahou si získává lidi na svoji stranu, co si vezme na starost, zajistí, udělá. Má hodně přátel a právě tito její spolupracovníci ze všech oblastí jí přišli 2. prosince 2007 poblahopřát k významnému životnímu jubileu a poděkovat za vše dobré a popřát vše nejlepší do další padesátky!

Z KRAJŮ

Jan Hýžd'al

Jak na to – něco víc o spolupráci

Jestliže se zamyslíme nad pojetím současného sportu, můžeme od sebe oddělit tři základní směry: vrcholový a výkonnostní sport, a sport jako součást lidové kultury, který je bezesporu tím nejstarším.

Důležitým prvkem osobnosti je zaujetí, kontakt, pohoda a skupinová spolupráce, která vkládá sportovním skupinám řád, úsměvnost a radost. Vyskytují se názory, že při dnešní volnosti a demokracii je zbytečné se organizovat, ať si každý dělá údržbu těla sám podle svého. Ano i taková možnost exis-

tuje, ale pak osobnost, která tak uvažuje musí být duševně silná, vzdělaná, sledující trend novinek kolem sebe. A těch je možná dost. K nim musíme připočíst i tu skupinu občanů, kteří si služby mohou plně uhradit a mít svého osobního trenéra, či cvičitele.

Naše Krajské Zlínské sportovní občanské sdružení SPORT PRO VŠECHNY, které prošlo vývojem od založení Sokola roku 1862 až do současnosti, stále ještě hledá zřetelnější oslovení spo-

Pohyb je život

luobčanů, kterým chceme nabídnout širokou škálu cvičení pro zdraví a tělesnou kondici od těch nejmladších až po seniory.

Bude to zřejmě složitý proces, neboť se v něm odráží současná spokojenost lidí s možnostmi, které se jim otvírají a podle finanční dispozice si mohou vybrat. Jsou to schůzky organizované, s tematickými náplněmi, postupným zatěžováním a odbornou kontrolou cvičitele, nebo nahodilě se svými přáteli. Chtěl bych se zmínit o také o akcích náborových, které mají specifický význam ukázat možnosti a na zvážení, zda na to stačíš, jsi ochoten se zapojit, nebo přímo tě to nadchne tak, že hned se do kolektivu zapojíš a budeš nejen cvičit, ale také pomůžeš při dalších akcích i s organizací.

Mnohokrát seděla naše metodická rada nad problémem jak zefektivnit a přiblížit formy cvičení k žádoucímu efektu, větší naplněnosti tělocvičen, zejména v žákovských a dorosteneckých složkách. Nápadů je mnoho, i vydání, neboť vždy každá věc, která se musí vyrobit něco stojí.

Dříve se touto myšlenkou zabývaly různé propagační instituce a bylo vytvořeno mnoho materiálů, ale ani tento způsob nebyl dost efektivní. Řeklo se dost, budeme šetřit a propagace přešla do rukou i s výdaji do pokladny sportovních občanských sdružení a těch obrovsky narostlo. České pragmatické a racionální myšlení si řeklo, co kdyby z toho zapršelo, po dešti všechno roste lépe, příjmy se rozdrobily, změnila se struktura a kromě vlastních peněz z příspěvků a spolkových, které se dělí na státní a sazkové, máme ještě sponzory, kamarády, známé podnikatele, kteří se přes sport chtějí zviditelnit, ale i takové, kteří sportem vydělávají. Tím se nechci dotknout sportovců.

Ti mnohdy ještě peníze na svou činnost přinášejí z vlastní kapsy. Mám na mysli peníze, které jsou přímo v rozpočtu Krajských úřadů a jsou určeny k podpoře činnosti mládeže formou dotace jednotlivým subjektům se sídlem v kraji, které dlouhodobě dobře reprezentují jak kraj, tak i ČR.

Peníze se dají čerpat ve třech rovinách. Fond mládeže a sportu je přímo určen v souladu se Statutem Fondu mládeže a sportu Zlínského kraje k podpoře subjektů působících v oblasti tělovýchovy a sportu a v oblasti volného času dětí a mládeže. Mohu konstatovat, že rok co rok se zvyšuje, což je velmi

kvalitní posun zájmu o sport a tělovýchovné aktivity. V současné době činí dotace na tělovýchovu a sport víc než 3 miliony a v oblasti volného času dětí a mládeže 500 tisíc korun. Dále je stanovena rozpočtová položka kraje k podpoře činnosti mládeže formou dotace subjektu.

Se sídlem ve Zlínském kraji, které dlouhodobě dobře reprezentují Zlínský kraj v rámci ČR i na mezinárodní úrovni a dotace do sportovišť na spolufinancování rozvojových projektů. Na tyto dvě položky, které jsou velkým přínosem pro rozvoj tělovýchovy a sportu si však myslet nemůžeme, protože je to většinou mimo oblast našeho zaměření, částka je dost vysoká a zajímavě rozdělována, dovolím si tvrdit, že je ve hře i politika.

