

Pohyb je život

Časopis pro všechny
příznivce aktivního
způsobu života
29. ročník | číslo 2 |
červen 2024 |
ISSN 1212-0669 |
www.caspv.cz



Valná hromada zvolila novým
předsedou ČASPV Václava Šercla

Napoleon Cup 2024 ve Slavkově u Brna

Sportovní hry – speciální herní
činnosti, basketbal

Metodická příloha:

Možnosti relaxace při sedavém zaměstnání

▶ SPORTOVNÍ, ŠKOLICÍ A KLUBOVÉ CENTRUM ČASPV PRAHA

Přednáškové a zasedací místnosti

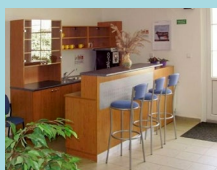
- Přednášková místnost pro 36 osob s interaktivní tabulí, dataprojektorem, didaktickou technikou a WIFI.
- Přednášková místnost pro 20 osob (dataprojektor, WIFI).
- Zasedací místnost pro 12 osob (dataprojektor, WIFI) + kuchyňka a bar.

Tělocvična

11 x 12 m se zrcadlovou stěnou a ozvučením.
Vhodné pro pohybové aktivity typu: aerobik, tanec, tai-tchi, jóga, zdravotní gymnastika (NE míčové sporty).

Sportovně diagnostické centrum

Špičkově vybavené přístroje TECHNOGYM, BODYSTAT a OMRON.



▶ DŮM SPORTU BRNO

Klubovna

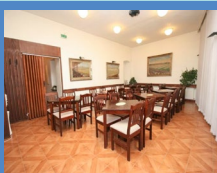
s kapacitou až 32 místa, vybavena dataprojektorem. Je vhodná pro pořádání seminářů, školení, schůzí i společenských akcí.

Tělocvična

se zrcadlovými stěnami pro cca 10 cvičičů nabízí: Cvičení na velkých míčích / Cvičení pro zdravé klouby / Cvičení zdravá záda / Cvičení při osteoporóze / Zdravotní cvičení pro seniory / Tai Chi / Zumba 40+

Posilovna

je kvalitně vybavena a zaměřena na kondiční posilování pod dohledem zkušeného instruktora.



Nabízí možnost pronájmů – REZERVACE:

Praha: tel.: +420 242 480 303, e-mail: sekretariat@caspv.cz

Brno: tel.: +420 545 578 372, e-mail: dumsportu@caspv.cz

ČESKÁ ASOCIACE



SPORT
PRO VŠECHNY

obsah



ZPRÁVY

Valná hromada zvolila novým předsedou ČASPV Václava Šercla.....	4
Hromadná skladba „Příběhy léta“ pro XVII. Všesokolský slet v Praze 2024.....	6
Napoleon Cup 2024 ve Slavkově u Brna.....	7
Zimní seminář „Běžky i pěšky“	8



SPORTUJTE A CVIČTE S NÁMI

Sportovní hry – speciální herní činnosti, basketbal – 4. část	10
---	----



Z KRAJŮ

„Chci být fit“ s Domem sportu Brno.....	17
Přehledka pódiových skladeb Moravskoslezské KASPV	18
Harmonie těla a duše, díl druhý – seminář SPV Praha	19
Aktivní cvičení pro zdravý mozek a lepší postřeh.....	20
Dětský karneval: Z pohádky do pohádky.....	20
Gymnastické závody ASPV Neratovice.....	21
Generálka na „Medvědy“	21
Lyžování na Moninci.....	22
Seminář a školení instruktorů v Olomouci	22



BLAHOPŘEJEME

Cena fair play 2023 putovala do Dobříše.....	23
Jubiläum Heleny Duškové.....	24
Medaile Dr. Tyrše pro chyšickou jubilantku.....	25
Dana Růžičková oslaví jubileum	25
Významné výročí dlouholeté předsedkyně	26
Jaroslava Stehlíková z Českých Velenic slaví 60	27
Pětasedmdesátiny Hany Tiché ze Studené.....	27

P

METODICKÁ PŘÍLOHA

Možnosti relaxace při sedavém zaměstnání.....	28
---	----



KALENDÁŘ AKCÍ ZDE

FOTOSOUTĚŽ

Podle pravidel fotosoutěže časopisu Pohyb je život se vyhodnocují vždy snímky zveřejněné v každém čísle časopisu. V tomto vydání redakční rada vybrala jako vítěznou fotografii Tomáše Těhana „Zlatá brána otevřená“ na straně 18.



PRAVIDLA SOUTĚŽE



Přehled metodických příloh a článků od roku 2008

ZOBRAZIT

JSME ÁČKA

Váš časopis PJŽ je ve standardním „A“ formátu. Můžete si jej vytisknout na jakékoliv tiskárně.

Valná hromada zvolila novým předsedou ČASPV Václava Šercla

Text: Ing. Pavel Panenka, foto: Mgr. Vít Hanáček, Mgr. Tomáš Masár



Václav Šercl, nový předseda ČASPV

Nejvyšší orgán České asociace Sport pro všechny, valná hromada, zasedal v sobotu 4. 5. 2024 v pražském sídle ČASPV.

Na jednání bylo pozváno 47 delegátů s hlasem rozhodujícím, přítomno bylo 45 zástupců krajských asociací SPV a kolektivních členů.

Valná hromada v úvodu tradičně schválila svůj jednací řád, program, volební řád, zvolila pracovní předsednictvo a také mandátovou, volební a návrhovou komisi.

Významnou událostí byla abdikace dlouholetého předsedy asociace, Mgr. Miroslava

Zítka. Na jeho místo byl zvolen Václav Šercl z SPV Praha. Na pozici generálního sekretáře ČASPV M. Zítka již od ledna 2024 vystřídal Mgr. Tomáš Masár. Oba noví funkcionáři byli plénu valné hromady představeni.

Předneseny a posléze schváleny byly rovněž výroční zpráva o činnosti ČASPV za rok 2023, kterou přednesl M. Zítka, zpráva o výsledku hospodaření za loňský rok, přednesená místopředsedou pro ekonomiku, Ing. Karlem Coufalem, zpráva za metodickou oblast, kterou za nepřítomnou místopředsedkyni Radku Mothejzíkovou přečetla členka výkonného výboru, Mgr. Martina Mlýnková, a zpráva Kontrolní komise ČASPV za rok 2023. Zprávu o činnosti Domu sportu Brno přednesla vedoucí tohoto tělovýchovného zařízení ČASPV, Eva Holoubková.

Odstupující předseda konstatoval loňské úspěchy i neúspěchy. Mezi zdařilými počiny uvedl účast ČASPV na Světové gymnastradě 2023, uspořádání Plavecké soutěže měst, vzdělávání v řadě oborů činnosti, zlepšení



Ocenění nejzasloužilejších členů se ujali dosavadní předseda Miroslav Zítka a místopředseda Karel Coufal



prezentace asociace prostřednictvím YouTube, Facebooku, Instagramu i časopisu Pohyb je život (od loňska v elektronické formě). K neúspěchům pak M. Zítka zařadil zejména neomlazení funkcionářských orgánů a nezdar ve snaze získat více finančních zdrojů na činnost naší organizace.

Z navržených zásadních dokumentů valná hromada prodiskutovala a poté schválila rozpočet asociace na rok 2024, organizační řád a také klíč k rozdělení finančních prostředků na letošní rok mezi jednotlivé články ČASPV. Delegáti valné hromady ponechali výši členských příspěvků na příští rok na částce 200 Kč bez rozlišení věku. Rady ČASPV posílila Unie jógy, kde byla schvá-

lena její fúze s naší asociací, a Česká federace mažoretkového sportu (ČMFS), jež se stala přidruženým členem ČASPV.

Plénium se také zabývalo tělovýchovnými zařízeními ČASPV a po diskusi zmocnilo výkonný výbor k zahájení kroků k možnému prodeji Sportcentra Žinkovy, revidovat smlouvu s jeho nájemcem, a dále řešit odkanalizování Sportcentra Doubí.

V tělovýchovné činnosti dostalo zelenou pokračování příprav na Vsesokolský slet 2024, jmenovitě hromadná skladba dospělých a skladba mládeže. Potřeba kvalitní organizace a komunikace vyústila v řadu úkolů jak pro výkonný výbor, tak pro přidružené členy, krajské asociace i všechny místní odbory SPV. Důraz byl položen mj. i na účinnou propagaci ČASPV na veřejnosti a potřebnou spolupráci za tímto účelem.

Jednáni valné hromady je obvykle příležitostí k ocenění nejzasloužilejších členů, což bylo na pořadu i tentokrát. Zlatou medaili Dr. Miroslava Tyrše obdrželi Dagmara Jiříčková, Hana Kuncová a Danuše Nováková z Královéhradecké KASPV, Věra Pivonková z SPV Praha, Jaroslav Richter a Jiří Stelšovský ze Středočeské KASPV, Alena Holešová, Jana Bednářiková, Drahomír Lustig a Drahoslava Věčorková z Moravskoslezské KASPV, Viktor Forman z Ústecké KASPV a také Miroslav Zítka. Tomu jako odstupujícímu předsedovi valná hromada v usnesení poděkovala „za dlouholetou a obětavou práci ve prospěch České asociace Sport pro všechny, za nastavení firemní kultury a slušnosti v jednání, která není v této době samozřejmostí.“ ■



Hromadná skladba

„Příběhy léta“ pro XVII.

Všesokolský slet v Praze 2024

Text a foto: doc. PhDr. Viléma Novotná



Naši společnou skladbu „Příběhy léta“ (Summer Stories) ocenili diváci na Světové gymnestrádě v Amsterdamu v roce 2023 velkým potleskem a slovy uznání. Potěšilo nás i hodnocení odborníků, členů Evropské gymnastické federace (EUG) a FIG. Pro Všesokolský slet jsme hromadnou skladbu museli zkrátit a upravit podle požadavků režie ČOS. Pro naplnění záměru skladby jsme zachovali její strukturu, zkrátili jsme a upravili jednotlivé hudebně-pohybové motivy. Ani cvičenci, ani diváci, nebudou připraveni o žádný z příběhů, které se mohou odehrát v létě, pod letní oblohou, modrou nebo zamračenou, v záři slunečních paprsků, u vody, na mořských plážích i během dlouhých letních večerů. Všechny příběhy mají dobrý konec! Pro pohybové vyprávění jsme zvolili nejen klasickou techniku cvičení s náčiním – dvě barvy praporečků, ale i zcela nové náčiní – pro ženy batůžek s piknikovou podložkou a pro muže originální plastové roury (spo-

jitelné armatury). Jsou to vlastně „tři skladby v jedné“, dvě pohybové role žen a jedna mužů. I přes dlouholetou tvorbu skladeb jsme zase nově „jiní“, chceme v dobrém naplnit očekávání cvičenců i diváků.

Letní pohodu naplňují pestré příběhy, prožívané s radostí ze společného pohybu, na vybrané hudební melodie. Hudební předlohy jsou výběrem ze světově známých melodií v nových aranžmá, která dovolují propojit tradiční s moderním pojetím hudební produkce. První hudbou použitou pro nástup, představení cvičenců a pozdrav tribunám, je píseň It's In His Kiss. Začínáme pěkně svižně, s nadšením a odhodláním společně si zacvičit, zatančit a muži „kutilové“ něco vystavět, pohrát si s vodou. Druhou skladbou je orchestrálka Stranger On The Shore, společné rozcvičení, letmé setkávání. Třetí melodií je úryvek písničky nazpívané Lilkou Ročákovou „Bylo léto, horké léto... Je to pozvání všem, aby si atmosféru





léta prožívali s námi. Ve čtvrtém příběhu, za zvuku písně Sing Sing Sing, si všichni vesele zatančí svůj taneček se svým náčiním. Pátá část dává vyniknout mužům, kteří na slavnou píseň George Ezra: In the Summertime, předvádí své hravé manuální dovednosti. Ženy střídáním oranžových a modrých praporců jakoby vítaly svítání slunce nad vodní hladinou. Druhá skupina žen se v kruhu společně baví cvičením na plážové podložce. Šestá část přináší trochu dramatu, konfrontaci ženských a mužských rolí, podloženou písní The

Road Jack. Nakonec dojde ke shodě názorů, společný taneční pohyb vše urovná a ženy s nadšákou doprovodí své partnery do čela obrazce. Propojení před finálem opět zprostředkuje úryvek písně Bylo léto, horké léto... Závěrem zní mohutná orchestrální melodie písně Adriana Celentana: Azzuro, slavnost léta, společně prožíváme zábavu, příběhy a hry života. Oslavujeme hudbou a gymnastickým pohybem radost, dobrou pohodu a přátelství.

