

Časopis České obce sokolské

SOKOL

2016

červen/červenec

„Svět nekončí“ tento rok...

Úspěšný projekt
oslovil tělocvičné jednoty
i mateřské školy

Slatiňanský folklórní víkend se vydařil

VI. národní přehlídka
sokolských folklórních
souborů se tentokrát
konala ve východních
Čechách

Brňan z Floridy se chystá do Ria

Rozhovor s gymnastou
Davidem Jessenem ze Sokola Brno I



V LÉTĚ 2016 PŘIJEDOU DO ČESKÝCH BUDĚJOVIC
ČTYŘI TISÍCE MLADÝCH SPORTOVců Z CELÉ EVROPY



10TH EUROGYM 2016

ČESKÉ BUDĚJOVICE
ČESKÁ REPUBLIKA
18. 7. – 24. 7.



České Budějovice



Z obsahu

Zpravodajství

- 4 Sokol na konferenci ISCA
- 4 Slet Sokola USA v Pittsburghu
- 4 Sokol Brno I buduje projekt Dětského centra
- 5 Rekonstrukce sokolského areálu ve Veselí nad Moravou
- 5 Když se spojí síly...
- 6 Projekt Začal jsem v Sokole
- 6 Kolíne, Kolíne, stojíš v pěkné rovině ...
- 7 Vystoupení představila Sokol nové doby

Sokolská všestrannost, sport pro všechny

- 8-9 Letošní přeborníci sportovní všestrannosti
- 10-11 Český Brod připravil zajímavou nabídku
- 12 Sokolové na EuroGymu – nejen na pódiích
- 13 MOVE Week 2016 v Sokole
- 14 Projekt „Cvičíme zdravě“
- 15 „Svět nekončí“ tento rok...
- 16-17 Zálesáci v Proseči pod Ještědem

Výkonnostní a vrcholový sport

- 18 Brňan z Floridy se chystá do Ria
- 19 LIDICE – Sokolský pohár 2016
- 20-21 Sokolský čtyřlístek pro Rio
- 22 Jarní atletické závody a vize modernizace
- 23 Starší žáci si na MČR vedli dobře
- 23 Tenisový turnaj v Dolních Beřkovicích
- 24 15. ročník Memoriálu Jiřího Klepca
- 24 Přebor žákyň ve volejbale

Vzdělávání, kultura, společnost

- 25 Sokolové u zrodu kopané
- 26 Vzpomínka na sokola Antonína Oktábce
- 27 Než vyrazíte na tábor...
- 28-29 Slatiňanský folklórní víkend se vydaří
- 30 První pomoc – tentokrát v evropském duchu
- 31 Blahopřání
- 31 Do knihovničky



Editorial

Nastává čas předsevzetí. Ale-
sponž já to tak vnímám. Ne-
mám na mysli Nový rok, který
je k tomuto účelu jako stvo-
řený, ale pomalu nastupující
dobu letních prázdnin a do-
volených, která je za dveřmi.
Právě ona je i vhodným oka-
mžikem nejen plánovat, kam
člověk vyrazí o dovolené, ale
také si dát předsevzetí, co
vše v čase, který je relativně
klidnější, udělat, jakých restů

se zbavit, či které práce, jež nejsou podstat-
né, udělat – třeba pročistit e-mail a smazat
nepodstatnou a nepotřebnou poštu, utřídit
„papíry“ a ty nepotřebné vyhodit (už vidím
úsměšky kolegů a kolegyň, že mi to vydrží
stejně jen maximálně týden). A pak to jsou
předsevzetí, co vše udělat pro sebe – pro
získání nových poznatků, pro zlepšení život-
ního stylu apod. Třeba podívat se do míst,
kam se již léta chystáme, a pořad ne a ne
se tam dostat. Když všechny tyto letní plány
a předsevzetí člověk sečte, nakonec zjistí, že
seznam je tak dlouhý, že by stejně asi dva
prázdninové měsíce na všechno nestačily...

I když letní měsíce jsou období, kdy se so-
kolovny po skončeném cvičebním roce vět-
šinou vyprazdňují, nijak to neznamená, že
sokolský život utichá – vůbec ne, jen akce
jsou jiné. V mnohých jednotách vyrazí na
letní tábory či soustředění, v červenci ně-
kteří budou reprezentovat Sokol na Euro-
Gymu, který se letos poprvé koná v České
republice – v Českých Budějovicích – a na
jehož organizaci se výrazně podílí Česká
obec sokolská, jiní možná do jihočeské me-
tropole přijedou jako diváci. V srpnu nás
pak čeká fandění českým reprezentantům
na olympijských hrách v brazilském Riu,
kde budou i sokolští sportovci (čtyři v době
uzávěrky tohoto vydání). Tyto čtyři sokolské
olympioniky představujeme v tomto vydání
časopisu, stejně tak přibližujeme i sokol-
skou účast na EuroGymu 2016.

V tomto vydání časopisu nepíšeme samo-
zřejmě jen o tom, co bude, ale zaznamená-
váme také dění, jímž vrcholil končící cvičeb-
ní rok – například přebory ČOS ve sportovní
všestrannosti, přebory ČOS v zálesáckém
závodu zdatnosti, v kulturní oblasti pak při-
bližujeme atmosféru VI. národní přehlídky
sokolských folklórních souborů, která se ko-
nala ve Slatiňanech. A to jsou jen namátko-
vě uvedené příklady, věříme, že si v tomto
vydání naleznete řadu dalších, těch „svých“,
článků, které si rádi přečtete.

Hezké čtení vám přeje

Zdeněk Kubín

● **Časopis SOKOL**, 73. 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 ● **Grafické zpracování:** Linda Hušková ● **Redakční rada:** Josef Těšitel, Jaromír Kučera, Zdeněk Bartůněk, Martin Chlumský, Dagmar Fischerová, Vítězslav Perun, Zdeněk Kubín ● **Obálka:** Gymnasta David Jessen ze Sokola Brno I, foto Petr Joura. ● **Tisk:** Tiskárna Macík Sedlčany ● **Registrace:** MK ČR E 17339. ISSN 0489-6718. ● **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.

Sokol na konferenci ISCA

■ V italském Terstu se ve dnech 20.–22. května konala mezinárodní konference organizace ISCA, která byla zaměřena na projekt Moving Age, jehož je Česká obec sokolská součástí. Konference ze zúčastnilo na třicet účastníků ze zemí celé Evropy, ale také Latinské Ameriky. Konference byla zaměřena především na plavání a různé pohybové činnosti ve vodě vhodné pro věkovou kategorii 60+.

Česká obec sokolská na konferenci vystoupila se svým novým pro-

jektém testování seniorů, který je součástí projektu Move Transfer společného s německým DTB. Po teoretickém úvodu měli účastníci možnost si testování vyzkoušet na vlastní kůži v praxi. Všichni testovaní dopadli velmi dobře a odnesli si s sebou nejen dobrý pocit z vlastního výkonu, ale také brožurku Zásobník testů a doporučených cvičení pro věkovou kategorii 60+, která vychází také v českém jazyce jako Metodické listy časopisu Sokol.



Zástupci ČOS si odnesli skvělé zážitky, nové poznatky a především pozitivní reakce na testování a doufají, že projekt testování seniorů bude stejně úspěšný i v České republice.

Veronika Stančáková

Slet Sokola USA v Pittsburghu



■ I letos se na americkém kontinentě uskuteční významná sokolská akce. Slovenská tělocvičná unie Sokol USA (Sokol USA) slaví 120. výročí od svého založení a při této příležitosti pořádá svůj sokolský slet – XXVII. Sokolfest 2016. Celá akce je rozvržena do pěti dnů a bude se konat v Pittsburghu od 29. června do 3. července. Samotné výročí

Sokola USA připadá na 4. července, kdy v roce 1896 byl založen v New Yorku.

Naplánovaný program sletu je velmi pestrý a zahrnuje především řadu sportovních soutěží, společenských akcí a samozřejmě vyvrcholí sletovým odpolednem hromadných pohybových skladeb. Kromě zapojení členů Sokola USA se

počítá i s aktivní účastí dalších amerických a kanadských sokolských organizací.

Během závěrečného sletového dne proběhne také schůze Rady Světového svazu sokolstva. O průběhu sletu i výsledcích schůze SSS budeme informovat v našem časopise v některém z příštích vydání.

Vladimír Dostál

Sokol Brno I buduje projekt Dětského centra

Zastupitelstvo města Brna nedávno schválilo investiční dotaci ve výši 18 milionů korun na projekt Dětského centra Sokola Brno I. Projekt připravuje Sokol Brno I od roku 2012 a je koncipován jako první etapa v celkové obnově sokolského Stadionu na Kounicově ulici.

■ Stadion z roku 1929 týdně navštíví několik tisíc návštěvníků. Poslední výrazné stavební obnovy se Stadion dočkal v 70. letech minulého století. Právě proto realizuje vedení Sokola Brno I projekty vedoucí k postupné obnově a adaptaci areálu pro sportovní a společenské aktivity na úrovni 21. století. Už v letošním roce započne první etapa obnovy spojená s rekonstrukcí prostor, které v minulosti využíval Českosloven-

ský rozhlas. V těchto prostorách vznikne Dětské centrum zaměřené na všestrannou pohybovou přípravu dětí ve věku od 2 do 12 let s kapacitou pro 600 dětí. „Sokol Brno I je největší sokolskou jednotou v zemi s 1400 členy, přičemž převažují právě děti v přípravkách různých oddílů. Právě proto, že zde dominují děti a že stále stoupá poptávka rodičů po všestranném pohybu jejich dětí, rozhodli jsme se v obnově Stadionu začít právě u dětí,“ popisuje Michal Doležel, místostarosta Sokola Brno I. „Chceme, aby se děti v prvních letech svého života naučily hýbat a ovládat své tělo dříve, než se začnou profi-

lovat v konkrétním sportu. Naše Dětské centrum má děti právě tyto schopnosti naučit tak, aby měly z pohybu radost.“

Rekonstrukce vychází na 40,5 milionu korun, přičemž výraznými finančními partnery jsou Jihomoravský kraj, statutární město Brno a Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. S Jihomoravským krajem pak Sokol Brno I na projektu participuje ještě v úrovni spolupráce s krajskou školou, jejíž děti budou Dětské centrum využívat. Stavební práce jsou naplánovány na červen 2016 – duben 2017.

**REVIZE, MONTÁŽE, OPRAVY TĚLOCVIČNÉHO NÁŘADÍ
HERNÍCH PRVKŮ A POSILOVEN**



Rokycanova 30/652, 130 00 Praha 3
Mobil: 603 574 689, Email: nemec.sport@volny.cz

Rekonstrukce sokolského areálu ve Veselí nad Moravou



■ Závody škol v atletice, včetně štafetových běhů, turnaje ve volejbalu, utkáním v košíkové a také mistrovské utkání SK národní házená slavnostně otevřely 1. května zrekonstruovaný sokolský areál ve Veselí nad Moravou. Otevření areálu se kromě zástupců města zúčastnili také místostarosta ČOS bratr J. Juřena, starostka župy Máchalovy a předsedkyně koordinační rady Sokola JMK sestra L. Ryšavá, starostka župy Slovácké sestra V. Potůčková a bývalá náčelnice ČOS sestra J. Žitná. Nově zbudovaný areál budou využívat nejen členové Sokola, SK národní házené a Církevní základní školy, ale také zájemci všech věkových skupin o sportování.

Tělocvičná jednota Sokol Veselí nad Moravou byla ustavena 1. 2. 1897. Po první světové válce v rámci pozemkové reformy získal Sokol vhodný pozemek u parku a na návrh brněnského architekta ing. Jaroslava Syříště vypracován plán sokolovny. Položení základního kamene se uskutečnilo v červnu 1924 a slavnostní otevření sokolovny a ce-

lého areálu pak bylo 24. května 1925. V sokolovně se podařilo rozvinout bohatou činnost jak tělocvičnou, tak kulturní a společenskou.

Plánované rozšíření sokolovny po roce 1945 se do zrušení Sokola nepodařilo. Po listopadu 1989 došlo k obnovení Sokola 1. 3. 1990 a v červenci 1991 pak byla zdevatovaná sokolovna a celý areál vrácen Sokolu. V krátké době se podařilo opravit sokolovnu. V roce 2001 se podařilo zmodernizovat hřiště pro národní házenou a v roce 2014 město zbudovalo na sokolovně dětské hřiště.

Na základě požadavku SK národní házená zrekonstruovat hřiště Rada města rozhodla zmodernizovat celý areál, což se podařilo díky úspěšné žádosti na MŠMT. Koncem srpna 2015 přišla zpráva o přiznání dotace 4 miliónů z MŠMT, Město Veselí nad Moravou přispělo 4,8

miliónu. Naše tělocvičná jednota, SK národní házená a Církevní základní škola přispěly po 200 000 Kč. Náklady na celou rekonstrukci se vyšplhaly na 10,5 miliónu Kč. Proto jednota požádala o finanční příspěvek také ČOS, která na jarním zasedání výboru odsouhlasila částku 200 000 Kč. Na realizaci celého projektu měl velkou zásluhu zejména místostarosta města Petr Kolář.

Při konkurzu byl projekt svěřen společnosti PROSTAVBY Otnice, která musela zrealizovat celý projekt od 8. října do 15. listopadu. Vedle rekonstrukce házenkářského hřiště, tréninkové atletické dráhy (265 m), vržiště a doskočiště také 3 kurtů na volejbal a hřiště na košíkovou. Zbývající úpravy travnatých ploch a výsadba zeleně byly dokončovány Technickými službami města až na jaře letošního roku. ☺

Když se spojí síly...

■ V jihomoravské obci Hvozdec výrazně pociťují absenci víceúčelového sportovního hřiště. V obci je travnaté hřiště u „koupaliště“, které se ovšem nenachází na obecních ani sokolských pozemcích a zatím není možnost od majitele tuto plochu zakoupit či pronajmout. Již v minulých zastupitelstvech byl zpracován projekt, který řeší stavbu nového hřiště na pozemcích bývalého kravína. Obec je však po stavbě kanalizace a nových chodníků zatížena úvěry a nemá na tyto investice dostatečné finanční prostředky. Sokol Hvozdec proto nabídl svou pomoc a chce se společně s obcí pokusit získat finanční prostředky na tento záměr a výstavbu hřiště zrea-

lizovat. Protože se však jedná o investici, která bude přesahovat milión korun, bude nutné potřebné finance shánět a skládat z více zdrojů. Starostka Sokola zpracovala a podala žádosti o dotace na MŠMT a Nadaci ČEZ. Sokol Hvozdec vyhlásil sbírku na získání části finančních prostředků. Každá jednotlivá složka financování má pro zdárnou realizaci hřiště velký význam, a proto ve Hvozdcí vítají jakoukoliv pomoc – ať již osobní nebo zprostředkovanou.

Součástí kampaně, která by měla zajistit úspěch plánů, je ve spolupráci s obcí a hvozdeckými fotbalisty natočit reklamní spot pro sbírku a propagovat tuto akci na

facebooku či kabelových televizích. V případě úspěšného získání prostředků obec Hvozdec zajistí dokončení projektu na stavbu hřiště, organizační záležitosti stavby a samotnou výstavbu hřiště.

