

# PALESTRA®

## Vysoká škola tělesné výchovy a sportu

Studenti Vysoké školy tělesné výchovy a sportu Palestra **Stanislav Čejp a Ondřej Uher** uskutečnili **21. září 2014** při expedici do Kyrgyzské části Pamíru prvovýstup na horu s nadmořskou výškou 4700 m, kterou pojmenovali podle své Alma Mater **PIK PALESTRA**. Název Pik Palestra bude zaznamenán v oficiálních mezinárodních horolezeckých análech. Na vrcholu Pik Palestra je umístěna mosazná schránka s vrcholovou knihou. Rozhovor uvnitř čísla.

leden  
2015



### Rozhovory

- s účastníky expedice na Pamír
- s Mgr. Tomášem Mirovským, Dis.

### Běh pro Paraple

### Zcela nový bakalářský program

### Studijní pobyt v Portugalsku (Erasmus)

### Program Erasmus+

### Příspěvky našich studentů

Svalové dysbalance u hudebníků

Kompenzační cvičení

### Zajímavé knižní tituly

# Milí čtenáři,



vítám Vás u nového vydání našeho časopisu. Skončil rok 2014 a zimní semestr a před námi je rok 2015 a semestr nový. V tomto období si obvykle většinou dáváme i různá předsevzetí. Jedno jsem si dala i já – že se budu snažit připravovat pro Vás časopis, který Vás bude bavit, informovat a třeba i inspirovat. A byla bych ráda, kdybyste si i Vy dali jedno předsevzetí – a to že se na něm budete spolupodílet a sdílet s námi Vaše zkušenosti a zážitky.

Z této oblasti je v aktuálním čísle velmi zajímavým příspěvkem společný článek studentů Jana Švimberského a Ing. Michala Vodárka, kteří se v rámci programu Erasmus zúčastnili studijního pobytu v Portugalsku na univerzitě v Coimbre. Hlavním příspěvkem je dále úspěch našich studentů při expedici do Kyrgyzské části Pamíru a pojmenování dosaženého vrcholu na Pik Palestra. Rozhovor s oběma úspěšnými sportovci najdete uvnitř čísla. Věřím, že se těmito články budete inspirovat, a v příštím čísle si budeme moci přečíst i o Vašich úspěších.

Dále v tomto čísle naleznete rozhovor s panem tajemníkem jednatele a členem kolegia rektora Mgr. Tomášem Mirovským, DiS. Pravidelnými příspěvky jsou také reálné zkušenosti našich studentů z odborné praxe.

Přeji všem studentům hodně zdaru a síly pro nadcházející semestr, všechno nejlepší do roku 2015 a budu moc ráda za zajímavé příspěvky i zkušenosti, které prostřednictvím „našeho Palestráckého“ časopisu budete předávat čtenářům.  
Eva Nechlebová

PALESTRA



**Složení redakční rady:** Vedoucí redaktor: Mgr. Eva Nechlebová, Ph.D.

Redakční rada: Doc. PhDr. Markéta Šauerová, Ph.D., Mgr. Tomáš Mirovský, DiS.,

Mgr. Kamila Bulířová, Lucie Satrapová, Bc. Jaroslava Gellnerová, Bc. Jan Slaba, Bc. Iveta Švárová

technický redaktor: Vladimír Kopáňko, kontaktní adresa redakce: nechlebova@palestra.cz

## s účastníky expedice na Pamír Ondřej Uher a Stanislav Čejp

**V září tohoto roku se naši studenti 2. ročníku magisterského studia Bc. Stanislav Čejp a Bc. Ondřej Uher zúčastnili expedice do Kyrgyzské části Pamíru, kde zdolali předvrchol s nadmořskou výškou 4.700 m.n.m. Jak sami říkají „ V duchu budovány tradice naší školy a s vděčností k naší Alma Mater jsme se rozhodli vrchol pojmenovat Pik Palestra“. Název Pik Palestra bude zaznamenán v oficiálních mezinárodních horolezeckých análech. Na vrcholu Pik Palestra je umístěna mosazná schránka s vrcholovou knihou. Rozhovor vedla spolužačka obou horolezců Bc. Jaroslava Gellnerová**



Ondra a Standa jsou moji spolužáci, se kterými jsem vedla rozhovor o jejich expedici na Pamír. Pro děvče, jehož největší adrenalin je srovnat si oblečení ve skříni podle barev a najít perfektně padnoucí lodičky k šatům, to byl ohromný zážitek. Nenechte se zmást, vlastním jedny kvalitní goretexové boty a lezení na horolezecké stěně či slaňování patří mezi mé oblíbené zážitky (a skok o tyči byla má nejoblíbenější disciplína). Nicméně tolik odvahy, abych se vydala na tak ohromnou expedici jako Ondra a Standa jsem nikdy neměla. Autentický rozhovor přichází:

### **Co vás vedlo k účasti v expedici na Pamír?**

**O:** Kamarád objevil na jaře článek v časopise Montana o treku české dvojice do této panenské oblasti. Podle fotek se nám kopce líbily. S Pamírem i Kyrgyzstánem jsme již všichni zkušenosti měli. Nebylo to pro mě moc dlouhé rozmýšlení, když padl návrh se tam vypravit. Prvovýstup na pěknou horu je přeci sen každého horolezce – dotýkat se míst, kterých se ještě lidská ruka nedotkla, stoupat tam, kde ještě žádná lidská noha nestála.... Možná to zní pateticky, ale prostě to tak je!

**S:** Na začátku magisterského studia si ke mně do lavice přisedl Ondra, a tak

nějak jsme zjistili, že máme společné záliby ve vertikálním světě – povídali jsme si o skalách, horách atd. Pozval jsem ho tedy na společné lezení v Adršpašských skalách, a jak to již u lezců bývá - do větru se nemluví a opravdu dorazil na víkend i s celou rodinou. Viděl jsem na něm, že ho lezení opravdu baví a fascinovala mě jeho urputnost i vynaložení opravdu velkého úsilí při zdolávání zdejšího specifického spárového lezení. Když pak přišel s nabídkou účasti na expedici v Pamíru, tak jsem sice váhal, ale potom jsem si řekl, že by to mohla být zajímavá akce. A koupil jsem si letenku.

### **Inspiruje Vás k takovýmto výkonům Palestra?**

**O:** Sportuji pravidelně od dětství, proto jsem si vybral ke svému odbornému rozvoji právě Palestru. Palestra mě inspiruje především k přemýšlení o sportu, a to nejen o zákonitostech mezi tělem, duší, prostředím, společností a tak dále, ale také o smyslu toho co děláme, co děláme a dělat bychom neměli a naopak co neděláme a dělat bychom měli, jak se cítíme a proč tomu tak je. Díky studiu na Palestře jsem potkal i Standu, spolulezce na tuhle expedici – náhodou jsme si sedli do stejné lavice a dali se do řeči.

**S:** Palestra mi dala a i stále dává nový pohled na sport, otevírá mi znalosti podstaty a důležitosti pohybu v životě, ale i duševní pohody. Na Palestře studuje velká koncentrace opravdu velmi zajímavých lidí a již na bakalářském studiu jsem získal pár přátel snad na celý život. Kromě znalostí co mi tato škola zprostředkovává, hodnotím kladně právě toto. Dokonce s Jirkou Ronovským jsme před 3 roky učinili lezecký obtížný prvovýstup na novou pískovcovou cca 30m vysokou věž v Adršpachu a dali ji jméno po naší alma mater.

### **Jak dlouho provozujete vysokohorskou turistiku? Co Vás k ní přivedlo? A co se Vám na tomto odvětví sportu líbí?**

**O:** Na hory jezdím asi od tří let. V létě dva týdny v Krkonoších s babičkou, v zimě týden s mámou. Tam někde jsem k nim získal vztah. Od patnácti let jsem se intenzivně věnoval kulturistice a později silovému trojboji. K těmto sportům mám velmi dobré genetické předpoklady, ale po čase mi začala vadit jednotvárnost prostředí i pohybu, a také jsem cítil, že mi chybí příroda. Začal jsem proto stále častěji jezdit pravidelně na hory, nejdříve ty nižší u nás, později i do těch vyšších a vzdálenějších. Mám rád od-



cí je sice velmi pěkné a pro mnoho lidí určitě i lákavé. Nicméně představte si situaci, že zdoláte vrchol své vysněné hory, slezete do předsunutého tábora ke svému stanu, uvaříte si relativně teplé jídlo a říkáte si - je vše v pohodě. Najednou je venku hluk a nějaký člověk k Vám do stanu chce dát svoji ženu, která má v břichu zaseknutý cepín - že sejde dolů pro pomoc.... Samozřejmě mu vyhovíte a snažíte se, co to jen jde. Bohužel, ta žena v noci umře. Tím utrpíte na své psychice takovou ránu, že již ten svůj výstup rozhodně nezařadíte mezi ty úspěšné. Za svůj největší úspěch považuji hlavně to, že jsem po tolika akcích stále živ a zdraví mě umožňuje dostat se do míst, kde je možno žasnout nad rozmanitostí přírody a krásou hor. Ta skutečnost, že jsem vylezl v Himalájích na jeden z velekopců a ten den jsem byl člověkem, který stál nejvýše na světě, je sice pěkné, ale kdybych se býval nevrátil - tak co z toho.

