

PALESTRA®

Vysoká škola tělesné výchovy a sportu

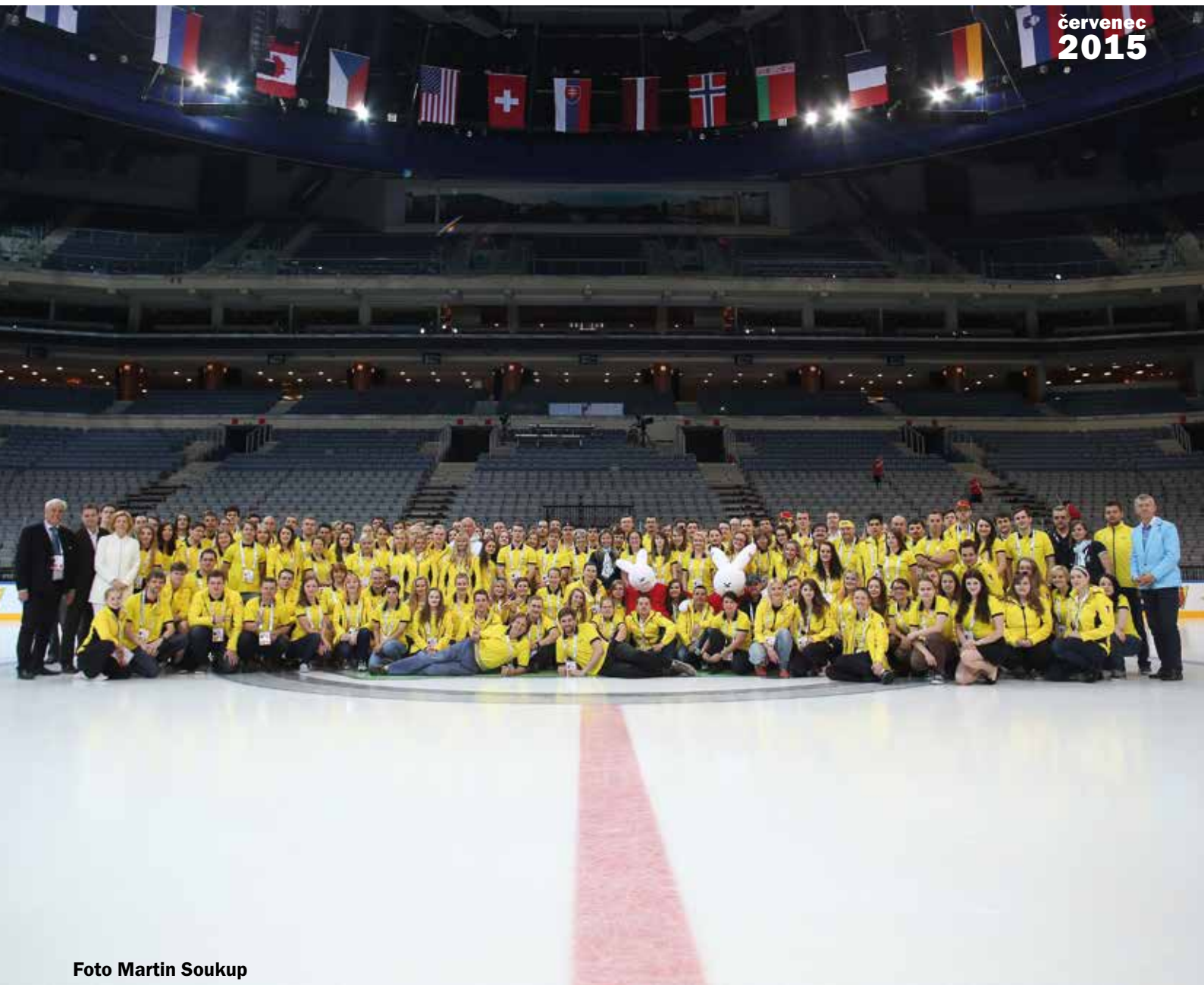


Foto Martin Soukup

Reportáž: Výzkumná spolupráce s Japonskem se rozvíjí | Nové programy celoživotního vzdělávání | Organizační zajištění MS v ledním hokeji v Praze 2015 | Sborník abstraktů studentské konference | Příspěvky našich studentů | Zajímavé knižní tituly

Milí čtenáři,



vítám Vás u dalšího vydání našeho časopisu. Končí letní semestr a s ním spojené zkuškové období i období státních závěrečných zkoušek. Tento rok je premiérový, protože končí první ročník navazujícího magisterského studia. Naším úspěšným absolventům nejen magisterského, ale i bakalářského studia přeji hodně pracovních, ale i osobních úspěchů a doufám, že se svými zkušenostmi i úspěchy obohatí následující čísla časopisu.

V aktuálním čísle doporučuji rozšířenou rubriku „příspěvky našich studentů“ kde najdete zkušenosti i úspěchy Vašich spolužáků Ondřeje Bejbla, Martina Hejna, Marcela Laciny, Jana Daleckého i našeho čerstvého absolventa Mgr. Vojtěcha Příbyla. Hlavním příspěvkem je článek o účasti Palestry na organizaci MS v hokeji. Dále v tomto čísle naleznete příspěvek o spolupráci s japonskou univerzitou v Kochi, anotace ze 4. studentské konference, doporučené knižní tituly a další zajímavé články.

Opět budu moc ráda za zajímavé příspěvky i zkušenosti, které prostřednictvím „našeho Palestráckého“ časopisu budete předávat čtenářům.
Eva Nechlebová

PALESTRA



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

Redakční rada: Doc. PhDr. Markéta Švamberg Šauerová, Ph.D., Mgr. Tomáš Mirovský, DiS., Mgr. Kamila Bulířová, Bc. Lucie Satrapová, Bc. Iveta Švárová

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

Výzkumná spolupráce s Japonskem se rozvíjí



Bc. Marek Banach

V roce 2014 mi byla nabídnuta prof. PaedDr. Miladou Krejčí, CSc. studijní stáž v Japonsku, kterou jsem absolvoval v prosinci 2014. Celé 2 týdny jsem byl ubytován na univerzitě v Kochi (Kochi University), kde se mi věnovali s velkou pozorností prof. Tetsuo Harada s tímem studentů. Cílem bylo nastudovat problematiku cirkadiánních rytmů a cirkadiánních preferencí pro moji diplomovou práci týkající se boxu. V době svého japonského pobytu jsem byl pozván také na univerzitu v Kjoto (Kyoto University), která dlouhodobě patří mezi druhou nejlepší v celém Japonsku, kde jsem se mimo jiné aktivně zúčastnil studentské konference. Krása Japonska, ochota lidí mě velice uchvátila, všem studentům

vřele doporučuji návštěvu Japonska.

Student magisterského oboru „Wellness specialista“ na VŠTVS Palestra Marek Banach.

Bc. Fujiko Tsuji

Jsem postgraduální studentka, Fujiko Tsuji. V současné době zde řeším na půlroční výzkumné stáži téma „Průzkum celkového životního stylu sportovců v době vysokoškolského studia - komparace mezi Českou republikou a Japonskem“, zaměřené na zlepšení fyzické a psychické výkonnosti sportovců, kteří jsou zároveň studenty.

Nyní bych chtěla krátce popsat Kochi University, kde studuji, a o svém studentském životě zde v České republice. O Kochi University

Město Kochi se nachází v západní části Japonska, na ostrově Šikoku, na pobřeží Tichého oceánu. Kochi je hlavní město prefektury Kochi a převažuje zde vlhké subtropické klima. Kochi University se skládá z pěti fakult: Lékařské, Pedagogické, Filozofické, Přírodovědecké a Zemědělské. Já jsem studovala environmentální fyziologii na pedagogické fakultě a zabývala se výzkumem „Cirkadiánní rytmy a fyzická výkonnost sportovců“. V naší laboratoři studenti studují u profesora Tetsuo Harady, PhD., a pod jeho vedením provádějí vlastní výzkum v rámci svých závěrečných prací, které se týkají cirkadiánních preferencí a životního stylu v různém kontextu od „Cirkadiánních rytmů a fyzické výkonnosti“ až po „Cirkadiánní preference, typologie



a spánkové habity dospělých, kteří zažili velké Hanshin-Awaji zemětřesení“, až po téma, že „Snídaně bohatá na tryptofan a expozice světlu s nízkou teplotou barev zlepšuje spánek a hladinu melatoninu u japonských studentů“.

