





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

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:	Cvičení Bosu Core	Stolní tenis
	Filii aerobik a rytmika	Lezení
	Cvičení pro děti 3-6 let	Baseball & Softball
	Mateřské centrum	Zdravý pohyb ČB
	Plážový volejbal	Basketball
	Bikeři	Jóga

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 osobní skromnosti 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 činnosti ČOS je prostřednictvím tělesné výchovy a sportu, společenské a kulturní činnosti přispívat ke zvyšování fyzické, společenské, kulturní a duchovní úrovně svých členů, rozvíjet demokratické přístupy, vychovávat k mravnosti a občanské odpovědnosti.

Členové výkonného výboru

Starosta	 br. David Šťastný 723 584 866, stastny@hluboka.cz
Místostarostka	 ses. Zdeňka Pirglová 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

Uplynulý rok pohledem starosty

Koronavirus Sokolům z Hluboké křídla nepřistříhl

Jak správně a stručně zhodnotit rok 2020? Covid, covid a zase covid. Koronavirus nepřál nikomu a ničemu. To byla má první myšlenka. Byl to velice zvláštní rok. Protiepidemická opatření, zákazy, zavírání, otevírání a zase zavírání sportovišť. Mimo jiné. Na první pohled tedy nic moc. Ale jen na první pohled. Po podrobnější analýze jsem totiž zjistil, že my, hlubočtí Sokolové, vyjdeme z koronavirové krize lepší a silnější, než jsme byli před ní. Přesně v duchu Tyršova hesla: Tužme se! A my se tužili. Posuďte sami. Díky podpoře města jsme pokračovali v modernizaci Sokolovny, v rámci níž byla za přibližně 300 tisíc korun opravena kotelná, elektrorozvody, topení a klimatizace. Přibývají členové. Našich deset členských oddílů, brzy rozšíří další dva nové, bikeři a jóga. Podařilo se nám převzít provoz nové Ferraty Hluboká nad hladinou Vltavy u Purkarce. Na zmodernizovaných baseballových hřištích jsme uspořádali All Star Game českého baseballu, kde se utkala reprezentace U23 s výběrem domácí extraligy. Mužský baseballový tým popáté zvítězil v první lize a po 16 letech postoupil do extraligy. Obrovský dík patří vedoucím oddílů naší tělocvičné jednoty, cvičitelům, cvičencům, všem členům i podporovatelům a příznivcům, za práci, kterou věnovali v roce 2020 rozvoji Sokola a především pak práci s dětmi. Naši budoucnosti. A to navíc ve složitých podmínkách koronavirové pandemie. S úžasem jsem sledoval, s jakým zanícením jste všichni covidu vzdorovali. Díky tomuto zápalu jsme mohli stanout na stupních vítězů. To, co jsme společně dokázali, je faktických naplněním odkazu otců zakladatelů sokolského hnutí, který zůstává stále aktuální.

Agresivní wuchanský virus Sokolům z Hluboké křídla nepřistříhl. Jsme dobrý a skvěle spolupracující tým. Doufám, sestry Sokolky a bratři Sokolové, že v posilování „našich křídel“ budeme pokračovat i v roce 2021.

David Šťastný, starosta



Kondiční cvičení a BOSU CORE

Vedoucí oddílu: **Jana Divišová**

Počet členů: **33**

Rok 2020 odstartoval jedenáctou sezónu kondičního cvičení. Náš oddíl vznikl na základě sportovních potřeb maminek z tehdejšího mateřského centra na Hluboké. Začínaly jsme v malé skupince členek a postupem času se začaly přidávat i další zájemkyně o toto cvičení.

V roce 2013 jsem do programu oddílu přidala další cvičební hodinu BOSU CORE, zaměřenou na trénink hlubokého stabilizačního svalového systému za využití balančních míčů. Od té doby se ustálilo tzv. „zdravé jádro“ členek oddílu, které chodí cvičit pravidelně dvakrát týdně. Cvičení se pro nás stalo neodmyslitelnou součástí týdenního rozvrhu. Ostatní chodí pouze jedenkrát týdně nebo občasně dle svých možností.

Jedním z nových motivačních prvků posledních let se pro nás staly moderní technologie. Pomáhají sledovat individuální fyzické výkony během cvičební lekce. Stačí si jen zapnout aplikaci a spárovat chytré hodinky. Aby cvičení přinášelo správný efekt, je třeba jej praktikovat pravidelně, což je i jeden z cílů našich hodin.