Hvozdečtí fotbalisté se pravidelně každý týden setkávají na pátečních fotbalcích, do kterých se jim podařilo zapojit již další nastupující generaci –náctiletých. Z toho pohledu by jakákoliv investice do sportovního zázemí byla vítána a zcela jistě by napomohla do sportovních aktivit (nejen fotbalových) začlenit mnohem více mladých lidí. Víceúčelové sportovní hřiště je tím nejlepším prostředkem.

-zr-

Projekt Začal jsem v Sokole

■ Projekt Začal jsem v Sokole prezentuje nezastupitelnou sokolskou cvičitelskou práci, která může vést až k olympiádám. Projekt odstartoval v červnu na www.sokol.eu, kde představujeme účastníky letních olympijských her v Rio de Janeiro 2016, kteří jsou členy sokolské jednoty nebo v sokolské jednotě začali svoji sportovní kariéru. Dalším výstupem projektu jsou větší poutavé plakáty, na kterých uvádíme sportovce, kteří nastartovali svoji sportovní kariéru v sokolské jednotě: atlet Jan Kudlička a judista Jaromír Ježek.

Druhým podnětem projektu je náborový čas měsíce září, kdy rodiče rozhodují o volnočasových aktivitách svých dětí a úspěšný sportovec je i v 21. století chtěný vzor. Všechny sokolské jednoty si mohou na své župě vyzvednout plakáty o rozměru A3 (2 ks) a A2 (2 ks). Sokolské jednoty vyvěšením plakátů ve svých vývěškách mají možnost oslovit a upoutat okolí. Plakáty, vzhledem k určité nadčasovosti, lze použít i například k výzdobě prostor. Plakáty budou připraveny před 11. sjezdem ČOS k vyzvednutí tak, aby sokolské jednoty mohly plakáty použít již v září.

Věra Nosková



Kolíne, Kolíne, stojíš v pěkné rovině ...

■ Nejen slavný pochod sokolského kapelníka Františka Kmocha zněl Kolínem v podání Městské hudby Františka Kmocha a mnoha dalších orchestrů z ČR i ze zahraničí o víkendy od 10. do 12. června 2016. Do Kolína se sjely stovky příznivců mnoha dalších hudebních žánrů na 53. ročník Mezinárodního hudebního festivalu Kmochův Kolín. Sobota přivedla do Kolína také příznivce pěší turistiky a cykloturistiky. Sokolovna, oděná do nové fasády, se opět stala místem startu a cíle jubilejního 45. ročníku turistického pochodu Kmochova padesátka. Záštitu nad akcí převzal místostarosta města Kolína Tomáš Růžička. Sám také přišel pochodníky osobně pozdravit. Start pochodu probíhal průběžně od 6.00 do 10.00 hodin. Zúčastnilo se ho 265 pochodníků. Každý z nich si dle svých sil vybral a absolvoval trasu v blízkém i vzdálenějším okolí Kolína. Na výběr byly pěší trasy 6, 15, 25, 31 a 50 km a cyklo trasy 30, 58 a 80 km. Mimo kol se jako dopravní prostředek objevily koloběž-



ky, kočárky i invalidní vozík. Na startu již tradičně nechyběl René Kazda ze Sokola Řevnice se svými čtyřnohými miláčky – chodskými psy Wukem a Eliášem. Nejkratší pěší trasa je již několik let připravována pro rodiny s malými dětmi a seniory. Tentokrát vedla lesoparkem Borky a obsahovala pět stánovišť, na kterých děti i jejich doprovod plnily různé úkoly. Do úžasné účastnické karty, jejímž autorem je bratr Jan Lukášek, jim byly vylepeny samolepky s krásnými obrázky. V cíli všichni obdrželi pastelky na vybarvení zadní strany karty a odcházeli spokojeni se slibem účasti příští rok.

A odkud k nám turisté letos přijeli? Mimo Kolína a okolí také z Čáslavi, Havlíčkova Brodu, Humpolce, Jihlavy, Kladna, Kutné Hory, Liberce. Lázně Bohdaneč, Loun, Mělníka, Milovic, Pardubic, Peček, Pelhřimova a Prahy. Nejvzdálenějším účastníkem byla Andrea Šimková z Bánské Bystrice. Nejstarším účastníkem byla opět 91letá Věra Vorlíčková ze Sendražic. Naopak nejmladšími účastníky byly Maruška Straková z Kolína a Adámek Fištr ze Žehušic (ročník 2016). Cíl všech tras byl v kolínské sokolovně. Každý účastník obdržel pamětní list, na který si otisknul příležitostná razítka pochodu. Všem účastníkům byl představen grantový program automobilky TPCA pro Kolínsko 2016, ze kterého Sokol Kolín obdrží 150.000,- Kč na sportovní vybavení pro děti a mládež.

Na úplný závěr patří poděkovat všem organizátorům, kteří se na přípravě a vlastním zajištění akce podíleli, a městu Kolín za finanční podporu.

Josef Těšitel

Vystoupení představila Sokol nové doby, říká manažerka veletrhu For Kids Hana Kovářová

Česká obec sokolská byla partnerem doprovodného programu dubnového veletrhu For Kids. O sokolské účasti na tomto veletrhu jsme informovali v dubnovém, elektronickém vydání. Jak ale spolupráci s ČOS hodnotí pořadatel tohoto veletrhu, veletržní a výstavní společnost ABF? O tom hovoříme s manažerkou veletrhu For Kids Hanou Kovářovou.



Česká obec sokolská byla partnerem doprovodného programu letošního veletrhu For Kids. Jak se toto partnerství zrodilo?

Delší dobu jsme přemýšleli o alternativě partnera doprovodného programu veletrhů pro děti, který zaštiťuje volnočasové aktivity dětí z různých oblastí. Nabídka ze strany České obce sokolské se nám líbila právě z důvodů pestrého složení sportovních volnočasových aktivit dětí v různých věkových kategoriích.

Účast ČOS na veletrhu byla ve dvou rovinách – vystoupení na pódiu ve vstupní hale a pak na prostoru zhruba 400 m² u stánku ČOS. Jak tuto účast společnost ABF hodnotí?

Myslím si, že pódiová vystoupení ve vstupní hale byla překvapením pro všechny návštěvníky, zejména s ohledem na generacemi zažitý pohled na Sokol, kdy si všichni prioritně vybaví spíše cvičence straší generace, případně maximálně oddílů gymnastiky. Málokdo čekal, že chodit do Sokola znamená tak široký záběr sportovních a tanečních aktivit pro děti a mládež. Jako organizátoři nemáme moc času věnovat se doprovodným programům jako diváci, ale mohou říct, že jsme cíleně sledovali harmonogram programu, aby nám některá taneční a sportovní vystoupení neutekla. Velká herní plocha v hale byla neustále v obležení malých návštěvníků, kteří se tak mohli vyřádit dle libosti na aertracku atp. Bezpečnost dětí zajišťovali členové ČOS, kteří zároveň poskytovali informace rodičům.

Máte ohlasy návštěvníků, jak oni tyto dva sokolské programy přijali? Která část je zaujala víc – vystoupení na pódiích, nebo program v sokolské expozici?

Jak jsem již uvedla výše. Vystoupení na pódiu představila Sokol nové doby. Během programu byla vstupní hala vždy plná diváků. Velká pohybová zóna v hale byla perfektně pojetá právě pro řádění dětských návštěvníků. Obě sekce doprovodného programu byly velmi kladně hodnocené návštěvníky na sociálních sítích a různých diskuzních fórech.

Zaznamenali jste i nějaký ohlas ostatních vystavovatelů v okolních stáncích?

Vystavovatelé dění ohledně programů, hlavně náplně, moc nevnímají, ale velmi kladně byla hodnocená celá koncepce a vizuální pojetí celé herní zóny.

V čem spatřujete největší přínos spolupráce s ČOS při doprovodném programu?

ČOS má opravdu široký záběr sportovních aktivit, který neznalý návštěvník netušil. Na pódiu se stále něco dělo. Vstupní hala prostě žila.

Má ABF, na základě zkušenosti ze spolupráce na For Kids a pozitivních ohlasů, zájem dále z ČOS spolupracovat i při dalších Vašich veletržních akcích?

Já mohu hovořit pouze za tým Volnočasových aktivit, za nás ano, ohledně dalších veletrhů je to pouze o domluvě s kolegy z jiných týmů.

ABF organizuje řadu veletrhů z různých segmentů. Můžete je stručně charakterizovat?

Nejznámějším veletrhem mezi lidmi je asi FOR ARCH, který je hlavním ze souboru stavebních veletrhů (FOR WOOD, FOR THERM, FOR STAV). Dalším veletrhem s dlouholetou tradicí je FOR HABITAT – veletrh bydlení, stavby a rekonstrukcí, s ním úzce souvisí veletrhy z komodity bydlení – FOR FURNITURE, FOR GARDEN, Design Shaker, na podzim jsou to veletrhy FOR DEKOR. Jaro patří rybářskému veletrhu FOR FISHING a veletrhu cyklistiky FOR BIKES, podzim je opět věnován dětem a veletrhům FOR TOYS, FOR BABIES a FOR GAMES. Podrobnější informace o našich akcích najdete na www.pva.cz

Při kterých z nich by v budoucnu mohly ABF a Česká obec sokolská spolupracovat obdobně, jako letos na For Kids?

Určitě při podzimních veletržích FOR TOYS, FOR BABIES a FOR GAMES, které patří k největším akcím tohoto druhu v hlavním městě.

ABF je soukromá, podnikatelská organizace, Česká obec sokolská je spolek – tedy nezisková organizace. Jejich spolupráce přinesla na For Kids zajímavý výsledek, který zaujal a který byl ku prospěchu oběma organizacím. Jak byste v obecnější rovině vyjádřila vztah podnikatelského a neziskového subjektu? Mají se podnikatelé bát spolupráce s neziskovými organizacemi? Co jim neziskové organizace mohou dát, jaký přínos pro ně mohou představovat?

Tak u nás v rámci veletrhů není co řešit, tam je to celkem jasné. K dětským veletrhům, a nejen těm, patří neodmyslitelně doprovodný program, který bývá jedním z hlavních cílů, proč veletrhy navštívit. U veletrhů zaměřených na širokou laickou veřejnost jsou právě neziskové organizace možností jak si vyjít vstříc. Už jenom z pohledu vzájemné propagace, kde každá strana má jiné možnosti a kanály. ☺



Letošní přeborníci sportovní všestrannosti

Každoročním vrcholem cvičebního roku jsou v ČOS přebory ČOS ve sportovní všestrannosti. Již tradičně se nejprve konají přebory mladších žáků a žákyň, zhruba čtrnáct dní poté se konají přebory ČOS ve sportovní všestrannosti staršího žactva, dorostu a dospělých. Bylo tomu tak i letos – mladší žactvo soutěžilo poslední květnový víkend, starší žactvo, dorost a dospělí změřili své síly o víkendu v polovině června.

Mladší žactvo v Prostějově

Mladší žáci a žákyň přivítal letos na přeboru ČOS ve sportovní všestrannosti tentokrát Prostějov (v předchozích pěti letech byla pořadatelem župa Dr. Jindry Vaníčka). V sobotu 28. května tradičně proběhly závody v gymnastice, atletice a šplhu, v neděli 29. května závod v plavání a vyhlášení výsledků, kterého se kromě činovníků Sokola zúčastnila i primátorka města Prostějova paní RNDr. Alena Rašková.

Přeboru se zúčastnilo 137 závodníků z 22 sokolských žup. Medaile byly rozděleny za gymnastiku, šplh, atletiku a plavání. Závodníky však nejvíce zajímalo celkové umístění jednotlivců a družstev.

Velký dík patří župě Prostějovské za uspořádání přeboru!

Na stupních vítězů:

Žáci I: 1. místo Jáchym Petr – Police nad Metují, 2. Böhm Jan – Tábor, 3. Janík Jonáš – Příbram

Žáci II: 1. místo Rajsner Simon – Dvůr Králové, 2. Vojta Tobiáš – Brno – Královo Pole, 3. Blažik Václav – Brno I

Žákyň I: 1. místo Šimková Anna – Praha Radotín, 2. Doležalová Tereza – Náchod, 3. Štveráková Kateřina – Jaroměř

Žákyň II: 1. místo Ficencová Barbora – Náchod, 2. Víšková Ester – Praha Vyšehrad, 3. Ševčíková Tereza – Praha Vršovice

V soutěži družstev dopadlo umístění takto:

Kategorie I: 1. Podkrkonošská Jirásková, 2. Jihočeská, 3. Podbělohorská

Kategorie II: 1. Podkrkonošská Jirásková, 2. Pražská Scheinerova, 3. Jana Máchala

Kompletní výsledky přeborů ČOS ve sportovní všestrannosti mladšího žactva naleznete na webu <http://www.sokol.eu/obsah/5449/prebory-cos-ve-sportovni-vsestrannosti>. Lenka Kocmichová, Dana Fischerová





foto: Marie Brunerová

Praha: starší žactvo, dorost a dospělí

Finále přeboru ČOS ve sportovní všestrannosti staršího žactva, dorostu a dospělých se konalo o víkend 11.-12. června. Letos se do Prahy přihlásilo celkem 207 závodníků z 25 sokolských žup. Je to o 20 závodníků více, než v minulém roce. Závodníky doprovázelo celkem 47 cvičitelů. Sportovní gymnastiku ženských složek, sportovní gymnastiku mužských složek, atletické závody, šplh a plavání rozhodovalo celkem 84 rozhodčích. Celý přebor zabezpečovalo organizačně a technicky 48 osob z řad dobrovolníků.

Sobota 11. 6. patřila sportovní gymnastice, šplhu a atletice. Závodnice ženských složek tradičně v Nosticově hale.

Závodníci mužských složek v tělocvičně T1 v Tyršově domě. Atletické disciplíny letos nově probíhaly na Stadionu Mládeže, Na Kotlářce, Praha 6.

V neděli 12. 6. dopoledne se konaly plavecké závody v bazénu Tyršova domu. Přebor završilo odpolední vyhlášení výsledků, předání medailí, diplomů a věcných cen nejlepším závodníkům a přeborníkům a přebornicím ČOS.

Přeborníci a přebornice ČOS ve sportovní všestrannosti za rok 2015/2016:

žákyně III.: Pavla Molíková – T. J. Sokol Milevsko

žákyně IV.: Pavlína Vejrková – T. J. Sokol Náchod

dorostenky: Kristýna Bedleková – T. J. Sokol Jaroměř

ženy: Jaroslava Novotná – T. J. Sokol Příbram

žáci III. : Bořivoj Bergmann – T. J. Sokol Brno – Královo Pole

žáci IV.: Štěpán Pokorný – T. J. Sokol Milevsko

dorostenci: Jan Suk – T. J. Sokol Písek
muži: Martin Matura – T. J. Sokol Písek
Kompletní výsledky přeboru jsou zveřejněny na www.sokol.eu.

