

# PALESTRA®

Vysoká škola tělesné výchovy a sportu

ú n o r  
2018



## Naši úspěšní studenti a absolventi

**Osobnost Palestry:** PhDr. Vojmír Srdečný | **Gladiator race** | **Palestra na Hedvábné stezce** | **Palestra Kbelská 10** | **Aktuality ze školy** | **Příspěvky našich studentů:** Cestou necestou k trenérství | Eliminace přetížení vojenských pilotů | Můžeš, neboj! ..aneb "Změna je život, je to ve Tvých rukou" | (Absolventi) Fyzioterapie na PALESTŘE | Obyčejný student s neobyčejným snem | Láska jménem aerobik | **Doporučujeme zajímavé knižní tituly** | **Naši úspěšní absolventi:** Leona Jarošová | **Naši vyučující:** Hana Bubníková | **Info: pozvánka na 7.studentskou konferenci**



# Milé čtenářky a čtenáři,

vítám vás nejen u dalšího, již 11. vydání studentského časopisu *Palestra*, ale i v novém kalendářním roce a v novém semestru. Z našich vyučujících se Vám v tomto čísle představí i naše nová kolegyně Mgr. Hanka Bubníková. A dále například v naší nové budově ve Kbelích, kde jsme se již zabydleli, nás čeká dostavba dalšího nového patra.

Zdá se Vám těch novinek a toho „nového“ na úvod do dalšího čísla časopisu již trochu moc? Pak věřte, že všem novinkám ještě zdaleka není konec... Nové prostory nám přinesou i další nové možnosti – ale nechte se také trochu překvapit.

Tak jak pravidelně plánujeme další rozvoj naší školy, stejně tak se i snažíme, aby náš časopis nikterak nezaostával. A to přesto, že je zaměřen především na život Vás - našich studentů, na Vaše úspěchy, sny, ale i na ten Váš každodenní „obyčejný“ život.

V tomto čísle se tak nejen představí Bára Benešová a Tereza Barešová jako trenérky a závodnice v aerobiku, velmi zajímavý příspěvek připravila i Bc. Monika Bačíková, která se věnuje problematice eliminace přetížení pohybového aparátu vojenských pilotů stíhacích letounů a vrtulníků, nebo student třetího ročníku SKS Tomáš Tengeri který má velmi zajímavé plány do budoucnosti. Mezi naše studenty nyní patří i absolventi biomedicínské katedry ČVUT oboru fyzioterapie a současní studenti magisterského studia Bc. Pavlína Brzáková a Bc. Vladimír Žebera, kteří nám vysvětlí, proč si po studiu na ČVUT zvolili navazující magisterské studium právě na naší škole.

Také létáte do naší školy letadlem? Ne? A myslíte si právě, že jsem se zbláznila? To Bc. Monika Kautská, která pracuje jako pohybový terapeut v Nizozemí, si to určitě nemyslí. Prošla si totiž velkou životní změnou - od vysokého manažerské funkce po vlastní ordinaci. Na výuku našeho kombinovaného magisterského studia nyní pravidelně létá a říká: „Mít jako dopravní prostředek do školy letadlo je docela legrace!“

Dále nechybí ani pravidelná rubrika Naši úspěšní absolventi, kde Bc. Leona Jarošová, která nyní vlastní malé wellness zařízení a má mnoho dalších plánů do budoucna, popisuje svoje studium na Palestře, jako začátek své další, již třetí kariéry.

Dalšími články jsou zajímavé informace z pořádání Gladiátor race, z uskutečněné mezinárodní wellness konference a pozvánka na Kbelskou 10 i neobvyklý příběh z ní.

Zajímavým příspěvkem je také zpráva o účasti vedení Palestry na misi v Číně, kde se jednalo také o navázání možné zahraniční partnerské spolupráce. A v neposlední řadě v rubrice Osobnost Palestry se představí PhDr. Vojmír Srdečný, který bude mít ve vstupu do školy bronzovou bustu a je bezpochyby velkou osobností v oblasti TV a sportu postižených. A jako vždy nechybí ani doporučení zajímavých knižních titulů i pozvánka na tradiční společenský večer Palestry. Přeji hezké čtení a budu se těšit na další zajímavé příspěvky i nápady pro zlepšení našeho „Palestráckého“ časopisu.

Eva Nechlebová



Foto: Mgr. Eva Nechlebová, Ph.D.



PALESTRÁČKÁ

## pozvánka Společenský večer Palestry

Srdečně Vás zveme na tradiční společenský večer Palestry.

Koná se v Lidovém domě Kbely 8. 3. 2018. od 19.00 hodin. Po loňském tématu

„sedmdesátá a osmdesátá léta“ nás letos čeká večer ve stylu BRAZILSKÉHO KARNEVALU ala Daniel Nekonečný. Těšit se můžete na tematický welcome drink, bohatou hru o ceny, skvělou brazilskou muziku, taneční vystoupení jednotlivých ročníků a na spoustu další zábavy.

Lístky budou k dostání na studijním oddělení VOŠ za cenu 200 Kč.



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

Redakční rada: Mgr. Tomáš Mirovský, DiS., Alena Malcová, Mgr. Kamila Bulířová, Bc. Iveta Švárová, Mgr. Jiří Kajzar

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

# Palestra spolupřádala závody Gladiator race



**Ve dnech 27. - 29. 10. 2017 se poprvé představil závod ze série překážkových běhů Inov-8 GLADIATOR RACE na území Prahy. Spoluorganizátoři, VŠTVS PALESTRA a SPORTVISIO připravili několik tratí plných přírodních i umělých překážek na území Přírodního parku Čihadla.**



určenou těm, kteří v roce 2017 absolvovali všechny denní závody Gladiator Race, tedy Winter Josefov, Milovice, Holice, Josefov a Prahu.

V průběhu sobotního hlavního závodu jsme zvažovali možnosti dalšího vývoje plánovaných nedělních závodů Gladiator Kids a Gladiator Race. Protože byla vydána výstraha ČHMÚ před extrémně silným větrem na neděli, a již v průběhu soboty vítr průběžně zesiloval. Po zvážení všech okolností nakonec po ukončení sobotního závodu bylo nutno přistoupit ke zrušení nedělních běhů. Jakkoliv je Gladiator Race extrémní překážkový závod, prioritou je zdraví a bezpečí závodníků. Veškeré informace neponechávaly prostor pro jinou variantu. Proto

v sobotu odpoledne byl závodní víkend předčasně ukončen, a trať vyklizena. Správnost tohoto rozhodnutí potvrdily povětrnostní podmínky v místě konání závodu v neděli.

Páteční noční závod přivítal na trati dlouhé přes 4 km a 17 překážkami přes 400 závodníků v kategoriích jednotlivců a smíšených dvojic. Ti se za svitů čelových lamp vypořádali s ručkováním, přelézáním stěn, plaváním skrze vodní náhon, broděním bažinou, a řadou dalších nástrah nočního závodu. V kategorii mužů byl nejrychlejší v cíli Petr Vinický s časem 0:21:16, nejrychlejší ženou byla Stanislava Babušková s časem 0:21:16.



Sobotní hlavní denní závod na trati dlouhé přes 7 km a 32 překážkami pak přivítal téměř 900 závodníků v kategoriích jednotlivců a smíšených dvojic. Samo podzimní počasí prověřilo připravenost závodníků. Kromě občasného deště v průběhu dne sílil vítr, a kombinace běhu, plavání a přírodních i umělých překážek nikomu ze zúčastněných nedala nic zadarmo. Nejrychlejším mužem byl Jiří Vacík, který cílem proběhl v čase 0:41:02. Nejrychlejší ženou pak byla Tereza Tocháčková s cílovým časem 0:58:45. Několik set závodníků také v cíli obdrželo medaili GR Triumphalis,



Závod se i přes zrušení posledního soutěžního dne zúčastnilo téměř 1 500 účastníků, součástí byl i doprovodný program pro diváky a děti. Celý závod včetně jednotlivých překážek připravoval a během závodu organizoval společný tým Sportvisio a studentů Palestry. Palestra také zajistila masérské služby a diagnostiku složení těla. Na akci nechyběla Česká televize, která reportáž ze závodu odvysílala na ČT4.

Další ročník závodu se uskuteční na Čihadlech opět na podzim, a to 19. - 21. 10. 2018, opět za spoluúčasti Palestry a jejich studentů.

**Autor: Mgr. Tomáš Mirovský, DiS.  
Foto: Petr Šedivý**

# Osobnost Palestry

## PhDr. Vojmír Srdečný

**Pan doktor Srdečný se narodil 6. října 1919 v Albrechticích nad Orlicí do rodiny zaměstnance pojišťovny, zakladatele albrechtického Sokola a režiséra ochotnického divadla. O jeho budoucím povolání rozhodl tělocvikář na Reálném gymnáziu v Kostelci nad Orlicí František Škvára, který byl zakladatelem zdravotní tělesné výchovy, který jej přiměl po maturitě pokračovat ve studiu tělesné výchovy.**

17. listopadu 1939 byl zatčen na Švehlově koleji v Praze a vězněn v koncentračním táboře Sachsenhausen, blok 53 A. Byl propuštěn 20. prosince 1940.