Velice nepříjemná situace nastala po dobu nouzového stavu a následných vládních nařízení v souvislosti s covid-19, kdy byla uzavřena všechna sportoviště včetně hlubocké Sokolovny. Každý řešil tento stav po svém. Kdo chtěl sportovat, musel si vytvořit podmínky v domácím prostředí nebo jít sportovat individuálně do přírody. Ve spojení jsme byly pouze přes sociální síť, kam jsme si na vytvořenou oddílovou skupinu posílaly různá zajímavá cvičební videa, ale hlavně jsme se psychicky vzájemně podporovaly. Sledovaly jsme informace o rozvolňování vládních nařízení. Jakmile se mohlo skupinově sportovat, s jistými omezeními, alespoň venku, využily jsme atletický ovál, který nám poskytl potřebný prostor ke společnému cvičení.

Bohužel v podzimním období, kdy došlo k opětovnému uzavření sportovišť, už se venkovní sportoviště k tomuto typu cvičení nedalo využít. Mnohým z nás došlo, že věci, které jsme braly jako samozřejmé, najednou neplatí. Doufáme, že se brzy budeme moci opět scházet v plném počtu v hlubocké Sokolovně a pravidelným cvičením tak posilovat nejen fyzickou zdatnost, ale i psychickou odolnost. A proto: „*Tužme se!*“, neboť, jak říkal už Miroslav Tyrš: „*Ve zdravém těle, zdravý duch.*“



FILII – AEROBIC, RYTMIKA, TANEC

Vedoucí oddílu: **Jitka Hubingerová**

Trenér: **Terezie Fojtlová**, počet členů: **36**

V roce 2020 oddíl Filii navštěvovalo celkem 33 dětí ve věku 3 – 18 let a 3 dospělí. Děvčata (celkem 16) ze závodní části oddílu se připravovala na závody a zúčastnila se i několika soutěží v aerobiku (týmy i jednotlivci).

Aerobic a rytmika pro děti od 3 let

Středa 16:00 – 16:45 Aerobic hrou (3–6 let)

Středa 17:00 – 17:50 Aerobic začátečníci (od 6 let)

Hodiny navštěvuje celkem 17 dětí (děvčata i chlapci). Na hodinách se děti hravou formou pomocí básniček a písniček, učí základním krokům aerobiku a tance. Zapojujeme také hry na rozvoj rychlosti, síly a obratnosti. Na závěr hodiny nesmí chybět protažení a uvolnění. Již třetím rokem jsme s dětmi zapojeni do sokolského projektu SE SOKOLEM DO ŽIVOTA aneb Svět nekončí za vrátky, cvičíme se zvířátky. Každoročně připravujeme s dětmi vánoční besídku.

Sportovní aerobik

Středa 18:00 – 19:00

Pátek 17:00 – 19:30

Neděle 8:30 – 11:00

Sportovnímu aerobiku se věnuje celkem 7 děvčat, která soutěží pod Českým svazem aerobiku, na soutěži Českomoravský pohár. Letošní rok děvčata stihla pouze dva závody. Další závody a také tréninky byly přerušeny kvůli karanténě. Na jaře tedy děvčata cvičila více doma než v tělocvičně. Plnila různé online výzvy a soutěže. Po rozvolnění jsme opět začaly s tréninky, na nichž jsme připravovaly sestavy pro podzimní sezónu. Ani ta bohužel neproběhla.

26. 1. 2020 ČMP České Budějovice

SA jednotlivci 8 – 10 let: Magdaléna Fojtlová 7. místo, Sára Hubingerová 8. místo

SA Týmy 17 a více let: trio RAS 1. místo

22. 2. 2020 ČMP Plzeň

SA jednotlivci 8 – 10 let: Sára Hubingerová 9. místo, Laura Matoušová 10. místo

SA týmy 17 a více let: trio RAS 1. místo

Fitness tým

Pátek 17:00 – 19:30

Neděle 8:30 – 11:00

Fitness tým – sestava pro pokročilejší členky našeho týmu. Na jarní sezónu byla sestava připravena pro 5 členek. Vzhledem ke covidové situaci jsme stihly pouze jeden závod a to v Milíně, kde děvčata obsadila 3. místo.

Tuto sestavu jsme ponechaly i na rok 2021 a rozšířily ji na 11 děvčat.

