

age

Život je nádherný v každém věku 4-5/2016

Vášeň jménem biketrial

14 Osmdesátka
není obratník

24 Tajemství ze světa
akvabel

30 Život si děláš
ty sám

energie

age[®]

Hana Víchová: Energie (2016)

Život je nádherný v každém věku

Z obsahu

- | | |
|--|--|
| <p>6 Epištoly: Těžká frajerka a těžké frajerky</p> <p>8 Téma: Nesportujete? Jak mají sportovat vaše děti!</p> <p>14 Rozhovor: Osmdesátka není obratník aneb Spisovatel posedlý historií nejen hokeje a fotbalu</p> <p>20 Vyznání: Vášně jménem biketrial</p> <p>24 Dvojrozhovor: Tajemství ze světa akvabel</p> <p>29 Sport a byznys: V byznysu i ve sportu je předpokladem úspěchu férovost!</p> <p>30 Rozhovor: Michal Bazgier: Život si děláš ty sám</p> | <p>34 Reportáž: Píseční Úterníci mají v nohách mnohem víc než tisíc mil</p> <p>37 Pomáháme: Spropitné můžete věnovat i seniorům</p> <p>38 Soutěž: Srdce s láskou darované 2016/2017</p> <p>46 Představujeme: Z lásky nejen k čokoládě</p> <p>49 Fejeton: O zdobnělinách</p> <p>50 Povídka: Zde jsou lvi</p> <p>52 Tvoření pro radost: Veselé tenisky</p> <p>54 Rozhovor: Neodkládejme plnění svých přání</p> |
|--|--|

Distribuuje zdarma také na všechny základní a vybrané mateřské školy v ČR. Náklad 8200 výtisků.

Vydavatel:



ANTECOM s.r.o., Blatenská 2166/7, 148 00 Praha 4
IČ: 2836 2926, produkce@antecom.cz, www.antecom.cz
Tel./fax: +420 272 935 558

Redakční servis: +420 602 313 176

Šéfredaktorka: PhDr. Jana Jenšíková, jednatelka společnosti ANTECOM, vydavatelství časopisů TRADE NEWS, AGE a TECH EDU
Redakce: Mgr. Miloslav Jenšík, PhDr. Věra Vortelová, Mgr. Luboš Y. Kolářek, PhDr. Jiří Frey, Ing. Vlasta Piskačová, PhDr. Jozef Gáfrik, CSc., Ing. Mgr. Daniel Libertin, Tomáš Kiss, Štěpánka Kotrbová
Grafická úprava: Katka Jelínková

Produkce: Mgr. Marek Jenšík

Datum vydání: 1. 9. 2016

Vydáno v Praze jako dvouměsíčník. MK ČR E 20841 / ISSN 1805-5524

Partner:



OPTYS, spol. s r. o.
U Sušárny 301, 747 56 Dolní Životice
Tel.: +420 553 777 392, e-mail: skola@optys.cz
Tisk a distribuce: OPTYS, spol. s r. o.
Náklad: 8200 kusů

Foto na titulní straně: Ivo Stejskal/Mistrovství světa Blansko (čtrnáctiletá Alžběta Pečínková, čerstvá mistryně světa v biketriálu v kategorii Femine)
Za obsah inzerce zodpovídá inzerent. Žádné části textu nebo fotografií nesmí být používány, kopírovány nebo jinak šířeny v jakémkoliv formě či jakýmkoliv způsobem bez písemného souhlasu vydavatele.



Doc. Ing. Karel Havlíček, Ph.D., MBA, je předsedou Asociace malých a středních podniků a živnostníků ČR, stojí v čele investiční skupiny Sindat a jako děkan vede Fakultu ekonomických studií VŠFS.

Karel Havlíček: Časopis AGE i soutěž jsou dělány srdcem, proto mají úspěch

„Životní nadsled, zkušenosti a vnímání skutečných hodnot nelze přebít sebevědomím, dravostí ani novými technologiemi. Měl jsem možnost pročítat časopis AGE od jeho prvního čísla a s vysokým respektem, ale i zvědavostí jsem sledoval jeho vývoj. Pustit se do něčeho podobného v dnešní zrychlené a trochu povrchní době chce velkou dávku odvahy. To, že se to podařilo, svědčí nejen o skvělé práci redakce, ale je to i dobrá zpráva, že má smysl pouštět se do věcí, které nemusí být na první pohled komerčně atraktivní. Stačí jim věřit a dělat je srdcem, ostatně jako celou soutěž Srdce s láskou darované. Zapojit do hry stovky škol a desetitisíce dětí bez grantů a fondů je věc takřka nevídaná. O to více záslužná.“



Jarmila Janurová, majitelka rodinné firmy JaJa Pardubický perník, podporuje soutěž Srdce s láskou darované od jejího počátku.

Jarmila Janurová: Jsme rádi, že můžeme přispět dobré věci

„Myšlenky soutěže Srdce s láskou darované nás zaujaly hned od počátku, ale to jsme si zdaleka nedovedli představit, jaký bude mít tato soutěž dosah. Každý rok nás děti svými srdíčky a příběhy překvapí a dojmou, sledujeme je celá naše firma. A atmosféra z předání cen vítězům je neopakovatelná, hřejivá a srdečná. Přejeme této nádherné soutěži, aby si získala ještě hodně srdcí ze všech koutů naší republiky. Jsme rádi, že svou malou měrou můžeme přispět a být u toho.“

0 sportu

V duchu olympijského nadšení jsme toto vydání AGE věnovali sportování. Tedy spíš sportovcům všech věkových kategorií napříč nejrůznějšími sporty. Tak, jak nám prostě přišli do cesty. Někteří už jsou ověnčeni vavříny, jiní se hýbají jen tak pro radost. Ale všichni se shodují, že jim sport zásadně ovlivnil život.

Když se začnete do jejich příběhů, zjistíte, že talent je jedna věc, ale sám o sobě nic neznamena. Důležitá je vůle a píle. Že je vždycky jen na nás, jaký život si vybudujeme a jak ten náš příběh bude končit.

Přesně tak, jak to ukazuje jedna z posledních chytrých reklam společnosti Nike, kterou už zhlédly desítky milionů lidí. Je situována do porodnice, protože i ti nejslavnější sportovci se nerodí jako sportovci, ale jako děti. A kolikrát to měli mnohem těžší než leckdo z nás, přesto se vůlí a vytrvalostí prosadili.

Jste v ní svědky motivačního projevu k miminkům:

„Poslouchejte, děcka! Život není spravedlivý. Ve světě, do kterého jste se narodila, nemáte vůbec žádné slovo.

Nemůžete si vybrat, jak se budete jmenovat.“

(Muž projde kolem postýlky s cedulkou Neymar Jr., což je jeden z nejlepších fotbalistů současnosti a kapitán čerstvých olympijských vítězů ve fotbale z Brazílie; v tuto chvíli jeden ze sportovců s největší marketingovou hodnotou na světě. Kdyby si mohl vybrat jméno, nejspíš by to nebylo to zděděné po otci – ten je Neymar Senior.)

„Nemůžete si vybrat, v jaké části světa se narodíte.“

(Projde kolem postýlky s cedulkou Serena Williams, což je už po víc než deset let světová tenisová superhvězda, která postupně překonává všechny možné historické rekordy v ženském tenise. Po celou kariéru, a zejména v úvodních letech, se potýkala s předsudky vůči tomu, že je Afroameričanka a že Afroameričané se tradičně v USA tenisu moc nevěnovali.)

„Nemůžete ovlivnit ani to, jestli budete mít vůbec střechu nad hlavou...“

(Projde kolem postýlky s cedulkou LeBron James, což je po několik let jeden z nejlepších a nejslavnějších basketbalistů v NBA i na světě. Pochází z hodně chudé rodiny v Ohio v USA, a jelikož jeho matka neměla na stálé bydlení, bydlel jako chlapec u rodiny svého basketbalového trenéra.)

„...nebo to, jestli celá vaše rodina bude muset opustit vaši vlast.“

(Projde kolem postýlky s cedulkou Mo Farah, což je britský vytrvalec a čerstvý obhájce obou svých zlatých medailí z běhu na 5000 a 10 000 metrů z OH v Londýně, jehož rodina musela opustit Somálsko, odkud pochází, když mu bylo osm let.)

„Nemůžete ovlivnit, jak vás bude svět jednou hodnotit.“

(Projde kolem postýlky s cedulkou Zhou Qi, tedy Čou Čchi, což je čínský basketbalista, který nedávno přestoupil do NBA a kolem něhož existují dohady, že mu není 20 let, jak tvrdí, ale už 24 nebo 25.)

„Nemůžete ovlivnit ani to, jak váš příběh vůbec začne...

...ale můžete sami ovlivnit to, jak bude končit. Ano!“

A následuje motto Nike „Just do it“, tedy „Jdi do toho“.

Určitě mě nepodezříváte, že mi tento úvodník z Nike zaplatili. Ale lépe bych motto tohoto vydání AGE nedokázala shrnout.

Takže, ano, jděte do toho. A to se netýká jen sportu. Protože, jak říká titulček jednoho z následujících rozhovorů, život si děláš ty sám.

Jana Jenšíková, šéfredaktorka



Foto: Vlasta Pišáková



EPIŠTOLY

TĚŽKÁ FRAJERKA a TĚŽKÉ FRAJERKY

Jednotným číslem slov z titulku nazval triadvacetiletý kajakář Jiří Prskavec v prvním návalu obrovské euforie svou bronzovou medaili ze slalomářského kanálu – první medaili českých sportovců na olympijských hrách v Riu. K množnému číslu se ještě dostaneme. Teď zůstaňme chvíli za Atlantikem, u co do historického pořadí už jedenácté kovové trofeje z her pěti kruhů pro náš vodní slalom.

Tak to ve
sportu chodí,
co je sportem.
Někomu vavřín,
jinému bolení
hlavy.

A co chybělo, aby jich bylo i víc? Třeba před šestnácti lety přivezli naši z olympiády v Sydney dvě, a přitom mohly být tři. Také Jiří Prskavec starší odlétal roku 2000 k protinožcům s formou jako hrom, jenže ji tam nedokázal prodat a skončil až třináctý. Jíra nikdy v životě neviděl prý tátu tak smutného, jako když se tenkrát vrátil domů. Tak to ve sportu chodí, co je sportem. Někomu vavřín, jinému bolení hlavy. Na divoké vodě stačí jeden dva „šťouchy“, jak slalomáři říkají chybám na brankách, za každou se platí dvouvteřinovou penalizací – a sbohem, nadějně vyhlídky, sbohem, medaile...

Prskavcovi jsou vodácká rodina. Pádlem se oháněla i Jírova maminka Marcela, později působila u slalomářského týmu jako fyzioterapeutka. Jiří starší, který v Sydney možná měl i na zlato, se později stal trenérem. Svého syna dovedl zatím ke třem evropským prvenstvím, vloni ke dvěma titulům světového šampióna – ve věkové kategorii do 23 let i v absolutní soutěži – a teď v Riu k olympijskému bronzu.

Byl to thriller, ve prospěch našeho závodníka nakonec rozhodly pouhopouhé tři setiny sekundy! Na druhé straně ale nebýt jediné Jírovy chyby ve třinácté brance, byl by suverénně zlatý!

Stal by se tak třetím českým vodním slalomářem na nejvyšším stupni olympijských vítězů. Tím prvním byl kanoista Lukáš Pollert. Zvítězil v Barceloně roku 1992. Po něm přišla kajakářka Štěpánka Hilgertová. Zlato si ta drobná, na první pohled křehká, ale nesmírně houževnatá bojovnice vyjela dvakrát, v Atlantě 1996 a čtyři roky poté v Sydney, a pokaždé jí při tom držel palečky celý svět.

Ve vodním slalomu je naše země už víc než půl století respektovanou světovou velmocí. A jakkoli to její reprezentaci tentokrát v Riu nevyšlo, jak mělo a jak jsme si vysnili, rozhodně tu pozici nehodlá vyklidit.

Když měla roku 1959 premiéru novinářská anketa, která od té doby určuje sportovce roku, hned napoprvé získal nejvyšší ocenění tehdejší mistr světa na divoké vodě, kanoista Vladimír Jirásek. V dalších letech našel řadu následovníků. Škoda, že vodní slalom se dostal do programu her až v Barceloně; kdyby se prosadil dříve, mohlo těch olympijských vzácných kovů pro naše neohrožené ženy a muže s pádly být o dost víc. Mistrů světa nebo Evropy jsme měli houf. Ale dost zápolení o zlomky vteřin v peřejích. Když už jsme nahlédli do seznamu sportovců

roku, zdržme se u něj ještě chvíli. Lze z něj vyčíst souvislosti, které v průběhu hodnocených let mohly uniknout naší pozornosti.

První repríza ankety vyšla na olympijský rok 1960. Tehdy si sportovní svět dal dvojí dostaveníčko v Itálii – v zimě v Cortině d'Ampezzo, v létě v Římě. Zlatá medaile z věčného města za cvičení na kladině rozhodla o tom, že gymnastka Eva Bosáková se stala první ženou – sportovkyní roku.

Dva roky poté patřil pomyslný trůn „zlatým dětem“ – krasobruslařskému páru sourozenců Romanových. Pavlovi bylo teprve devatenáct a Evě šestnáct let, když získali první ze svých tří titulů mistrů světa v tancích na ledu.

A to už přicházela éra Věry Čáslavské, nezapomenutelné královny gymnastických pódii. Nejvíc hlasů ze všech československých sportovců získala v letech 1964 (za dvě zlaté medaile z tokijské olympiády), 1966, 1967 a 1968, kdy z Mexika přivezla čtyři medaile z nejceněnějšího kovu a byla zvolena i nejlepší sportovkyní světa!

I v následujícím roce se ještě jednou prosadila žena – Miloslava Rezková-Hübnerová. Jejímu titulu mistryně Evropy ve skoku do výšky dodalo váhu rok staré mexické zlato. Potom však už nastal dlouhý čas nepřetržitého panování mužů. Až roku 1981 je přerušila velká bojovnice atletických drah Jarmila Kratochvílová, roku 1980 na moskevské olympiádě druhá v běhu na 400 metrů. Prvenství v anketě jí patřilo i roku 1983. Škoda, že nemohla startovat na dalších hrách roku 1984 v Los Angeles. Sportovci Sovětského svazu je pod lichou záminkou velké kriminality ve městě andělů bojkotovali, a tak museli chtít nechtě zůstat doma i reprezentanti zemí ovládaných Sověty.

Nesmyslné politické rozhodnutí Jarmilu s největší pravděpodobností připravilo o skvělý vrchol její kariéry. Anketu onoho roku i tak ovládla žena – běžkyně na lyžích Květa Jeriová. Po jejím triumfu však přišel nový patriarchát, který tentokrát trval plných jedenadvacet let!

Konečně roku 2006 se zase jednou prosadila žena – běžkyně na lyžích Kateřina Neumanová. A pak přišla hotová smrt: roku 2007 rychlobruslařka Martina Sáblíková, 2008 oštěpařka Barbora Špotáková, 2009 a 2010 ještě dvakrát Sáblíková, 2011 tenistka Petra

Kvitová, 2012 znovu Špotáková, 2013 další atletka Zuzana Hejnová, 2014 podruhé Kvitová a loni, to dosud máme v dobré paměti, ještě jednou Hejnová!

Že to ale holky rozbalily – desatero vítězství v řadě! Fakt těžké frajerky!

Psát o olympiádě večer jejího šestého dne, kdy se soutěžení stále ještě naplno rozbíhá, tomu se tedy říká nevděčný úkol... Už první dny měření sil v Riu ukázaly, jak dokonale na nic mohou být i ty nejodbornější, nejzasvěcenější prognózy.

Sportovní soutěžení je jedna velká ruleta. Může být kdo chce, jak chce připravený, může dát do svého závodu nebo zápasu úplně všechno a ještě něco navíc – pokud nemá alespoň kapičku pokakaného štěstíčka, stejně může skončit v poli poražených. Ale i proto je sport tak přitažlivý. Pro tu věčnou velkou nejistotu.

Večer šestého dne jsme si tedy u televizní obrazovky jaksepatří užili suverénní finálový triumf judisty Lukáše Krpálka, dokonale vybraného vlajkonoše naší výpravy. Kdoví, možná jsme v těch chvílích viděli příštího českého Sportovce roku 2016. Ale třeba také ne. Třeba bude pokračovat ta nádherná série našich sportovních královen.

Když jsem psal tyto epištoly, nebyla stále ještě ve hře nebo neřekla své poslední slovo pěkná řádka našich es. Ve chvíli, kdy je čtete, je všechno už rozhodnuto.

Sport přináší úspěchy a fiaska, radosti i smutky. Tak to s ním bylo, je a bude. Přijdou nová utkání a závody, nová vítězství i prohry. Ale co by byl život bez sportu! Vždycky to bude nádherný, strhující – a věrme, že také inspirující – zážitek.

Text: Miloslav Jenšík

Foto: Shutterstock

**Že to ale holky
rozbalily –
desatero
vítězství v řadě!
Fakt těžké
frajerky!**





Nesportujete? Jak mají sportovat vaše děti!

Mnoho z nás si láme hlavu nad tím, jak své děti přimět když ne k pravidelnému sportu, tak alespoň k pohybu. „Vždyť ti naši potomci jsou líní jako veš a nezvednou zadek od počítače nebo chytrého telefonu,“ slýcháme často. Ne všichni si ale uvědomujeme, že je to možná i naše chyba, protože jejich sportovní výchovu máme alespoň na začátku plně ve své režii. Pokud totiž sami nesportujeme, nebudou nejspíš ani naše děti mít pohyb rády, nestane se samozřejmou součástí jejich volného času. A o to jde přece především, hýbat se proto, že nás to baví! Jak tedy dětem vybrat tu správnou aktivitu, která by je nadchla a byly v ní úspěšné?

„Systematický výběr sportu včetně volby vhodného klubu přichází dnes na řadu již okolo pátého roku dítěte,“ říká odborník na sportovní diagnostiku Martin Jahoda ze společnosti SportAnalytik, která se zabývá individuálním výběrem sportů pro děti. „Rodiče mají ve svých rukách více různých způsobů, jak dítěti pohyb přiblížit a spojit ho s pozitivními emocemi a zážitky.“

Budeš dělat to, co ti řeknu

Budeš dělat takový sport, jaký ti určím. Nejnevhodnější věta, kterou může dítě od rodiče slyšet. U koho by nevzbudila averzi? „Děti provázíme sportem, k ničemu je nenutíme, vedeme je nenásilně k pohybovým dovednostem. Když trénink uděláte zábavnou formou, sportování je baví,“ shrnují vizi jihlavské sportovní akademie Elitavers, která se snaží přitáhnout děti k přirozeným pohybovým aktivitám, její zakladatelé. Děti se učí už tím, že pohyb pozorují. Ale musí vidět správný pohyb, aby si nezafixovaly škodlivé návyky. Pak je důležité, aby si ho hned vyzkoušely a na základě zpětné vazby od dospělého odstranily nedostatky.

Díky za každého malého sportovce

Ve sportu se zdůrazňuje, že za vše hovoří výsledky. Jenže u dětí to neplatí. Fotbalová asociace dokonce vydala před časem doporučení, aby se výsledky mladších a starších přípravků nezveřejňovaly. Ani lektoři z projektu Elitavers,



sami stále aktivní sportovci, nefandí honbě za umístěním již od dětského věku: „Nelíbí se nám soutěžení, raná specializace na jeden sport. Hlavní je mnohdy výsledek už od malička. Nám je jedno, jestli dítě skončí první, dvanácté, páté. Pak, když je sportovci patnáct, šestnáct let, to už je jiné, tam už se ze zábavy stává vrcholový sport a soupeření je na místě. Do té doby by měly děti dělat sport pro radost, měly by být všestranné.“ Podle Martina Jahody je prvním trenérem rodič. Přirozené aktivity, jak je známe z minulosti, kdy se děti základní sporty vlastně naučily samy v partě před domem nebo na rybníku, se posunují do formy organizované zábavy v kroužcích a úloha rodičů, případně prarodičů, je v otázce výběru aktivity a logistiky nezastupitelná. O inspiraci vlastním příkladem už tu byla řeč. Když potomek vidí mámu běhat a tátu posilovat nebo hrát s kamarády fotbal, pravděpodobně to jeho vztah ke sportu posílí.

