



TJ Sokol Hluboká nad Vltavou



Výroční zpráva 2021



Základní charakteristika

Název:	T.J. Sokol Hluboká nad Vltavou
Sídlo:	Podskalí 394, 373 41 Hluboká nad Vltavou
Provozní doba:	pondělí až pátek 8:00 –16:00
Právní forma:	Spolek
IČ:	472 34 881
Den zápisu:	4. březen 1993
Bankovní spojení:	271219856/0300
Webové stránky:	www.sokol-hluboka.cz
Sociální sítě:	@tjsokolhluboka

Oddíly:	Kondiční cvičení a BOSU CORE	Stolní tenis
	FiLií aerobik a rytmika	Lezení
	Všestranné cvičení pro děti 3–6 let	Baseball & Softball
	Mateřské centrum	Zdravý pohyb ČB
	Plážový volejbal	Basketbal

Vznik, působnost a poslání




ČOS byla založena ve veřejném zájmu, jejím účelem a cílem je zvyšovat tělesnou zdatnost svých členů, organizovat a vykonávat tělovýchovnou, sportovní, kulturní a společenskou činnost, podporovat rozvoj osobnosti a vychovávat k čestnému jednání v životě soukromém i veřejném, k národnostní, rasové a náboženské snášenlivosti, k demokracii, svobodě a humanismu, k osobním soukromnosti a sebekázní, k lásce k rodné zemi a úctě k duchovnímu dědictví našeho národa, přičemž vychází z odkazu Miroslava Tyrše a Jindřicha Fügnera. Sokol je nejstarší tělovýchovnou organizací založenou 16. února 1862.

Hlavní činností ČOS je prostřednictvím tělesné výchovy a sport, společenské a kulturní činnosti, přispívat ke zvyšování fyzické, společenské, kulturní a duchovní úrovně svých členů a naší demokratické společnosti a vychovávat k mravnosti a občanské odpovědnosti.

Členové výkonného výboru

Starosta	 br. David Štastný 723 584 866, stastny@hluboka.cz
Místostarostka	 ses. Zdeňka Pírglová 606 212 020, zdenka.pirglova@gmail.com
Jednatel	 br. Zdeněk Palivec 775 623 605, pinechluboka@email.cz
Hospodářka	 ses. Hana Machartová 776 702 448, hanka.machartova@gmail.com
Náčelnice	 ses. Jitka Hubingerová 739 459 066, filii.sokolhluboka@gmail.com
Náčelník	 br. Radek Drmota 775 969 139, rdrmota@seznam.cz
Předsedkyně odboru sportu	 ses. Jitka Moulisová 777 044 137, zdravypohybCB@centrum.cz
Člen výboru	 ses. Jana Divišová 604 213 804, jeny.divisova@seznam.cz
Člen výboru	 br. Karel Šachl 606 656 253, karel.chuck@seznam.cz

Kontrolní komise

Předseda kontrolní komise	 br. Martin Dvořák 728 169 722, martin.dvorak@email.cz
Člen kontrolní komise	 ses. Jana Minců 731 419 884, mc.hlubokanadvltavou@seznam.cz
Člen kontrolní komise	 ses. Lucie Jozová 774 225 063, jozova@hluboka.cz

Obsah

Základní charakteristika	2
Výkonný výbor a kontrolní komise	3
Cvičení Bosu Core	4–5
Filii rytmika a aerobik	6–7
Cvičení pro děti 3–6 let	8–9
Mateřské centrum	10–11
Plážový volejbal	12–13
Stolní tenis	14–15
Lezení	16–17
Baseball	18–19
Zdravý pohyb	20–21
Zdravý pohyb pomáhá	22
Karneval mateřského centra	23

Uplynulý rok pohledem starosty

Bratři a sestry, dámy a pánové,

naše tělovýchovná jednota Sokol Hluboká nad Vltavou má za sebou další úspěšný rok. Již 128. ve své přebohaté historii. Před necelými sto šedesáti lety, roku 1862, vznikla v Rakousku Uhersku Česká obec sokolská jako nádherný projev národní identity, občanské sounáležitosti a odpovědnosti k vlasti. Bratři Julius Grégr, první starosta Sokola Jindřich Fügner a především náčelník Miroslav Tyrš zformulovali myšlenky a principy, které spojují desetitisíce českých Sokolů podnes. A k nimž se hlásíme a připojujeme svou prací od 3. prosince 1893, kdy vznikla naše jednota jako první a nejstarší tělovýchovná složka ve městě, i my, sokolové na Hluboké.

