

PALESTRA®

Vysoká škola tělesné výchovy a sportu

4 březen
2014

Olympijský park Soči-Letná

Sportovní kurzy VŠTVS PALESTRA

Rozhovor s doc. PaedDr. Miladou Krejčí, CSc.

Zajímavé knižní tituly

Příspěvky našich studentů

Tipy na výlet



Milí čtenáři,



po delší odmlce se Vám dostává do rukou nové, již čtvrté číslo časopisu *Palestra*.

Vychází se zpožděním, jelikož došlo ke změně ve složení redakce. Nové číslo je především věnováno velké sportovní události, a to Olympijským hrám v Soči a především zapojení *Palestry*, respektive jejích studentů do organizování velké sportovní akce Olympijský park na Letné.

V další pravidelné rubrice *Rozhovory s osobností Palestry* je rozhovor s paní doc. PaedDr. Miladou Krejčí, CSc., která

je novou prorektorkou pro vědu a výzkum a zároveň působí jako vedoucí katedry *wellness*. Doc. Krejčí nás seznámí s aktivitami *Palestry* v oblasti vědy a výzkumu, zaměřením katedry *wellness* i s jejím vztahem k józe.

Mimořádné okénko je věnováno medailonku velmi významné osobnosti, zakladatelce a jednatelce školy Mgr. Mileně Špačkové.

V dalších tradičních částech časopisu jsou příspěvky našich studentů, především z praxe. Přečtete si doporučení zkušené lymfoterapeutky Bc. Evy Mackové a se svými zkušenostmi z oblasti *squashe* Vás seznámí student magisterského studia Bc. Rudolf Malý.

Mgr. Kamila Bulířová, tajemnice katedry sportů v přírodě, připravila zajímavý příspěvek zaměřený na pořádané sportovní kurzy katedry.

Tradičním příspěvkem jsou také tipy na výlety i doporučení nových zajímavých publikací.

Všem čtenářům přeji pěkné chvíle s časopisem, hodně zdaru do nadcházejícího zkouškového období a budu se těšit na nové příspěvky i nápady pro „naš“ *Palestrácký časopis*.

Eva Nechlebová



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

Olympijský park Soči-Letná a účast studentů Palestry



Zdroj: foto: Václav Mudra ml.

Ve dnech 6. - 23. 2. 2014 byl v Praze v Letenských sadech připraven sportovní program pro děti i dospělé – Olympijský park Soči-Letná. Tento park navazuje na úspěšný projekt Českého domu na Olympijských hrách v Londýně a jeho cílem bylo propojení atmosféry Zimních olympijských her v Soči se sportovním široké veřejnosti v České republice.

Olympijský park Soči-Letná byl realizován jako součást projektu „Česko sportuje“, což je velký projekt Českého olympijského výboru na podporu zdravého životního stylu v České republice.

VŠTVS PALESTRA se do akce zapojila prostřednictvím účasti studentek a studentů druhého ročníku prezenčního studia v bakalářském studiu. Ti v rámci předmětu „Odborná praxe“ absolvovali v Olympijském parku 9 směn na pozicích, kde doplňovali dobrovolníky, kterých celkově bylo na 450.

Dobrovolníci (včetně studentů VŠTVS PALESTRA) byli rozděleni podle jednotlivých činností, které měli v parku na starosti. Jednalo se jak o zajištění organizace jednotlivých sportů (bruslení, běžecké lyžování, biatlon, curling, hokej, snowboarding, lyžařská škola), tak o organizační zajištění parku (vstupy, informování návštěvníků, dětský stan Čtyřlístek, úschovna, VIP prostor a další). Někteří zajišťovali konkrétní pozice po celou dobu, většina dobrovolníků se ale na svých pozicích měnila podle aktuální potřeby organizátorů.

Olympijský park Soči-Letná zaznamenal velký úspěch mezi návštěvníky, kapacita parku byla mnohdy zcela zaplněna a bylo potřeba na tento stav rychle reagovat a měnit počty organizátorů na jednotlivých pozicích.

Každý dobrovolník dostal dobrovolnickou bundu, čepici a rukavice od Alpine Pro, bylo pro ně zajištěno stravování a na konci každý ještě obdržel Certifikát potvrzující aktivní účast. Vedle toho byly připraveny 3 párty pro dobrovolníky a někteří z dobrovolníků byli pozváni k oficiálnímu poděkování od předsedy Senátu ČR a také prezidenta ČR. Poděkování obdržela také VŠTVS PALESTRA jako jedna z organizací, která se do projektu aktivně zapojila.

Vedle oficiálního poděkování měla VŠTVS PALESTRA také možnost prezentace v Olympijském parku Soči-Letná, a to formou spotů na velkoplošných obrazovkách. Při informování všech dobrovolníků a organizátorů byly využity výstupy realizovaného grantového programu na vytvoření systému vzdělávání pro dobrovolníky na sportovních akcích (více na <http://palestradobrovolnik.webnode.cz/>). Současně bylo sehráno hokejové utkání mezi VŠTVS PALESTRA a ATVS PALESTRA-VOŠ, jejíž studenti se aktivně zúčastnili v Olympijském parku Soči-Letná také účastnili.

Úspěch Olympijského parku se dá nejlépe ukázat v číslech: 18 dní sportu, zábavy



Zdroj: foto: Václav Mudra ml.

Zdroj: foto: Václav Mudra ml.



a kardiochirurga prof. MUDr. Jana Pirka, DrSc., kteří ohodnotili úspěšný Olympijský park Soči-Letná:

„Fakt, že Olympijským parkem prošlo 400 tisíc fanoušků je nejhezčí poděkování, jakého se nám mohlo dostat. Věřím, že se teď bude sportu věnovat více dětí i dospělých, že se pohyb stane pevnou součástí jejich volného času,“ říká předseda Českého olympijského výboru Ing. Jiří Kejval.

„Park byl ohromný. Jen hlupák může říkat, že to jsou vyhozené peníze, protože naopak jsou to peníze velice účelně vynaložené. Předával jsem tu ceny při závodech v běhu na lyžích. Je úžasné vidět ty rozzářené dětské oči a to, že ty děti

a fandění pro 400 tisíc dětí a dospělých, 120 hostů na hlavním pódiu, 486 účinkujících, 24 telemostů mezi ruským Soči a pražskou Letnou, 6 200 sportujících dětí z organizovaných a nahlášených skupin a víc jak 400 tisíc návštěvníků z celé České republiky.

Systém praxe pro druhý ročník, kdy se všichni účastní jedné velké akce, byl vyzkoušen poprvé a přes dílčí nedostatky se ukazuje jako akceptovatelný i do dalších let. Se studenty byla provedena zpětná vazba a připomínky, které studenti vznesli, budou při organizaci dalších praxí zohledněny. V příštím akademickém roce plánujeme zapojení studentek a studentů do organizace MS v ledním hokeji, a to i na základě dobré zkušenosti z letošní akce.

Jako závěr si dovoluji použít dvě citace, a to předsedy ČOV Ing. Jiřího Kejvala



Zdroj: foto: Václav Mudra ml.