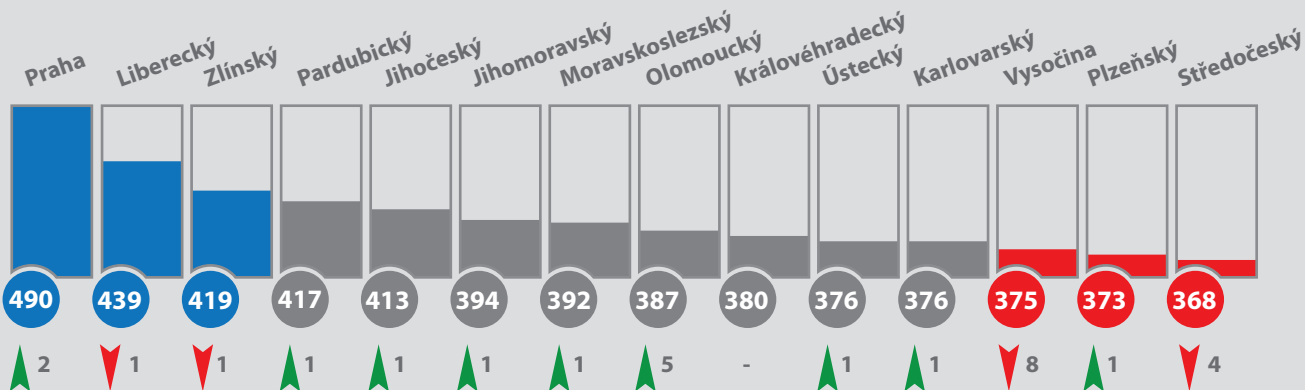
Budeš dělat
takový
sport, jaký ti
určím, je ta
nejnevhodnější
věta, kterou
může dítě od
rodiče slyšet.

>>



Paradox: Děti z větších měst jsou fyzicky zdatnější

Trochu překvapivým aspektem je regionální rozložení pohybově aktivnější části mladé populace. Děti z Prahy a velkých měst jsou výrazně fyzicky zdatnější než jejich vrstevníci ve zbytku republiky. Podle docenta Periče z FTVS UK je to tím, že sportovní příležitosti jsou v místech s větším počtem obyvatel a bohatších regionech dostupnější. Organizovaný sport dětí bývá časově a hlavně finančně poměrně náročný.



Zelená šipka vyznačuje vzestup v žebříčku, červená pokles, číslo značí počet míst.

Zdroj: Sazka Olympijský vícebój
Studie: Pohybová zdatnost dětí

> Ze Sportovních dnů pořádaných společností SportAnalytik

Nejoblíbenější sporty podle preference rodičů

1. tenis
2. atletika
3. fotbal
4. plavání
5. gymnastika
6. florbal
7. lyžování
8. judo
9. hokej
10. cyklistika
11. volejbal
12. karate
13. basketbal
14. golf
15. házená



V pubertě se vynoří různá úskalí a rodiče, kteří příliš tlačí na pilu, nic nezmohou a naopak mnohé pokazí. Proto je dobré na čas počkat, až se u adolescenta zájem oživí. Podle Tomáše Periče z FTVS UK v Praze, největšího odborníka na danou problematiku v ČR, jsou specifickým příkladem dospívající dívky. Jak vyplývá z analýzy výsledků Olympijského víceboje, založeného na průzkumu mezi více než osmdesáti tisíci dětí ve věku pět až šestnáct let, klesne kolem patnáctého roku jejich pohybová zdatnost na úroveň desetiletých. „Sport samozřejmě vede k tomu, že se děvčata potí, rozhodí jim to vlasy a nevypadají dobře. Je to pro ně situace, která je staví do choullostivé pozice z hlediska jejich pohledu na sebe samé,“ vysvětluje jejich chování odborník. Štíhlou postavu pak řeší spíš stravou než pohybem.

A ruku na srdce. Pro koho by byly hodiny povinné tělesné výchovy v období základní školní docházky atraktivní? Podle Martina Jahody stále panují mezi školami velké rozdíly, vycházející z rozdílných přístupů.

Jak na to?

Pohromou pro mladší děti jsou rodiče s přehnanými ambicemi, kteří do potomků promítají vlastní nesplněné sny. Ale takoví prý na sportovní dny pořádané SportAnalytikem moc nechodí. Vyhledávají je spíš ti, kteří o sportu nemají moc ponětí a potřebují odborný impuls.

A co tedy na nich děti a rodiče čeká? Dítě od pěti do patnácti let projde testem v osmi disciplínách. Sledují rychlost, rovnováhu, výbušnost, silovou vytrvalost, hbitost, pružnost, sílu a aerobní vytrvalost.

„Zapišeme výsledky, porovnáme je a dokážeme určit silnou stránku dítěte. Na základě výstupu doporučíme dítěti některý z asi čtyřiceti sportů. Zlatým hřebem Sportovního dne je emoční a fyzická tečka testování, kterou představuje vytrvalostní běh. Báječné je pozorovat team spirit – povzbuzování rodičovského publika a týmového ducha,“ líčí nakažlivou atmosféru her a soutěží pro radost Martin Jahoda.



Databázi
sportovních
klubů
najdete na
sportvokoli.cz.

Na Sportovní
dny společnosti
SportAnalytik
se můžete
přihlásit
na stránkách
sportanalytik.cz.

SportAnalytik

Organizace, jejímž posláním je motivovat děti ke sportu a přinášet jim radost z pohybu. Její zakladatelé, sami otcové malých dětí, se totiž nechtějí smířit se současným poklesem fyzické kondice a zájmu českých dětí o sport. Jejich cílem je usnadnit dětem a rodičům volbu pravého sportu pro jejich rozvoj. K založení SportAnalytiku se inspirovali kanadským programem vzniklým pro OH ve Vancouveru 2010 a dále ho rozvinuli pro radost dětí v ČR i v dalších zemích. Na vývoji svého programu spolupracují s doc. PaedDr. Tomášem Peričem, Ph.D., z Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze.

Kromě pohybových dispozic se v doporučení zohledňují také parametry jako předpokládaná finální výška nebo somatotyp (soustava tvarových a funkčních znaků daných dědičností, vlivem prostředí a zvláštnostmi jedince). Zatímco u košíkové je nadprůměrná výška předpokladem, u gymnastiky může být překážkou.

Rodiče se někdy zajímají o to, zda výběr vhodného sportu souvisí například s hyperaktivitou dítěte. Podle sportovních analytiků je zbytečné rozlišovat hyperaktivní a normální děti. Důležité je vybírat sporty, které děti rozvíjejí všestranně, dbát na to, aby sportování bylo pestré a nabitě emocemi a zážitky. A co není pro děti vhodné? Podle odborníků z Elitavers je to přílišný spěch a především silové zatížení. „Když dítěti naložím velkou zátěž, bude se vyvíjet nepřírozeně, ničit si páteř a klouby. Síla by se měla cvičit jako poslední. Nejprve bych rozvíjel rychlost, koordinaci, vytrvalost a až potom bych se soustředil na sílu. Každá složka pohybových schopností se vyvíjí jinak a v jiném období, je zbytečné se snažit něco uspěchat,“ zdůrazňuje dosud aktivní judista.

Přání versus možnosti

U některých sportů někdy rodiče předem trochu podcení finanční a časovou náročnost. Provoz rodiny se pak musí zcela podřídit jejímu jedinému členovi. Přitom nejde jen o kroužek samotný, ale také o vybavení. U mnoha sportovních aktivit je třeba obměňovat náčiní i několikrát za rok, což vyžaduje také nezanedbatelné investice.

Mezi finančně a časově přístupné sporty patří například florbal, který je velmi hravý a oblíbený. Neměl by však být jediným. Nákladovou stránku sportu si musí rodiče zvážit sami, sportovní analytici nabízejí spíše jakousi procházku po příležitostech dětského sportování. „Snažíme se pomoci s praktickou stránkou, doporučíme zájemcům pět běžných a pět alternativních sportů, přičemž vyhledáme aspoň dva kluby nejblíže jejich bydlišti,“ doplňuje Martin Jahoda.

*Text: Věra Vortelová a Jana Jenšíková
Foto: archiv SportAnalytik a Shutterstock*

**Rodič má pomáhat vybrat, ne přikazovat nebo nutit**» **Sportujte s rodinou**

Pěstujte základní pohybové návyky hravou formou a dostupnými prostředky, jako je jízda na kole, plavání, lyžování či bruslení.

» **Sportovní prostředí inspiruje**

Když jdete sportovat, nenechávejte děti doma. Spoluúčastí tak vytváříte jejich celoživotní vztah ke sportu.

» **Vybírejte podle dispozic dítěte**

Odolejte pokušení plnit si prostřednictvím dítěte svá nesplněná přání a promarněné šance. Volte podle přirozeného pohybového talentu potomka. Výběr neuspěchejte, o organizované formě uvažujte zhruba až od pěti let.

» **Jděte sami příkladem**

Pro předškolní děti jsou největším vzorem jejich rodiče. Osobním příkladem tak vytvářejí u dětí návyk pravidelně a aktivně sportovat.

» **Každé dítě je individualitou**

Buďte trochu psycholog a respektujte mentalitu dítěte. Některé dítě je soutěživější, jiné potřebuje silnější podněty kolektivu, starších kamarádů nebo sourozenců. Určitě neuškodí pochvala a povzbuzení.

TECHED

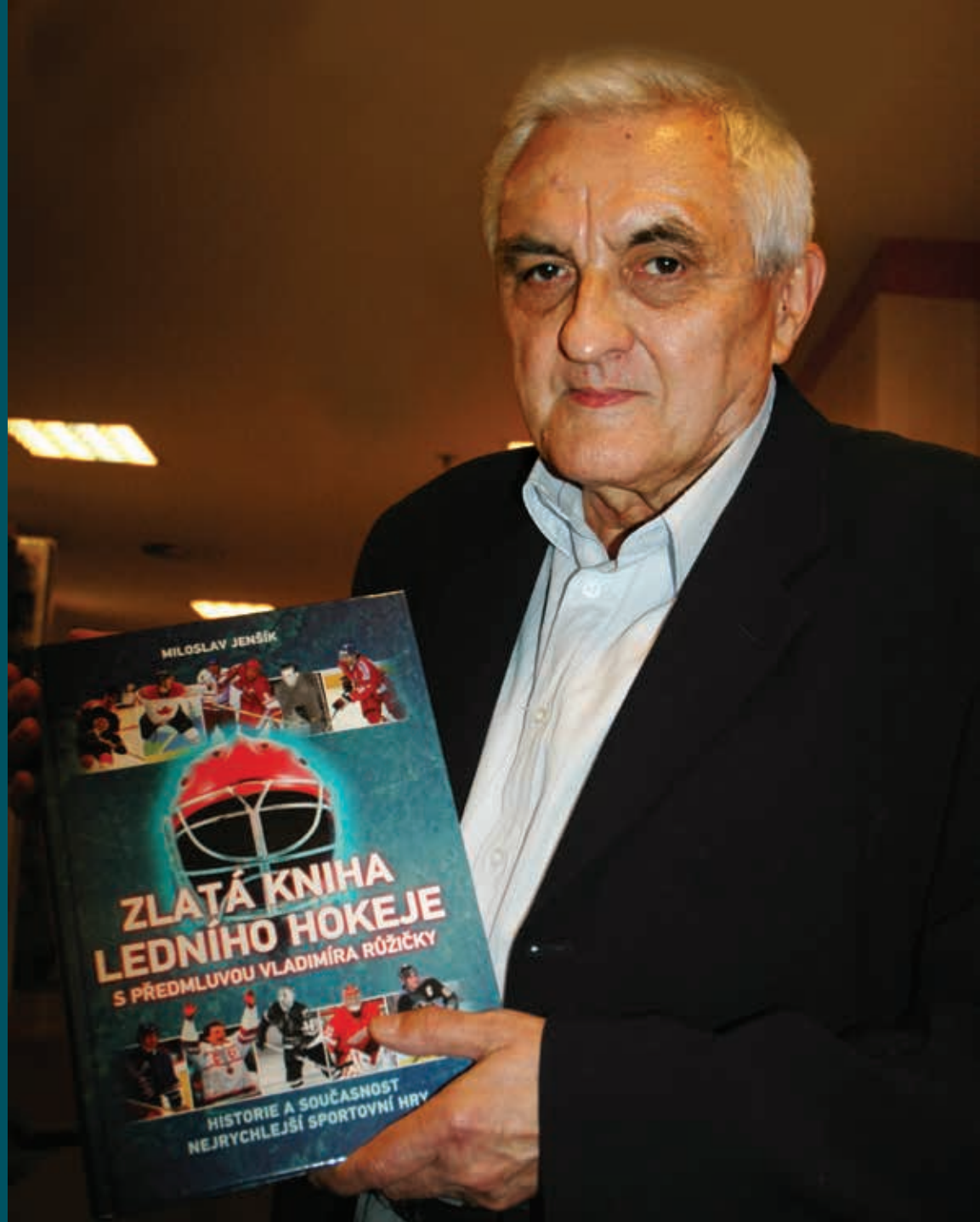
TECHNICKÉ
VZDĚLÁVÁNÍ
NOVÝM
POHLEDEM

VYCHÁZÍ JAKO PŘÍLOHA
ČASOPISU AGE A TRADE NEWS
nákladem 9000 výtisků

Z dílny vydavatelství ANTECOM,
které vydává také

TRADE NEWS





> Miloslav Jenšík s jednou ze svých nejznámějších knih

Osmdesátka není obratník aneb Spisovatel posedlý historií nejen hokeje a fotbalu

Žurnalistických rozhovorů byly, jsou a budou spousty. Jen málokterý však postaví novináře do obráceného gardu, v němž není tím, kdo klade otázky, ale tím, kdo na ně odpovídá. Jedno takové interview vám nabízíme – ještě o něco neobvyklejší, protože tázaným a tazatelem jsou otec se synem.

Tati, vlastně jsem se tě nikdy přímo nezeptal – snad proto, že jsem byl vždycky přesvědčený, že odpověď znám: čím ses chtěl stát jako kluk?

Určitě ji znáš už od té doby, kdy jsi rozum bral. Nechtěl jsem být ničím jiným než spisovatelem. Všichni kolem mne to věděli nebo alespoň tušili. Rodina, učitelé, kamarádi, spolužáci. Někomu jsem připadal drobet divný, leckdo mě držel za blázna. Ale vděčně konstatuju, že mi to nikdo nerozmlouval.

Proto ses upsal studiu žurnalistiky?

Původně jsem mířil na historii, ta mě brala od malička. Už jsem psal přihlášku, když jsem se dozvěděl o novém studijním směru, který byl poprvé vypsán v předcházejícím roce. Tenkrát se mi žurnalistika zdála být nejlepší průpravou pro naplnění mých záměrů a snů.

A nebyla?

Jak se to vezme: pět let v živném, inspirativním prostředí filozofické fakulty, jejíž součástí tehdy byla katedra žurnalistiky, považuju dodnes za dar z nebes. Studium bylo ostatně zaměřeno převážně historicky. Přednášky profesorů Jana Blahoslava Čapka nebo Karla Krejčího z dějin české literatury, profesora Roberta Kvačka, s nímž mám stále tu čest i radost potkávat se v Kruhu autorů literatury faktu, z dějin 20. století nebo profesora Rudolfa Bystrického z právnické fakulty z dějin diplomacie, to byly galakoncerty! Ale Mont Blankem nezapomenutelných zážitků, které mi dala alma mater, se mi staly dva roky seminářů reportáže vedených autorem skvělých rozhlasových pásem Františkem Gelem, mimořádným docentem a posléze i profesorem.

Novinářská ikona jménem František Gel

Proč právě ty?

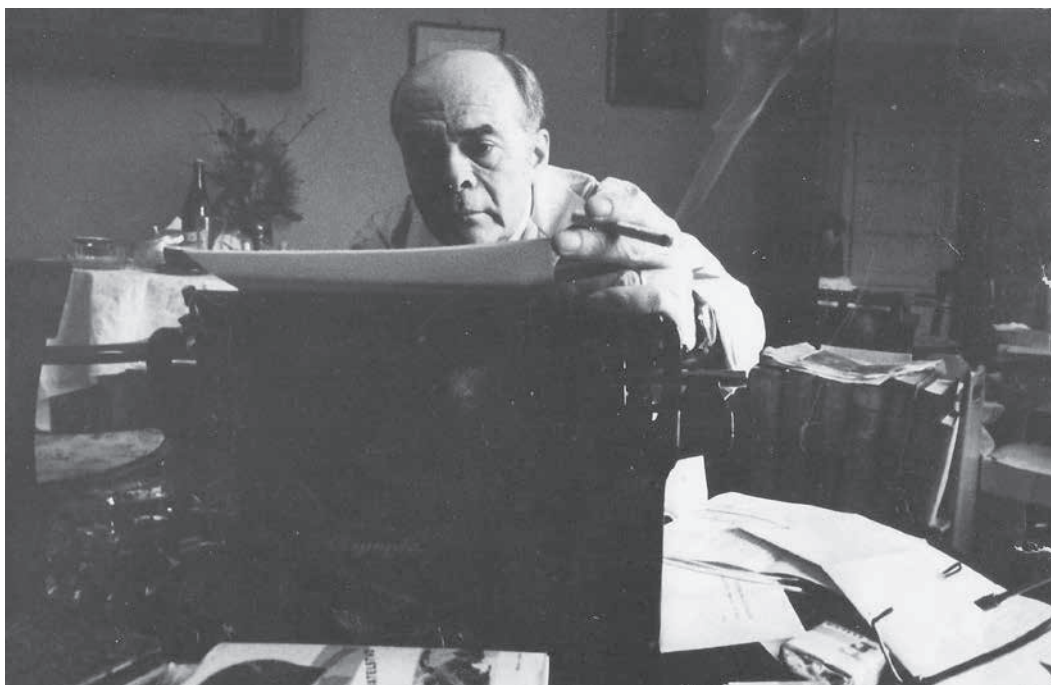
Byla to ve skutečnosti malá akademie literatury faktu, i když v padesátých letech minulého století se ten pojem ještě nepoužíval. Pan redaktor, jak jsme ho v těch usoudruhovaných časech oslovovali (a on nám ukrutně lichotil, protože nám, žurnalistickým embryům, říkal kolegové a kolegyně), zadal někdy individuální, jindy společná témata a za týden jsme přečetli a vzájemně si zkritizovali své texty. On pak tu často dost sršatou debatu taktně a vtipně moderoval tam, kam ji potřeboval dostat. Byl to moudrý pán, pravý gentleman, moc zažil, poznal a věděl, a tím pádem byl občas i nebezpečný.

Počkej, tomu nerozumím. Nebezpečný?

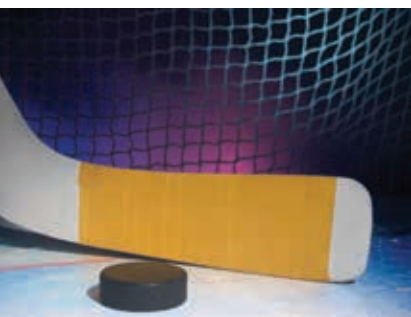
A jak? Čím?

