

Pohyb je život

Pestrá vystoupení cvičenců
a cvičenek ČASPV na XVII.
všesokolském sletu

Plavání, můj parťák

Cvičení je lék

Metodická příloha:

Republiková soutěž ČASPV
Medvědí stezkou -
metodika činnosti soutěžících

Časopis pro všechny
příznivce aktivního
způsobu života
30. ročník | číslo 3 |
září 2024 |
ISSN 1212-0669 |
www.caspv.cz



▶ 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.

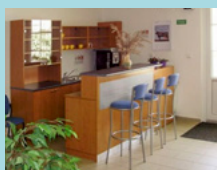
Tělocvična

11 x 12 m se zrcadlovou stěnou a ozvučením.

Vhodné pro pohybové aktivity typu: aerobik, tanec, tai-tchi, jóga, zdravotní gymnastika (NE míčové sporty).

Sportovní 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

Pestrá vystoupení cvičenců a cvičenek České asociace Sport pro všechny na XVII. všesokolském sletu	4
Plavání, můj parťák	6
Letošní Plavecká soutěž měst dostává další rozměr	11
Republiková soutěž ČASPV ve sportovní gymnastice	14
Historie a současnost Unie jógy	15
Pohoda v Hustopečích	18
Lanová síť jako prostor pro sdílení, motivaci a posilování sounáležitosti	19
Olympijský festival U Jezera Most přivítal seniory na dni plněm sportu a zábavy	20



SPORTUJTE A CVIČTE S NÁMI

Cvičení je lék	21
Využití psychomotorických aktivit v kompenzačních cvičeních ve zdravotní tělesné výchově	24



Z KRAJŮ

Sportovní hry seniorů v Českých Budějovicích	29
Úspěchy chybeckého odboru ASPV	30
Hrátky a sportování seniorů v Mošnově	31
V Podbeskydí to zraje	32
„Tak do toho šlápní“ v Dolních Chabrech	33
Týnecké tandemy 2024: Úspěšné spojení sportu a ekologie	34
Kraj na kolech	34
Tábor v Kožlanech slaví půl století	35
Fáborkovaná v Počátkách	37
Ohlédnutí za Pohádkovým lesem	37

P

METODICKÁ PŘÍLOHA

Republiková soutěž ČASPV Medvědí stezkou – metodika činnosti soutěžících

38



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 snímek Mgr. Jana Ingra „Součinnost“ na straně 41.



PRÁVIDLA 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.

Pestrá vystoupení cvičenců

a cvičenek České asociace

Sport pro všechny

na XVII. všesokolském sletu

Text: Radka Mothejzíková, předsedkyně MR ČASPV,
foto: Zdeněk a Miroslav Šnebergerovi, Alena Přehnilová



V týdnu od 30. června do 5. července 2024 probíhala v Praze největší oslava sportu pro všechny ve světě, XVII. všesokolský slet. Zhruba 20 000 cvičenců z Česka i ze zahraničí, například z USA, Brazílie, Německa a Rakouska, vystoupilo během sletového týdne na pódiích a na plochách stadionů. Česká asociace Sport pro všechny připravila pro Slet hromadnou koedukovanou skladbu dospělých, velkou pódiovou skladbu dětí a mládeže, další dvě skladby na menší pódia pro cvičence zlatého věku 50+ a v neposlední řadě nabídla také zajímavý workshop. Celkem třikrát se konalo vystoupení velké pódiové skladby dětí a mládeže s názvem „Disco-příběh“ u Tyršova domu, z toho dvakrát na venkovní ploše a jednou v tělocvičně, kam organizátoři program operativně přesunuli vzhledem k nepříznivému počasí. Tato energická skladba, kterou si děti i jejich vedoucí v celkovém počtu





150 cvičenců a cvičenek velmi užívali, vyvolala vždy vřelou odezvu publika, které si hity Michala Davida s nadčasovými texty zpívalo společně s vystupujícími. Autorky choreografie Martina Mlýnková, Jana Valentová a Lucie Havránková neskrývaly své dojetí nad tím, s jakým nasazením děti skladbu předvedly.

Naši dospělí cvičenci a cvičenky se prezentovali hned v několika skladbách a na různých místech. Pódiovým skladbám „Inter-Gym-Net“ autorů Viléma Novotného a Jaroslava Sauera a „Na moři a na pláži“ od Aleny Přehnilové, Radky Hrubé a Miroslava Žitka patřila pódia na Staroměstském náměstí a na náměstí Míru. Po vystoupení na náměstí Míru přišla zástupce ČASPV pozdravit zastupitelka Prahy 1 Mgr. Eva Špačková a tanečník Jindřich Panský, který působí například v souboru Losers Cirque Company a jehož maminka Šárka je jednou z vystupujících ve skladbě Na moři a na pláži. Nutno podotknout, že obě vystoupení, která již byla úspěšně prezentována v rámci festivalu Golden Age na Krétě a na Madeiře, se divákům velmi líbila a vtipné choreografie je pobavily.

Lektorky Viléma Novotného a Alena Hozáková připravily workshop „Gymnastika pro každý den“. Jejich cvičení s hudbou a s náčiním vtáhlo do

děje diváky na Staroměstském náměstí. Zábavci si zde mohli vyzkoušet manipulaci se sítkami a se zátěžemi. Cílem lektorek bylo ukázat, jak pestré mohou být lekce na rozvoj tělesné i psychické zdatnosti.

Nejpočetnější skupinu tvořili cvičenci a cvičenky hromadné skladby „Příběhy léta“ autorů Viléma Novotného, Ivety Holé a Jaroslava Sauera. Jejich vystoupení, které patřilo k tomu nejlepšímu, co bylo na Sletu k vidění, bylo součástí pátého II. PROGRAMU HROMADNÝCH SKLADEB A SLAVNOSTNÍHO ZAKONČENÍ SLETU ve Fortuna Aréně v pražském Edenu a provázely ho známé melodie s letní a plážovou tematikou. Z diváckého hlediska působily atraktivně nejen prostorové změny, ale také rozdělení 350 cvičenců a cvičenek do tří prolínajících se celků se třemi druhy náčiní. Část žen cvičila s praporce, další měly batůžky a piknikovou podložku barevně sladěnou s úbory, muži obratně manipulovali s plastovými rourami. Celkový dojem umocňovalo precízní provedení a radostné nadšení zářící v tvářích všech cvičících. Odezva publika byla velmi vřelá, celé vystoupení bylo provázeno vytleskáváním a na závěr odměněno bouřlivým potleskem. Vysoké hodnocení a obdiv získala tato skladba, jejíž finální podoba stojí na stovkách hodin ná-



cviků a dalších příprav, rovněž od vedení České obce sokolské.

Nejen účastníkům a tisícům návštěvníků, kteří sledovali vystoupení na stadionu v Edenu či na pódiích, ale i dalším statisícům diváků u televizních obrazovek tak organizátoři Sletu připravili báječnou podívanou s nezapomenutelnými zážitky. Těší nás, že i Česká asociace Sport pro všechny byla součástí této mimořádné akce a že je v našich řadách stále dost nadšenců, kteří mají radost z pohybu a touto cestou motivují ostatní. Děkujeme všem, kdo se podíleli na přípravách a realizaci naší účasti, zejména všach cvičencům a cvičenkám, kteří nás na XVII. všesokolském sletu důstojně reprezentovali. ■



XVII. všesokolský slet

S PETROU WEBER CHOCOVOU O KRÁSÁCH PLAVÁNÍ A POHYBU, SVĚTĚ PROFESIONÁLŮ, AMERICKÉ CESTĚ I TECHNICKÝCH INOVACÍCH

Plavání, můj parták

Text: Mgr. Tomáš Masár, generální sekretář ČASPV, foto: archiv

Od velké naděje, která mohla vyhasnout už v teenagerském věku, po zapálenou sběratelku evropských a světových rekordů v kategoriích masters. Pro Petru Weber je plavání celoživotním partákem, láskou, životním stylem. Kdo jiný by tedy měl jeho krásu i důležitost předávat druhým? Již čtvrtým rokem je bývalá plavecká profesionálka, jež největší úspěchy včetně evropských titulů a účasti v olympijském Londýně 2012, posbírala pod dívčím jménem Chocová, ambasadorkou Pla-

vecké soutěže měst. Nad nabídkou neváhala. Naopak. Nesmírně si jí váží.

„Plavání je skvělý druh pohybu. Komplexní sport, při kterém se zapojují všechny svaly. Je dobré i pro lidi s nadváhou, protože je voda nadnáší, takže si klouby mohou ulevit,“ otevírá Petra Weber rozhovor zmínkou o důležitosti svého sportu.

V roce 2017 jste se nechala slyšet, že vaše plavecká kariéra směřuje ke konci. Od té doby se už tak přikře nemyslujete. Jak jste na tom vy a plavání nyní?

Před pěti lety skončila má profesionální smlouva, když jsem nahlásila, že jsem těhotná. Ale k plavání jsem se vrátila. Už nejsem profík, jsem amatér, dá se říct, že hobík. Ale stále vyhrávám mistrovství republiky mezi elitou a věnuju se ještě kategorii masters.

Takže je plavání vaší celoživotní sportovní láskou?

Jo, já se ho nějak nemůžu vzdát. Stále si říkám, že se blíží konec, ale stále se vracím. Asi



budu jako ty devadesátileté babičky, které stále plavou.

A budete dál trhat rekordy, že? Ty první pro kategorii masters jste pokořila už před deseti lety...

Kategorie máme po pěti letech, takže je stále na čem makat. Posouvám se a přede mnou jsou nové rekordy. Na 50 metrů motýl držím evropský rekord v kategorii masters, na 50 prsa evropský rekord na dlouhém i na krátkém bazénu, na tom krátkém je to i rekord světový. Stejně na stovce. A na stovku polohovku mám taky světový. Nechci se chválit, ale snad dobré. Tady překonávám jen svoje rekordy, Ale kraul, to je výkonnostně tak vzdálené, že to je ještě pod mým osobákem dávných časů.



Didaktika plavání - Motýlek

Jak vypadá váš sportovní program dnes?

Přes den chodívám do pražského Podolí plavat a poté na Zbraslavi ve fitness centru mám coby trenérka vlastní klienty. Sama se ještě chodím ničit do fitka k panu Pavlovi Provázkovi na Vínohrady.

Jak často se dnes do bazénu dostanete?

Mnohem víc času trávím ve fitku. Tam jsem třikrát až čtyřikrát týdně. Do vody tak dvakrát třikrát, a tam jsem třeba jen půl hodinky a dám si jen základní trénink. Jak my plavci říkáme, chytну si vodu, pak jdu pryč.

V podolském bazénu také dávám plavecké lekce. Trenérský dohled je potřeba, aspoň na chvíli, aby se lidé naučili techniku a aby neplavali jako paní radová a pak si nestěžovali, že je bolí za krkem, když plavou prsa. S lepším stylem je to bude víc bavit a nebudou se ničit. Naučit se správně plavat je důležité a lidé se také musí dozvědět, že ne každá voda je stejná. Přes léto vždycky čteme, kolik je utonulých. I já jsem se kdysi dávno málem utopila v moři na Kanárech a od té doby mám k tomu taky obrovský respekt.

Během letošního léta se v médiích řešilo, že plavání nenápadně vypadlo z osnov a že by tedy nemělo být pro žáky povinné. Nakonec se ho podařilo vrátit. Co jste si během této cauy pomyslela?

Když jsem slyšela, že vůbec přemýšlejí nad vyřazením plavání z povinných aktivit, tak jsem si řekla...



nechci být sprostá, jestli si nedělají srandu. Já samozřejmě chápu, že bazénů nemáme moc a že se třeba nestihá všechno, ale podle mě se jedná o základy pohybu. Stejně jako gymnastika je i plavání velmi důležité pro rozvoj dětí. Právě kvůli tomu, aby se rodiče nebáli je pustit někde u bazénku. Samozřejmě nad nimi musí mít dohled, to je jasné. Plavání je super sport pro děti také kvůli dýchání. Když to řeknu zjednodušeně, učí se při něm otevřít plíce. Já jsem stará škola a za mě plavání bylo povinné. Nepochopím, proč by nemělo být dál.

Na popularizaci vašeho sportu se podílela také jako ambasadorka Plavecké soutěže měst, kterou pořádá Česká asociace Sport pro všechny jako součást projektu Tipsport Sportuj s námi. Jak jste se ke spolupráci dostala?

Před pár lety mě oslovila paní Radka Mohejízková ze Sportu pro všechny, se kterou se známe, obě jsme z České Lípy. Velmi ráda jsem nabídku přijala, udělalo mi velkou radost, že mohu něčemu pozitivnímu propůjčit svou tvář. Zvlášť když je to spojené s plaváním. Každý rok se zúčastňuju.

V čem spočívají vaše ambasadorské povinnosti?

Snažím se o naší akci dávat vědět, jak se jen dá. Sdílím informace na sociálních sítích, aby se to ještě více vědělo. Když se loni závod konal v Podolí, tak jsem tam v uvozovkách nahnala studenty z vysoké školy. Šla jsem za jejich učitelem



a povídám jim: Jedná se o soutěž měst, máte šanci dostat to vaše výš, třeba i k vítězství.

Popište prosím, jak samotná soutěž probíhá.

Je to úplně jednoduché. Stačí se mrknout na webové stránky České asociace Sportu pro všechny (caspv.cz). Většinou i účastnická města sdílí podrobnosti o závodu a někde naleznete informaci na webovkách konkrétních bazénů. Bohužel nejsou zapojena všechna města, která mají bazény, ale účastní se jich víc a víc.

Když si najdete své město, už je to snadné. Akce většinou probíhá celý den. Přijdete, nahlásíte jméno a věk. Odplavete 100 metrů a máte splněno. Všichni se odměníte dobrým pocitem, můžete se i porovnat s ostatními. A pak si na internetu najít, jak dopadlo vaše město. Třeba jste byli nejrychlejší, nejmladší nebo nejstarší závodník. Myslím si, že to je fajn porovnávačka.

Jakou roli ve vašich očích mají aktivity České asociace Sport pro všechny?

Já hodnotím pozitivně každý pohyb, každou sportovní aktivitu, protože v dnešní době máme spoustu závisláků na telefonech, hlavně mladých. Každé soutěži nebo každému zápasu, každému běhu, všemu opravdu fandím a dávám mu zelenou. A přeju mu vždycky, ať se zúčastní co nejvíce lidí, aby se to vždycky rozneslo mezi spoustu lidí a aby byla velká účast.

Nezdá se, že by všechny vrcholné sportovní instituce v Česku táhly za stejný provaz, eufemisticky řečeno. V posledních měsících jsme zažili několik sporů nebo soudních jednání. Máte naději, že se konflikty časem uklidní a podaří se české sportovce sjednotit?

Moc bych si to přála, ale obávám se, že nikdy nepůjdou všichni společným směrem. Ono je to na delší povídání. Já se každý rok zúčastňuji akce olympijského výboru Odznak všestrannosti, byla to naprosto úžasná věc pro základní školy, děti ji milovaly. Měly celorepublikové finále v září, na kterém se sešlo třeba na 60 olympioniků, jejichž věkový průměr byl kolem šedesátky. Bylo fajn, že se starší olympionici zapojují a jdou mezi malé děti a fandí jim. Ale teď nám tuto akci Český olympijský výbor zrušil. Místo podpory se ukončuje spousta úžasných akcí pro děti. Ty pak přicházejí o část motivace. Vždycky se najde někdo, kdo bude nějaké dobré nápady

negovat. Tak to chodí ve sportu a asi i kdekoli jinde. Bohužel.

Předpokládám, že z vás nyní promlouvají také zkušenosti z českolipského zastupitelstva.

Ano, ano, je to tak. Každý si bude lobbovat za to svoje. Když někdo vůbec nesportuje, tak proč by chtěl, aby šly peníze do sportu? Bude je tlačit do kultury nebo do něčeho jiného.

Neříkejte, že vy jste se podobné roli vyhnula...

Samozřejmě jsem tam byla jeden z těch rejparů. Strávila jsem osm let ve sportovním výboru a za tu dobu se hodně změnilo. Myslím si, že k lepšímu. Doufám, že nejenom pro nás jako pro plavce, ale pro sport celkově je tam teď mnohem více peněz, než tam bylo. Trošku se narovnal i hodnocení sportů, kdy se přihlíží k jejich nákladovosti.

V České Lípě zůstaňme, ale vraťme se do minulosti, k vašim sportovním začátkům.

Tuším, že jste měla plavání takzvaně ložené.

