

Časopis České obce sokolské

SOKOL

leden
2015

Tak se znovu obnovoval Sokol

Ustavující sjezd ČOS,
konaný 7. ledna 1990,
očima přímé účastnice

Úspěchy a cíle Martina Zozuláka

Rozhovor s úspěšným reprezentantem
ve florbalu ze Sokola Pardubice

SokolGym 2015 25 let znovu spolu

Celorepublikový projekt připomínající čtvrt století
novodobé České obce sokolské



Z obsahu

Zpravodajství

- 3 Čtvrt století od znovu obnovení Sokola
- 3 Uctění památky Jana Palacha
- 3 Zahájení Evropského města kultury v Plzni
- 3 TeamGym Sokol Vyšehrad hledá nové členky
- 4–5 SokolGym 2015 – 25 let znovu spolu
- 6–7 Pohled dvacet let poté
- 8 Na školáky čeká sportovní vysvědčení

Sokolská všestrannost, sport pro všechny

- 9 Soutěže TeamGym v Olomouci opět hojně obsazeny
- 10 Závody TeamGym v Praze
- 10 Projekt „Protaj-či se ke zdraví“ pokračuje
- 11 Týden na Vysočině

Výkonnostní a vrcholový sport

- 12 Úspěchy a cíle Martina Zozuláka
- 13 Přebor ČOS ve futsalu
- 13 Fotbalové „mače“ o druhém svátku vánočním
- 14 Turnaje stolního tenisu v Dolních Beřkovicích
- 15 Zlínští vzpěrači na Velké ceně Kopřivnice
- 15 Z Hill's cupu na mistrovství Evropy

Vzdělávání, kultura, společnost

- 16–17 Tak se znovu obnovoval Sokol
- 18–19 Výživa v dospělosti
- 20–21 Parkour – skok na přesnost
- 22 Záblatští ochotníci nastudovali Paroháče
- 22 Sváteční Vycpálkovci
- 23 Rozloučení
- 23 Blahopřání
- 24 Předplatné časopisu Sokol



Editorial

Znát historii, a ani nemusí být vzdálená stovky či tisíce let, je dobré ne proto, abychom ji mohli pitvat a stěžovat si či naríkat nad proběhlými událostmi a jejich důsledky, ale proto, abychom se z ní poučili pro své cíle a práci do budoucna, neopakovali chyby či neobjevovali již objevené. Zkrátka, historie jako zdroj inspirace i poučení pro budoucnost, která není

zase tak příliš vzdálená – třeba jen den, měsíc, či rok. A také třeba historie, která slouží i jako odrazový můstek pro vytváření a naplňování dlouhodobé vize.

Proč zase historizující úvod dnešního editoria? Inspiraci k němu daly články, které jsou v tomto vydání časopisu Sokol a které se sice vrací k nedávné minulosti sokolského hnutí, ale také se zabývají současností, neohlížejí se jen za minulostí, ale také hledí vpřed. Spojuje je letošní významné výročí novodobého Sokola – 25 let od znovu obnovení Československé, resp. České obce sokolské. K těmto článkům patří vzpomínky sestry Dagmar Evaldové na dění před pětadvaceti lety, v závěru roku 1989 a počátkem roku 1990, kdy se v lednu sešel ustavující Sjezd ČOS. Spád událostí byl tehdy velice rychlý... Říká se, že štěstí přeje připraveným. Ale v tomto případě slovo „štěstí“ není to pravé, místo něho je lepší slovo „úspěch“. A přípravy na obnovu ČOS začaly v mezích dané situace již dříve, než až 17. listopadu – chcete-li se dovést víc, stačí zalistovat a článek si přečíst. Výročí znovu obnovení Sokola si budeme letos připomínat celou řadou akcí v rámci projektu SokolGym 2015. O něm, o jeho poslání a filozofii píše náčelník ČOS bratr Petr Svoboda. Nedávno uplynulo ještě jedno výročí – dvacet let od první vzdělávací akce pořádané ústředím ČOS, náčelnictvem a rodící se Ústřední školou ČOS. Krátce po XII. všesokolském sletu 1994 se konal kurz pro sokolské cvičitele z ČR a ze zahraničí. Pro letošní rok připravujeme rozhovory s účastníky tohoto kurzu. Prvním z nich je starosta župy Rakouské bratr Tomáš Frey-Materna. Právě on ve svých odpovědích nevzpomíná jen na minulost, ale zamýšlí se nad některými aspekty, které vývoj přinesl, hovoří o spolupráci a úkolech i cílech, které si klademe či bychom si měli klást.

Lednové vydání se samozřejmě nevztahuje jen k uvedeným výročím. Přináší řadu dalších zajímavých článků o dění v Sokole a nezapomíná ani na metodický materiál. Stačí tedy jen zalistovat a najít si „to své“ čtení.

Zdeněk Kubín

● **Časopis SOKOL**, 72. ročník, vydává Česká obec sokolská – IČO 00409537 Navazuje na časopis Sokol vydávaný v Praze od roku 1871 a Sokolský věstník vydávaný od roku 1897 ● **Adresa redakce:** Česká obec sokolská, Újezd 450, 118 01 Praha 1, tel. 257 007 332 ● **E-mail:** zkubin@sokol.eu; redakce.sokol@seznam.cz. ● **Redakce:** Zdeněk Kubín ● **Grafika:** Linda Hušková ● **Zlom:** Ilona Hodková ● **Redakční rada:** Josef Těšitel, Jaromír Kučera, Zdeněk Bartůněk, Martin Chlumský, Zdeněk Kubín, Dagmar Fischerová ● **Obálka:** Florbalista Martin Zozulák ze Sokola Pardubice, foto archiv M. Zozuláka ● **Nevyžádané rukopisy a fotografie se nevracejí.** Za věcný obsah článků odpovídají autoři a jejich obsah nemusí vždy korespondovat s názorem redakce. Redakce si vyhrazuje právo příspěvky přiměřeně upravovat, krátit nebo komentovat.

Čtvrt století od znovu obnovení Sokola

■ Letos si celá Česká obec sokolská připomíná významné výročí své novodobé historie. Ve středu 7. ledna uplynulo přesně 25 let od ustavujícího sjezdu ČOS, který tak položil základy k obnově Československé, resp. České obce sokolské. Toto významné výročí si ČOS

připomíná po celý tento rok, kdy se pod společným mottem „25 let znovu spolu“ koná řada akcí, jako například akce projektu SokolGym 2015. Čtvrt století znovu obnovení Sokola potvrdilo životaschopnost idejí zakladatelů Sokola Miroslava Tyrše a Jindřicha Fügnera,

keré oslovují i současnou generaci. Vzpomínky sestry Dagamar Evaldové na okamžiky ustavujícího sjezdu i činnosti, které mu předcházely, přinášíme uvnitř listu.

-red-

Uctění památky Jana Palacha

■ Sokolové si spolu s celou českou veřejností připomenuli v pátek 16. ledna 46. výročí upálení Jana Palacha, který chtěl 16. ledna 1969 svým činem vyburcovat společnost, aby se nesmířila s vývojem po okupaci Československa vojsky Varšavské smlouvy. Vzpomínkové akce na Jana Palacha se konaly na různých místech republiky a zúčastnili se jich jak vrcholní představitelé státu, tak zástupci státní správy, akademické obce a řady neziskových organizací. U Palachova památníku na Vác-

lavském náměstí v Praze, v místě, kde se upálil, položil kytici ministr kultury Daniel Herman a v podvečer premiér Bohuslav Sobotka s ministrem pro lidská práva Jiřím Dienstbierem. Podle Sobotky Palach přinesl největší oběť, a ačkoli se mu nástupu normalizace zabránit nepodařilo, jeho čin trvale zůstal v českých dějinách. „Dalším pietním místem byl Palachův hrob na Olšanech, kam zamířili například opoziční politici.

-red-



Zahájení Evropského města kultury v Plzni

■ Plzeň se o víkend 16. až 18. ledna otevřela jako Evropské hlavní město kultury pro rok 2015. Velkolepé slavnostní zahájení v režii uměleckého ředitele projektu Petra Formana sledovalo v sobotu 17. ledna na náměstí Republiky a v přilehlých ulicích a sadech i přes nepřízeň počasí 25 tisíc návštěvníků. Další program probíhal již v pátek po celý den

a v sobotu večer a v noci, kdy desítky klubů, restaurací, kaváren ožily pestrým programem.

Zahájení se zúčastnila řada hostů z řad osobností politického života – například předseda Senátu PČR Milan Štěch, předseda vlády Bohuslav Sobotka, ministr kultury Daniel Herman, komisařka EU Věra Jourová, řada velvyslanců a dalších

hostů. V rámci tohoto projektu se v západočeské metropoli bude po celý rok konat řada akcí. Do projektu se zapojili i plzeňští sokolové – na 26.–28. června 2015 připravili akci „Plzeň v pohybu“, která je jak součástí projektu Evropského hlavního města kultury, tak také projektu SokolGym 2015.

-red-

TeamGym Sokol Vyšehrad hledá nové členky

■ Oddíl sokolské všestrannosti, sportovní gymnastiky a TeamGymu Sokola Vyšehrad pořádá v únoru otevřené tréninky pro zájemkyně o členství v oddíle. TeamGym je mladá sportovní disciplína, známá také pod názvem severský troj-

boj. Skládá se ze 3 disciplín, pódiové skladby, akrobacie a přeskočků na malé trampolínce. Zájemkyně by měly umět základní gymnastické prvky, jako třeba hvězdu. Pokud to neovládají, musí mít chuť a odvahu se akrobacii naučit.

Družstvo žen (15–x let), hledá nové kolegyně, které by společně s námi cvičily pro sebe a pro radost.

Zájemkyně mohou přijít každé pondělí a čtvrtek od 18.00 do 20.00 do tělocvičny Sokola Vyšehrad na Výtoni, Rašínovo nábřeží 24, Praha 2. Více informací na www.teamgym.sokolvysehrad.cz nebo na facebooku: www.facebook.com/teamgymvysehrad

-red-

SokolGym 2015

25 let znovu spolu

Rok 2015, na jehož počátku dnes stojíme, se ponese ve znamení 25. výročí znovu obnovení České obce sokolské a projektu SokolGym, který toto výročí bude svými jednotlivými akcemi připomínat.

SokolGym je projekt České obce sokolské datující se do devadesátých let dnes již minulého století. Tehdy ještě pod názvem I. Sokolská gymnestráda se uskutečnil v červenci roku 1996 v Praze poprvé, za spolupráce všech programových útvarů ČOS. Jeho cílem tehdy bylo navázat programově a ideově na národní tradici pořádání tělovýchovných a sportovních vystoupení s využitím zkušeností ze zahraničních akcí, především světových gymnestrád. Vše bylo realizováno dle myšlenky řecké kalokagatie (harmonie těla a ducha). Dalším z hlavních cílů, kromě setkávání našich členů, bylo dát příležitost k tvorbě začínajícím autorům tělovýchovných vystoupení v mezisletovém období za volnějších pravidel a s větší možností experimentování, než tomu je při tvorbě skladeb a programů všesokolského sletu. Následovaly akce již pod názvem SokolGym v roce 2001

a 2010, programově na sebe volně navazující a zachovávající původní formát, který veškeré dění přímo centralizoval do jednoho místa.

Současný projekt SokolGymu 2015 si klade za cíl (stejně jako předešlé akce) navázat na původní záměr a dále jej rozvíjet. Zásadní změnou je rozšíření na celorepublikový projekt, do kterého se může přihlásit jakákoliv tělocvičná jednota nebo sokolská župa s vlastní akcí a/nebo se mohou podílet na realizaci oficiálně vyhlášených akcí, kterých je v současné době připravováno šest a jsou si, co do významu, rovny. Žádná není hlavní a obsahově jsou odlišené.

Oficiálně vyhlášenými akcemi jsou:

- 90 let od otevření Tyršova domu 18.–24. 5. 2015
- Sokolské Brno 5.–7. 6. 2015,
- Plzeňské slavnosti pohybu 26.–28. 6. 2015,
- Prázdninová škola zahraničních cvičitelů 28. 6.–3. 7. 2015,

- Noc sokoloven 11. 9. 2015
- Move Week 2015 21.–27. 9. 2015.

