

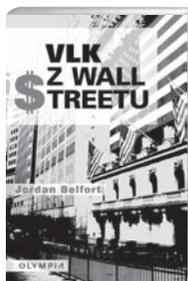
## KNIŽNÍ NOVINKY V OLYMPII

### Jordan Belfort: VLK Z WALL STREETU

1. vyd., 464 s., cena brož. 349 Kč

Neobyčejný příběh obyčejného chlápka, který v šestnácti začal kšeftovat s italskou zmrzlinou a dopracoval se ke stovkám milionů dolarů. Dokud to všechno nezkrachovalo...

Jordan Belfort, bývalý burzovní makléř z Long Islandu, si odkroutil dvaadvacet měsíců ve vězení, strávil měsíc na rehabilitaci a nyní žije v Los Angeles ve státě Kalifornie. Jeho životní příběh zaujal oscarového režiséra Martina Scorseseho, který se rozhodl podle knihy natočit film, v němž hlavní roli ztvární slavný Leonardo DiCaprio. Z angl. orig. *The Wolf of Street* přel. Michaela Procházková a David Pacovský.



### Katie Ffordeová: CESTA ZA LÁSKOU

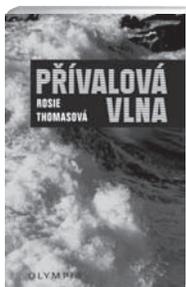
1. vyd., 302 s., cena brož. 299 Kč

Manžel vyměnil Jo za mladší model a ona nachází útočiště na kamarádově lodi kotvící na Temži. Na stejné lodi se ocitá i Dora, která je na útěku před matkou, snoubencem a maloměstskými sousedy. Obě ženy překonávají s menším či větším úspěchem běžné nástrahy života, dokud jim do cesty nevstoupí dva zcela rozdílní muži. A pak... Z angl. orig. *Going Dutch* přel. Emílie Harantová.

### Rosie Thomasová: PŘÍVALOVÁ VLNA

1. vyd., 342 s., cena brož. 299 Kč

Tymiánem vonící skalnatý ostrov po zemětřesení krutě postihne přívalová vlna a citelně zasáhne do úsměvné, trochu melancholické pohody hlavní hrdinky Olivie. Zpřetrhá zaběhnutá vlákna života komunity na malém ostrově. A dosud šťastná a spokojená Olivie cítí, že do jejího ustáleného chodu života začíná vsakovat změna... Z angl. orig. *The Potter's House* přel. Olga Walló.



Knihy si můžete objednat nebo zakoupit v obchodním oddělení Nakladatelství OLYMPIA, a. s., Vaničkova 2, blok D, 160 17 Praha 6-Strahov, tel.: +420 274 822, fax: +420 274 821 530, e-mail: olysklad@volny.cz

Více informací najdete na

[www.iolympia.cz](http://www.iolympia.cz)

Vydává Nakladatelství Olympia, a. s., ve spolupráci s VV ČSTV ● <http://www.cstv.cz/tp.htm> ● Adresa redakce: Zátokova 100/2, 160 17 Praha 6, tel. 233 017 416, fax: 233 358 467 ● Uzávěrka čísla 23. 2. 2009 ● Redaktor: Vladimír Cívín ● Distribuováno zdarma ● Registrační číslo MK ČR E 4706 ● Za správnost a věcný obsah článků odpovídají jednotliví autoři ● ISSN 1212-1061

# TP

únor 2 / 2009

[www.cstv.cz](http://www.cstv.cz)



ZPRAVODAJ ČSTV a Nakladatelství OLYMPIA, a. s.



Foto: z archivu Českého svazu moderní gymnastiky



poháry - medaile - sošky - trofeje - plakety ...

[www.SportovniCeny.cz](http://www.SportovniCeny.cz)



Nádražní 56, Praha Smíchov, tel.: 257 219 007, e-mail: [obchod@sicco.cz](mailto:obchod@sicco.cz)

## ● PŘEDSTAVUJEME: OKRESNÍ SDRUŽENÍ ČSTV TÁBOR ●

**O**kresní sdružení ČSTV Tábor je počtem členů i sdružených tělovýchovných jednot a sportovních klubů druhé největší v Jihočeském kraji. O činnosti sdružení jsme hovořili s tajemníkem **Mgr. Zdeňkem Krátkým**.