Měla, přesně tak. Protože oba rodiče dělali v plavecké škole. Samozřejmě jsem odmala dělala řadu sportů, ale myslím si, že bylo jasné, co vyhraje.

Jste za to ráda, anebo vás to někdy přece jen lákalo k přestupu k nějakým jiným aktivitám?

Já jsem do devatenácti plavala pod tatkou, skončili jsme úplně totálně rozhádaní. Tehdy jsem byla naštvaná na plavání i na celý svět. Ale dnes samozřejmě vím, že to se mnou táta myslitel vždycky dobře a všichni si přáli, abych něco dokázala, abych byla dobrá. Zpětně mu to proto nemám vůbec za zlé a děkuju mu, že mě u toho udržel. Nikam jinam mě to netáhlo, umím se postavit k jakémukoliv sportu, ale zůstala jsem u toho, co mi jde nejlíp.

Jak jsou na tom dnes s pohybem vaši dávní kamarádi, kteří začínali plavat s vámi, ale vrcholové úrovni se nepřiblížili?

Ti, které vídám, jsou na tom stále dobře, nikdo z nich není tlouštítk. Snaží se věnovat pohybu a myslím si, že jsou úplně v pohodě. A co se týká plavců z celé republiky, kteří se mnou plavali, když jsem byla juniorka, je docela sranda, že s některými se už zase setkávám na závodech masters. A je to super, že se snaží sportu stále



věnovat. Mnozí mají děti a na dítě dávají příspěvky, že sportují, že mají aktivní dovolenou. Proto si myslím, že kdo dělal sport v mládí, většinou už u něj zůstane.

Poznala jste život na okresním městě i v české metropoli. Troufnete si porovnat sportovní zapojení dnešních mladých v centru a na periferii?

Když jdu v Lípě ven, nevidím skupinky dětí, které by vypadaly, že v životě nesportovaly nebo že jen někde za rohem pokouří, že by po skupinkách visely na telefonech. Sportoviště jsou často obsazená. Určitě to není tak, že bych si v Lípě říkala: Ježíšmarjá, to to tady ale vypadá! V Praze je to trošku jinačí. Zrovna jsem měla lekci s klientem venku na workoutovém hřišti a opodál tam seděla skupinka dětí, kolem 14 let bych jim tipla, a všichni telefony v ruce. Nevím, co tam dělali, ale hrozně se u toho bavili a vůbec nevypadalo, že by šli ven dělat nějakou aktivitu.

Nerozdělují se dnes české rodiny na ty, které pro sportování dětí obětují mnoho času a financí, a na ty, které sport zcela míjí?

Ono je to složitější. Ještě najdeme další faktory, třeba když je motivovaný rodič. Už jsem se setkala i s takovým, který chce mít z dítěte mistra světa, a dítě vůbec ten sport dělat nechce, nebaví ho to. A pak mě mrzí, že je spousta dětí, které by chtěly sportovat, ale třeba nemají tak bohaté rodiče, kteří by jim ten sport mohli umožnit. Námhy sportovišť zdražují, vybavení je drahé.

Jak hodnotíte podporu sportu a pohybu na českých školách?

Dnes mi přicházejí na tréninky i děti od 12 let, které se chtějí hýbat. Od nich zjišťuji, jak to i ve školách chodí. Překvapuje mě, jak rozdílné jsou na školách přístupy v tělocviku. Někdo mi poví, že půlka dětí necvičí a té druhé učitel hodí míč a řekne, tak si hrajte vybiku. A pak některé děti vyprávějí, že na tělocviku šplhají, běhají, dělají kotouly, skáčou přes švédskou bednu, zkrátka to všechno, co jsme dělali my. Jeden tělocvikář je zapálený a chce, aby děti uměly všechno a dostaly základy. Jiný si asi řekne, že tu hodinku odsedí. Takové děti by se možná chtěly hýbat, ale na tělocviku nemají šanci. Měla jsem na tréninku třeba klučinu, který říkal, že by se chtěl naučit pohybovat, že o sobě ví, jak je nemotorný, ale že



o tělocviku se u nich třeba nešplhá. Je to tedy i o učitelích.

Nikdy vás to netáhlo na americkou vysokou školu, které mívají propracované sportovní programy a sportovní výsledky jsou pro ně i nejlepší reklamou?

Dostala jsem nabídky, když jsem byla juniorka, ale já jsem rodinný typ a neuměla jsem si představit, že bych se sbalila a odjela takhle daleko. Já potřebuji mít jistotu a pocit, že mám rodiče blízko.

V Praze jste měla amerického kouče Luthera Jonese. Co jste se díky němu o zámořském přístupu dozvěděla?

Jeho trénink mě strašně bavil. Do té doby jsem trénovala třeba dvě hodiny a šest nebo sedm kilometrů ve vodě ode zdi ke zdi. To už jsem nechtěla. Ale s novým trenérem jsme byli ve vodě hodinu, hodinu a půl, ale naplavali jsme klidně jenom patnáct set metrů, dva kilometry, protože jsme se hodně zabývali technikou a různými technickými vylepšeními. Stáli jsme na místě, jenom si chytali vodu a bylo to úplně jinačí. Úplně suprový. Musím říct, že mě takový přístup i hodně posunul časově a že mě vrátil zpátky radost.

Zahraniční cestu byste jiným plavcům doporučila, anebo spíš rozmouvala?

To je těžko říct. Z českých plavců, kteří po střední škole šli do Ameriky nebo jinam do ciziny, se nikdo vyloženě nezlepšil. Myslím si, že pokud nejste topka, v Americe vám nevěnují až tolik času. Nebo to může být i jiným systémem tréninku a kombinací se školou. Já to vůbec nechci shazovat, ale nemůžu říct, že bych vyloženě znala ně-



jakého plavce, který by opravdu vyletěl raketově nahoru poté, co odešel někam do ciziny. Teď je tu samozřejmě Barča Seemanová, která trénuje s trenérem z ISL ligy. Ale jí už je o trošku víc, čtyřřadvacet. Možná právě přišla na to, že jinde se to dělá jinak a líp. Té změna strašně pomohla, ale to je jediný takový plavec, o kterém vím.

Zmínila jste profesionální soutěž International Swimming League. Jaké změny do světového plavání vnesla?

Změna je především v profesionalizaci zázemí, kromě trenéra mají plavci k dispozici lékaře, fyzioterapeuty a je o ně kompletně postaráno. Plavci se nemusí starat o nic jiného, nemusí se trápit, jak si přivydělávat. Nechci tvrdit, že jsou jako v bavlnce, to určitě ne a jistě ještě mají co zlepšovat, ale sportovci v takové soutěži to mají o dost jednodušší.

V roce 2010 federace zakázala celotělové plavky z polyuretanu. Můžete se k této zásadní změně vrátit?

Já jsem to uvítala, protože jsem ty X-Glidy úplně nesnášela. Nandávaly se třeba 20 minut a pak v tom plavete půl minuty. Takže já jsem byla ráda. Ony pomáhaly plavcům, kteří byli trošku potopenější pod hladinou, v tom jsem já problém neměla, naopak jsem pak musela změnit techniku, abych nevykopávala nohy z hladiny. Ale od té doby se vymyslely další a další novoty, teď se do plavek dávají karbonová vlákna a stále se zkouší, kam přidat nějaký proužek, který stáhne

trošku víc zadek a pomůže ve flexibilitě pohybu na prsa. Mezi výrobci je to nikdy nekončící boj.

Experimentuje se ve světovém plavání třeba i s bazénovou vodou?

Já už jsem plavala závody ve vodě, která byla sladovaná, jiná byla okysličovaná, další slaná. Ale myslím si, že na top závody se to pořadatelé snaží udržovat plus minus stejně. A to se týká i hloubky bazénu, cirkulace nebo teploty. Nic extra nového už asi nepříjde.

Jak v posledních letech vnímá svět ruské plavce?

Především mám svůj názor a vím, že v Rusku jede ve velkém doping. Nechci říkat, že bych je ze soutěží vyřadila, ale asi bych je hodně pečlivě hlídala.

Zeptat jsem se chtěl i na kauzu 23 čínských plavců, jejichž dopingový nálezh byl před tokijskou olympiádou utajen a kteří byli následně osvobozeni. Jedenáct z nich zamířilo i do Paříže. Už teď tuším, jak to vnímáte a co mi k tomu povíte.

Tušíte správně. Slyšela jsem o tom, že je spousta dopujících sportovců, nejen plavců. Někteří to i přiznají s tím, že musí mít dostatečné finance na kvalitní krycí látky, aby se doping nenašel. To mi připadá šílené. A když jako v tomto případě zjistí, že dopovali, ale pak to nějak zahráli... Prostě pro mě doping znamená stopka. Takové sportovce neuznávám. ■



Dvojnásobná evropská šampionka v plavání, jejími parádními disciplínami jsou 50 a 100 metrů prsa, na obou tratích je dodnes držitelkou českých rekordů v krátkém i dlouhém bazénu. Ve vrcholné formě byla v roce 2012, kdy posbírala čtyři medaile z mistrovství Evropy a také se zúčastnila olympijských her v Londýně. Následně si odvezla stříbro ze světové univerziády 2013 v Kazani. Ještě v roce 2018 si vybojovala účast na světovém šampionátu v čínském Chang-čou. Téhož roku se provdala za několikanásobného mistra světa ve freestyle footbagu Jana Webera, mají dceru Lili. V letech 2014 až 2018 byla zastupitelkou města Česká Lípa.

PLAVECKÁ SOUTĚŽ MĚST

Již tradiční akci pro veřejnost pořádá Česká asociace Sport pro všechny pod záštitou České unie sportu jako součást projektu Tipsport Sportuj s námi. Letošní třiatřicátý ročník proběhne **od 2. října**. Zapojit se může kterýkoliv veřejný bazén, aquapark, plavecký či jiný sportovní oddíl.

Vítání jsou plavci všech věkových kategorií, kteří v daném městě bydlí, pracují či studují. Otestují formu na trati 100 metrů a zároveň se promění

v reprezentanty svého města. Soutěž probíhá v předem určený den, začíná se zpravidla ráno a končí v podvečerních nebo večerních hodinách.

Republikové pořadí měst určuje bodový součet za 250 nejlepších výkonů v kategorii A (města do 20 000 obyvatel) a za 500 nejlepších výkonů v kategoriích B a C (města do 50 000 a nad 50 000 obyvatel). Jako na rekordní organizátory vzpomínají na rok 2019, kdy se do akce zapojilo 11 162 plavců.

Letošní Plavecká soutěž měst dostává další rozměr

Text: Radka Mothejzíková, foto: archiv Nadačního fondu Ozvěna



Ve středu 2. října 2024 budou vybrané dráhy plaveckých areálů patřit účastníkům akce, která nemá v tomto směru obdoby. Je pravidelně pořádána od roku 1992 a každoročně se jí účastní několik tisíc plavců všech věkových kategorií. Autorem tohoto projektu je pan Aleš Procházk, organizátorem akce, která se koná pod záštitou ČUS, projekt Tipsport Sportuj s námi, je Česká asociace Sport pro všechny. Patronkou je již čtvrtým rokem česká rekordmanka Petra Weber (Chocová). Avšak poprvé jsme se rozhodli využít tento prostor pro podporu dobré věci a navázali jsme spolupráci s nadačním fondem Ozvěna. Jednou z jeho zakladatelek a zároveň ředitelkou je **Pavla Prokešová** (na snímku),

kteřá v následujícím rozhovoru přibližuje činnost nadačního fondu a vysvětluje, jak mohou účastníci Plavecké soutěže měst Ozvěnu podpořit.

Pavlo, jaký byl váš hlavní impuls k založení nadačního fondu Ozvěna, který pomáhá dětem a mladistvým se sluchovým postižením, a jaká byla vaše osobní cesta k pochopení problematiky sluchových vad u dětí?

Nadační fond Ozvěna vznikl v květnu před deseti lety. Založili jsme jej společně s mým manželem po naší velmi osobní zkušenosti, dva roky poté, co se narodila naše třetí nejmladší dcera. Ta přišla na svět s trvalou ztrátou sluchu, přesněji řečeno oboustranně těžce nedoslýchavá. Bylo to pro nás tehdy velmi těžké a byli jsme tím samozřejmě zaskočení, ale snažili jsme se v problematice nedoslýchavosti rychle zorientovat, hledali jsme informace, odborníky, ranou péči... K tomu jsme vychovávali další dvě dcerky, stále poměrně malé. Po sdělení diagnózy od lékařů jsme silně



postrádali předání alespoň základních informací a uklidnění, že i taková situace má řešení. Tahle zvláštní směsice emocí a osobních zkušeností celé naší rodiny nás přivedla na myšlenku založit Ozvěnu. Chtěli jsme se pokusit dalším rodinám usnadnit začátek pomyslné cesty do světa zvuků jejich dítěte skrze námi prožitou a vyšlapanou cestu, i když po ní stále kráčíme.

Můžete nám přiblížit, jaké konkrétní služby a podporu nadační fond poskytuje rodinám s dětmi se sluchovými vadami?

Nadační fond Ozvěna si klade za cíl především umožnit dětem se sluchovým postižením integraci do společnosti, vzdělávání, rovnocennou šanci se účastnit všech běžných aktivit a podpořit jejich samostatnost a uplatnění v budoucím životě. To se však neobejde bez kvalitních kompenzačních pomůcek, v tomto případě sluchadel. Sluchadla jsou zčásti hrazená zdravotními pojišťovnami, ale to jsou sluchadla základní, poměrně levná, která z pochopitelných důvodů nedokážou zázraky. Kvalita něco stojí, a tak pořízení páru sluchadel přijde přibližně na 50 až 80 tisíc korun, podle typu sluchové vady. To si většina rodin nemůže dovolit. Rodiče se na nás pak mohou obrátit se žádostí o finanční příspěvek. Každou takovou žádost individuálně projednává správná rada. Pomoci dokážeme i s financováním ostatního nezbytného příslušenství, jakým jsou baterie do sluchadel, sušičky, vzdálené mi-

krofony do školního prostředí s velkou ozvěnou. Bez nich totiž dítě s vadou sluchu ve třídě učitelům špatně rozumí. Druhou polovinu našich služeb, mohu-li to tak říct, tvoří poradenství pro rodiny, které se ocitnou v nové a zatěžkávací situaci. Hned po prvotním zjištění vady sluchu se snažíme rodiče uklidnit a ujistit je, že i s vadou sluchu se jejich dítě může rozvíjet, dokáže časem mluvit a rozumět svým vrstevníkům. Ano, není to lehké a bude je to stát spoustu sil. Ale má to smysl. Když si rodiče neví rady, potřebují nasměrovat, případně zprostředkovat setkání u odborníků, foniatrů, ORL lékařů, rádi jim poskytneme podporu po telefonu nebo si s námi mohou domluvit osobní schůzku. Dokážeme rovněž poradit s administrativou, například se žádostí o příspěvek na péči. Někdy zprostředkujeme setkání s jinými rodiči, převážně za účelem výměny zkušeností ze školských zařízení.

Jak je to vlastně s vadou a plaváním dětí se sluchovými vadami? Asi to není úplně jednoduché...

Nedoslychavé děti mohou plavat, plavou, některé dokonce velmi rády. Má to jeden háček - se sluchadly to není možné. Znamená to tedy, že nedoslychavé dítě (samozřejmě podle toho, jakou sluchovou vadu má) ve vodě bez sluchadel nedoslychá, nerozumí. V minulosti jedna firma vyráběla sluchadla do vody. Časem se však ukázalo, že jsou velmi poruchová a nedostateč-



Plaveme s Ozvěnou

Prožijte plavání jinak a pomozte dětem se ztrátou sluchu.

Připojte se k nám na **Plavecké soutěži měst**

a podpořte **Nadační fond Ozvěna!**

Zatímco si užíváte radost z plavání,

vzpomeňte na děti, které **vodu neslyší**

a prožívají tento zážitek úplně jinak.

Přispějte, prosím, finančním darem

a **pomozte nám tak změnit jejich životy.**

Vaše podpora přinese dětem se ztrátou

sluchu nové možnosti a naději.

www.ozvena.org/plaveme

#dikyvam! #plavemesozvenou

#plaveckasoutezimest #slysetvodu



ně vodotěsná. V současné době na trhu nejsou sluchadla do vody. Je tedy potřeba větší opatrnosti od okolí, myslím tím rodičů. Samotné dítě se s tím časem popasuje po svém. Anebo si podobně jako naše dcera bude přát, aby mohlo slyšet, jak šumí moře nebo se mrská kapr v rybníce. Nezbyvá než doufat, že brzy nějaká firma kvalitní sluchadla do vody vyrobí.