Jednou jsem si jako volné téma vybral příběh letce Nováka, mistra světa v akrobacii, říkalo se mu Král vzduchu. Za nacistické okupace odešel za hranice, ale onemocněl a zemřel ve Francii ještě dříve, než mohl poprvé vzlétnout k boji proti luftwaffe. Tragický osud vojáka, kterému osud vyrazil z ruky zbraň... Při popisu jeho pohřbu jsem si trochu pohrál s představou mračného, uplakaného nebe. Pan docent Gel mne onoho dne velice pochválil. „Snad jen maličkost,“ řekl na závěr svého rozboru. „Toho dne v Paříži krásně svítilo sluníčko. A hrálo. Já jsem na tom pohřbu byl.“ Nikdo v životě mě nesetřel s takovou noblesou! To poučení, jak nakládat i se zdánlivě podružnými fakty, jsem si zapama-

Novinařina dovede
být zatraceně
nevděčná, často
i nebezpečná.
Ale za to všechno
vás štědře
obdaruje, obohatí
bezpočtem
neopakovatelných
zážitků. Nabídne
vám nesčetná
setkání s lidmi,
kteří patří ke
špičkám svých
oborů. A také
s lidmi, kteří
nikdy nic nevzdají.



< Redaktor František Gel



Společenskými
fenomény jsou
u nás fotbal
a hokej. Mají
spoustu souvislostí
daleko za
postranními
čarami trávníků
a za mantinely
kluzišť. Jsou
jedinečné
a neopakovatelné
a takové jsou
i jejich příběhy.



toval na celý život. V literatuře faktu někdy stačí málo, aby autor ztratil důvěru zasvěcenějšího čtenáře.

Redaktor Gel byl, co vím, leckde.

Vyprávěl vám někdy o tom?

Jen občas a spíše mimochodem. Jako nedostudovaný právník zběhl k novinám, v nejslavnější éře Lidových novin do nich psal soudničky, ve třicátých letech se stal elitním reportérem melantrišského tisku. Čtenáři hltali třeba jeho odhalení, jak u nás hitlerovští agenti zavraždili německého antifašistu Formise. Když mu v noci na 15. března 1939 zavolal domů pražský policejní ředitel, že k nám vtrhl wehrmacht, aby obsadil i zbytek mnichovským diktátem zmražené země, dal ráno v redakci okamžitou výpověď a odejel do války. Byl frontovým zpravodajem na západní frontě, stal se nositelem Československého válečného kříže 1939. Po návratu do vlasti se proslavil zpravodajstvím z norimberského procesu. Ale vedle už vzpomenuých rozhlasových pásem napsal také několik knižních skvostů literatury faktu a kouzelně překládal třeba Marka Twaina.

Novinařina hodně vezme, ale může ještě víc dát

Obrátme list. Když poslouchám, jak vynášíš do nebe studium žurnalistiky, co potom znamenalo tvé rezervované „jak se to vezme“?

Proti studiu nic. Ani proti samotné práci v novinách. Ale řeč byla přece o průpravě ke spisovatelskému řemeslu. A s tím má žurnalistika přes všechnu zdánlivou podobnost či dokonce příbuznost ve skutečnosti málo společného. Nebe a dudy... Já jsem měl alespoň to štěstí, že jsem působil většinu času v časopiseckých redakcích, to už je přece jen jiná káva. Jenže i tam můžeš, ani nevíš jak, sklouznout do bezduché rutiny.

Ale nám – a vám jistě také – na fakultě vykládali, co novinářská praxe znamenala pro spisovatelské mistrovství Jana Nerudy, Karla Čapka, Karla Poláčka...

To víš, že vykládali. Ale jsou to spíše pohádky. Zbožná přáníčka. Jednou jsme se na to Františka Gela zeptali. Usmál se a řekl: „U Nerudy nemohu sloužit. Čapek byl v Lidovkách vždy vítaným hostem. Tu a tam, hlavně když měla jeho paní Olga v Národním divadle premiéru, utekl z divadelního klubu, aby mohl zaskočit do redakce. Bylo to jen přes Národní třídu. Radoval se jako malý kluk, jak je tam nedlouho před půlnocí živo, kolik je tam lidí. Nechal přinést věnec

vuřtů a konev piva a bylo nám všem dobře. Ale jeho jediným úvazkem v novinách bylo dodat týdně jeden sloupek. Ty sloupky byly kouzelné, o to nic... Poláček tam strávil daleko víc času, ale až příliš často hlavně vyprávěním, vtipkováním, osobitým glosováním aktuálního dění. Co takoví literáti píšící i pro noviny věděli o běžném redakčním shonu, o každodenním infarktovém dostihu s uzávěrkou? My honící psi novin jsme byli od pozdního dopoledne do půlnoci v jednom kole. Za dlouhá léta v novinových redakcích jsem stvořil jedinou knihu – O lidských povoláních. I to nakonec vlastně byla jen halda novinářských rozhovorů svázaných do knížky.

Několikrát jsi mi ale citoval jiný Gelův výrok o novinařině...

A ten by se měl tesat do mramoru. Jednou nám o ní řekl: Zvláštní práce. Je při ní velké nebezpečí zflinknutí, ale kdo ji dělá naplno a poctivě, toho nelítnostně vysaje. Něco o tom vím, těžce jsem ji zaplatil zdravím. Dovede být zatraceně nevědecká, často i nebezpečná. Ale za to všechno vás štědře obdaruje, obohatí bezpočtem neopakovatelných zážitků. Nabídne vám nesčetná setkání s lidmi, kteří patří ke špičkám svých oborů. A také s lidmi, kteří nikdy nic nevzdají.

Na psaní knih jsem si musel počkat

Můžeš jeho slova potvrdit z vlastní zkušenosti?

Mnohá ano. Za tři a půl desetiletí práce v redakcích, na řadu let nuceně přerušené po sovětském vpádu do naší země, jsem vydal všeho všudy dvě knihy. Mé sny mi stále utíkaly. Nemohl jsem to tak nechat. Když se mi naplnil věk pro odchod do důchodu, nezaváhal jsem. V té době jsem řídil prosperující nakladatelskou a časopiseckou redakci, na jejímž začátku jsem nedlouho předtím byl jen já a můj tehdy ještě psací stroj. Kdekdo mi říkal, že jsem zešlel: zasadit strom a obrátit se k němu zády, když začal nést ovoce! Vyslechl jsem i spoustu nejapností o točení mlýnku palci na lavičce před chalupou. Ale já jsem už byl rozhodnut: je nejvyšší část jít naproti svým knihám! Od toho kroku, kterého jsem nikdy ani vteřinku nelitoval, uplynulo přesně dvacet let. Za tu dobu mi až doposud vyšlo dvanáct knih – a deset dalších, u kterých jsem spoluautorem. Některé byly oceněny výročními cenami nakladatelství, jiné cenami Kruhu autorů literatury faktu. To není až tak zlé, ne?



Většina tvých knih je o sportu. To přece není, nemůže být jen souhra náhod.

To tedy věru není. Až na pět, které se vracejí do druhé světové války a hlavní roli v nich hrají neuvěřitelné oduševnění, vůle a statečnost jejich aktérů, všechny ostatní opravdu patří sportu. Přesněji jeho historii. Ještě přesněji historii ledního hokeje a fotbalu.

Proč právě a jenom těm?

Protože jsem je hrával a zadřely se mi pod kůži. V případě fotbalu doslovně – to mluvím o škváře, která tehdy tvořila povrch většiny hřišť a já jí mám dodnes plná kolena. Toho dne, kdy jsem v jedenácti letech poprvé přišel na fotbalový zářezový trénink na pražské Císařské louce, sešlo se tam čtyřiatřicet kluků. Pečlivě jsem si je spočítal jako v čekárně u lékaře, abych odhadl, kdy tak asi na mne může dojít řada. Když došla, když před nás jedenáct vyvolených správce hodil na podlahu doprostřed šatny jedenáct párů neuvěřitelně sešmajdaných a všemožně zpříštipkovaných kopaček, byl jsem v sedmém nebi. Pranic mi nevadilo, že na mne jako na benjamínka vyšel dres, kterému chybělo půl zad. A když jsem později dal svůj první gól v opravdovém zápasu... Jenže když jsem pak jako dorostenček se svými jen o málo víc než šedesáti kilogramy nastupoval proti dospělým devadesátikilovým bekům a každou podařenou kličku nebo přihrávku, o gólu nemluvě, zaplatil bolestí, už se mi to místy zase až tolik nelíbilo. Jenže nechat toho? To ne, vždyť mě znáš!

Hokej ale přece jen pro tebe znamenal víc. Alespoň jsem měl vždycky ten pocit.

Máš pravdu. Snad to bylo tím, že v hokeji jsem chytil. Brankář je na ledě tak trošku sám za sebe.

Mužstvo žije na střídačce, spoluhráči si tam jezdí tu pro pochvalu, tu pro seřvání, ale vrací se odtamtud posílení duchem týmu. Brankář loví reakci střídačky jen na dálku, pohledem. Někdy mu to jde líp a někdy hůř, to těm druhým taky, jenže u nich to nebije tolik do očí.

Můj utěšitel Ota Pavel

Který zápas se ti vryl do paměti nejvíc?

Jednou se hrál na starém dobrém Zimním stadionu na Štvanici – už po něm není, žel, ani stopy – velký středoškolský turnaj. Naši přemožitelé pak došli až do finále. Nemuseli jsme prohrát, nebyli lepší, to jen my jsme toho odpoledne měli v brance pouštěče, to jest mne. Po dvou nesmyslných gólech na můj vrub z toho byla porážka 1:3. V hledišti Zimního stadionu na Štvanici se bavilo na tři čtyři tisíce studentů (a ovšemže také studentek), tribuny byly samá legrace a hec a já jsem tu atmosféru nevydýchal. Když jsme odjížděli z ledu, úzkostlivě jsem se očima vyhýbal pohledům spoluhráčů. Bylo mi do breku. U střídaček mne zčistajasna popadl kolem ramen podsaditý mladík ve vojenské uniformě s aspirantskými prýmky. Měl jsem pocit, že bych ho měl odněkud znát. Ale odkud? „To si zase až tak neber, kamaráde,“ řekl mi, „Kdyby tě v životě nepotkalo nic horšího... Ty asi nebudeš rybář, vid? Protože každý rybář ví, že jsou dny, kdy se můžeš třeba postavit na hlavu, a stejně hovno chytíš.“ Na krok od nás stál dobrácký pan profesor Hojný a pohoršeně se zaškaredil. Vojáka neznal, za jeho výrazivo odpovědnost nenesl. Mne učil na karlínském gymnáziu, takže dohlížel i na mé mravy. Když ale viděl, jak mi ta drsná útěcha zvedla hlavu, vystřídal hněvivě stažené obočí náznak chápavého úsměvu.

Na slavnostním křtu Zlaté knihy ledního hokeje, jejímiž kmotry se stali (zprava) sportovní komentátor Robert Záruba, legendární hokejový brankář Dominik Hašek a neméně známý hokejista Pavel Richter

Miloslav Jenšík (80)

Na dvacetiletou spolupráci s týdníkem Gól navázaly knihy První mistři světa – pravdivá zpráva o zlaté partě ze Štvanice (1997), dvoudílná Kronika českého fotbalu (1997 a 1998 – spoluautor), Než přišel Dominátor (1999), Kronika českého hokeje (2001), Atlas českého fotbalu (2005 – spoluautor), Zelenobílé století (2005), Zlatá kniha ledního hokeje (2011), Devatero hokejových zastavení (2015) a Dědo, jak to tenkrát bylo (2015). Pro Kroniku českých zemí (1999) zpracoval sportovní dějiny. Kronika českého fotbalu a Kronika českého hokeje získaly výroční ceny nakladatelství Olympia, Zlatá kniha ledního hokeje Cenu E. E. Kische. V poslední době navázal na svou časopiseckou tvorbu z historie II. světové války. V edici Magnetka již vyšly jeho knihy Skoncujeme s nimi! Varšava musí být zničena! (2011), Anthropoid kontra Heydrich (2011), Commandos útočí! Nájezd na Saint Nazaire (2012 – oceněno Prémii Miroslava Ivanova), Stalingrad (2013 – oceněno Mezinárodní cenou E. E. Kische) a Červené máky na Monte Cassinu (2014, Mezinárodní cena E. E. Kische).

> Novinářský tým Jenšíkových: táta Miloslav se synem Markem a jeho ženou Janou

Tu příhodu jsi mi vyprávěl, když jsem byl malý. Ten utěšitel byl Ota Pavel, pamatuju si to dobře?

Ano, Ota Pavel. Po létech jsem se s ním znovu setkal a skamarádil. Všechny knížky, které mu vyšly ještě zaživa, mám s jeho věnováním. A jsou to pro mne převzácné relikvie. I kvůli té chvilce na Štvanici mám rád hokej. A také proto, že jsem roku 1969, pár měsíců po 21. srpnu, byl ve Stockholmu u dvou nádherných, nezapomenutelných vítězství našich nad sovětskou „sbornou“. Vítězství, jejichž skóre 2:0 a 4:3 se pak dlouho psalo křídou po domech celé naší země jako znamení vzdoru. Přes všechny hole, přilby, přesilovky a brejky – on to tenkrát nebyl jen hokej...

Pokud vím, hrál jsi i basketbal, ale knihu jsi o něm nenapsal ani jedinou.

Nenapsal. I basket je krásná hra, dramatická a chytrá, ale nejsme v Americe. U nás je to právě jen hra, ale společenskými fenomény jsou tu fotbal a hokej. Mají spoustu souvislostí daleko za postranními čarami trávníků a za mantinely kluzišť. Jsou jedinečné a neopakovatelné a takové jsou i jejich příběhy.

Před několika týdny jsme slavili tvou osmdesátku. Tak vysoké kulatiny se přímo nabízejí k bilancování, zvažování dalších kroků. Řekl jsi „až doposud“. Mám tomu rozumět tak, že...

Rozumíš tomu správně. Na bilancování nemám kdy! A proč by vlastně zrovna osmdesátka měla

znamenat nějaké rozhraní, obratník? Teď dřů na rukopisu velké knihy o fotbalovém klubu Bohemians. Příběhu fascinujícího už nezlomnou, dělnou a obětavou věrností jeho fanoušků. Zmítám se v nezaviněném, leč velkém zpoždění. Tragická smrt mého mladšího syna a tvého bratra vloni nás zasáhla tak, že jsem dlouho myslel, že už nikdy nic nenapišu. Ale život, ať je jak chce krutý, se musí žít, ne jenom přežívat. Nikdo z nás tu není jenom sám pro sebe a kvůli sobě. Je tu má žena Julie, spolu už ledacos zvládneme. A je tu také Petrův dvanáctiletý syn a náš vnuk. Jste tu vy, tvá žena a ty, a vaše časopisy. Vojtovi nemožu nahradit tátu, ale něco pro něho přece udělat mohu – a když mohu, tak musím.

Ale až dopíšeš Bohemku...

Pak bude konečně čas dokončit další rozepsanou bichli o hokejových brankářích. Tedy těch slavnějších, než jsem byl já pouštěč. Kdysi jsem to slíbil Otovi, jednu už jsem napsal, ale všechno se do ní nevešlo. A víš, kolik mám ještě plánů? Nejenom na poli sportu. Ale ten kvůli tomu mít rád nepřestanu. Jsem smířen s tím, že to nakonec všechno nestihnou. Ale zatím to pořád jde.

Tak se budeme těšit, že toho stihneš ještě hodně!

*Se svým tátou si povídal Marek Jenšík
Foto: archiv Miloslava Jenšíka a Shutterstock*



LED

úspora nákladů
PRO ŠKOLY A VĚŘEJNÝ SEKTOR



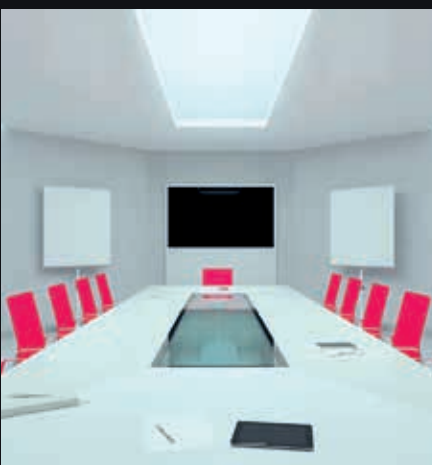
INTERIÉROVÁ LED SVĚTLA

Učebny, kanceláře, veřejné prostory,
tělocvičny...



VYMĚŇTE ŽÁŘIVKY ZA LED OSVĚTLENÍ

Úspora 50% nákladů, větší svítivost.
Životnost 50–70 tis. hodin.



PODHLÉDY Z LED OSVĚTLENÍ

Jednoduchá montáž a demontáž.
Výměna kus za kus.



Certifikováno společností



Vyrobeno společností





Vášeň jménem biketrial a život za řídítky

Je prima, že se stále mezi námi najdou lidé, kteří jsou schopni vzít na sebe odpovědnost, jít s kůží na trh a uspořádat mistrovství světa pro děti a mládež. Tak jako pořadatelé v Blansku, kteří zorganizovali nádherné světové klání v biketrialu. A získali na oplátku to nejdůležitější – uznání od lidí z celého světa, kteří vidí, co jsme zde schopni z mála vytvořit. Čeští organizátoři patří tradičně k nejlepším na světě a jsou vynikající hostitelé.

A tak tady dnes okolo sebe v Blansku vidím děti v dresech různých národů, co překonávají na kole balvany v potoce, maminky s batohy plnými náhradních dílů, petek s vodou a banánů či jiného energetického zdroje, aby potomci od osmi do patnácti let zvládli dlouhý šestihodinový závod. Do toho tatínčí trenéři, kteří se podle své povahy a schopnosti rozeznat důležité angažují na stupnici od ledového klidu (většinou Severané) přes povzbuzování (většinou Angličané) až po reakce impulzivní (většinou jižní národy). Naši jsou tak nějak rozloženi do všech těchto kategorií. Vidím spokojené dětské tváře, ale také ty, které ukrývají pláč za stromem. Každý z těch malých sportovců prožívá závod po svém. A všechno je to lepší, než kdyby seděli doma u počítače a žili svou virtuální realitu bez zájmu rodičů. Tady to je realita sportovního života a zítra ji doplní dospělí borci, kteří na kolech dokáží úplné divy. Všichni tu doufáme, že projevy uznání dají nadšence zase dohromady a brzy se sem budeme moct vrátit.

Biketrial, já a můj syn

Ale proč jsem vlastně tady v Blansku já? Už roky působím ve funkci prezidenta Evropské biketrialové unie. Nikdo to nechtěl dělat, a tak ta funkce na mne jaksi zbyla. Syn Honzík před pár lety ukončil svoji sportovní kariéru. Za dvanáct let vybojoval několik titulů mistra Evropy v biketrialu a stal se pětkrát vicemistrem světa.

To však je třešnička na dortu tvrdé práce, protože se sportu s říditky věnoval odmalinka a od osmi jezdil právě biketrial. Tento malý atraktivní sport spočívá v tom, že jezdec musí v limitu dvou minut projet stanovenou sekci s překážkami, aniž by se dotknul nohou země. Ti nejlepší dokážou na kole vyskočit na kámen o výšce dvou metrů. Charakteristické je to, že otec, někdy i matka, působí jako trenér svého synka, případně dcery. Ano, biketrial má i dívčí kategorii. Jezdci a jejich rodinní trenéři se učí od kamarádů a soupeřů. Mladí lidé jsou vedeni k houževnatosti, schopnosti koncentrace a psychické odolnosti. Samotný závod se skládá z dvaceti sekcí a učí závodníky rychle se vzpamatovat z případné chyby a koncentrovat se na další překážky, které přijdou. Ten sport je hlavně o tom, jak se dostat k vítězství přes prohry a spoléhat sám na sebe.

Za roky, kdy jsem jako činovník na sport kradl čas svému podnikání a své rodině, prošlo našimi závody několik tisícovek mladých lidí. Vedle národních závodů jde o závody mistrovství Ev-

ropy a světové šampionáty, které jsme pořádali v Evropě a v zemích, jako je Japonsko, Singapur a Čína. Věřím, že pomáháme mladým lidem kromě jiného společným trávením času poznávat rozdíly mezi kulturami, a tím rozlišovat mezi dobrým a špatným bez ohledu na zvyky a kulturu. To by se jim také mělo do života hodit.

