

# PALESTRA®

Vysoká škola tělesné výchovy a sportu

říjen  
2017



## Naši úspěšní studenti a absolventi



**Naši úspěšní absolventi v zahraničí** Diana Weinfurtová a Jakub Vejvar | **Naši úspěšní absolventi:** Jan Slaba jmenován ředitelem Sportovních zařízení města Příbram | **Výuka za dveřmi (out of door)** **Příspěvky našich studentů:** Jednou jsi dole, jednou nahoře | Jak jsem si splnila sen | Pohyb jako zaklínadlo | **Informace ze školy:** 6. Studentská konference | **Aktuality ze školy** | **Naši vyučující:** JUDr. Michal Frabša | **Praxe masáží a sportovní akce** | **Doporučujeme zajímavé knižní tituly** | **Naši úspěšní studenti:** Jan Tománek Mistrem Světa | **Workshop psychologie výživy** | **Projekt Zdravá společnost** | **Info:** 5. Mezinárodní Konference wellness, zdraví a kvalita života 2017

# Milé čtenářky a čtenáři,

Právě začíná další zimní semestr a s ním ale také nejen studijní povinnosti a radosti studentského života, ale i řada nových věcí. Například letos bude celá VŠTVS (prezenční i kombinované studium) působit v jedné nové budově a náš časopis od tohoto čísla bude vždy vycházet s začátkem nového semestru, tedy vždy v říjnu a v únoru.

A na co se můžete v tomto čísle těšit? Je především zaměřené na naše úspěšné absolventy a jejich úspěchy nejen na domácí půdě – ale i v zahraničí. Najdete zde tedy příspěvky od Mgr. Jana Slaby, který byl jmenován ředitelem Sportovních zařízení v Příbrami, Mgr. Diany Weinfurtové, která je manažerkou wellness zařízení ve Wellingtonu na Novém Zélandu, nebo Mgr. Jakuba Vejvara, který rovněž působí ve wellness zařízení zase v Kanadě. Velmi zajímavým příspěvkem je „Pohyb jako zaklínadlo“ od Mgr. Marcela Háby, nebo Bc. Jitky Gígalové, která se věnuje projektu „Zdravá společnost“.

Opět doporučuji i rubriku „Příspěvky našich studentů“, kde mimo jiné čerstvá absolventka Mgr. Helena Čelišová popisuje splnění svého snu a Ondřej Kavalír horolezec a zakladatel Daily Adventures svoji cestu v životě s názvem „Jednou jsi dole a jednou nahoře“.

Nechybí opět ani aktuality ze školy či informace o pořádaném workshopu a doporučené knihy, ale najdete zde i krátké abstrakty ze 6. studentské konference jako inspiraci pro tvorbu bakalářských a diplomových prací. Článek s názvem Výuka za dveřmi (out of door) přináší informace z kurzů pořádaných katedrou sportů v přírodě. V rubrice Naši vyučující je tentokrát JUDr. Michal Frabša, který je nejen právníkem a vyučujícím, ale také nadšeným a aktivním sportovcem.

V závěru je opět pozvánka na další z mezinárodních konferencí tentokrát s názvem „Wellness, zdraví a kvalita života 2017“, kterou pořádá VŠTVS na své půdě.

Chceme, aby časopis Palestra přinášel nejen aktuální novinky a zajímavosti související se životem ve škole, ale také zajímavé příspěvky Vás studentů školy a proto se těším i na další spolupráci s vámi.

Eva Nechlebová



Foto: Mgr. Eva Nechlebová, Ph.D.

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

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

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



# Naši úspěšní absolventi v zahraničí

## Život hlavou dolů aneb cesta tam a zase ...zpátky?

**Mgr. Diana Weinfurtová absolventka Mgr. studia wellness specialista  
Team Leader Bodyhaven Spa – Wellington, Nový Zéland**



“Get yourself out of a comfort zone” věta, která byla pravděpodobně jednou z největších motivací zkoušet štěstí v zahraničí. Když jsem oznámila svému okolí, co hodlám provést se svým životem, spousta lidí mi doporučila prášky, psychologa a mokřý hadr na hlavu. Ano měla jsem dobrou práci jako terapeut, osobní trenér, dělala jsem rehabilitace, měla svou vlastní klientelu na masáže a jisté místo v Chateau Mcely jako manažer celého Spa teamu, byt, auto a všechny ty “podstatné” materiální věci, podle kterých nás škatulkuje společnost.

Jenže jednoho dne mi došlo, že chci od života víc, víc zkušeností, získat nadhled, poznat jinou kulturu, žít v jiné zemi. Tak jsem se rozhodla odcestovat do světa.

Dostat pracovní víza na Nový Zéland je trochu sázka do loterie, ale trocha snahy a nervů za to rozhodně stojí. V listopadu jsem si sbalila doslova 17 kilo svého dosavadního života do tašky a krosny a vyrazila přesně na druhou stranu zeměkoule otočit svůj život naruby... Moje očekávání byla mnohonásobně překonána. Počáteční myšlenka byla, že budu pracovat pouze jako sběrač ovo-

ce, pomáhat v zemědělství nebo dělat servírku. Na druhou stranu už mi bylo 26 a nechtělo se mi úplně se vzdát životního standardu, na který jsem byla zvyklá. Pro jistotu jsem tedy vzala s sebou kopie všech diplomů, co jsem za studium na Palestře i po něm nasbírala a taky jsem si dala práci nad svým životopisem, aby vypadal co nejlépe. Nechci tvrdit, že všechno po mém příjezdu bylo zadarmo, ale pokud vám mohu doporučit zemi, ve které je vše pro začínajícího cestovatele jednodušší, tak vám mohu Nový Zéland jen doporučit.

A jak to bylo dál? Po 3 týdnech snažení, kdy jsem poslala svůj životopis, snad na všechny pracovní pozice co existují „od křesla v parlamentu až po hlídače veřejných toalet“ mi volali z nově vznikající firmy, že budují nové spa a potřebují odborníka, nejlépe někoho z Evropy s mými zkušenostmi. Nakonec místo trhání kiwi pracuji jako manažer a team leader ve spa a zároveň dělám osobního trenéra a pravou ruku šéfovi celé firmy a v budoucnu to vypadá na spolupráci s fyzioterapeutickou klinikou, aneb pohádka, jak se z nadšeného cestovatele “baťůžkáře”

stala plně pracovně vytižená manažerka žijící trvale ve Wellingtonu.

K tomu bych chtěla jen říct, dovolte si snít ve velkém, vyplatí se to. K tomu je ovšem potřeba také něco umět a znát, a to se mi podařilo také díky studiu na Palestře. Z počátečního možná tu zůstanu tři měsíce a pak se vrátím domů, se stalo, možná tu zůstanu dva roky a pak pojedou sbírat zkušenosti třeba do Kanady ☺.

Netvrdím, že vše bylo zadarmo od začátku. Ačkoliv jsem si myslela, že umím plynule mluvit anglicky, první tři měsíce to byl boj. Přízvuk, slang a akcent tady v kiwilandu je mix mnoha anglicky mluvících národů a ano, chce to mít trochu odvahy myslet si, že jim jednou budete rozumět. Výhodou je, že i oni sami si ze sebe dělají legraci – já osobně jsem jejich English překřtila na Kinglish.

Srovnání kvality života tady u kiwaku, jak se sami hrdě nazývají a v Čechách? Jsem opravdu vděčná za to, že mám srovnání a mohu s jistotou říct, že život v Čechách je v mnoha ohledech těžší, ale absolutně netvrdím, že horší. Největším rozdílem je chování lidí k sobě navzájem. Bezbřehá ohleduplnost a péče lidí o ostatní nejen o sebe sama, všeobecný přístup, usměvaví lidé všude kolem, každý chce pomoci, každý chce poradit. Mnoho lidí vám nabídne pomoc i postel k přespaní, když se zdáte být ztraceni, aniž by očekávali, že jim jejich štěrnost záhy splatíte. Vzájemná důvěra a pomalu nulová kriminalita ústí v to, že je tady většina lidí schopna nechávat běžně auta před domem s klíčky v zámku a možná tak s cedulkou po použití vyluxuj. Domovní dveře se jednoduše nezamykají, a když, tak jsou klíče na super tajných místech (rohožka, květináč, položené na okenní římsě ☺...) Lidé jsou tu prostě a jednoduše šťastní a bezstarostní. Dalo by se říci, že kiwáci žijí na svém ostrově zahaleni v růžovém obláčku dýmajícím ze sopečných kopečků. Evropan v podstatě proti nim nikdy nemůže být tak bezstarostný, žije se tu takřka v informační bublině. Největší události

v novinách je pomalu bez nadsázky sezóna stříhání ovcí, počasí, kdo bodoval v rugby anebo hit posledního měsíce, kdy při automobilové honičce s policií zastavilo devianta stádo ovcí přecházejících silnicí. Neprosakuje sem v podstatě ani moc novinek ze světa, prakticky politická apatie a netečnost vůči světovým událostem se jim nedá vyčítat, jsou daleko od všeho a tak se tu s klidem baví na účet Američanů a Trumpa a pískají si, co se týče imigrantů, protože jejich imigrační politika je sice welcoming, ale přesto poměrně striktní.

Zéland ačkoliv je rozlohou třikrát větší, než Čechy, tak má pouze 4 miliony obyvatel a dá se říct, že se tu k sobě v podstatě lidé musí chovat hezky, protože pokud nejsou příbuzensky zpřízněni, tak se znají přes přátele.

I když si mnoho lidí klepe na čelo, že je tahle země zaslíbená příliš daleko, mohu oponovat, že "pouhých" 36 hodin v letadle za to rozhodně stojí. Myslím, že ani po čase se příroda a krajinný ráz neokouká, přívětivost místních neomrzí a to že všechno vyřešíte přes tři internetové portály, od koupi šroubováku, až po nákup auta vás nepřestane bavit. Kdo by nechtěl alespoň na chvíli žít v místě, které vypadá ještě 100x lépe než National

Geographic Movie a které má pro cestovatele náruč otevřenou.

