

# SOKOL 01 21

Časopis České obce sokolské | březen 2021



## SOKOL DALLAS

Kousek domova pro  
Čechy v USA

STR. 22

## VZDĚLAVATELÉ ČOS

Před 100 lety byl zvolen první  
vzdělavatel Jan Hiller

STR. 30

## ODKAZ

## BUDOUCNOSTI

Rozhovor  
s architektem  
Josefem  
Pleskotem  
o revitalizaci  
Tyršova domu



# SOKOLSKÝ ZPRAVODAJ

**KAŽDOU  
SOBOTU DOPOLEDNE  
NA ČT SPORT**

# OBSAH/EDITORIAL

## TOP FOTO

4-5 Sokolská kapka krve

## HISTORIE

6-7 Stále prvá Marie Provazníková

## METODIKA

8-9 Jarní výzva

## ROZHOVOR

10-15 Rozhovor s Josefem Pleskotem o revitalizaci Tyršova domu

## KOMUNIKACE A MARKETING

16 Novým manažerem komunikace ČOS je Jiří Reichl

## SOKOLSKÁ KAPKA KRVE

18-19 Rekordní rok 2020

## VÝKONNOSTNÍ A VRCHOLOVÝ SPORT

20 Gymnastky Sokola Hodkovičky závodily online

## SOKOL V ZAHRANIČÍ

22-23 Sokol Dallas

## OSOBNOST

24-26 Rozhovor se cvičitelkou roku Janou Dohnálkovou

## ZPRAVODAJSTVÍ

28 ČOS spolupracuje s Linkou bezpečí

## VZDĚLAVATELSKÝ ODBOR

30-33 100 let od zvolení prvního vzdělavatele

## HISTORIE

34-35 150 let časopisu Sokol

## SE SOKOLEM DO ŽIVOTA

36-37 Děti se rády hýbou, jen je v tom nesmíme brzdit

## BLAHOPŘÁNÍ A ROZLOUČENÍ, KŘÍŽOVKA

38-40 Rozloučení s Jarinou Žitnou

42 Křížovka

Milé sestry, milí bratři,

před rokem v tomto čase jsme všichni s obavami očekávali, co přinese virus, o kterém se hovořilo jako o „čínském“. Ani ve svých nejbujnějších fantaziích jsme si nedokázali představit, co vyhlášená omezení budou znamenat pro naše osobní i spolkové životy. Doufali jsme však, že za několik měsíců bude po všem.

Jenže rok se s rokem sešel a jsme zase de facto v obdobné situaci. Zavíráme vše, co se dá, omezujeme kontakty ještě více než dosud a doufáme, že to pomůže.

Kdo mne zná, ví, že nemám ráda naříkání a stížnosti. Ani teď tedy není důvod naříkat! Musím vyzdvihnout flexibilitu všech našich členů, kteří se snaží vymýšlet rozličné online aktivity, aby pro své svěřence, a to sestry a bratry v celé šíři věku, připravili nějaké úkoly, které zaměří jejich snahu a myšlenky někam jinam než k onomu zákeřnému viru.

Kdybych před dvěma lety řekla, že natočíte stovky nebo možná tisíce videí, která naplní naše poslání vést Čechy k pohybu a společné aktivitě (a co na tom, že, když to jinak nejde, je to prostřednictvím sociálních sítí), dívali byste se na mne s nedůvěrou. Vždyť co je víc než se v sokolovně potkávat a společně si zacvičit či zatrénovat. A přece je to realita.

Znovu jste ukázali, že Sokol jde vždy příkladem! Na youtubovém kanále České obce sokolské máme desítky videí, další stovky jsou jich na sociálních sítích tělocvičných jednot. Nesmím zapomenout také na online webináře Ústřední školy ČOS, které jsou navíc certifikované. V poslední únorový čtvrtek jej vedl herec, moderátor a sokol Dalibor Gondík, který hovořil o tom, jak se udržet v kondici.

Všichni už máme omezení takřikající plné zuby, ale nezbyvá nám než se ještě zapřít, snažit se omezit své kontakty na minimum a počkat, až budou naočkovány nejprve rizikové skupiny a pak ti ostatní podle důležitosti. Budu usilovat o to, aby do další prioritní skupiny byli zařazeni i naši cvičitelé a trenéři. Záleží nám na tom, aby se děti kromě škol vrátily i do našich sokoloven.

Dovolte mi v závěru připomenout smutnou událost. V polovině února nás navždy opustila sestra Jarina Žitná, která byla jednou z těch, kteří se podíleli na obnově Sokola po pádu komunismu. I v tomto čísle časopisu jí věnujeme vzpomínku. Čest její památce!

