

Časopis České obce sokolské

SOKOL

květen
2015

Vyhlášení nejlepších sokolských sportovců

Mezi oceněnými je olympijská naděje, šermíř Alexander Choupenitch

Národní přehlídka sokolského divadla

Sokolští ochotníci si dali dostaveníčko v Lázních Toušeň

Sokolská stráž na Staroměstském náměstí

Sokolové na vzpomínkové akci k 70. výročí Pražského povstání





ČESKÁ OBEC SOKOLSKÁ



Česká obec sokolská pořádá při příležitosti oslav 25. výročí
znovuobnovení své činnosti celorepublikový projekt

SokolGym 2015

25 let znovu spolu

18. 5. – 24. 5.	90 let otevření Tyršova domu
5. 6. – 7. 6.	Sokolské Brno
26. 6. – 28. 6.	Pižeňské slavnosti pohybu
28. 6. – 3. 7.	Mezinárodní prázdninová škola cvičitelů
11. 9.	Noc sokoloven
21. 9. – 27. 9.	Move Week

www.sokol.eu

Z obsahu

Zpravodajství

- 4 Sokolové vzpomenují 70. výročí konce 2. světové války
- 5 Sokolská stráž na Staroměstském náměstí
- 6 Jarní jednání Výboru ČOS
- 7 Celostátní konference Klubu českých turistů
- 8 Strážnická jubilea

Sport pro všechny, sokolská všestrannost

- 9 Přípravy na EuroGym 2016 v plném proudu
- 10 Opět krční páteř
- 10 Sešli se župní vedoucí zdravotní tělesné výchovy
- 10 Sokolové vystavovali a cvičili v Českých Budějovicích
- 11 Sokolský výlet do Benátek
- 11 Pozvánka na „Kmochovu padesátku“

Výkonnostní a vrcholový sport

- 12 Vyhlášení nejlepších sokolských sportovců za rok 2014
- 13 Vamberecký Lvíček 2015
- 13 MČR v basketbalu opět v Sokole
- 14 Trampolíny na Vinohradech
- 14 Přebor ČOS v badmintonu
- 14 Přebor ČOS v moderní gymnastice
- 15 Úspěch českořebovských volejbalistů
- 16 Dva tituly zlínských vzpěračů
- 16 Mladoboleslavští na mistrovství ČR v capoeirě

Vzdělávání, kultura, společnost

- 17 Národní přehlídka sokolského divadla
- 18–19 Parkour – podmet a přelet
- 20–22 Jakou výživu potřebují sportovci
- 23 Blahopřání, Rozloučení
- 24 Jan Hus



Editorial

Tak ještě měsíc a kousek a vypukne prázdninové a dovolenkové „šílení“, kdy na silnicích má člověk občas dojem, že vypuklo další stěhování národů. Pokud ještě nemáte vše naplánováno, jak celé léto trávit, dovolte jeden tip: Bodamské jezero. Jeho břehy a okolí jsou nádherné. Náš tip je ale konkrétnější – západní cíp jezera, kde přímo na hranicích Německa a Švýcarska

leží na německé straně město Konstanz, na něž plynulou zástavbou navazuje švýcarský Kreuzlingen. Konstanz, tak jako mnohá další německá města, má svůj český název – Kostnice. A právě zde před 600 lety, 6. července 1415, skončil na hranici život mistra Jana Husa. O necelý rok později, 30. května 1416, zde na stejném místě skončil i život Jeronýma Pražského. Při návštěvě Kostnice můžete navštívit Husův dům (je v ulici Hussenstrasse 64), podívat se na budovu Koncilu, která byla původně sýpkou a dnes je v ní restaurace, či můžete přijít i k pamětnímu kameni připomínající místo, kde skončil život obou kazatelů.

Letošní 600. výročí upálení mistra Jana Husa si připomíná celá česká společnost. K jeho odkazu se hlásí i sokolové – připomeňme, že jeho jméno nesla i jedna ze sokolských žup. Letošní Husovo výročí připomenou i sokolští ochotníci – Divadlo Pod Petřínem Sokola Kampa ve spolupráci se souborem Bozděch Vršovice – nastudovali v režii bratra Bohumila Gondíka hru Jan Hus od J. K. Tyla. Její premiéra bude 29. května a pozvánku na ni naleznete na poslední straně tohoto elektronického vydání časopisu Sokol.

Letošní rok je na „kulatá“ výročí poměrně bohatý. Vedle připomínky 25 let od znovuobnovení Sokola jsme si v první květnové dekádě připomněli i 70 let od konce 2. světové války. Při této příležitosti se na veřejnosti výrazně prezentovala Sokolská stráž, která se aktivně zúčastnila akce na Staroměstském náměstí k výročí Pražského povstání – i o ní se v tomto vydání dočtete.

V časopise samozřejmě naleznete i mnohé další informace – kdo obsadil přední příčky v anketě o nejlepšího sokolského sportovce roku, jak pokračují přípravy na EuroGym 2016 v Českých Budějovicích, na nichž se výrazně podílí Česká obec sokolská, naleznete zde pozvánku na turistickou „Kmochovu padesátku“, nechybí ani metodický materiál. Stačí zalistovat a dovědět se o životě České obce sokolské, jednot a žup víc.

*Hezké čtení vám přeje
Zdeněk Kubín*

● **Časopis SOKOL**, 72. ročník, vydává Česká obec sokolská – IČO 00409537 Navazuje na časopis Sokol vydávaný v Praze od roku 1871 a Sokolský věstník vydávaný od roku 1897 ● **Adresa redakce:** Česká obec sokolská, Újezd 450, 118 01 Praha 1, tel. 257 007 332 ● **E-mail:** zkubin@sokol.eu; redakce.sokol@seznam.cz ● **Redakce:** Zdeněk Kubín ● **Grafika:** Linda Hušková ● **Zlom:** Iлона Hodková ● **Redakční rada:** Josef Těšitel, Jaromír Kučera, Zdeněk Bartůněk, Martin Chlumský, Zdeněk Kubín, Dagmar Fischerová ● **Obálka:** Z účasti Sokolské stráže na vzpomínkové akci na Staroměstském náměstí k 70. výročí Pražského povstání, foto M. Brunerová ● **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 příspěvků přiměřeně upravovat, krátit nebo komentovat.

Sokolové vzpomenuli 70. výročí konce 2. světové války

Tak jako každý rok, i letos v květnu si sokolové s celou českou společností připomenuli již 70. výročí ukončení 2. světové války a osvobození naší vlasti. Sokolové se již tradičně zúčastnili pietních akcí, které se při této příležitosti konaly v hlavním městě i na dalších místech republiky. Při všech těchto akcích nechyběli ani sokolští praporečníci.

Starostka České obce sokolské sestra Hana Moučková v pátek 8. května uctila položením smutečního věnce památku padlých při oficiální pietní akci v Národním památníku na pražském Vítkově, jíž se zúčastnili prezident republiky Miloš Zeman a další představitelé státu, Armády České republiky a zástupci společenských a dalších organizací.

Tentýž den se zástupci ČOS v odpoledních hodinách zúčastnili pietního aktu na pražském Klárově u památníku hrdinům II. odboje.

Vzpomínkové akce na padlé ve 2. svě-

tové válce a oslavy osvobození započaly již 5. května, ve výroční den zahájení Českého a Pražského povstání. Nejprve v úterý 5. května se zástupci České obce sokolské zúčastnili pietní akce u Českého rozhlasu.

Tentýž den byla na Staroměstském náměstí pořádána akce k uctění obětí Českého a Pražského povstání, kterou zahájila, před zraky přihlížejících a za zvuků sokolského pochodu „Lví silou“, krojovaná sokolská stráž s praporem. Poté se předem připravení zástupci jednotlivých organizací a skupin, účastníci se povstání, rozjeli historickými vozy k různým pražským památníkům, aby



tam uctili své oběti. Posádku těchto vozidel tvořil vždy jeden pamětník a lidé v dobových uniformách.

Do sokolské kolony, kterou tvořily dva historické otevřené vozy obsazené sokolskou stráží a strážník Městské policie Praha na motocyklu, přijala pozvání na místo pamětnice sestra Dagmar Evaldová ze Sokola Pražského. Po představení sokolské posádky a naložení věnce se kolona rozjela do sídla ČOS, do Tyřova domu, na jehož prvním nádvoří u památníku odbojů proběhl pietní akt k uctění sokolských obětí povstání.

-red-
Foto M. Brunerová



Akci k uctění obětí povstání zde zahájila, před zraky přihlížejících a za zvuků sokolského pochodu „Lví silou“, krojovaná sokolská stráž – bratři Jakub Otáhal, starosta Sokola Šestajovice, Michal Svěrák náčelník Sokola Šestajovice, předseda společenské komise VO ČOS Lukáš Křemen a Marek Manda ze Sokola Pražského přinesli Benešův sokolský prapor. Toto zahájení tak symbolizovalo nezastupitelnou roli, kterou sokolové před 70 lety sehrály v Českém národním a Pražském povstání. Poté se předem připravení zástupci jednotlivých organizací a skupin, účastníci se povstání, rozjeli historickými vozy k různým pražským památkám, aby tam uctili své oběti. Posádku těchto vozidel tvořil vždy jeden pamětník a lidé v dobových uniformách.

Do naší sokolské kolony, kterou tvořily dva historické otevřené vozy obsazené sokolskou stráží a strážníky Městské policie Praha na motocyklu, přijala pozvání na místo pamětnice sestra Dagmar Evaldová ze Sokola Pražského. Za druhé světové války byl její tatínek vedoucím sokolské odbojové organizace Jindra na Tábořsku. Československá obec sokolská naplňuje onen antický ideál kalokagatie – přesvědčení, že zdravý duch může přebývat zejména ve zdravém těle, že krásné a dobré, že krása a ctnost patří k sobě a mají mnoho společného. Budováním kultury těla se snaží o vybudování vyšší kultury národa, který má směřovat k nadosobním cílům obecného dobra. A především tento ideál obsahuje zdánlivě samozřejmý apel, že se zlepšováním světa musí každý začít především sám u sebe. Nacisté si byli toho „nebezpečí“, které pro ně sokolové představovali, dobře vědomi. Sokol hned na počátku okupace zakázali. Při perzekuci se zaměřovali především na členstvo Sokola. Během německé okupace zemřelo 2 176 členů Sokola. Na popravištích jich skončilo 1 212. Vrchol sokolského odboje představuje podpora československých parašutistů pověřených úkolem zlikvidovat kata českého národa Reinharda Heydricha. Sokolové se zúčastnili samozřejmě i povstání v květnu 1945. Znovu dobyté sokolovny se stávaly mobilizačními centry povstaleckých jednotek. Sokolové stáli v předních řadách mezi bojovníky. V povstání položilo život 654 sokolů. Čest jejich památce.