Abych nemluvila jen v superlativech i tahle země má svá proti. Za prvé mne tu uvítalo hned na začátku velmi silné zemětřesení, (pro představu 7,6 stupně), které mi málem zase nacpalo moje tři a půl trička zpátky do krosny a i po půl roce má stále viditelný efekt na spoustu měst a silnic, přičemž nikdo neví, kdy přijde další. Za druhé, je tu draho, jeden by si mohl myslet, jak si sem lidé jezdí vydělat velké peníze, ale platy jsou tu úměrné výdajům za potraviny, bydlení apod. Za třetí, ve spoustě věcí vám jde z místních doslova hlava kolem. Jelikož se nikdy v životě nemuseli úplně prát o místo na slunci a jejich historii poznamenala jen menší "válka" s Británií v dobách kolonizace, je největší otázkou dnešní doby kým kiwáci vlastně jsou a s kým se identifikují. Oproti Evropanům jsou v některých věcech poměrně zpomalení – prokrastinace, lážoplážo uděláme zítra, styl a go with a flow vás dokáže dohnat k šílenství. Za čtvrté, pokud vás nebaví konverzovat pouze o počasí, ovcích, přírodě, počasí, jídle, sportu, zemětřesení a ovcích, maximálně kde všude po světě jsou rozestří jeho rodinní příslušníci a že Zéland je lepší než Austrálie, začne vám evropská

kultura chybět. Můj poslední a největší problém je tu ovšem od počátku izolace a architektura domu. Až novostavby jsou zateplené, pokud nemáte to štěstí nebo přebytečné peníze stranou, tak v nich bydlet je dost chladné a vaším největším kamarádem je ohřívací láhev do postele či jakákoliv jiná teplá věc, a vaším sexy oděvem jsou tlusté vlněné ponožky pod kolena☺

Pokud máte jen trochu myšlenky na to, že byste chtěli zkusit štěstí za mořem či jen v jiné evropské zemi, mohu pouze doporučit! Z počátku to vždy bude trochu boj o život, ale vše se vám mnohonásobně vrátí, protože i negativní zkušenost je dobrá zkušenost, ale věřte mi, že budou převládat ty dobré. Až se někdo rozhodne vycestovat až sem na Zéland a obrátit se na chvíli hlavou dolů, je tato země z hlediska uplatnění wellness znalostí zemi zaslíbenou, v tomto odvětví je tu trh velmi pozadu a volá po evropských kapacitách a z hlediska sportovního vyžití? Zabaví se tu úplně každý, jen je vše v kompaktnějším, dalo by se říci roztomilém měřítku. Kdybyste se jednou nadchli pro kiwiland, tak vám ráda poskytnu nějaké info☺

**Autor a foto:**  
**Mgr. Diana Weinfurtová**

# Život v Kanadě

**Mgr. Jakub Vejvar – absolvent Mgr. studia wellness specialista  
Zaměstnanec wellness a spa centra Aviva – Whistler, Kanada**

Do Kanady, jsem se dostal, dalo by se říci náhodně a neplánovaně. Během 1. ročníku magisterského studia na Palestře, jsem se od svého klienta dozvěděl o programu work and travel. Byl jsem studentem denního studia vysoké školy a 26 let je věková hranice, kterou jsem splňoval. Vybral jsem si Ameriku a po uzavření ročníku jsem odletěl do malého městečka Oqunquit ve státě Maine. Po čtyřech měsících práce a procestování několika států na východním pobřeží jsem měl v plánu odletět na měsíc na Floridu a pak rovnou domů do Prahy. Už jsem měl skoro koupenou letenku, když mi přišla od kamaráda, který tehdy už třetím rokem žil v Edmontonu zpráva, jestli se k němu a jeho kamarádovi nechci přidat na měsíční trip po Britské Kolumbii v Kanadě. Možná už mi chyběla čeština po těch pár měsících, nevím, každopádně jsem druhý den koupil letenku do Kanady. Od prv-

ního dne se mi v Kanadě líbilo víc a víc, od nádherné přírody přes pozitivní lidi po až zvláštní pohodu všude kolem. Všechno

ší dobu do Kanady s tím, že by tam pracoval, jednou z možností přístupnou od 18 do 35 let je working holiday program.



no vyvrcholilo příjezdem do Whistleru, kde jsme strávili 3 dny. Když jsme z něj odjížděli do Vancouveru, věděl jsem, že se tam chci hned po škole vrátit. Pokud se člověk rozhodne odjet na del-

Stačí se zaregistrovat a čekat. Bohužel je získání těchto ročních pracovních víz pouze o štěstí. Každý rok, se tento program otevírá a pro Českou republiku je uvolněno pouze 1000 víz. Počet žadatelů





lů, je ale mnohonásobně vyšší a kdo víza získá je pouze loterie. Pokud dále vše probíhá bez problému, žadatel obdrží tzv. zvací dopis do Kanady, který je platný jeden rok a je potřeba se do té doby ukázat na hranicích, kde vám budou vystaveny roční pracovní víza.

Můj plán po příletu byl takový, že během měsíce maximálně dvou chci vědět, jestli v Kanadě budu chtít zůstat déle než rok, případně na neomezenou dobu. Nakonec to netrvalo ani dva týdny a věděl jsem, že se chci pokusit získat kartičku permanent resident a po pár letech je vám umožněno zažádat o Kanadský pas. Rozhodující úlohu hraje zaměstnavatel. Pokud je s vámi spokojen a má zájem na vašem setrvání, je možné zažádat o tzv. young professional víza, která jsou po jejich platná pouze na danou pozici, kterou vám zaměstnavatel nabídne. S ročním

pracovním vízem, se samozřejmě nedá počítat, že seženete super práci. Všude se musí začít pěkně od podlahy. Já se snažil hledat alespoň něco zasahujícího do mého oboru, jelikož jsem věděl, že pokud klapne jakákoli práce v oboru Wellness, bude to pro mě nejkratší cesta k rezidenci. Začal jsem pracovat jako masér v Aviva Massage Spa díky masérské licenci z Palestry. Díky svému vzdělání a schopnostem to vypadá, že v našem Aviva Massage Spa jsou se mnou spokojeni a získám rezidenci a budu zde moci zůstat.



Whistler je malé městečko v horách 100 km severně od Vancouveru. Je to jedno z nejlepších lyžařských středisek severní Ameriky a v létě se jeden ze dvou obrovských „kopců“, které jsou spojeny gondolou s nejdelší vzdáleností od sloupu ke sloupu na světě, kde na půli cesty koukáte dolů z více jak 400 metrové výšky, promění v nejlepší bike park na světě. Pokud má tedy někdo rád lyžování a kolo,

není to tady vůbec špatné místo na žití. Co se horského kola týče mimo bike park, je až neuvěřitelné kolik trailů tady je všude kolem, od lehkých po extrémně náročné sjezdy. Ještě jsem neprojel ani polovinu a jsem tu již druhé léto. Whistler je taková bublina v bublině, nenapadá mě snad jediný sport, který se zde nedá provozovat, i například hokejová liga má tři divize což je pro mě jako bývalého hokejistu další ráj. Snad každý kdo tu žije, má nějaký sportovní koníček. V létě jsou veškeré sportoviště od tenisových kurtů po všechny druhy hřišť, které vás napadají, zadarmo a plně přístupné všem. Nemůžu hodnotit život v Kanadě jako takový, protože Whistler je opravdu něco speciálního, takový ráj pro sportovce nebo milovníky přírody a pozitivní nálady, alespoň to tak vidím já a jsem tu šťastný, to mi stačí.

Vnímání wellness a zdravého životního stylu je tady na hodně dobré úrovni. Lidé zde sportují, zajímají se o to co jí, snaží se pomáhat a chovat se k okolí kde žijí, nejlépe jak dovedou. Například takové setkání s medvědem je vcelku běžná záležitost, pokud se často pohybujete na trailech, občas se i nějaký objeví u nás na zahradě. Moc si mi líbí, že je ve Whistleru k vidění v praxi takzvané spojení všech nádob v jednu. Upřímně si momentálně nedovedu představit žít mimo přírodu a vrátit se zpět do velkoměsta, avšak pár let nazpět jsem si nedovedl představit přesný opak.

**Autor a foto: Mgr. Jakub Vejvar**

## Naši úspěšní absolventi

# Absolvent Palestry Mgr. Jan Slaba jmenován ředitelem Sportovních zařízení města Příbram

**Mgr. Jan Slaba**  
– absolvent  
**Mgr. studia wellness specialista**  
**Ředitel sportovních zařízení Příbram, vyučující na Technické univerzitě v Liberci.**



Jedním ze základních principů vysoké školy je připravit a především pomoci studentovi (absolventovi) přenést teoretické znalosti a dovednosti, získané během studia, do praktického využití. Jedním z příkladů je bývalý student Mgr. Jan Slaba (absolvent bakalářského a navazujícího magisterského studia).

Během bakalářského studia založil v Příbrami rekondiční centrum – Estetic studio, které se specializovalo na kon-

diční a relaxační služby. Mezi nabízené služby patřil osobní trénink, trénink na strojích VacuShape, masáže, poradenství. Po několika úspěšných letech došlo k potřebnému rozšíření nejen samotných prostor, ale i nabízených služeb. Po celkové provozně-technické analýze došlo k „re-brandingu“ firmy a vzniklo sportovně relaxační zařízení Life Gym Příbram. Hlavním záměrem Life Gymu je poskytování komplexních a navzájem se podporujících služeb

z oblasti zdraví, zdravého životního stylu, kondice, sportu, fitness a wellness. Jedná se o sportovní zařízení, které poskytuje pohybové, regenerační, relaxační a poradenské služby zaměřené na fitness, zdravotní tělesnou výchovu a cvičení s vlastní vahou těla. Základní myšlenkou LG je nabídnout zákazníkům prostředí menšího typu pro jejich cvičení, než jsou běžná velká fitness a wellness centra. Důležitým aspektem je vytvoření specifické privátní atmosféry, kterou v současné době vyhledává stále více zákazníků. Základem této atmosféry je silný osobní přístup k zákazníkovi a respektování jeho individuality. Life Gym funguje od roku 2014 a patří mezi 3 největší komerční sportovní centra v Příbrami. Nyní je před Janem Slabou další profesní výzva.

Rada města Příbrami na svém posledním jednání 4. září 2017 jmenovala Mgr. Jana Slabu do funkce ředitele příspěvkové organizace Sportovní zařízení města Příbram. Mezi sportovní zařízení patří mimo jiné aquapark, zimní stadion, 2 ubytovací zařízení hotelového typu, sportovní a rekreační areál Nový rybník, letní kino, skatepark, multifunkční outdoorová zařízení.

„V průběhu výběrového řízení se do užšího výběru dostali tři uchazeči, kteří



se podrobili psychotestům, na základě kterých byly posuzovány intelektové předpoklady, motivace pro výkon dané pozice, řídicí principy, pracovní orientace, komunikační schopnosti, silné a slabé stránky,“ uvedla místostarostka města Příbram Mgr. Alena Ženíšková s tím, že jako nevhodnějšího uchazeče na obsazení funkce ředitele doporučila personální agentura ke jmenování do funkce Mgr. Jana Slabu a jako nový ředitel nastupuje ke dni 18. 9. 2017.

Pro doplnění je dobré uvést, že kromě těchto vedoucích pozic se náš absolvent věnuje i pedagogické praxi, kdy kromě vyučování v kurzech fitness, přednáší na Technické univerzitě v Liberci, konkrétně předmět Didaktika tělesné výchovy u žáků s SVP v magisterském studijním programu Speciální pedagogika.

**Autorka:**

**Mgr. Eva Nechlebová, Ph.D.**

**Foto: Patrick Hácha**

# Výuka za dveřmi (out of door)

## Informace z katedry sportů a pobytu v přírodě

Milí kolegové, předkládáme souhrnnou informaci o kurzech a předmětech, které v průběhu studia nabízíme všem studentům VŠTVS PALESTRA. Tyto kurzy a předměty zajišťuje **Katedra sportů a pobytu v přírodě**. Prvním kurzem, který by měli absolvovat všichni studenti všech oborů bakalářského studia je **Úvodní kurz**.

Snažíme se zde vybírat různorodé aktivity v přírodě i v klubovně, které by měly přispět ke vzájemnému seznámení studentů při různorodých hrách a aktivitách. V průběhu kurzu nabídneme také několik aktivit, které rozvíjejí důvěru, spolupráci a kondici.

Do **povinného programu bakalářského studia SKS** jsou v prvním ročníku zařazeny dva kurzy. Ke konci zimního

semestru organizujeme **Základní lyžařský kurz (Lyže I)**. Lyžování má v českých zemích dlouhou tradici a od studentů sportovních škol se očekávají základní dovednosti a znalosti ze sjezdových (základní oblouky) a běžeckých disciplín (základy střídavého běhu a bruslení). Pohyb na lyžích a na sněhu využívají k rozvoji kondice téměř všechny sporty. Pohyb v zimní přírodě má také výrazné rekreační a zdravotní přínosy.

Druhý kurz na konci letního semestru je do učebního programu bakalářského studia SKS zařazen pod názvem **Pobyt a výchova v přírodě I**. Body programu tohoto kurzu navazují na Úvodní kurz. Důležitou součástí je celodenní túra v krásné přírodní oblasti (Národní park nebo Chráněná kra-

jinná oblast), přespání v lese, překonávání přírodních překážek, absolvování lekcí zaměřených na poznávání a prožívání přírody a na řešení problémově orientovaných her a činností (včetně základů orientačního běhu) v přírodním prostředí.

