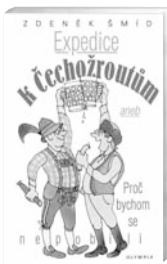


# POHODOVÉ ČTENÍ Z OLYMPIE



## Zdeněk Šmíd: EXPEDICE K ČECHOŽROUTŮM aneb Proč bychom se nepobíli

**NOVINKA!**

Nová knížka oblíbeného autora těží opět z cestovatelských dobrodružství známé party kamarádů, kteří se tentokrát nevydali do vzdálených krajů, jak jsme byli zvyklí, ale hned k sousedům za hranice – do Německa. Přibližuje památky, historii i mentalitu národa, vše s humorem, ale přitom spravedlivě, bez zbytečné jízlivosti, a opět s lehkostí a pobaveným nadhledem, jak už jsme si u knih Zdeňka Šmída zvykli.

1. vyd., 328 s., formát 105x175 mm, cena váz. 219 Kč

## Zdeněk Šmíd: PROČ BYCHOM SE NETOPILI aneb Vodácký průvodce pro Ofélii

První díl dnes již kultovní série o partě vodáků. Jedna z mála knih, od kterých se čtenář neodtrhne a nad kterými se od srdce zasměje, neboť i ten, kdo nikdy nejel Lužnici a další toky naší vlasti, o tom něco slyšel, a rozhodně byl také mladý jako členové party v těchto příbězích. Ilustrace Adolf Born.

Dotisk 4. vyd., 152 s., formát 105x175 mm, cena váz. 149 Kč

## Zdeněk Šmíd: JAK JSME SE NEDALI aneb Kapitoly z dějin národního úpění

Humorně laděný pohled na mýty české historie a českého vlastenectví od středověku až po současnost. Autor úsměvně glosuje nejen staré české pověsti, ale i písemně doložené události našich dějin, a zasvěceně polemizuje s českou historiografickou tradicí, která mnohdy zdůrazňuje v českých dějinách prohry, místo aby oslavovala četná vítězství na poli válečném, politickém i kulturním.

Dotisk 1. vyd., 296 s., formát 105x175 mm, cena váz. 189 Kč



Knihy si můžete objednat (nebo zakoupit) v obchodním a expedičním oddělení Nakladatelství OLYMPIA, a. s., Vaníčková 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](http://www.iolympia.cz)

Vydává Nakladatelství Olympia, a. s., ve spolupráci s VV ČSTV ● <http://www.cstv.cz/tp.htm> ● Adresa redakce: Zátokpova 100/2, 160 17 Praha 6, tel. 233 017 416, fax: 233 358 467 ● Uzávěrka čísla 15. 11. 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., Vaníčková 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



[www.eu-sport.cz](http://www.eu-sport.cz)



# TP

listopad 9 / 2007

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



ZPRAVODAJ ČSTV a Nakladatelství OLYMPIA, a. s.



Foto: archiv redakce

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

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



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

## ● PŘEDSTAVUJEME: REGIONÁLNÍ SDRUŽENÍ ČSTV VE ZLÍNĚ ●

**R**egionální sdružení ČSTV ve Zlíně eviduje 31019 členů, kteří sportují ve 148 tělovýchovných jednotkách a sportovních klubech. O činnosti sdružení jsme hovořili s tajemníkem Pavlem Brímusem.

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

„Podporujeme činnost sdružených subjektů a přijímáme opatření a stanoviska, která jsou v souladu s jejich zájmy. Podílíme se na vytváření potřebných ekonomických, finančních a materiálních podmínek, které směřují k podpoře sportovních, tělovýchovných aktivit ve sdružených subjektech. Ve svých prostorách pak poskytujeme poradenskou či schůzovou činnost pro rozvoj daného sportovního odvětví v regionu.“

Největší zájem je pak o bližší informace k žádostem v oblasti investic na sportoviště, která se postupem času nachází v nevyhovujících podmínkách a je potřeba je modernizovat různými rekonstrukcemi, avšak finance sdružených subjektů z vlastních zdrojů na to zdaleka nestačí.“

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

„Právě oblast zpracovávání složitých investičních záměrů TJ/SK jsou, dle mého názoru, největší pomocí pro sdružené TJ/SK. Dále pak se soustřeďujeme na spolupráci se státními orgány v regionu a s orgány samospráv obcí a měst, u nichž regionální sdružení vyhledává podporu a pomoc pro sdružené subjekty.“

Další spolupráce, kterou sdružené subjekty hojně využívají, je pomoc při zpracování ročních účetních výkazů a vyúčtování státního příspěvku. Také již dříve avizované zavedení podvojného účetnictví aktivovalo spolupráci jak při celkové instalaci účetního softwaru ABRA, tak pomoc při jeho zavádění do jednotlivých TJ/SK. Také při zpracování členské základny jsme dosáhli toho, že skoro 75 % TJ/SK sdružených v našem regionu doplňuje údaje do informačního systému ČSTV na počítači, čímž se eliminujeme uvádění špatných rodných čísel a urychluje komunikace.“

### ■ Jakými cestami komunikujete a informujete sdružené TJ a SK?

„Nejvíce se v poslední době preferuje komunikace mezi naším regionálním sdružením a TJ/SK e-mailovou poštou. Stále více jsou využívány naše internetové stránky [www.cstv.cz/zlin](http://www.cstv.cz/zlin), kde mohou okamžitě sdružené TJ a SK najít aktuální informace (formuláře, smlouvy, směrnice atd.).“