Rok 2021 můžeme bezpochyby označit jako rok plný plodné sokolské práce. Jako každá tělocvičná jednota, jako snad každý spolek či kroužek v naší zemi, postižené koronavirovou pandemií a omezením běžných aktivit, i my jsme se maximálně snažili o získávání nových členů a rozšiřování našich řad pro všechny naše oddíly především mezi dětmi a mladými lidmi. Boj o aktivní životní styl a sportování dětí je naší každoroční náplní a je, řekl bych, stále obtížnější. Právě v této oblasti snad nejvíce platí Tyršovo „Tužme se“!

Nicméně dařilo se nám! Podařilo se nám posílit portfolio našeho Sokola hned o tři nové oddíly – oddíly Yoga, Bikeři a Lezení pro malé děti a hlubocký Sokol tak dnes má 14 oddílů!

Před necelými sty lety, roku 1924, byla zahájena výstavba naší milované sokolovny. Je to stále krásná babička, která potřebuje pro svou krásu, pro to, aby byla ještě více moderní a in, i nutné opravy a údržbu. V roce 2021 jsme proto pokračovali v jejích opravách a dalších stavebních úprav se sokolovna dočká i v následujících letech.

Sportovně relaxační areál je oproti sokolovně mladý sokolík, ale každý nezúčastněný pozorovatel musí uznat, že se má čile k světu a utěšeně se rozrůstá nejen jako zázemí pro naše sokolské sportování, ale i jako místo aktivního trávení volného času pro rodiny s dětmi a širokou veřejnost. Za rok 2021 bych zmínil především významnou renovaci baseballového hřiště C u Špunteria.

O pár kilometrů dál po proudu řeky Vltavy vznikl na jejím levém břehu v Karvanicích další nový okruh B hlubocké ferraty, který představuje se svými čtyřmi sty metry nejdelší ferratovou trasu u nás. Získali jsme tak v Sokole Hluboká velmi vyhledávané sportoviště pro aktivní veřejnost ze širokého okolí, které představuje celkem na 550 metrů nádherných tras po skalách nad hladinou Vltavy. A tento unikátní lezecký prostor uvažujeme doplnit o třetí trasu C na pravém břehu, která by byla méně obtížná, vhodná pro rodiny s dětmi, a která doplní trasy A a B na celkových více než sedm set metrů krásných lezeckých tras. Sokol Hluboká tak bude spravovat naprosto ojedinělé ferratové středisko v rámci celé ČR, které se již dostalo do povědomí sportovní veřejnosti.

Vedle investic do nových sportovišť a zvyšování kvality těch stávajících musím zmínit naši tělovýchovnou jednotu a nejnámější akce, které jsme pořádali jako hlavní organizátor.

Oddíl baseballu a softballu byl již tradičním organizátorem výročního utkání nejlepších baseballistů u nás All Stars Game. Ale i ti nejlepší hráči začínali se svým sportem jako děti. Potřebovali ochotné trenéry, potřebovali sportoviště. Jak jsem uvedl v úvodu, naší permanentní snahou proto je získat pro sportování děti. I v tomto kontextu jsme zorganizovali neuvěřitelných 16 mládežnických baseballových turnajů a k tomu dalších 6 turnajů softballových!

