

PALESTRA®

Vysoká škola tělesné výchovy a sportu

b ř e z e n
2019



Naši úspěšní studenti



Portrét: Mgr. Hanka Bubníková | **Novinky letošní Kbelské 10** | Zpráva z mezinárodní konference „Prožitek a zkušenost – edukační fenomén i pro 21. století“ | **Příspěvky našich studentů:** Ski&golf | Takovou budoucnost jsem si nepředstavovala... | Odborná praxe: „opruz“ nebo příležitost? | V čem mi pomohlo studium na Palestře | Díky vlastní pili... | Pozvánka na **Společenský večer Palestry 2019!** | **Aktuality ze školy** | Naši úspěšní absolventi: **Mgr. Monika Kautská, Mgr. Roman Staša** | **Doporučujeme zajímavé knižní tituly** | Naši noví vyučující: **Mgr. Šárka Rajtorová, doc. PaedDr. Bronislav Kračmar, CSc.** | Pozvánka na 8. studentskou konferenci

Milé čtenářky a čtenáři,

vítám vás nejen u dalšího, již 13. vydání studentského časopisu Palestra, ale zároveň také v novém letním semestru. Co bude obsahem tohoto čísla? Především vaše příběhy!

Hlavní příspěvky nového čísla jsou vytvořené našimi studenty, přispěla tak například i naše Muay Thai fighterka Tereza Dušková, nebo Bc. Eva Koželuhová, která se věnuje i zajímavé disciplíně ski & golf. Nejen že se v této disciplíně stala mistryní světa, ale byla také jako caddy Kláry Splíkové v roce 2016 na olympijských hrách v Riu de Janeiru. Další příspěvky přináší například zkušenosti Bc. Ondřeje Vaculíka, který díky praxi na Palestře získal zajímavou práci, či Bc. Toma Zusky, který se s námi podělí o informaci, v čem mu pomohlo studium na Palestře. Určitě doporučuji ke čtení i příběh Bc. Veroniky Kosskové o tom, jak lze překonat vlastní nepříznivý osud a že i soukromé školy jsou dostupné pro všechny. Z našich vyučujících se Vám v tomto čísle představí nová vyučující Mgr. Šárka Rajtorová, která bude vyučovat tai-chi a doc. PaedDr. Bronislav Kračmar, CSc., který bude učit v nadcházejícím semestru předmět Funkční antropologie.

Jako každoročně v tomto období je součástí čísla i pozvánka na společenský večer Palestry, tentokrát v duchu filmového večera, a na nadcházející první běžecký závod v nové sezoně silničních běhů PALESTRA Kbelská 10.

A ani v tomto čísle nechybí pravidelná rubrika „Naši úspěšní absolventi“, s příspěvky Mgr. Romana Staši o zvolené životní dráze a o podnikatelských aktivitách, nebo Mgr. Moniky Kautské, která dále pokračuje ve spolupráci s VFN ve výzkumu navazujícím na její diplomovou práci.

Dále přinášíme i informace ze 4. mezinárodní vědecké konference s názvem „Prožitek a zkušenost - edukační fenomén i pro 21. století“. A jako vždy, nechybí ani doporučené zajímavé knižní tituly, které jsou k dispozici v naší knihovně i aktuality z naší školy.

Přeji zajímavé čtení a budu se těšit na další příspěvky i nápady pro zlepšení našeho „Palestráckého“ časopisu.

Eva Nechlebová



PALESTRA



Složení redakční rady:

Šéfredaktor: Mgr. Eva Nechlebová, Ph.D.

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

Technický redaktor: Vladimír Kopáňko

Kontaktní adresa redakce: nechlebova@palestra.cz

Víte, kdo vás také učí?

Mgr. Hanka Bubníková

– kondiční trenérka České hokejové reprezentace



**Pracuje jako kondiční trenér
České hokejové reprezentace**

Jezdí na všechny hokejové srazy reprezentace, například Karjala Cup, Channel one cup, Sweden game a pojedete tak na kempy pro přípravu na MS a květen MS v Bratislavě.

V čem spočívá její práce?

Role kondičního trenéra je náročná nejen z hlediska časového. Mezi běžné, téměř každodenní, činnosti „kondičního“ patří konzultace s ostatními trenéry z realizačního týmu, příprava a úpravy obsahu tréninkového plánu, který bude zohledňovat individuální potřeby všech hráčů.

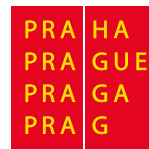
Hana Bubníková pracuje s profesionálními hokejisty na rozvoji kondičních faktorů tvořících strukturu sportovního výkonu, je si vědoma ohromné zodpovědnosti, zařazuje terapeutické cviky, kterými se snaží o prevenci zranění, a tak se velkou měrou podílí na konečném výsledku našich reprezentantů!

Autor: Mgr. Barbora Příbylová

Foto: Mgr. Hana Bubníková



PALESTRA KBELSKÁ 2019 10



Závod probíhá za podpory
Hlavního města Prahy
a Městské části Praha 9 - Kbely

V sobotu 2. března proběhne již 33. ročník silničního běžeckého závodu PALESTRA Kbelská 10, který se tradičně běží první březnovou sobotou a je jedním z prvních běžeckých závodů v nové sezoně silničních běhů.

Počet účastníků v posledních letech dosahuje téměř 2000, protože součástí závodu je i pětikilometrová trať pro ženy a juniorské kategorie. Za rok 2018 byl závod PALESTRA Kbelská 10 vyhlášen v anketě Českého atletického svazu v kategorii „TOP běžecký závod“ na 4. místě v konkurenci všech závodů z celé ČR.

Pro letošní rok je nastavený na symbolickou kapacitu 2019 účastníků. Závod je současně i Akademickým mistrovstvím ČR v silničním běhu na 10 km pro účastníky Akademického MČR je účast zdarma.

Závod organizují studenti ATVS PALESTRA – VOŠ a VŠTVS PALESTRA v rámci odborné studijní praxe. Závod je připravovaný na vysoké organizační úrovni, včetně personalizovaných startovních čísel, měření časů prostřednictvím čipů a to včetně mezičasu na 5. km, každý účastník obdrží v rámci startovního funkčního tričko Kalenji, jsou zajištěny občerstvovací stanice na trase i v cíli, studenti zajišťují masáže, je připraven kineziotaping a mnoho dalších služeb běžcům.