Pohybové skladby

Pátek 17:00 – 19:30

Neděle 8:30 – 11:00

Pro jarní sezonu byly připraveny 2 sestavy.

1) What do you mean? – skladba se skládacími kruhy, určená pro mírně pokročilé cvičenky. Děvčat cvičilo 5 a zúčastnily se dvou závodů.

26. 1. 2020 ČSH České Budějovice – kat. 13,5 – 16,5 let: 2. místo (sk. B)

15. 2. 2020 AerobicShow Milín: 3. místo

2) Skladba Miraculous – sestava nacvičovaná všemi členkami závodního oddílu. Bohužel s touto sestavou jsme se nestihly zúčastnit žádných závodů. Proto jsme sestavu v pozměněném složení ponechaly i na rok 2021.

Soutěže SAMC

V roce 2020 se děvčata i trenérky zúčastňovaly soutěží SAMC. Jedná se o závody, kde soutěžící cvičí všichni najednou podle lektora. Sestavu dopředu neznají a porota následně hodnotí schopnost zachycení předvedeného, výraz a další aspekty. Le-



tos jsme se také účastnily oficiální závodů SAMC pro organizaci FISAF, ze kterých měla děvčata možnost postoupit na MČR. To se bohužel na podzim nekonalo.

Výsledky v roce 2020:

26. 1. 2020 České Budějovice

Kat. 8 – 10 let: účast v základním kole – Sára Hubingerová, Alexandra Černíková, Magdaléna Fojtlová

Kat. 11 – 13 let: účast v ZK – Karolína Šulistová

Kat. 14 – 16 let: účast ve finále: Anna Havlíčková, Terezie Fojtlová, Vanessa Matoušová

Kat. 17 – 27 let: účast ve finále: Sabrina Eggerová

Kat. 28 a více: Terezie Fojtlová 3. místo, Jitka Hubingerová 4. místo

22. 2. 2020 Plzeň

Kat. 8 – 10 let: účast v ZK – Laura Matoušová

Účast v semifinále – Sára Hubingerová

Kat. 14 – 16 let: účast ve finále – Terezie Fojtlová, Anna Havlíčková

Kat. 17 – 27 let: účast ve finále – Sabrina Eggerová

Kat. 28 a více: Jitka Hubingerová 3. místo, Terezie Fojtlová 4. místo



Všestranné cvičení pro děti 3-6 let

Vedoucí oddílu: **Jana Divišová**

Počet členů oddílu: **49**

Letošní školní rok nás postavil do nezvyklé situace. První pololetí probíhalo obvyklým způsobem. Jedenkrát týdně pravidelné cvičební lekce pro předškolní děti v doprovodu rodičů. Tuto formu sportovního vyžití, kterou v hlubockém Sokole nabízíme, využívají rodiče pro své děti především jako volnočasovou aktivitu, kde se děti mohou naučit základům pohybových dovedností, které později zúročí v dalších sportovních aktivitách.

Neméně důležitým aspektem při volbě této sportovní aktivity je příležitost k sociálním kontaktům dětí a mnohdy i rodičů. Cílem každé hodiny je maximálně využít dané časové jednotky k vysvětlení, procvičení, upevnění a zdokonalení dané pohybové činnosti úměrně věkové kategorii. To vše zabaleno do hravé formy, aby děti vše bavilo a odcházely domů s radostným pocitem a obohacením novou zkušeností či dovedností.

Průběh druhého pololetí nám narušila vládní opatření vyhlášená v souvislosti s covid-19. Byla uzavřena Sokolovna, a tak jsem se rozhodla, že nabídnu rodičům náhradu hodin formou zaslaných sportovních úkolů a výzev, ke kterým se rodiče s dětmi mohli dobrovolně připojit a virtuálně zasílat své splněné úkoly. Zapojila se více než polovina dětí a vznikla úžasná videa a fotky.

Závěr školního roku, a s ním uvolněná vládní opatření, jsme oslavili tradiční Baby olympiádou, na kterou jsme v průběhu června trénovali na venkovním atletickém oválu. Děti opět ukázaly sportovního ducha a i přes nepřízeň počasí statečně bojovaly o medaile. Pokud bude možnost, ráda bych dětem v budoucnu nabídla zapojení i do dalších sportovních akcí.