Můj vztah k VŠTVS Palestra a studentskému životu v Praze

Před dvěma lety, když jsem byla studentem bakalářského studijního programu, mi bylo umožněno díky profesorce Miladě Krejčí absolvovat jednoroční studijní stáž na Jihočeské univerzitě. Od té doby mě to opravdu přitahovalo k České republice. Nádherná příroda mi vzala dech, užívala jsem si českou kuchyni a nádherné budovy... poznávání památek, historie, výlety ... to vše je samozřejmě samo o sobě zábavné, ale i to je zábavné poznávat nové přátele a mluvit s lidmi, kteří mají jiné zázemí. Po návratu do Japonska ve mně pomalu doznělo rozhodnutí, že se vrátím do Čech opět!! Naštěstí jsem se, opět díky profesorce Krejčí a jejím přičiněním navázané výzkumné spolupráce mezi VŠTVS PALESTRA a pracovištěm profesora Harady z Kochi University, mohla vrátit zpět do této země, a také jsem dostala úžasnou příležitost učit dvě skupiny studentů „Reflexní metodiky ve wellness“ na této vysoké škole. Studenti jsou tu opravdu aktivní, přátelští a vysoce motivovaní získávat nové poznatky, což na mě velmi zapůsobilo, a povzbudilo mě ke studiu. Opravdu jsem si náramně užila výuku a rozpravy s těmito výbornými studenty. I přesto, že jazyková bariéra byla poměrně značná, byli mi vždy oporou profesori z této vysoké školy. Díky tomu jsem

mohla prožít tyto cenné a nezapomenutelné zážitky.

Prof. PaedDr. Milada Krejčí, CSc.

Budu se opakovat, když zdůrazním, že významným profesním momentem pro mne bylo navázání výzkumné spolupráce s panem profesorem Tetsuem Haradou z Kochi University v roce 2007. Přišlo mi až neskutečné, že po výměně několika dopisů o možné výzkumné spolupráci pan profesor za mnou osob-

ně přijel. V konci roku 2008 jsem odjela za panem profesorem do Japonska (Kochi Univerzity, Kyoto Univerzity). Od té doby se rozvinula nesmírně zajímavá výzkumná spolupráce, která přerostla v pevné přátelství. Náš společný výzkum se stále rozvíjí. Za tu dobu pobývalo u mne na stáži několik studentů z laboratoře profesora Harady, většinou na dlouhodobých stážích. Jen Kai Wada a Fujiko Tsuji se učili česky a Fujiko do češtiny a české kultury pronikla nejvíce. Vždy se však jednalo o výborné mladé lidi, studenty s touhou objevovat a s velkou pílí, trpělivostí, respektem. Všechny výzvy a zkušenosti, které mne díky panu prof. Haradovi potkaly, mne nesmírně obohacují. Jsem ráda, že naše spolupráce má podporu ze strany vedení VŠTVS Palestra a chtěla bych v tomto směru poděkovat zejména panu Mgr. Pavlu Špačkovi.



Představujeme Vám nové programy celoživotního vzdělávání

Vyhlášené programy celoživotního vzdělávání obsahově vycházejí z akreditovaných bakalářských programů VŠTVS PALESTRA a jsou doplněny dalšími předměty dle vybraného zaměření a specializace. Výuka probíhá v rámci několikadenních bloků, jejichž harmonogram je vždy vypsán na celý akademický rok. Každý student kurzů celoživotního vzdělávání má přístup na informační systém vysoké školy, kde jsou k dispozici učební texty na e-learning. Dále mohou využívat služby knihovny a elektronické knihovny.

Ti, kteří úspěšně absolvují roční program, mohou studium ukončit s diplomem absolventa ročního kurzu celoživotního vzdělávání, nebo se mohou přihlásit ke studiu a nastoupit do druhého ročníku bakalářského studia na VŠTVS PALESTRA.

Vypisované programy pro akademický rok 2015/ 2016:

Praktik pro wellness centra

Výživový poradce

Aktivizátor seniorů

Praktik pro wellness centra

Program je připraven pro zájemce o oblast služeb ve wellness. Vhodně kombinuje teoretické předměty s předměty praktickými. Stěžejním předmětem je specializační předmět „Teorie a praxe wellness“, Tento předmět představuje wellness jako samostatnou disciplínu a propojuje ostatní přednášené předměty právě s oblastí wellness, kde současně představuje moderní trendy.

Hlavními cíli programu jsou:

- vyškolení či doškolení odborníků z oblasti cestovního ruchu, hotelových, rekreačních a sportovních zařízení;
- vybavení studentů základními teoretickými a praktickými vědomostmi z oblasti vybraných modalit služeb poskytovaných wellness centry;
- vybavení studentů základními vědomostmi z oblasti managementu v aplikaci na komplexní charakter organizační struktury wellness center;
- propagace integrovaných služeb zaměřených na optimální životní styl v tržním prostředí wellness center a turistických zařízení.

Výživový poradce

Výživové poradenství je stále více žádanou službou moderního člověka. V rámci programu jsou proto prezentovány principy správné výživy různých populačních skupin a úskalí související s provozem výživové poradny. U absolventů kurzu celoživotního vzdělání Výživový poradce se předpokládají vědomosti a profesní dovednosti, které jim umožní odborně posoudit u klientů stravovací návyky, stav pohybového aparátu a jejich kondici a na základě získaných dat zpracují návrh na změnu jejich životního stylu s přihlédnutím k věku a zdravotnímu stavu.

Hlavními cíli programu jsou:

- poskytnout informace potřebné k provozu výživové poradny;
- vyškolit odborníky schopné poskytnout výživové poradenství osobám s různými civilizačními onemocněními;
- podat ucelený přehled o potravinách a moderních potravinářských technologiích.

Aktivizátor seniorů

K otevření programu celoživotního vzdělávání Aktivizace seniorů nás vedou trendy v demografickém vývoji populace v České republice a výrazný nárůst klientů v seniorském věku, kteří pro udržení dostatečné kvality života, zdraví a soběstačnosti potřebují specializovaného odborníka jak v ústavní péči, tak i mimo ni.

Hlavními cíli programu jsou:

- připravit odborníky, kteří budou v oblasti sociálních služeb působit na podporu vlastních potencialit seniora;
- podpora k udržení dostatečné kvality života a k prevenci rizikových jevů, s nimiž se v seniorské populaci setkáváme
- praktické dovednosti pro práci se seniory - zejména konkrétní metody podpory seniorů v oblasti udržení tělesného, mentálního, spirituálního i sociálního zdraví.

Program plně respektuje Národní strategii přípravy na stárnutí i výsledky odborných aktivit věnovaných této oblasti.



Organizační zajištění MS v ledním hokeji v Praze 2015

Mgr. Tomáš Mirovský, DiS.



Ve dnech 1. – 17. 5. 2015 proběhlo v Praze a Ostravě MS v ledním hokeji. Na základě dobrých zkušeností z loňského roku, kdy studenti zajišťovali v rámci své odborné praxe chod Olympijského parku Praha-Letná, jsme nabídli pomoc při organizaci. Účast měli v rámci odborné praxe povinně studentky a studenti 2. ročníku bakalářského studia v prezenčním studiu. Naši studenti byli zařazeni na pozicích dobrovolníků do sekce „Marketing“, jejich zapojení bylo především v době příprav MS, tady v týdnu před zahájením. Někteří se ale spolu s dalším asi 550 dobrovolníky zapojili během MS. Celkem v Praze pomáhalo téměř 600 dobrovolníků, přibližně 400 pak v Ostravě. A po skončení MS už můžeme říct, že se jednalo o velmi úspěšný šampionát.

„Myslím, že šampionát proběhl ve velmi přátelské atmosféře. Dle mého názoru, že to bylo nejlepší mistrovství světa v historii. Spousta lidí nám to alespoň tady říká,“ řekl prezident Českého svazu ledního hokeje Tomáš Král.



Bez dobrovolníků, kteří pomohli s organizací věnovali desítky hodin svého volného času, by hokejové mistrovství v Praze i v Ostravě bylo jedním velkým chaosem. Jen v Praze přímo v O2 aréně a v jejím bezprostředním okolí každý den od časného rána dlouho do noci pracovalo na 180 stevardů, 100 řidičů, padesátka lidí v marketingu, dalších zhruba třicet lidí v akreditačním centru a u hostesek. Celkem byli dobrovolníci rozděleni do 17ti skupin, takže se dá říci, že pomáhali opravdu ve všech činnostech, které bylo třeba zajistit. „Je úžasné být součástí tak velké akce a vidět, jak všechno funguje, dostat se na místa, kam se běžný člověk nedostane, a potkávat světové hráče. Mistrovství prožívám naplno,“ řekla Eliška Kohoutková, studentka Vysoké školy tělesné výchovy a sportu PALESTRA.

Výborná a bezproblémová byla i spolupráce členů organizačního výboru s dobrovolníky, což bylo dáno vstřícným přístupem z obou stran. Dobrovolníci za svoji pomoc získali vedle uniforem také lístky na některé zápasy ve skupinách. Na závěr byla uspořádána velká dobrovolnická party.

Monika Píchová

Výtvarné tvořivé činnosti a jejich vliv na utváření osobnosti dítěte předškolního věku

Cílem práce je poukázat na důležitost zažít tvořivý výtvarný proces v období 3-6 let a jeho pozitivní vliv v období utváření dětské osobnosti, stejně jako posílení pozitivní interakce dítě - okolí.

