

MAGAZÍN ŠKOLNÍHO SPORTU | 1 | 2019

DO TOHO!

**SPORTUJ
VE ŠKOLE!**

Život je skejt

MAXIM HABANEC



Asociace školních sportovních klubů ČR ve spolupráci s ČÚS
za finanční podpory MŠMT ČR a Libereckého kraje



český reprezentant v desetiboji – patron soutěže

Vyhlašujeme celorepublikový Atletický trojboj – SLZŠ Junior



Běh na 50m

Běhej,



Skok daleký

skákej,

házej jako Adam!



Hod míčem

Termíny:

třídní a školní kola – od září 2018

okresní a krajská kola – duben a květen 2019

republikové finále – 19. června 2019, Turnov

Informace na www.assk.cz

**Vážení a milí mladí sportovci,
fanoušci a čtenáři,**



hned v úvodu vás chci všechny srdečně pozdravit a popřát mnoho studijních i sportovních úspěchů v letošním školním roce. Jsem rád, že i letos Asociace školních sportovních klubů připravila pro žáky základních škol mnoho sportovních příležitostí, ve kterých můžete prokázat nejen svou fyzickou kondici, ale taky smysl pro fair play.

V podpoře sportu se z mého pohledu dlouhodobě nedaří propojit a odlišit soutěžní sport, tedy trénink, od přípravy na soutěže a soutěžení jako tradiční klubovou a svazovou činnost. Děti vyhledávají příležitost k pohybu, ale opakovaně chybí nabídka aktivit, které by nesměřovaly k soutěži a neodrazovaly tak ty méně talentované. Často neodborné či neprofesionální vedení hodin, lekcí či tréninků pak popírá základní didaktické principy jako přiměřenost, pestrost, aktivita žáka, spolupráce a hra. Tyto principy z neznalosti nahrazujeme slovem zábava anebo naopak na děti klademe nepřiměřené nároky. I proto je zapojení dětí do sportu nižší, než bychom chtěli.

A právě proto jste tady vy, učitelé tělesné výchovy, odborníci, kterým musíme zlepšovat pracovní podmínky. Prosazují a vždy také budu prosazovat adekvátní ohodnocení a věřím, že se to projeví v navýšení kvality práce s dětmi a mládeží. Sport na školách bude do budoucna hrát stále vyšší roli, a proto hledáme adekvátní nástroje pro jeho trvalou a stabilní podporu. Sport na školách se nesmí v záplavě priorit školství ztratit.

Od začátku považuji AŠSK za profesní organizaci učitelů tělesné výchovy a rovněž za partnera k odborné diskusi, jejímž hlavním smyslem je rozhybat děti na školách. Přestože jsem byl u spuštění Sportovní ligy základních škol, ještě více si vážím programu Sportuj ve škole, který je alternativou ke klubové sportovní činnosti. Buduje totiž vztah k pravidelnému pohybu. Program se navíc rychle ujal a chceme jej proto rozšiřovat na větší počet škol, ale i na školy střední.

Od začátku považuji AŠSK za profesní organizaci učitelů tělesné výchovy a rovněž za partnera k odborné diskusi, jejímž hlavním smyslem je rozhybat děti na školách. Přestože jsem byl u spuštění Sportovní ligy základních škol, ještě více si vážím programu Sportuj ve škole, který je alternativou ke klubové sportovní činnosti. Buduje totiž vztah k pravidelnému pohybu. Program se navíc rychle ujal a chceme jej proto rozšiřovat na větší počet škol, ale i na školy střední.

Velmi rád bych při této příležitosti poděkoval všem tělocvikářům, trenérům, funkcionářům a všem lidem, kteří se angažují v Asociaci školních sportovních klubů za to, že věnují veškerou svoji energii a čas žákům, kteří sportují ve školách i ve svém volném čase. Přeji vám všem mnoho radosti z pohybu a ze sportovních úspěchů.

Robert Plaga

ministr školství, mládeže a tělovýchovy

- 4** Letem školním sportovním světem
momenty hledáčkem fotografií
- 6** Hvězda Maxim Habanec
rozhovor o sportu a o životě



- 9** Sportuj ve škole
metodika florbalu
- 10** Sportuj ve škole
hodnocení projektu
- 12** Basketbal Sportovní ligy škol
republikové finále v Karlových Varech
- 14** Plavání středních škol
republikové finále v Jindřichově Hradci
- 15** Atletický 3boj
jarní termíny soutěže
- 16** Čokoládová tretra
dětský běžecký seriál
- 18** Juniorský maraton
informace o běžecké akci
- 20** Rozhovor AŠSK
Břetislav Tomeš
- 22** Nakresli svého tělocvikáře!
kresby školáků

FOTO NA OBÁLCE
redbullcontentpool.com

**Chcete, aby se psalo o vaší škole a vašem sportování?
Pořádáte nějakou akci, nebo jste se jiné zúčastnili?
Tak se nám ozvěte! Dáme o tom vědět ostatním.**

www.assk.cz



AŠSK ČR na Facebooku
Staňte se fanouškem této stránky!

facebook.com/asskcr



DO TOHO! Magazín školního sportu. Číslo: 1 / 2019, zdarma. Vydává: **Asociace školních sportovních klubů ČR, z.s.,** Josué Martího 3, 162 00 Praha 6 – Veleslavín, IČ: 45773688, vychází 5x ročně (aktuální vydání 15. 3. 2019).
Redakce: šéfredaktor Petr Kocek, hlavní redaktorka Katarína Železná, grafika Otto Šleger, korektury Kateřina Maršálová. **Redakční rada:** Katarína Železná, Svatava Šagnerová, Petr Kocek.
Kontakt na redakci: zelezna@assk.cz **Registrace:** MK ČR E 22660



VÝZNAMNÍ PARTNEŘI



LETEM ŠKOLNÍM SPORTOVNÍM SVĚTEM

MOMENTY ŠKOLNÍHO SPORTU HLEDÁČKEM FOTOGRAFŮ

BASKETBAL – SPORTOVNÍ LIGA ŠKOL

16. – 17. 1. 2019 Karlovy Vary



▲ Basketbalové nasazení nymburských vítězů.

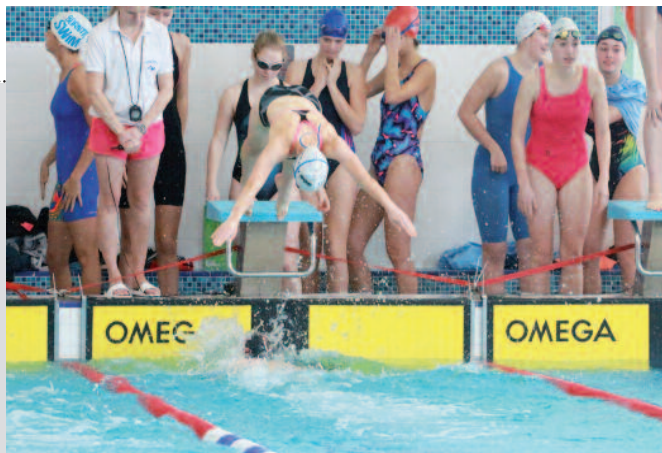
◀ Podkošové souboje školních finalistek.



▲ „Mexická“ atmosféra v Karlových Varech.



▲ Na pár minut v roli sportovní hvězdy.



▲ Štafetová předávka nejlepších školních plavců.

Kraulařské dovednosti. ►

PLAVÁNÍ – REPUBLIKOVÉ FINÁLE

28. 1. 2019 Jindřichův Hradec



PROJEKT SPORTUJ VE ŠKOLE

Podzim 2018



◀ Soustředěná rozvíčka
žáček ze ZŠ Velvary.