### ■ Jaké služby poskytuje vaše sdružení TJ a SK? O jaké služby je ze strany TJ a SK největší zájem?

„Jsou to běžné činnosti, které se neliší od ostatních sdružení. Vše o co mají TJ a SK zájem se plnit snažíme. Pochopitelně jsme limitováni finančními prostředky. Některé služby, ač se nám zdají splnitelné, sami nevyřešíme, zde potřebujeme pomoc. Například zhotovování registrací fotbalistům, kteří doposud stáli nedůstojné fronty na Strahově. Dnes je jednou týdně vozíme za celý okres vyřídít do Českých Budějovic, ale usilujeme o vytvoření registračního oddělení na našem sekretariátu. Narážíme však zatím na nepochopení představitelů ČMFS, ač nejde o zvýšené náklady, ale jen o ulehčení práce dobrovolným pracovníkům.“

Dále si myslíme, že i vedení ČSTV málo využívá své jedinečnosti velké organizace, kdy máme zastoupení po celé republice. Přáli bychom si, aby bylo aktivnější a důstojněji dokázalo hájit zájmy naší organizace navenek.“

### ■ Co považujete za největší pomoc sdruženým TJ a SK?

„Hlavně vědomí, že jsme tu právě pro ně, abychom jim práci ulehčovali. Počtem 177 TJ a SK patříme k větším okresům. Sekretariát zaměstnává pouze dva profesionální pracovníky. Přesto neomezujeme sdružené subjekty úředními hodinami. Při sekretariátu provozujeme prodejnu se sportovním zbožím, která našim sportovcům šetří čas i peníze. Její obrát se ročně pohybuje mezi 2–3 miliony korun. Ze zisku jsme mj. zrekonstruovali kanceláře i zasedací místnosti, čímž jsme vylepšili prostředí jak pro pracovníky, tak hlavně pro naše, svazové i oddílové funkcionáře.“

Pochopitelně jsme rádi, když cítíme důvěru našich funkcionářů, kteří se na nás obracejí s jakýmkoliv problémy jejich sportovní činnosti.“

### ■ Rozvoj sportu obecně v regionech a krajích je snazší při dobré spolupráci s ostatními sportovními sdruženími, státními orgány a orgány samosprávy obcí a měst. Jak se vám toto daří?

„S ostatními sportovními sdruženími nijak zvlášť spolupracovat nemusíme, vztahy však máme velmi seriózní.“

Se státní správou a samosprávou spolupracujeme velmi dobře. To nám může centrum určitě závidět. V jednotlivých obcích jsou zajištěny rozdíly. Mnohdy je nutno vzít v úvahu momentálně nepříznivou situaci radnic. Avšak vždy se dá se zastupiteli jednat a najít přijatelný konsensus.“

### ■ Sport a tělovýchova se neobejdou bez práce dobrovolných pracovníků. Jaká je v tomto směru situace, resp. jak se daří řešit přirozenou obměnu funkcionářů z věkových důvodů v TJ a SK vašeho regionu?

„Asi znovu nejsme výjimkou, noví dobrovolní pracovníci se nijak masově neobjevují. Přesto nikde nedochází z tohoto důvodu k zanikání TJ/SK.“

### ■ Jakým způsobem je ve vašem regionu organizována anketa o nejlepší sportovce?

„Čtrnáct let jsme nejlepší sportovce vyhlášovali v rámci plesu sportovců, který pořádáme společně s městem Tábor. Akce je v regionu velmi populární, setkávají se zde sportovci se sponzory, představiteli komunální, krajské i celostátní politiky.“

Letos jsme učinili v jubilejním 15. ročníku výjimku a sportovce vyhlásíme tak, jako mnoho dalších okresů, samostatně v divadle. Ples sportovců uskutečníme také, sportovci tam budou jinou formou znovu prezentováni, odměněni zde zasloužilí pracovníci, vyhlásíme nejsympatičtější sportovce, talent roku, představitelé společenského a politického života zde předávají své ceny apod.“

### ■ Tábor bude koncem června dějištěm Her letní olympiády dětí a mládeže. V jakém stadiu jsou přípravy na tuto akci?

„Vše probíhá dle plánu a nikdo nepochybuje, že olympiáda bude mít po organizační stránce

vysokou úroveň. Zde funguje spolupráce mezi ČSTV, MOV, krajským a městským úřadem narám-ně.“

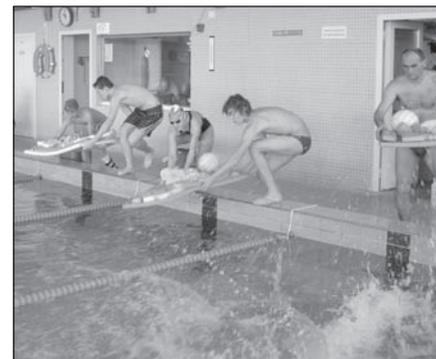
### ■ Můžete přiblížit některé tradiční sportovní soutěže, které ve vašem regionu organizujete pro širokou veřejnost. Mezi nejtypičtější patří Předvánoční hecboj dvojic?