Dílčím úkolem práce je poskytnutí širšího pohledu vlivu tvořivého výtvarného procesu na osobnost dítěte, zejména sociální dovednosti - spolupráce, respekt, tolerance.

Hlavní metodou práce byla forma přímého výtvarné práce a metoda pozorování. Výsledkem mé práce je potvrzení nezbytnosti prožití výtvarného procesu v období předškolního věku. Pokud je výtvarný pro-

zájmové činnosti na rozvoj dětí. V teoretické části představuje sbory dobrovolných hasičů a vysvětluje, co je požární sport.

V praktické části metodou pozorování, rozhovoru a měřením zjišťuje přínosy a význam kroužku dobrovolných hasičů pro žáky mladšího školního věku.

Bc. Diana Weinfurtová

Rozdíly mezi státními a soukromými středními školami v edukaci v oblasti správného životního stylu

Práce analyzuje problematiku v oblasti zdravého životního stylu. Je zaměřena na analýzu rozdílů mezi soukromými a státními středními školami co se týče přístupu k této tématice a míře vzdělanosti a informovanosti pedagogů a studentů

se zdravým životním stylem. Část je věnována i psychologickým aspektům, které s tímto tématem úzce souvisí, problematice PPP a zdravé výživě. Praktická část má za úkol zjistit stupeň angažovanosti pedagogů a úroveň vzdělanosti studentů v dodržování zdravého životního stylu, a to jak studenti vnímají přítomnost ŠVP „Zdraví a životní styl“ ve výuce.

Na základě výsledků výzkumného šetření je v práci uveden návrh intervenčního programu pro rozšíření obzorů a znalostí nejen studentů, ale i pedagogů. Tento program by měl sloužit jako inspirace pro předmět výchova ke zdraví, a jaké metody pro zpestření lze v praxi využít.

Bc. Martina Skořepová

Strečink a kompenzační cvičení u hráček florbalu

Práce se zabývá strečinkem a kompenzačním cvičením u hráček florbalu.

Cílem práce je návrh modelového kompenzačního programu a ověření tohoto intervenčního strečinkového programu na vybrané skupině florbalistek. Tento cvičební program je navržen na základě zjištěných výsledků měření posturálních a fázických svalů pomocí baterie motorických testů u vybrané skupiny florbalových hráček. Doba intervence byla 12 týdnů. Výsledky měření dokazují účinnost cvičebního programu a zlepšení naměřených hodnot svalových dysbalancí.

Bc. Vojtěch Příbyl

Běhání v minimalistických botách a jejich vliv na dolní končetiny

Práce je zaměřena na možnost zařadit minimalistickou obuv do běžického tréninku a na jejich vliv na dolní končetiny.

V teoretické části je nejprve popsána stavba lidské nohy a její vady. Druhá kapitola je věnována skladbě kolenního kloubu, jeho pohybu a možnosti poranění. V další

ces správně veden, má pozitivní vliv na utváření osobnosti dítěte, což je též hlavní závěr práce.

Denisa Korbelová

Hasičský sport

Práce představuje požární sport pro děti mladšího školního věku. Zkoumá vliv této

v oblasti výchovy ke zdraví. Teoretická část se zaměřuje na důležitou stránku pohybové činnosti v oblasti rozvoje dětského organismu. Zmiňuje špatné návyky a pohybové stereotypy u mládeže. Zabývá se problematikou přehledu a znalostí odborníků a zaměřuje se na učitele jako na významnou složku ovlivňující studenty při utváření vztahu a zásad souvisejících



části je zmíněna podiatrie a názory odborníků na minimalistickou obuv. Podrobněji je pak popsán běh jako součást životního stylu, jeho kineziologie, dělení a běhání na bosu. Jedna celá kapitola je zaměřena na minimalistickou obuv, její značky a na otázky přínosu těchto bot do tréninku. V závěru jsou uvedena specifika zdravotních obtíží vytrvalostních běžců a na konci teoretické části jsou potom možnosti testování nohy a zlepšení její funkce.

V praktické části jsou popsány cíle a úkoly práce, charakteristika celého souboru běžců a vyšetřovací metody, které byly použity. Jedna kapitola je věnována tréninkovému plánu a doplňujícím technikám po dobu trvání studie. Podrobně jsou uvedeny kazuistiky sedmi běžců a jejich zdravotní obtíže před začátkem studie a na jejím konci. Ověření hypotéz bylo objektivní pomocí počítačové analýzy zařízením „Tekscan“ a antropometrickým měřením. Subjektivní pak palpačním vyšetřením měkkých tkání a zhodnocením obtíží běžcem.

Svou prací jsem chtěl ověřit, zda zařazením minimalistických bot do běžceckého tréninku může dojít ke zlepšení stability hlezenního a kolenního kloubu, zlepšení svalové síly dolních končetin, posílení nožní klenby a tím i ke zmírnění zdravotních obtíží.

Bc. Jitka Kobrová

Vliv přístrojové lymfodrenáže na posttraumatický otok dolních končetin způsobený distorzí hlezna

Cílem diplomové práce je shrnout teoretické poznatky týkající se posttraumatických otoků; distorze hlezna; lymfatického systému a přístrojové lymfodrenáže. Následně provést případovou studii se zaměřením na ověření efektu přístrojové lymfodrenáže u posttraumatických otoků dolních končetin za použití neinvazivních, finančně nenáročných objektivizačních metod. Dále ověření, zda provedení jednorázové manuální lymfodrenáže dolních končetin povede ke snížení bolesti a otoku v postižené oblasti.

Praktická část práce metodou observační evidence, hodnotí efekt intervence - přístrojové lymfodrenáže. Měření se zúčastnilo 5 probandů po distorzi hlezna. U všech probandů bylo provedeno vyšetření obvodů obou dolních končetin pomocí svinovacího metru technikou „osmič-

ky“, změřen objem otoku pomocí přístroje zvaný volumetr a bolest dle vizuální analogové stupnice. Poté byla provedena jednorázová přístrojová lymfodrenáž dolních končetin. Přístrojové lymfodrenáži dolních končetin předcházelo bazální ošetření krčních uzlin a ošetření regionálních uzlin dolních končetin. Bezprostředně po manuální lymfodrenáži, byly na postižené dolní končetině opět měřeny obvodové rozměry, objem pomocí volumetrie a hodnocena bolest. Získaná data byla hodnocena procentuálně.

Stanovené výzkumné předpoklady se potvrdily částečně. Měření před a po intervenci však ukázalo, že přístrojová lymfodrenáž, je účinnou metodou k redukci posttraumatického otoku i bolesti dolních končetin. Zároveň se metoda volumetrie i technika „osmičky“ použité k měření otoku ukázaly jako vhodné a dostupné metody k objektivizaci otoku.

Bc. Zdeněk Pekárek

Sestavení a ověření modelu intervenčního wellness programu pro ženy v léčbě závislosti

Cílem diplomové práce bylo sestavení a ověření intervenčního wellness progra-

du, obsahová analýza dat, diagnostické metody, intervenční metoda a statistická analýza.

Sestavení intervenčního wellness programu se povedlo. Ověřeno bylo třikrát po sobě. Výsledky vždy prokázaly zlepšení u významné části pacientek. Výsledky výzkumu prokázaly signifikantní zlepšení v motorických testech u měřených pacientek, čímž došlo ke zlepšení jejich tělesné kondice. Byl položen základ pro zapojení intervenčního wellness programu v léčbě závislosti. Došlo ke splnění cílů diplomové práce.

Z diplomové práce vyplývá, že pohybová aktivita má v léčbě významný vliv. Dále pak vyplývá, že intervenční wellness program má v léčbě své místo a zaslouží si prostor.

Bc. Sandra Mašková

Lovci versus Sběrači - alternativní stravování zdraví prospěšné?

Cílem této práce bylo porovnat alternativní stravovací styly paleo a vitariánství, a vyhodnotit, zda jde o stravovací styly prospěšné pro zdraví jedince. Problém byl řešen krevními testy zástupců paleo stravování a vitariánství, a porovnáním získaných hodnot.

Výzkum ukázal, že jedinci stravující se alternativními styly jsou zdraví a jejich



mu „Cesta k Sebejistotě“. Dílčím cílem bylo vytvořit základ pro použití tohoto programu v dalších léčebnách závislosti v ČR. Druhým dílčím cílem bylo zlepšení tělesné kondice pacientek v léčbě závislosti.

V diplomové práci byly použity tyto meto-

du krevní hodnoty jsou v pořádku. Tito jedinci neměli žádné vitaminové či minerální deficity ani zvýšené hodnoty cholesterolu v krvi. Hladina krevního cukru se rovněž pohybovala v normě.

Přínosem této práce jsou výsledky mě-

ření, které prokázaly, že se alternativní stravovací styly typu vitariánství a paleo neprojevily negativně v biochemickém složení krve.