Z vystoupení si odnášíme společnou lásku k pohybu a potěšení z naděje dalších setkávání.

Těšíme se na Vás, na návštěvách i na stadionu, Vilma, Iveta a Jarda

(Trojice autorů: Viléma Novotná, Iveta Holá a Jaroslav Sauer, konečná úprava hudební nahrávky Zdeněk Barták. 17. Všesokolský slet se koná od 30. 6. do 5. 7. 2024, hromadné skladby na stadionu ve Vršovicích). ■



**Skladba ze Světové gymnastařady
2023 v Amsterdamu**

Napoleon Cup 2024 ve Slavkově u Brna

Text a foto: Eva Jalovecká, sekretářka Jihomoravské KASPV

V sobotu 2. 3. 2024 se ve Slavkově u Brna uskutečnil první závod ve dvojboji - akrobacie a trampolína v TeamGymu. Do Slavkova se sjelo 33 juniorských družstev z celé České republiky, aby si zazávodila a poměřila síly.

Závod byl rozdělen do čtyř kategorií a Slavkovský TeamGym se neztratil, v kategorii 0 vybojoval 4. a 8. místo, v kategorii 1 pak 3. a 6. místo a v kategorii 2 získal 3. místo.

Na to, že šlo o slavkovskou premiéru tohoto typu závodů, což je pro nás velký svátek, se vše povedlo a skončilo i úspěchem.

Velké poděkování za to, že závod na takto vysoké úrovni mohl proběhnout, patří zejména Miroslavu Hrazdilovi a Kateřině Sikorové a také



trenérům Alici Tiché a Martině Kubincové. Velké díky patří rovněž ochotným rodičům z řad dětí TeamGymu, protože bez jejich spolupráce

by tento závod nebylo možno uspořádat. V neposlední řadě také patří poděkování sponzorům včetně vedení města Slavkov u Brna. ■

Zimní seminář „Běžky i pěšky“

Text: Ing. Hana Šolcová, foto: Stanislav Šolc



Ve dnech 25.–28. 1. 2024 proběhl zimní seminář Komise dospělých MR ČASPV „Běžky i pěšky“ v srdci Národního parku Šumavy. Organizačně i programově ho velice dobře připravila a řídila vedoucí akce Alena Hozáková. Zdárně jí pomáhali lektoři Jarda Sauer a Jarda Láska. Majka Havrlantová pak vedla jeden z pěších výletů.

Seminář se uskutečnil v Srní a ubytování jsme byli v hotelu stejného jména. Hotel je velice dobře vybaven nejen lůžkovou a stravovací částí, ale i částí relaxační. Je zde bazén, sauna, bowling aj.

Po ubytování většina účastníků navštívila ne-daleký Vlčí výběh. Je to zdejší velká atrakce, která umožňuje nahlédnout z dřevěné lávky do života vlčí smečky. Ta žije ve velickém, pečlivě ohrazeném prostoru zdejšího lesa. K výběhu se dostanete po naučné stezce, kde je množství informačních cedulí o životě v šumavské přírodě. Celá trasa je přizpůsobena i hendikepovaným návštěvníkům. Zajímavé bylo navštívit také informační centrum. Menší skupina běžkařů pod

vedením Jardy Lásky již vyjela na Modravu prozkoumat možnosti běžeckých tras.

Večer jsme byli přivítáni vedoucí akce, která nás seznámila s programem semináře a možnostmi využití zázemí hotelu, i oběma lektory. Jarda Láska pohovořil o přípravě a mazání lyží na druhý den a Jarda Sauer o bezpečnosti na horách a práci horské služby.

V pátek ráno jsme se probudili do mlhavého a deštivého počasí. Rozdělili jsme se na tři skupiny. První skupina - běžkaři - a druhá skupina - pěšáci - vyjeli auty nebo autobusem na Modravu. Třetí skupina - velmi zdatní pěšáci - vyrazili rovnou ze Srní směr Kvilda, dále Horská Kvilda a Modrava. Odtud autobusem zpět do Srní. Byla to opravdu náročná túra, ale moc se líbila. Druhá skupina pěšáků se vydala z Modravy podél Roklanského potoka směrem na Tříjezerní stlať a zpět se ohlédla a občerstvit v příjemně vytopené hospůdce. No a běžkaři? Vzhledem k veliké oblévě, která v minulých dnech zasáhla převážnou



část Šumavy, byla na Modravě jediná upravená běžecká stopa směrem na Březník a stejnou trasou zpět. Byla to krásná cesta lesem, sice za vtrvalého deště a na otevřené pláni na Březníku i poměrně silného větru, ale přesto si to běžkaři užili. Ani oni nemohli minout hospůdku, kde se zahřáli horkým čajem či teplou výbornou polévkou nebo dalšími chutnými jídly.

Po návratu do hotelu Srní většina z nás relaxovala v bazénu, sauně nebo na příjemné masáži. Večer následovaly lité boje dvou družstev při bowlingu. Vítěz z každého družstva byl odměněn.

Byl to příjemně strávený večer, všichni se velice dobře bavili. Sobotka byla pravým opakem pátku. Po mracích, větru a dešti nebylo ani památky a z jasně modré oblohy zářilo sluníčko. Skalní lyžaři dojeli opět na Modravu, kde dvakrát absolvovali výjezd na Březník. Vyjeli poněkud dříve, takže si podstatnou část výletu užili bez velkého

množství dalších milovníků běžkování. Ostatní se zase rozdělili do různé početných skupinek. Někteří si prošli s Álou srnský okruh (12 km), a to od hotelu přes Staré Srní, dále podél Vchynicko-tetovského kanálu, navštívili torzo Hauswaldské kaple, u které se nachází zázračný pramen. Proto se stala poutním místem. Pro velké množství návštěvníků byla v roce 1820 postavena nová, větší kaple, která byla zbořena vojskem v roce 1957. Výletníci pokračovali do Mechova, kde jsou vystavena umrlčí prkna a také model původní kaple v měřítku 1:10. Pak vystoupali na Sedlo, kde si prohlédli akumulární nádrž pro vodní elektrárnu Vydra. Výstavba této zajímavé vodní stavby začala v r. 1937 výstavbou průtočné elektrárny. Do plného provozu byla uvedena po dokončení akumulární nádrže v roce 1942, kam se voda přivádí podzemním potrubím od starého Vchynicko-tetovského kanálu. Během této cesty jsme se pohybovali po místech známých ze seriálu Policie Modrava. Další účastníci navštívili hrad Kašperk s komentovanou prohlídkou, dále městečko Kašperské hory, zdatní pěšáci si udělali opět dlouhý výlet do Prášil a na Poledník, dva účastníci si jeli dokonce zalyžovat na Zadov. Při večerním posezení, kdy byl seminář oficiálně ukončen, jsme si sdělovali dojmy z krásné prožitého dne i celého semináře. Také jsme plánovali, kde udělat seminář příště. Pochopitelně došlo i na zpívání za doprovodu kytar.

Nezbývá, než poděkovat lektorům a vedoucí akce Aleně Hozákové za dobře připravený seminář. ■



Sportovní hry

– speciální herní činnosti,

basketbal – 4. část

Text: Mgr. Zdeňka Horčíčková, členka Komise RS MR ČASPV, kresby: archiv

V poslední části čtyřdílného seriálu o sportovních hrách a základech nácviku herních dovedností a činností se budeme věnovat basketbalu. Vzhledem k omezenému prostoru se ani tato část nebude věnovat celému rozsahu basketbalového učiva, ale pouze několika vybraným činnostem, jejichž provádění je pro základní zvládnutí hry nezbytnou podmínkou. Mnoho základních činností a cvičení, která jsou využitelná i pro nácvik v basketbalu (pohyb po hřišti, orientace v prostoru, rychlost reakce, chytání a házení míče), je součástí předchozího materiálu a proto se jimi v této části nebudeme zabývat.

Klíčová slova: princip hry, základní pravidla, herní činnosti jednotlivce, přihrávka, driblink, uvolňování hráče, střelba, dvojtakt, průpravné hry.

Stručná charakteristika a princip hry

Basketbal patří mezi brankové sportovní hry, v níž jsou branky nahrazeny vodorovně nad zemí umístěnými koši. Jedná se tedy o kontaktní sportovní hru, při níž se hráči obou týmů po celou dobu hry na herní ploše potkávají. Přesto patří k nejbezpečnějším a nejspolehlivějším sportovním hrám, neboť každý pravidly nepovolený kontakt mezi soupeři je sankcionován. Basketbal proti sobě hrají dvě družstva o pěti hráčích, celkový počet hráčů v jednom družstvu je dvanáct - střídající hráči. Herní situace přecházejí plynule jedna do druhé, celá hra je charakteristická náhlými změnami rychlosti a směru pohybu. Úkolem každého družstva je:

- hodit míč do soupeřova koše a získat tak pro družstvo 1, 2 či 3 body

- zabránit soupeři, aby získal míč nebo vstřelil koš
- v průběhu celé hry vždy získat pro družstvo míč, a to v souladu s pravidly

Míč se smí házet, přihrávat, odrážet, kutálet nebo driblovat v kterémkoliv směru, vyjma omezení, která jsou daná pravidly.

Basketbal využívá velmi rozmanitých herních činností, kombinací i systémů, které činí hru pestrou, napínavou, zábavnou a atraktivní, ale současně kladou na hráče poměrně vysoké fyzické, mentální a psychické nároky. Basketbal je technicky méně náročnou hrou než volejbal, lépe řečeno i při nedokonalé technice jednotlivých činností lze praktikovat hru, což je z motivačního hlediska nesmírně důležité. Pro vlastní hru, ale i pro nácvik i jednoduchých kombinací jsou nezbytné: týmová spolupráce, prostorová orientace, rychlé starty, vytrvalost, specifická basketbalová rychlost a taktické myšlení, výbušná síla dolních končetin. **Žádná herní činnost se v praxi nevyskytuje samostatně, ale dochází k jejich řetězení** (přihrávka – střelba, driblink-střelba, přihrávka- driblink-dvojtakt-střelba). Toto je důležité pro nácvik hry.

PROČ JE POTŘEBNÉ BASKETBAL ZAŘAZOVAT DO SPORTOVNÍCH HER ODBORŮ SPV:

- mohou ho hrát i hráči, kteří zcela neovládají techniku a proto je i ve svých začátcích z hlediska pohybu efektivní
- není příliš náročný na podmínky (celoročně, venku i vevnitř)
- neklade zvláštní požadavek na počet hráčů – v tomto je velmi variabilní



- lze hrát koedukovaně, aniž by to významně ovlivňovalo vlastní průběh hry
- pravidla basketbalu je možné jednoduchým způsobem upravovat dle výkonnostní úrovně i podle věku hráčů

Je však nutné dodržet výkonnostní vyrovnanost obou týmů, a to na každé úrovni hry.

Pravidla hry

Pravidla basketbalu jsou daná a mezinárodně platná. Jejich velkou výhodou však je, že se při nesoutěžní hře dají jednoduchým způsobem upravovat tak, aby vyhovovala hráčské i intelektuální úrovni cvičenců (věková kategorie). Při nácvičce a v podmínkách nevýkonnostní hry nemusíme přísně dodržovat některá tzv. sekundová pravidla, od samého začátku se však snažíme respektovat **tři základní pravidla, která dotvářejí charakter hry:**

Pravidlo o driblinku – driblink je nejčastějším způsobem uvolňování hráče s míčem v pohybu a jediným možným pohybem hráče s míčem po hrací ploše. Hráč může v souladu s pravidly driblovat pouze jednou rukou, ruce však může střídát. Nesmí driblink přerušit (spočínutí míče na jedné či obou rukou a následně pokračovat v driblinku), nesmí se míče dotknout oběma rukama současně. Při driblinku může hráč mezi jednotlivými údery udělat libovolný počet kroků.