Závody jednotlivých disciplín proběhly ve sportovním duchu a toleranci všech zúčastněných. K průběhu přispělo především dobré organizační zajištění týmem zaměstnanců Odboru všestrannosti ČOS a nezbytná pomoc dalších dobrovolníků. Letošní finále přeboru hodnotíme po stránce sportovních výkonů i organizačního zajištění jako velice úspěšné. Na tom se shodli organizátoři, rozhodčí, cvičitelé, závodníci i ostatní účastníci.

Jarek Kučera, jednatel přeboru

Sokol Český Brod se stal koncem května pečlivým hostitelem další akce projektu U nás v Sokole. Vzhledem k celorepublikovému zaměření projektu a k půlroční frekvenci jeho akcí je jasné, že není mnoho jednot, které dostaly – či ještě dostanou – příležitost předvést nejen členům Sokola z celé země, ale i široké veřejnosti vše, co stojí za pochlibení. A nemusí jít jen o sportovní aktivity – leckterá sokolovna je sama o sobě architektonickým unikátem, a ve městě či jeho okolí, kde jednota žije, se mnohdy nalézají významné památky, ať už kulturní či přírodní.

Takovou příležitost dostala i naše Tělocvičná jednota Sokol Český Brod. Sice původně až na podzimní termín, ale vzhledem k tomu, že jarní termín byl pro odmítnutí pořádání ostravskou jednotou ohrožen, souhlasili jsme nakonec s tím, že se ho ujmete a tuto akci zvládneme uspořádat o půl roku dříve. A to se také stalo.

Od celorepublikové akce jsme si slibovali velkou účast. Nicméně přes poměrně rozsáhlou propagaci se přihlásilo od členů jiných jednot Sokola mnoho nesešlo. Doplnili je členové českobrodské jednoty, ti ale jako místní samozřejmě dávno znali podstatnou část programu předem. Nicméně ať máte na akci dvacet účastníků a nebo sto, je příprava akce v podstatě stejně náročná a na



Český Brod připravil zajímavou nabídku

výkonu pořadatele nesmí být znát zklamání z malé účasti. A tak jsme se snažili, aby se u nás naši hosté cítili jako doma.

Po přivítání ve vyzdobené sokolovně, ve které si účastníci měli možnost prohlédnout i výstavu o historii českobrodského Sokola, nás svým vystoupením pozdravil i oddíl našich mažoretek, a pak už se „jelo“ podle programu. Prvním jeho bodem byla komentovaná prohlídka českobrodské sokolovny – jedné z nejstarších a nejhezčích (jak jinak!) sokoloven v republice, ve které kdysi vystupovali nejen herci Národního divadla, ale i kapelník František Kmoč, skladatel Antonín Dvořák či dokonce prezident T. G. Masaryk.

Sokolovnu jsme prohlédli od sklepa až po půdu a pochlubili se i částí kdysi dávno objemné knihovny Svatopluka Čecha, ze které se dochovalo množství sokolských knih a příruček, které by ale i přes svoji dnes již archaickou češtinu mohly být platnými pomocníky cvičitelů všestrannosti i dnes.

Dalším bodem programu bylo promítání o historii i současnosti českobrodského Sokola, o budově sokolovny, o významných akcích, které zde byly v minulosti Sokolem pořádány, o uspořádání II. – náhradního – všesokolského sletu v Českém Brodě, i o nedávných úpravách objektu. Promítli jsme si i sokolský film z roku 1927, který se týkal nejen Sokola, ale i tehdejšího Českého Brodu. A také jsme si pověděli o nejstarším tělocvičném filmu z roku 1910, který byl natočen právě v Českém Brodě. Čas ale běžel, a tak na jeho promítnutí už nedošlo. Na řadě byla totiž napínavá hra, ve které měli hráči vyluštit zapeklitou šifru. Probíhala po celé sokolovně a opravdu nebyla jednoduchá. Za jejich snahu ale na všechny čekala odměna v podobě propagačních předmětů českobrodského Sokola.

Projekt u nás v Sokole

Komise pobytu v přírodě Odboru všestrannosti ČOS vyhlásila pro mezisletové období 2013–2017 celorepublikový projekt s názvem „U nás v Sokole“. Je to akce, která se koná pouze dvakrát v roce – na jaře a na podzim –, jejímž cílem je seznámit sokolskou i nesokolskou veřejnost nejen s činností vybrané jednoty, ale i s prostředím, ve kterém se místní sokolové pohybují, sportují a žijí.



Příště v Ostravě-Vítkovicích

Po sobotní snídani všechny čekala prohlídka Českého Brodu. Zahájili jsme ji návštěvou Podlipanského muzea a prohlédnutím expozice o památné bitvě u Lipan. Po té už přišlo na řadu historické centrum města, a tak jsme se mohli pochlubit nejen památkami na zemském povrchu, ale i tajuplným podzemím a městským vězením či hradbami ze 14. století. Komentovaná prohlídka města byla zároveň zaměřena i na události a památná místa týkající se Sokola. A tak se přítomní dozvěděli nejen o významných stavbách města, které byly postaveny díky sokolům, ale ukázali jsme si i dávné sokolské cvičiště – místo II. všesokolského sletu (česko-amerických závodů z roku 1887) i místo zrodu českobrodského Sokola v roce 1870.

Před obědem opět došlo na hru. Respektive na test zaměřený na informace, které se návštěvníci při prohlídce dozvěděli, ale jejich úkolem také bylo řadu věcí zjistit. Po obědě na nás čekal autobus a trocha turistiky po zajímavých místech českobrodského okolí. Konečné trase předcházela dlouhá debata organizátorů v minulých dnech, protože místo, která stojí za zhlédnutí, je v okolí Českého Brodu opravdu hodně. A tak byla realizovaná trasa trochu jiná, než ta avizovaná v pozvánce. Nakonec jsme se rozhodli, že navštívíme Klepec, místo dávných keltských hradišť, a projdeme se do Tismic, kde se nachází úžasná románská bazilika z 1. polovina 12. století. Prohlídku s výkladem doprovodilo i hudební vystoupení a v horkém odpoledni přišel chládek chrámu velmi vhod. Z Tismic vedly naše kroky k historické tvrzi v Tuchorazi, kde je – jak praví pověst – ukryt bájný poklad, který jsme ovšem nenašli. Za to jsme si rádi vyslechli zajímavé povídání současného majitele tohoto objektu, který ho koupil a opravil jen proto, aby zůstal v pořádku zachován i pro další generace.

Protože jsme z Brodu vyrazili jiným směrem než leží v pozvánce avizované Kersko pana Hrabala, nedošlo na něj a snad se tam tedy podíváme při jiné akci. Nedošlo ale, bohužel, ani na poslední plánovanou zastávku, která měla být na Lipské hoře, místě, kde se 30. května 1434 strhla bratrovražedná

Tělocvičná jednota Sokol Vítkovice a Komise pobytu v přírodě OV ČOS vás srdečně zvou na setkání U nás v Sokole, které se uskuteční v termínu 30. 9.–2. 10. 2016.

Místo: Sokolovna Český dům, Výstavní ul. 113, Ostrava-Vítkovice

Program již začíná v pátek v podvečer, kdy po příjezdu je na 18.30 hod. plánována porada vedoucích PP, hra pro děti i dospělé, seznámení s Ostravou, ve 21 hod. se vydá výprava na haldu Ema s výhledem na noční Ostravu, večer zakončí předpůlnoční čtení na dobrou noc. Na sobotu jsou, vedle dalších

aktivit, naplánovány dva výlety – dopoledne Dolní Vítkovice, GONG, Karolína, Stodolní, Tyršova, Černá Louka, Slezskoostravský hrad, nábřeží Ostravice, Sýkorův most, Masarykovo nám. Odpoledne je v plánu Landek a okolí. Na nedělní dopoledne chystá pořadatel výpravu za město – tajný výlet (podle možností účastníků – auta, MHD) v případě nepříznivého počasí návštěva velmi zajímavého muzea.

Příhlášky je potřeba zaslat do 20. září 2016

Informace: Alice Eimová, tel.: 604 250 116, eimovaalice@seznam.cz

bitva u Lipan. Cestou na Lipany došlo k silnému dešti, který zapříčinil, že se autobus s účastníky před cílem otočil a zamířil k sokolovně. Škoda pro místo samé i pro příležitost vidět bitvu na vlastní oči, protože ta se zde v rámci probíhající akce opravdu konala.

V sokolovně už mezitím proběhla příprava sálu pro další plánovaný program, kterým byl koncert známého folkového písničkáře – zpívajícího právníka – Ivo Jahelky. Že koncert proběhl v pohodové atmosféře a četném smíchu publika, asi není třeba těm, kdo vystoupení jindřichohradeckého písničkáře zažili, připomínat. Ivo se s námi všemi po koncertě ochotně vyfotil, a to dokonce i v našem sokolském tričku, a my se společně odebrali na nedaleký pozemek, kde nás čekal poslední bod sobotního programu: táborák. Objevily se kytary, připravené buřtíky i tekuté občerstvení a o tom, že se nám u společného ohníčku líbilo, svědčí fakt, že jsme u něj seděli až do jedné hodiny popůlnoční.

Abychom si aspoň trochu rozhýbali tělo po sobotním sezení na koncertě a u ohně, nedělní dopoledne jsme zahájili pohybovým seminářem. Po něm následoval už jen poslední bod plánovaného programu – předvedení našeho evidenčního programu. Tohoto semináře se zúčastnili i někteří zájemci,



kterí akci „U nás v Sokole“ navštívili jen z tohoto důvodu.

Tím byl program celého setkání vyčerpán. Zbylo jedině: společná fotografie na závěr, předání Účastnických listů a rozloučení... Věříme, že se účastníkům akce v Českém Brodě s námi líbilo a že se někdy opět potkáme.

*Jaroslav Petrásek,
náčelník Sokola Český Brod*



Sokolové na EuroGymu – nejen na pódiích

■ Již jen pár týdnů nás dělí od okamžiku, kdy do Českých Budějovic přijedou zhruba čtyři tisícovky mladých sportovců z celé Evropy, aby se v týdnu od 18. do 24. července zúčastnili 10. EuroGymu. Nebudou na něm chybět ani zástupci České obce sokolské, kteří tak navazují na tradici účasti tělovýchovné reprezentace ČOS na mezinárodních festivalech sportu pro všechny určených pro žactvo a dorost. Sokol ale nebude vidět „jen“ při různých akcích a vystoupeních – jeho role je při letošním EuroGymu, poprvé pořádaném v České republice, mnohem významnější a nezastupitelná: ČOS, zastoupená odborem všestrannosti, patří do trojice organizátorů (společně s Českou gymnastickou federací a Českou asociací sportu pro všechny). Práce Odboru všestrannosti ČOS na přípravě tohoto evropského setkání již byla výrazně vidět i na veřejnosti, když začátkem dubna zorganizoval ve spolupráci s českobudějovickými školami „odpočítávání 101 dní do zahájení EuroGymu“, které se stalo jednou z pozvánek na tuto akci pro veřejnost. Mottem letošního ročníku EuroGymu je „GET UP AND MOVE“, což by se dalo do češtiny volně přeložit jako „Vstaň a hýbej se“. Podle počtu přihlášek dorazí téměř 4000 sportovců,

trenérů a členů vedení výprav z jedenadvaceti zemí Evropy včetně Ruska a Izraele. Cvičenců bude zhruba 3800 ve 150 skupinách. Jejich pobyt bude zajišťovat více než 400 dobrovolníků, a to jak z České republiky, tak ze zahraničí. Program EuroGymu



bude velmi pestrý. Vedle vystoupení jednotlivých skupin na pódiích v centru města je připraveno několik desítek workshopů a instruktorských fór. Vystoupení skupin se budou odehrávat celkem na čtyřech pódiích, všechna o rozměru 14 x 14 metrů, budou umístěna ve výšce jednoho metru nad zemí a pokryta gymnastickým kobercem. Tři pódia budou zastřešena, čtvrté pódium, umístěné na Lannově třídě, bude nezastřešeno. Dvě pódia budou plně vybavena gymnastickými nářadím, dvě budou vybavena pouze základním gymnastickými nářadím. Místem konání Gala bude českobu-

dějovická Budvar Aréna, moderní hokejový stadion pro šest tisíc diváků. Vnitřní prostor stadionu má rozměr 58 x 28 metrů, k dispozici budou dvě plochy 14 x 14 metrů, obě pokryté gymnastickým kobercem, a dále zde budou umístěny airtrack a trampolíny. Vystoupení na jednotlivých plochách se budou střídát, osvětlena bude vždy pouze ta plocha, na které se právě vystupuje. Národní federace složené ze tří a více skupin mají nárok na jedno vystoupení v rámci Gala.

Českou obec sokolskou zde bude reprezentovat 81 cvičenců, kteří vystoupí v šesti skupinách – budou to cvičenci z Valašského Meziříčí, Dvora Králové, Hodkoviček, Vítkovic, Českých Budějovic a Prahy Vršovic. Z ČOS bude i 42 dobrovolníků, kteří budou pomáhat při organizaci. Sokolové budou rovněž mezi stovkou instruktorů a cvičitelů, kteří povedou jednotlivé workshopy a instruktorská fóra – za všechny můžeme jmenovat třeba Milana Hybnera na workshopu k parkouru, Helenu Peerovou (Moderní Jazz dance), Martina Chlumského (BOSU – cvičení na balanční podložce), Kateřinu a Romana Kolbovi (akrobatický rokenrol).

Info: <http://www.eurogym2016.org/cs>

MOVE Week 2016 v Sokole

■ I když letošní celoevropský Týden v pohybu – MOVE Week se konal v netradičním období – ze září byl přesunut na poslední květnový týden, zapojila se do něj opět i řada sokolských jednot. (Akce Move Week byla přesunuta především proto, že ISCA se snaží zapojit více neaktivních lidí k fyzické aktivitě venku, což je více pravděpodobné na začátku jarní sezóny, kdy lidé mění své návyky, dalším důvodem byla kolize s Evropským týdnem sportu.) O některých akcích letošního MOVE Weeku zaslali do redakce zprávy či fotografie naši dopisovatelé.

Sokol Braník I se letos již potřetí aktivně zapojil do celoevropské akce MOVE Week kampaně Now We MOVE. V týdnu od 23. do 29. května postupně uspořádal tři otevřené hodiny pro veřejnost. Každá hodina měla zvláštní téma a účastníci si mohli vyzkoušet různé pohybové činnosti. Hned v pondělí proběhla cvičební hodina žactva na téma Míče a míčky v tělocvičně, kde pro děti byla připravená řada soutěží a aktivit s míči a míčky. Děti si vyzkoušely manipulaci s náčiním, rozvíjely spolupráci a taktiku při hrách a celá hodina se nesla ve velmi přátelské náladě. V úterý jsme pokračovali s akcí oddílu rodičů a dětí a předškolních dětí, který si pro nejmenší účastníky připravil

pohádkové putování s Perníkovou chaloupkou. Za pomoci maminek, tatínek a babiček děti plnily nejrůznější úkoly a překonávaly připravenou opičí dráhu. Neméně odvážně si na hodině počínali i předškoláci. Aktivní týden jsme zakončili ve čtvrtek opět u hodiny žactva. Tentokrát bylo

téma Prožij radost z pohybu.