**V rámci volitelného programu** nabízíme pro všechny typy studia řadu dalších kurzů, které využívají tradiční rekreační i kondiční aktivity, mnohé z nich jsou řazeny mezi tzv. adrenalinové či dobrodružné sporty.

Mezi oblíbené volitelné kurzy patří kurz nazvaný **Lyže II**. Studenti si zde mohou vybrat zdokonalování oblouků na alpských sjezdovkách nebo doplnit své dovednosti v jízdě na **snowboardu**.

Ve volitelném programu si studenti mohou zvolit i předmět **Pobyt a výchova v přírodě II**, který je zaměřen na vypracování projektu několikadenní akce využívající aktivity v přírodě. Předmět vede studenty k úvaze nad komplexním přístupem, který představuje směr, známý v zahraničí i u nás pod termínem „výchova v přírodě“ (Outdoor Education).

**Kurz vodní turistiky** navazuje na českou oblibu zdolávání řek na kánoích, vzpomeňte, kolik trampských písní se vztahuje k jízdě na lodích a poznávání krajiny kolem řek. V několika dnech se studenti zdokonalí v ovládání a řízení lodě. Postupně zdolávají propusti a vyzkouší si některé prvky záchrany na vodě. Nabízíme také možnost jízdy na kajaku ev. i dalších plavidlech. Pro mnoho skupin obyvatel je vodní turistika významným rekreačním činitelem a mnoho sportovců zařazuje aktivní jízdu na lodích do kondičního programu.

Velký rozvoj zažívá cyklistika a cykloturistika a to především díky horským i „trekovým“ kolům. Na **Cykloturistickém kurzu** se účastníci seznámí s technikou jízdy v různých terénních podmínkách a přitom poznávají krásné oblasti České republiky. Cyklistika na různých typech kol patří k významným kondičním aktivitám, ale je to samozřejmě také příležitost k poznávání krajiny a k aktivnímu odpočinku.

Zajímavou příležitostí poznat novou disciplínu přináší kratší kurz nazvaný **Rafting**. S účastníky trénujeme jízdu na raftech, což je významné z hlediska koordinace záběrů celé posádky tak, aby v divoké vodě (WW 2–3) ovládla plavidlo. I tato aktivita musí být spojena s procvičováním záchranných akcí po převrnutí lodě. Jízda na raftech je často součástí tzv. outdoorových tréninků, přispívá ke kondici i k podněco-



vání spolupráce v malé skupině. Zatím čekáme na studenty, kteří by měli zájem po dvoudenní přípravě na vodním kanále sjíždět části některé z horských řek v Rakousku či jiné alpské zemi.

Mezi zajímavé a náročné kurzy patří také **kurz Vysokohorské turistiky (VHT)** spojený především s překonáváním zajištěných cest (Klettersteig, Via Ferrata) ve vysokých horách. Je to aktivita podporující rozvoj kondice a vyvolávající nezapomenutelné zážitky z překonávání horských hřebenů a stěn. K tomu lze přičíst výhledy na krásné horské oblasti a pohyb na skutečně čistém vzduchu. Tato aktivita prožívá v Alpách „boom“ a zkušenost z absolvování několikadenní akce podporuje významně i sebevědomí účastníků.

Z hlediska kondice a krásných prožitků z vysokých hor v zimě je vysoce přínosný **kurz využívající skialpinistické vybavení**. V prospektech se často hovoří o „**Skitouringu**“. Je to nabídka pro studenty, kteří absolvovali s úspěchem lyžařský kurz a chtějí procvičit své dovednosti v jízdě na lyžích mimo sjezdovky. Výstupy na lyžích s pomocí „tulenních“ pásů, které umožňují chůzi do kopce, jsou v alpských zemích i u nás v oblíbě všech skupin populace. První zkušenosti s touto aktivitou lze samozřejmě získat během několika dnů i v českých horách.

Dosud jsme pojednávali především o kurzech, které využívají studenti bakalářského studia. Chtěli bychom uvést, že v magisterském studiu wellness jsou zařazeny také dva předměty, které se dotýkají aktivit v přírodě (**Outdoorové aktivity**) a poznávání přírody (**Ekologická výchova**). V rámci výuky se snažíme teoretickou výuku doplňovat praktickými semináři v přírodě.

V závěru chceme upozornit, že po úspěšném zvládnutí základních kurzů doplněné o znalosti a dovednosti volitelných kurzů mohou studenti **získat kvalifikace** využitelné v profesionální praxi i v osobním životě.

Věříme, že znalosti a dovednosti z předmětů, které nabízí katedra Sportů a pobytu v přírodě mohou být prospěšné pro všechny studijní obory na VŠTVS PALESTRA.

Pracovníci katedry se proto těší na setkání se studenty na kurzech a seminářích, jakož i na společné řešení problémů v bakalářských či magisterských pracích.

**Autoři a foto:**

**Doc. PhDr. Jan Neuman, CSc.,**

**Bc. Lukáš Malát, Bc. Pavel Dvořák**



# Příspěvky našich studentů

## Jednou jsi dole, jednou nahoře

**Ondřej Kavalír – student 3. ročníku SKS, člen horolezeckého oddílu, instruktor lezení na skalách i umělých stěnách, vodní záchranář – plavčík, lyžařský instruktor a horský průvodce, zakladatel DAILY ADVENTURES.CZ**



Jsem studentem oboru Sportovní a kondiční specialista. Je mi 22 let a rád bych se s Vámi podělil o svůj příběh. Jak sám často říkávám: „Jednou si dole, jednou nahoře“.

Vše začalo, už když jsem si jako malý kluk hrával na vojáky. Po několika letech se mi tento sen podařilo uskutečnit. Přihlásil jsem se na Vojenskou střední školu v Moravské Třebové. Užíval jsem si každý den a žil svůj sen. V maturitním ročníku jsem byl vybrán k výsadkové jednotce do Chrudimi. Prošel jsem všemi přijímacími testy, ale když jsem byl ve vojenské nemocnici, zjistili mi vadu na srdci a sen se rozplynul. Byl jsem z armády nucen odejít. Byl to pro mne opravdu velký a bolestivý zlom v mém životě. Nechal jsem se zaměstnat u Vodárenské společnosti v Chrudimi, abych nezůstal na pracovním úřadě, rozhlédl se a našel nový životní směr. Vzhledem k tomu, že jsem už na střední škole začal s horolezectvím, bylo tedy jasné, kam mne vítr zavane.

O volných víkendech jsem začal jezdit do skal u nás na Vysočině. S kamarádem Davidem jsme se postupně dostali i do větších hor. Zdolali jsme Gerlachovský štít oblíbeným Krčmářovým žlabem. Tím začalo moje opravdové lezení v horách. Po tomto podniku mě horolezectví zcela

polapilo. Každou dovolenou jsem trávil v horách. Odjeli jsme do Švýcarského Saastalu, kde se nám podařilo zdolat za pět dní čtyři čtyřtisícové vrcholy (Weismieš 4017 m n. m., Alpuhbel 4206 m n. m., Allalinhorn 4027 m n. m.), včetně nejvyšší hory Švýcarska – Monte Rosy 4634 m n. m. Byl to opravdový úspěch. Málokdo nám věřil. Povedlo se nám zdolat mnoho dalších alpských a tatranských vrcholů.

Díky horám jsem si to v hlavě dokázal srovnat, a tak mě napadlo, že bych šel znovu studovat. Hledal jsem po internetu nejrůznější školy. Přihlásil jsem se na obor zdravotního záchranáře, ale o jeden den jsem nestihl přihlášku odeslat. Při dalším hledání jsem našel VŠTVS PALESTRA. Když jsem zjistil, že se platí školné, byl jsem zklamaný, ale rodiče mi řekli, jestli to opravdu chci, tak mi to zaplatí. Doposud jsem jim za to velmi vděčný. Skvělá škola.



A tak začal znovu můj studentský život. I když ne tak, jak jsem si ho vždy představoval. Začal jsem na sobě tvrdě pracovat. Stal jsem se instruktorem horolezectví a začal trénovat děti. Kvůli rodičům jsem se snažil mít co nejlepší výsledky a ukončil akademický rok se stipendiem. Hned po ukončení semestru jsem odjížděl na odvážný výstup severní stěnou nejvyšší hory Rakouska Grossglockneru, 3798 m n. m. v rakouských Alpách. Bohužel se nám tato stěna málem stala osudnou. Dva dny jsme strávili v ledovém pekle a ráno nás nakonec zachránil vrtulník. Vyvázli jsme pouze s omrzlinami a výškovou nemocí. Toto mě opět velmi zasáhlo a řekl jsem si, že bych měl něco změnit. Hned po příjezdu jsem začal hodně cestovat. Na cestách jsem měl dost času o všem přemýšlet. Napadlo mě

založit si firmu na kurzy lezení včetně vysokohorské turistiky. Naučit lidi bezpečně se pohybovat v horách a zprostředkovat jim krásu lezení. A tak se i stalo. O něco později zakládám outdoorovou organizaci s názvem Daily Adventures a mottem Follow your dreams! S cílem, aby každý člověk měl možnost následovat své sny.

Opět nás čekala návštěva Švýcarska, tentokrát jen pro aklimatiza-

ci. Hlavním plánem byl legendární vrchol Mont Blanc 4810 m n. m. ve Francii. Aklimatizovali jsme se na čtyřtisícovém Lagginhornu 4010 m n. m. a Nadelhornu 4327 m n. m. opět v údolí Saastal. Poté jsme se přesunuli pod můj vysněný masiv do Francie. Cesta k vrcholu nám trvala dva dny, ale stála za to. Vrchol jsme si užívali již brzy ráno při východu slunce. Trošku mne zklamaly davy lidí, ale s tím se musí počítat. Splnil jsem si další velký sen. V tomto období se nám podařilo zdolat i několik velkých stěn v Dolomitech. Například skoro tisícimetrovou stěnu Cima Grande – Tre Cime. Dalo by se říci, že se jednalo o velmi úspěšné léto.

Na podzim mi s budováním firmy začal pomáhat kamarád Lukáš. Společně jsme se kolem nového roku dostali na trh. Nyní pořádáme nejrůznější kurzy. Stali jsme se i horskými průvodci, a tak nás čekají i kurzy v Rakousku a Itálii.



Na Silvestra jsme společně odjeli do Švýcarska a zdolali jsme další zimní čtyřtisícové vrcholy. Při výstupu na zimní Allalinhorn 4027 m n. m., kde jsem byl již v létě, jsme pěkně omrzli a následně jsme se vytrestali při obtížném výstupu na Strahlhorn 4190 m n. m., kde jsme byli kvůli špatným podmínkám nuceni otočit směrem dolů. Nyní jsme se vrátili z Expedice Kavkaz 2017, kde jsme zdolali bezmála šestitisícový vrchol Mount Elbrus 5642 m n. m. Příští rok je v plánu vyrazit na aklimatizační sedmitisícové vrcholy do Pamíru (Pik Lenina 7 134 m n. m.).

V září 2018 nás čeká tyrkysová bohyně Cho Oyu 8 201 m n. m. Jestliže se mi tento výstup povede uskutečnit, stanu se nejmladším Čechem, který vystoupil na osmitisícový vrchol v historii českého horolezectví.

Když se tak zamyslím, život není až tak složitý, jen je v něm potřeba umět chodit. Tak následujte své sny, ať to stojí, co to stojí! Já to udělal...