Sokolská stráž na Staroměstském náměstí

Součástí letošních oslav výročí konce 2. světové války byla také ta, jak se zmiňujeme v předchozí zprávě o průběhu letošních vzpomínkových akcí, pořádaná na Staroměstském náměstí 5. května u příležitosti 70. výročí od zahájení Pražského povstání.



Po představení naší posádky a naložení věnce, darovaného pořadateli České obci sokolské, se kolona rozjela do našeho sídla, Tyršova domu, na jehož prvním nádvoří u památníku odbojů proběhl pietní akt k uctění sokolských obětí povstání. Během cesty historickou částí Prahy jsme se ve vsí radosti zdravili s chodci máváním a hlasitým Nazdar. Letošní akce na Staroměstském náměstí byla svým způsobem premiérou, když v historii oslav výročí konce 2. světové války se konala poprvé a určitě obohatila program oficiálních oslav a novou formou připomenula naši novodobou historii veřejnosti. Důležité je, že sokolové byli u toho a v celé akci jim připadlo významné místo.

Celou akci zorganizovaly společným dílem Československá obec legionářská, Svaz bojovníků za svobodu, Vojenský historický ústav Praha, Muzeum na demarkační linii Rokycany, Krajské vojenské velitelství hlavního města Prahy

a Český rozhlas. Akci uváděl moderátor Českého rozhlasu Jan Pokorný. Záštitu převzal ministr obrany Martin Stropnický a radní hl. m. Prahy pro kulturu Jan Wolf.

Sokolská stráž je důstojným reprezentantem naší sokolské práce. Velký dík patří organizátorům akce a sestrám a bratrům ze vzdělavatelského odboru ČOS a T.J. Sokol Šestajovice a Vojenskému historickému muzeu, kde celou akci vymyslel a sokolskou účast podpořil bratr plk. Michal Burian. Jako čestný host zasedl na tribuně člen předsednictva ČOS bratr Tomáš Kučera. Tato spolupráce sokolů s VHÚ plynule navázala na velmi úspěšnou spolupráci České obce sokolské s Hradní stráží.

Posádku doprovázející sestru Dagmar Evaldovou tvořili sestra Hana Otáhalová a bratři Viktor Otáhal, Jakub Otáhal, Michal Svěrák, Lukáš Křemen a Marek Manda.

Jakub Otáhal

Jarní jednání Výboru ČOS

Koncem dubna – v pátek 24. 4. a v sobotu 25. 4. – se v Tyršově domě v Praze konalo 5. zasedání Výboru České obce sokolské. Součástí zasedání bylo rovněž slavnostní předávání sokolských vyznamenání – stříbrných a jedné zlaté medaile ČOS.

Výbor ČOS začal jednat v podvečer v pátek 24. dubna. První den jednání – po jeho zahájení a uctění památky zesnulých bratří a sester – vystoupila starostka ČOS sestra Hana Moučková. Na programu byly v tento den mimo jiné ekonomické záležitosti: zprávy o hospodaření, o čerpání rozpočtu v roce 2014, schválení rozpočtu hlavních činností ČOS na rok 2015, poskytování příspěvků ČOS, zpráva o plnění příjmů a výdajů Tyršova domu za rok 2014 a schválení příjmů a výdajů Tyršova domu na rok 2015. Poté následovala rozprava k projednaným bodům.

Po této rozpravě přišly na program jednání zprávy programových a odborných útvarů ČOS – odboru všestrannosti, odboru sportu, vzdělavatelského odboru a Ústřední školy. Po rozpravě k těmto zprávám páteční jednání bylo ukončeno.

Sobotní část jednání výboru měla na programu projednání spolkového rejstříku a problematiku členské základny, výbor projednal návrhy na stříbrné a zlaté medaile ČOS a dále projednal otázky správy majetku a změn majetkoprávních vztahů za uplynulé období a otázku pojištění. Po rozpravě k této části sobotního jednání následovaly zprávy o stavu webových stránek a digitalizace, o propagaci ČOS, o tisku a ediční činnosti. Výbor rovněž projednal návrhy loga a grafického designu XVI. všesokolského sletu v roce 2018 a schválil sletové logo. Posledním bodem jednání před schválením usnesení byla zpráva kontrolní komise ČOS.

Závěr jednání Výboru měl již tradiční slavnostní ráz – předávání sokolských vyznamenání, o jejichž udělení rozhodl Výbor na svém předchozím zasedání v listopadu loňského roku. Z rukou starostky ČOS sestry Hany Moučkové a vzdělavatele ČOS bratra Zdeňka Mičky převzali Stříbrné medaile ČOS sestry

Dana Klárová, Jarmila Kozáková, Antonie Řádková a bratr Vilém Klega. Sestry Marta Skalická a Milada Vojtěchová – obě z T. J. Sokol Jablonec n./Nisou – se nemohly slavnostního předání osobně zúčastnit a stříbrné medaile jim budou předány později. Zlatou medaili ČOS převzala sestra Otílie Henklová. Stručně o vyznamenaných, kteří 25. dubna převzali medaile ČOS:

Otílie Henklová, 90 let, T. J. Sokol Olomouc-Nové Sady, SŽ Olomoucká, členka Sokola od r. 1928. V mládí aktivně sportovala, hrála českou házenou a posléze byla vynikající gymnastkou. Od znovuoobnovení tělocvičné jednoty je stálou členkou výboru, kde vykonávala funkci náčelnice. Je rovněž nepřetržitě členkou župního náčelnictva, působila rovněž jako župní vedoucí cvičitelského sboru starších žákyň, které vzorně připravovala na všesokolské slety. V jednotě vedla nácviky předškolních dětí a mladších žákyň. Patří k mimořádným sokolským osobnostem na Olomoucku. Její pravidelná a systematická činnost v oblasti tělovýchovy a sportu a sokolského vzdělávání je vzorným příkladem pro ostatní členy Sokola.

Stříbrné medaile:

Dana Klárová, 70 let, T. J. Sokol Kroměříž, SŽ Hanácká, členka Sokola od r. 1999. Je neúnavnou cvičitelkou a koordinátorkou VG, kde pravidelně vede nácviky sletových a jiných skladeb. Je zvolena vedoucí odboru sportu jak v jednotě, tak i na župě. Je velmi aktivní při pořádání veškerých společenských akcí v Sokole, a to i programově. Její činnost je velmi rozsáhlá jak pro jednotu, tak i pro župu Hanáckou, kde je téměř nezastupitelná. Vždy byla svou obětavostí příkladem pro ostatní.

Vilém Klega, 80 let, T. J. Sokol Olomouc, SŽ Olomoucká, člen Sokola od r. 1990. Zasloužil se o znovuoobnovení Sokola v Olomouci. Aktivně pracoval ve výboru tělocvičné jednoty, kde vykonával funkce místostarosty, vzdělavatele



a posléze i starosty. Od roku 2001 až dosud je župním vzdělavatelem. Pravidelně publikoval články o Sokole v regionálním tisku i v časopise Sokol. Vždy šířil sokolskou myšlenku

Jarmila Kozáková, 80 let, T. J. Sokol Kroměříž, SŽ Hanácká, dlouholetá členka Sokola, již v r. 1948 se zúčastnila svého prvního všesokolského sletu. Po znovuoobnovení Sokola působila jako cvičitelka smíšeného oddílu žen a mužů. Později, jako župní vedoucí, cvičila a vedla nácviky všech všesokolských sletů až do r. 2006. V r. 2012 ji zdraví zradilo, a tak se věnovala jen organizačním přípravám. Aktivita VG pod jejím vedením byla obrovská a prakticky se členové věrné gardy účastnili všech společenských a kulturních akcí v širokém okolí i na Slovensku. Je stálou propagátorkou sokolských myšlenek.

Antonie Řádková, 70 let, T. J. Sokol Staré město, SŽ Komenského, je zakládající členkou Sokola ve Starém městě. V r. 1994 byla zvolena starostkou jednoty a tuto funkci vykonává dodnes. Vzhledem k její velmi aktivní činnosti v sokolském hnutí byla v r. 1998 zvolena starostkou župy Komenského a poté v následujícím volebním období se stala vzdělavatelkou župy. Tuto funkci vykonává dodnes. Aktivně se podílí na všech oslavách a společenských akcích v jednotě i župě.

-red-

Celostátní konference Klubu českých turistů



■ Jednou z organizací, s nimiž Česká obec sokolská intenzivně spolupracuje a s níž ČOS pojí dlouhodobé přátelské vztahy i dlouholetá tradice, je Klub českých turistů. Stejně jako Česká obec sokolská, i Klub českých turistů si letos připomíná 25 let od svého znovuoobnovení, ke kterému došlo 7. dubna 1990. Letos koncem března se v Praze ve Slovanském domě konala celostátní konference Klubu českých turistů, již se účastnila řada čestných hostů v čele s ministrem školství, mládeže a tělovýchovy Marcelem Chládkem. Pozvána byla rovněž starostka České obce sokolské sestra Hana Moučková, která se však bohužel kvůli jednání statutárního orgánu ČOS nemohla konference zúčastnit. Proto celostátnímu jednání Klubu českých turistů zaslala pozdravné

poselství, které bylo na konferenci přečteno. Ve své zdravici sestra Moučková mimo jiné uvedla: „Sokol a Klub českých turistů patří k nejstarším českým spolkům, které jsou kontinuálně činné již ve třech stoletích. První sokolská jednota, Sokol Pražský, již krátce po svém vzniku v únoru 1862 pořádala výlety a zařadila se tak k průkopníkům české turistiky. Je potěšující konstatovat, že obě naše organizace v minulosti i v současnosti k sobě našly cestu, na níž bylo místo pro partnerství a spolupráci, nikoliv však pro řevnivost.