▲ Míčová radost při sportovní lekci.

▼ Natěšení před začátkem zábavné hodiny.



NAŠEL SI SVOU CESTU NA VRCHOL

První prkno mu dal starší brácha, jezdit začal v pěti letech. Během dětství se skateboardem narážel Maxim Habanec na nejrůznější překážky. Ve škole, na ulici, při závodech.

Nestěžoval si, naopak, ústrky ho motivovali. Dokázal se prosadit, vydržel. Skateboarding pro něj není jen sport, ale vlastně i životní styl. Závodí, cestuje, natáčí. Napsal knihu, vystudoval vysokou školu, postavil krytou halu s překážkami a teď se chystá jeden z nejlepších českých jezdců zabojet o účast na olympijských hrách v Tokiu 2020. Ano, jeho sport se dostal na olympiádu.

Začátky tvé závodní kariéry lemovala závist, a také ústrky...

To nebyly úplné začátky, už mi bylo třináct let. V zásadě je to ale pravda. Bylo mi o něco míň než ostatním a někteří kluci měli pocit, že je zajíždím právě kvůli tomu, že jsem mladší. Že rozhodčí mají tendenci mě preferovat. Nevím, jestli si nedokázali přiznat, že já jako mladší jezdím líp... A pak jsem měl sponzory, což se dalším také moc nelíbilo. Měli za to, že by ty věci měli dostávat oni.

Vadilo ti to hodně?

Já jsem to nebral tak, že bych kvůli tomu přestal jezdit. Chtěl jsem jim dokázat, že jsem dvakrát lepší než oni, a to co říkají, není pravda. Spíš mě to motivovalo, než posílalo dolů.

Našel ses na skejtu? Hned tě oslovil, bavil, propadl jsi ježdění?

Dělal jsem víc sportů, ale skateboarding byl jediný, u kterého jsem vydržel a do kterého mě nikdo nenutil. Na fotbalu mě nutili něco dělat, tamhle taky, ale na skejt jsem chtěl jít každý den já sám. Každý den jsem se chtěl zlepšovat. Našel jsem se v tom od začátku.

Někde jsi řekl, že skejt je nástroj na dobrou náladu.

Myslím, že teď to funguje ještě víc než dřív. Čím jsem starší a mám víc starostí, tak do kázu lépe ocenit, že se můžu jít jen tak projet po ulici.

Než se povede nějaký trik, než se ti dostane pod kůži, je potřeba tvrdý drill. Jak dlouho trvá, než něco vymyslíš a zdokonalíš?

Nové pohyby jdou snadněji a není to takový drill. Jenže když se člověk dostane na určitý level a je starší, tak to chce opakovat do zbláznění. Naučit se nový těžký trik na jistotu, aby ho člověk dal na závodech, může trvat třeba i rok.

Materiály, na kterých se jezdí, nejsou nejměkčí. Bolí hodně učení?

Nejradši zkouším nové věci na dřevě, kde je cítit, že to maličko pruží a dobře to klouže. Takže když spadnu, tolik to nebolí. Beton, pokud je dobrý, tak to taky docela jde, ale na-prosto nejhorší je asfalt. Na tom už nechci padat.

Když si začínal, měl český skateboarding legendy jako Ivan Zobák Pelikán, Luděk

Maxim řadí na pražské Letné u Stalina



Do TOHO!

Váša, bratři Formanové. Jak tě braly? Naučil ses něco od nich?

Vtipné je, že moje máma mi první skejtové boty koupila právě od Zobáka. Tenkrát jí dal i slevu, aby mi pomohl. Potom jsem ho potkával i na Štvanici. Ale on byl ještě dál. Nejvíc mi pomáhali kluci ze Stalina – brácha, Tomáš Vintr, kluci, kteří jsou starší než já třeba o deset let.

Jak moc je pro vaši generaci důležitý Světový pohár Mystic Skate Cup, který na Štvanici pořádá už dlouhá léta Tomáš Rejman a parta okolo něj?

Pro mě osobně znamená hodně. Byl to největší závod, kam jsem se dostal, velká motivace. Chodil jsem se tam koukat na neuvěřitelné triky kluků ze světové špičky. A pak jsem tam najednou stál mezi nimi. Pro mě to byla obrovská motivace a je super, že Češi mají svůj bod v historii skateboardingu.

Hodně cestuješ, točíš, vyhledáváš různé lokace na ježdění. A to i v rámci Skate of Mind. Můžeš tento projekt trochu přiblížit?

Ve Skate of Mind jsem spojil své dvě nejoblíbenější věci – skateboarding a cestování. Rozhodli jsme se ukázat trochu víc než jen to ježdění. Příběhy, které se dějí, když hledáme úžasná místa na ježdění. Lidi to docela chytlo. Ukazuje se, že je baví koukat se na víc než jen ježdění. Zajímají je ty příběhy okolo, životní styl skejťáků. Letos vyšel už třetí díl, což byla cesta kolem světa. Doufám, že budeme pokračovat.

Co se týká cestování, nedávno ses vrátil z Jižní Ameriky. Jaké to tam bylo? Co tě tam nadchlo?

Jižní Amerika byla náročná. Pro mě to bylo poprvé, co jsem byl na tomto kontinentu. Obrovský zážitek, spousta nových poznatků, ale... Je to tam náročné počasí, plus to tam dokáže být nebezpečný. Člověk si musí dávat hodně velký pozor, kam jde, musí být v partě lidí, aby se nestal snadným cílem k okradení. Na druhou stranu úžasné jídlo, skvělí lidi, vizuálně je to úžasný. Zvlášť Brazílie mě bavila.

Přemýšlel jsi v začátcích, že by ses mohl se skateboardingem podívat do světa?

Když jsem začínal jezdit, tak jsem o cestování a dalších věcech vůbec nepřemýšlel. Všechno se to dělo tak nějak přirozenou postupnou cestou. Když přišly nějaké úspěchy, závody po Evropě, tak jsem si říkal, že by bylo hezké se podívat třeba za oceán. A tak nějak postupně se to dělo. Ale že takhle díky skateboardingu procestuju celý svět, to se mi ani nezdálo.

Můžeš vysvětlit, proč je Stalin na Letné tak vyhlášenou světovou lokací?

Za prvé je to polohou uprostřed parku, okolo jsou pěkné zahrádky. Je to o pohodě, která tam dokáže být. Plus to místo samo o sobě je



Maxim Habanec

Narozen: 13. února 1992 v Praze

Výška/váha: 186 cm/70 kg

Sport: skateboarding

Úspěchy: 4x mistr Česka, jako první Čech vyhrál závod Světového poháru.

Vítěz závodu SP Mystic SK8 Cup 2010 a 2015, třetí na SP v Římě 2012.

Web: www.redbull.com/cz-cs/athlete/maxim-habanec

>>> jedním z největších památníků na světě. Ne-
divil bych se, kdyby bylo fakt největší. A ty ma-
teriály, které tam jsou použité, jsou ideální na
skateboarding. Nestane se, že by někde posta-
vili skatepark ze žuly a mramoru. To asi ne. To
je jen na Letné. Vlastně jediné podobné místo,
kde jsem jezdil, bylo ve Vietnamu, kde je taky
nějaký památník. Ale zdaleka ne tak velký.

Co říkají zahraniční jezdci na Stalina?

Hodně kluků sem jezdí právě jen kvůli Letné.
Vědí, že je to úžasné místo, kde je pohoda,
dobré ježdění. Opravdu přijedou do Prahy jen
proto, že si tady chtějí zajezdit.