Pravidlo o krocích – je při přesném dodržování velmi přísné a dělá problémy zejména začátečníkům. Chyby se může hráč dopustit zejména při zahájení nebo ukončení driblinku a při chytání míče na místě či v pohybu. Toto pravidlo je poměrně složité a dávkuje ho postupně spolu s nácvičkem jednotlivých herních činností viz pravidla basketbalu.

Pro začátečníky je třeba hned od začátku dodržovat zásadu, že v basketbalu není možný pohyb hráče po ploše s drženým míčem.

Pravidlo o chybách (dva typy chyb):

- **Technická chyba** – při ní nedochází ke kontaktu se soupeřem (nesportovní chování

hráče či trenéra, technická chyba trenéra) – trestá se trestnými hody.

- **Osobní chyba** – chyba, při níž dochází ke kontaktu se soupeřem, kdy je tento kontakt v rozporu s pravidly (držení, strkání, dotyk soupeře rukou, prorážení apod.) Pokud se foul stane proti hráči, který neházel na koš, trestá se ztrátou míče. Pokud se foul stane při střelbě, koš platí. Nebylo-li dosaženo koše, rozhodčí nařídí trestné hody.

Obsah hry

V basketbalu rozlišujeme dvě hlavní fáze hry – **útok a obranu**. Pokud není míč pod plnou kontrolou ani jednoho družstva, považujeme tuto fázi hry za **boj o míč**.

Základem hry v útoku jsou útočné herní činnosti jednotlivce (dále jen HČJ) a v obraně to jsou **obránné HČJ**.

Tyto HČJ tvoří základ pro časově a prostorově sladěnou spolupráci dvou či více hráčů, a to v útočné i obranné fázi hry.

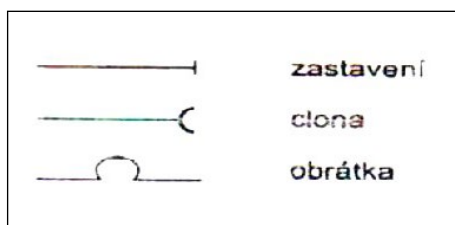
Hru tvoří: herní činnosti jednotlivce, herní kombinace a herní systémy. Jedná se o komplex úkonů hráče, jimiž promyšleně řeší konkrétní herní situaci.

Herní kombinace – organizace individuálních a skupinových činností.

Herní systém – je celkový herní projev družstva při utkání.

HČJ je celkem jedenáct (7 útočných a 4 obranné). Zaměříme se na tři HČJ, jejichž zvládnutí je pro plynulý průběh hry již na základní herní úrovni nezbytné a u cvičenců jsou nejvíce oblíbené.

Grafické značení herních cvičení v basketbalu usnadňuje orientaci v popisu jednotlivých



činností, je podobné jako ve volejbale, zde je pouze doplnění o dvě basketbalové činnosti. (obr. č. 1)

Stručný popis základních herních činností jednotlivce

Basketbalový střeh – chodidla jsou v přirozené vzdálenosti od sebe, rovnoběžně, hmotnost těla rovnoměrně rozložena na obě chodidla na jejich přední část (snadnější start). Těžiště je snižené, v obranném postoji o něco více, a to pokrčením nohou, nikoli předklonem trupu. Paže jsou pokrčené, připravené zachytit přihrávku, vypíchnout míč či blokovat přihrávku či střelbu.

Basketbalový běh – těžiště je snižené, chodidla se pohybují těsně nad zemí, letová fáze kroku je snižena, aby útočící či bránící hráč mohl rychle měnit směr a rychlost běhu – klouzavý krok.

Pohyb do stran – tento způsob pohybu je využíván především při obranných činnostech, Jedná se o přísuný krok stranou ve sníženém postoji – pozor, nekřížit nohy.

Výskok a dopad – téměř vždy se hráč v boji o míč odráží oběma nohama (rozkok, doskakování, střelba ve výskoku), při střelbě hráč pevně svírá míč, při doskakování hráč chrání míč lokty vystrčenými od těla.

Zastavení – důležitá dovednost. Neustále se měnící herní situace, rychlé přechody z obrany do útoku a naopak nutí hráče rychle zastavovat a pak zase zrychlit. Před zastavením hráč prodlouží předposlední krok, sníží těžiště a přenesne hmotnost na zadní nohu. Dalším krokem dokončuje zastavení. Jinou variantou zastavení je zastavení dvoudobým rytmem – dvojtaktem. Nezládnutí této dovednosti často znamená porušení pravidla o krocích.

Obrátka (pivot) – popsáno již v pravidle o krocích, dbáme na otevřené postavení nohou, opět pozor na zkřížení nohou, pak hrozí oddálení obrátkové nohy od podložky a porušení pravidel.

Držení míče – základní držení míče je dvěma rukama na jeho zadní polovině široce roztaženými prsty, palce a ukazovky obou rukou jsou u sebe. Držení míče musí být pevné, míč kryjeme lokty a tělem.

Chytání míče – základním požadavkem je jít si aktivně rukama pro míč (někdy můžeme doprovodit i pohybem celého těla vpřed, dojit si pro přihrávku) přes natažené, v loktech jenom

Přihrávání míče – nejčastějšími druhy přihrávek jsou:

- obouruč trčením od prsou
- jednoruč trčením
- jednoruč od ramene
- obouruč nad hlavou (při vzhazování)
- jednoruč od pasu (delší přihrávka), úderem o zem

Základní přihrávkou je přihrávka **trčením obouruč od prsou**. Před vlastním odhodem můžeme provést výpad ve směru přihrávky (zejména u delších přihrávek). Zápěstí provádí kruhový pohyb, hráč si tak míč přitahuje mírně k žaludku, potom pohyb pokračuje nahoru a vpřed, hráč tak získává prostor a čas pro zvolení nevhodnější následné HČJ (zahájení driblinku, přihrávku nebo střelbu). Při přihrávce o zem by měl míč dopadnout asi do dvoutřetinové vzdálenosti mezi oběma hráči.

Driblink – je HČJ, kterou dělíme na **uvolňování hráče s míčem na místě a v pohybu**. Cílem je získat výhodné postavení pro další činnost s míčem – přihrávku nebo střelbu na koš. Způsob provedení driblinku je limitován pravidly, nejvíce pravidlem o krocích, které je dost složité. Pohybovat se s míčem po hřišti je možné pouze s pomocí driblinku.

Technika driblinku: Hráč stlačuje míč bříškou roztažených prstů, které s dlaní tvoří mělčou, širokou miskou. Pohyb vychází z prstů a loketního kloubu. Míč je stlačován a hráč jde míči po odrazu od země naproti. Tím si zajistí kontrolu nad míčem a jeho nejlepší ovládní. Míč hráč odbíjí na horní polokouli plochy míče. Jinak se dopouštíme tzv. „nese-ného míče“ – porušení pravidel. Podle výšky odrazu rozlišujeme:

- nízký driblink – odskok do výše kolen



- střední driblink – odskok do výše pasu
- vysoký driblink – odskok nad úroveň pasu (mezi pas a ramena)

Nízký driblink využíváme při únicích a při kontaktu se soupeřem, *střední driblink* ve vyčkávací pozici na místě a *vysoký driblink* při pohybu s míčem volným prostorem, kdy je umožněn rychlejší pohyb po hřišti. **Mezi jednotlivými údery o zem lze udělat libovolný počet kroků.**

Nejčastější chyby: sledování míče očima místo situace na hřišti, nesení míče, plácání do míče na místo jeho stlačování, driblování před tělem (dochází k nakopnutí míče a nechránění míče před soupeřem), vysoký nebo příliš nízký postoj, u začínajících přerušovaný driblink.

Střelba – je nejdůležitější útočnou činností jednotlivce, která určuje výsledek utkání. Její úspěšnost závisí na mnoha faktorech. *Střelba sama o sobě představuje koordinačně velmi náročnou činnost a její nácvik vyžaduje velkou trpělivost, koncentraci i časté opakování. Na začátku nácviku je vhodné střelbu nacvičovat v neměnných podmínkách, až později ji zařadit jako součást složitějších herních cvičení s vlastní volbou řešení. Neměnné podmínky však neznamenají nezáživné stereotypy stylu „jeden střílí, druhý podává“.*

Úkolem střelby je zasáhnout horizontální cíl (koš), křivka letu míče musí mít podobu paraboly. Střílíme buď „čistý koš“ nebo „odrazem od desky“. Při střelbě „čistých košů“ se hráč zaměřuje spíše na přední okraj obroučky (střelba ze střední a delší vzdálenosti), při „střelbě o desku“ je nutné počítat s úhlem dopadu a odrazu (střelba zblízka z místa, výskoku či dvojtaktu).

Existuje mnoho způsobů střelby a i při stejném způsobu střelby se u jednotlivých hráčů promítají jejich individuální a pro ně typické zvláštnosti. Při nácviku je vhodné co nejdříve nacvičovat:

- střelbu jednoruč (z místa i z pohybu),
- střelba obouruč (spodem nebo vrchem) má využití u začátečníků, střelbě donáškou či střelbě z velké vzdálenosti.

Nejčastější chyby: Nezapojení nohou do střelby, křečovitě držení míče, provedení není

plynulé, nedotažení paží, chybí práce zápěstí a prstů, předčasné nebo pozdní vypuštění míče, nedostatečná koordinace pohybu.

Speciální herní cvičení (zahřátí organismu)

Stínový běh – dvojice hráčů stojí na koncové čáře, první z dvojice v poklusu (běhu) přebíhá na druhou stranu hřiště. Sám si volí trasu, tempo, změny směru, využívá klamavého pohybu, zastavuje a znovu vybíhá. Druhý z dvojice přesně kopíruje prvního hráče (basketbalový pohyb po hřišti, změny tempa, rychlost reakce).

Uvolňování hráče bez míče (s míčem) - dvojice na koncové čáře stojí proti sobě. První z dvojice (žády do herního prostoru) je bránící hráč (basketbalový střeh, paže v upažení poníž), druhý hráč se snaží uniknout bránícímu hráči a doběhnout na konec tělocvičny. Totéž cvičení se dá provádět i s míčem (orientace v prostoru, periferní vidění, rychlé změny směru, basketbalové návyky, driblink).

Mašinky – mini zástup tři hráčů, každý má míč (může být i volejbalový). První hráč je lokomotiva, která určuje směr i rychlost pohybu po ploše, všichni driblují. Na signál cvičitele poslední v zástupu zrychlí (utržený vagon), předbíhá zástup a stává se lokomotivou, to vše bez porušení driblinku. Na ploše se pohybuje současně několik mašinek (prostorová orientace, periferní vidění, rychlost reakce, zrychlení pohybu, driblink bez zrakové kontroly).

Driblink po čarách – každý má svůj míč. Hráči driblují po postranních čarách středním driblinkem při pohybu vpřed, na koncových čarách se vždy otočí zády do prostoru, sníží těžiště a pohybují se sunem stranou. Nejprve s, pak bez zrakové kontroly (různé typy driblinku v pohybu, procvičení basketbalového postoje, technika středního a nízkého driblinku).