Vaše Hana Moučková

Časopis SOKOL, 78. ročník, vydává Česká obec sokolská – IČO 00409537 • Navazuje na časopis Sokol vydávaný v Praze od roku 1871 a Sokolský věstník vydávaný od roku 1897  
• Adresa redakce: Česká obec sokolská, Újezd 450, 118 01 Praha 1, tel. 257 007 242 • E-mail: jhorka@sokol.eu • Šéfredaktorka: Jana Horká • Grafické zpracování: Linda Hušková • Korektorka: Pavla Poláková • Redakční rada: Martin Chlumský, Jana Horká, Jan Haupt, Kateřina Pohlová, Dana Uzlová, Štěpánka Mrázková • Tisk: Tiskárna V&H Print Hlávko s.r.o. • Registrace: MK ČR E 17339. ISSN 0489-6718. • Nevyžádané rukopisy a fotografie se nevracejí. Za věcný obsah článků odpovídají autoři a jejich obsah nemusí vždy korespondovat s názorem redakce. Redakce si vyhrazuje právo příspěvky přiměřeně upravovat, krátit nebo komentovat. • Foto na titulní straně: Markéta Navrátilová








# SOKOLOVÉ OSLAVILI VÝROČÍ DAROVÁNÍM **KRVE**

Foto: Markéta Navrátilová

16. února uplynulo 159 let od založení Sokola. Letos poprvé jeho členové slavili dobrým skutkem – darovali krev. Díky Sokolské kapce krve, projektu, který funguje napříč celou republikou a jehož cílem je zvýšit povědomí o dárcovství, už od roku 2015 darovali přes 700 litrů nejcennější tekutiny. Vůbec poprvé ale Sokolská kapka krve zažila hromadný odběr v Tyršově domě (na fotografii je její zakladatel MUDr. Vít Jakoubek, PhD., člen Zdravotní komise ČOS a mnohaletý dárcce krve). 

Více na str. 18



**LASKAVOST**



Marie Provazníková je v sokolském prostředí opravdovým pojmem. Žádná z žen nezanechala v Sokole tak hlubokou stopu jako právě ona. Byla profesorkou v univerzitním kurzu pro vzdělávání učitelů tělocviku na středních školách. Narodila se ještě za Rakouska-Uherska v roce 1890. Její sokolský život, jak sama vzpomínala, ale odstartoval až dva nebo tři roky před koncem 19. století a trval neuvěřitelně dlouho. Během něj vznikla československá republika, došlo ke druhé světové válce, zatáhla se železná opona i skončila éra komunismu ve střední Evropě.

## ŽELEZNÁ MARIE

Když do roku 1900 chyběly ony dva nebo tři roky, stala se z malé Marie, která se ještě nejmenovala Provazníková, nýbrž Kaloušová, žákyň karlínského Sokola. Tam je také počátek její sokolské kariéry. Ve svých 26 letech jí zde připadl post náčelnice. Po první světové válce byla členkou náčelnictva žen ČOS a roku 1931 nahradila Miladu Malou ve funkci náčelnice ČOS. Po volbě prý jeden z bývalých členů předsednictva prohodil k Janu Pelikánovi, redaktorovi Věstníku sokolského: „Chlapče, to je náš ženský Jindra.“ Srovnání Marie Provazníkové s legendárním Jindřichem Vaníčkem rozhodně nebylo zcestné. Koneckonců pouze Jindřichu Vaníčkovi a Marii Provazníkové byl jako jediným náčelníkům v celé historii Sokola uspořádán za jejich života narozeninový sborník. Vaníčkovi v roce 1932 u příležitosti jeho sedmdesátin, Provazníkové roku 1940, kdy slavila své padesátiny. Marii Provazníkovou však s Jindřichem Vaníčkem spojovalo mnohem více. Oba

# STÁLE PRVÁ MARIE PROVAZNÍKOVÁ

| Text: Martin Klement

| Foto: archiv ČOS

například kráčeli světem bez životních partnerů. Marie Provazníková se sice ještě před první světovou válkou provdala, brzy ale poznala, že sňatek byl omylem, a se svým mužem se rozvedla. Podobně jako Vaníček se i Provazníková mezi sokoly těšila velké oblibě a autoritě. Byla rovněž proslulá svou neúnávností, rázností a vysokými nároky. Do schůzí náčelnictva žen zavedla podle vzpomínek jedné své spolupracovnice přísnou kázeň. Nikdo se prý neodvažoval porušit naprosté ticho, referentky musely být bezvadně připravené - zkrátka vojna jako řemen.

