

KNIŽNÍ NOVINKY Z OLYMPIE

Jan Štoviček: CHOMOUT TROJSKÉHO KONĚ

Turecký med, turecké sedlo, turecká káva. Turecký záchod, turecké lázně. Turecký sed. Turecká šavle, Mozartův *Turecký pochod*. A také turecké hospodářství, poturčenec horší Turka, Turek vod vokurek. Rozinky sultánky. „Smradu jako v Cařihradu.“ To všechno dalo světu Turecko. V každodenním životě je dost podnětů na to, aby člověka přepadla zvědavost a podíval se na vlastní oči, jaké Turecko doopravdy je. S lehkostí a vtipným nadhledem psaný cestopis Jana Štovička, alias Sorrela, prozrazuje, že je rozlehlé, nádherné a úctyhodné, ale také nevyočitatelné a nebezpečné, že je v zemi tradiční kávy, Homéra a jeho Tróje, dávné říše Chetitů a biblického Araratu stále co objevovat a poznávat, zejména jeho úžasné obyvatele. Ačkoli si členové výpravy i tentokrát podmanili hned několik horských vrcholů, včetně pětitisícového Araratu, plavili se po jezerech či Středozezemní moři a tradičně sjížděli i peřejnaté řeky, stala se jejich dobrodružná, sportovní, nebo chcete-li outdoorová, expedice nakonec také výpravou etnografickou.

1. vyd., 336 + 16 str. bar. příloh., formát 105x175 mm, cena váz. 169 Kč



Charles Lister: OD PODPATKU KE ŠPIČCE

Říká se, že kraj jižně od Neapole náleží spíše k Africe než k Evropě. Před pětadvaceti stoletími to bylo místo plné řeckých chrámů, hovořilo se o zemi přepychu a bohatství, kde Hannibal a Pyrrhus vraždili po tisících, Pythagoras se pokoušel vynalézt demokracii a Sybarité založili město oddané rozkoši. A právě touto mimořádnou oblastí cestoval Charles Lister, nejprve na kole a potom na vrtošivém mopedu. Jeho kniha *Od podpatku ke špičce* je živý, nevázaný portrét málo známé a špatně chápané části Evropy, kreslený s velkou sympatií, porozuměním a humorem. Přecházejte si ho je skoro stejně dobře, jako vydat se na cestu sám. Přeložila Olga Walló.

1. vyd., 224 s., formát 130x200 mm, cena brož. 229 Kč

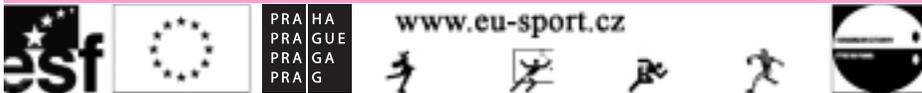
Knihy si můžete objednat (nebo zakoupit) v obchodním a expedičním oddělení Nakladatelství OLYMPIA, a. s., Vaničkova 2, blok D, 160 17 Praha 6-Strahov, tel./fax: 274 821 530, e-mail: olysklad@volny.cz. Více informací najdete na

→ 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 21. 3. 2007 ● Redaktor: Vladimír Cívín ● Distribuováno zdarma ● Podávání novinových zásilek povoleno Českou poštou s.p. OZ Přeprava pod č.j. 1648/94, ze dne 25. 7. 1994 ● Za správnost a věcný obsah článků odpovídají jednotliví autoři ● ISSN 1212-1061

Objednávky knižní produkce adresujte expedičnímu odd. Nakladatelství Olympia, a. s., Vaničkova 2, blok D, 160 17 Praha 6-Strahov, tel./fax: 274 821 530, e-mail: olysklad@volny.cz

Projekt trvalého vzdělávání v oblasti sportu a tělovýchovy
trenérský institut – interdisciplinární vzdělání



TP

březen 3 / 2007

www.cstv.cz



ZPRAVODAJ ČSTV a Nakladatelství OLYMPIA, a. s.



Foto: archiv redakce

!!! Od února nová prodejna v Praze !!!

www.SportovniCeny.cz

Nádražní 56, Praha Smíchov, tel.: 257 219 007, e-mail: obchod@sicco.cz



● PŘÁVNÍ PŘEDPISY PO 1. LEDNU 2007 ●

Legislativně právní a personální odbor ČSTV (LPO ČSTV) průběžně prostřednictvím TP Zpravodaje poskytuje informace k nově schváleným právním předpisům, které mají dopad do sportovního prostředí. Jelikož tato problematika je stále předmětem vašich dotazů, požádali jsme JUDr. Karla Poupě, vedoucího LPO ČSTV, o shrnutí těch nejpodstatnějších změn v právních předpisech, ke kterým došlo od 1. ledna letošního roku.

Zákoník práce

K 1. lednu 2007 nabyl účinnosti zákoník práce, který má zásadní dopad pro všechny sdružené subjekty. Zákoník práce, který je nově koncipován, vychází ze tří základních principů:

- upravuje závislou práci,
- vychází ze zásady „co není zakázáno je dovoleno“,
- koncepce zákoníku práce navazuje na občanský zákoník.

V zásadě je nutno pochopit, že práva a povinnosti vyplývající z pracovněprávních vztahů lze upravit jinak než stanoví zákoník práce (pokud to ovšem zákoník práce výslovně nezakazuje). K odchýlné úpravě může dojít smlouvou, může to být stanoveno vnitřním předpisem zaměstnavatele, popřípadě je možno tyto úpravy dohodnout v kolektivní smlouvě a samozřejmě i v konkrétní pracovní smlouvě.

Pokud se jedná o vznik pracovněprávních vztahů, dochází k zásadní změně, když novela zákoníku práce nerozlišuje mezi pracovním poměrem hlavním a pracovním poměrem vedlejším tzn., že pracovní poměry, na které se do 31. prosince 2006 nahlíželo jako na pracovní poměry hlavní a vedlejší, je nutno od 1. ledna 2007 pohlížet jako na pracovní poměry obecné.

V návaznosti na to je potřebné upozornit, že došlo ke zjednodušené úpravě institutu dohod o pracích konaných mimo pracovní poměr. Dohodu o provedení práce je možno uzavřít v kalendářním roce maximálně na 150 hodin. Uzavřením dohody o provedení práce nevzniká zaměstnavateli povinnost k úhradě sociálního a zdravotního pojištění. Dohodu o pracovní činnosti je nutno uzavřít vždy písemně a základním pojmem tohoto institutu je, že dohoda může být sjednána v rozsahu maximálně poloviny stanovené týdenní pracovní doby, nejdéle však za období 52 týdnů v roce.