Přihrávka - k nácviku přihrávky můžeme využít všechna cvičení uvedená ve 2. části tohoto seriálu, a to jak cvičení na místě, tak přihrávky za pohybu či po pohybu, a to včetně Klímova

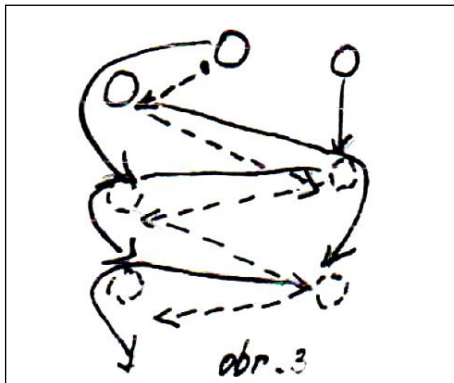
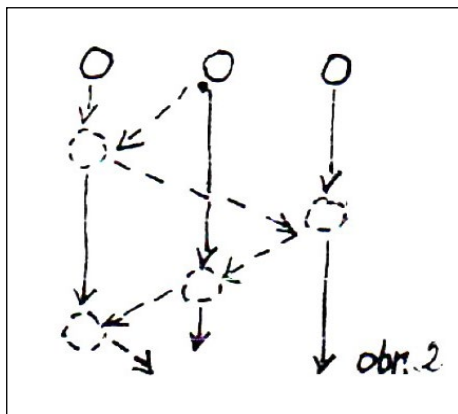


i kombinačního čtverce. Jenom je třeba používat některou z výše uvedených typů basketbalové přihrávky. Začínáme s nácvičením přihrávky na místě, pak přidáme pohyb (basketbalová přihrávka musí být rychlá a přesná, aby soupeř neměl možnost zmocnit se míče). Při přihrávání v pohybu je třeba míč přihrávat do místa, kam se přesouvá chytající hráč, tj. mírně před tohoto hráče.

Přihrávky ve dvojicích na místě – hráči nacvičují různé typy přihrávek (trčením od prsou, úderem o zem, jednou, dvěma rukama), nejprve na krátkou vzdálenost cca 3 metrů. Kterou postupně zvětšujeme.

Přihrávky v pohybu ve dvojicích a ve trojicích

- **Dva zástupy** stojí za koncovou čarou po stranách hřiště 4 – 5 m od sebe. Jeden z dvojice má míč, hráči jedné dvojice vyběhají současně a přihrávají si při pohybu vpřed (běh vpřed, sun stranou) různým způsobem (jednoruč, obouruč, úderem o zem), cvičení mohou ukončit stělbou na koš, pozor na kroky, při cvičení mohou využít i driblink. Po obvodu tělocvičny se vracejí zpět, vyběhá další dvojice.
- **Přes středního** (obr. 2) – trojice v rozestupu na šířku hřiště vyběhá z koncové čáry, prostřední má míč. Přihrává míč hráči vpravo, ten vrací prostřednímu a ten přihrává levému hráči. Celá trojice se při tom pohybuje vpřed – opět pozor na kroky! Postupně zvyšujeme rychlost pohybu i rychlost přihrávek, opět můžeme zakončit stělbou.



- **Se zabíháním „mlýnek“** (obr. č. 3) – je to vlastně forma cvičení „hod a běž“. Hráči běží za míčem, tj. tam, kam ho přihrájí. S přihrávkou začíná prostřední hráč, přihrává vpravo a zadem běží na místo hráče, kterému přihrál. Ten přihrává míč volnému hráči na druhé straně hřiště a běží – zpět zadem na jeho místo a takto cvičení pokračuje až do konce. Kromě pohybu za přihrávkou se musí všichni hráči současně pohybovat vpřed, s tím je třeba počítat při každé přihrávce. Cvičení začínáme chůzí, při opakovaných provedeních postupně zrychlujeme. Celá trojice je neustále v pohybu, zabíhání je nutné z bezpečnostních důvodů, opět pozor na kroky.

Chytači – honička s prvky basketbalu - uvolňování hráče bez míče, přihrávka – náročnější!

Dva hráči (honiči) se snaží s jedním míčem, bez driblinku a kroků (pouze přihráváním míče) dát babu pouze dotykem drženého míče. Chycený se stává také honičem, a tak přibývá honičů a ubývá honěných. Po každém chycení je dobré zastavit hru a ujasnit si, kdo všechno honí (ruce nahoru). Vlastní honičce prospěje, když si honiči říkají o přihrávku např. zvednutím ruky. Hra procvičuje:

- přesnost přihrávky
- uvolnění hráče bez míče pro přihrávku
- prostorovou orientaci
- periferní vidění, týmovou spolupráci

Hraje libovolný počet hráčů, jejich počtu je třeba přizpůsobit velikost prostoru. Zvolte raději menší prostor pro hru.



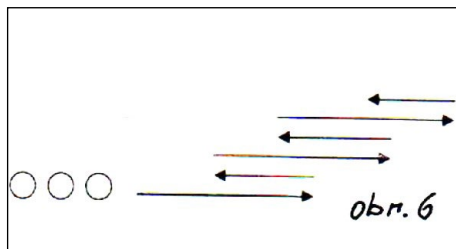
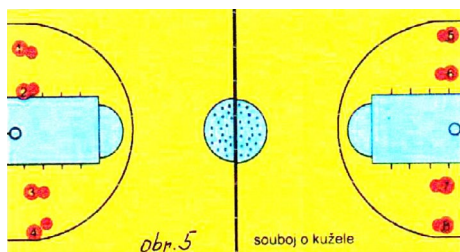
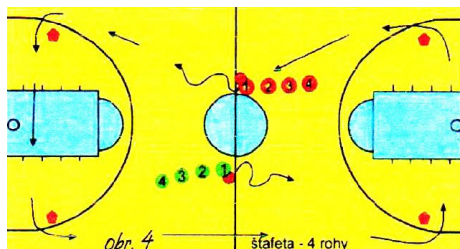
Driblink – hráčům zdůrazníme, že **driblink ve hře používáme jen v opodstatněných případech – přihrávka je vždycky rychlejší.**

Driblink na místě (nacvičujeme techniku driblinku, měníme jeho výšku, pravidelně střídáme pravou a levou ruku, pro zpestření můžeme měnit i výšku postoje – dřep – klek - sed - leh):

- Dvojice, jeden hráč dribluje na místě a čte čísla, která druhý hráč na prstech ukazuje
- Dtto, ale driblující hráč reaguje na gestikulaci druhého hráče (střídá ruce, mění výšku driblinku) – u obou cvičení nacvičujeme driblink bez zrakové kontroly
- Dvojice – oba hráči mají míč, driblují a snaží se vypíchnout míč jeden druhému

Driblink v pohybu (využíváme jednoduchých přeběhů, slalomů, jednoduchých forem nácvičku):

- **Cvičenci s míčem** stojí ve dvou zástupech za koncovou čarou a na pokyn po jednom vyběhají a driblují na druhou stranu hřiště, přičemž postupně se při běhu postupně dotýkají všech čar na hřišti. Po doběhu hráče vybíhá ze zástupu druhý hráč – možno i jako soutěž družstev.
- **Cvičenci stojí v zástupech** s míčem. Z každého zástupu první hráči vyhodí míč před sebe směrem k půlící čáře, vybíhají za míčem, po odrazu míč chytí a okamži-



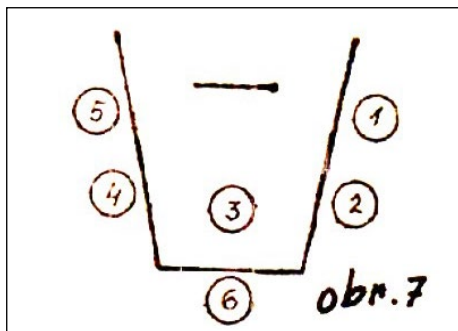
tě začínají driblovat – akci mohou zakončit střelbou.

- **Štafeta 4 rohy** (obr. č. 4) – cvičence rozdělíme na 2 týmy dle obrázku. Každý tým má míč. Na pokyn hráči s míčem zahájí driblink, jejich úkolem je driblovat kolem 4 kuželů, které jsou v rozích hřiště a předat míč dalšímu v zástupu. Vítězí rychlejší tým.
- **Souboj o kužele** (obr. č. 5) – cvičence rozdělíme do 2 družstev o stejném počtu hráčů, každé je za jednou koncovou čarou. Do obou polovin středového kruhu rozmístíme stejné množství kuželů (víček, tácků, kloboučků). Každý žák má míč, na pokyn všichni vyrážejí driblinkem do středového kruhu, uchopí kužel ze své poloviny kruhu, donesou ho za svou koncovou čáru. Cvičení pokračuje, dokud nejsou přemístěny všechny kužele, vítězí opět rychlejší. Totéž cvičení lze provádět v časovém limitu.
- **Člunkový běh s využitím čar** (obr. č. 6) – hráč se driblinkem posouvá vždy o jednu další čáru vpřed a o jednu vzad. Cvičení lze doplňovat plněním úkolů na čarách (změna driblující ruky, výšky driblinku, obrátka apod.)

Střelba a doskakování – nejprve provádíme nácvičnou techniku střelby na místě, až potom po pohybu případně v pohybu (dvojtakt)

- Nácvič techniky bez míče – zapojení nohou, koordinace, pohyb zápěstí.
- Nácvič techniky střelby s míčem – např. na spoluhráče, na stěnu – postupně zvětšování vzdálenosti.
- Střelba „čistých“ košů ze 2 – 4 m z různých úhlů – mířit na přední obroučku.
- Střelba ze strany odrazem o desku – z místa, z výskoku (z obou stran).
- Hráč střílí z určeného místa tak dlouho,



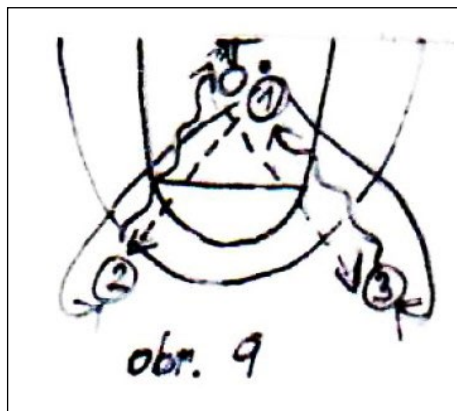
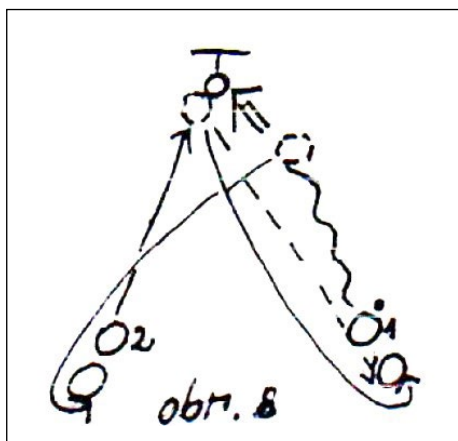


dokud dává koše. Nedá-li koš, střílí další a další atd. Opakujeme několikrát dokola, vítězí ten, kdo nastřílí celkem nejvíc košů.

- Školka (obr. č. 7) – hráči střílejí na koš z různých označených míst. Dosáhne-li hráč koše, postoupí o jedno místo (dle očíslování). Je možno počítat počet pokusů u každého hráče.

U začátečníků podporujeme přirozenost provedení bez přemíry vysvětlování.

- Hráči stojí ve dvou zástupech na úrovni TH (obr. č. 8) – driblíng, střelba, přihrávka, doskok - hráč v jednom zástupu má míč. Dribluje ke koši, z pod koše přihrává hráči do druhého zástupu, ten jde přihrávce naproti a střílí z místa na koš (možno z výskoku), nejprve přímo z přihrávky, pak s použitím driblíngu, chytá nebo doskakuje míč a z místa, kde míč zpracuje, přihraje na hráče v opačném zástupu. Po akci se zařadí na konec opačného zástupu.



- Načasování výskoku a první přihrávka (obr. č. 9) - hráč č. 1 stojí čelem ke koši (asi 1 m od koše), vlevo stojí hráč č. 2 (asi 3 m od vymezeného území), na stejném místě vpravo stojí hráč č. 3, č. 1 nahazuje míč vysoko na desku, doskakuje odražený míč, přihrává č. 2 a zaujme jeho pozici. Hráč č. 2 dribluje ke koši, nahazuje na desku, doskakuje a přihrává hráči č. 3, běží na jeho místo a celé se opakuje. Nejmenší počet hráčů je 3, ale dá se hrát si větším počtem hráčů.