Můžete se podělit o příběh některé z rodin, kterým fond Ozvěna pomohl, který vám obzvlášť utkvěl v paměti?

Příběhů, které byly silné, je více a často jsou to těžké osudy rodin a dětí. Jeden si pamatuji velmi dobře. Obrátila se na nás rodina se třemi vlastními dětmi. Ty byly zcela zdravé. Rodina se rozhodla adoptovat další dvě děti. Po krátkém čase se ukázalo, že obě děti jsou bázlivé, nemluví, nerozumí. Roztočilo se kolečko vyšetření, celá rodina byla výjimečná, drželi při sobě. Za poměrně krátkou dobu se podařilo zjistit, že oba chlapci jsou oboustranně těžce nedoslyšaví. Znamenalo to v první řadě pořídit dva páry sluchadel, naučit oba chlapce, jak s nimi zacházet, zjistit výhody a přínos denního nošení sluchadel. Maminka začala jezdit s chlapci pravidelně na logopedii, pracovala s nimi velmi pečlivě doma. Přestože se vzhledem k věku chlapců /11, 13 let/ mohlo zdát, že se nepodaří zlepšit jejich komunikaci, mluvené slovo, výslovnost a porozumění, zvládli to takovým způsobem a rychlostí, že zde nebylo pochyb o přínosu kvalitních sluchadel včetně jejich správného nastavení od foniatra. Nepochybně záleželo i na přístupu adoptivních rodičů, kteří byli na cestě do světa zvuků chlapcům těmi nejlepšími průvodci. Dodnes jsem s rodinou v kontaktu a těší mě další pokroky a úspěchy chlapců. Je úžasné mít tu možnost a být součástí příběhů tolika dětí, rodin.

Jaká je podle vás úroveň veřejného povědomí a informovanosti o problematice dětí a mládeže se sluchovými vadami?

Říká se, že slepota odděluje od věcí a hluchota od lidí. Musím souhlasit. Často se stává, že na první dojem není sluchová nedokonalost poznat. Dívky mají dlouhé vlasy, za nimi nejsou sluchadla vidět. Za sebe říkám, že jsem před deseti lety byla naivní, když jsem doufala v rychlejší a rozsáhlejší šíření informací o této problematice ve společ-



nosti. Kde vnímám stále poměrně velké propady a rozdíly v informovanosti, to jsou školská zařízení, jako MŠ, ZŠ. Velká většina pedagogů nemá zkušenost se vzděláváním dítěte, které nedobře slyší. To by nebyl zádrhel, zkušenosti a doporučení dokáží předat odborníci ze speciálních pedagogických center, kde se zabývají surdopedií, logopedií. Avšak obavy a strach pramenící z neznalosti problematiky často dopředu vyvolávají odmítnutí ředitele či pedagoga vzdělávat takové dítě už na úrovni mateřské školy. A to je nesmírná škoda! Pro obě strany. Naštěstí existují vzácné výjimky. Myslím, že je potřeba nedostatek vnímat jako výzvu, nikoliv jako omezení. Když pak slychávám příběhy takových statečných pedagogů, často nedokážu skrýt dojetí. Věřte, že právě takoví lidé se pro dítě mohou stát těmi nejdůležitějšími průvodci, na které bude vzpomínat po celý život.

Jaké jsou hlavní cíle nadace Ozvěna pro nadcházející roky a jak by mohla Plavecká soutěž měst přispět k jejich naplnění

Pokud by se podařilo prostřednictvím této celorepublikové plavecké soutěže oslovit potenciální dárcy, jimž by dávalo smysl podpořit nás v naší práci, jistě se otevrou další možnosti, jak rozvíjet celoroční činnost a veškeré aktivity Ozvěny. Finance, které se nám daří získávat, bývají často od firem a dárců. Počet žádostí, které nám každoročně přicházejí, je stále vyšší. Uspokojit všechny tedy není možné, jsme limitováni objemem financí. Mým velkým přáním je opětovně zrealizování workshopu s názvem „Jaké



je to neslyšet?“. Tento zážitkový workshop, který jsme díky grantu na jeden rok mohli v rámci MŠ a ZŠ nabídnout, měl úspěch nejen u dětí, ale i u pedagogů. To byla velká radost! Nápadů, jak rozvíjet Ozvěnu a rozšířit její působení v rámci celé ČR, je mnoho. Tak pokud můžete, pojďte, prosím, společně s námi pomáhat dětem, které neměly takové štěstí. Dětem, které si překážky ve svém životě nevystavěly samy. Žádná pomoc není malá. Ozvěna vzniká tam, kde je překážka a velký prostor.

Mohou účastníci plavecké soutěže a veřejnost podpořit Ozvěnu i jinak, než poskytnutím finančního příspěvku?

Ano, taková možnost také existuje. Každý rok pořádáme tradiční Advent s Ozvěnou. Prostřednictvím této předvánoční akce se rovněž sna-

žíme získat finanční prostředky, které potom můžeme poskytnout dalším rodinám. Pokaždé s předstihem oslovuji dobrovolníky, kteří mají šikovné ruce a vyrobí pro nás cokoliv, co můžeme na vánočním trhu nabídnout návštěvníkům. Tí zde rádi nakupují originální vánoční dekorace či maličkosti pro své blízké pod stromeček a ještě u toho pomáhají společně s Ozvěnou. Nechybí ani tvořivé dílničky pro děti a doprovodný kulturní program. Pokud někdo kreativní čte tyto řádky a měl by zájem obohatit sortiment nabízených produktů na našem adventním trhu, neváhejte mne prosím kontaktovat. Kontakt najdete na našich webových stránkách www.ozvena.org. Děkuji! ■



Plavecká soutěž měst

Republiková soutěž ČASPV ve sportovní gymnastice

Text: Renáta Řehořová, vedoucí Komise VG MR ČASPV, foto: Lukáš Beneda, archiv ČASPV



Polovina května již tradičně patří Republikové soutěži ČASPV ve sportovní gymnastice. Nebylo tomu jinak ani letos. O víkend 17. – 19. 5. 2024 se do Doubí u Třeboně sjeli nejlepší závodnice a závodníci z krajských kvalifikací poměřit síly v gymnastickém čtyřboji.

V sobotu ráno zahájilo závod společně 40 děvčat kategorie žákyně I. a 41 kategorie žákyně II. Tato varianta, kdy závodí současně dvě kategorie, se mohla uskutečnit jen díky dostatečnému počtu rozhodčích. Poděkování patří Středočeským a Jihočeským, které rozhodčí dodaly. Odpoledne pak postupně odzavodilo 41 žákyní III. a 36 žákyní IV., společně s mužskými kategoriemi.

Mužských zástupců bylo tentokrát poměrně málo, celkem pouze 44, z toho 11 dospělých. Je škoda, že se mužská gymnastika z našich odbořů ztrácí. Přejme si, aby se tento trend podařilo zastavit a aby se v příštích letech především počet mládežníků opět začal zvyšovat.

Neděle patřila dorostenkám a ženám. Dorostenek se představilo 36 a žen bylo 18. Sobotní den byl opravdu dlouhý. I přes „zdvojení“ dopoledních ženských kategorií, pružnou organi-



zaci a rychlý výsledkový servis se z tělocvičny odcházel v pozdních večerních hodinách. V neděli se pak do svých domovů všichni rozjeli již odpoledne. Poděkování patří Janě Čížkové za zapůjčení nářadí, řediteli soutěže Karlu Vondrušovi za výsledkový servis, všem rozhodčím, kteří dobrovolně strávili víkend v tělocvičně, a samozřejmě všem trenérkám, trenérům a instruktorům za to, že závodnice a závodníci vedou ke gymnastice a k tomuto závodu je dobře připravili. A jak to dopadlo? Výčet by zde byl dlouhý, proto jen stručně vítězná družstva.

Ženské složky: žákyně I - Jihočeský (soutěžilo 10 krajů); žákyně II - Jihočeský (10 krajů); žákyně III - Středočeský (10 krajů), žákyně IV - Praha (9 krajů); dorostenky - Praha (9 krajů); ženy - Středočeský (4 kraje).

Mužské složky: žáci I - Královéhradecký (2 kraje); žáci II - Moravskoslezský (3 kraje); žáci IV - Středočeský (1 kraj); dorostenci - Vysoká (1 kraj); muži - Královéhradecký (2 kraje). ■



[Výsledky zde](#)



Historie a současnost

Unie jógy

Text: Vlasta Kaplanová, Jiří Hájek, foto: Milan Procházka

Informace o sdružení, které v letošním roce splynulo s ČASPV

Následující stránky se pokusí zachytit období od sedmdesátých let minulého století do současnosti, během kterých se formovala a vznikala Unie jógy. Není to snadný úkol. Až do roku 1990 u nás nebyla žádná oficiální samostatná organizace, přestože se jóga, především hathajóga, u nás praktikovala již v první polovině 20. století. První informace se však objevily již více než před sto lety. Zájem byl zejména ze strany mystiků, okultistů ap. Vznikaly různé společnosti, kde se prováděly jógové prakti-

ky podle - ne vždy přesných - překladů z angličtiny, přičemž ani originály nemusely být pokládány za objektivní. Protože se jóga později hodně praktikovala i v náboženské společnosti Unitaria, byla dlouho považována za záležitost náboženskou.

Renesanci prožívala jóga až v padesátých letech zásluhou Američanky českého původu paní Ossiusové. Po těžké havárii a perspektivě invalidního vozíku začala cvičit jógu a znovu se dostala do dobré fyzické kondice. Při svých návštěvách staré vlasti toto cvičení svým přátelům a známým předváděla a učila je. Začíná se cvičit ve skupinkách při různých klubech a zařízeních zejména na Ostravsku.





Velký podíl na rozšíření jógy měl Jason Holub, který od roku 1965 vedl cvičení v Domě kultury těla na Klárově. Nermalou měrou přispěl také prof. Karel Werner, v Brně již v roce 1964 zakládá Jóga klub při jedné brněnské továrně a vydává vynikající knižku HATHAJÓGA. Velkého rozmachu se jóga dočkala hlavně v 70. letech. V roce 1968 se totiž z téměř ročního pobytu v ášramu /škole/ jogína Svámího Satjánandy v Mungeru v Indii vrátila Dr. Milada Bartoňová. Ještě rok předtím zde byla Zdena Bronislavská, která pak vydala pěknou knížku „Slnečná cesta ku kráse a zdraví“, která vyšla v Bratislavě v roce 1979. Dr. Bartoňová začala přednášet o svých zkušenostech a poznatcích na různých besedách, později vedla i cvičení, o které byl velký zájem. O této době uvádí: „Působila jsem tehdy jako učitelka v Tělovýchovné škole Českého svazu tělesné výchovy /ČSTV/, kde jsme pořádali řadu školení různých aktivit v odboru Základní a rekreační tělesné výchovy /ZRTV/. Někteří odborníci v jednotlivých aktivitách, jako byla pohybová výchova, džezgymnastika aj., chtěli obohatit jednostrannou výuku dalšími činnostmi, např. lidovými tanci a podobně. Tak se stalo, že došlo i na jógu. Požádala jsem Dr. Bartoňovou, aby přijela na školení cvičitelů „pohybovky“ a dala nám teoretickou i praktickou informaci o józe. Bylo to v roce 1970 v Roudnici nad Labem, Dr. Bartoňová všechny posluchačky velmi zaujala, a tak jsme v příštích letech na všechna školení všech specializací informace o józe zařazovali. Další období nebylo jednoduché. Politické kruhy se bránily všem aktivitám, které neodpovídaly současné ideologii. Zvláště když ve Filozofické čítance byla jóga prezentována jako nějaká náboženská sekta. Když později Dr. Bartoňová přešla z nakladatelství do Ústředního ústavu tělesné kultury /dále ÚÚTK/, což byla složka tělovýchovné organizace, pořádali jsme řadu kurzů a seminářů. Cvičenců a hlavně

cvičenek přibývalo. Při ÚÚTK se vytvořila skupina spolupracovníků, kteří se snažili o řádné metodické a organizační vedení všech akcí. Zde připomínám velmi kvalitní práci na úseku metodickém Dr. Věry Knížetové. Má velkou zásluhu na vydávání Metodických listů, píše články do měsíčníku ZRTV a spolu s Dr. Tillichem vydala knihu JÓGA. Naši práci velmi podporoval ředitel ÚÚTK Ing. Ivo Fibiger. Pořádali jsme řadu týdenních pobytů pro cvičence např. na Horních Mísečkách, v Harrachově, v Železná Rudě a jinde. Začali jsme organizovat různé semináře a školení pro cvičitele i cvičence v Nymburce, Jičíně, Žinkovech, kterých se zúčastňovaly stovky zájemců. Podařilo se také, že cestovní kancelář Sportturist do svých zájezdů s tělovýchovným programem do Jugoslávie zařadila i jógu, a tak se jezdilo na Hvar, do Vela Luky, na Brač-Bol, do Dubrovniku, Kupari i jinam. Téměř ve všech působila Dr. Milada Bartoňová, někdy Rostislav Hošek, Zdena Librová, Dr. Máša Svobodová i jiní.“

V těchto a dalších letech k nám začali jezdit i odborníci z Indie, např. již v r. 1973 zde byl MUDr. Mukund Bhole, který se také podílel na programu domácích akcí. Stali jsme se vyhledávanými hostiteli pro mnohé další Indy, ať již to byl Gítánanda, Goyal, Mahéšvaránanda a další. Zde je třeba také jmenovat André van Lysebetha /Belgičana, i on zde byl několikrát na své náklady/, překládaly se jeho knihy, které vycházely v několika vydáních a byly téměř okamžitě rozebrány. Pan Lysebeth byl také jako přednášející na několika našich seminářích a kurzech. Protože o naši práci byl celorepublikový zájem, potřebovali jsme nějaký větší funkční orgán. A tak jsme na 19. 11. 1977 svolali aktiv pracovníků jógy, kde bylo ze všech krajů přítomno 75 osob a také přátel ze Slovenska. Byl schválen návrh výboru jógy při ÚÚTK ve složení Dr. Milada Bartoňová, Jan Čupera, MUDr. Věra Doležalová, Ing. Václav Hošek, Vlasta Kaplanová, Dr. Věra Knížetová, Rudolf Macharáček a Dr. Josef Tillich.

Usilovali jsme o to, aby se jóga stala součástí činnosti svazu ZRTV, ale výsledek nebyl nijak pozitivní, přestože vycházela řada článků a publikací od známých autorů o významu jógy pro zdraví pracujícího občana. Všichni také na svých pracovištích nenápadně, ale odvázně působili ve prospěch jógy. Již v roce 1971 také ve zdravotnickém nakladatelství Avicenum vychází kniha Od staré Indie k dnešku autorů Dr. Bartoňové, MUDr. prof. Bašného, Dr. Merhauta a PhMr. Skarnitzla. Byla ihned rozebrána a připravovalo se další vydání. Ve slovenském vy-



davatelství Šport vyšla krásná kniha JÓGA od Milana Poláška v nákladu 50 000 výtisků a byla okamžitě rozebrána. Ale jóga se cvičila dál, navzdory mnohým odpůrcům i nepřítelům. Slovenští přátelé mají pro tyto lidi pěkný výraz „neprajníci“. Nakonec nám zřejmě pomohl článek o józe jednoho sovětského profesora, který byl otisknuto ve velmi čteném časopise 100 + 1, a vypadlo to, že se ledy konečně prolomí z opomíjené subkomise při zdravotní TV se v září 1982 stáváme samostatnou komisí jógových cvičení /ne jógy!/ ve svazu ZRTV a již oficiálně můžeme pracovat, organizovat školení, doškolování cvičitelů, pořádat celorepublikové porady a jiné aktivity. Měli jsme komise jógových cvičení ve všech krajích při výborech ČSTV a jejich činnost byla hodnocena velmi dobře. Vznikalo mnoho oddílů v tělovýchovných jednotkách a mnoho skupin při kulturních domech, odborových organizacích ap. Přehledná tabulka za rok 1989 udávala, že ve všech těchto složkách cvičilo více než 16 000 zájemců a pracovalo přes 600 cvičitelů. Další desítky čekaly na vyškolení. Ing. Vladimír Zeman organizoval tzv. Brněnské dny, byly to vlastně celostátní Jógové konference s řadou zahraničních hostů.