Sportujeme celá rodina

Všechno má však svou historii. Od mládí jsem aktivně sportoval stejně jako moje žena a naše děti. V dětství jsem hrál hokej, potom volejbal, až jsem s prvním řidičkem na pionýra skončil u motocyklového sportu. Vůni železa a benzínu máme v rodě již od mého pradědy. První motocykly jsem si stavěl sám už v patnácti. Postupně jsem přisedal na silnější motorky a v závěru své závodní kariéry jsem jezdil enduro na Jawa 500 a motokros na Čezetě 250. Byly to krásné roky, kdy jsem svobodně blblul a vytvořil si kamarádky vztahy, které nám dosud vydržely. Společně s bývalými klubovými spolujezdci, dnes už dědy, vyrazíme jako pubertáci v dresech a chráničích na adrenalinové projíždky po horách, tam, kde je to ještě v Evropě povoleno.

Je to pro nás velká motivace připravit se fyzicky na náročné „hard enduro“, stejně jako je to pro nás mentální odpočinek, kdy není možné myslet pár hodin za říditky na nic jiného než na těch pár metrů terénu před rozjetou motorkou.

Ale vraťme se ještě zpátky v čase. Moji rodiče neměli peněz nazbyt a už vůbec ne na můj motocy-

Biketrial je hlavně o tom, jak se dostat k vítězství přes prohry a spoléhat sám na sebe.

<<

Libor Musil (vlevo) se synem a vnukem

>

Syn Honza (druhý zleva) v roce 2005 na mistrovství světa v biketrialu

>>



Společně
s bývalými
klubovými
spolujezdci,
dnes už dědy,
vyrážíme jako
pubertáci
v dresech
a chráničích
na adrenalinové
projížd'ky
po horách,
tam, kde je to
ještě v Evropě
povoleno.

^
Rok 1983 a šťastný pohled
Libora Musila po jednom právě
dokončeném závodě na Jawě 500

> V roce 2015 v severní Itálii

klový koníček. Já byl jízdou v terénu na skákající motorce tak posedlý, že jsem si zkrátka peníze sehnat musil. Tvrdohlavost mám v povaze, však jsem také Musil! Šetřil jsem každou korunu, přivydělával si na brigádách. Každá sezona pro mne začínala v okamžiku, kdy jsem prodal svou vyzkoušenou motorku.

Jihlavský svazarmovský klub dostal vždy na podzim přidělené vyřazené ojeté stroje ze střediska vrcholového sportu. Tyto motocykly, které k nám přišly rozebrané v bedně, jsem celou zimu skládal dohromady. Spolužáci na střední a vysoké se vždycky divili mým umouněným rukám, které ani solvina nedokázala učinit studentskými. Já se však celé hodiny ve škole těšil na to, co zase večer na motoru nebo na podvozku nového složím. Díky shánění dílů, organizaci času, zaměření na výsledek, samostatnosti, fantazii a zblbnutí všech okolo sebe jsem už tenkrát jako jiných docela úspěšně podnikal.

Navíc v té době zablácený závodník na motocyklu byl v mých očích tou nejlepší cestou, jak imponovat holkám. Nevím, zda to byla motivace i pro moji manželku, která se mi docela nedávno přiznala k tomu, že ji vlastně říditka nebaví, což mne po letech docela naštvalo.

Mimochodem, moje manželka Jana dělala atletiku. Byla vynikající sprinterka. Naše dvě děti, Hanku i Honzu, jsme vedli ke sportu samozřejmě také. Dcera hrála vrcholově basketbal, a to tak dobře, že se s ním dostala na univerzitu do USA. To, co jí tréninky časné ráno před výukou



a další potom večer, cestování s týmem o víkendech po Státech, tvrdý přístup americké trenérky a US týmu daly do života, jednou zhodnotí ona sama. Nicméně si vede velmi dobře a s překážkami se pere úspěšně. Je stejně jako syn součástí našeho rodinného firemního týmu.

Sport a můj byznys

Podnikám na vlastní triko už čtvrt století. Myslím si, že tak jako k dobré firmě patří dobří lidé, tak k dobrému obchodníkovi patří sport. Vypozoroval jsem, že ti, kteří mají minimálně



sportovní povahu anebo ještě k tomu někdy sport aktivně dělali, daleko lépe zvládají nároky dnešního urychleného obchodního světa, tolik podobného vrcholovému sportu. Můžeme dokonce říct, že v naší rodinné firmě LIKO-S do vrcholových manažerských a obchodních pozic nebereme lidi bez sportovního ducha.

A je to zase sport, který připravil naši rodinu na náročný život podnikatelů, a stejně tak jí přináší možnost relaxace a kompenzace pracovního napětí.

Epilog: Z motorky na motokolo a zpět

Jak pomalu stárnu, ubírám z náročnosti terénu, který jsem schopen na motocyklu překonat, a to mne začalo znervózňovat. Nechci na sebe snižovat nároky. Před nedávnem jsem však objevil úžasnou věc: terénní elektrokolo. Já mu

propadl! Jednak je to technicky dokonalý výrobek, ale hlavně je přívětivé.

Při ježdění na normálním kole jsem vždycky nenáviděl okamžik, kdy jsem v prvním kopci ztuhl a slézt z kola mi připadalo jako potupa. A tak jsem trpěl, a to nerad ve volném čase dělám. Nyní v kopci zapnu turbo, což je to, co mi v nohách chybělo, na kopec vyšlapu bez mráкот a těším se na další sjezd nejraději v lese.

Předtím jsem na kole ujel za celý život sotva několik desítek kilometrů a nyní jsem jich schopen najet za týden několik stovek! Těším se každé ráno, že zase vyrazím. A moje čtyřtákní enduro motorka se zase těší na to, že naberu fyzickou a společně s kamarády opět vyjedeme. Tentokrát máme namířeno na podzim do hor na Sardinii.

Text: Libor Musil

Foto: Ivo Stejskal a archiv Libora Musila



Libor Musil (53)

Kromě toho, že je vášnivým sportovcem a milovníkem sportu s řídítky, je také úspěšným podnikatelem. Vlastní se svou ženou Janou společnost LIKO-S, která sídlí ve Slavkově u Brna a exportuje do mnoha zemí světa. Libor Musil je také jejím předsedou představenstva.

< Z letošního mistrovství světa v Blansku



Mistrovství světa v biketriálu v Blansku se konalo ve dnech 8. až 13. srpna 2016. Zúčastnilo se ho 120 jezdců všech věkových kategorií z dvanácti zemí.



Tajemství ze světa akvabel

Když vodu v bazénu rozvlí akvabely a začnou předvádět své umění, člověk se nemůže ubránit pocitu, že pro ně ve vodě platí úplně jiné fyzikální zákony. Vždyť ony tančí na hladině, vyskakují do velké výšky, aniž by se odrážely ode dna, a když se po mnoha vteřinách vynoří, stále se usmívají! Jejich pohyby jsou naprosto stejné, i když visí právě hlavou dolů. Brněnské akvabely Denisa a Daniela si z květnového Mistrovství Evropy Masters ve vodních sportech v Londýně přivezly spoustu zlata. Nejen za duo, ale také za vystoupení v týmu, v kombinaci a Denisa i za své sólo.

Jak je to s těmi kategoriemi? Kolik akvabel tvoří tým a co je to kombinace?

Denisa: My už neplaveme vrcholově, ale v kategorii Masters, což je pro sportovce od 25 let. Závodníci jsou tu v kategoriích 25–30, 30–40 a dál po desítkách nahoru. Když akvabely vystupují v týmu, je jich osm, kombinace znamená, že vystupuje desetičlenný tým, ale během vystoupení se složení různě obměňuje, střídá a prolíná. S Danielou plaveme také duo a já plavu i sólovou sestavu.

Plavaly jste hned od začátku jako duo?

Daniela: Když nám bylo okolo devíti let, plavaly jsme spolu v týmu, od dvanácti let pak v kombinaci a duo jsme začaly trénovat v roce 2007.

Jak se malá holka stane akvabelou? Je nejdříve plavkyní nebo gymnastkou?

Denisa: Nejdříve se musí naučit plavat, musí umět ploutvové pohyby a také mít vztah k vodě, sžít se s ní. Gymnastika je pro akvabely základní přípravou, stejně jako i pro jiné sporty. Akvabela potřebuje být pružná, silná, ostrá. Gymnastické prvky se pak přenášejí do vody.

Pod vodou si počítáme nahlas

Jak se nacvičují ty krásné sestavy, s nimiž závodíte? Kdo vymýšlí choreografii?

Denisa: Nejprve se vybírá hudba a až na hudbu se vymýšlí sestava. Dříve nám ji vytvářely trenérky, postupem času, ve vrcholové fázi, nám sestavu připravoval choreograf, nyní si choreografii děláme samy. Například sestavy, se kterými jsme startovaly v Londýně, jsou naším vlastním choreografickým dílem. Snažíme se především o to, abychom pobavily diváky.

A jak to probíhá s klasickým choreografem? Předává akvabelám nějaký hotový „zápis“?

Daniela: Ne, choreografii vymýšlí za chodu. My vlezeme do vody, zkusíme jeho nápady, on nám dává různé instrukce a postupně vše upravuje.

Nacvičuje se sestava hned ve vodě, nebo nejprve na suchu? Co když ve vodě, třeba při výskoku, neslyšíte hudbu?

Denisa: Celá sestava je na počítání. Hudba se počítá například „do osmi“ nebo „do šesti“, takže dokážeme sestavu zvládnout i bez hudby. Když si ji zkusíme na suchu, pomocí rukou děláme i pohyby, které pak ve vodě nahradí nohy. Při nácvičku pod vodou počítáme nahlas, nebo se Źuká něčím kovovým například o schody bazénu.



Daniela: Hudba je pod vodou dobře slyšet, někdy i lépe než nad vodou. Zároveň si musíme počítat, víme přesně, co na kterou dobu je, dokážeme kdykoliv navázat, i když se hudba při některém prvku trochu ztratí.

Počítání nahlas pod vodou? Jak to děláte?

Denisa: Je to spíše takové „tútání“, nebo i rukama se dá vytvářet dobře slyšitelný zvuk. To je dobré hlavně při rozplavbách před závodem, kdy je v bazénu více týmů a nepouští se hudba.

Nesmíme se dotknout dna bazénu

Někteří lidé si myslí, že akvabely alespoň občas chodí po dně bazénu nebo se od něj odrážejí. Je to tak?

Daniela: Naopak, my se nesmíme dotknout dna. Proto je lepší bazén, který má alespoň pětimetrovou hloubku. Když jsme občas tam, kde je třeba jen dva a půl metru vody, těžko se nám některé prvky realizují, třeba takové výnosy, kdy je jedna nahoře a dole pod ní skupina ostatních. Je pak náročné nedotknout se dna, to se různě krčíme a není to ono. Když můžeme být kolmo, je to větší síla.

Denisa: Při výskoku do výšky jsou dole akvabely, které se neodrážejí o dno. Musí zabrat všichni a umět s tou silou pracovat.

Myslím, že lidé, kteří se věnují sportu, mají prostě pozitivnější přístup k životu.

<< Daniela (vlevo) a Denisa s medailemi z květnového Mistrovství Evropy Masters ve vodních sportech



Akvabely mají
i kategorii
80+. Je to
obdivuhodné
a my před těmi
babičkami
smekáme
a vždy na
ně s údivem
zíráme.

Během vystoupení je vidět, že jste často dlouho pod vodou a ještě tam musíte stihnout hodně věcí. Jak dlouho vydržíte s dechem?

Denisa: Danča říká, že pod vodou vydržíme tak dlouho, jak potřebujeme. Ve skutečnosti je to tak, že když se člověk hodně hýbe, je to maximálně 20 sekund.

Daniela: Trénuje se to tak, že plaveme střídavě klasický kraul a následně prsa pod vodou, abychom si zvykli na větší zátěž a s ní spojenou únavu.

Znamená to, že akvabely přeplavou celý padesátimetrový bazén pod vodou?

Denisa a Daniela: Ano.

Čím víc nemůžeme, tím víc se usmíváme

Obdivuhodný je také úsměv, se kterým celou sestavu předvádíte. Občas to asi není taková legrace.

Denisa: Úsměv tam prostě musí být, ten k tomu sportu patří.

Daniela: Už jsme na něj tak zvyklé, že i když děláme jiný náročný sport, tak se u toho usmíváme. Dokonce čím víc nemůžeme, tím více se usmíváme. Pak se třeba v posilovně stane, že nám chtějí naložit větší zátěž.

Jak trénují akvabely, které jsou na vrcholu své kariéry, v reprezentaci?

Daniela: Tréninky jsou dvakrát denně a jednou za čas je volný den na regeneraci. Trénink začíná

v šest hodin kondičním plaváním, od sedmi už se piluje technika. Pak je většinou škola a odpoledne po vyučování se trénují sestavy na suchu i s hudbou ve vodě. Tréninky mají mnoho různých podob, od kondiční přípravy ve vodě přes gymnastické prvky na suchu, aerobik, balet, posilování i běh.

Vystupujete v krásných kostýmech. Jak je možné, že vám vydrží líčení a účes?

Denisa: Líčíme se voděodolnými líčidly. Speciální úpravu ale máme pro vlasy. Při závodech totiž nesmí vlasy nikde trčet a být uvolněné. A protože by normální gel ve vodě nevydržel, dáváme si na hlavu želatinu. Když se připraví, je horká a na hlavě pálí, ale pak uschne a účes ztverdne jako bakelit. Z vlasů jde umýt zase jen horkou vodou.

Trénování dětí nás baví

Obě se věnujete zároveň i trénování dětí. Jak je to u malých dětí s vytvářením vztahu k vodě? Co nepodcenit, jak ho nejlépe pěstovat?

Denisa: Trénují děti okolo pěti až sedmi let, to jsou v plavecké školičce ty starší. Některé děti se na začátku vody hodně bojí, těm se musíme věnovat víc. Snažíme se jim ukázat, že voda je kamarádka, se kterou si mohou skvěle hrát. Někteří naši malí svěřenci jsou naopak tak nebojácní, že do vody skočí, aniž by si uvědomili, že neumí zatím ještě plavat. Důležité je, aby děti plavání bavilo. Vůbec se nezaměřujeme na závodění, na něj můžou přejít v budoucnu. Jednotlivé plavecké styly učíme formou her. Chceme, aby děti postupně pochopily, že záběr ve vodě by měl být





při jakémkoli stylu co největší a že ruce i nohy se při něm musí o vodu opírat. Často se setkáváme s tím, že nejen děti, ale i dospělí mají zažitě nesprávné pohyby.

Daniela: Já trénuji větší holky, ty už vztah k vodě vybudovaný mají a chtějí závodit. Je jim mezi patnácti až osmnácti. Přestože procházejí pubertou, nemají mezi sebou žádné větší konflikty. Děvčata, která do týmu nezapadnou, odcházejí daleko dříve. V tomto věku už mají dobrou partu a společné cíle. Pokud by někdo v týmu zůstával, ostatní mu to dají najevo.

Jak mohou rodiče sami své děti dobře připravit na plavání?

Denisa: Výborné je plavání s destičkou, důležité je také učit děti dělat symetrické pohyby. Děti by se neměly bát mít hlavu pod vodou nebo se položit na záda. Mohou se například potápět pro nějaké věci na dno. Rodiče by však měli jít příkladem. Pokud totiž někdo z rodičů řekne „Já nesnáším plavání s hlavou pod vodou“, děti tohle velmi rychle okoukají.

Závodit můžeme i v devadesáti

Co plánujete, samozřejmě kromě závodění?

Daniela: Chtěly bychom trénovat mladší děvčata a hodně nás baví choreografie. Rády vybíráme

hudbu a společně přemýšlíme, jaké prvky do sestavy zařadit, aby to bylo co nejlepší.

Do kolika let se můžete účastnit závodů Masters?

Denisa: Akvabely mají i kategorii 80+. Je to obdivuhodné a my před těmi babičkami smekáme a vždy na ně s údivem zíráme.

Daniela: V technické sestavě musí plavat stejné prvky jako my a ony to prostě dokážou. Samozřejmě, že jejich sestavy jsou pomalejší a jednodušší, ale je úžasné, jak si z toho dokážou ve svém věku udělat zábavu. Například na závodech v Itálii byl v kategorii 70 až 80 let tým v růžových plavkách se sukýnkami a na moderní hudbu předvedl skvělý výkon. Bylo vidět, jak si to užívají. V kategorii skoků do vody jsme viděly závodníky, kterým bylo víc než 60 let a skákali salta do vody, nejstaršímu bylo dokonce 92 let!

Denisa: Závody Masters mají velmi přátelskou atmosféru. Všichni si přejí úspěch, vzájemně se chválí a rádi a nadšeně spolu komunikují. Myslím, že lidé, kteří se věnují sportu, mají prostě pozitivnější přístup k životu.



Brněnské duo akvabel D&D

Během své sportovní kariéry získaly řadu medailí na tuzemských i zahraničních závodech. Kromě letošního velkého úspěchu na Mistrovství Evropy Masters ve vodních sportech v Londýně se před dvěma lety umístily v Kanadě na Mistrovství světa jako duo na druhém místě.

Daniela Kincová (27)

Začala rychlostním plaváním, v osmi letech přešla k akvabelám. Dnes se věnuje závodění v duu, týmu i kombinacích, trénuje akvabely. Baví ji také lezení po skalách nebo na umělé stěně a jízda na kole.

Denisa Hrubá (27)

Akvabelám se věnuje od sedmi let. Závodí v duu, týmu, kombinacích i sólově. Jezdí na kolečkových bruslích, má ráda beach volejbal, plavání, kolo a běh.



Text: Vlasta Piskačová

Foto: archiv D&D a Vlasta Piskačová



Kamil Čepelák
zakladatel české plavecké
značky BornToSwim®

Cesta k výhodám

Na webu borntoswim.cz je sekce pro školy s možností registrace. Škola pak obdrží unikátní kód pro slevy při nákupu, popřípadě kód pro rodiče. Pokud bude chtít čepičky se svým logem nebo názvem školy, případně jiné věci vyrobené na zakázku, spojíme se a dohodneme se na všech detailech, barvách, termínech i přesné ceně.

skoly@borntoswim.cz

Plavání budou milovat!

„Plavání je krásný sport a my do něj chceme vnést hodně barev, radosti a energie,“ říká zakladatel české plavecké značky BornToSwim Kamil Čepelák. V bazénech už jsou vidět jejich zářivě barevné čepičky, brýle, ploutve, ručníky a mnoho dalších věcí, které mají i velcí plavci potřebovat. A nejen ti, co plavou závodně nebo se na svou závodní kariéru připravují, ale také ti, kteří plavou jen pro radost, rekreačně.

Co vás vedlo k založení plavecké značky?

Sám jsem plaval již od druhé třídy ZŠ, prošel jsem přípravkou na plaveckou školu a na střední i na vysoké škole v zahraničí jsem plaval závodně. Tento sport mi do života opravdu hodně dal a nyní, když jsem nasbíral zkušenosti v podnikání, bych mu rád svůj díl vrátil a pomohl k tomu, že bude mít víc dětí i dospělých z plavání opravdovou radost!

Jak to uděláte?

Je skvělé, že školy nabízejí plavání pro děti už na prvním stupni. Víme, že neohospodář s nadbytkem financí, a proto jsme pro ně připravili různé výhody. Po registraci získá škola slevu na hromadné objednávky plaveckých čepiček, brýlí a dalších věcí z našeho e-shopu, a to až 20 procent. Díky vlastní výrobě dokážeme připravit také věci přímo na zakázku, třeba čepičky s názvem i logem školy nebo dokonce se jmény dětí! Přesto se jejich konečná cena nevyšplhá do

závratných výšek, zůstává stejná, jako je u čepičky s naším logem. Chceme tak podpořit i školy samotné, aby mohly dětem toto základní vybavení nabídnout. Pokud by škola nechtěla nebo nemohla objednávat hromadně, může od nás dostat speciální slevu pro rodiče a děti. A je na nich, zda si u nás vyberou jen barevnou čepičku a brýle pro své děti, nebo si koupí plaveckou výbavu pro celou rodinu.