## CVIČENÍ, PSANÍ, ORGANIZOVÁNÍ

K Vaníčkovi se Provazníková dále připodobňovala i díky své reformní práci na poli sokolského tělocviku. Zatímco Vaníček například popularizoval šerm, Provazníková se zasadila o zařazení lyžování do sokolského programu. Cvičenky vedla dále k bruslení, krasobruslení, táboření, plavání a veslování, reformovala také ženská prostrná cvičení. O tom všem neúnávně psala. Prostrná v příkladech, Příprava na závody, Táboření sokolských žen a dorostenek - to jsou názvy jen některých z jejích publikací. Odborných článků z jejího pera je nespočet. Novinářské schopnosti Provazníkové ostatně vysoce hodnotil i vzdělavatel ČOS Antonín Krejčí. Psát v podvečer kdesi v koutě cvičiště, mezi zavazadly v ruchu nádraží či ve vlaku nebylo údajně u Marie Provazníkové žádnou vzácností. Za svého působení ve funkci náčelnice se Provazníková spolupodílela na organizaci tří všesokolských sletů, a to v roce 1932, 1938 a 1948. Zejména sletové vystoupení žen z roku 1938 s proslulým rejem 30 tisíců cvičenek přineslo Marii Provazníkové velké uznání a slávu. Krátce po sletu 1948 vedla sokolské družstvo na olympijské hry v Londýně. Z nich se domů již nevrátila. Politické udá-

losti v Československu ji donutily zvolit si cestu emigrace. Po zbytek roku 1948 si v Anglii opatrovala potřebné dokumenty a po Vánocích nastoupila na loď, která ji dovezla do Spojených států amerických, jejího nového domova. V Americe započala její nová fáze života. Měla tehdy 58 let a před sebou ještě dalších 43. Dokázala je vyplnit horečnou činností.

## VZOR EXILOVÉHO PRACOVNÍKA

V New Jersey začala Provazníková pracovat jako profesorka tělocviku, mimo to se ale nadále věnovala Sokolu. Pomáhala založit Ústředí československého sokolstva v zahraničí, které si předsevzalo chránit sokolský odkaz tak dlouho, dokud v Československu nepominou totalitní poměry. Uchování a pěstování sokolských demokratických idejí Provazníková považovala za jeden ze svých životních úkolů, jak mimo jiné prokázala již mezi lety 1939 až 1945 a 1945 až 1948. Navzdory pokročilému věku se proto v Ústředí československého sokolstva v zahraničí po několik let angažovala jako místostarostka, náčelnice i redaktorka věstníku, organizovala zahraniční slety a jako kdysi v Československu byla i nyní v Americe literárně velmi činná. Z jejího amerického období pochází řada publikací, v nichž se snažila zprostředkovat zahraničnímu Sokolu své znalosti, zásady a zkušenosti osvojené za života v Československu. Aby se například v amerických sokolských jednotách cvičilo podle jednotného systému a aby se zabránilo terminologickému chaosu, vydala Provazníková v roce 1985 přehledný Výklad Tyršovy soustavy a názvosloví. Již o něco dříve sepsala stostránkový manuál pro účastníky župních cvičitelských kurzů a podílela se též na vydání Sokolského zpěvníku, neboť podle jejího vyjádření zpěv patří k Sokolu jako stejnokroj nebo cvičební





úbor. V americkém exilu vznikly rovněž její memoáry *To byl Sokol*. Díky svému neúnavnému nasazení pro sokolské záležitosti byla Marie Provazníková velmi oceňována. Jednoty v Montreálu, Clevelandu či Washingtonu ji jmenovaly čestnou členkou a mnozí ji považovali za takzvaného vzorného exulanta.

### VE 100 LETECH STÁLE PRVÁ

Společensko-politické změny, ke kterým roku 1989 docházelo v Československu, naplňovaly Marii Provazníkovou velkým zadostiučiněním. Jejím snem bylo vrátit se zpět do rodné vlasti. „Mě nelákala jen Praha,“ uvedla přitom v jednom ze svých dopisů z kraje roku 1990, „chtěla jsem být mezi vámi.“ Domnívala se, že by jako pamětnice starých časů mohla vnést do obnoveného Sokola ideály, které považovala za odkaz první republiky a které po čtyři desetiletí hlásala v exilu. I ve 100 letech se