Znamená tohle místo pro tebe něco víc? Na paži máš vytetovaný metronom, kte- rý se tam tyčí k nebi...

Já jsem tam vlastně vyrostl. Trávil jsem tam
strašně moc času, skoro bych řekl, že tam
znám každou spáru. Je to můj druhý domov.

Vyrostl jsi na místě bývalého Stalina pomníku, ale musel jsi také chodit do školy. Jak vzpomínáš na učení?

Základka pro mě byla to nejnáročnější a nej-
těžší. Střední, to byla docela pohoda. A vejška
byla už jen radost. Co se týká střední školy,
chodil jsem na grafiku a fotku, tohle mi dalo
nejvíc. Díky tomu mohu navrhovat svoje
skejty, oblečení. Jsem schopnej pracovat s ka-
merou. Dalo mi to skvělé základy.

Před pár týdny ses stal magistrem. Čeho?

Byl jsem na mediálních studiích, to mi zase
dalo teoretický základ, který využiju při natá-
čení projektů, tvorbě vizuálního obsahu. Zná-
m trošku teorii – proč a jak to funguje. Nejzá-
sadnější pro mě na škole bylo, že jsem se nevěno-
val jen sportu, ale naučil se dělat i něco jiného.

Tvůj magisterský titul prý zachránila zlomená noha...

Po maturitě jsem chtěl skončit úplně se školou
a jenom jezdit. V té době jsem se ale zranil, tak
jsem se rozhodl dát se ještě na studia. Jenže
už jsem nestihnul podat přihlášku na vysou-
kou, tak jsem se rok věnoval angličtině. To mi
hodně pomohlo, měl jsem pět hodin denně.
Při cestování se mi to hodně hodilo. Dneska
mluvím anglicky skoro jako česky. Rozhodně
škola nebyl vyhozený čas.

Kromě jiného jste postavili Red Bull Max- Space – Pragovku, krytou halu na jež- dění. Byl to nějaký tvůj sen, přivést na svět něco podobného?

Tady chyběl krytý skatepark, kde by se dalo jez-
dit i přes zimu. Takže ano, byl to tak trochu můj
sen něco udělat, aby se dalo v dobrých podmín-
kách jezdit i přes zimu. Původně to mělo být na
jednu zimu, ale trochu se nám to protáhlo
a zvětšilo. Teď se stavěly nové překážky.

Možnost zimního tréninku pod střechou se může hodit i vzhledem k tomu, že



příští rok bude skateboarding na olym- pijských hrách v Tokiu. Vedou se v komu- nitě skateboardistů o ní debaty? Nemůže ji to rozdělit podobně jako snowboarding před Naganem 1998?

To je asi dost možné, že se to může stát. Ale já
to beru tak, že lidi, kteří rádi závodí, se rádi
podívají na olympiádu. A ti, co si raději zajdou
ven zajezdit s kámoši, si půjdou prostě zajez-
dit, nevidím v tom žádnou šílenou změnu. Ale
myslím si, že to pomůže skateboardingu jako
takovému. Bude třeba víc míst, kde se bude
dát jezdit. Třeba bude mít i větší podporu od
veřejnosti a státu.

„Základka byla
nejtěžší,
střední docela pohoda
a vejška už jen radost.“

Ty sám se chystáš?

Určitě se chci zkusit kvalifikovat, je tam do-
hromady dvacet míst. Uvidím, jak se mi bude
dařit.

Je možnost, aby do Tokia jeli z jedné země třeba dva skateboardisté?

Taková možnost je. Nechtěl bych lhát, ale
mám za to, že strop pro jednu zemi jsou čtyři
lidi. Takže je šance, že tam pojedou čtyři Ame-
ričané. Ale také se může stát, že tam nemusí
být ani jeden Čech nebo Slovák.



Je tvým konkurentem o místo na OH na- říklad Martin Pek?

Těžko říct, kolik lidí od nás z Česka bude mít
šanci se na olympiádu proboujet. Myslím si
ale, že největšími konkurenty jsou lidi z ostat-
ních zemí. Aby se tam někdo dostal, tak by
musel být třeba v Top 3 v Evropě. Tím, že je
tam jen dvacet míst, tak to bude hodně těžké.

Podřídíš tomu svoji sezonu?

To už dělám, dá se říct, poslední rok. Už jen ta
hala na Pragovce zčásti vznikla kvůli tomu,
abychom měli kde jezdit a kde trénovat. Nejen
kvůli olympiádě, ale celkově kvůli závodům.
Ať už já, nebo Martin Pek a další, co tu jezdí.
Do teď jsme vlastně neměli přes zimu kde tré-
novat. Ale není to tak, že je mezi námi nějaká
velká konkurence.

Dokonce jsi napsal o ježdění i knížku. Jak na tohle přišlo?

Oslovil mě známý, který mi pomáhal s tím
textem jako takovým, protože v tomhle úplně
nevynikám. Pomohl mi převést myšlenky do
textu. A ten zbytek po vizuální a grafické
stránce mě dost bavil. Bylo to přirozené.
Dejme tomu posledních pět let jsem přemýšlel
o něčem kolem skateboardingu, co by mohlo
být vytištěné. Přijde mi hezké, že člověk něco
takového může v dnešní online době vlastnit,
držet v ruce.

Jsi na knížku pyšný?

Minimálně podle reakcí lidí mám pocit, že se
povedla. Že na to mohu být pyšnej. Líbí se mi
sazba, ilustrace, barvy. To ano. Ale měl jsem
fakt radost, že na to lidi reagují a třeba se
podle toho učí nějaké triky. Nebo je inspiruje
ten můj příběh.

Jak se změnil tvůj sport během doby, co jezdíš?

Nejlíp to vlastně řekla hned otázka. Když jsem
začínal, tak by tomu nikdo ani neřekl sport.
Nejvíce se asi změnil pohled lidí mimo skate-
boarding. Pro nás to zůstává stejný – jezdíme
na dřevu s kolečky a chceme na něm předvést
co nejlepší triky. To je furt stejný. Ale lidi okolo
nás začínají vnímat trochu jinak.

Líp?

Určitě je to pozitivní změna. Pro mě byla třeba
základní škola náročná právě kvůli tomu, že
mě měli za nějakého vyvrhla právě kvůli
tomu, že jsem jezdil na skejtu. Což automa-
ticky v té době znamenalo, že mám třeba prob-
lémy i s drogama. Což pravda nebyla. Prob-
lémy jsem měl i kvůli oblečení. Tehdy to bylo
i ze strany učitelek, pro ně byl skateboarding
něco nepředstavitelného, neznámého. Nebraly
to. Dneska tyto věci už odezněly a lidi to tak
nevnímají. **D**

TEXT JAN UHLÍK

FOTO redbullcontentpool.com/A. Pavlovs, L. Wagneter,
D. Vojtěch, archiv M. Habance



NOVÁ METODIKA FLORBALU



Na cvičitele projektu „Sportuj ve škole“ čeká nová video metodika. Je věnovaná florbalu a lektory pomůže provést výukou základních i pokročilejších dovedností této míčové hry.

Florbal je nejoblíbenějším školním sportem, a tak není divu, že se metodika projektu „Sportuj ve škole“ rozšiřuje právě o něj. Svým zábavným audiovizuálním zpracováním doplňuje výuku populárních aktivit, jakými jsou fotbal, volejbal, basketbal, házená, ragby a bruslení.

Díky cvičením a tipům z DVD lektori hrávě zvládnou základy florbalu i s prvňáky či druháky. Jednotlivými lekcemi je provede florbalový trenér roku a desetinasobný mistr Česka Petr Ďarmek. Dozví se úplné základy i pokročilejší dovednosti tohoto míčového sportu, například to, jak správně trénovat střelbu příklepem či tečování.