Součástí závodu jsou i další doprovodné aktivity v Centrálním parku ve Kbelych, včetně závodů pro děti, sportovní diagnostiky, představení partnerských charitativních projektů. Vše o závodu najdete na www.palestrakbelska10.cz. Již tradičně bude záznam závodu pořizovat Česká televize.

Hlavními partnery závodu jsou tradičně Městská část Praha 9 - Kbely, Hlavní město Praha, Porsche Prosek a Decathlon.

Autor: Mgr. Tomáš Mirovský, DiS., MBA



**Ve čtvrtek 25. 10. 2018 proběhla na VŠTVS PALESTRA
mezinárodní konference**

„Prožitek a zkušenost – edukační fenomén i pro 21. století“.



O významu prožitku a zkušenosti hovořil již Platón, znovu se k jeho vlivu v pedagogické praxi vracíme výrazněji od poloviny 19. století. Jejich místo se v pedagogické praxi nemění, ba naopak, s ohledem na velké množství podnětů moderní doby jejich význam při učení všech generací významně vzrůstá.

Smyslem pořádané konference bylo nejen propojit odborníky různých oblastí a napomoci diskusi v dané oblasti, ale také zdůraznit smysl prožitku a zkušenosti při učení pro laickou veřejnost. Principiálně při edukaci nejde o „zábavu“ jako takovou, která by byla cílem, ale o prožitek, který se stává prostředkem. Jde o to, aby učení probíhalo zábavnou, přirozenou formou, prostřednictvím praktické činnosti. Takto získané zkušenosti mají mnohem trvalejší charakter než nazpaměť naučené. Prožitek – příjemný prožitek – podporuje zapamatování si učeného. Jen tak

může současná škola konkurovat vlivu moderních technologií.

Konference ale letos sledovala ještě jeden významný rozměr, a tím je bezpečnost při organizaci různých hromadných zájmových aktivit, právě ve smyslu, aby pozitivní prožitek účastníků zůstal pozitivním prožitkem.

V duchu zaměření konference byly v odpoledním čase připraveny praktické workshopy: „Motivace k dobrovolnictví na sportovních akcích“, „Relaxační cvičení s balančními pomůckami jako prevence stresu pro učitele“, „Pedagogická diagnostika v práci učitele“ a „Zkušenosti ze stoletého trvání Československé republiky pro další rozvoj výchovy v přírodě v ČR“. Účastníci se dle zájmu do workshopů rozdělili a v některých pracovali i přes původně plánovaný čas.

Podrobnější informace naleznete na:
www.palestra-conference.cz



Příspěvky našich studentů

Ski&golf

Bc. Eva Koželuhová
2.ročník Mgr. studia wellness
specialista - kombinované studium

Narodila jsem se 2.dubna 1989 čerstvé absolventce lékařské fakulty a absolventu pedagogické fakulty. Oba mí rodiče byli v mládí i v pozdějším věku aktivními sportovci. Maminka i přes svoji nevýraznou výšku hrála volejbal na velmi vysoké úrovni a táta dodnes drží několik krajských rekordů v bězích na delší tratě.

Nebylo tedy překvapením, že mě od mala vedli ke sportu. Kvůli vrozeným problémům s kyčlemi bylo plavání jasnou volbou už v mých prvních měsících života. A jak s oblibou říkám: „Už mě v tom bazénu jednoduše nechali“. Od tří let jsem plavala ve velkém bazénu a od šesti už začala závodit. V tomto věku jsem se zároveň věnovala triatlonu, krasobruslení, tenisu, lyžování a poté ještě přidala na nějaký čas fotbal. Ze všech těchto sportů jsem však nejvíce vynikala v plavání a věnovala se mu do ukončení studia na Sportovním gymnáziu v Plzni. Výhodou „sportáku,“ byla jednak možnost se věnovat sportu naplno, zároveň cítit podporu a hlavně navštěvovat speciální třídu „pět sportů“, kde jsme měli každý trénink i dopoledne a odpoledne pak suchou přípravu a znovu plavecký trénink...



V plavání jsem si za ty roky vyplavala několik titulů mistryně republiky, jak v žákovských, tak dorosteneckých kategoriích a byla i členkou juniorské reprezentace. Na toto období mám nejhezčí sportovní i lidské vzpomínky a plno přátelství mi zůstalo dodnes.

V patnácti letech mě táta přivedl ke golfu. První roky jsem se mu věnovala jen rekreačně a plavání bylo pro mě stále číslo jedna. Postupně se však začaly objevovat zdravotní problémy, které mi neumožňovaly trénink ve vodě, ale tomu golfovému nic nebránilo. Začala jsem se rychle zlepšovat a propadat tomuto sportu. V roce

2013 jsem dostala příležitost jako několásobně mistryně klubu Golf Klub Plzeň Dýšina zahrát si turnaj nejvyšší evropské tour, tedy Ladies European Tour právě v mém tehdejší domovském klubu. Byla to obrovská zkušenost. Pro hráčku, která vyrostla na komerčních turnajích a neměla žádné zkušenosti s velkými amatérskými soutěžemi či reprezentací, to byl turnaj jak z jiného světa a upřímně se mi to velmi zalíbilo. Následující tři roky jsem si tento turnaj zahrála pokaždé a přidala jsem i turnaje v rámci druhé nejvyšší evropské soutěže LET access. V roce 2015 jsem se rozhodla přestoupit mezi profesionály a zároveň začala studovat tříleté studium se zakončením Golf Professional of PGAC, tedy trenér golfu české profesionální golfové asociace. V průběhu posledních čtyř let jsem se snažila objíždět profesionální turnaje po Evropě i v České republice, bohužel vlekuté problémy se zápěstím, možná i šestileté studium na medicíně, kde jsem skončila ve čtvrtém ročníku a hlavně moje hlava mi nedovolily hrát stabilně mezi nejlepšími a spíše jsem čerpala zkušenosti než bych si hraním vydělávala. Golf je krásná hra, ale oproti plavání mě vždy sráželo, že množství tréninku neodpovídá výsledkům, tak jak to bývalo v bazénu. Od mala jsem byla vedena k poctivému přístupu a nyní jako trenérka nejsem jiná. Občas v sobě vidím svého tátu a ten perfekcionalismus, který do mě od mala hrnul. Do svých trenérských lekcí dávám





maximum, ale vyžadují to i od svěřenců. Přiznávám, že se občas musím krotit, hlavně u těch nejmenších golfistů, abych po nich nevyžadovala příliš mnoho...