Počty návštěvníků v jednotlivých dnech:

	Návštěvnost Olympijského parku	Venkovní plocha
Čtvrtek 6. února	6 500	
Pátek 7. února	9 389	
Sobota 8. února	31 257	
Neděle 9. února	30 727	
Pondělí 10. února	14 653	
Úterý 11. února	17 498	
Středa 12. února	23 042	
Čtvrtek 13. února	18 155	
Pátek 14. února	20 719	
Sobota 15. února	33 144	
Neděle 16. února	28 541	
Pondělí 17. února	16 482	
Úterý 18. února	20 078	5 000
Středa 19. února	21 869	6 500
Čtvrtek 20. února	20 846	
Pátek 21. února	19 388	
Sobota 22. února	31 093	
Neděle 23. února	34 267	
Celkem	397 648	11 500



Zdroj: foto: Václav Mudra ml.

se budou hýbat a budou sportovat. Já mám dodneška doma schovaný diplom ze svého prvního závodu na běžeckých lyžích v Krčském lese a krásně na to vzpomínám. Je to ohromně prospěšné,“ doplňuje kardiochirurg prof. MUDr. Jan Pirk, DrSc.

Mgr. Tomáš Mirovský, DiS.



OLYMPIJSKÝ PARK Soči - Letná 2014



CERTIFIKÁT

O ÚČASTI V PROGRAMU
PRO DOBROVOLNÍKY
V OLYMPIJSKÉM PARKU
SOČI-LETNÁ 2014

Vysoká škola tělesné výchovy
a sportu PALESTRA, spol. s r.o.

S VELKÝM UZNÁNÍM OCEŇUJEME
VÁŠ PŘÍSPĚVEK K ÚSPĚŠNÉ ORGANIZACI
OLYMPIJSKÉHO PARKU
SOČI-LETNÁ 2014.

JIRÍ KEJVAL
PŘEDSEDA ČESKÉHO
OLYMPIJSKÉHO VÝBORU

Mgr. Milena Špačková

Jednatelka společnosti Vysoká škola tělesné výchovy a sportu PALESTRA, spol. s r.o.

Jednatelka společnosti Akademie tělesné výchovy a sportu Palestra, spol. s r.o.



Mgr. Milena Špačková je významnou osobností Vysoké školy tělesné výchovy a sportu PALESTRA, díky níž naše škola patří mezi významné vzdělávací instituce.

Celoživotně se odborně věnuje aktivitám spojeným s rozvojem sportu a se vzděláváním v oblasti sportu a pohybových aktivit pro různé cílové skupiny.

Kromě houževnatosti a pracovní píce, které jsou jí coby zakladatelce a ředitelce vlastní, nelze opomenout ani její pracovní roli pečlivé „kolegyně“ a týmového hráče a v osobní rovině roli maminky a babičky.

Výuce a školení v oblasti sportu a životního stylu se věnuje již celou řadu let. Vystudovala Fakultu tělesné výchovy a sportu UK obor tělesná výchova – biologie. Po ukončení studií téměř dvacet let působila jako učitel střední školy na gymnáziu, kde učila tělesnou a brannou výchovu a biologii. Po úspěšném konkurzním řízení pracovala jako metodik v Ústředním ústavu pro vzdělávání pedagogických pracovníků, kde zhodnotila své předchozí zkušenosti z výuky na střední škole i zahraničního pracovního pobytu. V rámci svého nového působení zajišťovala školení pro krajské metodiky v daném oboru. V dalších letech se věnovala podobné činnosti, působila rovněž na Ministerstvu průmyslu a obchodu, kde připravovala obdobné typy školení pro metodiky pracující s učňovskou mládeží.

Její přístup byl vždy velmi profesionální a léta praxe ji vedla k přesvědčení, že je nutné řešit zásadní nedostatky v oblasti vzdělávání ve sportu. Proto se již v prvních letech po revoluci

rozhodla, že na tyto nedostatky je vhodné reagovat založením vlastního vzdělávacího střediska, které by svými principy a působením minimalizovalo nedostatky, s nimiž se v praxi velmi často setkávala.

V roce 1990 tak vzniklo pod jejím vedením středisko rekvalifikací Palestra a bylo akreditováno jednoroční pomaturitní studium oboru Sportovní manager – vychovatel. V roce 1993 již byla akreditována výuka v dvouletém pomaturitním kvalifikačním studiu oboru Sportovní manager. V roce 1995 založila Vyšší odbornou školu – Akademii tělesné výchovy a sportu Palestra, výuka byla zahájena v roce 1996. Vyšší odborná škola působí stále a stále rozšiřuje nabídku svých oborů. V současnosti se zde realizují v denním i dálkovém studiu obory Management sportu a Wellness- balneo.

V roce 2004 byla založena Vysoká škola tělesné výchovy a sportu PALESTRA, spol. s r.o., která vzdělává odborníky v bakalářských oborech Sportovní a kondiční specialista a Sportovní a volnočasový pedagog v prezenční i kombinované formě. V roce 2010 získala škola prodloužení akreditace, v rámci oboru Sportovní a kondiční specialista se podařilo rovněž získat akreditaci na specializaci wellness. Tento obor se dále rozvíjí díky akreditaci navazujícího magisterského studia, které bylo na VŠTVS PALESTRA zahájeno v roce 2013, a to oborem Wellness specialista. V roce 2014 podala vysoká škola žádost o další akreditaci bakalářského oboru – Výživové poradenství a sportovní diagnostika. V neposlední řadě se pod vedením Mgr. Špačkové podařilo škole získat akreditaci pro další vzdělávání pedagogických pracovníků, v rámci DVPP má škola akreditováno více než deset vzdělávacích programů sloužících buď k získání pedagogické kvalifikace (Vychovatelství) a nebo k prohloubení pedagogické kvalifikace. Škola získala rovněž akreditaci vzdělávací instituce Ministerstva práce a sociálních věcí. Vysoká škola také zastřešuje řadu rekvalifikačních kurzů. U příležitosti významného životního jubilea se celá redakce časopisu přidává k řadě gratulantů a přeje vážené paní zakladatelce, ředitelce a jednatelce škole ze srdce vše nejlepší, hodně zdraví, štěstí a mnoho dalších let s námi všemi na Palestře.



Sportovní kurzy VŠTVS PALESTRA



Sportovní kurzy jsou neodmyslitelnou součástí studia na naší škole. Především pak pro studenty bakalářského studijního oboru Sportovní a kondiční specialista.