### **Předchází takové expedici speciální výcvik nebo trénink? Jak jste se připravovali?**

**O:** Slovy klasika, hory se neptají, co jsi dělal poslední tři měsíce, hory se ptají, co jsi dělal celý život? Jak jsem již řekl, sportuji od malička a snažím se o to co nejčastěji. Málo který víkend zůstávám doma - v létě i v zimě. Vysokohorská turistika, i ta níže položená, lezení, skialpy, lyže, v zimě umělá stěna, posilovna.... Taky chodím již více než deset let pravidelně běhat - každý rok absolvuju alespoň dva maratony. Obecně je myslím nejdůležitější budovat vytrvalost a celkovou odolnost.

**S:** Jelikož jsem na předchozích expedicích utrpěl vcelku vážné omrzliny, nechtěl jsem nic nechat náhodě a koupil jsem nejnovější typ bot. Takové boty se však musí řádně rozhodit, než vyrazíte. Tak jsem v nich chodil a lezl většinou v Krkonoších za jeden den jsem byl třeba i 5x na Sněžce a opět v údolí, pokaždé však z jiné strany.

poutání se od reality všedních dnů, které dokážou hory rychle navodit. Pomáhá mi to v urovnání vlastního žebříčku hodnot a uvědomění si, co je v životě opravdu nezbytně důležité a co vlastně vůbec nepotřebujeme.

**S:** Jelikož jsem se narodil a stále žiji mezi Krkonošemi a Orlickými horami, tak jsem na kopce chodil a sportoval již od útlého dětství, jak v létě, tak i v zimě. V mém okolí se vyskytuje i spousta pískovcových skalních měst a tak jsem s kamarády v knihovně vypůjčil knihu Základy horolezectví, z půdy jsme vzali lano, nějakou tu ocelovou hasičskou karabinu no a ve svých 12 letech jsem vylezl svoji první skálu. Letos mám výročí 30 let od této pro mě převratné události :-). Samozřejmě během této doby jsem se věnoval i jiným sportům v přírodě, nicméně lezení a horolezení stále upřednostňuji. Na tomto sportu se mi líbí hlavně to, že je opravdu rozmanitý má mnoho podob a zavede Vás do zajímavých zemí, kde poznáte odlišnou kulturu a spolupracujete s lidmi různých etnik.

### **Těšíte se i jinými úspěchy z oblasti vysokohorské turistiky?**

**O:** Účastnil jsem se výprav do velehor Evropy, Asie a Jižní Ameriky. Podnikl jsem mnoho přechodů, výstupů alpského charakteru, zimních výstupů, pokoušel jsem i vrcholy nad 7.000 metrů. Také se dlouhodobě věnuji projektu, který má za cíl dosažení nejvyššího vrcholu všech evropských států. Úspěšně jich mám zdoláných 35 z celkových asi 45. Pokud ho zdárně dokončím, mohl bych být prvním Čechem, kterému se to podařilo. Za největší úspěch ale vždy považuji, když se vrátíme domů celí a minimálně stejně dobří kamarádi, jako jsme byli před tím, než jsme vyrazili. V horách se těžko něco skrývá a pobyt v nich dokáže hodně napovědět o lidské povaze. A to nejen o povaze lidí, se kterými zdoláváme společný cíl, ale také o nás samotných.

**S:** Úspěchem je vždy to, že se vrátíte z expedic všichni, jste alespoň relativně zdraví a nemáte z akce moc negativních zkušeností. Zdolávání různých strmých stěn, velekopců a průstup oblastmi bez existence map či jiných jakýchkoliv informa-





### Jak expedice probíhala?

**O:** Celkem hladce. Sraz u nás doma - pařba, přesun na letiště - pařba, mezi přistání - pařba, v letadlech taky pařba a po přiletu do Kyrgyzstánu jsme to pochopitelně řádně oslavili. Pak jsme se nechali vyložit pod hory, kde nebylo nic, takže začala dřina. Nejdřív jsme šli dva dny na místo, kde jsme založili (BC), a pak už jsme podnikali výlety na okolní kopce, podle toho, který se nám líbil a o kterém jsme doufali, že nás pustí až nahoru. Nakonec se nám podařilo zdolat tři vrcholy s výškou mezi 4.700 a 4.900 metry. Když to všechno skončilo, sešli jsme zase dolu a oslavili to.

**S:** Ondra řekl vlastně již vše, byla to prostě pohoda s batohem vážícím přes 40kg na zádech ☺

### Setkali jste se během výpravy s nepředvídanými situacemi? Popřípadě, jak jste se s nimi vypořádali?

**O:** V prvním pokusu o průstup stěnou nás zastihlo špatné počasí a i další okolnosti přispěly k tomu, že jsme se rozhodli pro návrat, což je vždycky komplikace. To, co jsme lezli půl dne nahoru, jsme pak asi 8 hodin slaňovali a složitě slézali za špatného počasí a pod rouškou tmy. Další problém byl s nalezením bejzu, protože byla mizerná viditelnost a v ledovcové moréně se špatně orientovalo. Když už jsme zvažovali mrazivý bivak, objevili jsme tábor. Pak už šlo všechno hladce. Ke konci výpravy si jeden kolega poranil při pádu koleno a zkomplikoval se tím trochu sestup zpět do údolí. Naštěstí jsme nemuseli snášet jeho, ale jen jeho batoh, který jsme si rozdělili mezi sebe. Dole pak dal za odměnu do placu dvě láhve

dobrého koňaku, takže jsme mu to nakonec ani neměli za zlé.

**S:** Jen bych ještě dodal, že jsme měli při výstupu, ale hlavně následném sestupu, dost velký problém s vodou. Jelikož bylo špatné počasí, neroztál sníh a led natolik, aby voda tekla tam, kde jsme ji předpokládali a i den předtím viděli. Oba jsme měli jen cca 1,5l čaje, tak byla u nás znatelná dehydratace.

### V čem pro Vás byla expedice přínosem?

**O:** Každá expedice je neopakovatelnou zkušeností. Ať po stránce horolezecké, cestovatelské nebo lidské. Stejně tomu bylo i teď. Já jsem na rozdíl od Standy ještě žádný prvovýstup neměl, takže o to víc si budu na tenhle výlet pamatovat.

**S:** Každá akce je neopakovatelná a je pro mě zásobárnou nových zkušeností pro další podobné. Nicméně tato expedice měla pro mě i další nezanedbatelný význam. V Kyrgyzstánu dokonce i ve stejném městě - Oš, kam jsme teď přiletěli, jsem byl již v roce 2001. Na této dávné expedici jsem získal značně nepříjemné zkušenosti s místní ozbrojenou mocí - dokonce jsem tam byl i několik dní vězněn v kobce pod zemí, a to jen z důvodu toho, že jsem dle nich nechtěl dát přiměřeně velký úplatek. Tenkrát, když mi bylo umožněno se vrátit do Čech, zařekl jsem se, že již nikdy tuto zem nenavštívím. Jak se však říká, nikdy neříkej nikdy a při mé letošní návštěvě se mi sice živě vrátily vzpomínky na bití a olověné kulky co mi litaly okolo nohou, nicméně jsem zjistil, že tu jsou i lidé přátelští a vše může probíhat i úplně jinak. Tak nějak jsem se s Kyrgyzstánem vnitřně vyrovnal.

### Je něco, co jste pro expedici obětavali?

**O:** Paradoxně je to tak, že asi největší obětí na oltář vždycky položí okolí. Tatínek si odjede někde přes půl světa na hory s kamarády a chudák ženská se musí doma o všechno starat sama. Takže tímto bych rád smekl a zároveň poděkoval své ženě a našim malým holčičkám, že mě podporují.

**S:** Mé dvě dcerky jsou již velké a domnívám se, že berou mé akce už tak nějak jako přirozenou součást mého života. Jediný kdo rozhodně nesouhlasil s mou účastí, byl kamarád, který právě v tomto termínu slavil kulaté třicáté narozeniny a nějak nemohl unést moji neúčast na jeho velkolepé oslavě. Vše jsem mu však po návratu vynahradil ☺

### Jaký cíl máte vytyčený pro příští expedici?

**O:** Tak kopec nepadl zcela, ale jen jeho předvrchol, proto bychom se rádi ještě jednou vrátili na místo činu, a dokončili započatou práci. Jinak bych taky rád, jak už jsem zmínil, co nejdříve dokončil projekt nejvyšších vrcholů evropských zemí. Co se ostatních hor týká, krásných cílů je po celém světě víc, než je možné za jeden pozemský život stihnout, proto za sebe odpovím, že cíl je, aby mě to co nejdéle bavilo a přinášelo radost a uspokojení.