Existence našich spolků, která trvá již takto dlouho, a početná členská základna jen potvrzují, že obě naše organizace mají program, který oslovuje již mnoho generací, tu současnou nevyjímaje. Naše organizace ale nespojuje jen dlou-

há historie a tradice – ale také předmět naší činnosti. V mnoha sokolských jednotách působí turistické oddíly, ústředí ČOS – odbor všestrannosti organizuje každoročně několik celorepublikových turistických akcí. Při některých z nich spolupracuje s Klubem českých turistů, a naopak, členové Sokola se zúčastňují akcí pořádaných Vaší organizací. Naše spolupráce se rovněž odvíjí na základě uzavřené smlouvy o spolupráci. Při našich jednáních a setkávání se shodujeme v tom, že tuto spolupráci chceme rozšířit a prohloubit, chceme, aby nás tato spolupráce vzájemně obohacovala a přispívala k rozvoji našich přátelských vztahů – mezi našimi organizacemi, stejně jako mezi našimi členy. Možnosti pro to určitě existují.”

Při svém březnovém jednání si Klub českých turistů připomenul 25 let od obnovy KČT a čestný předseda KČT Jan Havelky zde uvedl svou publikaci, obsahující přehled důležitých událostí KČT od obnovovací konference v roce 1990. Při jednání byla rovněž otevřena Síň slávy české turistiky a byly do ní uvedeny čtyři osobnosti a tři historické odbory KČT.

-red-

inzerce

Tělocvičná jednota Sokol Pankrác

Nabízí pražským sokolským jednotám k využití víceúčelové venkovní

hřiště v ulici Lomnického v Praze 4 (v bezprostřední blízkosti stanice metra Pražského povstání). Bližší informace o podmínkách

pronájmu hřiště:
starosta br. Petr ŠPIRIT
mobil 790 889 739
e-mail petr.s.1@email.cz.

Strážnická jubilea

Při letošních oslavách 70. výročí osvobození Strážnice se ve městě konala vzpomínková akce, na jejíž organizaci se podílely radnice, kulturní dům, Dům dětí a mládeže Strážnice a místní T. J. Sokol Strážnice. Součástí oslav osvobození byl i lampionový průvod, jehož čelo tvořili strážničtí sokolové spolu s vojáky v historických uniformách. V rámci oslav byl také prapor Sokola Strážnice dekorován pamětní stuhou ČOS ke 120. výročí vzniku této jednoty. Dekoraci provedla starostka města R. Smutná ve spolupráci s místostarostou města W. Bartošem.

Ni zisk, ni slávu..., ale osvětu a sebevědomí, národní vědomí, kulturu ducha i těla, chtěli přinést zakladatelé Sokola ve Strážnici strážnickým občanům i širokému okolí, když založili tělocvičnou jednotu Sokol. Stalo se tak 8. září 1895. Toto jubileum si letos strážničtí sokolové připomínají a hlásí se při něm jak k odkazu svých předchůdců, tak také jsou pyšní na své úspěchy v novodobé historii jednoty.

Na ustavující valné hromadě před 120 lety byli přihlášení čtyři členové zakládající: JUDr. Jaroslav Koutecký – starosta, náměstkem starosty br. Valentin Navrátil, náčelníkem br. MUDr. Alois Nakládal. Do výboru jednoty byli zvoleni bratři: Josef Davídek, Viktor Horný, Dr. Josef Hlíňák, František Postřehovský, Bedřich Guth a František Matula.

Od roku 1895 uplynula dlouhá doba a je těžké ji vypovědět na několika řádcích. Jsou zde úspěchy i neúspěchy, účast na sokolských sletech, budování hřiště, touha po postavení vlastní sokolovny, přerušování činnosti 1. a 2. světovou válkou a nejděsivější zákaz způsobený vlastním národem v době vlády totalitního režimu.

Ve Strážnici byl znovu Sokol obnoven až po listopadu 1989. Zahajovací schůze se konala 15. listopadu 1990, ale již 29. března 1990 proběhla přípravná schůze. Strážnická jednota si tak letos připomíná i toto jubileum – čtvrtstoletí od svého znovuoobnovení. V lednu jsme zahájili pravidelné cvičení žactva v tělocvičně SOŠ. Zúčastňujeme se župních závodů v gymnastice, atletice, turistice, plavání, švihadlovém vícebo-

ji a šplhu. Pořádáme turistické výlety pro děti, mládež a dospělé (Žerotín, Bzenec, Helfštýn, Bojkovice, Rusava, Luhačovice, Hostýn) a další dvoudenní tábory. Naši cvičenci cvičí na všech všesokolských sletech v letech 1994, 2000, 2006 a 2012.

V roce 1995 jsme organizovali I. Sokolský ples župy Slovácké, získáváme také sokolskou klubovnu a hřiště za kulturním domem. Ženy se účastní mini-sletu, který pořádá ČOS v Plzni.

Dne 3. 6. 1995 proběhly ve Strážnici župní závody sokolské všestrannosti ve sportovní gymnastice a 26. listopadu 1995 slavnostní akademie T. J. Sokol Strážnice ke stému výročí založení jednoty. Mezi významné akce, kterých se členové naší jednoty zúčastňují, patří také oslavy vzniku Československé republiky a výročí T. G. M. Řadíme se k sokolům, kteří pochodují v průvodu se svým praporem.

Stabilním oddílem od obnovení Sokola je oddíl zdravotního cvičení žen a věrné gardy, který se věnuje zdravotnímu cvičení, pohybovým aktivitám, turistickým vycházkám a různým společenským akcím. Také nesmíme zapomenout na oddíl všestrannosti žáků, žákyň a dorostu. V tomto oddíle se děti připravují na závody v sokolské všestrannosti, atletice, plavání.

V naší jednotě také funguje několik družstev florbalu (přípravka+elév, mladší a starší žáci). Obě družstva hrají svoje florbalové soutěže, každoročně se v době letních prázdnin stmeluje kolektiv v rámci florbalového soustředění, spolupodílíme se na organizování



florbalových turnajů pro děti z dětských domovů, objevujeme se na akcích Pivočkoš, Dny zdraví, tréninky s extraligovými hráči...

V roce 2015 slaví T. J. Sokol Strážnice 120 let své existence. Jsme přesvědčeni, že v dnešní době je každá organizace, která se věnuje mládeži, potřebná. Sokolské hnutí vstupuje opět do podvědomí občanů s pokorou i odvahou jemu vlastní.

Současná společenská situace je značně odlišná od dob vzniku Sokola v roce 1862 nebo v době jeho zákazu v roce 1948.

Společnost neustrnula ve svém vývoji, vyznává zcela jiné životní hodnoty než společnost předválečná. Sokol by měl přistoupit na dnešní obraz světa, vždyť sokolské ideály nejsou ničím jiným, než nastolením slušných vztahů mezi lidmi. Chci poděkovat všem členkám a členům T. J. Sokol Strážnice – zemřelým i žijícím! Uvědomuji si, že bez jejich obětavosti, ochoty a snahy šířit sokolskou myšlenku by se v našem městě Sokol takto dlouho neudržel!

Více informací:

www.fbcstraznice.wz.cz

V. Studénka

Starosta T. J. Sokol Strážnice

foto R. Svobodová

Přípravy na EuroGym 2016 v plném proudu

Že jsme vás zatím o tak významné akci neinformovali? Ale že je vlastně dost času, když je „TO“ až v roce 2016? A kde že to vlastně má po dvou letech zase být? Vždyť je to chvilka od toho posledního EuroGymu vloni v Helsingborgu!

Pro ty, kteří neví, co to EuroGym je: Zkráceně řečeno – gymnestráda v evropském rozsahu pro mládež od 12 do 18 let. Její obsah tvoří pódiová vystoupení, workshopy, gala představení na stadionu, výuková fóra, pompézni zahajovací a závěrečný ceremoniál a řada doplňujících akcí a aktivit.

Tak tedy, EuroGym 2016 se uskuteční v České republice (někteří z vás možná kuloárně už nějakou informaci mají, ale většinou asi ne). Pořadatelství bylo oficiálně přiděleno České gymnastické federaci a jako spolupřádající organizace sportu pro všechny byly vybrány Česká asociace sport pro všechny a Česká obec sokolská.

A tak 10. (jubilejní) EuroGym budou hostit České Budějovice, stotisícové město s krásnou architekturou, kde se snoubí historické s moderním, ob-

klopené půvabnou krajinou s rybníky a mnoha kulturními památkami, město s rozsáhlým výstavištěm i dnes již významnou univerzitou. Již dnes je výrazná ochota a vstřícnost krajských, městských i místních sokolských představitelů se na přípravách i realizaci podílet a s našimi pořadatelskými organizacemi aktivně spolupracovat.

A tak společné přípravy pod supervizí Sekce sportu pro všechny Evropské gymnastické federace (UEG) již několik měsíců intenzivně probíhají.

Letos 17. až 19. dubna se v Českých Budějovicích sešli členové Sekce sportu pro všechny v čele s předsedou Alberto Claudino Loureiro Nunesem se zástupci organizačního výboru EuroGymu 2016 k pracovním jednáním a také (z našeho pohledu hlavně) k prezentaci všeho, co je již připraveno a připravuje se. Účastníky těchto informačních setkání

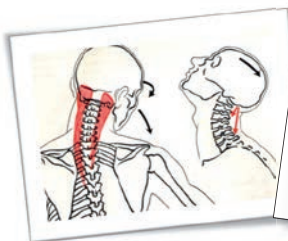
byli zástupci, většinou ale zástupkyně 11 zemí, které vyšlou na EuroGym do České republiky své skupiny. V pátek sedmáctého šlo především o seznámení zahraničních delegací s prostředím sportovišť a dalších lokalit spjatých s akcemi EuroGymu. Onou příslovečnou třešničkou na dortu této části setkání byla pak exkurze v pivovaru Budvar. Následující den jednání byl v konferenčních prostorách Hotelu Clarion věnován prezentacím jednotlivých spolupřádá-telských subjektů těch organizačních záležitostí a akcí, za které ponese svůj díl odpovědnosti. Česká obec sokolská přijala pořadatelství a organizaci dvou podstatných součástí EuroGymu: pódiových vystoupení ve městě (city performances) a EuroGym Gala. Náčelnictvo ČOS připravilo jasnou vizi, se kterou před zástupce UEG a zahraniční delegace předstoupilo. Pochopitelně v této fázi příprav zůstává ta podstatná část realizace našich představ před námi – ať v té programové a obsahové rovině, tak v rovině technického zajištění a logistiky obou důležitých součástí EuroGymu. Pro další fáze příprav bude nesmírně důležitá součinnost všech zainteresovaných složek, jak jsem je zmínil v úvodu tohoto textu. Dobrou vůli a chuť to zvládnout, zdá se, máme všichni, tak: Zdar EuroGymu 2016 v Českých Budějovicích!