Pro většinu našich studentů je právě vzpomínka na kurzy tou nejintenzivnější, kterou si po ukončení studia uchovávají. A určitě je spojena i s nezdolným a inspirujícím nestorem všech těchto akcí – Doc. PhDr. Janem Neumanem, CSc. – vedoucím katedry Sportu a pobytu v přírodě. Každý akademický rok tradičně zahajuje Úvodní kurz, který je určen studentům prvního ročníku. Slouží k vzájemnému seznámení ve skupině pomocí her a soutěží. Studenti se tak naučí například vhodné hry pro odhalení rolí jedince ve skupinách. V posledních letech probíhal tento kurz v Českém ráji, nedaleko Prachovských skal. Poblíž místa ubytování se nachá-



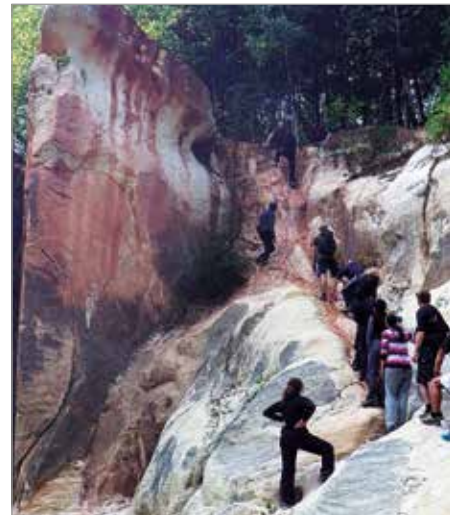
zí nádherná příroda, skalnatý amfiteátr a vhodné terény pro hry a soutěže. V zimních měsících je pro studenty připraven další povinný kurz Lyže I. Letos poprvé jsme opustili italské Alpy a kurz se zaměřil pouze na klasické lyžování. Respektive výuku obou stylů – klasické lyžování a bruslení. V akademickém roce 2013/2014 probíhal v Jizerských horách v Bedřichově, kde jsou většinou ideální podmínky pro klasické lyžování. Bohužel právě letošní zima byla velmi atypická na množství sněhu a tak se museli studenti



smířit s téměř jarními podmínkami pro lyžování.

Pro další rozvoj lyžařských dovedností je určen navazující kurz Lyže II, který je zaměřen na sjezdové lyžování a kurz Snowboardingu. Oba tyto kurzy probíhají společně v jednom termínu a vždy ve vysokohorských podmínkách v Alpách.

Po skončení výuky v letním semestru organizujeme kurzy Pobyt a výchova v přírodě a volitelný Vodácký kurz. V roce 2013/2014 spojila oba kurzy oblast jižních Čech. Kurz Pobyt a výchova v přírodě byl v tradičním zázemí na břehu Lipna u obce Nová Ves. Studenti se naučí například zdolávat různé přírodní nebo umělé překážky, přípravu a provedení expedice malé skupiny, táboření ve volné přírodě (bivakování) a další hry vhodné



pro dané přírodní prostředí.

Vodácký kurz probíhal na řece Vltava. Zahájení ve Vyšším Brodě je spojené s návštěvou kláštera a při dalších zastávkách pak i s prohlídkou hradu Rožmberk a historického centra Českého Krumlova. Samozřejmostí je výuka jízdy na proudící vodě, sjíždění jezů a rozvíjení dalších dovedností spojených i se sjížděním řek. Studentům jsou přes léto nabízeny ještě další tři volitelné kurzy – Vysokohorská turistika, Cykloturistický kurz a Rafting. Jejich skutečná realizace ale závisí vždy na zájmu studentů.

Věříme, že i nadále zůstanou sportovní kurzy pro všechny nejen pouhým předmětem k získání kreditů, ale především nezapomenutelným outdoorovým zážitkem a dobrodružstvím, kdy se vytvoří parta kamarádů – studentů vysoké školy.

Mgr. Kamila Bulířová

tajemník Katedry sportu a pobytu v přírodě

s prorektorkou pro vědu a výzkum doc. PaedDr. Miladou Krejčí, CSc.

1) Paní prorektorko, jste novou posilou akademického sboru, mohla byste se krátce představit? Čím se zabýváte profesně?

Dlouhodobě se zaměřuji na oblast podpory zdraví, na prosazování nových intervenčních a kompenzačních programů, založených na holisticky pojatém pojmu zdraví. Jsem absolventkou Fakulty tělesné výchovy a sportu UK v Praze, kde mě velice zaujala psychologie sportu. Nebylo se co divit, československá psychologie sportu v té době patřila ke špičce v Evropě a ve světě. Přednášky profesorů Vaňka, Hoška, Slepíčky mě dovedly ke zpracování diplomové práce „Psychické determinanty ovlivňující výkonnost ve sportovním karate“ a poté k výzkumnému řešení dalších oblastí v rámci rigorózního, disertačního a habilitačního řízení na FTVS UK v Praze. Díky výzkumným projektům jsem měla možnost se aktivně účastnit evropských a světových kongresů psychologie sportu, kde jsem poznala další významné odborníky.

Má výzkumná práce a publikační činnost se orientovala dále na optimalizaci životního stylu a emočních stavů sportovců i nesportovců, redukci stresu, resocializaci mladistvých, řešení nadváhy, aj. Mnoho let se výzkumně zabývám využitím jógových technik. Zlomovým profesním okamžikem pro mne bylo setkání s prof. Animou Sen (tehdejší presidentkou indické psychologické společnosti) v roce 1992 na kongresu v Bruselu. Díky ní jsem absolvovala v roce 1993 tříměsíční studijní pobyt na Delhi University Yoga Centre, zaměřený zejména na výzkum dechových technik. V roce 1994 jsem získala certifikát mezinárodního cvičitele jógy vídeňského jógového centra. V roce 2001 jsem byla pozvána přednášet o svých výzkumných aplikacích jógy na indické univerzity - Delhi University, Delhi Jamia Milia University, Kurukshetra University, Benares



University. V únoru 2012 jsem byla opět pozvána k výzkumné stáži na indické univerzity, a to k přednáškám a k vědecké práci. Jednalo se o významné indické univerzity: Delhi University; Jamia Milia University; J. Nehru University; Zakir Hussain Colledge, Cuttack University, Bhubaneshvar University, Trivandram University a Himachalya Pradesh University.

Dalším významným profesním momentem pro mne bylo setkání s japonským profesorem Tetsuem Haradou z Kochi University v roce 2007. Přišlo mi takřka neskutečné, že po výměně několika dopisů o možné výzkumné spolupráci v oblasti cirkadiánní typologie a spánkových habitů dětí a mládeže pan profesor za mnou osobně přijel. Já jsem v té době pracovala na Jihočeské univerzitě v Českých Budějovicích, kde jsem připravila úspěšně k akreditaci MŠMT nový studijní obor Výchova ke zdraví a iniciovala vytvoření mezinárodní platformy pro vědecká setkávání pedagogů, psychologů, kinantropologů, lékařů a jiných odborníků v tradici bienále mezinárodní konference „Výchova ke zdraví a kvalita života“ (2007, 2009, 2011) v Hluboké

nad Vltavou. V roce 2008 jsem byla panem profesorem pozvána k přednáškám a podílu na výzkumu do Japonska (Kochi Univerzity, Kjoto Univerzity). Od té doby se náš společný výzkum stále rozvíjí.

Je intenzivnější zejména poté, co jsem přešla do Prahy a začala pracovat na VŠTVS Palestra.

2) Byla jste jmenována vedoucí nové katedry wellness. Jaké jsou plány této katedry?