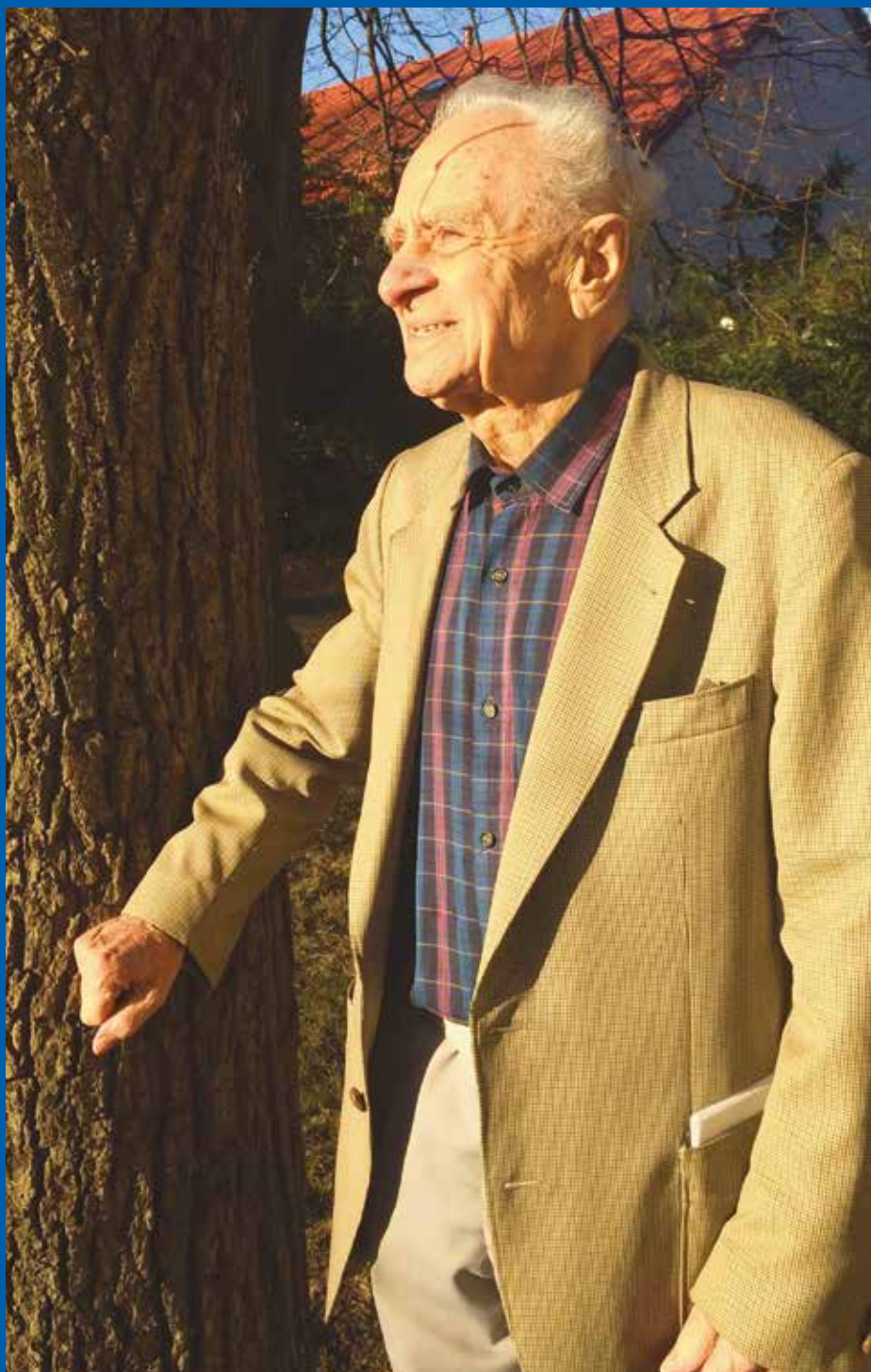
15. dubna 1948 byly díky jeho iniciativě zahájeny první Kladrubské hry, které se pořádají dodnes – o čtvrt roku předběhly podobný podnik, který v Anglii pořádal pozdější zakladatel paralympijských her Ludwig Guttman. Od samého začátku se PhDr. Srdečný snažil, aby se naši hendikepovaní sportovci účastnili paralympiády – povedlo se až v 70. letech. Na hry v nizozemském Arnhemu v roce 1980 jel jako vedoucí výpravy. Dokonce stál u zrodu Mezinárodní organizace zdravotně postižených sportovců.

V roce 1964 nastoupil jako odborný asistent na katedru tělesné výchovy Pedagogické fakulty v Hradci Králové a od roku 1990 působí na Palestře.

Je členem historické skupiny 17. listopad 1939 v Českém svazu bojovníků za svobodu a členem Mezinárodního výboru Sachsenhausen. Každoročně se účastní vzpomínkové slavnosti k výročí 17. listopadu před budovou Hlávkovy koleje (pořádá Nadace „Nadání Josefa, Marie a Zdeňky Hlávkových“ ve spolupráci s Českým svazem bojovníků za svobodu).

Je nositelem Čs. válečného kříže 1939 a vyznamenání Zasloužilého bojovníka proti fašismu.

V roce 2005 navštívil památník koncentračního tábora Sachsenhausen a byla mu povolena prohlídka archivu a muzea, kde našel seznamy vysokoškoláků vězněných zde od roku



1939. Po několika letech snažení se mu podařilo získat kopie těchto seznamů – 25 stran formátu A4 obsahující jména, příjmení heftlingská (vězeňská) čísla. Kopie předal pěti našim organizacím.

Patří mezi významné autory studijních materiálů (více než tři stovky publikací) mj. Tělesná výchova zdravotně oslabených – první vydání v roce 1977 v nákladu 2000 Ks.

V aule Vysoké školy PALESTRA ve Kbelích bude na čestném místě umístěna jeho bronzová busta. Jsme moc rádi, že pan doktor Srdečný nás pravidelně ve škole navštěvuje a stále odborně konzultujeme problematiku zdravotní tělesné výchovy i sportu handicapovaných.

**Autor a foto:**  
**Mgr. Eva Nechlebová, Ph.D.**

## Na Palestře proběhla mezinárodní konference Wellness, zdraví a kvalita života 2017

**Dne 2. - 3. 11. 2017 proběhlo na VŠTVS PALESTRA 5. bienále mezinárodní konference „Wellness, zdraví a kvalita života“. Konferenčním programem prošlo za dva dny 250 osob.**

Mezinárodní konference se uskutečnila v novém prostředí VŠTVS PALESTRA v Praze - Kbelích. Jednání bylo cíleno na rozvoj holistického přístupu ke zdraví ve všech věkových a sociálních skupinách populace a na problematiku bio-psycho-sociální rovnováhy ve vztahu k wellness. V prvním dni byly předneseny hlavní referáty a uskutečnila se posterová sekce. Moderování se ujal doc. PhDr. Pavel Tilinger, CSc. Důležitým tématem, které zaznělo opakovaně, byla zranitelnost člověka vůči negativním civilizačním vlivům. Z tohoto pohledu byla velmi přínosná sdělení „Odolnost, spiritualita a well-being“ prof. Waheedy Khan, Ph.D. z SGT University, Indie, „Perspektivy kondice člověka na prahu průmyslové revoluce 4.0“ prof. PhDr. Václava Hoška, DrSc. z VŠTVS PALESTRA, „Efekt pohybové intervence u osob bez pravidelného pohybového tréninku“ prof. Ing. Václava Bunce, CSc. z FTVS UK, a „Computer Kinesiologie u dysfunkcí pohybového systému“ doc. MUDr. Dobroslavy Jandové z VŠTVS PALESTRA. V odpoledním bloku zaznělo wellness jako klíčové téma ve sděleních: „Život v rovnováze“ prof. PaedDr. Milady Krejčí, CSc. z VŠTVS PALESTRA, „Wellness a lázeňství“ doc. PaedDr. Petra Koliska, Ph.D. z VŠTVS PALESTRA a MUDr. Milady Sárové z Karlových Var, „Vybrané indikátory subjektivní kvality života a pohybová aktivita vysokoškoláků“ doc. PaedDr. Klaudivy Zuskové, Ph.D. z Univerzity P. J. Šafárika v Košicích. Velký zájem posluchačů vzbudil referát doc. MUDr. Petra Petra, Ph.D. z Krajské nemocnice Č. Budějovice, týkající se inhalací lesního vzduchu „12tidenní expozice přirozeným inhalacím v LDT Slavkov, Bohdalovice“. Tématika wellness a turistika byla hlavní náplní referátů „Wellness a globální turistika“ RNDr. Ludmily Vackové, Ph.D. z Global Spa Concepts, Vancouver, Kanada a „Turistika jako součást komplementárních programů Speciálních olympiád“ prof. PhDr. Hany Válkové, CSc. z MU Brno.

V posterové sekci se s velkým zájmem setkaly výzkumné studie „Vliv pohybové aktivity na udržení svalové hmoty a well-

pro tuto skupinu populace. Workshop 3 s názvem „Wellness koučink: Jak probíhá vstupní diagnostika klienta a další práce



-being onkologického pacienta“ Mgr. Evy Nechlebové, Ph.D. a Bc. Moniky Kautské z VŠTVS PALESTRA; „Aspekty sociální práce při komunikaci s onkologickým pacientem“ doc. PhDr. Jiřího Tůmy, Ph.D. z VŠTVS PALESTRA a PaedDr. Slávky Džáčkové, MBA. z VŠ ZaSP sv. Alžbety, Bratislava; „Cesta k wellness a kvalitě života“ Ing. Richarda Neuwirtha, Ph.D. z VŠTVS PALESTRA.