### ■ 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?

„Jak už jsem se zmínil, tato oblast se nám celkem daří především proto, že předseda našeho sdružení Mgr. Karel Jankovič se stal v tomto volebním období radním města Zlína a má na starosti oblast sportu. Přínosem je bezesporu také členství poslance Mgr. Tomáše Ulehly ve Výkonném výboru Regionálního sdružení ČSTV ve Zlíně.“

### ■ Jaké máte ve vašem regionu zkušenosti v péči o sport vhodné doporučení ostatním regionálním sdružením ČSTV?

„Největší zkušenosti snad máme v prosazování a chránění zájmů a práv sdružených subjektů vůči státním, nadregionálním a jiným orgánům ve Zlínském regionu a dalším organizacím ve věcech, kdy se jedná o otázky přesahující jejich působnost. Hlavně pak s Úřadem pro zastupování státu ve věcech majetkových.“

### ■ 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?

„Za poslední dvě volební období se i razantně změnilo složení Výkonného výboru Regionálního sdružení ČSTV ve Zlíně, a to z věkových a jiných důvodů. Tuto obměnu funkcionářů lze sledovat i při konání valné hromady, kde nastává postupná obměna mezi dobrovolnými funkcionáři tělových-

chovných jednot a sportovních klubů. Lze tedy konstatovat, že po určitých letech stagnace dochází v posledních letech k přirozené obměně v celé řadě TJ a SK v regionu.“

### ■ Co považujete za největší problém v činnosti vašeho regionálního sdružení kromě finančních prostředků?

„V některých případech se setkáváme, bohužel, se špatnou komunikací se zástupci TJ/SK, kteří ani po několikerých výzvách nereagují na naše upozornění a nedodávají včas potřebné podklady. Také změny ve vedoucích funkcích a korespondenčních adresách jsou nám oznamovány se značným zpožděním. Doufáme, že se stále se zlepšující komunikací přes internet a s provozem našich internetových stránek, které budou sdružené subjekty stále více využívat, tento problém postupně vymizí.“

Vladimír Cívín



Foto nahoře: Fotbalový areál Vlastislava Marečka ve Zlíně; dole vlevo: zrekonstruovaná kuželna v tribuně fotbalového stadionu Letná; dole vpravo: triatlonista Petr Vabroušek s cenou v anketě O nejlepšího sportovce 2006



### ● ● ● CENY INZERCE V TP ZPRAVODAJI ● ● ●

tisková strana A5 = 5 000,- Kč ● 1/2 tiskové strany = 2 600,- Kč  
 1/4 tiskové strany = 1 400,- Kč ● 1/8 tiskové strany = 800,- Kč

Inzerce v TP Zpravodaji je černobílá (v textové části) nebo černá + 1 barva (při umístění na vnější obálce), zpracovávaná z pohotových podkladů (elektronicky ve formátu PDF, TIF, CDR nebo JPG v dostatečném rozlišení – 300 dpi). Ceny jsou uvedeny bez DPH. Při zakázce, u které bude vyžadováno plné grafické zpracování se cena zvyšuje o 100,- Kč (+ DPH). **Umístění inzerce v TP Zpravodaji je nutno předem domluvit s odpovědným redaktorem Vladimírem Cívínem, e-mail: civin@cstv.cz, tel.: 233 017 416.**

## Právní poradna

### ● ZMĚNA NÁZVU OBČANSKÝCH SDRUŽENÍ ●

Vzhledem k tomu, že se mnozí dotazy ohledně změny stanov občanských sdružení, pokud jde o doplnění povinného textu „o. s.“ nebo „občanské sdružení“ do názvu, přinášíme stručné zopakování této problematiky.

Podle nové úpravy v zákoně č. 83/1990 Sb. (s účinností od 3. července 2006) musí název občanského sdružení povinně obsahovat text „**občanské sdružení**“ nebo zkratku „**o. s.**“. Tedy název sdružení bude vypadat např. následovně:

„**Sportovní klub Dynamo, občanské sdružení**“

nebo

„**Tělovýchovná jednota Třebechovice, o. s.**“

Občanská sdružení, která byla u Ministerstva vnitra ČR (MV ČR) registrována do 3. července 2006 a tedy jejich název neobsahuje shora uvedený text, jsou povinna uvést svůj název do souladu se zákonnou úpravou nejpozději **do tří let** od účinnosti změny zákona, tj. **do 3. července 2009**.

Jak postupovat při oznámení shora uvedené změny názvu MV ČR:

- 1) V případě, že jsou však stanovy sdružení měněny z jakéhokoli jiného důvodu (změna sídla, změna úpravy orgánů sdružení apod.) před shora stanoveným termínem, je nutné již v rámci této změny stanov doplnit do názvu i označení o.s./občanské sdružení. V takovém případě je možné pro oznámení změny stanov MV ČR použít **Vzor A** (viz str. 5).
- 2) Pokud budou stanovy sdružení měněny pouze v důsledku splnění povinnosti dané novou právní úpravou, tj. bude pouze doplňován název sdružení o označení o.s./občanské sdružení, je možné použít pro oznámení změny stanov MV ČR **Vzor B** (viz str. 6).