Metodiku s názvem „Bav se florballem“ přináší Asociace školních sportovních klubů v rámci úspěšného projektu „Sportuj ve škole“. Všechny 940 zapojených škol díky tomu získá v průběhu

března DVD s radami, tipy a cvičeními pro výuku florbalu. **D**

TEXT a FOTO AŠSK



Obsah metodiky

1. Postoj
2. Driblíng
3. Držení hole
4. Vedení míčku
5. Skákavý míček
6. Bránění
7. Sahrávka
8. Střelba tahem
9. Příprava na střelbu
10. Střelba bekem
11. Střelba příklepem
12. Střelba golfem
13. Klička a nájezd
14. Střelba zápěstím
15. Signalizace střelby
16. Tečování a dorážka
17. Běh a brzdění
18. Problémové partie

PROJEKT

OHLÉDNUTÍ ZA PODZIMEM

„Děti se zlepšují v pohybové gramotnosti a získávají kladný vztah k pohybu.“ Tato jedna z mnoha pozitivních reakcí se týká projektu Sportuj ve škole, který byl rozhodnutím MŠMT přidělen AŠSK.



Celkem se do sportování dětí ve školních družinách zapojilo 332 škol, nejvíce škol v Moravskoslezském (44) a Zlínském kraji (39). Na podzim 2018 se projektu zúčastnilo 12 000 dětí I. stupně: na jedné škole se v jednom týdnu průměrně realizovalo 2,28 hodiny, což představuje 757 hodin sportovních aktivit týdně. Lekce vedlo celkem 546 lektorů, přičemž skupiny dětí (v průměrném počtu 16 cvičenců) tvořilo 58 % chlapců a 42 % dívek. Dle vyjádření lektorů a ředitelů škol je největším přínosem projektu skutečnost, že si děti vytvářely díky atraktivitě lekcí kladný vztah k pohybu, a i v krátkém období čtyř měsíců se zlepšila jejich fyzická zdatnost.

V rámci zábavných lekcí ve školních družinách preferovali žáci nejvíce hry,



Svatava Ságnerová, viceprezidentka AŠSK ČR a vedoucí projektu Sportuj ve škole

rádi zdolávali opičí dráhy i trénovali základy oblíbených sportů, kterými jsou volejbal, fotbal či basketbal. Nejčastěji se procvičovaly prvky míčových sportů – populární byl fotbal a oblíbené gymnastika, florbal a vybíjená. Hodiny probíhaly v tělocvičnách a na jiných školních sportovištích včetně venkovních areálů. Na mnoha školách cvičily v jedné skupině děti z několika ročníků, což přispělo k podpoře vzájemné pozitivní komunikace a sounáležitosti. Školy kladně hodnotily materiální podporu ve formě sportovních a technických pomůcek (sady překážek, prolézací tunel, odlehčené míče, tablety, flashdisk, bluetooth reproduktory).

O oblíbenosti lekcí a úspěšnosti projektů svědčí také zpětná vazba od zapojených

škol. „Už léta ve škole sportujeme a bylo mi líto, že nemohu paní učitelku, která má sport a zdravý životní styl ve škole na starosti, odměnit. V dobách, kdy jsme měli málo dětí, dělala to paní učitelka zadarmo – jako svého koníčka. Teď, kdy máme více žáků, jdou použít peníze na odměny pedagogických pracovníků. Ale stejně jsem moc ráda, že práci navíc (v době, kdy se na naše hlavy sype čím dál více různých úkolů a většinou se nikdo nestará, jak je finančně ohodnotit) do-

káže někdo ocenit. Moc mě těší, že existuje takový projekt. Děkuje!“ napsali ze ZŠ Mladoňovice.

Spolupráci starších dětí s mladšími v rámci hodin „Sportuj ve škole“ si cení i Ivo Junášek, ředitel 3. ZŠ Holešov: „Do hodin jsou často zařazeny skupinové aktivity a mezi dětmi všech věkových kategorií lze pozorovat tolik důležitou spolupráci a vzájemnou komunikaci. Starší spolužáci ochotně podají ruku spolužákům mladším a naopak. Velmi

důležitá je v těchto hodinách i sociální stránka, kdy se děti, především při hravých činnostech, učí přijímat úspěch a zároveň i zvládnout neúspěch. Děti přirozeně vnímají, že odpolední hodiny tělesné výchovy ve srovnání s běžnou vyučovací hodinou tělocviku mají volnější náplň i režim, a pohybu si tak užívají o to více.“ **D**

TEXT SVATAVA SÁGNEROVÁ
FOTO MARTINA GRÁF/AŠSK



BASKETBAL

O POHÁRY POD BEZEDNÝMI KOŠI

Dva dny zápolily nejlepší školní týmy v basketbalovém Poháru MŠMT, pořádaném Krajskou radou AŠSK ČR v Karlových Varech. Republikové finále Sportovní ligy škol ovládli studenti z Gymnázia Bohumila Hrabala Nymburk a středoškolačky z Gymnázia Havířov-Podlesí.



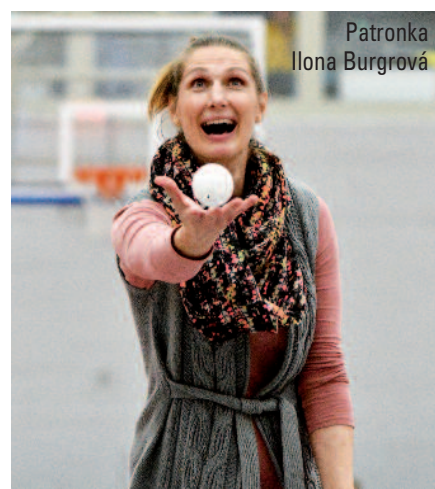
OSLAVNÝ TANEČEK NA KONEC

Závěrečný souboj o titul v kategorii chlapců představoval asi nejdramatičtější zápas celého turnaje. O jedinečnosti gymnazijních týmů z Prostějova a Nymburka svědčila už utkání v základní skupině: vždyť celek z Olomouckého kraje v průběhu prvního hracího dne porazil všechny své soupeře. Hned za ním se umístili středočestí studenti, kteří prohráli pouze s prostějovským týmem; jako jediní však pokořili hranici sta vstřelených bodů v zápase proti ISŠTE Sokolov.

Ve finálovém klání zpočátku dominovali prostějovští hráči, přesto se Nymburk dlouho nehodlal vzdát. V závěrečné čtvrtině postupně mazal desetibodový náskok soupeře až do samotného závěru, kdy se nymburští basketbalisté rozdílem jediného bodu stali školními mistry.

Titul „hrdina zápasu“ si vysloužil Rostislav Jiráček, který poprvé v kariéře proměnil rozhodující tříbodový hod utkáni. „Řekl jsem, že tu poslední trojku vezmu na sebe a spadla tam. Jsem strašně spokojený, atmosféra byla výjimečná a teď budou následovat oslavy,“ usmíval se při televizním rozhovoru pro ČT sport.

Zasloužený pohár přebírali nymburští středoškoláci na závěrečném ceremoniálu od basketbalové vicemistryně světa z roku 2010 Ilony Burgrové. S trofejí zvednutou nad hlavou předvedli oslavný taneček,



Patronka
Ilona Burgrová



a poté co loni skončili na druhém místě, si tentokrát užívali pocit vítězství.