„Různé veřejné přístupné akce jsou místně tradiční. Například Betonový muž ve Veselí nad Lužnicí, Silvestrovský běh v Jistebnici, Radimovický koňák, ale spousta dalších masových akcí.“

Předvánoční hecboj dvojic v Táboře, který se stal ve svých patnácti ročních velmi populární, v sobě snoubí velkou kondiční i dovednostní náročnost i zábavu. V jednom dni probíhá v městských sportovištích sportovní haly, plaveckém stadiónu a čtyřdráhové kuželně boj o vítězství, aby byla tato sportoviště následující týden otevřena pouze těmto závodníkům k aktivní rekreaci.“

Vladimír Cívín

*Na fotkách: nahoře Stadión Míru v Táboře, dole vlevo Předvánoční „hecboj“ v bazénu, vpravo vyhlášení nejlepších sportovců roku 2008*



## Výsledky jednání orgánů ČSTV

### ● „SPORTUJ S NÁMI“ V ROCE 2008 – NEJVÍCE AKCÍ ●

**V** rámci programu „Sportuj s námi“ se v roce 2008 uskutečnilo 2014 akcí, což je nejvíce od roku 1998. Pořádající tělovýchovné jednoty a sportovní kluby ze všech regionálních sdružení ČSTV zaevidovaly při těchto akcích téměř 300.000 osob. V loňském roce přispěl stát na program „Sportuj s námi“ částkou 6,7 mil. korun, avšak aby bylo možno v tomto rozsahu zorganizovat, vynaložily TJ a SK na jejich zajištění dalších 18,3 mil. korun. Informace o realizaci programu „Sportuj s námi“, který ČSTV rozvíjí již od roku 1995 a vychází ze záměru získat občany, zejména děti a mládež, k dlouhodobějšímu sportování, byla jedním z bodů programu únorové schůze VV ČSTV.

Dále VV ČSTV projednal informace o finan-

cování sdružených subjektů ČSTV, činnost sportovních center, seznámil se výsledky hospodaření společností s ručením omezeným, s postupem založení obecně prospěšné společnosti na správu klasického areálu Harrachov a materiály týkajícími se záměru zákona o provozování sázkových a jiných podobných her, resp. senátního návrhu zákona o loteriích a jiných podobných hrách.

Z podkladů pro Valnou hromadu ČSTV projednal VV ČSTV zprávu o činnosti VV ČSTV od loňské valné hromady, zprávu o hospodaření za rok 2008, třetí verzi návrhu rozpočtu ČSTV na rok 2009, návrh klíčův pro dělení zdrojů ve sboru zástupců svazů a sboru zástupců TJ a SK v roce 2009 a návrhy jednacíh řádů.

-civ-

## Právní poradna

### ● STANOVISKO K POŽADAVKŮM SPOLEČNOSTI OAZA ●

**L**egislativně právní a personální odbor ČSTV vypracoval stanovisko, které je reakcí na podněty ze sportovního prostředí, kdy jsou TJ/SK oslovovány společností Ochranný svaz zvukařů autorů (OAZA) k uzavření licenčních smluv na užití autorských děl.

OAZA je poměrně nedávno vzniklou organizací, která je shodně jako Ochranný svaz autorský (OSA) a nezávislá společnost výkonných umělců a výrobců zvukových a zvukově obrazových záznamů (INTERGRAM) oprávněna kolektivně spravovat autorská práva, a to konkrétně k dílům zvukařů – tzv. mistrů zvuku. OAZA tedy uděluje souhlas s užíváním těchto děl a vybírá autorské odměny. Ačkoli je to těžko představitelné, tak dle rozhodnutí Ministerstva kultury ČR (opřené o znalecký posudek) může být dílo zvukaře odlišné od díla hudebního (předmět ochrany organizace OSA), a proto mají ustavenou samostatnou ochrannou asociaci OAZA. V souladu s tímto je OAZA oprávněna shodně jako OSA a INTERGRAM požadovat uzavření licenčních smluv.

Evidentní však je, že se předměty ochrany kryjí, a to minimálně u organizací OSA, INTERGRAM a právě OAZA. Zde je pak možné uplatnit § 101 odst. 11 autorského zákona, který stanoví, že pokud k předmětu ochrany (dílu) autorské právo spravuje více než dvě ochranné organizace, má uživatel (TJ/SK) právo na nich požadovat, aby byla uzavřena jediná smlouva.

S ohledem na tato fakta doporučuje Legislativně právní a personální odbor ČSTV, aby tělovýchovné jednoty a sportovní kluby předkládané licenční smlouvy zatím neuzavíraly a odpověděly organizaci OAZA v tom smyslu, že ČSTV má uzavřenu smlouvu s organizací OSA (uzavírána v době, kdy ještě OAZA neexistovala) a INTERGRAM s tím, že tyto smlouvy se vztahují i na sdružené subjekty při doprovodu sportovní činnosti (sportovní akce, poskytování tělovýchovných služeb atd.). Z tohoto důvodu TJ/SK požaduje řešení v souladu právě s ustanovením § 101 odst. 11 autorského zákona, jinak řečeno, aby se ochranné organizace domluvily mezi sebou.