Po listopadové revoluci dochází začátkem roku 1990 na úseku jógy k nebyvalé činnosti. Vzniká řada nových organizací, jako SUJ - Sdružení učitelů jógy, Český svaz jógy při ČSTV, Jóga v denním životě. Do naší republiky zavítaly různé společnosti, ale i jednotlivci, např. zástupci transcendentální meditace /TM/ Mahariši Mahéše a další, méně známé skupiny a učitelé - guruové. Objevila se také snaha pořádat v józe soutěže. Jóga ale není sport a kdo by chtěl takové soutěže pořádat, vůbec nepochopil smysl jógy. Také pro naši komisi jógových cvičení

nastává určitá změna. Svaz ZRTV se rozděluje, část přechází do obnoveného Sokola, vzniká Česká asociace sport pro všechny /ČASPV/, kde se sdružují nezávodní sporty a další aktivity a kam jsme přešli také my. Byli jsme nejprve řádným členem jako komise jógy a dál pokračovali ve své práci. Později, v roce 1992, jsme se v rámci ČASPV stali samostatným právním subjektem - Unií jógy - s vlastními stanovami i rozpočtem. Místo celorepublikových aktivit jsme, za účasti delegátů všech regionů, pořádali valné hromady, kde se volil výkonný výbor a předseda. Byli to postupně Vlasta Kaplanová, Václav Hošek, Jiří Hájek, Pavel Hájek a Hana Picová. Ve všech regionech pracovali krajsí vedoucí, kteří pořádali jednou až dvakrát ročně semináře pro cvičitele a další zájemce. Komise školení ÚJ každoročně pořádala víkendové semináře pro lektory a krajské vedoucí, kde si pro udržení kvalifikace doplňovali kreditní body. Brno a Plzeň byly pověřeny pořádáním školení pro cvičitele III. třídy. Od roku 2008 pořádala Unie školení standardní kvalifikace i učitele jógy II. třídy. V tomtéž roce zahájili někteří naši členové studium I. trenérské třídy na TŠ FTVS UK v Praze. Od roku 1996 vycházel Zpravodaj Unie jógy s řadou informací pro učitele i cvičence. S ohledem na nulové příjmy od Sazky byly od roku 2010 zavedeny členské příspěvky. S ostatními, stejně zaměřenými organizacemi se Unie jógy snažila spolupracovat, ale v některých otázkách, např. školení nebo metodice, docházelo k neshodám. Unie jógy praktikovala jógu tradiční, bez módních trendů nebo náznaků komerce /např. power jóga, pilates ap./, jógu přijatelnou pro širokou veřejnost. Pod vedením Pavla Hájky, jeho spolupracovníků ve výboru a za podpory krajských vedoucích



se řadu let velmi dobře dařilo naplňovat poslání Unie. Na valné hromadě UJ v květnu roku 2018 však po 15 letech dosavadní předseda z funkce odstoupil a spolu s ním i všichni členové výboru. Na sklonku tohoto roku, v důsledku smrtelného úrazu, opustil i tento svět. Tyto události předznamenaly další vývoj Unie. Novému vedení se nedařilo navázat na předchozí plodná léta. V době pandemie nebylo pro členy možné pořádat semináře či školení, a to bylo zčásti důvodem trvalého snižování členské základny. Za posledních pět let došlo k úbytku členů téměř o 50 %. Byla sice dokončena akreditace MŠMT pro školení učitelů

jógy II. třídy, ale opakovaně se kurz nepodařilo dostatečně naplnit. Příjmy z této lektorské činnosti a výnosy z členských příspěvků v rozpočtu značně chyběly. Proto delegáti VH v roce 2023 konstatovali, že spolek dál dosavadním způsobem existovat nemůže, a pověřila výbor, aby činil kroky vedoucí ke sloučení s ČASPV a k vytvoření Komise jógy při MR ČASPV. V letošním roce valné hromady Unie jógy i ČASPV tento záměr odsouhlasily, a tak dne 7. 5. 2024 došlo k fúzi, čímž spolek Unie jógy zanikl. Jóga se tak po 32 letech vrací do náruče ČASPV ve víře, že se jí bude v tomto společenství dařit naplňovat její ideu lépe. ■

Pohoda v Hustopečích

Text: Mgr. Alena Hozáková, Komise dospělých MR ČASPV, foto: Magda Mifková

Rok se s rokem sešel a opět přijelo 42 účastníků na oblíbenou akci POHODA v Hustopečích u Brna, kterou pořádá Komise dospělých MR ČASPV. Letos se už konal 18. ročník, a to ve dnech 8. – 12. 5. 2024.



Ve středu 8. května v dopoledních hodinách začali přijíždět první účastníci, které přivítala a ubytovala v penzionu Formanka vedoucí akce Markéta Hajduková. Ve 14 hodin již vyjeli připravení cyklisté pod vedením lektora Jardy Sauera na půldenní výlet do okolí Hustopečí (Popovice, Pouzdřany, Strachotín – celkem 35 km). Také pěšáci, které měla na starosti lektorka Alena Hozáková, se vydali na rozhlednu nad mandloňovými sady, odkud je nádherný výhled do širokého okolí. Po večeri byla Pohoda oficiálně zahájena a čekala nás již tradiční večerní vycházka po Hustopečích, kterou pro účastníky každoročně připravuje naše dlouholetá kamarádka, rodačka Daniela, jež se nám vždy snaží ukázat místa, která jsme s ní ještě nenavštívili. Také zná velmi dobře historii města, a tak je její vyprávění velmi poutavé. Daniela také společně s Jardou plánuje cyklovýlety.

Ve čtvrtek nás čekal celodenní výlet. A protože na této akci je většina cyklistů, bylo nutné rozdělit je na dvě skupiny, které si mohly vybrat delší trasu do Rajhradu přes Židlochovice (cca 60 km), nebo kratší trasu (přibližně 30 km) jen do Židlochovic. Pro pěší (bylo nás deset) jsem naplánovala výlet do Lednicko-Valtického areálu. Využili jsme vlak i autobus, abychom měli více času na Lednici, protože tamější zámek, to je prostě



skvost. Po venkovní prohlídce (většina z nás již uvnitř byla) jsme se vydali na Janův hrad. Při nádherné procházce zámeckým parkem ke hradu a zpět se nám několikrát naskytl úchvatný pohled na minaret, který také někteří z nás navštívili. Na závěr nechyběla ani sladká odměna v příjemné cukrárně.

Páteční den byl velmi náročný, neboť účastníky čekala nejprve Medvědice – orientační hra na kole či pěšky. Po splnění všech úkolů rychle ke srubu, kde byl cíl a výborné občerstvení – maso na zelenině s čerstvým chlebem. No a odpoledne cvičení, hry a plavání v bazénu a večer návštěva sklípku s ochutnávkou vín, zpěvem i tancem.

V sobotu byl na programu opět celodenní výlet, cyklisté směr Pasohlávky, Mikulov a Nové Mlýny (cca 60 km). Na pěšáky čekal okruh kolem Zaječí, slibovala jsem tak 6 km a nakonec z toho bylo 16 km, ale ani nám to nepřišlo, protože na této



trase je opravdu co k vidění – nádherný kostel, rozhledna Maják, sklepní ulička aj. Ještě nesmím zapomenout na podvečerní cvičení, které pro zájemce z řad žen, ale i mužů připravily lektorky Ála a Markéta a dále na nezapomenutelná večerní posezení se zpěvem za doprovodu pěti kytar, jedněch houslíček a dobrou náladou. Tak zase za rok na shledanou. ■

Lanová síť jako prostor pro sdílení, motivaci a posilování sounáležitosti

Text a foto: Radka Mothejzíkova

Lanová síť nemusí sloužit jen ke sportu, fyzickému cvičení a zábavě, ale může se stát také prostorem pro sdílení myšlenek, přání či vzkazů. Na několika našich červnových soutěžích a sportovních akcích jste si mohli všimnout sítě, na kterou účastníci přivazovali lístečky.

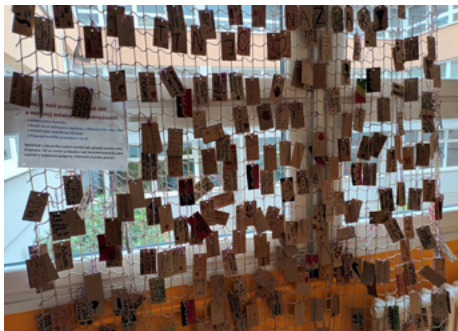
Vítej u naší putovní lanové sítě a motivuj ostatní svou jedinečností!

- Vezmi jednu kartičku
 - Napiš na ni zajímavou myšlenku, oblíbený citát nebo vzkaz
 - Můžeš také namalovat obrázek
 - Připevni kartičku provázkem na síť
- Společně s účastníky našich soutěží tak vytvoříš*

prostor plný inspirace. Síť se stane symbolem naší barevné komunity plné radosti a vzájemné podpory. Táhneme za jeden provaz!

Tak zněly pokyny a návod na použití. Touto aktivitou jsme chtěli navázat na kampaň z roku 2022 „Táhneme za jeden provaz“, kdy jsme jako hlavní motiv 30. výročí našeho spolku zvolili lano jako symbol soudržnosti, pevného propojení a jistoty. Protože členství v České asociaci Sport pro všechny nás spojuje, dává našim životům dynamiku a smysl. Navazujeme nová přátelství, přijímáme výzvy, překonáváme sami sebe a sílu čerpáme jeden z druhého. Upřímně jsme doufali, že do lanové výzvy se zapojí co nejvíce zájemců, ale realita předčila





naše očekávání. Překvapilo nás, kolik lidí, především z řad dětí a mládeže, využívalo prostor sítě k tomu, aby zde zanechali svou vlastní osobní či motivující zprávu pro ostatní. Často pod sítí sedělo hned několik dětí, které tvořily právě tu svou kartičku s jedinečným poselstvím.

Některé lístečky obsahovaly pouze text, jiné byly vyvedeny v barvách i s kresbami a obrázky. Tak se postupně naše lanová síť stávala místem vzájemné inspirace, motivace, ale hlavně zábavy a sdílení radosti, třeba jen z drobností. Nutno podotknout, že nová atrakce oslovila nejen děti, ale i rodiče, trenéry, vedoucí a organizátory. Mimo jiné pomáhala tato kreativní činnost překlenout dobu čekání na výsledky či zpestřovala chvíle odpočinku.

Stačí jen malá změna perspektivy a svět kolem nás se může proměnit. Lanová síť tedy nemusí být jen prostředkem k překonávání fyzických překážek, může se stát místem plným pozitivní energie s potenciálem posílit pocit sounáležitosti a emocionální vazby.

Těšíme se, že se tato iniciativa stane trvalou součástí našich akcí a soutěží, a že budeme i nadále společně tvořit prostor plný barev a pozitivit! ■

Olympijský festival

u jezera Most přivítal seniory

na dni plném sportu a zábavy

Text a foto: Radka Mothejzíková



Olympijský festival U Jezera Most se v úterý 30. července proměnil v ráj pro seniory, kteří měli možnost si zdarma vyzkoušet různé sportovní aktivity. Den seniorů, určený pro návštěvníky ve věku 65 let a více, nabídl kromě jiného také pestrý program připravený Českou asociací Sport pro všechny, ve spolupráci s krajskou asociací Sport pro všechny Ústeckého kraje pod vedením Aleny Hožákové.

Multifunkční hřiště festivalového areálu se stalo dějištěm netradičních her a aktivit. Mezi nejoblíbenější patřily bolo ball, mólky, cornhole, kubb a trikke – speciální tříkolky, které si mohli vyzkoušet jak senioři, tak rodiny s dětmi. Orga-



nizace programu se ujalo 21 členů týmu ústecké KASPV, kteří předvedli jednotlivé aktivity a provázeli návštěvníky po stanovištích.

Největší zájem vzbudily právě tříkolky, a to zejména u mladších účastníků. I přes horké počasí byla návštěvnost vysoká hlavně během dopoledne, ale i odpoledne se k našim stanovištím přišlo podívat mnoho lidí, včetně kolegů z okolních stánek, sportovců, rodin s dětmi a dalších zájemců.

Pro dětské účastníky byly připraveny drobné upomínkové předměty, zatímco dospělí si mohli vybrat z několika výtisků časopisu „Pohyb je život“. Festivalový areál nabízel řadu dalších aktivit a sportů, což přilákalo široké spektrum návštěvníků.

Návštěvníci festivalu mohli sledovat přenosy z OH na velkoplošné obrazovce, program zpestřila také například šansoniérka Radka Fišarová.

Den seniorů na olympijském festivalu U Jezera Most potvrdil motto „Pohyb je život“, které platí



i v opačném pořadí – „Život je pohyb“. Děkujeme všem, kdo se na zajištění programu podíleli, a zveřejníme zájemce na seniorské hry, které v rámci České asociace Sport pro všechny pořádáme hned v několika krajích. Jejich přehled najdete zde: ■



Sportovní hry seniorů

Cvičení je lék

Text: Mgr. Miroslav Zítka, foto: Mgr. Vít Hanáček

Vážení čtenáři našeho časopisu Pohyb je život, vážení přátelé pohybu a sportu. Většina z nás zná benefity, které zdraví jedince přináší pravidelná a přiměřená pohybová aktivita. Existují však i odlišné názory, které lze shrnout pod tvrzení „sportem k trvalé invaliditě“, či námitky, že nemáme „tvrdá data“ o prospěšnosti sportu na zdraví člověka. Ano, my cvičitelé/instruktoři, trenéři či učitelé tělesné výchovy nejsme výzkumní





pracovníci a nemůžeme proto předkládat pro obhajobu sportu tzv. tvrdá data (tzv. evidence-based-medicine, tedy medicína založená na důkazech). Proto jsem moc rád za možnost naše čtenáře seznámit s publikací *Exercise is Medicine: a quick guide to exercise prescription*, ve volném překladu „Cvičení je lék: rychlý průvodce cvičení na předpis“. Tuto publikaci, kterou vydala americká Wellness Foundation, obdrželi účastníci konference Nadačního fondu Aktivní ČESKO, jež se konala v květnu 2024 v Praze. Publikace má sto stran a je rozdělena do několika kapitol, v kterých autoři předkládají shrnutí benefitů pohybu/cvičení pro hypertenzi, kardiovaskulární nemoci, nadváhu a obezitu, osteoporózu apod., poukazují na rizika pohybové inaktivity a také doporučují vhodné pohybové aktivity pro jednotlivá oslabení. Z celého textu jasně vyplývá, že primární prevence, tedy pravidelný a přiměřený pohyb, je základem pro zdraví člověka.

Z PŘEDMLUVY PUBLIKACE:

Exponenciálně narůstá množství lékařských důkazů o vztahu mezi pohybovou aktivitou a zdravím, ke kterým se přidávají experimentální studie. Dnes již nikdo nemůže ignorovat pozitivní vliv tělesné zdatnosti na snížení rizika většiny nepřenosných nemocí. Vědecká komunita neustále získává nové poznatky, a co je ještě zajímavější, roste porozumění vlivu pohybové aktivity a strukturovaného cvičení na molekulární úrovni, které může vysvětlit změny v molekulární biologii vyvolané cvičením. Další nové poznatky přicházejí díky nositelným zařízením a propojenému vybavení, které přispívají k rozšíření znalostí o mechanismech, jež jsou základem ochranných účinků aktivního životního stylu a cvičení. Současné důkazy poukazují na potenciál cvičení a aktivního životního stylu zabránit rozvoji mnoha chronických onemocnění a být užitečným doplňkem léčby mnoha

chronických stavů, včetně rakoviny, cukrovky a kardiovaskulárních onemocnění.

Přestože vědeckých důkazů přibývá, pohybová nečinnost zůstává jedním z hlavních celosvětových problémů veřejného zdraví. Proč? Protože jsme fyzickou aktivitu a pohyb vyloučili z každodenního života doma, v práci, při dopravě a ve volném čase. Musíme fyzickou aktivitu vrátit do našich životů.

Wellness Foundation podporuje vědecký výzkum v oblasti zdravotní výchovy a propagace wellness životního stylu již dvacet let. Tato brožura je určena především lékařské komunitě, s cílem povzbudit zdravotnické pracovníky, aby se více angažovali v propagaci pohybové aktivity a cvičení. Publikace shrnuje nahromaděné poznatky o potřebě cvičení a fyzické aktivity pro lepší život. Rovněž má posloužit jako průvodce pro tělovýchovné odborníky, aby mohli svým klientům poskytovat nejlepší poradenství založené na důkazech.