K některým z uvedených akcí již dostáváte pravidelné informační bulletiny a již probíhají intenzivní nácviky, o ostatních budete postupně informováni. Ale nejsou to jen akce, které vyvrcholí v roce 2015, plánujeme odstartování řady projektů, které by měly upevnit postavení naší organizace pro budoucnost. Tím, co je společným motivem všech akcí, je 25. výročí obnovení činnosti ČOS, logo akce SokolGym 2015 a krátký pohybový motiv na hudbu, který se cvičenci všech akcí naučí a posléze jej v rámci programu společně zacvičí (tzv. flashmob). Motiv je připravován OV ČOS a bude k dispozici na oficiálních webových stránkách ČOS společně s informacemi o jednotlivých akcích. Jako zásadní vnímám právě 25. výročí znovuobnovení činnosti naší sokolské organizace. Výročí, které se na první pohled může zdát formálním ve stínu



SokolGym 2001



nedávno oslavovaného 150. výročí založení první tělocvičné jednoty Sokol a s tím spojený vznik naší organizace, následováno celou řadou dalších výročí založení jednotlivých sokolských jednot. Jednalo se opravdu o unikátní výročí, jímž se v naší republice, ale také ve světě, jen velmi těžko může obdobná organizace pochlubit. Tomu také odpovídal mediální zájem a pochopitelně celá řada velmi pozitivních vyjádření politické reprezentace ČR. Otázkou ale je, jak se s tímto výročím ztotožnila většina členské základny. Zcela logicky jsme očekávali, že nás toto výročí a akce s ním spojené více spojí a pomohou organizaci jako takové do budoucna lépe překonávat krize a úskalí, kterými obdobné organizace prochází. Bohužel jsme v současné době svědky spíše opaku.

I proto vidím pro naši budoucnost jako zásadní využít SokolGym 2015 ne-

jen k oslavě pohybu a setkávání, ale také k určité analýze, bilancování uplynulých 25 let naší organizace formou výstav, seminářů, přípravou publikací a dalších aktivit. Jednou z úvodních aktivit tohoto typu bude seriál o prvních cvičitelích vyškolených v ústředí ČOS v roce 1994, v rámci takzvané akce 001, pořádané tehdy nově vznikající ÚŠ ČOS a určenou pro zájemce z řad ČOS, nejen z České republiky, ale také ze zahraničí.

Nyní je šance ukázat, co se nám společně podařilo, ale také pochopit současné problémy, se kterými se potýkáme, v kontextu minulosti. Naše předválečná minulost je díky našim předkům velmi kvalitně zpracována, popis té novodobé má značné rezervy. Řada problémů současnosti pramení, kromě jiného, i z neznalosti souvislostí. Velkou výhodou roku 2015 je, že řada spolků a organizací, nejen sportovních,

bude v tomto roce také slavit svá výročí, tudíž se nabízí prostor pro spolupráci především na regionální a místní úrovni, která by měla být základem pro přípravu budoucího XVI. všesokolského sletu a oslavy vzniku Československé republiky.

Žádná z akcí tělocvičných jednot a sokolských žup není tak malá, abychom o ní neměli v našem projektu zájem a na druhé straně žádná z výše uvedených současných oficiálních akcí není tak velká, aby nepotřebovala každého jednoho cvičence a pomoc Vás všech. Závěrem nám všem chci popřát, aby se SokolGym 2015 stal akcí nás všech a ne pouze jen skupiny lidí, kteří jej v současné době připravují, a aby se nám společně podařilo si udržet chladnou hlavu v současné době plné emocí.

*Petr Svoboda,
náčelník ČOS*



Pohled dvacet let poté

Bylo bezprostředně po XII. všesokolském sletu, prvním po znovu obnovení České obce sokolské, když se konala první vzdělávací akce organizovaná ústředím ČOS – společná akce náčelnictva ČOS a nově vznikající Ústřední školy ČOS: od 8. do 15. července 1994 se v Tyršově domě v Praze uskutečnil kurz pro sokolské cvičitele z ČR a ze zahraničí. Absolvovalo ho 16 účastníků z ČOS, šest ze Sokolské župy Kanadské, pět z Americké obce sokolské, dva z župy Rakouské a tři účastnice byly z Bulharska, Československého klubu v Sofii.

Nápad, aby se setkali ke spolupráci cvičitelé z Ameriky a Evropy, vznikl v hlavě činorodé a energické náčelnice Sokolské župy Kanadské sestry Aničky Janoušové.

Po více než dvaceti letech se ptáme některých z absolventů tohoto historického školení nejen na přínos pro jejich další cvičitelskou práci, ale rovněž na jejich další životní cestu a působení v Sokole a také na jejich pohled na současnou sokolskou organizaci a její další směřování. Sérii rozhovorů začínáme se starostou župy Rakouské bratrem **Tomášem Frey-Maternou**.

Jak jsi se tehdy o semináři dověděl a proč jsi se do něj přihlásil?

O semináři jsem se dověděl ve Vídni na župní schůzi, krátce před sletem v Praze. V té době jsem byl náčelníkem župy Rakouské a moje manželka náčelnice župy. Župa se nás zeptala, zda bychom neměli čas a chuť se semináře zúčastnit.

To jsme rádi dělali. V té době, v roce 1994, jsme se s mojí ženou Danuškou dobře doplňovali. Moje manželka vystudovala tělovýchovu a ve své disertační práci se zabývala i sokolským hnutím a Tyršem. V té době, vedle práce učitelky, ještě studovala a v Praze navštívila archivy pro podklady pro tuto práci. Danuška už tehdy byla a do teď je autoritou ohledně tělesné výchovy. Já jsem měl sice také určité znalosti, ale spíše jsem se soustředil na to, jak tělovýchovné akce organizovat.



Co ti absolvování tohoto kurzu přineslo?

Přineslo nám to dvě věci. V první řadě jsme se seznámili s tělovýchovnou úrovní v českých zemích. A byli jsme také nadšeni, na jaké úrovni se tělesná výchova v Sokole dělá. A zadruhé, přinesly byly kontakty, které jsme se sokoly v České republice navázali – předtím jsme v podstatě žádné neměli. Vznikla z toho také přátelství, mnohé z těchto kontaktů trvají dodnes, především s náčelnictvem ČOS. Například jsem spal v jednom pokoji s bratrem Petrem Svobodou. Ani on, ani já jsme tehdy netušili, co budeme mít jednou v budoucnosti za sokolské funkce.

Jaké bylo tvé další působení v Sokole a sokolském hnutí?

Ze cvičitelského sboru a funkce náčelníka jsem přešel do funkce starosty. V roce 2004 jsem byl zvolen starostou jednoty Vídeň XVI/XVIII a v roce 2008 starostou župy Rakouské.

Svá pojiťka ke cvičitelskému sboru jsem sice nikdy neztratil, ale zatímco dříve, v době kdy se seminář konal, jsem byl víc v tělocvičně, ve funkci starosty to bylo více schůzování a další práce kolem. Práce náčelníka byla časově náročnější, protože jsem vedl cvičení žactva a sekci volejbalu, družstvo mládeže. V té době jsme měli volejbalové družstvo, které hrálo rakouskou ligu, a byli jsme povinni postavit družstvo mládeže. Svá pojiťka ke cvičitelskému sboru a k aktivní činnosti jsem sice nikdy neztratil, ale ve funkci starosty jsem byl více zatížen schůzováním a další práci kolem.

Kolik času věnuješ své činnosti v Sokole?

V době, kdy jsem byl náčelníkem, to bylo i se zápasy volejbalu zhruba 12 hodin týdně. Dnes je to asi 6–8 hodin týdně s tím, že také dělám další aktivity, například chodím na tréninky volejbalu. Už nehrajeme ligu, ale rád si zahraji volejbal ve volném čase.

V době konání kurzu měla znovu obnovená ČOS za sebou teprve pár let činnosti. Naplnilo se za dobu, která od něj uběhla, tvé tehdejší očekávání, kam bude Sokol směřovat a jaké činnosti bude vyvíjet, jak bude přijímán veřejností?

To je trochu těžká otázka. Tou dobou jsem žádné konkrétní očekávání neměl. A jestli Sokol směřuje k té správné cestě, to se dá říct asi jen historicky, z pohledu dalších generací. Víím, že Sokol v ČR má jinou pozici než Sokol v zahraničí – to se musí oddělovat. Nikdy jsem neměl představu, že to bude ten Sokol, jaký byl za Masarykových dob. Tvrdím, že každá generace přináší společnosti jiné požadavky. A tady jde o to, jak se sokolská organizace k tomu staví a zda si v rámci změněných dob najde svoji pozici – v ČR, stejně jako v zahraničí. Všichni, celý svět, žijeme v jiném období.

Při pohledu dvaceti let zpět, jak hodnotíš své působení v Sokole? Co nového a zajímavého ti tato doba v Sokole přinesla?

Těžko říci, ale v zahraničí a v Rakousku budou to, jak jsem vykonával funkci starosty, hodnotit další generace. Sna-

žím se sokolskému hnutí v Rakousku dát aktuální vliv a vzhled vpřed. Máme bohatou historii – Sokol jako celek i rakouský Sokol, na jehož minulost jsme hrdí, ale musíme hledět dopředu. Pokud se budeme dívat jen dozadu, budeme jednou zklamaní z toho, co se nesplnilo. Obnovení ČOS přineslo v zahraničí úpadek v činnosti, protože jsme se domnívali, že mnohé bude organizováno z Prahy, kde je vyšší úroveň tělesné výchovy, zázemí. Ale my máme ve Vídni jiné podmínky. Mladí mají v zahraničí menší zájem o Sokol. Snažím se tomu bránit – děláme řadu akcí i pro mladé lidi, abychom je dostali do Sokola. V zahraničí působí také velké množství místních tělovýchovných a sportovních spolků i klubů, které jsou silně rozšířeny. Navíc to není ani tak generační, jako především společenský problém, který přináší doba informačních technologií. A to platí jak pro ČR, tak pro zahraničí. Tomu se musíme stavět a hledat cesty... na to jsme tady.

Vídeň byla bohatá na české spolky, což je historicky dané. Sokol je ve Vídni i v celém Rakousku největší česká organizace. A pravděpodobnost, že náš spolek zůstane na živu, i když staří zemřou, je pravděpodobná, protože máme mládež a hledáme nové cesty, které ji budou oslovovat.

Jaký je tvůj dnešní pohled na sokolskou organizaci? Co se jí podle tebe daří a co méně, v kterých oblastech vidíš nové příležitosti pro Sokol?

Rakouská župa má dobrou spolupráci s českou školou ve Vídni a díky ní vzniklo například družstvo florbalu žáků. Víme, že tento sport není v Rakousku velmi populární, ale v České republice ano. Využíváme tedy kontakty, které jsme v ČR navázali tím, že naše děti se mohou účastnit turnajů v České republice, hlavně na Moravě. Tohle plně funguje. Česká obec sokolská a její župy nám nabízejí spolupráci, kterou využíváme a chceme rozvíjet, protože úroveň tělovýchovy je tam vyšší. Využíváme příležitosti, kdy se můžeme účastnit akce v ČR. A to je jedna z cest pro budoucnost, jak budeme fungovat.

Jaké vidíš nejzávažnější problémy, se kterými se současný Sokol potýká? Vidím to všeobecně, to není fenomén

ČR či Rakouska, ale celého světa. Žijeme ve světě, kde se hodně propaguje individualismus a s ním také egoismus a sobeckost člověka. Vidím jako náš úkol udržet dobrovolnou práci v Sokole. Současnost přinesla virtuální dobu, kdy se děti oddělují od pohybu, sedí u počítače a komunikují virtuálně. Tady by měl Sokol působit pozitivně, aby děti měly lepší tělesnou úroveň a také se naučily jednat víc pro společnost a ne jen pro sebe. To je problém všeobecný. Úkolem Sokola je ukázat přijatelnou alternativu ke všem těmto současným společenským jevům a nabídnout řešení.

Přínosem byly i kontakty, které jsem se sokoly v České republice navázal. Vznikla z toho také přátelství, mnohá z nich trvají dodnes.

V kterých oblastech vidíš nové příležitosti pro Sokol?

Z rakouského pohledu vidím příležitosti v tom, že mohu stavět na spolupráci nejen s jinými sokoly v zahraničí, ale také s ČOS a mohu také získat vyšší úroveň na sportovní a všestrannostní úrovni. Vidím také nové příležitosti ve spolupráci s českou školou ve Vídni, kde „lovím“ mezi žáky a žákyněmi i mezi dorostenci nové lidi pro Sokol, a to formou nenásilného zatahování do sokolské činnosti.