ČSTV se chystá problém s organizací OAZA řešit na úrovni globálně uzavíraných smluv s orga-

nizacemi OSA a INTERGRAM, případně bude-li to třeba i na úrovni MŠMT a Ministerstva kultury ČR, a to s ohledem na skutečnost, že je pro sportovní prostředí (a nejen pro ně) neúnosné hradit za jedinou věc několika různým organizacím.

Legislativně právní a personální odbor ČSTV

## Informace ze sportovního prostředí

### ● NEJLEPŠÍ SPORTOVCI OKRESU BRUNTÁL ●

**Z**a přítomnosti starostů města Bruntálu, Rýmařova, Vrbna p. P., Václavova, Brantic, Břidličné, Zátoru, vedení Okresního sdružení ČSTV Bruntál, sponzorů, hostů a novinářů, se konalo pondělí 26. ledna v hotelu Slezan v Bruntále slavnostní vyhlášení nejlepších sportovců a trenérů okresu Bruntál za rok 2008. Předseda OS ČSTV ing. Jiří Píchot poděkoval všem za dobrou reprezentaci okresu na domácích i světových soutěžích a společně se starosty a místopředsedou OS ČSTV Františkem Pohankou předal nejlepším sportovcům, trenérům a kolektivitu poháry, zlaté a stříbrné šperky, knihu Sport v Moravskoslezském kraji a květiny.

Jan Urban, tajemník OS ČSTV, jako moderátor vyznamenané vyzpovídala a přátelská atmosféra vydržela i na slavnostní večeři, které se zúčastnili i někteří rodinní příslušníci. Závěr slavnostního večera provedl starosta města Bruntál ing. František Struška, který kromě poděko-

vání přislíbil pomoc obcí a měst v rozvoji sportu v celém okrese, která je rok od roku na stále vyšší úrovni. Poděkování patřilo i sponzorům, kterými byly městské a obecní úřady, OS ČSTV Bruntál a Zlatnictví Marcela Aseřových. Celá akce měla vysokou společenskou úroveň a byla důstojným zhodnocením sportovního roku 2008 v okrese Bruntál.

Nejlepšími sportovci a trenéry za rok 2008 byli vyhodnoceni: Čestmír Řepka – kuželky TJ Břidličná, Jiří Panáček a Štěpánka Šajnarová – karate DO Bruntál, Kamila Němcová a Jakub Šesták – atletika TJ Olympia Bruntál, Jakub Říha – dálkové plavání TJ Krnov, Michaela Králová – horská kola SK Gym.Vrbno, Zdeněk Dočkal – kuželky TPS Jiskra Rýmařov, Radim Šesták – atletika Olympia Bruntál a ing. Radek Peňáz – lyžování, běh SK Vrbno p. P.

Nejlepším kolektivem okresu byli vyhodnoceni šachisté TJ Slavoj Bruntál.

-ju-



## ● VYHLÁŠENÍ NEJÚSPĚŠNĚJŠÍCH SPORTOVců PARDUBICKA ZA ROK 2008 ●

**N**aplňený sál Kulturního domu v Hronovické v Pardubicích byl ve čtvrtek 5. února v podvečer svědkem významné sportovní-společenské události – tradičního vyhlášení ankety „Nejúspěšnější sportovci Pardubicka za rok 2008“.

Jako každoročně byla vyhlášovatelem Pardubická sportovní organizace ČSTV spolu se Sportovní komisí Rady města Pardubice a letos poprvé i Deníky a ČOK-CZ, s.r.o., produkční a marketinkovou společností, která zajišťovala produkci, program a hlavní ceny pro ocenění.

Celkem bylo vyhlášeno deset jednotlivců v kategorii juniorů a deset v kategorii dospělých, po třech kolektivech – družstvech v obou kategoriích, dva zdravotně postižení sportovci, pět trenérů a dále bylo uděleno pět mimořádných ocenění. Závěrem byla vyhlášena vítězka čtenářské ankety o nejúspěšnějšího sportovce Pardubicka, kterou se stala rádiová orientační běžkyně Veronika Krčálová.

Poháry a plakety předávali významní představitelé Statutárního města Pardubice, Pardubického kraje, ČSTV a další významní hosté. Ocenění sportovci reprezentovali především královnu sportu atletiku, dále kanoistiku, basketbal, orientační běh, plochou dráhu a dalších 12 sportovních odvětví.

Velice profesionálně si vedli moderátoři Radek Šilhan a Eva Aichmajerová, zpěvem doplnily program Marcela Holanová s Ilonou Csákovou a dále biketrialová a latinsko-americká show.