K výčtu našich organizačních aktivit v roce 2021 patří dalších zhruba 160 akcí nejrůznějšího charakteru a zaměření od komponovaných školních akcí a výletů přes firemní sportovní, rodinné a společenské akce, samozřejmě až po Sokolský běh republiky.

Myslím, že v roce 2021 jsme se tužili! Že ho můžeme označit jako aktivní, úspěšný, a musím všem, kteří se v naší tělovýchovné jednotě Sokol Hluboká nad Vltavou angažují na nejrůznějších pozicích jako trenéři, organizátoři, dobrovolníci, cvičitelé i cvičenci, ale i jako údržbáři a správci sportovišť, moc a opravdu upřímně poděkovat za jejich nezištnou práci. Za atmosféru a sounáležitost, která v našem Sokolu panuje.

Tužme se i nadále!

Bc. David Šťastný, starosta





Kondiční cvičení a BOSU CORE

Vedoucí oddílu: **Jana Divišová**

Počet členů: **25**

Lekce probíhají dvakrát týdně. Jedna hodina je zaměřena na balanční cvičení na bosu míčích, kde trénujeme především hluboký stabilizační svalový systém, rovnováhu a sílu. Provádíme různá kompenzační cvičení, která vedou ke správnému držení těla a celkové tělesné rovnováze.

Druhá hodina má za cíl zvýšit u cvičících kondici. Hodina je postavena na aerobním základu. Využíváme i různé tréninkové pomůcky a sledujeme aktuální vědecký vývoj týkající se tělesného aparátu a cvičení vůbec.

Většina členek oddílu chodí cvičit pravidelně a udržují se tak v dobré tělesné i psychické kondici.





FILII – aerobic, rytmika, tanec

Vedoucí oddílu: Jitka Hubingerová

Počet členů: 24

Tréninky:

- Středa 16:30–18:00
aerobic mladší děti 7–12 let (začátečníci)
- Středa 18:00–19:00
skupina sportovního aerobiku
- Pátek 17:00–19:00
aerobic děti od 10 let, fitness aerobic, sportovní aerobic
- Neděle 9:00–11:00
sportovní aerobic + fitness aerobic

I tento rok byl výrazně ovlivněn Covidem-19. Zimu a část jara jsme převážně trénovaly online. Jakmile došlo k uvolnění opatření, začaly jsme se scházet na venkovních trénincích a postupně jsme začaly chodit i do tělocvičny. Od září cvičíme opět podle normálního rozvrhu.

Na jaře jsme se zúčastnily republikové sokolské akce „Roztančeme jaro se Sokolem“, kam se zapojilo mnoho jednot a skupin napříč republikou. Za úkol bylo naučit se jednoduchou jednotnou sestavu a tu natočit. Ze zaslanych videí, vznikly krátké společné sestíhy.

Přes léto jsme se zapojily do soutěže „Hýbeme se hezky česky s Penny“, kde jsme přes 1. kolo online hlasování postoupily do finále. V září proběhlo finále, při kterém se hlasovalo přímo v prodejnách Penny. Ve finále jsme získaly 2. místo.

V létě a na podzim proběhla vícekolová online soutěž v aerobiku, Online Mia dance league, které se zúčastnila 3 děvčata (sólistka Sára Hubingerová a duo Sabrina Eggerová a Zuzana Maiková). Za každé umístění získávaly body do celkového hodnocení. Tuto soutěž naše děvčata nakonec vyhrála a tím také získala zájezd na Mia beach Camp do Chorvatska.

Na podzim se také děvčata zúčastnila Sokolského běhu republiky, který se konal 28.10. 2021, nejen běžecky, ale i pořadatelsky.