Výhodou každého kraje je to, že si stanovuje svůj rozpočet se svými prioritami a zájmy, s návrhem svých zastupitelů a rozložením politického spektra a programového prohlášení.

Proto je maximálně důležité prosazovat své sportovní aktivity na široké bázi veřejných akcí a seznamovat zastupitele všech stupňů o své záslužné práci, kterou děláme převážně zdarma. Větší pozornost by této otázce mohlo ale věnovat MŠMT prostřednictvím svých poradních výborů a komisí. Částku podle zvážení by doporučilo přímo Krajským úřadům v procentuálním vyjádření a ta by se mezi sportovní občanské sdružení zařazené do svých Všesportovních kolegií ČASPV, Sokolu, Orlu a KČT rozdělily na veřejně přístupné akce přímo s podílem své odpovědnosti a pravomoci. Tím by se i posílila pravomoc krajských předsedů.

Musíme se do toho vložit se stejným úsilím a záměrem jak věnuje Olympijský výbor své úsilí o pořádání letních i zimních Olympiád mládeže, které stojí kraje nemalé prostředky s určenou dotací přímo MŠMT. Určitě by si zasloužila i myšlenka Festivalu sportu pro všechny za spoluúčasti všech zainteresovaných sportovních sdružení s daleko větší finanční podporou a důležitosti významu boje proti obskurnosti vyspělých společností nejen vytvářením dalších a dalších koncepcí bez dosažení cíle.

Je to jistě otázka delšího vývoje, ale už se čeká dlouho na důslednější a viditelnější krok. Páni předsedové, nezkusíme to alespoň částečně my?

Kamil Pipek, KASPV Pardubice

Open seminář cvičitelů nejen z Pardubického kraje

Poslední lednový víkend uspořádala Pardubická KASPV tradiční otevřený seminář pro cvičitele. Letošní ročník se konal v Horním Jelení, které je již svojí polohou zhruba ve středu Pardubického kraje téměř předurčeno pro uspořádání úspěšné akce krajského významu. Když se k tomu přidá ještě solidní ubytování a stravování v areálu Radost, překrásná nová školní tělocvična a nabitý program, je úspěch téměř zaručen. Letos se semináře zúčastnilo 45 cvičitelů ze všech koutů Pardubického kraje, ale i z krajů Královéhradeckého a Olomouckého.

Co se týká programu, byl letos opravdu velice kvalitní. Celé sobotní dopoledne bylo věnováno novému odvětví skákání přes švihadlo, tzv. ropeskipingu. Vynikajícím způsobem tento blok lektorovala mgr. Jana Beránková, která patří k průkopnicím sportovního pojetí této disciplíny v České republice.

Odpolední program probíhal ve znamení klidnějších aktivit. O první část se lektorsky podělily Eva Švecová a Jarka Burešová, které propojily zdravotní cvičení na židlích s praktickou ukázkou masáže

bolavých zad. Po zdravotním cvičení byly zařazeny dvě hodiny cvičitelům poněkud méně známých čínských cvičení tai-či a či-kung, které lektorovala paní Lenka Jelínková. A protože velmi klidný pohyb spojený se soustředěním nemusí sedět všem, probíhal paralelně venku minikurz hry kubbe.

Po večeri a krátkém odpočinku se organizace programu chopili dva Jaroslavové, Záruba a Plch. A už se nenechali zastavit. Připravili hned dvě báječné noční hry a spát před půlnocí šel jen málokdo.

Nedělní ráno přichystalo trochu nemilé překvapení v podobě velice špatného počasí a proto se původně plánovaný venkovní program operativně přizpůsobil mokré variantě. V tělocvičně si přítomní nejprve zahráli celou řadu drobnějších her a celý seminář byl korunován krátkým kurzem indiánské hry lakross. V poledne se k domovům rozjížděli sice trochu unavení, ale spokojení cvičitelé.

Velký dík patří všem, kteří pomohli akci zajistit a zorganizovat!

ZPRÁVY

Milada Němčíková, vedoucí komise seniorů metodické rady ČASPV

47. mezinárodní festival „Blume Gran Canaria“ 24. 11. – 1. 12. 2007

Na letošním mezinárodním Blume a 50+ festivalu reprezentovaly ČASPV dvě skupiny – 15 gymnastek Moravské Slavie Brno v soutěži TEAMGYM, nominovaných komisí všeobecné gymnastiky metodické rady, skupina 15 seniorů, nominovaných komisí seniorů a lektorka ČASPV pro workshopy 50+, nominovaná také komisí seniorů. Vedoucím výpravy byl Miroslav Zítko, jeho zástupkyní Marie Havrlantová. Lektorkou ČASPV byla Dobromila Vejražková, vedoucí komise žen. Tito tři byli také autory skladeb.