Cílem katedry wellness je podpora profesního růstu budoucího wellness specialisty, aby se na základě svého úsilí stával reflektujícím pomáhajícím profesionálem, který je schopen posoudit aktuální situaci a reagovat na lidské problémy na individuální úrovni. Za účelem rozvoje výuky v rámci odborné praxe studentů magisterského studia vzniká v současné době na katedře wellness projekt „Centrum praxe ve wellness“, který se zaměřuje na rozvoj koncepce odborných praxí. V jeho rámci jsou vytvářeny materiály pro studenty a byla navázána spolupráce s řadou organizací poskytujících praxi studentům. Kromě zvýšení odborné způsobilosti se projekt zaměří v budoucnu také na výzkum a publikační činnost v oblasti odborné praxe. Wellness představuje novou širokou sféru vědecké práce, jak je vyjádřena v definici WHO: „Wellness je optimální zdravotní stav jednotlivců a skupin, kdy existují dvě závažná klíčová zaměření - realizace plného fyzického, psychického, sociálního, duchovního potenciálu jedince, a plnění jeho role v rodině, ve veřejném životě, na pracovišti ve smyslu humánním“.

3) Mohla byste charakterizovat oblast výzkumu na Palestře?

Jako prorektorka pro vědu a výzkum jsem se v prvním období v roce 2013

zaměřila spolu s vedením školy a kolegy na získání statutu výzkumné organizace pro VŠTVS Palestra, na založení „Society for Research in Wellness“ a vydávání vědeckého časopisu. Byly také připraveny koncepční záměry a prioritní směry výzkumu a inovací pro období 2013-2017. Bylo konstatováno, že VŠTVS Palestra hraje v systému ochrany a podpory veřejného zdraví v České republice specifickou a jedinečnou roli z hlediska realizace magisterského studia Wellness specialista, na wellness a kvalitu života zaměřených bakalářských studijních oborů a kurzů celoživotního vzdělávání. Na VŠTVS Palestra byla založena „Society for Research in Wellness“, jejímž cílem je podporovat rozvoj vědy v oblasti wellness a koordinovat vydávání vědeckého časopisu „Acta Salus Vitae“ s cílem prezentovat nové poznatky o principech vztahů mezi zdravím a životními podmínkami, včetně jejich přenosu do praxe ve formě efektivních intervencí. Nedílnou součástí vědeckého a výzkumného rozvoje VŠTVS Palestra je řešení nerutinních, unikátních vědeckých problémů charakteru aplikovaného, operativního, ale i základního výzkumu. Z tohoto důvodu bylo velmi důležité, aby VŠTVS Palestra získala statut výzkumné organizace od MŠMT a Rady vlády pro výzkum, vývoj a inovace, což se podařilo. Nyní, ve druhém období v roce 2014, jsou připravovány a předkládány grantovým agenturám ČR a EU grantové projekty založené na solidní empirické bázi s pregnantním formulováním testovatelných vědeckých hypotéz. To otevírá možnosti k vědecko-výzkumné spolupráci VŠTVS Palestra s českými a zahraničními institucemi.

4) Můžete více přiblížit vědecký časopis „Acta Salus Vitae“?

Vědecký časopis „Acta Salus Vitae“ je prvním vědeckým časopisem v českém a evropském prostředí prezentující vědecké výsledky z oboru wellness. Posláním časopisu je publikování původních recenzovaných vědeckých statí v anglickém jazyce. Vychází 2x ročně s uzávěrkami vždy k 1. 5. a k 1. 11. daného roku. Jeho vydavatelem jsou, jak již bylo uvedeno VŠTVS Palestra a „Society of Research in Wellness“. Vydáváním tohoto vědeckého časopisu a jeho postupným zlepšováním v moderním schématu podle Web of Science si kládeme za cíl umožnit publikování vědeckých článků a studií se zaměřením na wellness, což lze determinovat tematickými oblastmi:

- vědecké teoretické základy wellness

a kvality života, metodologie výzkumu, etická východiska, apod.;

- zkoumání wellness v environmentálním kontextu, např. wellness problematika ve školním a pracovním prostředí;
- wellness a životní styl, zde je široké pole výzkumu např. pro oblast výživy, spánkového režimu, adekvátních pohybových aktivit podporujících zdraví, atd.

5) Dlouhodobě se věnujete józe. V tisku jsme zaregistrovali, že se mluví o nových trendech v této oblasti. Co si o tom myslíte Vy?

Jógové techniky umožňují pronikat stále hlouběji do struktur osobnosti, teoreticky až k dosažení prožitku úplného well-being stavu, který je již nestupňovatelný, v józe zvaný „purnam“, tj. stabilita, pravá moudrost. Jógové techniky tak napomáhají znovuobjevit to, co je v každodenním životě nakonec nejdůležitější, tj. moudrost, rozvahu a harmonii. Jóga však může být také komplexním prostředkem zasahujícím významně do oblasti somatické, do aktivního odpočinku a aktivního životního stylu. Pravidelně prováděná jógová cvičení vedou k prožívání zdravého, adekvát-



ně trénovaného těla a zesilují vnímání sebeúčinnosti (self-efficacy), a tím zodpovědnosti říci „ne“ různým škodlivým pokušením. Psychosomatický průnik je zřejmý a jógové techniky působí ve sféře somatické, mentální, sociální a duchovní. Není efektivní z hlediska zdravotních benefitů vytrhávat z kontextu jen určitou část jógy, což se, bohužel, často děje v současném komerčním využití jógo-

vých aktivit. Benefit pak není tak pozitivní a dlouhodobý, jak by měl být. Z tohoto důvodu jsem zastáncem systému tzv. integrální jógy, zahrnující propojení tělesných cvičení, dechových technik, zdokonalování ve schopnosti relaxace, koncentrace a meditace. Slovo „jóga“ znamená „sjednocení“, tj. zharmonizovat a propojit různé aspekty lidského života – tělesné, mentální, sociální, mravní.

6) Vychází v současné době nějaká nová publikace o józe?

Ano, v současné době je připravena k vydání v nakladatelství Mladá fronta publikace o józe pro děti. Měla jsem možnost ji recenzovat. Domnívám se, že se jedná o zcela ojedinělou publikaci tohoto druhu na českém trhu jednak svým rozsahem a jednak aplikovatelností. Ve shodě s tím, co děti z pohledu zdravého vývoje potřebují, přináší dospělým a dětem potřebné podněty ke cvičení.

7) S jakými institucemi naše škola v oblasti vědy a výzkumu spolupracuje?

Jedná se o výzkumnou spolupráci s českými a zahraničními institucemi. Z těch českých jsou to např. Fakulta tělesné kultury UP Olomouc, CASRI (diagnostické centrum AČR) Praha, Asociace pracovníků v regeneraci, Česká asociace wellness, Institut vzdělávání pracovníků Vězeňské služby Stráž pod Ralskem, atd.