**Autor a foto: Ondřej Kavalír**

## Jak jsem si splnila sen

**Mgr. Helena Čelišová**  
– čerstvá absolventka Mgr. studia  
wellness specialista

Měla jsem velké přání, vybudovat v rámci volnočasových aktivit v Praze 1 pohybové centrum pro seniory. Jednou z motivací byla mnohaletá práce se seniory a znalostí jejich potřeb. Druhou motivací bylo studium na Palestře. Jako studentka naší školy jsem získala jasnější představu o tom, jak by takové pohybové centrum mělo vypadat a fungovat. Dnes již mohu s hrдостí říct, že v Praze 1 máme pohybové centrum pro seniory.

Ta cesta nebyla jednoduchá. Já a moji spolupracovníci jsme věděli, že občané mohou být aktivní pouze za předpokladu zajištění odpovídajícího kvalitního prostředí. Senioři jsou ohroženi v přístupu účasti na životě společnosti. Jsou to bariéry zejména zhoršeného zdravotního stavu, nižších příjmů, nedostatku přírody v centru Prahy 1, silné hustoty pohybu lidí (turisté), věkové diskriminace, přetrvávajících společenských stereotypů ve stáří apod. A to že s narůstajícím věkem klesá díky fyziologickým změnám schopnost kvalitního pohybu u každého člověka, to ví asi každý. Samozřejmě i tento aspekt stárnutí má výrazný vliv na celkovou kvalitu života, a je proto důležité dbát na správnou prevenci úbytku pohybové aktivity u každého jedince a zachovat seniorům soběstačnost a mobilitu co nejdéle.

Další důvody pro vybudování takového centra byly samozřejmě celospolečensky prospěšné. Snižovat a předcházet onemocněním (onemocnění pohybového aparátu, ischemická choroba srdeční, osteoporóza apod.). Snižovat výskyt psychických problémů, vznikajících v důsledku izolace, pocitu osamocení, nesoběstačnosti, strach z budoucnosti, nejistoty).



Naším cílem proto bylo vybudovat rekondiční a pohybové centrum pro jedince již od 55 roku života členěné jako rekondiční pohybové a rehabilitační centrum (u některých pohybových aktivit i s vyškoleným personálem).

To vše by mělo vést ke splnění specifických cílů, jako jsou: edukace jedince pro celkový životní styl, udržení přiměřené zdatnosti, držení důležitých funkcí pohybového aparátu seniora, udržení motivace pro každodenní libovolné aktivity, udržení kognitivních funkcí seniora, motivace ke vzájemnému vztahu, přátelství, kontaktu nejenom s vrstevníky, zvyšování sebevědomí a pocitu potřebnosti pro druhé, eliminace izolace a samoty, posílení dimenze nezávislého života seniorů. Stávající seniorská populace je tvořena pamětníky organizovaného cvičení ve

zlaté éře Sokola. Nastupující seniorská populace zažila celoroční organizované pohybové aktivity spojené mimo jiné s přípravou spartakiád. Tyto generace ještě nemají zakořeněný vztah k individuálnímu pohybu, jako je jogging, posilovna apod. Je proto zapotřebí poskytnout jim možnost cvičit ve skupině vrstevníků a pod odborným vedením.

Předpokladem úspěšnosti projektu zůstává kvalitní metodika pohybových aktivit, vyškolení odborníků a cvičitelů pro práci s vytvořenou metodikou.

Od přípravy projektu do dneška jsme prošli mnoho fází. Bylo nutno nejprve najít vhodné prostory, zajistit finanční krytí a projekt. Vlastní budování centra bylo sice plné starostí a problémů, jako každá stavba, ale bylo také radostné a inspirativní.

Naše nové pohybové centrum najdete v Žitné 13 a jeho patronkou je Hanka Kynychová (moderátorka, cvičitelka aerobiku, instruktorka fitness, filantropka, zakladatelka Nadačního fondu Hanky Kynychové, majitelka Fitness clubu Hanky Kynychové, autorka edice Hejbej se).

Centrum poskytuje kromě cvičebních prostorů také posezení ve stylu malé ka-

várny i kompletní sociální zařízení včetně sprch.

Zařízení pohybového centra Tělocvična, jehož motto podle jeho patronky Hany Kynychové zní „Hejbejte se, fakt se to vyplatí!“, tvoří dvě tělocvičny s rotopedy, trenažerem chůze, zrcadlovou stěnou i baletní tyčí. Počítá se samozřejmě – na základě potřeb a přání seniorů a dalších návštěvníků – s dalším postupným doplňováním vybavení. Zájemci se mohou kromě jiného těšit na cvičení na žíněnkách, míčích a židlích, počítá se i s pilates, jógou, zdravotním tělesným

cvičením, ale také s kurzy sebeobrany a cvičení na posilovacích strojích vhodných pro seniory.

Garantem odbornosti se stala naše škola, Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra. Bude rovněž místem pro odborné vykonávání povinné praxe. Studenti tak zajistí přínosné mezigenerační setkání a zároveň splní svou praxi.

Odborným garantem celého projektu se stala prorektorka VŠTVS PALESTRA doc. PhDr. Markéta Švamberk Šauerová, Ph.D. Cvičení jógy povede moje spolužačka, Mgr. Kateřina Kornová.

V blízké budoucnosti by potom bylo vhodné pohybové centrum využívat nejen pro seniorské programy, ale rovněž např. pro cvičení rodičů s dětmi, těhotných žen apod. Kromě vlastních pohybových programů by zde také mohla vzniknout poradna pro celkovou péči o tělo, pro relaxační techniky apod.

Není dokázáno, že pravidelná pohybová aktivita prodlužuje život, ale vede k soběstačnosti a plnohodnotnému životu ve stáří.

**Autor a foto: Mgr. Helena Čelišová**

## Pohyb jako zaklínadlo

**Mgr. Marcel Hába – čerstvý absolvent Mgr. studia wellness specialista**

Narodil jsem se v roce 1974. V době, kterou mnozí pohrdají, zatracují a nenávidí. Já jsem za ni rád. Technologickou špičkou byly tehdy barevná televize bez dálkového ovládání, jež zabírala půl místnosti, a na manipulaci s ní byli potřeba dva chlapi, stereomagnetofon, pevná linka s tlačítkovým aparátem, digitálky hrající 16 melodií a žigulík. Tvrdou rukou vládla strana, třídní, maminka, zákony jisker a posléze pionýrů. Ale když se nikdo nedíval nebo nebylo na nás vidět, žili jsme si po svém a vše bylo jedno velké dobrodružství, zejména pak v hraničním pásmu s Rakouskem, kde jsme tenkrát bydleli. Bez mobilů, počítačů, sociálních sítí, televizních seriálů a reality show.

Narodil jsem se do početné rodiny. Bylo nás pět. Pět kluků. To už je malá armáda, pokud se jedná o jídlo, praní, zehleň, zašívání roztrhaných věcí a údernou sílu. A narodil jsem se v trochu jináčím provedení, než jak uvádějí běžné učebnice anatomie. Inovace ve výrobě. Ještě před přestavbou. Dodnes se můj prototyp neokoukal a vedle krásných žen a urostlých mužů se i já po těch létech stále těším zájmu kolemjdoucích. Tyto drobné variace v mé konstrukci stojí zřejmě i za tím, že jsem již odmala měl tu čest věci kolem sebe, svět, život, pohyb vnímat jinak, s větší hloubkou a intenzitou. Bez pořádných chodidel a rukou bylo vše nejen veselejší, zábavnější, ale i zajímavější. Třeba když jsem se učil šněrovat boty. Mohlo by se zdát, že hrát s takovými kartami, je marný boj. Naopak! Tak jak jsem, je velká výhoda. Připouštím sice, že se svou odlišností

jsem se musel vyrovnávat různými způsoby již od útlého dětství, a zvláště pak v dospívání, v době, kdy kluci a holky spolu začínají chodit a kdy se v televizi objevuje Rambo. Krušné to chvílky. Co mě nezabilo, to mě posílilo. Zachraňovala mě vůle žít, životní nezdolnost a třeba i Robinson Crusoe. Měl jsem nakonec i trochu toho štěstí. Dnes se tomu jen směju, čemuž mnozí stále nerozumí. Víte, spousta lidí řeší hlouposti ohledně toho, jak vypadají a zdali jsou IN nebo COOL. Jeden den v mém těle a budou svět vidět úplně jinak. Zkušenost k nezaplacení.

Až do maturity jsem strávil většinu času venku nebo u knih. Venku jsme si hráli, sportovali, doma jsem četl a zkoušel přijít životu na kloub a pokoušel se i psát. Zůstal jsem věrný jak hraní, tak i sportu, četbě a poezii. Díky své zarputilosti a tomu, že jsem od počátku vyrůstal mezi běžnými dětmi a v normálním prostředí, jsem se mohl vyvíjet zdravě a ostatní mě víceméně akceptovali takového, jaký jsem byl. Pochopitelně že sem tam se mi některé posmívaly a nadávaly, s tím se ale nedalo nic dělat. Celkově ovšem byly zvyklé a viděly, že nejsem nějaký neduživý chudáček, který se všeho bojí. Vyrovnal jsem se jim. Ostatně, největší „smrad“ jsem byl na ulici já, ale dospělí byli ke mně shovívavější. Kromě máti. Ta mě řezala jak žito. Zasloužil jsem. Já sám bych na sebe asi neměl nervy. Žil jsem naplno a činím tak dodnes. Sluší se ještě připomenout, že velkou zásluhu na mé mobilitě, mají kvalitní protézy. Trvalo dlouho, než se mi podařilo přijít s takovou verzí, která

by splňovala mé požadavky a kterou by mi byli schopni vyrobit. Má verze je maximálně jednoduchá a dokonce i levná. Musel jsem se bránit protetickým nesmyslům, které byly napěchovány moderními materiály, které se chovaly „chytře“, byly velmi drahé, avšak v praxi se nadaly použít. Opravdu galeje fungovat s něčím, co nefunguje.

Koncem devadesátých let, to už jsem byl ženatý a měl syna a dceru (vzal jsem to zkrátka), ale bez pořádného vzdělání, neboť gympl je kvalifikace na nic, jsem objevil, že na FTK v Olomouci je otevřen obor aplikovaná tělesná výchova. Nenašlo by mě, že je dostupný i lidem se specifickými potřebami či fenoménem jinakosti, jak se dnes tak vtipně, ačkoliv to zní odborně, říká. A vskutku. Byl jsem se tam podívat a dokonce já, s modrou knížkou, jsem mohl studovat tělocvik. Ba co víc – zjevovaly přede mnou možnosti vrcholového sportu a paralympiády. Jak jsem zaplesal! Bakaláře jsem vystudoval s vyznamenáním, solidně si zasportoval, jsem držitelem českého rekordu v běhu na 100 m v kategorii T44 výkonem 12,9, běžel jsem i půlmaraton za dvě hodiny. Zkrátka jsem si to užil. Se sportem ale nutno opatrně. Paralympiádu jsem si rozmyslel. Proč to už je jiná kapitola.