Vídeň se v současnosti stala městem, kam chodí mladí lidé z České republiky a ze Slovenska za prací. Snažím se tyto lidi přitáhnout do Sokola. Tohle mladší členstvo umožní snadněji snížit věkový průměr členstva.

Jaká největší specifika vidíš mezi působením Sokola v ČR a v zahraničí?

Největší specifikum je, že reprezentujeme česky mluvící menšinu v německy mluvící zemi. Tím pádem máme i jiné úkoly. Reprezentujeme i českou kulturu a českou tradici, když děláme

také kulturní aktivity, nejen sportovní. Příkladem mohou být již tradiční Moravské hody. Další specifikum souvisí s rozdělením Československa. Ponechali jsme si svůj stejně dobrý přístup a vztahy s oběma zeměmi. Chápeme, že to jsou dva státy, ale my národní záležitost člensky neřešíme – u nás mohou být členy jak Češi, tak Slováci. Zveme i ostatní Rakušany, aby k nám přišli. Ze zákona jsme dobročinný spolek a kdokoliv chce být členem, tak může být. A i mezi německy mluvícími Rakušany existuje vztah k Tyršovi a jeho idejím.

Jak hodnotíš současné vztahy a spolupráci ČOS se zahraničními sokolskými organizacemi?

Podle mého dojmu, který může být subjektivní, se spolupráce zlepšila. Prvních dvacet let, zhruba do roku 2008, měla zahraniční obec spíše pocit přívěšku ČOS. Po celou tuto dobu byly jediné dobré vztahy na náčelnické úrovni – a to na základě osobních kontaktů. Vztahy se výrazně změnily k lepšímu v letech 2011–2012. V té době jsem se stal starostou v župě Rakouské a před sletem i starostou Zahraniční obce sokolské. Ve stejné době se změnila i funkce v ČOS, kde nastoupila nová starostka sestra Hana Moučková. Myslím, že v té době nastal čas, kdy jsme nehleděli zpět, ale starostka podala ruku sokolům v zahraničí. Například v předšletovém období mě jako starostu Zahraniční obce sokolské pozvala starostka ČOS na řadu akcí spojených se 150. výročím založení Sokola. Nabídla mi také vystoupit na slavnostním shromáždění v Karolínu. V době sletu nám také starostka umožnila, uskutečnit každoroční schůzi Zahraniční obce sokolské v Michnově paláci a také mezi nás přišla jako host. Zde nám také řekla, že kdykoliv přijedeme do Prahy, jsme u ní vítáni – i toto gesto hodně udělalo. Vztahy se pěstují a mohou být pořád lepší – na tom stále pracujeme, nic není samozřejmé, ale určitě se to i díky tomu, co jsem uvedl, zlepšilo. Myslím, že tento trend bude nadále pokračovat – postupně přichází jiná, nová generace. Generace, která se zaměřuje na to, co můžeme a měli bychom dělat spolu.

-red-

Na školáky čeká sportovní vysvědčení

Více než 50 tisíc dětí obdrží v lednu společně s pololetními známkami ve škole také speciální sportovní vysvědčení, které je pro ně odměnou za splnění všech osmi disciplín Sazka Olympijského víceboje. Projekt na podporu zdravého životního stylu školáků a rozvoje jejich všestrannosti je součástí kampaně Česko sportuje, na které Český olympijský výbor spolupracuje také s Českou obcí sokolskou.

Ke klasickému školnímu vysvědčení dostane na konci ledna 50 tisíc žáků základních škol či víceletých gymnázií ještě modré sportovní vysvědčení. Na něm neuvidí známky, ale přehled o svých výkonech ve všech disciplínách projektu Sazka Olympijský víceboj. Zjistí, kolik procent svých vrstevníků převyšují v každé z osmi dovedností, jež testují klíčové fyzické schopnosti. A dozvědí se také, díky kterým cvikům se mohou zlepšit ve slabších disciplínách.

Jejich učitelé zase na sportovním vysvědčení třídy najdou kompletní přehled všech žáků a jejich výsledků, dále talent index pětice nejlepších školáků ve třídě, kteří výrazně vybočují z průměru třídy a zaslouží si speciální pozornost. Nebude chybět ani přehled nejlepších výkonů v jednotlivých disciplínách, porovnání průměrných výsledků třídy s vrstevníky z jiných škol v České republice a tipy na tréninkové cviky podle vyhodnocení slabých stránek třídy.

„Na sportovní vysvědčení se těším, protože je to něco nového. Jsem zvědavý na to, jak s dětmi budeme na základě vysvědčení umět pracovat,“ uvedl Pavel Novák, garant ze základní školy v Kameničkách. Pokud děti splní disciplíny v druhém pololetí znovu, v červnu dostanou vysvědčení, na kterém najdou porovnání vlastních výkonů, určení svého pohybového typu s doporučením vhodných sportů a také získají návod, kde se daným sportům mohou ve svém

Před sportovním je třeba se rozcvíčit. Stříbrný olympijský medailista Vavřinec Hradílek ukazuje, jak na to.



Motivací je pro děti i setkání s legendami, třeba s veslařským olympijským medailistou Václavem Chalupou.

okolí věnovat. „Z naší zkušenosti mají vysvědčení největší přínos pro rodiče, protože jim pomohou odhalit silné stránky jejich dítěte a doporučí pro něj ty pravé sporty. Takové, které budou rozvíjet jeho přirozený talent a budou mu celoživotně přinášet radost a potěšení,“ uvedl Martin Jahoda ze SportAnalytik.

Do tohoto ročníku Sazka Olympijského víceboje se zatím přihlásilo 1016 škol a do plnění disciplín se již za první pololetí školního roku zapojilo více dětí než v pilotní fázi projektu, ale registrace je otevřená i nadále, aby mohly i další základní školy či víceletá gymnázia se svými žáky získat druhý díl sportovních analýz.

Pro neaktivnější školy jarní částí je také připravena novinka – místo dosavadních Olympijských hlídek budou ambasadory projektu vyjíždět do škol v rámci Tréninku se sportovci. Při nich si děti budou moct například s olympijskými medailisty Vavřincem Hradílkem, Mirkou Knapkovou nebo Veronikou Vítkovou vyzkoušet jednoduché součásti tréninku sportovních hvězd. Ani při Trénincích se sportovci nebudou chybět osobnosti minulosti z Českého klubu olympioniků, které děti motivují svými úspěchy v podobě medailí, jež jim přivezou ukázat. Bývalá gymnastka Adolfina Tačová jim předvedla, že s věkem nemusí ohebnost zmizet. „Já si život bez sportu neumím představit. Musím se hýbat,“ popsala týmová kolegyně Věry Čáslavské, jež

začínala v Sokole. „Cvičím stále. Všem doporučuju, ať s tím nikdy nepřestanou. Je škoda, když to někdo vzdává. Ale někdo je ve třiceti starý a někdo se až do smrti cítí mladý.“

Právě k tomu by měl přispět Sazka Olympijský víceboj, o němž najdete podrobnější informace na webu www.ceskosportuje.cz/sazkaolympijskyviceboj. Přesvědčen o tom je i Tomáš Verner, který jako ambasador absolvoval několik podzimních setkání se školáky. „A musím uznat, že s každou další Olympijskou hlídkou mně děti připadají připravenější,“ uvedl mistr Evropy v krasobruslení.

Třeba na Olomoucku „nakazila“ škola z Hrabové svým nadšením do víceboje školu z nedalekého Rájce. Děti z obou tak na podzim zažily návštěvu Olympijské hlídky. „Víceboj je chytlavý i pro děti, které sportu až tolik neholdují. Když vidí, že to jde a že jim ostatní spolužáci fandí, i když se jim disciplína třeba tak nepovede, snaží se o to víc, jsou zapálení. Takže už vždycky čekají a o velké přestávce se mě ptají: Půjdem zase sportovat, paní učitelko? Samy nás popohánějí,“ popisovala Magdalena Breknarová, učitelka z Rájce. V Hrabové motivace zafungovala také. „Teď je u nás sport mnohem více aktuální. Děti si dokonce venku na ulici zorganizovaly soutěž Olympijský víceboj. Samy si vyplnily tabulku a donesly mi výsledky, kterých dosáhly. Vidíme nadšení a těší nás to,“ říká Jaroslava Králová, garantka v Hrabové.

-red-

Nejprve v pondělí 17. listopadu 2014 se konal první ze dvou letošních závodů TeamGymu – Malá Oblast Olomouc 2014 OPEN. Závodu se zúčastnilo celkem 28 družstev, z toho 18 se zúčastnilo soutěže Malý TeamGym, tedy soutěže v akrobacii na pásu a ve skocích z malé trampolínky, a 9 družstev vystoupilo i s pódiovou skladbou v soutěži TeamGym Junior. Celkově se závodu zúčastnilo 273 závodníků. Jednotlivá družstva zastupovala kraje Olomoucký, Zlínský a Moravskoslezský. Jednalo se o družstva z Opavy, Napajedel, Zlína, Uherského Hradiště, Valašského Meziříčí a největší zastoupení měla družstva olomoucká, kde kromě sokolských jednot z Bělidel, Chválkovic či Sokola Olomouc závodili i závodníci z SK UP Olomouc, Gymnastického klubu mládeže Olomouc a ZŠ Demlova.

Všechna sokolská družstva, která se zúčastnila soutěže v Malé oblasti, postoupila do vyššího stupně soutěže TeamGym – Oblasti Východ, která se uskutečnila na stejném místě v neděli 7. prosince. Zde se již bojovalo o medaile a družstva se utkala o postup na přebor ČOS do Prahy, který proběhne v lednu 2015. Této soutěže se zúčastnilo též 28 družstev, z toho 13 soutěže Malý TeamGym a 15 soutěže TeamGym Junior. Zastoupeny byly tělocvičné jednoty z Bedřichova, Napajedel, Lučče, Opavy, Nových Bránic, Olomouce, Valašského Meziříčí, Zlína, Olomouce-Bělidel, Židenic, Vyškova, Uherského Hradiště a Olomouce-Chválkovic. Postup do přeboru si zajistili ti nejlepší podle postupového klíče pro každou kategorii. Obě akce organizačně zajistilo náčelnictvo župy Olomoucké-Smrčkovy a další



Soutěže TeamGym v Olomouci opět hojně obsazeny

Ve sportovní hale gymnázia Čajkovského, v tzv. „Čajkaréně“, v Olomouci se v posledních měsících loňského roku konaly soutěže TeamGymu.

pomocníci z řad cvičitelů, kteří vytvořili důstojné zázemí pro závody, zajistili hladký průběh a rychlý spád obou závodů. Akce byly též hojně navštíveny diváky, kdy zejména při malé oblasti tribuny nové haly téměř praskaly ve švech a i díky nim mohli mladí gymnasté podat krásné sportovní výkony. Můj obdiv i velký dík patří cvičitelům a trenérům, kteří mladé závodníky bezvadně připravili na tyto soutěže. Také musím smeknout před realizačním týmem, protože tato parta obě velké akce zvládla s úsměvem a bez stresu, ač bylo potřeba se pro tyto závody v novém

prostředí vypořádat s různými komplikacemi i technickými problémy. Obdivuji obětavost a stoprocentní nasazení celého realizačního týmu, v první řadě Irmu Beranové, která vlastně oba závody zorganizovala, ale i dalších, kteří nad rámec svých povinností například napekli cukroví pro rozhodčí, připravovali bagety pro technickou četbu, neúnavně závody moderovali, nebo celé závody trávili zavřením v místnosti, kde se počítaly výsledky. Nebudu jmenovat všechny. Všem Vám ale děkuji.

*Jan Nemrava,
místonáčelník ČOS*



Závody TeamGym v Praze

■ Závody TeamGym Junior a Malý TeamGym – Velká oblast Praha – se konaly uprostřed loňského prosince, o víkend 13.–14. 12. Již tradičně se jejich hostitelem stala vinohradská sokolovna. V sobotu 13. prosince se konal závod TeamGym Junior. Ve třech kategoriích bylo celkem 19 družstev. V kategorii I vyhrál Sokol Radotín, kategorii II Sokol Přebram a kategorii III vyhrála domácí

jednota Sokol Královské Vinohrady B. Nedělního závodu Malý TeamGym se zúčastnilo ve čtyřech kategoriích 25 družstev. V kategorii 0 vyhrál Sokol Jaroměř, v ostatních kategoriích patřilo vítězství Sokolu Písek. Sobotní i nedělní závody měly vysokou úroveň.