tak cítila povoláná zásadně ovlivňovat dění v Sokole. Ne nadarmo sokolským ženám do Prahy psala, že stále zůstává jejich „Prvá“, to znamená ve zkrácené formě Provazníková a zároveň prvá v čele sokolek. Do Československa se však Marie Provazníková již nestihla podívat. Během příprav na cestu z kraje roku 1991 zemřela. Při smutečním aktu v tělocvičně Sokola v New Yorku zazněl z magnetofonu její hlas, který nabádal: „Prosím vás, abyste zůstali věrni Tyršovi a Masarykovi, abyste vždy zůstali pravdiví a pravdomluvní. Jen v pravdě je skutečné sokolství, jako to bylo za první republiky. Tenkrát jsme si všichni věřili, a proto se nám práce dařila.“ Několik měsíců po této tryzně byla urna s popelem Marie Provazníkové převezena do Prahy a uložena v sokolské hrobce v Praze-Strašnicích, kde je mimo jiné pochován i Jindřich Vaníček. Oba velcí náčelníci se tak opět setkali. ☺





# JARNÍ VÝZVA

| Text: Zuzana Míková

Je to už víc než rok, kdy se změnil svět a s ním i naše životy. Jen stěží sbíráme sílu k zvládnutí našich povinností. Obtížně hledáme hezké chvílky, které by nám dodávaly sílu a radost. Ale pokud nahlédneme do minulosti, zjistíme, že sokolové vždy dokázali čelit těžkostem a překážkám. Tak pojďme i teď společně hledat vnitřní sílu a zvládnout tuto nelehkou dobu. A zkusme

to tím, co nám jde nejlépe. Pohybem.

Už v loňském roce jsme Vám v seriálu postupně zadávali pohybové úkoly. Budeme v tom pokračovat i letos. A abyste našli vnitřní motivaci, zkuste si dát nějaké osobní výzvy. Naučte se několik dovedností, které budete postupně vylepšovat. A to jak v obtížnosti provedení, tak v počtu opakování či rych-

losti a přesnosti provedení. Není to právě jednoduché. Ale věřím, že ještě máte nějaké skryté rezervy.

Protože každý začíná z jiné startovní čáry, zadávám u cviků více možností. A je na Vás, jaké výzvy se chopíte, co budete rozvíjet a vylepšovat. U většiny cviků najdete variantu A, tedy lehčí, a variantu B pro pokročilejší.

## DECHOVÁ CVIČENÍ

**1.** Pomocí rezonančního cvičení zkuste svou dechovou výdrž. Po vydatném nádechu plynule na jeden výdech opakovaně vyslovujte: „MAMINKO - MIMINKO...“ Počítejte, kolik slov jste schopni vyslovit po jednom nádechu. No, já jich vyslovím 16. A co Vy?

## MOTORIKA

**2.** Budete potřebovat prázdnou PET lahev s víčkem. Pohodlně se posadte na židli ke stolu. Jednou rukou rozšroubujte lahev a položte víčko na stůl. Opět lahev zašroubujte. Změřte si čas a pak zkuste totéž, ale druhou rukou.



## POHYBLIVOST

**3.** **A:** Posadte se na kraj postele. Jednu dolní končetinu nechte nataženou před sebou a druhou opřete o zem. Proveďte hluboký ohnutý předklon. Změřte si vzdálenost prstů ruky od chodidla.  
**B:** Zaujměte sed roznožný (90 stupňů), spojte prsty za krkem, kdy lokty směřují vpřed. Proveďte hluboký ohnutý předklon a snažte se dotknout lokty země na spojici kolen.



## VYTRVALOST

**4.** **A:** Použijte 2 židle, otočte je zády k sobě ve vzdálenosti 2 až 3 metry, a to podle prostorových možností. Sedněte si na židli, nohy lehce rozkročené, skrčte ruce připážímo, dlaně na ramena, trup vzpřímený. Vstaňte, obejděte svoji židli a posadte se na tu druhou. Opět vstaňte a cvik opakujte z druhé strany. Počítejte množství dosednutí za 1 minutu.  
**B:** Položte hůlku nebo násadu od koštěte mezi opory. Překážku překročte bokem a podlezte hlubokým dřepem rozkročným. Počítejte překročení za 1 minutu. Pak opakujte pokus z druhé strany.



## POSILOVÁNÍ

**5. A:** Lehněte si, nohy skrčte přednožmo, míč držte mezi kotníky. Upažte poníž, dlaně nahoru. Klopte nohy přes židli vlevo a vpravo. Počítejte opakování za 1 minutu.

**B:** Leh, míč mezi kotníky, upažit poníž, dlaně vzhůru. Přendávejte míč nad židli a pod židli těsně nad podložkou. Počítejte opakování za 1 minutu.