Bc. Svatopluk Býma

Ověření vlivu wellness aktivity formou golfové hry na prevenci kardiovaskulárních onemocnění pro věkové skupiny 50 – 59 let a nad 60 let

Cílem práce bylo zjistit, zda rekreačně provozovaná golfová hra v rámci wellness aktivity ovlivňuje srdeční frekvenci rekreačních golfistů natolik, že dosahuje protektivních hodnot pro prevenci kardiovaskulárních onemocnění (dále KVO), dle doporučených lékařských postupů v ČR a ESC pro jedince ve věku 50-59 let a nad 60 let. Jedná se o studii mapující nároky na zdatnost kardiovaskulárního systému rekreačních golfistů za pohybu v nepravidelně náročném terénu golfového hřiště sledováním parametrů hodnot srdeční frekvence (SF) a jejího trvání, na EKG principu pomocí zařízení Garmin Forerunner 210.

Srdeční frekvence byla monitorována průběžně po celou dobu hry a hodnocena z grafického záznamu. Profil terénu byl zjištěn a průběžně monitorován v průběhu pohybu osob po testovací trase Woodland (WL) na golfovém hřišti Nová Amerika pomocí GPS. Z důvodů technických omezení bylo zvoleno měření jednoho kola WL. Měření nebylo prováděno ve dnech s negativními meteorotropními vlivy na zdraví (přechody front, fén, bouřky, vichřice atp.), s ohlášenou biologickou zátěží stupně 3.

Statistické zpracování bylo řešeno u normálního rozdělení parametry, které jsou prezentovány jako průměr \pm směrodatná odchylka, nenormálně rozdělené parametry jsou charakterizované mediánem a mezikvartilovým rozpětím. Pro porovnání parametrů mezi věkovými skupinami byla testována hypotéza shody vůči alternativě neshody. Byl použit dvouvýběrový t-test, v případě zamítnutí normality neparametrický Mann-Whitney test, v případě navíc neshody rozptylů neparametrický Kolmogorov-Smirnov test. Zvolená hladina významnosti byla $\alpha = 0,05$. Ke statis-

tickému vyhodnocení byl použit statistický software NCSS 9.

Na základě získaných výsledků bylo zjištěno, že oba sledované soubory (klienti 1-15 u souboru 50-59 let a klienti 1-15 u souboru nad 60 let) již v rámci prvního kola golfové hry (WL 9 jamek) dosáhly vypočtené protektivní srdeční frekvence pro prevenci kardiovaskulárního onemocnění po doporučený čas (frekvence 60- 85 % SFmax po dobu min. 30 minut denně). U souboru 50-59 let byl průměrný dosažený čas SFmax 60-85 % $88,1 \pm 31,5$ min., medián 93 (67-118), u souboru nad 60 let $94,9 \pm 33,6$ min., medián 108 (59-122). U obou souborů $91,5 \pm 32,2$ min., medián 99 (62-118,5). Nebyly zjištěny statisticky významné rozdíly mezi sledovanými parametry % SFmax a jejich trvání mezi oběma výzkumnými soubory.

Na základě našich výsledků můžeme závěrem konstatovat, že $\geq 4x$ týdně wellness prováděná golfová hra adekvátně stimuluje kardiovaskulární aparát z pohledu prevence kardiovaskulárních onemocnění u rekreačních golfistů u obou skupin ve věku 50-59 let a nad 60 let, dle platných doporučení pro prevenci kardiovaskulárních onemocnění.

Cíle práce byly splněny. Možné příčiny uvedených zjištění jsou uvedeny v diskusi.

Bc. Kateřina Mikšová

Výživové programy na ZŠ

Diplomová práce si klade za cíl zmapovat současné projekty týkající se zdravé výživy dětí, které v současné době probíhají na základních školách v České republice. Blíže se pak zaměřuje na ty, které probíhají ve školách v Praze 14. Zde byl následně proveden výzkum, jehož cílem bylo zjistit, jaké mají rodiče a děti povědomí o těchto projektech a jaký mají tyto projekty vliv na jejich stravování. Jedním z předpokládaných přínosů práce je možnost stát se odbornou inspirací všem českým školám i rodičům při následném výběru projektu. Použitými metodami byly obsahová analýza v teoretické části práce a pro výzkum byl využit induktivní přístup.

Ukázalo se, že nejvyužívanějším projektem v Praze 14 je projekt Ovoce a zelenina do škol, méně užívané jsou pak projekty Mléko do škol, Happysnack, Zdravé zuby a Cookforlife. Žádné další projekty nejsou v Praze 14 využívány buď kvůli technické, nebo administrativní zátěži, případně kvůli nedostatku zájmu rodičů. Rodiče uváděli, že se o stravování dětí zajímají, ale jejich povědomí o projektech na školách se ve většině případů nepotvrdilo.

Stejně tak se ukázalo, že děti mají ve stravování nedostatky jako vynechávání jídel, časté požívání pochutin, nebo nedostatek zeleniny. Děti se shodly na tom, že mají zájem o další projekty a že je shledávají přínosnými.

Ze závěrů práce vyplývá nutnost realizaci těchto projektů na školách více podporovat a propagovat, v ideálním případě aktivní spoluprací pedagogů s rodiči.

Bc. Karel Koutecký

Struktura nákladů provozu plaveckého areálu a jejich optimalizace

Diplomová práce se zabývá popisem majetkové struktury podniku a vybranými metodami finanční analýzy. Popisuje základní členění majetku, zdrojů, nákladů a výnosů dle standardní ekonomické literatury.

Dále je mimo jiné věnována pozornost metodám, zdrojům informací a postupům finanční analýzy. Detailněji jsou probrány vybrané rozdílové a podílové ukazatele i možnosti jejich využití. Pozornost je zaměřena rovněž na horizontální a vertikální analýzu účetních výkazů a souhrnné indexy hodnocení podniku.

V její praktické části je rozebrána zejména struktura nákladů společnosti Sokolovská bytová, s. r. o., a to středisko bazénový provoz za období 2009 – 2013. Závěrem je vyhodnocení vývoje nákladů a výnosů ve zmíněném období.

Marek Maršoun

Založení tenisové akademie

Tato práce je zaměřena na vytvoření programu tréninkových jednotek v akademii pro širokou veřejnost. Jedná se tedy jak o závodní, tak i rekreační kategorii. V práci se zabývám plánováním jednotlivých postupů tréninku pro určité kategorie. Zabývám se kondičním tréninkem, tenisovým tréninkem, regenerací, kompenzačním cvičením apod. Zmiňuji se o vzdělávání a o vědomostech důležitých pro trenéry a pro trénování jednotlivých kategorií akademie. Zjistíte, jaké jsou sponzorské a finanční možnosti v rámci tenisové akademie. Dále je ještě zmínka o nejznámější tenisové akademii IMG Nick Bollettieri Tennis Academy. Informuji rovněž o cestování s hráči. Dozvíte se o Institutu tělovýchovného lékařství a jeho službách.

Bc. Stanislav Čejp

Psychické determinanty skalního lezení v kontextu emočního stavu a podpory mentálního zdraví mužů

Diplomová práce se věnuje problematice psychických determinantů skalního lezení v kontextu optimalizace emočního stavu a podpory mentálního zdraví mužů.

Teoretická část obsahuje souhrn poznatků a analýzu daného tématu z hlediska všeobecného, výzkumná část se potom zabývá porovnáváním emočních stavů lezců oproti nelezcům, a to v rámci výzkumu provedeného v CHKO Broumovsko.

Cílem práce je analyzovat psychické determinanty skalního lezení v pískovcových skalách, v tomto kontextu pak zjistit povahu emočních stavů sledované skupiny lezců v porovnání s nelezci, to vše s využitím metody dotazníku měření afektivních stavů POMS - Profile of Mood States a dotazníku měření úzkosti STAI - Stait-Trait Anxiety Inventory. Skrze statistické vyhodnocení získaných výsledků jsou zde rovněž potvrzeny výzkumné hypotézy, a to že po absolvování výstupu dojde u nelezců k signifikantnímu pozitivnímu posunu změn ve výsledku faktoru „D - Depresivita“ a hrubá skóre stavové úzkosti budou vyšší tam, kde budou vyšší hrubá skóre úzkosti rysové. A že u lezců dojde k signifikantnímu pozitivnímu posunu změn ve výsledku faktoru „V - Vitalita“ a průměr hrubého skóre stavové úzkosti bude nižší než průměr hrubého skóre rysové úzkosti.