Mateřské centrum

Vedoucí oddílu: **Tereza Staňková**

Počet členů oddílu: **64**

Po úspěšné rekonstrukci mateřského centra v loňském roce a jeho vybavení smysluplnými hračkami a pomůckami pro všestranný rozvoj dětí jsme se těšili na jeho plné využití, nové aktivity a akce. Stejně jako ostatním sportovním oddílům, naše plány překazila epidemie covid-19, a tak jsme ve finále fungovali jen zhruba čtyři měsíce.

Maminky s dětmi se scházely na pravidelná cvičení a dílničky na rozvoj jemné motoriky a koncentrace dvě dopoledne v týdnu. Pravidelnou akcí se stala také tvořivá odpoledne jednou týdně, kde se děti seznávaly s nejrůznějšími výtvarnými technikami a měly možnost využít volné hry. Během zimy jsme do programu zařadili také „cestovatelský kroužek“ pro starší sourozence, děti ve věku 3–6 let, v rámci kterého se děti hravou formou věnovaly multikulturní výchově a poznávaly svět.

Z pravidelných akcí pro veřejnost se nám letos vzhledem k epidemiologické situaci podařilo uspořádat pouze jarní burzu dětského oblečení.

V příštím roce všechno doženeme!





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 vytížené 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**

„**A**“ **tým** nastupoval do nejvyšší jihočeské soutěže „Divize“ s podobnými ambicemi jako v minulé sezóně, hrát někde v klidném středu tabulky. Cíle se podařilo splnit 7. místem z 12 účastníků. Kvůli koronavirové pandemii se z plánovaných 22 kol odehrálo jen 20.

„**B**“ **tým** měl za úkol udržet se v druhé nejvyšší jihočeské soutěži „Krajském přeboru“. Kvůli reorganizaci krajských soutěží to byla docela výzva, protože z 10 družstev měla jistotu záchrany pouze první pětice. Soutěž byla také ovlivněna pandemií covid-19, kvůli níž nemohla být sehraána poslední 2 kola. To ale nic nezměnilo na tom, že „B“ družstvo svůj cíl splnilo, když skončilo na krásném 4. místě.

„**C**“ **tým** chtěl bojovat v první polovině dvanáctičlenného pole „Regionálního přeboru I“ a také začlenit nové hráče, což se nakonec podařilo 6. místem v tabulce. Také v této soutěži došlo z důvodu pandemie ke zkrácení soutěže o poslední dvě kola.

Konečná tabulka Divize 2019-2020

Družstvo	PU	V	R	P	K	skóre	body
1. TJ Sokol České Budějovice A	20	18	2	0	0	198:80	58
2. RUFA Bechyně A	20	15	1	4	0	184:86	51
3. TJ Spartak Kaplice A	20	13	3	4	0	182:117	49
4. KST Orel ČB A	20	14	1	5	0	173:131	49
5. Sokol Kardašova Řečice A	20	11	1	8	0	163:143	43
6. Velešín - Přídolí A	20	11	0	9	0	161:141	42
7. Sokol Hluboká nad Vltavou A	20	10	2	7	1	148:151	41
8. TJ Jiskra Třeboň A	20	7	1	12	0	140:154	35
9. SK ZD Pojbuky A	20	6	0	14	0	105:162	32
10. TTC Libín Prachatice A	20	5	1	11	3	107:167	28
11. Protivín A	20	2	0	18	0	80:191	24
12. Veselí nad Lužnicí	20	2	0	17	1	65:183	23

Bilance dvouher, čtyřher v DIVIZI 2019-2020

Švrčina Tomáš (42:23, 14:5); Dvořák Martin (23:31, 13:3); Rychlík Josef (31:18, 8:6)

Smažík David (16:6, 3:4) - hostování z SK Pedagog ČB; Horných Jiří (8:19, 1:7); Duspiva Martin (3:6, 0:3)

Jabůrek Jan (3:12, 3:1); Vojta František (0:5, 0:2); Valenta Miroslav (0:4, 0:1)



TJ Sokol Hluboká je od roku 2020 provozovatelem Ferraty Hluboká.



Oddíl Lezení

Vedoucí oddílu: **Radek Minců**

Počet členů oddílu: **15**

Lezecký oddíl Sokol Hluboká, který začal, nebo spíš chtěl zahájit svůj třetí rok existence, byl zasažen jako všechny ostatní oddíly, omezením kvůli covid-19.