V devatenácti letech jsem se poprvé dostala k disciplíně SKI&GOLF. Kombinace dvou na první pohled neslučitelných sportů však přidává na atraktivitě. Závodníci absolvují jedno kolo obřího slalomu a následující den (na MČR) či dva (na MS) se hrají jedno nebo dvě golfová kola. Pokud se jedná o mistrovství světa, které se pravidelně odehrává v rakouském Zell am See se rozdíl od vítěze lyžařské části násobí čtyřikrát a poté výsledné číslo znamená počet ran, kterými zůstáváte za průběžným leadrem. Také se mi kolikrát stalo, že jsem po lyžích ztrácela i šestnáct vteřin. Avšak moje silnější golfová disciplína a hlavně relativní vyrovnanost v obou sportech mi vyhrála již tři tituly mistryně světa a čtyři stříbrné medaile. Poslední titul jsem získala v loňském roce, kdy jsem po operaci zápěstí absolvovala první golfová kola a ti-

tul jsem opravdu nečekala. Ale jak se mi už kolikrát potvrdilo, hlava hraje v golfu veliké procento celkového výkonu a já se za ty roky v Rakousku cítím jako doma a vždy zde podávám vyrovnané výkony.

Anglické přirovnání „last but not least“, to bych přisoudila důležitosti zpěvu v mém životě. V dětství jsem se mu nikdy nevěnovala aktivně, pokud nepočítám hudební výchovu. K muzice jsem však měla vztah od mala, hlavně díky mamčině rodině. Všechny babičky děti i vnoučata hráli na klavír. Tedy osmiletá základní výuka mě neminula. Ke zpěvu jsem se dostala úplně náhodně asi ve dvaceti letech na karaoke večírcích a golfových komerčních turnajích. Na jednom takovém mě však odchytila dnes už má kamarádka a zeptala se, kde zpívám, jak dlouho a u koho... Moje odpověď ji překvapila a poslala mě tehdy do Prahy za svou bývalou profesorkou zpěvu. Ta mě naučila základům a dala mi úplně jiný pohled na zpěv. Totálně jsem mu propadla a i když se mu stále věnuji jen příležitost-

ně a pouze pro radost při různých golfových či společenských akcích, vždy pociťuji totální příliv štěstí. Zvláště když tu radost a překvapenost nevidím jen ve svých očích, ale i u ostatních. Větší ambice věnovat se hudbě více mě občas lákají, ale myslím, že mít zpěv jako radost a ne jako povinnost je stále lepší varianta. Věřím, že se v životě neztratím

Autor a poskytnutí foto:

Bc. Eva Koželuhová



Takovou budoucnost jsem si nepředstavovala, ale dnes jsem vděčná aneb když chci něco získat, musím být nejlepší

Tereza Dušková
3.ročník obor VPŠD

Jmenuji se Tereza Dušková, je mi 24 let a jsem studentkou třetího ročníku v oboru Výživového poradenství a sportovní diagnostiky na Vysoké škole tělesné výchovy a sportu PALESTRA. V současné době se kromě studia věnuji na plný úvazek své sportovní kariéře – působím jako zápasnice MuayThai neboli thajského boxu přímo pod Lanta MuayThai Academy v Thajsku.

Kdybyste se mě jako dítěte, či v průběhu dospívání zeptali, co bych chtěla dělat „až budu velká“, sport či výživa by bylo to poslední, co bych odpověděla. Byla jsem oplácené dítě a vztah ke sportu jsem si vytvořila až díky naší tělocvikářce na gymnáziu. paní profesorka Jolana Mrzenová byla skvělá a zásadová. Tabulky byly tabulky a nikomu nedala nic zadarmo či „za snahu“. Už tenkrát mě naučila, že když chci dostat jedničku, musím být nejlepší. A abych byla nejlepší, musím makat. A tak jsem makala. Po gymnáziu jsem odjela do

světa a shodou šťastných i nešťastných náhod jsem se dostala do Thajska. V Thajsku jsem v rámci shazování nadbytečných kilogramů zkusila Muay Thai a dnes – o dva a půl roku později, mám o tři desítky kilogramů méně, šest profesionálních zápasů za sebou a nyní částečně žiji v Thajsku, kde si dokončuji profesionální licenci. Mnou, z prvopočátku tolik nenáviděný sport, mi dnes řídí život. V tělocvičně trávím každou sezónu stovky hodin, z thajských trenérů se pro mě stala rodina a z neta-lentovaného nemešla jsem se poctivým



tréninkem vypracovala až na fighterku. A jaké jsou moje cíle?

Ráda bych vybojovala ještě nějaké úspěchy a získala trenérskou licenci od thajské asociace. Zároveň se chci stále vzdělávat a posouvat. Studium výživy a sportu se věnuji proto, že bych v budoucnu ráda rozšířila řady kvalitních trenérů. Díky Pa-lestře a perfektnímu přístupu všech - ať už kantorů či vedení jsem dostala mož-

nost rozšířit si obzory a získat cenné informace a kontakty. Zároveň jsem vděčná za pomoc mého hlavního trenéra Pavla Kravce, který mi v mém domovském teplém Kravec Gymu poskytuje ne skutečnou podporu a zázemí nejen jako svěřenkyni, ale i jako začínající trenérce a člověku. Celá moje kariéra a studium, ať už „doma v ČR“ nebo „doma v Thajsku“ stojí a padá na lidech. A víte, proč

to funguje? Protože máme společné dvě věci. Respekt a lásku ke sportu. A zrovna já jsem jedna z těch, které věří, že když děláte věci pořádně a srdcem, tak budou fungovat. A fungují. „Warriors are not the ones who always WIN, but they are the ones who always FIGHT!“

Autor: Teraza Dušková

Foto: Rambler Paul

Odborná praxe: „opruz“ nebo příležitost?

**Bc. Ondřej Vaculík,
1. ročník Mgr. Wellness specialista**

Určitě jste si někdy v průběhu studia říkali: „Ach ta praxe, to je ale opruz.“ Masáže na Pražském půlmaratonu, probdělé noci u vyplňování archů pro záznam tréninkových jednotek, účast na Kbelské desítce nebo snad jedenáct dní na Teribearu? Nebo Vás to teprve ještě čeká? Snad načerpáte inspiraci. Musím se s Vámi totiž podělit o svůj zážitek, a to zejména z poslední zmiňované akce na pražském Vítkově.