Celý sál nadšeně tleskal oceněným sportovcům za jejich úspěšnou reprezentaci SK, města a velmi často i České republiky na vrcholných soutěžích ČR, ME a MS. -vv-



## Okénko do sportovních svazů

### ● BRNO BUDE HOSTIT SVĚTOVOU MODERNÍ GYMNASTIKU ●

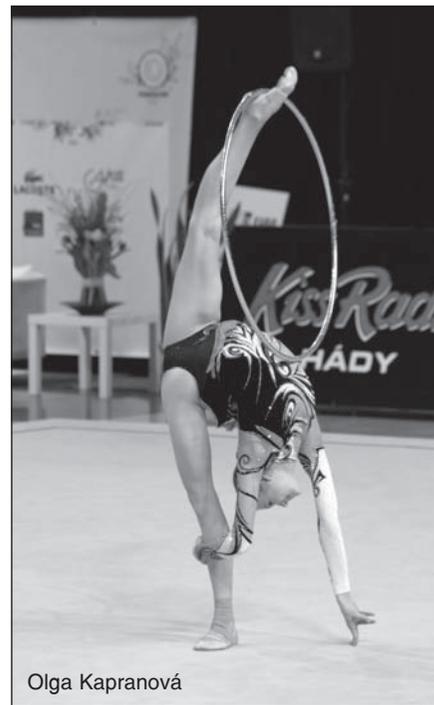
**V** březnovém kalendáři moderní gymnastiky existuje jedno výjimečné datum – sobota 14. a neděle 15. března.

O tomto víkendu totiž zavítá do brněnské městské sportovní haly na Vodové celá řada závodnic zvučných jmen, které září na současném gymnastickém nebi jako skutečné světové hvězdy. Uskuteční se totiž závod ze seriálu Grand Prix 2009. Jedná se o největší mezinárodní událost tohoto krásného sportu, jakou je možné v České republice jednou za rok vidět. Po sedmácté bude také probíhat mezinárodní závod GiTy Cup.

„Je pro nás velká čest, že Brno bylo vybráno jako pořadatelské město závodu Grand Prix po čtvrté za sebou,“ říká Blanka Mlejnková, předsedkyně Českého svazu moderní gym-

nastiky, a také manažerka pořadatelského klubu SK GiTy Moravská Slavia. „Moc si přeje, aby se nám podobně jako vloni podařilo zaplnit sportovní halu, protože diváci vždy dokáží vytvořit úžasnou atmosféru, a také podpořit naše děvčata. Těšíme se opět na napínavý mezinárodní závod, neboť v tuto chvíli již máme přihlášky od závodnic z gymnastických velmocí jako je Rusko, Ukrajina, Bělorusko, Ázerbájdžán, Izrael a z dalších zemí, ze země z Kanady a Spojených států.“

Závody, které se konají za podpory statutárního města Brna a Jihomoravského kraje, začínají v sobotu odpoledne ve 14.00 hodin. V neděli se uskuteční také tradiční galashow v 16.30 hod., která bude variací na vivaldovské téma Čtvero ročních období. Moderátorem bude



Olga Kapranová



Iva Mendlíková

herec brněnského Národního divadla, a také populární moderátor rádia Kiss Hády Ondřej Novák. „Chtěla bych na Grand Prix pozvat nejen všechny fanoušky moderní gymnastiky, ale i ty, kteří ji nikdy neviděli naživo a znají tento sport pouze z televizních přenosů,“ říká Zdeňka Schinzelová, hlavní trenérka české národní reprezentace. „Atmosféra velkých závodů je neopakovatelná a často i do poslední chvíle velmi napíná. Samozřejmě jsme velmi rádi, že i letos bude sportovní kanál České televize pořizovat záznam ze závodů i přímý přenos z nedělního finále, takže ho uvidí i ti, kteří se do Brna v březnu nedostanou.“

Na Grand Prix si přijdou na své také čeští a slovenští fotografové. Po úspěšné premiéře při loňském závodě budou mít opět možnost fotografovat závodnice v akci a zúčastnit se 2. ročníku soutěže *Zachyťte krásu pohybu*, jejímž patronem a odborným garantem je časopis Fo-

toVideo. Na vítěze opět čeká krásná cena v podobě zájezdu od cestovní kanceláře Atlantika, pro další oceněné jsou pak připravené další hodnotné, zejména fotografické ceny. V loňském roce si porota vybírala přibližně ze 150 snímků a 30 nejlepších fotografií putovalo z Brna na výstavy do dalších měst České republiky. Slavnostní předání cen se odehrálo v brněnské obchodní galerii Vaňkova za účasti patronky moderní gymnastiky Lucie Vondráčkové.

Seriál závodů Grand Prix letos začíná v Moskvě na přelomu února a března, po Brně pokračuje do Paříže, Kyjeva, Tel Avivu, Burgasu, španělské Marbelly a Berlína. K největším událostem letošního roku patří pro české gymnastky květnová účast seniorek na mistrovství Evropy v ázerbájdžánském Baku a v září mistrovství světa seniorek i společných skladeb v japonském městě Mia.