Druhý den se uskutečnily tři workshopy, které se setkaly s vysokým zájmem a pozitivní odezvou. Workshop 1 „Computer Kinesiologie v rutinní praxi tělesné výchovy a sportu“ vedla doc. MUDr. Dobroslava Jandová z VŠTVS PALESTRA, spolu s Ing. Otakarem Morávkem z Centra zdraví JONA s.r.o. Praha a Mgr. Pavlou Formanovou z 3. LF UK. Účastníci se dozvěděli, jak Computer Kinesiologie pracuje, a jak lze pohybem dysfunkce organismu snížit. Workshop 2 „Zdravá společnost pro osoby s mentálním postižením“ byl veden prof. PhDr. Hanou Válkovou, CSc. z MU, Brno a PhDr. Zuzanou Kornatovskou, Ph.D., DiS. z JU v Č. Budějovicích. Účastníci se dozvěděli aktuální informace o sportování a podpoře zdraví osob s mentálním postižením v ČR a v rámci celosvětového hnutí Speciálních olympiád, mohli si vyzkoušet základní diagnostické prostředky a wellness postupy vybrané

wellness kouče?“ vedla Mgr. Jana Stará z MU Brno. Účastníci si objasnili základní principy wellness koučinku a mohli si vyzkoušet, jak probíhá úvodní sezení s klientem.

U příležitosti konference obdrželi prof. Hana Válková, CSc. z MU Brno a prof. Pavol Bartík, Ph.D. z UMB Banská Bystrica z rukou rektora VŠTVS PALESTRA „Čestné uznání za vynikající spolupráci ve vědě, výzkumu a inovacích, za excelenci v budování vztahů v mezinárodní výzkumné spolupráci a za mimořádné přínosy v integrovaném výzkumu s VŠTVS PALESTRA“.

**Vyjádření rektora:** „*Díky úsilí širokého okruhu pracovníků, vědeckého a organizačního výboru konference, se už deset let daří držet zájem odborné veřejnosti o aktuální problematiku zkvalitňování lidského života prostřednictvím wellness programů a díky managementu školy se podařilo uspořádat konferenci v novém areálu VŠTVS PALESTRA za komfortních podmínek a to nás naplňuje uspokojením*“. Konference se konala s podporou projektu GAČR ID 17-25710S „Základní výzkum změn rovnováhy seniorů“.

**Autor:**  
**prof. PaedDr. Milada Krejčí, CSc.**  
**Foto: Martin Veselý**

# Palestra na Hedvábné stezce

VŠTVS PALESTRA jednala o spolupráci s čínskými univerzitami.



Ve dnech 3. 1. – 11. 1. 2018 navštívilo vedení VŠTVS PALESTRY jedenáct předních čínských universit v různých oblastech ČLR. S představiteli univerzit v provinciích Che-pej, Chu-nan a samosprávných měst Tianjin, Peking a Šanghaj vedení jednalo o navázání zahraniční partnerské spolupráce. Diskutovány byly možnosti partnerství v oblasti výměny studentů a akademických pracovníků, vědy a výzkumu a tvorby společných studijních programů (tzv. joint degree programmes). Oboustranně přínosná jednání proběhla se sportovními univerzitami a sportovními fakultami Hebei Normal University, Beijing Sport University, Hunan Normal University. Perspektivní se ukáza-



ly být také rozhovory s reprezentanty Beijing University of Chinese Medicine Dongfang College, zaměřené na zdravý životní styl a čínskou medicínu.

Dne 4. 1. 2018 proběhlo setkání i se zástupci čínského olympijského výboru. Hlavním tématem v tomto případě byla otázka případného zapojení

VŠTVS PALESTRY při pořádání olympijských her v roce 2022 v Pekingu.

Krátká a intenzivní zahraniční cesta otevřela nové možnosti a díky navázání pracovních kontaktů významně přispěla k rozvoji možné budoucí mezinárodní spolupráce VŠTVS PALESTRY.

## Aktuality ze školy

### Přijímací řízení 2018/2019

1. kolo přijímacího řízení pro bakalářské a navazující magisterské studium pro akademický rok 2018/2019 je otevřené do 30. 6. 2018.

### Dny otevřených dveří

Dny otevřených dveří budou probíhat ve dnech: 15. 3., 12. 4., 17. 5., 14. 6., 23. 8., 6. 9. 2018.

Představení Palestry a jejích aktivit probíhá formou cca hodinové přednášky se zahájením v 16:00 hodin. Následuje prostor pro otázky, individuální konzultace a případnou prohlídku školy.

### Účast Palestry na veletrhu vzdělávání

Ve dnech 23.–25. 1.2018 se naše škola účastnila Evropského veletrhu pomaturitního vzdělávání Gaudeamus v Praze Letňanech.

### Parkování u školy

Z kapacitních důvodů je vjezd do areálu školy povolen pouze zaměstnancům školy. Všechny studenty žádáme, aby respektovali v Krnské ulici zákaz parkování na jedné straně ulice a aby neparkovali ve vjezdech do rodinných domů. V ulici Úlibické jsou parkovací místa a ulice se nachází v bezprostředním okolí školy. Případně prosíme o využití dalších přílehlých ulic ve Kbelích, nebo využití MHD.

### Stavba další části VŠTVS PALESTRA

S koncem semestru bude zahájena další stavební etapa v budování naší školy. V rámci zlepšování podmínek pro výuku i další činnosti školy se začne budovat další patro pro VŠTVS PALESTRA. Plánek s budoucí výstavbou je možné vidět na chodbě ve vchodové aule. Stavba však pravděpodobně zasáhne i do akademického roku, proto prosíme o shovívavost při stavebních pracích a případném hluku i nepořádku, který každou stavbu provází. Výsledek i nové prostory budou stát za to.

**PALESTRA**

# Palestra Kbelská 10

**V sobotu 3. března proběhne již 32. ročník silničního běžeckého závodu PALESTRA Kbelská 10, který se tradičně běží první březnovou sobotu a je jedním z prvních běžeckých závodů v nové sezoně silničních běhů. Počet účastníků se již několik let blíží dvěma tisícovkám a pro letošní rok je nastavená symbolická kapacita 2018 účastníků. Závod je současně i Akademickým mistrovstvím ČR v silničním běhu na 10 km a studentky a studenti Palestry se k závodu mohou přihlásit v této kategorii za zvýhodněné startovné. Všichni současní i bývalí studenti i zaměstnanci se mohou zdarma přihlásit také do kategorie „0 pohár Palestry“.**

Závod slouží k propagaci Palestry a organizují jej studenti obou škol. A to nejen samotný závod na 10 km (a pro ženy i doplňkový na 5 km), ale i další doprovodné aktivity v Centrálním parku ve Kbelích, včetně závodů pro děti, sportovní diagnostiky, představení partnerských charitativních projektů. Vše o závodu najdete na [www.palestrakbelska10.cz](http://www.palestrakbelska10.cz)

K závodu se vrací i bývalí studenti Palestry Petra a Vláda Nováková se svým příběhem Kbelské 10:

Oslava svatby na Kbelské 10? Jsou věci, které se nedějí každý den, smějí se Nováková

„Když se řekne Kbelská 10, vybaví se nám naše svatba,“ usmívají se Petra a Vladimír Nováková. Běh je pro jejich vztah vůbec osudový. Na běžeckém soustředění se potkali, proběhli svatebním obřadem a celou veselku završili o den později na startu PALESTRA Kbelské 10. Na jarní klasice poblíž Prahy spolu vyběhli do společného života. Teď už ale příběh necháme na samotných Novákových. Červeně vypráví Petra, modře Vladimír.

**Petra:** S Vládou jsme se seznámili na soustředění Miloše Škorpila, jehož cílem bylo připravit běžce prvomaratónce na Pražský maraton. Tehdy jsme měli zdolat v kuse vzdálenost 36km v kuse, pro mě do té doby nepředstavitelnou běžeckou porci, což byla výzva. Odhodlaně jsem vyběhla s kamarádkou, probíraly různá „holčičí“ témata, ale nějak jsem to přehnal s pitným režimem a asi po dvou kilometrech jsem si musela odskočit do křoví. Rozloučily jsme se s tím, že co jsme si nestihly říct, si necháme do cíle a ona pokračovala dál.

**Vladimír:** V práci jsme se s kolegy vsadili, že poběžíme maraton. Postupně všichni odpadávali, až jsem zbyl sám. Na Milošovo běžecké soustředění jsem vyrazil s obavou, co tam budu s běžci-šilenci dělat. Na testovacích 36km vzdálenosti jsem se přidal ke skupince čtyř chlapů a nemohl uvěřit svým očím, že před námi běží dvě baby, které jsou rychlejší než my a ještě u toho pořád povídají. Jenomže

kluci měli pomalejší tempo, což mi nevyhovovalo, a tak jsem zkusil zrychlit.

**Petra:** Když jsem se dostala z křoví zpět na cestu, právě mě míjel jeden z běžců, které jsme po startu s kamarádkou nechaly za sebou. Běžel sám, ostatní byli hodný kus za ním a vypadalo to, že ho jen tak nedoženou. Zeptala jsem se, jestli mohu pokračovat s ním – představa, že strávím dalších 34 km bez možnosti konverzace, mě vůbec netěšila.

**Vladimír:** Snažím se nastavit si rytmus dechu ponořen do svých myšlenek a obav, jak se poperu s takovou vzdáleností, když najednou z křoví vyběhla „srna“ s otázkou, zda se ke mně může přidat. Přikývl jsem, srovnali jsme krok a začali si povídat. Když si to zpětně uvědomuji, stihli jsme si za oněch zbylých 34 kilometrů povyprávět svoje životy.

**Petra:** Bylo to moc zajímavé a milé. Ani nevím jak, ale najednou jsme byli v cíli a já mu přitom zdaleka nestihla říct všechno, co jsem chtěla. Tak jsme spolu běhali několik dalších let, až jsme se rozhodli naše běžecké i životní partnerství stvrdit sňatkem. Je fakt, že žádost o ruku byla dost neformální.

**Vladimír:** Prostě jsem zavolal Pěťě do práce, zda má čas v pátek v jednu hodinu po poledni. A že by bylo dobré, kdyby čas měla, protože jsem zamluvil svatební obřad na úřadě.