Legislativně právní a personální odbor ČSTV

### Vzor A

Ministerstvo vnitra ČR  
 Úsek sdružování  
 nám. Hrdinů 3  
 1 4 0 2 1 Praha 4

Věc: **Oznámení o změně stanov registrovaných u MV ČR pod č.j. ....**

Oznamujeme Vám ve smyslu § 11 zákona č. 83/1990 Sb., o sdružování občanů v platném znění, změnu stanov ..... (název občanského sdružení).

V příloze Vám zasíláme úplné znění stanov ....., které byly změněny na základě rozhodnutí valné hromady ....., konané dne .....

V ..... dne .....

.....  
 statutární zástupce (zástupci)

Příloha:

- 2x úplné znění stanov
- usnesení, kterým valná hromada schvaluje změnu stanov

**Vzor B**

Ministerstvo vnitra ČR  
Úsek sdružování  
nám. Hrdinů 3  
1 4 0 2 1 Praha 4

Věc: **Oznámení o změně stanov registrovaných u MV ČR pod č.j. ....**

Oznamujeme Vám ve smyslu § 11 zákona č. 83/1990 Sb., o sdružování občanů v platném znění, změnu stanov ..... (název občanského sdružení).

Změna stanov spočívá pouze v doplnění označení „o. s.“ / „občanské sdružení“ do názvu sdružení ve smyslu změny zákona č. 83/1990 Sb. o sdružování občanů (ustanovení § 6 odst. 4) provedené zákonem č. 342/2006 Sb.

**Nový název občanského sdružení:**

....., o. s. / občanské sdružení.

V ..... dne .....

.....  
statutární zástupce (zástupci)

**Informace ze sportovního prostředí**

**• CO JE NOVÉHO V HORSKÝCH STŘEDISCÍCH ČSTV? •**

**V** minulém čísle TP Zpravodaje jsme pod tímto titulkem informovali o novinkách, které do této sezony připravil Lyžařský areál Zadov a Sportovní areál Harrachov. V tomto čísle pokračujeme informacemi o Skiareálu Špindlerův Mlýn a Ski Pec pod Sněžkou.



**Skiareál Špindlerův Mlýn**

Po zkušenostech s loňskou zimou proběhlo ve Skiareálu několik změn, díky kterým bude moci garantovat perfektně upravené sjezdové tratě každý den.

Přestože technický park Skiareálu je velmi dobře vybaven (čítá mimo jiné deset strojů na úpravu sjezdových tratí), loňská klimaticky složitá zima ukázala, že je třeba přizpůsobit se novým podmínkám. „V českých zimních střediscích byl budován „dosněžovací“, nikoliv zasněžovací systém. Například ve Svatém Petru bylo zavedeno vůbec první technické sněžení v ČR, které ovšem během zimy, kdy nebyl téměř žádný přírodní sníh, nestíhalo zasněžit v krátkém čase velké plochy,“ vysvětluje ředitel společnosti Jiří Beran. „V zahraničí díky jiným, výkonnějším technologiím, v krátkém okamžiku zasneží celý holý svah,“ dodává.

„Abychom i my byli připraveni na zimu s nedostatkem sněhu, musíme vybavit společnost výkonnou technikou. Proto provádíme výměnu rozvodů vody a elektrické energie na horním úseku černé sjezdovky ve Svatém Petru a rekonstrukci přečerpávací stanice a rekonstrukci čerpací stanice na Hromovce,“ popisuje J. Beran hlavní změny.

Kromě rekonstrukce zasněžovacích technologií letos Skiareál investoval také do obnovy vozového parku a nákupu nových roleb.

Skiareál Špindlerův Mlýn provozuje pro sjezdové lyžování pět lanových drah a 11 lyžař-

ských vleků, 25 km sjezdových tratí, z toho 95 % je vybaveno technologií umělého zasnežování. Celková přepravní kapacita lanovek a vleků je 20.000 osob za hodinu.

Vyznavači běhu na lyžích mají k dispozici zhruba 100 km upravených běžeckých tratí v okolí Skiareálu a stadión na Horních Mísečkách (pro profesionály i rekreační běžce) jako jediný v ČR situovaný v nadmožské výšce nad tisíc metrů. Na své si přijdou i snowboardisté, kteří mohou využívat snowparky ve Svatém Petru a na Horních Mísečkách a U-rampu ve Svatém Petru.



**SKI Pec pod Sněžkou**

Lyžařský areál SKI Pec pod Sněžkou provozuje čtyřsedačkovou lanovku a devět vleků s přepravní kapacitou 9520 osob/hodinu a upravuje cca devět kilometrů sjezdových tratí různých obtížností. Lyžařské terény jsou oblíbeny zvláště rodinami s dětmi, protože je možné vybrat si od cvičných louček až po náročné sjezdové terény. Ve večerních hodinách jsou v provozu tři vlekly s umělým osvětlením, z toho sjezdovka Javor je nejdelší a nejlepší osvětlený svah v České republice. V celém areálu se pohybujete s jedinou magnetickou kartou. Pro vyznavače snowboardingu je po celou sezonu v provozu velký funpark. Pro běžkaře je stále upravována Krkonošská magistrála.