## SÍLA

**6. A:** Ze vzporu ležmo oporem o stůl proveďte precizní klik, dbejte na pevné držení lopatek i bederní oblasti. Počítejte opakování za 1 minutu.

**B:** Ze vzporu ležmo klik. Opět dbejte na správné pevné držení lopatek a bederní oblasti. Počítejte množství opakování za 1 minutu.



## ROVNOVÁHA

**7. A:** Postavte se k židli tak, abyste její opěradlo měli pod jednou rukou. Pro případ ztráty rovnováhy se můžete přidržet. Skrčte přednožmo levou nebo pravou nohu a zkuste v této pozici vydržet bez přidržení. Změřte si výdrž ve stoji.

**B:** Stejný cvik, ale se zavřenýma očima. Změřte si čas, jak dlouho v pozici setrváte bez ztráty rovnováhy.

## OBRATNOST

**8. A:** Posadte se na židli, do rukou uchopte ručník. Proveďte přešvih skrčmo jednou nohou a zpět. Pak druhou. Počítejte si množství přešvihů za 1 minutu.

**B:** Postavte se, uchopte ručník a jednou nohou proveďte přešvih skrčmo přes napjatý ručník a zpět. Pak opakujte totéž druhou nohou. Počítejte přešvihy za 1 minutu.



## RADY A DOPORUČENÍ

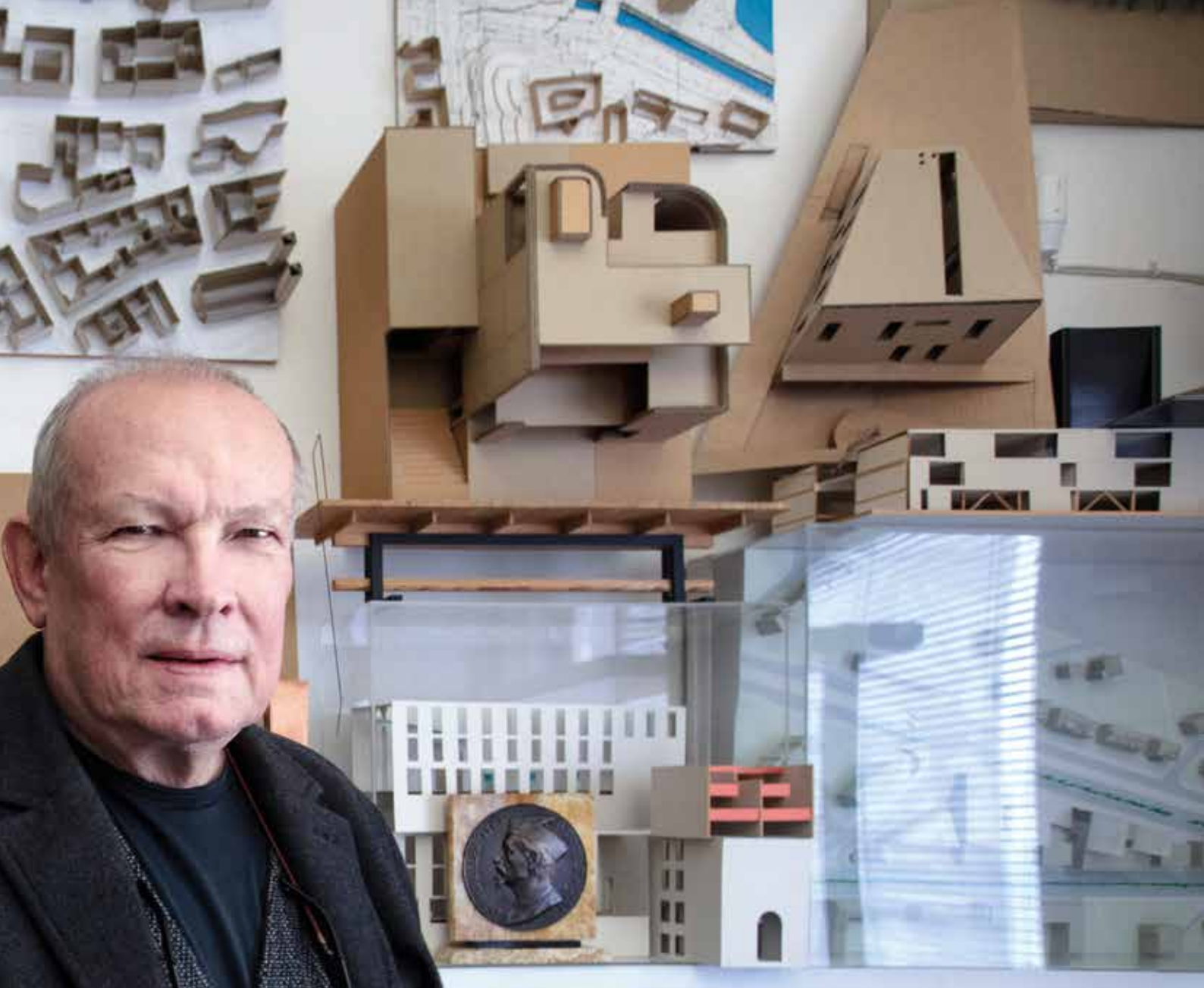
- Zvolte si cviky vhodné pro Vás
- Provádějte jednotlivé polohy a pohyby naprosto precizně
- Udělejte si kolem sebe bezpečné prostředí pro cvičení
- Počítejte a měřte opravdu poctivě
- Zapisujte si, kdy jste cvičili
- Nedivte se a nebojte se, když se Vaše výsledky nezlepší, protože tělo často potřebuje delší čas pro adaptaci
- Zkuste se o své výsledky podělit s kamarády
- Můžete své blízké také vtáhnout do cvičení
- Hlavní je mít z pohybu radost