**Petra:** Pozvali jsme nejbližší a kamarády a byla svatba. Ze svatební síně jsme vybíhali - jak jinak ☺. Jak se startuje ve svatebních šatech viz foto níže.

**Vladimír:** Následoval svatební oběd a pak ples organizovaný kamarády z fotbalu, kde jsme každoročními účastníky. Dorazili jsme ve svatebních šatech, do tomboly jsme přispěli svatebními koláčky a zatančili si sólo pro novomanžele. No, byl to velký večer a dlouhá noc. Až ve tři ráno cestou domů taxíkem jsem si najednou uvědomil, že se dneska běží Kbelská 10 a že, sakra, nemáme čísla. Což ovšem byla tragédie, protože začínat běžecké jaro bez Kbelské 10 prostě nelze.

**Petra:** V lehkém alkoholovém opojení



jsem jen tak mimochodem Vládovi nadhodila, ať zkusí napsat esemesku organizátorovi Tomášovi, že třeba ještě nějaká čísla zbyla. Ale vůbec jsem to nemyslela vážně!

**Vladimír:** Mně to přišlo jako úžasný nápad, zprávu jsem poslal hned z taxíku. A v sedm ráno zapípal mobil se vzkazem: „čísla máte, sejdem se na startu.“

**Petra:** Doufala jsem, že je to vtip. Ale nebyl. Byla to realita prvního posvatebního dne a já začala tušit, že s mým mužem to asi takhle bude pořád. Na startu nás ale už čekal Tomáš s čísly 999 a 1000 a já pochopila, že prostě musím běžet, jak nejlíp dovedu, protože jsou věci, které se nedějí každý den.

**Vladimír:** Vše klaplo a my vyběhli na závod pořádaný v našem domácím terénu, po trasách, ke kterým máme citový vztah, bydlíme totiž kousek od Kbel.

**Petra:** Nohy mě bolely od tancování v lodičkách (i když pokud si vzpomínám, ke konci plesu jsem už tancovala bosa). Spánku také nebylo mnoho. S odstupem času ale zodpovědně prohlašuji, že to bylo krásný!

„Jednoduše řečeno, Kbelská 10 je pro nás nezapomenutelný závod.“ Pokud máte svůj zajímavý příběh spojený s Palestrou a Kbelskou 10, pošlete jej na adresu [mirovsky@palestra.cz](mailto:mirovsky@palestra.cz)

**Závod probíhá za podpory  
Hlavního města Prahy  
a Městské části Praha-Kbely**



## Cestou necestou k trenérství

**Barbora Benešová**  
**2.ročník VPSD - Výživové  
poradenství a sportovní diagnostika**

Všechny děti nějak začínají, a protože se mému tatkovci nepovedlo ze mě udělat tenisovou hvězdu, ani výbornou bruslařku, i přes to, že jsme na kurtech i na ledě strávili dostatek času, převzala výběr kroužků do svých rukou mamka. Začala jsem navštěvovat „tanečňák“ pod vedením Lenky Pěgřímkové, která mě postupem času viděla u něčeho svižnějšího a zároveň náročnějšího. Dostala jsem se tak k Jarmile Kolínské, trenérce, která mě učila nejen aerobiku, ale i disciplíně a lásce k pohybu. Již v tento čas jsem se účastnila závodů a dobře se umísťovala, pak ale přišla puberta a s ní tak dlouho chtěný mazlíček. V tu chvíli šel aerobik stranou. Nebylo však na škodu si na chvíli odpočinout, urovnat myšlenky, srovnat priority a užít si s pejskem jeho štěněčí léta.

Netrvalo to ale dlouho, než jsem si uvědomila, že mi můj nejmilejší sport chybí. Shodou okolností mě v tento čas oslovila trenérka, zda bych jí nechtěla vypomoci s dětmi. To nešlo bez základních školení, kde jsem se setkávala se zajímavými lektory, díky kterým se mi



naskytl několik příležitostí. Jednou z nich bylo připojení ke skupině Laidies se kterými jsme ve velkém finále obhájily 1. místo na celorepublikové soutěži Mistry s Mistry v kategorii step aerobik. Díky hostování ve Fit studiu D jsem se účastnila Mistrovství Evropy i MS se skladbou Horečka sobotní noci a stala se tak vicemistryní. Protože mě vždy moc bavil aerobic master class, což je cvičení dle lektora, začala jsem na přání koučovat i dospělé ženy, které mi na hodinách dance aerobiku tvoří úžasnou atmosféru a vždy mi tím dobíjí baterky. Energií mi naopak maličko ubírají přípravky, s nimiž je tak trochu mravenčí práce, ačkoli se řídím rčením, že trpělivost přináší růže. Jelikož se ve školním roce věnuji hlavně studiu, choreografie „sporťáčkám“ tvořím přes prázdniny,

v čem vidím hlavně výhody, protože si slečny mohou před začátkem hlavní sezóny zkusit sestavy i na menších závodech a jsou tak lépe připravené. Přípravky a dance stačím většinou v týdnu nebo přes víkend, příprava mi nezabere tolik času a hlavně to v průběhu přizpůsobuji cvičenkám. Na závěrečném Fit Art Day nám děvčata udělala obrovskou radost, protože se všem vystoupení moc povedla! V tu chvíli si člověk řekne, že to věčné opravování, opakování, trénink flexibility, fyziky, síly a všeho dalšího, co k aerobiku patří, stojí opravdu za to.

Největší radost mám, když mi z tréninku svěřenkyň odcházejí s rudou barvou a úsměvem na tváři! Ono se také potom více daří. Většina našich závodnic se umísťuje v přední desítce, což je v dnešní konkurenci obrovský úspěch! V současné době se mi daří skloubit trenérskou praxi se studiem na Palestře obor Výživové poradenství a sportovní diagnostika a na Pedagogické fakultě UK obor tělesná výchova a sport a výchova ke zdraví se zaměřením na vzdělávání. Domnívám se, že vzdělání v obou oblastech využiji ve svém profesionálním životě.

**Autorka a foto: Barbora Benešová**

## Eliminace přetížení vojenských pilotů

**Bc. Monika Bačíková - 2. ročník Mgr.  
studia kombinované**

Umění létat fascinovalo člověka již odedávna. V historii se o to mnozí pokusili a díky jejich zkušenostem si dnes můžeme všichni zažít ten pocit letu skrze mraky a vychutnávat si pohled na svět z ptačí perspektivy. Já nejsem výjimkou. Už jako malá holka jsem trávila s tátou neděle u historických filmů o létání a obdivovala hrdinské činy našich letců ve službách RAF. A dnes jsem ráda, že mohu svojí prací přispět alespoň malou měrou k přípravě našich vojenských pilotů. Především jejich fyzické připravenosti. V současnosti se věnuji problematice eliminace přetížení pohybového aparátu

vojenských pilotů stíhacích letounů a vrtulníků.

Vojenští piloti se pohybují v extrémně náročném prostředí, vyžadující zvýšenou fyzickou a psychickou odolnost. Současný technologický rozvoj přinesl mnohá zlepšení od kvality materiálů letadlových konstrukcí přes pohonné systémy až po avioniku, což umožnilo armádním letounům být rychlejší, obratnější a zvýšit dobu letu. Avšak tyto inovace mohou přesahovat fyzické a psychické hranice možností člověka. V důsledku toho jsou dnešní piloti vystaveni vyššímu riziku přetížení a zranění pohybového aparátu.

Organismus pilota se během letu musí vyrovnávat s působením četných fyzikálních zátěží, jako jsou např. přetížení, vib-

race, hluk, výkyvy teplot, změny atmosférického tlaku, vliv elektromagnetického a vysokofrekvenčního pole, jejichž působení se nejvíce odráží na funkci a adaptaci kardiovaskulárního a kardiopulmonálního systému, nervové soustavy včetně smyslů (zrak, sluch, propiocepční a somatosenzorický smysl a vestibulární aparát). Z těchto důvodů jsou piloti pečlivě vybíráni, pravidelně sledováni a testováni ve vojenských zdravotnických zařízeních. Se stále rychlejším rozvojem vojenské techniky je spojeno zvyšování nároků nejen na funkci vnitřních orgánů a stav vnitřního prostředí organismu, ale současně jsou kladeny podstatně vyšší nároky na pohybový aparát a to především svalovou sílu a vytrvalost.



Každý let stíhacího pilota je spojen s působením  $+G_z$  sil. Samotné vystavení těmto silám vyžaduje zvýšenou svalovou práci. S rostoucí hodnotou  $+G_z$  tyto nároky na sílu rostou. Děje se tak především při manévrování v průběhu vzdušných bojů. Maximální svalové kontrakce je pak dosaženo v případě expozice vyššího  $+G_z$  v kombinaci s rotací a záklonem hlavy, tzv. poloha šesté hodiny – pohled za sebe. Musíme si také uvědomit, že pilot má na hlavě helmu (cca 2 kg), tato přidaná zátěž značně zvyšuje nároky na stabilizaci krční páteře a také svalovou vytrvalost. Nezřídka tak dochází k předsunutému držení hlavy (decentrované postavení), díky čemuž se krční páteř stává náchylnější ke zranění. Nevhodné držení těla, působení vysokých  $+G_z$  sil a specifický pohyb hlavy jsou tak hlavními faktory při vzniku zranění muskuloskeletálních komponent v oblasti krční páteře.