Podobně jako ve Skiareálu Špindlerův Mlýn, také v Peci pod Sněžkou bylo před novou sezonou jedním z nejdůležitějších úkolů rozšířit plochy s umělým zasněžováním. Nákladem přes 70 mil. korun se podařilo vybavit komplet-

ně umělým zasněžováním Hnědý vrch. Navíc návštěvníci se na Hnědý vrch dostanou mnohem rychleji díky modernizaci lanové dráhy, která se uskutečnila již v loňském roce.

-civ-

## ● V PARDUBICÍCH OCEŇovali SENIORY TĚLOVÝCHOVNÉHO A SPORTOVNÍHO Hnutí ●

V ýkonný výbor Pardubické sportovní organizace ČSTV (PSO) připravil již VII. setkání seniorů (starších 70. let) tělovýchovného sportovního hnutí Pardubicka, které se uskutečnilo 17. října ve velkém sále Domu techniky v Pardubicích. Celkem bylo pozváno na 140 seniorů, setkání se zúčastnilo přes 100 z nich. Pozváni byli nejen stávající či bývalí členové ČSTV, ale i z jiných sportovních a tělovýchovných organizací a sdružení, kteří se významným dílem zasloužili jako sportovci, trenéři, cvičitelé či funkcionáři o propagaci a reprezentaci sportu, své TJ a SK, města a často i republiky.

Hlavním cílem bylo poděkování a ocenění jejich záslužné činnosti a ujištění, že na ně nezapomínáme. Poděkovat pozvaným přišel primátor statutárního města Pardubice ing. Jaroslav Deml s náměstkyní primátora MUDr. Štěpánkou Fraňkovou a samozřejmě i předseda PSO a Pardubického krajského sdružení ČSTV Zdeněk Čihák. Všichni předali seniorům Pamětní listy, knihu Sport v Pardubickém kraji a ženám navíc květiny.

Program byl obohacen pěkným vystoupením dětského pěveckého sboru Slaviček ze ZUŠ Polabany a účastí generálního manažera HC Moeller Pardubice a hokejové reprezentace Zbyňka Kusého.

Setkání seniorů tělovýchovného a sportovního hnutí má v Pardubicích již svoji tradici, která má příznivý ohlas mezi seniory i představiteli sportovních organizací.

-vv-

## Sport a zdraví

### ● OCHRANA OČÍ PŘI SPORTU ●

Při sportu se vedle pohybového aparátu kladou požadavky na všechny smysly sportovce. Aby se mohl bezproblémově pohybovat v prostoru, předpokládá se dobře fungující optické vnímání. Schopnost opticky vnímat okolní prostředí a změny těla v prostoru patří k nejdůležitějším smyslovým funkcím člověka a je předpokladem pro jeho neomezenou pohyblivost a sportovní aktivitu.

Sportovní odborníci se zaměřují na zkoumání významu, funkce a nácviku zrakového vnímání vlastního i cizího pohybu při tréninku techniky a při sportovním výkonu. Věnují se metodice nácviku zrakového vnímání a navrhují specifická cvičení pro jednotlivé sporty, ať už pro atletické disciplíny, jednotlivé sportovní hry, úplové sporty, plavání, triatlon, či jiné sporty.

Podmínkou zlepšování „sportovního vidě-

ní“, a tím i sportovního výkonu jsou však především zdravé oči a péče o ně.

I když se **poranění očí** ve statistice sportovních úrazů nevyskytují na předních místech, výrazně jich ve volném čase a při sportu v posledních desetiletích přibývá. Poranění čočky a sítnice vznikají v důsledku nárazů tvrdých předmětů (holí, raket), ale i těles plněných vzduchem (míčů všeho druhu). Odražený míč má přítom v důsledku vyšší energie daleko větší potenciál zranění pro oko než míč hozený.

U sportovních odvětví s častým tělesným kontaktem dochází působením úderů častěji ke zranění předních částí oka, zatímco při pádech (např. při jízdě na koni) nebo nárazech míče dochází ke zranění zadních úseků oka. Lehčí poranění spojuvek nebo očních víček jsou pak důsledkem dotyku rukama, prsty nebo nehty,

např. při míčových sportovních hrách.

Četnost zranění je závislá na zálibách a zvyklostech, a tudíž v různých zemích různá. V USA dominují basketbal a baseball, v našich zeměpisných šířkách fotbal nebo házená. Také pálkovací hry vytvářejí potenciální nebezpečí pro oko. Nošení ochranných brýlí by většinou těchto úrazů zabránilo, ale zatím jsou např. ve squashu nebo basketbalu málo používané, nejsou ještě dosti „in“.

I když mnohá poranění očí vypadají na první pohled nevině, je radno při potížích vyhledat očního lékaře, aby se předešlo pozdějším zánětům nebo jiným, ještě závažnějším komplikacím.

Kdo ve všedním životě nosí brýle nebo kontaktní čočky, neměl by se ani při sportu obejít bez pomůcek pro dobré vidění.

**Brýle** se stávají spíše módním doplňkem a díky nabídce atraktivních modelů počet sportovců, např. běžců a cyklistů, se sportovními brýlemi výrazně stoupl. Vedle korektury špatného vidění vykonávají brýle i jiné důležité funkce, hlavně funkci ochrannou, např. před prachem a různými předměty. Speciální barevné filtry pak umožňují vidět okolí kontrastněji, a tím zaručují jasnější vidění v šeru a v mlze. Nabízejí se také speciální brýle pro určité sportovní odvětví, např. pro golf s kontrastním zeleno-bí-

lým filtrem. Zvláštní pozornost si zaslouží i ochrana před sluncem, a to i při zatažené obloze, protože i v té době se propouští ještě přes 50 % ultrafialového záření.