Jakýkoliv pohyb byl a je pro mě jedním z nejkrásnějších zaklínadel. Tajemství, které vládne všemu. Odpradávná. Snažíme se mu porozumět, rozluštit jej. Lehce poodhalujeme roušku, ale nejsme si vždy jistí jeho příčinami, cílem či smyslem. Kdesi tušíme v nejasných obrysech, že je to jeden z pilířů bytí, zá-



kon, prostupující živé i neživé, velké či nepatrné, skutečné či zdánlivé. Jsem jím fascinován, miluji jeho projevy, které mohou mít jakoukoliv formu včetně neklidu. Pro člověka jako jsem já, který se dvoří filozofii, poezii a v erbu má švihadlo, jsou otázky a hledání odpovědí kolem pohybu vděčným tématem a nekonečným prostorem k objevování a dobývání. Život je ohromující, a nejvíc jsem omráčen jeho detaily a jeho neustálými změnami. Celý vesmír je otevřenou scénou. Od pohybu na kvantové úrovni, chvění tzv. superstrun, jejichž kmitání vytváří hmotu, která má neuvěřitelnou energii, kmitání, jež proniká každou z deseti dimenzí, přes pohyby na buněčné úrovni, v Krebsově cyklu, v cévách, neuronové síti, až k pohybům hvězd, galaxií, černých hmot. Vidím pohyb v myšlence i v sebeuvědomování se. A co teprve takový rozbřesk nebo soumrak, které jsou hmatatelnější. Zkoušeli jste někdy pozorovat východ nebo západ slunce? Víte, v který měsíc jsou nejkrásnější? Víte, jak znějí v každém ročním období a jaké barvy jsou pro ně typické v danou roční dobu? Ne? Tak to zkuste. A zkuste se třeba i zaposlouchat do chvění lístků břízek a pak topolů, zkuste sledovat let motýla nad rozkvetlou loukou a pak lidi, kteří stále někam a za něčím spěchají... Do zemdlení bych tu mohl vypisovat vše, co by se dalo kvalifikovat jako nějaká forma pohybu. Jsme účastníky zájezdu. Kolikrát se stačí jen dívat a pohyb může naplňovat i tělo v relativním klidu. Dívat se považuji za významnou část svého bytí a projektuji to i do svých textů. Jsem součástí všehovnění. A každý je navíc zdrojem různých vlnění a energií, svých vlastních, originálních, jedinečných. Toto vnímání není jen pasivní účastí. Podílíme se aktivně, aniž kolikrát víme. Lze to považovat za jedno z možných nazírání, avšak k celostnímu pojetí a obrazu to nestačí. Odjakživa jsem věděl také to, že pokud chci být fit, mít skvělou kondici a pevné zdraví, musím se hýbat. Trvalo dlouho, než jsem se propracoval k současným znalostem a poznání. Celý život se snažím na sobě pracovat. Pohybové aktivity jsou jen částí celé té mé životní mozaiky. Cílem je vést aktivní, svobodný a spokojený život. Nejde jen o well-being, wellness, jde o víc, jde o selfness. Základem takového života je podle mého názoru vyrovná(vá)ní se se čtyřmi existenciálními problémy, které jsou za vším naším konáním, chováním a emocemi. Vědomě i nevědomě. Blíže celou problematiku vysvětluje prof. Irvin Yalom. Odkazují na jeho knihu Pohled do slunce a úvodní kapitolu knihy Láska

a její kat. Wellness musí mít filozofickou podstatu. Wellness je cesta k lepšímu člověku. Tím ale nikdy nebudeme, když budeme jen správně cvičit, jíst, chodit na masáže, do vířivky, praktikovat budhismus apod.

Obecně se ztotožňuji s fakty, které popisují benefity pohybových cvičení. Cvičím, co si pamatuji, cvičím rád a pohyb mě naplňuje. Během času se však k němu měnil můj přístup. Dříve byl pohyb velmi spontánní, pohyb byl radost, jak to bývá u všech mláďat. S ním přistupovaly postupně i různé výzvy. Někam vylézt, něco zdolat, něco vydržet, doběhnout, dojet až někam, být v něčem lepší než jiný. A radost je to stále. Být pohlcen, vtažen, ponořen čili flow, jak se dnes moderně říká. Pak víte, že provozovat pohybovou činnost, má pozitivní vliv na člověka. To vše včetně výzev zůstává i dnes, ale hlavním mottem pohybu je nyní přece jen: Hýbám se, abych žil. Před deseti lety to ale spíše bylo: Žiju, abych se hýbal. Všeho moc škodí, pochopil jsem včas. Nebylo přípustné vynechat coko-



liv v pečlivě připraveném pohybovém programu. Posedlost pohybem, závislost na stavech, které pohyb provázejí, ničí původní ideu fyzické aktivity, totiž být fit, zdravý a v pohodě. Věnuji se jak vytrvalostním, tak silovým disciplínám. Pohyb má výborný antistresový účinek. Po běhu se cítím uvolněný a spokojený, po posilování jsem bez jakéhokoliv napětí. Navíc člověk i dobře vypadá a to je výrazný psychologický i sociální benefit. S tělem, které máte, ve svém věku vypadáte výborně, lépe než vrstevníci a vel-

mi často lépe než mnohem mladší a výrazně mladší. No, je to dobrý pocit. Ale pro to to nedělám. Připouštím však, že udržet mužské ego a ješitnost na krátkém vodítku, je rovněž nemalá výzva. Trénovaný člověk má větší výkonnost nejen fyzickou, ale i psychickou, mentální, pracovní. Vše souvisí se vším. Jakýkoliv dyskomfort se promítá do celého člověka a může mít vliv na cokoli i po čase. Naopak vše dobré a pozitivní má blahodárný vliv. Člověk lépe funguje, cítí se zdravý, fit, v pohodě, dobře spí, má větší sebedůvěru a sebeúctu. Toto je beze zbytku i můj případ. Naopak nedostatek pohybu vede u mě k podrážděnosti a zhoršení výkonu v různých činnostech, únavě, neklidu, hůře se vyrovnávám se stresem, který je v učitelské profesi enormní. Stále ovšem platí, že na sebe i na ostatní nahlížím celostně, že pohyb je jen jednou částí celého komplexu. Člověk je multidimenzionální a multifaktoriální entita, má biopsychosociální základ a není jednoduché všechny tyto složky udržovat v rovnováze. Je to celoživotní úkol. Nelze vypracovávat a vzdvíhat některé věci nebo provozovat některé činnosti povrchně bez hlubšího proniknutí. Na závěr bych si ještě tedy dovolil zabrousit do oblasti lidského duševna, kde se odehrává naše nitro. Je to velmi citlivá oblast a potenciálně nejslabší místo člověka. Zde se odehrávají ty nejdůležitější pohyby, které určují a utvářejí náš život a jeho kvalitu. Díky vývoji společnosti, která je víc technologická než přírodní, je ve své dynamice velmi rychlá až překotná, je přesycená informacemi a komercí, nám chybí pevný střed, řád, smysl, naděje, víra. Bez těchto věcí je i wellness jen módní záležitostí, na které se dá vydělat. Dříve bylo vše jednodušší a nade vším drželo patronát nějaké náboženství. Ačkoliv považuji náboženství za scestná, dávala lidem naději. Jejich přítomnost chápu. Přijetí Božího plánu dává lidem klid a lidé své existenciální problémy i běžný život přesouvají na bedra vyšší bytosti. Nenabízím řešení. I když v roli univerzálního nadnáboženství by se mi líbilo wellness ve své nejčistší esenci. Mohu doporučit za cestou k wellness kromě pohybových aktivit studium již výše zmíněného Yaloma a knihy Anthonyho de Mella. U druhého jmenovaného je však nutno z jeho děl vyjmout náboženský balast, jelikož autor byl jezuitský kněz. Nicméně bez oněch příměsí jde o geniální myšlenky, podnětnou inspiraci a panskou moudrost.

**Autor a foto: Mgr. Marcel Hába**

## 6. Studentská konference

**Jako každý rok se první pátek v červnu 2.6.2017 konala Studentská konference. I letos se zúčastnili studenti, kteří zpracovávali kvalitní a zajímavá témata. Student je vždy nominován svým vedoucím práce. Konference je možné po přihlášení se zúčastnit i jako pasivní účastník a poslechnout si zajímavé příspěvky.**

**Na letošním ročníku Studentské konference byly díky podpoře firmy Loebe vybrány tři nejlepší práce, za které autoři získali finanční ocenění.**

Na 1.místě se umístila práce Bc. Kateřiny Stehlíkové – Vliv jógové sestavy Khatu Pranám na muskuloskeletární systém, 2. místo získal Bc. Jan Švimberský s tématem Poruchy srdečního rytmu u výkonnostních fotbalistů a 3. místo obsadila Bc. Andrea Nováková s prací Kompenzační cvičení a jeho využití u florbalistů ve věku 8 – 18 let.

7. Studentská konference se bude konat 1. 6. 2018 jste srdečně zváni.

### Bc. Kateřina Stehlíková

## Vliv jógové sestavy khatu pranám na muskuloskeletární systém

*Vedoucí projektu:*

*prof. PaedDr. Milada Krejčí, CSc*

Předmětem této diplomové práce byla jógové sestavy Khatu Pranám. Hlavním cílem diplomové práce bylo zjistit vliv této jógové sestavy na muskuloskeletární systém. Výzkumného šetření se zúčastnilo dvanáct participantů, kteří mají převážně sedavý styl života a sedí minimálně osm hodin denně. Byly stanoveny dva výzkumné předpoklady týkající se zmírnění bolesti zad a zlepšení postury těla. Výzkumné šetření probíhalo v časové ose dvanácti týdnů. K výzkumnému šetření byly použity následující metody: obsahová analýza literárních zdrojů, diagnostické metody, mezi které patří anamnéza a kineziologické vyšetření, které obsahuje vyšetření stoje aspekci, vyšetření olovníci, dynamického vyšetření páteře, vyšetření pohybových stereotypů, vyšetření svalové síly, vyšetření zkrácených svalů a intervenční a statistická metoda. Před zahájením cvičebního období bylo u každého provedeno vstupní kineziologické vyšetření a proběhl nácvik sestavy. Participantů měli za úkol cvičit sestavu každé ráno po dobu patnácti týdnů. Na konci období bylo provedeno výstupní kineziologické vyšetření které potvrdilo oba výzkumné předpoklady. U participantů

došlo ke zmírnění bolestivosti zad, celkově k lepšímu držení těla a výrazně se zlepšil dynamický rozvoj páteře.

**Klíčová slova:** jóga, Khatu Pranám, kineziologické vyšetření, muskuloskeletární systém, wellness

### Ondřej Bejbl

## Regenerace ve fotbale

*Vedoucí projektu:*

*Mgr. Eva Nechlebová, Ph.D.*

Bakalářská práce se zabývá regenerací v kopané. Podle rozboru odborné literatury jsou zmapovány různé druhy regeneračních procedur a postupy pro kompenzaci tréninkového či zápasového vyčerpání u hráčů kopané. Dále je zpracován rozbor historie kopané a problematika únavy. Cílem práce je zmapovat veškeré možné využití regeneračních procedur a jejich působení na zdraví hráčů. Dílčím úkolem práce bylo zmapovat využití regenerace u českých a zahraničních profesionálních fotbalových klubů. Použit byl dotazník pro fotbalové hráče, kteří působili v profesionálním fotbalovém českém a zahraničním klubu. Po jeho vyhodnocení lze dospět k závěru, že zahraniční kluby věnují regeneraci více času a poskytují větší paletu regeneračních procedur. Práce by mohla sloužit jako příručka pro hráče kopané nebo začínající trenéry.

**Klíčová slova:** fotbal, kopaná, masáž, regenerace, strečink, únava, zdraví.

### Přemysl Šteffl

## Působení silového tréninku na silový výkon a tělesnou skladbu dvou žen s generačním rozdílem věku

*Vedoucí projektu:*

*doc. PhDr. Pavel Tilinger, CSc.*

Cílem práce je vzájemná komparace (porovnání) získaných dat a následné posouzení silové výkonnosti a rozdílu svalové a tukové tkáně testovaných osob v závislosti na užitém shodném silovém tréninku trvajícím 22 týdnů.