Členové naší delegace se zúčastnili všech nejdů-

ležitějších akcí festivalu:

Pódiové vystoupení skupiny seniorů „CZECH RELAX“

Autorský kolektiv : Vejražková, Zítko, Havrlantová

Ve skladbě bez náčiní, komponované do čtyř oddílů, vystoupilo 15 cvičenců – 9 žen a 6 mužů. Pohybový obsah i hudební doprovod byly vhodně zvoleny, provedení působilo přirozeně, odpovídalo názvu skladby. Celkem tři veřejná vystoupení měla velký úspěch jak mezi diváky, tak i odborníky a senioři zanechali na festivalu „hlubokou stopu“.

Pohyb je život



Soutěž TEAMGYM

Gymnastky Moravské Slavie Brno celou soutěž vyhrály. Naši senioři vytvořili výbornou atmosféru soutěže, byli oporou gymnastkám a po zásluze oceňovali jejich výborné výkony.

Obě skupiny tvořily jeden celek, navzájem se při vystupování povzbuzovali a vítězství „MOREND“ bylo vítězství všech.



Workshopy

Součástí festivalu byly vzdělávací akce – workshopy, vedené vybranými lektory několika národností. Česká asociace Sport pro všechny měla i v této součásti festivalu svého reprezentanta, lektorku PaedDr. Dobromilu Vejražkovou, která ve třech 90 minutových lekcích představila cvičení s balančními pomůckami. Její lektorská erudice i jazykové zvládnutí lekcí bylo hodnoceno jako jedno z nejlepších a na vysoké úrovni reprezentovala naši Asociaci.

Opět můžeme konstatovat, že kvalita našich lektorů je většinou na té nejvyšší úrovni. Pokud budou vybaveni jazykově, mohou výrazně přispět k prosazení ČASPV i na mezinárodní úrovni.

Komise seniorů na svém jednání na závěr pobytu na festivalu hodnotila účast cvičenců a lektorky jako velmi úspěšnou a věří, že splnila všechna očekávání ze strany

naší Asociace. Vyslechli jsme také slova díky a chvály delegátky UEG Nadi Knorre – Vlasákové a její pozvání na další ročníky tohoto mezinárodního festivalu.



Jarmila Stránská, komise cvičení předškolních dětí a rodičů
s dětmi metodické rady ČASPV

Mezinárodní seminář

„Dítě – pohyb 2007“

Ve dnech 30.11. – 1.12. 2007 se opět po roce konal již 14. ročník mezinárodního semináře „Dítě – pohyb 2007“ Jako každoročně byl seminář určen cvičitelům nejmladších dětí.

V pátek probíhala teorie v sídle ČASPV a seminář byl zahájen vzpomínkou na paní profesorku Janu Berdychovou. Tento příspěvek i s hudebními a video ukázkami připravily Ivana Čemusová a Pavla Vadlejchová.

Velmi zajímavou formou seznámila přítomné PaedDr. Marie Hronzová s problematikou zdravotního cvičení, které je v hodinách předškolních dětí a cvičení rodičů s dětmi velmi důležité.

Závěr prvního dne patřil mgr. Šárce Panské, která se podělila o zkušenosti se cvičením s náčiním.



V sobotu program pokračoval praxí v nedaleké tělocvičně ZŠ Jánského, Praha 5, Velká Ohrada. Zahájení druhého dne patřilo cvičení s náčiním, se kterým přítomné seznámila mgr. Šárka Panská a účastníci si jistě z tohoto cvičení odnesli mnoho zajímavých podnětů.

Na páteční teorii také navázala PaedDr. Marie Hronzová, která měla velmi pěknou ukázkou zdravotního cvičení.

Poslední část byla zaměřena na práci s nejmenšími dětmi a mgr. Eva Tesařová ukázala, jak pracuje ve své praxi s rytmizací říkadel.

Závěr semináře patřil tradičně vyhodnocení

Fotosoutěže s udílením věcných cen.

Výsledky soutěže – „Sólová fotografie:

1. Trníková V. ml. „Kdo dřív“
2. Kovandová D. „Atletka“
3. Čábelová L. „Chyť mě“

Výsledky soutěže – „Akce roku“:

1. Čábelová L. „Juliska“
2. Králová M. „Hlavičky“
3. Kolandová D. „Lana“

Na úplný závěr účastníci poděkovali organizátorům a vyslovili přání dalšího pokračování těchto seminářů.



Na rok 2008 vyhlášíme další ročník soutěže „Fotografie roku 2008“.