Vladimír Dostál



Účastníci informačního setkání v Českých Budějovicích

Opět krční páteř



■ Komise zdravotní tělesné výchovy odboru všestrannosti připravila v pořadí již třetí doškolovací seminář zaměřený na problematiku krční páteře, který se tentokrát konal 19. dubna. Zúčastnili se ho zájemci, na které se nedostalo v minulém termínu 31. ledna. Vzhledem k formě výuky byla kapacita semináře velmi omezená. Půldenní program obsahoval teoretickou

i praktickou část, podrobný rozbor cviků pro oblast krční páteře a jejich správné provedení. Součástí byl také nácvik relačních poloh. Účastníci obdrželi stručný metodický materiál. Program semináře byl hodnocen velice kladně, jako přínos k rozšíření vědomostí i praktické využití ve cvičebních hodinách. Opět se potvrdilo, že pořádání monotematických seminářů, kde je více

časového prostoru, je opravdu přínosné. Komise zdravotní tělesné výchovy odboru všestrannosti ČOS bude v tomto trendu pokračovat a na příští období má připraveno několik dalších zajímavých monotematických projektů, o kterých budeme předem informovat.

Jarek Kučera, místopředseda ČOS, metodik komise Zdr.TV OV ČOS

Sešli se župní vedoucí zdravotní tělesné výchovy

■ V Tyršově domě v Praze se v sobotu 18. dubna konal sraz župních vedoucích zdravotní tělesné výchovy. Hlavním tématem programu byla tentokrát psychomotorika, dále pak informace o „ADHD syndromu“ a ukázka praktického využití tyčí ve cvičební jednotce.

Na pracovní poradě župní vedoucí zdravotní tělesné výchovy informovali o činnosti oddílů zdravotní tělesné výchovy ve svých župách. Přednesli návrhy do připravovaných programů doškolovacích seminářů a do programu příštího srazu. Ocenili systémovou práci komise Zdr.TV odboru všestrannosti ČOS.

Příští sraz župních vedoucích zdravotní tělesné výchovy plánujeme na jarní období 2016 a připravujeme rovněž několik doškolovacích seminářů. Pro župy stále platí možnost objednat si půldenní doškolovací seminář projektu Cvičíme zdravě III., který je určen pro dětské kategorie.

Jarek Kučera, místopředseda ČOS, metodik komise Zdr.TV OV ČOS



Sokolové vystavovali a cvičili v Českých Budějovicích

■ Třetí dubnový víkend v Českých Budějovicích na sokolské aktivity rozhodně chudý nebyl. Nejenže jsme se významně podíleli na další fázi příprav na EuroGym 2016 v Českých Budějovicích, ale, a to je pro naši prezentaci před širokou veřejností pro tentokrát mnohem důležitější, vystavovali jsme a předváděli své činnosti na budějovickém Výstavišti v rámci výstavy Svět v pohybu. Z iniciativy odboru všestrannosti ČOS a ve významné spolupráci s župou Jihočeskou a také vedením Výstaviště jsme v jedné z největších výstavních

hal umístili sokolský stánek tak, aby byl hned vedle podia a z druhé strany náš air track – také k prezentaci našich gymnastů.

Výstava probíhala po celé tři dny od pátku 17. do neděle 19. dubna.

Během této doby se na podiu, jehož chod řídila půvabná moderátorka, vystříдалo 255 sokolských účinkujících ve 13 programových blocích. Každý z výstavních dnů se předvedli naši cvičenci a cvičenky (různých věkových kategorií) z jiných jednot – z Českých Budějovic, Hluboké nad Vltavou, Milevska a

Písku, z jiných žup pak Sokol Jihlava, Sokol Hodkovičky a Sokol Královské Vinohrady. Jako hosté pak vystoupily v rámci našich bloků mažoretky Hlubocké princezny a Crystal Scarlet Dance Group z Českých Budějovic.

Chod výstavního stánku nám pomohlo zajišťovat sedm cvičitelů z župy Jihočeské, takže i o propagaci Sokola prostřednictvím našich propagačních materiálů bylo dobře postaráno.

Vladimír Dostál

Sokolský výlet do Benátek



■ Na pozvání Sokola Benátky nad Jizerou jsme v neděli 19. dubna jeli na výlet pořádaný Sokolem Pražským. Nejdříve po cestě jsme se zastavili v „Sokolském parku“ v obci Dolní Slivno, kde starostka Martina Schořová položila květi-

ny k pomníku matky M. Tyrše. Park vznikl na místě starého hřbitova, kde se pohřbívalo od roku 1708 do roku 1901, kdy kvůli velké vlhkosti byl zrušen. Dnešní podobu získal park v roce 2012, kdy proběhla zásadní rekulтивace pozemku.

Slavnostně zde byl odhalen nový pomník k uctění památky V. Tirschové, matky M. Tyrše, která zde, v Dolním Slivnu, u svého bratra strávila poslední měsíce svého života. Součástí parku je i sochařská výzdoba, která zde byla umístěna během sochařských symposií. První bylo pořádáno



v létě 2012, v době oslav 90. výročí založení sokolovny.

Po návštěvě v Dolním Slivně jsme se zastavili na prohlídku zámku v Benátkách. Poslední zastávka byla v sokolovně, kde pro nás členky připravily malé pohoštění. Krátce jsme si popovídali a také se z balkonu podívali na cvičební hodinu bojového sportu teakwondo.

*Text a foto
Marie Brunerová*

■ Sokol Kolín pořádá v sobotu 13. června již 44. ročník turistického pochodu „Kmochova padesátka“, který se koná pod záštitou místostarosty města Kolína Tomáše Růžičky. O stejném víkendu – od pátku 12. do neděle 14. června – se v Kolíně uskuteční 52. ročník celostátního festivalu dechových hudeb „Kmochoův Kolín 2015“, a tak účastníci pochodu mohou svůj pobyt v Kolíně zpestřit i o návštěvu tohoto tradičního festivalu, stejně jako kolínských pamětihodností, jako například chrámu sv. Bartoloměje a zvonice chrámu, kolínské Práchevny, Regionálního muzeum Kolín a dalších. Organizátoři pochodu připravili několik tras v délce 8, 15, 30 a 50 kilometrů a tři cyklotrasy v délce 35, 52 a 80 kilometrů. Trasy od 15 kilometrů výše mají prezentace v sokolovně T.J. Sokol Kolín v Kmochově ulici, odkud také je jejich start. Osmikilometrová trasa má prezentaci, a tedy i start, na nádraží Řepařské drážky – Kolín – Sendražice. A kudy se půjde či pojedete?

Trasa 8 km: Sendražice – nádraží Řepařské drážky, jízda řepařskou drážkou, Mlýnek, Výrovna, rozcestí Včelín, Kolín

Trasa 15 km: – Kolín, Pod včelínem, Tři Dvory, Kolín

Trasa 30 km: – Kolín, Velký Osek, Kánín, Libice (po cyklostezce), Kolín (po červené značce)

Pozvánka na „Kmochovu padesátku“



Trasa 50 km: – Kolín, Starý Kolín, Sv. Kateřina, Sv. Mikuláš, zámek Kačina, Nové Dvory, Kutná Hora, Velký rybník, Škvárovna, Přítoky, rozcestí U bezhlavého Jána, Červené Pečky, Dobešovice, Pašinka, Polepy, Kolín

Cyklotrasa 35 km: Kolín, Veltruby, Velký Osek, soutok Cidliny a Labe, Choťánky, Libice, Opolany, Opolánky, Sány, Bačov, Volárna, Sendražice, Kolín (převážně po cyklostezkách)

Cyklotrasa 52 km: Kolín, Polepy, Hranice, Bohouňovice, Bořetice, Suchdol, Vysoká, Mezholezy, Nová Lhota, Roztěž, Albrechtice, Bedřichov, Chlístovice, Maxovna, Malešov, Poličany, Kutná

Hora, Hořany, Dolany, Nebovidy, Hluboký Důl, Kolín

Cyklotrasa 80 km: Kolín, Polepy, Hranice, Bohouňovice, Bořetice, Suchdol, Vysoká, Mezholezy, Nová Lhota, Roztěž, Albrechtice, Bedřichov, Nepoměřice, Žandov, Pivnisko, Rápošov, Vidlák, Zdeslavice, Chlístovice, Maxovna, Malešov, Poličany, Kutná Hora, Hořany, Dolany, Nebovidy, Hluboký Důl, Kolín.

Kontakt:

Josef Těšitel

321 723 533, sokol_kolin@volny.cz

736 448 604, ztyrsova@sokol.eu

-red-

Alexander Choupenitch, šermíř ze Sokola Brno I a olympijská naděje pro olympiádu v Riu, se stal nejlepším sportovcem České obce sokolské za rok 2014 v kategorii 19–23letých sportovců. V kategorii dospělí – jednotlivci se stala nejúspěšnější kanoistka Anna Zástěrová ze Sokola Písek. V kategorii do 18 let (žactvo, dorost) obsadila první místo sportovní gymnastka Veronika Cenková ze Sokola Moravská Ostrava I. V kategorii kolektivní sporty – dospělí se o primát dělí družstvo házenkářek Sokola Poruba a basketbalistky Sokola Hradec Králové. V kategorii kolektivní sporty – mládež byly vyhlášeny jako nejlepší dorostenky národní házené ze Sokola Týmákov.

Takové jsou výsledky ankety Nejúspěšnější sportovci, družstva a trenéři České obce sokolské v roce 2014, které byly slavnostně vyhlášeny ve středu 6. května v Tyršově domě v Praze.

V anketě jsou pravidelně vyhlášováni nejúspěšnější sportovci České obce sokolské, kteří úspěšně reprezentovali jak Sokol ve vrcholových domácích soutěžích, tak Českou republiku na mistrovstvích Evropy či světa a v dalších mezinárodních soutěžích.

Vyhlášení nejlepších sokolských sportovců za rok 2014



Na slavnostním vyhlášení výsledků ankety byla rovněž předána Tyršova historická stříbrná medaile bratru Zdeňku Růžičkovi, který ji převzal z rukou ministra školství, mládeže a tělovýchovy Marcela Chládky.

Ocenění nejúspěšnějším sportovcům předal ministr školství, mládeže a tělovýchovy Marcel Chládek, starostka České obce sokolské Hana Moučková, poslanec Pavel Ploc, místopředseda Podvýboru pro mládež a sport Posla-

necké sněmovny Parlamentu České republiky (který anketě poskytl záštitu) a starosta městské části Praha 1 Oldřich Lomecký. Atmosféru slavnostního odpoledne zpestřila muzika „Vycpálkoviců“, jejíž členové také na úvod zazpívali státní hymnu.