Z hlediska zahraniční spolupráce v oboru wellness má VŠTVS Palestra již tradiční spolupráci s „Canadian Tourism College“ ve Vancouveru, s Husson College v USA, s Universita Śląski Katowice, s Univerzitou Konštatnína Filozofa v Nitře, s Trnavskou univerzitou v Trnavě. Intenzivní spolupráce se rozvinula s Univerzitou Mateja Bela v Banské Bystrici, s National Sports Academy "Vassil Levski" v Sofii, s Akademií Wychowania Fizycznego ve Wroclawi. Ráda bych ještě zmínila smlouvu o výzkumné spolupráci mezi rektory VŠTVS Palestra a japonskou Kochi University v projektu „Research of sleep habits and mental health of young sportsmen and non-sportsmen“ a připravovanou spolupráci v oblasti „Research of breathing exercises effects on reaction time, biochemical parameters and wellness score of young sportsmen“ indickými univerzitami - University of Delhi, Utkal University Orissa, Himachal Pradesh University. ■

Specifika edukace seniorů

Autoři: Šauerová, M., Vadíková, K., M. a kol.

Vydavatel: VŠTVS Palestra, 2013

Edukace seniorů představuje komplexní širokospektrální interdisciplinární přípravu seniora na důstojné prožití poslední etapy jeho života. Výchova a vzdělávání se soustřeďují na zkvalitnění prožívání stárnutí s ohledem na celý průběh konkrétního lidského příběhu. V tomto smyslu jsou vždy individuální, osobité, jedinečné. Podmínkou k jejich uskutečnění je vůle a motivace samotného seniora, jeho osobní vklad v podobě spolupráce a dialogického sdílení potřeb, tužeb, postřehů a komentářů.

Z pohledu edukátora (vychovatele, pedagoga) obsahuje edukace seniorů nejen komplexní interdisciplinární znalost období sénia jako přirozeného závěrečného úseku životního cyklu člověka, ale vyžaduje také dovednost aplikovat tento širokoúhlý pohled na specifika v jednotlivých případech konkrétních lidí, předpokládá spolupráci na dialogu, celostní vnímání člověka uprostřed vztahů a zachovávání morálních zásad v souladu s vlastním svědomím.

Z pohledu seniora představuje edukace nejen přísun informací, nabídku možností, reklamu produktů, ale i konkrétní pomoc a povzbuzení k hledání cesty ke smysluplnému, spokojenému a důstojnému završení svého životního příběhu uprostřed vztahů, které uskutečňuje.

Podstatným východiskem pro vzdělávání seniorů by neměly být ryze biologické faktory, které se seniorským věkem souvisí, a na něž je pozornost zaměřována velmi často, ale spíše proměna motivační struktury člověka, proměna vytrvalosti a celková koncepce pojetí vlastního života, která se významně promítá do způsobů strategií vyrovnávání se s touto psychologicky nelehkou, ale zároveň krásnou a smysluplnou životní etapou. Budeme-li zaměřovat v edukačních programech pozornost na strategie vyrovnávání se stářím, zajistíme teoretickou bázi úspěšného stárnutí, a zároveň znovu objevíme hodnotu a nenahraditelnost rodiny pro praktické nacvičování odevzdávání výchovy i vzdělávání „umění žít“. Kombinace teorie s praxí a vzájemnost edukace přispěje pak k tomu, abychom byli na životní fázi, kdy dochází k úbytku sil, schopností, dovedností a přibývají zdravotní rizika, co nejlépe připraveni všichni.

Z hlediska koncepcí edukačních programů založených na preventivním působení je vhodné zaměřovat pozornost, kromě podpory soběstačnosti seniora a prevence geriatrické křehkosti, na utváření strategie vyrovnávání se s vlastním stářím cestou nacházení svého jedinečného přínosu a nezcizitelné hodnoty jak v kruhu svých nejbližších, tak v prostředí společnosti, kam neoddelitelně svým životním příběhem patří. Stáří můžeme pochopit také jako tvorbu odkazu ve formě testa-



Specifika edukace seniorů

Šauerová, M., Vadíková, K., M. (Eds.) a kolektiv.

PALESTRA

mentu, který senioři jedinečně vtlačejí do srdcí těch, kdo o ně pečují. Stáří je osobní a zároveň společenský děj uprostřed mezilidských vztahů. V životním příběhu seniora se odrážejí všechny objevy i omyly společnosti, v níž působí, tvoří, a jež tvoří a reprezentuje. Bez kteréhokoliv jednoho životního příběhu seniora by dějiny lidské společnosti změnily svůj význam, smysl a obsah. Život – jeho kvalita a hodnota, je hodný ochrany od samého počátku až po přirozené ukončení této cesty. Záměrem publikace s názvem Specifika edukace seniorů je zacílit pozornost odborné i laické veřejnosti na potřeby, náležitosti, i důsledky edukace v období sénia (i období presénia); poskytnout čtenáři, i těm, kteří jsou nablízku, relevantní informace pro zkvalitnění průběhu procesu stárnutí, povzbudit jej k odvaze objevovat krásu a hodnotu tohoto životního období. Centrem zájmu a konečným cílem je senior ve své jedinečné důstojnosti a konkrétnosti. V jeho prospěch spojili své úsilí reprezentanti vybraných vědních oborů: etiky, gerontagogiky a psychologie, aby jej pojali celistvě v jeho každodenních radostech i starostech. Interdisciplinarita pohledu umožňuje využít poznatky v edukačním i sebeedukačním procesu. Čtenář je z pohledu monografie vnímán zároveň jako senior, a zároveň jako edukátor, či zájemce o poznatky z této oblasti – student, pedagog, zdravotní pracovník, aktivizační pracovník, sociální pečovatel, lékař, psycholog, či blízký příbuzný nebo přítel.

Doporučujeme zajímavé knižní tituly

V tomto duchu zaměřuje monografie pozornost na základní východiska edukace seniorů, všimá si demografického vývoje společnosti, poukazuje na filozofické myšlenky, jichž je vhodné při edukaci seniorů využít (včetně edukace preseniorské populace), při doporučených aktivitách vychází i z různých šetření realizovaných autory jednotlivých částí v praxi.

Podstatnou část textu tvoří pohled na stáří z hlediska vývojové psychologie, s důrazem na periodizaci daného období a nástinem základních změn v oblasti biologické, psychologické a sociální.

V každém procesu edukace hraje podstatnou roli zejména motivace daného subjektu, proto je třetí část textu věnována otázkám motivace, která má při edukaci seniorů svá specifika a využívá především silného momentu psychosociální aktivizace jednotlivce.

Prakticky orientovaná je část věnovaná pohybové relaxačním programům pro seniory, kde je možné se seznámit s možnostmi cvičení pro různé cílové skupiny seniorů i s různými cviky pro posílení vybraných partií těla. Nedílnou součástí doporučení pro zdravý životní styl seniora je i kapitola věnovaná zdravé výživě.