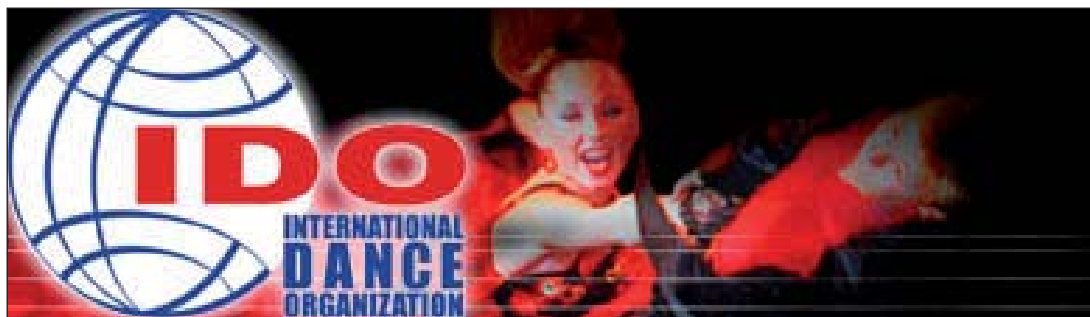
Kategorie:

- sólová fotografie (zachycení dětí při pohybové aktivitě)
- fotoseriál (max. 3 fotografie z jedné akce pro děti)

Doporučujeme formát 13x18 cm, fotografie označené jménem autora a názvem fotografie zašlete na adresu: **ČASPV, komise předškolních dětí, Ohradské nám. 1628/7, Praha 5 –Stodůlky do 21. 11. 2008**

Pohyb je život

Češi získali zlatou medaili na mistrovství světa ve stepu



Již po jedenácté se ve dnech 28. 11. – 1. 12. 2007 konalo mistrovství světa ve stepu, které každoročně pořádá International Dance Organization, ve městě Riesa v Německu. Ve známé sportovní hale Erdgas arena se v různých kategoriích představili stepaři všech věkových kategorií z celého světa. Více než 7.000 diváků mohlo po 4 dny sledovat ty nejlepší stepařské choreografie z Kanady, Jižní Afriky, Chorvatska, Slovinska, Švýcarska, USA, Ukrajiny, Německa, Ruska, Francie, Itálie a dalších zemí.

Českou republiku reprezentovala mimo jiné stepařská skupina Toxic z pražského Tanečního studia Andrea. Pod vedením choreografa Tomáše Slavička se představila v nové kategorii „malé skupiny se živou hudbou“ a ve finále suverénně zvítězila. Porotce zaujala nejen kvalitní technikou stepu a vynikající choreografií, ale také originálním nápadem spojit step se dvěma výtečnými bubeníky. Jedním z nich je profesionální bubeník Papis Nyass z Gambie, který se v České republice věnuje hraní na bonga, conga, djembe, darbuku, talking drum a spoustu dalších bubnů a bubínků. Tato atraktivní choreografie je díky originálnímu spojení výborných tanečníků a hudebníků vhodná i pro nejrůznější vystoupení na společenských a firemních večírcích, plesech i soukromých oslavách.

Tomáš Slaviček začal svoji stepařskou kariéru již v raném dětství. Mezi jeho největší sólové úspěchy patří titul nejlepší stepař České republiky od roku 1996, titul mistra Evropy v roce 1996 a 1997, třetí místo na mistrovství světa v roce 2001 a 2003 a dvě zlaté medaile z mezinárodního mistrovství Severní Ameriky.

Skupinu Toxic založil v roce 2005, je jejím choreografem a uměleckým šéfem, ale také v ní sám spolu se šesti stepařkami stepuje. Již v roce 2006 se skupina Toxic pod jeho vedením umístila na druhém místě na mistrovství ČR a tentýž rok se probojovala hned na první pokus do Tope Ten nejlepších skupin na světě. V roce 2007 na mistrovství ČR i na mistrovství světa zvítězila.

Best Communications,
Michaela Dvořáková
Tel.: 724 332 121,
Michaela.Dvorakova@BestCG.com



Andrea Myslivečková, viceprezidentka Českomoravského stepařského svazu

Mistry Evropy po deseti letech ME ve stepu – „Od moře k Uralu“



V roce 1977 na předchozím ME ve Slovinské Portoroži se stali naši tehdy čtrnáctiletí reprezentanti Lucie Švamberková a Tomáš Slaviček mistry Evropy. Po deseti-leté pauze evropského šampionátu se stal Dominik Budlovský mistrem Evropy v Moskvě. Tomáš Slaviček navázal na svůj tehdejší úspěch jako Dominikův trenér a choreograf. Deset let

je pro vývoj stepu dlouhá doba avšak v některých částech navštíveného Ruska jakoby se čas zastavil.

V září loňského roku se ME všech věkových kategorií ve stepu konalo v ruském Krasnoarmějsku, periférii Moskvy. Česká reprezentace vzhledem k velké vzdálenosti místa konání sestávala pouze z jednoho juniorského sóla – Dominik Budlovský a juniorského tria dívek – Veronika Zemanová, Nina Beránková, Tereza

Stambolijská. Obě choreografie jsou z tanečního studia Andrea, pod vedením Andrey Myslivečkové, která byla zároveň nominována na tuto soutěž jako porotkyně.