**Klíčová slova:** silový trénink, maximální síla, rozvoj síly, výkonnost, svalová a tuková tkáň

### Bc. Endlicherová Štěpánka

## Přínosy pravidelného protahovacího a relaxačního cvičení pro zaměstnance nadnárodní společnosti

*Vedoucí projektu:*

*Mgr. Eva Nechlebová, Ph.D.*

Diplomová práce se zabývá analýzou přínosů pravidelného protahovacího a relaxačního cvičení pro zaměstnance zákaznických center nadnárodní společnosti a zároveň motivací zaměstnanců pro zamýšlení se nad oblastí pohybových aktivit. Poukazuje na význam pravidelné aplikace cvičení do pracovního i volného času pro následnou prevenci a snížení dopadů sedavého způsobu zaměstnání. Hlavním cílem praktické části práce bylo vyhodnotit přínosy pravidelného protahovacího a relaxačního cvičení po 12 týdnech praktikování u specifické skupiny zaměstnanců zákaznických center. Výsledkem této práce je zjištění, že cvičení má pozitivní přínosy pro oblast fyzickou a zvyšuje efektivitu práce za předpokladu, že je prováděno pravidelně a cíleně za podpory ze strany zaměstnavatele.



**Klíčová slova:** Bolesti zad, cvičení, dýchání, prevence, relaxace, stres, záda, zdraví.

**Bc. Lucie Günterová**

## Wellness u amatérských golfových hráčů

*Vedoucí projektu:*

*doc. MUDr. Dobroslava Jandová*

Cílem práce je zjistit, zda amatérští hráči golfu bez ohledu na pohlaví a věk dodržují základní pravidla péče o svůj celkový zdravotní stav a aktivně praktikují wellness. Druhým cílem práce je zjistit, zda vhodně zvolená kompenzační sestava cviků prováděná denně po dobu 3 měsíců u amatérských hráčů golfu, může mít vliv na zlepšení stavu funkčních poruch pohybového systému.

**Klíčová slova:** Computer Kinesiology, Golf, Wellness, Zdravý životní styl

**Bc. Petr Novák**

## Wellness programy pro učitele jako prevence vyhoření

*Vedoucí práce:*

*doc. PhDr. Markéta Švamberk*

*Šauerová, Ph.D.*

Diplomová práce je zaměřena na problematiku syndromu vyhoření u učitelů. Hlavním cílem je stanovení wellness programu pro učitele zařazené do výzkumného šetření. Pro stanovení programu je rozhodující zjištění, že pohybová aktivita má pozitivní vliv na míru ohrožení syndromem vyhoření u zkoumaného vzorku na rozdíl od věku či délky praxe, kde se tento vliv neprokázal. Výzkumný vzorek se skládá ze sta respondentů, učitelů čtyř základních škol z Prahy, Středočeského a Pardubického kraje. Součástí praktické části práce jsou i konkrétní návrhy wellness programů a aktivit, které jsou nastaveny tak, aby splňovaly základní požadavek, a tím je prevence proti ohrožení syndromem vyhoření.

**Klíčová slova:** syndrom vyhoření, stres, vyčerpání, učitel, odolnost, regenerace, rekreace, wellness, wellness programy, zdravý životní styl

**Bc. Nováková Andrea**

## Kompenzační cvičení a jeho využití u florbalistů ve věku 8–18 let

*Vedoucí projektu:*

*Mgr. Eva Nechlebová, Ph.D.*

Diplomová práce se zabývá tvorbou vhodného kompenzačního programu, který byl zařazen do tréninkových jednotek u florbalistů. Tento program byl sestaven, na základě zjištěných výsledků z testování nejčastěji zatížených svalů při florbale. Úkolem práce bylo sestavení testové baterie nejčastěji zjištěných svalů a sestavení kompenzačního programu. V metodice práce byl začleněn výběr výzkumného souboru, výběr testové baterie na základě nejčastěji zatěžovaných svalů a na základě vyšetření stojce. Doba intervence trvala 12 měsíců. Výsledky měření ukazují, že po zařazení programu do tréninkových jednotek došlo k pozitivní změně u zkrácených i ochablých testovaných svalů.

**Klíčová slova:** držení těla, florbal, kompenzační cvičení, mládež, svalová dysbalance, svalový test

**Bc. Natálie Syslová**

## Syndróm vyhoření vo wellness a možnosti prevencie

*Vedoucí práce:*

*doc. PhDr. Markéta Švamberk*

*Šauerová, Ph.D.*

Diplomová práce je zameraná na problematiku syndrómu vyhoření u pracovníkov vo wellness zariadení poskytujúcich fyzioterapeutickú a masérsku činnosť. Hlavným cieľom diplomovej práce bolo zistiť prítomnosť a dominanciu príznakov syndrómu vyhoření. V čiastkových cieľoch sme analyzovali, u ktorej profesie, či u fyzioterapeutov alebo masérov sa vo väčšej miere vyskytuje emocionálne vyčerpanie. V teoretickej časti diplomovej práce sme sa zamerali na definíciu a výskyt syndrómu vyhoření vo wellness zariadeniach a možnosti jeho prevencie. V praktickej časti diplomovej práce sme zisťovali prítomnosť a domi-

nanciu príznakov syndrómu vyhoření u 50 fyzioterapeutov a 50 masérov pracujúcich vo wellness zariadení. Prieskumné šetrenie sme vykonali pomocou dotazníkovej metódy s využitím štandardizovaného a neštandardizovaného dotazníka, ktorým sme získali subjektívne odpovedi fyzioterapeutov a masérov pracujúcich vo wellness zariadení na syndróm vyhoření. Výsledky výskumu nám preukázali, že najviac zaťažujúce faktory sú u masérov a fyzioterapeutov v oblasti pracovnej činnosti. Je to najmä v stupni emocionálneho vyčerpania, ktorá je u oboch skupín respondentov porovnateľná. Zároveň respondenti vedeli preukázateľne určiť, ktoré fyzické, psychické a sociálne príznaky vedú ku vzniku syndrómu vyhoření. Záver diplomovej práce obsahuje navrhnuté odporúčania pre prax v oblasti prevencie vzniku syndrómu vyhoření.

**Klíčové slová:** fyzioterapeuti, maséri, prevencia, stres, syndróm vyhoření, wellness zariadenia.

**Bc. Voráčková Nikola**

## Wellness aktivity podporující rozvoj kondičních schopností a jejich vliv na fázické svaly

*Vedoucí práce:*

*doc. PhDr. Pavel Tilinger, CSc.*

Cílem této diplomové práce je zjistit pomocí případové studie účinnost tříměsíčního wellness programu pro ženy, který byl sestaven za účelem redukce tukových zásob, zvýšení úrovně kondičních schopností a posílení fázických svalů. Dílčím úkolem je pak zhodnotit účinnost tohoto programu v závislosti na věku. Pro výzkumnou část této práce bylo vybráno osm žen, které zastupovaly dvě věkové skupiny. Zúčastněné se podrobily úvodnímu a závěrečnému testování a antropometrickému měření pomocí přístroje BodyMetrix. Program byl rozdělen časově do tří mezocyklů, kde každému z nich, náležely dva tréninkové plány. Tyto plány byly sestaveny tak, aby současně vyhovovaly každé věkové kategorii. Veškeré pohybové aktivity probíhaly za využití funkční pomůcky FLOWIN®. Základní metodou pro

získání výsledků byla kvalitativní analýza kvantitativních dat. Veškeré získané výsledky jsou přehledně zpracovány v tabulkách a grafech v jednotlivých kazuistikách. Po vyhodnocení výsledků se ukázalo, že wellness program přinesl benefity u všech testovaných žen. Ve všech studiích jsme zaznamenali změny v tělesném složení, úrovni kondičních zdatností, ale také v napětí svalového tonu. Z tohoto důvodu považují wellness program za účinný a využití funkční pomůcky FLOWIN® je vhodný pro všechny věkové kategorie.

**Klíčová slova:** fázické svaly, flowin, kondiční schopnosti, tréninkový plán, wellness

**Bc. Filip Chvoj**

## Patologické adaptační mechanismy osového systému charakteristické pro hráče ledního hokeje a možnosti jejich ovlivnění z pohledu léčebné rehabilitace

*Vedoucí práce:*  
doc. MUDr. Zdeněk Vilikus, CSc.

Diplomová práce poukazuje na problém vzniku pohybových vad u hráčů ledního hokeje. Obecná část zahrnuje vývoj jednotlivých poruch osového aparátu, které v rámci ledního hokeje vznikají. Dále popisuje pro lední hokej charakteristické držení těla, základní anatomické údaje a adaptační mechanismy osového systému. Rozebrány jsou příčiny vzniku bolestí pohybového aparátu, procesy únavy a zotavení. Teoretická východiska jsou rovněž zaměřena na komplexní léčebnou rehabilitaci, kompenzační pohybové aktivity a prevenci poruch v rámci dané patologické jednotky. Výzkumná část je věnována kazuistikám vybraných pacientů. Při výběru probandů byl kladen důraz na věk sledovaných osob. Na základě zvolených terapeutických metod došlo u obou probandů ke zlepšení jejich celkového stavu. Cílem této diplomové práce bylo zpracovat problematiku vzniku pohybových vad u hráčů ledního hokeje a prokázat schopnost

správně zvolit a samostatně vést terapii. V závěru práce je provedeno celkové hodnocení sledované problematiky, zhodnocení splnění cíle diplomové práce a nastínění dalších možných badatelských aktivit.

**Klíčová slova:** lední hokej, pohybový aparát, adaptační mechanismy, kompenzace, léčebná rehabilitace.

**Bc. Jan Švimberský**

## Poruchy srdečního rytmu u výkonnostních fotbalistů

*Vedoucí práce:*  
doc. MUDr. Zdeněk Vilikus, CSc.

Cílem práce byl výzkum výskytu srdečních arytmií hlavně pak poruchy srdečního rytmu. Především výskyt síňových a komorových extrasystol. Celá práce se opírá o výzkumnou otázku, že síňové a komorové extrasystoly se vyskytují u fotbalistů žákovského věku významně méně než u dospělých jedinců. Tedy, že tyto extrasystoly se nevyskytují u probandů dětského věku nebo pouze ve velmi malé míře. Pro tuto práci bylo nutné vybrat také dvě vhodné skupiny probandů. Jednu sledovanou skupinu tvořili dospělí fotbalisté s věkovým průměrem okolo 26 let a druhou skupinu tvořili mladí fotbalisté s věkovým průměrem kolem 14 let. Všichni probandi podstoupili 24-hodinový Holter EKG monitoring, který byl zajištěn ÚTL 1. LF UK v Praze. Celkem bylo monitorováno 20 probandů. Získané výsledky obou skupin byly porovnány dvouvýběrovým nepárovým t-testem s rovností rozptylů. Počet síňových a komorových extrasystol mezi dospělými fotbalisty a fotbalisty žákovských kategorií se signifikantně nelišil.

**Klíčová slova:** srdce, arytmie, poruchy srdečního rytmu, extrasystoly, dospělí, děti, fotbal



# Aktuality ze školy



Studenti PALESTRY se opět jako dobrovolníci podíleli na pořádání **dobročinné běžecké akce Teribear** ve dnech 7. 9. – 16. 9. Tato charitativně – sportovní akce pomáhá znevýhodněným dětem a maminkám v nouzi. Důležitý totiž nebyl čas, ale především počet zdolaných kilometrů, které zaznamenal čip. Za každý zdolaný kilometr věnovali partneři akce 50 korun na vybrané příběhy či projekt Teribear jako takový. PALESTRA byla oficiálním partnerem pro dobrovolnictví. Více na [www.teribear.cz](http://www.teribear.cz)

PALESTRA je spoluorganizátorem jednoho ze závodů série **Gladiator Race** ([www.gladiatorrace.cz](http://www.gladiatorrace.cz)). Jedná se o zcela nový závod v Praze, který proběhne v přírodním parku Čihadla na Praze 14 ve dnech 27. – 29. 10.