Kompletní výsledky ankety naleznete na www.sokol.eu.

-red-



Vamberecký Lvíček 2015

■ Ve sportovní hale ve Vamberku se 19. dubna konal již jubilejní ročník soutěže v karate, určené pro začínající závodníky z řad mládeže – Vamberecký Lvíček 2015. I když z technických důvodů vyšlo datum soutěže na nepříznivou neděli a v sobotu se konal jiný turnaj pro mládež, přijelo na naši soutěž rekordních 240 závodníků z celé ČR, tak také dva kluby z Polska a jeden klub ze Slovenska. To svědčí o vzrůstající popularitě našeho turnaje jak v ČR, tak i v zahraničí. Pro porovnání – na prvním ročníku přijelo 80 soutěžících.



Soutěž začala přesně podle propozic v 9.30 hodin soutěžemi kata, které byly rozděleny pro úplné začátečníky od 8. do 7. kyu a skupinu Open, kde mohli startovat všichni až do 4. kyu. To platilo i pro soutěž kumite, která následovala po soutěži kata.

Soutěž řídili zkušení rozhodčí z našeho regionu a tři mezinárodní rozhodčí z Polska.

Díky pořadatelské službě, které se ujali někteří rodiče dětí z oddílu, proběhla soutěž v pohodě a bez zranění. Soutěž

skončila v 19.30 hodin za plné spokojenosti závodníků a jejich trenérů, kteří přislíbili již účast na dalším ročníku.

Chtěl bych poděkovat všem, kdo svou pomocí přispěli ke zdárnému průběhu soutěže a k vzorné reprezentaci našeho města a ČOS. Také poděkování kolegům z Vysokého Mýta za zapůjčení tatami a Městu Vamberk za finanční pomoc.

*mistr Ladislav Lux,
ředitel soutěže*

MČR v basketbalu opět v Sokole

■ Po roce se opět na půdě Sokola Pražského v Žitné ulici od 16. do 19. dubna konalo mistrovství České republiky v basketbalu chlapců věkové skupiny do 14 let. Turnaji poskytl záštitu rektor Českého vysokého učení technického v Praze prof. Ing. Petr Konvalinka, CSc.

Na MČR se střetlo osm nejlepších týmů České republiky, které se kvalifikovaly na základě výsledků z dlouhodobé sezóny a následných vyřazovacích bojů v play off. Účast si vysloužila družstva USK Praha, BK Pardubice, BK Slavoj Litoměřice, BA Nymburk, Žďár nad Sázavou, Sokol Písek Sršni, Snakes Ostrava a pořadající Sokol Pražský. Týmy byly rozděleny do dvou skupin shodně po čtyřech účastnících, v kterých se střetly systémem každý s každým. Dva nejlepší týmy z každé skupiny postupovaly do semifinále.



Ve finále proti sobě nakonec nastoupily Sokol Pražský a Sokol Písek Sršni. Utkání se odehrálo před zaplněným a bouřlivým hledištěm. Na obou týmech byla v průběhu zápasu cítit velká nervozita. Nakonec se s ní lépe vypořádal pořadající Sokol Pražský a dovedl zápas k vítězství 73:58. Získal tak titul mistra České republiky za rok 2014/15 v kategorii U14 a zároveň tím i obhájil titul z minulého roku. Sokol Pražský měl úspěchy i při udílení individuálních ocenění, když Jaromír Sibera byl vyhlášen nejužitečnějším hráčem turnaje a Tadeáš Manas byl společně s píseckým Mikolášem Housem, litoměřickým Jakubem Trusinou a pardubickými Michalem Svojanovským a Janem Černickým zvolen do nejlepší pětky turnaje (all-star pětko). Cena fair play byla udělena nymburskému Martinu Holoubkovi, který se sice ošklivě zranil hned v prvním svém zápase, ale odehrál celý turnaj, protože nechtěl oslabit svůj tým.

Většina zápasů se odehrála před slušně zaplněným hledištěm, ve kterém fanoušci bouřlivě podporovali svoje hráče. Organizátorům se zároveň povedlo sehnat hodnotné ceny. Hlavní cenou pro vítězný tým byl například originální dres Tomáše Satoranského z klubu FC Barcelona s podpisy všech jeho hráčů.



Podle získaných zpětných reakcí se organizátorům po organizační stránce povedlo připravit skvělé mistrovství, na které se dlouho nejen v Sokole nezapomene.

-red-

Trampolíny na Vinohradech

■ Budete-li mít v sobotu 23. května volnou chvíli, rozhodně stojí za to vypravit se do Sokola na Vinohradech. V rámci 3. pokračování závodu Českého poháru se tu utká tuzemská špička ve skocích na trampolíně. Skokani se po odrazu dostávají až do sedmimetrových výšek a předvádějí dvojná či trojná salta s kombinacemi různých vrutů. Můžete se těšit na českou reprezentaci, jmenovitě na Zitu Frydrychovou, Naima Ashhaba, Martina

Pelce, Adama Sültu, Lukáše Majera a další. Samotný závod je rozdělen do dvou částí. První je určena pro mladší a starší žactvo, druhá část pro juniory a seniory. Soutěže probíhají v kategoriích jednotlivců a synchronních dvojic. Na tomto závodě si skokani plní reprezentační kritéria pro starty na světové soutěže.

Pro více informací:

www.trampolinypraha.cz

Ondřej Štrýncl

Přebor ČOS v badmintonu

■ V Dobrušce se 2. května konal přebor ČOS smíšených družstev dorostu v badmintonu. Vítězné družstvo Klimkovic porazilo ve finále domácí a odvezlo si titul přeborníka ČOS. Celkové pořadí turnaje: 1. Klimkovic A, 2. Dobruška A, 3. Klimkovic B, 4. Dobruška B, 5. Rychnov nad Kněžnou A, 6. Montas Hradec Králové.

-red-

Přebor ČOS v moderní gymnastice

■ Do vinohradské sokolovny se 18. dubna sjely malé a větší sokolky soutěžit o přebornické tituly v jednotlivých kategoriích moderní gymnastiky. Náš oddíl byl pověřen, aby tuto nejvyšší soutěž MG v rámci ČOS uspořádal. Své závodnice přihlásily oddíly moderní gymnastiky z 10 sokolských jednot z celé České republiky. Celkem se přeboru ČOS zúčastnilo 117 závodnic. Závod měl úžasnou atmosféru, ke které významně přispěl vzdělávatel pořádající jednoty bratr Vladimír Richter v sokolském kroji. Vedl slavnostní nástup společně s krojova-

nou dívkou a chlapcem. V dopoledním závodě soutěžily dívky základního a kombinovaného programu celkem v osmi kategoriích. Ve čtyřech kategoriích základního programu závodnice předvedly po jedné povinné sestavě. V kombinovaném programu dívky cvičily každá svou volnou sestavu. V odpoledním závodě poměřily síly gymnastky volného programu také v osmi kategoriích. Ve volném programu všechny cvičenky vystoupily s jednou sestavou a v každé kategorii prvních šest postoupilo do finále a předvedlo ještě druhou sestavu. Diváci tak mohli vidět cvičení se všemi druhy náčiní.

Medaile a diplomy rozdávali bratr Vladimír Richter, bratr Vladimír Kačírek a sestra Blanka Blandová, která navštívila závod jako zástupce odboru sportu ČOS. Čestným a milým hostem přeboru byla sestra Renata Chomoutová, předsedkyně komise moderní gymnastiky ČOS, která na závěr promluvila a poděkovala za vzorně uspořádaný závod. I přes velký počet závodnic byl závod ukončen v půl šesté, což svědčí o hladkém a příjemném průběhu.



SKOKY NA TRAMPOLÍNĚ

3. Český pohár 2015
23.5.

SOKOL Vinohrady
Polská 2400/1, Praha 2

Program:
10:00 kvalifikace Žakovského poháru
15:30 finále Žakovského poháru
16:00 kvalifikace Českého poháru
19:00 finále Českého poháru

Přijďte se nadchnout pro nový sport
V závodech můžete vidět:

Zita Frydrychová (Liberec) - světová elita, účastnice OH 2012 v Londýně
Naim Ashhab (Sokol Kampa Praha) - kvalifikace na 1. Evropské hry 2015 v Baku
Adam Sült (Sokol Kampa Praha) - finalista Světových her 2013 v Kolumbiu
Martin Pelc (Sokol Žižkov) - kvalifikace na 1. Evropské hry 2015 v Baku
Lukáš Majer (Sokol Kampa Praha) - 5. místo na Juniorském ME 2014 v Gulmraes

www.trampolinypraha.cz

Přebornické tituly vybojovaly

Základní program: I. kategorie – Anežka Rouhová, Sokol Královské Vinohrady, II. kategorie – Karolína Štverková, Sokol Třebovice, III. kategorie – Elizaleta Rudaková, Sokol Královské Vinohrady, IV. kategorie – Lucie Martínková, Sokol Třebovice.

Kombinovaný program: I. kategorie – Zuzana Mindlová, Sokol Jablonec SC, II. kategorie – Viktorie Dekany, Sokol Třebovice, kategorie ženy – Anna Mlejsová, Sokol Královské Vinohrady.

Volný program: naděje nejmladší – Stefanie Rudakovova, Sokol Královské Vinohrady, naděje mladší – Jessica Wiederová, Sokol Žižkov I, naděje starší – Alina Vesselova, Sokol Žižkov I, kadetky mladší – Nela Pomahačová, Sokol Žižkov I, kadetky starší – Natálie Metodijeva, Sokol Praha VII, dorostenky – Nikola Vernerová, Sokol Jablonec SC, juniorky – Kateřina Klicmanová, Sokol Praha VII.