Celková účast na této soutěži i vzhledem k vízové povinnosti byla podprůměrná, avšak na kvalitní úrovni stepu to neubralo. Proslulá pohybová disciplína a tanečnost ruských stepařů opět vynikla. Na světových soutěžích se stále častěji setkáváme se soubory z bývalých sovětských republik, což nepochybně přispívá k rozmanitosti.

Mistrovství se uskutečnilo v nově postavené hale, která byla otevřena touto událostí. Soutěž doprovázel i bohatý kulturní program, který byl zajímavý nejen pro diváky, ale i pro samotné soutěžící. Během šampionátu proběhlo i několik workshopů pod vedením zkušených stepařů z Litvy a Moskvy.

Největší úspěch české reprezentace „zařídil“ loňský mistr světa v dětské kategorii Dominik Budlovský. Po loňském vítězství Dominik vstoupil letos do kategorie juniorské a všem bylo jasné, že je opět na začátku dlouhé cesty. Čekala ho soutěž i s patnáctiletými zkušenými stepaři, přesto se své konkurenci vyrovnal jak nejlépe mohl – vyhrál. Porota jednohlasně zvedla známku nejvyšší. A my jsme opět po necelém roce slyšeli českou hymnu.

Jan Hýžd'al, předseda organizačního výboru turnaje v halové kopané ČASPV v Uherském Brodu

Zvítězila organizace, nebo zájem o fotbal?

K již sedmnácti ročníkům halové kopané v Uherském Brodu mám velmi blízký vztah, neboť společně se svým kamarádem, tehdejším členem VV ASPV Vlastíkem Adámkem jsme napsali první scénář k současné významné soutěži ČASPV v halové kopané. Nechci se zabývat historií, o té jste si už mohli přečíst dříve, ale spíše mě provokují myšlenky, zda republikové finále má stále

tutéž odezvu, jaká je mezi mužskou populací zaznamenána. Zkusím si odpovědět sám.

Tam, kde v RC, KVV a MR mají pro tuto činnost podporu určitě nehrají roli peníze, které se tak často používají jako argument, hráči mají sponzory, vlastní možnosti a navíc ČASPV hradí dopravu i provozní náklady.

Hráči, kteří již do Brodu opakovaně a často jezdí,

Pohyb je život



Turnaj zahájili (zprava): starosta Uherského Brodu mgr. Ladislav Kryštof, Petr Kolář, vedoucí komise rekreačních sportů metodické rady ČASPV a mgr. Jan Hýždal, hlavní organizátor soutěže.

vyjadřují se o neodmyslitelném závěru roku se sportovními i společenskými zážitky.

Proto mě o to víc mrzí, když některé kraje nenajdou reprezentanty v daném sportovním odvětví a RC nemají na uspořádání svých turnajů dostatečný počet týmů. Řešením je i stále reprezentační družstvo okresu či kraje. Tím však se naše prestiž a členská základna nezvýší. Soutěže mohou být otevřené i pro jiné sportovní organizace,

či zájemce, postup do vyšších pater je záležitostí rozpisu. Doplnění do republiky ze 14 krajů je ten nejmenší problém, zájemců je mnoho.

8. a 9. prosince 2007 v Uherském Brodě a Hluku se představilo 12 krajů a dva finalisté z předešlého ročníku 2006. Uherský Brod mohl obhájit do třetice své vítězství za sebou, možná kvůli okamžité formě, menšímu důrazu a změně pravidel z halové kopané na „futsalovou“ zcela propadl a umístil se až na 9. místě. Soupeře zcela vyřadila mužstva z kraje Vysočina, na 1. místě skončilo mužstvo SPV ZŠ Hrotovice a na 3. místě SK Moravské Budějovice.

Nejlepší jednotlivci: Jan Votava-nejlepší hráč, SPV Hrotovice, Lukáš Hajník – nejlepší střelec, Radek Rohan-nejlepší brankář, oba hráči Kotouče Štamberk.

Je mou milou povinností poděkovat rozhodčím, pořadatelům a komisi rekreačních sportů metodické



ké rady ČASPV vedenou Petrem Kolářem spolu s metodikem mgr. Vitem Hanáčkem, kteří zvládli organizaci jak turnaje, tak volného času reprezentantů krajů i doprovodu na výbornou. Pochvalu si rovněž zaslouží sekretář Zlínského kraje mgr. Karel Holub za skvělou koordinaci s okresní RC, vedené mgr. Zdenkou Hoferkovou.

Příští, 18. ročník bude součástí Festivalu sportu pro všechny v Olomouci a již se těšíme na sportovní výkony a vaši reprezentaci svých krajů.

Jaroslav Cívín, SK Velká Ohrada • Foto archiv SK Velká Ohrada (Jana Cívínová, Jarda Cívín, Václav Dušek, Veronika Sounalová).

Velká cena Ohrady v brännballu



Soustředění na odpal

Brännball je rychlá, dynamická pátkovací hra, kterou prakticky ihned po seznámení se základními pravidly může hrát každý. Letošní rok je již desátým, po který se v ČASPV snažíme tento zajímavý sport rozšířit nejen mezi odbory SPV, ale i do škol.