-vs-

## Sport a zdraví

### ● ROZCVIČENÍ NELZE PODCEŇOVAT ●

**S**oustředěně a svědomitě provedené rozcvičení podstatně přispívá ke sportovnímu úspěchu. Přesto se někdy tato část tréninkového nebo cvičebního programu zanedbává. Zatímco někteří trenéři, cvičitelé nebo učitelé mají promyšleně připravené série cvičení, jiní posílají své svěřence, aby se rozcvičili sami, aniž by přitom byli kontrolováni, a pak se soustředili k zahájení „skutečného tréninku“ nebo „skutečné výuky“. Rozcvičení by však nemělo být pouze přípravným článkem tréninku, ale ve své variabilitě by mělo být užíváno jako samostatná součást tréninkového programu, zejména při kondičních fázích tréninku. Nesmí se však zapomínat, ať už se jedná o nováčky, či sportovce vysoké úrovně, že je třeba cvičení správně strukturovat a specificky zaměřovat.

#### Proč se rozcvičovat?

Rozcvičení navozuje optimální psychofyzickou pohodu před sportovním tréninkem nebo závodem. Je-li rozcvičení správně provedeno, působí kladně v celé řadě oblastí, např. zlepšení obecné připravenosti orgánů k výkonu, zlepšení koordinační pohotovosti k výkonu, zlepšení psychické pohotovosti k výkonu, přispění k předcházení úrazům.

Série aktivních cvičení zvyšují teplotu svalů, zlepšují krevní oběh, zvyšují objem srdečního stahu, plicní ventilaci i přenos kyslíku. Tyto fyziologické jevy celkově přispívají k lepšímu provádění pohybových komplexů. Je obtížné rozkázat, že rozcvičení chrání organismus před zraněním. Všeobecně se však uznává, že efektivní rozcvičení znamená určitou ochranu před svalovým a kosterním zraněním.

V rámci rozcvičení lze i individuálně nebo skupinově nacvičovat technické prvky předtím, než se skládají v jeden celek. Po provedení předběžné fyziologické přípravě může být rozvoj dovedností rovněž součástí tréninkového rozcvičení.

Všeobecně se uznává, a to i bez výzkumných šetření, že rozcvičení napomáhá psychické přípravě. Vhodně rozcvičení sportovci se obvykle vyznačují zvýšenou schopností soustředit se, vizuali-

zovat výkon a kontrolovat psychické nabuzení před závodem. Rozcvičovací rutina může být i prostředkem zapomenout na denní stresy a soustředit se pouze na trénink či závod.

#### Druhy rozcvičení

Sportovní rozcvičení může probíhat buď obecně, nebo specificky pro dané sportovní odvětví. K všeobecnému rozcvičení patří běžecká cvičení, gymnastická cvičení a cvičení protahovací. K rozcvičení specifickému pak vhodná cvičení pro dané sportovní odvětví – např. pro fotbal nebo jiné sportovní hry cvičení jednotlivců s míčem, cvičení přihrávek, střelby a různé herní formy.

Zásadně může rozcvičení probíhat buď aktivně, nebo pasivně. Při aktivním rozcvičení se provádějí činnosti jako běh, uvolňovací a protahovací cvičení, gymnastická cvičení a cvičení specifická pro sportovní odvětví. Pasivní rozcvičení zahrnuje masáže, sprchování apod. Má mnohem menší účinek než rozcvičení aktivní a je dobré obě varianty kombinovat.

Je třeba věnovat pozornost i délce, která je závislá na věku, stavu trénovanosti a vnější teplotě. Doporučuje se 15 až 30 minut. Přitom platí, že čím vyšší věk a čím menší vnější teplota, tím více času je třeba programu rozcvičení věnovat.

#### Závěrem

Dobré rozcvičení je podstatné pro dobrý výkon a je zajímavou a efektivní součástí přípravy sportovce na sportovní výkon. Náplň by měla zohledňovat sportovní odvětví, individualitu sportovce, klimatické podmínky i vybavení a prostor, které jsou k dispozici.

-civ- (s využitím zahraniční literatury)

## Sdělení ● Ohlasy ● Zajímavosti

### ● ŠKOLÍCÍ CENTRUM ČSTV INFORMUJE ●

**Š**kolící centrum ČSTV (viz TP 10/2008) uspořádalo dosud několik seminářů pro trenéry sportovních svazů. Šlo jak o tématické semináře (Psychologie koučování, Řízení sportovního tréninku apod.), tak i o obecnou tematiku (Obecná část školení trenérů licence B).

Až na malé výjimky (svazy zápasu a cyklistiky) není, bohužel, výraznější odezva od samotných svazů ve smyslu poptávky po speciálních seminářích. Očekáváme, že po dobrých výsledcích již realizovaných kurzů a seminářů se tato poptávka rozšíří. Přesto se budeme stále snažit oslovovat svazy s vlastní nabídkou vyplývající z nejnovějších poznatků z teorie i praxe sportovního tréninku.