Během šedesáti minut jsme se zaměřili na radostný prožitok z aktivit. Většinu času jsme strávili s barevným pádákem, který byl využit k různorodým hrám a činnostem. Dále jsme se vyřádili špejlemi, masážními ježky a vyvrcholením byly aktivity s PET víčky. Celkově se akcí zúčastnilo více jak 70 dětí a zapojilo se 14 dospělých. To vše by nebylo možné bez obětavých cvičitelů jednoty, kteří pro děti a dospělé připravili podle ohlasů velmi poutavý program. Jsme rádi za pozitivní reakce a vzrůstající zájem veřejnosti a věříme, že se nám podaří v následujících letech tuto akci dále úspěšně rozvíjet.

Eva Řibřidová, náčelnice a jednatelka T.J. Sokol Braník I

Sokol Nusle uspořádal v sobotu 28. května v rámci celoevropské kampaně Move Week závody na chůdách „Chůdařská Květnice“. Toto netradiční klání je obnovením akce, kterou pod stejným názvem organizovala místní jednotka – tehdy ještě pod hlavičkou TJ Slovan Praha



Orbis – v 80. letech minulého století. Změnilo se pouze místo soutěžení – z prostranství před sokolovnou se přesunulo do prostornějšího parku na nedalekém náměstí Generála Kutlvašra. „Nultého“ ročníku obnovené Chůdařské Květnice se zúčastnilo ve třech kategoriích celkem sedm dětských a šest dospělých závodníků, vesměs členů nuselského Sokola a spřátelených osob. Akce budila i pozornost kolemjdoucích, kteří si mohli chůdy vyzkoušet, a byla zdařilou propagací naší organizace. Doufáme, že na příští, oficiálně první ročník obnovené Chůdařské Květnice si najdou cestu i sokolové z jiných jednot a že akce přitáhne ještě větší pozornost sportovním milovníkům všech věkových kategorií z Nuslí a okolí.

Jiří Rejzek



Projekt „Cvičíme zdravě“

■ Komise zdravotní tělesné odboru všestrannosti ČOS se snaží systémově integrovat „zdravé cvičení“ do všech věkových kategorií a odborností na základě nových poznatků. Od konce roku 2010 mj. realizuje projekt „Cvičíme zdravě“. Hlavním cílem je prezentace nových poznatků fyziologického účinku cvičení v oblasti cvičení s důrazem na zdravotní aspekty vybraných cviků a jejich provedení.

Mottem tohoto projektu je „**Předávat můžeme jen to, co jsme sami pochopili a procitili.**“ Jinak řečeno: každý pohyb je třeba pečlivě nacvičit, provádět správně, převážně řízeným pohybem, procítit účinek a koordinovat s ostatními svalovými skupinami. Při bezmyšlenkovitém mechanickém cvičení se i nejlepší cvičení stává neúčelným a může se tak paradoxně stát i cvičením nevhodným. I účastníci seminářů s letitou praxí zjišťují, že některé cviky a pohyby z dnešního pohledu fyzioterapeutů je třeba provádět jinak. Metody se mění na základě nových poznatků a dokonce některé dříve používané cviky se zařadily do skupiny cviků nevhodných nebo dokonce zakázaných.

Celý projekt je zatím rozdělen do čtyř částí. Realizace probíhá formou půldenčních doškolovacích seminářů, které si mohou pořadatelé předem objednat – lektorský tým přijede.

Struktura programu všech dosavadních částí je podobná. Teoretická část k dané problematice, podrobný rozbor vybraných cviků a praktická část, začlenění do ukázkové cvičební jednotky s hudebním doprovodem. Každý účastník obdrží pracovní metodický materiál.

Program první části projektu „**Cvičíme zdravě I.**“ (lektorovali Ludmila Raková, Jarek Kučera) byl zaměřen na oblast bederní páteře, pánevního dna, břicha, správnou chůzi a držení těla (anatomie, svalová dysbalance, pracovní a pohybové stereotypy, zásobník cviků). Důležitou součástí byl podrobný rozbor vybraných cviků a jejich využití ve cvičební jednotce s hudebním doprovodem.

Druhá část projektu „**Cvičíme zdravě II.**“ (Ludmila Raková, Jarek Kučera) se zabývala oblastí hrudní a krční páteře, hrudníku a pletence ramenního.

Obě části byly určené pro cvičitele všech odborností, kteří pracují s dospělými cvičenci.

Třetí část projektu „**Cvičíme zdravě III.**“ (Dagmar Toncarová, Michaela Sedláčková) je určená pro cvičitele, kteří pracují s věkovou kategorií děti a žactvo. Teoretická část: držení těla, základní pohyby držení těla, obecné zásady pohybové aktivity, klenba nohy a plochá noha u dětí. Praktická část: kosterní a svalová soustava dolních končetin, dynamické změny klenby při chůzi, posílení břišního a hýžděového svalstva a dolních fixátorů lopatek, zapojení hlubokého stabilizačního systému u dětí, využití formy her, rozbor vybraných cviků a jejich praktické využití.

Od února 2016 nabízíme čtvrtou část projektu „**Cvičíme zdravě IV.**“ (Ludmila Raková, Jana Kučerová, Jarek Kučera), která je zaměřená na kondiční kruhový trénink. Určená je pro cvičitele

a cvičitelky všech odborností, kteří pracují s věkovou kategorií dospělých a seniorů. Šestihodinový seminář obsahuje: principy pro správné sestavení programu funkčního kruhového tréninku pro skupinové cvičení, podrobný rozbor vhodných cviků a jejich modifikace podle fyzických možností cvičenců mužských i ženských složek, kritéria pro řazení jednotlivých stanovišť a počet okruhů, zásady pro určení optimální intenzity cvičení. Praktická ukáзка cvičební jednotky kruhového tréninku vychází z možností vybavení tělocvičny konkrétního pořadatele. Kruhový trénink mj. nabízí i možnost využití dražšího náčiní, na kterém si zacvičí všichni (např. bosu).

Do května 2016 si jednotlivé části projektu „Cvičíme zdravě“ objednalo celkem 51 pořadatelů (sokolské župy, ale i tělocvičné jednoty.). Zúčastnilo se přes 1750 cvičitelů a cvičitelek.

Tato forma „putovních“ seminářů byla a je pořadatelé a účastníky vždy velmi kladně hodnocena především také proto, že účastníci nemusí daleko dojíždět, šetří svůj čas, finanční náklady na dopravu a navíc zůstávají ve svém prostředí. Třetí a čtvrtou část projektu mohou pořadatelé doškolovacích akcí nadále objednávat na adrese: jkucera@sokol.eu. Termín konání je věcí vzájemné dohody. V současné době komise Zdr.TV OV ČOS dokončuje přípravu dalších částí projektu „Cvičíme zdravě“.

Jarek Kučera, metodik OV ČOS



Se závěrem cvičebního roku končí i jedna etapa velice úspěšného projektu Ústředního cvičitelského sboru rodičů a dětí a předškolních dětí Odboru všestrannosti ČOS – nultý, lze říci pilotní, ročník projektu „Svět nekončí za vrátky – cvičíme se zvířátky“. Tak, jak „svět nekončí za vrátky“, nekončí tento rok ani tento projekt. Již nyní se připravuje jeho další, první ročník, který na základě zkušeností zaznamená některé změny. Poznatky získané při vyhodnocování tohoto ročníku ukazují, že projekt vyvolal velice pozitivní ohlas a je značný zájem jak ze strany mateřských škol, tak i sokolských oddílů předškolních dětí zapojit se do něj i v dalším roce.

Stručně o projektu

Nejprve si ale ve stručnosti celý projekt připomeňme. Myšlenka na celoroční projekt probíhající v oddílech předškolních dětí vznikla na OV ČOS v roce 2014. Celý projekt je inspirován především obsahem pravidelné činnosti v tělocvičných jednotách, která je realizována na základě cvičebních programů OV ČOS. Dalšími zdroji námětu byly projekt ČOV „Sazka – olympijský víceboj“ pro základní školy, zařazený do kampaně Česko sportuje, a Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání. Vedoucí Ústředního cvičitelského sboru RDPD OV ČOS sestra Věra Smejkalová v úvodu manuálu pro tento projekt mj. píše: „Účast na tomto projektu je dobrovolná. Cvičitelka či učitelka vstupuje do procesu, kterým může obohatit svoji činnost, dětem nabídnout další podněty, které jsou spojeny se zdravým pohybem. Naším záměrem je „pohyb jako každodenní potřeba dětí“ a zdravé řešení volnočasových aktivit. Rádi bychom podpořili první větší zájem o aktivní sportování, ale také vedení k týmové spolupráci, radosti ze splnění úkolů jak u jednotlivce, tak ve skupině. Není naším záměrem, aby děti vzájemně soutěžily, protože nechceme vyvolávat stresující situace pro méně zdatné děti. Chceme podporovat respektování

„Svět nekončí“ tento rok...

a rozvoj individuální předpokladů, které jsou následně přínosem pro celou skupinu. Rádi bychom, aby plnění jednotlivých úkolů přineslo dětem radost a potěšení z pohybu, pomohlo jim naučit se překonávat překážky, rozvíjelo jejich samostatnost při dalším zdokonalování pohybových dovedností a tím jim umožnilo vstup do velkého světa při překonání hranice šesti let.“ Projekt je složen z několika tematicky zaměřených skupin. Pořadí plnění



úkolů záleží na obsahovém zaměření, které se vztahuje i k některým měsícům. Celoroční činnost dané skupiny má svoje specifika a záleží na plánu práce, který má učitelka či cvičitelka vypracovaný. Motivací pro děti jsou zvířátka, která je provázejí v rámci jednotlivých činností. Zvířátka jedou do světa, pomocí vláčku otevírají dětem pomyslná vrátka a seznamují je s jednotlivými pohybovými a rozumovými činnostmi. V rámci těchto činností se děti snaží zvládnout jednotlivé úkoly. Po každé splněné činnosti si mohou nalepit samolepku do svého cvičebního deníku.

Autory projektu jsou sestry Věra Smejkalová a Dana Uzlová, grafickou stránku projektu má na starost bratr Jan Lukášek.

První zkušenosti

Do nultého ročníku projektu se zapojilo na 130 tělocvičných jednot a 84 mateřských škol, celkem to bylo 8 380 dětí. V závěru letošního ročníku byly učitelky a cvičitelky požádány o vyplnění dotazníků, v nichž celý projekt hodnotily ze svého pohledu – vyjadřovaly se ke grafickému pojetí, k obsahu, obtížnosti, časovému prostoru pro plnění úkolů atd. Začátkem června byly k dispozici odpovědi z 94 jednot a 53 mateřských škol. Z nich vyplynul jeden závěr, na který bude příští ročník již reagovat – ukázalo se, že věkové spektrum 3–5 let je široké, proto v příštím roce budou připraveny tři samostatné části podle věkové kategorie (pro 3leté, pro 4leté a pro 5leté).

V současnosti je již připraven 1. ročník. V něm odbor všestrannosti usiluje o záštitu ministryně školství. Nyní se také mapuje zájem jednot a mateřských škol o zapojení do dalšího ročníku – v nynější etapě jsou osločovány ty, které se zúčastnily nultého ročníku, následně budou osločovány i další zájemci.

Rozsah projektu ale ukázal i jeden problém – a tím jsou finance. Je finančně náročnější vyrobit větší množství manuálů, cvičebních deníčků pro děti, samolepky, a také zajistit drobné odměny pro děti, které úspěšně celý rok „cvičí se zvířátky“. Bez sponzorů se tedy materiální zajištění celého projektu neobejde. Hovoříme-li o projektu „Svět nekončí za vrátky – cvičíme se zvířátky“, pak je určitě namístě zdůraznit i jednu věc: projekt není vnitrosokolskou záležitostí, ale je otevřen veřejnosti, když poskytuje nezanedbatelnou službu – mateřským školám a jejich učitelkám poskytuje užitečný metodický materiál a cvičení pro jejich děti, malé děti již v předškolním věku vede formami odpovídajícími jejich věku k pohybové gramotnosti a vytváří v nich nenásilnou formou kladný vztah k pohybu, ke sportu.

-Zr-



Zálesáci v Proseči pod Ještědem

■ Měli jsme pravdu – svatému Petrovi se s námi opravdu líbilo, a tak celá akce, přebor ČOS v zálesáckém závodě zdatnosti, mohla o víkendu 20.–22. května proběhnout v pohodě a bez komplikací.

Sraz na Proseči byl už v pátek pozdě odpoledne. Závodníci z celé republiky přijížděli většinou vlastními auty, účastníky, kteří jeli vlakem, přivezl zvláštní autobus přistavený v Turnově. Po prezentaci jednotlivých župních skupin u sokolovny se všichni přesunuli na travnaté hřiště „V Borovičkách“, kde vznikl velký tábor.

Přijelo 110 účastníků závodu a 30 vedoucích ze 17 sokolských žup, dále se zúčastnilo 55 rozhodčích a organizátorů, z nich 45 byli cvičitelé z župy Ještědské, která byla pověřena organizací celého závodu, 10 dalších rozhodčích tvořili členové komise pobytu v přírodě OV ČOS. Celkem se nás tedy sešlo 228 a k tomu je ještě nutno připočítat činníky pořádající jednoty, kteří – pod vedením starosty jednoty bratra Jarďy Starého – zařizovali provoz v kuchyni

a veškeré zásobování a zúčastnili se také přípravy celého areálu.

Připravený program začal už v pátek večer vycházkou do lomu Basa. Cestou byly pro účastníky připraveny otázky z různých oborů. Odpovídaly na ně jednotlivé župy, které šly po trati společně. Poslední účastníci se vrátili až těsně před půlnocí a následoval hromadný skok do spacáků.

Po snídani připravené v sokolovně se v devět hodin konal slavnostní nástup všech účastníků, při kterém byla slavnostně vztyčena státní vlajka, účastníky velmi krátce přivítali zástupci pořádající župy Ještědské a vedoucí komise pobytu v přírodě OV ČOS bratr Zdeněk Lauschman. Pak následovaly základní instrukce týkající se vlastního závodu, který začal v 10.00 startem první hlídky. Zároveň začala i část závodu, při které se neměří čas, ale účastníci musí ukázat značné vědomosti, které se týkají zdravotní péče, první pomoci, sokolské historie a práce s ohněm. Všechny ostatní „poznáčky“ – mapové značky, morseovka, přírodniny – rostliny,

zvířata, nerosty a také hvězdná obloha – poznání nejdůležitějších souhvězdí oblohy severní polokoule – byly zařazeny přímo na trati závodu. Zúčastnilo se 33 hlídek v kategorii žatva a dorostu.

Po obědě a po ukončení závodu a zaslouženém oddychu se účastníci mohli věnovat libovolně připravenému doprovodnému programu – švihadlovému pětiboji, hrám s obručí, velké „křimově hře“, slaňování v lomu, jízdě na těžkých prkenných lyžích pro čtyři cvičence, hlavní atrakcí však bylo lanové centrum, které bylo v obležení po celou dobu srazu.