Mgr. Zuzana Míková je fyzioterapeutka, cvičitelka sportovní všestrannosti Sokol Praha Královské Vinohrady (župa Jana Podlipného), lektorka ÚŠ ČOS, rozhodčí sportovní všestrannosti, organizátorka sokolských sportovních akcí. Sokolka tělem i duchem.









# ODKAZ BUDOUCNOSTI

| Text: Petr Volf

| Foto: Markéta Navrátilová, archiv J. Pleskota

Poloha Tyršova domu v srdci historické Prahy ho předurčuje k tomu, aby byl přirozeným centrem a moderním chrámem sportu a kultury. Bohužel tomu tak ale není. Naopak. Sídlo České obce sokolské roky chátrá. Cílem nově připravované studie Tyršův dům 2030 je vrátit jedné z dominant Malé Strany její původní lesk. Náročného projektu se ujal přední český architekt Josef Pleskot. V rozhovoru odkrývá své vize a mluví i o tom, proč tuto výzvu přijal.



## OSOBNOST

### ► Jaký máte vztah k Sokolu?

O mně je známo, že nejsem žádný velký sportovec, ale do Sokola jsem chodil. Vzpomínám si, jak jsme na naší vesnici nacvičovali Českou besedu, kterou organizoval Sokol. Je v tom taková jistá nostalgie. Nacvičovalo se to zrovna zjara a Sokol pro mě představuje vlastně jaro, dětství, poetiku tance malého kluka s malou holkou. Maminka byla sokolka a také tatínek cvičil na sletech. Takže mám prostě z dětství k Sokolu jenom úctu.

### ► Má podle Vás Sokol i nějakou relevanci v současnosti?

Myslím si, že má, protože je to značka, která prošla žářem, je ukovaná a zocelená. Sokol se může chlubit velkými věcmi, rozhodně vlastenectvím, hrdinstvím, výchovou těch nejšpičkovějších sportovců, ale taky odhodlaných lidí, často protirežimně angažovaných. Ať to bylo nacistické Německo nebo komunistické Československo. Je to komplexní hnutí, zastává komplexní pohled na člověka, a to je něco, co by se teď mohlo zejména rozvinout, protože ono se ukáže, že nejen nadupaná tělesná statnost, ale i silná duševnost a duchovnost spolu souvisí, a že to bude výbava pro příští budoucí. V Sokole se

tohle všechno může potkat. Z vlastní zkušenosti vím, že ti, kteří do Sokola chodí, bývají většinou vzdělaní lidé, kteří vyznávají ducha fair-play. Připadá mi, že sokolství je Čechům velmi blízké a vážím si toho, že se touto tematikou můžu prostřednictvím architektury zabývat.

### ► Co projekt rekonstrukce znamená v souvislostech Vaší tvorby?

Je to velký a složitý projekt. Zahnuje všechny složky, které mám rád - jednak oživení starých věcí a zároveň tvorbu nových, a to v rámci jednoho komplexu. Také je urbanistický, dotvářející město. Nese s sebou mimo jiné i možnost, aby byla v architektuře vyjádřena viditelná symbolika, která upozorňuje na význam sokolského hnutí. Je to sice městská stavba, ale chceme, aby byla harmonizována s přírodou a chovala se ekologicky.