Sportovní brýle se liší od běžných slunečních brýlí silnějším klenutím a mohutnými, většinou průhlednými skly ze speciálního nerozbitného materiálu. Podle sportovního odvětví a v neposlední řadě i podle ceny je možno zvolit variantu přímou, upravenou, tj. korigovanou brýle, u nichž je oprava přímo zanesena do skel, nebo klip k nastrčení, popř. systém „duplex“, kde se korigované sklo nalepí přímo na vnitřní stranu brýlí. Někteří sportovci, např. plavci, volí mezi korigovanými plaveckými brýlemi a kontaktními čočkami, triatletům asi nejlépe poslouží kontaktní čočky.

**Kontaktní čočky** mají tu výhodu, že umožňují neomezené zorné pole a dají se dobře kombinovat se sportovními brýlemi. U některých sportů jsou méně vhodné, zvláště u těch, které jsou spojené s intenzivním ultrafialovým zářením, s extrémním chladem, suchostí nebo prašností. Také při několikahodinových soutěžích je třeba jejich použití zvážit, protože čočky mohou časem vyvolat obtíže.

V každém případě je nutné věnovat zraku a jeho ochraně velkou pozornost, která se jistě vyplatí a přinese radost ze sportovní činnosti.

### ● VYHRÁVÁ SE HLAVOU ●

„Ve zdravém těle zdravý duch!“

To je sice známá věc, ale díky stále se vyvíjející zdravotnické technice a postupům se přichází na nové, někdy i udivující poznatky v této oblasti.

Zejména od poloviny 90. let se zjišťuje, že reakce mozku na pohyb a trénink jsou ještě mnohem složitější, než se původně soudilo. Činnosti v mozku se neřídí jednoduchými okruhy pravidel a netýkají se jen prokrvení a látkové výměny, nýbrž jako reakce na pohyb a svalový trénink se povzbuzuje tvorba nervových buněk a tvoří se nová spojení mezi různými oblastmi mozku.

Od dětského až do vysokého věku má mozek vynikající přizpůsobovací schopnost (plastičnost), která je většinou využívána jen zčásti. Všechny tělesné dovednosti se však v mozku automatizují, ukládají jako pohybový vzorec a zůstávají zachovány po celý život. Čím více oblastí mozku je navzájem ve spojení, tím je mozek schopnější zvládnout komplexní úkoly.

Pravidelným vytrvalostním tréninkem se dají nervová spojení navzájem udržet i ve stáří, kdy v mozku dochází k většímu odbourávání nervových buněk. I velmi umírněný trénink, např. 3x 45 minut vycházky týdně, jak se zdá, stačí. Profit se zvyšuje, je-li výkon mozku trénován i duševními úkoly a je-li pravidelný svalový trénink doplňován koordináčními cvičeními.

„Vyhrává se hlavou!“

Že se mnohá rozhodující sportovní utkání a jiné soutěže vyhrávají hlavou, to si uvědomují trenéři i sportovci. Většina sportů dospěla co do technického a motorického vývoje na svoji hranici. Pro dosahování a optimalizaci dalšího zvýšení musí být odhalovány další zdroje, které v prvé řadě podporují emocionální postoj sportovce. Ve sportovní přípravě se k tomu využívá mentální trénink.

-civ- s využitím časopisu Fit for life

## Okénko do sportovních svazů

### ČESKÉ TAEKWON-DO ITF PATŘÍ K NEJLEPŠÍM NA SVĚTĚ

**S** bilancí 12 zlatých, 15 stříbrných a 17 bronzových medailí skončila česká reprezentace v Taekwon-Do ITF na druhém místě v pořadí národů na nedávném mistrovství Evropy v Tallinu. Držitelka tří zlatých medailí Linda Deutschová byla vyhlášena nejlepší juniorkou a českým juniorům patří prvenství v soutěži družstev.

Bohatou medailovou sbírkou z estonské metropole navázalo české Taekwon-Do ITF na úspěchy z předchozích let, mezi nimiž ční 14. mistrovství světa seniorů v roce 2005 v Austrálii. Česká výprava zde vybojovala sedm zlatých, dvě stříbrné a pět bronzových medailí. Navíc mužský tým se stal absolutně nejúspěšnějším na světě a porazil i favorizované korejské reprezentanty. Tento výsledek, dosud nejlepší v historii české reprezentace, znamenal v konečném součtu nečekané 2. místo v hodnocení všech zúčastněných zemí za stále ještě nedostižnou KLLDR, která získala sedmnáct zlatých medailí.

Když v dubnu roku 1955 bylo v korejském generálem Choi Hong Hi poprvé oficiálně představeno veřejnosti moderní bojové umění zaměřené především na obranu člověka pod názvem Taekwon-Do, nikdo netušil jak populárním se jen za několik málo let stane. Dnes má přes 100 milionů aktivních vyznavačů po celém světě.