Střelecké soutěže – příklady – každé družstvo u jednoho koše, co nejvíce míčů (není podmínkou), střílíme z menší vzdálenosti, hrajeme nejlépe vždy na čas (např. 1 min.)

Jednoduché v zástupech:

- co koš, to bod
- bod pouze za čistý koš
- bod pouze za koš o desku
- pouze levou (slabší) rukou
- dá-li hráč před tebou, musíš dát taky „vyřazovák“.

Literatura:

- Rekreační sporty 2010 – kolektiv autorů - <https://eshop.caspu.eu/metodicky-material-a69>
- Metodická doporučení pro vedení pohybových aktivit 2015 – kolektiv autorů



„Chci být fit“

s Domem sportu Brno

Text a foto: Eva Holoubková, vedoucí Domu sportu Brno

Již druhý z řady víkendových pobytů, organizovaných Domem sportu pro svoje klienty, se uskutečnil ve dnech 19.-21. 4. 2024. Tentokrát jsme vyrazili do hotelu Harmonie v Luhačovicích.

Pobyt si nenechalo ujít čtyřicet našich pravidelných klientek, převážně seniorek, a dvě lektorky, které se postaraly o program i zábavu. Na programu bylo cvičení, procházky, přednáška a posezení u skleničky. Hotel má i krásný wellness s bazénem, vířivkou a masážními tryskami. Využili jsme jej jak na cvičení v bazénu, tak k relaxaci. Součástí pobytového balíčku byla také masáž pro každou účastnici.

V pátek po příjezdu jsme cvičili s Evou Brůzkovou cviky posilující svaly pánevního dna, přímé i šikmé břišní svaly s využitím overballu. Cvičení bylo zaměřeno na vlastní představu a uvědomění si jednotlivých svalů pánevního dna. Večer obohatila přednáška „Zdravé stravování“, která seznámila účastnice se zásadami správné výživy a ukázkami zdravého jídelníčku. Vysvětlila, že je důležité hlídat si ve stravě dostatek bílkovin, aby nedocházelo k úbytku svalové hmoty.

V sobotu ráno před snídaní bylo na pořadu ranní protažení s Evou Holoubkovou. Protáhli jsme si svaly celého těla od krku přes lopatky a kyčle až ke kotníkům. Svaly je důležité nejen posilovat, ale i protahovat,



vat, neboť mají tendenci se neustále zkracovat a pak nemohou plnit plnohodnotně svoji funkci.

Po snídani jsme vyrazili na procházku po Luhačovicích pramenech. Zahájili jsme ji u Vincentky a všechny prameny poctivě ochutnali. Vítanou součástí procházky v chladném počasí byla teplá lázeňská oplatka a návštěva cukrárny. Po výborné večeři si Eva Brůzková připravila pro všechny „trénink paměti“, u kterého byla velká legrace. Mladší ročníky na tom byly s pamětí samozřejmě o něco lépe, ale v některých disciplínách překvapily a vyhrály seniorky. A protože je potřeba procvičovat i jemnou motoriku, každá účastnice si potom navlékla z barevných korálků náramek jako památku na pobyt.

V neděli ráno bylo ranní cvičení zaměřeno na posilování břicha, svalů v oblasti kyčlí a jejich protažení. Dysbalance v oblasti kyčlí bývá jedním z důvodů bolestí zad a kolen.

I přes ranní sněhovou vánici jsme pak vyrazili na procházku k Luhačovicím přehradě. Patříčné oblečení do mnoha vrstev jsme si většinou i celou přehradu obešli. Po lehčím obědě byl pobyt ukončen a všichni se mohli příjemně unaveni rozjet do svých domovů.



Navzdory chladnému počasí se pobyt v Luhačovicích vydařil a většina přítomných projevila přání uspořádat další. Hotel Harmonie v Luhačovicích mohu doporučit k využití na akce pro skupiny i soukromý pobyt. Zdejší služby i stravu hodnotím na výbornou.

Nedělní den jsme strávili cvičením v bazénu. Po obědě se všichni - příjemně unaveni - rozjeli do svých domovů. A protože se všem víkendový pobyt moc líbil, chystáme se letos v dubnu na další pobyt „Chci být fit“, tentokrát do Luhačovic. ■

Moravskoslezský kraj

Přehlídka pódiových skladeb Moravskoslezské

KASPV

Text: Hana Těhanová, sekretářka
Moravskoslezské KASPV, foto: Tomáš Těhan

Krása pódiových skladeb, jejich vystoupení, široká škála pestrobarevných dresů, 174 cvičenců a neopakovatelná přátelská atmosféra - tak vypadala přehlídka pódiových skladeb MskKASPV, kterou přivítala starostka Mošnova v neděli 21. dubna 2024. Od jiných obdobných akcí se odlišuje tím, že se jedná o cvičení pro všechny, kde vzájemně soupeření. Letošního přehlídky se zúčastnilo 104 dětí a 70 dospělých cvičenců z regionálních center SPV Karviná, Nový Jičín, Opavsko a Ostrava.

Za 30 let nepamatuujeme, že by na přehlídce vystupovali v samostatné skladbě muži. Nyní se tak stalo ve skladbě „Muži, nazdar“. Ve skladbě Muži č. 1 vystupoval jeden muž, který dirigoval osm žen. Skladbu „Sestry v akci“ předvedlo šest žen. Rodiče a děti zacvičili skladbu „Popeláři“, kde bylo 11 dospělých a 11 dětí z TJ Stará Bělá. Ve skladbě „Tvary“ vystupovaly děti, skladbu



„Mini formace“ předvedly dorostenky a skladbu „Zombíci“ zacvičily starší žákyně z TJ Mošnov. SK Trend Třinec předvedl dvě skladby, „Malé šampionky“ – nejmladší žactvo a „Zvládneme to pro radost“ – mladší a starší žákyně. TJ Sokol Kateřinky se inspirovalo písničkou z pohádkou Tajemství staré bambitky a cvičila skladbu „Hrníčky“. TJ Sokol Slavkov, kde cvičilo žactvo, se předvedla ve třech skladbách – „Když cowboy spí“, „Na pláži“ a „Špióni“. Přehlídku završili cvičenci TJ Sokol Stará Bělá se skladbou „Běla Family“. Bylo to krásné ukončení přehlídky, kdy všichni cvičili pro radost a potěšení z pohybu. Přehlídka se nesla v duchu „sportuj s námi“. Děkujeme všem autorům a cvičencům za jejich výkony. A na konec - necht' v očích nám jiskra září všem a opět se příští rok těšíme. ■



Harmonie těla a duše,

díl druhý – seminář

SPV Praha

Text: Kateřina Jeřábková, vedoucí Komise zdravotní tělesné výchovy SPV Praha, Zdena Matoušková, foto: Zdena Matoušková



Dne 6. dubna 2024 se konal v tělocvičně Sokola Žižkov II v Praze 3 Na Balkáně další seminář Komise zdravotní tělesné výchovy SPV Praha. Počet platících účastnic, kterých bylo čtyřicet sedm, příjemně překvapil.

Pro velký úspěch seminářů minulých se komise rozhodla tento rok uspořádat semináře dva, jeden jarní a druhý podzimní. Lektory jarního semináře byli Jarek Kučera, Věra Pivonková, Zdeněk Susa a Kateřina Jeřábková.

Seminář uvedla svým charismatických způsobem bývalá vedoucí komise Zdena Matoušková. Jako první vystoupil Jarek Kučera, který seminář netradičně zahájil svojí vynikající rozcvičkou. Ta byla doprovázena známými (i neznámými, ale krásnými) českými hity, čímž lektor všechny přítomné pozitivně naladil.

Druhou lektorkou byla Věra Pivonková, která vedla lekci s názvem „Zlobí vás kyčle a kolena?“ a vyčerpávajícím způsobem celou problematiku probrala. Vysvětlila všechny souvislosti, proč, jak a co děláme, a vše názorně předvedla. Účastnice semináře si odnesly naprosto perfektní informace, jak pracovat s koleny a zejména s kyčlemi, které jsou především v seniorním věku častým problémem.

Poté byl na pořadu Zdeněk Susa s tématem „Jak získat (či ztratit) důvěru klienta“. Pan Susa jako lékař a farář velmi dobře ví, jak přistupovat k pacientům, klientům či bližním, a zcela jasně a s vtípem během sedmdesátiminutového vystoupení vše vysvětlil. Jednoduše: pacient musí po všech stránkách cítit zájem lékaře...

Čtvrtou lektorkou byla Kateřina Jeřábková, která nejprve předvedla aerobickou rozcvičku, pak vše zklidnila a pokračovala zdravotním cvičením v pomalém tempu, kde se zaměřila na střed těla, pánev a bederní páteř. Lekci zakončila krátkou relaxací, která by v dnešním úspěšném a stresujícím světě měla být součástí každé lekce.

Jako poslední vystoupil opět Jarek Kučera se svou „veselou tečkou“ za celým seminářem, kde předvedl, ale hlavně naučil zúčastněné i jednoduchou choreografii kdysi oblíbeného diskotékového tanečku pod názvem Fontran. Všechny účastnice odcházely spokojené a naladěné výbornou atmosférou celé akce. Svoje dojmy zachytily v dotaznících, kde byl seminář ohodnocen velkou jedničkou.

Zdena Matoušková, která jednotlivé lektory vždy krátce uvedla, v závěru semináře poděkovala členkám komise i sekretariátu SPV Praha za bezchybnou organizaci, všem lektorům za jejich profesionalitu i sympatické vystupování, a především cvičitelkám z celé republiky za tradičně vstřícnou a přátelskou atmosféru.

Komise zdravotní tělesné výchovy SPV Praha již intenzivně připravuje podzimní seminář, který se bude konat 16. listopadu 2024. ■



Hlavní město Praha

Aktivní cvičení pro zdravý mozek a lepší postřeh

Text a foto: Ivana Rakovská, SPV TJ ZŠ Chabry - Praha 8

V sobotu 9. března 2024 se chaberští senioři zúčastnili první akce tohoto druhu v Dolních Chabrech, „Pochod pro mozek“, pořádané v rámci Národního týdne trénování paměti organizací Právě teď! Členky kulturní a sociální komise městské části Praha-Dolní Chabry a TJ ZŠ Chabry připravily vlastní originální aktivity pro naše aktivní seniory, kteří posilovali mozek a zlepšovali si postřeh. Během Pochodu pro mozek byli senioři rozděleni do skupin a vedeni různými cvičeními a aktivitami, které stimulovaly jejich myšlení a paměť. Mezi tyto aktivity patřily znalost hlavních měst, synonyma, propojení pravé a levé hemisféry,



paměťové hry a protažení těla se zapojením šedé kůry mozku. Tato cvičení nejenom posilovala mentální schopnosti účastníků, ale také poskytovala zábavu a sociální interakci. Reakce účastníků na tento Pochod pro mozek byla velmi pozitivní a Ivaně Rakovské, která seniory touto akcí provedla, se velmi hodily poznatky ze seminářů pořádaných v rámci ČASPV, kterých se pravidelně zúčastňuje. Senioři byli akcí nadšeni, a proto v tomto duchu budeme určitě pokračovat. ■

Hlavní město Praha

Dětský karneval: Z pohádky do pohádky

Text a foto: Ivana Rakovská, SPV TJ ZŠ Chabry - Praha 8

Každoročně se děti a jejich rodiny scházejí po celém světě k jedné z nejoblíbenějších a nejvíce očekávaných událostí, a to k dětskému karnevalu. Tato oslava plná barev, hudby a úsměvů přináší do života malých i velkých úžasnou atmosféru radosti, kreativity a fantazie.