**S:** Ondra mě přemlouvá, abych se s ním vrátit opět do Kyrgyzstánu - předběžně jsem to přislíbil. Dále pak mám nabídky účastnit se expedicí v pro mě zajímavých oblastech - Ohňová země, Tasmánie, Aljaška, dále pak znovu ožívá i projekt výstupu na kopce ve východních Himalájích. Teď ještě nevím kam si nakonec koupím letenku.... Určitě však okolo Vánoc budu opět v teple Thajska - kamarád tam našel kousek od pobřeží neprostoupenou vápencovou stěnu širokou asi 500m o výšce cca 200m, a tak se tam budeme pokoušet tvořit cesty vhodné pro sportovní lezení. Chceme vybudovat základ pro novou lezeckou oblast s možností dalšího nejen sportovního rozvoje. V okolí jsou i další vhodné stěny, většinou však je problém s dostupností - jsou obklopeny džunglí. Máme ale již povolení od místních budhistických mnichů - takže vše je na dobré cestě.

Kluci, děkuji za rozhovor a pozvednutí naší alma mater, na kterou můžeme být den ode dne pyšnější i díky takovým lidem, jakými jste Vy!

**Autorka rozhovoru:**  
**Bc. Jaroslava Gellnerová**

# Palestra se podílela na benefiční sportovně společenské akci – Běh pro Paraple

Za krásného slunečného počasí se uskutečnil v neděli 8. června již 15. ročník benefiční sportovně společenské akce - Běh pro Paraple aneb každá noha dobrá. Závod na 4 km připravili a zorganizovali studenti Palestry (VOŠ i z VŠ) S registrací závodníků pomohl Sporservis.cz, příprava a organizace tratě i vlastní zajištění průběhu závodu již bylo plně v režii samotných studentů, kteří se tak podíleli na hladkém průběhu celého dne.

Pražské Letenské sady zaplnily stovky lidí, kteří přišli podpořit dobrou věc. Účast byla rekordní, závodů na tradičních 100 m se zúčastnilo celkem 353 lidí. Veliký úspěch měl i narozeninový běh na 4 km, do kterého se přihlásilo 220 běžců, kteří se nedali odradit ani silným horkem. Akci podpořili i návštěvníci, kteří neběželi, např. večerní koncerty přilákaly více než 500 diváků.

Celkový výtěžek činí 491 000 Kč. Vybraná částka bude celá využita na činnost a služby poskytované Centrem Paraple. Program nedělního Běhu pro Paraple zahájil koncertem Jaroslav Uhlíř s kapelou, ke kterému se na několik písní přidal i za-



kladatel Centra Paraple Zdeněk Svěrák. Následovalo odpoledne plné běhů, závodů a zábavy, kterým provázela sehraná moderátorská dvojice Kateřina Nekolná a Vladimír Kroc. Ze startovní pistole si vystřelily známé osobnosti – Pavel Nový, Miroslav Táborský, Petr Brukner, Lukáš Jurek a další. Večer na podiu vystoupil a diváky roztančil Tomáš Klus a po něm kapela Čechomor.

„220 závodníků na čtyři kilometry, přes 350 na stometrové trati běželo pro dobrou věc. To jsou pěkná čísla. A neodradilo je ani tropické vedro. Jsem rád a děkuji jim i všem, kteří se na přípravě paraplečích slavnosti podíleli a podpořili ji.“, uvedl Zdeněk Svěrák, zakladatel Centra Paraple.

Centrum Paraple děkuje všem účastníkům, kteří ho na Běh pro Paraple přišli podpořit, všem dobrovolníkům, kteří pomohli s přípravami, a v neposlední řadě také všem partnerům, bez jejichž významné pomoci by tato akce nemohla proběhnout. ■

## „Výživové poradenství a sportovní diagnostika“

# zcela nový bakalářský program

Zdraví je stále důležitějším faktorem nejen v osobním životě, ale i na trhu práce. Poskytování služeb v oblasti spojené s upevnováním zdraví, zlepšením celkové kondice a prevencí nemocí je stále více vyhledáváno.

Nový bakalářský program byl připraven na základě našich zkušeností se zájmem o vzdělané odborníky pro oblast výživo-

vého poradenství a sportovní diagnostiky. Spojením těchto dvou specializací se výrazně zvětšuje možnost uplatnění absolventů.

Absolvent může mj. pracovat jako poradce v oblasti výživy a aktivního životního stylu, na základě výsledků diagnostiky vytvořit kondiční a preventivní plán pohybových aktivit, analyzovat tréninkovou přípravu, zpracovat doporučení jídelníčku, pracovat s klienty s civilizačními onemocněními jak v oblasti výživy, tak pohybových aktivit, sestavit program regenerace a realizovat další aktivity.

Podrobné informace o programu najdete na internetových stránkách <http://vstvs.palestra.cz>.

V akademickém roce 2014/2015 byla zahájena výuka v novém bakalářském programu s první skupinou studentů v prezenčním i dálkovém studiu.





### 1) Jste tajemníkem VŠTVS Palestra co tato funkce obnáší?

Moje práce je organizační. Kontaktuji vyučující, jedním se zájemci o spolupráci, nejen s jednotlivci, ale s organizacemi - sportovní centra, wellness centra a lázně, organizátoři sportovních a akcí, firmy podnikající v oblasti sportu a další. Z těchto kontaktů se často odvíjejí třeba praxe studentů - např. Olympijský park Praha-Letná letos, MS v ledním hokeji příští rok, závody běžecké ligy Run Czech, nebo i právě praxe ve wellness a balneo centrech. Pro školu připravuji rozvrh hodin, to je asi moje největší propojení s výukou. V případě realizace grantových projektů jsem byl jejich manažerem. Podílím se na přípravě nových studijních programů, především pro oblast sportu a wellness. Zastupuji Palestru v organizacích a institucích mimo školu, pokud to povahou odpovídá mému zaměření. Pracuji za PALESTRU v projektu Národní soustavy kvalifikací a Národní soustavy povolání. Když PALESTRA přebírala závod Kbelská desítka, byl jsem ředitelem závodu. V posledních letech jsem měl na starosti trať závodu, od příštího roku se vracím na původní pozici.

### 2) Zároveň se věnujete také práci pro Prague International marathon, jak naše škola spolupracuje s PIMem?

PALESTRA spolupracuje s PIMem od prvního ročníku, tedy již 20 let. V prvním roce jsme zajistili pohotovostní masáže před startem maratonu a byla to vůbec první akce Palestry se studenty na nějaké sportovní akci. Hned od dalšího ročníku jsme začali zajišťovat i další služby, což byla vedle masérských služeb příprava trati, také jsme balili startovní tašky a připravovali bannery. Část aktivit byla realizována v rámci odborné praxe a část jako placená brigáda. Postupem doby, kdy se začal zvyšovat počet závodů v Praze a následně i v dalších městech, se zapojení Palestry zmenšovalo, protože pak se začaly činnosti studentů v rámci praxe opakovat, a to nebylo naším cílem. Mnoho let jsme kompletně zajišťovali všechny závody Juniorského maratonu, pak i předávky při firemních štafetách. V posledních letech se spolupráce ustálila na zajištění masáží při dvou hlavních závodech v Praze a přípravou podzimní Grand Prix studenty vyšší odborné školy. Prostor pro další spolupráci zde rozhodně je, záleží na podmínkách spolupráce a jejich nastavení tak, aby spolupráce v rámci praxí studentů přinášela požadovanou kvalitu.

### 3) Na Palestře působíte již mnoho let a škola se i pod Vaším vedením stále rozvíjí. Jaké další vize do budoucnosti máte?



Na Palestře jsem opravdu dlouho. V roce 1991 jsem začal učit masáže a od té doby je můj profesní život s Palestrou spojený. Zažil jsem dobu střediska rekvifikací, jednoročního i dvouletého pomaturitního studia, vyšší odborné školy a nyní vysoké školy. Některé z těchto programů jsem sám absolvoval. Mohu potvrdit, jakou změnou za dobu existence PALESTRA prošla. Nejen v počtu a délce nabízených studií, ale i v získání dobrého jména a respektu v oblasti sportu. Když jsme začínali, neznal Palestru skoro nikdo. Teď naopak v oblasti sportu nenajdete moc lidí, kteří by Palestru neznali. Mám radost, že máme úspěšné absolventy, kteří se k Palestře hlásí a dělají nám dobré jméno a tím pomáhají dalším absolventům otevřít dveře.