Při letu vrtulníkem nevznikají tak vysoké hodnoty přetížení. Avšak v průběhu letu se piloti vrtulníků musejí více vyrovnávat s vibracemi působícími na celé tělo. Vibrace mají vliv především na operační výkonnost pilota v průběhu letu a významně ovlivňují funkci pohybového aparátu. Také kokpit vrtulníku je odlišný od kokpitu proudových letounů. Konfigurace sedadla a prvků řízení nutí pilota sedět v asymetrické poloze a v mírném předklonu tak, aby dobře viděl z letounu a na přístrojovou desku. Splnění mise často vyžaduje i několikahodinový pobyt ve vzduchu. Takto dlouhodobé udržování asymetrické polohy v kombinaci s působením vibrací na celé tělo je pro pilota velice energeticky i silově náročné.

Bez řádné tělesné přípravy a následné regenerace po jednotlivých letech na všech typech letounů může tedy docházet ke vzniku akutních i trvalých problémů, vzniklých z přetížení pohybového aparátu.

Problematika přetížení pohybového apa-



rátu vojenských pilotů je velice obsáhlá a je stále předmětem mnohých studií. Na našem pracovišti se snažíme svojí činností u vojenského letectva přispět k prohloubení znalostí o problematice rizikových faktorů létání a jejich vlivu na pohybový aparát. Pro tyto účely jsem si vytvořila baterii testů včetně modifikovaného svalového testu. Piloty jsem vyšetřila jak před letem, tak bezprostředně po letu a porovnávala vliv létání na aktuální stav pohybového aparátu – především vznik svalové únavy.

Úroveň únavy a obraz svalových dysbalancí jsou charakteristické pro jednotlivé typy letounů (L-39, L-159, JAS 39 Gripen, Mi-24, Mi-171) a současně pro konkrétní letecké úkony ve vzduchu např. odlišný obraz stavu pohybového aparátu uvidíme u pilota Gripena po nácvičku vzdušného boje a po absolvování navigačního letu.

Měření probíhalo na leteckých základnách v průběhu několika měsíců, kdy jsem měla možnost tuto specifickou skupinu více poznat včetně složitosti samotného létání, sledovat činnost pilotů a jejich pohybové návyky.

Nikdy nezapomenu na ten moment, kdy vám nad hlavou prolétne dvojice Gripenů včetně specifického zvukového do-

provodu, kdy jsou rychlejší než „blesk“ a zanedlouho je vidíte přistávat a další se již připravují ke vzletu. Prostředí letiště je opravdu fascinující. Nesmíme však zapomínat, že lidský faktor je v oblasti letectví stále na prvním místě. Je proto třeba věnovat péči nejen letounům, ale především pilotům.

Na základě výsledků měření jsem vytvořila program prevence přetížení pohybového aparátu pro vojenské piloty. V první části tohoto programu jsem se zaměřila na tréninkové a regenerační programy pro piloty v rámci přípravy na let a vyrovnávání dysbalancí vznikajících při leteckém výcviku.

V průběhu programu prevence přetížení jsem začala studovat na Palestře obor Wellness specialista. Z každé přednášky jsem si vždy odnesla kousek skládačky – informaci, která mi pomohla doplnit mezery a vytvořit ucelený obraz práce. Jako fyzioterapeut uplatňuji celostní přístup k člověku a byla jsem mile překvapena a velice ráda, že si tyto znalosti z oboru mohu na Palestře prohlubovat a uplatnit ve své praxi. Tímto bych také ráda poděkovala našim vyučujícím za jejich přístup a inspiraci.

**Autorka a foto: Bc. Monika Bačíková**

## Můžeš, neboj! ..aneb “Změna je život, je to ve Tvých rukou”

**Bc. Monika Kautská - 2. ročník Mgr. studia kombinované**

Měli jste někdy pocit, že to co v životě zrovna děláte není “jaksi” ono? Že stále hledáte něco, co by vás naplňovalo pocitem, že to dává smysl? Tak přesně

to jsem cítila po dost významnou etapu mého života.

Jako malá holka jsem zachraňovala všechno živé, co jsem našla ležet v trávě či na chodníku a nemohlo se pohybovat. Rodiče jsem naplňovala pocitem “štěstí”, když jsem přinesla domů opuštěná ko-

řata, kterých se někdo zbavil nebo kosa či vrabce, který nemohl chodit ani létat. Opečovávala je, krmila a snažila se jim zachránit život. Byl to zřejmě trénink na můj pozdější velký sen stát se lékařem - chirurgem. Potřeba pomoci druhým ve mně byla stále velmi silně ukotvena.



No, lékařem jsem se bohužel nestala a šla jsem naprosto jinou cestou. Cestou pragmatické ekonomie, marketingu, účetnictví a financí. Jako typ velmi humanitní jsem se na obchodní škole ponořila do čísel a kalkulací, podpory prodeje a zpracovávání daňových příznání. Sen o bílém plášti se rozplynul a já se pustila do víru velkého korporátního života. Život se velmi výrazně nezměnil ve smyslu počtu "odsezených" hodin denně. Ze školní židle jsem se ladně přemístila do sedadla auta a židle kancelářské. Stal se ze mne robot, který ráno vstal, jel do práce, na 8 - 10 hodin se zavřel do kanceláře a po příjezdu domů už zbyla energie jen na večeri, vanu a postel. Takto jsem fungovala téměř 20 let. Nicméně to nebyla jediná linka mého života. V této době jsem se stihla vdát, porodit syna Jakuba a rozvést se. Také jsem našla nového koníčka a tím byl aerobic. Nejdříve jsem začala cvičit pro sebe a pak se stala instruktorem. Udělala jsem zkoušky u ČASPV v Brně a pak u IFAA (dnes FACE) a začala více cvičit pro ostatní. Lékařem jsem sice nebyla, ale začala jsem pomáhat lidem cítit se lépe, což byl v podstatě podobný smysl práce. Všimla jsem si, jak práci v korporátu beru jako nutnost a zajištění stálého platu pro zaplacení účtů a jak sport vnímám jako místo, kde se cítím opravdu dobře. Pokud na mé hodiny přišli kolegové z práce, všichni se shodovali na tom, že jsem při předcvičování úplně jiný člověk.

Postupem času jsem přidala k nejruznějším formám aerobiku i power yogu. Musela jsem si k ní najít cestu, protože to byl naprostý opak choreografií, rytmických tanečních kroků, rychlosti a síly. Ten klid, ticho a pomalé dýchání při první navštívené hodině mne přiváděl k šilenství a nebyla jsem schopná to ustát. Vrátila jsem se zpět až za několik měsíců a zjistila, že ve mně uzrál čas i na tento druh pohybu. Časem jsem se stala instruktorem a vedla dvojí typ hodin. Aerobic i power yogu. U obou jsem ale cítila, že nemám dostatek informací. Chyběl mi hlubší pohled do lidského těla i mysli. Měla jsem strach, abych klientům neublížila nevhodně zvolenou sestavou, či abych jim odpověděla správně na otázky týkající se jejich zdraví. Pořád jsem hledala více informací a jednou narazila i na stránky Palestry. Jít na vysokou školu a studovat při práci mi přišlo jako zajímavá životní změna a také jako splnění snu o hlubším studiu lidského těla. Získávala jsem více jistoty při práci s cvičenci a tento stav se stále více a více prohluboval. Vždy,



když za mnou po hodině přišli klienti pro radu, vnímala jsem, jak se na jejich problém dívám z více úhlů pohledu a spojuji informace získané z práce (pracovala jsem v oblasti medicíny a studovala nejruznější onemocnění) ze školních předmětů i ze své dlouholeté praxe. Byl to opravdu moc příjemný pocit. Měla jsem svůj koníček a současně se mi plnil sen pomáhat lidem cítit se lépe.

Více a více ve mně rostl pocit, že sezení na kancelářské židli je pro mne ubíjící a velmi abstraktní práce. Pozitiva bychom také našli - byla jsem v přátelském kolektivu a pracovala pro medicínu, což obnášelo i možnost konzultací s největšími odborníky na danou oblast. Dívala jsem se ale také hodně kolem sebe a viděla kolegy sedící ve stejné pozici několik hodin, poslouchala jejich stížnosti na bolesti zad a hlavy. V té době jsem již měla i masérský kurz, kurz stabilizace páteře i zdravotní tělesné výchovy. Začala jsem v práci každé páteční ráno vést hodinu power yogy a v kávové přestávce rovnala kolegům záda. Začala jsem je upozorňovat na nesprávnou pozici na židli a všimla si, jak získávají "reflexní" návyky - vždy, když jsem kolem nich jen prošla, bez jediného slova se narovnali a posadili správně. Vždy se tomu museli smát, nicméně si také všímali, že to opravdu zmírňuje jejich potíže. Blížil se čas další velké změny. Nechtěla jsem již dělat abstraktní práci a pomalu směřovala k tomu stát se terapeutem na plný úvazek. Dávala jsem na misku vah několik hledisek. Na jedné straně jisté peníze tehdejší práce, dobré vztahy na pracovišti, firemní auto a další benefity a na straně druhé velmi intenzivní stres, práce přesčas, stálé cestování do zahraničí, abstraktní výsledky a pocit nenaplněných představ. K tomu se připojila další úroveň srovnávání či zvažování - změna trvalého bydliště, pokračující studium v Praze a práce ve vlastní firmě. Vnímala jsem, že je to velký krok a významná změna v mém životě. Měla jsem strach, že si to "nemůžu dovolit". Bála jsem se

vystoupit z komfortní zóny, ačkoliv za tak komfortní vlastně nebyla - ale já na ni byla zvyklá. Bála jsem se nemít stálý plat a jistotu velké firmy za zády. Bála jsem se opustit zavedený způsob života, ale současně jsem cítila, že mne to k té změně táhne. Výsledkem dlouhého zvažování bylo mé rozhodnutí znějící jasně: **"Můžeš, neboj!"** V práci jsem dala výpověď, vyřešila všechny nutné dokumenty, odhlášení se z trvalého pobytu a další povinnosti s tím související. Byl to pocit velkého přerodu, a pokud bych využila barev - z šedé a prázdné postavičky jsem se změnila v barevnou radostí zářící osobnost. Dnem 2. 4. 2017 začal úplně jiný životní styl.