Dětský karneval pořádaný TJ ZŠ Chabry 2. března 2024 byl naplněn mnoha aktivitami a program byl věru zábavný. Děti si zahrály ve třech pohádkách, kdy tahaly s dědkem řepu, jely s Jiříkem pro Zlatovlášku, šly pro živou vodu, utíkaly s Mařenkou a Jeníčkem před ježibabou. Nechyběly soutěže přinášející zábavu malým i velkým. Dětský karneval je svátek, který si děti a jejich rodiny každoročně zaslouží a celý realizační tým, jenž opět předvedl svůj um a nasazení, s nimi prožil nezapomenutelný zážitek. Všem tudíž patří veliký obdiv a poděkování. ■



[Fotky jsou k vidění zde](#)



Středočeský kraj

Gymnastické závody ASPV

Neratovice

Text: Stanislava Sojková, předsedkyně ASPV Neratovice, foto: Petra Navarová

Oddíl ASPV TJ Neratovice a RCSPV Mělník pořádaly dne 15. 4. 2024 regionální kolo ve sportovní gymnastice. Jednalo se o čtyřboj a pětiboj v těchto disciplínách: přeskok přes kozu nebo švédskou bednu, prostná, sestava na lavičce nebo kladině, šplh, sestava na kruzích a sestava na hrazdě. Děti podle věkových kategorií cvičily natrénované sestavy a rozhodčí z řad instruktorek i pomocných z řad rodičů hodnotili jejich výkony. Soutěžilo celkem 48 dětí, z toho 11 dívek ze Sokola Kostelec nad Labem, 9 dívek z ASPV Záryby, 18 dívek a 10 chlapců z ASPV Neratovice.

Umístění dětí z Neratovic:

- 1. místo:** Šmíd Jan, Svárovský M., Pham Martin, Pham Patrik, Černá K., Pospíšil J.
- 2. místo:** Šmíd Jakub, Kovandová V., Diogzegi O., Hlaváč V.
- 3. místo:** Vildová M., Kovařík J., Patočka J.

Za předvedení svých nejlepších výkonů obdržely děti na prvních třech místech diplomy a medaile, všichni pak balíček se sladkostmi a drobnostmi od VZP.



Děkujeme trenérkám, rozhodčím a rodičům za přípravu a organizaci závodů. Zvláště pak si dovoluji poděkovat pobočce VZP v Neratovicích. Její pracovnice nám zajistila drobné dárkové předměty, ze kterých měly děti velkou radost. Díky také paní Navarové, která pořídila krásný soubor fotografií. ■



Fotky jsou k vidění zde

Středočeský kraj

Generálka na „Medvědy“

Text: Věra Junová, místopředsedkyně VV Středočeské KASPV, foto: Miroslava Petrášková

Krásné předjarní počasí nás doslova vyhecovalo, a tak jsme na sobotu 23. 3. 2024 pro děti z oddílu všestrannosti odboru SPV připravili cca 5 km dlouhou trasu Medvědí stezky. Šlo o jakousi generálku na krajskou soutěž. Celodenní závod byl hezky připravený, ale počasí nám ho úplně převrátilo. Začínali jsme za krásného slunečného počasí na nádraží v Týnci nad Sázavou, odkud jsme do startu na Svárově jeli vlakem. Jakmile jsme vystoupili, určily děti azimut, který nás měl vést zpět. Nevedl. Přihnala se průtrž mračen, teplo vystřídal studený vítr, a tak



jsme to nejhorší prostáli v čekárně na nádraží a vlakem, který jel hned zpět, jsme se chtěli vrátit. Naštěstí nepršelo dlouho, takže jsme jeli jenom do Pecerad a rychle spěchali na hřiště, kde byla možnost schovat se před další sprškou. Ta se nám vyhnula a dětem se podařilo v suchu splnit všechny úkoly, které měly plnit cestou. Poznávaly přírodu, naše hrady a zámky,



rozhledny, přírodní zajímavosti, topografické značky, pracovní nářadí a pomůcky, poslepu určovaly různé předměty, střílely gumičkou na cíl, plnily úkoly ze zdravotvědy apod. Na opékání buřtů nedošlo, všechno bylo moc mokré, hnal se další déšť, a tak jsme rychle spěchali do Týnce. K obědu byly místo buřtů pizzy ve školním altánu, což dětem vůbec nevadilo. Před závěrečným vyhodnocením musely ještě najít poklady tvořené velikonočními zajíčky, kuřátky a vajíčky. I přes nepřízeň počasí se závod všem líbil.

Středočeský kraj

Lyžování na Moninci

Text a foto: Věra Junová

Přestože byla zima k lyžařům velmi skoupá, nám se to povedlo. Užili jsme si ve dnech 1. – 3. 3. 2024 bezvadný lyžařský víkend v areálu na Moninci. Celkem 31 účastníků, instruktorů a trenérů odboru sportu pro všechny TJ Týnec nad Sázavou s rodinnými příslušníky obsadilo chatu Čertovka. Bez ohledu na věk se všichni dobře bavili nejen při pilování lyžařských stylů, ale i při pěší turistice, v bazénu si zařadily hlavně děti, dospělí využili vířivku k relaxaci. Také večerních her se zúčastnili všichni. Už v roce 2022 jsme tuto akci pořádali s úspěchem a snad i díky tomu máme momentálně zajištěné všechny hodiny kvalifikovanými trenéry a instruktory. Ti odvádějí celý rok velký kus práce při vedení

Jeden důležitý úkol jsme ale nesplnili. Na posledním úseku cesty jsme chtěli v rámci akce Zdravé město Týnec sbírat odpadky, jež někteří naši neukáznění spoluobčané odhazují. V den Medvědí stezky bylo všechno mokré, a tak jsme tento rest splnili později - 9. 4. 2024. Pro šikovné, aktivní děti jsme od města dostali odměny, hezké svačínové krabičky.

Obě akce se vydařily a určitě si je za rok zopakujeme. Trasu máme jasnou už nyní – tu, kterou nám letos překazilo počasí. ■



oddílů, spoustu hodin, které by mohli trávit doma s rodinami, absolvují na závodech, soutěžích i při akcích pořádaných pro veřejnost. Společný víkend je jen malou náplastí a malým poděkováním za čas strávený mimo domov.

Na závěr jsme si slíbili, že příští zimu se v Čertovce zase společně sejdem. ■

Jihočeský kraj

Běh okolo Harrachovky

v Táboře s účastí

chyšeckého odboru SPV

Text a foto: Mgr. Josef Fuka,
předseda SPV/TJ Chyšky

Již 22. ročník „Velikonočního běhu okolo Harrachovky 2024“ v Táboře se startem a cílem u restaurace Harrachovka se uskutečnil 1. dubna 2024. Uspořádala jej Eva Pláničková. Počasí



závodům přálo, teplota vystoupila ke dvaceti stupňům, sluníčko příjemně hrálo, a tak dětské kategorie proběhly za příjemného počasí. Postupem času se však obloha zakryla mračny





a v době startu hlavní kategorie dokonce spadlo pár kapek.

Chyšecká TJ na tento závod tentokrát vyslala hlavně kolektiv atletické přípravy z Dětského domova Přestavky při odboru SPV TJ Chyšky, který vede a trénuje cvičitelka žactva Marie Fuková. Chyšecká výprava začala na výbornou už v kate-

goriích chlapců a dívek do 6 let na trati 150 m (1. Nikola Peroutková, 2. Veronika Horňáčková, 1. Nikola Bandy, 3. Daniel Brož, 6. Samuel Datel). Další kategorie, které pořadatelka vypsal v propozicích, byly kategorie chlapců a děvčat v značném rozpětí 7-10 let (300 m) a 11-15 let (1500 m), a tak se stalo, že např. běžel prvňák proti pátákovi či šesták proti devátákovi. Výsledky chyšeckých dětí 7-10 let: 3. Ondřej Brož, 5. Jan Brož, 2. Helena Bandyová, 3. Viktorie Korecká, 7. Jessica Bandyová, 8. Marie Brožová. Jedna z favoritek, Natálie Oravková, se do cíle nepodívala, neboť hned po startovním výstřelu se ocitla na asfaltovém povrchu, když dostala tzv. „kosu“ a odřela si obě kolena. Pořadatel ji pak ocenil „zvláštní“ cenou. V kategorii chlapců skončil Jiří Brož druhý, Michal Sinu pátý, Milan Sinu šestý a Marek Ikra sedmý. Děvčata 11-15 let: 6. Eliška Hronová, 7. Adéla Brožová, 8. Vanesa Němcová. V kategorii rekreačního běhu mužů na 1500 m se umístil Radek Vítů na čtvrté příčce, pátý byl Vojtěch Turták a šestý Vlastimil Nunhardt. Mezi ženami na 1500 m doběhla 4. Sandra Plachetková a 5. Lucie Vítů, když jí na obrátce na šterku podjely nohy a skončila na asfaltu s odřenými kolena, závod však dokončila. ■

Cena fair play 2023

putovala do Dobříše

Text a foto: Jitka Holcová



Cenu fair play uděluje Český olympijský výbor za sportovní činy, které splňují požadavek čestného sportovního chování. Družstvo starších žákyň Gymnastiky Dobříš, z.s., Karolína Plasová, Barbora Hrdličková, Kateřina Tománková a Sabina Mandová (na snímku vlevo) bylo takto oceněno 26. 3. 2024 v Písecké bráně v Praze.

Za účasti nominovaných sportovců a jejich rodičů přebírala cenu děvčata z rukou světově uznávaného lékaře prof. MUDr. Jana Pirka, DrSc. a setkala se s řadou známých sportovních osobností, např. Květou Jeriovou - Peckovou,



kteřá byla dlouhou dobu předsedkyní Klubu fair play ČOV (trojnásobná olympijská vítězka v běhu na lyžích) a odpovídala na záluďné otázky Jiřiho Jeřka (šestinasobného paralympijského vítěze a mistra světa, který je nejuspěšnějším cyklistou paralympijské historie). Jak se to stalo?

V dubnu v roce 2023 došlo při krajském přeboru v Dobřichovicích k chybně zapsaným výsledkům vrchní rozhodčí k jednotlivým závodnicím na kladině. Děvčata tuto chy-

bu objevila ve výsledkové listině až druhý den po přeboru. Známky se na jejich popud přiřadily ke správným jménům, a dobříšská děvčata tak přišla o jedno postupové místo na republikové finále. Původně postupovaly Bára a Katka, a po přepočtu odjela na postupové místo Katky závodnice z Jojo Gym Dobřichovice. ■



Slavnostní předávání a foto

Medaile Dr. Tyrše pro chyšeckou jubilantku

Text a foto: Mgr. Josef Fuka, předseda SPV TJ Chyšky



Významně „půlkulatiny“ (65 let) oslavila v minulých dnech dlouholetá členka odboru Sportu pro všechny při TJ Chyšky Ludmila Hejnová. Pracuje jako hospodářka odboru a TJ, byla i dlouholetou členkou výboru Regionálního centra Písecko, kde zastávala funkci or-

ganizačního pracovníka. Na návrh Jihočeské Krajské asociace Sport pro všechny jí ČASPV udělila Medaili Dr. Miroslava Tyrše za dlouholetou obětavou činnost pro rozvoj sportu pro všechny. Tuto medaili jí na zasedání VV RC SPV dne 22. února 2024 v Písku předal předseda Jihočeské KASPV, Karel Vondruš (na snímku vpravo). Popřál jí i předseda RC Písecko Josef Fuka spolu s ostatními členy výboru a zástupci dalších odborů, stejně jako sekretářka JČKASPV Alena Peerová.

Ludmila Hejnová se v minulosti, kromě práce organizačního pracovníka RC Písecko, podílela i na pořádání mnoha okresních akcí a soutěží ČASPV, např. v plavání či atletice. Jako bývalá aktivní sportovní gymnastka a plavkyně v chyšeckém odboru dlouhou dobu vykonávala také funkci cvičitelky žákyň sportovní gymnastiky a připravovala děti na plavecké soutěže. Zaslужná je i její dlouholetá dobrovolná činnost ve funkci hospodářky TJ a odboru SPV.