Aktuálně připravujeme podklady pro akreditaci jednoho bakalářského a jednoho magisterského studia. Rádi bychom pokryli oblast wellness ve všech směrech a pro všechny věkové kategorie. Mým dlouhodobým cílem je stále větší zviditelnění Palestry v rámci sportovních akcí a spolupráci se subjekty v oblasti sportu.

### 4) Věnujete se také grantovým projektům. Jaké granty škola získala a na čem v současnosti pracujete?

PALESTRA byl úspěšná v obou obdobích, kdy bylo možné získávat prostředky z Evropského sociálního fondu. V každém období jsme získali 3 granty, jejichž výsledky jsou součástí všech studijních programů, které lze studovat. Jedná se

nejen o vytvoření samotných programů (např. Wellness programy vznikly díky podpoře z grantů), ale i o vytvoření studijních materiálů.

Mám velkou radost z realizace grantového programu, kde jsme vytvořili systém vzdělávání pro dobrovolníky na sportovních akcích. Práce na sportovních akcích a spolupráce s dobrovolníky je totiž doslova adrenalinovou záležitostí, která mě baví. Víím, že výsledky grantu aktivně využívají i jiní organizátoři.

V současné době čekáme na vyhlášení nových programů, máme připravené další nápady. Problémem pro nás je, že díky úspěšnosti jsme již vyčerpali výši podpory de-minimis, takže v posledních 2 letech jsme již nemohli žádné žádosti zpracovat.

Máme podáno několik žádostí o podporu v rámci výzkumných projektů, tuto činnost koordinuje doc. Krejčí. Jedná se o velmi zajímavé projekty, opět s propojením na výuku. Získání těchto peněz je ještě náročnější proces, ale věřím, že s některou žádostí budeme úspěšní.

#### **5) Aktivně se věnujete také sportu. Jakých závodů jste se zúčastnil?**

Myslím, že práce na škole se sportovním zaměřením s aktivním sportem souviset musí. Já bych se nazval nadšeným amatérem v jakémkoliv sportu, se kterým jsem se potkal. Díky tomu, že se podílím na organizaci běžeckých závodů Run Czech, jsem se před pár lety rozhodnul vyzkoušet maraton, abych viděl organizaci ze strany běžce. A běhání, které jsem nikdy neměl moc rád, mě chytlo. Je to sport, při kterém si krásně vyčistím hlavu, je to sport nenáročný na prostor, vyběhnout se dá skoro všude a skoro kdykoliv mám čas. Běžecké vybavení teď vozím všude s sebou, mnoho měst jsem doslova proběhl. Teď v listopadu jsem při New York City Marathon naběhal v Cent-



ra Parku a po nábřežích na Manhattanu za dvě rána skoro 45 km a měl to v podstatě jako hezkou prohlídku města ... Navíc běhá i moje žena, takže se značně rozšířil čas, kdy jsme spolu a můžeme probrat vše potřebné. Poslední maraton jsem běžel teď v listopadu v Nice a díky tomu, že jsem si zaběhl osobák, tak je to aktuálně můj nejoblíbenější závod. Už máme i tradiční rodinný maraton, což je štafetový maraton v Berlíně (tým pěti lidí běží maratonskou trať) na konci listopadu, kam jezdíme s rodinným týmem „Už tam budem?“. Všechny naše děti sportují, takže to pro nás není problém.

#### **6) Rád také cestujete, jaké místo byste rád navštívil a která již navštívená místa Vás nejvíc zaujala?**

Mojí zamilovanou částí Evropy je Skandinávie. Ale cestuji rád, není moc příležitostí na pracovní nebo soukromou cestu, které bych si nechal utéct. Mám mnoho splněných cestovatelských přání – od Stolových hor ve Venezuele, přes dno Grand Canyon, Lofoty a Romsdalesegen v Norsku a další. Ale spoustu cest mám (doufám) před sebou – projít pěšky okolo celého Hadriánova valu, projet Kanadu, vidět Ohňovou zemi ... Jenom to píšu a už se těším ☺

#### **7) Co byste rád změnil?**

Jeden z důvodů, proč mám práci na Palestře rád je to, že mám možnost měnit a rozvíjet stávající a vytvářet nové věci. Proto bych si dovolil nespecifikovat to, co bych konkrétně změnil. Protože to, co se nám třeba úplně nelíbí nebo v danou chvíli nedaří, máme možnost měnit a to je skvělé.

#### **8) Jaký je Váš názor na spolupráci mezi VŠ v ČR i zahraničí a postoj veřejnosti i akademické obce k soukromým VŠ?**

#### **9) Jakou osobnost byste doporučil pro rozhovor do dalšího čísla a na jakou otázku byste se rád zeptal?**

Poslední dvě otázky bych si dovolil spojit. Velmi si vážím odborníků, kteří na Palestře vyučující a tím nám velmi pomáhají v dalším rozvoji. Takže si dovoluji předat položenou otázku paní doc. MUDr. Jandové a panu doc. MUDr. Vilikusovi. A přidám jednu za sebe – kde a jak berou životní energii, protože jsem je snad nikdy neviděl nepříjemné, ale vždy jenom pozitivní.

#### **Mgr. Eva Nechlebová, Ph.D.**

Děkuji za rozhovor





## 3. ročník studentské konference

**Dne 6.6.2014 se v prostorách Vysoké školy tělesné výchovy a sportu konal již 3.ročník studentské konference.**

**Konferenci zahájil pan rektor prof. PhDr. Václav Hošek, DrSc., který motivoval studenty k úspěšným prezentacím svých bakalářských prací. Konferenci moderovala paní prorektorka doc. PhDr. Markéta Šauerová, Ph.D. I pro letošní akademický rok se již připravuje 4. studentská konference, účastnit se mohou všichni studenti, kteří mají zajímavou, a vedoucím práce pro konferenci doporučenou, bakalářskou nebo diplomovou práci. Více informací je možné získat na studijním oddělení, nebo u doc. PhDr. Markéty Šauerové, Ph.D.**

**Pro inspiraci si můžete prostudovat krátké recenze příspěvků studentů ze 3. ročníku konference.**

**Jana Vízková**

### Sport a aktivní stáří

Předložená bakalářská práce sleduje dva hlavní cíle. Prvním cílem je zjistit, jaký je zájem o sport a které volnočasové aktivity jsou preferované ve stáří. Následujícím cílem je zjistit přínos, prožitky a naplnění očekávání u seniorů zapojených do cvičení aerobiku.

Výsledky bakalářské práce potvrzují, že je nutné motivovat společnost k aktivnímu způsobu života ve stáří a že jednou z dobrých možností je v tomto směru motivace ke cvičení aerobiku. Cvičením aerobiku dochází u starších osob k pravidelným pohybovým aktivitám, které napomáhají udržovat vlastní soběstačnost. Cvičení zároveň napomáhá správné funkci orgánů a působí jako podstatný faktor prevence v seniorském věku a zdroj přiměřené kvality života ve stáří.

**Jana Zvolenská**

### Aktivní stáří a sport ve vodním prostředí

Obecná část je zpracována formou rešerše. Zabývá se pojmem stáří, stárnutí, nejčastějšími psychickými a fyzickými obtížemi a onemocněními spojenými se stářím. Dále je věnována pozornost vlivu vodního prostředí na organismus, výběr a zásady cvičení ve stáří a v neposlední řadě seznámení se s cvičením ve vodním prostředí a to zejména aqua aerobikem a plaváním. Praktická část se zaměřuje na zjištění, jaký má vliv vodní prostředí na psychický a fyzický stav člověka, zejména,

jaký vliv má na seniora cvičení aqua aerobiku. Prostřednictvím dotazníkového šetření bylo ověřeno, že se cvičení aqua aerobiku účastní vysoký počet lidí s různými druhy onemocnění a že podporuje jejich pozitivní fyzický i psychický stav.

**Bohdan Hrbek**

### Využití nových a klasických metod a forem posilování

Práce se zabývá využitím nových a klasických tréninkových metod, forem posilování a posilovacích pomůcek v současnosti. V teoretické části jsou popsány základní aspekty posilování, klasické i nové tréninkové principy, metody a pomůcky. Praktickou část tvoří výstupy z dotazníkového šetření, jehož cílem bylo odpovědět na to, zda současná populace zabývající se fitness aktivitami a kulturistikou používá nové metody, formy posilování a moderní pomůcky nebo se spíše drží starších metod a klasických posilovacích pomůcek. Další otázky byly zaměřeny na zjištění, k jakým posunům došlo v oblasti posilovacích metod a forem posilování přibližně za posledních 20 let.