Bc. Rudolf Malý

Squash a wellness

Cílem práce bylo zjistit pomocí dotazník POMS - Profile of Mood States změny nálad u hráčů squash ve věkovém období pubescence, a to před a po různých typech tréninkových jednotek squashe (technická, taktická, silová a rychlostní). Dílčím cílem je zjistit, po kterém typu tréninkové jednotky je nálada hráčů nejlepší. Byly použity metody diagnostické (Metoda analýzy a syntézy literárních zdrojů, Dotazník měření afektivních stavů POMS, Technika Nedokončené věty), intervenční (Tréninková jednotka, program „4 kroky ke zdraví“), statistické (párový t-test). Bylo

dokázáno, že po tréninkové jednotce zaměřené na taktiku ve squashi klesá úroveň depresivity a hněvu u pubescentů a že po programu „4 kroky ke zdraví“ u experimentálního souboru klesá materiální zaměření a zvyšuje se orientace na výkon. Závěrem je doporučováno trenérům aplikovat program „4 kroky ke zdraví“ před turnajovým obdobím, wellness centrům zřídit squashové kurty, kvůli antidepresivním účinkům squashe a školám, aby během hodin tělesné výchovy využívaly squashových center.

Bc. Eva Topinková

Porovnání úrovně pohybových schopností dětí různých věkových skupin

Cílem práce je pomocí motorického testování porovnat úroveň pohybových schopností dětí různých věkových skupin. Teoretická část se zabývá stanovením základních pojmů, významem pohybové aktivity a vývojovými zvláštnostmi dětí a mládeže.

Výzkumná část ukazuje úroveň pohybových schopností jednotlivých věkových období a také srovnává úroveň schopností mezi chlapci a dívkami. Výsledky výzkumu ukazují na nejčastěji zastoupenou shodu pohybových schopností chlapců a dívek z hlediska podprůměrnosti, průměrnosti a nadprůměrnosti.

Martin Gabriel

Začínáme s boxem / manuál pro začínající boxery/

Bakalářská práce je koncipována jako příručka pro začínající boxery. Měla by měla být jakýmsi návodem všem zájemcům o box a začínajícím boxerům, kteří se chtějí dozvědět něco o historii a charakteristice boxu, tréninkové jednotce, průběhu tréninku, vhodném sportovním oděvu a ochranných pomůckách. Zároveň pomáhá sportovcům v nácviu techniky úderů a upozorňuje na možné chyby v technice nácviu.

V kapitole Psychologická příprava se práce zabývá osobností sportovce, temperamentem, charakterem, schopnostmi, motivací a emocemi. Sportovec tak má možnost využít kapitoly ke zlepšení psychiky, a tím i výkonu, například při zápase. Závěr práce je věnován pitnému režimu

a výživě sportovce – boxera. Práce je doplněna základní terminologií boxu, galerií fotek a vzorového jídelníčku na jeden den.

Kateřina Kornová

Význam tranzitních programů v inkluzivním vzdělávání

Bakalářská práce je zaměřená na zdůraznění významu tranzitních programů v rámci inkluzivního vzdělávání, na problematiku přechodu osob s mentálním postižením do zaměstnání po ukončení školní docházky, zabývá se problematikou dospívání mladých lidí s mentálním postižením v rámci jejich integrace.

V teoretické části jsou shrnuty poznatky o tomto tématu a také o cílech a principech tranzitních programů. Konkrétně o tranzitním programu, který poskytuje občanské sdružení Rytmus.

Ve výzkumné části je zaznamenán přechod tříadvacetiletého žáka a dvacetileté žačky Dvouleté školy praktické Lyceum do dospělého života a jakou roli při tom sehrál tranzitní program. Dále také popisuje, jak se s přechodem postižených dětí do života vyrovnávají jejich rodiče a jak a čím jim v tomto období pomohl tranzitní program.

Bc. Martina Šípová

Vliv kurzů plavání kojenců a batolat v následném výcviku předškolních dětí

Diplomová práce se zabývá vlivem dlouhodobého absolvování kurzů „plavání“ kojenců a batolat na následný výcvik plavání v předškolním věku. Teoretická část seznamuje s plaváním v kojeneckém, batolecím věku a dále předkládá formy plavání v období předškolního dítěte. Nastihuje problém strachu spojeného s vodním prostředím a poukazuje na možnosti vyrovnání se s danou situací.

Praktická část se zabývá samotným vlivem kurzů „plavání“ v raném věku na další vývoj v rozvoji plaveckých dovedností při výuce plavání a je zpracována a vyhodnocena na základě dotazníků a kazuistiky vybraných dětí. Je zhotoven návrh metodického materiálu pro výuku plavání dětí předškolního věku. Příloha diplomové práce předkládá možnosti nácviu jednotlivých plaveckých způsobů.

Příspěvky našich studentů

Rodinné dědictví jménem Slavia

Ondřej Bejbl – 1.ročník SKS



Když jsem ve svých pěti letech začínal se sportem a rodiče uvažovali, co bych měl dělat, volba padla jednoznačně na fotbal. Pocházím totiž z rodiny s dlouhou fotbalovou tradicí – tomuto sportu se věnoval již můj pradědeček Josef Pajkrť, po něm dědeček Bohumil Smolík a pro fotbalové fanoušky je asi nejznámějším členem naší rodiny a pokračovatelem této tradice můj otec Radek Bejbl. Shodou okolností a patrně i velkou raritou nejen v prostředí českého fotbalu je to, že všichni výše jmenovaní část své profesionální kariéry strávili v pražské Slavii, ve které momentálně působím i já. Od roku 2011 zastávám pozici levého obránce v týmu SK Slavia kategorie hráčů do 21 let.

Mé fotbalové začátky jsou spjaty s působením v FK Střížkov, kde jsem se s fot-

balem jako hráč vlastně seznámil. Spolu se stěhováním naší rodiny do Horních Počernic se změnilo i místo mého fotbalového působiště – několik let jsem hrál za SC Xaverov Horní Počernice, později (v souvislosti se změnou majitele klubu) pod názvem FK Viktoria Žižkov.

Za svůj největší dosavadní sportovní úspěch považuji své angažmá v české fotbalové reprezentaci do 18 let, se kterou jsem odehrál čtyři reprezentační utkání a vyhrál prestižní mládežnický mezinárodní turnaj na Slovensku (jaro 2011). V loňské sezóně (tj. 2013/2014) se mi podařilo se Slavií v kategorii do 21 let vyhrát ligu. V přípravě na sezónu 2014/2015 jsem měl možnost trénovat s A týmem pražské Slavie, za který jsem odehrál několik přátelských a jedno pohárové utkání.

Fotbal mě provází od útlého dětství, je tedy jasné, že se mu chci i nadále věnovat. Neméně důležité je pro mě ale i studium oboru Sportovní a kondiční specialista na VŠTVS Palestra, kde mám možnost poznat sport a jeho fungování i z jiné stránky. **Autor a foto: Ondřej Bejbl**



K hokeji mě přivedli rodiče – od začátků až po Univerziádu v Granadě

Jan Dalecký 2. ročník SKS



K hokeji mě přivedli rodiče, když mi byli 4 roky. Asi rok trvalo než jsem si ho zamiloval, protože jsem údajně byl hrozný bolestínek a pořád si stěžoval, že mě tlačí brusle nebo je mi zima. Začínal jsem v Lounech, kde se sešel výjimečný ročník, a i když jsou Louny malé město, sbírali jsme úspěch za úspěchem. Vyhráli jsme Mistrovství ČR 4. a 6.tříd a to několik 2. a 3.míst ani nepočítám. Poslední dva roky základní školy už

jsem absolvoval na Kladně a každý den jsem dojížděl téměř 2 hodiny do školy a trénink a zase 2 hodiny zpět, protože jsem musel přestupovat na autobus ve Slaném. Zpětně to hodnotím jako povedenou volbu, protože z Kladna byla mnohem větší šance se dostat do reprezentace U16 kde jsem měl možnost působit až do U20.

Po 2.ročníku na sportovním gymnáziu jsem byl draftován do Western hockey league do Kanady, kde jsem strávil 2 roky. Byl to pro mě obrovský životní krok jak po stránce hokejové kde kanadská juniorka má jednu tak větší úroveň než česká, ale hlavně po té lidské, protože jsem byl najednou na druhém konci

světa bez rodičů a přátel a myslím, že mi to určitě pomohlo se osamostatnit a dospět. Po 2 letech jsem se vrátil zpět do Kladna, kde jsem podepsal svou první profesionální smlouvu a hlavně jsem chtěl dostudovat gymnásium, které jsem měl přerušené. Musím poděkovat řediteli, který mi umožnil dodělat 2 ročníky za jeden rok a tudíž jsem ztratil pouze rok studia mým pobytem v Kanadě. Poté jsem se 3 roky věnoval pouze hokeji.

Za svůj největší zážitek v kariéře považuji, že jsem měl možnost si zahrát dva zápasy po boku Jardy Jágra a Tomáše Plekance a oba mi nahráli na můj první extraligový gol. Protože vím, že ho ne-

budu hrát věčně(to bude asi jen Jarda Jágr), tak jsem se rozhodl studovat na Palestře, kde snad úspěšně letos dokončím 2. ročník. To je můj stručný životopis.