Přestože Taekwon-Do ITF je a vždy bude v prvé řadě moderním uměním sebeobrány, má i svou sportovní část. Soutěží se na mezinárodní scéně v pěti disciplínách – technické sestavy, sportovní boj, speciální techniky, silové přerážení a nově sebeobrána.

Mezi hlavní přednost výuky Taekwon-Do ITF patří jeho ucelená a dokonalá skladba, která zaručuje neustálou možnost zdokonalování se v technikách po mnoho let nebo i celý život. Základním prvkem výuky je nácvik základních technik. Po zvládnutí určité skupiny základních technik jsou tyto sdruženy do sestav, tzv. tulů. Těchto tulů je celkem 24 a jsou rozděleny podle náročnosti. Pro mnohé je nejatraktivnější část Taekwon-Do výuka volného boje. Vytvo-

řený systém nácviku je přesně rozdělen do několika fází, z nichž každá má za úkol nejprve naučit určitou vlastnost, která je v opravdovém boji potřebná (např. nácvik efektivní vzdálenosti mezi soupeři, kombinace jednotlivých technik, dokonalá obrana, tvrdé zakončení boje apod.).

Zpočátku se Taekwon-Do zavádělo především jako armádní způsob boje, dnes však již existuje civilní Mezinárodní federace Taekwon-Do (ITF), která zajišťuje pro své členy výuku Taekwon-Do po celém světě (pomocí mezinárodních instruktorů), růst technické vyspělosti cvičenců (v ITF je to 10. žákovských barevných stupňů „kup“ a 9. mistrovských černých stupňů „Dan“), a také pořádá nejrůznější mezinárodní semináře a soutěže v Taekwon-Do, včetně mistrovství světa.

U nás jsme se poprvé aktivně mohli setkat s Taekwon-Do oficiálně jaře roku 1987 v Českých Budějovicích a posléze na podzim téhož roku v Praze. Sportovní reprezentace České republiky v Taekwon-Do ITF se poprvé oficiálně představila na mistrovství světa dospělých v roce 1992 a od té doby se všech dalších mistrovství již účastní pravidelně.

V České republice existuje ucelený třístupňový systém soutěží (oblastní, územní a republikové), dále se v Evropě koná množství mezinárodních otevřených turnajů. Vrcholnými akcemi jsou potom každoroční mistrovství Evropy a vždy jednou za dva roky mistrovství světa juniorů, dospělých a veteránů.

-civ-



Foto Taekwon-Do ITF: nahoře Jan Mraček na ME 2007 v Tallinu, dole MČR v Třeboni



## Sdělení ● Ohlasy ● Zajímavosti

### ● ŠANCE NA EVROPSKÉ DOTACE PRO OBCE DO 500 OBYVATEL ●

**M**inisterstvo zemědělství společně se Státním zemědělským a intervenčním fondem spravují dotační program s názvem „Program rozvoje venkova České republiky na období 2007–2013“, ze kterého bude možno spolufinancovat investice mimo jiné také do „Záze-  
mí pro společenské, kulturní, sportovní, spolkové, environmentální a církevní aktivity“. Dotace mohou být poskytnuty na investice na pořízení materiálně – technického zázemí a vybavení pro společenské, spolkové, sportovní, environmentální, kulturní a církevní aktivity, nebo na nákup hardware a software souvisejících s projektem.

Podmínky, které je nutno splnit při podávání žádostí jsou následující:

- obec, ve které je projekt realizován musí mít maximálně do 500 obyvatel, a to k 1. lednu 2007;
- musí se jednat o neziskové aktivity, tj. musí naplňovat tuto definici Evropské unie: „projekt je realizován ve veřejném zájmu a nepřináší ekonomickou výhodu jeho vlastníku ani jeho provozovateli, nenasazuje soutěž na vnitřním trhu EU zvýhodněním určitých podniků nebo odvětví výroby a nemá dopad na obchod mezi členskými státy EU“ (u sportovních aktivit předpokládáme, že je splněno);
- minimální limit výdajů (tj. velikost projektu) je 50.000,- Kč;
- maximální limit výdajů (tj. velikost projektu) je 1.000.000,- Kč;
- dotace u těchto neziskových projektů je pak 90 %, tj. až 900.000,- Kč při projektu za 1 mil. Kč;
- žadatel a vlastník příslušného předmětu projektu (pokud není vlastník, musí mít dlouhodobou nájemní smlouvu) musí mít jednu z níže uvedených právních forem:
  - nestátní nezisková organizace podle zákona č. 83/1990 Sb., o sdružování občanů ve znění pozdějších předpisů (občanská sdružení),
  - nestátní nezisková organizace podle zákona č.248/1995 Sb., o obecně prospěšných společnostech a o změně a doplnění některých zákonů ve znění pozdějších předpisů (obecně prospěšné společnosti),
  - nestátní nezisková organizace podle zákona č. 227/1997 Sb., o nadacích a nadačních fondech a o změně a doplnění některých souvisejících zákonů (zákon o nadacích a nadačních fondech) ve znění pozdějších předpisů (nadace),
  - obec podle zákona č. 128/2000 Sb., o obcích, ve znění pozdějších předpisů, svazek obcí dle zákona č. 128/2000 Sb., o obcích, ve znění pozdějších předpisů a zákona č. 40/1964 Sb., občanský zákoník, ve znění pozdějších předpisů,
  - zájmová sdružení právnických osob, podle § 20f a následujících zákona č. 40/1964 Sb., občanský zákoník ve znění pozdějších předpisů, jsou-li jejich členy obce, svazky obcí,
  - církve a jejich organizace dle zákona č. 3/2002 Sb., o svobodě náboženského vyznání a postavení církví a náboženských společností a o změně některých zákonů (zákon o církvích a náboženských společnostech).