Jak se plavcům vaše logo BornToSwim líbí?

V logu je schovaný žralok, naštěstí se ho děti nebojí a to je dobré znamení! Ozývají se nám školy a plavecké kluby z celého světa a objednávají si naše barevné ploutve, ručníky, osušky, destičky, ale i vaky na nošení vybavení a spoustu dalších věcí. Pro sportovní kluby, ale i školy připravujeme celé sady v jejich designu a včetně loga, také rádi podporujeme různé sportovní akce pro děti i dospělé.

Text a foto: Vlasta Piskačová

inzerce

PLNÝ BAZÉN VÝHOD PRO ŠKOLY A ŠKOLKY

REGISTRUJTE SE:
www.borntoswim.cz

BORNTOSWIM
ACCESSORIES FOR SWIMMING

Jaroslav Besperát: V byznysu i ve sportu je předpokladem úspěchu férovost

„Sport ve vás pěstuje určitou disciplínu, odhodlání, smysl pro férovost a týmovou spolupráci,“ říká Jaroslav Besperát, generální ředitel České podnikatelské pojišťovny a zároveň sportovec tělem i duší.

Kdo vás zná, ví, že jste velký příznivec sportu. Který máte nejraději?

Hokej jsem hrál od pěti let a dotáhl to až do dorostenecké ligy. V týmu jsem patřil spíše k tahounům, kteří povzbuzovali ostatní. A hraji ho dodnes, i když samozřejmě rekreačně, stejně jako tenis nebo fotbal. Aktivně se dnes ale nejvíc věnuji golfu. S týmem ČPP jsme se několikrát za sebou radovali z vítězství na velkém golfovém turnaji pojišťoven. Sport, nejen vrcholový, ale i ten, který děláte pro svou relaxaci nebo jen pro zábavu, ve vás pěstuje určitou disciplínu, odhodlání, smysl pro férovost a týmovou spolupráci.

Takže jaký jste šéf?

Být v pozici vrcholového manažera je náročné, ale mě to baví a zároveň si to taky užívám. Často dostávám dotazy, na jakých manažerských školeních jsem byl, a já pokaždé odpovídám, že nejvíc mě naučila praxe. Samozřejmě platí, že bez kvalitních lidí kolem sebe bych firmu nedostal tam, kde v současnosti je. Sám jsem přesvědčen o tom, že mi sportovní minulost hodně pomohla i v profesním životě a pomáhá mi vlastně dodnes. Sport vás naučí vytrvalosti, cílevědomosti a odvaze riskovat, umění vyhrávat i přijmout prohru.

A co sport a Česká podnikatelská pojišťovna?

U nás se sportem žije, většina z nás se nějakému věnuje ve svém volném čase. Každoročně například pořádáme sportovní setkání pro naše zaměstnance v pražské Stromovce. S naší podporou se koná také řada veřejných sportovních akcí a projektů, včetně těch regionálních. Přispíváme několika menším sportovním oddílům a sdružením, které se věnují dětem a mládeži. Několik let také podporujeme fotbal dětí prostřednictvím příspěvku na celorepublikovou



soutěž McDonald's Cup, do které se zapojilo už na 4000 základních škol. Jsme generálním partnerem běžeckého týmu lyžařů v čele s Lukášem Bauerem. Logo ČPP nosí i beachvolejbalové duo Barbora Hermannová a Markéta Sluková. Díky naší sponzorské podpoře může svou výkonnost zvyšovat také reprezentační tým horské cyklistiky s lídrem Janem Škarnitzlem. A ještě bych rád zmínil jméno mladého talentovaného bowlingového hráče Michala Janovského, který se dokázal prosadit jako nejmladší hráč v historii českého sportu mezi dospělými v extralize a s naší podporou hraje již třetím rokem.

Text: Jana Jenšíková

Foto: archiv ČPP

^

ČPP vlani už počtvrté v řadě zvítězila v golfovém turnaji pojišťoven a družstev. S vítězným pohárem uprostřed Ing. Jaroslav Besperát, generální ředitel ČPP



Michal Bazgier: Život si děláš ty sám

V žurnalistice platí, že titul by měl přilákat. Myslím, že v případě rozhovoru s mistrem Evropy Michalem Bazgierem plně postačí, alespoň pro dámskou část čtenářstva, jeho fotografie...

Na Michalovi je jeho mnohaletý tvrdý trénink opravdu znát. Jak se ale sport odráží na jeho duši?

Na začátku jsem chtěl být za „tvrďáka“, ale násilí nemám rád

Nejprve nám prosím přiblíž svůj sport, o němž tu bude řeč. Víš jen, že to je bojové umění.

Původně jsem začínal s allkempem a capoierou, což je brazilský bojový tanec. V bojovém umění se věnuju dvěma odvětvím, MMA a muay thai, což jsou dva nejtvrdší sporty vůbec. MMA v překladu znamená smíšené bojové umění, používáme prvky karate, kickboxu, boxu nebo juda. Člověk se může prát na zemi nebo vestoje. Je tam povoleno skoro všechno, až na kousání, kopání protivníka do slabin a podobně. A v muay thai se na rozdíl od MMA bojuje pouze vestoje, takže v některých ohledech to není tak tvrdý boj jako v MMA. Samozřejmě můžete protivníka strhnout na zem, ale tím to pro vás končí a musíte počkat, než se opět zvedne. Rozhodčí vám dá signál, abyste mohli dál bojovat. Většinou se v muay thai používají lokty a kolena.

Jak tě znám, nejsi vůbec agresivní typ. Čím tě tenhle sport zaujal?

Abych byl úplně upřímný, na začátku jsem začal dělat bojové umění, protože jsem chtěl u ostatních vzbuzovat respekt. Když před tebou stojí fotbalista, hokejista nebo tanečník, tak si řekneš, jo, to je dobrý. Jenže když o někom řekneš, že dělá MMA, tak je to najednou úplně něco jiného, u těch lidí vzbuzuje respekt, nechtějí ho provokovat, protože ví, že by je dokázal zpacifikovat a umí se prát. To mě v určitém věku zaujalo nejvíc. Mezi kamarády sportovci jsi v jejich představách prostě „tvrďák“.

Ale tím se moc nechci chlubit. V průběhu času jsem si začal uvědomovat, že to je nepodstatné a že nejdůležitější věcí je to, jak moc tě ten sport zvedne psychicky. Zklidní tě to. Ty víš, co umíš, a hlavně víš, co to je se pořádně prát. Takže člověk nemá potřebu se prát někde jinde. Na trénincích nás vedou k pokoře a respektování ostatních. Práví bojovníci dokážou zachovat chladnou hlavu. Učí nás, že raději má fighter protivníkovi slovně vysvětlit, že se vážně nechce prát, a odejít. Protože jakmile dojde k souboji, ten dotyčný prohrál. Můj trenér mi vždycky říká, že není výhra protivníka „seřezat“ a být „king“, ale vítěz je ten, kdo předejde fyzickému kontaktu. Paradoxní je, že já násilí nemám rád.

Hokej jsem opustil po šestnácti letech na ledě

Odmala jsi hrával hokej jako táta a byl jsi v něm opravdu dobrý. Co ale bylo tím impulzem s ním skončit a začít se zabývat bojovým uměním?

Máš pravdu, šestnáct let jsem bruslil na ledě, byl to pro mě v podstatě celý život. Skoro každý den jsem měl tréninky a o víkendech jsem nechodil třeba s kamarády ven, ale jezdil jsem po zápasech a turnajích. Bylo to dost náročné, ale mě to hrozně bavilo. Můj tatka taky hrával hokej, takže mě k tomu vedl a podporoval mě. A tak jsem už ve třinácti dostával různé nabídky. Ale u mě byla a je na prvním místě škola. Žít se sportem je velký risk, kdykoliv se ti může cokoliv stát. Nikdy jsem nechtěl vyloženě hrát jenom hokej. Ve dvaceti jsem odešel na kolej do Prahy, když jsem se připravoval na přijímačky na medicínu, a to už s tréninky ve

Na trénincích nás vedou k pokoře a respektování ostatních. Práví bojovníci dokážou zachovat chladnou hlavu.



< Michal na ledě



Michal Bazgier (20)

Narodil se ve Strakonících ve znamení Střelce, maturoval na gymnáziu ve Vodňanech, v současné době studuje medicínu na Lékařské fakultě Univerzity Karlovy v Plzni. Odmala hrával hokej za HC Strakonice, nyní se věnuje bojovému umění. Mezi jeho největší úspěchy patří vítězství na mistrovství Evropy ve fightingu, na mistrovství ČR ve fightingu, stal se mezinárodním vicemistrem v jiu-jitsu, vicemistrem České republiky v přerážení desek a vicemistrem v předvádění bojových technik. Jeho největším sportovním vzorem je jeho otec Milan Bazgier a Tyrone Spong. Řídí se mottem z knihy Mnich, který prodal své ferrari: „Vše, čím jsi a čím se staneš, je jen v tobě samotném“ a heslem svého otce: „Život si děláš ty sám.“



Strakonících nešlo stíhat. Trenéři mě chtěli zuby nehty udržet v týmu, ale musel jsem se rozhodnout, a tak jsem se začal naplno věnovat bojovému umění a našel si nejlepší klub v Česku, Hanuman Gym Praha. Občas mám nutkání se vrátit, ale změna je život a toho rozhodnutí nelituju. Dalo mi to zase jiný pohled na sport.

Jak často trénuješ?

Teď musím citovat svoje kamarády, protože ti říkájí, že jsem blázen. Poslední dva měsíce, kdy mám prázdniny, trénuju šest dní v týdnu 2-3 hodiny denně, ten sedmý mám volno sám pro sebe. Jinak cvičím celý rok každý den, bez ohledu na to, co je za den, jestli je svátek nebo jaké je počasí. Někdo sice řekne, že na to není čas, ale to jsou z devadesáti procent výmluvy. Když nestíhám, tak si prostě přivstanu. Nedělám to proto, abych dobře vypadal, ale protože mě to baví.

Tento sport vyžaduje spoustu energie.

Jak relaxuješ?

Tuhle otázku docela často dostávám i od kamarádů, protože si myslí, že při tomhle tempu nedokážou relaxovat. Ale pro mě je odpočinkem ta posilovna nebo trénink, protože všechny myšlenky, co se týkají třeba školy, úplně vypustím. A jak to zvládám fyzicky? Třeba jeden den cvičím spodní část těla a druhý den horní. Sice cvičím každý den, ale umím to rozdělit tak, aby obě části měly jeden dva dny čas na regeneraci. Takže žádné dva dny po sobě netrénuju stejné svalové partie. A když jsem ve svém rodném městě, tak jdeme s klukama ven nebo si na chvíli sednu k televizi nebo počítači.

Známe se od malička, ale nepamatuji si, že bych tě někdy viděla kouřit nebo pít alkohol.

Třeba i tím pečuješ o své tělo?

Tak to určitě ano... Cigarety a alkohol nejsou to nejlepší pro zdraví. Zjišťuju, jak moc to je pro člověka nebezpečný. Čím jsem starší, tím víc jsem zarytější a vím, že bych nikdy nechtěla kouřit nebo propadnout alkoholu. Neříkám, že si třeba „nepřítuknu“ s někým na zdraví. Když mi volají kluci, že jdou na pivo, tak si s nimi sednu, ale dám si limonádu. A povídáme si úplně stejně, jako kdybych měl před sebou to pivo. A z toho mám dobrý pocit. Je to taky zásluha mých rodičů, kteří nás vychovali úplně úžasně. Neříkali nám, že něco vyložené nesmíme... U ostatních kluků vidím, že když kouří jejich rodiče, tak obvykle začnou taky. Jak sportuju celý život, chci udržet svoje tělo v kondici a k tomu určitý životní styl patří. Kdybych se napil alkoholu, zpomalí se mi metabolismus, a to pro cvičení není dobré. Ten, kdo to ví, se vyhýbá pivu a tvrdému alkoholu.

Vítězství na evropském šampionátu se mi ztratilo v učení

Jaký je to pocit vyhrát mistrovství Evropy?

Ani teď si to zatím pořádně neuvědomuju. V době, kdy jsem mistrovství vyhrál, jsem se učil na přijímačky a naplno se věnoval škole. Jenom hodinku dvě jsem si dal volno na cvičení a přípravu na zápas. Druhý den po mistrovství jsem se zase musel učit. Takže se mi to ztratilo v učení a ani jsem to dál moc neřešil. Ale pocit, když se nad tím teď zamyslím, je to úžasný. V tenhle výsledek jsem vůbec nedoufal, jel jsem tam hlavně kvůli zkušenostem. Ten den jsem tomu nemohl uvěřit. Pořád jsem si říkal, jestli je to pravda, ale mám to doma na diplomu černý na bílým. Ale že bych zaznamenal na trénincích nějakou změnu, to ne. Život běží dál. Kamarádi na mě koukají pořád stejně. Ale jsem rád, že tvrdě netrénuju nadarmo. Dodá ti to optimismus a zdravé sebevědomí.

A co vaši?

Mistrovství bylo v sobotu, a když jsem volal domů, tak jsem se o tom nechtěl po telefonu bavit. Nej dřív to věděla moje sestra Barča, rodičům jsem to ještě říct nechtěl. Ale nakonec mě sestra přemluvila, ať už je nenapínám a ukážu jim diplom a medaili. Reakce našich byla: „Jak jako, že jsi první?“ a já na to: „No úplně celý jsem to vyhrál.“ Vůbec tomu nemohli uvěřit. Ale potom byli hrozně šťastní, tatka se chlubil svým známým a volal celé rodině.

Máš ještě nějaký sen, nějakou metu, které bys chtěl dosáhnout?

Odmalička mám snů moc, ale tím, jak stárnu, se ty sny a názory samozřejmě mění. Když jsem byl malej, chtěl jsem hrát v NHL, ale nakonec to šlo stranou. Teď bych se nejvíc chtěl dostat na mistrovství světa v bojovém umění. Je pravda, že kdyby se mi naskytla příležitost se prát třeba v zahraničí, tak bych o tom uvažoval. V tomto sportu je nejlepší liga UFC, což je úplně jiný level. Mým snem je stát v kleci v UFC. Neříkám, že by se to nikdy nemohlo splnit, ale chci studovat medicínu a stát se lékařem. Takže profesionální sport půjde zřejmě stranou.

A v osobním životě?

Chtěl bych být lékařem a pomáhat lidem. Mamka i tatka jsou oba doktoři a myslím, že by z toho měli obrovskou radost. Samozřejmě to ale dělám pro sebe. Jak jsem se teď na medicínu připravoval, tatka za mnou chodil a ukazoval mi své knížky

z vysoké školy, úplně mu u toho zářily oči, což vidím hrozně rád. Chci, aby na mě byli pyšní. Mým největším životním cílem je ale úplně něco jiného než vysoká škola. Chtěl bych mít zdravou rodinu a děti. To je podle mne to nejdůležitější.

Chci být lepší než včera

Na to, že děláš kontaktní sport, jsi velice klidný člověk. Rozhází tě něco? Dokážeš se například i během zápasu naštvat?

O mně všichni ví, že jsem velký flegmatik. Nic neřeším, když na mě moje sestra křičí, já se na ni podívám a zasměju se tomu. Nebo když třeba jedeme na dovolenou, den před odjezdem v deset večer nemám zabaleno. Jsem ale v klidu, protože se to nějak udělá. Prostě mě nic moc nerozhází. Samozřejmě, že se občas naštvu, tak to má podle mě každý. Ale ještě nikdy to nedošlo do toho stadia, že bych třeba na ostatní řval. Při sportu je ale to „zdravý naštvaní“ celého týmu důležitý, zápas tím můžou obrátit a vyhrát. V bojových sportech by se to ale stát nemělo, protože tam už jde o zranění. Sport je o tom, abychom se bavili, a ne se zranili.

Co ti sport vzal a naopak dal?

Sport mi vzal opravdu hodně, ale dal mi toho mnohem víc. Nejvíc si cením toho, že mi dal moje kamarády. To jsou přátelé, které mi sport přivedl do života, vím, že mě vždycky podrží. A taky nás to velice sblížilo s tatškou, dodnes spolu cvičíme. Nebo mě třeba prosí o radu se cvičením moje sestra Barča nebo starší brácha Milan. Dalo by se říci, že sport v naší rodině upevňuje vztahy. A co mi sport vzal? Já bych to spíš přeformuloval na to, co sport vzal mé sestře Barče. Když jsem hrál hokej, tak jsme každý víkend jezdili na zápasy a Bára musela jezdit s námi. Například když jsme v zimě chtěli jet na hory, nemohli jsme, protože já měl zrovna zápas. Všechno se točilo kolem mě. Určitě mi to vzalo čas, musel jsem brzo před školou vstávat, abych stihl trénink, nemohl jsem s kamarády ven. Ale to je naprostá prkotina oproti tomu, co to vzalo Barče nebo našim. Museli se mou trávit veškerou dobu na stadionu. Musel jsem na zápasy a Barča tam byla pořád se mnou a ve všem mě podporovala. Dostal jsem novou hokejku nebo nové brusle, ale Barča od našich nic nechtěla. Nikdy neřekla, že jí to vadí a že by třeba chtěla, aby ten víkend byl jenom o ní. Takže za tohle jí nesmírně děkuju. Lepší sestru bych si ani nemohl přát. Barčo, klobouk dolů.

O bojových uměních toho veřejnost z médií moc neví. Čím si to vysvětluješ? Dalo by se to nějak změnit?



Michal se sestrou Barčou

Já se tomu ani nedivím, protože kdyby televize uvolnila nějaký čas MMA, tak by to nemělo ani takovou sledovanost jako třeba fotbal nebo hokej. Kdo si večer sedne a kouká na to, jak se dva lidé mlátí? V dnešní době se ani patnáctiletí kluci nechtějí učit prát. Pro ně je jednodušší si sednout k počítači a poprat se ve virtuálním světě. Vysvětluju si to i tím, že rodiče nechtějí dát svoje děti na tento sport. Upřímně, kdo by chtěl vidět svoje děti, jak se mezi sebou perou? I naši o mě mají velký strach. Ale já z toho mám dobrý pocit, jsem po zápasech a trénincích spokojený sám se sebou.

Přemýšlel jsi nad tím, co tě žene kupředu? Máš nějaké motto, kterého se držíš?

Tak tahle otázka je ta nejtěžší, jakou jsem zatím dostal. Poslední dobou si v posilovně říkám, proč já to vlastně dělám, proč tolik dřu, kde беру tu motivaci? Došlo mi, že mám velkou motivaci v rodičích, vidím, jak se o nás starají, tak chci mít výsledky, aby ze mě měli radost. Chtěl bych být alespoň z poloviny takový člověk, jako je mamka s tatškou. A samozřejmě mě motivují i známé osobnosti. V tom, jak cvičí, jakou mají pokoru k lidem, i když toho hodně dokázali. Ale tu největší motivaci mám v sobě. Chci sám sobě dokázat, že jsem lepší než včera.

V našem časopise AGE jsme vyhlásili už třetí ročník soutěže Srdce s láskou darované. Komu bys ty dal své srdce?

Udělal bych to fikaně. Rozbil bych ho na malé kousky a ty bych daroval těm, kteří mě nejvíc podporují. Takže by ho dostala sestra Barča, brácha Milan a babička s dědou. Ten největší kousek by ale dostala mamka s tatškou.

Text: Štěpánka Kotrbová

Foto: archiv Michala Bazgiera a Shutterstock

Sport
v naší rodině
upevňuje
vztahy.