Nabídka Školícího centra ČSTV se týká i regionálních sportovních sdružení. Při dostatečném počtu účastníků (vzhledem k ekonomičnosti akce) jsme schopni zajistit odborníky i pro semináře a školení, pořádané v jednotlivých regionech.

#### Aktuální nabídka obsahuje tyto kurzy a semináře:

1. Fyzioterapie ve sportovní přípravě – jak může

fyzioterapeut spolupracovat s trenérem v rámci sportovního tréninku, řešení optimální rehabilitace a regenerace apod. Termín březen, rozsah šest hodin.

2. Psychologické a fyziologické aspekty sportovní přípravy mládeže – věkové a individuální zvláštnosti dětí a mládeže, aspekty adekvátního zatěžování apod. Termín duben, rozsah šest hodin.

3. Obecná část školení licence B – obecná část školení, vedoucího (po absolvování dodatečné části specializačního školení) k možnosti získání trenérské B licence. Termín duben, rozsah 35 hodin.

První a druhý seminář může sloužit k obnově či prodloužení licence, dle směrnic jednotlivých sportovních svazů, ale i k pouhému dalšímu rozšíření vzdělání trenérů.

Školící centrum ČSTV má nové www stránky ([www.vos.cstv.cz](http://www.vos.cstv.cz)), kde každý návštěvník může nalézt další konkrétní informace o nabídce a činnosti Školícího centra ČSTV. Kontakty: [sc@cstv.cz](mailto:sc@cstv.cz) tel: 233017352

-kj-

● **ENGSO TAKÉ LETOS MŮŽE ČERPAT Z FONDŮ EVROPSKÉ UNIE** ●

**Č**eský svaz tělesné výchovy je aktivním členem ENGSO (European Non-Governmental Sport Organisation, www.engso.com), které je zastřešujícím sdružením evropských sportovních organizací. ENGSO sdružuje 40 členských států z celé Evropy, včetně států, které nejsou členy Evropské unie (EU). ENGSO je v současnosti jedinou sportovní organizací, která je konzultativním orgánem Řídícího výboru Rady Evropy pro vzdělání a kulturu, kam patří i sport.

Stejně jako v loňském roce i letos může ENGSO čerpat finanční podporu z fondů EU, a to z programu „Europe for Citizens“, který je určen na podporu činnosti evropských středních organizací. Prostředky mohou být použity pro lepší reprezentaci a důraznější ohrazení zájmů sportovního prostředí při tvorbě evropské politiky v Bruselu.

ČSTV má v ENGSO velmi dobrou pozici a zastoupení v Exekutivě. Máme možnost ovlivnit politiku ENGSO směrem k evropským institucím a můžeme také čerpat nové informace přímo od pramene.

Další informace k programům Evropské unie najdete na [www.cstv.cz](http://www.cstv.cz).

-jb-

● **OBJEDNEJTE SI ROČENKU ČSTV 2008** ●



Žádnému sportovnímu fanouškovi by v domácí knihovně neměl chybět **souhrnný přehled výsledků nejdůležitějších sportovních událostí za rok 2008, včetně OH v Pekingu**. Tyto a další informace o subjektech sdružených v ČSTV najdete v *Ročence 2008*, kterou připravil ČSTV ve spolupráci s Nakladatelstvím Olympia. Ročenka s barevnou obálkou bude mít asi 188 stran formátu A5, a za cenu 129 Kč vyjde začátkem dubna 2009. Chcete-li i vy mít tuto publikaci ve svém archivu, stačí si ji objednat **e-mailem (olysklad@volny.cz)** nebo vyplnit příložený objednávací lístek a poslat na adresu **Nakladatelství Olympia, a. s., obchodní oddělení, Vaníčkova 2, 160 17 Praha 6-Strahov**.

**OBJEDNACÍ LÍSTEK**

Objednáváme odběr ..... ks **Ročenky ČSTV 2008** (pro členy ČSTV sleva 25 %)

Jméno a příjmení (TJ/SK) .....

Adresa .....

PSC ..... datum ..... podpis .....