*Dagmar Fischerová,
místonáčelnice ČOS*



Projekt „Protaj-či se ke zdraví“ pokračuje

Aliance žen s rakovinou prsu

■ Česká obec sokolská, respektive odbor všestrannosti ČOS, již druhý rok spolupracuje s Aliancí žen s rakovinou prsu. Součástí této spolupráce je i projekt „Protaj-či se ke zdraví“, který od října loňského roku probíhá v Tyršově

domě v Praze, a to každý čtvrtek od 16.30 do 18.00 hodin v tělocvičně T3. Cvičení tai-chi je určeno pro všechny, kteří chtějí zapomenout na shon všedního dne a chtějí si uvolnit tělo i mysl. Cvičební program připravili odborníci

spolu s lékaři. Je vhodný pro ženy po prodělané rakovině prsu, pro začátečnický a širokou veřejnost. Cvičení je zdarma. Členství v Sokole není podmínkou. Lektorem je Ivan Trebichavský, který se cvičení a studiu tai-chi intenzivně věnuje od roku 1990. Je certifikovaným tai-chi instruktorem z Taujiquan School of Central of Equilibrium, Nový Zéland. V poslední době se zaměřuje také na specifické cvičení tai-chi pro ženy po léčbě rakoviny prsu. Zveme zájemce z tělocvičných jednot v Praze i okolí.

*Jarek Kučera,
místonáčelník ČOS*

Přijeli jsme do krásně zasněžené krajiny. Každý den jsme se toulali po blízkém okolí. Nebyly to ale jen cesty do přírody, ale také za historií, která nám pobyt ve Vlachovicích zpestřila. V úterý 23. prosince ihned po obědě nás autobus odvezl do Polné u Jihlavy. Jako první jsme navštívili kostel Nanebevzetí Panny Marie, kde jsme vyslechli krásný výklad paní kastelánky. Je to monumentální stavba na největším polenském náměstí. Byla vystavěna v letech 1700–1707 podle plánů italského mistra Dominika de Angeli a staviteli baziliky byli Jan a Pietro Spinetti. V roce 1707 byla vysvěcena strahovským opatem Vítem. Jde o jednu z největších barokních staveb v České republice. V roce 2008 byl kostel prohlášen národní kulturní památkou.

Poté jsme ještě navštívili židovskou část města. Nejstarší zmínky o Židech pocházejí z let 1532. Po dohodě s židovskou obcí a městem nařídil rychtář založit židovské sídliště na východním okraji města za branou. Navštívili jsme Rabínský dům, který byl postaven v roce 1717 vedle synagogy, která byla zrekonstruována a zpřístupněna veřejnosti jako Regionální muzeum. V roce 1994 bylo vše bezplatně vráceno do majetku Federace židovských obcí v Praze.

Celý pobyt byl v krásné a milé vánoční atmosféře díky našim vedoucím M. Tešarové a M. Bohdanecké.

*Text a foto Marie Brunerová,
Sokol Praha Michle*



Týden na Vysočině

K velkým sokolským aktivitám patří pobyt v přírodě a turistika. A i když zatím vládou ještě zimní měsíce, již nyní si možná mnozí připravují své plány na jarní či letní cesty do přírody či za poznáním. Inspirací či tipem na výlet může být i akce, které se v závěru loňského roku zúčastnilo několik sokolek z různých jednot. Ostatně jejich týdenní předvánoční pobyt ve Vlachovicích na Vysočině může být inspirací pro turistickou cestu za poznáním již nyní, kdy je sluníčka a především tepla ještě pomálu. A k cestě za historií lze třeba i přidat zajímavý „výšlap“ do přírody, k němuž Vysočina poskytuje příležitosti ve všech svých koutech.



Martin Zozulák vystudoval Univerzitu Pardubice, magisterský obor Ekonomika a management, nyní pracuje pro florbalový oddíl Sokol Pardubice jako jeho místopředseda, zároveň s bratrem založil vlastní firmu a spolu se snaží proniknout i do jiných sportovních odvětví. S florballem začínal zhruba v roce 1999 právě v pardubické sokolovně. V souvislosti s jeho nynější reprezentací jsme mu položili několik otázek.

Byl to váš první reprezentační start, nebo jste již ČR reprezentoval dříve?

V reprezentaci jsem s drobnými přestávkami od svých 19 let, ovšem nominace na světový šampionát mě vždy mýjela a vyšlo to až nyní.

Reprezentoval jste nejen ČR, ale také Sokol a Českou obec sokolskou. Jak jste to vnímal a cítil?

Vzhledem k tomu, že jsem v Sokole začínal cvičit jako malý kluk už někdy ve 4 letech a jsem s touto organizací spojený v podstatě celý život, tak jsem to samozřejmě vnímal a jsem rád, že jsem alespoň trochu mohl splatit to, co mě zde všichni trenéři naučili.

Co je třeba udělat pro to, aby se hráč dostal do reprezentace – nemám samozřejmě na mysli jasnou odpověď „hrát stále dobře a být ve formě“, ale třeba speciální tréninky, trenéři, zázemí, atd.

Na tohle je velice těžké odpovědět, samozřejmě bez talentu a hlavně poctivého tréninku ve sportu obecně (nejen ve florbale) nic nedokážete. Ale pak je tu spousta dalších faktorů, které ovlivňují vývoj sportovce. První věc je samozřejmě zdraví, bez kterého se sebelepší sportovec neobejde. Bohužel mi přijde, že u dnešních mladých kluků se vytrácí další důležitý aspekt, kterým je pokora. Obecně hlava a způsob, jakým sportovec dokáže o sobě a svém sportu přemýšlet, je podle mě jedním z těch velice důležitých faktorů. Samozřejmě, že žádný návod na to, jak se dostat do reprezentace neexistuje, ale myslím, že vše, co jsem zde vyjmenoval, by měl každý vrcholový sportovec mít.

Co nového vám reprezentační příprava přinesla? Je i pomocníkem pro váš výkonnostní růst v oddílu?

Všechna reprezentační soustředění mi dávají hrozně moc. Člověk si najednou

Úspěchy a cíle MARTINA ZOZULÁKA

Na nedávném mistrovství světa ve florbalu, které se konalo v polovině prosince ve Švédsku, vybojovala česká mužská reprezentace bronzové medaile. V tomto úspěšném reprezentačním týmu měla zastoupení i Česká obec sokolská – Martina Zozuláka ze Sokola Pardubice.



uvědomí, že se florbal dá hrát úplně jinak, než jak se hraje v klubu. Většinou si alespoň na pár dní připadám jako profesionální sportovec.

Od kolika let se florbalu věnujete?

Florbalu se věnuji od svých 12 let. Jak jsem již zmiňoval, chodil jsem na cvičení sokolské všestrannosti jako malý kluk a právě zde se začal hrát i florbal, který sem přivedl tehdejší cvičitel Miroslav Janovský (současný reprezentační trenér žen a bývalý extraligový trenér Pardubic). Postupně se založil samostatný oddíl florbalu a já se přesunul právě sem.

Jaké jsou vedle nynějšího reprezentačního startu vaše největší sportovní úspěchy?

Reprezentoval jsem ČR také na třech akademických MS, z kterých mám kompletní sbírku medailí, tedy zlato, stříbro i bronz. Při hostování v pražském Chodově jsme vyhráli Český pohár a skončili na druhém místě v extralize. V loňské sezoně jsem se stal nejlepším střelcem extraligy a byl jsem zvolen nejužitečnějším hráčem celé soutěže.

Věnujete se vedle florbalu i dalším sportovním aktivitám, koníčkům?

Samozřejmě si rád zaspórtuji i jinak než jen hraním florbalu, ale vzhledem k vytíženosti na jiné sporty moc času není. Přesto v létě trávím hodně času na horském kole, v zimě na lyžích, s bratrem budeme otevírat horolezeckou stěnu, takže to je určitě také sport, který patří k mému životu. A až budu jednou ve sportovním důchodu, tak bych rád začal hrát také golf.

Jaké jsou vaše další sportovní cíle – osobní i s oddílem?

Myslím, že vzhledem ke svému věku už moc velké osobní cíle mít nemůžu. Rád bych v Pardubicích vybudoval konkurenceschopný klub, který bude pravidelně bojovat o nejvyšší příčky v extralize, ale to je zatím vzdálená budoucnost. V letošním roce bychom se rádi poprvé probojovali do play off, tedy mezi osm nejlepších celků. Věřím, že moje reprezentační účast je pro mě spolutěšitel, ale i pro ostatní členy klubu inspirací a motivací.

-red-

Přebor ČOS ve futsalu

■ Již 16. ročník přeboru ČOS ve futsalu se uskutečnil v závěru loňského roku ve sportovní hale v Rokycanech. Sokol Letkov, jako zkušený pořadatel, jej připravil pro deset družstev (což je více než 120 hráčů) a zvládl celý turnaj bez problémů. Vítězem se stal tým Rokycan, druhé místo obsadila Tučná a třetí Žákava. Všech deset týmů dostalo diplom, na kterém bylo jejich vlastní foto. Nejlepším hráčem byl vyhlášen A. Štauber, nejlepším brankářem A. Taufer.

Přebor se opět vydařil a Sokol Letkov již připravuje na prosinec 2015 v pořadí 17. ročník turnaje mládeže.

-red-



■ Už po čtrnácté uspořádal oddíl rekreačního fotbalu T. J. Sokol Benátky nad Jizerou halový turnaj v kopané. Ujít si jej jako obvykle nenechala početná skupina sportovců. Zatímco většina lidí využila 2. svátek vánoční a volno k tomu, aby si trochu přispala, ve sportovní hale u internátu to už před osmou hodinou ranní pěkně žilo. Z širokého okolí se sem začaly sjíždět týmy amatérských fotbalistů.

K úvodnímu losu nastoupily kromě pořadatelského týmu Sokola také FC Habeš z Mladé Boleslavi, DEAF Madrid z Brázdimi, Friends a Dream Team z Benátek nad Jizerou, Horto Magiko z Chotětova, HCB Fans z Dražic, tým Sedlec a Slavoj Sojovice. Většina mužstev již organizaci a pravidla turnaje dobře znala ze svých předcházejících účastí, takže nebyl problém.

Družstva se nejprve utkala každé s každým ve dvou základních skupinách, přičemž pro pořadí byl rozhodující počet vyhraných zápasů, vzájemná utkání a popřípadě počet vstřelených branek. První dva týmy z obou skupin postoupily do finálové skupiny, kde již šlo o cenné trofeje. Těmto hráčům již bylo jasné, že si z turnaje odvezou krásný pohár, protože ho podle zavedené tradice získává i čtvrté družstvo. Týmy ze třetích míst ve skupinách se utkaly o 5. místo a upomínkové plakety.

V první skupině byl boj nejlepších týmů

Fotbalové „mače“ o druhém svátku vánočním

vyrovnaný pouze o druhé místo, kde při shodném počtu bodů postoupil tým DEAF Madrid na úkor týmu Sedlec jednou vstřelenou brankou navíc. Suverénem v této skupině byl tým Sokola Benátky nad Jizerou, postupující jasně s náskokem z prvního místa. Druhá skupina měla také jasného vítěze: Slavoj Sojovice a o druhém místě rozhodlo stejné pravidlo a postup slavil Friends na úkor Horto Magika.

Ve finálové skupině se však začínalo opět od nuly. Všechny týmy se tak postavily na stejnou startovní čáru. Fotbalový um a štěstí nakonec přálo týmu Slavoje Sojovice. Na druhém místě skončilo družstvo šampiónů dvou předcházejících ročníků – Friends, třetí byl DEAF Madrid z Brázdimi a čtvrtý skončil jako loni Sokol Benátky nad Jizerou.

Na divácké tribuně se kromě právě nehrajících týmů a jejich doprovodu vystřídala i řada benáteckých příznivců fotbalu z řad veřejnosti. Ti obstarali potřebné fandění a atmosféru. „Letos se turnaj hrál opět tvrdě, ale podle pravidel a bez trestných karet a zranění,“ pochvaloval si po skončení pořadatel a současně jeden z rozhodčích Petr

Zvoniček. Bezchybná organizace, pohodlné zázemí a skvěle vybavené občerstvení se opět postaralo o příjemnou atmosféru.