Zlaté medaile vybojovaly: Kombinovaný program: I. kategorie – Tereza Měntielová, Sokol Třebovice
Volný program: seniorky – Suzanne Bořovcová, Sokol Praha VII

Jindra Emmerová
Sokol Praha Královské Vinohrady

Úspěch českotřebovských volejbalistů

Starší žáci T.J. Sokola Česká Třebová II. vstupovali do letošní sezóny s velkým očekáváním, ale celkové 2. místo v Českém poháru je opravdovým úspěchem. Tomu, že bychom mohli uhrát dobrý výsledek, nasvědčoval i ten fakt, že s touto generací, která má ve svém středu dva reprezentanty České republiky – Lukáše Vašinu a Radima Šulce, jsme před dvěma lety získali titul mistra České republiky v mladších žácích. Obecně však platí, že postupem času a ve starších kategoriích mají výhodu velká centra mládeže a SpS, která si do svých řad stahují nejlepší hráče z menších oddílů. Avšak kombinace chutě, vůle, dobře připravení trenéři, dobře složené družstvo výběrem talentovaných hráčů, sportovní srdce, bojovnost a síla kolektivu dělají, jak je vidět, velké divy. Družstvo se v průběhu celé soutěže výborně doplňovalo. Nahrávač Radim Šulc se mohl spolehnout na středu na Vojtu



Tecla a Tomáše Olejára, na univerzálu odváděl skvělou práci šikovný Martin Blažek a na smeči tvrdil muziku stále se lepšící Ondra Unzeitig a spolehlivý



Útočná kombinace zakončená L. Vašinou proti volejbal Brno, ukázkové vykrytí ostatních hráčů

Lukáš Vašina. Této základní šestce kryli záda Adam Olejár na postu druhého nahrávače a smečari Adam Chrobák a Dan Jaško. Český pohár, který se hraje po celou sezónu,

je dlouhodobá soutěž a v tomto případě spravedlivější a více o výkonnosti vypovídající, proti jednorázovému turnaji mistrovství ČR. Na začátku se hraje kvalifikace všech žákovských družstev a do hlavní soutěže pak postupuje 32 nejlepších týmů z celé ČR.

Formou osmičlenných skupin, podle výkonnosti, pak postupují ti nejlepší o skupinu výše a naopak ti nejslabší padají o skupinu níže. Je třeba vyzdvihnout, že naše družstvo hrálo po celou dobu nejvyšší a tudíž nejsilnější výkonnostní skupinu a skončilo v této skupině postupně 4x na 2. místě, 1x na 3. místě a 1x na místě čtvrtém.

Tento úspěch starších žáků opakovaně řadí oddíl T. J. Sokol Česká Třebová II mezi mládežnickou volejbalovou špičku a mezi neúspěšnější družstva nejenom v republice, kraji, ale především v samotném městě Česká Třebová, které svými výraznými výkony reprezentují především.

Lubomír Vašina

Radost po vítězném semifinálovém zápase, jsme ve finále ČP

Dva tituly zlínských vzpěračů

■ V Bohumíně se v dubnu uskutečnilo mistrovství České republiky ve vzpírání masters jednotlivců. Zlínská minivýprava ve složení trenér Jaroslav Janeba, Josef Vybíral, Milan Gergela a Jan Kohutič přivezla dva tituly mistrů ČR a jeden titul vicemistra. Titul mají J. Vybíral a M. Gergela, stříbro si přivezl Jan Kohutič.

Jaroslav Janeba

Na snímku úspěšní zlínské senioři: zleva Josef Vybíral, Milan Gergela a Jan Kohutič.



Mladoboleslavští na mistrovství ČR v capoeiře

■ Nejmladší sokoláci z Mladé Boleslavi opět vyrazili bojovat o medaile a ani tentokrát nepřijeli domů s prázdnou: V neděli 19. dubna se ve finálových kolech mistrovství ČR v capoeiře objevilo i několik mladoboleslavských tváří. Nejvíce zazářila Barbora Žádná, třináctiletá svěřenkyně trenéra Karla Popoviče, startující v kategorii A, která ve velmi vyrovnaném souboji vybojovala krásné třetí místo a zároveň získala nejvíce bodů ze všech žen v soutěži.

V semifinálovém kole velmi statečně bojoval i Vítek Adamec. V jeho hře však chyběli nástupy do porazových technik a body od poroty stačily pouze na 8. místo. Štěstí nepřálo nadějněmu Jakubovi Káčerkovi. Na soutěž byl dobře připravený, avšak porotu svojí hrou nezaujal.

V kategorii B překvapila Riana Řepová. I přes původní očekávání, že na závody pojede pouze nasbírat zkušenosti, vybojovala krásné 7. místo. S nedostatkem kondice se statečně pral závodník Josef Crkal. Technickou provedení a čistotu technik předvedl velmi zdatně,

avšak svým nedostatkem rychlosti porotu nedokázal dostatečně přesvědčit. Do semifinálové osmičky nepostoupil a skončil na 9. místě.

V kategorii C si nejlépe vedl Štěpán Nypl, který obsadil 7. místo. V této kategorii jde především o získávání zkušeností, protože se jedná o ty nejmenší

závodníky a rozdíly jsou mezi nimi minimální. Letošní ročník mistrovství se konal v Liberci, v kulturním domě ve Vratislavicích. V porotě zasedal tradičně Mestre Paçoca, kterého tentokrát doprovázeli Instrutor Latino a Graduado Perfume.

Martin Kolář
Foto: Jan Tesař



Vsobotu 18. dubna jsme se sokolskými seniory navštívili v Lázních Toušeň tři představení z přehlídky divadelních souborů. První představení bylo od Enrika Luttmanna „5 za jednu“, tuto hru nám předvedlo Divadlo Perštýn. Krátce z obsahu hry: Dívka Anna se po rozvodu přestěhovala do jiného města, aby začala nový život. Pozve z domu čtyři osamělé ženy na čaj a popovídat si o problémech. Byla to krásná úsměvná komedie nejen pro ženy.

Druhé představení, „Lesní příběh“, byla pohádka s písničkami pro malé diváky, které předvedl divadelní soubor z České Skalice.

Třetí představení nám sehráli ochotníci z Podivína. Byla to krásná komedie od Antonína Procházky (nazývaného též Plzeňský Moliér) „S tvou dcerou ne“. Je to příběh dvou manželských párů snažících se předejít manželské krizi, a to způsobí zápletky a mnoho krkolomných situací a humoru. Účinkující se už při zkouškách dobře bavili, ale hlavně my, diváci, jsme se při představení velice zasmáli.

Po skončení posledního představení byl paní Soňou Červenou, členkou čestného předsednictva a předsedkyní poroty, předán bratru Milanu Špalemu zlatý odznak J. K. Tyla.

Text a foto M. Brunerová

Národní přehlídka sokolského divadla

Letos na jaře se konala tradiční národní přehlídka sokolských divadelních souborů, v pořadí již devátá. Kvůli množství přihlášených souborů a her je rozložena do několika částí – první z nich se konala v dubnu, další v květnu. Protože poslední část se teprve bude konat, je ještě předčasné ji celkově hodnotit. A tak přinášíme alespoň první informace o jejím průběhu tak, jak ji viděli návštěvníci:



Podmet (v anglické terminologii underbar, ve francouzské franchissement) je využíván nejčastěji ve dvou variantách. Za prvé s náskokem s přednožením, za druhé s dvojným obratem, tzv. underbar 360° (obr. 1) či spiral underbar (obr. 2).

V základní variantě (underbar) nejprve pod tyčí projdou nohy, poté tělo.

Provedení underbar se značně liší od gymnastického provedení podmetu a přísně názvoslovně vzato se ani o podmet nejedná, protože nohy nesměřují vzhůru a vzad, ale vpřed ve směru pohybu. Někdy je provedení spíše sešín, tedy pomalejší, s vedeným pohybem.

Při vazbě podmet – skok na přesnost je možno zlepšit zrakovou kontrolu při doskoku tím, že se v předkmihu pustíme jednou rukou o něco dříve. To nám umožní pootočit trup, předklonit hlavu a podívat se tak na místo doskoku.

Ve variantě s dvojným obratem (underbar 360°, obr. 2) prochází pod tyčí nejříve hlava, poté tělo. Kdybychom cvik rozfázovali, provedeme tedy půlobrat – odrazem z bočního postavení náskok do shybu ve vněhmatu (hřbety rukou směřují ven) – obrat ve shybu skrčmo – seskok.

Předkmihem přelet na druhou žerď, neboli laché (ve francouzštině i v angličtině se používá tento francouzský výraz), je dalším prvkem, který využívá hrazdu, tyč či jiný podobný objekt. V předkmihu se tyč pouští obouřuč či jednoruč (obr. 3) a po letové fázi, při které se natáčíme hlavou ke druhé žerdi, dojde k chycení obouřuč (obr. 4).

Milan Hybner



obr. 1 – Underbar, náskok

PARKOUR

– podmet a přelet

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



Cvičení

- underbar přes nízkou měkkou překážku
- podmet z rozeběhu (jen rukama kontrolovat let)
- underbar 360° na vyšší podložku
- underbar 360° přes nízkou měkkou překážku před žerdí
- shyby nadhmatem, podhmatem a dvojhmatem
- přednožka
- underbar a underbar 360° pomalu přes zábradlí

Studijní materiály

QUINTERO, Ozzi (2009). *Parkour: Underbar 360° Tutorial* [cit. 30. 7. 2014, on-line video, dostupné z <https://www.youtube.com/watch?v=rZZgoWQDKEU>]

POVOROZNYK, Taras (2014). *Underbar Vault Tutorial [CZECH]* | Taras, Tary' Povoroznyk [cit. 30. 7. 2014, on-line video, dostupné z http://youtu.be/pa_MABg9p1U]

LAPPSET GROUP (2010). *Learning Parkour Safely Episode 3: Underbar* [cit. 30. 7. 2014, on-line video, dostupné z http://youtu.be/mn_0iU-gfUUM]

La FLAIR, Jesse (2013). *Lache Parkour Tutorial - How to swing from a bar (Jesse La Flair)* [cit. 5. 8. 2014, on-line video, dostupné z <http://youtu.be/3o0NrxRCsk>]

obr. 2 – Underbar 360, uchopení



obr. 3 – Laché, puštění jednoruč



obr. 4 – Laché, chycení



Jakou výživu potřebují sportovci



Mezi sportujícími obyvatelstvem od úrovně amatérské až po profesionální platí smutné zjištění, že si mnohdy do svého jídelníčku mluvit nenechají. U sportovní doplňkové výživy se spokojí s informacemi na obalu a už neřeší, jestli je daný produkt pro ně vhodný nebo jestli v něm obsažené látky skutečně fungují a nejsou tam jen tzv. „na okrasu“. Naštěstí se najdou i jedinci znalí, kteří to sledují a mohou druhým ukázat prokazatelné výsledky. Pokud si to ostatní nechají objasnit a nefiltrují si informace přes svoji představu, že jsou ostatní lepší určitě jen díky více hodinám na trénincích, mají vyšší šanci se i oni zlepšit. Jasný jídelníček s doplňky stravy ke každému sportu patří, poněvadž vyšší námaha se rovná větším potřebám. V obojím lze i jednoduchými kroky udělat změny velkého významu. V každé době si lze koupit doplňky stravy i za astronomické částky. Pravým uměním je najít ty, které skutečně fungují a nezatíží tělo ničím zbytečným. Etikety různých suplementů se holedbají mnohými informacemi o obsažených slož-

kách. Když však budou v nedostatečně zastoupeném množství, tak ve výsledku ani k propagovanému výsledku nepřispějí.