### ► Jaký dojem jste získal z Tyršova domu, když jste do něj vstoupil poprvé poté, kdy jste byl osloven jako autor jeho budoucí revitalizace?

Vždycky vypadal nepřístupně. Vnímám jsem ho tak už v době, kdy v něm sídlila Fakulta tělesné výchovy a sportu. A i když se po jejím odchodu otevřel, tak to ve skuteč-

nosti znamenalo, že se jenom odemkly dveře, ale jinak zůstal celý areál nepřehledný. Působil jako složitý a jen s obtížemi přístupný labyrint. Moje úloha spočívá v tom, aby se celý areál mezi Újezdem a Kampou zpřehlednil a člověk se v něm mohl pohybovat přirozeně a logicky, aniž by se ztrácel. Na zřeteli jsem spolu s mými spolupracovníky měl, aby se dal Tyršův dům spravovat ekonomicky, s ohledem na jeho provozní efektivitu a udržitelnost v budoucnosti.

### ► Jak dlouho trvalo, než jste pronikl do jeho podstaty a našel jádro projektu, od něhož se posléze Vaše myšlení odvíjelo?

Studii jsme vytvářeli přes rok. První návštěva člověku moc nedá, utvoří si jen základní představu, že se pohybuje v nějakém bludišti a brzy se v něm ztrácí, protože neví, co souvisí s čím, a jak to kdo myslel. Viděl jsem roztržitost, zoufalé parkoviště, ale také zvláště honosné kamenné úpravy nádvoří, dále spoustu vstupů. Hledal jsem odpověď na otázku, kde to má pupek.

### ► Pupek?

Nazývám tak těžiště, z něhož by se dalo všechno rovnoměrně nějak uchopit. To se ale začalo hodně brzy rýsovat na základě



archivních materiálů, jako byly plány z devatenáctého století, kdy tam ještě byla zaměřena kasárna, jež byla dobře přivázaná k bezprostřednímu okolí, zejména k Michnovu paláci. Z toho jsem začal odvozovat řešení, které nastalo. Do toho pak ještě vstoupil romantický pohled, když jsem si přečetl, jak hrabě Václav Michna ze zahrady obklopující palác hleděl ke Karlovu mostu, kde snad ještě visely hlavy, po Bílé hoře popravených, českých pánů. A najednou věci začaly zapadat do sebe. Jak to, že už tady není ta zahrada? Ona by tady ale mohla být a mohla by vypadat tak, jako by byla nasypána ve výšce. A pak mi začalo docházet, že když bude tady ve výšce, tak se pod ní může ještě něco odehrávat; rozšíření bazénu a další nové prostory. A nad tím vším může vzniknout věž jako komponent, který bude podle mého názoru dávat do souhry původní barokní palác s tím od architekta Krásného za dvacátých let minulého století. Věž jako harmonizátor různorodého areálu.

► **Jak jste vnímal právě přestavbu architekta Františka Krásného a její souhru s barokním palácem?**

Vidím množství kompromisu, které musel udělat, aby Michnův palác nepoškodil, ale stejně do něj nakonec musel nějak zasáhnout, protože ho potřeboval využít. Neublížil mu. Hodně mu do toho mluvili tehdejší památkáři a znemožnili mu udělat některé věci, které kdyby se staly, tak by sokolský areál mohl vypadat jinak a pro otevření mohl být daleko připravenější. Architekt Krásný chtěl kupříkladu propojit Všehrdovu ulici s ulicí Hellichovou, kde kdysi jistojistě musela být historická spojka. Krásný to věděl, chtěl to udělat, ale bylo mu to znemožněno. Tím pádem se musel z Újezdu k Čertovce soukat soustavou všelijakých chodeb, vyrovnávacích schodů, různých meziúrovní, než mohl postavit tělocvičnu a bazén, které jsou na svou dobu skvěle řešené. Nepřestávám je chválit, protože jsou velkorysé, včetně dobře pojaté ubytovny a sluneční terasy, kterou kompozice vrcholí. Dnešním provozním nárokům, především hygienickým, však už neodpovídají, protože chybí šatny, sprchy, moderní zázemí, včetně všemožných aparatur zajišťujících čištění vzduchu a větrání. V minulosti se tento nedostatek řešil jenom částečně, improvizovaně, různými přístavky, které až devastujícím způsobem snižovaly kvalitu prostředí vytvořeného Františkem Krásným.