Písečtí Úterníci mají v nohách mnohem víc než tisíc mil

Od roku 2003
do loňska získalo
45 píseckých
turistů-seniorů
bronzový
výkonnostní
odznak,
29 stříbrný
a 11 dokonce
zlatý.

Představte si partu třiceti až čtyřiceti rozzářených seniorů. Nejmladšímu je třiašedesát, nejstarší čtyřiaosmdesát. Vykračují si sedmnáct kilometrů kolem Prášilského jezera k Poledníku a až do Prášil. Je 19. července, úterý. Jak jinak, vždyť si taky říkají Úterníci. Šlapou si to takto skoro každé úterý, ať je krásně jako dnes, nebo sněží. Každý z nich nachodí ročně kolem 500 kilometrů.

Úterní vycházky jsou elixírem

„O Úternících jsem se dozvěděla asi před dvanácti lety od své neteře,“ říká Jiřina Müllerová z Protivína, které je krásných sedmasmdesát. „Od té doby, pokud mohu a jsem v pořádku, nenechám si úterní vycházky s naší partou ujít. Samozřejmě, že si to počítám, mám za sebou už pár tisíc kilometrů.“

Usmívá se nad tím, jak na začátku patřila k těm mladším členům skupiny a dnes se propracovala mezi staršiny. „Ale ať nám je, kolik chce, je nám všem vždycky krásně. Na nikom nevidíte únavu, nikdo nic nekomplikuje, nestěžuje si, všichni jsme rozesmátí a spokojení, i když máme třeba devatenáctý kilometr za sebou. Vždycky se mezi námi najde někdo, kdo má narozeniny nebo svátek, popřejeme mu, zazpíváme si. Zajdeme

do hospůdky, dáme si něco k jídlu a k tomu pivo. Za tu dobu o sobě dost víme, během výšlapů si hodně povídáme, no a než promluvíte s třiceti lidmi, jste v cíli, jako když řeknete švec,“ říká paní Müllerová, členka Klubu českých turistů Písek, která má v týmu Úterníků také na starosti fotodokumentaci. „V létě jsme venku i dvanáct třináct hodin. Výlety jsou perfektně připravené našimi vedoucími včetně nejjednodušší logistiky, za to jim patří obrovský obdiv a dík.“

Osmdesátiletá cvičitelka

Jednou z těch obětavých vedoucích je Vlasta Lavicová. V lednu se jí přehoupala osmdesátka, ale když ji vidíte na trase, hádali byste jí o deset patnáct méně. Tato „cvičitelka turistiky“, jak se jí správně říká, se mi přiznala, že turistice přišla na chuť až v důchodu: „V roce 1999 jsme se

Klub českých turistů byl založen v roce 1888 skupinou vlastenců kolem Vojty Náprstka. Od počátku byl velice aktivní, vyrostla síť turistických ubytoven, hustá síť značených cest a řada předních osobností země si považovala za čest, že mohla být jeho členy. Dnes KČT sdružuje téměř 40 tisíc turistů po celém Česku.

Členové KČT organizují každoročně přes tisíce akcí určených pro členy klubu i neorganizované zájemce o všechny druhy turistiky – pěší, cyklo, lyžařskou a vodní turistikou, mototuristikou, speleoturistikou, vysokohorskou turistikou, turistiku zdravotně postižených a nejnověji i hipoturistikou. Turistické oddíly mládeže sdružuje Asociace TOM.

Zdroj: KČT

s manželem přestěhovali z Prahy za dcerou do Písku a rok poté jsem objevila místní Klub českých turistů a začala s nimi chodit na vycházky. No a když bylo potřeba, aby se našli noví vedoucí, dobrovolně jsem se přihlásila a v roce 2003 si udělala cvičitelské zkoušky.“

Jako cvičitelka věnuje Vlasta Lavicová turistice týdně až pětadvacet hodin. Nejde totiž pouze o to, jít se skupinou vytyčenou trasu, ale hlavně ji vymyslet a pečlivě připravit. V tom je hlavní role cvičitele. „Například Úterníci mají ročně připravených zhruba padesát výletů, chodíme za každého počasí průměrně čtrnáct patnáct kilometrů a našlapeme zhruba dvaadvacet tisíc kilometrů. Samotná příprava vycházky je velmi náročná a jsou do ní zapojení i další spolupracovníci, kteří vedoucí doprovázejí při průzkumu trasy. Vše si předem procházíme, a i když chodíme převážně po vyznačených turistických značkách, mnoho zajímavostí je i mimo ně. Na-

víc musíme zjistit, zda trasu něco nekomplikuje, zda je vůbec průchozí, jestli sedí odhadovaný čas a mnoho dalších věcí včetně volby hromadných dopravních prostředků, pokud je potřebujeme k přesunu,“ vysvětluje mi Vlasta Lavicová.

Mám na ni poslední otázku, zda lásce k turistice propadla i její rodina. „Manžel se mnou chodil. Dcera je aktivní lezkyně a instruktorkou v píseckém LezeTopu, kam chodí i moje desetiletá pravnučka Janička. Ta mě doprovází každý rok na silvestrovském výstupu na Mehelník. Vnuk Tomáš rád tancuje a hraje squash. Druhý vnuk, Michal, se zatím věnuje spíše hudbě, hraje v budějovické kapele. Ale kdo ví,“ končí naše setkání.

*Text: Jana Jenšíková
Foto: archiv J. Müllerové,
V. Lavicové a Shutterstock*



^
Paní cvičitelka Vlasta Lavicová
(nahore) a nadšená turistka Jiřina
Müllerová

<< Národní park Šumava

< Úterníci na výletě



Jejich život je mu vším

HELPPES[®]

Věděli jste, že na rozdíl od vodicích psů, na jejichž výcvik stát přispívá až 350 000 Kč, je výcvik psů asistenčních a signálních odkázaný pouze na vaše dary? Psi vycvičení díky vaší pomoci pomáhají lidem s postižením každý den s oblékáním či nákupem, dokáží otevřít ledničku, nebo dokonce i zavolat pomoc. Není proto divu, že pro člověka s handicapem je takový pes nepostradatelným pomocníkem.

www.helppes.cz

Jak můžete pomoci vy? Odešlete dárcovskou SMS ve tvaru DMS HELPPES na telefonní číslo 87 777. Cena DMS je 30 Kč. Helppes získá 28,50 Kč. Více na www.darcovskasms.cz.



Spropitné můžete věnovat i seniorům

„Zaplatíme, prosím.“ Když číšník přinese v restauraci účet, drtivá většina Čechů hned sjíždí očima k částce, aby k ní rychle dopočítala spropitné. Zaváhají jen při platbě kartou anebo v zahraničí. Tento princip ovšem kvitují i při darování na charitu. Podpořit „spropitným“ dobročinný projekt by se rozhodlo až 77 % Čechů. Ukazuje to průzkum České spořitelny. A právě ta nabízí neziskovým organizacím šanci „dýško“ lehce získat díky dárcovské aplikaci Melinda.

Chodítko za pár drobných

Stárnout důstojně pomáhají lidem mnohé organizace – třeba tím, že jim umožňují žít co nejdéle ve vlastní domácnosti. Přispívá k tomu i půjčování kompenzačních pomůcek. Důchodci si tak mohou například chodítko nejprve vyzkoušet, zda jim bude vyhovovat.

Ve vysokém věku trpí mnozí pohybovými obtížemi. Ve známém prostředí domova jsou ovšem celkem samostatní a pohybují se i bez pomoci jiných. Vzhledem ke křehké stavbě těla je však

pro ně chodítko nenahraditelným pomocníkem a jistotou ve chvíli, kdy nohy vypoví službu.

Jednu z půjčoven provozuje organizace Sue Ryder, která půjčuje pomůcky zdarma. Na pořízení nového „putovního“ chodítka se snaží získat finance i prostřednictvím Melindy.

Krizová linka

Melinda pomáhá také osamělým jedincům, kteří využívají krizovou linku Senior telefon spolku Život 90. Na ní tři ze čtyř volajících mluví o samotě, strachu ze smrti a zneužívání. Alarmující je počet hovorů na téma sebevražda a významným tématem bývá i domácí násilí, ohrožující až desetinu lidí starších 65 let. Na provoz linky, která loni zaznamenala šestnáct tisíc volání, lze přispívat s Melindou.

A jak aplikace funguje? Melinda nabízí zákazníkům České spořitelny jednoduchý způsob, jak přispívat těm, co pomoc potřebují. Žádá si málo: chytrý telefon, účet ve Spořitelně a placení kartou. Několika kliknutími si vyberete míru zaokrouhlení plateb kartou i měsíční limit štědrosti. Při platbě kartou pak vlastně posíláte několik korun ve prospěch dobré věci – tak, jako kdybyste nechávali spropitné. Na výběr je deset projektů; přispět můžete například dětem nebo asistenčním pejskům, ale podpořit lze i drogovou prevenci.

Zdroj: Česká spořitelna



Pokud s přispíváním váháte, začněte třeba tím, že někomu dáte svůj hlas. Do 7. září můžete rozhodnout, která z neziskových organizací získá až 70 000 korun v Grantovém programu Nadace České spořitelny. Nominovali je dobrovolníci, kteří charitě věnují svůj volný čas a mohou pro konkrétní projekty získat i finanční podporu. Nemalá část grantů je zaměřená na podporu aktivního života příslušníků starší generace.

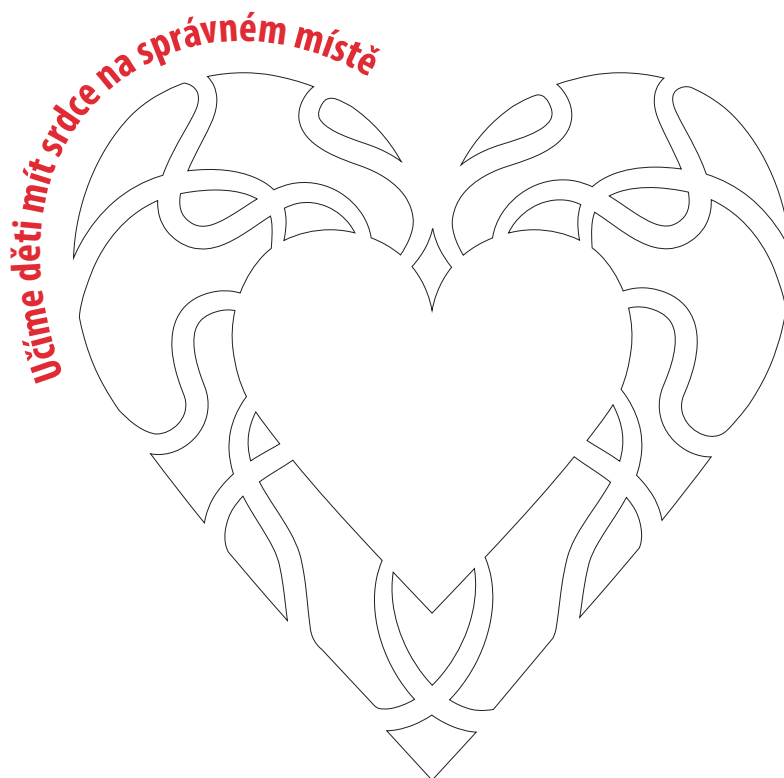


*Děkujeme všem více než patnácti tisícům soutěžících
z celé naší republiky, kteří se dosud do soutěže
Srdce s láskou darované zapojili.
Poslali nám přes 700 srdcí a příběhů!
Každého z nich si velmi vážíme a už se těšíme na ty letošní!*



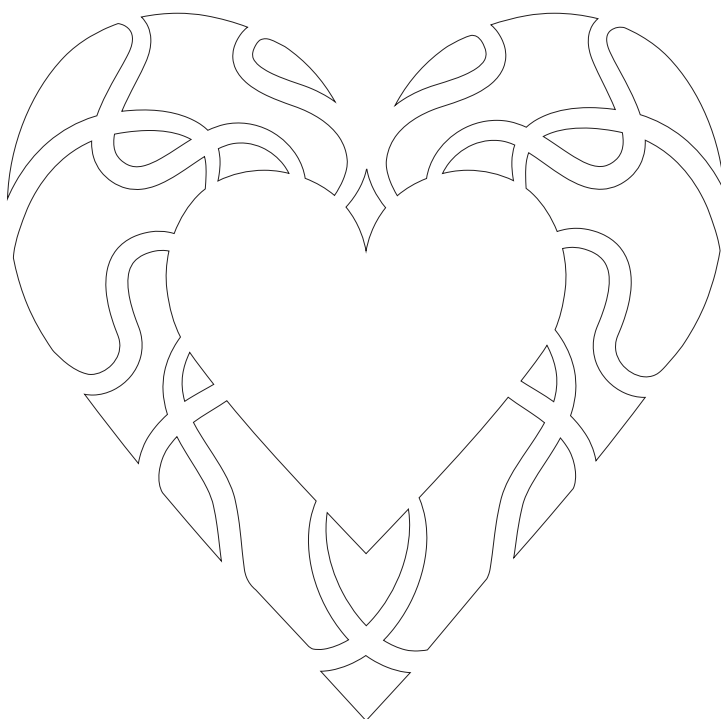
Podrobné informace ke všem ročníkům
Srdce s láskou darované najdete na webu www.srdceslaskou.cz,
stejně jako pravidla ročníku 2016/2017.

Vyhlásili jsme třetí ročník celostátní soutěže pro dětské kolektivy



*Srdce
s láskou darované
2016/2017*

Celostátní soutěže Srdce s láskou darované se mohou zúčastnit dětské kolektivy z mateřských a základních škol, domovů dětí, uměleckých škol a další. Své příspěvky nám mohou posílat od 1. 9. do 20. 12. 2016.



Ti nejlepší získají hodnotné ceny a zúčastní se slavnostního setkání v historických prostorách Poslanecké sněmovny PČR, jejíž předseda převzal nad soutěží záštitu.

Soutěž vyhlašují a pořádají



Záštitu



Patron



Mediální partner



Hlavní partner



Partneři





Pravidla soutěže

1. a 2. kategorie:

Před výrobou srdce by se měly děti v kolektivu zamyslet nad tím, komu by je chtěly darovat a proč. Děti mohou vyrábět srdíčka pro maminku, dědečka, pro seniory v domově důchodců, mohou vybrat jednoho člověka ve svém blízkém i vzdáleném okolí, který by si srdce zasloužil za nějaký mimořádný čin apod. Při výrobě srdce nejsou děti limitovány ani velikostí ani materiálem. Mohou vyrobit kolektivně jedno srdce libovolné velikosti, nebo každý člen kolektivu může vyrobit srdíčko samostatně. Fotografie výrobku (a nejlépe celého procesu tvorby, předání apod.) děti doprovází textem, z něhož bude zřejmé, komu a proč srdce darují. Fotografie a text soutěží jako celek.

Účastníkem soutěže se mohou stát kolektivy z mateřských a základních škol, družiny, kolektivy dětí z dětských domovů, ZUŠ, mateřských center a ostatní dětské kolektivy (nejméně 3 a nejvíce 30 dětí/kolektiv), které splní stanovená pravidla. Do soutěže se nemohou přihlásit jednotlivci. Každý ze soutěžních kolektivů se může přihlásit pouze s jediným projektem.

Soutěžní je jedna fotografie vyrobeného srdce (nebo srdcí) a jeden text libovolného žánru, z něhož bude zřejmé, komu je srdce určeno a proč. Soutěžící mají možnost dále nahrát do přihlášky až tři fotografie a video dokumentující proces tvorby i předání. Porota bude hodnotit celý tento proces a videoprezentace vítá!

Přihlášku lze podat pouze elektronicky prostřednictvím webových stránek www.srdceslaskou.cz. Podáním přihlášky soutěžící dávají organizátorům soutěže automaticky souhlas s publikováním svých příspěvků a fotografií.

Předepsaný formát fotografií je jpg, velikost A4, rozlišení 300 dpi (maximální možné rozlišení/kvalita fotografie; vítězné fotografie se budou zveřejňovat v časopise, proto musejí mít tiskovou kvalitu). Předepsaný formát textu/příběhu je word, rozsah od 1000 do 3000 znaků.

Cíle soutěže

Podpora tradičních lidských hodnot, jako jsou láska, přátelství, rodina, vzájemná úcta.

Podpora týmové práce a rozvoj tvůrčích dovedností dětí.

Radost z vlastnoručně vytvořených výrobků i z darování, sdílení radosti v kolektivu.

- Soutěžní příspěvky lze zaslat od 1. 9. do 20. 12. 2016.
- **Soutěží se ve 2 kategoriích (u smíšených skupin rozhoduje věk u převažujícího počtu dětí):**
 - Základní škola (3. až 9. ročníky),
 - Mateřská škola + 1. a 2. ročníky ZŠ,
 - Zvláštní ocenění školy za školní kolo (platí pro obě kategorie),
 - Zvláštní cena za Originální design – Světlo na cestu (v rámci kategorie ZŠ; 3. až 9. ročníky).
- **Uzávěrka přihlášek je 20. 12. 2016, rozhoduje datum odeslání elektronické přihlášky.**
- Soutěž bude vyhodnocena do 31. 3. 2017.
- Výsledky zveřejní časopis AGE ve druhém vydání 2017; v průběhu roku 2017 pak budou v AGE postupně uveřejňovány jednotlivé příběhy, fotografie, rozhovory s vítěznými týmy, reportáže atd.
- Od 22. 12. 2016 do 31. 3. 2017 bude na webu www.srdceslaskou.cz probíhat veřejné hlasování, které určí TOP 10 z pohledu veřejnosti.
- Slavnostní setkání vítězů všech kategorií i hlasování se uskuteční ve druhé polovině dubna 2017 v historických prostorách Poslanecké sněmovny PČR v Praze.

Soutěží se o tyto ceny:

KATEGORIE ZÁKLADNÍ ŠKOLY (3. až 9. ročníky)

1. místo:

- příspěvek na školní výlet ve výši 30 000 Kč,
- přívěsky srdíčka se šlupnou Swarovski pro celou tvořivou skupinu i pro vedoucího kolektivu – pedagoga,
- velké plakety s logem soutěže/zlaté pro všechny členy kolektivu i pro vedoucího kolektivu – pedagoga,
- knižní poukázky v hodnotě 300 Kč,
- zarámovaný certifikát s velkým srdcem na pověšení ve škole,
- článek o vítězném kolektivu a jeho uveřejnění v časopise AGE (dvoustrana),
- sladké odměny pro všechny členy kolektivu.

Cena pro školu/zařízení:

- vybavení 1 třídy (místnosti) energeticky úsporným LED osvětlením značky Filák včetně pasportizace v hodnotě 30 000 Kč.

Ceny pro učitelku/učitele/dospělého vedoucího kolektivu:

- třídní relaxační pobyt v lázních Luhačovice pro 2 osoby ve čtyřhvězdičkovém boutique hotelu Radun,
- Den pro sebe od firmy Magic Helena (kadeřnické, vizážistické a stylistické služby),
- originální srdíčko z vamberecké krajky.

2. místo:

- příspěvek na školní výlet ve výši 20 000 Kč,
- přívěsky srdíčka se šlupnou Swarovski pro celou tvořivou skupinu i pro vedoucího kolektivu – pedagoga,
- velké plakety s logem soutěže/stříbrné pro všechny členy kolektivu i pro vedoucího kolektivu – pedagoga,

- knižní poukázky v hodnotě 300 Kč,
- zarámovaný certifikát s velkým srdcem na pověšení ve škole,
- článek o vítězném kolektivu a jeho uveřejnění v časopise AGE (dvoustrana),
- sladké odměny pro všechny členy kolektivu.

Ceny pro učitelku/učitele/dospělého vedoucího kolektivu:

- Den pro sebe od firmy Magic Helena (kadeřnické, vizážistické a stylistické služby),
- originální srdíčko z vamberecké krajky.