ROZHODLY INDIVIDUALITY

Další zajímavou bitvu přinesl zápas o titul školních mistrů, ve kterém se opět

utkaly výběry dvou gymnázií – z Havířova Podlesí a Brna Slovanského náměstí. Právě prvně zmíněné družstvo s basketbalistkami z Moravskoslezského kraje jasně dominovalo už v semifinále, když čtrnáctibodovým rozdílem porazilo hráčky z Kolína. Mnohem dramatičtější pak bylo druhé semifinále, které sehrály týmy ze Strakonice a z Brna. Do závěrečného boje se z něj díky jednobodovému rozdílu probojovaly hráčky z jižní Moravy.

V samotném finále měla navrch děvčata z Havířova. „Tehle tým v průběhu zápasu ukázal, že má více individualit, havířovské středoškolačky vyhrály zaslouženě!“ hodnotil výsledek utkání komentátor ČT sport. Jak uznala i Natálie Rašková, hráčka vítězného týmu, zápas to ale nebyl jednoduchý: „Brno rozhodně

nebylo lehkým soupeřem, holky měly dobrý kádr a bylo jich více než nás, my jsme to táhly v šesti. Jsem ráda, že jsme to zvládly!“

D

TEXT KATARÍNA ŽELEZNÁ
FOTO VÁCLAV POKORNÝ/AŠSK

Dívky

1. Gymnázium Havířov-Podlesí
2. Gymnázium Brno, Slovanské náměstí
3. Gymnázium Strakonice
4. Gymnázium Kolín
5. VOSŽ a SZŠ Praha
6. SZŠ a VOSŽ Karlovy Vary

Chlapci

1. Gymnázium Bohumila Hrabala, Nymburk
2. Gymnázium Jiřího Wolкера, Prostějov
3. Gymnázium Matyáše Lercha, Brno
4. Gymnázium Ústí nad Labem, Jateční
5. ISŠTE Sokolov





VODNÍ SOUBOJE V BAZÉNU

Kvalitní obsazení a vyrovnané rozplavby – i to vystihovalo republikové finále Poháru AŠSK v plavání středních škol, které proběhlo na konci ledna 2018 v Jindřichově Hradci.



Vítězně z vodních soubojů vyšli studenti SPŠ Resslerova z Ústí nad Labem, mezi dívkami triumfovalo družstvo z novojičínského gymnázia.

Dívky a chlapci startovali celkem ve čtyřech individuálních disciplínách na 50 m motýlek, znak, prsa a volný způsob, přičemž každá škola nasadila do závodu jednotlivců svého zástupce. Síly změřili středoškoláci také ve dvou štafetách – 4x50 m polohový závod a 6x50 m volný způsob. O konečném pořadí družstev rozhodoval součet umístění jednotlivých závodníků a štafet.

V obou kategoriích se mj. představili reprezentanti České republiky, kterými jsou Vojtěch Janeček, Martin Ráček nebo Kateřina

Laňková. Jejich přítomnost sloužila jako hozená rukavice všem soupeřům, kteří se s vědomím, že závodí proti reprezentantům, vybičovali k ještě kvalitnějším výkonům. I díky tomu diváci zhlédli v celé řadě disciplín velmi vyrovnané souboje a zajímavé časy.

Studenty Janečka a Ráčka dělilo v závodech na 50 m prsa pouhých pět desetin sekundy. Ještě zajímavější a nervy drásající souboj však předvedly Kateřina Laňková a Kristýna Prachařová. První jmenovaná, taktéž v závodech na 50 m prsa, zvítězila rozdílem jedné desetiny sekundy a o vítěze tak rozhodl lepší dohmat v cíli. **D**

TEXT JAN FIŠER
FOTO JOSEF BŮHM

Dívky

1. Gymnázium Nový Jičín
2. Gymnázium Pardubice, Dašická
3. Gymnázium Ústí nad Labem, Jateční

Chlapci

1. SPŠ Resslerova Ústí nad Labem
2. Gymnázium Nový Jičín
3. Gymnázium V. Nováka Jindřichův Hradec

FINÁLE 3BOJE S HVĚZDOU



Řadu let v něm děti soutěžily v nejrůznějších okresech a krajích. Teď se atletický 3boj dočká svého prvního republikového finále! V druhé polovině června si ho žáci a žákyně užijí s vicemistrem Evropy, desetibojařem Adamem Sebastianem Helceletem.

V rámci atletického 3boje soutěží vždy čtyřčlenná družstva (dvě dívky a dva chlapci) ve třech disciplínách – sprintu na 50 m, skoku do dálky s měřením od místa odrazu a hodu míčkem. Soutěž je zakončena smíšenou štafetou na 4x60 m.

Do celkového výsledku každého týmu se počítá součet získaných bodů všech čtyř závodníků a body vybojované za štafetový závod. Oceněna jsou první tři školní družstva, stejně jako první tři dívky i chlapci v jednotlivých disciplínách a štafetové týmy. Akce je určená dětem od 9 do 12 let.

Okresní kola 3boje proběhnou do konce dubna, v krajských finále se bude bojovat ještě měsíc poté. Do republikového finále z nich postoupí vždy dvě družstva. V průběhu závěrečného klání pak bude žákům a žákyním fandit český reprezentant a desetibojařský mistr Evropy Adam Sebastian Helcelet, který je tváří projektu. V červnu se tak v rámci této školní akce vrátí do rodného Turnova, kde s atletikou i díky 3boji začínal.

Veškeré informace o projektu, včetně počítačového programu, který pořadatelům vytvoří startovní listiny, oboduje

výkony a spočítá výsledky, naleznete na webu soutěže (viz odkaz na stránce dole).

D

TEXT KATARÍNA ŽELEZNÁ

FOTO J. VALES

Termíny 3boje 2019

Okresní kola: do 30. dubna

Krajská kola: do 31. května

Republikové finále: 19. června Turnov



BĚŽECKÝ SERIÁL S VŮNÍ ČOKOLÁDY

Dětský běžecký seriál Čokoládová tretra se nově otevřel i pro školy a přihlásilo se jich hned 478. Finále, jehož patronem je světový rekordman v hodu oštěpem Jan Železný, proběhne 20. června v hlavním programu mítinku Zlatá tretra Ostrava. Koordinátorem akce je AŠSK.