Že Vás vánoční fotbalový turnaj zaujal? Pokud dáte dohromady tým, můžete se příští rok sami přihlásit. Turnaj je otevřený veřejnosti bez omezení a v příštím roce proběhne opět 26. prosince. Bude výroční 15. ročník, a tak možná připraví pořadatelé pro účastníky překvapení.

Martin Weiss



O Vánocích neregistrovaní hráči

Celková účast na Vánočním turnaji nás velmi překvapila, neboť poprvé za posledních 6 ročníků se tohoto turnaje zúčastnilo 21 hráčů. Zvláštností je, že se turnaje zúčastnili i 3 dorostenci a nejstaršímu účastníkovi bylo 83 let. Celková struktura hráčů zahrnovala všechny věkové kategorie, přestože se podle věkových kategorií turnaj neorganizoval. Při losování jednotlivých skupin se tak mezi mladé dostali i ti nejstarší, a o to byl turnaj zajímavější. Turnaj se konal pod záštitou starosty obce, který věnoval putovní pohár, který může získat pouze ten účastník, který 3 roky po sobě zvítězí.

Zajímavá podívaná byla na všechny hráče, kteří se snažili dosáhnout co nejlepších výsledků. Zároveň bylo zřejmé, že někteří hráči často pátku v ruce nedrželi, o to větší pochvalu zaslouží všichni, kteří projevíli obrovskou snahu uhrát co se dalo. V průběhu turnaje bylo zabezpečeno i občerstvení hráčů řízkem Savoják, který připravil vedoucí restaurace Milan Hrstka.

Turnaj se hrál ve dvou kolech, kdy první část postupovala v boji o 1.–4. místo a druhá část bojovala o umístění a získání poháru útěchy. Ten získal Josef Moucha po urputném boji s těmi sice slabšími, ale snaživými. Velkou zajímavostí bylo, že se zúčastnila rodina Mouchových – Josef Moucha, paní Mouchová a jejich syn Jakub. To je velmi dobrý příklad toho, jak může celá rodina sportovat ve volejbale, stolním tenisu i nohejbalu. Poprvé na tomto turnaji se zúčastnily 2 ženy. Věříme, že v příštím ročníku bude ženské zastoupení zase o něco vyšší.

Boj o přední umístění byl velmi urputný

Turnaje stolního tenisu v Dolních Beřkovicích

Ve svátečních dnech na přelomu roku uspořádala T. J. Sokol Dolní Beřkovice dva turnaje ve stolním tenisu. Nejprve to byl 26. prosince Vánoční turnaj, jehož cílem bylo zapojit pouze neregistrované hráče do aktivní činnosti v této sportovní disciplíně, na Nový rok se pak konal pro registrované hráče již 12. ročník Novoročního turnaje.

a nikdo nedaroval žádný míček zadarmo. Obrovským překvapením bylo, že sám starosta Vladimír Čmejla vybojoval 1. místo na tomto turnaji. Ale my, kteří jsme byli přítomni, musíme konstatovat, že to bylo zasloužené, poněvadž každý proti vítězi bojoval tak, jak nejlépe mohl. 2. místo získal Jaroslav Řízek a 3. skončil Vladimír Juroška.

Na Nový rok turnaj registrovaných

Novoroční turnaj má dlouhodobou tradici a vžil se do vědomí a do sportovního zápolení u naprosté většiny účastníků. Většina z nich patří k těm, kteří se tohoto turnaje každoročně zúčastňují a podporují takto rozvoj sportovní činnosti tělocvičné jednoty a zároveň naznačují, jakou možnost mají mladí lidé k využívání volného času.

Turnaje se zúčastnilo 40 hráčů – od ligových přes divizní, krajských a okresních soutěží. Více než 60 % hráčů bylo z krajských soutěží a výš. Musíme pochválit pana Šulce jako ligového hráče, že se aktivně soutěže zúčastnil a napomáhal i v organizaci, kde si připomněl, že byl dlouholetým členem oddílu stol-

ního tenisu T. J. Sokol Dolní Beřkovice. Hráči byli rozděleni do 10 skupin, kde se hrálo každý s každým, z toho 2 ze skupiny postupovali do dalšího kola a 2 poslední hráli vyřazovacím systémem o pohár útěchy. Viděli jsme vynikající výkony většiny hráčů a snahu získat co nejlepší umístění. Vysoce si vážíme toho, že se turnaje zúčastnily dvě ženy. Pořadatelé ohodnotili jako nejlepší hráčku Janu Kloučkovou z TJ Neratovice, která byla vzorem bojovnosti proti velmi ostříleným hráčům z vyšších soutěží a některé dokonce porazila.

Umístění ve čtyřhře: 1. místo Milan Dvořák – Martin Šulc (Štětí – Čakovice), 2. Tomáš Danaj – Milan Peterka (Dolní Beřkovice – Ústí nad Labem), 3. Štěpán Remunda – Josef Pavelka (TTC Praha – Cítov), 4. Petr Prchal – Václav Líska (TTC Praha – Mělník Pšovka). Pořadatelé rovněž vyhodnotili a ohodnotili účast nejmladšího hráče, kterým se stal Ondřej Točík (D. Beřkovice), a nejstaršího hráče, kterým byl Jiří Formáček (Avia Čakovice).

*Emil Vašíček,
Sokol Dolní Beřkovice*



Zlínští vzpěrači na Velké ceně Kopřivnice

■ A opět to Zlíňákům vyšlo. V Kopřivnici se na vánoční „Velké ceně Kopřivnice“ zlínským elévům z oddílu vzpírání Sokola Zlín Jižní Svahy opět velmi dařilo. Trenér Jaroslav Janeba přivezl do Kopřivnice osmu mladíků, kteří jeho důvěru nezklamali a v případech, že ve svých kategoriích nezmítli, tak si alespoň vytvořili řadu nových osobních rekordů. V kategorii do 11 let byl Tomáš Podškubka (11 let) třetí. V kategorii 12letých skončil Jakub Velísek čtvrtý. V katego-

rii 13 až 14 let dosáhl Dominik Šesták (14) na stříbro. V kategorii 15 až 17 let reprezentant ČR Lukáš Hofbauer (17) přesvědčivě zvítězil. Vytvořil si také nové osobní rekordy. Ve dvojboji při těl. hmotnosti 77,00 kg zvládl 244 kg (trh 110 + nadhoz 134). Stal se také celkovým vítězem velké ceny. V této kategorii skončil Pavel Jančík (15) čtvrtý, Jakub Hochman (16) šestý a Albert Rýc (15) sedmý, oba v nových osobních rekordech. V kategorii 18 až 20 let Marek



Na snímku představujeme úspěšný kolektiv. Zleva stojí: L. Hofbauer, J. Hochman, M. Skřivánek, P. Jančík, A. Rýc a J. Janeba. Zleva dole: J. Velísek, T. Podškubka a D. Šesták.

Skřivánek překvapivě zvítězil, když dosáhl nejlepšího letošního výkonu. Tato umístění pomohla dosáhnout na vítězství i v celkovém hodnocení družstev.

Jaroslav Janeba

Z Hill 's cupu na mistrovství Evropy

■ Koncem loňského roku bilancovali sportovci psích závodů, tedy canicrossu, scooterjöringu, bikejöringu, skijöringu, dogtrekkingu, 6. ročník celoročního závodního poháru Hill 's cup. Ten se vlni nesl v duchu velké změny, neboť se jednalo poprvé o nominační pohár. Šlo o první ročník, během něhož závodníci bojovali o nominaci na mistrovství Evropy organizované pod hlavičkou Evropské canicrossové federace (ECF). Mistrovství Evropy v canicrossu a bikejöringu se konalo v říjnu ve Francii, a to v malebném městečku Toulon sur Arroux ve Francii v Burgundsku v kraji Saone a Loire.

T. J. Sokol Maxičky, jako jediný zástupce České republiky v ECF, se rozhodl přiblížit svá závodní pravidla pravidlům této federace. Velkou změnou od předchozího ročníku byla změna kategorií, kdy se pořadatelé rozhodli upustit od kategorií dle váhy psa, neboť tento model se již mnoho let na mezinárodní úrovni nepoužívá. Naopak jsou vytvořené stejné kategorie, které jsou používány na mezinárodních závodech, tedy 20 věkových kategorií.

Závodníci se v Hill 's cupu utkali celkově v pěti kolech, které se uskutečnili v obci Tři Studně (26.–27. 4.), v Sušici (12.–13. 7.), v Sadské u Prahy (16.–17. 8.), v Dobříši (20.–21. 9.) a v Mladé Boleslavi (27.–28. 9.). V každém kole závodníci porovnávali své síly v disciplínách canicross (běh se psem), bikejöringu (zápřah psa před kolem) a dále bez nominačního kritéria i v disciplíně scoo-

ter (koloběžka s jedním či dvěma psy). Ve většině závodních víkendů byl pořadatelé začleněn vždy i vložený „sranda“ závod. Na své si přišli i začátečníci, kteří si chtěli tento sport zkusit a neměli doposud chuť soupeřit na trati s profíky. Pro tyto odvážlivce byla připravena vždy kategorie canicross příchozí bez věkového rozlišení, jejíž trať byla kratší než hlavní. Důležitou součástí závodů jsou děti všech věkových skupin, na které se nesmí zapomenout. Počet dětí na závodech se začíná zvyšovat a hezkým faktem je i to, že se jednotlivých kol zúčastnily i děti z okolí, kde se závody pořádaly, a nikoliv pouze děti závodníků.

Celkové výsledky šestého ročníku Hill 's cup 2014 jsou dostupné na webových stránkách T. J. Sokol Maxičky www.canicross.cz nebo na FB stránkách Canicross T. J. Sokol Maxičky či Hill 's cup. Během posledního zájmového víkendu, tedy během posledního kola Hill 's cupu, se s konečnou platností rozhodlo o složení týmu, který Českou republiku reprezentoval na mistrovství Evropy. Tým byl složen z 19 závodníků z různých sportovních klubů – T. J. Sokol Maxičky, Musher club Český ráj, Musher 's club Kladno, Musher 's club Start Křivoklát a SK Samota.

Na mistrovství Evropy vybojovali čeští reprezentanti 6 medailí – 3 bronzové medaile, 1 stříbrnou a 2 zlaté. Mistry Evropy se ve svých kategoriích stali Michaela Srchová (Sokol Maxičky) a Rudolf Homolka. Stříbrnou medaili získala



Linda Suchá (Sokol Maxičky) v kategorii Bikejoring 19–39 let. Bronzové medaile vybojovali Jiří Suchý (Sokol Maxičky) – canicross veteráni I., štafeta canicross muži ve složení Michal Ženíšek (Sokol Maxičky), Jiří Suchý (Sokol Maxičky) a Lukáš Tassler a štafeta canicross ženy ve složení Michaela Srchová, Jana Draslarová, Linda Suchá (všechny Sokol Maxičky).

Příští rok se koná Mistrovství Evropy ve Skotsku a následně v roce 2016 v České republice, kde se konalo naposledy v roce 2008 v Děčíně.

Kamila Hájičková

Vtýmu, který ČOS obnovoval, připravil a svolal ustavující sjezd, byla i sestra Dagmar Evaldová. Ta v rozhovoru pro časopis Sokol vzpomíná na dobu před dvaceti pěti lety. Původně jsme sestru Evaldovou požádali o rozhovor, ale její vzpomínky plynuly a spojovaly se ve vyprávění, které by bylo škoda přerývat otázkami. A tak vám nyní toto vyprávění s osobními vzpomínkami, ale také konkrétními fakty na následujících řádcích tlumočíme:

Prvním impulsem zapojit se do práce na obnově Sokola pro mne nebyl až 17. listopad 1989, ale již rok předtím moje návštěva u Marie Provazníkové v USA, kde jsem se setkala s řadou zahraničních sokolů. V roce 1988 již situace nazrávala ke změnám a všichni, s nimiž jsem se ve Spojených státech setkala, již očekávali změny, které umožní obnovu Sokola ve vlasti. Právě to bylo častým tématem řady diskuzí a rozhovorů.

Při svém pobytu v USA jsem také navštívila ve Washingtonu sestru Dášu Fialovou, náčelníci Ústředí československého sokolstva v zahraničí, která připravovala zahraniční slety – v té době slet v Paříži 1990. Spolu jsme diskutovaly možnou účast cvičenců z Československa. Popisy skladeb mi tehdy sestra Fialová nedala z obavy, aby mi je při příjezdu domů nezabavili na hranicích. Domluvili jsme se ale na jiném způsobu jejich doručení. V létě pak přijela jedna Američanka, která mi tyto popisy přivezla a předala.