Po večeri následovala přednáška a výstavka pořádané legionáři z Mladé Boleslavi. I když se jí z časových i prostorových důvodů nezúčastnili všichni, skončila úspěšně, děti byly zaujaty – přednášeli mladí příslušníci Československé obce legionářské oblečení v nově ušitých dobových uniformách a dokázali děti zaujmout. Zařazení této přednášky a výstavy považujeme za velmi vhodný příspěvek k získávání vědomostí i zájmů našich dětí, kteří jako



sokolové by měli mít povinnost šíření těchto faktů a myšlenek dál. Sokol totiž stál u zrodu legií, naprostou většinu legionářů tvořili členové Sokola, používaly se sokolské povely a využívala se sokolská morální i fyzická vyspělost – tedy to, co potřebujeme u dnešních mladých lidí.

V půl desáté se sice teprve šeřilo, ale už začínaly svítit hvězdy a úplněk se objevil na obloze – mohla začít poslední část programu, tedy táborový oheň. Zpívalo se, povídalo, byla zařazena četba dvou legend týkajících se pojmenování souhvězdí, hodnotil se celý průběh akce očima účastníků i cvičitelů. Shodli jsme se nejen na hodnocení úsilí vynaloženého jednotlivými hlídkami, ale i na kladném hodnocení jejich morálky – slušnosti, ohleduplnosti a přátelské pohodě mezi účastníky.

Neděle už byla ve znamení loučení – bourání stanů a závěrečného nástupu spojeného s vyhlášením vítězů a předání cen včetně putovních seker, které budou až do příštího závodu v roce 2017 dobře uloženy v sokolovných vítězných hlídek, aby pak zase znovu změnily majitele.

Přeborníky ZZZ ČOS v kategorii staršího žactva se stala župa Jihočeská (Kamenný Újezd), na druhém místě župa Plk. Švece (Třebíč) a na třetím župa Tyršova (Kolín).

V kategorii dorostu se přeborníkem ČOS stala župa Plk. Švece (Třebíč), druhé místo získala župa Jana Podlipného (Praha-Libeň) a třetí župa Baráková (Mšeno).

Celá akce se konala pod záštitou hejtmána Libereckého kraje Martina Půty.
Jarina Žitná, náčelnice župy Ještědské

Poděkování sokolům z Proseče

O víkendu 20.–22. května 2016 jsem se s hlídkou dorostu z T. J. Sokol Dobříš zúčastnila přeboru ČOS v ZZZ. Byl to moc krásný víkend, všichni jsme byli spokojeni. V neděli po slavnostním nástupu a vyhlášení výsledků začalo balení stanů, spacáků i osobních věcí, velké loučení a odjíždění.

Do oběda odjeli téměř všichni účastníci. Zůstali jsme tam jenom my čtyři z Dobříše, čtyři ze Starého Města a dvě cvičitelky s osmi závodníky z Nové Bělé. Měli jsme naplánovanou cestu domů až na odpoledne, a tak jsme si užívali krásné chvíle v okolí prosečské sokolovny.

Autobus z Proseče měl odjezd v 13.37 hodin a do Hodkovic nad Mohelkou měl příjezd v 13.52. Nás osm, kteří jsme pokračovali z Hodkovic dále do Prahy, jsme měli týden předem koupeny místenky do autobusu z Hodkovic v 14.13 hodin. A těch deset sokolů z Nové Bělé mělo pokračovat autobusem v 14.00 do Turnova, odkud měli jet vlakem do Ostravy v 14.44 hodin a potom dále. Ještě ve středu 18. května jsem telefonicky ověřovala u dopravní společnosti, zda autobus z Proseče pojedje. Bylo mi sděleno, že ano.

V neděli po obědě se nás osmnáct zbývajících účastníků přeboru přemístilo k zastávce autobusu v Proseči a vyhlíželi jsme netrpělivě autobus. Ten opravdu přijel, ale nám nebylo umožněno nastoupit. V autobuse sice lidé stáli, ale jsem přesvědčena, že bychom se do autobusu vešli, vždyť to bylo do Hodkovic pouhých 9 km.

A v autobuse byli převážně lidé, kteří se vraceli z výletu, a ti by se jistě dokázali trochu uskrovnit. Na prosbu, že se jistě do autobusu vejde a že máme koupeny místenky na autobusy navazující na příjezd tohoto autobusu, nám řidič odvětil, že ho to nezajímá, a odjel.

Nás všechny čtyři vedoucí polilo horoko. V neděli jsou všechny místenky na spoje do Prahy vyprodané, a co teprve cesta do Ostravy. Jsme v obci, kde končí silnice, další autobus do Hodkovic jede odtud až po půl šesté – a co potom v Hodkovicích?

Všechno se událo neuvěřitelně rychle: ještě než Věra Čížková stačila zatelefonovat řediteli závodu Lukáši Benešovi s prosbou o radu, přiběhla z domu u zastávky paní, která viděla, jak nás tam se všemi dětmi řidič autobusu nechal. Okamžitě sehnala tři auta, s jedním přijel starosta Sokola Proseč Jaroslav Starý.

Všechny batohy a šestnáct z nás odvezli tito tři řidiči do Hodkovic, jeden z nich se ještě vrátil do Proseče pro zbývajících čtyři a odvezl je rovnou do Turnova na vlak. Díky těmto úžasným lidem-sokolům stihlo šest dětí z Nové Bělé autobus z Hodkovic do Turnova v 14.00 hodin a potom vlak do Ostravy. A my, kteří jsme pokračovali z Hodkovic do Prahy, jsme autobus také stihli.

Neumím vyjádřit slovy dík, který cítím. Opět se mi potvrdilo, že sokol má všude své bratry a sestry, kteří ochotně pomohou, když je potřeba. Moc děkuji všem z Proseče pod Ještědem.

*Lenka Kohoutová,
náčelnice T. J. Sokol Dobříš*



Brňan z Floridy se chystá do Ria

■ Česká republika, která ať již za dobu své existence či dříve ještě jako Československo, patřila ke gymnastickým velmocem, které nechyběly snad na žádné olympiádě. Na letošních olympijských hrách v Rio de Janeiru bude mít v gymnastických soutěžích pouze jednoho svého zástupce – Čechoameričana Davida Jessena ze Sokola Brno I., který si účast vydobyl na kvalifikaci v Riu, tedy v místě konání letošních her. Při jeho nedávném pobytu v Brně jsme ho požádali o rozhovor.

Proč jste se rozhodl pro gymnastiku a ne třeba pro jiný sport? Jistě zde hrál roli příklad rodičů, ale museli Vás ke gymnastice nutit, nebo to přišlo „nějak samo“?

Ke gymnastice mě přivedli rodiče, ale nutit mě k ní nemuseli. Podle mně to přišlo přirozeně.

Teprve vloni v únoru jste získal povolení reprezentovat Českou republiku. Proč jste se rozhodl pro tuto reprezentaci, když jste vlastně celý život strávil v USA?

Byl jsem pět roků v reprezentaci za USA (juniorů), ale rozhodl jsem se, že v Česku mám větší možnosti, a také bych chtěl následovat sport v mamčiných stopách (bývalá olympionička Hana Říčná-Jessen).

V jednom rozhovoru jste řekl, že za domov považujete Floridu i Českou republiku. Kde v poslední době více trénujete – na Floridě nebo v Brně? A jaké jsou podle vás zásadní rozdíly pro trénink mezi Amerikou a Českou republikou?

Bydlil jsem na Floridě s rodiči, ale nyní žijeme v Pennsylvanii. V Brně trénuji jen před závody nebo soustředěním, ale více trénuji v Americe. Tréninkové podmínky jsou stejné.

4) Jste členem oddílu sportovní gymnastiky Sokola Brno I., tedy



vlastně mateřské jednoty Vaší maminky. Co vše víte o Sokolu a jaký je Váš vztah k němu?

Vím, že Sokol je založen na zdravých sportovních zásadách, se kterými se ztotožňuji. Navíc si myslím, že po obnově sokolského hnutí potřebuje více mladých lidí.

5) V srpnu budete jako jediný český gymnasta startovat na olympijských hrách. Jaká je Vaše příprava na ně? Má nějaká svá specifika?

V letě budu trénovat s trenérem v Americe na přípravu před OH. Odtud pojedeme přímo do Ria. Dám do toho všechno, abych dosáhl nejlepšího umístění.

6) Studujete vysokou školu, medicínu. To je dost náročné studium. Jak se Vám ho daří skloubit s vrcholovým sportem?

Celý rok před olympiádou jsem měl volno ze školy, abych se soustředil na přípravu mého startu na OH. Do školy (Stanford) nastupuji tento školní rok na podzim. Během studia budu závodit za školu mezi ostatními univerzitami a také budu pokračovat v reprezentaci za Česko.

7) Zbývá Vám vůbec ještě čas na nějaké další záliby, koníčky? Jaké záliby máte?

Když mám nějaký čas, tak hraji ping-pong, kulečnický, šipky a hry na počítači. Rád poslouchám také hudbu.

Předposlední květnový víkend je už tradičně spojen s pořádáním jedné z největších zápasnických akcí v České republice.

Letošní 33. ročník mezinárodního turnaje v zápase řecko-římském a ve volném stylu LIDICE – Sokolský pohár 2016 byl ve znamení oslav 110. výročí založení zápasu na Kladně.

Kladenští zápasníci T. J. Sokol Hnidousy-Motyčín se snažili připravit turnaj co nejlépe, aby byl důstojnou oslavou významného jubilea a všichni účastníci byli maximálně spokojeni. Tato významná soutěž Odboru sportu ČOS byla slavnostně zahájena za účasti poslance Parlamentu ČR pana Syblíka,



LIDICE – Sokolský pohár 2016

starostky obce Lidice paní Kellerové, předsedy Odboru sportu ČOS bratra Syrového a předsedy Svazu zápasu ČR pana Svitka.

Letošní účast nebyla po dlouhé době rekordní, ale i počet 324 závodníků z 31 oddílů a osmi států byl úctyhodný. Domácí tým byl složen z 24 borců, kteří s většími či menšími úspěchy bojovali o medailová umístění. V samostatné soutěži děvčat jsme vybojovali tři zlaté a dvě stříbrné medaile, což stačilo na celkové výborné druhé místo v soutěži družstev. Mezi chlapci jsme nakonec vybojovali dvě zlaté, dvě stříbrné, tři bronzové medaile a několik dalších umístění v první šestce. V soutěži družstev obsadili naši borci výborné třetí místo. Všem našim závodníkům patří velký dík za předvedené výkony, rodičům a ostatním členům oddílu veliký dík za pořadatelskou činnost a snahu o nejlepší zajištění turnaje. Konečné výsledky soutěže družstev: Volný styl:

1. UNIA Raciborz (Polsko)

2. Sokol Hnidousy-Motyčín
3. Zápas Holýšov

Řecko-římský styl:

1. Jiskra Havlíčkův Brod
2. UNIA Raciborz (Polsko)
3. Sokol Hnidousy-Motyčín

*Rostislav Pinkas,
Sokol Hnidousy-Motyčín*



Sokolský čtyřlístek pro Rio

■ Již jen měsíc a kousek nás dělí od celosvětového svátku sportu – od Her XXXI. olympiády, které budou zahájeny 5. srpna v druhém největším městě Brazílie, v Rio de Janeiru. Mezi zhruba 10 500 sportovci z celé planety bude mít své zastoupení i Česká obec sokolská – v české reprezentaci bude také čtyřlístek sokolských sportovců. Šermíř Alexander Choupenitch ze Sokola Brno I, sportovní gymnasta David Jessen ze Sokola Brno I, judista Jaromír Ježek ze Sokola Praha Vršovice a atletka Kateřina Šafránková ze Sokola Kolín-atletika. Zatímco první dva jsou „olympijská benjamínka“ – Sašovi je 21 let a Davidovi 19 a oba jedou na svoji první olympiádu, druzí dva již olympijské zkušenosti mají. Jaromír Ježek (29 let) již startoval na olympijských hrách v Pekingu v roce 2008 a v Londýně 2012, Kateřina Šafránková (26) reprezentovala na olympiádě v Londýně 2012.

Díky nim lze konstatovat, že od znovuoživení Sokola v roce 1990 nebyla žádná letní olympiáda, na níž by nebyl alespoň jeden sokolský sportovec. Pokud ale hovoříme o čtyřlístku, pak ho klidně můžeme dále rozšířit – v Rio budou ČR reprezentovat atleti Jakub Holuša a Jan Kudlička, kteří sice dnes klubově patří do Dukly, ale oba jsou odchovanci Sokola Opava. Dalším sokolským zástupcem na olympiádě je vzpěrač Jiří Orság, který v domácích soutěžích startuje v Sokole Karolínka (individuální soutěže) a hostuje (družstva).

Jaromír Ježek, který v létě odjede již na svoji třetí olympiádu, se zapojil do nového projektu České obce sokolské, do projektu Začal jsem v Sokole. Při této příležitosti poskytl rozhovor, který na následujících stránkách přinášíme:



Kdy jste se poprvé setkal se Sokolem? Vzpomenete si na své první dojmy, pocity?

Poprvé jsem šel do Sokola v Hradci Králové, když mi bylo sedm let. S kamarádem jsme šli na nábor do juda. Předtím jsem chodil kolem na plavání, do hradeckých lázní, kde jsem se učil plavat. Byla to pro mě obrovská budova, ale dojo – japonsky tělocvična pro judo, byla velká a prosklená. První trénink si pamatuji, že jsme se učili pády. A moje první kimono mi pomohla koupit moje maminka a to tak, že jsem měl naspořené peníze a půlku mi přidala. To bylo po absolvování kurzu.

Vstoupil jste ihned do oddílu juda, nebo jste předtím cvičil v některém jiném sokolském oddílu?

T. J. Sokol Hradec Králové byl můj první Sokol, který jsem





navštívil. A když jsme se celá rodina stěhovali do Prahy, tak po domluvě mezi trenéry jsem přešel ze Sokola do Sokola – do T. J. Sokol Praha Vršovice, kde jsem členem do dnes.

Dosáhl jste řady úspěchů, reprezentujete Českou republiku – na který závod či na který dosažený výsledek ale nejčastěji vzpomínáte, kterého z nich si nejvíce vážíte? Proč?

Pamatuji si na své první závody, kdy jsem jel se svým tatínkem do Neratovic. Měl jsem ve své váhové kategorii čtyři soupeře, první tři svá utkání jsem prohrál a byl jsem smutný. Šel jsem za tátou a plakal jsem, v domnění, že jsem vše prohrál a jsem poslední. Jedl jsem svačtinu, co nám máma nachystala a táta mě uklidňoval. V tom jsem uslyšel jak opět hlásí moje jméno a mám se připravit na tatami k dalšímu zápasu. Ještě cestou z ochozu jsem kou-

sal chleba a na žíněnku přiběhl s plnou pusou. Samozřejmě se to nesmí, ale rozhodčí počkal až polknu a zápas mohl začít. Soupeř se na mě rozeběhl, já jsem ustoupil a hodil na ippon (znamená vítězství v zápasu), výhra. Mám doma diplom za 4. místo a pamatuji si, že jsem dostal žvýkačku PEDRO. Tak si vzpomínám na moje první závody a od té doby jsem zůstal u juda. Druhý zážitek, který mě u juda udržel, byl ten, že jsem vyhrál juniorský turnaj v Jičíně jako prvním rokem junior. Od té doby jsem se dostal do reprezentace.