Prozatím byla vyhlášena dvě kola výzev k podávání žádostí o dotaci a příštích letech bude výzva ještě minimálně pětkrát opakována. Již nyní je vhodné připravovat podklady a projekt pro další kolo, které bude vyhlášeno v příštím roce.

Doporučujeme pracovat s touto informací a sledovat program na internetových stránkách Ministerstva zemědělství:  
<http://www.mze.cz/Index.aspx?tm=2&deploy=2307&typ=2&ch=74&ids=2965&val=2965>.

Poradenství v oblasti evropských dotačních programů poskytují příslušné krajské úřady, v tomto případě ale především Regionální odbory Státního zemědělského intervenčního fondu ([http://www.apic-ak.cz/data\\_ak/7/Dotace/Reg\\_SZIF.pdf](http://www.apic-ak.cz/data_ak/7/Dotace/Reg_SZIF.pdf)).

-red-

### ● SOUČASNÝ SPORTOVNÍ TRÉNINK ●

**Č**eský svaz tělesné výchovy společně s Českým olympijským výborem, Fakultou tělesné výchovy a sportu, Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy a Českou kinantropologickou společností pořádají 23. ledna 2008 od 9.00 hod. v budově FTVS UK v Praze 6, Martího ul. 31, národní konferenci „Současný sportovní trénink“. Uzávěrka přihlášek pro účastníky s aktivní prezentací příspěvků je 30. listopadu, uzávěrka přihlášek pro účastníky bez příspěvku je 11. ledna 2008. Očekává se, že účastníky konference budou trenéři a metodici sportovních svazů, sportovních center mládeže, rezortních sportovních center, učitelé, pracovníci a studenti vysokých škol, učitelé tělesné výchovy, tělovýchovní lékaři a zájemci z dalších subjektů sportu.

Poslední konference o sportu v ČR roku 2001 naznačila všeobecný zájem o diskuzi

k nejrůznějším otázkám sportovního tréninku. Připravovaná konference by měla být jistou bilancí přístupů a prezentací nových názorů, výsledků výzkumu a zkušeností. Měla by být kvalifikovaným fórem pro diskusi, vyvolat inovovaný zájem o tyto otázky, provokovat hlubší odborný přístup. Přednesené příspěvky budou publikovány pro další využití. Předpokládá se shromáždění nových podnětů, které by mohly být užitečné pro další vývoj sportu v České republice.

Přihlášky je možné vyplňovat v elektronické podobě na internetové adrese [www.ftvs.cz/trenink2008](http://www.ftvs.cz/trenink2008), nebo zasílat e-mailem či poštou na adresy [chalupecka@olympic.cz](mailto:chalupecka@olympic.cz) a Český olympijský výbor, Benešovská 6, 101 00 Praha 10.

Bližší informace, např. o obsahové koncepci konference a podmínkách předkládání příspěvků najdete na [www.cstv.cz](http://www.cstv.cz), [www.olympic.cz](http://www.olympic.cz), [www.ftvs.cuni.cz](http://www.ftvs.cuni.cz), [www.msmt.cz](http://www.msmt.cz).

-civ-

### ● PŘEHLED VYBRANÝCH AKCÍ SPORTOVNÍCH SVAZŮ NA PROSINEC ●

- |  |                          |
|--|--------------------------|
| 1. 12. MČR ve společných skladbách                   | <b>Praha</b>             |
| 1. 12. Pohár ČR ve veslování na trenažeru            | <b>Brno</b>              |
| 2. 12. – 16. 12. MS házenkářek                       | Paříž                    |
| 1. 12. SP v běhu na lyžích                           | Kuusamo                  |
| 7. 12. – 9. 12. MČR v ricochetu                      | <b>Praha</b>             |
| 8. 12. SP v běhu na lyžích                           | Davos                    |
| 8. 12. SP ve skoku na lyžích a severské kombinaci    | Trondheim                |
| 9. 12. ME v přespolním běhu                          | Toro                     |
| 11. 12. ČR–Slovensko, přátelské hokejové střetnutí   | <b>Praha</b>             |
| 13. 12. – 16. 12. ME v plavání v krátkém bazénu      | Debrecín                 |
| 13. 12. – 16. 12. Euro hockey tour – Channel one cup | Moskva                   |
| 14. 12. SP ve skoku na lyžích                        | Villach                  |
| 15. 12. SP v běhu na lyžích                          | Rybnsk                   |
| 15. 12. SP v severské kombinaci                      | Ramsau                   |
| 16. 12. Pohár ČR ve veslování na trenažeru           | <b>Praha</b>             |
| 16. 12. SP ve skoku na lyžích                        | Kranj                    |
| 22. 12. SP ve skoku na lyžích                        | Engelberg                |
| 26. 12. – 2. 1. Fide open 2007 šachy                 | <b>Třinec</b>            |
| 26. 12. – 5. 1. MS hokejistů do 20 let               | <b>Pardubice/Liberec</b> |
| 27. 12. – 4. 1. MS v jachtingu Laser 4.7             | Hermandus/JAR            |
| 28. 12. – 29. 12. SP v běhu na lyžích                | Nové Město n. Moravě     |
| 30. 12. SP v běhu na lyžích                          | Praha                    |



Nakladatelství OLYMPIA, a. s.