Připravované soutěžní sestavy na rok 2022:

Indiánky – sestava s náčiním pro děvčata ve věku 7–12 let,

Avengers – sestava s náčiním pro mírně pokročilé, věk. kategorie 12–17 let

Harry Potter – fitness aerobic pro pokročilé závodnice, věk. kategorie 17+

Sportovní aerobic – sólistka Laura Matoušová (11–13 let), Sabrina Eggerová (17+) a Anna Havlíčková (17+) a duo Sára Hubingerová a Valentina Pöschlová (8–10 let)

Soutěže v roce 2021:

12. 6. 2021 – Žij pohybem – Jedeme dál Praha

SA jednotlivci 8–9 let: Sára Hubingerová 8. místo

SA duo 15+: Sabrina Eggerová a Zuzana Maiková 5. místo

Soutěž SAMC – finále Sára Hubingerová, Terezie Fojtlová, Sabrina Eggerová

8. 10. – 10. 10. 2021 – Českomoravský pohár, SAMC a III. VT – Louny

ČMP jednotlivci 8–10 let: Sára Hubingerová 12. místo

ČMP duo 17 a více let: Sabrina Eggerová, Zuzana Maiková 1. místo

III. VT jednotlivci – Anna Havlíčková 5. místo

13. 11. 2021 – Mia Festival Český Krumlov

Soutěž jednotlivců – v kategorii hobby jsme měly zastoupení 10 děvčat, pro které to byly první závody v aerobiku. V profi kategorii si 4. místo vycvičila Sára Hubingerová. Ta se také zúčastnila soutěže „O pohár“, kde vyhrála 1. místo.





Všestranná sportovní příprava pro předškolní děti

Vedoucí oddílu: Jana Divišová

Počet členů: 50

Hlubocká sokolovna již dvanáct let poskytuje své prostory pro sportovní vyžití nejmladší věkové skupině - předškolních dětí. Kromě místních dětí k nám přijíždějí i cvičící ze spádových okolních vesnic.

Cílem cvičení je hravou formou děti seznamovat se základními pohybovými dovednostmi, rozvíjet koordinaci, rychlost, obratnost a sílu. Děti si osvojují manipulaci se sportovním náčiním a cvičení na tělocvičném nářadí.

Důležitým aspektem hodin je socializace dětí ve větším kolektivu a vzájemná spolupráce s rodiči. Cílem těchto hodin je vypěstovat u dětí kladný vztah k pohybu a brát sportování jako přirozenou součást jejich života.







Mateřské centrum

Vedoucí oddílu: Tereza Staňková

Počet členů: ???

I tento rok byl chod mateřského centra limitován epidemiologickou situací a téměř celé první pololetí jsme se nemohli scházet. Pro rodiče a děti byl alespoň pravidelně připravován materiál k tvoření doma. V druhé polovině roku jsme navázali na tradiční program a nejmenší děti se tak dvakrát týdně mohli účastnit pravidelných setkávání – sportovních i výtvarných.

Podařilo se nám uskutečnit dvě burzy oblečení a potřeb pro děti, Lampionový průvod a vánoční tvořivou dílnu pro veřejnost.







Plážový volejbal

Vedoucí oddílu: Zdeňka Pirglová

Počet členů oddílu: 50

Letní variantě volejbalu se přes sezónu dařilo. Časně zjara jsme začali trénovat a dostávat se do kondice.

Tréninkům předcházela rekonstrukce sloupků a pořízení nového písku, aby naše sportoviště udrželo národní standard.

Ženy se scházely pravidelně dvakrát týdně, aby odehrály nesčetné množství přátelských zápasů. Smíšené dvojice docházely na kurty dle možností a potřeb.

Mladé hráčky, jež kombinují plážový volejbal se šestkovým volejbalem, procházely přípravou pod vedením Pavla Sebeniho a Valérie Chromé. Tito zkušení trenéři připravují své svěřenkyně dvakrát v týdnu. Kategorie je rozdělena na mladší a starší žákyně. Během letních prázdnin se děvčata vždy účastní volejbalového kempu, jehož součástí jsou i tréninky na písku.

Kurty byly několikrát využity na republikové turnaje Českého poháru 2020, jež organizoval známý volejbalista Radek Motys z Českých Budějovic.