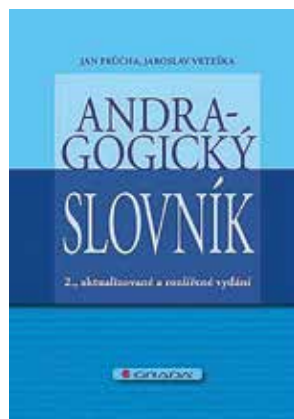
Poslední část monografie je věnována edukaci seniorů z pohledu personální etiky, která by měla být přirozenou součástí každého edukačního procesu. Důraz je zde kladen na etické aspekty, které jsou v praxi stále často opomíjené a jejichž respektování tvoří podstatnou součást edukace této cílové skupiny. Současně lze tuto část chápat jako celkové shrnutí a završení předchozích kapitol.

Vzdělávání seniorů je otázkou více než aktuální, a to nejen s ohledem na skupinu seniorů, neboť se z pohledu celoživotního vzdělávání týká celé populace. Věříme tedy, že monografie svým pojetím přispěje ke vzájemnému transgeneračnímu interdisciplinárnímu dialogu v dané oblasti a z kvalitní nejen služby poskytované občanům v období senia, ale přinese také vzájemné porozumění, obohacení a radost ze spolupráce mezi lidmi žijícími v různých životních etapách.

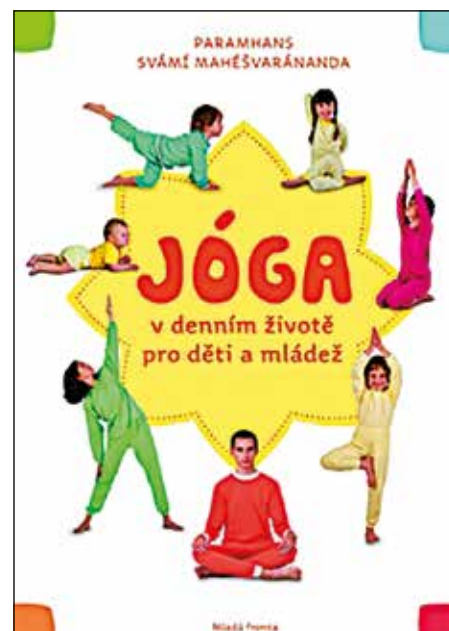
doc. PhDr. Markéta Šauerová, Ph.D.

Andragogický slovník - 2. aktualizované a rozšířené vydání

**autoři: Jan Průcha,
Jaroslav Veteška**
**Vydavatelství: Grada Publishing,
a.s., 2014.**



Publikace J. Průchy a J. Vetešky se zabývá teorií, výzkumem a praxí z oblasti vzdělávání dospělých, formou hesel a doporučené literatury se věnuje různým formám a metodám profesního, podnikového, zájmového a občanského vzdělávání. V novém aktualizovaném vydání se věnuje rovněž problematice vzdělávání osob ve výkonu trestu. Věnuje se androdidaktice - psychologickým a sociálním aspektům učení a vzdělávání dospělých, rovněž přináší informace o andragogických reáliích (andragogické instituce, časopisy, pracoviště, publikace aj.). Nezapomíná ani na oblasti podpory rozvíjení čtenářství i u dospělé populace. Andragogický slovník je již druhým, aktualizovaným a rozšířeným vydáním úspěšného slovníku andragogiky, který se zabývá vzděláváním a rozvojem lidských zdrojů, zaměřeným na termíny a základní reálie andragogické problematiky. Slovník je určen především odborníkům působícím v oblasti vzdělávání dospělých, pedagogům a manažerům vzdělávání, personalistům, HR specialistům, studentům a doktorandům těchto oborů, i široké veřejnosti.



Jóga v denním životě pro děti a mládež

**Autor: Paramhans
Svámí Mahéšvaránanda**
Vydavatelství: Mladá fronta

Citlivý a vysoce profesionální přístup autora knihy Paramhans Svámího Mahéšvaránandy směřuje k aktuálním potřebám posílení zdraví dětí v rovině tělesné, mentální, sociální a duchovní. Přitažlivou formou jsou používány pohybové, relaxační a dechové techniky, které umožňují dětem poznávat sebe sama, chápat zdraví, lásku, smysl života na Zemi s potřebnou mírou odpovědnosti člověka za svět kolem sebe. Jsou zde vymezovány hodnoty, které hrají důležitou roli v současné interkulturní společnosti pro zachování míru a prosperity. Praktickým vyzněním je regenerace organismu, aktivní překonávání psychické únavy a stresu, rozvoj schopností a dovedností. Kniha světově známého jógového učitele je tak významným přínosem pro interní proměny jedince i světa v nejširších souvislostech.

Pro podporu pozitivních výsledků u wellness klientů je dobré preventivně zkontrolovat lymfatický systém

Bc. Eva Macková, lymfoterapeut, která je členkou České lymfologické společnosti

Zkušenosti z vlastní soukromé praxe ukazují, že pozitivní výsledky wellness péče významně ovlivňuje péče o správné fungování lymfatického systému.

Jestliže se wellness klient cítí unavený a oteklý, na vině nemusejí být špatné stravovací návyky. Může se jednat o nedostatečně fungující lymfatický systém, který způsobuje poruchu odtoku lymfy z některé části těla, nejčastěji končetin.

Pokud je lymfatický systém „zanesený“, projeví se tato situace nejčastěji únavou, otokem, pocitem těžkých nohou, a to hlavně večer a po námaze.

Později se objeví otoky v břiše, očních víček, mízních uzlin, dechové potíže bez zřejmé příčiny, sklon k infekčním nemocem z oslabení imunitního systému. To zapříčiní únavu celého organismu.

Každá větší zátěž, dlouhodobé užívání chemických preparátů, antikoncepce, jizvy po operacích, prodělané infekční onemocnění, nedostatečný pitný režim, mohou zpomalit nebo zastavit průchod lymfy. Neprůchodnost způsobí otok a napětí až bolest nahromadění toxických látek. Organismus je zatěžován působením škodlivých látek, které měly být již z těla vyloučeny. Pokud selhávají transportní a filtrační schopnosti lymfy, může její stav posléze zapříčinit až závažné změny. Existuje také spojitost s problémy kůže a podkoží - akné, celulitida atd.

Poruchy lymfatického systému – mohou způsobovat každé onemocnění, hormonální léčba, antikoncepce, chemické preparáty v těle, bodnutí hmyzu, stresové situace, nevhodná skladba potravy i špatný pitný režim.

Nadměrná zátěž našeho mízního systému se může projevovat únavou, slabostí, vyčerpaností, ale také otoky kloubů a pocitem těžkých nohou. Pokud je ně-

jaká část těla infikována nebo zanícena, nejbližší lymfatické uzliny se často zvětší a jsou citlivé. To se stane například i u osoby, kterou bolí v krku.

Co je to lymfa? Je většinou bezbarvá, čirá tkáňová tekutina v některých oblastech s mléčným zakalením. Začíná slepě v mezibuněčném prostoru z tkáňového moku a obíhá v samostatných mízních cévách ústících do krevního řečiště. Její složení je velmi proměnlivé a je závislé na látkové výměně buněk. Obsahuje velké množství bílkovin, vody, buněk /lymfocyty T, B/ a tukové kapénky. Do lymfy se také dostávají živiny, vitamíny rozpustné v tucích /A,D,E,K/ hormony, vápník, sodík, železo a měď. Ta potom provádí jejich transport po těle. Denně se do krevního systému odfiltruje 2-3 litry lymfy. Podílí se na udržení homeostázy a imunitního systému.