První republiková soutěž se uskutečnila v rámci letních slavností mládeže v roce

1999 v Doubí, první oficiální mistrovství České republiky v brännballu, pořádané komisí rekreačních sportů České asociace Sport pro všechny, v rámci „Národních dnů sportu a kultury 2000“, bylo sehráno v Brně – Pisárkách na stadionu Vojenské akademie 23. září 2000 v kategorii žactva.

Rozvoj brännballu byl v prvních letech poměrně rychlý. Úroveň dovedností hráčů zcela evidentně stoupala, objevovaly se neustále nové taktické varianty hry zejména u špičkových družstev. Velmi potěšitelný byl i nárůst počtu krajů, které dokázaly uspořádat postupovou soutěž a vyslat své zástupce do republikových finále. Jeden



Odpal Bystroce

kvalitní turnaj za rok je ale pro hráče velmi málo. Nepropásněme šanci, kterou dávají sice pracně, ale velice solidně vybudované základy pro široké rozšíření jedné z mála atraktivních smíšených kolektivních her pro děti a mládež nejen v rámci ČASPV. I z tohoto důvodu jsme se proto rozhodli před několika lety založit tradici dalšího republikového brännballového turnaje – „Velkou cenu Ohrady“.

V loňském roce se o víkendu 11. – 13.

5. 2007 na Velké Ohradě v rámci Velké ceny Ohrady 2007 utkala na hřišti ZŠ Janského brännballová špička republiky.

Přijeli k nám vítězové posledního republikového finále juniorů z Nového města nad Metují a poslední dva vítězové republiky v žácích z TJ SPV

Žlutava a z TJ Sokol Bystřice Kníničky. Spolu domácí Velkou Ohradou a s družstvy místní školy ZŠ Janského se velkého turnaje zúčastnilo celkem 11 družstev.

Turnaj vyhrálo při rovnosti bodů s domácí Ohradou družstvo z Brna díky vítězství ve vzájemném utkání, třetí bylo Nové město a čtvrtá Žlutava. V nedělní finálové nadstavbě si však domácí poradili i podruhé s Novým městem (51:49) a po té i s Bystřicí (56:48). Tato družstva předváděla velice rychlý, svižný brännball podložený patřičně dlouhými i umístěnými odpaly, výbornou hrou v poli s rychlými a přesnými příhozy i vynikající taktiku. Opravdu bylo na co se dívat a leccos se přiučit.

Nejllepšími hráči byli vyhlášeni Michal Pieta (Nové město – nejlepší pákář), Tomáš Helan (Sokol Bystřice – nejlepší polař) a Tomáš Brůha (SK Velká Ohrada – nejlepší bränner).

Každé družstvo si z turnaje za své výkony odvezlo pohár a ti nejlepší i medaile. Pořadatelé zajistili pro všechna družstva slušivá bleděmodrá trička s logem



Menší dresy nemáme

Pohyb je život

Velké ceny 2007.

V rámci doplňkového programu shlédli účastníci turnaje v sobotu večer představení divadelního sdružení „Scéna Montmartre“ v kinosále místní školy a v neděli si někteří našli dokonce i čas na procházku po Starém městě pražském a po Karlově mostě, kde se stačili hráči ze Žlutavy i vyfotografovat.

V letošním roce připravujeme Velkou cenu Ohrady v termínu 8.-11. 5. 2008. Na turnaji již přislíbila účast družstva Bystřice, Žlutavy, Nového města nad Metují a v kategorii žáků projevilo zájem o účast družstvo Veltrus. Systém turnaje bude určen podle počtu přihlášených družstev a jejich věkového složení tak, aby každé družstvo absolvovalo optimální počet zápasů.

Vzhledem k nedostatku vlastních rozhodčích (na metách působí v roli rozhodčích žáci místní školy) umožníme a budeme vděční každému družstvu, když pomůže s rozhodováním zápasů svých soupeřů (samozřejmě každý chce vyhrát, na tomto turnaji jde zejména o to si zahrát kvalitní zápasy v duchu fair play a teprve až potom vyhrát...).

Startovné je 500 Kč za družstvo, strava a ubytování 200 Kč/den v případě noclehu na vlastních karimatkách a ve vlastním spacáku. Pro 35 zájemců jsme schopni



Zbýl čas i na procházku po Karlově mostě

v případě zájmu zajistit ubytovnu v ceně 200 Kč/noc.

Přihlášky družstev ihned (tel. 606 631 823, mail jcvin@cbox.cz), nejpozději do 25. 4. 2008 (zejména z důvodu objednání a zajištění stravování), pokud bude ještě kapacita pořadatelů stačit. Uvedte kontakt (mail, telefon), přibližný počet hráčů a věkové složení.

Na vaši aktivní sportovní účast na Velké Ohradě se těšíme!