**Adam Veverka**

### Výživa profesionálních hráčů ledního hokeje

Bakalářská práce se zabývá výživou u profesionálních hráčů ledního ho-

keje. Teoretická část se zaměřuje na charakteristiku ledního hokeje a dále informuje o základních živinách a jednotlivých složkách potravy včetně pitného režimu a výživových doplňků v oblasti sportu. Součástí jsou též cenné rady a výživová doporučení v jednotlivých fázích sportovního výkonu. Praktická část obsahuje vlastní výzkum, který řeší výživové zvyklosti, návyky a vědomosti profesionálních hráčů ledního hokeje.

**Anna Haviarová**

### Význam sportu v životě osob s míšní lézí

Cílem bakalářské práce je analýza motivačních faktorů a překážek ovlivňujících pohybové aktivity u osob s míšní lézí. Z provedeného průzkumu vyplývá, že vozíčkáře ke sportu vede především potřeba udržet se v dobré fyzické kondici a možnost setkávat se při sportování s přáteli. Faktorem, který jejich sportovní aktivity ovlivňuje negativně ve vysoké míře je finanční náročnost jednotlivých sportů a špatná dostupnost způsobená malým počtem klubů zaměřených na kolektivní sporty vozíčkářů a bariérovostí sportovišť. Přes všechny tyto překážky však vozíčkáři považují, v obecné rovině, sport za důležitou součást svého života.

**Markéta Polanská**

### Tvorba regeneračního programu pro klasické tanečnický

Regenerační program zahrnuje veškerou činnost, která vede k plnému a rychlému uzdravení všech tělesných i duševních procesů, jejichž klidová rovnováha byla nějakou předcházející činností posunuta do určitého stupně únavy. Obsahem tvorby regeneračního programu jsou vhodně zvolené regenerační prostředky a procedury, které napomáhají předcházet bolestem u klasických tanečnicků. Práce objasňuje správný postup protahování a po-

silování konkrétních svalových partií, zdůrazňuje zásady kompenzace, regenerace a rekonvalescence. Práce nejen, že popisuje správné zásady regenerace a navrhuje možnou nabídku regeneračních prostředků, ale také nás seznamuje s klasickým tancem z různých úhlů.

V teoretické části práce je popsána historie klasického tance a jeho postupný vývoj a formování. Dále pak teoretická část definuje klasický tanec jako sportovní odvětví a zároveň i seznamuje čtenáře s výchovou tanečnicků na konzervatořích. Práce se také zabývá zjištěním fyzického zatížení tanečnicků a jeho vlivem na psychickou stránku.

Ve výzkumné části jsou metodou dotazování zpracovávány potřebné informace u vybraného vzorku respondentů, zpracovaná data jsou využita ke zpracování návrhu regeneračního programu pro klasické tanečnický.

**Lenka Dědičová**

## Svalové dysbalance u hudebníků

Bakalářská práce je zaměřena na problematiku svalových dysbalancí hudebníků. Cílem práce bylo shrnout poznatky o svalových dysbalancích u hudebníků a najít možnosti jejich řešení.

Teoretická část se věnuje pohybovému a posturálnímu systému těla, funkční anatomii svalu, metodě MFK, svalovým dysbalancím, problematice kompenzačních cvičení, hudebním nástrojům.

Praktická část zahrnuje zhodnocení výsledků analýzy dat, která byla shromážděna dotazníkovou metodou a metodou MFK. Výsledky práce jsou prezentovány formou tabulek a grafů. Byl vytvořen 3D model svalových dysfunkcí hudebníků a série kompenzačních cvičení vycházející z šetření. Soubor výsledků je vyhodnocen v diskuzi a závěru.

**Petr Ptáček**

## Čtenářská dílna v Klokánku

Studenti VŠTVS PALESTRA oboru Sportovní a volnočasový pedagog připravili tradiční odpoledne plné zábavy a her pro děti z Klokánku, a to na 22. 4. 2014. Letošní program „Čtenářské dílny“ byl

zaměřený na rozvoj vztahu dětí ke čtení. Studenti připravili tři různé čtenářské dílny: Medvídek Pú, Šmoulové, Perníková chaloupka, v nichž děti plnily různé úkoly (čtenářské, výtvarné i sportovní). Velkou pomocí byly různé sponzorské dary od studentů z různých firem, zajištěné pohoštění a výborné zákusky od p. Chvojkové z cukrárny Hořovice a profesionální focení ze strany Fotolabu.

**Jiří Kajzar**

## Vliv cviků jógy na svalový systém lidského těla

V bakalářské práci je sledován vliv cvičení jógy na svalový systém člověka, a to na vzorku dvaceti cvičenců. Cílem je ověření, zda je vliv cviků jógy zaznamatelný na svalovém systému člověka, zda je měřitelné, jak tento svalový systém reaguje na bolest a je-li objektivní vizualizace subjektivního vyšetření aktivace svalů formou obrazu v počítačovém programu MFK System® přínosem pro cvičence i trenéra.

**Jakub Kalus**

## Nabídka pohybových aktivit ve vybraných obcích v okrese Praha východ ve vztahu k potřebám dětí ve věkové kategorii 6 až 11 let

Tato bakalářská práce se snaží zaměřit na nabídku sportovních a volnočasových aktivit v obcích, které velmi těsně sousedí s hlavním městem. A na potřeby pohybu dětí v mladším školním věku v těchto obcích bydlicích.

Teoretická část se zaměřuje na popis základních pojmů souvisejících s problematikou aktivního pohybu dítěte. Zaměřuje pozornost na lidské potřeby a pokusí se více popsat naléhavost a samotný význam potřeb při motivování a aktivizování dětí nejenom k aktivnímu pohybu.

Cílem této práce je porovnání potřeb aktivního pohybu dětí v mladším školním věku s nabídkou aktivit v daném regionu. V závěru jsou uvedeny výsledky získané z podaného dotazníku responden-

tům a výsledky rozhovorů vedených se zástupci obcí.

**Josef Florián**

## Inkluzivní vzdělávání a realizace inkluze žáků s poruchami chování v hodinách TV na základních školách v regionu Děčín

Bakalářská práce se zabývá problematikou inkluzivního vzdělávání obecně a současně analyzuje a hodnotí zkušenosti s realizací inkluze žáků s poruchami chování v hodinách tělesné výchovy na základních školách v regionu Děčín. Cílem práce bylo zjistit, zda se v dotazovaných školách inkluzivní vzdělávání realizuje, popsat reakce žáků a současně vyhodnotit přínos inkluzivního vzdělávání pro všechny žáky těchto škol.

Teoretická část práce obsahuje shrnutí poznatků k dané problematice z pohledu odborníků, praktická část pak výzkumné šetření k uskutečnění stanoveného cíle.

Výzkumné šetření a jeho následné vyhodnocení potvrdilo existenci inkluzivního vzdělávání v dotazovaných školách a prokázalo, že toto vzdělávání pozitivně působí na všechny zúčastněné žáky a je jim pozitivním přínosem.

**Pavel Cibulka**

## Parkour – nová sportovní disciplína

Cílem práce bylo popsat moderní formu parkouru, sepsat jeho historii a základní techniky a schémata tréninku. Práce je zaměřena na širší veřejnost, která nemá žádnou českou publikaci o parkouru k dispozici.

Práce čerpá ze zahraniční literatury o parkouru a z literatury o atletice a gymnastice. Velká část je sepsaná díky kontaktům na české i zahraniční představitele této disciplíny a hlavně z vlastních zkušeností autora.

V práci jsme došli k závěru, že kromě fyzické přípravy je nezbytná i velká psychická příprava. Ta se neobejde bez zdravého životního stylu. Tím se parkour dostává i do všedního života těch, kteří ho trénují. Nejedná se tedy pouze o sportovní disciplínu, ale o životní filozofii a cestu.

# Zkušenosti našich studentů

## Studijní pobyt Erasmus – Coimbra, Portugalsko

**V letošním roce se studijního pobytu v rámci programu Erasmus zúčastnili dva studenti 3. ročníku bakalářského studia Jan Švimberský a Michal Vodárek. Studijní pobyt se uskutečnil v Portugalsku v Coimbre a až Honzu a Michala uvidíte, tak se jich určitě zeptejte na podrobnosti i zážitky!**

### ERASMUS COIMBRA - PORTUGALSKO 2014

Tento studijní program byl pro nás asi doposud nejlepší studentskou zkušeností. To co jsme během něj zažili, se nedá ani tak dobře popsat, aby člověk dokázal přesně vylíčit skvělou atmosféru, která tam panovala!!! To se prostě musí zažít!!!