První den přicházíme na školení před začátkem a vidíme hromadu nervózních lidí, kteří vypadají ustaraně, občas nás sekýrují, že ještě nejsme připraveni. Začíná první pracovní den a my poznáváme záprah 3 hodinových front a lidí

snažících se vyzvednout si svůj čip na běhání. A takto stále dokola a dokola..., každý den jít ten dlouhý kopec na Vítkov a obsluhovat frontu nedečkaných osob. Avšak jednoho dne se zde ukázala Mgr. Jitka Kryšpínová, bývalá vyučující na Pa-lestře, s nabídkou praxe pro studenty na trénování všestrannosti, tedy gymnastiky, atletiky a pohybových her pro děti ve věku 4-6 let Gymnathlon. Tak si říkám: „Proč to nezkusit, naplním si hodiny a budu mít aktivity namíchané!“ Ještě ten den se nás ptá slečna z pořádající agentury, zdali bychom nechtěli jet na měsíc pracovat do Španělska pro Škoda Auto na celosvětové konferenci a nahlédnutí do 3 týdenního „megae-ventu“. A tak si opět říkám: „Proč ne?“ Po vyřízení všech náležitostí ve škole jsem odjel a absolvoval měsíc ve Špa-



nělsku a následně se v listopadu zapojil do studia. Začal jsem s prací pro Gymnathlon, první půlrok asistoval výše zmíněné Mgr. Jitce Kryšpínové a nabíral zkušenosti pod vedením špičkového lektora a následně přišla nabídka z vyšších míst o vedení svých dvou vlastních kurzů, které jsem přijal a současně dále asistoval pro získání dalších a dalších zkušeností.

Letní semestr plynul, ukončil jsem úspěšně třetí ročník, bakalářskou práci obhájil, státnice zvládl a přišla další nabídka z Gymnathlonu, tentokrát povýšení na pozici Regionálního manažera a příspěví k realizaci zajímavého pro-



jektu, ve kterém jsem od počátku spolupracoval jako asistent trenéra. Výzvu jsem přijal a to znamenalo celkem 6 dalších kurzů pod mým vedením, společně s managementem desítek dalších. Společně jsme vytvořili síť kurzů po Praze a celé ČR, kdy v současnosti do našich kroužků dochází přes 1200 klientů.

Díky spokojenosti s mou prací mi bylo z Teribearu nabídnuto místo vedoucího registračního oddělení v dalším ročníku. Opět jsem přijal a celé léto až do září pracoval na realizaci tohoto projektu a teprve pak jsem si uvědomil, kolik úsilí taková akce vyžaduje. Z vlastní zkušenosti vím, proč ti lidé vypadali tak strhaně, když jsme kolikrát pracovali 14 hodin denně, aby se vše stihlo. Setkal jsem se opět se studenty Palestry z nižšího ročníku, vedl je a spolupracoval s nimi na dalším úspěšném ročníku Teribearu. Nabídl jim praxi v Gymnathlonu, stejně jako mě před rokem paní magistra Jitka Kryšpínová a někteří u nás v současnosti pracují.

Bud'te na praxích aktivní, neberte ji jako „opruz“, ale jako příležitost! Až budete na některých, v úvodu zmíněných, praxích vykonávat činnosti, které Vám přijdou zbytečné nebo k ničemu, vzpomeňte si na mě a příležitosti, jaké se Vám mohou otevřít, když svou práci budete dělat důkladně. Možná se Vám tím otevrou nové cesty a životní příležitosti.

Autor a foto: Bc. Ondřej Vaculík



V čem mi pomohlo studium na Palestře

Bc. Tom Zuska

2. ročník Mgr. wellness specialista

Jmenuji se Tom Zuska, je mi 24 let a jsem studentem magisterského studia.

Nikdy jsem nereprezentoval Českou republiku na olympiádě ani nezískal nějaké prvenství na mistrovství světa či Evropy. Ale pohyb a sport miluju. V dětství jsem chodil na různé pohybové kroužky a pak začal navštěvovat fotbalové tréninky v FC Tempo Praha. Potom jsem našel zálibu ve florbale, také jsem reprezentoval úspěšně základní školu v házené a týden na to začal hrát házenou. Momentálně je mojí zálibou thajský box a dálkový či překážkový běhy typu maratony, spartan/gliadiator race či běhy s handicapovanými



mi lidmi. Ale vždy jsem se vracel k fotbalu a to zase zpátky do FC Tempo Praha, kde už sice nehraji, ale šestým rokem trénuji mladší žáky.

Asi tento klub nebudete znát, jelikož nese název Sparta či Slavie, ale právě proti těmto týmům moji svěřenci v žákovské lize pravidelně nastupují. Vy co vedete děti, tak asi víte kolik dřiny a úsilí za tím vším stojí. Když se podívám na to, jak jsem trénoval a porovnám to s dnešní dobou, tak došlo k obrovskému rozvoji, a to nejen ve fotbale, ale ve všech sportech. Takže s veškerými mými zkušenostmi a vědomostmi o fotbalu, které mám, ty které jsem získal v průběhu mého mládí, bych v dnešní době asi moc neobstál, a proto jsem se rozhodl studovat na Pa-

lestře, a to hlavně proto, abych získal rozsáhlejší přehled o tréninkových metodách. Na Tempu je skvělá rodinná atmosféra nejen mezi trenéry, ale i mezi rodiči hráčů, určitě to je v mnoha klubech, nejen na Tempu, ale zde se táhne takzvaně za jeden provaz. Pokud byste hledali místo pro splnění odborné praxe, tak na Tempu jste vítáni i když třeba zrovna netrénujete fotbal, Tempo vám dopomůže získat trenérskou licenci a hledá i trenéry atletiky či gymnastiky pro kompenzační tréninky a získání všestrannosti hráčů.

Mé největší poděkování patří Antonínu Plachému, který působí jako vedoucí trenérského metodického úseku fotbalové asociace ČR a také působí jako trenér na Tempu, ale samozřejmě i ostatním kolegům z Tempa, že se vždy podělí o poznatky a pomáhají mi zlepšovat se v tom, co mě baví.