Část článku týkající se Velké ceny Ohrady 2007 vyšla v měsíčním zpravodaji Městské části Praha 13 STOP v červnu 2007.

FEJETON

Josef Jedlička, SPV Stará Boleslav Kmetíci

V odboru SPV TJ Slavoj Stará Boleslav jsme vytvořili skupinu důchodců s výstižným názvem KMETÍCI, dobrovolný tělovýchovný spolek. Co nás k tomu vedlo?

Všichni jsme po celý aktivní život hráli míčové hry, věnovali se gymnastice, cvičili žáky, cvičili na sletech a na spartakiádách. Postupem času však síly ubývaly, už jsme nebyli tak pohybliví jako dřív, ale bez pohybu jsme zůstat nechtěli. I ve starším věku

fejeton

chceme naplňovat heslo ČASPV „Pohyb je život“.

To všechno jsme měli na mysli, když už jsme se nemohli srovnávat s mladšími cvičenci a přitom nechtěli zůstat doma. Nebo v hospodě.

Jak vypadá naše cvičení – hodina ve čtvrtek od 14:30 do 16:00. Nejdříve zahřátí, nezbytná rozcvička na molitanových podložkách. Pak přejdeme k žebřinám protáhnout se. Pak z náhodovny postupně vybereme všechno, co tam je nerozbité. Přihráváme



si medicinbalem, hrajeme s basketbalovým míčem a soutěžíme, kdo dá nejvíce košů z určeného místa. Abychom nezapomněli, že jsme hrávali i volejbal, tož si v kruhu přihráváme, nahráváme a občas bez výskoku zasměčujeme. Máme také hole na florbal a tak se z místa nebo s krátkým rozběhem pokoušíme překonat brankáře, kdysi opravdovského ochránce fotbalové svatyně. (Víte co je sport? Fotbal! To ostatní je tělesná výchova.)

Na hrazdu si už moc netroufáme, akorát si připomeneme, co je to výmyk a co vzepření. Kruhy jsou nám bližší, už proto, že někteří z nás mají zakázána nízká bradla. Natož vysoká. Ten zákaz opatrně porušujeme a ověřujeme si, jestli se ještě dostaneme výskokem do vzporu s komíháním. To všech-

no ovšem s důslednou „skupinovou“ dopomocí a záchranou. Jeden z nás kdysi dokonce cvičil na Strahově v roce 1955 simultánní cvičení na normálních bradlech!

Zatím je nás jen pět, ale už se hlásí další. Mohlo by nás být víc, kdyby to bylo podle chuti, ale zdravotní problémy, hlavně s klouby nám hází klacky nejen pod nohy. Budeme ale cvičit, pokud zdraví dovolí!

Po cvičení zajdeme do nejbližší (pochopitelně) restaurace doplnit tekutiny, pobesedovat a prodloužit si tak svou nezávislost. (Na cizí pomoci.)

Doufám, že nejsme ojedinelý případ pilně cvičících důchodců, jestli ano, pak to milí čtenáři berte jako výzvu! Vidíte, co všechno lze i ve vyšším věku v tělocvičně spokojeně provozovat!

Fejeton: „Literárně-publicistický žánr, nepříliš rozsáhlý článek o kulturních a sportovních aktualitách, psaný lehkým, zábavným tónem.“



KNIHOVNIČKA

Cvičitel SPV IV. třídy



Obecný učební text. Editorka ing. Eva Wünschová.

Vydala Česká asociace Sport pro všechny ve své metodické edici v roce 2007 v nákladu 200 výtisků. Publikace má 51 stran. ISBN 987-80-86586-20-5.

Text slouží především pro školení a doškolení cvičitelů

ČASPV, příp. jiných organizací, které využívají kompetentního školení Akademie cvičitelů a instruktorů ČASPV. Uvedené odborné poznatky vybraných oborů mohou být také vodítkem v pravidelné cvičitelské činnosti.

Obsahuje následující kapitoly: Anatomie a fyziologie, traumatologie a první pomoc, vyrovnávací cvičení, názvosloví tělesných cvičení, pedagogika a didaktika, právní odpovědnost cvičitele.

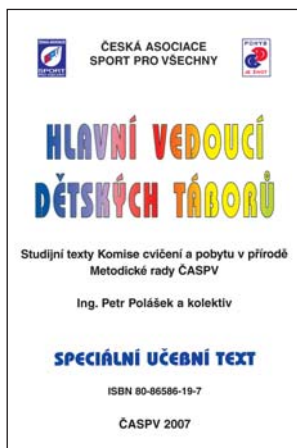
Přehledný text je vhodně doplněn mnoha vyobrazeními.

jh

Pohyb je život

Hlavní vedoucí dětských táborů

knihovnička



má 34 stran. ISBN 80-86586-19-7.