**Naše bydlení v Coimbre**

Naše mezinárodní studijní dobrodružství začalo 6.2.2014, kdy jsme v Praze nasedli do letadla směr Mnichov. To byla však jen přestupní stanice na naší cestě do Lisabonu. Hned po příletu do Lisabonu jsme se už v místním metru seznámili s dalším „erasmákem“ Kubou, který byl také z Prahy, a tak jsme na cestu do Coimby vyrazili ve třech (bohužel jsme se za celých pět měsíců potkali jen 2x, a to až téměř na konci, i když jsme si sli-

bovali, jak společně něco podnikneme). Cesta vlakem z Lisabonu do Coimby trvala zhruba dvě a půl hodiny, ale nám utíkala velmi rychle. Po cestě jsme probrali naše obavy i očekávání.

Po příjezdu do Coimby nás však nečekalo vysněné teplo, ale vytrvalý déšť, který v Coimbre vydržel celý únor a část března. Na nádraží nás vyzvedl nový portugalský kamarád Lay, se kterým jsme se seznámili díky Facebooku a velmi nám v prvních i dalších dnech pomohl. První dva dny jsme strávili u něj doma, kde nás dočasně ubytoval a sehnal nám ubytování, kde jsme strávili celý semestr. Prvních čtrnáct dní bylo spíše seznamovacích, bylo potřeba se zapsat ke studiu a nahlásit svůj příjezd na univerzitu a především se nahlásit na úřadě k pobytu. Především zkušenost na úřadě byla v prvních dnech asi nejnepříjemnější. Bylo to v důsledku naší neznalosti portugalského a menších problémů Portugalců s angličtinou, ale ani tehdy se k nám štěstí neotočilo zády a my jsme si dokázali poradit.

Během prvních deseti dnů se k nám do domu přistěhovali naši budoucí kamarádi z Itálie a Řecka. Můžeme s klidem říct, že se všichni stali našimi velmi blízkými přáteli. Zažili jsme spolu mnoho vtipných a nezapomenutelných chvil. Vypsát do této reportáže všechny by zabralo asi veškerý prostor určený pro tento článek a stejně by dostatečně nepopsalo to, co jsme během těchto chvil prožili. Erasmus je z velké části o těchto momentech, které se nedají popsat, pokud jste je neprožili. Dále je také o vytváření mezinárodních přátelství, ale i o přátelství navázaného s krajany. Takovým příkladem je naše seznámení s Kačkou, kterou jsme poznali hned první večer u Laye a prožili jsme společně téměř všechny události tohoto půl roku. V průběhu Erasmu v Coimbre můžete prožít plno nezapomenutelných chvil s lidmi z celé Evropy. Ať se jedná o různé zaměřené akce v místních klubech nebo především výlety po Portugalsku. V Coimbre tyto výlety zajišťují dvě organizace: ESN Coimbra a WE LOVE Coimbra. Obě tyto organizace pořádají mnoho vý-



**Výlet do Porta s našimi přáteli z ČR, Itálie, Řecka A Polska**

letů po okolí Coimby, ale také do měst jako je Lisabon a Porto! Za zmínku stojí, že všechny tyto výlety pořídíte v rozmezí deseti až třiceti eur. Vždy záleží, zda se jedná o výlet vícedenní nebo jednodenní. Asi nejlákavější byl pro nás výlet na ENM 2014 (Erasmus national meeting) do vyhlášeného letoviska Algarve, který opravdu stojí za návštěvu, a to díky lokalitě a především díky programu tohoto výletu. Za zmínku stojí také tak zvané Erasmus dinner. Tyto večere jsou pořádané organizací ESN a pomohou vám se seznámit a poznat plno nových přátel. Jestli však chcete cestovat v Portugalsku po vlastní ose, tak to není zrovna levné, jako tomu je u nás. Pokud si však koupíte lístek pět dní dopředu, zaplatíte místo plného, vlakového jízdného, zhruba patnáct eur (Coimbra-Lisabon), do Lisabonu pouhých osm eur. Studentský lístek na autobus se pohyboval okolo dvanácti eur. Za tuto cenu lze koupit lístek přímo na místě. Pokud máte však rádi dobrodružství, tak vám doporučujeme stop, kterým se také můžete leckde dostat nebo využít web blablacar.com, kde si přímo vyberete destinaci, čas a vyberete si i řidiče, který na webu poskytne veškeré informace. Určitě stojí za to navštívit města: Porto, Braga, Lisabon, kde uvidíte krásné památky. Jestli milujete přírodu, tak zavítejte do



**Erasmus dinner pořádaná ESN Coimbra**

hor Serra de Estrela (přirovnali bychom to k Vysokým Tatráům na Slovensku). My navštívili i krásný ostrov jara - Madeiru. Půjčíte si tam auto cca za třicetpět euro na den a projedete si celý ostrov bez větších problémů. Pokud máte rádi turistiku, zavítejte na známé levády.

K samotnému studiu v Coimbre musíme konstatovat, že je na vysoké úrovni a domácích příprav na samotné předměty není také nejméně. Tímto vás však nechceme strašit, pokud si totiž v únorových, popršených dnech vymezíte pár dní a uděláte si čas na vysokoškolské bádání, máte možnost si plno povinností splnit už na začátku semestru a mít tak více času na ostatní aktivity. Většina předmětů na zdejší sportovní fakultě má teoretickou a praktickou část výuky. V podstatě to znamená, že ze začátku týdne probíhá teoretická část, která probíhá v učebnách přímo na sportovní fakultě nebo na tzv. POLO I. Praktické části výuky je věnována druhá část týdne a vždy probíhá v areálu sportovní fakulty, která disponuje širokým množstvím sportovišť. Samotná výuka probíhá v portugalštině, ale není se čeho bát, vyučující vždy poskytnou „erasmákům“ výklad v angličtině, a to buď před, během nebo po skončení přednášky. Velký důraz je kladen na docházku. Studenti musí dodržet 80% účasti na teoretických i praktických hodinách. Nelze tedy mít 40% docházky na teoretickou část a dalších 40% na praktickou, ale na každou z částí musíte mít 80%. O všem co se odehrává na univerzitě i na fakultě, jsou studenti pravidelně informováni přes email nebo přes informační systém fakulty. Za zmínku stojí zdejší studentský festival QueimadasFitas, který probíhá v letním semestru. Tento týden je univerzitou udělené volno všem studentům a to na celých 5 dní. Oslavuje se

zakočení bakalářského studia a jakési oficiální přijetí studentů prvního ročníku do řad studentů a jejich vstup na vysokoškolskou půdu. Všem doporučujeme během tohoto týdne zůstat v Coimbre, protože místní studenti dodržují mnoho staletých tradic a nejvíce si užívají první noc Queimy, které se říká Serenata. Během tohoto večera se v blízkosti místní historické katedrály sejdou snad všichni studenti z města a poslouchají Fado, což je hudba typická pro Portugalsko. Celkově je výuka na zdejší fakultě na velmi vysoké úrovni. Jediné na co si



**Cortejo Coimbra – QueimadasFitas**

člověk musí zvyknout je fakt, že většina Portugalců má na vše dostatek času a berou dost věcí s velkým nadhledem. Závěrem bychom chtěli podpořit všechny z vás, abyste se nebáli a využili šance na Erasmus vyjet, protože se jedná o nesmírně cennou zkušenost jak do osobního života, tak i do života studentského a profesního. Rozhodně se nebojte udělat ten první krok a to se rozhodnout, že byste chtěli jet. Z vlastní zkušenosti mů-

žeme říct, že se jedná o krok správným směrem, kterého rozhodně nebudete litovat a vždy budete vzpomínat na chvíle, které jste prožili ve starobylé Coimbre a v celém Portugalsku. Tyto chvíle, momenty a zkušenosti vám stejně jako nám už nikdo nikdy nevezme.

Pokud by někdo měl zájem o detailnější informace, nebojte se za námi přijít, rádi vám poradíme a podělíme se o informace.

**Autori a foto: Honza Švimberský a Ing. Michal Vodárek**



**Jeden z nejznámějších pohledů na univerzitu v Coimbre**



**Vzpomínka na Madeiru**

# Program Erasmus+

Program Erasmus+ je zaměřen na vysokoškolské vzdělávání a na odborné vzdělávání na vysokoškolské úrovni. Program je určen především pro studenty, pedagogy a zaměstnance vysokoškolských institucí.

VŠTVS Palestra získala ECHE (Erasmus Charter for Higher Education) pro roky 2014–2020 pod číslem 233015-EPP-1-2014-1-CZ-EPPKA3-ECHE.