Novela zákoníku práce vyvolala vážnou diskuzi k otázce práce přesčas. Zákoník práce rozlišuje práci přesčas, kterou může nařídít zaměstnavatel, a tato nesmí přesáhnout 150 hodin. Jinou záležitostí je, že zaměstnavatel se může v dohodě se zaměstnancem dohodnout o práci přesčas, která přesáhne 150 hodin ročně a může za podmínek stanovených zákoníkem práce dosáhnout až 416 hodin v roce. Rozhodně nelze navyšovat pracovní dobu sjednáním dalšího pracovněprávního vztahu mezi shodným zaměstnavatelem a zaměstnancem. Základní zásadou pracovněprávních vztahů upravených v novém zákoníku práce totiž je, že zaměstnanec nemůže u téhož zaměstnavatele vykonávat v dalším pracovním poměru práce, které jsou stejně druhově vymezeny. Totéž se vztahuje i na dohody o pracích konaných mimo pracovní poměr.

Pokud jde o cestovní náhrady, zákoník práce ve vztahu zaměstnavatel–zaměstnanec tuto problematiku jednoznačně upravuje. Vzorovou směrnici pro dobrovolné funkcionáře, sportovce a ostatní členy spolku sdružené v ČSTV jsme vám předložili v TP Zpravodaji č. 2/2007. Znovu je potřeba upozornit, že cestovní náhrady v těchto vztazích je možno řešit libovolně a rozhodnutí je na příslušném orgánu klubu. Pokud jde o daňové otázky, je nutno náhrady v takovém případě považovat za plnění občanského sdružení ve smyslu § 4 zákona č. 586/1992 Sb., o daních z příjmu, v platném znění.

Trvalé užívání

Zákon č. 1/2007 Sb. upravil užívací vztahy k majetku České republiky. Dosavadní právní vztahy výpůjčky, které byly založeny k 1. lednu 2001 podle ustanovení § 59 zákona č. 219/2000 Sb., dále pak podle zákona č. 229/2001 Sb a zákona č. 290/2002 Sb., **se prodlužují na dobu do 1. ledna 2010 včetně**. Výpůjčitel je povinen znovu požádat organizační složku státu příslušnou s užívaným majetkem hospodařit **nejpozději do 1. ledna 2008** o další úpravu právního vztahu k užívanému majetku. Právní názory k této otázce jsou rozdílné, ale z opatrnosti doporučujeme, aby v termínu byla nová žádost uplatněna.

Změna příslušnosti TJ/SK k územním celkům

Vyhláškou č. 513/2006 Sb. došlo ke změně územního uspořádání okresů České republiky a území obvodů hlavního města Prahy. Legislativní rada VV ČSTV se na základě rozhodnutí Výkonného výboru ČSTV ze dne 14. února 2007 tímto problémem zabývala.

Legislativní rada VV ČSTV došla k závěru, že Stanovy ČSTV nedávají členským subjektům možnost výběru, pod které regionální sdružení mají být zařazeny. ČSTV je uspořádán ve smyslu článku I. odst. 3 stanov podle správně územních celků ČR.

-red-

Výsledky jednání orgánů ČSTV

● SPORTOVNÍ RODINA ČSTV SE ROZROSTLA O ČESKOU RICOCHETOVOU ASOCIACI ●

Česká ricochetová asociace se stala devatenáctým přidruženým svazem ČSTV. Její přijetí schválili členové březnové schůze VV ČSTV. Počet 72 sdružených svazů může rozšířit 14. dubna na Valné hromadě ČSTV dosavadní přidružený člen Unie šipkových organizací, o jejímž přijetí budou hlasovat delegáti komory svazů.

Ricochet je raketový sport, který je velmi podobný squashi. Hlavní rozdíl mezi oběma sporty je v tom, že kurt pro ricochet je menší a má nízký strop, o který se také hraje. Raketa pro ricochet je kratší a menší, míček je lehčí.

VV ČSTV se dále zabýval především závěrečnými verzemi ekonomických materiálů pro

Valnou hromadu ČSTV. Jednalo se o Zprávu o činnosti VV ČSTV, Zprávu o hospodaření a majetku ČSTV za rok 2006, Bilanci společných zdrojů pro rok 2007a Návrh rozpočtu ČSTV na rok 2007.

VV ČSTV se rovněž seznámil s dosavadními výstupy při zpracování Strategie ČSTV pomocí analýzy SWOT a vzal na vědomí informaci o realizaci programu „Sportuj s námi“ v roce 2006. Vyplyvá z ní mj. že sdružené tělovýchovné jednoty a sportovní kluby zorganizovaly v rámci tohoto programu v roce 2006 celkem 1670 akcí, kterých se zúčastnilo 293.784 osob.

-civ-

Právní poradna

● VZORY PRACOVNĚ PŘÁVNÍCH DOKUMENTŮ ●

Na základě množících se požadavků ze strany sdružených subjektů zpracoval Legislativně právní a personální odbor ČSTV vzory některých pracovně právních dokumentů, které odpovídají znění nového zákoníku práce (účinného ke dni 1. lednu 2007) a jsou k dispozici na internetových stránkách ČSTV (www.cstv.cz).

Konkrétně se jedná o následující:

- a) vzor obecné pracovní smlouvy;
- b) vzor pracovní smlouvy pro volené/jmenované funkcionáře valnou hromadou (např. předseda, má-li dle konkrétních podmínek v TJ/SK/svazu vykonávat svou funkci v pracovním poměru);
- c) vzor dohody o provedení práce;
- d) vzor dohody o pracovní činnosti;
- e) vzor mzdového výměru;
- f) vzor dohody o odpovědnosti k ochraně hodnot svěřených zaměstnanci k vyúčtování (dle původního znění zákoníku práce se jednalo o dohodu o hmotné odpovědnosti).

Tyto vzory pracovně právních dokumentů je **možné nikoli však povinné** sdruženými subjekty používat.

Povinnou náležitostí pracovní smlouvy je pouze uvedení **druhu práce, místa výkonu práce a den nástupu do práce**. V rámci vzorů pracovní smlouvy je obsaženo i splnění dalších povinností vůči zaměstnanci, které je možné realizovat jak v pracovní smlouvě, tak mimo tuto smlouvu (např. informace o obsahu pracovního poměru dle ustanovení § 37ZP, ujednání o možnosti vyslat zaměstnance na pracovní cestu).

Vzory je také **možné přizpůsobit** specifickým podmínkám a požadavkům v rámci konkrétní TJ/SK/svazu. -red-

Ekonomické informace ČSTV

● STRUKTURA ČINNOSTI SAZKA, A. S. ●

Struktura činnosti a. s. SAZKA a tvorba finančních zdrojů, včetně dopadu ministerstvem financí neakceptované novely zákona o DPH, bylo tématem semináře pro sdružené subjekty ČSTV, který se v sídle ČSTV uskutečnil 28. února. Zúčastnilo se ho kolem 90 zástupců regionálních i krajských sdružení ČSTV a sportovních svazů. Mezi přednášejícími byli generální ředitel a předseda představenstva SAZKA, a. s., JUDr. Aleš Hušák a jeho spolupracovníci i další experti – auditoři BDO, zástupci správce emise obligací Credit Suisse a finanční poradce pro emisi dluhopisů Penta Investments.

Skutečnost, že významnou část finančních prostředků pro subjekty sdružené v ČSTV produkuje SAZKA, a. s., asi není třeba zvlášť připomínat. Jelikož v poslední době je kolem této problematiky hodně dohadů a různých mediálních spekulací, pokusíme se i vám prostřednictvím TP Zpravodaje zprostředkovat některé informace.