První dny v zahraničí byly velmi intenzivní - nové prostředí, jiný jazyk, odlišná mentalita, všude kolem voda a k tomu úžasné moře jen hodinu autem od domu. V průběhu léta jsem zpracovávala svůj vlastní projekt, chodila často ven na procházky nebo se koupat a cítila obrovskou svobodu. Plánovala si den po svém, určovala čas pro práci a pro odpočinek. Měla jsem více času na své koníčky a také doma připravovala úplně první "ordinaci" v mém životě. Masážní stůl, anatomické pomůcky, cvičební pomůcky i knihovna pro odborné knížky. Mám svou vlastní ordinaci! Ten pocit se nedá popsat slovy. Navíc opět povedu od nového roku hodiny jógy v nedalekém studiu. K tomu jsem si přidala pravidelně 2 dny v týdnu lekce holandštiny ve škole a učím se gramatiku a slovíčka. No a také budu ještě několik měsíců pravidelně "dolétávat" na víkendovou výuku do Palestry. Mít jako dopravní prostředek do školy i letadlo je docela sranda. Cestování mi v životě zůstává, ale tentokrát to dělám pro radost.

Můj koníček se stal mou prací a má práce mým koníčkem. Na tohle rozhodnutí jsem si musela počkat desítky let, ale stálo to za to!

**Autor a foto: Bc. Monika Kautská**

# (Absolventi) Fyzioterapie na PALESTŘE

**Bc. Pavlína Brzáková,  
Bc. Vladimír Žebera**  
**1. ročník Mgr. studia prezenční**

Fyzioterapie je obor, který se v poslední době těší veliké popularitě a dostává se do povědomí většinové společnosti. Jedná se o pestrý obor s obrovským polem působnosti od fyzioterapeutů v nemocnicích, přes ambulance, lázně, rehabilitační ústavy až po sportovní kluby. Každý si může najít svůj střed zájmu. Co fyzioterapie ale vlastně zahrnuje? Hlavním úkolem fyzioterapie je začlenit člověka zpátky do společnosti a pracovního procesu jak po stránce fyzické, tak i psychologické a sociální. Jedním s neúčinnějším prostředkem fyzioterapie je správně zvolená pohybová a cvičební jednotka v rámci procesu rekonvalescence. Znalosti fyzioterapeuta musí být tedy velice široké, patří mezi ně znalosti neurologie, ortopedie, gynekologie, pediatrie a dalších klinických oborů medicíny, ale i znalosti z oboru fyziatrie (elektroléčba, vodoléčba, balneoterapie).

Naše studium fyzioterapie začalo v roce 2014 na Fakultě biomedicínského inž-

nýrství v Kladně, která patří pod České vysoké učení technické v Praze. Tento obor je na této fakultě poměrně nový, nicméně ze všech ostatních fakult je nejvíce zaměřen na praxi a využití technologického vybavení, které jsou ve fyzioterapii používány. Říká se, že studium fyzioterapie je taková „malá medicína“ a rozhodně je na tom něco pravdy, jelikož se nejedná o lehké studium. Vybrali jsme si ho, protože se podle nás jedná o obor budoucnosti, který bude nepostradatelný a zahrnuje také široké spektrum možností specializace. Po úspěšném absolvování jsme oba začali pracovat v soukromém ambulantním sektoru rehabilitace a nezbytnou součástí jakékoliv praxe je také celoživotní vzdělávání v podobě různých kurzů, školení a zahraničních stáží, které fyzioterapie nabízí a které jsou nezbytné pro další profilový i kariérní růst.

Proč jsme si tedy vybrali navazující magisterské studium zde na PALESTŘE v oboru wellness specialista? Cíle fyzioterapeuta a wellness specialisty jsou do jisté míry podobné, jelikož se oba snaží o zlepšení kvality života klienta/pacien-

ta. Zároveň nám toto studium otevírá nové možnosti zaměření a osobní realizace při vedení či založení vlastního zařízení, ať už se bude jednat přímo o wellness zařízení nebo rehabilitační centrum. Hlavně prostřednictvím nově získaných znalostí z oboru managementu a marketingu. Doufáme, že kombinace těchto dvou oborů a nových předmětů nám otevře dveře k velkému poli působnosti, jak v České republice, tak i v zahraničí.

**Autoři a foto: Bc. Pavlína Brzáková  
a Bc. Vladimír Žebera**



## Obyčejný student s neobyčejným snem

**Tomáš Tengeri**  
**- 3. ročník Bc. obor SKS**



Jmenuji se Tomáš, je mi 22 let a rád bych vám představil můj příběh obyčejného studenta, který by však mohl být užitečný nebo také inspirativní pro řadu z vás, kteří studujete či plánujete studovat

na Palestře.

Ke studiu na naší škole jsem se dostal zcela neplánovaně. Sport mě provází celý můj dosavadní životem, jako malý kluk jsem hrál fotbal, poté jsem celkem dlouho a úspěšně zápasil v řecko - římském zápase a kolem patnácti let jsem začal navštěvovat posilovnu. Začínal jsem jako každý dospívající kluk, který chtěl mít svaly a cvičil bez jakýchkoliv znalostí, ať už ohledně tréninku nebo těla samotného. Během svého studia na gymnáziu mě však cvičení a fitness doslova pohltilo.

Začal jsem se proto více zajímat o vše, co je s tím spojené, absolvoval jsem kurz na fitness trenéra a začal pracovat jako osobní trenér. Vše mi začalo dávat smysl, chtěl jsem být úspěšný trenér a závodit v kulturistice. Mé další kroky po maturitě se zdály být jasné - sport. Původně jsem ale vůbec neměl v úmyslu na Palestře studovat. Dával jsem přednost státním školám se zaměřením na fyzioterapii. I když jsem věnoval spoustu času přípravě na přijímací zkoušky, na žádnou z nich jsem se bohužel a možná i bohudík nedostal. Zvolil jsem tedy obor Sportovní a kondiční specialista na Palestře a tento rok už mě čekají státní závěrečné zkoušky. I když jsem se setkal s řadou předsudků o studiu na soukromé škole, za sebe mohu říct, že rozhodnutí začít studovat právě tady a tento obor rozhodně nelituji. Nejenže se mi dostalo spousty kvalitních informací od zkušených lektorů, setkal jsem se zde i s velmi dobrou partou chytrých a ambiciózních lidí, se kterými se celé studium navzájem obohacujeme o naše zkušenosti z rozdílných, avšak tolik provázaných oborů, kterým se věnu-

jeme. Tři roky bakalářského studia utekly velmi rychle a já si z nich odnáším plno užitečných vědomostí a zkušeností, které bych jinde jen těžko nasbíral. Aby těm zvrátům ale nebylo v mém životě málo, mé priority a pohled na život se během studia otočily jiným směrem. Stále se věnuji sportu, trénování a vedení skupinových lekcí, dnes už to však vnímám jako doplněk, nejlepší způsob relaxace a možnost předávání zkušeností a inspirace řadě dalších lidí. Kombinace mých ambicí, touhy po životě v zahraničí a mé velké lásky - létání mě přivedla k rozhodnutí, že v magisterském studiu už pokračovat nebudu. Rád bych se po státnicích vydal do světa a absolvoval letecký výcvik, který mi umožní dělat práci v oblacích, po které tak toužím. Nic však není zadarmo a hned, a já si nevybral zrovna nejlepší cíl, proto se může stát, že budu začínat zcela jinak, než jaká je moje představa a věřím, že vědomosti a zkušenosti nasbírané během studia mi zásadně pomohou, ať už to bude kdekoliv.

**Autor a foto: Tomáš Tengeri**

# Láska jménem aerobik

**Tereza Barešová, 3. ročník SKS, trenérka ve společnosti Aerobic Team Praha**



Můj příběh začal v době, kdy mi bylo 7 let. Už od malička jsem byla rodiči vedena ke sportu a pohybu, a je to právě dnes, kdy si uvědomuji, jak moc jsem jim za to vlastně vděčná. Už jako malá jsem se kroutila, blblá a tancovala na nejrůznější písničky, které jsem slyšela v rádiu nebo v televizi. Když v tom si moje maminka všimla, že mám dobrou pohybovou paměť a smysl pro rytmus. Začala jsem tedy chodit do přípravy aerobiku. Do této přípravy každý půl rok chodila trenérka sportovního a fitness aerobiku „hledat talenty“ do závodního aerobiku. Vždy vybírala starší a šikovnější děvčata, které cvičily už minimálně rok či dva. Přesně takto jsem to kdysi jako malá líčila mamince po takovém výběrovém tréninku, nikdy nezapomenu na slova mého tatínka: „jednou si tě také vyberou, maličká“. To jsem ještě nevěděla, že už se ale dávno začal můj příběh psát. Po pouhých 6 měsících v přípravce si mě trenérka vybrala do závodního týmu, jako nejmladší závodnici. Do půl roku jsem stála na závodní ploše, a tak to všechno začalo, byla to „láska na první závod“. A jak šel čas, tak jsem prošla kategorií dětí (8-10 let), kategorií kadetů (11-13 let), sbírala jsem zkušenosti, sbírala jsem první úspěchy i neúspěchy. Poté mě čekal přestup do kategorie juniorů (14-16 let), a první šance závodit na mezinárodním poli v kategorii jednotlivkyň. Čekala mě velmi těžká příprava. Učila jsem se no-