Co Vám Sokol pro Vaši sportovní kariéru dal?

Sokol mi v první řadě dal samozřejmě spousty kamarádů, které jsem potkal právě na judu.

Jaký je Váš osobní vztah k Sokolu? Budou Vaše děti chodit také do Sokola?

Mám syna, kterému je pět let, samozřejmě bych chtěl, aby chodil do Sokola, ale uvidíme, jakou cestou se vydá.

Jaké jsou důležité milníky ve Vaší dosavadní sportovní kariéře?

Můj první úspěch je 3. místo na mistrovství Evropy juniorů 2005 v Záhřebu, účast na OH v Pekingu 2008, 3. místo na mistrovství Evropy do 23 let 2008 v Záhřebu, 3. místo na mistrovství Evropy seniorů 2011, 9. místo na olympijských hrách v Londýně 2012.

Vrcholový sport zabere hodně času. Zbývá Vám čas na osobní záliby, koníčky? Jaké jsou? A co Vaše rodina, zbývá Vám na ni čas?

S profesionální kariérou je opravdu těžké spojit rodinný život, ale moje kariéra se chýlí ke konci. Stanovil jsem si, že pokud se dostanu na olympijské hry do Ria 2016, tak chci skončit a věnovat se především rodině a trenérské kariéře. ☺



Tradiční Jarní atletické závody, které letos Sokol Říčany a Radošovice uspořádal 22. května, byly tentokrát spojeny s představením naší vize rozvoje sokolského hřiště. O tom, že bychom chtěli nahradit prašnou škvárovou dráhu tartanem (my říkáme oranžádou) a celé to doplnit osvětlením dráhy, jsme psali několikrát. Jednou jsme žádali neúspěšně MŠMT o přidělení dotace a jednou, rovněž neúspěšně, Středočeský kraj. Nyní jsme podali na MŠMT druhou žádost o dotaci, na výsledek čekáme.

Skutečností je, že díky dobrým výsledkům našich atletů roste zájem dětí o trénování v našem atletickém oddíle.

Cílem T. J. Sokol Říčany

Cílem T. J. Sokol Říčany a Radošovice je podporovat děti, aby prostřednictvím sportu zvyšovaly svoji tělesnou zdatnost, a proto chceme dětem umožnit provozovat sport, který si vybraly.

a Radošovice je podporovat děti, aby prostřednictvím sportu zvyšovaly svoji tělesnou zdatnost, a proto chceme dětem umožnit provozovat sport, který si vybraly. Abychom tento cíl byli schopni splnit, je pro nás modernizace dráhy a vybudování osvětlení nutností. Dostali jsme se ale do situace, kdy chceme vybudovat novou dráhu a kdy peněz ze státních a veřejných zdrojů není dostatek. Zdánlivě neřešitelná situace. My jsme však řešení našli – začít sami u sebe. Konkrétně to znamená, že každý člen minimálně našeho oddílu přispěje libovolnou

Jarní atletické závody a vize modernizace



částkou na speciální sbírkový účet, že peníze, které vyděláme na startovním a prodeji občerstvení během námi pořádaných závodů, budou určeny na rekonstrukci a osvětlení dráhy, že během spojení budeme nakupovat jen nejnutnější sportovní vybavení a že budeme sami aktivně shánět dárce. Zde (slova starostky České obce sokolské Hany Moučko-

vé) platí upravené „hic Sokol, hic salta“. Zde je Sokol, zde místo planého mluvení konejme.

Co se vlastně na Jarních atletických závodech dělo? Bylo pro nás ctí přivítat 1. místostarostu Říčan Zdeňka Hrabu, krajského zastupitele Miloslava Šmolíka a starostu T. J. Sokol Říčany a Radošovice Roberta Bělohávků. Pánové nejdříve předali poháry atletickým nadějším oddílů za rok 2015 Janu Boháčovi, Elišce Lackové, Kristýně Vlčkové a Báře Vlčkové. Poté byl slavnostně odkryt plakát znázorňující stav dráhy dnes a stav dráhy po modernizaci a po vybudování osvětlení. Marek Holinka, předseda oddílu atletiky, se zeptal dětí, jestli by si takovou dráhu skutečně přály. Jejich ANO nebylo možné neslyšet. No, a závody se mohly rozjet. Místostarosta Zdeněk Hraha si vyzkoušel se startovací pistolí v ruce roli startéra. Pak převzal startovací pistolí náš trenér Petr a rozběhy svištěly jeden za druhým, časomíra měřila bezchybně, děti skákaly do dálky s rozběhem i z místa o sto šest, vrhy koulí a hody kriketákem jely zároveň. Vše korunovaly štafety, které si děti poskládaly samy. Podrobné výsledky a fotky najdete na www.atletika-ricany.cz. O občerstvení se tradičně postaraly Jana a Zuzka a ... maminky, které napekly fantastické koláče.

Na závěr bychom chtěli poděkovat rodičům, že přivedli své děti na závody a že nám pomáhali s organizací závodu. Děkujeme městu Říčany, že fandí říčanské atletice a akci Jarní atletické závody podpořilo 30 000 Kč.

Vendula Höfinghoff, T. J. Sokol Říčany a Radošovice, atletický oddíl

Starší žáci si na MČR vedli dobře

■ V krásné sportovní hale v malebném městě na jihu Čech, Jindřichově Hradci, se ve dnech 6.–8. 5. konalo mistrovství republiky starších žáků ve volejbalu. Stejně jako již po několik let v řadě i s účastí chlapců z českořebovského Sokola II, a stejně tak jako i po jiné poslední roky, byli sokolové z České Třebové jedinými zástupci Pardubického kraje v této chlapecké věkové kategorii. Předpokladem pro účast ve finálové části, tzn. na turnaji 16 nejlepších družstev v republice, bylo projít kvalifikačním sítem. To se povedlo a cesta na finálový turnaj byla otevřená.

Cílem trenérů bylo obhájit 10. místo z letošního Českého poháru, a pokud by se povedlo toto umístění ještě o nějakou tu příčku vylepšit, tak by to považovali za skvělý úspěch.

Bohužel, před odjezdem se hráčský kádr z důvodu zranění a nemoci zúžil na šest (což je minimální počet hráčů, aby mohlo družstvo k utkání vůbec nastoupit), naštěstí se jeden z kluků alespoň částečně uzdravil, a tak od-



jezd byl pro ostatní hráče a i trenéry o něco veselejší.

Chlapci odehráli osm kvalitních utkání. Všechna utkání byla poměrně vyrovnaná, pouze v zápase s pozdějším mistrem ČR, týmem ČZU, byla na straně soupeře patrná převaha a vyšší herní kvalita. V zápase o konečné 7. místo s Kometou Praha jsme soupeře v prvním setu jasně převládali a v setu druhém chlapci předvedli obrovskou bojovnost a chuť zvítězit, když v koncovce otočili nepříznivý vývoj a nakonec vyhráli 26:24.

Sedmé místo na MČR opět potvrdilo, že mladí volejbalisté ze Sokola Česká Tře-

bová II patří do republikové TOP desítky, a to ještě s rezervou, a je příslibem do příští sezóny, a to i proto, že družstva soupeřů byla letos s převahou složená z koncových ročníků (rok narození 2000) na rozdíl od našeho družstva, které bude mít tuto výhodu až v sezóně příští.

T. J. Sokol Česká Třebová II a město Česká Třebová reprezentovali: Jaško Daniel, Jirásek Jiří, Kaška Petr, Olejář Adam, Tecl Vojtěch, Unzeitig Ondřej, Vovk Robert. Trenéři: Vašina Lubomír, Olejář Marko.

Lubomír Vašina

Tenisový turnaj v Dolních Beřkovicích

■ Tělocvičná jednota Sokol Dolní Beřkovice, za součinnosti pořadatelů Mirka Žezulky a Arthura Gipse, uspořádala 28. května župní turnaj v tenisové čtyřhře. Turnaje se zúčastnilo deset dvojic, které byly rozděleny do skupin A a B. Systém stanovili pořadatelé. Zápasy ve skupině se hrály pouze na jeden vítězný set a tím bylo stanoveno pořadí ve skupinách. První dvě dvojice z každé skupiny proti sobě stanuly v semifinále a následní vítězové se střetli ve finále. Příprava turnaje byla dobře zrealizována a zároveň během turnaje nenastaly žádné prodlevy a zdržování. Zasluhou pořadatelů byl velmi hladký průběh turnaje, což hodnotili všichni účastníci pozitivně. Turnaj považujeme za velmi úspěšný a s pořadatelem jsme se dohodli, že bude organizován v příštím roce znovu. První čtyři místa obdržela poháry, diplomy a věcné ceny.

Umístění prvních čtyř: 1. Hospoda Po-

labská (Mente – Fric), 2. Stachema (Salač – Vondrouš), 3. Šampióni Beřkovice (Šenk – Houška), 4. Senior DreamTeam (Malec – Šimůnek).

Ocenění předávali pořadatelé turnaje a starosta T. J. Sokol Dolní Beřkovice. Obecně můžeme hodnotit, že turnaj přispěl ke zvýšení zájmu o tenis v Dolních Beřkovicích, poněvadž v současné době probíhá trénink mládeže do 15 let, kterého se zúčastňuje 15–20 mladých. Tento výsledek je nejlepší za posledních 10 let. Zasluhu na tom má trenérka, slečna Boubelíková. Celkově účastníci hodnotili dobrou přípravu a organizaci turnaje a zároveň hodnotili

i celkovou dobrou atmosféru, která přispěla k vynikajícím výkonům na třech tenisových kurtech. Závěrem starosta Sokola Dolní Beřkovice poděkoval všem účastníkům za účast a dobré sportovní výkony a všichni byli pozváni na druhý ročník, který se uskuteční v roce 2017.

*Emil Vašíček,
starosta Sokola Dolní Beřkovice*



15. ročník Memoriálu Jiřího Klepca

■ V Ostravě se v sobotu 11. června konal již 15. ročník Memoriálu Jiřího Klepca v zápase ve volném stylu. Tento turnaj je pořádán na počest našeho kamaráda zápasníka Jirky Klepca (Jiří Klepco), který náhle zemřel ve věku nedožitých 34 let v roce 1996. Jirka jako jeden z mála československých zápasníků porazil v juniorské kategorii pozdějšího mistra světa a mnohonásobného medailistu z mistrovství Evropy, mistrovství světa a olympijských her, slovenského zápasníka Jozefa Lohyňu. Zápasilo se na třech zíněnkách ve Sportovním centru Dubina. Turnaj je zaměřen především na mládež, ale zápasí se zde i v seniorských kategoriích. Do Ostravy se sjelo 186 zápasníků z 30 oddílů České republiky, Slovenska, Polska, Rakouska a Ukrajiny. Díky finanční podpoře statutárního města Ostravy a oddílovým sponzorům se nám podařilo opět zajistit odpovídající zázemí pro zahraniční účastníky

a turnaj jako takový (ceny, stravování, ubytování, přepravu osob a materiálů apod.).

Z vítkovických volnostylařů, kteří se turnaje zúčastnili, zvítězili v kategorii přípravků ve váze do 22 kg Richard Tešnar a ve váze do 39 kg Jan Boháček. V kategorii žáků ve váze do 42 kg Jiří Dušek a ve váze do 54 kg Honza Mužný. V kategorii kadetek to byla ve váze do 56 kg Yvette Dohnalová. Druhá místa obsadili Dominik Červeňák, Samuel Brandl, Daniel Drnovský, Samuel Bystroň, Lukáš Dušek. Na třetích místech se umístili Eliška Balogová, Max Bystroň, Viktor Rehák, Dominik Kaliský a Matěj Mlčoch.

V soutěži družstev jsme obsadili 1. místo před zápasníky z Gwardia Warszawa a SK Stal Rzeszow.

Turnaj navštívil Vítězslav Mácha – jediný olympijský vítěz Československa v zápase, který předával dětem ceny. ©



Vojta Valenta v červeném dresu



Dominik Kaliský v červeném dresu



Petr Grygerek v modrém dresu

Přebor žákyň ve volejbale

■ Na kurtech T.J. Sokol Pardubice I byl 11. června odehrán přebor ČOS žákyň ve volejbale – zemské finále za účasti šestnácti družstev. Kapacita areálu byla tedy plně vytížena. Každé družstvo odehrálo v turnaji šest

zápasů ve volejbalově příjemném prostředí nových kurtů v polojasném počasí bez deště. Všechny zápasy se dohrály bez zranění. Po celou dobu turnaje bylo zajištěno občerstvení v bufetu na kurtech.

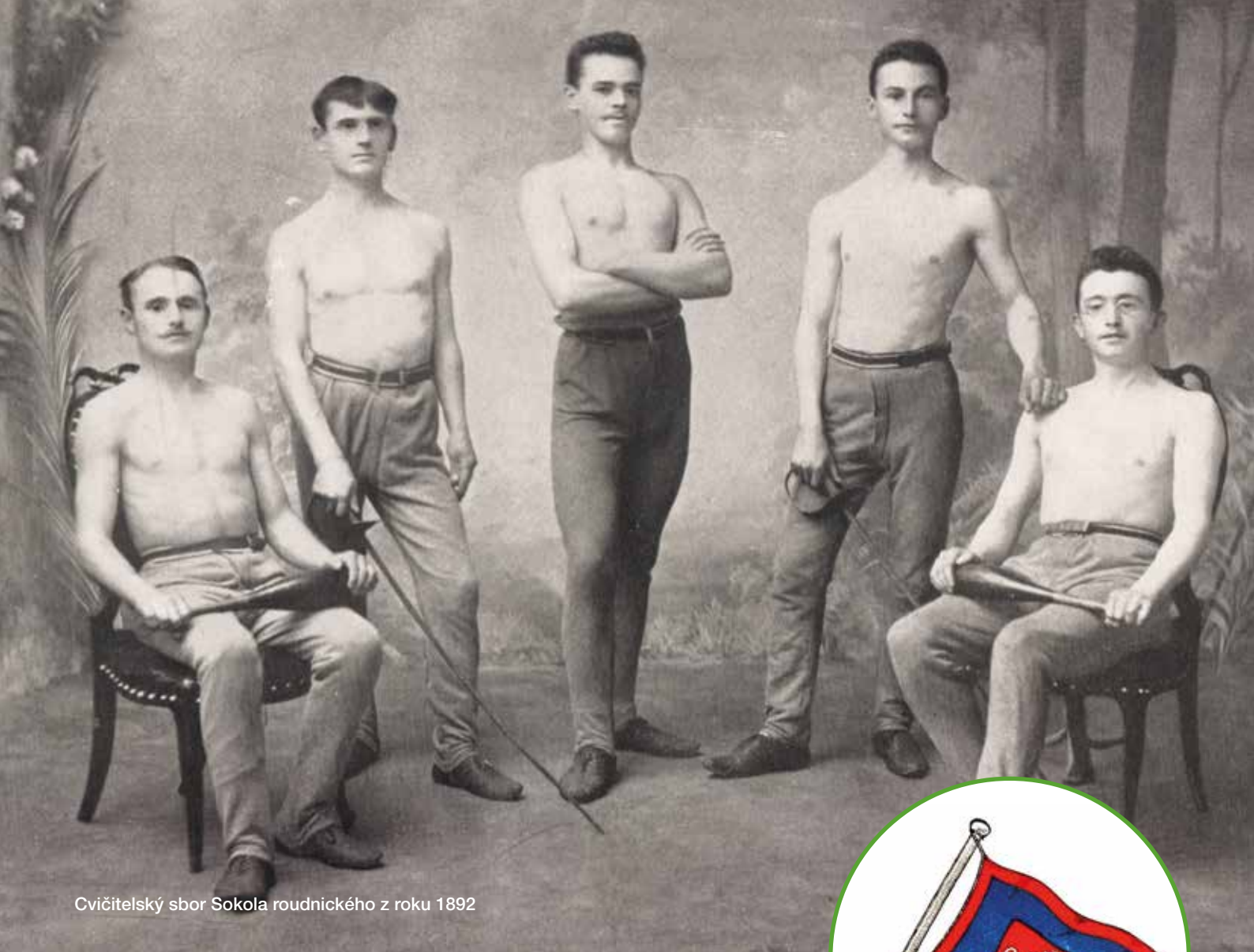
Konečné pořadí je následovné:

1. T. J. Sokol Mnichovo Hradiště, 2. VO TJ Lanškroun A, 3. T. J. Sokol Pardubice A, 4. VO TJ Lanškroun B, 5. T. J. Sokol Třebechovice pod Orebem, 6. T. J. Sokol Česká Třebová II, 7. T. J. Sokol Nové Veselí A, 8. T. J. Sokol Kácov, 9. T. J. Sokol Bedřichov A, 10. T. J. Sokol Dolní Újezd B, 11. TJ Tatran Střešovice, 12. T. J. Sokol Dolní Újezd A, 13. T. J. Sokol Bedřichov B, 14. T. J. Sokol Nové Veselí B, 15. T. J. Sokol Pardubice B, 16. T. J. Sokol Bedřichov C.