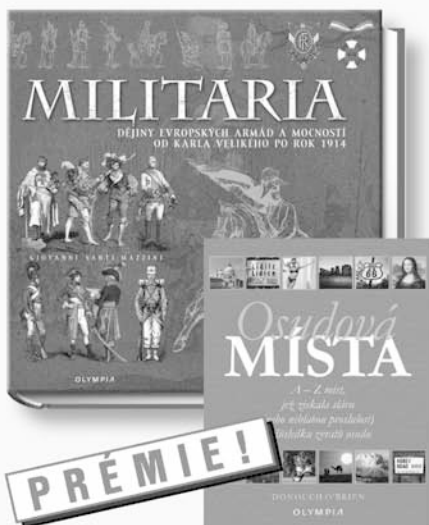
## Mimořádná vánoční nabídka

Giovanni Santi-Mazzini  
**MILITARIA**

Exkluzivní, celobarevná, bohatě ilustrovaná kniha líčí dějiny evropských armád a vojenských mocností od Karla Velikého po rok 1914. Obsahuje bezpočet kreseb uniforem, epolet, vyznamenání, řádů, vojenských zástav a zbraní. Určená je všem milovníkům vojenské historie.

2100 Kč

440 s., formát 290x305 mm, cena váz. 2990 Kč



Objednáte-li si knihu *Militaria*, kromě slevy 899 Kč dostanete od nás **ZDARMA** i tuto jedinečnou, udivující ale i zábavnou encyklopedii, pohlízející na slavná místa z nové perspektivy. Žádná z knih o slavných místech totiž dosud nezkoumala mimořádnou roli, jakou v jejich proslulosti sehrála náhoda. (296 s., formát 185x245 mm)

Cesare Salmaggi a Alfredo Pallavisini  
**2194 DNŮ 2. SVĚTOVÉ VÁLKY**

Ilustrovaná chronologie druhé světové války, opatřená více než pěti sty fotografiemi a přibližně třiceti mapkami, nabízí „dokumentovaný deník“ vojenských a politických událostí, které učinily z let 1939–45 nejdramatičtější a nejkrvavější období minulého století a jedno z nejstrašnějších období historie vůbec. Publikace byla sestavena na základě oficiálních dokumentů, souborů válečných věstníků, zpráv generálních štábů a publikací, které vydaly vládní úřady a organizace, ale i méně „oficiálních“, ovšem mnohdy spolehlivějších zpráv, např. dosud vydaných deníků či pamětí. Vzhledem k tomu, že jde o překlad italského originálu, je pro českého čtenáře kniha navíc zajímavá i úhlem pohledu.

650 Kč

768 s., formát 180x185 mm, cena 990 Kč



**2. světová  
válka  
den po dni**

Nakladatelství OLYMPIA, a. s.

## Tipy na vánoční dárky

### Thrillery

Nathalie Rheimsová: **MEGIDDSKÝ KRUH**  
**Vraždy podle zvěrokruhu**

Výborný thriller, velmi obratně napsaný a vymyšlený. Příběh je založen na historických událostech a děj se odehrává především v Megiddu, které skutečně existuje v Palestině. Tady skupina britských archeologů pod vedením staršího profesora a mladé archeoložky Mayi provádí výzkumy. A jednoho dne začíná série nevysvětlitelných úmrtí... 192 s., cena brož. 179 Kč



Scott McBain: **OSUDOVÝ KÓD**

Další thriller Scotta McBaina, autora románů *Mistrovská hra* a *Jidášovy mince*, se odehrává v blízké budoucnosti, v roce 2020, kdy se část lidstva konečně vzbouřila proti všemocné Matce. Přitom to zpočátku vypadalo tak slibně. Matka se o vše postará. Matka za vás všechno zařídí. Matka o vás všechno ví, a v tom je ten háček... Jediná cesta k záchraně lidstva vede přes zničení Matky, k tomu jsou však zapotřebí tři lidé. 328 s., cena brož. 299 Kč

### Čtení pro ženy

Carol Drinkwaterová: **OLIVOVÁ FARMA**  
**Vzpomínky na život, lásku a olivový olej na francouzském jihu**

Lyrické vyprávění o skutečném milostném příběhu herečky Carol Drinkwaterové a televizního producenta Michela – a opuštěné olivové farmě v Provincii, do které se ti dva zamilovali a koupili si ji. Postupně jsme vtahováni do Carolina a Michela magického středomořského světa. Poznáváme s nimi život v Provincii, slavnosti, zvyky a místní kuchyni; děsíme se požáru a získáme novou rodinu; zakusíme hrozbu finančního úpadku i vzrušení z vlastnoručně sklizené olivy. 288 s., cena brož. 239 Kč



Knihy žádejte u svých knihkupců, nebo si je můžete objednat či zakoupit v expedičním oddělení Nakladatelství Olympia, Vaníčkova 2, 160 17 Praha 6, tel./fax: 274 821 530, e-mail: olysklad@volny.cz  
U svých objednávek uvádějte heslo „**VÁNOCE 07**“.