vým prvkům, které jsou v předchozích kategoriích zakázané. Bojovala jsem se svou novou choreografií, která byla na jednu mnohem obtížnější. A pak přišla rána, zranění. Přesně týden před závody jsem si způsobila poranění svalu a má šance účastnit se nominačního závodu na otevřené Mistrovství Evropy byla pryč. Najednou, jakoby se mi zhroutil svět. Prožila jsem si pár týdnů plných slz, chození o berlích, zákazu trénování a hlavně strašného zklamání. V té době jsem si řekla, že to jednou dokážu a jednou „budu nejlepší“. Ihned po rekonvalescenci jsem se opět pustila do trénování, trávila jsem v tělocvičně každý den několik hodin denně. Moji přátelé a kamarádi mi vůbec nerozuměli, mezitím co oni chodili každý den ven, do kina, na první diskotéky, já chodila každý den dřít do tělocvičny. Dřela jsem a vyplatilo se. Hned rok na to jsem se zúčastnila Mistrovství Evropy, kde jsem skončila na 4. místě. Dokázala jsem to! Ale bylo tu něco, co mě hnalo dál. Přivést si medaili z mistrovství? Můj sen. A tak jsem trénovala dál s novou, mnohem větší motivací. V roce 2013 mě oslovila trenérka 2. nejlepšího klubu v ČR a dala mi nabídku, které se nedala odmítnout. Začala jsem tedy působit v novém klubu, začleňovat se do nového týmu, přizpůsobovat se novým podmínkám a především zvykat si na nové tréninkové tempo. S novým týmem nám to skvěle klapalo. Úspěšně jsme se nominovaly na Mistrovství Evropy i světa, a od této doby jsem již 5. rokem členkou České reprezentace. Z obou mistrovství jsme si přivezly bronzové medaile. Moje

sny se začaly plnit. V další sezóně na nás bohužel takové štěstí nečekalo, po celou dobu nás doprovázelo zranění v týmu. I přesto, že jsme si vybojovaly opět obě nominace, jak na ME tak na MS, na obou mistrovstvích jsme oplakávaly 4. nepopulární místo. V roce 2015 nastal zlom, připravily jsme si originální a těžkou choreografii, připravily jsme si něco, s čím ještě nikdo nepřišel. A ne nadarmo se říká, že risk je zisk. Naše sestava sklízela úspěchy a my si vybojovaly zlaté nominace na ME i MS. Asi jsem ještě nezažila nic náročnějšího, než když vyjídáte na mistrovství z vaší země jako číslo 1. Takový tlak a stres ze všech stran, tolik očekávání od všech, tolik strachu ze zahraniční konkurence, tak náročné tréninky, tolik dřiny. Daly jsme do toho všechno, a jediné na co nám zbyly síly, bylo věřit a doufat. Věřily jsme, doufaly jsme, prosily jsme, a někdo nás tam nahoře vyslyšel. Staly jsme se MISTRYNĚMI EVROPY 2015. Do dneška na tento pocit nezapomenu a na okamžik, kdy nám na stupínku hrála česká hymna, vzpomínám nejradši. Tento úspěch nás tolik posílil a motivoval dál, že jsme si hned půl roku na to vybojovaly i titul MISTRYŇ SVĚTA 2015 na nádherném Karibském ostrově. Tímhle závodem jsme završily zlatou sezónu 2015. Vyhrát každý závod, získat dva nejcennější tituly, mít tým, který vám je rodinou. Co si můžete přát víc? Já si přála víc. Asi už chápu, proč se o mě říká, že jsem cílevědomý člověk. © No, viselo mi ve vitríně už bramborové mistrovství, bronzové mistrovství a to nejcennější zlaté mistrovství. Chyběly už tedy jen



stříbrné medaile. A tak se stalo, sezóna 2016 pro mě byla stříbrná a můj trojbarevný cíl a sen byl splněn. Nejspíš nejideálnější čas ukončit sportovní kariéru, ale láska k aerobiku mi to nedovolila. A i přes moje momentální zdravotní problémy se zády jsem se s týmem pustila do nové sezóny 2017. Tato sezóna je pravděpodobně moje poslední, a proto se jí snažím na maximum užít. Choreografka pro nás připravila asi tu nejkrásnější choreografii, kterou jsem měla kdy čest cvičit. Je to opět něco nového a neokoukaného a já se nostalgicky vracím do roku 2015, když s touto sestavou opět odvážíme zlaté medaile. Získaly jsme zlatou nominaci na ME i MS, ačkoliv si pro nás osud připravil trochu trnitou cestu. 14 dní před ME se nám objevilo v týmu zranění – zlomená noha. Nastaly tedy náročné dva týdny, kdy jsme musely naučit sestavu jinou



závodníci a snažit se vše natrénovat během pár tréninků. Natrénovat vše, co se jinak trénuje půl roku, my na to měly 14 dní. Nikdo ani nedoufal, ale štěstí se obrátilo čelem k nám a my obhajujeme titul z roku 2015 a stáváme se MISTRYNĚMI EVROPY 2017. Za celou moji kariéru byl tohle asi nejmotivnější okamžik a největší satisfakce!

A proto i teď na konci, opakuji slova ze začátku. Jsem neuvěřitelně vděčná rodičům, že mě tehdy k aerobiku přivedli.

A i když se jednoho dne už na závodní plochu nepostavím, jsem strašně šťastná, že můžu své zkušenosti předávat dál jako trenér. Aerobik byl a je pro mě životní cesta, něco co mě naplňuje, něco co mi přivedlo nové přátele a rodinu, něco co mi umožnilo procestovat svět, něco co mě naučilo spoustu věcí do života, něco co mi dalo neuvěřitelných 15 let krásných chvil a zážitků. Je to láska.

**Autorka a foto: Tereza Barešová**

## Doporučujeme zajímavé knižní tituly

### Právní a organizační minimum pro sportovce

**Autoři: Petr Hulínský a Michal Frabša**  
**Název: Právní a organizační minimum pro sportovce**  
**Vydavatel: Nakladatelství Public s.r.o., Praha 2017**  
**ISBN: 978-80-904031-9-2**

Tato publikace populární formou přibližuje sportovcům a sportovně založeným čtenářům právní a organizační úskalí organizace tělovýchovných činností v ČR.



### Projekty utváření pozitivního postoje dětí k pohybovým aktivitám

**Autoři: Markéta Švamberská Šauerová, Pavel Tilinger, Václav Hošek**  
**Název: Projekty utváření pozitivního postoje dětí k pohybovým aktivitám**  
**Vydavatel: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu PALESTRA, spol. s r.o., 2017**  
**ISBN: 978-80-87723-40-1**

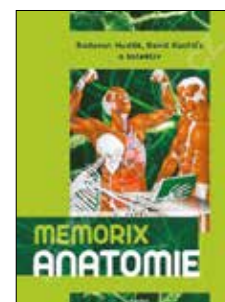
Publikace se zabývá tématem motivace k utváření pozitivního postoje dětí a dospívajících. Jak motivovat dítě a dospívajícího jedince k utváření pozitivního postoje v rodinném prostředí a v prostředí školy? V knize najdete konkrétní návrhy projektů zaměřenými na pohybové aktivity vedoucí ke zdravému tělesnému vývoji.



### Memorix anatomie

**Autoři: Radovan Hudák, David Kachlák a kolektiv**  
**Název: Memorix anatomie**  
**Vydavatel: Triton, 2017**  
**ISBN: 978-80-7553-420-0**

Memorix anatomie je mimořádně zdařilou učebnicí, která obdržela Cenu rektora Univerzity Karlovy. Na 600 stranách systematicky shrnuje informace z obecné, speciální a topografické anatomie, které jsou doplněny velkým množstvím ilustrací. Na tvorbě knihy spolupracovalo více než 200 anatomů, histologů, kliniků, andragogů a studentů medicíny.



# Naši úspěšní absolventi

## Nikdy není pozdě!

**Bc. Leona Jarošová, DiS. - absolventka Bc. studia SKS specializace wellness**



Je rok 2010, březen. Je mi 40!?? Co jsem vlastně zač? Matka teď už jen na skoro plný úvazek. Děti jsou v pubertě a jsou nejradši zavřené ve svém pokoji, na jehož dveřích je důrazně: „Klepejte!“ Jsem manželkou ve fungujícím, stále láskyplném vztahu. Jsem taky sportovkyně. Od 6 let gymnastka - vrcholová, poté tanec - mistryně republiky a od chvíle, co mám děti, jsem instruktorkou skupinových kondičních cvičení s nejvyšším vzděláním, které v této oblasti lze dosáhnout. Vedu výživovou poradnu se zaměřením na redukci nadváhy a prevenci obezity. Preferuji individuální přístup, zakládám si na profesionalitě. Tak proč mám stále pocit, že mi něco chybí? Víím to vlastně moc dobře. Vzdělání. Ano, prošla jsem mnoha a mnoha odbornými kurzy, ale intenzivně vnímám, že celé to moje snažení potřebuji ucelit. Deset let se asi tak 4x do roka dívám na stránky školy v Berouně, kde mne láká studium fyzioterapie. Zároveň otvírám webovku Palestry a přemýšlím o studiu na VŠ – kondiční specialista nebo VOŠ management sportu. Vzhledem k rodině víím, že studium potřebuji absolvovat v dálkovém režimu. No, ale je mi už 40! Když nezačnu teď, tak už nikdy. V den svých narozenin posílám přihlášku na VOŠ Palestra. Netuším, jak to budu zvládat, z čeho zaplatím školné. Slibuji si, že to prostě vymyslím.