3. místo:

- příspěvek na školní výlet ve výši 10 000 Kč,
- přívěsky srdíčka se šlupnou Swarovski pro celou tvořivou skupinu i pro vedoucího kolektivu – pedagoga,

- velké plakety s logem soutěže pro všechny členy kolektivu i pro vedoucího kolektivu – pedagoga,
- knižní poukázky v hodnotě 300 Kč,
- zarámovaný certifikát s velkým srdcem na pověšení ve škole,
- článek o vítězném kolektivu a jeho uveřejnění v časopise AGE (dvoustrana),
- sladké odměny pro všechny členy kolektivu.

Ceny pro učitelku/učitele/dospělého vedoucího kolektivu:

- Den pro sebe od firmy Magic Helena (kadeřnické, vizážistické a stylistické služby),
- originální srdíčko z vamberecké krajky.

4.–10. místo:

- balíček s překvapením (ze sortimentu firmy OPTYS).

KATEGORIE MATEŘSKÉ ŠKOLY + 1. a 2. ročníky ZŠ

1. místo:

- příspěvek v hodnotě 10 000 Kč,
- přívěsky srdíčka se šlupnou Swarovski pro celou tvořivou skupinu i pro vedoucího kolektivu – pedagoga,
- velké plakety s logem soutěže/zlaté pro všechny členy kolektivu i pro vedoucího kolektivu – pedagoga,
- zarámovaný certifikát s velkým srdcem na pověšení ve škole,
- článek o vítězném kolektivu a jeho uveřejnění v časopise AGE (dvoustrana),
- sladké odměny pro všechny členy kolektivu.

Ceny pro učitelku/učitele/dospělého vedoucího kolektivu:

- Den pro sebe od firmy Magic Helena (kadeřnické, vizážistické a stylistické služby),
- originální srdíčko z vamberecké krajky.

2. místo:

- příspěvek v hodnotě 6000 Kč,
- přívěsky srdíčka se šlupnou Swarovski pro celou tvořivou skupinu i pro vedoucího kolektivu – pedagoga,
- velké plakety s logem soutěže/stříbrné pro všechny členy kolektivu i pro vedoucího kolektivu – pedagoga,
- zarámovaný certifikát s velkým srdcem na pověšení ve škole,
- článek o vítězném kolektivu a jeho uveřejnění v časopise AGE (dvoustrana),
- sladké odměny pro všechny členy kolektivu.

Ceny pro učitelku/učitele/dospělého vedoucího kolektivu:

- Den pro sebe od firmy Magic Helena (kadeřnické, vizážistické a stylistické služby),
- originální srdíčko z vamberecké krajky.

3. místo:

- příspěvek v hodnotě 3000 Kč,
- přívěsky srdíčka se šlupnou Swarovski pro celou tvořivou skupinu i pro vedoucího kolektivu – pedagoga,
- velké plakety s logem soutěže pro všechny členy kolektivu i pro vedoucího kolektivu – pedagoga,
- zarámovaný certifikát s velkým srdcem na pověšení ve škole,
- článek o vítězném kolektivu a jeho uveřejnění v časopise AGE (dvoustrana),
- sladké odměny pro všechny členy kolektivu.

Ceny pro učitelku/učitele/dospělého vedoucího kolektivu:

- Den pro sebe od firmy Magic Helena (kadeřnické, vizážistické a stylistické služby),
- originální srdíčko z vamberecké krajky.

Vítězné týmy budou informovány e-mailem do 31. března 2017.

Předání cen se uskuteční v dubnu 2017 na slavnostním setkání v historických prostorách Poslanecké sněmovny PČR.

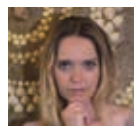
Všichni účastníci obdrží originální odznaky Srdce s láskou darované od firmy Filák a drobné dárky ze sortimentu KREATIV OPTYS.

Další informace najdete na webových stránkách www.srdceslaskou.cz

Porota 3. ročníku soutěže Srdce s láskou darované

**JAN SCHMID**

předseda poroty, zakladatel
a ředitel Studia Ypsilon

**JANA JENŠÍKOVÁ**

za společnost ANTECOM,
vydavatele časopisu AGE

**JIRÍ LÁBUS**

za Studio Ypsilon

**JAN VÍCHA**

za společnost OPTYS,
partnera časopisu AGE

**MARTIN DEJDAR**

za Studio Ypsilon

**IVANA UVÍROVÁ**

za společnost OPTYS,
partnera časopisu AGE

**JAN JIRÁŇ**

za Studio Ypsilon

**ANNA MAJEWSKÁ**

za společnost OPTYS,
partnera časopisu AGE

NOVINKA

Ocenění školy za školní kolo Srdce s láskou darované

Naše soutěž si získává stále více pozornosti a není výjimkou, že školy pořádají samy školní kola, z nichž teprve vyplyne jedna nebo více vítězných prací, které zasílají do celostátní soutěže.

Abychom tuto iniciativu ocenili, rozhodli jsme se vyhodnotit školu, která nám v přihlášce doloží, že uspořádala školní kolo, a práce jejích žáků se umístí do desátého místa z hlediska výběru poroty.

Kromě drobných dárků obdrží jako hlavní cenu dvě hodiny muzikoterapie od zkušeného muzikanta Jindry Fritsche, autora hymny Srdce s láskou darované.

Zvláštní cena v rámci kategorie ZŠ (3. až 9. ročníky):

ORIGINÁLNÍ DESIGN – SVĚTLO NA CESTU

V rámci kategorie Základní škola (3. až 9. ročníky) vyhlašujeme zvláštní cenu za designové řešení – Světlo na cestu.

Vymyslete si vlastní osvětlení své cesty

Pokud se do soutěže o tuto cenu chcete se svým dětským kolektivem zapojit, máte možnost tak učinit opět prostřednictvím stránek www.srdceslaskou.cz. Rozhlédněte se ve svém okolí. Jsou tam místa, kde chybí světlo? Potřebovali byste před školou novou lampu nebo posvítit někde v ulici? Pak to místo vyfotťte, ale nejen to. Do fotografie zakreslete křížkem, kde by vaše svítílna podle vás měla stát. Ano, bude to skutečně vaše svítílna. Protože přichází druhá část úkolu: nakreslete lampu, která by se vám tam líbila. Může mít jakýkoli tvar, fantazii se meze nekladou. Jen se zkuste taky trochu vžít do práce průmyslového designéra – měla by se dát vyrobit! No a fotku místa, obrázek lampy a váš komentář, v němž lampu dále popíšete, případně vysvětlíte její význam pro vás a okolí, nám pošlete prostřednictvím webu soutěže www.srdceslaskou.cz.

O co se soutěží?

Speciální odborná porota pro tuto cenu, v jejímž čele stojí přední český průmyslový designér Martin Tvarůžek a jednatel společnosti Filák Jan Filák, určí jeden vítězný kolektiv, jemuž firma Filák zrealizuje sen. Tedy lampu mu vyrobí a nainstaluje. Kromě toho tento kolektiv pozveme na dubnové setkání v prostorách Poslanecké sněmovny PČR, kde všichni obdrží další dárky v podobě certifikátu, srdíček se šlupnou Swarovski, velkých placek s logem soutěže, článku v časopise TECH EDU a sladkých odměn.

Hlasování na stránkách www.srdceslaskou.cz

Nezávisle na hodnocení poroty soutěže Srdce s láskou darované bude v termínu od 22. 12. 2016 do 31. 3. 2017 probíhat hlasování na stránkách www.srdceslaskou.cz, kde uveřejníme všechny došlé příspěvky do soutěže Srdce s láskou darované, 1. a 2. kategorie (netýká se soutěže o zvláštní cenu Originální design – Světlo na cestu). Tímto může kdokoli dát hlas tomu týmu, jehož práce se mu bude líbit. Každému však pouze jeden.

V konečné fázi pak počty hlasů vyhodnotí počítač a zveřejníme TOP 10, které z tohoto veřejného hlasování vzejdou. Ten kolektiv, který se umístí na prvním místě, pozveme v dubnu na setkání vítězů do Poslanecké sněmovny PČR, a bude dále oceněn certifikátem, srdíčky se šlupnou Swarovski, velkými plackami s logem soutěže, sladkou odměnou a článkem v časopise AGE. Členové všech deseti pak obdrží drobné dárky.

Organizátoři si vyhrazují právo na změnu. Vymáhání účasti v soutěži či soutěžních výher soudní cestou je vyloučeno. V případě, že dojde ke změnám v podmínkách a pravidlech soutěže, bude toto učiněno písemně a zveřejněno na webových stránkách soutěže www.srdceslaskou.cz. Účinnost této změny nastává okamžikem zveřejnění. Podrobná pravidla soutěže najdete na www.srdceslaskou.cz.



Srdce *s láskou darované* má svou hymnu

1/

*Srdce tluče pomaličku,
zamyslí se na chvíličku.
/:K srdci dětí najde klíč,
ví, že tma je dávno pryč.:/*

2/

*Dospěláku, ohlédni se,
uvidíš náš krásný svět.
/:Srdce láskou otevřené,
cestu, co je samý květ.:/*

Refrén:

*/:Srdce s láskou darované
podávám Ti na dlani.
Stačí dotek, pohlázení,
úsměv mraky odhání.:/*



Text, který vznikl na základě prací zaslaných do soutěže
Srdce s láskou darované, zhudebnil Jindra Fritsch.
Písničku si můžete poslechnout na stránkách www.srdceslaskou.cz



Z lásky nejen k čokoládě



Bez velké lásky a pomoci manžela a taky babiček by žádná Pralinka nebyla.

Nejmenší členové rodiny mamince rádi pomáhají

v



Proč Pralinka

Jestli u paní Klejnové v její čokoládovničce ne- daleko veltruského zámku hledáte rodinnou cukrářskou tradici, budete vedle jak ta jedle. „K Pralince mě vlastně přivedl můj muž truhlář a jeho velká chuť na čokoládu. Prý už jeho babička říkávala, že po dobrém obědě si musí dát kus dobré čokolády na slehnutí. No a tak jsem mu chtěla udělat radost a začala se zajímat, kde bych takovou kvalitní čokoládu koupila a jestli bych si ji nemohla vyrobit doma. A bylo to,“ vzpomíná paní Olga.

Po večerech sháněla co nejvíc informací a poma- lu se učila. Pak nastala fáze ochutnávání čokolád různých značek, až s manželem našli tu nejvyvá- ženější chuť, a to je prý moc bavilo. Nezbyvalo, než koupit formičky a začít s prvními pokusy. Psal se rok 2014.

Buduje celá rodina

„Večer, když jsme dali děti spát, zahájili jsme sladké experimentování s výrobou čokolády. Rodině i známým naše pralinky moc chutnaly, a tak jsem si řekla, že je určitě víc lidíček, kteří si rádi dají kvalitní ručně dělanou čokoládovou pralinku,“ dozvídám se od majitelky Pralinky. „Pustili jsme se tedy do toho naplno celá rodina. Začali jsme s úpravami přízemí našeho domu, naštěstí manžel je moc šikovný a většinu věcí udělal sám po večerech. Protože nejsem vyuče- ná cukrářka, musela jsem do školy, abych mohla začít podnikat. Absolvovala jsem půlroční kurz

„Dobrý den, tady Olga Klejnová, Pralinka. Právě jsem vás viděla v televizi v Sama doma, ta vaše soutěž pro děti je úžasná, ráda bych se do ní nějak zapojila. Mohu?“ Takto jsme se v úterý desátého května seznámili a bylo z toho partnerství v projektu Srdce s láskou darované. Ale popořadě.

akreditovaný ministerstvem školství, kde jsem potkala opravdu skvělé holky, které milují svou sladkou práci a dělají ji úžasně, i od nich jsem se moc naučila. A to už byla Pralinka na dosah.“

Klejnovi mají tři děti. Nejstaršímu Robertovi je dvacet, už je samostatný a pomáhá jak v čokolá- dovně, tak v truhlárně. Pětiletá Adélka je holčička jako z obrázku, moc ráda zpívá, a tříletý František s čertíky v očích je velkým montérem a chce být truhlář jako tatínek. „Bez velké lásky a pomoci manžela a taky babiček by žádná Pralinka nebyla. Výrobu jsem rozjížděla pomalu zhruba před ro- kem, jen dva dny v týdnu, kdy mi maminka po- hlídala Františka. Lidé chodili ochutnávat a mou první reklamou byl stánek u nás v zahradnictví s ochutnávkou a prodejem pralinek a sladká mar- cipánová dílnička pro děti. A najednou jsem měla tolik práce, že jsem nestíhala,“ říká paní Olga. „Vždyť ti moji dva cvrčci mě ještě moc potřebují, nemohu být pořád v práci.“

Čokoládová exkurze pro školku

Před Vánocemi rozjeli marcipánové tvoření a perníčkové zdobení pro děti s rodiči i pra- rodiči, takže bylo v Pralince často hodně plno. Akce se líbily. „V květnu jsme pořádali exkurzi pro děti z mateřské školky, během dopoledne se u nás vystřídala stovka dětí. Byly úžasné a práce s čokoládou i ochutnávka je moc bavily! Rozdá- vala jsem jim čokoládová srdíčka a ony mi pak měly přinést srdíčko, které doma s rodiči vyrobí,

a měly slíbenou další odměnu. Už jsem přemýšlela, co pro ně nachystám, když tu na vás koukám v televizi, jak mluvíte o Srdci s láskou darovaném. Cítila jsem z vás tolik energie a lásky, že jsem musela hned zavolat a zeptat se na podrobnosti. To přece nemůže být náhoda: dopoledne stovka nadšených a rozzářených dětiček u mě v čokoládovně a odpoledne vy v Sama doma,“ směje se paní Klejnová, když vzpomíná na to, jak se o soutěži, které je nyní partnerem, před pár měsíci poprvé dozvěděla.

„Srdce s láskou darované je úžasný projekt, budu o něm ráda informovat ve spolupracujících školkách i školách, aby se zapojily, a pro vítěze ráda vyrobím čokoládová srdíčka. Menší děti mohou pozvat i k nám do dílničky, aby se podívaly, jak se taková čokoláda dělá, a samy si zkusily něco sladkého vytvořit.“

A tak jsme přivítali do naší rodiny Srdce s láskou darované dalšího „srdcaře“.

Text: Jana Jenšíková

Foto: archiv Olgy Klejnové



< Majitelka čokoládovny Pralinka Olga Klejnová se svými štěstíčky, pětiletou Adélkou a tříletým Františkem



**Hrdý partner
soutěže**





boutique ★★★★★
HOTEL RADUN
Est. 1928

Zažijte úslužnost první republiky v krásných moravských lázních Luhačovice.



www.hotelradun.cz



www.magic-helena.cz

MAGIC HELENA
značková dámská a pánská móda

MAGIC HELENA je partnerem
naší soutěže Srdce s láskou
darované

V příštím čísle ukážeme,
jak si svého dne užily některé
vítězky loňského ročníku.

Paní učitelky vítězných týmů
si i ve třetím ročníku soutěže Srdce s láskou
darované s Magickou Helenou zahrají
na „pretty woman“.

0 zdobnělinách

Moje děti obracejí oči v sloup, kdykoli vyřknu větu na způsob: „Chcete namazat na chlebiček másličko nebo lučinku?“ Manželka se chytá za hlavu, vypadne-li ze mne formulace typu: „Ta dnešní večeříčka byla ale dobrůtka!“ Ba i moje stará maminka má pocit, že se přeslechla, zeptám-li se jí: „Nechceš si přečíst tuhle knížku?“ Zkrátka a dobře, svět mne zesměšňuje, kritizuje, uráží, ba napadá, používám-li ve své mluvě zdobněliny. Vrcholem bylo nedávné podotknutí jednoho ze služebních představených, který podnikl hospitační návštěvu v mém semináři: „Pane kolego, vy jste takový narativní typ, že? Neurazíte-li se, doporučoval bych ve výuce poněkud omezit ty hovorové výrazy a zdobněliny...“

Samozřejmě, že se neurazím, leč zesmutněl jsem. Nechápu, proč se údajně jaksí nepatří, když se řeč dospělčova hemží zdobnělinami. Že by šlo o paralelu k zažité frázi: „Dospělí nepláčou“? Každý začínající psycholog vám dnes na počkání sdělí, že je to blbost, neboť i dospělý jedinec má právo na to, aby intenzivně prožíval své emoce, aby se někdy jen tak schoulil a otevřel kohoutky slzných váčků! Proč by tomu se zdobnělinami mělo být jinak?

Jistě. Jako ve všem, co člověk v životě činí, i v používání zdobnělin by měl dodržovat jistou míru. „Kráčejme zlatou střední cestou!“ nabádá nás řecký klasik Aristoteles. „Přiměřeně, přiměřeně!“ praví klasik jiný, ryze český. Přesto bych se přimlouval za to, abychom se nestyděli za zdobněliny. Vždyť ta něžná slůvka jsou jakousi měkkou „vycpávkou“ našich drsných dnů, jsou to záblesky veselého dětství v šedi dospělosti, které „zateplují“, „obrušují“ ostré hrany, a tedy nás uklidňují při našem – mnohdy nesmyslném – cvalu v přetechizovaném, studeně zracionalizovaném světě. Možná, že máte jinou zkušenost, ale pro mne se věci, lidé a události, které si „zdrobním“, stávají jaksí přátelštějšími, „usmívají“ se na mne, jsem v jejich přítomnosti spokojenější, ba šťastnější. Nemusím je totiž ŘEŠIT, já se s nimi jen tak MAZLÍM...

Mnou zmíněný psycholog patrně namítne, že jde o formu úniku, o „náhradní“ řešení a nevím, co ještě. I to je možné. Ale přesto se mi v mém „životním pelišku“ žije s mými zdobnělinami moc fajn. Tak mi to přejte, příteličkové!

Text: Petr Nesvadba

Foto: archiv P. Nesvadby a Shutterstock



PhDr. Petr Nesvadba, CSc., je středoškolským a vysokoškolským pedagogem, vyučuje historii, základy společenských věd, komparativní dějiny, etiku, filosofii, kulturní antropologii a multikulturní výchovu.



Zde jsou lvi

Moderátor: „Vážení diváci, dnes je 20. srpna roku 1968 a já vás vítám na kvalifikaci pro olympijské hry v Mexiku. Máme krásný slunný den a budeme moci vidět běžce z různých koutů Evropy...“

Hluk davu se pomalu vzdaloval, zanikal, až přešel v hmatatelné soustředěné ticho. Ticho, při kterém člověk přestane vnímat a soustředí se jen na sebe. Nohy se mi křečovitě napjaly, mohl jsem cítit, jak se jednotlivé svaly pohnuly. A do toho všudypřítomný pach písku a rozpáleného asfaltu. Jemná zrníčka, která poletují ve vzduchu. Zrakem jsem přestával vidět okolní svět. Tribuny s diváky pomalu šedly, až se ztratily docela v černočerné tmě. Viděl jsem jen cestu před sebou. Slyšel jsem jen svůj vlastní dech. Pomalý a klidný. Přišlo mi, že tam jsem celou věčnost. Jako by to nikdy nemělo skončit.

Třeskl výstřel. Vyběhl jsem. Plnou rychlost jsem nabral, ještě než jsem se stihl narovnat. Moje špičky těžce bušily do dráhy. Přivřel jsem oči. Štěrbínou jsem se soustředil na jediný bod. Cílovou čáru. Rychle se přibližovala. Matně jsem si uvědomoval, že po obou stranách běží protivníci. Napjatýma rukama jsem rozrážel horký vzduch a měl pocit, jako bych se už nikdy neměl nadechnout. Plíce se mi svíraly námahou. A kolem to děsivé ticho. Ještě dvacet metrů. Sebral jsem v sobě poslední síly. Cílová čára se blížila rychleji a rychleji, až byla na jedinou za mnou. Zpomalil jsem. Do rukou a nohou mi začala znova proudit krev a já cítil, jak se postupně uvolňují a já v nich začínám mít cit. Se skloněnou hlavou jsem se zastavil a celou vahou se opřel o hrazení. Z čela mi do očí stékaly krůpěje potu. A z dálky jsem uslyšel vlnu hluku, která se postupně přibližovala a zesilovala. Někdo mi položil ruku na rameno. Mluvil na mě. Po chvíli jsem rozeznal slova. Radostí skoro křičel a pořád se smál.