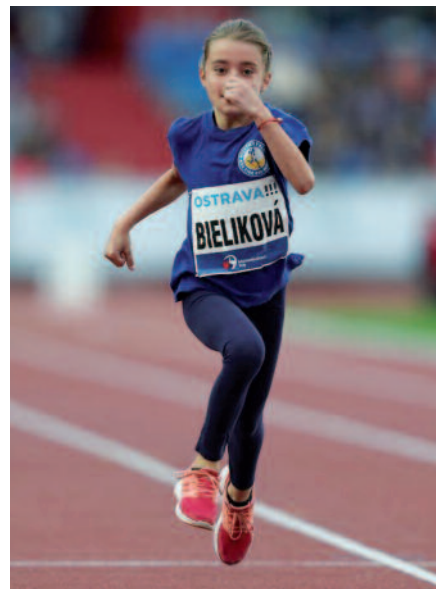
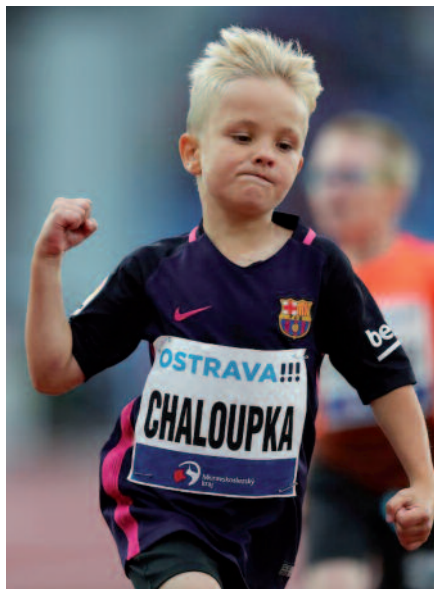
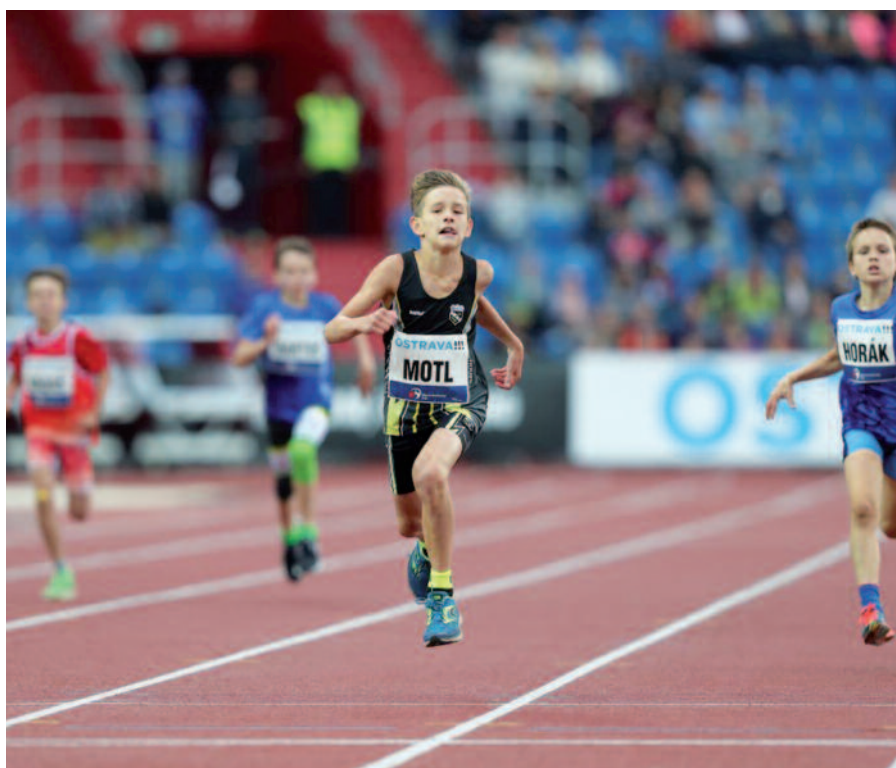
Čokoládová tretra probíhá jako mezinárodní dětský běžecký seriál v Česku, na Slovensku i v Polsku a vrcholí na prestižním atletickém mítinku, kterého se účastní mistři světa, olympijští vítězové i držitelé světových rekordů.

Dříve byl projekt určen především rodičům s dětmi. Od letošního ročníku jsou do Čokoládové tretry nově zapojeny základní školy, i díky AŠSK, která je koordinátorem akce. Běžecké závody na 100 m, 200 m a 300 m jsou určeny žákyním a žákům od 6 do 11 let. Ti nejlepší se přes základní, čtvrtfinálová a semifinálová kola dostanou až do finále, které si zaběhnou 20. června 2019 v hlavním programu mítinku Zlatá tretra Ostrava. Do projektu bude letos poprvé od čtvrtfinálových kol přiřazen také závod v hodu „oštěpem“, respektive jeho dětskou náhradou – šípkou ze sady Atletika pro děti.

Jak soutěž pro školy probíhá?

ZÁKLADNÍ KOLA

Jsou plně v kompetenci jednotlivých účastnických škol – mohou se tedy konat například



Do TOHO!

v hodinách tělesné výchovy či během sportovních dnů. V rámci nich žáci a žákyně závodí na vzdálenost 100 m, 200 m či 300 m. Na základě času ze základních kol postoupí tři nejrychlejší dívky a tři nejrychlejší chlapci v rámci každé kategorie (celkem 18 dětí) do čtvrtfinále.

ČTVRTFINÁLE – BĚHY

Koná se v devíti spádových městech – Praze, Brně, Ostravě, Kladně, Plzni, Českých Budějovicích, Pardubicích, Jablonci nad Nisou a Olomouci. Z každého čtvrtfinále se nominují nejrychlejší tři děti do semifinále, které se odehraje den před prestižním atletickým mítinkem Zlatá tretra Ostrava. Zároveň do semifinále postoupí i zástupci ze Slovenska a Polska, kteří se nominovali ze svých „národních“ finále. Celkem se tedy do semifinále probouje 282 dětí (162 z České republiky a 60 z Polska a Slovenska).

ČTVRTFINÁLE – HOD OŠTĚPEM

Součástí čtvrtfinále je pilotní soutěž v hodu pěnovým oštěpem Vortex. Závodí všichni účastníci ve věku od 10 do 11 let (ročníky narození 2008–2009). Každý účastník má tři pokusy po sobě, přičemž se mu započítává ten nejlepší. Do semifinále se nominují první tři oštěpaři z každého čtvrtfinále.

SEMIFINÁLE A FINÁLE

Semifinále se uskuteční 19. června na městském stadionu ve Vítkovicích. Z každé kategorie i běžecké disciplíny se probouje nejlepších osm atletů (časem) do finále, stejný nominační klíč platí také pro soutěž v hodu „oštěpem“. Závěrečný závod se uskuteční následující den v rámci mítinku Zlatá tretra Ostrava, své síly na něm poměří 64 školáků a školaček. **D**

TEXT AŠSK FOTO Zlatá tretra Ostrava





4,2 KM? TO ZVLÁDNE KAŽDÝ!

Unikátní běžecký projekt Juniorský maraton 2019 vypukne už 1. dubna a v následujících čtyřech týdnech rozběhá středoškolské studenty po celém Česku. Přihlas svůj tým a staň se nejrychlejší školou v ČR!

RUNCZECH

Vzrušení, soutěživost, napětí a závodní prostředí bylo cítit po celou dobu akce. Mnoho středoškoláků doběhlo naprosto vyčerpaných, přesto však šťastných a s úsměvem na tváři. Bylo krásné sledovat snahu, podporu a spolupráci tak různorodých studentů v jediném závodě. Vyzdvihl bych fair play a prostředí, které nastolilo tu správnou atmosféru,“ sdílí svoje zážitky z předchozích ročníků učitel Pavel Pádecký z Obchodní akademie Dr. Edvarda Beneše ve Slaném.

ZÁKLADNÍ INFO

Pro každého účastníka bude i v rámci letošního ročníku zdarma připravené originální

O SOUTĚŽI

Juniorský maraton motivuje středoškolské studenty k běhu a aktivnímu trávení volného času již přes dvacet let. Tento projekt je určený pro každou střední školu v České republice. Jeho cílem je rozběhat co největší počet studentů. Semifinálová kola se konají v každém krajském městě, ve kterém si týmy poměří síly a zabojují o postup do finále Juniorského maratonu. Ubytování i dopravu na finále mají postupující družstva zdarma.

tričko Juniorského maratonu společně s pitným režimem. V den závodu bude zajištěn doprovodný program a samozřejmě věcné ceny pro vítěze. Speciální cenu si vyslouží také nejrychlejší běžec. Úkolem desetičlenného družstva, ve kterém musí startovat alespoň tři dívky, je zdolat maratonskou vzdálenost v co nejkratším čase a dříve než soupeři. Každý člen týmu přitom překoná vzdálenost 4,2 km.

Finále největší běžecké události pro střední školy v České republice se odehraje v rámci mezinárodního Volkswagen Maratonu Praha, kde nejrychlejší týmy startují v čele desetitisícového startovního pole bok po boku světové běžecké špičky, a to v přímém televizním přenosu.