Na rok 2020 jsme měli velké plány, protože děti jsou šikovné a klubou se z nich šikovní lezci. Chtěli jsme se více připravit na lezecké závody v Písku, kterých jsme se účastnili poprvé předloni a na „nováčky“ jsme dopadli velmi dobře – umístili jsme se hned dvakrát na čtvrtém místě v kategorii děti (do 8 let) v lezení na obtížnost. Děti lezly obtížnosti 5+ a 6. V plánu jsme měli také pořádání závodů v lezení u nás na Hluboké a pozvat sem další Sokoly a lezecké oddíly z okolí, aby děti získaly motivaci a chuť do soutěžení.

V současné době máme 15 lezců a zájem neslabne, a to jak mezi dětmi, tak rodiči. Lezení se v zimním a období a při nepříznivém počasí koná v tělocvičně na Sporthotelu Barborka, kde je k dispozici boulder i 5 metrů vysoká stěna pro lezení s horním jištěním. Novinkou je lezecký kurz pro dospělé, který se skládá z pěti hodin, kde se dospělí seznámí se základy jištění, vázání, názvoslovím a jednotlivými potřebami k lezení. Kurz je vhodný pro všechny, kteří chtějí začít lézt, nebo chtějí podpořit své děti v lezení a jezdit s nimi na vyšší stěny, například do Písku.

V jarních a letních měsících se lezení přesouvá do Sportovně relaxačního areálu Hluboká nad Vltavou, kde jsou vedle bouldru postaveny lehčí cesty pro začátečníky i těžší pro pokročilé.

Doufáme, že už snad konečně budeme moci začít znovu trénovat.



Baseball & Softball

Vedoucí oddílu: **David Šťastný**

Sportovní ředitel: **Martin Mužík**

Sportovní koordinátor: **Ondřej Konvalinka**

Počet členů za rok 2020: **cca 320**

V roce 2020 jsme zahájili druhé čtvrtstoletí existence našeho klubu.

Dokončili jsme dlouho očekávanou rekonstrukci všech baseballových hřišť v našem areálu. Ta nově disponují automatickou závlahou a plně funkčními střídačkami. Hřiště A a B zdobí kolem celého hřiště bezpečnostní molitanový padding. Podloží hřiště bylo osazeno novým drenážním systémem a na hřišti A vznikly nové šatny.

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

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

Podařilo se nám obsadit kategorie U8, U9, U11, U13, U18, A tým, softball Kadetky / Juniorky a softball Ženy. Největším úspěchem byl postup našeho Áčka 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 hlubockí reprezentanti se zúčastnili pouze reprezentačních soustředění, protože všechny jejich akce byly zrušeny kvůli 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 pak Karolína Dvořáková U16.

2021

Letos bychom chtěli znovu v Hluboké nad Vltavou uspořádat All Star Game českého baseballu, ve kterém se zde loni utkala reprezentace U23 s výběrem extraligy. V plánu máme také vybudování umělého osvětlení na hřištích A a B.





Zdravý pohyb ČB

Vedoucí oddílu: **Ing. Jitka Moulisová**

Počet členů: **60**

Podobně jako každý rok byly i v roce 2020 vypsány pravidelné kurzy „Zdravá záda a pánevní dno“ pro muže a ženy. Současně probíhaly také hodiny „Zdravého pohybu s prvky pilates“ určené pro pokročilé.

Rok 2020 začal slibně prvním Sokolským plesem, kvůli kterému jsme my ženy vyměnily cvičební úbory za slušivé gardero-by. A tuto báječnou společenskou akci jsme si všechny nejen užily, ale v tanečním rejji jsme prověřily i svou fyzickou a stabilitu, nestandardně v lodičkách na vysokých podpatcích a v doprovodu pánů ve slušivých oblecích.

Na jaře 2020 byly připravené nové přednášky se cvičením, které jsou určené široké veřejnosti. V plánu bylo nové zajímavé téma „Karpální tunel“ a opakování „Pánevního dna“ a „Hallux Valgus – vbočený palec“. Bohužel naše snažení zastavil covid-19 a vládní nařízení o uzavření sportovišť.

Museli jsme se všichni přizpůsobit. Výuka tak probíhala přes natočená videa, která jsem pravidelně vkládala na webové stránky www.zdravypohybCB.cz s aktuálními informacemi o situaci a dění v oblasti fitness v ČR, kterou průběžně upravovala a vydávala Česká komora fitness a Česká obec sokolská. To, co jsme nestihli v době karantény odcvičit, nahradili jsme po uvolnění vládních nařízení na přelomu jara a léta. A dočkali se i nadšenci pro přednášky se cvičením, které byly z důvodu koronavirové pandemie odloženy.