Po celou herní sezónu bylo sportoviště otevřené pro všechny zájemce z řad veřejnosti. Nejvíce vytižené bylo v odpoledních hodinách ve všední dny a pak v neděli.

V příštím roce chceme na krajské úrovni připravit sérii žákovských či mládežnických přeborů / turnajů, které zajistí efektivní hráčský růst našich mladých členek.

Děkuji za spolupráci!







Stolní tenis

Vedoucí oddílu: Zdeněk Palivec

Počet členů oddílu: 20

Na začátku sezóny byli všichni členové oddílu stolního tenisu po vynucené pauze plni odhodlání a nadšení dosáhnout co nejlepších výsledků. Několik klíčových hráčů bohužel kvůli zdravotním problémům nemohlo využít veškerý svůj potenciál, avšak i přesto se podařilo dosáhnout několika pěkných výsledků.

„**A**“ tým nastupoval do nejvyšší jihočeské soutěže „Divize“ s podobnými ambicemi jako v minulé sezóně, hrát někde v klidném středu tabulky. Cíli se podařilo přiblížit 8. místem z 12. účastníků, v druhé polovině sezóny očekáváme v této soutěži zlepšení a konečné umístění okolo šestého místa tabulky.

„**B**“ tým měl ve druhé nejvyšší jihočeské soutěži „Krajském přeboru“ podobné cíle jako tým „A“, což se průběžným 7. místem ze 12. účastníků podařilo splnit.

„**C**“ tým chtěl bojovat v první polovině dvanáctičlenného pole „Regionálního přeboru I“ a také začlenit nové hráče, což se nakonec podařilo 4. místem v tabulce. Zda dojde k postupu tohoto týmu do Krajské soutěže rozhodne až druhá polovina soutěže.

„**D**“ tým byl jako nováček soutěže „Regionálního přeboru II“ největším překvapením, kdy je v polovině sezóny jasným favoritem této soutěže a na prvním místě jednoznačně kraluje tabulce.

Na konci března také čeká výběr našich nejlepších hráčů finálový zápas v Českém poháru I stupně, kde věříme že uspějí a postoupí z jihočeské do celorepublikové soutěže.





551



Oddíl Lezení

Vedoucí oddílu: Radek Minců

Počet členů oddílu: 15

Letos jsme museli v rámci omezení Covid-19 začít až v druhé půlce roku 2021.

Od září již oddíl fungoval normálně. Po otevření kroužku se nám přihlásilo hodně nových členů, ale začali znovu trénovat i pokročilí lezci z minulého roku. Rozdělili jsme tedy skupiny na začátečníky, pokročilé a dospělé.

Nyní máme celkem přes 32 členů, z toho 25 členů dětí a 7 členů dospělých.

V listopadu jsme vyrazili na soustředění do lezeckého centra na HUDYstěně v Ústí nad Labem, kde jsme trénovali lezení na obtížnost a výdrž, protože výška stěny tam dosahuje až 22 metrů. Je tam velké množství cest různých obtížností pro dospělé i děti.

Na konci listopadu se naši členové zúčastnili dvou závodů v lezení na obtížnost.

Na závodech v Písku na Píseckém pavoukovi, kde nás zastupovala Nikola Novotná z našeho oddílu, a umístila se na 2. místě ve své kategorii.

Druhé závody jsme si udělali přímo v tělocvičně ve Sporthotelu Barborka pouze v rámci hlubockého kroužku lezení. Děti závodily v lezení na obtížnost, byl to napínavý boj až do konce. Konečné umístění bylo následující: 3. místo Natálie Minců, 2. místo Matěj Duchoň a první místo patřilo Nikole Novotné.







Baseball & Softball

Vedoucí oddílu: David Šťastný

Sportovní ředitel: Martin Mužík

Sportovní koordinátor: Ondřej Konvalinka

Počet členů za rok 2020: cca 320

Minulý rok jsme překročili čtvrt století od založení našeho klubu.