Nejllepší volejbal po celou dobu turnaje předváděla děvčata z Mnichova Hradiště, která po zásluze vyhrála turnaj. Zároveň se toto družstvo stalo přeborníkem ČOS pro rok 2016. Turnaj proběhl za plné spokojenosti všech zúčastněných.

M. Forman, Sokol Pardubice I





Cvičitel'ský sbor Sokola roudnického z roku 1892

Sokolové u zrodu kopané

■ Mistrovství Evropy ve fotbale je v plném proudu a fanoušci a příznivci tohoto sportu tráví asi notnou dávku času u televizních přenosů zápasů, pokud přímo neodjeli na mistrovství do Francie. Opusťme ale na chvíli současné fotbalové „šilenství“ a vraťme se do historie tohoto sportu u nás. Kdy a kde se odehrál první fotbalový zápas na našem území? A byli u toho také sokolové?

Historicky první fotbalové utkání v Čechách se konalo v Roudnici nad Labem. Kolébkou tohoto nejrozšířenějšího kolektivního sportu je Anglie, kde byl již v roce 1863 založen první fotbalový klub na světě – The Football Association. V tu dobu pobýval v Anglii profesor Jan Sommer, který tam působil jako vychovatel a fotbal poznal a hrál. Když se vrátil v roce 1886 na roudnické gymnázium, propagoval hru mezi studenty. Zájem se stále zvyšoval a vedle studentů začali fotbal hrát také členové Čes-

kého athletic clubu. Ten vznikl v roce 1882 a věnoval se mnoha sportovním odvětvím: cyklistice, lehké atletice, zápasu, kopané, plavání, tenisu, především však veslování. Členové tohoto klubu původně veslovali v Sokole, a to již od roku 1879. Roudničtí sokolové však usilovně šetřili na stavbu sokolovny a veslaři, kteří vyhrávali jeden závod za druhým, potřebovali další a další peníze na koupi a opravu lodí. Proto se tehdy dohodli, že veslaři si založí svůj spolek, ale cvičit budou v Sokole dál. Po řadě příprav tedy došlo k sehrání prvního veřejného fotbalového utkání v Čechách dne 15. srpna 1892, ke kterému tehdy nastoupila mužstva ČAC a Sokola Roudnice nad Labem.

Utkání se hrálo na Knížecím ostrově při příležitosti sjezdu Národní jednoty severočeské. Aby se hráči rozeznali, byli označeni šerpami. Hrálo se podle pravidel, která z angličtiny přeložil klubový kapitán ČAC a náčelník Sokola z roku



Vlajka ČAC Roudnice n.L.

1877 Maxmilián Švagrovský, který byl později zakladatelem AC Sparta Praha a v letech 1894–1896 jejím předsedou. Zápas skončil „po velmi rušné hře“ vítězstvím ČAC 1:0. Utkání údajně soudcoval samotný kníže Lobkowitz, majitel roudnického panství.

To, že se v Roudnici nad Labem konal jeden z prvních fotbalových zápasů v Čechách, se vědělo, ale nebylo to nijak podloženo doklady. A tak v roce 1958 bratr Jan Mareš prohledal obsáhlý archiv ČAC Roudnice n. L. a našel dva pokladní doklady prokazující první fotbalový zápas na českém území. Tyto doklady jsou uloženy v Muzeu tělesné výchovy v Praze.

Filip Uzel, Sokol Roudnice n. L.



Vzpomínka na sokola Antonína Oktábce

■ Letos v květnu a červnu jsme si připomenuli dvě významná výročí – v pátek 27. května uběhlo 74 let od největšího činu protinacistického odboje na území okupovaném ozbrojenými silami hitlerovského Německa, a to atentátu provedeném v Praze-Libni příslušníky československé zahraniční armády ve Velké Británii na zastupujícího říšského protektora Reinharda Heydricha. S touto událostí souvisí i další výročí: Zradou Karla Čurdy byl odhalen úkryt parašutistů v kryptě pravoslavného kostela Cyrila a Metoděje (původně kostel sv. Karla Boromejského) v Resslově ulici a v noci ze 17. na 18. června 1942 byl kostel obklíčen silami SS a pražského gestapa. V boji trvajícím několik hodin všichni obklíčení zahynuli.

Do dějin evropského protinacistického odboje se 27. květen 1942 zapsal jako jeden z vůbec nejvýznamnějších dnů. Heydrichova každodenní cesta z jeho

sídla v Panenských Břežanech se tehdy změnila v drama. Na pečlivě vybraném místě, v prudké zatáčce Kirchmaierovy třídy (dnes Zenklova) v tehdejší pražském předměstí Libni čekali na zastupujícího říšského protektora příslušníci desantu ANTHROPOID – rtm. Josef Gabčík a rtm. Jan Kubiš s úmyslem jej zabít. Průběh atentátu je dostatečně známý. Připomeňme, že parašutistům pomáhali s krytím a po atentátu s ukrytím sokolové zapojení do protinacistického odboje. Jan Zelenka legalizoval pobyt parašutistů a s pomocí MUDr. Břetislava Lyčky i jejich vynětí z pracovní povinnosti. Zajistil rovněž kmenové a potravinové lístky a síť záchytných adres. Parašutistickým „centrem“ se staly žižkovské byty Jana Zelenky a Marie Moravcové. Na další

přímé podpoře se podílelo několik členů bývalé Masarykovy ligy proti tuberkulóze a příslušníci sokolských rodin Baucovy, Fafkovy, Khodlovy, Novákovy, Ogounovy, Sahánkovy, Smržovy, Svatošovy a řada dalších jednotlivců. Jedním z nejpřednějších byl nesporně člen Sokola Karlín Antonín Oktábec.

Připomenutí a osobnější vzpomínku na Antonína Oktábce nám do redakce zaslal jeho prasynovec Jiří Karel Klika ze Staré Huti. Jeho příspěvek přinášíme: Antonín Oktábec se narodil 29. září 1905 ve Staré Huti u Dobříše, kam se jeho rodina přistěhovala v roce 1904 z Obecnice. Vyučil se v místních železárnách tzv. černé řemeslo a v Sokole Dobříš cvičil žáky a dorostence. Na podzim roku 1923 odchází do Prahy, kde bydlí v Bubenči v Teronské ulici a pracuje u firmy Scintyla a jezdí služebně do Švýcarska a na Balkán. Později najde práci jako elektromechanik –

opravář v Rustonce v Libni. To už bydlí se svojí druhou ženou Vlastou, rozenou Černou, v Karlíně v Milevské ulici č. 3 (dnes Sovova, vedle Lyčkova náměstí) a působí v Sokole Karlín jako cvičitel dorostu. Dne 14. února 1940 je zvolen náčelníkem Sokola Karlín a župním vedoucím dorostu. Patří k nejužšímu vedení domácího odboje s bratry Zelenkou-Hajským, Františkem Pecháčkem, Václavem Novákem, Jaroslavem Piskáčkem, Františkem Hejlem, Boh. Strnadem a MUDr. Břetislavem Lyčkou.

Při atentátu na Heydricha 27. května 1942 zavolal zraněnému Janu Kubišovi, který hodil bombu na Heydrichův mercedes, MUDr. Břetislava Lyčku, aby ho ošetřil. Den poté, co v kostele v Resslově ulici padne sedm parašutistů, se Oktábcům narodí syn. Dostane po dědovi jméno Jan. Můj otec Jiří Klika u Oktábců bydlí a učí se autoelektrikářem u firmy Vobořil v Karlíně na Královské třídě č. 79. Dne 14. července 1942 jsou Oktábcovi gestapem zatčeni a po útrapách na Pankráci a v Terezíně putují do Mauthausenu, kde jsou popraveni – Vlasta Oktábcová 24. října 1942 v 9 hodin 34 minut a Antonín Oktábec 26. ledna 1943 v 16 hodin 35 minut. Můj otec Jiří Klika, oboustranný sirotek, je propuštěn po půl roce v lednu 1943 z Terezína.

Malý Jenda Oktábec je dokonce války v kojeneckém ústavu v Praze Krči. Pak ho vychovává strýc Josef Oktábec a též příbuzní z Nebužel na Mělnicku, odkud pocházela jeho matka. Jenda celý život pátral po osudu svých rodičů, i přes Červený kříž ve Švýcarsku, ale nebylo to jednoduché; za komunistů téma heydrichiády bylo více-méně tabu.

Jenda Oktábec se vyučil elektrikářem, na vojnu narukoval do Pezinku na Slovensku, kde se oženil a měl syna. Po rozvodu s manželkou dál spolu bydlí v bytě v Bratislavě. Když mu bývalá manželka zničí „bábiku“ – panenku, kterou mu matka udělala v Terezíně, dobrovolně 27. června opustil tento svět.

* * *

V roce 2015, ke dni 8. května, bylo Antonínu Oktábcovi uděleno in memoriam vyznamenání Zlaté lípy ministra obrany ČR za zásluhy o ochranu lidských práv a svobod, rozvoj základních principů demokratického a právního státu a za rozvoj obrany a bezpečnosti České republiky. ☺

Než vyrazíte na tábor...

■ Nastává čas letních táborů a sportovních soustředění. Někteří odjedou na tábor možná již za pár dní, jiní o nějaký ten týden později. Pořadatelé mají zřejmě již vše připravené, vždyť přípravy většinou začínají již mnoho měsíců dopředu a rozhodnutí o tom, zda tábor pořádat většinou padne již začátkem roku. Přesto, že je tedy asi vše již připraveno, nebude na škodu si některé záležitosti připomenout.

V březnu 2013 jsme v Metodických listech zveřejnili metodický materiál bratra Olega Šalbaby Příprava letního tábora. A protože opakování je „matka moudrosti“, některé pasáže, vztahující se k nejbližším měsícům, opětovně přinášíme na tomto místě.

Červen

Pořadatel proškolí vedoucí a pracovníky tábora o hygienických požadavcích na tyto akce a o předcházení vzniku a šíření infekčních onemocnění a jiných poškození zdraví (ve smyslu zákona č. 258/2000 Sb. v současném znění). Dále je seznámí se zásadami bezpečnosti práce na táboře, se zásadami požární ochrany a zásadami první pomoci.

Pořadatel uzavře s pracovníky tábora smlouvy, popřípadě dohody o hmotné odpovědnosti, případně další dohody nutné k zajištění přípravy a realizace tábora. Do smlouvy uvede potvrzení o proškolení o všech náležitostech nutných k vykonání prací na táboře.

Pořadatel rozdá vedoucím a pracovníkům tábora formulář nástupního listu, který obsahuje potvrzení o způsobilosti práce na táboře (zákon č. 258/2000 Sb. v současném znění). Potvrzené nástupní listy odevzdají vedoucí a pracovníci při nástupu do tábora. Bez tohoto dokladu nesmí na táboře pracovat! Pracovníci kuchyně musí mít navíc průkaz pracovníka v potravinářství.

S osobou, která zapůjčí soukromé vozidlo k užívání pro potřeby tábora, by měl pořadatel uzavřít dohodu o užívání soukromého vozidla. Na základě této dohody je možné vyplatit náhradu cestovních výloh.

Vedení tábora zajistí případnou dopravu dětí resp. materiálu do tábora a z tábo-



ra (autobus, hromadná jízdenka ČD, nákladní vozidlo, vlastní doprava).

Hospodáři tábora předá pořadatel provozní zálohu na tábor z pokladny pořadatele. Současně jej poučí o způsobu vedení pokladní knihy.

Hospodář tábora zajistí po dohodě s vedoucím kuchyně nákup potravin na první dny tábora.

Červenec a srpen

Před odjezdem zkontroluje vedení tábora, zda má všechny požadované doklady. Po skončení tábora zůstávají doklady u pořadatele, který je povinen zajistit archivaci ve smyslu obecně platných předpisů (zdravotní dokumentace 6 měsíců, účetní doklady 5 let atd.) Zdravotník tábora v průběhu tábora plní povinnosti vyplývající ze zákona a prováděcích předpisů.

Kontrolu táborů ČOS mohou provádět osoby pověřené pořadatelem, zástupci místní samosprávy, zástupci státního dozoru (hygiena, lesy, ochrana přírody, správce vodního toku, hasiči) a Policie ČR. Uvedené osoby mají volný přístup do tábora. V případě, že provozovatel žádá dotaci MŠMT ČR, mohou provádět

kontrolu také pracovníci MŠMT ČR nebo IDM MŠMT ČR (Institut dětí a mládeže). Při kontrole vždy požadujte sepsat zápis, zvláště při kontrole hygienikem. V případě úrazu, závažného onemocnění nebo jiné události zásadně ovlivňující chod tábora oznámí hlavní vedoucí tábora tuto skutečnost pořadateli.

Pořadatel odpovídá za jednání vedoucích a za škodu způsobenou účastníky, vedoucími nebo pracovníky tábora. Je povinen neprodleně odstranit nedostatky zjištěné v průběhu kontroly tábora.

Po skončení tábora provede hospodář inventuru zásob a naloží se zásobami dle pokynů hlavního vedoucího tábora. Hospodář uzavře peněžní knihu tábora a předá ji hospodáři pořadatele. Zbýlé finanční prostředky z táborové pokladny převede na účet pořadatele tábora.