Díky studiu na Palestře jsem se seznámil se spolužáky, kteří se také věnují fotbalovému tréninku mládeže, a stali jsme se

dobrymi přáteli. Dokonce naši svěřenci nastupovali a nastupují proti sobě při zápasech, nebo se setkáváme na stejných turnajích.

Letos mám v plánu účastnit se Erasmu v Coimbre v Portugalsku. Zajímají mě především jednotlivé farmy fotbalových klubů FC Porto, Sporting Lisabon a Benfica. Jelikož jednotlivé 1. ligové týmy mají své farmy různě po Portugalsku, kde si vychovávají vlastní hráče, dokonce do jednotlivých klubů posílají i svoje trenéry, aby předávali mladým začínajícím trenérům své zkušenosti. Portugalské týmy mají nejlepší výsledky v mezinárodních soutěžích mladších žáků a v mládežnických soutěžích obecně. Jedu tam samozřejmě za cílem studia, ale taky bych se rád dozvěděl, jak v Portugalsku pracují s mladými hráči a jak například vypadají jejich tréninkové jednotky oproti těm našim, či organizace jednotlivých soutěží.

Autor a foto: Bc. Tom Zuska



Díky vlastní pili

a také nadaci „Dejme dětem šanci“ jsem tam, kde jsem

Bc. Veronika Kossková

1. ročník Mgr. studia wellness specialista - prezenční studium

Jmenuji se Veronika, je mi 25 let, nyní žiji v Praze a studuji zde Vysokou školu Palestra a ráda bych se čtenářům představila z osobní stránky. Ve čtrnácti letech jsem byla soudně přidělena do dětského domova v Hodoníně, což bylo způsobeno hlavně vinou mojí mámy, jelikož propadla drogám. Mám ještě další sourozence, ti bohužel drogám propadli také. Já sama jsem se snažila jít jinou cestou. Vždycky jsem byla cílevědomá, ovšem v dětském domově vám netlučou do hlavy a nenaučí, že je důležité studovat apod. Musela jsem se rozhodovat sama a mým cílem bylo dostat se na nějakou školu s maturitou. Chtěla jsem na policejní, bohužel, kvůli matematice jsem neuspěla. Tak jsem šla studovat hotelovou školu, kde jsem díky mým dobrým výsledkům měla možnost podívat se do cizích zemí a zdokonalit si anglický jazyk. Tuto školu jsem úspěšně dokončila a mým dalším cílem bylo dostat se na vysokou. Jenže jsem byla nerozhodná, nebyl obor, který by mě zajímal. Takže jsem studium o rok odložila, během tohoto roku jsem se věnovala přijímacím



zkouškám a vyhledávala si školy, které jsou mi blízké. Nakonec jsem našla Palestru a obor s výživou. Jediný problém byl, že je to škola soukromá. Zkusila jsem oslovit nadace, které pomáhají dětem z dětského domova se studiem a rovnou dvě mi chtěli vyjít vstříc. Jedna mi teda začala platit školné a druhá ubytování v Praze, tímto se mi splnil sen, nejen studovat vysokou školu, ale také bydlet v Praze. Nyní je můj život úplně jinde, splnila jsem si jak sny po sportovní stránce, tak sny spojené se



školou. Nyní studuji navazující magisterský obor na Palestře a doufám, že ho opět úspěšně dokončím. Mohu jen říci, že nebýt hodných lidí, kteří pomáhají cílevědomým lidem, jako jsem já, tak dnes nejsem tam, kde jsem.

Na společné fotografii je ředitelka nadace Dejme dětem šanci paní Michaela Chovancová, která mě podporuje při studiu a další je fotka ze závodu na mistrovství v kulturistice.

Autor a foto: Bc. Veronika Kossková

Společenský večer Palestry 2019!

Stejně tak jako každý rok, ten letošní nebude výjimkou. Tradičně bude březnový čtvrtek po PALESTRA Kbelské 10, patřit studentům, pedagogům a dalším pracovníkům obou škol v rámci společenského večera Palestry.

Stejně jako PALESTRA Kbelská 10, tak i společenský večer je kompletně v režii (a že je toto slovíčko více než pro letošek příznačné) studentů 2. ročníků VOŠ a VŠTVS PALESTRA.

A jaký, že letos večer bude? Jistě velkolepý, stejně jako v loňských letech! A téma: Filmový večer. Ideální bude, přijdete-li tematicky oblečení – kovboj, kosmonaut nebo Marilyn? Proč ne! Neradi příliš prozrazujeme, ale čeká na Vás bohatá Hra o ceny, kam poskytlo velké množství darů či volných vstupenek mnoho z partnerů Palestry, přátel studentů či studenti sami. Rozličná vystoupení po čas večera a moderace jsou dalším tahákem, proč letos nechybět.

Vstupenky budou k dostání u studentů 2. ročníků, kteří si Vás najdou či budou v pravidelných časech v lobby VŠTVS. Sledujte Facebook obou škol a hlavně nezapomeňte: 7. 3. 2019 od 19 h. se uvidíme v Lidovém domě ve Kbelích.



Aktuality ze školy

Studenti z Portugalské Coimbrы v programu Erasmus+ na Palestře

I letos v zimním semestru byli na naší škole v rámci programu Erasmus+ studenti z portugalské Univerzity v Coimbrě. I pro vás je možnost vycestovat a studovat v zahraničí. Více najdete na <http://vstvs.palestra.cz/node/182>



Školení trenérů českého hnutí speciálních olympiád (ČHSO)

Dne 1. 3. 2019 se uskuteční celorepublikové školení trenérů ČHSO za podpory rektora a vedení Vysoké školy tělesné výchovy a sportu Palestra. Školení je vhodné i pro studenty Palestry, které rozšíří jejich rozhled a doplní vzdělání v oboru. Na programu školení je definice mentálního postižení, komunikace s osobami s mentálním postižením, interakce, spektrum možností pohybových aktivit u těchto osob. Důležité téma, které bude také představeno je síť olympijských soutěží a Speciální olympiády. Garantem školení je prof. PaedDr. Milada Krejčí, CSc, jako hlavní přednášející přijala pozvání prof. PhDr. Hana Válková, CSc.