V roce 2020 byla dokončena dlouho očekávaná rekonstrukce všech baseballových hřišť v našem areálu. Nově všechna hřiště disponují automatickou závlahou a plně funkčními střídačkami. Hřiště A a B zdobí kolem celého hřiště bezpečnostní molitanový padding, podloží hřiště bylo vykopáno a nahrazeno novým drenážním systémem a na hřišti A vznikly nové šatny.

V roce 2020 pokračoval ve funkci sportovního koordinátora Ondřej Konvalinka, který se staral o rozvojové programy všech našich týmů a nadále reprezentoval hlubocký baseball ve výkonném výboru ČBA jako rozvojový koordinátor.

Ve své funkci pokračoval také Martin Mužík, český reprezentant s bohatými zkušenostmi na evropské i světové scéně. Martin se letos věnoval rozvoji všech týmů a zároveň pokračoval v tréninku baseballových kroužků na ZŠ Vltava, ZŠ Hluboká a ZŠ Borek.

V letošním roce se nám podařilo obsadit kategorie U8, U9, U11, U13, U18. Á tým, softball Kadetky/ Juniorky a softball Ženy. Největším úspěchem letošního roku byl postup hlubockého Ačka do vysněné Extraligy, nejvyšší soutěže v ČR.

V roce 2020 oblékl reprezentační dres Martin Mužík, který vyrazil se seniorským národním týmem na Kanárské ostrovy, kde absolvoval týdenní soustředění kombinované se čtyřmi zápasy se Španělskem. Další hlubočtí reprezentanti se zúčastnili pouze reprezentačních soustředění, protože všechny jejich akce byly zrušeny z důvodu koronaviru. Širším výběrem reprezentací prošli - Daniel Bárta, Lukáš Chromý a Jan Sekyrka U12, Michal Cajz U15, Matěj Vlach U18 a Petr Vojta U23. Za softballovou reprezentaci Karolína Dvořáková U16.

2021

V letošním roce by jsme opět rádi pořádali All Star game českého baseballu, která se nám minulý rok moc líbila. Máme v plánu také výstavbu světelných stropů na hřiště A a B.





Zdravá záda a pánevní dno

Vedoucí oddílu: **Ing. Jitka Moulisová**

Počet členů: **25**

Cílem cvičení je zlepšit držení těla, změnit nevhodné, neekonomicky vyvážené pohybové návyky, které způsobují bolest. Chceme upevnit pohybový skelet, tak aby pánev, bránice (jako hlavní dýchací sval) a horní patro v dutině ústní byly nad sebou, a tím jsme docílili lepšího nastavení pro správné držení těla.

Hodiny jsou vedené jako zdravotní blok, kdy postupně nepřijímáme pánev a páteř, snažíme se o kvalitní trupovou stabilizaci a vyváženost do periferií - myšleno horní končetinu a dolní končetinu. Na to navazuje dynamický blok, kdy s různými pomůckami (roller, magic circle, myofasciální míčky, s-bally, bosu, aj.) v rychlejších, ale stále dbáme na kvalitu provedení, upevníme tělesnou schránku, tak aby nám tělo sloužilo dlouho a bez bolestně.



Ve zdravém těle zdravý duch! V myslí vlast, v paži sílu! Tužme se!

Hlavním cílem tělocvičné jednoty Sokol Hluboká nad Vltavou je rozvoj pohybových schopností mládeže a dospělých. Tento cíl jsme schopni naplňovat nejen díky skvělým cvičitelům, ale také díky finanční podpoře města Hluboká nad Vltavou a Jihočeského kraje. Děkujeme městu Hluboká nad Vltavou, Jihočeskému kraji a všem cvičitelům a dalším podporovatelům za rozvoj Sokola v našem městě.



Město
Hluboká nad Vltavou



Tělocvičná jednota Sokol Hluboká nad Vltavou
Podskalí 394, 373 41 Hluboká nad Vltavou
Kontakt: David Štastný, stastny@hluboka.cz, 723 584 866
www.sokol-hluboka.cz



Jihočeský kraj