PŘIHLÁŠKY

Registrace na 23. ročník jsou v plném proudu. Jakmile sestavíte svoje týmy, stačí se jen přihlásit na www.runczech.com/jmc a poté dorazit na semifinálové kolo ve vašem krajském městě. Nezapomeňte, že přihlásit se může i více družstev z jedné školy. Registrovat své týmy můžete do večera před vybraným semifinálovým kolem skrze webové stránky, případně máte možnost přihlásit vaše družstvo přímo na místě v den závodu.



VZPOMÍNKY ÚČASTNÍKA

Na své finálové působení vzpomíná středoškolský student Michael Jakůbek. „Na startu jsem se okamžitě mezi ostatními účastníky prodral do první řady, abych startoval z co nejlepší pozice. Stál jsem vedle světové maratónské špičky společně s ostatními výbornými běžci z Česka i zahraničí, a cítil se jako v jiném světě. Za mnou v ulici deset tisíc lidí, kolem mě ostatní účastníci Juniorského maratonu a jenom kousek přede mnou startovní čára, na jejíž přeběhnutí jsem se ohromně těšil. Odstartovalo se, já přeskákal několik Afričanek a už asi po sto metrech jsem byl v první trojici běžců pražského maratonu! Moc se mi nechtělo věřit tomu, že se to opravdu děje. Osobně to považuji za svůj nejlepší běžecký zážitek vůbec.“ **D**



TEXT a FOTO RUNCZECH/Juniorský maraton

SPORTEM ŽIJE CELÁ ŠKOLA



ZŠ Přepere u Turnova patří dlouhodobě mezi úspěšné školy ve sportovních soutěžích v okrese Semily. Velkou zásluhu na tom má její ředitel Břetislav Tomeš.

Devětapadesátiletý bývalý turnovský basketbalista, člen Okresní rady AŠSK Semily, po mnoho let pořádá v rámci AŠSK okrskové turnaje pro malotřídky v okolí Turnova ve fotbalovém McDonald's Cupu a ve vybíjené.

Škola se každoročně zapojuje do Běhu olympijského dne. Navýsost úspěšní jsou její žáci v atletickém 3boji všestrannosti v rámci celokrajské soutěže jednotlivců i třídních kolektivů v Libereckém kraji, jen za poslední dva roky získali žáci školy pět prvních, jedno druhé a dvě třetí místa, další kvalitní výsledky přidali v jiných krajských finále.

Jak to v Přeperech děláte, že jste tak úspěšní?

Snažíme se vysvětlit dětem, aby v závodech bojovaly jeden za druhého, a že každý zís-

kaný bod do soutěže družstev má velkou cenu. Navíc jsme malá škola a každý podporuje a přeje úspěch tomu druhému. V neposlední řadě záleží i na vrozených dispozicích dětí. Jsou takové, které mají velký talent, ten rozvíjejí pod vedením trenérů dál a škole získávají potřebné body. Navíc strhávají ke kvalitním výkonům i ostatní.

Jaké máte pro sport podmínky?

Podmínky pro sport máme velmi dobré. Za pěkného počasí můžeme využít travnaté obecní hřiště i s doskočištěm pro skok daleký, pro míčové hry pěkné hřiště s umělým povrchem. V zimních měsících využíváme prostory tělocvičny, které nám pronajímá TJ Sokol Přepere. Mimo to v zimě využíváme nedaleký zimní stadion v Turnově, kam si chodíme alespoň pětkrát

v roce zabruslit. Ani s materiálními podmínkami nemáme problém. Starosta obce Luděk Sajdl, sám bývalý atlet, sport podporuje. Pokud si chceme zakoupit nové sportovní zařízení, vždy jsme se s vedením obce bez problémů dohodli.

Co říkáte tomu, že se atletický 3boj stává celostátní soutěží, podporovanou MŠMT?

Já to rozhodnutí velmi vítám. Vždyť hlavní disciplíny 3boje, hod, skok a běh, jsou naprosto přirozené činnosti – disciplíny, do kterých se mohou zapojit všechny děti. Navíc si myslím, že pro žáky 1. stupně zase není takových soutěží mnoho. V tomto směru začínáme tréninkem disciplín při hodinách tělesné výchovy a potom na jaře máme nominační



” Sport vás v těžkých situacích dovede podržet a udělat vám radost.



mělo odradit. Je potom velmi milé, když se potkáte po letech s absolventem a on vzpomíná, jak závodil za vaši školu, a že má do dnes doma schovaný diplom.

Co byste jim vzkázal na závěr?

Protože je práce pedagoga velmi náročná, ve společnosti často nedoceněná, tak jim přeji mnoho úspěchů v pedagogické činnosti a trpělivosti na poli sportu. Sportem se lidé nejen udržují v kondici, ale posilují i své psychické zdraví. Sport vás v těžkých situacích dovede podržet a udělat vám radost. **D**

TEXT KAREL ŠTRINCL
FOTO archiv ZŠ Přepřeň

závodů na jednotlivá kola 3boje, které pořádáme na Městském stadionu Ludvíka Daňka v Turnově. Každý jednotlivec má možnost nasát tu atmosféru na tomto malebném atletickém stadionu. Právě zde bude v červnu republikové finále v atletickém 3boji. Budeme se snažit tam s naším družstvem postoupit.

V atletickém 3boji se zúčastňuje průměrně 25 až 30 tříd v každém ročníku na 1. stupni ZŠ. Vy se svými žáky úspěšně konkurujete velkým městským školám z Turnova, Liberce a Jablonce nad Nisou. To svědčí o trvalé dobré práci s dětmi...

V hodinách tělesné výchovy se snažíme o to, aby žáci po celou dobu byli v pohybu, ať už formou různých honiček nebo her, které se jim samozřejmě líbí a snaží se v nich uspět. Nenásilnou formou pracujeme na zvýšení jejich fyzické kondice, protože hra je pro žáky 1. stupně přirozenou formou pohybu. Navíc pohyb je v tomto věku pro děti velmi důležitý.

Jak spolupracujete s Okresní radou a s ostatními školami?

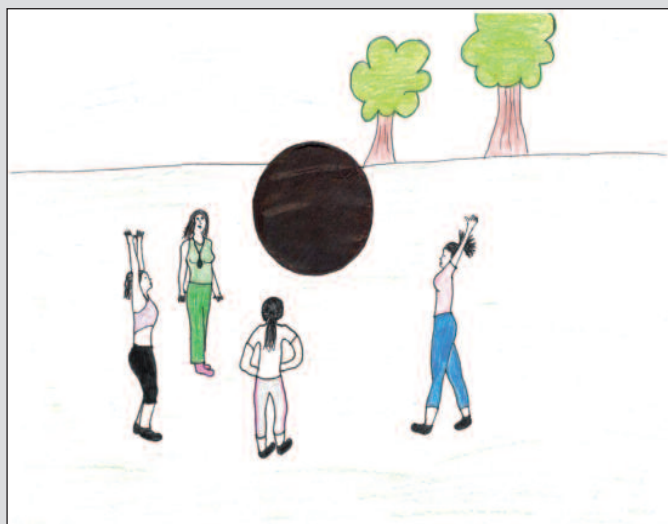
Spolupráce je velmi dobrá. S Karlem Štrincem, předsedou Okresní rady AŠSK Semily, jsem prakticky neustále ve spojení, konzultujeme akce mezi menšími školami a harmonogram soutěží pro celý školní rok. Úzce spolupracujeme s okolními vesnickými školami. Pořádáme pro ně vánoční turnaj v malé kopané, do loňska jsme pořádali velikonoční turnaj ve vybíjené a na jaře na travnaté hřiště zveme pravidelně šest malých škol na okrskové kolo fotbalového McDonald's Cupu.