Kolektiv autorů publikace připojil i zajímavou výzvu: **„Vyzýváme lékařskou komunitu, aby předepisovala cvičení jako lék – pro lepší život, snížení účinků stárnutí, prevenci a léčbu mnoha onemocnění a kontrolu léčebných nákladů.“**

Vzhledem k odborné vzdělanosti našich čtenářů – cvičitelů/instruktorek, kteří prošli našimi kurzy, nebudu vysvětlovat všechny pojmy, ale na začátek pouze připomenou několik zkratk či výrazů, které se prolínají celou publikací a objeví se i v tomto a dalším článku.

MET (metabolic equivalent of task) – metabolický ekvivalent

MET je způsob, jak odhadnout energetický výdaj našeho těla při pohybových činnostech. Jeden MET je množství energie, kterou spotřebujeme v naprostém klidu, tedy přibližně hodnota našeho klidového metabolismu. Pohybová aktivita MET zvyšuje.

PRO ILUSTRACI NĚKTERÉ HODNOTY MET:

- Zahradničení 2,3
- Chůze (3 km/h) 2,7
- Chůze (5 km/h) 3,4
- Chůze (6,5 km/h) 5,0
- Jízda na kole (15 km/h) 5,8
- Jízda na kole (24 km/h) 10,0
- Jízda na kole (30 km/h) 12,5



VO₂ MAX (Maximal Oxygen Uptake) – ukazatel maximálního množství (objem) kyslíku, které dokáže tělo konkrétního člověka využít během jedné minuty pohybové aktivity. Je to tedy ukazatel výkonnosti. VO₂ max se měří v mililitrech kyslíku spotřebovaného za minutu na kilogram tělesné hmotnosti (ml/kg/min). U zdravých dospělých jedinců se hodnota pohybuje v rozmezí od 30 do 60 ml/kg/min. Kromě přesného měření (sportovní lékaři) lze VO₂ max odhadnout pomocí chytrých hodinek či fitness náramků.

RM – (Repetition maximum) – opakovací maximum. RM je maximální váha, kterou je člověk schopen při silovém výkonu správnou technikou zvednout pouze 1x. Zátěž se udává v procentech opakovacího maxima.

FITT – zkratka pro základní principy tréninku

- **F** – frequency/frekvence (jak často)
- **I** – intensity/intenzita (s jakou intenzitou činnost provádíme)
- **T** – time/čas (jak dlouho provádíme pohybovou činnost)
- **T** – type (jaký druh pohybu/cvičení provádíme)

PŘÍKLAD VYUŽITÍ PRINCIPŮ FITT PRO DOSPĚLÉHO ČLOVĚKA

a) Aerobní zdatnost

- a. **Frekvence:** minimálně 3x týdně
- b. **Intenzita:** střední na úrovni 40 % – 59 % maximální srdeční frekvence (max. SF) nebo vyšší na úrovni 60 % – 89 % max. SF
- c. **Čas:** 30 - 60 minut střední intenzity nebo 20 - 60 minut vyšší intenzity
- d. **Typ činnosti:** nejlépe lokomoční aktivity, které zapojují velké svalové skupiny (chůze, běh, Nordic walking, cykloturistika apod.) a které lze provádět bez přerušení, případně aktivity typu fartlek (střídání rychlejších a pomalejších intervalů při zatížení, střídání běhu a chůze)

b) Svalová zdatnost

- a. **Frekvence:** minimálně 2x týdně pro každou hlavní svalovou partii
- Poznámka: mezi hlavní svalové partie řadíme nohy, hrudník, záda, ramena, bicepsy, tricepsy a břicho*

b. **Intenzita:** 60-70 % opakovacího maxima, tedy velikost zátěže umožní 8 až 12 opakování v jedné sérii

Poznámka:

b.b.1. *U posilování břicha se doporučuje nad 20 opakování v jedné sérii.*

b.b.2. *Problematika posilování břišních svalů je uvedena v časopise Pohyb je život <https://www.caspv.cz/cz/casopis/> (2012/1, str. 25).*

c. **Čas:** vychází z předpokladu 2-3 sérií jednoho cviku a procvičení minimálně 3-5 hlavních svalových skupin

d. **Typ činnosti:** upřednostnit komplexní cviky na strojích, procvičovat agonisty i antagonisty, využívat různé varianty cviků na strojích i s činkami a zařazovat posilovací cviky s vlastním tělem (shyby, kliky, polosedy, podřepy, výpady apod.)

c) Flexibilita (kloubní pohyblivost)

- a. **Frekvence:** 2-3x týdně, zkrácené svalové skupiny každý den
- b. **Intenzita:** v případě strečinku protažení blížíci se lehkému diskomfortu,
- c. **Čas:** statický strečink – výdrž 10-30 vteřin, opakujeme 2-3x na stejnou svalovou skupinu
- d. **Typ činnosti:** využití strečinku, případně využívat postizometrickou relaxaci (protahovanou svalovou skupinu nejprve izometricky zatížíme a pak protáhneme)

DOPORUČENÍ PRO DOSPĚLOU POPULACI (BEZ KONTRAINDIKACÍ):

- 150 - 300 minut pohybové aktivity střední intenzity týdně, nebo 75 - 150 minut vyšší intenzity týdně
- Největší pozornost věnovat aerobní zdatnosti (obecné vytrvalosti)
- Zařadit posilovací cvičení minimálně 2-3x týdně



- Zařadit kompenzační cvičení (kloubně-mobilizační, protahovací, relaxační, dechová apod.) do každodenního programu dne
- Upřednostnit venkovní aktivity před tělocvičnou/fitcentrem

VÍTE, ŽE:

v roce 2019 bylo na celém světě 626 milionů žen a 652 milionů mužů, kteří trpí hypertenzí?

V dalším pokračování se zaměříme na efekty pohybové aktivity a cvičení vzhledem k hypertenzi, kardiovaskulárním nemocem, nadvěze a obezitě. ■

Využití psychomotorických aktivit v kompenzačních cvičeních ve zdravotní tělesné výchově

Text a foto: Mgr. Hana Šeráková, Ph.D., Katedra tělesné výchovy a výchovy ke zdraví PdF MU, Brno, Komise zdravotní tělesné výchovy MR ČASPV

Úvod

Zdravotní tělesná výchova je forma tělesné výchovy, která je určena zdravotně oslabeným jedincům. Ze zdravotního hlediska je jejím cílem vyrovnat oslabení tam, kde ještě nedošlo k jeho fixaci, zabránit jeho zhoršování a pokud možno zlepšit nejen fyzický stav oslabeného jedince, ale i jeho stav psychický. Seznamuje cvičence s vhodnými pohybovými aktivitami v souladu s druhem oslabení a pomáhá jim vytvořit a dodržovat adekvátní pohybový režim. Základními vyrovnávacími prostředky jsou kompenzační (vyrovnávací) cvičení – cvičení uvolňovací, protahovací, posilovací a dále dechová, relaxační, vytrvalostní a rovnovážná, která lze doplňovat dle věku a druhu oslabení zdravotně zaměřenými pohybovými hrami.

Původ psychomotoriky lze spatřovat v léčebné tělesné výchově, z níž se vymezila ve Francii ve 20. letech 20. století. V současnosti ji v Evro-

pě zastřešuje Evropské fórum psychomotoriky (EFP, European forum of Psychomotricity), jehož hlavním cílem je podpora a rozvoj psychomotoriky v oblasti vzdělávací, preventivní, terapeutické a výzkumné na národní a mezinárodní úrovni. Právě EFP definuje psychomotoriku jako celostní (holistický) pohled na člověka, který propojuje motoriku (tělesné procesy a pohyb) s psychikou (procesy duševními). Obecně je psychomotorika vnímána a vymezována jako výchova pohybem, prožitek z pohybu či nesoutěžní prožitková pohybová aktivita. Je určena všem věkovým skupinám bez rozdílu pohlaví a zdravotního stavu. Zahrnuje soubor různých nesoutěžních pohybových činností bez pomůcek nebo s tradičními či netradičními pomůckami. Blíže se lze s psychomotorikou seznámit ve volně přístupné elektronické publikaci Psychomotorika nejen pro děti.



Psychomotorika nejen pro děti



Náměty na využití psychomotorických aktivit v rámci kompenzačních cvičení ve zdravotní tělesné výchově

V následující části uvádíme několik námětů z psychomotorických aktivit, které lze využít místo klasických protahovacích, posilovacích, rovnovážných, vytrvalostních, dechových či relaxačních cvičení. Jejich výhodou je, že jsou založeny na daném druhu pohybu, ale současně také vyžadují myšlení a mentální aktivitu a vzbuzují (zpravidla kladné) emoce, což celkově pozitivně ovlivňuje celkový stav cvičenců. Níže uvedené psychomotorické aktivity lze zařadit do lekcí s cvičenci různého věku a oslabení,

vždy záleží na složení skupiny, náladě a motivaci účastníků. Měly by sloužit ke zpestření lekcí, ale současně plnit i zdravotní úkol. U některých aktivit jsou potřeba tradiční nebo netradiční pomůcky – některé jsou v běžném vybavení tělocvičen, některé si mohou přinést cvičenci nebo je zajistí cvičitel. Pokud jsou pomůcky k dispozici jen v omezeném množství, lze je používat při cvičení na stanovištích. Motivace, kterou zde uvádíme, je orientační a dle věku cvičenců je možné ji upravovat. Cvičení je vhodné doplnit přiměřeným hudebním doprovodem. V psychomotorických aktivitách se provádí po realizaci aktivity reflexe – zde ji neuvádíme a ponecháme na cvičitelích, jestli ji zařadí.

PŘEHLED NÁMĚTŮ

Název aktivity	Zaměření	Pomůcky
Loutkoherci	protahovací, posilovací nebo jiná cvičení	noviny
Barevné papíry	protahovací, posilovací nebo jiná cvičení	barevné papíry
Obr a trpaslík	protahovací cvičení	větší a menší míč
Skeleton	posilovací cvičení	vozik
Autíčko	posilovací cvičení	vozik
Zvládneš to?	rovnovážné cvičení	kelímky od jogurtů
Foukaná	dechové cvičení	nafukovací balonky
Vichřice	vytrvalostní cvičení	noviny
Ruka, noha nebo nic?	relaxační cvičení, koordinační cvičení	bez pomůcek (podložky)
Obrázky z víček	relaxační cvičení	víčka od PET lahví

Loutkoherci

Cíl, zaměření: rozcvičení nebo protahovací a posilovací cvičení v průběhu lekce, hrubá i jemná motorika, koordinace pohybů, zjišťování vlastností a možností využití novin při cvičení, reakce, zahřátí organismu, kreativita, komunikace, spolupráce, vytrhávání a manipulace s novinami

Pomůcky: jedny noviny do dvojice, hudební doprovod

Prostor: tělocvična nebo jiný prostor, venkovní prostředí

Věk: 4+

Skupina/jednotlivec: dvojice

Čas: 10 minut

Motivace: Papírový panáček umí mnoho cviků.

Zvládnete je také?

Postup: Cvičenci vytvoří dvojice. Z novin jednoduše vytrhají panáčka, nebo mohou používat

celý list novin. První předvádí panáčkem různé pohyby a druhý po něm pohyby opakuje. Po čase si cvičenci ve dvojici vymění role.

Varianty: 1) Lze vymýšlet pohyby na místě nebo z místa. 2) Ponecháme cvičencům volnost ve vymýšlení pohybů nebo jim zadáme, na kterou tělní část nebo svaly se mají zaměřit. 3) Malé děti mohou napodobovat panáčka, kterého „vede“ vedoucí hry – cvičitel. 4) Pohyby lze komentovat nebo je předvádět mlčky.

Metodická doporučení: Předem cvičence upozorníme na nevhodná cvičení a naschválky.

Barevné papíry

Cíl, zaměření: protahovací, posilovací nebo jiná cvičení, poznávání barev, počítání, asociace, myšlení, paměť





Pomůcky: barevné papíry (modré, červené, zelené, žluté apod.)

Prostor: tělocvična nebo jiné dostatečně prostorné vnitřní prostředí, lze i venku

Věk: 5+

Skupina/jednotlivec: jednotlivec, dvojice nebo skupina

Čas: 5–20 minut

Motivace: Každá z barev představuje určitý pohyb. Umíte přečíst a předvést tento barevný záznam?

Postup: Každé barvě papíru přiřadíme určitý pohyb nebo zvuk (např. modrá barva = krok, žlutá barva = dřep, červená barva = juchání, zelená barva = klik). Barevné papíry skládáme do řad (např. 1. řada 4 modré papíry, 2. řada 4 žluté papíry atd.) a cvičenci podle nich cvičí (v tomto případě dělají 4 kroky a 4x dřep). Počet papírů v různých řadách můžeme různě ubírat nebo přidávat, takže vzniká pro cvičence „hlavolam“.

Varianty: Cvičenci samostatně nebo ve skupinkách přiřazují k barvám pohyby či zvuky. Svůj „barevný záznam“ předvedou ostatním a ti hádají, co která barva znamená. Cvičenci mohou pracovat ve dvojicích, ve skupinách nebo jako jednotlivci.

Metodická doporučení: Cvičenci musí pochopit princip aktivity. Při vlastní tvorbě je nutné předvádět pohyby dostatečně názorně, aby nedošlo k záměně pohybů.

Obr a trpaslík

Cíl, zaměření: protahovací cvičení, koordinace, odhad, taktika, paměť

Pomůcky: jeden velký míč (např. volejbalový nebo

overball) a jeden menší míč (např. tenisák nebo míček na stolní tenis)

Prostor: tělocvična nebo jiné dostatečně prostorné vnitřní prostředí

Věk: 5+

Skupina/jednotlivec: skupina, při větším počtu cvičenců dvě skupiny

Čas: 5–10 minut

Motivace: Dohoní obr trpaslíka? Nebo naopak?

Postup: Hra je variantou známé hry „Obr a Golliáš“. Cvičenci si stoupnou do kruhu. Oba míče rozmístíme tak, aby byly od sebe vzdáleny půl kruhu. Velký míč lze předávat pouze tak, že se sousední hráči k sobě otočí zády, rozkročí a podají si ho mezi nohama (nekrčí kolena). Malý míček naopak podávají nad hlavou ve stoji zády k sobě, v mírném záklonu. Dohoní trpaslík obra nebo obr trpaslíka?

Varianty: Různé možnosti využití protahovacích cvičení při předávání míčů (např. cvičenci mohou sedět tak, že jedna dvojice sedí zády k sobě a druhá chodí k sobě, takže si míče předávají nad hlavou a za chodidly).

Metodická doporučení: Cvičení by měla být volná tak, aby je cvičenci v rychlosti zvládli správně provést.

Skeleton

Cíl, zaměření: posílení mezilopatkových, zádoových, hýždových a pažních svalů, koordinace, hrubá motorika, odhad, protřeh, kreativita, prostorová orientace, síla, vytrvalost, rychlost, zjišťování možnosti pomůcky

Pomůcky: vozík pro každého

Prostor: tělocvična nebo jiné dostatečně prostorné vnitřní prostředí s hladkou podlahou

Věk: 4+

Skupina/jednotlivec: jednotlivec

Čas: 5–10 minut

Motivace: Víte, co je to skeleton? Víte kde, jak a na čem se při něm jezdí? Vymyslíte co nejzajímavější jízdu?

Postup: Cvičenci si lehnou břichem na vozík a odrazem pažemi od podlahy přejezdějí na různá místa v tělocvičně.

Varianty: 1) Dráha a způsob pohybu mohou být předem zadané nebo mohou být ponechány na tvořivosti cvičenců. 2) Cvičencům činnost nijak blíže nepopisujeme a necháme na nich, co vymyslí. 3) Pokud je větší skupina, rozdělíme ji na



poloviny a po určitém čase skupiny prostřídáme. Čekající mohou hodnotit předvedené jízdy.

Metodická doporučení: Aktivita do většího prostoru. Dbáme na bezpečnost. Mezi vozíky necháváme větší prostor, aby nedocházelo ke kolizím a ke zraněním.

Autíčko

Cíl, zaměření: posílení svalů trupu, zejména břicha a končetin, koordinace, hrubá motorika, odhad, postřeh, kreativita, prostorová orientace, síla, vytrvalost, rychlost

Pomůcky: vozík pro každého

Prostor: tělocvična nebo jiné dostatečně prostorné vnitřní prostředí s hladkou podlahou

Věk: 4+

Skupina/jednotlivec: jednotlivce

Čas: 5–10 minut

Motivace: Vymyslete co nejzajímavější jízdu autem.

Postup: Obdoba aktivity „Skeleton“. Cvičenci si sednou na vozík a odrazem pažemi (či nohama nebo obojím) od podlahy přejíždějí na různá místa v tělocvičně.