Lymfa se čistí přes lymfatické uzliny tzv. filtrace. Odfiltrovaná odtéká přes mízovody velmi pomalu do žilního systému. Přes vylučovací orgány odchází z těla ven.

Funkce mízy je drenážní, transportní a obranná /imunitní/. Je důležitou součástí tělesného imunitního systému. Zajišťuje ochranu proti infekcím a některým dalším druhům nemocí včetně zhoubných nádorů.

Pokud máme „zanesený“ nebo dokonce již zablokovaný lymfatický systém, je nutné jej v první řadě uvolnit odborně provedenou lymfodrenáží, aby došlo k jejímu nastartování.

Jedná se o speciální hmatovou techniku, se kterou odborně vyškolený specialista pracuje. Masáž se provádí jemnými plošnými, kruhovitými a spirálovitými hmaty s pomalou frekvencí a malým tlakem. Nepoužívají se žádné oleje ani masážní prostředky. Nesmí být rychlá, doba trvání je minimálně 45 – 60 min.

Pracuje se na kůži /máme 80 % povrchových lymfatických cév a 20% hlubokých/ a nepatrně se pohybuje pod-

kožím. Kůže nesmí zčervenat. Postup drenáže je nutné znát a bezpodmínečně respektovat. Předpokladem smysluplného a bezpečného provádění této metody je znalost anatomie a funkce lymfatického systému.

Cílem preventivních i léčebných lymfodrenáží je:

- uvolnit lymfatické uzliny – filtrace, bariera šíření infekcí;
- obnovit a rozpohybovat tok lymfy – drenáž;
- posilovat vstřebávání a transport látek v lymfě;
- detoxikovat organismus – konečný transport odpadních i škodlivých látek přes krevní systém a vylučovací orgány z těla ven;
- posílit imunitní systém – správná funkce lymfatického systému je předpoklad zdraví každého člověka.

Druhy lymfatických ošetření

- **preventivní ošetření** – zlepšení imunitního systému, detoxikace organi-



smu, křečových žil, u osob vystavených dlouhému stání či sezení v nezměněné poloze – otoky kotníků a dolních končetin;

- **kosmeticko / estetické oblasti** – celulitida, akné, otoky v obličeji, v dekoltu, kruhy pod očima, zlepšení stavu pokožky těla, pružnosti, regenerace, zpomalí procesy stárnutí, stavy před a po liposukcích, plastických opera-

cích, před výplněmi obličejů, v obezitologii, před začátkem dietního procesu; **- medicínské oblasti** – je velice uznávaná léčebná metoda s širokým spektrem zaměření, pro pacienty s lymfatickými otoky tzv. lymfedemy, po ablaci prsu, poúrazové a pooperační stavy, v ortopedii, revmatologii, masáž při varixech, pro onkologické pacienty, po ozařování, při migrénách, v plastické, cévní i všeobecné chirurgii, při žilní nedostatečnosti a poruchách látkové výměny v kloubech; také pokud se klient chystá na vážnou a složitou operaci je

velice prospěšné absolvovat preventivně lymfodrenáže, aby došlo k detoxikaci organismu, neboť rekonvalescence potom probíhá mnohem lépe;

- pro sport – rychlejší regenerace po fyzické i psychické zátěži, napomáhá odplavení kyseliny mléčné, pomáhá při distorzi kloubů, svalových obtížích – ruptura/natržení/, kontuzi /pohmoždění/, poranění šlach a úponů; vynikající rehabilitací pro vrcholové sportovce pro dosažení lepších výkonů.

Nevhodnost lymfodrenáže - kontraindikací pro lymfodrenáž je zhoubné

onemocnění lymfatických cest, chronické otoky od srdce, ledvin a jater např. nedostatečná činnost těchto orgánů, akutní horečnaté a bakteriální infekce, zánětlivé stavy, těhotenství, akutní žilní onemocnění s trombózou, akutní astma, zápal plic, infarkt myokardu, bérkové vředy a hnisavé rány.

Léčba poruch lymfatického systému nemá v České republice dlouhou tradici.

■ Foto: Macková

Současná problematika squashových škol v Praze

Bc. Rudolf Malý – trenér squashe a student navazujícího magisterského studia

Jak se nejrychleji a nejefektivněji naučit hrát squash, ale nezapomenout na správné rozvíjení svalů a základních pohybových schopností?

Takovou otázku si pokládá každý squashový trenér, ale rozhodně ne všichni na ni znají odpověď.

Největší chyby, které trenéři dělají s malými dětmi, jsou, že se již od začátku zabývají spíše naučením a rozvíjením squashových schopností a dovedností místo toho, aby se zaměřili na správnou koordinaci pohybů při základních atletických a gymnastických cvičích, dobré tělovýchovné návyky a zdravý životní styl.

Squash jako takový je jednostranně zaměřený sport. Kdyby se s dítětem od malička neposilovaly všechny svalové skupiny, a to hlavně hluboké svaly zádové a ostatní svaly pro správné držení těla, mohlo by dojít ke svalovým dysbalancím a zkříženým syndromům. Když dítě ještě v životě nedělalo žádný sport, je prvotně nesmírně důležitý rozvoj pohybových schopností. Jelikož se celé tělo pomalu rozvíjí, tak se nemůže zaměřit jen na hraní squashe. Jednostranné zatížení pravé nebo levé strany těla a hlavně ramen může v pozdější době vést v první řadě ke skolióze.

Není důležité, aby se dítě v prvním

roce trénování naučilo skvěle hrát squash, když nemá k dispozici žádný jiný sport. Samozřejmě kromě tělesné výchovy ve škole, ale popravdě úroveň těchto hodin klesá a školy jim nevěnují dostatek pozornosti. Většinu let kluci hrají fotbal a dívky volejbal a to mluvím z vlastní zkušenosti. Tak kde se má dítě naučit, jak správně běhat, sprintovat a posilovat s vlastní vahou? Trenér by si měl ze začátku stanovit jen jeden cíl. Vést dítě k tomu, aby mělo pozitivní vztah ke sportu jako celku. Když jednou dítě přestane chodit na tréninky, mělo by samo od sebe chtít sportovat.

Při squashovém úderu dochází k flexi, extenzi a vnitřní a vnější rotaci ramenního kloubu. Velmi namáhána je především pravá/levá část širokého svalu zádového (m. latisimus dorsi) a dále m. pectoralis major, m. deltoideus, m. teres major a m. teres minor.

Samozřejmě pouze na jedné straně těla. A to je právě veliký problém pro hráče a jejich trenéry. Doporučuji provádět kompenzační cvičení. Mimo jiné je nejdůležitější posilování zad a ramen, aby nedošlo k nerovnováze a následné skolióze.