Září

Po skončení tábora provede pořadatel spolu s vedením tábora hodnocení tábora, schválí hospodářskou uzávěrku, zajistí archivaci dokumentace a doporučí případné změny pro přípravu tábora v dalším roce. Ⓢ

Slatiňanský folklorní víkend se vydařil

Po šesti letech se letos uprostřed června „vrátila“ do východočeských Slatiňan národní přehlídka sokolských folklorních souborů. A stejně jako před šesti lety, kdy Sokol Slatiňany pořádal IV. národní přehlídku, i při nynější, v pořadí VI. přehlídce, nebyla nouze o veselí, zábavu a příjemné zážitky. Hostitelský Sokol Slatiňany se opět zhostil pořadatelské role na výbornou. Letošní organizaci folklorní přehlídky pojal zároveň i jako součást oslav 120. výročí založení Sokolské župy Východočeské – Pippichovy.

Přehlídka se konala pod záštitou I. náměstka hejtmana Pardubického kraje Romana Línska, s podporou města Slatiňany a ve spolupráci s NIPOS – ARTAMA.

O ouverturu přehlídky se již v pátek 10. června postarali ochotníci z Divadla pod Petřínem Sokola Kampa, kteří na prknech slatiňanské sokolovny zahráli představení K. M. Walló na motivy O Henryho Poctiví společníci. Právě již zde se o první zahájení postarali starosta Sokola Slatiňany bratr Miroslav Lebduška,

radní Pardubického kraje pro sport René Živný a místostarosta Slatiňan Vítězslav Kolek (který také slatiňanským sokolům pomáhal s organizací přehlídky).

Hlavní program byl naplánován na sobotu 11. června. Vše odstartoval ve 13. hodin slavnostní průvod městem, který vedl jezdec na koni, a jehož se zúčastnily všechny zúčastněné soubory. Samotná přehlídka odstartovala ve 14 hodin na venkovním pódiu v areálu slatiňanské sokolovny. O předeheru se po-



staraly dámy v sedle – barokní sedláni. Poté za spolupořadatele přehlídku oficiálně zahájili starosta Sokola Slatiňany bratr Miroslav Lebduška, vzdělavatel ČOS bratr Zdeněk Mička a místostarosta města Slatiňany Vítězslav Kolek. A pak již se pódium na několik hodin roztančilo a rozezpívalo vystoupeními jednotlivých zúčastněných souborů. Jednalo se o tyto sokolské folklorní soubory: Sejkorky Slatiňany, Kordula Velké Bílovice, Dřeváček Jihlava, Vycpálkovci a Rozmarýn Praha, Odra Vítkovice, Džbáněk Martínkov, Dykyta Přerov nad

Labem, Kyčera a Krušpánek Praha a na závěr domácí soubor Formani. Opět, stejně jako před šesti lety, se prokázalo, že Sokol Slatiňany má ve svých řadách dobré organizátory, kteří dokáží dobře připravit a zorganizovat náročný program. A zároveň byla i výrazně patrná dobrá spolupráce s městem, které tak rovněž svým dílem přispělo k příjemné atmosféře a zdárnému průběhu celé akce. Atmosféru celé přehlídky přibližujeme alespoň několika fotografiemi.

-zk-



První pomoc – tentokrát v evropském duchu

■ Na V. odborném symposiu České resuscitační rady a kongresu ERC (European Resuscitation Council) loni v říjnu v Praze se mj. hovořilo o první pomoci. Tato kapitola je v doporučených postupech ERC zahrnuta poprvé.

Na kongresu se zdůrazňoval význam včasného rozpoznání příznaků cévní mozkové příhody (CMP, iktus, mrtvice) pro její správné zaléčení. Čím dříve se podaří zahájit léčbu, tím větší je šance snížit nevratné poškození v oblasti tělesné nebo duševní. Hlavní příznaky je možné odhalit rychle (fast) pomocí testu:

F = face (ochrnutí obličeje, pokles ústního koutku, patrné při usmání, zapískání, cenění zubů)

A = arm (ochrnutí paže, při předpažení postižená ruka klesá)

S = speech (porucha řeči)

T = time (symbolizuje fakt, že je čas volat zdravotnickou záchrannou službu na čísle 155)

Další zajímavou informací bylo podání druhé dávky adrenalinu při anafylaxii (těžké, život ohrožující alergické reakci), kterou někteří alergici nosí u sebe. Jedná se o předplněný autoinjektor (laická stříkačka) s adrenalinem (Epipen, Anapen). Postižený si dávku aplikuje sám nebo mu ji podáme my: sejmeme horní kryt autoinjektoru a přitlačíme ho silou k zevní straně stehna postiženého, před jeho vytažením vyčkáme 10 sekund.

Druhou dávku podáme postiženému s anafylaxií, která neustoupila během 5 až 15 minut od podání první dávky nebo pokud se příznaky anafylaxe objeví znovu.

U dětí se často setkáváme s alergií na potraviny (burské oříšky, ryby, jahody), u dospělých na hmyz a léky. Vždy se také ptáme, zda zraněný nemá alergii na určitý dezinfekční prostředek (např. s jódem – Betadine), lék nebo náplast.

Rovněž se hovořilo o nutnosti proškolení poskytovatelů první pomoci v různých způsobech podávání bronchodilatačních léků. Tyto léky na rozšíření průdušek používají astmatici

(lidé s průduškovým astmatem) na zlepšení pocitu dušnosti a zkrácení doby trvání dechových obtíží.

Další připomínka se týkala typických příznaků snížené hladiny krevního cukru u diabetiků (osob s cukrovkou) a jejich včasného rozpoznání: pocit hladu, bolesti hlavy, neklid, svalový třes, pocení, chování často připomínající opilost, ztráta vědomí. Pokud jsou nemocní při vědomí, podáme jim okamžitě například několik kostek cukru, silně oslazený čaj nebo sladkou



Coca-Colu či Pepsi-Colu slazenou cukrem, nikoli dietní s umělým sladidlem (tzv. Light). Pokud je postižený v bezvědomí nebo není schopen polykat, nesmíme jeho ústy nic podávat z důvodu rizika vdechnutí, a přivoláme zdravotnickou záchrannou službu.

Další tematikou bylo polohování postižených. Bylo konstatováno, že například při srdeční zástavě s lapavým dýcháním (gaspíngem) nebo při bezvědomí následkem úrazu není otáčení postiženého na bok do zotavovací polohy správné. Ačkoli klinický význam protišokové polohy nebyl potvrzen, je možné zvednutí dolních končetin u postiženého v šokovém stavu ležícího na zádech, pokud nejsou patrné známky úrazu.

Při zasažení oka chemickou látkou je okamžitým opatřením vyplachování oka velkým množstvím čisté tekoucí vody a zajištění odborného neodkladného ošetření postiženého.

Zevní krvácení, které nelze zastavit přímým tlakem v ráně (s použitím obvazu nebo bez něj), může být ošetřeno použitím hemostatického obvazu nebo zaškrcovadlem. Stlačování tlakových bodů nebo elevace (zvedání) poraněné končetiny nejsou doporučovány.

Hemostatický obvas Tromboguard® má zastavit krvácení za tři minuty. Obvas se skládá ze tří vrstev, z nichž každá plní jinou funkci: aktivní vrstva zastavuje krvácení, další vrstva zadržuje krev a vnější vrstva brání prosáknutí krve ven a ránu izoluje. Hemostatické obvazy se běžně používají v chirurgii a vojenské medicíně a zejména mají uplatnění v případě, kdy se rána nachází v nestlačitelné oblasti, například na krku, na břiše nebo v tříselech. Návzik použití tohoto obvazu je nezbytný. Stejně tak použití turniketu (zaškrcovadla), který se využívá ve vojenském prostředí k zástavě masivního zevního končetinového krvácení, vyžaduje zaškolení.

Rutinní používání krční límce není nadále doporučeno. Při podezření na poranění krční páteře stabilizujeme hlavu postiženého rukama tak, abychom zabránili jejímu pohybu, dokud na místo nedorazí zkušený zdravotník.

Význam chlazení popálenin je saskolské veřejnosti dostatečně znám – chlazení popálených ploch zmenšuje výslednou hloubku popáleniny, ulevuje od bolesti, zmenšuje otok, snižuje výskyt infekčních komplikací a urychluje proces hojení ran. U malých dětí musíme dát pozor, aby nedošlo k jejich celkovému podchlazení.

Metodou volby u vyrazení zubu je jeho okamžitá reimplantace (vsunutí zpět do zubního lůžka). Pokud nemůže být zub okamžitě reimplantován, uložíme jej do balancovaného solného roztoku (Hartmannův roztok, Ringer, Plasmalyte), případně do propolisů, vaječného bílku, kokosové vody, plnotučného mléka, fyziologického roztoku a co nejrychleji zajistíme ošetření zubním lékařem.

MUDr. Tomáš Jelen, zdravotní komise OV ČOS

Blahopřání

■ Letos 29. srpna se v dobré duševní svěžesti i v relativně uspokojivém fyzickém zdraví dožívá krásných 90 let **bratr ing. arch. Václav Čeřovský.**

Václav Čeřovský se narodil v České Čermné u Náchoda. Do Sokola ho přihlásili rodiče a prvního veřejného vystoupení se zúčastnil již ve svých pěti letech. Cvičil na všesokolských sletech v památných letech 1938 a 1948.

V době okupace se jako mladík zapojil do odbojové činnosti na Hradecku. Když na něj v roce 1944 vydalo gestapo zatykač, ilegálně opustil Protektorát a přešel hranice na Slovensko. Během Slovenského národního povstání bojoval v partyzánské brigádě Čapajev. Přitom byl vážně zraněn. V roce 1947 byl povolán do činné služby v čsl. armádě a na Slovensku nasazen proti banderovcům. Po odchodu z armády začal studovat pozemní stavitelství a architekturu na ČVUT v Praze. Za odbojovou a bojovou činnost dostal po válce řadu československých, českých a zahraničních vyznamenání a pamětních medailí.

Tak jako řada jiných odbojářů byl v roce 1950 zatčen a odsouzen pro velezradu. Po propuštění v roce 1955 mu byl, podobně jako jeho rodičům, příkázán pobyt v Broumově a pracovat směl pouze manuálně ve stavebnictví. Teprve v roce 1964 byl jeho původní rozsudek zrušen. Václav Čeřovský pak mohl dokončit vysokoškolské studium a získat kvalifikovanou práci převážně ve stavebnictví.

V době částečného uvolnění totalitního režimu byl v roce 1968 učiněn úspěšný pokus navázat na tradiční sokolské hnutí. Vznikla Tělovýchovná jednota Sokol Broumov, tehdy zastřešená ČSTV. Václav Čeřovský byl zvolen jeho starostou a funkci zastával i během tak zvané normalizace.

Na počátku roku 1990 byl bratr Čeřovský přítomen ustavujícímu zasedání Československé obce sokolské v Praze. Téhož roku byl



ustaven Okresní výbor obce sokolské v Hradci Králové, který se 6. února 1991 transformoval do obnovené Sokolské župy Orlické. V obou případech se bratr Čeřovský stal prvním starostou těchto orgánů. V roce 1990 byl rovněž kooptován do předsednictva ČOS. Václav Čeřovský měl rovněž podíl na tom, že během jeho funkčního období se uskutečnily všesportovní festivaly sokolských žup, okrsková sletová akademie a župní slet v Kostelci nad Orlicí. Funkci starosty župy Orlické zastával až do valné hromady v roce 1994.

Poté, co byla v roce 1992 obnovena sokolská jednota v Hradci Králové-Třebš, stal se bratr Čeřovský jejím starostou. Když se nepodařilo sloučit tuto obnověnou jednotu s dosavadní tělovýchovnou jednotou Sokol Třebeš (ČSTV), začal dlouhý právní spor o navrácení sokolského majetku. Ten skončil v roce 1996 neúspěšně a Sokol Třebeš (ČOS) ukončil činnost. Václav Čeřovský přešel do T. J. Sokol Nový Hradec Králové. Zde byl několik let členem výboru jednoty, pomáhal při úspěšných jednáních o navrácení majetku a svým osobním sponzorským darem přispěl na vybudování venkovního hřiště na dvoře sokolovny.

Jeho letošních krásných 90 let společně oslavíme na našem Sokolení. Do dalších let mu přejeme duševní svěžest i dobré fyzické zdraví a již se těšíme na jeho sté narozeniny.

Jaroslav Rohlena
Sokol Nový Hradec Králové

Do knihovničky

Knihy, které stojí za to mít Sportovní výživa



Získejte energii, ovládněte stres, vybudujte svaly, spalte tuk a zvýšte svou výkonnost. Celosvětově oblíbená kniha Nancy Clarkové vám ve svém třetím, doplněném vydání pomůže i s nákupem potravin a s přípravou vlastních pokrmů.

Ať už se připravujete na sportovní soutěže, nebo se jen zajímáte o kvalitní stravování pro aktivní životní styl, nechte si od populární sportovní dietoložky poradit, jak z výživy získat maximum. Zjistíte, jak jíst před cvičením nebo soutěží, jak správně doplnit energii pro rychlé zotavení po náročném výkonu i jak snadno si obohatit domácí jídelničky netradičními recepty.

Kniha vychází z aktuálních vědeckých poznatků a doporučení týkajících se mnoha oblastí výživy včetně potravinových doplňků, energetických nápojů, biopotravin, příjmu tekutin, oblíbených diet, příjmu sacharidů a bílkovin, vrcholového sportovního tréninku, závodů, hubnutí a tvorby svalové tkáně.

(Nakladatelství Grada Publishing, Praha, 2014, 392 stran, 3. doplněné vydání)



Předškoláci v pohybu 3

Publikace určená cvičitelkám a učitelkám v mateřských školách je další v pořadí úspěšných knih, které se zabývají všestrannou pohybovou přípravou dětí předškolního věku. Autorky Hana

Volfová a Ilona Kolovská sestavily bohatý zásobník konkrétních cvičebních jednotek s ukázkami pohybových činností v různých modifikacích. Jako motivační prvky využily opět zvířátka, tentokrát opici a lva. Součástí je i metodika pohybové přípravy pro věkovou kategorii 3–6 let včetně struktury a průběhu cvičení. Pohybové činnosti jsou řazeny metodicky, s využitím různého tradičního i netradičního náčiní a nářadí. Text je doplněn názornými inspirativními fotografiemi a obrázky, které už předem navodí tu správnou cvičební atmosféru.

(Nakladatelství Grada Publishing, Praha, 2011, 120 stran)

Obě knížky je možné si prolístat na internetu – www.grada.cz

TYRŠŮV II. DĚČÍN



**K výročí
narození Děčínského
rodáka Miroslava Tyrše**

PÁ příjezd účastníků do Kempu Děčín
SO volnočasové aktivity a prohlídky Děčínského okolí.
Večer společenské posezení u ohně s hudbou.

NE Uctění památky narození Tyrše bude v neděli 18.9. položení květin k soše a poté bude kulturní program Sokolů i pro veřejnost. Následně bude průvod na Zámek k Tyršově světničce.



Miroslav Tyrš
17/ 9/ 1832
v Děčíně

**KDY /
16 - 18/9/
2016**

Zupa.
severoceska-novakova
@seznam.cz

KDE /



KEMP DĚČÍN