Varianty: 1) Dráha a způsob pohybu mohou být předem dohodnuté nebo mohou být ponechány na tvořivosti cvičenců. 2) Cvičencům způsob pohybu nijak blíže nepopisujeme a necháme na nich, co vymyslí. 3) Pokud je větší skupina, rozdělíme ji na poloviny a po určitém čase skupiny prostřídáme. Čekající mohou hodnotit předvedené jízdy.

Metodická doporučení: Aktivita do většího prostoru. Dbáme na bezpečnost. Mezi vozíky nechá-

váme větší prostor, aby nedocházelo ke kolizím a ke zraněním.

Zvládneš to?

Cíl, zaměření: rovnovážné cvičení, správné držení těla, odhad, taktika, kreativita, soustředění

Pomůcky: kelímek od jogurtu pro každého, vhodný hudební doprovod

Prostor: tělocvična nebo jiné dostatečně prostorné vnitřní prostředí

Věk: 5+

Skupina/jednotlivec: jednotlivce

Čas: 5–10 minut

Motivace: Komu se podaří udržet kelímek na hlavě (ruce nebo jiné části těla)?

Postup: Cvičenci si položí kelímek na hlavu (nebo na jinou část těla) a začnou se pohybovat v rytmu hudby. Cvičitel pokynem mění základní pozice cvičenců (stoj, klek, sed, leh, leh na břiše, vzpor klečmo apod.), cvičenci se snaží pozici zaujmout, aniž by jim kelímek spadl.

Varianty: Cvičenci mohou úkoly provádět ve dvojici, mohou ve dvojici tančit apod.

Metodická doporučení: Dbáme na správné držení těla. Záleží na velikosti kelímků, některé z hlavy kloužou. Kelímky lze nahradit jinou pomůckou (např. overballem).

Foukaná

Cíl, zaměření: dechové cvičení – nácvik správného nádechu a výdechu, přemístění balonku bez doteku, odhad, myšlení, taktika, kreativita

Pomůcky: nafukovací balonek pro každého

Prostor: tělocvična nebo jiné dostatečně prostorné vnitřní prostředí

Věk: 5+

Skupina/jednotlivec: jednotlivce

Čas: 5 minut

Motivace: Komu se podaří dofouknout balonek na cílovou čáru s co nejmenším počtem fouknutí?

Postup: Vymezíme startovní a cílovou čáru. Cvičenci si položí balonek na startovní čáru a snaží se dopravit balonek do cíle na co nejmenší počet fouknutí.

Varianty: Cvičenci mohou kromě foukání použít k přepravě balonků také víření vzduchu kolem balonků různými částmi těla.

Metodická doporučení: Cvičenci by měli mít mezi sebou prostor, protože se balonky nepohy-



bují po přímce. Předem upozorníme na možné motání hlavy.

Vichřice

Cíl, zaměření: vytrvalost, koordinace pohybů, zjišťování vlastností novin, manipulace s novinami

Pomůcky: jedny noviny pro každého hráče

Prostor: tělocvična nebo jiný větší vnitřní prostor, venkovní prostředí (při bezvětří)

Věk: 5+

Skupina/jednotlivec: jednotlivec

Čas: 5 minut

Motivace: Na cestě do školy/do práce nás zastihl silný vítr. Spolu s ním přiletěl i list papíru a nalepil se nám na tělo. Proč nespadne?

Postup: Cvičenci mají noviny položené na hrudníku a běhají po prostoru takovou rychlostí, aby jim nespadly. Nesmí si noviny přidržovat ani rukama, ani bradou. Mohou zkoušet různé rychlosti i způsoby pohybu.

Varianty: 1) Noviny jsou umístěné na paži, noze, na hlavě, na zádech apod. 2) Lze hrát jako honičku nebo běhat volně po prostoru nebo po předem určené dráze.

Metodická doporučení: Zaměstnáváme všechny hráče, nikdo si nesmí noviny přidržovat jinými částmi těla. Pro větší motivaci můžeme zvolit vhodný hudební doprovod.

Ruka, noha, nebo nic?

Cíl, zaměření: relaxace, koordinace, motorika, paměť, zábava

Pomůcky: bez pomůcek (příp. podložky)

Prostor: tělocvična nebo jiné vnitřní prostředí, za vhodného počasí lze i venku (vhodné podložky)

Věk: 5+

Skupina/jednotlivec: dvojice

Čas: 5–10 minut, dle zájmu účastníků

Motivace: Máš dobrou paměť a zvládneš koordinovat pohyby různými částmi těla?

Postup: Cvičenci vytvoří dvojice. První si lehne na záda a druhý se posadí vedle něj. Druhý zadává pohybové úkoly poklepáním na paže nebo nohy prvního.

Příklad: jedno poklepání na PRAVOU paži (ruku)/nohu znamená, že první má předpažit/přednožit LEVOU paži/nohu. Pokud však druhý poklepe na pravou končetinu 2x, první levou končetinu nechává v klidu ležet. Rychlost zadávání úkolů lze

měnit – zpomalovat i zrychlovat. Po čase se cvičenci ve dvojici vystřídají.

Varianty: 1) Cvičenci mohou vymyslet i jiné varianty signálů a následné pohyby. 2) Hru lze ztížit např. tak, že pokud se poklepe 3x, zvedají se všechny končetiny nebo jen nohy nebo jen levá paže a noha atd. 3) Lze hrát i v jiných základních pozicích.

Metodická doporučení: Je vhodné použít podložky a hudební doprovod. Aktivita bývá často hlučnější – cvičenci se smějí vlastní (ne)schopnosti vyřešit pohybový úkol.

Obrázky z víček

Cíl, zaměření: relaxace, jemná motorika, tvořivost, vyjádření nálady, popis obrázku, komunikace, příp. spolupráce, zraková kontrola, hmat

Pomůcky: víčka z PET lahví, vhodný hudební doprovod, příp. šátky

Prostor: tělocvična nebo jiné dostatečně prostorné vnitřní prostředí

Věk: 3+

Skupina/jednotlivec: jednotlivec, příp. skupiny s malým počtem účastníků

Čas: 5–30 minut, dle zájmu účastníků

Motivace: Víčka se nabízejí také jako výtvarný materiál. Vytvoříme z nich obrázky do galerie...

Postup: Necháme cvičence volně tvořit z víček od PET lahví. Na závěr aktivity objdeme všechny tvůrce a jednotliví autoři představí svá díla.

Varianty: 1) Cvičenci mohou tvořit jednotlivě nebo v malých skupinách. 2) Cvičenci mohou tvořit se zavázanýma očima a orientovat se pouze hmatem. 3) Cvičenci mohou tvořit na předem zadané téma, nebo ponecháme volnou tvorbu.

Metodická doporučení: Cvičenci by měli mít mezi sebou prostor, aby se jim obrázky vešly vedle sebe. Při závěrečném představování děl necháme na cvičencích, co o obrázku prozradí (pokud nevědí, co říct, pomůžeme návodnou



otázkou). Obrázky můžeme vyfotografovat a vystavit v šatně nebo na chodbě – nejen děti, ale i starší cvičenci neradi své obrázky uklízí.

Závěr

Psychomotorické aktivity je možné využívat pro zpestření lekcí zdravotní tělesné výchovy nejen u dětí, ale také u ostatních věkových kategorií, vč. kategorie seniorské. Jde o nesoutěžní prožitkové aktivity, které kromě zdravotních účín-

ků přinášejí cvičencům benefity také v oblasti psychické. Tak, jak musíme zohledňovat výběr kompenzačních cvičení podle věku a oslabení cvičenců, obdobným způsobem provádíme i výběr vhodných psychomotorických aktivit. Kombinaci zdravotní tělesné výchovy a psychomotoriky doporučujeme a přejeme mnoho zdaru při inovaci vašich lekcí. ■



Komise psychomotoriky

Jihočeský kraj

Sportovní hry seniorů v Českých Budějovicích

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

Za úmorného vedra se v úterý 18. června 2024 na atletickém oválu SKP v Českých Budějovicích uskutečnily 10. Sportovní hry seniorů (SHS) Jihočeského kraje pro rok 2024, které uspořádaly Krajská rada seniorů Jihočeského kraje, Jihočeský kraj, Jihočeská krajská organizace České unie sportu a statutární město České Budějovice. Akce byla určena Jihočechem 60+, kterých se šlo 163 (112 žen a 51 mužů) a soutěžili jednotlivě v kategoriích odstupňovaných po deseti letech



i družstvech. Hlavním cílem SHS je propagace pohybových aktivit vhodných pro starší generaci a vedoucích k posílení zdravého životního stylu. Tomuto cíli odpovídaly zařazené disciplíny: hod 300 g granátem muži / hod 150 g kriketovým míčkem ženy, běh 30 m s míčkem na tenisové raketě, bollo ball, házení kroužků na tyčku, střelba florbalovou hokejkou na malou florbalovou branku ze vzdálenosti 10/8 m a hod petanquovou koulí na cíl.

SHS jsou rovněž důležitou společenskou událostí, svou roli ovšem naplnily ve všech směrech, a tak se můžeme těšit na příští ročník.

Mezi družstvy byl i tým ASPV Chyšky (Josef Fuka, Jan Gerhard, Jiří Kloboučník, Jan Liška), který mezi 43 družstvy získal 4. místo. ■



Úspěchy chyšeckého

odboru ASPV

Text a foto: Mgr. Josef Fuka

Běh tolerance v Písku

V sobotu 22. června 2024, za značného vedra, se na Městském atletickém stadiónu v Písku uskutečnil dobře zorganizovaný 29. ročník Běhu tolerance a 17. ročník Memoriálu Luboše Kučery, který uspořádal a technicky zajistil domácí oddíl Atletika Písek společně s 1. Etalonem, z.s. a Osadním výborem sv. Václava Písek. Běh tolerance vždy spojoval zdravé a zdravotně handicapované sportovce při setkání v Písku. Běh je příjemný letní závod, při kterém děti, mládež a zdravotně handicapovaní sportovci neopustí dráhu atletického stadiónu a dospělí se vydají na trať vedoucí podél břehů řeky Otavy přes kamenný most a podél starého města.

Na tyto závody se vypravilo také třicet členů atletické přípravy z Dětského domova Přestavky při odboru ASPV TJ Chyšky, který vede a trénuje Marie Fuková, cvičitelka SPV.

V nejmladší kategorii chlapců a dívek na trati 50 m obsadila Erika Horňáčková těsně 2. místo za vítězným chlapcem. Ani ostatní děvčata se ve svých kategoriích neztratila (dívký 2016-15, 100 m: 9. Jessica Bandyová, 12. Lenka Slámová, 14. Marie Brožová, dívký 2017, 100 m: 4. Nikola Peroutková, 5. Veronika Horňáčková, dívký 2014-2013, 200 m: 6. Vanesa Němcová, 8. Natálie Hronová, 11. Helena Bandyová, st. žákyně, 800 m: 1. Eliška Hronová, 2.



Sandra Plachetková, juniorky 3550 m: 1. Lucie Vítů). Chlapcům se dařilo také skvěle - roč. 2017, 100 m: 1. Nicolas Bandy, 2. Daniel Brož, 5. Samuel Datel, chlapci 2016-2015, 100 m: 5. Jiří Datel, 6. Miroslav Sláma, ml. žáci, 800 m: 1. Štefan Bandy, 6. Marek Ikra, st. žáci, 800 m: 2. Martin Latta, 3. Jiří Brož, 7. Michal Sinu, dorostenci, 3550 m: 2. Ernest Horňáček, 3. Radek Vítů, 4. Vlastimil Nunhardt, 5. Vojtěch Turták v čase 26:50 min. V této kategorii stojí za zmínku, že v horkém a dusném počasí se na trati udělalo chyšeckému Vlastimilu Nunhardtovi nevolno a další dva chyšečtí závodníci Radek Vítů a Vojtěch Turták mu pomohli překonat nevolnost a společně s ním pak doběhli do cíle. Trenérku Marii Fukovou pak velmi potěšilo obrovské časové zlepšení svěřenců v jednotlivých bězích.

Ocenění dětí odboru SPV Chyšky

V úterý 25. června 2024 se v Dětském domově v Přestavlkách, za přítomnosti vedení Dětského domova a ZŠ, všech pracovníků a předsedy TJ Chyšky Josefa Fuky, uskutečnilo slavnostní ocenění členů atletické přípravy z Dětského domova Přestavky při odboru ASPV TJ Chyšky za aktivní přístup k atletické přípravě a dosažená umístění při účasti na atletických závodech v sezóně 2024. Za přítomnosti trenérky dětí Marie Fukové,





cvičitelky SPV, jim předávali odměny - medaile a balíčky - ředitelka DD a ZŠ Přestavky Martina Musilová a předseda TJ Chyšky Josef Fuka.

Chyšecí běželi okolo Jordánu v Táboře

Poslední červnovou neděli se v Táboře uskutečnil 11. ročník Běhu okolo Jordánu, který uspořádal Spolek kondičních a rekreačních běžců Evy Pláničkové. V dětských kategoriích se za velmi teplého, ale zároveň větrného počasí výborně prezentovalo čtrnáct členů atletické přípravy z Dětského domova Přestavky při odboru ASPV TJ Chyšky a v hlavním závodě mužů a žen na 5 km

i Ernest Horňáček, Pavel Novotný a Lucie Vítů. Z výsledků chyšeckých dětí - dívky do 6 let: 1. Veronika Horňáčková, 2. Nikola Peroutková, 4. Erika Horňáčková, dívky 7-10 let: 1. Helena Bandyová, 2. Jessica Bandyová, 3. Lenka Slámová, chlapci 7-10 let: 6. Nicolas Bandy, 7. Josef Umlauf, dívky 11-15 let: 4. Vanesa Němcová, chlapci 11-15 let: 2. Martin Latta, 4. Štefan Bandy, 5. Michal Sinu, muži 50-59 let: 1. Pavel Novotný, muži do 39 let: 9. Ernest Horňáček, ženy do 34 let: 6. Lucie Vítů. Za zmínku stojí čin fair-play Ernesta Horňáčka, který obětoval své ambice na lepší umístění, když na trati pomohl a zbytek závodu do cíle běžel s Lucií Vítů, které se udělalo špatně.

Dětská olympiáda se vydařila

První prázdninový týden prožili členové atletické přípravy z Dětského domova Přestavky při odboru ASPV TJ Chyšky v duchu své Dětské olympiády na počest nastávajících OH v Paříži. Mladí sportovci si vytvořili vlastní olympijskou vlajku a následně prožívali každý den spoustou sportovních her, atletických soutěží - např. sprint, přespolní běh, hod raketkou, skok daleký - či malování uměleckých výtvorů. Počasí jim během soutěží přálo, a tak jejich olympiáda probíhala v klidu a ke spokojenosti všech. V sobotu 6. července pak nastalo závěrečné vyhodnocení a ocenění mladých sportovců. Další den pak děti odjely na táborový pobyt na Lipně. ■

Moravskoslezský kraj

Hrátky a sportování

seniorů v Mošnově

Text a foto: Hana Těhanová, sekretářka Moravskoslezské KASPV

V sobotu 22. června 2024 uspořádala Moravskoslezská krajská asociace Sport pro všechny v Mošnově „Hrátky a sportování seniorů“. Akce byla zaměřena na cvičení a pobyt v přírodě, tedy jako obdoba soutěže Medvědí stezky pro seniory.

Pod heslem našeho sportovního hnutí „Pohyb je život“ jsme celé dopoledne soutěžili a osvěžovali si paměť v pestrých, náročných, ale i snad-



ných disciplínách, přiměřených věku účastníků. Senioři soutěžili ve dvojicích, kde si poměřili přesnost v hodu na cíl a bollo ballu, zodpověděli deset otázek „Kudy z nudy“, kde byly známé



hrady a pamětihodnosti z Moravskoslezského kraje, deset otázek na znalost zvířat a rostliny a dále znalost dopravních značek.

Nejobtížnější disciplínou byla součinnost, kde bylo třeba zdolat několik úkonů – přenašení overballu, kelímků na raketě, slalom ve dvojicích a hod kroužkem na kříž.

Každý předvedl výkony, které se ani v silné konkurenci asi sedmdesáti účastníků z celého kraje neztratily a mohly by často konkurovat žactvu a dorostu v Medvědí stezce. S tím rozdílem, že seniori nesoutěžili na čas, ale pro radost z pohybu a znalostí.

Na závěr byla otevřena tombola, kde každý vyhrál cenu a dostal účastnický list. Všem zúčastněným seniorům se akce líbila a ptali se již na ročník 2025.