Dostala přidělený Erasmus ID kód CZ PRAHA24. Institucionálním koordinátorem VŠTVS Palestra je doc. PhDr. Pavel Tilinger, CSc. (tilinger@palestra.cz)

## Jak se přihlásit ke studiu v zahraničí

Rektor VŠTVS Palestra vypisuje výběrové řízení na studijní pobyty a studijní stáže pro studenty VŠTVS Palestra na následný školní rok vždy v lednu, proto je potřeba v tomto měsíci kontaktovat koordinátora, nebo rovnou podat přihlášku ke studiu v zahraničí na studijní oddělení školy. Bilaterální smlouvy Palestry nabízí studium na těchto univerzitách:

- Studijní pobyt na Universitě v Coimbre (Portugalsko) (zimní semestr)
- Studijní pobyt na Universitě v Coimbre (Portugalsko) (letní semestr)
- Studijní pobyt na National sports Academy v Sofii (zimní semestr)
- Studijní pobyt na National sports Academy v Sofii (letní semestr)
- Studijní pobyt na Universitě Mateja Bela v B. Bystrici (zimní semestr)
- Studijní pobyt na Universitě Mateja Bela v B. Bystrici (letní semestr)
- Studijní pobyt na Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu (zimní semestr)
- Studijní pobyt na Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu (letní semestr)
- Pracovní stáže v zemích EU (doporučeno v období červen – září).

Délka jednotlivých studijních pobytů v zahraničí je cca 4 - 5 měsíců, u pracovních stáží 2 - 4 měsíce. Podmínky a podrobnosti studijních pobytů a studijních stáží jsou uvedeny na webu národní agentury <http://www.naerasmusplus.cz/>. (národní agentura Erasmus+). Dotazy vám rád zodpoví doc. Pavel Tilinger. Písemné přihlášky do 1. 2. daného akademického roku přijímá studijní oddělení školy.

Kompletní nabídka a pravidla pro využití peněz Evropské unie lze nalézt na adrese <http://www.naerasmusplus.cz>.

## Studijní pobyty studentů

### Podmínky pro vysílané studenty

- Student, který vyjíždí na studijní pobyt do zahraničí musí být zapsán do akreditovaného bakalářského, magisterského nebo doktorského studijního programu na vysoké škole.

- Studovat může prezenční, kombinovanou i distanční formou studia.

- Student musí být zapsán minimálně ve druhém ročníku studia (Bc).

- Student musí být občanem státu zapojeného do programu Erasmus+ nebo mít ve státě zapojeném do Erasmus+ trvalý pobyt, případně status uprchlíka.

- Student musí být občanem státu zapojeného do programu Erasmus+ nebo mít ve státě zapojeném do Erasmus+ trvalý pobyt, případně status uprchlíka.

- Student musí být občanem státu zapojeného do programu Erasmus+ nebo mít ve státě zapojeném do Erasmus+ trvalý pobyt, případně status uprchlíka.

### Podmínky studijního pobytu

- Délka studijního pobytu je minimálně 3 měsíce a maximálně 12 měsíců.

- Studijní pobyt se musí realizovat na základě bilaterální smlouvy mezi institucemi, které vlastní ECHE.

- Student nesmí před nebo během pobytu v zahraničí studium na domácí vysokoškolské instituci přerušit nebo ukončit.

- Student neplatí žádné poplatky zahraniční instituci za výuku, zkoušky, přístup do knihoven nebo laboratoří, nicméně zahraniční instituce může požadovat zaplacení malých částek stejně jako od domácích studentů např. za členství ve studentských uniích, či za fotokopie.

- Student musí být před odjezdem vybaven schváleným a podepsaným plánem studia na zahraniční instituci (studijní smlouvou).

- Po ukončení studia na zahraniční instituci si musí student vyžádat potvrzení o délce studia a výpis výsledků zkoušek.

- Splnil-li student předepsané povinnosti, pak mu musí být studijní pobyt Erasmus+ domácí institucí plně uznán.

### Finanční zajištění studijního pobytu

- Student obdrží stipendium od vysílající instituce.

- Stipendium se poskytuje formou paušální částky na měsíc pobytu v zahraničí.

- Výše stipendií do jednotlivých zemí naleznete na adrese <http://www.naerasmusplus.cz/>. Poskytované stipendium nemusí pokrýt veškeré náklady na studium v zahraničí, jedná se pouze o příspěvek.

## Pracovní stáže studentů

### Podmínky pro vysílané studenty

- Student, který vyjíždí na pracovní stáž do zahraničí musí být zapsán do akreditovaného bakalářského, magisterského nebo doktorského studijního programu na vysoké škole.

- Studovat může prezenční, kombinovanou i distanční formou studia.

- Student může studovat jakýkoliv ročník studia.

- Student musí být občanem státu zapojeného do programu Erasmus+ nebo mít ve státě zapojeném do programu trvalý pobyt, případně status uprchlíka.

### Podmínky pracovní stáže

- Minimální délka pracovní stáže jsou 2 měsíce, maximální 12 měsíců.

- Pracovní stáž se musí uskutečnit v podniku, školícím, výzkumném středisku nebo i v jiné organizaci.

- Pracovní stáž se nesmí uskutečnit v institucích EU, organizacích spravujících programy EU a národních diplomatických misích (ambasády) v zahraničí.

- Jedná se o práci na plný pracovní úvazek podle předem dohodnutého pracovního plánu.

- Pracovní stáž si zpravidla zajišťuje student sám osobně či přes agenturu, dle svého zájmu, výběru v některé zemi EU. Nejčastěji studenti pracují jako animátoři v hotelech (u moře) nebo jako instruktoři na horách (lyže) či ve fitcentrech.

### Finanční zajištění pracovní stáže

Student obdrží stipendium od vysílající vysokoškolské instituce nebo zprostředkovatelské organizace (konsorcium).

- Stipendium se poskytuje formou paušální částky na měsíc stáže v zahraničí.

- Výše stipendií do jednotlivých zemí naleznete na <http://www.naerasmusplus.cz/>.

- Poskytované stipendium nemusí pokrýt veškeré náklady během pobytu v zahraničí, jedná se pouze o příspěvek.

### Přihlášky ke studiu v zahraničí

- Případný zájem o studijní pobyt či pracovní stáž je potřeba prokonzultovat s doc. PhDr. Pavlem Tilingerem, CSc. koordinátorem programu Erasmus+ na VŠTVS Palestra.

- Přihlášky na příští školní rok je nutné podat písemně koordinátorovi programu Erasmus+ nebo na studijní oddělení školy do konce ledna příslušného akademického roku.

**Doc. PhDr. Pavel Tilinger, CSc.**

# Příspěvky našich studentů

## Svalové dysbalance u hudebníků

**Bc. Lenka Dědičová absolventka VŠTVS Palestra**



**Termín svalové dysbalance je ve společnosti známý většinou ve spojení s riziky sedavého způsobu života, obezitou, špatnou životosprávou,**

**nedostatkem pohybu a stresu. Všechny tyto faktory se podílí na vzniku svalových dysbalancí a jsou typické pro obraz dnešní společnosti. Každá jednostranná dlouhodobá zátěž přináší riziko jejich vzniku a rozvoje. Nebezpečí rozvoje svalových dysbalancí přináší ve velké míře různá specifická povolání. Z těchto důvodů jsem se problematice svalových dysbalancí věnovala v rámci BP. Ve svém šetření jsem se zaměřila na povolání hudebníka, který je velmi ohrožen možným nástupem svalových dysbalancí plynoucích z jeho profese.**

Zaměstnání hudebníka přináší velkou zátěž na pohybový aparát, důvodem jsou různé statické, nefyziologické polohy s dlouhými časovými intervaly. Jedná se o hodiny trénování hry na hudební nástroj, a to nejen v čase školním (základní umělecké školy, konzervatoře, hudební vzdělání na úrovni vysokých škol), ale i čase mimoškolním. Důsledkem je minimalizace pohybových aktivit jak z důvodu nedostatku času, tak ve spojitosti s nebezpečím úrazů, které s sebou sportovní činnost přináší. Pokud si hudebník zvolí profesionální dráhu, snaží se anulovat jakákoli rizika, která by mohla narušit jeho vytyčený cíl. Psychická zátěž, která v souvislosti se strachem z veřejného vystupování a podání bezchybného výkonu, je patrná a její dopad se rovněž odráží na svalovém aparátu.