Výkonný výbor RC Písecko jí touto cestou ještě jednou blahopřeje k nastávajícímu jubileu, děkuje jí za činnost v tělovýchovném hnutí a přeje mnoho dalších úspěšných let v osobním i sportovním životě. ■



Jubileum Heleny Duškové

Text: Mgr. Josef Fuka, předseda RCSPV Písecko, foto: archiv



Ve čtvrtek 22. února 2024 se v Písku uskutečnila schůze Výkonného výboru Regionálního centra SPV Písecko. Při této příležitosti byla věcným darem oceněna dlouholetá členka RC Helena Dušková z odboru SPV při TJ Sokol Bernartice, která 5. února oslavila významné životní jubileum 80 let.

Jubilantka je zasluhující osobností v tělovýchově a držitelkou Zlaté medaile Dr. Miroslava Tyře. Cvičitelské práci se věnuje od svých osmnácti let. Po skončení střední školy v Milevsku absolvovala cvičitelské školení III. třídy VG a vedla cvičení žen. S nimi nacvičovala

všechny spartakiádní skladby žen v odboru ZRTV v Bernarticích a doprovázela je až do Prahy. Po roce 1990 se zúčastnila nácvičce skladeb pro tři gymnastky a všesokolské slety. Cvičitelskou kvalifikaci si rozšířila o PD+RD, poté přešla i k žákyním, kterým se věnuje dodnes. Zapořila se také do organizačské práce. V TJ Sokol Bernartice byla dlouhá léta členkou výboru, je předsedkyní odboru SPV, od roku 1975 byla členkou okresního výboru svazu ZRTV, stále pracuje ve výkonném výboru RCSPV Písecko, byla i členkou VV JČKASPV a komise cvičení a pobytu v přírodě, komise rekreačních sportů a komise seniorů JČ KASPV. Celý život pracovala v ZVZ Milevsko. Vychovala tři děti a nyní se těší z šesti vnoučat a tří (brzy čtyř) pravnoučat, které také vedla ke sportu. Jejimi koníčky jsou hlavně pohyb - cyklistika, turistika, lyžování a všechny pohybové aktivity v tělocvičně.

Členové VV RC Písecko jí přejí do další činnosti hodně zdraví a času.

K jejímu životnímu jubileu jí v Písku popřáli všichni členové VV RC Písecko (předseda Josef Fuka s oslavenkyní na snímku) a zástupci Jihočeské KASPV, předseda Karel Vondruš a sekretářka Alena Peerová. ■

Dana Růžičková oslaví jubileum

Text a foto: Mgr. Josef Fuka, předseda RCSPV Písecko

V nastávajícím období oslaví své krásné životní šedesátileté jubileum Dana Růžičková, předsedkyně a dlouholetá instruktorka odboru SPV při TJ Sokol Bernartice a držitelka tělovýchovného vyznamenání bronzového odznaku a diplomu „Vzorný cvičitel“ ČASPV za svou dosavadní činnost a práci v tělovýchovném hnutí.

Na návrh JČKASPV jí byl udělen věcný dar, který jí v Písku ve čtvrtek 22. února 2024, na schůzi Výkonného výboru RCSPV Písecko, předali Karel Vondruš, předseda JČKASPV, a Alena Peerová, sekretářka JČKASPV. K životnímu jubileu přišli Daně Růžičkové popřát i členové VV RCSPV Písecko a další kolegové.



Velice skromná cvičitelka hovoří o svých dosa-
vadních aktivitách v tělovýchově takto: „Není
to nic zajímavého. Cvičím odmala v Sokole.
A asi od roku 1995 dělám cvičitelku. Nejdřív pro
mladší žákyně, k tomu pak přibyli mladší žáci.
A protože mám syny tři, u mladších žáků jsem
také skončila a cvičitelkou jsem pořád, tedy de-
větadvacet let. A to je všechno.“

Co k tomuto skromnému vyjádření dodat? Není
toho málo, co stále mladá Dana pro bernartický
odbor ASPV vykonala. Téměř třicetileté období
v sokolovně, tělocvičnách, bazénech a na sporto-
vištích s množstvím prožitých zážitků mezi dětmi
a řadou dosažených úspěchů. Jubilantka nikdy
neodmítla podílet se na organizaci tělovýchov-
ných či sportovních akcí, a to nejen v místě své-

ho působit, ale
i v okresním mě-
řítku. Na uplynulé
Valné hromadě
RCSPV Písecko pak
byla zvolena mí-
stopředsedkyní RC
a tuto funkci vyko-
nává doposud. Vý-
konný výbor RC jí
touto cestou ještě
jednou blahopřeje
k životnímu jubi-
leu, děkuje za činnost v tělovýchovném hnutí
a přeje mnoho dalších úspěšných let v osobním
i sportovním životě. ■



Významné výročí

dlouholeté předsedkyně

Text a foto: Mgr. Josef Fuka, předseda RCSPV Písecko



V minulých dnech oslavila své významné ži-
votní výročí 85 let bývalá dlouholetá předsed-
kyně Regionálního centra SPV Písecko Marie

Honzíková z odboru SPV při TJ Slavoj Protivín.
Většinu svého života věnovala dobrovolné
činnosti v tělovýchově a sportu, především
jako cvičitelka žen v protivínském odboru,
zúčastnila se mnoha významných tělovýchov-
ných i sportovních soutěží či akcí. Se svými
svěřenci rovněž dosáhla množství výborných
umístění na všech stupních soutěží. Význam-
nou epizodou v jejím životě byla dlouholetá
funkcionářská činnost v okresních i krajských
organizacích, především jako předsedkyně
současného RC Písecko. Čestná členka výkon-
ného výboru RCSPV má stále mnoho aktivit
a je plně vytižena i v současnosti. Její velkou
radostí jsou především pravoučátka, nedá
dopustit ani na svou chloubu, zahradu.

K výročí jí na jednání výboru 22. února 2024 po-
přáli všichni jeho řádní i čestní členové spolu
s předsedou Jihočeské KASPV, Karlem Vondru-
šem, a krajskou sekretářkou Alenou Peerovou
a předali jí květiny a věcný dárek. ■



Jaroslava Stehlíková

z Českých Velenic slaví 60

Text: Marie Jedličková, sekretářka RCSPV Jindřichohradecko, foto: archiv



Za Regionální centrum SPV Jindřichohradecko a Jihočeskou KASPV srdečně blahopřejeme Jarce Stehlíkové, cvičitelce PD+RD II. třídy, k jubileu, které oslavila 23. února 2024.

Jarka je předsedkyní odboru SPV v TJ Lokomotiva České Velenice. V roce 2006 získala odbornost pro PD+RD a založila v místní jednotě oddíl pro nejmladší cvičence a předško-

lázky. Jako maminka dvou děvčátek si s dětmi vždy rozuměla a dodnes rozumí. Vymýšlí pro děti zajímavé programy, takže malých cvičenců má vždy plnou tělocvičnu. A nejvíc se děti těší na karnevaly a Pohádkové lesy, kterým Jarka se svým kolektivem cvičitelek vdechuje ten správný zábavný náboj.

Za svou práci obdržela již řadu ocenění a uznání. A protože se jí splnilo vroucí přání a stala se novopečenou babičkou, věříme, že ji ve cvičení budeme vídat i nadále. K tomu jí přejeme hlavně pevné zdraví, štěstí a pohodu. Jsme rádi, že ji máme ve svém kolektivu cvičitelů. ■

Pětasedmdesátiny

Hany Tiché ze Studené

Text: Marie Jedličková, RCSPV Jindřichohradecko, foto: archiv



Čerstvá pětasedmdesátinice Hanka Tichá je členkou TJ Sokol Studená od svých šesti let a od mládí se sportu věnuje – vyzkoušela gymnastiku, atletiku, z míčových her hlavně volejbal a další.

V patnácti letech se ujala práce pomocné cvičitelky oddílu žákyň a po absolvování školení v r. 1980 získala kvalifikaci cvičitel SPV III. tř. Oddílům žactva se věnovala až do odchodu na mateřskou dovolenou. Po návratu do tělocvičny i při péči o tři své děti založila a vedla při TJ Sokol Studená oddíl rodičů a dětí, absolvo-

vala s ním i nácvik dvou spartakiád. Kromě toho společně s okresní metodičkou cvičení RD vedla nácviky spartakiádních skladeb rodičů a dětí v okrese J. Hradec. Vedení oddílu RD předala sice mladší nástupkyni, ale tělovýchově a sportu zůstává věrná i s endoprotézami kloubů. Stále vede zdravotní cvičení seniorek a žen v domácí TJ i cvičení pro Svaz tělesně postižených a je činná v TJ/SPV. V MR regionálního centra Jindřichohradecko je metodičkou pro cvičení žen už 25 let a je právem držitelkou „Zlaté medaile Dr. Tyrše“.

Děkujeme jí za dosavadní dobrovolnou práci a k významnému výročí gratulujeme! Jsme rádi, že v našem kolektivu zůstává a přejeme jí hlavně zdraví a osobní spokojenost. ■



MOŽNOSTI RELAXACE PŘI SEDAVÉM ZAMĚSTNÁNÍ

*Pohyb
je život*

Metodická příloha časopisu
pro všechny příznivce
aktivního způsobu života
29. ročník | číslo 2 | červen 2024
ISSN 1212-0669
www.caspv.cz

ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT
PRO VŠECHNY**



Možnosti relaxace

při sedavém zaměstnání

Text a foto: Mgr. Alena Kostelníková, Mgr. Alena Pokorná, PhD., Fakulta sportovních studií MU Brno, Katedra tělesné výchovy a společenských věd

Pohyb je jedním z klíčů ke zdraví, a to jak k fyzickému, tak k psychickému. Pravidelný pohyb a relaxace jsou skvělým prostředkem ke zvalitnění kvality života. Pozitivně ovlivňují celkové sebezpojetí působením sebedůvěry, vlastní hodnoty, sebekázně a sebekontroly a přinášejí subjektivní pocity zdraví, dobrého vzhledu a napomáhají zachovávat životní energii a vitalitu. Ideální volbou je pohybová aktivita, která vede k harmonizaci těla a mysli, tedy aktivita, která nejen posiluje fyzické zdraví, ale současně i zklidňuje. Vzhledem k rychlému, dá se říci, že v současné době, až příliš zrychlenému způsobu života stále více lidí vyhledává právě aktivitu, které mají i zklidňující vliv. U jiných lidí můžeme naopak pozorovat, že jejich mysl je v důsledku stylu života až už např. vlivem sociálních sítí nebo např. tlaku na výkon v práci, už tak velký, že mají obrovský problém se skutečně opravdu zklidnit, zastavit se a být jen v přítomném okamžiku. Pomoci určitě může už „jen“ např. procházka po lese nebo v přírodě bez přítomnosti mobilních telefonů, cvičení na čerstvém vzduchu, jóga, meditace, běh nebo třeba fasciální uvolnění. Volba je na každém jedinci zvláště a každý si může vybrat přesně takovou aktivitu, která pro něj bude přínosná v mnoha ohledech, ale co je jistě nejdůležitější, přinese zejména radost, dobrou náladu a zbaví přebytečného stresu.

Jednou z mnoha možností, je tzv. fasciální uvolnění. O fasciích víme, že se jedná o pojivovou tkáň, která tvoří v lidském těle jeden propojený celek. Rozprostírá se od hlavy až k dolním končetinám. Fasciální síť v těle propojuje všechny jeho struktury a orgány a svou elasticitou, plasticitou a pružností umožňuje jejich vzájemný hladký, klouzavý pohyb. V průběhu života u ní dochází k řadě změn, a to např. v důsledku nemocí, zranění, stresu apod. Bolestivé a zánětlivé procesy ovlivňují její stav, snižují její elasticitu, některé typy pojivové tkáně

plstnatí. Podle výsledků výzkumných šetření je zdravá fasciální síť velmi elastická a pokud dojde k poklesu elasticity, je možno ji vhodně zvoleným cvičením obnovit.