Pro další akademický rok bude otevřeno **příjemné řízení 1. 12. 2017**. Zájemce o studium si dovoluujeme pozvat na Dny otevřených dveří, které proběhnou 15. 2., 15. 3., 12. 4., 17. 5., 14. 6., 23. 8. a 6. 9. 2018 vždy od 16 hodin.



1. prosince budou také otevřeny registrace na další ročník běžeckého závodu **PALESTRA Kbelská 10**, který proběhne opět v tradičním termínu, tedy první sobotu v březnu příštího roku.

Přes léto proběhla další část rekonstrukce původní budovy v ulici Slovačkova. Došlo ke kompletní **rekonstrukci sociálního zařízení** v prvním a druhém patře budovy.



# PALESTRA získala grant od Grantové Agentury ČR

V průběhu loňského školního roku 2017, jsme vás informovali prostřednictvím Facebooku o „GAČRu“, který získala se svým týmem prof. PaedDr. Milada Krejčí, CSc. GAČR je zkratkou pro Grantovou Agenturu České republiky a každý takovýto projekt je nesmírně náročný, finančně nákladný a získat jej je velice obtížné a odpovědné po stránce finanční i organizační. S finanční podporou projektu: Projektu GAČR, ID 17-25710.S Panel 407 „Základní výzkum rovnováhy seniorů“ byl sestaven výzkumný tým: prof. PaedDr. Milada KREJČÍ, CSc., prof. PhDr. Vác-

lav HOŠEK, DrSc., doc. RNDr. Pavel BLÁHA, CSc., doc. MUDr. Dobroslava JANDOVÁ, Ing. Martin HILL, DrSc., Mgr. Jiří KAJZAR.

Cílem předkládaného projektu je výzkum rovnováhy v celostním pojetí. Fyzikální dysbalance mají dopad na nerovnováhu emoční, kdy senior ztrácí jistotu nejen pohybovou, ale i sebedůvěru a výsledkem je kolísavost emoční promítnutá i do nerovnováhy v sociálních vztazích. Z tohoto komplexního pojetí nám vyplývá hypotéza, že pohybová nejistota (dyskinéza) může negativně ovlivnit well-being člově-

ka v bio-psycho-sociálním kontextu. Díky celostní provázanosti těchto procesů může zpětně stav osobní pohody navozovaný wellness programy pozitivně ovlivnit celkovou rovnováhu člověka, což se projeví v jejích pohybových, emočních i sociálních souvislostech. Holistické pojetí rovnováhy je hlavním gnoseologickým momentem projektu. Projekt je unikátní svou koncepcí. O dalších a podrobnějších informacích vás budeme informovat v následujícím čísle!

**autor: Mgr. Jiří Kajzar**

## Naši vyučující JUDr. Michal Frabša

**vedoucí Katedry ekonomiky a managementu, vyučující předmětů Právo a sport a Projektování a organizace sportovní akce**

Když jsem byl osloven studentským časopisem Palestra, abych o sobě „něco napsal“, trochu jsem se zhrozil... Je těžké sám o sobě něco psát, nějaké řeči, které nikoho nezajímají... toho jsem prost a odpuřce. Tedy zvolil jsem formu krátkou, která mne asi nejlépe charakterizuje, a tou je můj celoživotní styl, kterým je sport a pohybová aktivita... a to ve všech formách. Přiznám se, že jsem celý život sportovní „závislák“, aktivní sportovec... závodil jsem v několika sportech, „žral jsem to a žeru“ pořád, akorát to závodění mi již vzhledem k věku a s tím spojeným úpadkem fyzické kondice již moc nejde... bo-dejť cítit se jako ve dvaceti či třiceti, když jste o dekádu starší je nesmysl, to je jako když dáma v padesáti či šedesáti chce vypadat šik, dojde si na plastiku a stane se z ní zombie. Udržovat se po všech stránkách ano, proces stárnutí je přirozeností, kdo to nepochopil, je zralý na psychiatra, to já mám se sebou jasně vyřešeno. Asi se již nepředběhnu, nepřeskočím či budu zápasit jako před čtvrtstoletím... A právě na to jsem byl trochu připraven, nic není věčné, a tak jsem si pomalu připravoval

své působení v národních i mezinárodních sportovních strukturách, když už ne jako aktivní sportovec, závodník, tak alespoň jako funkcionář, prostě bafuňář jak se říká.

Má to velkou výhodu, jste u sportu, který máte rádi, podílíte se na jeho rozvoji, a hlavně jste v denním kontaktu s mladými lidmi. Díky sportu a dlouholetému vedení reprezentačních družstev v kickboxu, sportu, který jsem na začátku 90. let minulého století (strašné slovo... minulé století) s kamarády spoluzakládal v ČR, respektive ČSFR, jsem procestoval svět, zažil tolik, co pokorně říkám, většina nezažije ani z poloviny.

Když jsem se náhodně dostal k možnosti přednášet na Palestře, bral jsem to všemi deseti, prima atmosféra, většina studentů na podobné sportovní vlně jako já... a hle již jsem zde cca dvanáct let, možná více, statistiku si nevedu. K tomu servisuji jako právník několik sportovních svazů olympijských i neolympijských sportů, bezva, jste v centru sportovního dění, sem tam nějaký článek či vydání sportovních publikací. Jen normální práce právníka by mne nudi-



la, nemám rád sezení za stolem, přílišné hrabání se v papírech, zákonech, jsem spíše dynamický člověk, potřebuji trochu akce, nějaké to vzrušo, a to celoživotně. Řídím se heslem chvíli stál a stojí opodál, tak musíte makat a vyvinout úsilí, nikdy nikde vám nikdo nic nedá, musíte jako ve sportu podat výkon, ukázat, že na to máte. Prostě de facto závodím pořád, sám se sebou, s klienty, okolím. Pokud si srovnáte v hlavě, že celý život je jako sport, výhry, prohry, remízy, příprava, zranění, radost, smutek, tak to dáváte, nepotřebujete žádné berle typu psycho terapeutů, různých mentálních koučů apod. To vše mne naučil sport, a jsem mu zato vděčen.

Aby toho nebylo dost, jako slepý k houslím jsem před více jak dvaceti lety přišel mimo jiné i ke sportovní moderaci, prostě nepřišel nám moderátor na mezinárodní turnaj, dobrá tedy, kolegové mne vyzvali, když jsem ten právník, který má mimo jiné kurzy rétoriky, tak ať vezmu hlásnou troubu a hopla na prkna znamenající svět, zůstalo mi to dodnes. Jsem moc rád, že mohu moderovat většinu galavečerů profesionálního boxu, MMA, kickboxu a to nejen doma ale i v zahraničí. A zase, jsem u sportu, mám vše z první řady, podívám se na skvělé sportovní výkony a ještě mohu být s diváky, fanoušky, sportovci v kontaktu přes mikrofon... tedy pokud ustojí ty moje kecy, řeči, bláboly... Tedy takto by to mohlo stačit, na závěr moje dlouholetá hláška „nebuďte mrtvé lišky“, sportujte, pracujte na sobě, postavte se na startovní čáru profesního života tak, abyste se za výkony nemuseli stydět, konkurence nespí, pamatujte, že žijeme v rychlé době s velkými možnostmi a výzvami, ale musíte se o ně poprat, nikdo nic zdarma nedá. Nikdy nic nevzdávejte, o výkon či čas, metu ani nejde, ale jde o to, že jste to prostě nějak dali. Jednou ve sportu před lety na mistrovství Evropy, kde jsem skončil v propadlišti dějin, nám bezejmenným řekl kolega, nový mistr Evropy, že jsme ho svými výkony hnali dopředu, a že nám všem patří kus jeho zlaté medaile, protože jsme byli dobře



připraveni. A o tom to je, nikdo nic nezabalil, každý se snažil dát to co možná nejlépe, to že jsme nevyhráli olympiádu či mistra světa neznamená, že se neumíme porvat se životem, a kolikrát prohra vám dá více než výhra... o tom bych mohl vyprávět.

**Autor a foto: JUDr. Michal Frabša**

## Praxe masáže a sportovní akce



Řekneme-li masáže, měli bychom také dodat „praxe“. Masírovat bez dostatečné praxe není úplně to pravé ořechové a kdo okusil tuto specifickou dovednost, ať už jako samotný masér či jako masírovaný, dá mi jistě za pravdu, že až s odmasírovanými „lety“, nebo spíše „těly“, se dostává snad i dovednost, minimálně však jistota.

Praxe v předmětu Sportovní a rekondiční masáž by se dala rozdělit na dva druhy. První je praxí v hodinách výuky – funguje zde zpětná vazba především od příslušného pedagoga, méně pak již od samotných studentů/ klientů, kteří buď ještě nevědí, jak by měli takovou masáž posuzovat/ vnímat a nebo jsou ke svým kamarádům kolegiální a upozorňují maximálně na vynechání toho kterého hmatu, či na studené ruce ☺

Druhá praxe je však mnohem intenzivnější a dává jednotlivým studentům to, co potřebují nejvíce a to široké spektrum klientů spolu s reálnými nároky, množství „různorodých těl“, jež potřebují tady zmáčkнуть, zde povolit atp. A když řekneme různorodých, pak myslíme hlavně rozdíly v pohlaví, věku (kvalita kůže) či třeba v již zmíněných požadavcích.

Vezmeme-li sportovní akce hezky popo-



řadě od nového roku, daly by se vypíchnout především 3 největší:

Jizerská 50 – nejznámější běžecký (mysleno klasický běh na lyžích) závod v ČR, je součástí Ski Classics. Jezdával se vždy z kraje ledna, nicméně letos se podařilo organizátorům posunout termín na půlku února z jednoduchého důvodu – sněhu. Letos byl jubilejní 50. ročník. U Jizerské 50 nikdy nevíme, co čekat. Na akci jezdí 3–4 studenti, 3 lehátka. Akce je specifická tím, že Palestra je zde celou sobotu a neděli. Specifikum závodu je opravdu jiné – vyhřáté stany, všude sníh, a tak vždy očekáváme, že přijdou jednotky lidí (počet startujících bývá od 4500–6000). Letos to byla opravdu těžká práce, srovnatelná s jinými velkými akcemi o kterých budu psát dále. Tvořily se fronty, nervozita stoupala nejen mezi závodníky, ale i studenty, kteří toho začali mít dost. Ve finále vždy odjíždíme s intenzivními pocity dobře vykonané práce.

Další dvě akce jsou si velmi podobné a jsou mezi nimi jen malé rozdíly.

Pražský ½ Maraton a Maraton – akce jsou povinností pro každého, kdo navštěvuje hodiny masáže a usiluje v budoucnu o získání certifikátu ze Sportovní masáže. Obě akce jsou opravdu zkouškou odolnosti, přístupu i spolupráce s ostatními spolužáky. Jen pro představu – na každý z těchto závodů je kapacita 11 500 respektive 10 500 běžců.

½ Maraton byl letos hned 1.4., na Apríla, ale do smíchu moc nebylo. V tuto



dobu mají studenti za sebou měsíc a půl masáží... Z toho plynou často i obavy, jak vše zvládnou. Počasí bylo letos fajnové, sluníčko svítilo a tak běžci chodili před i po doběhnutí své porce kilometrů. Zázemí masáží máme neda-leko Rudolfinu.

Maraton se konal 7.5. a opět počasí vyšlo parádně, studentů bylo opravdu požehnaně, neboť se tradičně přidali i studenti

kombinovaného studia. Bylo nás přes 90... což na 15 lehátek značí jediné – 6 lidí na lehátko, což už bylo „lehce“ za hranou a bohužel nedocházelo k předpokládanému střídání, a tak ti poctiví masírovali o 106 a ti druzí... no ti zas až tolik nemasírovali.