Předmětem podnikání SAZKA, a. s., je „provozování loterií a jiných podobných her v souladu s obecně závaznými právními předpisy“. Sázkový a loterijní průmysl je v České republice legálním odvětvím podnikání, působícím v regulovaném prostředí. Vzhledem k charakteru odvětví a požadavkům regulátora, především ministerstva financí a finančních úřadů, je regulace mnohem přísnější než v jiných oblastech. Sázkové a loterijní společnosti ze zákona vytvářejí značné prostředky pro veřejně prospěšné účely – hlavně pro podporu sportu.

SAZKA, a. s., původně hospodářské zařízení ČSTV, byla po roce 1989 a zániku jednotné tělovýchovy transformována na akciovou společnost, v níž nově vznikající spolky – nástupnické organizace ČSTV – získaly akciové podíly. Nikdy tedy SAZKA, a. s., nebyla státním podnikem jak je někdy v tisku prezentováno.

SAZKA, a. s., byla založena Českým svazem tělesné výchovy a Československou obcí sokolskou v České republice zakladatelskou smlouvou ze dne 27. listopadu 1992. Společnost zahájila svoji činnost 15. února 1993. Jejími akcionáři se stala výhradně česká občanská sportovní sdružení: Český svaz tělesné výchovy, Česká obec sokolská, Česká asociace – Sport pro všechny, Autoklub ČR, Sdružení technických sportů a činností ČR, Asociace tělovýchovných jednot a sportovních klubů ČR, Orel – křesťanská tělovýchovná organizace a Český štíflečkový svaz. V září roku 1997 akcionáři společnosti rozhodli o přistoupení nového akcionáře, Českého olympijského výboru.

V roce 1997 došlo k navýšení základního kapitálu SAZKA, a. s. Došlo tak k nastavení akcionářských podílů jednotlivých vlastníků SAZKA, a. s., které jsou rozhodující jak pro rozdělování výtěžku, tak pro řízení společnosti. ČSTV v současnosti drží 67,983 % akcií, ČOS 13,542 % akcií, ČASP 5,563 % a ostatních šest občanských sdružení zbylých 12,912 % akcií.

Působení zástupců ČSTV v SAZKA, a. s., se uskutečňuje ve třech rovinách – na valné hromadě, členství v představenstvu a dozorčí radě a ve spolupráci s managementem společnosti.

Valná hromada SAZKA, a. s.

Účastní se pověřený statutární zástupce akcionáře s počtem hlasů odpovídajícím akciovému



podílu sdružení. Rozhoduje hlasování o zásadních otázkách společnosti.

Valná hromada SAZKA, a. s., schvaluje výsledky hospodaření a rozdělení zisku za uplynulý rok. Koná se nejméně jednou ročně po účetní závěrce a příslušných auditech zpravidla koncem května běžného roku.

Valná hromada musí rozhodnout o stanovení proporcí mezi velikostí současného a budoucího výtěžku. Jakou část zisku (nad povinnou část výtěžku stanovenou ze zákona) rozdělit mezi akcionáře a kolik investovat do rozvoje společnosti – moderních technologií, aby byla zajištěna prosperita společnosti v budoucnosti.

Valná hromada rozhoduje o změně stanov (dvoutřetinovou většinou – 66,6 % akcií).

Valná hromada schvaluje hospodaření společnosti (nadpoloviční většinou – 50 % akcií).

Další okruhy rozhodování pouze v působnosti valné hromady upravují Stanovy SAZKA, a. s.

Usnesení a další výstupy z valné hromady jsou ze zákona veřejné a jsou každoročně publikované ve výroční zprávě SAZKA, a. s.

Členství v představenstvu a dozorčí radě společnosti

Zástupci jednotlivých občanských sdružení podle klíče určeného Stanovami SAZKA, a. s., (k dispozici např. na www.sazka.cz) jsou členy představenstva (šest volených členů + generální ředitel společnosti) nebo dozorčí rady společnosti.

Členové představenstva odpovídají každý za svůj svěřený úsek činnosti a společně za chod společnosti. Působí v orgánech jako soukromé osoby s plnou hmotnou a právní odpovědností. Připravují a hlasováním schvalují jejich usnesení. Do sedmičlenného představenstva a devítičlenné dozorčí rady má ČSTV jako zakládající člen právo navrhnout dva zástupce do představenstva a dalšího ve spolupráci s Českým olympijským výborem a jednoho do dozorčí rady.

Spolupráce s managementem SAZKA, a. s.

Každý člen představenstva odpovídá za svěřený úsek činnosti a spolupracuje se zaměstnanci společnosti. Výstupy z jednání orgánů společnosti jsou předmětem hospodářského tajemství – není možno je zveřejňovat s ohledem na konkurenci na trhu. Členové orgánů jsou vázáni mlčenlivostí a konkurenční doložkou smlouvy o výkonu funkce.

Kromě podnikání v oblasti loterijní, které se řídí speciálním daňovým režimem, podniká SAZKA, a. s., i v neloterijní oblasti – obíjení telefonních karet, prodej vstupenek, platby na terminálech SAZKA, kterých je v ČR provozováno cca 7000. Zisk z této neloterijní činnosti, které podléhá normálnímu daňovému režimu, je využíván zejména k rozvoji společnosti.

Výše odvodu výtěžku na veřejně prospěšné účely (cca 99 % jde na podporu sportu) pro jednotlivé akcionáře je známa až po rozhodnutí Valné hromady SAZKA, a. s., tedy na konci května běžného roku za rok uplynulý.

Část výtěžku, tj. minimální povinnost odvodu na veřejně prospěšnou činnost, plynoucí ze zákona č. 202/1990 Sb., loterijní zákon v platném znění, není účetní kategorií.

Výtěžek – je definován loterijním zákonem, je osvobozen od daně.

Diskutována je především problematika výše vyplácených záloh na „část výtěžku“ v průběhu roku – jde o zákonnou povinnost, nikoliv o klasickou dividendu, která nemůže být zálohována. Časový posun výplaty výtěžku je příčinou řady nejasností.

Pro ČSTV a jeho ekonomiku jsou v současné době nejdůležitější předběžné hospodářské výsledky SAZKA, a. s., za rok 2006. V roce 2006 vzrostl akciové společnosti SAZKA čistý zisk, stejně jako tržby ze sázkové a loterijní činnosti. Vyplyvá to z předběžného kvalifikovaného odhadu hospodářských výsledků, předcházejícího uzávěrkovým pracím a auditované účetní závěrce.

Odhadovaný hospodářský výsledek po zdanění v roce 2006 překročil 1,7 miliardy korun, což představuje meziroční nárůst o více než 9 %. Uvedený údaj je zatím bez vlivu přecenění nové emise dluhopisů a zajišťovacích derivátů. Tržby z hlavní oblasti podnikání, tj. sázkové a loterijní činnosti, dosáhly v roce 2006 zhruba 7,9 mld korun a meziročně vzrostly rovněž přibližně o 9 %.