A teď něco o univerziádě v Granadě. Aby se této akce mohl někdo účastnit, tak musí být student do 26 let a projít několika kempy, kde trenéři vybírají podle jejich zhodnocení nejlepší hráče. Když jsem se dozvěděl, že jsem se do nominace dostal, tak jsem měl obrovskou radost. Člověk sice neví co ho pořádně čeká, ale už jen představa 15 dní ve Španělsku je celkem příjemná. Musím říct, že to splnilo všechny mé představy nad očekávání. Když začnu odletem, tak jsme letěli vojenským speciálem. Při příletu jsme na nic nemuseli čekat. Hned jsme dostali věci a šli k připraveným autobusům, které nás odvezli k hotelům, které byly rozděleny podle daných sportů. Mimochodem ubytování bylo luxusní ve 4* hotelích, takže strava i pokoje tomu odpovídaly. Super bylo to, že to bylo dá se říct v centru a cesta na zimák trvala pěšky ani ne 5 minut. Hrál se v multifunkční hale, která je určena na basketbal, ale Španělé z toho udělali na 15 dní hokejový stánek mimochodem s velice kvalitním ledem. Co



mně osobně se líbilo asi nejvíc, tak bylo to, že když se přišlo do kabiny, tak na vás koukal národní dres, což aspoň já osobně beru jako největší poctu v něm hrát. Musím také zmínit realizační tým. Měli jsme s sebou 3 trenéry, vedoucího mužstva, kustoda a doktora, takže po téhle stránce vše bylo hodně profesionální včetně přípravy na zápasy, kdy se využívalo video k nachystání taktiky na soupeře. Granada jako město je moc pěkné. Je tam celkem hodně památek,

jedna je dokonce chráněnou památkou UNESCO, takže ve volných chvílích jsme se s klukama snažili všechny obejít. Parta byla suprová, táhli jsme za jeden provaz a řekl bych, že to je asi tím, že jsme tam jeli s cílem udělat úspěch a tak všechny ega museli jít stranou oproti tomu jak to bývá někdy v klubech. V základní skupině jsme narazili na Slovensko (výhra 6:3), Čínu (výhra 9:0), Koreu (výhra 12:0) a postoupili jsme do semifinále kde na nás čekal Kazachstán a tomu jsme podlehl 2:1 ač poměr střel byl 41:13 pro nás. O bronz jsme si pak zahráli s Kanadou, která měla dle mého názoru nejsilnější tým a prohráli jsme s ní 6:2. Prohrávali jsme celý zápas 2:0, ve 3.tř. jsme se dokázali do zápasu vrátit a srovnali jsme na 2:2, ale měli jsme moc vyloučených a Kanada byla v přesilovkách skvělá, takže nás potrestala a celkový výsledek je možná až krutý. Překvapilo mě i španělské publikum. Na některé zápasy dorazilo až 4000 lidí. Když byla nějaká volná chvíle, tak kromě památek jsme zašli kouknout i na jiné disciplíny jako krasobruslení, curling, snowboard a lyže. Když to shrnu, tak je to akce mladé na velmi vysoké úrovni a určitě je zážitek se jí zúčastnit.

Autor a foto: Jan Daleký

Jak spojit příjemné s užitečným

Martin Hejno 2. ročník SKS



V létě se mi naskytlá příležitost zúčastnit se fotbalového kempu jako asistent trenéra. Už dlouho jsem přemýšlel, že se podívám na fotbal z jiného úhlu pohledu. Jako hráč funguji již 15 let a vždycky jsem si říkal, že až někdy v budoucnu skončím s fotbalem, tak rozhodně u fotbalu budu chtít zůstat alespoň jako trenér.

V kempu jsem trénoval kluky kteří byli asi tak staří jako když jsem s fotbalem začínal já. Jenže v dnešní době trénování malých dětí je úplně jiné, než bylo před 15 lety. Takže i moje zkušenosti a vědomosti o fotbale byly k ničemu. Takže i já jsem se začal všechno učit znovu. Tím, že je ve mně někde hluboko stále malé dítě, tak jsem neměl s přístupem k ma-

lým klukům problém. Po týdnu na kempu jsem se naučil jen veškeré nezbytnosti, které jsou potřeba pro základní výchovu malých fotbalistů. Na konci kempu jsem si řekl, že když už bych se jednou tím trénováním chtěl zabývat, tak proč bych s tím nemohl začít teď hned a oslovil jsem trenéra, kterému jsem celý týden pomáhal jako asistent, jestli by neměl zájem o další spolupráci.

SK Slavia Praha je velký klub se zvučným jménem, s dlouholetou tradicí, s nespočtým množstvím kvalitních odchovanců.

První měsíc v mé nové funkci asistenta trenéra v klubu SK Slavia Praha u ročníku 2008 byl spíše takový poznávací



a seznamovací s tím, jak vůbec vypadá výchova mladých talentů v dnešní době v tak velkém klubu jako je právě Slavia. I když si většina lidí řekne: „Jooooo Slavia... Ta si přivede všechny hráče, co chce a ti trenéři to pak mají jednoduché to by se to trénovalo každému!“, tak jsou na omylu. Každý hlavní trenér, co trénuje ve Slavii je velmi zkušená kapacita na svém místě a snaží se vychovat ty nejlepší hráče pro světový fotbal a proto jsme my trenéři 3krát v týdnu hodinu a půl na hřišti a to trénuji „jen“ před příprakový ročník. Ano jsou některé ročníky, kam si trenér přivede jednoho, dva hráče na zkoušku ale pak jsou takové ročníky jako je třeba ten náš, kdy vlastně ti naši kluci přijdou na nábor, jako nepopsaný list papíru tzv. Tabula rasa. My je pak učíme, jak správně běhat, kopat do míče, že fotbal se nehraje rukama ale nohama, že jen brankář může chytit míč do ruky ale hlavním úkolem každého trenéra je to dítě zabavit a udělat mu ten trénink tak příjemný jak to jenom jde. Hráči musí z tréninku odcházet s úsměvem na rtech a pocitem,

že se aspoň něco nového dozvěděli a naučili. Poté co si hráči osvojí tyto základní dovednosti a schopnosti, tak můžeme přejít na pilování individuálních dovedností a schopností. Individuální schopnosti a dovednosti jsou v tomto a pozdějším věku jsou naprosto klíčové pro jakéhokoliv hráče, protože když nebude umět pracovat s míčem nemůže později pomoci v tom týmové projevu a nemůže ani pomýšlet na již zmíněný světový fotbal, protože v dnešní době už každý hráč umí přihrát, nakopnout míč, co nejdál od brány, dát co největší ránu ale mít míč pod kontrolou tak dobře, abych kdykoliv mohl udělat takový úkon s míčem, který mě zrovna napadne a obehrot hráče za každé situace. To už se dá považovat za um, který se může měřit s tím světovým a světových hráčů. Avšak fotbal a vycho-



vávání mladých talentů není jen o tom pořád dít na hřišti ale u takto malých fotbalistů je potřeba myslet na všeobecný rozvoj. Pod všeobecným rozvojem je míněno zvládnání gymnastických prvků, které jsou přiměřené k danému věku (v našem případě kotoul vzad, vpřed, překonání švédské bedny, gymnastické kozy...), jízda na kole, plavání, ostatní míčové sporty atd. Toto jsou zároveň i kom-

penzační sporty, hráči zatěžují jiné partie těla a tím pádem dochází k rovnoměrnému zatěžování a nemusíme mít strach ze svalových dysbalancí.

V celém článku jsem se nezmínil o ničem, co by alespoň trochu mohlo souviset s názvem tohoto článku, tak teď všechno uvedu na pravou míru. Vzájemná harmonie, co panuje mezi trenéry a hráči je něco, co jen tak někdo nezažije. Ty děti Vám dokážou zvednout náladu potěšit, když se Vám něco nedaří v osobním životě nebo když bojujete na jiných frontách, tak s těma malýma špuntama na všechno zapomenete a snažíte se soustředit jen na ně a na to jak jim předat, co jste se naučili na kurzech, anebo co znáte z vlastní zkušenosti. Tak proto spojení příjemného s užitečným.

Autor a foto: Martin Hejno

Sport a živospóra

Osobní trenér a poradce výživy

Marcel Lacina - 1.ročník SKS

Sport, živospóra, zdraví, tedy aktivní životní styl. To je velice aktuální téma a zároveň má motivace k práci. Jako osobní trenér a poradce výživy působím v tomto odvětví již dlouhou dobu. Stress, problémy v práci či v rodině, nechuť učit se novým věcem nebo například špatné vyhodnocování priorit, to vše jsou faktory ovlivňující živospóru, díky kterým je výživový stav naší populace z valné většiny více než nevhodný.

Za aktivní životní styl se dá považovat každodenní sportování, zdravotní procházky, omezování či vyloučení škodlivin jako jsou cigarety a alkohol, kvalitní spánek a mnoho dalších. Vše je ovšem přímo úměrné jedině věci- stravě.