Léto proběhlo v klidu a pohodě. Kurzy už byly dokončené a zahájili jsme individuálními tréninky. V září jsme pak hladce vkročili do cvičeben a započali práci na našich tělech. Bohužel naše nadšení nám vydrželo jen do začátku října, kdy bylo cvičení znovu přerušeno uzavřením sportovišť. Každopádně stihli jsme odcvičit téměř jednu třetinu z vypsanych kurzů a zrealizovat přednášku se cvičením na Pánevní dno. Ale to bylo bohužel vše, co se nám podařilo. Následovalo opět točení videí a posunutí přednášky se cvičením na téma „Hallux Valgus“.

Co se ale podařilo v průběhu podzimní karantény, byl on-line rozhovor pro časopis Vlasta s redaktorkou Hanou Halfarovou z druhého konce republiky. Paní Hana Halfarová mne oslovila s tématem cvičení u žen s bolavými zády, kde přispěly svými zkušenostmi v příspěvcích i moje svěřenkyňe ze Sokola. Nakonec vznikl samostatný článek navazující na rozhovor ACH TA ZÁDA! s primářkou rehabilitace MUDr. Barborou Zbránkovou, na nějž jsem navázala s tématem POHYB MŮŽE LÉČIT, a který vyšel v listopadovém čísle 48/2020 týdeníku VLASTA.

Dále se podařilo dohodnout spolupráci s oddílem baseballu a softbalu Sokol Hluboká, jímž jsem byla oslovena, abych u kategorie mladších žáků provedla ve spolupráci s trenérem a jejich rodiči testy diagnostiky pohybového aparátu u zájemců z řad mladých sportovců. Tak nás čeká další práce. Snad nás k ní covid a vláda pustí.

Těším se na Vás.
Ing. Jitka Moulisová



Zdravý pohyb pomáhá

Na přelomu roku se uskutečnila přednáška se cvičením na téma „Cvičební mýty“ pro regionální pobočku VZP v Českých Budějovicích v rámci akce „Den zdraví pro zaměstnance“.

Akce se uskutečnila 10.12.2019 a měla i charitativní kontext. Jednalo se o akci s finanční sbírkou pro spolek DLOUHÁ CESTA – pomoc pro všechny, kteří přežili své děti, jež jsem již 10 let součástí.

Děkuji svým klientům jak ze studia Zdravý pohyb ČB, tak i sokolníkům z TJ SOKOL Hluboká nad Vltavou. Díky nim jsem vybrala částku 10 409 Kč.

Děkuji skvělým lidem na pobočce VZP, prodejem jmelí a prodejem upečených domácích perníčků vybrali částku 9 000 Kč.

CELKOVÝ VÝTĚŽEK 19 409 Kč byl odeslán na účet DLOUHÉ CESTY.

Děkuji – udělali jsme radost tam, kde radosti nebývá mnoho.



Karneval v mateřském centru

Jak se již stává tradicí, únor je v našem Mateřském centru ve znamení dětského karnevalu, které MC pořádá pro své malé členy. Letos jsme se sešli 18.2., bohužel nás značně zasáhla chřipková epidemie. I když byl počet masek menší, dětí i tak bylo všude plno. Nechyběl pirát, dýně, Harry Potter, vlk, Mickey, Elsa a další.

Naše maminka Veronika Pomijová se vrhla do organizace doslova po hlavě. Připravila pro děti krásný program, který byl zahájen hromadnými tanečky. Byly připraveny různé úkoly – lovení rybiček, kuželky, prohazování míčků, nekonečný tunel a mnoho další. Děti dostávaly průběžně sladké odměny. Velké překvapení čekalo v podobě kopice balónků a především kouzelného balónkového mistra, který každému děťátku vyrobil, co na očích viděl. Vyhrávali především pejsci, ale byl i meč a holoubci. Završením programu byly naše milované závody na motorkách, odraždělech, zkrátka všem, co jede.

Jen neradi jsme se rozcházelí domů, v rukou krásné balonky, balíčky s odměnou i spokojené babičky. Těšíme se na všechny masky zase za rok Na shledanou!

Ve zdravém těle zdravý duch! V mysli 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 Šťastný, stastny@hluboka.cz, 723 584 866
www.sokol-hluboka.cz



Jihočeský kraj