Proč vzpomínat v souvislosti s obnovou ČOS přípravu na slet v Paříži? Protože právě při ní se obnovovaly či nově vytvářely některé kontakty, vytvořil se tým připravující účast na tomto sletu – tým, který pak pracoval na svolání ustavujícího sjezdu. V té době byla v Praze jediná jednota, která mohla působit pod názvem Sokol – jednota Praha Staré Město. Se sestrou Blaženou Sejkovou, která stála v čele této jednoty, jsme začaly připravovat nácvik na pařížský slet. Sokol Praha Staré Město neměl sokolovu, a tak jeho členové cvičili v tělocvičně v Dušní ulici, kde měl oddíl jógy k dispozici nářadovnu. V ní jsme mohli cvičit a také zde nacvičovat skladbu na pařížský slet. Skladba byla koedukovaná, ale my jsme byly jen ženy. Dostala jsem proto z Ameri-

Tak se znovu obnovoval Sokol

Již čtvrtstoletí uplynulo od chvíle, kdy byla krátce po „sametové revoluci“ v listopadu 1989 obnovena Československá, resp. Česká obec sokolská. Její ustanovující sjezd se konal již 7. ledna 1990. Úctyhodně krátká doba, v níž se podařilo sjezd připravit, svolat a také vykonat spoustu organizační práce. Ve zhruba čtyřicetileté nucené přestávce byla přerušena nejen činnost ČOS, ale také se přetrhala spojení a kontakty mezi sokoly po celé republice – ty bylo nutné nyní obnovit.

Sestra Dagmar Evaldová při loňské vzpomínkové akci v Památný den sokolstva



ky kontakt na bratra Miroslava Jandáska z Brna. Jemu jsem předala popisy skladby pro muže. V Praze tak nacvičovalo šestnáct žen a v Brně osm mužů. Zároveň se ale tímto vytvořily kontakty, které jsme v blízké budoucnosti plně využili právě při přípravě sjezdu. Koncem září 1989 jsme u Proků – u mě tety, sokolky tělem a duší – připravili dopis, který jsme pak poslali známým sokolům, s výzvou, aby v případě dění, které bude předzvěstí politických změn, se sešli před sokolovny, a zároveň jsme je požádali, aby tento dopis poslali

dalším, svým známým sokolům.

Už 18. listopadu 1989 jsem měla řadu telefonátů ze zahraničí s dotazy, kdy začneme pracovat. Pár dní po 17. listopadu měla vysočanská jednota ZRTV výroční zasedání k 100. výročí svého založení – tedy k založení Sokola Vysočany. Společně s bratrem Jandáskem jsem se tohoto zasedání zúčastnila. V jeho průběhu jsme vystoupili s informací, že obnovujeme Sokol a dali k dispozici své adresy pro ty, kteří se chtějí připojit. Na zasedání byl přítomen i redaktor Svobodného slova, který nám

nabídl, že tuto výzvu dá do novin. Tak se také stalo a krátce na to se nám začali hlásit lidé. Ze zahraničí jsme dostali kontakt na bratra Borise Uhra, kterého jsem oslovila, aby se k nám přidal. Šlo se nás asi osm lidí, kteří se dohodli na spolupráci při obnově Sokola. Na setkání v Městské knihovně v prosinci 1989 jsme byli zvoleni jako přípravný výbor sjezdu, v lednu pak při jednání na Výstavišti jako předsednictvo. Již v Městské knihovně, ale i mimo toto jednání, se nám hlásili sokolové, někde už zakládali jednoty – většinou spontánně, ale věděli o nás, věděli, že se obnovuje ČOS a hlásili se k ní.

Mezi těmi, kteří se nám ozvali, byl i bratr Ladislav Hobza, který byl krátce starostou ČOS v období roku 1968. Zavolal mi, že nám spolu s jednatelem z té doby dají prohlášení, v němž uvedou, že jsme jejich pokračovatelé a že pocházíme ze sokolských rodin a mezi námi jsou potomci popravených sokolských činovníků za druhé světové války – to jako záruku, že jsme lidé jednající v duchu sokolských tradic a navazující na činnost ČOS před jejím zrušením počátkem padesátých let i na krátké období roku 1968. A také jako záruku pro ty, kteří se hlásí či budou hlásit, že se obrátili na správné místo. Potvrdil tak jednoznačnost našeho nástupnictví. Bratr Hobza s tímto prohlášením přišel na základě zkušeností z roku 1968, kdy vedle obnovovaného Sokola vytvářel ČSTV Dobrovolnou sportovní organizaci Sokol. Toto prohlášení i to, že sled událostí byl velice rychlý, napomohlo tomu, že se takovýmto možným pokusům rozštěpit obnovovaný Sokol předešlo.

Kancelář sestry Sejkové v Sokole Staré Město se přeměnila v kancelář přípravného výboru, později jsme získali kancelář v Perucké ulici. Ještě před sjezdem se nám podařilo vydat i tři čísla Zpravodaje, začaly se nám sbíhat i první peníze – dobrovolné příspěvky do kasičky i příspěvky ze zahraničí. Ze zahraničí přicházela i materiální pomoc. Například od sokolů ze Švýcarska jsme již v prosinci dostali kopírku. Ze získaných příspěvků jsme vytiskli plakátek „Obnovujeme Sokol“, který jsme vyvěšovali na veřejnosti.

Při přípravě sjezdu bratr Libor Sejk zjistil, že sjezd musí schválit také stanovy. Předtím jsme o tom příliš nepřemýšleli a chtěli jsme ho uspořádat jako další sjezd ČOS, navázat na dřívější činnost Sokola. To ale z právního hlediska nešlo, protože ČOS byla zrušena. Sjezd tak musel být ustavující a musel přijmout nové stanovy. Museli jsme je tedy vypracovat.

Samotné zahájení sjezdu nás příjemně překvapilo – Kolíňáci již při příchodu na Výstaviště hráli Kmochovy pochody, bratr Vladimír Zámeš z Sokola Pražského připravil pamětní listy a na formátu A3 portrét prezidenta Masaryka. Sestře Zoře Dvořákové v té době vyšla její kniha o Miroslavu Tyršovi – nebyla sice ještě v distribuci, ale podařilo se nám zajistit, že ji na sjezd přivezli rovnou z tiskárny, o což se zasloužila i sestra Jana Čížková. Zahraniční sokolové, ale i někteří zástupci z obnovovaných jednot přivezli prapory. Vše „šlapalo“ až do doby, než jsme přečetli návrh stanov. Zde nastalo zbouření, proč je v nich uvedeno krajské a okresní členění a ne

členění na župy a okrsky. Většinou se ozývali starší sokolové, kteří prošli za války koncentračními tábory, nebo byli v zahraničním či domácím odboji. Nakonec se mi podařilo přesvědčit je, že zatím je situace taková, že v jednotlivých místech budeme muset jednat s krajskými a okresními úřady, navrhovaným členěním tak vzniknou pro tyto úřady partneři pro jednání. A to má i návaznost na vydávání sokoloven. Upozornila jsem také, že tento sjezd je mimořádný a je potřebné, aby stanovy byly schváleny a ČOS právně vznikla. Za rok se bude konat další sjezd, na němž budou řádné volby a projednány a přijaty další změny. Sjezd nakonec skončil šťastně – stanovy byly přijaty a zvoleno bylo rovněž Předsednictvo ČOS: starostou se stal Bořivoj Petrák, místostarostou Miroslav Jandásek, náčelnicí Jana Čížková, náčelníkem Vladimír Janoušek, vzdělavatelem Boris Uher, hospodářem Libor Sejk, já jsem byla zvolena náměstkem starosty pro zahraničí, do Předsednictva byl zvolen také Jiří Fon.

I po letech je třeba poděkovat a ocenit pomoc řady sester, jako například sestry Peckové, sestry Livie Novotné a mnoha dalších, které chodily pomáhat s přípravami sjezdu. Děly, co bylo zrovna potřeba, stále ochotné a vstřícné. Oceňuji jejich úžasnou snahu pomoci a vykonat jakoukoli práci. Všem, kteří pomáhali obnovit ČOS či jednotlivé jednoty a následně župy, patří dík a jejich obětavá a nezištná práce pro Sokol nesmí být zapomenuta.

-red-



Výživa v dospělosti

Na dovršení dospělosti se prakticky úplně všichni těší. Většina plnoletých má svůj život ve svých rukách, tělesné zdraví nevyjímaje. Skoro všichni mají na začátku naděje, že se jim bude dařit ve všech oblastech o mnoho lépe. Něco se plní snadno, jiné věci trvají déle. Zdraví by mělo být vždy součástí (i například honby za kariérním růstem). V určité míře jsme však i svědky toho, že se svými zdravými návyky někteří zápasí celý život a stále se jim nedaří si je udržet. Nejen pro ně je určen tento článek, ve kterém se pokusím shrnout to nejdůležitější a dát dostatek tipů, jak si nabitý život zjednodušit a přitom dostat životosprávu pod kontrolu.

Mezi ty, kteří mají s péčí o své zdraví plné ruce práce, patří dost často ti, kterým se nedařilo dobře stravovat už v dětství. Chyby se, bohužel, opakují. Není proto od věci alespoň pohledem oka se vrátit k předchozím číslům tohoto časopisu, ve kterých jsem psal o výživě dětí. Dnešní doba nahrává i mnohým dalším nešvarům, takže se dá očekávat, že lidí se zdravotními problémy ještě přibude. Ochránění budou ti, kteří budou mít znalosti, včas začnou odstraňovat své zlovyky a budovat dobré zvyky.

Čím více povinností máme, tím více na sebe zapomínáme.

Každý chce být přirozeně zdravý, krásný a přitažlivý. Každý na sobě potřebuje pracovat. Ti, kteří byli více obdarováni přírodou, to mají možná snazší, ale možná o to více se bojí, že o to věkem přijdou. V průběhu let se mají šanci k lepšímu proměnit všichni, záleží na osobním přičinění. Život je protkán mnoha událostmi, úkoly a situacemi. Cestou ke zdravějšímu životu ale není eliminovat své povinnosti a zodpovědnosti na minimum. Pomůže jen a pouze znovu zmiňovaná znalost (toho, co je dobré) a zkušenost (jak po té cestě jít). Návod si musíme buď sami vytvořit a zažít nebo si ho můžeme nechat poradit.

Pro každého bude zajisté doporučení trochu individuální. Nejvíce všem lidem pomůže, když se naučí být efektivní na každém kroku! Jinak bude bezbřezě čas plynout a pouze pohřbívat naše sny o návratu fyzické formy z mládí. Znám



osobně mnoho lidí, kteří jsou dnes na tom fyzicky o mnoho lépe než před lety. Ztracené mohou být pouze dny a týdny, které neděláme nic dobrého!

Nejlepším receptem je každým dnem, týdnem, či alespoň měsícem se přibližovat k tomu, co chcete. Pokud nevíte jak a jste na začátku, tak pro vás bude platit následující: jezte pravidelně co nejméně opracované potraviny, pijte hodně čisté vody, vyvarujte se zbytečné energii, např. ze sladkostí; s každým jídlem jezte trochu zeleniny a celkově jezte umírněně (vzhledem k vašim skutečným nárokům). Vztah jídla a náročné fyzické práce nebo vrcholového sportu si objasníme v přespříštím díle.

Máte-li obecnější doporučení výše již v malíku, řiďte se doporučeními v tabulce. Pokud chcete vědět více, stačí si najít (podotýkám důvěryhodný) článek, nebo vyhledat osobní radu odborníka. Naučte se jíst to, co skutečně potřebujete v tu správnou denní dobu a máte skoro vyhráno. Pokud se vydáte správným směrem, stačí malé kroky a vytrvalost...

Mějte na paměti, že i z malých prohrůšek se chybným opakováním v čase (čímž získávají na síle) snadno stanou zvyky, čili zlovyky.