Bez kvalitního stravování jsou veškeré aktivity či veškeré úsilí, vynaložené pro změnu životního stylu, účinné jen z poloviny. To je také kámen úrazu pro většinu nadšenců a příznivců tohoto směru. Strava ovlivňuje náš metabolismus, je zdrojem energie a živin, potřebných pro správnou funkci lidského těla. Proto je nesmírně důležité dodržovat, při jakémkoliv aktivitě, stravovací plán, nejlépe individuálně sestavený. Nejedná se v tomto případě jen o sportovce, tento článek je psán i pro ty, jejichž cílem není jen formování vysněné postavy, nýbrž i doplňování potřebné energie pro práci či řešení různých situací v osobním životě.

Kvalitní výživový poradce či osobní trenér musí, před sestavením každého indivi-

duálního jídelního rozpisu nebo tréninkového plánu, provést určité nezbytné úkony, např. zjištění rizikového profilu klienta na základě údajů ošetřujícího lékaře nebo vlastním vyšetřením; zjištění osobní anamnézy, kde se poradce zaměřuje na základní informace, které by mohly mít vliv na výživový stav klienta; zjištěním individuální energetické potřeby klienta; zjištěním stravovacích zvyklostí klienta (nejčastěji pomocí dotazníků); zjištění úrovně fyzické aktivity klienta (zjišťuje se opět dotazníkem, zátěžovým testem či formou řízeného rozhovoru). Pokud Váš poradce pro výživu či fitness tyto předpoklady splní, lze s velkou pravděpodobností předpokládat, že se jedná o rozumného a zkušeného člověka, kterému můžete věřit.

Sám jsem během řady let vystřídal mnoho druhů sportů. Ať se jedná o sport úpolový či neúpolový, pokroku a řádného výsledku jsem dosáhl až ve chvíli, kdy jsem začal dodržovat jistý stravovací systém. Tento systém jsem po nasbírání zkušeností sám upravil a efekt byl opět znatelnější. Proto jsem se rozhodl v tomto odvětví prorazit a věnovat se sobě, svému okolí a práci zároveň. Spojil jsem tedy příjemné s užitečným a zatím se nesetkávám s negativní kritikou svých svěřenců. Kvalitní životní styl, veškeré druhy aktivit, odpočinek, a strava pozitivně ovlivňují fyzickou i psychickou stránku nás všech a je více než žádoucí, aby všichni, kteří



mají cíl, šli tvrdě za svým a nevzdávali se. Pokud někomu dělá cvičení či strava problém, nezapomeňte, že vždy je ve vašem okolí někdo, kdo Vám rád poradí a pomůže. Přeji mnoho úspěchů.

Autor a foto: Marcel Lacina

Stovka Podkrkonoším

Mgr. Vojtěch Příbyl

Náš student 2. ročníku navazujícího magisterského studia Vojta Příbyl se zúčastnil běžeckého závodu stovka Podkrkonoším. Umístil se na krásném 2. místě. Gratulujeme a přinášíme jeho příspěvek s postřehy ze závodu.

Stovka Podkrkonoším je ultra-trailový běh/pochod napříč Podkrkonoším, záleží pouze na pojetí akce každým závodníkem. Jak z názvu vyplývá, jedná se o závod, který je dlouhý 106 km a celkové převýšení se pohybuje okolo 3 000 m. V průběhu závodu bylo naplánováno 6 občerstvovacích stanic a časový limit pro dokončení závodu byl stanoven na 25 hodin.

Do prostoru startu a cíle, u hotelu pod Zvičinou, jsme s kamarádem dorazili okolo půl deváté večer. Registrace před závodem proběhla bez problémů a společenská místnost pro závodníky byla více než dostačující. V půl desáté byl společný „briefing“, na kterém jsme se dozvěděli poslední důležité informace o počasí, neživých kontrolách a výběru jídla na občerstvovacích stanicích, což mě osobně zajímalo asi nejvíce. Start závodu byl naplánovaný na desátou hodinu.

Při odchodu na start si ještě pročítám zprávy od rodiny a přátel. Ve 21:55 už všichni stojíme na startu a nervozita začíná stoupat. To že jsem do závodu nastupoval s tím, že nevím, jestli ho vůbec dokážu dokončit, natož bojovat o přední pozice mi už asi nikdo neuvěří, ale je to doopravdy pravda. V hlavě si ještě přehrávám pár posledních rad od Martina Strelky a Michaela Dobiáše z „Trail-Pointu“ a jdeme na to.

Překvapilo mě, že start závodu byl pomalejší, než jsem původně očekával. Po 1,5 km přišla první odbočka vlevo, následovalo prudké stoupání po sjezdovce a já si pomalejšího začátku hned vážil o něco více. Nahoru jsem se vyhrabal zhruba jako osmý v pořadí a začal se trochu bát toho, jestli jsem začátek nepřepálil. Vše ale šlo podle plánu, tak mě tato myšlenka brzy přešla. Na druhé kontrole, která byla umístěná v Pecce na 12. km, doháním další tři závodníky. Rychle doplním vodu v lahvi a vypiji kelímek s colou. Při odchodu si ještě stačím všimnout otevřené nutelly, neváhám ani vteřinu a mažu si pořádnou vrstvu na chleba. Zatím ještě stále s úsměvem a chlebem v ruce vyrážím zpátky na trať.

Před další tři závodníky, které jsem potkal na druhé kontrole, se dostávám během pěti minut a poměrně rychle je nechávám za sebou. Kluci stačí ještě utrousit poznámku o přepáleném začátku, a že se ještě určitě uvidíme. Modlím se, aby to tak nebylo a běžím si dál svým tempem.

První polovina závodu probíhá bez problémově. Zhruba na 30. km předbíhám dalšího závodníka. První menší krize přichází okolo 42. km, kde si začínám uvědomovat, že už přes 2,5 hodiny běžím sám a závod mě pomalu přestává bavit. Za chvíli naštěstí potkávám další tři závodníky a dobíháme spolu na občerstvovací stanici a kontrolu na 46 km ve Starých Bukách. Zde si poprvé kontroluji průběžné výsledky a ke svému překvapení se dozvídám, že jsem na prvním místě. V tu chvíli jako kdyby se vše zlomilo, a já začínám závodit. Ruším objednanou polévku, rychle si kupuji malou kofolu, pytlík brambůrků a okamžitě vybíhám. Zbývá tři závodníci, kteří v tu chvíli odpočívali u stolu, bohužel během pár vteřin vyráží za mnou. Teď to začíná být správný závod.

Dalších 20 km mi utíká jako voda, přichází prudké stoupání, zpestřené o pár schodů na rozhlednu, následuje parádní klesání, které si užívám se vším všudy, a ani nevím jak, se ocitám se na další kontrole na 72. km před muzeem v Úpici. Na občerstvovací stanici se dozvídám, že jsem svůj náskok, na tři kluky za mnou, zvýšil na 25 minut. V tu chvíli jsem si připadal jako ředitel zeměkoule. Bohužel bylo během jednoho kilometru najednou všechno špatně. Přestala mi svítit čelovka, nohy začali nesnesitelně bolet a tuhnout, cokoliv jsem vypil nebo snědl, se mi začalo okamžitě vracet. Věděl jsem, že teď už nezávodím jenom se svými pronásledovateli, ale že začínám závodit i sám se sebou. Nejtěžší pro mě bylo, smířit se s tím, že až do konce závodu (pokud to vydržím) mě už nohy bolet nepřestanou, žaludek už nic nepřijme a nikoho nepotkám.

Od té doby si toho popravdě moc nepamatuji, poslouchám jednu písničku za druhou a snažím se myslet na jediné-nesmím přestat střídat nohy a nesmím zastavit, na ničem jiném už nezáleží. Po nekonečné době se ocitám na poslední kontrole, která byla umístěná v Nové Kocbeře na 89. km. Vypiji malou kofolu a malé pivo, snad poslední dvě věci, na



kteří mám ještě chuť. Odpočívám asi pět minut a začínám si uvědomovat, že je dávno světlo a čelovku, kterou mám pořád ještě zapnutou, si můžu dávno sundat. Pauza mi pomáhá a já sice nevím jak a za jak dlouho, ale 17 km už prostě nějak zvládnou. Pouštím Mp3 a vyrážím na svoji poslední část v závodě, Green Day, Ramones, SlikpKnot, The Sharks, System of a Down... Celkem slušná kombinace když člověk už vůbec nemůže.

Ještě pořád je to pro mě neuvěřitelné, ale do cíle nakonec doháním jako první, v čase těsně pod 12 hodin (11:58:01). V cíli se bohužel dozvídám, že jsem na 85 km přeběhl neživou kontrolu a dostávám 15 minutovou penalizaci. Nakonec se s časem 12:13:01 umísťuji na 2. místě. Popravdě si ani nepamatuji, jestli jsem na 85. km šel, běžel, nebo se plazil po zemi, takže se tomu ani tolik nedivím.