Srovnání s rokem 2005 vychází následovně:

	2005	2006
Tržby ze sázkové a loterijní činnosti	7,253 miliard Kč	7,900 miliard Kč
Čistý zisk	1,555 miliard Kč	1,700 miliard Kč
Výtěžek pro ČSTV	509,872.500,- Kč	zatím se hovoří minimálně o 610 mil. Kč

Portfolio produktů a služeb, které SAZKA, a. s., poskytuje, rozšířily v loňském roce v loterijní oblasti doplňková Královská hra k číselné loterii Šťastných 10 a několik nových her v rámci herního systému StarPort, v neloterijní oblasti potom prodejní modul a platby faktur, složenek nebo pojištění na terminálech SAZKA. Na počátku roku 2006 provedla SAZKA, a. s. úspěšnou konverzi centrálního on-line systému na nejmodernější systém Enterprice Series, v současné době pokračuje ve výměně terminálů za výkonnější přístroje Artura, které kromě většího uživatelského komfortu umožňují i další neloterijní aplikace.

V červenci 2006 provedla společnost restrukturalizaci dluhopisů, vydaných v roce 2004 na lucemburské burze v souvislosti s financováním výstavby víceúčelové haly SAZKA ARENA. První splátku nové emise uhradila SAZKA, a. s., v souladu se splátkovým kalendářem v první polovině ledna 2007.

Koncem roku 2006 došlo k prodeji nepotřebných pozemků v okolí haly SAZKA ARENA investovi, který zde bude v souladu s původním podnikatelským záměrem realizovat projekt Zelený Ostrov.

Odhadované finanční výsledky loňského rok potvrzují dlouhodobě růstovou tendenci v hospodaření společnosti a předpoklady, které jsme investorům prezentovali v rámci emise obligací: například čistý zisk vzrostl od roku 2002 přibližně o půl miliardy korun, a to přesto, že v letech 2005 a 2006 neumožnil stát a. s. SAZKA uplatnit nárok na odpočet DPH. V opačném případě by se čistý zisk společnosti již v loňském roce pohyboval na hranici dvou miliard korun. V důsledku novely zákona o DPH a jeho nejednoznačného výkladu přichází české sportovní prostředí přibližně o čtvrt miliardy korun ročně.

Přes legislativní problémy poslední doby a nelegální internetové sázení, které zasáhlo i Českou republiku, dosáhla a.s. SAZKA těchto výnosů:

V letech 1995–2005 vytvořila celkové výnosy téměř 96,3 miliardy korun, z toho 66,3 miliardy ze sázkové a loterijní činnosti. Celkový hospodářský výsledek po zdanění dosáhl v letech 1995 – 2005 téměř 11,8 miliardy korun, z toho odvody na veřejně prospěšné účely ve sportu a tělovýchově překročily 10,0 miliard korun. Celkové výnosy vzrostly ve sledovaném období o 126,2 %, výnosy ze sázkové a loterijní činnosti o 82,4 %, hospodářský výsledek po zdanění o 139,2 % a výtěžek na veřejně prospěšné účely o více než 104 %.

V médiích je často diskutovaná SAZKA ARENA, resp. její prospěšnost pro sportovní prostředí kulturně společenský život vůbec. Nájemcem SAZKA ARENY na základě dlouhodobé leasingové smlouvy je Zelený ostrov, občanské sdružení právnických osob – akcionářů SAZKA, a. s., a provozuje ji prostřednictvím Bestsport, a. s.

V rámci Evropské asociace arén, která sdružuje 23 arén z 19 zemí, patří SAZKA ARENA podle programového kalendáře k 3–5 neúspěšnějším sportovním halám. V meziročním srovnání (2005–2006) vzrostl počet akcí téměř o 10 % a počet návštěvníků areny téměř o 20 %. V roce 2004 se v hale uskutečnilo 85 akcí, v roce 205 to bylo 101 akcí a v loňském roce 111 akcí. Z toho 56,7 % bylo sportovních akcí, 16,2 % koncertů a 27,1 % ostatních (rodinné show, firemní akce). V první třetině letošního roku očekávala SAZKA ARENA jubilejního, dvoumiliontého návštěvníka.

Za období 2004–2006 prodal systém SAZKA TICKET téměř 2,5 milionu vstupenek za přibližně 1,2 miliardy korun.

-civ-
s využitím www.sazka.cz a časopisu Sokol

Okénko do sportovních svazů

● SKOKY NA TRAMPOLÍNÁCH ●

Skoky na trampolínách přitahují snad všechny děti a spoustu dospělých. Skákání na trampolíně dává pocit radosti a chvilového stavu beztlíže. Rozvíjí pohybové dovednosti, prostorovou orientaci a schopnost soustředit se.

Pojetí trampolín

Skákání na trampolíně lze pojímat jako:

- výkonnostní a vrcholový sport – v ČR se ve skocích na trampolíně pořádá mnoho soutěží a jsou též zařazeny do programu OH v mužské i ženské kategorii (více na: trampoliny.cstv.cz);
- doplňkový sport pro nácviky jiných sportů (gymnastika, snowboarding, freeskiing, skoky do vody, ...);
- přípravné, rekreační a zdravotní cvičení.

Skákání na trampolíně ve všech formách je určeno nejen mládeži, ale i dospělým bez omezení věku.

Vliv na zdraví

Skákání na trampolíně má příznivý vliv na rozvoj nervosvalové koordinace, senzomotorických dovedností, prostorové orientace, zvyšuje kapacitu srdce a plic, zlepšuje svalový tonus a krevní oběh.

Bezpečnost trampolín

Bezpečnost skákání na trampolíně závisí především na tom, zda je u cvičení přítomen proškolený trenér. Sport – Skoky na trampolíně je sám o sobě bezpečný. Kdo se tomuto cvičení pravidelně věnuje a zná základní pravidla a poučky o bezpečnosti, minimalizuje riziko úrazu na úroveň stejnou, většinou i nižší, než u jiných sportů.

Proč jsou tedy trampoliny vnímány jako málo bezpečný sport? Je to proto, že trampoliny často zkoušejí lidé, u jejichž prvních pokusů není přítomen proškolený trenér, pak se riziko úrazu zvyšuje. Při použití osvědčených metodik může trenér naučit své cvičence různé skoky (jednoduché, vrutové, saltové i kombinované), a to s minimálním rizikem.

Zajímají vás trampoliny?

Zajímají vás trampoliny, chcete vědět, co

všechno budete potřebovat? Pak jistě uvítáte následující informace:

Prostorová náročnost je přibližně 3x4,5 m na jednu trampolinu, na výšku pak 5–7 m podle možností trampolíny a schopností skokana.

Trampoliny se obecně vyrábějí ve dvou provedeních:

- Kulatá – vhodná pouze pro rekreační skákání s velmi omezenými možnostmi;
- Obdélníkového tvaru – vhodná pro všechny druhy skákání, a to dále podle typu.