● **PŘEHLED VYBRANÝCH AKCÍ SPORTOVNÍCH SVAZŮ NA BŘEZEN** ●

- |   |                           |
|---|---------------------------|
| 2. 3. – 8. 3. MS v akrobatickém lyžování                        | Inawaširo/Japonsko        |
| 2. 3. – 8. 3. MS v halové lukostřelbě                           | Rzeszów                   |
| 4. 3. – 8. 3. SP v alpském lyžování                             | Kvitfjell/Norsko          |
| 5. 3. – 15. 3. MSJ v curlingu                                   | Kanada                    |
| 6. 3. – 8. 3. SP v rychlobruslení – finále                      | Salt Lake City            |
| 6. 3. – 8. 3. SP ve skocích na lyžích a severské kombinaci      | Lahti                     |
| 6. 3. – 8. 3. Halové ME v atletice                              | Turin                     |
| <b>6. 3. – 8. 3. 1. kolo Davisova poháru tenistů ČR–Francie</b> | <b>Ostrava</b>            |
| <b>6. 3. – 8. 3. MČR ve stolním tenisu</b>                      | <b>Rakovník</b>           |
| 6. 3. – 8. 3. MS jednotlivců v rychlobruslení na krátké dráze   | Videň                     |
| 6. 3. – 8. 3. SP v moderní gymnastice                           | Budapešť                  |
| 6. 3. – 7. 3. SP v alpském lyžování                             | Ofterschwang              |
| 7. 3. – 8. 3. SP v běhu na lyžích                               | Lahti                     |
| 7. 3. – 8. 3. SP v jízdě na skibobech                           | Erlbach/Sachsen           |
| <b>7. 3. – 8. 3. MČR žen v zápase</b>                           | <b>Jihlava</b>            |
| 9. 3. – 10. 3. SP ve skocích na lyžích                          | Kuopio                    |
| 9. 3. – 15. 3. SP v alpském lyžování                            | Are                       |
| 9. 3. – 16. 3. Tenisový turnaj                                  | Indian Wells              |
| 11. 3. – 15. 3. SP v moderním pětiboji                          | Monterrey                 |
| 12. 3. – 13. 3. SP ve skocích na lyžích                         | Lillehammer               |
| 12. 3. – 14. 3. SP v běhu na lyžích                             | Trondheim                 |
| 12. 3. – 15. 3. SP v akrobatickém lyžování                      | Grindelwald/Švýcarsko     |
| 12. 3. – 15. 3. SP ve snowboardingu                             | La Molina/Španělsko       |
| 12. 3. – 15. 3. MS v rychlobruslení na jednotlivých tratích     | Vancouver                 |
| <b>12. 3. – 16. 3. GP v moderní gymnastice GiTy cup</b>         | <b>Bрно</b>               |
| 13. 3. – 15. 3. SP ve skocích na lyžích a severské kombinaci    | Vikersund/Norsko          |
| 14. 3. – 15. 3. Finále SP v jízdě na skibobech                  | Aigen/Hochficht/Rak.      |
| <b>14. 3. – 15. 3. 1. kolo extraligy v judu</b>                 | Meiringen-Hasliberg/Švýc. |
| 15. 3. SP v akrobatickém lyžování                               | Brusel                    |
| 15. 3. Belgie–ČR, ME v ragby                                    | Stockholm                 |
| 18. 3. – 20. 3. SP v akrobatickém lyžování                      | La Plagne/Francie         |
| 19. 3. – 22. 3. SP ve skocích na lyžích                         | Planica                   |
| 19. 3. – 22. 3. SP ve snowboardingu                             | Valmalenco/Itálie         |
| 20. 3. – 22. 3. SP v běhu na lyžích                             | Falun/Švédsko             |
| 21. 3. – 29. 3. MŠ žen v curlingu                               | Korea                     |
| <b>21. 3. – 22. 3. MČR v zápase v.s.</b>                        | <b>Ostrava</b>            |
| <b>21. 3. MČR mužů a žen v benčpresu</b>                        | <b>Jablonec</b>           |
| <b>21. 3. MČR v přespolním běhu</b>                             | <b>Kdyně</b>              |
| 21. 3. – 29. 3. MS v curlingu žen                               | Kuang-čou/Čína            |
| 22. 3. Ukrajina–ČR, ME v ragby                                  | Kyjev                     |
| 23. 3. – 29. 3. MŠ v krasobruslení                              | Los Angeles               |
| <b>24. 3. – 27. 3. MČR ve sjezdovém lyžování</b>                | <b>Špindlerův Mlýn</b>    |
| 25. 3. – 29. 3. MS v dráhové cyklistice                         | Pruszków                  |
| 26. 3. – 30. 3. GP v moderní gymnastice                         | Paříž                     |
| 28. 3. Slovinsko–ČR, kvalifikace MS 2010 ve fotbale             | Maribor                   |
| 28. 3. MS v přespolním běhu                                     | Ammán                     |
| 28. 3. MČR v chůzi na 50 km                                     | Dudince                   |
| 28. 3. – 29. 3. Mezinárodní soutěž v synchronizovaném plavání   | Bratislava                |
| <b>28. 3. – 29. 3. MČR v moderní gymnastice</b>                 | <b>Ostrava</b>            |
| 29. 3. – 5. 4. ME ve sportovní gymnastice                       | Milán                     |
| 31. 3. – 5. 4. ME v zápasu                                      | Vilnius                   |