Oproti loňskému roku byl závod na úplně jiné úrovni. Ať už se to týká organizace před závodem, značení trati, zázemí pro závodníky a množství jídla a pití na občerstvovacích stanicích. Vše se posunulo správným směrem. Pokud někdo přemýšlí, že by si chtěl někdy vyzkoušet uběhnout nebo ujít 100. km za jediný den, Stovka Podkrkonoším je určitě dobrou volbou a já ji mohu vřele doporučit. Jediné co bych možná tomuto závodu vytkl je start v 22:00, protože většinu času na trati strávíte ve tmě. Pokud by se start posunul na půlnoc nebo na nějakou ranní hodinu, určitě bychom si krásy Podkrkonoší užili více.

Závěrem bych ještě rád poděkoval všem, kteří mě podporovali a radili mi nejen při přípravě na závod, ale také přímo na trati. Děkuji také „CEPro teamu“ za podporu a poskytování kompresního vybavení.

Autor a foto: Mgr. Vojtěch Příbyl

Doporučujeme zajímavé knižní tituly

Recenze monografie

Autor: Müllner Rudolf

Název: „Perspektiven der historischen Sport-und Bewegungskulturforschung“ /Perspektivy historického výzkumu sportu a pohybové kultury/

Vydavatel: Wien, Berlin: LitVerlag 2011. 382 s. ISBN 978-3-643-50308-4

Monografie z pera vedoucího oddělení sociálních a soudobých dějin sportu Centra sportovních věd Vídeňské univerzity je věnována především vývoji sportovních věd a univerzitního vzdělávání v oblasti tělesné výchovy v Rakousku a to od počátků v 70. letech 19. století až do poloviny 90. let 20. století. Autor, který patří k významným osobnostem evropské historiografie sportu, se zabývá dějinami tělesné výchovy sportu v širším společenském kontextu a pojímá sport především jako význam-

nou součástí národní tělesné kultury. Jeho celostní přístup se odráží také v uvedené publikaci.

V úvodní kapitole analyzuje přístupy ke zkoumání sportu v jejich historickém vývoji a vymezuje oblast sportovních dějin jako součást kulturní historie.

V další části své knihy se Rudolf Müllner věnuje genezi vývoje institucí v Rakousku, které se zabývaly a zabývají vědami o sportu. Z těchto věd věnuje zvláštní pozornost historii sportu. Připomíná také nejvýraznější osobnosti, které formovaly vzdělávání a vědu v oblasti tělovýchovy a sportu v Rakousku – Karla Schindla, Karla Koppa a Erwina Mehla. Svoji studii uzavírá autor fundovaným rozbohem odrazu sportu v tzv. masmédiích od prvního rakouského sportovního periodika evropského významu – Allgemeine Sport-Zeitung (vycházel v letech 1879-1927) až po současnou mediální reflexi rakouského sportu.

Práce Rudolfa Müllnera je sice zasazena především do rakouského kulturního

prostředí, ale svými metodologickými přístupy a systematizujícími závěry tento rámec překračuje. Pro poznání současné pedagogiky v oblasti tělesné výchovy a sportu je cenná zejména analýzou univerzitního vzdělávání v symbióze s rozvojem věd o tělesné výchově a sportu. Zvláště inspirující je dílo Rudolfa Müllnera pro české prostředí, protože nejenže české země byly do roku 1918 součástí Předlitavska, ale také v dalším vývoji i v současnosti nalezneme mezi rakouským a českým světem vzdělávání a vědy a v oblasti tělesné výchovy a sportu mnohé paralely, které korespondují se společnou státní i kulturní tradicí, ale také s rozměrem tohoto světa, který je dán mezi jiným i ekonomickými a personálními možnostmi.

Mgr. Jitka Masopustová



Výživa

Autor: MUDr. Jozef Martinča

Vydavatel: VŠTVS Palestra

Záměrem skript, tak jak napovídá již jejich název, je seznámit čtenáře s nejdůležitějšími a nezbytnými prvky výživy člověka, v kontextu současných odborných poznatků, vyplývajících z vědecky prováděných studií a zkušeností odborníků pracujících v oblasti výživy teoretické i klinické.

Stručný úvod konstatuje, že současný stav poznatků umožňuje již dostatečně přesně specifikovat potřebnou skladbu výživy tak, aby sloužila k upevnění zdraví, ale současně i upozorňuje, že je nelze považovat za konečné. Rovněž varuje před nebezpečím snadno dostupných, ale často nepřesných až zavádivých informací, šířených početnými samozvanými odborníky na výživu a snadno dostupnými v moderních médiích.

Kapitola věnovaná historii výživy je jen jakousi orientací o vývoji stravování lidí, upozorňuje na některé zlomové momenty a uvádí ve stručnosti vývoj stravování na

našem území až do současnosti.

Těžištěm skript jsou kapitoly o energetické stránce výživy a jednotlivých nutričních složkách. Obsahují informace o jejich specifické potřebě pro stavbu a funkci těla, uvádějí jejich potřebná množství a zdroje a upozorňují na rizika nedostatečného nebo nadměrného příjmu. Obzvláště podrobně jsou rozebrány kapitoly o vitamínech a minerálech. Potřebná pozornost je věnována nápojům, popisu pitného režimu, s upozorněním na jeho význam. Připojené přehledné tabulky vhodně doplňují texty a usnadňují zapamatování důležitých faktů.

Samostatně jsou zpracovaná specifika výživy v těhotenství, v dětství a ve stáří. Jsou v nich zdůrazněny dosud zjištěné a praxí prověřené nutriční požadavky pro toto období, vycházející z odlišností v tělesné struktuře i ve funkčních regulacích organismu.

Vlivu stravovacího režimu na incidenci některých onemocnění, nejen z rizikových kontaminací, ale i v rámci civilizačních chorob, je věnována pozornost v kapitole o patogenezi těchto chorob a současně i prevenci pomocí úprav stravy. Jsou zde

uvedeny informace umožňující pochopit potřebu a význam změněného přístupu k výběru potravin, včetně přípravy jídel.

Kapitoly o rizikových a ochranných faktorech v potravinách, o aditivech, funkčních potravinách, léčebné výživě, potravinových doplňcích i léčivých přípravcích přirozeně doplňují široké poznatky o možnostech nových výživových trendů, při dodržení podmínek zdravého stravovacího režimu. Alternativní výživě je věnována pozornost zejména z pohledu možných rizik při jejich extrémní formě.

Na závěr jsou připojena v současnosti platná Výživová doporučení pro naši populaci, ve kterých lze najít většinu uvedených údajů a informací v textu skript. Skripta je možné koupit v knihovně školy za cenu 220 Kč pro studenty Palestry 150 Kč.

Doc. RNDr. Pavel Bláha, CSc.



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

Šéfredaktor: Mgr. Eva Nechlebová, Ph.D. **Redakce:** Doc. PhDr. Markéta Švamberk Šauerová, Ph.D.

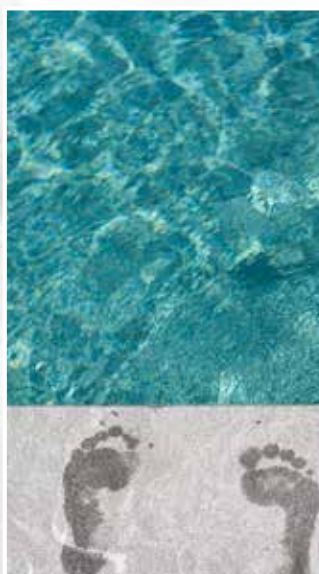
Mgr. Tomáš Mirovský, DiS., Mgr. Kamila Bulířová, Bc. Lucie Satrapová

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

pozdávka / the invitation

Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra v Praze

2015 17. – 18. 10.

**Mezinárodní vědecká konference, Praha
WELLNESS, ZDRAVÍ A KVALITA ŽIVOTA****International Scientific Conference, Prague
WELLNESS, HEALTH AND QUALITY OF LIFE****Tematické
okruhy konference**

- A.** Wellness a zdraví (rizikové faktory související s moderním životním stylem, motivace k jejich eliminaci, prostředky, intervence, multidimenzionalita wellness v přínosu pro zdraví)
- B.** Wellness životní styl a dlouhověkost (atributy dlouhověkosti, wellness životní styl v různých periodách lidského života, specifika pohybových aktivit v seniu a vyšším stáří)
- C.** Kinezioprotekce kvality života (aktivní životní styl, adekvátní pohybový režim, význam pohybu a adaptace na zátěž, resilience, přesahy pohybového učení do oblastí tělesného, duševního, sociálního, mravního zdraví)

**Thematic
areas**

- A.** Wellness and health (risk factors associated with modern lifestyle, motivation for their elimination, means, interventions, wellness multidimensionality of health benefits)
- B.** Wellness lifestyle and longevity (attributes of longevity, wellness lifestyle at different periods of human life, the specifics of physical activities at an old age, Senium)
- C.** Kinesio - protection quality of life (active lifestyle, adequate exercise program, the importance of exercise and stress adaptation, resilience, overlaps of physical education in the areas of physical, intellectual, social, moral health)