Stalo se. Vystudovala jsem VOŠku, ale nakonec i VŠ v oboru sportovně kondiční specialista, čímž jsem překvapila i sama sebe. Jedním z důvodů, proč jsem se přihlásila nejdřív na VOŠ bylo to, že jsem si nevěřila, že zvládnou vysokoškolské studium. Přece jen jsem měla 22 let po

maturitě. Protože jsem studium na VOŠ zvládla, kousla jsem se a ten další rok na VŠ jsem prostě dala. Někdy jsem zažívala opravdu krušné chvíle, třeba před Vánocemi, když mé vrstevnice se předháněly v tom, která má napečeno víc druhů cukroví, kolik která má nakoupeno dáreků a jak zdobí domácnost. Já se tiše styděla, protože místo úklidu jsem ležela ve scriptech, o cukroví se mi ani nezdálo. Naštěstí pomohly babičky a obrovská tolerance a podpora manžela a dětí. Kdo zažil otázku svého vlastního pubertálního dítěte: „Mami už sis dělala ty otázky z fyziologie?!“, ví, o čem mluvím.

Při zpětném pohledu na své studium na Palestře, musím vyzdvihnout hlavně to, že vyučující kladou důraz na propojení teorie s praxí. V podstatě vše, co jsme se učili ve škole, jsem okamžitě mohla uplatnit ve své praxi. Ať to bylo při cvičení s klienty nebo ve výživové poradně. Již při studiu jsem rozšiřovala portfolio svých služeb. Na základě absolvování teoretických biomedicínských předmětů, ale i praktických jako Funkční vyšetření nebo skvělého kurzu Zdravotní tělesné výchovy s paní dr. Nechlebovou, jsem rozšířila lektorování skupinových cvičení na individuální lekce zaměřené na klienty se zdravotním oslabením od problémů s bolavými zády po cvičení s klienty v rekonvalescenci po úrazech či operacích. Ve škole jsem se naučila masírovat a hned jsem masáže nabízela klientům s tím, že je to doplňková služba. Když ve škole přišla možnost účastnit se kurzu a praxe v soukromém rehabilitačním zařízení, využila jsem nabídky. Okamžitě jsem tyto zkušenosti využila ve své vlastní soukromé praxi.

Neuběhlo moc času, kdy jsem zjistila, že se mi velmi rozšířila klientela docházející na masáže a individuální lekce zdravotní TV. V tu chvíli se výživové poradenství stalo doplňkovou službou. Všechny další nepovinné vyučovací předměty a kurzy, které jsem na Palestře mohla absolvovat, namátkou: reflexní metody, relaxační cvičení, funkční diagnostika, zdravotní TV, spolu s těmi povinnými jako anatomie, kineziologie, fyziologie tělesné zátěže, tělovýchovné lékařství, didaktika TV a sportu a další a další, mi pomohly složit mozaiku mého profesního know-how a hlavně mne celkově profesně posunout na daleko vyšší úroveň než před započtím studia. A to se velmi pozitivně odráží na odezvě klientů a rozšíření klientely. Dalším velkým přínosem pro mne je to, že mohu dělat práci, o které jsem dlouho snila a která mne velmi naplňuje.

Co tedy dělám teď po absolvování studia? Na základě státních zkoušek na Palestře (nebudu se tu rozepisovat jakých, všichni víme), následně absolvování kvalifikačních kurzů do zdravotnictví, dalších masérských a fyzioterapeutických kurzů a doporučení svých nyní již kolegyň, jsem byla přijata na rehabilitační oddělení nemocnice v Říčanech. Stále mám také svou soukromou praxi, kterou provozuji již čtvrtým rokem, ve sportovně kulturním a regeneračním zařízení Na Fialce v Říčanech. Pracuji tu jako pohybový terapeut a masér. Vlastním malou provozovnu u nás na „vidlákově“ ve vesnici 30 km za Prahou, kde ale ještě stále lišky dávají dobrou noc a to doslova. V současnosti po ročním zkušebním provozu jsem si jista, že za ošetřením a relaxa-

cí, která je korunována neuvěřitelným výhledem na posázavské vrchy, klidem a tichem v přírodě a úžasně vonící bylinkovou zahradou, si lidé přijdou i k nám na vesnici s 500 obyvateli. Klienti k nám jezdí nejen z blízkých Říčan, ale i z Prahy a Brna. V plánu je využít možnosti, které nám poskytuje příroda a vytvořit malé Gardenwellness, kdy po ošetření klient bude mít možnost využít terapeutický chodníček, potůček, zahradní koupací jezírko, whirlpool a odpočinkovou zahradní

zónou. Plánuji také nabízet letní skupinová cvičení (joga, pilates, thai-chi) pod širým nebem na zahradě.

Protože mám tuto vizi, právě se chystám na studium v oboru ergoterapie, vše završím magisterským studiem v oboru wellness specialista na své alma mater Palestře. Otázku, jak to zvládnou, již nemám. Studiem a úspěšným absolvováním na Palestře jsem si ji zodpověděla. Potvrdila jsem si také, že teoretické poznatky a zkušenosti, které mi předává odborník

akademik, jsou naprosto klíčové a zásadní pro můj vlastní profesní život. A pokud pak tyto vědomosti člověku umožní vykonávat na vysoké profesní úrovni práci, která je naplňující, stojí to za to! Závěrem chci říci, že studium na Palestře mi umožnilo začít třetí kariéru. Zní to možná jako klišé. U mne ale platí na 100%. Nikdy není pozdě!

**Autor a foto:**  
**Bc. Leona Jarošová, DiS.**

## Naši vyučující

# Mgr. Hana Bubníková

**Vedoucí centra praxí VŠTVS PALESTRA a vyučující předmětu fitness, tvorba kondičních programů.**

**Nyní žiji v Praze a jsem za tuto příležitost pracovat na Palestře velmi vděčná a spokojená.**

Práce se studenty mě velmi baví. Ráda jim předám své praktické i teoretické znalosti a mám vždy dobrý pocit, když vím, že studenti jsou spokojení.

V Brně jsem pracovala na Fakultě sportovních studií Masarykovi univerzity 8 let. Učila jsem fitness, fyziologii zátěže a odbornou praxi. Studuji stále na této Fakultě doktorandské studium.

Díky fakultě a práci v oboru fitness, jsem získala spoustu možností. V oboru fitness pracuji od studií na vysoké škole, již několik let. Prošla jsem všemi školeními, co snad moderní fitness nabízí. Předcvičovala jsem je v brněnském fitness. Přednáším, školím a předcvičuji v oboru fitness do dneška. Stále se v tomto oboru musí člověk sebevzdělávat a rozvíjet, proto navštěvuji různá zahraniční školení.

Díky těmto novým (tehdy novým) informacím si mě na fakultě pozval tehdy trenér fotbalového klubu Baník Ostrava, abych vypomáhala kondičnímu trenérovi, pak přišla nabídka na výpomoc od Zbrojovky Brno. V tu dobu HC Kometa Brno získala extraligovou licenci a nabídli mě práci kondičního trenéra pro HC Kometa od mužstva A až po mládež. Tuhle nabídku jsem nemohla odmítnout, protože můj taťka Vlastimil Bubník je legendou v hokeji a ve fotbale. Byl na čtyřech olympijských hrách a je v síni slávy v Kanadě, ve Finsku a v ČR a hrával za Kometu a má s ní 11 titulů. A tak proto jsem s radostí nabídku přijala. Před 10ti roky jsem začala trénovat Kometu, zároveň jsem, učila na Fakultě sportovních studií, cvičila ve fitness. Bylo toho hodně. Pracovala jsem snad 24 hodin denně. Kometa měla úspěchy od mládeže až po A team, proto mě vzali, jako kondičního trenéra do reprezentace ledního hokeje pro 20, 18, 16 a team A ženy. K tomu mě dali nabídku, abych přednášela na školení trenérů, rozvoj zátěže ve fyziologii. Dokonce v mém vytížení mě poprosil olympijský team v moderní gymnastice, zda bych jim nemohla pomoci v přípravě. Musela

jsem to vzít, protože i tento sport je spojený s mojí rodinou, mamka je mistryně světa, tehdy v rytmické, nyní moderní gymnastce.

Když jsem dostala možnost práci na PALESTŘE. Byla jsem za novou příležitostí velmi vděčná. Díky velké vytíženosti, která musí někdy skončit, bylo potřeba změny.

S učením na fakultě stále vypomáhám, jako kondiční trenér pro reprezentaci 20, která má roční kemp v Litoměřicích a vytvářím individuální plány pro sportovce (například: Libor Hájek NHL a spoustu dalších hráčů, Karel Hanika Moto 3, fotbalová akademie ČR atd.) Školím a přednáším fyziologii zátěže a kondiční tréninky pro trenéry dále, ale své aktivity jsem omezila, ať se mohu plně věnovat výuce na Palestře.



**Vydává:** VŠTVS PALESTRA s.r.o., Slovačikova 400/1, 197 00 Praha 19 - Kbely. MK ČR E 21 259 ISSN 1805-9740

**Šéfredaktor:** Mgr. Eva Nechlebová, Ph.D.

**Redakce:** Mgr. Tomáš Mirovský, DiS., Mgr. Kamila Bulířová, Bc. Iveta Švárová, Alena Malcová, Mgr. Jiří Kajzar

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

# pozvánka na 7. studentskou konferenci

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



Na programu 7. 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 1.6. 2018 od 10.00 hodin v prostorách VŠTVS PALESTRA ve Kbelích.**

### *Program:*

9:30	Prezence účastníků
10:00	Zahájení konference
10:15 – 11:15	První blok prezentací
11:15 – 11:30	Diskuse
11:30 – 12:30	Druhý blok prezentací
12:30 – 12:45	Diskuse
12:45 – 13:20	Třetí blok prezentací
13:20 – 14:00	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 Švamberg Šauerové, Ph.D., [svamberg.sauerova@palestra.cz](mailto:svamberg.sauerova@palestra.cz).