Trampolínu obdélníkového tvaru můžete přidat buď starší začátečnickou, novou začátečnickou a rekreační. Jejich cena se pohybuje od 30.000 do 100.000,- Kč. Cena nové výkonnostní a závodní trampolíny se pohybuje kolem 135.000,- Kč. Pro začínající a mírně pokročilí skokany není taková trampolína nutná, její výhody jsou však nesporné.

Více se o skocích na trampolínách, včetně možností získat potřebnou kvalifikaci, dozvíte např. na stránkách <http://trampoliny.cstv.cz>, <http://trampolinyzizkov.ic.cz>, <http://trampolinypetri-ny.ic.cz>

-jt/jm-



● RICOCHET PATŘÍ K FYZICKY NEJNÁROČNĚJŠÍM SPORTŮM NA SVĚTĚ ●

V ýkonný výbor ČSTV schválil na březnové schůzi přijetí České ricochetové asociace mezi přidružené svazy ČSTV.

Ricochet je raketový sport, který společně se squashem patří podle výzkumů k fyzicky nejnáročnějším sportům na světě. Rozvíjí především obratnost, rychlost, reakční rychlost a rychlostní vytrvalost. Ricochet je velmi podobný squashu, hlavní rozdíl obou těchto sportů je však v tom, že kurt pro ricochet je menší, má nízký strop, o který se také hraje. Raketa pro ricochet je kratší a menší, míček je lehčí. Lehká raketa umožňuje i dětem a začátečnickům zapojit se ihned do hry bez nadměrné zátěže rukou.

Díky hře míčem o strop má hra mnohem méně přerušení pro míč mimo hrací plochu. Zavedením elektroniky odpadají starosti s počítáním. Čelní stěna je pod červenou čarou vybavena infračerveným zařízením, zvukový signál hlásí úder pod hrací plochu, tedy aut.

Ricochet vznikl na základě psychologického a sportovně vědeckého výzkumu před 11 lety v Kanadě. Úspěšně se rozšiřuje a získává zájemce po celém světě. Jen v roce 1993 bylo v osmi evropských zemích vybudováno 140 kurtů. Úspěch a oblíbenost této hry vedla v krátké době k založení mnoha národních ricochetových svazů, soustředěných do Mezinárodní ricochetové federace (ITF), která sídlí v Amsterdamu.

Zhruba před sedmi lety se tento sport začal hrát i v České republice. Česká ricochetová asociace (ČRA) vznikla v roce 1997 v Táboře na podnět hráčů. V současné době má 158 členů registrovaných ve 12 oddílech v pěti krajích ČR, a to v: Praze (čtyři oddíly), po jednom oddíle v Trutnově, Peci pod Sněžkou, Štětí, Dvoře Králové, Plané nad Lužnicí, Brně, Valašském Meziříčí a Hradci Králové.

Na poli reprezentačním se český výběr zúčastnil v roce 1998 otevřeného mistrovství Německa. O rok později se v Praze uskutečnilo 1. mistrovství Evropy a Praha uvítala nejlepší hráče Evropy i v roce 2003 na V. ME.

ČRA zodpovídá za organizaci a koordinaci mužského a ženského ricochetového okruhu turnajů a za vydávání celorepublikového žebříčku a sportovně technických předpisů. V roce 1998 zorganizovala ČRA 1. mistrovství ČR v ricochetu. Nyní se koná každoročně jako vyvrcholení ricochetové sezony. V roce 1999 zavedla ČRA jednotný systém mistrovských soutěží jednotlivců, včetně nového bodovacího systému. V jedné sezoně se uskuteční kolem 45 turnajů ve všech kategoriích. V roce 2002 se konal první ročník turnaje Czech ricochet open, který byl pro následující roky zařazen do seriálu turnajů žebříčku IRF.

ČRA si kromě řízení a koordinace závodního sportu vzala za cíl zpopularizovat tento dynamický sport v široké veřejnosti, zejména pak mezi mládeží. Předpoklady pro to jsou, neboť v celé republice se za dobu tří let postavilo kolem 60 kurtů.

-civ-



ČESKÁ RICOCHETOVÁ ASOCIACE
RICOCHET

Informace ze sportovního prostředí

● REKORDNÍ ZÁJEM O ŠKOLENÍ TRENÉRŮ VOŠ ČSTV ●

V yšší odborná škola ČSTV, s. r. o., zareagovala na žádosti některých – především menších sportovních svazů sdružených v ČSTV – a uspořádala ve dnech 15.–18. března další (předchází se uskutečnilo v říjnu loňského roku) školení trenérů II. tříd ve vědeckém základu sportovního tréninku. Rekordní počet 55 účastníků přivítal v aule ČSTV místopředseda organizace Pavel Kořan, který současně přednesl první přednášku a zahájil čtyřdenní maratón informací z oblasti organizace tělovýchovy a sportu v ČR, psychologie sportu, biomechaniky, sportovní výživy, anatomie a fyziologie, pedagogiky, regenerace a první pomoci a především z teorie a didaktiky sportovního tréninku.

Účastníci školení, zástupci svazů hokejbalu, lukostřelby a kuší, cheerleaders, baseballu, stolního tenisu, nohejbalu, pozemního hokeje, curlingu a dalších statečně odolávali smrti informací a ani čtvrtý den na nich nebyly znatelné známky výraznější únavy. Naopak, mnohdy nepomohlo ani vypnutí dataprojektorů, rozsvícení či otevření dveří – stále měli zájem diskutovat s přednášejícími i mezi sebou. Kvalita lektorů



i přátelská atmosféra k tomu přímo vybízela a dobře se zde cítili i zahraniční účastníci – přátelé ze Slovenska.

Školení skončilo v neděli odpoledne závěrečnými zkouškami a předáním certifikátů. Kvalitu organizace odměnili účastníci spontánním potleskem. Další pokračování – specializace a oponentura závěrečné práce – je nyní již v rukou jednotlivých svazů, ale i zde, jak nám potvrdil PaedDr. Vladimír Bek, ředitel školy, může VOŠ ČSTV výrazně pomoci. -red-

● MINISTRYNĚ DANA KUČTOVÁ NA VŠESPORTOVNÍM KOLEGIU ●

M inistryně školství, mládeže a tělovýchovy Dana Kučtová se společně se svým náměstkem pro sport Ilvem Kaderkou zúčastnili 15. února řádného zasedání Vsesportovního kolegia ČR. Přítomen byl i poslanec Pavel Ploc.