K fasciálnímu uvolnění je možné použít řadu pomůcek, např. fasciální míčky nebo třeba tzv. foam roller (pěnový váleček). Pomocí fasciálních míčků je možné promasírovat menší oblasti, které jsou hůře přístupné válečkem (rolletem), např. chodidlo, lopatku nebo hlavu. Tyto míčky umožňují zpřesnění oblasti a zintenzivnění tlaku. Důležité je, co byste však měli vědět, je, že fasciální masáž neprovádíme denně, ale pouze 2x – 3x týdně. Stejně jako u každého cvičení si dávejte pozor na to, abyste nezadržovali dech, ale pravidelně dýchali. Fasciální uvolnění vám např. přinese redukci svalového napětí a rychlou regeneraci po zatížení, zlepší se vám také krevní zásobení, propriocepce a držení těla. Toto uvolnění současně působí i jako prevence zranění a úrazů pohybového systému a po prodělaném zranění urychluje hojivé procesy v těle. Další pomůckou, kterou můžete využít k fasciálnímu uvolnění, je tzv. pěnový váleček (foam roller). Cvičení na válci vám může také pomoci s **jedním z velkých problémů současné doby, kterým jsou bolesti zad, často způsobené dlouhodobým sezením za počítačem. Často si lidé stěžují, že nemají dostatek času na jakékoliv cvičení. I přesto je však možné si každý den vymezit alespoň pár minut a zařadit do svého programu pár relaxačních a uvolňovacích cviků, které vám od bolesti zad nejen uleví, ale současně vás i nabijí energií do další práce. Můžete vyzkoušet těchto pár cviků a uvidíte, že se budete cítit po pár minutách mnohem lépe, zvláště pokud jste např. strávili celý den za počítačem.**

Důležité je, abyste stejně jako u každého cvičení, respektovali limity svého těla a **v případě, že vám nějaký cvik nevyhovuje nebo cítíte bolest, je**

důležité se ujistit, zda dané cvičení praktikujete správně, pokud i tak bolest přetrvává, je lepší cvik dále neprovádět. Mějte na paměti, že každý člověk je jiný, a proto cvičte vždy s respektem ke

svému tělu, jen tak vás cvičení bude bavit a přinese vám požadovaný výsledek. Všechny uvedené cviky je možné provádět jak na pěnovém válci, tak bez něho.

1. cvik – kočka

Základní poloha: vzpor klečmo, dlaně položené na válci, zápěstí jsou pod rameny, kolena pod kyčlemi. Nádech, s výdechem – do kostrče obratel po obratli „zakulatíte“ záda, uvolněná krční páteř, s nádechem dosednete na paty, záda jsou stále zakulacená, s výdechem od kostrče obratel po obratli rovnáte páteř, s nádechem se vracíte do výchozí polohy.

Důležité: pohyb je plynulý, stabilizace lopatek a ramen, tzn. nezvedejte ramena ani lopatky.

Počet opakování: 5 – 10x

1. kočka – základní poloha
- 2-4. kočka – provedení cviku



2. cvik – kroužení pažemi

Základní poloha: lež na válci po délce celé páteře, **dolní končetiny pokrčené v kolenou** na širší kyčlí, předpažit, paže „opisují“ kruh.

Důležité: stabilizace lopatek a ramen, hrudní část páteře je opřená do válce, pánev je v neutrální pozici.

Počet opakování: 5 kroužků oběma směry.

5. kroužení pažemi - základní poloha

6-8. kroužení pažemi - provedení cviku



3. cvik – protažení prsních svalů

Základní poloha: lež na válci po délce celé páteře, dolní končetiny pokrčené v kolenou na širší kyčlí, paže v upažení, dlaně směřují ke stropu.

Důležité: v pozici volně dýchejte.

9. protažení prsních svalů
– základní poloha



4. cvik – aktivace lopatek

Základní poloha: leh na válci po délce celé páteře, dolní končetiny na šíři kyčlí, předpažit pokrčmo, dlaněmi se chytnete za lokty. Nádech – vzpažíme, s výdechem – položíme paže na břicho, pohyb je plynulý.

Důležité: stabilizace lopatek a ramen, tzn. nevedejte ramena ani lopatky.

Počet opakování: 5 – 10x

10. aktivace lopatek – základní poloha

11.-12. aktivace lopatek – provedení cviku



5. cvik – nůžky

Základní poloha: leh na válci po délce celé páteře, dolní končetiny na šíři kyčlí, přednožit jednu dolní končetinu, pak druhou, kolena mírně pokrčená, nohy na šíři kyčlí, chodidla ve flexi. Nádech, s výdechem – nůžky (pravá noha pohyb směrem k hrudníku), nádech – základní poloha, výdech – nůžky (levá noha pohyb směrem k hrudníku).

Důležité: plynulý pohyb, zvedáme jednu nohu, pak druhou, stejně tak i nohy jednu podruhé pokládáme, aktivujeme břišní svalstvo.

Počet opakování: 5 – 10x každá noha.

13. nůžky – základní poloha

14. nůžky – provedení cviku



6. cvik – most

Základní poloha a provedení: leh na válci po délce celé páteře, dolní končetiny pokrčené v kolenou na šíři kyčlí, chodidla jsou rovnoměrně položena do podložky, nádech, s výdechem obratel po obratli zvedáme pánve do mostu, hrudní část páteře je opřená do válce.

Důležité: stabilizace lopatek a ramen, hrudní část páteře je opřená do válce, pomalu, obratel po obratli pokládáme zpět do výchozí pozice.

Počet opakování: 5 – 10x

- 15. most - základní pozice
- 16. most - provedení



7. cvik - protažení flexoru kyčle

Základní poloha a provedení: leh na válci po délce celé páteře, dolní končetiny pokrčené v kolenou na šíři kyčlí, chodidla jsou rovnoměrně položena do podložky. Nádech – s výdechem přitáhneme koleno k hrudníku, pomalu dopínáme druhou dolní končetinu, volně dýcháme, několik nádechů a výdechů setrváme v této pozici, totéž provedeme na druhou nohu.

Počet opakování: 2 - 3x na každou dolní končetinu.

- 17. protažení flexoru kyčle - základní poloha
- 18.-19. protažení flexoru kyčle - provedení cviku



Závěrečná doporučení pro vás k získání více životní energie, optimismu, harmonie těla a duše:

- Mějte dostatek přirozeného pohybu. Pokud vám to zdraví dovoluje, nejezděte autem tam, kam se můžete bez problému dostat pěšky. Chodte více na procházky do přírody, vyjděte schody, tančete atd. I ve vašem životě se jistě najdou příležitosti pro více pohybu – každý krok se počítá, není třeba být pod tlakem monitorování chytrých hodinek. Dejte aktivnímu pohybu stejnou míru důležitosti jako pracovní schůzce, velmi se vám to vyplatí ve zlepšení kondice, nálady.
- Kontrolujte pravidelně svůj dech. Dýchání je sice automatickou činností, ale přesto se zkuste na něj někdy zaměřit. Naučte se dýchat pomaleji a hlouběji. Správným dýcháním zlepšíte svou kapacitu plic, podpoříte oxysličení svého těla a snadněji se napojíte sami na sebe.
- Vnímejte své tělo jako nejlepšího přítele.

Referenční seznam:

- Fascial dysfunction: manual therapy approaches. Edited by Leon Chaitow. Edinburgh: Handspring, 2014. xiv, 266. ISBN 9781909141100.
- EARLS, James a Thomas W. MYERS. Fascial release for structural balance. Chiches-ter: Lotus Publishing, 2010. 287 stran. ISBN 9781556439377.
- Myers, T. W. (2009). Anatomy Trains: Myofascial Meridians for Manual and Movement Therapists. Amsterdam, Elsevier Limited, ISBN 978-0-443-10283-7
- Schleip, R., Avison, J., Chaitow, L., Denenmoser, S., Eddy, D. et al. (2015) Fascia in Sport and Movement, Scotland, 274 s., ISBN 978-1-909141-07-0
- Vychodilová, R., Vrtělová, H. & Pokorná, A. (2016), Rollpilates, 1. vyd. Brno. Masarykova univerzita, Elportál. ISBN 978-80-210-8052-2

Doporučené praktické odkazy:

- [Pilates - začátečníci \(youtube.com\)](#)
- [Pilates - mírně pokročilí \(youtube.com\)](#)
- [Pilates - pokročilí \(youtube.com\)](#)
- [Jóga - Terapeutické jógové cvičení \(youtube.com\)](#)
- [Bodybylance – uvolnění a fasciální masáž - 3. část - YouTube](#)
- [Rollpilates | Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity \(muni.cz\)](#)

Poznámky:

TIRÁŽ

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

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

Grafika: GRAFIXON, s. r. o., www.grafixon.cz
Pod Viaduktem 81, 155 00 Praha 5 – Stodůlky.

Časopis vychází čtyřikrát za rok pouze
v elektronické podobě
1. března, 1. června, 1. září a 1. prosince.

Redaktor: Ing. Pavel Panenka, tel. 603 493 760
Vedoucí redakční rady: Mgr. Vít Hanáček
Členové redakční rady: Mgr. Zdeňka Horčíčková,
doc. PhDr. Viléma Novotná, Michal Rosenbaum

Fotografie na 1. straně obálky: archiv FISAF
Ilustrační foto: Grafixon, není-li uvedeno jinak

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

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

Obsah zveřejněných článků nemusí být
nutně v souladu s názorem redakční rady.



PROLISTUJTE SI ČASOPIS PJZ ONLINE

© ČASPV, © Pohyb je život



POHYB JE ŽIVOT časopis
České asociace Sport pro všechny
28. ročník | číslo 2 | červen 2024

STRUČNÉ POKYNY AUTORŮM

- uzávěrky jednotlivých čísel:
25. 1. , 25. 4. , 25. 7. , 25. 10. ,
- v článcích nezapomeňte zdůraznit spojitost akcí s ČASPV,
- příspěvky zašlete e-mailem na adresy pa.panenka@seznam.cz a hanacek@caspv.cz,
- fotografie musejí být vypořádající, ostré a dostatečně velké (datový objem nejméně 800 kB),
- článek zahajuje titulek, následují autor textu a fotografií, poté až vlastní text,
- ČASPV, KASPV, RCSPV píšeme dohromady,
- za tečkou i čárkou je vždy mezera, což platí také pro data – např. 1. 1. 2017, 16. ledna, J. Hradec atd. (nejde-li o desetinné číslo nebo zkratky jako z.s.)
- mezery nikdy nedáváme před tečku nebo čárku, neděláme je ani mezi závorkami či uvozovkami a výrazy v nich (např. „Pro štěstí“),
- titulky článků nebo názvy skladeb začínají velkým písmenem, ostatní jsou malá,
- odstavce nezačínáte žádnými mezerami ani tabulátory, rovnou pište text,
- číslovky pište přednostně slovy, zejména ty menší – příklad: Přijelo patnáct cvičenců ze šesti odborů.
- své příspěvky (soubory) nazývejte popisně, např. „Olomouc pódiovky“, nikoli třeba „Článek do časopisu“ (to kvůli lepšímu přehledu redakce),
- pokud zasíláte svůj první metodický článek do časopisu, připojte k němu svou adresu a číslo účtu kvůli zaslání autorského honoráře; tyto údaje chráníme podle zákona, metodické materiály se honorují,
- jedna stránka textu bez obrázků a titulku obsahuje v časopisu i v metodické příloze přibližně 3900 znaků

INZERUJ V ČASOPISE POHYB JE ŽIVOT

Ceny inzerce již od 250 Kč



Jaké jsou možnosti?

Pohyb
je život

časopis pro všechny příznivce zdravého
a aktivního způsobu života

INZERUJTE V ČASOPISE POHYB JE ŽIVOT

**MOTIVUJTE PŘÍZNIVCE
SPORTU PRO VŠECHNY**

**OSLOVTE LEKTORY,
INSTRUKTORY,
CVIČITELE
A TRENÉRY**



Popovídejte si s námi
a podělte se o zážitky
z pohybové aktivity



FACEBOOK

Protáhněte tělo
s některými z našich
pestrých videoukázek



YOUTUBE

Mrkněte na náš
instagram a sdílejte
fotky z vašeho cvičení



INSTAGRAM