Chcete se podělit o své zkušenosti s ostatními kolegy a kolegyňami na základních školách?

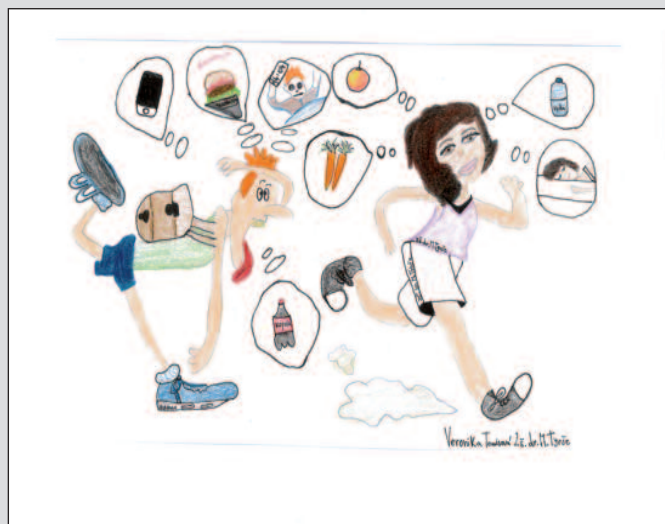
Myslím si, že sportování dětí a mládeže заслужuje podporu. Právě my, pedagogové, bychom měli v tom být nápomocní. Vždyť lákadel pro činnost dětí je mnoho. Za našich let první cesta ze školy směřovala domů a hned na nějaký blízký plácek nebo hřiště, kde jsme sportovali do večera, než nás rodiče odvolali domů. Nyní je to většinou naopak. Jde o to, abychom pokud možno zapojili všechny děti, sport vždy sbližoval lidi a každý se snažil bojovat ve

prospěch svého týmu. I sebemenší pomoc znamenala pro každého dobrý pocit. Navíc i děti vás odmění tím, že jsou rády, že s nimi jezdíte po turnajích a věříte jim, že něco dokáží. Někdy se úspěch dostaví hned, někdy postupně, někdy vůbec. Ale to by nás ne-





Petra Polívková
9.B, ZŠ Velvary



Veronika Tomisová
7. třída, ZŠ dr. Miroslava Tyrše, Hlučín

TĚLOCVIKÁŘI V KRESBÁCH ŠKOLÁKŮ

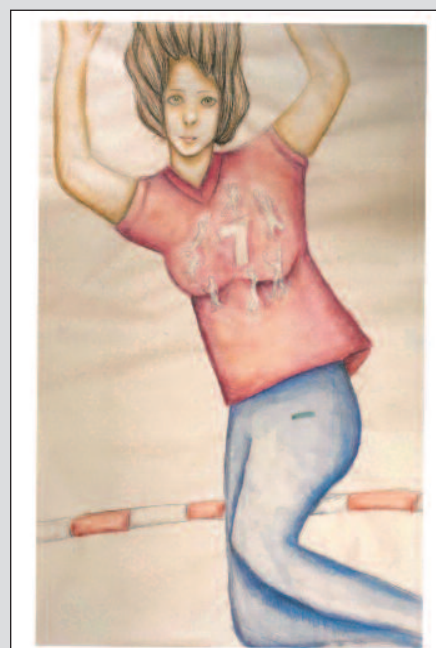
Vítězné kresby z výtvarné soutěže AŠSK, nazvané „Nakresli svého tělocvikáře!“, jsme publikovali v minulém čísle. Jelikož jich ale přišlo podstatně víc, než se nám tam vešlo, tak nabízíme další várku obrázků, jak vypadají tělocvikáři očima českých školáků a školaček.



Andrea Šiljajeva
11 let, ZŠ U Lesa, Nový Bor



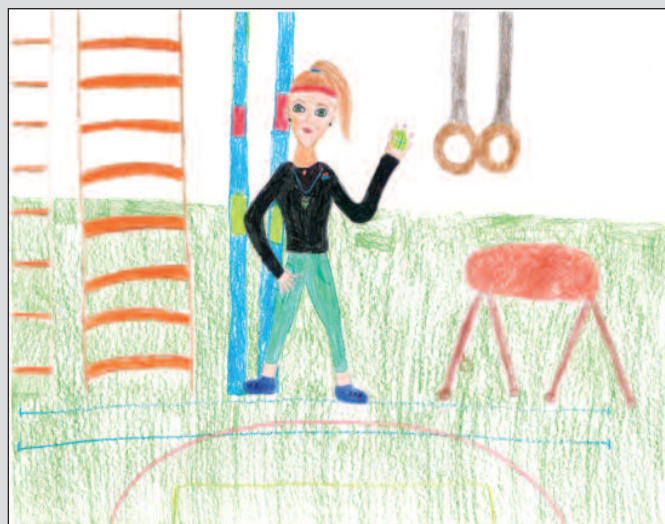
Anna Bašková
1.A, ZŠ Deštné v Orlických horách



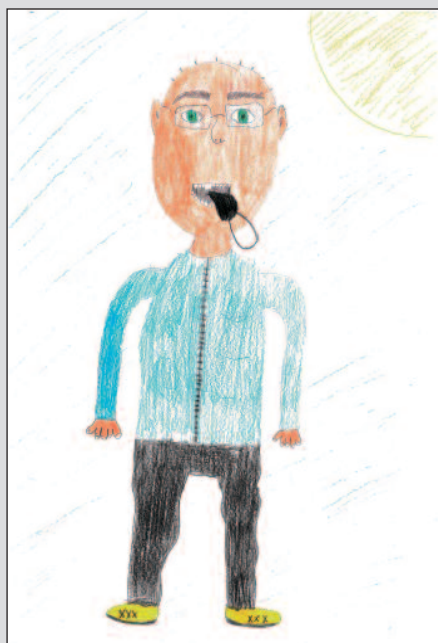
Carca Roldanová a Klára Juzelová
9. třída, ZŠ Jihlava, Křižová



Antonín Drábek
11 let, 6.B, ZŠ U Lesa, Nový Bor



Patricie Poupová
12 let, 6.B, ZŠ U Lesa, Nový Bor



Adam Pech
11 let, ZŠ U Lesa, Nový Bor



Barbora Laušmanová
11 let, 6.C, ZŠ U Lesa, Nový Bor



Kristýna Rappichová
11 let, 6.B, ZŠ U Lesa, Nový Bor



Eneas Perdomo Grasmut
13 let, 6.C, ZŠ U Lesa, Nový Bor



Adam Hladík
12 let, ZŠ U Lesa, Nový Bor

Nabídka FLOORBEE kolekce od eFlorbalu

Školní florbalové sady (různé délky a značky)

Cena od: 1850 Kč až 11 190 Kč

Ušetříte až: 12 610 Kč

Tip na nákup holí s největší slevou:
Carbon Set od LEXX



Florbalový míček FLOORBEE Torpedo IFF bílý

Běžná cena: 27 Kč

Ušetříte: 6,75 Kč

Cena po slevě: 20,25 Kč



Sady míčků výhodně



Florbalové mantinely FLOORBEE HANGAR

Cena hřišť od 54 000 Kč

Ušetříte: 30% Kč

Speciální ceny pro školy



Florbalová branka FLOORBEE Terminal IFF 160x115cm

Běžná cena: 3 290 Kč

Ušetříte: 822 Kč

Cena po slevě: 2 467 Kč



Pro získání slevy napište o slevový odkaz na:
info@eflorbal.cz