Děkujeme všem, kdo se zapojili do organizace a soutěžení, velké díky také sponzorům za finanční příspěvky. ■

Moravskoslezský kraj

V Podbeskydí to žije

Text a foto: Lucie Kostelníková, instruktorka žactva SPV Kopřivnice

Různorodých akcí pořádaných Českou asociací Sport pro všechny jsme se zúčastnili s dětmi z okresu Nový Jičín během uplynulého školního roku vícekrát. Tak tomu je každoročně, květen s červnem pak bývají doslova nabitě akcemi, což je vlastně vyvrcholení celoroční práce a příprav. Pro mnohé menší děti je to často vůbec poprvé, kdy si prověří svou zdatnost mezi ostatními dětmi,

a to venku mimo svoji známou tělocvičnu. Řekli jsme si, že se s vámi o své zážitky podělíme, třeba někoho inspirujeme.

První akcí, rozdělenou na dvě části, podzimní a jarní, je Zápolení na dálku. Tady s dětmi nemusíme nikam jezdit, jelikož zápolení probíhá ve vlastní tělocvičně přihlášeného klubu. Možnost přihlásit se má kdokoliv, i veřejnost, nikam se nepostupuje, jen se zapisuje a výsledky se posílají do centrálního registru. Jde o pět nenáročných disciplín – skok přes švihadlo, člunkový běh, hod míčem ze sedu, obcházení lavičky s nohama na lavičce – ruce ručkují podél po zemi a skok z místa. Výsledky si děti porovnávají v rámci cvičebního roku samy se sebou, mezi sebou, ale také s dětmi



po celé ČR. Radost má každý ze zlepšení výkonu nebo díky posunu v pořadí. Tohoto zápolení se z našeho okresu zúčastňuje odbor SPV ASK Tatra Kopřivnice. Děti převážně mladšího školního věku se umísťují v polovině výsledkové listiny. Přidejte se také, není to náročné a disciplíny opravdu zvládají i prvňáčci. Dvakrát za rok se cvičí „na body“, a už to je pro děti něco jiného než jen běžná cvičební hodina, vzkazují instruktorky.

Další stálíci na pořadatelské listině je postupový závod ve sportovní gymnastice. Děvčata se připravují v TJ Odry a od okresního kola přes krajské kolo se ty nejšikovnější proboují až do Republikové soutěže ČASPV, která se letos konala v Doubi u Třeboně. Všem děvčatům i trenérům děkujeme za výbornou reprezentaci.

Skvělé jsou pódiové skladby. Krásné tance, kostýmy, figury i akrobatické kousky můžeme vidět u děvčat z TJ Mošnov. Autorské přehlídky zvládají na jedničku. A když je možnost, skladby si děti vytváří i samy. Je to skutečně úžasné.

Nejpočetnější výpravy bývají na atletický čtyřboj a závod Medvědí stezkou - běh dvojic přírodou na čas po vyznačené stezce s plněním úkolů. Potkávají se na nich odbory SPV z Kopřivnice, Rybí, Mošnova, Pustějova a Bílovce. Ani letos jsme neudělali ostudu, atleti i „medvědi“ se proboujeli až do republikových soutěží. V atletice do Pardubic a v Medvědí stezce do Hrachova na Sedlčansku. Atleti překonali sami sebe, tam jde zkrátka o výsledky, zato u „med-



vědů“ šlo zároveň o vikendový pobyt se vším všudy včetně doprovodného programu - stačí si vybrat, zda na souši či ve vodě, večer noční orientační běh... Děti vždy přijdou nadšené. Děkujeme pořadatelům za připravené pohybové aktivity jako volejbal, fotbal, ringo, frisbee, lidský fotbal, mini-golf, workoutové aktivity a výlety po okolí. Vše bylo ukončeno slavnostním ceremoniálem.

A nesmíme vynechat netradiční hru Brännball, kterou u nás hrají týmy z TJ Mošnov a TJ Sokol Pustějov. Brännball je pálkovací hra podobná softballu, pravidla jsou ke stažení na stránkách ČASPV. Týmy by si rády zasoutěžily s více družstvy, všichni jste vítáni, nebojte se, zapojte se. A jako správní „hobíci“ se držíme motto „není důležité vyhrát, ale zúčastnit se“. V dnešní době nedostatečného pohybu dětí a mládeže nese motto obzvlášť silný význam. ■



Pravidla brännballu

Hlavní město Praha

„Tak do toho šlápli“

v Dolních Chabrech

Text a foto: Ivana Rakovská, SPV TJ ZŠ Dolní Chabry

Oddíl Vstaň a choď – Nordic Walking, který je součástí TJ ZŠ Chabry a také ČASPV, se opět zapojil do dubnové výzvy 10 000 kroků. Deset účastníků z oddílu „do toho šlápli“ a umístili se na 1. místě v Dolních Chabrech s počtem 3628 km. Naše obec se díky dalším chodcům Dolních Chabrer umístila na úžasném 1. místě v Mníšecké výzvě a na 3. místě mezi zapojenými městy celé z ČR.

Slavnostní celorepublikové vyhlášení se uskutečnilo ve městě Most. Letošní jarní výzvy 10 tisíc kro-

ků náš oddíl zakončil právě tady a přivezl domů do Dolních Chabrer diplom a pohár. V rámci Festivalu 10 000 kroků jsme se u Mosteckého jezera se všemi prošli pěkně po svých stylem nordic walking, k tomu jsme si dali zmrzlinu a kochali se výhledem na hrad Hněvín.

Tleskáme zapojeným skupinám a chodcům v Dolních Chabrech, že vstali, chodili a podali úžasné výkony! ■



Týnecké tandemy 2024:

Úspěšné spojení sportu

a ekologie

Text: Radka Mothejzíková, foto: archiv ČASPV



Gymnastická soutěž Týnecké tandemy se letos konala již po jednadvacáté, avšak poprvé proběhla ve znamení ekologické udržitelnosti. Stalo se tak díky projektu EnvInSport. Tento projekt, zaměřený na osvětu a propagaci ekologicky udržitelných sportovních akcí, spojuje koordinátory a dobrovolníky ze čtyř zemí střední a východní Evropy – České republiky, Polska, Slovenska a Rumunska. Cílem projektu je zvýšit povědomí o přínosech udržitelného rozvoje ve sportu pro všechny a podpořit ekologicky šetrné přístupy v aktivitách Sport For All. Projekt je spolufinancován z programu Erasmus+ Sport.

První sportovní událostí projektu EnvInSport se staly právě Týnecké tandemy. Tato zábavná gymnastická soutěž pro páry všech věkových kategorií, od předškolních dětí až po dospělé, se konala ve školní tělocvičně v Týnci nad Sázavou. Soutěžící, tradičně kolem 120 párů, se utkali ve dvou disciplínách – prostná a lavička/kladina. Akce, kterou pořádal gymnastický oddíl TJ Týnec nad Sázavou, je koncipována tak, aby si účastníci především užili gymnastiku v přátelské a zábavné atmosféře na konci soutěžní sezóny.

Gymnastickou soutěž podporovali Městský úřad Týnec nad Sázavou ve spolupráci s pro-

jektem „Zdravé město Týnec“, rodiče dětí a Středočeská krajská asociace sportu pro všechny. Brány tělocvičny se otevřely v 9.00 a soutěž probíhala až do 16.00. Do soutěže se zapojili i účastníci z dalších měst jako Bělá pod Bezdězem, Benátky nad Jizerou, Benešov, Čelákovice, Dobříchovice, Dobříš, Dolní Břežany, Milevsko, Říčany a Špindlerův Mlýn.

Vedle samotné soutěže proběhl pro členy mezinárodního týmu projektu EnvInSport a především pro mladé dobrovolníky vzdělávací workshop v Podblanickém ekocentru ve Vlašimi. Toto ekocentrum, krajské středisko ekologické výchovy, poskytlo prostor pro diskuse a aktivity spojené s ekologicky udržitelným rozvojem.

Soutěž Týnecké tandemy, jako netradiční závod pro páry všech věkových kategorií, byla opět úspěšná a přinesla radost a zábavu všem účastníkům. Kromě tradičních disciplín se v rámci projektu EnvInSport zaměřila také na propagaci ekologicky udržitelných sportovních aktivit, což přidalo akci nový rozměr.

Díky projektu EnvInSport se letos Týnecké tandemy staly nejen sportovní událostí, ale také příkladem ekologicky šetrného přístupu ve sportu. ■

Ústecký kraj

Kraj na kolech

Text a foto: Stanislav Šolc, Ústecká KASPV

Ve dnech 29. 4. – 5. 5. 2024 proběhla ve sportovním středisku ČASPV ve Sportkempu Doubí u Třeboně další akce Ústeckého regionu s názvem Kraj na kolech. Tato akce pro mnohé přímo navazovala na nácvik hromadné skladby pro Všesokolský slet. Ostatní z přihlášených se jeli



do Doubí během pondělí nebo později. Akce se zúčastnilo 32 zájemců o poznávání krás této části Jihočeského kraje ze sedla kol nebo při pěší turistice.

Letos jsme si na nepřízeň počasí nemohli stěžovat. V některých dnech ovšem ztěžoval jízdu na kolech silný vítr. Podle zájmů a výkonnosti jsme se rozdělili na několik skupin, které se pak v kraji docela náhodně potkávaly. Při večerních posezeních jsme si poté předávali zkušenosti z našich cest; kde je otevřená hospoda, kde dobře vaří, a také kde je dobrý servis pro opravu porouchaného kola. Nevynechali jsme příležitost uspořádat 30. dubna pálení čarodějnic. Naše účastnice nám předvedli čarodějnický rej. Jejich tanečky doprovázela hudba a veselé čtení, které sepsala Hanka Šolcová. Ta také pro každého upekla perníčky, které posléze čarodějnice rozdaly přihlížejícím divákům.

Nezapomenutelná pro mnohé z nás byla návštěva rozhledny Best nedaleko obce Vranín. Očekávaná romantika se však brzy vytratila. Nejednalo se totiž o klasickou rozhlednu, ale o dvouposchodovou reklamní věž. Rozhled byl



velice omezený jen na nejbližší rozoraná pole. Zpět jsme se vraceli cestou, která byla v lesní krajině sotva znatelná. Všichni to vzali s humorem. Pak přes Spolský mlýn, kdy byly odměnou kořeny, kameny a kopec v lese, a kolem rybníka Svět jsme se vrátili všichni v pořádku do kempu. Pobyt jsme uzavřeli výletem po neznáčených cestách do Lužnice a zpět. Pobyt se nám líbil a slíbili jsme si, že za rok pojedeme zase. Poděkování patří personálu, který se o nás dobře staral, ale zejména Věře Šárové za její péči o rekreanty, dobrou organizaci a šíření dobré nálady. ■

Ústecký kraj

Tábor v Kožlanech

slaví půl století

Text: Václav a Marie Havlínovi, foto: archiv

Před neuvěřitelnými padesáti lety založil náš úžasný Jaroslav Sauer, bývalý předseda TJ ZŠ SPV Chomutov, zvaný „Náča“ (náčelník), tábor v Kožlanech. Za tu dobu táborem stihlo projít přes 2000 lidí ve třech generacích. I přesto rozhodně není pro slabé povahy. Je to unikát mezi tábory, protože se od doby svého vzniku skoro nezměnil. Táborníci se zde učí disciplíně, vzájemné spolupráci, ale i samostatnosti. Tábor se koná v přírodě na klidném břehu Hradeckého potoka blízko lesa. Díky (pro některé kvůli) jeho poloze zde nefunguje elektřina, navíc je zakázáno s sebou mít elektronická zařízení jako např. telefon, tablet, notebook... To si spousta lidí již nedokáže představit. Dva týdny pod stanem nezvládne jen tak někdo. K tomu přispívá i fakt, že všichni táborníci

musí každé ráno bez ohledu na počasí vyběhnout v plavkách na „Pahorek“ (mezi táborníky velice „oblíbený“ kopec), kde se na rozcvičce rozhýbou, a po návratu na ně čeká „Kentáč“ (ničím nevyhříváný potok), ve kterém se povinně každý otuží.

Tábor má vždy různá témata, podle kterého je připravený celotáborový program v podobě etapových her, celodenního výletu, spaní pod širákem, stezky odvahy, orientačního běhu, olympiády a spousty dalších soutěží. Děti jsou rozděleny do tří družin, které mezi sebou závodí. Každá má svého „družináře“ (zvolený vůdce), který se snaží svou skupinu dovést k pokladu. Každý z táborníků pak závodí i sám za sebe a sbírá body v individuálních soutěžích. Družiny se střídají a každý den má jedna z nich služby. Jeden člen má „službu dne“ (svolává nástup a dohlíží na ostatní služby), další se stará o „hangár“ (sklad sportovního vybavení a sladkostí), kluci mají „dřeváka“ (sekyrou sekají dříví do kamen a pilou řežou klády na příloží k táboráku), holky mají „kuchyňku“ (pomáhají v kuchyni, mažou chleby k snídani, umývají a uklízejí nádobí z kuchy-





ně) a ti nejmenší mají „pořádkovou službu“ (sbírají v táboře i mimo něj odpadky). Nakonec ještě mají všichni noční hlídku. Začíná ve 22.00 a předává se po hodině až do 8.00 ráno. Každý není vždy hodný, a když se takový případ vyskytne, dostane „šipku“. Hází se do roztočeného terče s čísly od 1 do 20 a podle toho, jaké číslo si nezbedá hodí, dostane trest. Musí například uklidit tábor, nasbírat větší množství „chrundí“ (klacíky vhodné na zátop), pomoci některé ze služeb, anebo může družině ztratit 1 až 2 těžce vyděné body. To si s ním pak ostatní vyřídí!

Někteří táborníci jsou ale naopak aktivní a šikovní. Také jsou odměněni šipkou, avšak neřídí se podle seznamu trestů, ale odměn. Tou může být například nanuk či nealko nápoj z hospody u blízkého rybníku Vožehák, obsluhování svým družinářem až do konce dne anebo získání 1 až 2 bodů pro družinu. Denně je ale pro každého odměnou jídlo. Ať už to jsou vdolky, borůvkové knedlíky, výpečky nebo plněné brambory, po náročných výkonech v ešusech nejen táborníků, ale i vedoucích, nic nezbývá.

Každý večer ve 21.00 se zapaluje poradní oheň připravený jednou z družin. Zde se zazpívá táborová hymna, každý rok jiná podle tématu. Děti se dozví plán na další den, pokud to zrovna není překvapení, a pak se hrají zábavné hry, vedoucí i někteří táborníci hrají na kytaru a zpívají veselé písničky a nakonec ve 22.00 Náš zahraje ukolébavku a všichni mladší 15 let jdou do hajan. Starší táborníci mohou u ohně zůstat ještě o hodinu déle.

Přestože družiny mezi sebou soutěží, jsou všichni, včetně vedoucích, dobrými kamarády, kteří se nenechají ve stychu. Jsou zde samí dobří lidé a díky tomu je tu plno zábavy, skvělá atmosféra a zůstává plno nádherných vzpomínek. Z tábora si každý odnáší řadu poznatků, které často, už i jako dospělý, využívá. A proto na závěr provoláváme tomuto táboru třikrát zdar a přejeme všem účastníkům do dalších let mnoho úspěchů, spokojenosti a zábavy, ať prožijí tolik krásného jako my. ■



Fáborkovaná v Počátkách

Text: Lucie Bulíčková,

foto: Michaela Šimánková, Martina Lehejčková

Po dlouhých letech se nám v Počátkách na Vysočině díky příznivému počasí podařilo uspořádat oblíbenou „fáborkovanou“. Zorganizoval ji oddíl Rodiče s dětmi SPV TJ Spartak Počátky v úterý 4. června. Po loňské dobré zkušenosti vedla trasa opět přes místní fotbalový stadion. Startovalo se od 16 hodin po malých skupinkách. Čekání na start si zhruba sedmdesát dětí krátilo sportem a pohybem. Cestou, kterou jim ukazovaly fáborky, děti někdy s větší či menší asistencí dospělých pak plnily různé pohybové úkoly, které pro ně byly náchystány, např. zdolávání překážek, prolézání



tunelem, skákání, koordinace rukou a nohou aj. Na konci jsme si všichni mohli opět přinesené špekáčky a ještě chvíli spolu pobýt. Děkujeme městu Počátky za příspěvek na odměny pro děti a těšíme se zase na příští rok, kdy akci opět zopakujeme. ■

Ohlédnutí za

Pohádkovým lesem

Text a foto: Helena Krejčí a kolektiv

instruktorek/cvičitelky ASPV Žďár nad Sázavou

Cvičení dětí z ASPV Žďár nad Sázavou patřilo již tradičně „Pohádkovému lesu.“ Tuto oblíbenou akci připravili cvičitelky a také dobrovolníci z řad dětí a mládeže v sobotu 25. 5. 2024. Počasí nám nejdříve přálo, ale ke konci již děti se svými rodiči odcházely bohužel za deště.