Ministryně mj. řekla, že je nakloněna nevykonnostním sportům, které chápe především u dětí a mládeže jako prevenci patologických jevů, a také jako výchovu k „fair play“, což v současné společnosti postrádá. Uvedla své potěšení ze založení Vsesportovního kolegia ČR, ve kterém je velká síla k prosazování zájmů sportu. Vyjádřila přesvědčení, že spolupráce kolegia s MŠMT bude na vysoké úrovni. -red-

● TISKOVÁ BESEDA ČSTV S JUDISTY A LUKOSTŘELCI ●

P ravidelné tiskové besedy ČSTV se 1. března na obvyklém místě v útrobách tribuny ČEZ Kolosea – štvanického tenisového areálu zúčastnili tentokrát kromě představitelů ČSTV zástupci Českého svazu juda a Českého lukostřeleckého svazu. V úvodu tiskové besedy hovořil místopřed-

седа ČSTV Pavel Kořan o aktuálním dění v ČSTV. Zástupci Českého svazu juda informovali o přípravách na víkendový turnaj Světového poháru žen v Praze. Představitel Českého lukostřeleckého svazu hovořil o nadcházejícím mistrovství ČR v Brně a mistrovství světa v halové lukostřelbě v Izmiru. -civ-

Sdělení ● Ohlasy ● Zajímavosti

● SMLOUVA ČSTV – INTERGRAM NA ROK 2007 ●

Pro rok 2007 byla podepsána nová smlouva mezi nezávislou společností výkonných umělců a výrobců zvukových a zvukově obrazových záznamů – INTERGRAM – a ČSTV, a to ve stejném rozsahu oprávnění jako v minulém roce. Předmětem smlouvy je udělení oprávnění ČSTV k výkonu práva užít uveřejněné záznamy výkonů umělců a zvukově obrazové záznamy – videoklipy (dále jen „záznamy“) výkonů umělců nebo jiných zvuků k jejich sdělování veřejnosti, a to jejich provozováním ze záznamu a jeho přenosem a provozováním rozhlasového a televizního vysílání (dále jen „veřejná produkce“) při sportovních a tělovýchovných akcích pořádaných subjekty sdruženými v ČSTV a to:

- a) sportovními svazy,
- b) regionálními a krajskými sdruženími,
- c) tělovýchovnými jednotami a sportovními kluby,

přičemž TJ/SK a regionální sdružení prokazují svoji příslušnost k ČSTV evidenčním listem člena, resp. licencí ČSTV, krajská sdružení ČSTV registračním listem.

Smlouva je uzavřena na dobu určitou do 31. 12. 2007. Smluvní strany se také zavázaly, že nejpozději do 30. 11. 2007 započnou jednat o uzavření smlouvy na další období a dále, že veškeré údaje, které si poskytly podle této smlouvy, jsou důvěrnými zprávami určenými výlučně pro potřebu smluvních stran. Všechna podstatná fakta, potřebná pro činnost sdružených subjektů jsou shrnuta v níže uvedeném textu. Otázky touto smlouvou neupravené se řídí zejména autorským zákonem a občanským zákoníkem.

Pro potřeby smlouvy byly vyjasněny pojmy:

- Výkonný umělec (dále jen „umělec“) je každá fyzická osoba splňující pojmové znaky podle § 67 autorského zákona, zastoupený společností INTERGRAM na základě jeho oprávnění k výkonu kolektivní správy, které bylo uděleno podle § 98 autorského zákona rozhodnutím ministerstva kultury č.j. 3209/2001, individuálních a kolektivních smluv o zastupování, smluv se zahraničními ochrannými organizacemi a mezinárodních smluv.
 - Výrobcem zvukových a zvukově obrazových záznamů (dále jen „výrobce“) je výrobce splňující znaky podle § 75 nebo § 79 autorského zákona, zastupovaný společností INTERGRAM na základě oprávnění k výkonu kolektivní správy, které bylo společností INTERGRAM uděleno podle § 98 autorského zákona rozhodnutím ministerstva kultury č.j. 3209/2001, individuálních smluv o zastupování, kolektivního členství IFPI ČR v INTERGRAM, smluv se zahraničními ochrannými organizacemi a mezinárodních smluv.
 - Zvukový nebo zvukově obrazový záznam je záznam zvukového nebo hudebního zvukově obrazového záznamu (videoklipu) výkonu umělce nebo jiných zvuků, vyrobených výrobcem.
 - Sportovní a tělovýchovné akce jsou veškeré sportovní a tělovýchovné akce pořádané sdruženími v jimi spravovaných prostorách i kdekoliv mimo ně a dále veškeré sportovní či tělovýchovné služby poskytované sdruženími, u nichž je vybíráno přímo či nepřímo kursovne nebo jiná úhrada za jejich poskytování, není-li dále stanoveno jinak.
- INTERGRAM uděluje ČSTV nevýhradní a nepřevoditelné oprávnění k výkonu práva užít záznamy na veřejných produkcích při sportovních a tělovýchovných akcích bez ohledu na to, zda se při nich vybírá vstupné či nikoliv, a to jak na akcích výhradně tuzemských, tak i mezinárodních, s těmito výjimkami:
- Ustanovení této smlouvy se nevztahují na společenské akce pořádané sdruženími (diskotéky, výstavy a trhy, konference atd.), na ubytovací a stravovací zařízení provozovaná sdruženími a dále na akce, které pořádá jiná osoba v prostorách sdružení.
 - Smlouva se rovněž nevztahuje na oddíly a kluby účastníci se nejvyšší a druhé nejvyšší skupiny celorepublikových soutěží (liga, extraliga atd.) ve fotbalu a ledním hokeji a dále na subjekty v ostatních sportovních odvětvích, které nemají statut občanských sdružení.

- Smlouva se rovněž nevztahuje na jakékoliv mistrovství Evropy, mistrovství světa a finálové soutěže evropských či světových pohárů v kterémkoliv sportovním odvětví. Pro jakékoliv rozšíření druhů užití záznamů a rozsahu jejich užití nad rámec této smlouvy je ČSTV povinen vyžádat si zvláštní svolení.

Vzhledem k rozsahu činností a širokému spektru subjektů, na které se smlouva vztahuje, se jedná o dohodu korektní, neboť náklady v přepočtu na jednoho člena za rok lze počítat na haléře. Prosím, informujte nás v případě, že se vyskytnou určité nejasnosti při kontaktech s pověřenými osobami Intergramu, abychom mohli případný budoucí kontrakt lépe uzpůsobit potřebám subjektů sdružených v ČSTV.

Mgr. Jan Boháč,
generální sekretář ČSTV

● 19. VALNÁ HROMADA ČSTV SE KONÁ V NYMBURCE ●

Vsobotu 14. dubna se uskuteční ve Sportovním centru Nymburk 19. valná hromada ČSTV. Pozvánku na jednání obdrželo 158 delegátů s hlasem rozhodujícím, kteří zastupují subjekty sdružené v ČSTV – sportovní svazy, tělovýchovné jednoty a sportovní kluby.

Navržený program společné části valné hromady zahrnuje mj. zhodnocení výsledků práce Výkonného výboru ČSTV za uplynulý rok a posouzení ekonomických materiálů.

Ve druhé části valné hromady bude projednávat sbor zástupců TJ a SK návrh klíče pro dělení vlastních zdrojů v roce 2006 a návrh klíče pro dělení státního příspěvku na provoz a údržbu sportovních zařízení na rok 2006. Sbor zástupců svazů bude schvalovat rovněž návrh klíče pro dělení vlastních zdrojů ČSTV v roce 2006 a žádost o přijetí nového svazu za řádného člena ČSTV.

O průběhu valné hromady budeme informovat v příštích číslech TP Zpravodaje.