Sportovkyně a sportovci si nechají často poradit profesionálně až později, když už je něco třeba zdravotně trápí, nebo když se chtějí už konečně po několika letech pohnout výkonnostně z místa. Stejně jako v tréninku lze i ve výživě dojít k cíli přímější cestou a tím pádem i rychleji.

Výživa představuje více než 60 % každého fyzického úspěchu.

Vlastní fyzický trénink a regenerace se dělí o zbývající část do celku. Ono je to logické: Jak se člověk cítí po sportu? Většinou utahaný či dokonce zničený... Jak se z toho dostane? Pouze odpočinkem a regenerací v podobě doplnění živin nad hodnoty, kterými tělo disponovalo ještě před zahájením tréninku (superkompensace). Takto se tvoří vzestupné schodiště výkonnosti. Mohli byste namítnout, že se i tělo sportovce učí jednoduššímu provedení pohybu, vylepšuje techniku a herní dovednosti. To samozřejmě ano, ale potravou se zásobuje a hradí energetickou potřebu.

Princip adaptace organismu

Stále je mezi lidmi rozšířená představa, že pro fyzický úspěch (ať už si pod ním představíme cokoli – zhubnutí do plavek, zvýšení podílu svalové hmoty, dosažení určitého času v závodě nebo získání či obhájení nějakého výkonu) potřebují spíše radu trenéra než výživového poradce. Sám dělám oboje (píši tréninkové plány i jídelníčky), takže to mohu posoudit. Vrátime-li se k původnímu tvrzení, že 60 % úspěchu ve sportu patří výživě, bude nám hned jasno, kde většina lidí zcela zbytečně zahazuje svůj potenciál. Každý si určitě v nějakém věku zkusil v jeden den podat opakovaný delší výkon podruhé (např. cestu zpátky z výletu), aniž by se mezi nimi najedl. Výsledek byl, předpokládám, u všech stejný – čisto-krevná únava. Zlepšovat se nelze pouze tréninkem. Trénink je impulzem pro orgánové soustavy a adaptační mechanismy jdoucí přes výživu. Jsou-li energetické a nutriční hodnoty po zátěži doplněny na původní hodnotu, lze hovořit o kompenzaci. Chcete-li však kráčet po schodišti výkonnosti směrem vzhůru, potřebujete superkompenzovat. Při zvyšování silového výkonu navyšovat energetické zdroje v těle (budovat svaly). A u vytrvalostního typu aktivit měnit své tělesné složení k zásobě dobrých energetických rezerv. Celková tělesná hmotnost nám zhora nic neukáže o tom, z čeho se naše tělo skládá a co se uvnitř mění.

Dva lidé nejsou stejní

Každý z nás potřebuje specifické palivo. Ačkoliv se potrava uvnitř každého sportovního odvětví bude velmi podobat, prakticky nejsou dva lidé, kteří by potřebovali úplně to samé (mají jiné genetické dispozice, odlišný výkon trávicího systému, jiné chutě a třeba i odlišný režim dne). Každý trénuje v jinou denní dobu, pracujeme na různých pozicích, různě se staráme o rodinu.

Ke zjednodušení života dojdete, když si necháte otestovat své genetické dispo-

zice. Ty poodhalí, které sportovní činnosti jsou pro vás vhodnější, ale také jak by měl být nastaven váš jídelníček (kolik procent by mělo připadat na sacharidy, bílkoviny i tuky). Následně se dají propočítávat potřeby, které si v dalších odstavcích vysvětlíme, a vše pak do sebe krásně zapadne.

Proč sportovci málokdy znají své potřeby?

Ačkoliv se sportovci stravují vydatněji a dělají to ještě častěji než běžná populace, nelze u nich očekávat profesionální znalosti. Většinou jejich ruce vedou jejich dosavadní zvyklosti, chutě, intuice. Znalosti začínají prosakovat časem až přes zkušenosti. Kráčet metodou pokus-omyl vyžaduje příliš času a dost často to obnáší i zbytečnou frustraci při dílčích nezdarech. Průzkumem mezi mladými sportovci udělaným mými obchodními partnery bylo zjištěno, že 70 % sportovců (sledováno bylo zhruba 300 dívek a chlapců) nemá nastaveno zvláštní nutriční režim (asi s ním ještě nezačali). Dnes se běžně stává, že rozdíl mezi šampiónem a tím druhým dělí jen malé veličiny. Někteří pro své umístění zkrátka potřebují využít velké role výživy. Buď si z ní udělají spoluhráče, nebo na ně bude vždy skákat jako negativní stín ve chvílích, kdy se jim to bude nejméně hodit.

Základní veličinou nutričního režimu je celková energetická potřeba. Metod pro stanovení bazálního metabolismu (BMR) existuje několik. Laboratorní jsou obtížná a nákladná, tak se v praxi používají spíše vzorce.

Je zapotřebí:

1) Kalkulovat s tím, že v klidových podmínkách je spotřeba kyslíku 3,5 ml kyslíku na 1 kg tělesné hmotnosti za 1 minutu. Na každý spotřebovaný litr (1 l = 1000 ml) kyslíku připadá energie 20,9 kJ (tzv. energetický ekvivalent). Z toho se dá vypočítat hodnota energetických potřeb klidového metabolismu za hodinu a pak za den. Klidový metabolismus je vztahován na „klid vsedě“ a hodnotově je o něco málo výš než BMR. Intenzita sportovní či pracovní zátěže se pak též často vztahuje v násobcích (podle tabulek Ainsworthové) tzv. metabolického ekvivalentu (1 MET).

2) Přidat 10 % na energii potřebnou

pro strávení přijaté potravy (tzv. dietou indikovaná termogeneze, dříve označovaná jako specificko-dynamický účinek stravy).

- 3) Vztít další hodnotou do skládačky, a tou je termoregulace. Na osobu, jež nepocituje přes den ani chlad ani horko, připadá zhruba 1 675 kJ.
- 4) Přičíst zdroje na ostatní činnosti, kdy si člověk obstarává hygienu, nakupuje a připravuje jídlo, cestuje apod.

Pro ilustraci se takto propočítané hodnoty mohou mezi stejně vážícím nespportujícím mužem a vrcholovým cyklistou různit o více než 100 %. Posilování potřebuje zhruba pětinasobek klidového metabolismu (5 MET, tj. 5 kcal/kg/hod.), zatímco běh rychlostí 15 km/h vyžaduje třikrát tolik energie než posilování (15 MET). Nerovnovážený stav příjmu a výdeje energie je jádrem mnoha nutričních problémů. I když se může zdát zrovna vaše situace složitá či přímo neřešitelná, vždycky se dá najít řešení!

Pro potřeby sportu je do těla potřeba vložit to správné palivo, aby byl výkon nejen co nejvyšší, ale aby se též (podobně jako motor) tělo „nezadřelo“. V dnešní době se všichni soustředíme na výsledky, existuje však i poklidnější skupina, která dělá svá oblíbená tělovýchovná cvičení jen tak pro radost. Těmto lidem přísluší rys větší spokojenosti, vyrovnanosti a většinou se sportem takzvaně neseknou, když se nedaří. Povede-li se to spojit a ve cvičení najít touhu po vavřínech i důvody osobní radosti, je to značka ideál. Sport bude vždycky svým příznivcům přinášet větší fyzickou i psychickou odolnost. Najdou se mezi nimi však i ambiciózní dravci, kteří budou jen dřít, bez toho, aby si to ve svém nitru užívali. Právě těm hrozí, že u toho nevydrží, přesyťí se a skončí. Ať už se udržujete ve formě z jakéhokoliv důvodu, odpovídající stravování vám to vždy usnadní.

Není energie jako energie

Mnozí lidé si myslí, že stačí jíst to samé, jen o něco víc, než nespportující. Každý by si měl být vědom svých energetických potřeb (znát hodnotu kJ/kcal na den). Potom se ve vztahu ke sportovní disciplíně a k typu zatížení dá rozdělit ono množství mezi zdroje sacharidů,

bílkovin a tuků. Pro tělo jsou k využití všechny energetické zdroje, ze všech může vydobýt určitý počet kilojoulů, avšak ne všechny suroviny si tělo přemění stejně jednoduše. Proto nestačí jíst jen o trochu více než můj soused a věřit, že si to tělo nějak přebere a podá co nejlepší výsledek. Mikroelementy slouží jako spojovací články celé skládačky. Čím je náš sportovní svět větší, tím víc jich potřebujeme.

Je-li na problematiku výživy člověk sám, ačkoliv se co nejlépe snaží zastoupit funkci výživového poradce, mnohdy snadno opomene některé aspekty či je zcela logicky nezná. Z těch, kteří chtějí být na poli výživy sobestační, mám radost, ale doporučuji jim absolvovat alespoň specifický kurz. Jinak mezi lidmi už na startovní čáře vzniká významná informační propast. V souvislosti s tím mne napadá příběh o dvou slepých domorodcích, kteří se poprvé setkali se slonem. Jeden držel v ruce jeho chobot, a proto mu připomínal hada. Druhý se opíral o jeho nohu a myslel si, že je to skála. Oba mají pravdu, ale pouze ze své perspektivy a neznají celá fakta. Sportovní medicína a výživa jsou široké obory ke studiu, nikoliv k ignoranci.

Konkrétně pro silové sportovce

Anaerobní zátěž trvá pouze po krátkou dobu. Může se jednat o kulturisty, vzpěrače, trojbojaře i zápasníky. Z atletů sem dále patří vrhači, kladiváři a oštěpaři. Judisté v bojových aktivitách kombinují sílu s obratností. U boxerů se do silové složky počítá doba provedení jednotlivých úderů. Fáze taktického vyčkávání mezi útoky představuje čas odpočinku, který koresponduje s pauzou mezi sériemi u klasického posilování.

Silový výkon potřebuje bílkoviny. Kondiční sportovci to s nimi často přehánějí, jedí jich mnoho a často jen z živočišné říše, stačit by jim na den mělo množství 1,2–1,5 g čistých bílkovin/kg tělesné hmotnosti. Vrcholoví soutěžící siláci mají zdravotní horní hranici 1,8–2,0 g/kg/den. Poměr makroživin je u kulturistů před sezónou i v sezóně 55 % sacharidů, 30 % bílkovin a 15 % tuků.