Dny otevřených dveří

Nejbližší termíny jsou 17.1., 21.2., 14.3., 11.4., 16.5., 13.6., 22.8., 5.9. 2019. Dny Otevřených dveří jsou na VŠTVS PALESTRA na adrese Praha 9, Kbely, Slovačikova 400/1. Představení školy a jejích aktivit probíhá formou cca hodinové přednášky se zahájením v 16:00 hodin. Následuje prostor pro otázky, individuální konzultace a případnou prohlídku školy.

Parkování u školy!!!

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

PALESTRA

Naši úspěšní absolventi

Pohybové aktivity pro pacientky se zhoubnými gynekologickými nádory. Jak cvičit před léčbou a po ní.

Mgr. Monika Kautská
absolventka Mgr. studia
wellness specialista

V současné době žije a pracuje jako wellness a pohybový terapeut v Holandsku a pokračuje ve své výzkumné práci z diplomové práce. Spolupracuje s nadačním fondem Hippokrates zajišťujícím propagaci a distribuci, organizací ESGO (European Society of Gynaecological Oncology) a v současné době probíhá pilotní ověřování brožury u pacientek v ČR. Brožura by měla být distribuována také do ostatních zemí Evropy, kde bude součástí výzkumu za spolupráce zahraničních klinik.

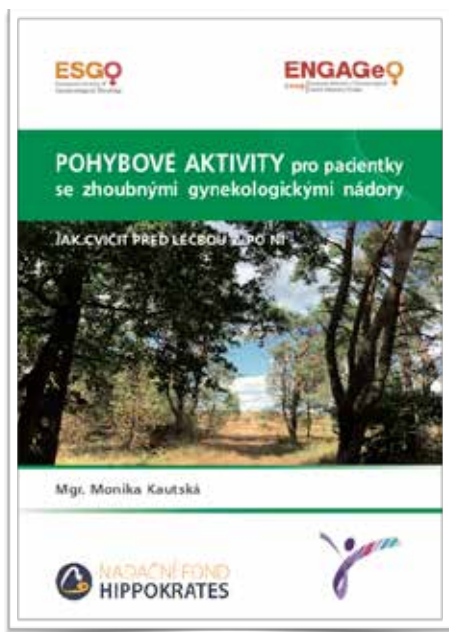
Brožura Pohybové aktivity pro pacientky se zhoubnými gynekologickými nádory vznikla jako navazující projekt diplomové práce Vliv pohybové aktivity na udržení svalové hmoty a well-being onkologického pacienta (2018). Cílem bylo připravit cvičení více směřované na jeden typ onkologického onemocnění – na gynekologické malignity. V porovnání s předchozí brožurou zaměřenou na všechny typy nádorů a všech-

ny věkové kategorie, bylo nyní nutné jít hlouběji do gynekologické problematiky a směřovat na cílovou skupinu ženy 55+. Zůstal zachován systém předoperačního cvičení, které využívá primárně velké svalové skupiny s cílem budování svalové hmoty a zlepšení kardiopulsačních funkcí pro lepší zvládnutí následujícího období – jakýsi trénink před "léčebným maratonem". Dále pooperačního cvičení, které navazuje na péči fyzioterapeutů v nemocnici jemným protahováním zkrácených svalů, jejich uvolňováním a přípravou na fázi třetí a to fázi rekonvalescence. V této i předchozí části bylo třeba zohlednit zásah do organismu ať už chemoterapií, radioterapií, také i operačním výkonem v oblasti dutiny břišní a v neposlední řadě nebo často se vyskytujícím lymfédémem. Poslední fáze je více "hravá", podněcující k vyšší intenzitě doplňujících pohybových aktivit jako plavání, jízda na kole, horská turistika apod. (samozřejmě s ohledem na aktuální zdravotní stav) a je zde možnost volby náročnějších variant cviků pro sportovní nadšence. Brožura je doplněna i radami jak zvládnout únavu spojenou s onkologickým onemocněním a jak si rozdělit cvičení během dne a týdne.



Celá práce byla zastřešena nadačním fondem Hippokrates zajišťujícím propagaci a distribuci, organizací ESGO (European Society of Gynaecological Oncology), která financovala grafické práce a tisk a ENGAGE (European Network of Gynaecological Cancer Advocacy Groups). Slova podpory v úvodní části brožury jsou od prof. MUDr. David Cibuly, CSc. – vedoucího onkogynekologického centra 1. LF UK a VFN v Praze - který také pomáhal při konzultacích a zadání v přípravné fázi. Brožuru revidovaly Mgr. Eva Nechlebová, Ph.D. a Mgr. Lenka Doležalová. S fotografiemi si výborně poradil Jakub Kautský.

Jaké jsou další kroky? V následujícím období bude proveden pilotní výzkum vlivu cvičení dle brožury na fyzický a psychický stav onkogynekologických pacientek v České republice a brožura bude také distribuována do ostatních



zemí Evropy, kde bude součástí výzkumu za spolupráce zahraničních klinik.

Autor a foto: Mgr. Monika Kautská

Palestra jako mezičlánek mezi studentským životem a životem dospělého člověka

Mgr. Roman Staša
absolvent Mgr. studia
wellness specialista

Když jsem začínal studovat VŠTVS Palestra, musím se přiznat, že jsem si vůbec nebyl jistý, jakým směrem se bude můj život ubírat. Podstatnou část života jsem totiž strávil hraním hokeje. A to vám moc do osobního rozvoje a přehledu o tom, co se děje okolo vás, nepřidá. Tedy alespoň v mém případě to tak bylo. Hokej jsem hrál od svých 8 do 21 let. Část kariéry jsem strávil ve Zlíně a část v Brně. Když mi bylo 15 let, probojoval jsem se do národního týmu a byl jeho součástí až do 18 let. Poté přišlo zranění a můj hokejový život se řítit prudce dolů.

Těsně předtím, než jsem nastoupil na Palestru, jsem absolvoval fitness kurz a to mělo určit můj životní směr. Těchto kurzů jsou v dnešní době stovky a mám pocit, že trenérů je už více než klientů. Ze své zkušenosti si ale myslím, že je úplně jedno, jaký kurz si uděláte. Záleží totiž na tom, jak ho využijete.

Vysokou školu jsem začal studovat až ve svých 23 letech. Vzhledem k tomu se rodiče rozhodli, že bych se měl už žít sám a že oni mi budou jen platit školu. Ze začátku jsem si říkal, že jsem student a že bych asi chtěl ještě zažít studentský život. Ale nedalo se nic dělat a začal jsem si hledat práci. Postupem času děkuji rodičům, že tento krok udělali.