Přehled valných hromad ČSTV:

- | | |
|--------------------|---|
| 1. VH ČeSTV | 10. listopadu 1990 v Praze ve Slovanském domě |
| 2. VH ČeSTV | 23. listopadu 1991 v Praze v Paláci kultury |
| mimořádná VH ČeSTV | 25. dubna 1992 v Praze v budově FTVS |
| 3. VH ČSTV | 27. března 1993 v Praze v budově FTVS |
| 4. VH ČSTV | 26. března 1994 v Nymburce |
| 5. VH ČSTV | 1. dubna 1995 v Nymburce |
| 6. VH ČSTV | 30. března 1996 v Nymburce |
| 7. VH ČSTV | 3. července 1996 v Praze |
| 8. VH ČSTV | 12. října 1996 v Nymburce |
| 9. VH ČSTV | 12. dubna 1997 v Nymburce |
| 10. VH ČSTV | 18. dubna 1998 v Nymburce |
| 11. VH ČSTV | 17. dubna 1999 v Nymburce |
| 12. VH ČSTV | 15. dubna 2000 v Nymburce |
| 13. VH ČSTV | 21. dubna 2001 v Nymburce |
| 14. VH ČSTV | 13. dubna 2002 v Nymburce |
| 15. VH ČSTV | 5. dubna 2003 v Nymburce |
| 16. VH ČSTV | 3. dubna 2004 v Nymburce |
| 17. VH ČSTV | 9. dubna 2005 v Nymburce |
| 18. VH ČSTV | 22. dubna 2006 v Nymburce |

● PŘEHLED VYBRANÝCH AKCÍ SPORTOVNÍCH SVAZŮ NA DUBEN ●

- 1. 4. – 15. 4. **Finále extraligy floorball**
- 1. 4. – 15. 4. ME jednotlivců mužů a žen šachy
 - 1. 4. **Cyklistický závod Brno – Velká Bíteš – Brno**
- 3. 4. – 4. 4. Fotbal - čtvrtfinále Ligy mistrů
- 3. 4. – 10. 4. MS žen v ledním hokeji Winnipeg
- 5. 4. – 6. 4. **ČR–Švýcarsko v ledním hokeji** Olomouc/Brno
- 6. 4. – 8. 4. Čtvrtfinálová utkání Světové skupiny Davisova poháru
- 7. 4. Evropský pohár v běhu na 10 km
- 7. 4. **ČP krasojízda – cyklistika**
- 8. 4. **ČP v silniční cyklistice**
- 10. 4. – 15. 4. **ME juniorek do 17 let ve volejbalu**
- 11. 4. – 22. 4. MS hokejistů do 18 let
- 12. 4. Slovensko–ČR v ledním hokeji
- 13. 4. **ČR–Slovensko v ledním hokeji** Brno
- 13. 4. – 18. 4. MSJ v šermu Belek / Turecko
- 14. 4. **MČR silový trojboj** Nymburk
- 14. 4. **MMČR ve veslování na dlouhé dráze** Hořín
- 14. 4. **MČR v or. běhu – dlouhá trať** Praha
- 14. 4. – 15. 4. **MČR v curlingu**
- 14. 4. – 15. 4. **MČR juniorů v judu** Olomouc
- 14. 4. – 15. 4. ME v zápase Sofia
- 14. 4. – 15. 4. **MČR v sálové cyklistice** Řečkovice
- 14. 4. – 22. 4. ME ve vzpírání Štrasburk
- 14. 4. – 15. 4. **Halové MČR v plážovém volejbalu žen** Praha
- 18. 4. – 22. 4. **Finálový turnaj MČR v curlingu** Praha
- 18. 4. **Fotbal – čtvrtfinálové zápasy Poháru ČMFS**
- 19. 4. – 23. 4. GP v moderní gymnastice Marbella
- 20. 4. – 22. 4. MČR v rádiovém orientačním běhu Turnov
- 20. 4. – 22. 4. Hokej – zápasy o konečná umístění v Euro Hockey Tour
- 21. 4. **MČR v Goju ryu karate** Brno
- 21. 4. **VC Ostravy 2. kolo ČP – plavání** Ostrava
- 21. 4. – 22. 4. **MČR juniorů v badmintonu** Praha
- 21. 4. – 22. 4. **MČR v kanoistice – dlouhá trať** Praha
- 21. 4. – 22. 4. ME cyklistika Belgie
- 21. 4. – 22. 4. 1. kolo Světové skupiny Poháru federace tenistek
- 21. 4. – 22. 4. **Halové MČR v plážovém volejbalu mužů** Praha
- 23. 4. – 29. 4. ME ve sportovní gymnastice jednotlivců Amsterdam
- 25. 4. – 29. 4. MS v taekwon-do ITF Slovinsko
- 26. 4. – 29. 4. **ČR–Lotyšsko ve florbalu mužů**
- 27. 4. – 13. 5. MS v ledním hokeji
- 27. 4. – 29. 4. Turnaj čtyř zemí ve florbalu Moskva
- 28. 4. **MČR v benčpresu** Zuchwil
- 28. 4. **ČP horských kol cc** Č. Budějovice
- 28. 4. **MČR mužů v kulturistice** Teplice
- 28. 4. – 29. 4. SP v moderní gymnastice Orlová
- 29. 4. **MČR v bikrosu** Portimao
- 30. 4. **MČR orientační běh** Klatovy
- 30. 4. – 1. 5. **AMČR v badmintonu** Praha
- 30. 4. – 1. 5. **AMČR v badmintonu** Liberec

● ROČENKA ČSTV 2006 ●



Žádnému sportovnímu fanouškovi by v domácí knihovně neměl chybět **souhrnný přehled výsledků nejdůležitějších sportovních událostí za rok 2006, včetně ZOH v Turíně.** Tyto a další informace o subjektech sdružených v ČSTV najdete v Ročenke 2006, kterou připravil ČSTV ve spolupráci s Nakladatelstvím Olympia. Ročenka s barevnou obálkou bude mít 176 stran formátu A5 a bude stát 99 Kč. Chcete-li i vy mít tuto publikaci ve svém archivu, stačí si ji objednat **e-mailem (olysklad@volny.cz)** nebo vyplnit přiložený objednávací lístek a poslat na adresu **Nakladatelství Olympia, a. s., obchodní oddělení a expedice, Vaníčková 2, 160 17 Praha 6-Strahov.**

● NORDIC WALKING SI ZÍSKÁVÁ STÁLE VÍCE VYZNAVAČŮ ●

Podle průzkumů jen 20–40 procent dospělé populace v průmyslových zemích se pravidelně pohybuje. My všichni se přistihujeme stále znovu při tom, že dáváme přednost pohodlí před překonáváním překážek. Jak jinak si například vysvětlit, že naprostá většina dospělých – postavených před volbu použít schody nebo jezdící schody – dá přednost jedoucí variantě. Jen menšina si v tomto okamžiku uvědomí, že právě běh do schodů patří k nejlepším domácím prostředkům, které tělu poskytnou denní dávku kondičního tréninku. Jinou takovou možností je nordic walking, neboli běh s holemi. Tento druh pohybu si v posledních letech získává stále více vyznavačů.