Na patnácti stanovištích čekaly na malé sportovce různé pohádkové postavy s úkoly. Cesta k jednotlivým stanovištím vedla příjemným prostředím Pílského lesa. Při vstupu do lesa si děti připomněly, jak se správně chovat. Na obrázcích určovaly, co se může či nemůže v lese dělat.

A kdo na kluky a holčičky čekal? Třeba Červená Karkulka, která měla pro děti za splnění úkolu koláčky. Ježibaba z Perníkové chaloupky nejprve všechny trochu vystrašila, ale i ona rozdávala perníčky. U Boba a Bobka si děti pěkně zcvičily a protáhly se, Křemílkovi a Vochoomůrkovi při prolézání strachovým tunelem našly dukátky. U princezny, kterou hlídal drak, hledaly a navlé-



kaly korálky. Nechyběla ani pohádka „O koblížkovi“, kde se koulelo velkými míči kolem zvířátek až k chytré lišce. Děti poznaly i pohádku „O Sněhurce“, pomohly jí najít schované trpaslíky, přenést jablíčko nebo roztřídit barevné kamínky coby diamanty. Cesta pokračovala kolem Ferdý Mravence a jeho mraveniště. Na louce si zatančily s vilami. Cesta „Pohádkovým lesem“ končila opět v kempu, kde na děti čekal Vodník s lovením rybiček. A kdo měl chuť, mohl dobrodružnou procházku zakončit opékáním párků.

I když pro některé cvičitelky je to náročná celodenní práce, kdy během dopoledne připravují a vytyčují trasu a po obědě čekají na malé i dospělé účastníky, rády a ochotně se vždy do této oblíbené akce zapojují. ■





METODICKÁ PŘÍLOHA 106

**REPUBLIKOVÁ SOUTĚŽ ČASPV
MEDVĚDÍ STEZKOU – METODIKA
ČINNOSTI SOUTĚŽÍCÍCH**

*Pohyb
je život*

Metodická příloha časopisu
pro všechny příznivce
aktivního způsobu života
30. ročník | číslo 3 | zář 2024
ISSN 1212-0669
www.caspv.cz

ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT
PRO VŠECHNY**

Republiková soutěž Medvědí stezkou

- metodika činnosti soutěžících

Text: Mgr. Jan Ingr, člen Komise cvičení a pobytu v přírodě MR ČASPV, foto: Mgr. Jan Ingr, Mgr. Vít Hanáček

Jako každý druhý červnový víkend v roce proběhla i letos republiková soutěž ČASPV pro děti a mládež - SMP Medvědí stezkou. Toto vyvrcholení činnosti cvičení a pobytu v přírodě v odbořích SPV ve školním roce 2023-2024 se letos uskutečnilo v zajímavé lokalitě Hrachov nedaleko slapské přehrady.

Soutěže, která prověří znalosti a dovednosti soutěžících, formuje kladný vztah k přírodě také ve spojitosti s environmentální výchovou a zdravým vývojem jedince ve společnosti, se letos zúčastnilo 135 hlídek všech kategorií. Výsledky byly

zveřejněny jinde, tento článek se bude věnovat obsahu letošního republikového závodu.

Soutěž obsahovala trasu dlouhou 7,6 km, na které na závodníky čekalo 10 kontrol. Z toho bylo 8 kontrol zajišťovaných rozhodčími, dvě kontroly absolvovali závodníci podle textových pokynů na trase.

Zásadou všech stanovišť je, že se závodníci nedozví správné výsledky přímo na stanovišti, aby si je nemohli předávat. Proto také vznikl tento článek, aby se mohli všichni (závodníci, cvičitelé, vedoucí výprav, rodiče...) seznámit s náplní, pravidly, výsledky, případně i stručným vyhodnocením činnosti na jednotlivých stanovištích.



[Výsledky zde](#)



ÚKOL 1 - Odhady

Plní každý člen hlídky samostatně.

1. Členové hlídky se postaví zády k sobě cca 30 cm od sebe. Na znamení rozhodčího začne každý sám odhadovat čas 1 minuty. Jakmile usoudí, že uběhla 1 minuta, zvedne ruku a rozhodčí stopne čas. Do startovního průkazu zaznamená oba časy. Vyhodnocení proběhne v cíli.

2. Hlídka seřadí 3 ks tábornického nářadí podle hmotnosti od nejvyšší hodnoty k nejnižší. Roz-

hodčí zapíše pořadí do startovního průkazu. Vyhodnocení proběhne v cíli.

SPRÁVNÉ HODNOTY ROZHODČÍ NESDĚLUJE.

Čas na plnění úkolu: 3 min.

Stručné vyhodnocení: v této disciplíně šlo o odhady krátkého časového úseku a hmotnosti drobných předmětů. Zatímco odhad hmotnosti dopadl vcelku úspěšně, v čase byla celková tendence odhadovaný úsek zkracovat.



ÚKOL 2 - Obratnost

Každý člen hlídky překonává pomyslnou skalní průrvu pomocí postroje zavěšeného na laně pomocí kladky. Druhý člen hlídky ho přitahuje pomocí dalšího lana k dané metě. Úkol se považuje za splněný, pokud oba překonají určený úsek bez doteku země. Při doteku země nebo pádu pokračuje závodník dalším pokusem po dobu časového limitu.

Uplynutí časového limitu je hodnoceno jako nedokončená překážka: 3 TM na 1 člena hlídky.

TRESTNÉ MINUTY: max. 6 TM za stanoviště a hlídku
Materiální zajištění: lanový a horolezecký materiál, napínací zařízení.

Stručné vyhodnocení: zde šlo o seznamování s lanovými aktivitami, možnost vyzkoušet si zavěšení a pohyb na kladce. Drtivá většina tento úkol v limitu splnila.



ÚKOL 3 – Znalost přírody

Soutěžní úkol plní hlídka společně. Úkol je společný pro všechny kategorie.

Podél cesty je rozmístěno postupně 8 obrázků rostlin, hlídka určuje, které z nich se mohou a které nemohou použít na vaření v přírodě. Vy-

sledek zapisuje do startovního průkazu.

Materiální zajištění: obrázky

Na stanovišti je možný souběh více hlídek.

HODNOCENÍ: Za každou chybu 1 TM. Celkem za hlídku na stanovišti: max. 6 TM

Stručné vyhodnocení: úkol začínal textovým pokynem, který si měla každá hlídka přečíst a podle pokynů postupovat. To se však u mnohých hlídek stalo kamenem úrazu - čtení textu a zejména porozumění textu pokulhávalo napříč kategoriemi, takže vznikaly chyby zejména při zapisování výsledků do karty. Úspěšnost této disciplíny se pohybovala zhruba na 60 procentech.



ÚKOL 4 – Táborské dovednosti

Úkol plní každý člen hlídky zvlášť.

Každý člen hlídky si vybere 1 uzel z nabídky. Tento vybraný uzel uváže se zavázanýma očima.

HODNOCENÍ: Splněno v časovém limitu 0 TM / Špatně uvázaný uzel nebo nesplnění v časovém limitu 3 TM / Celkem za hlídku max. 6 TM

Materiální zajištění: lana, šňůry, karabiny

Stručné vyhodnocení: uvázat uzel bez možnosti zrakové kontroly je náročné, nicméně je to dovednost užitečná, protože je mnohdy třeba uvázat uzel v extrémních podmínkách nebo potmě. Zhruba polovina startovního pole splnila úkol úspěšně.



ÚKOL 5 - Součinnost

Členové hlídky plní úkol společně v součinnosti. Úkol je společný pro všechny kategorie. Kategorie II a III má kratší úsek.

Časový limit: 3 minuty.

Hlídky se pomocí dřevěných lyží pro 2 osoby přesune ze startovní čáry za cílovou čáru. Pokud některý člen hlídky spadne, vrací se hlídka jakýmkoliv způsobem za startovní čáru a pokus opakuje.

Součástí úkolu je i vrácení lyží za startovní čáru.

HODNOCENÍ: Při dosažení mety „2“ v časovém limitu 0 TM

Při dosažení pouze bližší mety „1“ v časovém limitu 3 TM

Při nedosažení ani mety „1“ v časovém limitu 6 TM

Materiální zajištění: 2 sady lyží, označení met

Stručné vyhodnocení: celá disciplína byla o komunikaci členů hlídky mezi sebou. Úkol se dal splnit pouze díky součinnosti myšlení a koordinaci pohybů. Většinou hlídek se tato součinnost dařila.



ÚKOL 6 - Vlastivěda

Členové hlídky plní úkol společně. Úkol je společný pro všechny kategorie. Kategorie II a III má jednodušší zadání

Časový limit: 3 minuty

Hlídky obdrží kartu s názvy pohoří a ze sady kartiček s názvy hor vybere nejvyšší horu pro každé ze 3 pohoří.

HODNOCENÍ: Za každou chybně určenou nebo neurčenou horu 2 TM

Za stanoviště max. 6 TM

Do startovního průkazu se zaznamená pouze kód hory Vyhodnocení proběhne v cíli.

Po splnění soutěžního úkolu může hlídka hned pokračovat.

Materiální zajištění: karty s názvy pohoří, kartičky s názvy hor

Stručné vyhodnocení: vlastivědné znalosti soutěžící měli a hory znali. Většinou přibližně dvoutřetinovou soutěžící dokázali vybrat v záplavě názvů hor tu správnou.



ÚKOL 7 - Míření

Úkol plní zvláště oba členové hlídky.

Časový limit: na 1 hlídku 3 minuty.

Každý člen hlídky se snaží zasáhnout předmětem cíl, na který nevidí. Má 5 pokusů. Druhý člen hlídky ho naviguje. Potom se vymění.

TRESTNÉ MINUTY:

Pokud má hlídka dohromady 6 zásahů 0 TM

5 zásahů 1 TM

4 zásahy 2 TM

3 zásahy 3 TM

2 zásahy 4 TM

1 zásah 5 TM

0 zásahů 6 TM

Kategorie II a III míří na cíl z menší vzdálenosti. Max. 6 TM za hlídku.

Pozor na bezpečnost.

Materiální zajištění: Předměty na házení, celta, kotlík

Stručné vyhodnocení: patrně nejtěžší úkol celého závodu, i když míření poslepu bývá v životě v přírodě také poměrně často používáno. Bylo však nesmírně obtížné, téměř nemožné, zasáhnout poslepu tak malý cíl, jako je kotlík na vaření o průměru nějakých 30 cm. Úspěšné pokusy byly spíše náhodné. Poučení pro organizátory pro příště - zvolit pro míření poslepu rozměrově výrazně větší cíl.

7



ÚKOL 8 - Zdravověda

Soutěžní úkol plní hlídka společně. Soutěžní úkol je společný pro všechny kategorie.

Podél cesty je rozmístěno postupně 10 testových otázek. Výsledek zapisuje hlídka do startovního průkazu.

- 8.1** Člověk má 5 smyslů. Jedním z nich je chuť. Jak se nazývá orgán, jenž nám umožňuje chuť vnímat?
a) jazyk **b)** žaludek **c)** nos
- 8.2** Který z živočichů se živí krví (i lidskou)?
c) netopýr ušatý **d)** mravenec lesní
e) klíště obecné
- 8.3** Hlavní orgán oběhové soustavy, který pumpuje krev do všech částí těla se jmenuje:
i) játra **j)** mozek **k)** srdce
- 8.4** Jaký orgán lidského těla si myslíš, že je největší?
l) mozek **m)** kůže **n)** plíce
- 8.5** Jak se odborně nazývá převod krve od dárce do těla pacienta?
f) sedimentace **g)** transfúze
h) paradentóza
- 8.6** Dalším lidským smyslem je sluch, který vnímáme ušima. Ve vnitřním uchu je ukryto zvláštní zařízení, které nese název podle živočicha, kterého svým tvarem připomíná. Jak se jmenuje?
r) koníček **s)** hlemýžď **t)** motýlek
- 8.7** Jak se jmenuje nebezpečné onemocnění, které většinou pochází ze špatné hygieny? (Říká se mu „nemoc špinavých rukou“).
o) žloutenka **p)** chřipka **q)** rakovina
- 8.8** Srdce a plíce jsou uloženy a chráněny v jedné tělní dutině. Tato dutina se nazývá:
u) hrudní dutina **v)** břišní dutina
w) lebeční dutina

8.9 Jaká část lidské kostry zajišťuje vzpřímený postoj člověka a zároveň chrání nejdůležitější provazec nervů zvaný mícha?

- x)** kostra dolních končetin **y)** lebka
z) páteř

8.10 Člověk v přírodě patří mezi savce. Co je pro tuto skupinu živočichů společné?

- a)** mají schopnost myslet **b)** dorozumívají se řečí **c)** rodí živá mláďata, která se živí mateřským mlékem.

Na stanovišti je možný souběh více hlídek.

HODNOCENÍ:

Za každou chybu 0:30 TM

Celkem za hlídku na stanovišti: max. 5 TM

Materiální zajištění: Karty s testovými otázkami

Stručné vyhodnocení: na testové otázky se třemi možnostmi odpovědi jsou závodníci po léta zvyklí. V této disciplíně nebylo zaznamenáno větší množství chyb.

8



ÚKOL 9 – Orientace v terénu

Kategorie II a III

Hlídka plní úkol společně

Úkol 1 - Hlídka podle buzoly určí směr na zadanou světovou stranu

Úkol 2 - Vysvětlit, co to je bod záchranu – obrázek

HODNOCENÍ:

Rozhodčí správnost nesdělují. Do startovního průkazu zapíše TM.

Za každou chybnou odpověď nebo žádnou odpověď 3 TM.

Maximum za stanoviště 6 TM.

Kategorie IV a D

Hlídka plní úkol společně

V terénu jsou vytyčeny 3 hvězdičky. Záleží na přesnosti.

Hlídkka obdrží od rozhodčího zadání na hvězdici. Postupně označí do startovního průkazu 5 lampionových kontrol. Vyhodnocení v cíli.

HODNOCENÍ:

Za každé chybné označení 2 TM.
Maximum za hlídku 10 TM.

Materiální zajištění: 15x lampiony, náhradní buzoly, karty se zadanými azimuty.

Stručné vyhodnocení: práce s buzolou mladším kategoriím šla dobře. Drtivá většina měla směr správně určený. Horší bylo vysvětlení bodu záchrany – zde zase většina spíše nevěděla. Starší kategorie se s azimuty popasovaly tak z padesáti procent. Přibližně polovina odevzdala kartu s chybami.



Doufám, že se tento materiál bude hodit jak závodníkům pro poučení z chyb, které se stávají, tak vedoucím pro přípravu cvičebních jed-

ÚKOL 10 – Silové schopnosti

Soutěžní úkol plní každý člen hlídky zvlášť. Každý člen hlídky má za úkol udržet se na stro-
mě bez dotyku země 1 minutu.

HODNOCENÍ:

Výdrž 1 min. - 0 TM

Výdrž 0:30 min. - 1 TM

Výdrž méně než 0:30 min. - 3 TM

Za hlídku maximálně 6 TM

Materiální zajištění: dobře rostlý strom.

Stručné vyhodnocení: Většina hlídek zvolila tu nejtěžší variantu provedení úkolu – pověsili se rukama na větev - a hodně jich spadlo ještě před limitem. Byly ovšem i jiné možnosti například na strom vylézt nebo se zavěsit rukama i nohama, použít cvik „brtník“ atd.



notek cvičení a pobytu v přírodě. Sportu pro všechny zdar a Medvědí stezce zvlášť!



TIRÁŽ

Vydává: © Česká asociace Sport pro všechny, z.s.
Ohradské náměstí 1628/7, 155 00 Praha 5,
tel.: 242 480 303, fax: 242 480 304,
mobil: 777 700 489, e-mail: masar@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. Tomáš Masár
Členové redakční rady: Mgr. Zdeňka Horčíčková,
doc. PhDr. Viléma Novotná, Michal Rosenbaum

Fotografie na 1. straně obálky: archiv
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
30. ročník | číslo 3 | září 2024

STRUČNÉ POKYNY AUTORŮM

- užavěrky 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 masar@caspv.cz,
- fotografie musejí být vypořídající, 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 píšete text,
- číslovky píšete 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
zásilce 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