Navíc jsme si všichni vědomi, že se v průběhu let mohou vyskytnout rozličné zdravotní problémy, ale ani ty vám nemusí stát v cestě (jedině, kdybyste to tak chtěli). Lidé jsou neobyčejným důkazem toho, co všechno jde překonat. Jestli potřebujete pomoc, nechte si poradit. Trocha pokory, špetka času a hromádka peněz ještě nikoho neochudila. Zde platí více než kdekoli jinde logické pravidlo: „zeptajte se na radu toho, kdo to, co chceme, již má!“ Pro uši i mozek to zní pochopitelně, ale často se tím nelogicky neříkáme a oddalujeme

si svůj úspěch, když se vyptáváme lidí bez zkušeností. A nejde jen o zdraví, ale o všechny oblasti života.

Komu svěříte rozhodování

Všude slýcháme, že bychom měli jíst pravidelně, pestře a rozmanitě. Ani jedno z toho se nepovede, pokud dobře nenakoupíte. Vynechávám zde méně pravděpodobný případ, kdy se stravujete pouze v restauracích a výběr potravin přesouváte z části na někoho jiného. I když byste do jediné restaurace či podnikové jídelny široko daleko, a navíc s omezeným výběrem jídla, nuceně zavítali jedenkrát denně, stále máte alespoň minimálně 60–70% potravin do jídelníčku ve vlastních rukách či rukách těch, kterým to umožníte.

Několik tipů k nakupování a skladování potravin

- 1) vybírejte kvalitní potraviny, jejich cena nemusí být nutně vyšší (občas jsou různé akce);
- 2) tím, co kupujete, zároveň ukazujete i dětem, co je správné;
- 3) pokud má potravina dlouhé datum spotřeby, není problém jí nakoupit více;
- 4) v zásadě nakupujte průběžně (ať nejíte jen polotovary, ale vždy čerstvou zeleninu);
- 5) vedte si externí sklad (bez přečpané lednice se povede snáze udržet nepřecpané břicho);
- 6) nemějte jídlo stále na očích (obloženým kuchařům lépe chutná a snědí často nejednu horu jídla);
- 7) mějte na paměti, že čím větší bude poptávka po dobrém jídle, tím menší bude výhledově jeho cena (když přestaneme kupovat to nekvalitní, přestanou to i vyrábět).

Zastávám názor, že je pro rodinu lepší, aby jeden z rodičů obstarával potraviny sám. Někteří rodiče chodí do obchodu s dětmi, nebo je tam posílají samotné – oboje má své asi jasné nevýhody.

Jak pěstovat vztah ke sportu

Patříte-li mezi ty, kteří se se sportem až tolik nekamarádí, určitě bude důležité slůvko „postupně“. Naopak ti, pro něž už začal být sport nepostradatelnou součástí života, by si měli dát pozor na jakákoliv tělesná poškození, mezi něž nemusí patřit jen úrazy, ale také přetřepování a špatná regenerace.

Postupnost při osvojování si pohybových návyků si můžete představit jako jakoukoliv jinou seznamku: rozmýšlíte, co by se vám líbilo, rozhlížíte se, chvíli se zastavíte, abyste to okoukli, seberete odvahu, jdete si vyzkoušet, a než si zvolíte, porovnáte to ještě s něčím dalším. Bude-li vám to dlouhodobě po stránce času, finanční či jiné náročnosti vyhovovat, máte vyhráno. Zalíbí-li se vám k tomu i typické prostředí, může to být láska na celý život.

Chcete nějaké tipy? Začněte s tím, co

máte nejbliž: s chůzí se seznámíte, když z práce vyrazíte kus cesty pěšky; důkladně okouknete okolí svého bydliště – třeba tam bude nové sportoviště, tělocvična s podle názvu neznámými aktivitami, půjčovna nějakého náčiní, cyklostezka aj. Zeptejte se svých přátel, jaké pohybové aktivity dělají, třeba tancují, hrají bowling, jezdí na koni, kole, či na moderní koloběžce. Přátelé vás nejspíše zasvědí. A prosím, dokud něco nevyzkoušíte, neříkejte, že to zrovna pro vás není... Pouze sedět a rozmýšlet o nějaké aktivitě by šlo desítky hodin. K podstatnému jménu aktivita náleží sloveso být aktivní, tak se nebojte a zkoušejte. I pouhých 30minutové „rande“ k otestování stačí.

Regenerace tkání u sportu

Všeobecně lze doporučit alespoň 1× ročně kúru kloubní výživy (pokud sportujete hodně nebo cítíte své klouby u konkrétních disciplín, bude vhodná konzumace 2× za rok). Jako nejpříhodnější období spatřuji konec sezóny (po léte či po zimě). Ještě možná důležitější roli hraje též včasná výživa po výkonu (do

30 minut po ukončení sportovní aktivity). Mezi další doporučení by patřilo též: střídání sportovních aktivit, pestrý trénink vaší hlavní disciplíny, zařazení kompenzačního cvičení, občasná návštěva regeneračních procedur (saun, vířivých bazénů, masáží) a konzultací s trenéry a fyzioterapeuty.

Doplňková výživa umí zdraví obohatit. Zjednoduší život při kompenzaci obtížně vedeného jídelníčku umí kvalitní multivitaminový a multiminerální suplement. Přírodní formy látek dodají antioxidanty, které zpomalí stárnutí všech tkání.

Závěrem vám přeji objektivní pohled na sebe sama, protože jedině ten nás může ochránit před chůzí na scestí ba dokonce pádem do propasti. Zkoušejte a hledejte nové a lepší způsoby. Když se vám něco nebude dařit, nebudte tak zklamaní, abyste se vzdali – zkoušejte dál. Budte pokorní, nikdo učený z nebe nespádl, a řekněte si o radu od někoho zkušenějšího, bude-li to třeba. Těším se na shledání u dalšího článku.

Vilém Novák,
Komplexní zdraví. cz

BÍLKOVINY

– bílkoviny o objemu 1–1,2 g / kg tělesné hmotnosti na den čerpejte do jídelníčku z různých zdrojů (většinou jíme výhradně živočišnou říši, ale to vhodné není), střidejte druhy masa, zařazujte luštěniny a nezapomínejte na ryby. Pokud u čočky, hrachu, fazolí zažíváte pocit horšího trávení, zařadte na pomoc bylinky (např. saturejku) a nechte si zvyknout střevní mikroflóru. „Vyzkoušet“ luštěniny v horentní míře jednou za měsíc a zase na ně dlouhou dobu nesáhnout – to není cesta. Vhodnější bude přidávat např. lžičku hrachu do polévek na pravidelné bázi, tělo (konkrétně bakterie ve střevě) si na jejich trávení zvykne.

TUKY

– používejte spíše rostlinné s největším podílem polynenasycených mastných kyselin (ideálně omega-3).

SACHARIDY

– představují vždy největší složku stravy. Nejlepší orientační ukazatel u příloh je glykemický index či lépe glykemická záťaž (ta zohledňuje i intenzitu tepelné úpravy). Hodnoty si lze vyžádat či najít na internetu. Vyvarujte se jednoduché energii ze sladkostí.

PITNÝ REŽIM

– 1,5–2,5 l čisté vody denně (lépe a přesněji se doporučené množství příjmu tekutin počítá podle vzorce: 0,5 litru na každých započatých 15 kg tělesné hmotnosti; tj. pro příklad 60 kilogramů vážící ženě stačí 2 l, oproti tomu 95 kg muž by měl vypít téměř 3,5 l).

VLÁKNINY

– 30–35 g denně ze zeleniny, ovoce a obilovin. Ovoce a zeleniny naše tělo za den potřebuje celkem 5 porcí. Jedna porce představuje ve většině případů velikost hrsti. Pokud je plodina nakrájená (čili má větší objem), jsou to hrsti dvě. Nenechte se zde oklamat: zeleniny bychom měli sníst 3 porce a ovoce 2, nahrazení jednoho druhým nepřináší kýžený užitek, často jen pouze více přijaté energie (té je v ovoci více).

SKLADBA JÍDELNÍČKU

Podíl živin:

- 15–20% bílkoviny
- 55–65% sacharidy
- 20–25% tuky

Dospělé ženy:

– 8 500–11 000 kJ energie, 65–80 g bílkovin, 308–385 g sacharidů, 60–85 g tuků, 5 g soli a 300 mg cholesterolu

Dospělého muže:

– 10 000–14 000 kJ energie, 75–100 g bílkovin, 364–499 g sacharidů, 75–100 g tuků, 5 g soli a 300mg cholesterolu

Skok na přesnost (anglicky precision jump, francouzsky saut de precision) je jednou z typických parkourových dovedností. Nejčastěji se jedná o skok odrazem jednož nebo snožmo doskokem snožmo. Plocha, na kterou se doskakuje, bývá často velmi malá, například zábradlí, patník či horní okraj zdi. Precision lze provádět s pokračováním pohybu, tedy s dalším navazujícím skokem, nebo do zastavení.

Z pohledu biomechaniky je třeba při odrazu co nejpřesněji odhadnout potřebnou sílu odrazu tak, aby po skončení skoku těžiště cvičence skončilo nad bodem opory. Přitom je žádoucí co nejkonvexnější balistická křivka (tedy skočit co nejvíce do výšky), protože při doskoku pod nízkým úhlem je vyšší riziko „podklouznutí“ nohou.

Výraznou měrou se však na úspěchu podílí také fáze doskoku. Pokud to místo doskoku umožňuje, lze při a po doskoku udržovat rovnováhu přenosem váhy více na přední či zadní část chodidel. Podobně jako při balancování na tyči lze také využít nastavení polohy těla vysazením či prohnutím. Nejlépe lze však pracovat s působením reakční síly nohou a společně se setrvačnou silou pohybu nastavit výslednici těchto

PARKOUR – skok na přesnost

Tento článek navazuje na Metodické listy z března 2014 a je pátým dílem seriálu metodických materiálů věnovaných parkourovým prvkům.



Obrázek 1 – poloha při odrazu



Obrázek 2 – poloha při doskoku

sil tak, že dostane těžiště do optimální polohy. V praxi to znamená, že pokud jsme skočili málo, zastavíme skok později (a s těžištěm dále k optimálnímu bodu), tedy více ve dřepu. Naopak pokud skočíme příliš daleko, zastavíme skok rychleji (v mírném podřepu), tedy dříve, než se těžiště dostane do bodu, ze kterého již není návratu. Oba způsoby, hluboký dřep i rychlé zastavení, však zatěžují pohybový aparát, proto je zásadou správného provedení techniky skoku na přesnost především přesnost při odrazu.

Při odrazu pomáhají paže k získání hybnosti rychlým pohybem do předpažení. Pokud je ve stejné úrovni vzhledem ke gravitačnímu poli (tedy ve stejné výšce), je z biomechanického hlediska optimální odraz v úhlu 45° k horizontále. Během letu se paže pohybují z předpažení do zapažení. Pokud je po skoku navázán další skok, paže opět švihnou do předpažení pro získání hybnosti. Pokud skok končí v rovnovážné poloze, paže při doskoku svým pohybem ze zapažení do přepažení pomáhají získat rovnováhu.

Doskok by měl být proveden na přední část chodidla, ideálně v oblasti metatar-

zofalangových kloubů. Při doskoku na úzký objekt jako je zábradlí nebo hrana zdi se tak v závěrečné části doskoku mohou prsty obemknout a zajistit tak, že chodidlo nesklouzne ve směru vzad. Pro skoky na přesnost, které mohou být nebezpečné, je třeba přítomnost osoby poskytující záchranu. Zachránce stojí většinou tak, aby zbrzdil případný pád vzad. Je také dobré, pokud cvičenec umí využít záchranou techniku, např. při příliš krátkém skoku na přesnost je schopen provést kočičí skok (tzv. cat leap).

Skok na přesnost je jedním z prvků, při kterých může být faktorem neúspěchu strach. Je tak vhodným prostředkem pro rozvoj osobnosti jedince prostřednictvím jeho překonávání. I k překonávání je však třeba přistupovat racionálně a nepodcenit vliv aktuálního psychického stavu na sportovní výkon.