Publikace slouží pro přípravu a v průběhu dětských

Studijní text komise cvičení a pobytu v přírodě metodické rady České asociace Sport pro všechny. Speciální učební text. Vedoucí autorského kolektivu ing. Petr Polášek a kolektiv. Redakčně zpracoval mgr. Vít Hanáček.

Vydala Česká asociace Sport pro všechny ve své metodické edici v roce 2007 v nákladu 200 výtisků. Publikace

letních táborů. Zahnuje nejnovější poznatky z příslušných oblastí pedagogiky, didaktiky, psychologie, hygienických a právních předpisů.

Obsahuje dvacet kapitol: Letní dětský tábor, zajištění chodu tábora, vytváření odpovídajících podmínek pro práci na táboře a jeho průběh, materiálně technické zabezpečení tábora, ekonomické zabezpečení tábora, stravování, zajištění potravin, práva a povinnosti organizátora, výběr dětí odpovídajících charakteru tábora, výchovný plán tábora, uzavírání dohod s táborovými pracovníky, školení táborových pracovníků, dokumentace tábora, tábora pro děti se zdravotním postižením, základní právní předpisy, pedagogicko-psychologické znalosti pro práci s dětmi a mládeží, psychologie, negativní jevy na táborech, programová příprava tábora, základní pravidla bezpečnosti a ochrany zdraví při práci se dětmi a mládeží, zajištění bezpečnosti při vybraných činnostech.

jh

VÝZVA

Výzva redakční rady

výzva redakční rady

Předsednictvo výkonného výboru České asociace Sport pro všechny se v lednu tr. podrobně zabývalo vydáváním časopisu *Pohyb je život* a usneslo se mj. na tom, že dalšímu zvýšení úrovni činnosti ČASPV, od základních článků až po nejvyšší volené orgány a profesionální pracovníky ústředí i krajů, významně přispěje pravidelné zařazování **zpráv o práci na úrovni našich krajů**.

Obracíme se proto na naše čtenáře, na krajské funkcionáře a zejména na krajské metodiky: vaše články o dobrých i špatných zkušenostech z Vaší práce, náměty informace o zdařilých i méně zdařilých akcích budou velmi vítány, rádi je otiskneme a věříme, že budou poučením, v některých případech možná i zábavou pro ostatní.

Příspěvky jsou honorovány, uzávěrka jednotlivých čísel jsou 25. ledna, dubna, července a října.

Budeme samozřejmě rádi, když nám zachováte

svou přízeň a budete nám předávat také své zkušenosti z metodické práce, náměty, zprávy apod. Víťame i medailonky zasloužilých cvičitelů a funkcionářů, jejich zveřejnění je alespoň skromným vyjádřením díků za jejich nezištnou práci pro zdraví naší mládeže a našich občanů. Častěji bychom také otiskli příspěvky napsané zábavnou formu, fejetony apod.

Úspěšné autory z našich řad, ty, kteří píší nejen často, ale i dobře, zvláště odměníme.

Srdečně vás zdraví a na vaše příspěvky se jménem redakční rady těší

Mgr. Jan Hvýžďal
předseda redakční rady časopisu ČASPV *Pohyb je život*

Pohyb je život



časopis České asociace Sport pro všechny

12. ročník, číslo 1., březen 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@caspv.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 ČASPV: Michal Rosenbaum

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

Nevyžádané příspěvky, fotografie a kresby nevracíme

Předplatné na adrese vydavatele:

Čtyři čísla v roce 2008 v celkové ceně 180 Kč. Cena jednoho čísla je 45,- Kč.

Bankovní spojení: Česká asociace Sport pro všechny, KB Praha 5 – Smíchov,

číslo účtu 53437-011/0100

IČO 00551368, DIČ CZ00551368

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

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

Stručné pokyny autorům:

- Pro psaní příspěvků platí ČSN 88 0220: Úprava rukopisů.
- Lépe je psát příspěvky na počítači. Ve formátu Word má jedna stránka rozsah asi jako 2,25 stránky klasického strojopisu. (Stránka – zleva 2, zprava, shora, dole 3 cm.) Pište velikostí písma 12.
- Začátek odstavce na nové řádce oddělte třemi úhozy na mezerník. Mezi odstavce se nekládá 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.
- Příspěvky zašlete poštou na adresu: ČASPV, Redakce časopisu Pohyb je život, Ohradské nám. 1628/7, 155 00 Praha 5 – Stodůlky, nebo e-mailem na adresu Jiri.Hroza@email.cz, nebo metodici@caspv.cz.
- Fotografie mohou být černobílé i barevné, ale musí být ostré. Můžeme přijmout i foto zaslané e-mailem, na disketě, nebo na CD či DVD. Pokud si to budete přát, fotografie, diskety, CD, DVD Vám vrátíme.
- Kresby musí mít ostrou linku, např. pérovky. Nezveřejňujeme „nitřáky“.
- 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.
- Uzávěrky jednotlivých čísel: 25. 1., 25. 4., 25. 7., 25. 10.

Pohyb je život