Potom se ke mně naklonil: „Dokázals to, jseš třetí! Jedem na olympiádu!“ zakřičel.

V telefonu lehce zapraskalo.

„Haló? Kdo volá?“ ozval se ženský hlas. Viděl jsem ji před sebou. Jak stojí u telefonu a rukou si prohrabuje dlouhé, tmavě hnědé vlasy.

„To jsem já, miláčku,“ odpověděl jsem.

„Martine!“ zakřičela radostí. „Jak to dopadlo?“ ptala se nedočkavě.

„No,“ začal jsem. „Videň je nádherný město, včera jsem se po ní coural celej den...“

„Ale no tak,“ přerušila mě prudce.

„V říjnu letíme do Mexika,“ řekl jsem a smál se.

„Panebože,“ vykřikla. „Já jsem tak šťastná!“

„Já taky, miláčku,“ zašeptal jsem. „Nemůžu se dočkat, až se vrátím.“

„Já vím.“

„Už budu muset jít, máme společnou večeri,“ řekl jsem.

Odmělčela se.

„Miluju tě,“ řekla potichu.

„Já tebe taky.“

„Měj se krásně,“ řekla.

„Víš o tom, že rakouský holky jsou celý udělaný z českých atletů?“

Zasmála se. V telefonu cvaklo. Opatrně jsem položil sluchátko. Zezadu ke mně přistoupil můj trenér a položil mi ruku okolo ramen.

„Tak sebou pohni Romeo, dole čeká spousta jídla.“

„Vstávej!“

Něco se mnou mocně zatřásl. Rychle jsem se posadil a přivíral oči, které ještě nepřivykly prudkému světlu rozsvícené žárovky.

„Co se děje?“ ptal jsem se ospale a snažil se posadit. Světlo mě přestalo pálit do očí a já je konečně mohl trochu otevřít. U postele stál trenér Pavel a ve tváři měl výraz zoufalství. Stál tam a díval se na mě. Jako

by nemohl mluvit. Už jsem ten jeho pohled nemohl vydržet, bylo v něm něco, co mě znervózňovalo a děsilo.

„Tak co se kruci stalo?“ zvolal jsem nahlas.

„Já nevím, vole, já nevím,“ řekl potichu a posadil se na kraj postele. Skryl hlavu do dlaní a hluboce oddechoval.

„Sověti nás obsadili,“ řekl tiše. „Všechno je v prdeli.“

Uprostřed noci jsem běžel hotelovou chodbou. Schody jsem bral spíš skokem. Doběhl jsem do hlavní haly a vrhl se k telefonu. Díky své lámané němčině jsem pochopil, že mě spojovatelka nemůže do Československa přepojit. Vůbec jsem nevěděl, co bych měl dělat. Myslel jsem na ni. Pomýšlení, že nevím, co se s ní děje, mě děsilo. Nemohl jsem se zbavit představy, že leží někde na ulici se zkrvavenými zády a lidi ji obcházejí uctívým obloukem.

„Mluvil jsem s organizátory,“ řekl Pavel, který za mnou mezitím sešel. „Jsou ohromně solidární.“

Neodpovídal jsem.

„Máš nějaký zprávy?“ zeptal jsem se.

„Nikdo toho moc neví,“ zakroutil zkroutěnou hlavou. „Přes hranice se sem nic nedostane.“

Pomaloučku jsem se na něj podíval. Měl jsem co dělat, abych se nerozbrečel. „Uvědomuješ si, že je to náš konec?“

Tři dny po 21. srpnu jsme pořád byli v Rakousku. Z posledních dní si moc nepamatuji. Většinu času jsem seděl v pokoji na posteli a díval se z okna. Měl jsem výhled na prosvětlený park. Vrcholky stromů se vlnily ve větru, na lavičkách podél cest seděli lidé. Kolem některých běhaly s křikem malé děti a hlasitě se smály. Došlo mi,

že dlouho už nic takového neuvidím. Život se zastavil. Někdo zaklepal na dveře. Potom se potichu otevřely a vešel Pavel.

„Už je to oficiální,“ začal. „Nabídli nám azyl.“

„Mlčel jsem.“

„Martine, nemůžeš tu jen sedět a věčně se trápit!“ povzdechl si hlasitě a sedl si ke mně.

„Jak to vypadá doma?“ zeptal jsem se.

„Pár nepotvrzených zpráv.“

„Je to zlý?“

„Otevřeli hranice, aspoň prozatím. Jinak jen pár nepotvrzených zpráv.“

Potom jsme oba potichu seděli. Báli jsme se začít o tom, co viselo ve vzduchu. Ale oběma nám bylo jasné, že se tomu nemůžeme vyhýbat věčně.

„Martine, já...“, řekl Pavel. „Já už jsem se rozhodl, už se tam nevrátím.“ Díval se do prázdna, někam za zdi pokoje. Oči se mu podivně leskly, dlaně měl opřené o čelo, které se mu perlilo potem. Vstal jsem. Zavřel jsem na chvíli oči, abych zvládl utišit tu vlnu beznaděje, která se ve mně

vzdouvala. Natáhl jsem k němu ruku. Díval se na ni, jako by ji viděl poprvé v životě.

„Už ses rozhodl?“ zeptal se po chvíli.

„Nemůžu ji tam nechat, nikdy bych si to neodpustil. Zítra odjedu.“ Pak už ani jeden nemusel říkat nic. Stiskl mi ruku a dlouho se na mě díval. Potom se beze slova otočil a odešel ven. Už jsem ho nikdy nepotkal.

Když jsem ráno vyjel z Vídně, krajina se změnila. Podél kolejí se vlnily lány polí, nad kterými právě vycházelo slunce. Snažil jsem se sledovat cestu před sebou a nemyslet na to, co se stane. V tu chvíli jsem se cítil jako vojevůdce, který se z náhlého hnutí mysli vrhá jako poslední do předem prohrané bitvy. Krajina se mezitím zalila sluncem, které milosrdně skrylo všechny její vady. Celý svůj život jsem jenom utíkal. Jako malý kluk před babičkou, které jsem chodil na marmeládu, potom před staršími spolužáky a nakonec před svými soupeři na dráze. Jenom teď neutíkám, napadlo mě a ironicky jsem se pousmál.

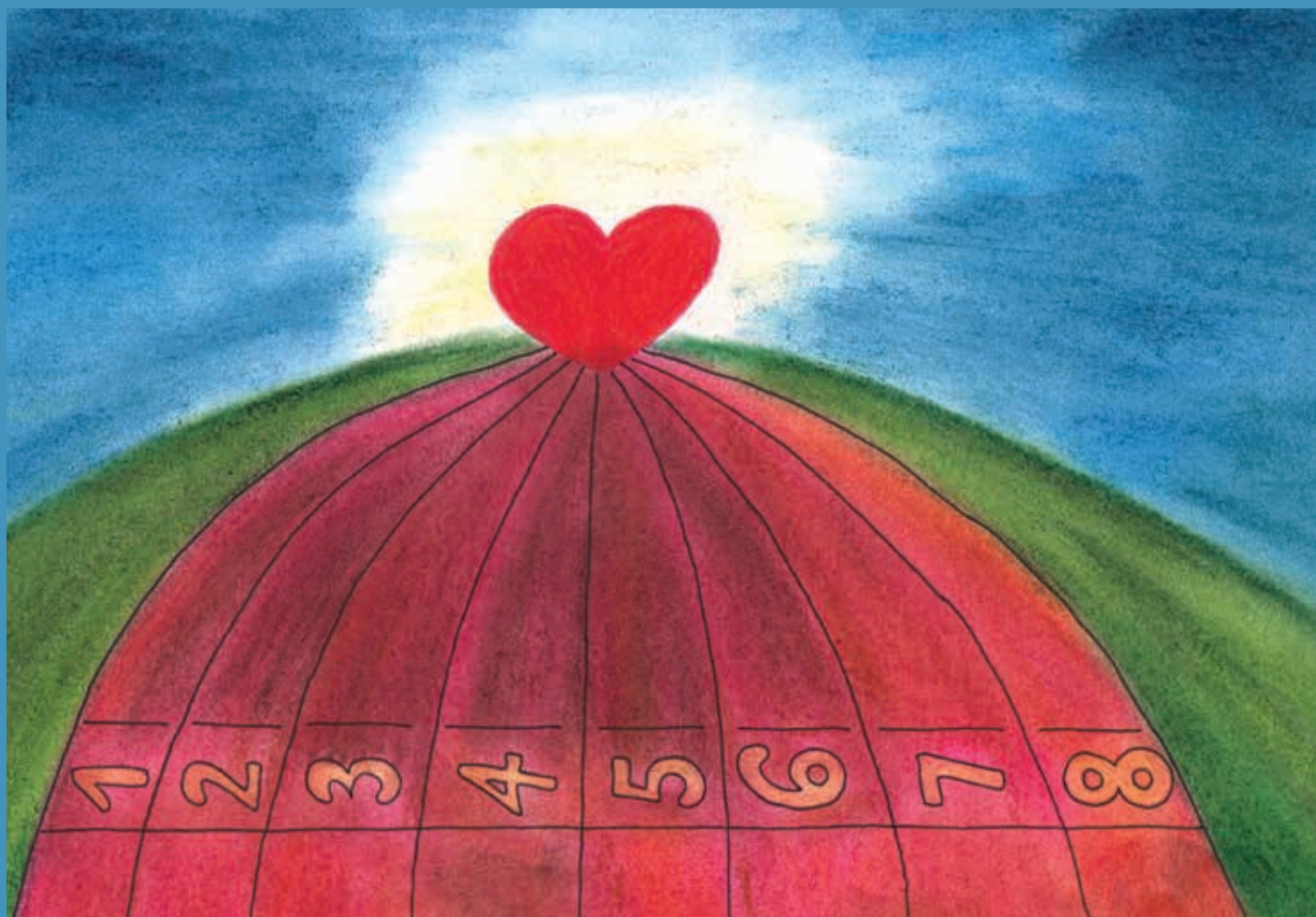
Text: Tomáš Kiss

Ilustrace: Kateřina Jelínková



Tomáš Kiss (19)

studuje žurnalistiku a mezinárodní vztahy na Masarykově univerzitě v Brně. „Kdybych přiměl k zamyšlení třeba jen jednoho člověka, udělalo by mi to obrovskou radost,“ říká. Kromě psaní miluje hudbu, literaturu, film a běhání. Své povídky píše pro časopis AGE už druhým rokem.



Veselé tenisky

Relaxační kreslení „zentangle“ je stále oblíbenější. Vyzkoušeli jste ho i na textil? Pokud ne, můžete si podle našeho návodu připomenout odcházející léto a vyrobit s dětmi do školy veselé pestrobarevné tenisky.

1



Co budete potřebovat? Bílé textilní tenisky, tekuté textilní barvy ve spreji, ideálně 2–3 vzájemně ladící odstíny, štětec, černý permanentní fix na textil s tenkou špičkou.

2



Před barvením si tenisky vycpěte papírovými ubrousky, aby nedošlo k nežádoucímu zabarvení vnitřku, a zakryjte si i pracovní plochu. Tekuté barvy ve spreji se nanášejí ze vzdálenosti cca 10 cm v nepravidelných plochách; postupně střídáte barvy, které se mohou i částečně překrývat.

3



Pokud chcete docílit přesnější ohraničených ploch, můžete si odlít trochu tekuté barvy do víčka a nanášet ji štětcem. Tento způsob je vhodný zejména pro menší děti.

4



Po zaschnutí barevného podkladu si tenkým permanentním fixem rozdělíte jednotlivé barevné plochy, které budete následně vyplňovat zentangle vzory. Můžete se přitom vést hranicemi jednotlivých barev nebo kreslit čistě podle své fantazie.



Po nakreslení hranic si můžete začít hrát s vyplňováním jednotlivých ploch. Tečky, čárky, šrafování, puntíky, srdíčka, ale i složitější vzory dle své fantazie. Takto postupně vyplňte všechny vyznačené plochy, popřípadě můžete některé malé nechat i prázdné.



U druhé tenisky postupujte obdobně, jen plochy a kresby budou samozřejmě jiné – podle toho, jak se nám podařilo připravit barevný podklad. Hotové tenisky můžete pro větší stálost barev zafixovat v elektrické troubě 15 min. při teplotě 130 °C (nepoužívejte horkovzduch).

Tip: Pokud si nevystačíte s vlastní fantazií, stačí si zadat do vyhledávání na internetu „Zentangle“, a najdete tak množství obrázků a videí, kterými se můžete inspirovat.

Vaše redakce AGE a kreativní Optys



Na www.youtube.com/c/optysspolsro se můžete podívat na další inspirativní tvoření s textilními barvami.





Barbora Minksová,
tisková mluvčí Cetelemu

Váhají a odkládají na později lidé všech znamení. Pravdou je, že podle průzkumu Cetelem patří Váhy oproti jiným znamením k těm, kteří odkládají rozhodnutí méně často. Možné však je, že lidé narození v tomto znamení jsou jen méně ochotní tuto vlastnost přiznat. Vlastní přání odkládají nejvíce Kozorozi a Střelci, nejméně Ryby a Blíženci.

Neodkládejme plnění svých přání Jsou Váhy váhavé?

Banka Cetelem spustila nedávno kampaň, která má i výrazný sociální rozměr. Jde v ní o objasnění příčin, proč vlastně lidé odkládají rozhodnutí v důležitých oblastech života. Pozadí kampaně vysvětluje mluvčí Barbora Minksová.

Co je obsahem vašeho sdělení veřejnosti?

Říkáme lidem, aby zvážili, zda by přece jen neměli uskutečnit to, co je pro ně důležité, co ovšem odkládají. Nejde přitom jen o finance, ale také třeba o výuku cizího jazyka, životní styl a podobně. Říkáme zároveň, že v některých případech může pomoci úvěr – například pokud někdo potřebuje nové auto či zrekonstruovat koupelnu. Netvrdíme však, že úvěr je řešením každého problému, neboť není. Zmíněný sociální rozměr podpoříme spoluprací s lékařem Janem Cimickým. Rádi bychom lidem vysvětlili, že odkládání věcí není nutně leností.

Které údaje z průzkumu vás překvapily nejvíce?

Zkušenosti s odkládáním řešení má asi každý. V průzkumu se k této vlastnosti přiznalo 98 procent respondentů. Vyšla z něj jinak řada zajímavých čísel, například kolik lidí odkládá návštěvu lékaře. A to nejen z důvodu prevence (42 procent), ale také ve chvíli, kdy již mají zdravotní problémy (39 procent). Až čtvrtina oslovených pak nejde na vyšetření ze strachu. Je zjevné, že v osvětě existují ještě mezery.

Čemu připisujete skutečnost, že lidé odkládají tak mnoho věcí?

Do určité míry je to dáno vysokými požadavky na jedince a s tím souvisejícím stresem. Čili jde o reakci. Na druhou stranu nejde o specifický rys moderní doby. Lidé odkládali věci na později prakticky vždycky.

Jakou roli hraje věkové hledisko?

Obecně oddalují rozhodnutí zejména vysokoškoláci, a to i později v zaměstnání. Do určité míry to může být podle sociologů tím, že nad úkoly více přemýšlejí. Lidé z každé věkové kategorie prokrastinují v něčem jiném (*prokrastinace – chronická tendence odkládat plnění náročných úkolů, pozn. red.*). Je to i tím, že věkem se mění

priority. Například čím je člověk starší, tím víc si uvědomuje potřebu zdravého životního stylu.

Co říkáte na fakt, že lidem se nechce příliš do manželství?

Svatbu odkládá podle průzkumu asi desetina populace. Muži si chtějí zachovat nezávislost a častým důvodem je i pochybnost, zda se opravdu chtějí oženit (45 oproti 27 procentům). U žen je nejčastějším důvodem nedostatek financí (51 oproti 38 procentům). Nejprve si přejí zajistit společné bydlení.

A pokud jde o finanční otázky?

Rozlišujeme spoření a tvorbu finanční rezervy pro nenadálé výdaje. Ta má dosahovat výše alespoň šesti měsíčních příjmů. V průzkumu se pětina lidí přiznala, že tvorbu rezervy stále odkládá. Až 88 procent respondentů uvádí jako důvod nedostatek peněz; v případě spoření na důchod je to 77 procent. Do určité míry je alarmující, že 32 procent uvádí jako důvod nedostatek vůle a pohodlnost.

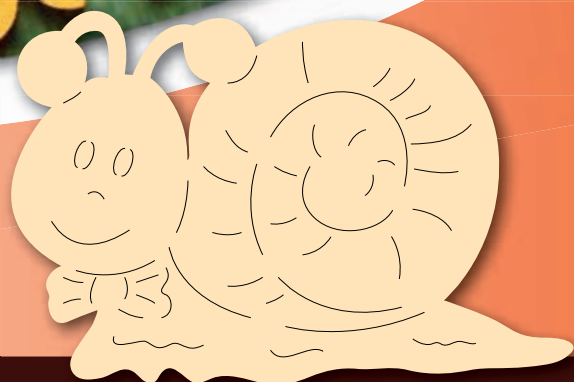
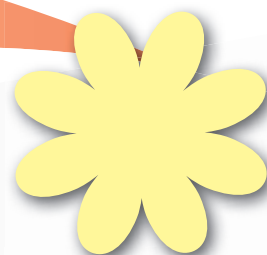
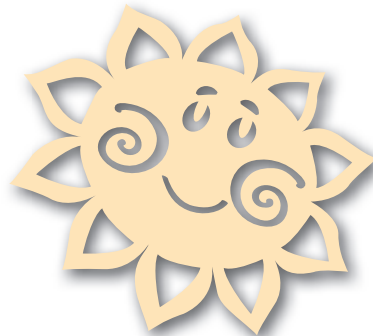
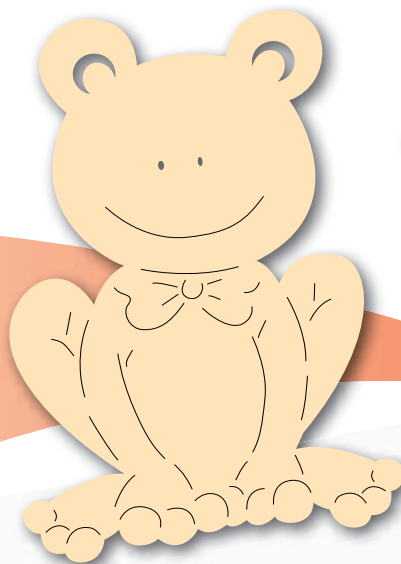
Text: Jozef Gáfrik

Foto: archiv Cetelem a Shutterstock



VÝŘEZY MŮŽETE VYBARVIT:

- * VODOVÝMI BARVAMI
- * TEMPEROU
- * AKRYLEM
- * PASTELKAMI
- * AKVARELOVÝMI PASTELKAMI
- * VOSKOVKAMI
- * PERLEŤOVÝMI VODOVÝMI BARVAMI
- * TUŠÍ



Nová řada dětských
dřevěných výřezů

Aktuální nabídka na
www.optys.cz
v sekci výtvarné potřeby

OPTYS, spol. s r. o.
U Sušárny 301, 747 56 Dolní Životice
tel.: +420 553 777 392, e-mail: skola@optys.cz

Vytvořte si vlastní obálku...



Chcete více zviditelnit svou školu?
Líbily by se vám sešity
s vlastní grafikou obálky
do jednotlivých předmětů?

Nabízíme vám
možnost vytvoření vlastního návrhu
na našem kreativním webu
www.tvorime-s-optysem.cz



Pro více informací volejte:
553 777 392, 553 777 327
nebo pište na e-mail:
skola@optys.cz