Regenerace po intenzivním silovém tréninku vyžaduje překvapivě až 20 % energetické hodnoty BMR. Strukturální i kontraktivní bílkoviny s mikro poško-

zením se ve svalových buňkách obnovují na vyšší objemovou i silovou úroveň podle principu superkompenzace (sval roste a sílí).

ném příjmu zeleniny (která pomáhá vyvažovat zátěž v trávicím systému po příjmu vysokého množství bílkovin) a v nepochopitelné eliminaci tuků ve



V objemovém tréninku se využívají tzv. gainery. S večerí si sportovci dávají libové maso se zeleninou (čerstvou i tepelně upravenou) a přílohou v podobě rýže, brambor či těstovin. Při rýsovací fázi tréninku se nejvíce omezují přílohy, ze kterých se tvoří podkožní tuk. Běžnou praxí jsou druhé večere s proteiny, které se štěpí celou noc a zabraňují devastaci svalů ve spánku. Siláci nejčastěji chybují v nedostateč-

stravě. Tuky potřebujeme přijmout i do těla, které chce být krásné, protože se v nich např. rozpouští některé vitamíny.

Konkrétně pro vytrvalkyňe a vytrvalce

Atleti z řad vytrvalců potřebují akumulovat dostatek energetických zdrojů tak, aby je mohli v závodech co nejlépe zase využít a spálit. Kratší aerobní a všechny intenzivní sportovní aktivity spotřebo-

vávají hlavně polysacharidovou makromolekulu – glykogen, jenž je uložený v kosterním svalstvu (250–350 g) a v játrech (80 g). Vytrvalostním tréninkem profesionálů se do svalů vejde i více (400–700 g). Vše záleží na typu tréninku a propočtech příjmu sacharidů po zátěži. Pro ilustraci by si například 75 kg vážící muž či žena po hodinovém výkonu měl(a) doplnit 270 g sacharidů. Dlouhou dobu trvající výkony spotřebovávají tuky. Na všech úrovních potřebují především dobré tuky (z ryb a olejů lisovaných za studena) a komplexní sacharidy. Nežádoucí pro ně jsou tučná masa, smetanové omáčky a jednoduché cukry. Poměr makroživin se ve vytrvalostním sportu nalézá na 60 % sacharidů, 13 % bílkovin a 27 % tuků. Před aerobní aktivitou je vhodné sníst větší jídlo (4 g sacharidů/kg hmotnosti, dále celkem 20 g bílkovin a minimum tuků) s odstupem zhruba 4 hodin. Jednu až dvě hodiny před zahájením má své místo polysacharidová svačina (1 g sacharidů/kg hmotnosti).

V průběhu vytrvalostní zátěže trvající do dvou hodin stačí krýt energetické ztráty zpravidla jen pitím tzv. iontových nápojů (které doplňují ztracené elektrolyty – minerály a určité spektrum sacharidů) a konzumací sacharidových gelů. Nepřesahuje-li cvičení hodinu a bylo-li by nošení proviantu na obtíž, můžete si svačinu odpustit. Pro ostatní délky cvičení je pravidlo 1 g sacharidů /1 kg tělesné hmotnosti/1 hodinu ve 3–4 dávkách. Čím déle zátěž trvá, tím více se jídlo podobá běžné tuhé stravě. Pozdější jídla by měla obsahovat 0,5 g bílkovin/1 kg tělesné hmotnosti. Vytrvalci by pak správně měli ještě zopakovat komplexní sacharidové jídlo o 2 hodiny později.

Pro výkony do 2 hodin se používá tzv. sacharidová superkompenzace. Technika týden před závodem kombinuje specifické stravovací a tréninkové postupy pro navýšení glykogenových zásob. Princip vychází z předchozího vyčerpání polysacharidových zásob a jejich návratu ve vyšším objemu.

*Vilém Novák,
Komplexní zdraví. cz
(Dokončení v příštím elektronickém
vydání)*

Rozloučení



Dne 16. dubna 2015 zemřela po těžké nemoci ve věku 81 let naše maminka a babička, sestra **Blazena Vavřenová**.

Do sokolských řad ji rodiče přihlásili v roce 1936 v její rodné Černěvsi. V roce 1948 se zúčastnila XI. všesokolského sletu. Na konci 50. let začala působit jako cvičitelka mládeže, především děvčat. Sestra Vavřenová se podílela na organizaci akademií a tělovýchovných vystoupení. Vychovala celou řadu cvičitelů. Sama hrála závodně volejbal. V roce 1968 se aktivně zapojila do pokusu o obnovu sokolské činnosti. Mládeži se věnovala také na táborových pobytech.

Obnova Sokola v Roudnici n. L. a Sokolské župy Podřípské v roce 1990 je spojeno s jejím jménem. V prvním období byla jednatelkou jednoty a župy. Společně s bratry Františkem Láchou (+2008) a JUDr. Jiřím Jelínkem (+2014) měla největší zásluhy o navrácení sokolského majetku. V letech 1992–2010 pracovala jako tajemnice a od roku 2010 do svého skonu pracovala opět jako župní jednatelka. Spočívala na ní hlavní tíha organizace župních sletů 1994, 2000 a sletu krajského v roce 2006, kdy se stala kmotrou praporu Sokolské župy Podřípské. Obdivuhodná byla její práce na přípravě a organizaci akce Sokolové pod Řípem 2013, kdy se do Roudnice n. L. slétlo více než šest tisíc sokolů. S láskou a obětavostí se starala o župní dům, který podřípští sokolové zakoupili v roce 1937 a který se i díky její práci navrátil sokolům zpět v roce 1994. Za svou práci byla v roce 2009 oceněna stříbrnou medailí České obce sokolské a v roce 2014 obdržela Pamětní stříbrnou Tyršovu medaili.

Dana a Filip Uzloví

Blahopřání



Své 80. narozeniny oslavila 27. března sestra **Jitka Kosová** z Tělocvičné jednoty Sokol Pankrác. Jitka je Sokolkou již od dětských let,

jako žákyně cvičila na XI. všesokolském sletu v roce 1948. Po listopadovém převratu se opět přihlásila do Sokola v roce 1991. Začala cvičit v Sokole Podolí, postupně přestoupila do Sokola Pankrác, kde je členkou dodnes. Zúčastnila se všech čtyř polistopadových sletů. Potkáte ji i na různých sokolských akcích a zájezdech. Tradičně jezdí po mnoho let do rakouského Oetzu na Mezinárodní setkání sokolů. Sestra Jitka je dlouho členkou výboru T.J. Sokola Pankrác ve funkci vzdělavaatelky a od roku 2012 také jednatelky.



Úctyhodných 90 let oslavila 3. května sestra **Libuše Dutnarová**. Sokolem se stala v roce 1929. Narodila se v Teplícih, ale rodina se záhy

přestěhovala do pražské Hostivaře. Právě tady ji a její dvě sestry maminka poprvé přivedla do sokolovny. Hostivařskou jednotu s úspěchem reprezentovala v nářadovém tělocviku.

Jenže v té době sokoly nečekali dobré časy. Nejprve válečné represe s mnoha mrtvými, po válce pak komunistický převrat. Libuše Dutnarová ještě v roce 1948 cvičila na XI. všesokolském sletu v Praze, netrvalo však dlouho a Sokol byl zrušen.

Po listopadovém převratu v roce 1989 byla duší vzkříšení a obnovy Sokola. Nová kapitola jejího života se začala psát v nuselské jednotě, ale záhy přestoupila na Pankrác, kde se stala místonáčelní a nacvičovala s tam-

ními sestrami skladbu na slet v roce 1994. O čtyři roky později byla zvolena náčelníčí Sokola Pankrác a zůstala jí dodnes. Za dosavadních sedmnáct let svého působení přivedla k pravidelnému cvičení desítky sester a pár bratrů. Vedla nácviky na další všesokolské slety a také na nich cvičila. Zároveň se v roce 1995 zúčastnila X. sokolského sletu v Kanadě a v roce 2009 i 22. sletu americké obce sokolské v Texasu. V těchto letech (2010 a 2012) jí udělila Česká obec sokolská medaili Za vzornou reprezentaci župy Pražské Scheinerovy a od předsednictva sokolské župy Pražské Scheinerovy dostala medaili Za zásluhy o XV. všesokolský slet.

Doslova láskou se Libuši Dutnarové stala pravidelná mezinárodní setkání v rakouském Oetzu. Do města, kde v roce 1884 tragicky zahynul zakladatel Sokola Miroslav Tyrš, jezdí od roku 2003. Za tuto dobu mezi organizátory poznala mnoho přátel ze zahraničních jednot. I proto ji napadla myšlenka, jak ještě více utužit bratry a sestry za hranicemi – sokolským putovním praporem. Za organizace Libuše Dutnarové byl prapor skutečně vyroben a za přítomnosti vedení ČOS na 40. mezinárodním setkání sokolů v roce 2013 slavnostně předán zástupcům mnichovské jednoty.

Libuše Dutnarová za léta svého členství v T. J. Sokol Pankrác nevynechala jedinou cvičební hodinu. Rovněž se zúčastní každé významné akce ČOS, jezdí na sokolské zájezdy nebo je i přes svůj věk pořádá, cvičí se svými sestrami na akademiích jiných sokolských jednot, je vždy přítomna na vzpomínkových pietních akcích. Je členkou Věrné gardy ČOS, cvičitelkou 2. třídy a má též průkaz cvičitelky pohybové výchovy a rozhodčího ve sportovní gymnastice.

Milá Libuško, přejeme ti všechno nejlepší k tvým narozeninám, hodně zdraví, svěžesti a elánu do dalších let a moc ti děkujeme za všechno, co jsi pro nás udělala.

*Tvoje sestry sokolky
z Pankráce*



Rodný domek v MUSINCI



JAN HUS

drama od Josefa K. Tyla

ve Vršovickém divadle MANA
v režii Bohumila Gondíka
uvádějí divadelní spolky
Sokol Praha a Bozděch Vršovice

Premiéra 29. 5. v 19.00 na Noci kostelů, dále hrajeme
23. 6. v 19.30, 6. 7. ve 20.00, 15. 10. v 19.30, 19.11. v 19.30

www.vrsovickedivadlo.cz



Záštitu nad cyklem představení
Husův rok v Husově sboru převzali
patriarcha Církve československé husitské pan Tomáš Butta
a senátorka Parlamentu ČR paní Ivana Cabrnáčková