Studium na Palestře bylo skvělé zejména tím, že si můžete udělat spoustu kurzů a licencí na různá odvětví. Od fitness kurzu, přes lyžařského instruktora, plavčíka, maséra atd. Je toho řada a myslím, že je to úžasná věc do budoucna. Na Palestře byli i úžasné pobyty v přírodě, pobyt na kolech a další. Velmi se mi líbilo, že nás na výcvicích učili např. jak přežít ve volné přírodě, záchranu tonoucího člověka v divoké vodě, rozdělání ohně bez zápalek. To znamená, že vás tato vysoká škola připraví nejen na profesní život, ale i na ten obyčejný. A věřte, že se vám tyto znalosti budou v životě hodit. Já například velkou část z toho, co jsem se naučil, využívám na teambuildingových akcích.

Palestra tudíž byla úžasným mezičlánkem mezi mým studentským životem a životem dospělého člověka. V praxi samozřejmě využijete i předměty jako je anatomie a další. To už záleží na každém, jakým směrem se vydá.

Má trenérská „kariéra“ tedy začala. Našel jsem si práci jako trenér/recepční v Park Holiday Benice. Byla to krásná práce v čistém a moc pěkném prostředí. Jediná nevýhoda byla v tom, že do fitness centra nechodilo příliš mnoho klientů a trenéři obecně neměli moc práce. Když měl trenér 40 tréninků měsíčně, byl hvězda. Tak tohle byl můj začátek. Po roce a půl jsem dělal okolo 150 tréninků měsíčně, vedl velkou část lekcí a stal se gymnágerem. Tato práce se mi velmi líbila



a naplňovala. Nabíral jsem trenéry, dělal pohovory, staral se o chod všech sportovních aktivit, a hlavně, seznamoval se zajímavými lidmi. Navíc jsem začal pomáhat s teambuildingovými akcemi a to mě velmi posunulo. Celkově práce v tomto zařízení odstartovala to, kde jsem teď, a co vše umím nabídnout svým klientům.

Po třech letech, a práci od rána do večera, jsem dostal vyhazov na hodinu. Nebudu tady řešit proč, není to podstatné. Podstatné je, že jsem spadnul na úplné dno a nevěděl co dál. Neměl jsem s klienty kde cvičit a tím pádem neměl žádný příjem. Musel jsem jednat rychle. Našel jsem si malé „fitko“, kam za mnou mohli klienti jezdit. A začal trénovat „sám na sebe“. Bez šéfa, bez závazků, bez daného rozvrhu kde a kdy mám být. Nikomu jsem se nemusel zpovídat a vysvětlovat proč zrovna tohle dělám tak a tohle takto. Tato svoboda se mi velmi zalíbila.

Měl jsem více času a přemýšlel nad jednou věcí. Klienti, které jsem měl, měli peníze, chuť se mnou cvičit, ale neměli čas. V ten okamžik mě napadlo, že bych za nimi mohl přijít do práce, když oni nemůžou za mnou. A tak se také stalo. Začal jsem chodit do firem. Z tohoto nápadu se zrodila má firma Gymoffice, kdy chodíme za lidmi do kanceláří a děláme masáže, tréninky, fyzioterapii, asistovaný strečink. Prostě vše, co klienti chtějí.

Zmínil jsem se také o tom, že jsem se seznamoval s pořádáním teambuildingových akcí. Pro firmy ve kterých trénujeme, tyto akce každoročně pořádáme. Je to jedna z činností, která mě velmi baví a naplňuje.

Velkou část mého života tvořil hokej. Tomu se teď také věnuji. Vymysleli jsme



společně s mým kolegou, který vystudoval psychologii, program pro sportovce. Jedná se o sociální program pro zařazení hokejistů/sportovců do společnosti. Zní to děsivě, já vím. Jedná se ale pouze o to, že pomáháme klukům, kteří hrají hokej, aby měli přehled o tom co se děje a co by se se mohli stát, kdyby s hokejem skončili. V těchto chvílích jednáme se svazem ledního hokeje, aby byl tento program zařazen do každodenního života každého hokejisty.

Stále také pracuji jako osobní trenér. Mám pár klientů, se kterými cvičím, běhám a dělám pro ně různé sportovní programy. Podle toho co je zrovna baví. Tím, že jsem se osamostatnil, se mi otevřely velké možnosti. Zejména časové. Když mě klienti osloví, zda bych s nimi mohl jet na hory učit jejich dceru nebo syna lyžovat, můžu.

Postupem času jsem potřeboval někoho, kdo perfektně umí fyzioterapii, výživu, psychologii a také učitelku angličtiny. Snažím se obsáhnout velkou škálu služeb tak,

aby u nás klient našel přesně to, co potřebuje. Když není spokojený se životem, máme psychologa. Když nám kluk, kterému je 15 řekne, že by chtěl do Ameriky, máme angličtinářku a poohlídíme se po školách. Když se chcete naučit plavat, uběhnout půlmaraton, hrát tenis, umíme to. Smyslem je prostě a jednoduše to, aby si každý mohl splnit svůj sen, a žít život jaký chce.

Postupně jsem také zjistil, že za mnou klienti chodí nejen cvičit, ale že si chtějí povídat a řešit své problémy. Když jsem se nad tím zamyslel, rozhodl jsem se, že bych jim v některých chvílích chtěl více pomoci. Začal jsem na základě toho studovat psychoterapeuta. Myslím si, že je to úžasný doplněk k této práci. Abych mohl svou práci provádět, tak jak si představuju, pronajal jsem si místnost, kde jsou lidi sami. Jsou v ní věci na cvičení a v místnosti jsme sami. Oboustranná spokojenost.

Pořádáme také sportovní víkendy. Některé zaměřujeme spíše na psychiku, některé jsou vyloženy o cvičení.

Ale nejde o to, zda tady napíšu o všem. Jde o to, že to jde. Musím se také přiznat, že studium na Palestře bylo úžasné v tom, co všechno jsem se naučil a že jsem si dokázal skloubit školu i práci. Velký dík zejména za to, že je úžasné dostudovat vysokou školu a mít 5 let praxi. To vám žádná škola nedá a je to nenahraditelné.