Velmi důležité je, a většina trenérů tento fakt opomíjí, aby byly děti vedeny ke správnému životnímu stylu, stravování a pitnému režimu. Ale rodiče s námi v mnoha případech vůbec nespolupracují.

Několikrát se mi stalo, že za mnou

přišel rodič a řekl mi: „Pane trenéře, syn mi říkal, že minulou hodinu hodně posiloval. Já si nepřeji, aby polovinu hodiny stál mimo kurt a posiloval. Platíme vás i kurt, tak buďte na kurtě.“

Co mám takovým lidem říci? Mohu jim tisíckrát vysvětlovat, že když s nimi nebudu posilovat svaly, tak budou mít za nějakou dobu zdravotní problémy. Kdo jiný by se měl zajímat o jejich zdraví než trenér. Oni sami doma posilovat nebudou. To je ten problém s rodiči.

Ve squashové škole na Nových Butovicích tento problém řeším tak, že jsem zavedl 4 druhy tréninkových jednotek. Technická, kondiční, rychlostní a taktická. Všechny tréninkové jednotky by měly být vyvážené a přizpůsobené věku a typu hráče.

V technickém tréninku provádíme nácvik úderů, v kondičním posilujeme celé tělo antagonistickým způsobem. V rychlostním trénujeme rychlé starty a běháme tzv. ghosting, což je nácvik pohybu po kurtu. A v taktickém tréninku simulujeme herní situace, snažíme se cvičit psychiku a herní sebevědomí. Většina tréninkových jednotek by se měla skládat ze 4 částí.

Zahřátí organismu neboli „warm up“. V této části se děti vedou ke správnému rozběhání a následnému protažení. Nesmíme zapomenout na protažení i na konci tréninku.

Poté následuje část, ve které rozvíjíme schopnost hrát jednotlivé údery. Na začátku tréninku si stanovíme cíl, kte-

rého chceme dosáhnout a ten se poté snažíme splnit. Tato část je nejdelší z celého tréninku.

Další část je tzv. kondiční část tréninku a trvá cca 10 min. V této části posilujeme vždy určitou část těla a navazujeme vhodným kompenzačním cvičením, které slouží k prevenci a odstranění funkčních poruch hybného systému.

V poslední části se snažíme využít v praxi všech dovedností, které jsme se během tréninku naučili a využíváme je k tomu, abychom dokázali vyhodnotit správně situaci na hřišti a zdárně dovést výměnu do vítězného konce. K tomu používáme různé hry s omezením apod.

Ve shrnutí tohoto článku musím uznat, že univerzální klíč k úspěchu neexistuje a záleží jen na trenérovi, jak se přizpůsobí dané situaci. Ale neměl by zapomínat na to, že jen trénováním squashu se tělo ničí. A to zachrání vhodným doprovodným cvičením.

Rudolf Malý



Letní soustředění 2013



Boheminium- památky jako na dlani



Pokud vás vaše prázdninové cesty za poznáním zavedou do kraje západočeských lázní, doporučuji vám návštěvu přírodního parku Boheminium. Stane se Gulliverem na cestách, který navštívil naši zemi, aby spatřil významné technické stavby a památky České republiky.

V překrásném prostředí krajinného parku naleznete na 50 dokonalých maket v měřítku 1:25. Exponáty jsou náročným umělecko-řemeslným výrobkem, které zhotovují modeláři parku. Podle přesných plánů a vlastní fotografické dokumentace tak vznikají nákladné modely, jejichž cena překračuje i statisíce korun. Základním výrobním materiálem je plast, který odolá povětrnostním vlivům. Na své si tedy přijdou

i fanouškové modelářství, kteří zajistí ocenění i ty nejmenší detaily staveb.

Hned jak projdete vstupní branou, spatříte zámek Červená Lhota s velkou vodní plochou. Pomocí ovládacího panelu si vaše ratolesti mohou zajezdit s kolesovým parníkem Šumava nebo požárním člunem Veverka. Rozpohybovat se dá i lanovka na Ještěd nebo modelová železnice. Staré bělidlo a zámek Ratibořice ve vás vyvolá vzpomínky na nezapomenutelný film Babička. Dříve narození návštěvníci si při procházce kolem Máchova jezera jistě s úsměvem vzpomenou na rodinnou dovolenou. Majestátnost hradu Karlštejn vás nutí usednout na lavičku a tiše se dívat třeba na letohrádek Hvězda. Skutečně vše jako na dlani.

Park se nachází cca 2 km od Mariánských Lázní, nedaleko golfového hřiště a je velice dobře dostupný nejen vozem, ale i pro pěší a pro cyklisty. Pro děti bude jistě zajímavé spojit cestu třeba s jízdou kabinkovou lanovou dráhou nebo s turistickým vyhlídkovým minivláčkem, které vyjíždějí z Mariánských Lázní. Park zahajuje letos již svou 15. sezónu. Jeho brány vás přivítají denně od 10,00 do 17,30 hod. a to od dubna do listopadu. Vstup do areálu se psy na vodítku je povolen.

Více informací naleznete na www.boheminium.cz

Šárka Hájková

Foto: archiv autora

Vysoká škola tělesné výchovy a sportu PALESTRA
ve spolupráci s Univerzitou Śląski v Katowicích
a s Vysokou školou zdravotnickou

srdečně zve všechny zájemce
na 2. ročník mezinárodní vědecké konference
věnované zážitkové pedagogice:

Zážitková pedagogika



– zdroj inspirace v edukační praxi

Konference se uskuteční ve čtvrtek **23. 10. 2014 od 9.30 do 17 hodin**
v prostorách Vysoké školy tělesné výchovy a sportu PALESTRA,
Pilská 9, Praha 9 – Hostavice.

Konferenční témata budou rozdělena do tří základních sekcí:

- možnosti využití zážitkové pedagogiky v mezigeneračním učení;
- možnosti využití zážitkové pedagogiky v aktivizačních programech u vybraných cílových skupin;
- varia.

Účast na konferenci přislíbili přední odborníci z České republiky i zahraničí,

např. prof. I. Jirásek, Ph.D., prof. K. Rýdl, CSc., doc. J. Neuman, CSc., prof. A. Vališová, CSc.,
prof. W. Sacher, Ph.D., dr.hab. B. Pitula, Ph.D.

Věříme, že se přihlásí řada dalších zájemců o aktivní účast se zajímavými příspěvky. Velkou pozornost chceme při konferenci věnovat i možnostem diskuse k zajímavým aktuálním otázkám.



Konference se koná bez účastnického poplatku.
Výstupem z konference bude recenzovaný sborník příspěvků.

Těšíme se na setkání v tvůrčí atmosféře.

Prof. PhDr. Václav Hošek, DrSc.
rektor

Mgr. Pavel Špaček
jednatel

Dne 6.6.2014 se v prostorách VŠTVS Palestra koná již 3.

Studentská konference.

Na jejím programu se podílejí studující oborů Sportovní a kondiční specialista, Sportovní a volnočasový pedagog a studující programu dalšího vzdělávání pedagogických pracovníků Vychovatelství.
Z akce bude k dispozici sborník abstraktů

Více na www.palestra.cz/zp2014