Co je k nordic walkingu potřeba? Kromě normálního walkingového vybavení jeden pár holí s různými vyměnitelnými konci, které by mohly být přizpůsobeny vlastnostem podkladu. Hole pro severskou chůzi jsou nejdůležitější součástí výzbroje, spočívají pohodlně v dlaní a jsou ultralehké (80–120 g). Jsou zhotoveny z aluminia nebo karbonu, přičemž karbonové jsou výrazně lehčí, tišší a méně vibrují. Ideální délka holí je závislá na kondici, délce paží a nohou, tempu, intenzitě a tvaru terénu. Přesně daná délka holí neexistuje, rozhodující je citění a dobrý pocit. Podobně jako u lyžařů by měla být hůl tak dlouhá, aby předloktí probíhalo rovnoběžně se zemí, je-li hůl uchopena do dlaně a visle postavena na podlahu.

Zapojení paží do pohybu vede při nordic wal-

kingu snadno k rychlejší chůzi. Pro náruživé „walkery“ platí proto pravidlo, že pravidelným tréninkem – tři až čtyřikrát týdně, v mírném tempu (asi 70 % maximální srdeční frekvence), během nejméně 30 minut docílí nejlepších efektů zvýšení aerobní zdatnosti. Je snadné nalézt správný průběh pohybu, protože odpovídá rytmu normálního walkingu. Při zapojení holí do pohybu dochází ke správnému účinku na horní část paží, ramena a prsní svalstvo teprve ve stoupajícím terénu, je třeba – podle stavu fyzické kondice – dbát při výběru tréninkového terénu na co možná nejpešřejší terén.

Jaké jsou účinky nordic walkingu? Běh s holemi uvolňuje přepětí v oblasti ramen a šíje. Posiluje svalstvo horní části trupu a odlehčuje kloubům nohou a kolen. Docílí ideálních hodnot spalování tuků při omezené pocítované námaze a zlepšuje aerobní vytrvalost.

Vědecké výzkumy o účincích nordic walkingu ve srovnání s obvyklým walkingem byly publikovány poprvé v roce 1992. Testována byla skupina mírně zdatných žen ve věku mezi 20–50 lety. Po skončení tříměsíční testovací periody s 30–40 minutovými tréninkovými jednotkami čtyřikrát v týdnu a intenzitou odpovídající 70–85 % maximální srdeční frekvence vykazala srdeční frekvence zřetelný vzestup silové vytrvalosti (23 %), stejně jako značný přírůstek spotřeby kyslíku u skupiny provozující „pole walking“, oproti skupině, která provozovala walking.

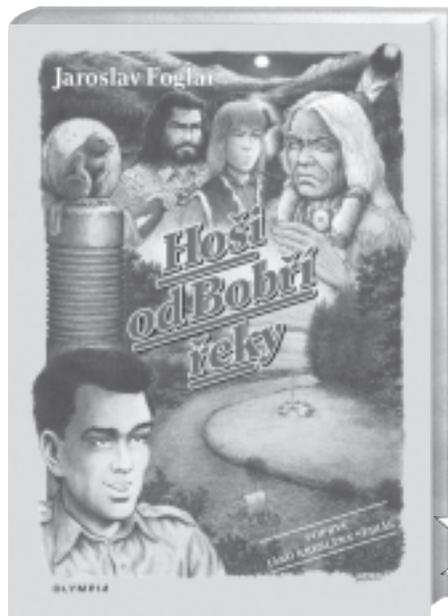
-civ-
s využitím časopisu Fit for life

OLYMPIA

PŘIPRAVUJEME NOVINKY

ke 100. výročí narození

JAROSLAVA FOGLARA



VYJDE
V KVĚTNU
2007

HOŠI OD BOBŘÍ ŘEKY

– komiksově vydání legendy dětské literatury.

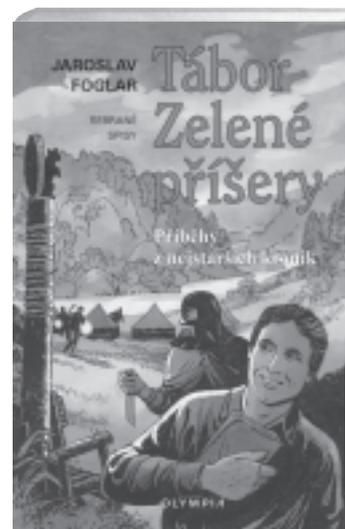
Skautská dobrodružství a lovení „bobříků“ na letním táboře.

Román psaný, pilovaný a broušený řadu let.

Nevznikl na psacím stole, byl prožit mezi chlapci v klubovnách, na vycházkách a u táborových ohňů. Byl psán okouzleným a vnímavým srdcem autora.

1. vyd. v komiksově podobě, 120 s., formát 210x297 mm, cena váz. 395 Kč

Ukázky z knihy



Jaroslav Foglar, Miloš Zapletal TÁBOR ZELENÉ PŘÍŠERY

Pestrá je mozaika skutečných příběhů a událostí, které „Jestřáb“ prožil se svým slavným oddílem Dvojkou a které důsledně zaznamenával do mnoha kronik, dnes uložených v Památníku národního písemnictví. Po Kronice Hochů od Bobří řeky I. a II. (obsahující Foglarovy kronikové zápisy z let 1937 až 1973) jde o třetí pokračování, které Miloš Zapletal, znalec Foglarova díla, sestavil z vybraných textů z prvních kronik z let 1924 až 1929. Tyto záznamy začal Foglar psát v 17 letech a hned se projevil jako bystrý pozorovatel a zralý vypravěč.

1. vyd., 192 s., formát 130x200 mm,
cena váz. 169 Kč

Jaroslav Foglar, Václav Nosek TÁBOR VE SLUNEČNÍ ZÁTOCE

Knihy má tři části: tou první je divadelní hra **TÁBOR VE SLUNEČNÍ ZÁTOCE** – libreto s bohatým doprovodným materiálem (náčrty scén jednotlivých jednání, notové záznamy písní, fotografie z premiéry, divadelní plakáty, přehled repríz a další zajímavosti). Ve druhé je připomenuto všech 60 táborů, kterých se Foglar účastnil. Poslední část obsahuje text oddílové příručky, která nikdy nevyšla tiskem, ale byla jako samizdat rozmnožena pro členy oddílu v roce 1953. Nazývá se „Tábornická moudrost aneb Tábor – podnik pro celé muže“ a čtenářům ukazuje, jak se tábořilo před padesáti lety.

1. vyd., 144 s., formát 130x200 mm,
cena váz. 169 Kč



Knihy Jaroslava Foglara si můžete objednat prostřednictvím přiloženého **objednacího lístku** na adrese: **Sklad a expedice Nakladatelství Olympia, Vaníčková 2, 160 17 Praha 6-Strahov**, nebo na tel.: **274 822 902**, faxem: **274 821 530**, e-mailem: **olysklad@volny.cz**

Další informace na www.iolympia.cz