Být pánem svého života je asi to nejvíc, co mi moje práce dává. Samozřejmě to má i své mínusy. Nikdo za vás nezaplatí sociální a zdravotní pojištění, daně, a když netrénujete, máte o podstatnou část výplaty méně. Ale ten pocit, když například běžíte lesem, je vám skvěle je prostě báječný.

Všem lidem, kteří milují sport, a nejen těm, chci říct, „Dělejte práci, kterou budete milovat“, protože jen tak předáme a dáme tomu to, co je třeba. A naše činnost bude rozvíjet a obohacovat lidi okolo nás.

Autor a foto: Mgr. Roman Staša

Doporučujeme zajímavé knižní tituly

Cviky a protahování při sedavém zaměstnání: první pomoc při bolesti zad

Autor: THÖMMES Frank

Název: Cviky a protahování při sedavém zaměstnání: první pomoc při bolesti zad

Vydavatel: Grada

ISBN: 9788024734934



Citace: THÖMMES, Frank. Cviky a protahování při sedavém zaměstnání: první pomoc při bolesti zad : kdo více sedí, dříve umírá. První vydání. Přeložila Iva MICHŇOVÁ. Praha: Grada, 2018. 126 stran. ISBN 978-80-247-3493-4.

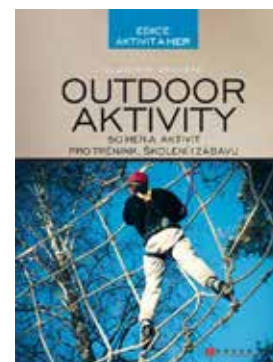
Outdoor aktivity: 50 aktivit pro trénink, školení i zábavu

Autor: VECHETA Vladimír

Název: Outdoor aktivity: 50 aktivit pro trénink, školení i zábavu.

Vydavatel: Computer Press,

ISBN: 9788025126509



Citace: VECHETA, Vladimír. Outdoor aktivity: 50 aktivit pro trénink, školení i zábavu. Vyd. 1. Brno: Computer Press, 2009, 180 s. Edice aktivit a her. ISBN 978-80-251-2650-9.

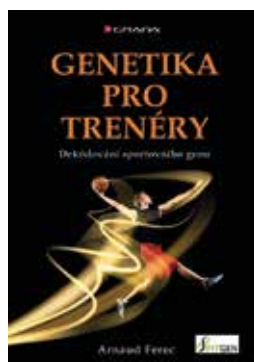
Genetika pro trenéry: dekódování sportovního genu

Autor: FEREC Arnaud

Název: Genetika pro trenéry: dekódování sportovního genu

Vydavatel: Grada

ISBN: 9788024755533



Citace: FEREC, Arnaud. Genetika pro trenéry: dekódování sportovního genu. První vydání. Praha: Grada Publishing, 2018. 168 stran. ISBN 978-80-247-5553-3.

Pohybové a gymnastické hry

Autoři: Karol Špaček, Alena Malcová

Název: Pohybové a gymnastické hry

Vydavatel: Palestra

ISBN: 978-80-87723-49-4

Citace: ŠPAČEK, Karol (ed.), MALCOVÁ, Alena (ed.). Pohybové a gymnastické hry. Praha: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu PALESTRA, spol. s r.o., 2019. 86 stran. ISBN 978-80-87723-49-4.





Naši noví vyučující

Mgr. Šárka Rajtorová

Je absolventkou Vysoké školy tělovýchovy a sportu Palestra, obory výživový specialista, kondiční, sportovní a wellness specialista. V současné době se věnuje především tzv. „suchému wellness“. To znamená, že klientům (všech věkových kategorií) nabízí služby s poradenstvím v oblasti prevence a péče o tělo prostřednictvím výživy, masáží a dále o fyzickou a psychickou kondici různými metodami pohybových aktivit. Ke své práci navíc využívá odborného vzdělání jako Certifikovaný lektor a trenér Tchaj-ťi, Certifikovaný DNS trenér, Cvičitel zdravotní tělesné výchovy, Masér, Výživový a wellness poradce a dalších osvědčení pro tento obor.

Jak sama říká: „K mé práci vedla dlouhá cesta, proto si ji moc vážím a vše provádím s nadšením a profesionální odpovědností. Letos jsem dostala příležitost vést pro studenty Palestry v letním semestru předmět Taichi. Je to pro mě důležitý krok na cestě, kterou jsem si vyšlapala vlastní pílí, houževnatostí a pevnou vůlí. Velmi ráda studenty zasvětim do jednoho z mnoha nástrojů, jak se přirozeným pohybem dostat do stavu well – being. Této příležitosti si velmi vážím a děkuji za ní.“

Mgr. Rajtorová pracuje pod vlastní společností KONDICE – STYL, s.r.o.,

www.kondicestyl.cz,

www.facebook.com/kondicestyl.cz/



doc. PaedDr. Bronislav Kračmar, CSc.

Doc. PaedDr. Bronislav Kračmar, CSc. je dlouholetým učitelem na Katedře sportů v přírodě UK FTVS se specializací kanoistika. Sférou jeho zájmu jsou strukturální, ale především funkční stopy, které v sobě nosí naše těla jako pozůstatek a výsledek dlouhé

evoluce živočišných druhů. Výsledky mnoha dizertačních a diplomových profesních prací a dalšího výzkumu shrnul v roce 2016 v obsáhlé vědecké monografii Fylogeneze lidské lokomoce. V nadcházejícím semestru začíná učit předmět Funkční antropologie.



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

Šéfredaktor: Mgr. Eva Nechlebová, Ph.D.

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

Mgr. Jiří Kajzar, Mgr. Barbora Přibyllová. **Grafický redaktor:** Vladimír Kopáňko **Kontakt:** nechlebova@palestra.cz

pozvánka na 8. studentskou konferenci

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



Na programu **8. studentské konference** se podílí studující bakalářských oborů Sportovní a kondiční specialista, Sportovní a volnočasový pedagog, Výživové poradenství a sportovní diagnostika a studenti navazujícího magisterského programu Wellness specialista. Dále se zúčastní studenti celoživotního vzdělávání pedagogických pracovníků – obor Vychovatelství.

Konference se koná v pátek 31. 5. 2019 od 10 hod. do 14 hod. v prostorách VŠTVS PALESTRA, Slovačikova 400/1, 197 00 Praha 19 - Kbely.

Program:

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

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

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