Cílem bakalářské práce bylo shrnout poznatky na dané téma a najít možnosti jejich řešení. Výzkumnou skupinou šetření se stali členové Karlovarského symfonického orchestru. Výzkum se skládal z několika částí. Dotazníkové

šetření potvrdilo předpoklad nálezů svalových dysbalancí u dotazované skupiny. Téměř všichni dotazovaní přisuzovali důvod svých problémů jednostranné zátěži plynoucí z profese. Z šetření bylo zřejmé, že velká část hudebníků pocituje omezení v samotném vykonávání povolání. Z odpově-



dí na otázku, která se týkala znalostí kompenzačních cvičení, bylo zřejmé, že ta část hudebníků, která se setkala s kompenzačními cviky, byla s cviky seznámena až ve fázi terapeutické nikoliv preventivní. Řešení svalových dysbalancí pomocí vyrovnávacích cviků hudebníci vyhledali až v okamžiku nástupu problémů s pohybovým aparátem ve smyslu bolesti a omezení. Další částí mého výzkumu bylo vyšetření pěti hudebníků metodou MFK prokazující svalové dysfunkční změny. Na základě výsledků diagnostických map jsem vyhotovila 3D model odpovídající svalovým dysfunkcím a pohledu na funkční nestabilitu pohybového systému hudebníka. U všech vyšetřovaných hudebníků (housle, harfa, violoncello, příčná flétna, klarinet) jsem našla svalové dysfunkce odpovídající jejich pracovnímu zatížení a to nejen v závislosti na způsobu držení hudebního nástroje, ale také představující povolání hudeb-

níka jako jedno z typicky sedavých zaměstnání.

Řešení otázky vzniku a rozvoje svalových dysbalancí u hudebníků nacházím v prevenci a osvětě dané problematiky zahrnuté do života hudebníka již v dětství. Prevenci ve smyslu vytváření správných pohybových stereotypů, vyloučení nevhodné ergonomie, správné životosprávy, dostatečného pohybu, kompenzačního cvičení a osvěty. Jedním z hlavních faktorů prevence jsou kompenzační cvičení. Na základě shrnutí poznatků získaných šetřením jsem vytvořila soubor kompenzačních cviků určený hudebníkům, který lze zahrnout do hodin tělesné výchovy, ať už na základních uměleckých školách, tak na konzervatořích či jako časový úsek vymezený k tomuto účelu v mimoškolním hudebním vzdělávání. Názor o důležitosti prevence formou kompenzačních cvičení zastává i skupina dotazovaných profesionálů, vychovávající další generaci mladých hudebníků. Předpokladem pro správný výkon povolání hudebníka je hudební vzdělání, hudební nadání a hlavně zdraví.

Foto: Lenka Dědičová



# Kompenzační cvičení



Kompenzačnímu cvičení se věnuji již 2 roky. Mrzí mě, že málo trenérů jim věnuje pozornost, a proto se stále více setkáváme s mladými zraněnými sportovci.

Stěžují si na bolest zad, kolene apod., navštěvují ortopedy a hledají možné příčiny svých zranění. Přitom, když se jich zeptáte, zda po 2hodinovém tréninku se s trenérem protahují, s úsměvem odpoví, že nikoliv. Po testování zjistíte, že mají přetížené hamstringy a trapéz, ochablé břišní a mezilopatkové svaly, špatné držení těla, svalové dysbalance, skoliózu, kulatá záda, ploché nohy apod.

Proto jsem se začala 2x týdně po 1hodině věnovat tenisové mládeži. Začínali jsme s koordinačními cviky, následně s dechovým, posilovacím a protahovacím cvičením. Zaměřila jsem se především na posílení hlubokého stabilizačního systému, který je velice důležitý pro



správné držení těla. Týká se to svalů podél páteře, vnitřních svalů břicha a svalů pánevního dna. K tomu jsme využívali pomůcky jako např. bossu, overball a velký míč. Cviky na hluboký stabilizační systém jsou teoreticky jednoduché, ale prakticky bohužel ne. Je třeba neustále kontrolovat správné držení těla a dýchání. Velice důležité je uvědomění jaký sval má právě zabírat, a který má naopak být v klidu. Jedná se především

o stabilizační cvičení, kdy například umístíte overball pod jedno koleno a podložky se může dotýkat pouze overball a horní končetiny. Cviků je mnoho a záleží jen na každém z nás, jaké budeme preferovat. Dále jsem se s dětmi zaměřila na posílení mezilopatkových svalů, poněvadž jsem zjistila, že tenisté mají tyto svaly velice ochablé, dokonce jsem se setkala i s odstátými lopatkami. K protahování jsem zvolila spinální cvičení, které mi přijde velice účinné a zároveň šetrné.

Proto doporučuji všem sportovcům, kteří se chtějí svému koníčku věnovat vrcholově, aby nepodceňovali kompenzační cvičení. Především u jednostraných sportů jako je tenis, golf, florbal, hokej apod. Každý sport, ať je to fotbal, gymnastika či tenis, zatěžuje určitou skupinu svalů, které když nebudou správně relaxovat, dojde k přetížení a posléze i k jejich porušení.

**Autor a foto: Kateřina Sládková**

## Doporučujeme zajímavé knižní tituly

### Dítě, sport a zdraví

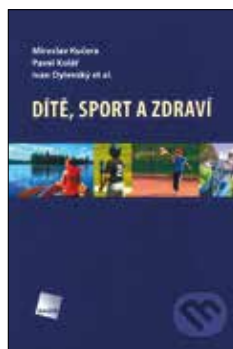
**Autoři |:** Kučera, M., Kolář, P., Dylevský, I. et al.  
**Vydavatel:** Galén

Publikace Dítě, sport a zdraví představuje aktuálně jeden z nejucelenějších pohledů na problematiku sportování dětí a dospívajících, a to v kontextu společenských proměn 21. století, nahlížení na kvalitu života moderního člověka i proměn v rodinné a školní edukaci. Výchozí úvahou autorů je poskytnout pohled na sportování dětí z různých úhlů, zejména z důvodů častého přetě-

žování ještě nezralého organismu. Autoři zdůrazňují kompenzatorní aspekty sportu, stimulaci aktivního zdraví, výkonnosti, ale i proces růstu a vývoje (jak z fyziologického hlediska, tak i z hlediska psychologického zdraví).

Na obsahu publikace se podílí kolektiv autorů složený z předních odborníků různého profesního zaměření – od specialistů tělovýchovného lékařství a rehabilitace, přes pediatry, až po psychology či pedagogy.

Podobně orientovanou publikaci představovala kniha Sport mládeže očima lékaře autorů M. Kučery a M. Máčka,



z roku 1975. Tedy více než 35 let stará, v praxi však dosud velmi využívaná díky konkrétním rozborům dopadů vybraných sportovních disciplín na dospívající organismus.

Publikace poskytuje komplexní pohled na problematiku sportování a pohybových aktivit dětí a svým rozsahem zaujme čtenáře širokého spektra – jak specialisty (lékaře, psy-

chology, pedagogy, trenéry), tak studenty oborů podobného zaměření, či vychovatele a rodiče, v jejichž zájmu by měl stát vhodný výběr pohybových aktivit jako prevence před civilizačními chorobami a způsob zvýšení kvality života.

**Doc. PhDr. Markéta Šauerová, Ph.D.**

**Vydává:** VŠTVS PALESTRA s.r.o., Pilská 9, 198 00 Praha 14-Hostavice MK ČR E 21 259 ISSN 1805-9740

**Vedoucí redaktor:** Mgr. Eva Nechlebová, Ph.D. **Redakce:** Doc. PhDr. Markéta Šauerová, Ph.D.

Mgr. Tomáš Mirovský, DiS., Mgr. Kamila Bulířová, Lucie Satrapová

**Grafický redaktor:** Vladimír Kopáňko **Kontakt:** nechlebova@palestra.cz

# pozdávka na studentskou konferenci

Vysoké školy tělesné výchovy a sportu **PALESTRA, s.r.o.**



Na programu **4. studentské konference** se podílí studující bakalářských oborů Sportovní a kondiční specialista, Sportovní a volnočasový pedagog, Výživové poradenství a sportovní diagnostika a studenti navazujícího magisterského programu Wellness specialista. Dále se zúčastní studenti celoživotního vzdělávání pedagogických pracovníků – obor Vychovatelství.

**Konference se koná v pátek 5. 6. 2015 od 10 hod. do 13 hod. v prostorách VŠTVS PALESTRA, Pilská 9, Praha 9 – Hostavice.**

## *Program:*

<b>9:30</b>	Prezence účastníků
<b>10:00</b>	Zahájení konference
<b>10:15 – 11:15</b>	První blok prezentací
<b>11:15 – 11:30</b>	Diskuse
<b>11:30 – 12:30</b>	Druhý blok prezentací
<b>12:30 – 12:45</b>	Diskuse
<b>12:45 – 13:20</b>	Třetí blok prezentací
<b>13:20</b>	Diskuse, ukončení konference

Na konferenci jsou srdečně zváni jak vyučující, tak studenti, kteří zde mohou načerpat inspiraci pro svou práci a navázat nové kontakty. Zveme také studenty z jiných vysokých škol.

Více informací včetně přihlášky, rámcového programu a sborníku abstraktů přihlášených prací naleznete na stránkách akce. Zájemce o aktivní i pasivní účast prosíme o zaslání přihlášky na email doc. PhDr. Markéty Šauerové, Ph.D., sauerova@palestra.cz.