Celkově však musíme studenty, kteří se na těchto akcích aktivně zapojují, pochválit. Jsou to náročné akce a tato

zkušenost je nepřenositelná, nesdělitelná a všem mohu jen doporučit být jejich aktivní součástí. Však i etymologie slova Palestra je zápasště, místo, kde nejen bojujeme (s podmínkami, sami s sebou), ale hlavně se učíme novým věcem – stejně jako na akcích, kam studenti jezdí masírovat.

**Autor a foto: Mgr. Pavel Kysel**

## Doporučujeme zajímavé knižní tituly

### Box – Základy techniky a tréninku

**Autor: Martin Gabriel**

**Název: Box – Základy techniky a tréninku**

**Vydavatel: Grada, 2016**

**ISBN: 978-80-271-0030-9**

Hlavním autorem knihy je absolvent Pa-lestry Mgr. Martin Gabriel.

Po dlouhé době vyšla kniha, která se kompletně věnuje nejstaršímu bojovému sportu – boxu. Historii a charakteristice, tréninku, technice, nácviku boje, ale také pitnému režimu a stravování boxerů, psychologii a kompenzaci.

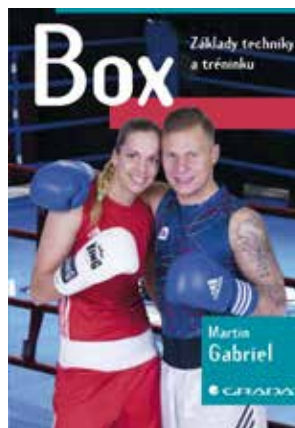
Autoři Martin Gabriel a Eva Nechlebová se populárním způsobem snaží popsat

vše, co by měli znát nejen začínající a pokročilí boxeři, ale i jejich trenéři.

Knihy je baterií úderů, které jsou zde velice podrobně popsány včetně fotografií. Jako vzorová je zde uvedena i tréninková hodina – jednotka boxu. Za velice praktické považují kompenzační cvičení v závěru knihy.

Každá kapitola knihy je doplněna názory odborníků z oblasti boxu. Například Rostislava Osičky, Vasilie Larionove, Martiny Schmoranzové, Zdeňka Chládky, Marka Šimáka a dalších.

Autor recenze: Petr Stejspal, trenér boxu, mistr ČR v boxu.



### Příběh lidského těla – Evoluce, zdraví a nemoci

**Název původní knihy: The Story of the Human Body: Evolution, Health, and Disease**

**Autor: Daniel E. Lieberman**

**Překladatel: Jaromír Vicari**

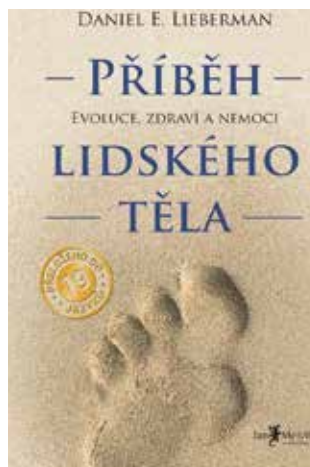
**Nakladatelství: Jan Melvil publishing**

**ISBN: 978-80-7555-005-7**

Daniel E. Lieberman je profesor lidské evoluční biologie a profesor biologické

kých věd Edwina M. Lerner II na Harvardu. Příběh lidského těla osvětluje transformace, které přispěly ke klíčovým adaptacím těla jako například osvojení chůze po dvou nebo přechod na jinou než ovocnou stravu dále opatrování potraviny lovem a sběrem a proč má člověk takové předpoklady pro vytrvalostní disciplíny.

Tato kniha je také dostupná v naší školní knihovně.



### Zdravotní tělesná výchova II. část

**Autor: Eva Nechlebová**

**Vydavatelství: Palestra, 2017**

**ISBN 978-80-87723-36-4**

Druhá část učebního textu věnovaného Zdravotní a tělesné výchově pro studenty VŠTVS Palestra, bezprostředně nava-

zuje na skriptu ZTV I. Podrobně se věnuje jednotlivým druhům oslabení, včetně doporučených tělovýchovných procesů a doporučených pohybových aktivit. Doporučujeme všem, kteří mají zapsaný předmět ZTV II. ve 3. ročníku bakalářského studia.

### Vybrané wellness procedury

**Editor: Alena Malcová**

**Vydavatelství: VŠTVS Palestra, 2016. ISBN 978-80-87723-29-6**

Přehledový manuál zahrnující především tzv. „mokré“ procedury. Skripty jsou dostupná v knihovně školy.

# Projekt Zdravá společnost

**Bc. Jitka Gígalová – studentka 2. ročníku magisterského studia Wellness specialista**

Narodila jsem se do rodiny, která se věnovala sportu a volnočasovým aktivitám. Můj tatínek založil organizaci Hnutí SKALP (Hnutí správných kamarádů a kamarádek, legrace a pohybu), působící převážně v Karlových Varech a okolí, a teta organizaci BETYNKA, působící převážně v Praze a okolí. Od malička jsem se zúčastňovala nejen všech akcí, ale věnovala jsem se také přípravám, vymýšlením aktivit a programů. Většina organizací řeší finanční náklady na sportovní pomůcky, a jako my používají věci darované, přírodní materiály, nebo věci na likvidaci. Z tohoto důvodu jsem vymyslela PET kroužek, který je každému dostupný, protože si ho může sám doma vyrobit. Do konce loňského roku uplynulo pár let zkoumání této pomůcky, jejích vlastností a využití v oblasti sportu a kreativity. PET kroužek byl používán a ověřován především na prostředí ve vodě, v místnosti, venku a na sněhu. Závěrem všeho vznikla bakalářská práce a příručka se cviky a hry s PET kroužkem. Práce je součástí projektu ZAS „Zdravá společnost“, jenž se zabývá podporou sportu a zdraví pro děti a mládež s disabilitou mentální. Domnívám se, že tato pomůcka by mohla pomoci nejen s jemnou motorikou, ale i myšlením, koordinací a tvořivostí.

VŠTVS PALESTRA je spoluřešitelem tříletého projektu „Zdravá společnost“ IČ ZAS Y1 16–600–14 (duben 2016 – březen 2019) s působností pro region Prahy. Leaderem projektu na VŠTVS PALESTRA je prof. Milada Krejčí, CSc., a je zároveň vedoucí mé diplomové práce. Cílem je podpora zdravého životního stylu osob s mentálním postižením a jejich rodin, zpřístupnění pohybových aktivit a wellness. Zadavatelem projektu je České hnutí Speciálních olympiád, v součinnosti se SOI – Special Olympics International a nadací Golisano. Projekt je rozpracován v mezinárodním měřítku v zemích Arkansas,



Austrálie, Britská Kolumbie, Čína, Connecticut, Kostarika, Egypt, Florida, Havaj, Keňa, Nebraska, Severní Karolína, Pákistán, Paraguay, Samoa a Uganda. Z Evropy byly vybrány pouze Belgie, Česká republika a Polsko. Hlavním záměrem projektu je vytváření realistických modelů zdravé komunity, přátelské a vstřícné k osobám s mentálním postižením. Spolu s Bc. Denisou Šináglovou – studující v magisterském oboru Wellness specialista na VŠTVS PALESTRA

jsme pod vedením profesorky Krejčí zapojeny do Studentského grantového projektu GAPA (Grantová Agentura Paletstry) zaměřeného na tvorbu a ověřování edukačních wellness programů u osob s mentálním postižením. Cílem je podpora wellness s ohledem na aktuální stav a potřeby jednotlivce s mentálním postižením, pomocí vzorů a metod, které podporují znalosti o zdravém životním stylu a posilují motivaci k aktivní péči o zdraví.

První zkušenosti jsme získaly při 31. ročníku běžeckého závodu „PALESTRA Kbelská 10“, kdy byla poprvé zařazena kategorie „Divocí koně“, tj. běh na 300m pro sportovce s mentálním postižením. Jednalo se o promo–akci projektu „Zdravá společnost“. Sportovního dění se napoprvé zúčastnilo celkem 17 osob s mentálním postižením, z nichž 6 se zúčastnilo tradičních běhů pro děti, dále 4 běhů na 5 km a 7 absolvovalo s nadšením běh v kategorii „Divocí koně“. Všichni přivítali doprovodný pohybový program v areálu parku, zejména pohyb s PET kroužky, golfové odpaly a SNAG. Součástí promo–akce byl také terénní screening základních ukazatelů kondice a zdraví, kde tým PALESTRY s velkou podporou prof. Hany Válkové, prezidentky České hnutí Speciálních olympiád, propagoval povědomí o wellness.

**Autor a foto: Bc Jitka Gígalová**



Naši úspěšní studenti

# Bc. Jan Tománek vybojoval titul Mistra Světa

V neděli 10. 9. 2017 se Bc. Jan Tománek student 2. ročníku Mgr. studia zúčastnil 70.3 Ironman World Championship Chattanooga, v Tennessee v USA (1.9 km plavání – 90 km cyklistika – 21.1 km běh), kde vybojoval titul Mistra Světa. Po nominaci v Lucembursku směřoval veškerou koncentrací k tomuto závodu a svůj cíl tak splnil. Honza říká: “Průběh závodu nebyl jednoduchý. Již během první disciplíny jsem bojoval se silným proudem Tennessee River, což se projevilo v utrápené cyklistice. Do běžecké části jsem sice vstupoval se slibným náskokem na soupeře, ale nic jsem nechtěl ponechat náhodě a jel jsem naplno až do cíle“. Výsledný čas 6:08:32 hodiny jasně vypovídá o náročnosti Mistrovství Světa v 70.3 Ironmanu.



## Palestra pořádala

## Workshop psychologie výživy

Workshop psychologie výživy proběhl na VŠTVS dne 31. 3. 2017. Garantem byla doc. PhDr. Markéta Švamberk Šauerová, Ph.D. Cílem bylo seznámení s psychologií výživy. Čtyřhodinový workshop byl cíleně orientovaný pro studenty výživového poradenství, ale otevřen byl i všem zájemcům z řad studentů a absolventů VŠTVS PALESTRA

Obsah kurzu byl zaměřen na vysvětlení základních principů chování lidí se špatným způsobem stravování a seznámením s mechanismy, které vedou nebo brání změnám ve způsobech výživy. Účastníci měli možnost vyzkoušet si v praxi techniky jako například dotazníky nebo záznamové pracovní listy, které se používají v praxi při práci s klienty.

Závěr workshopu byl věnován praktickému využití psychologie při samotném stravování. Účastníci obdrželi osvědčení o účasti.

Všichni účastníci, kterých bylo opravdu hodně, se shodli, že takovéto workshopy jsou výbornou formou jak se dozvědět mnoho dalších zajímavých věcí ze svého oboru.

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

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

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

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



# WELLNESS KONFERENCE 5. MEZINÁRODNÍ KONFERENCE WELLNESS, ZDRAVÍ A KVALITA ŽIVOTA 2017

Praha 2. – 3. listopadu 2017

### Hlavní program

konference proběhne ve čtvrtek 2. listopadu 2017 v budově VŠTVS PALESTRA (Slovačkova 400/1, Praha 9 – Kbely),  
na pátek 3. listopadu jsou naplánované **workshopy**.

### Tématické zaměření:

Průkazné a kvalitní výsledky výzkumu holistického konceptu v širokém globálním zaměření. Bio–psycho–sociální rovnováha a aktivní životní styl.



### Kontaktní osoba:

Mgr. Kamila Bulířová – předseda  
organizačního výboru,  
bulirova@palestra.cz

[www.palestra-conference.cz](http://www.palestra-conference.cz)