*Milan Hybner,
Ústřední škola ČOS,
ilustrace Petr Kočica*

Dílo je publikováno pod licencí Creative Commons: creativecommons.org/licenses/by/3.0/cz/legalcode

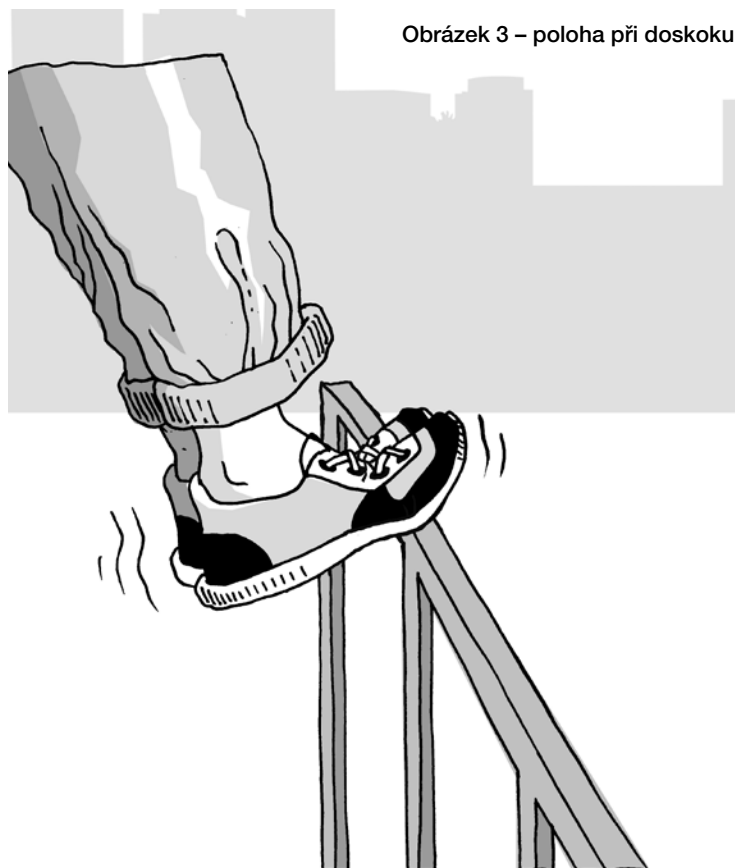
Cvičení

- doskok na zídku, tyč, patník
- doskok na vyšší / na nižší podložku
- navazované skoky na přesnost
- skok na přesnost s půlobratem či dvojným obratem

Studijní materiály

POVOROZNYK (2013). *Precision Jump Tutorial [CZECH]* | Taras 'Tary' Povoroznyk [cit. 9. 7. 2014, on-line video, dostupné na: <http://youtu.be/SdgpYJhz2dg>]

ROWAT, Chris (2013). *How to: Standing Jump | How to Flow (ep. 4)*, Base79. [cit. 30. 7. 2014, on-line video, dostupné na: <http://youtu.be/LGfu7-HAhXA>]



Obrázek 3 – poloha při doskoku



Doskok – ilustrační foto Shutterstock.com

Záblatští ochotníci nastudovali Paroháče

■ Fanouškům ochotnického divadla dal bohumínský soubor Boban pod stromeček dárek v podobě veselé frašky Paroháči. Boban alias „Bohumínské bavidélko převážně nedělní“ funguje pod hlavičkou městské agentury K3 a působí v něm řada záblatských sokolů.

Autorem hry „Paroháči“ je Vlastimil Peška, který čerpal z komedií slavného Moliéra. Bohumínští si hru volně upravili a místní hudebník a zpěvák Ota Maňák ji opatřil autorskými písničkami. O živý hudební doprovod se postarali mimo jiné filharmonici.

Děj veselé frašky se točí kolem červených kalhot konšele Doubka, záletné

ženy druhého konšele Borováňka, po svatbě toužící Lucindy, zamilovaného ňoumy Fridolína a šišlavého ševce Korkrhele, který se vydává za doktora.

Hra plná zápletek a omylů diváky nezklamala. „Řekl bych, že to byla pro mnohé z našich herců dosud nejtěžší ze všech námi nastudovaných her. Jde o frašku, hodně se mluví, dialogů je spousta a bylo zapotřebí, aby do toho dali maximum herectví,“ uvedl principál divadla a režisér hry Petr Bielan, člen

oddílu badmintonu Tělocvičné jednoty Sokol Záblatí.

Ochotnické divadlo má v záblatské sokolovně velkou tradici a hlediště bylo zaplněno do posledního místečka. Spokojení diváci odcházeli z představení v sobotu 13. prosince s úsměvem na tváři.

*Pavla Skokanová,
místostarostka T.J. Sokol Záblatí,
alias Jakuka z Paroháčů*



Sváteční Vycpálkovci

■ Pro muziku Souboru písní a tanců Josefa Vycpálka vedenou bratrem Martinem Terrayem se již v podstatě stalo tradicí vystupovat v závěru či na přelomu roku na koncertech pro veřejnost v Benediktinském arcidiechánství v Praze Břevnově a v Tyršově domě a přispět tak k dobré sváteční či předsváteční pohodě.

Nejprve muzika vystoupila v sobotu 22. listopadu v Benediktinském arcidiechánství sv. Vojtěcha a sv. Markéty v Tereziánském sále, kde zahrála a zaspívala pásmo písní pod názvem „Jubilantská kytička lidových písní“. V programu tohoto koncertu uvedla: „Milí posluchači. Jsme zavázáni všem, kteří nám zanechali odkaz, předcházeli nás v naší činnosti, kteří nás učili a naučili vnímat kouzlo lidového umění, abychom mohli naplňovat hlavní poslání – uchovat národní kulturu živou a přenášet radost i potěšení. Budeme rádi, když se nám tak podaří i o svátku svaté Cecílie v našem dnešním koncertě. Vychutnejte si slavnostní atmosféru večera a zaspívejte si s námi.“

Vystoupení v Tyršově domě se pod názvem Večer tříkrálový s Vycpálkov-

ci konalo 5. ledna a neslo se v duchu vánočním. Koncert byl rozčleněn do několika tématických bloků: Vánoce dudácké, Příběh vánoční, Ze starých kancionálů, Pastorely, Koledování...

Text a foto Marie Brunerové



Rozloučení



V noci ze Silvestra na Nový rok ukončil svou pozemskou pouť ve věku 68 let **bratr PhDr. Milan Rastislav Černík, PhD.** – oddaný sokol, dlouholetý starosta Sokola Pankrác, vzdělavatel Sokolské župy Pražské-Scheinerovy a člen vzdělávacího odboru ČOS. Původním povoláním litograf se vypracoval až na místo ředitele Státní tiskárny cenin. Jeho život byl naplněn studiem v oboru vědeckých informací a knihovnictví na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy. Na Fakultě sociálních věd obhájil doktorský titul v oboru politologie (2005). Jako člen Jednoty umělců výtvarných působil při pořádání uměleckých výstav v oblasti malířství a grafiky. Žil naplněn láskou k rodině a dětem, veden myšlenkami bratrství v sokolské rodině a oblíben přátelskými vztahy ke svému okolí.

Jako člen Masarykova demokratického hnutí úzce spolupracoval na výstavách o díle prezidenta Osvoboditele Tomáše Garrigue Masaryka, které šířily jeho ušlechtilé myšlenky a živý odkaz pro naši současnost i budoucnost – „Herbert Masaryk“ (1992) a „TGM – člověk a umění“ (1992 a 1995), zahajovaných prezidentem Václavem Havlem a dvěma vnučkami prezidenta Masaryka paní Herbertou a Annou Masarykovými. Pravidelně se zúčastňoval v sokolském kroji a s praporem akcí Masarykova hnutí v Praze, na Hradčanech a v Lánech.

Obětavá sokolská a veřejná činnost bratra Černíka je známa po řadu let. V sokolském kroji, se sokolským praporem nebo jako řečník se pravidelně zúčastnil slavnostních shromáždění, po-

řádaných k významným výročím našeho státu odbojovými a vlasteneckými organizacemi v přímé spolupráci s Úřadem Městské části Praha 4. Ve svých vystoupeních se obracel především na mladou generaci a připomínal živý odkaz zakladatelů Sokola Miroslava Tyrše a Jindřicha Fügnera a účast sokolů v řadách československých legií v boji za svobodu a demokracii, který vyvrcholil založením samostatného Československa.

Drahy Milane, příteli a věrný bratře, věčný klid a mír nechť Tě provází do nebeských výšin! Tvoji světlou památku si navždy uchováme v našich myslích a srdcích!

*Vladimír Prchlík,
Libuše Dutnarová,
náčelnice Sokola Pankrác
členové výboru Sokola Pankrác*

Těsně před koncem roku, 29. prosince, nás opustil po krátké nemoci sokol tělem i duší



bratr ing. Milan Volek.

Byl jedním z neaktivnějších činovníků polistopadového Sokola –

členem výboru ČOS i jeho předsednictva, členem předsednictva vzdělávacího sboru. Byl iniciátorem obnovy své mateřské jednoty Sokola Strašnice i Sokolské župy Středočeské Jana Podlipného, jejíž se stal prvním starostou. Pomáhal v obnově i dalších jednot župy. Věnoval mnoho času i úsilí k navrácení sokolského majetku těchto jednot. Byl rádcem i pomocníkem, své zkušenosti nezištně předával všem, kdo je potřebovali. Účastnil se však i pokusu o obnovu Sokola v krátkém období „pražského jara“ roku 1968, který, žel, skončil zásahem tzv. spřátelených armád. Nikdy nebyl pouze činovníkem. Až do posledních chvil svého života se účastnil sokolského života jako prostý cvičenec. Takto se účastnil i všech všesokolských sletů obnoveného Sokola.

Bratr Milan Volek zůstane svými činy zapsán zlatým písmem v historii Sokola, ale i v srdcích a myslích nás všech, kdo s ním měli možnost spolupracovat.

Vladimír Šilhán

Blahopřání

Dlouholetá členka Ústředního cvičitelského sboru žen a senierek **sestra Mgr. Jindřiška Syrovátková** oslavila ve středu 14. ledna neuvěřitelné 90. narozeniny. Sestra Syrovátková, členka Sokola Pražské Předměstí v Hradci Králové 2 v župě Orlické je v jednotě cvičitelkou žen i senierek, stále je platnou členkou ústředního cvičitelského sboru. Jako vždy, i letos se o víkendu 10.-11. ledna zúčastnila tradiční akce „Nejen pohybem živ je Sokol“ v Tyršově domě v Praze a s tím souvisejícího sobotního divadelního představení v „ABC“.

K jejímu životnímu jubileu jí Ústřední cvičitelský sbor žen a senierek blahopřál po své páteční večerní schůzi 9. ledna 2015 v zasedací místnosti náčelnictva v Tyršově domě. Mnoho životního elánu, který je jí vlastní, jí do dalších let přeje jak členové její mateřské jednoty, tak Sokolské župy Orlické.

*Marta Hrdinová,
místonáčelnice župy Orlické*



Předplatné časopisu Sokol v roce 2015

Stejně jako v roce 2014, i letos je možné si předplatit tištěná vydání časopisu Sokol. V letošním roce budou čtyři – v březnu, červnu, září a prosinci. V ostatních měsících vychází časopis pouze elektronicky (v létě dvoučíslo). Cena zůstává nezměněna, tedy 196 Kč. Při objednání tištěného časopisu neza-

pomínejte, prosím, vyplnit a zaslat do redakce (poštou, e-mailem, osobně) kartotéční lístek s uvedením adresy, na níž mají být výtisky zasílány. (Ze samotné platby provedené bankovním převodem většinou těžko vyčteme adresu, kam časopis posílat.) Nezapomínejte, prosím, rovněž uvádět při platbě

variabilní symbol, který pro letošní rok je 160 2015.

Kontakt:

Redakce časopisu Sokol, Tyršův dům,
Újezd 450/40, 118 01 Praha 1
tel.: 257 007 332
e-mail: zkubin@sokol.eu

-red-

Objednávka předplatného časopisu SOKOL předplatné pro rok 2015 činí 196 Kč v České republice, (pro zahraničí + poštovné za 4 výtisky)

Počet kusů:

Župa, jednota (je-li objednatelem předplatného) :

.....

Jméno:

.....

Číslo účtu:

.....

IČO organizace:

.....

Adresa pro zaslání:

PSC:.....

e-mail:

Datum úhrady..... složenkou – příkazem – pokladnou (nehodící se škrtněte)

Bankovní spojení ČOS: KB Praha 1, číslo účtu 27-7699580257/0100

Jako variabilní symbol uveďte: 160 2015

Vyplněný objednávkový lístek zašlete bezprostředně po zaplacení

na adresu: ČOS – tiskové oddělení, Újezd 450, 118 01 Praha 1

telefon: 257 007 332,

nebo e-mailem: zkubin@sokol.eu

Přiložte kopii bankovního příkazu (doklad o platbě).