► **Na jedné straně se obdivujeme baroku, na straně druhé ctíme Krásného architekta z dvacátých let dvacátého století. Jaký bude mít charakter architektu-**

**ra, kterou do ní přinese jednadvacaté století?**

Už jsem slyšel názor, že vedle Michnova a Krásného paláce vznikne ještě palác Pleskotův, ale takto bych to nechtěl vnímat. Náš návrh se sice velikostí baroknímu monumentu vyrovná, nicméně prakticky celý je situován pod zemí. S velkou radostí deklaruji architekturu, která je – pokud se podaří vše uskutečnit – sice rozsáhlá, ale nebude vůbec monumentální. Cílem zamýšlené novostavby je sokolská komplexnost. Chceme také přinést něco, co bylo v Praze i jinde obvyklé, ale už zmizelo. Tedy lázně, které nyní nahradily masivně rostoucí aquaparky se svými zábavnými atrakcemi a které přitom kdysi bývaly místem souvisejícím s meditací, kontemplací, kde docházelo k očistě duše i těla. Rozvine se tím fenomén vody v Tyršově domě, kterému se dostane většího rozpětí a pestrosti, od závodního plavání přes rekreační až po klasické lázně. Kde jinde by měly být než tady - blízko Čertovky a Vltavy?

► **Proč jste většinu nových prostor situovali pod zem?**

Pro mě byl obrovskou a nezapomenutelnou zkušeností způsob, jakým vyřešil architekt leoh Ming Pei před třiceti lety rozšíření Louvru, pro něj jsou typické skleněné pyramidy, které jsou velmi často publikovány a nový Louvre proslavily. Jenže ony jsou de facto jenom upozorněním na to, že přímo pod nimi je vstup do celého areálu, tedy uzlové místo, kde se kupují vstupenky, kde jsou informační centra, šatny, prodejny, a až poté, co se návštěvníci zorientují, zklidní a aklimatizují, se odeberou do jednotlivých výstavních pavilonů, které se rozhodli prozkoumat. Přístupování a uchopování zespona podzemím je podle mě geniální a divím se, že se tato typologie neučí ve školách. Je to možnost, jak najít prostorové rezervy a jak vytvořit smysluplné komunikační jádro.

► **Takže Vaše věž bude mít stejnou roli, jako pyramidy v Louvru?**

Ano, také bude signalizovat už z dálky, že se kolem ní odehrává něco velmi důležitého. Ale bude mít širší využití, protože v sobě obsahuje amfiteátr pro produkci nového cirkusu, což je disciplína na pomezí divadla, cirkusu a sportu. Pod věží se po schodištích sejde do centrální recepce, odkud bude všechno na dosah a lidé se nebudou ztrácet. Bude vyjadřovat dynamiku sokolství. K věži mě ale také inspirovala jedna stará fotografie, na níž je vidět nádvoří Tyršova domu, kde je vztyčena asi dvacetimetrová dřevěná konstrukce připomínající rameno jeřábu,



Ke stěžejním dílům Josefa Pleskota patří přestavba někdejšího průmyslového areálu v Dolních Vítkovicích, jenž byl roku 2002 prohlášen Národní kulturní památkou. Vedle revitalizace vysoké pece číslo 1 (Bolt Tower), byly hlavními počiny konverze bývalého plynojemu na koncertní sál pro patnáct set posluchačů a minimalistický objekt Světa techniky. Posléze bylo v Dolních Vítkovicích vybudováno informační centrum, hudební klub Heligonka nebo takzvaný Malý svět techniky.

V přehledu tvorby Josefa Pleskota nemohou chybět jeho kancelářské domy postavené v Praze. Dosud největším jím navrženým objektem je centrála ČSOB (2007) v pražských Radlicích. Banka má vzhled protáhlého, rytmicky členěného kvádrů, jenž ve více než dvousetmetrové délce a sedmdesátimetrové šířce kopíruje morfologii radlického údolí.



Dílem, vyjadřujícím architektův cit pro místo, je jeho cesta Jelením příkopem Pražského hradu (2003), která provádí poutníka nečekaně divokou přírodou severního hradního předpolí. Cesta vrcholí půvabným průchodem valem Prašného mostu, jenž byl v roce 2004 vyhodnocen jako nejlepší cihlová architektura v Evropě.



z níž skáče střemhlav kluk s roztaženými pažemi a dole jsou s rozvinutou plachtou připraveni kamarádi, kteří ho chytají. To pro mě bylo zjevením, zosobněním sokolské odvahy a jednoty, soudržnosti, kdy jednotlivec musí mít kuráž, kterou mu umožňují prokázat souputníci, na něž se může spolehnout. Fotografie vyjadřuje dynamiku, lidskost, zároveň výšku, architekturu, a to vše jsem se rozhodl vtělit do věže jako určitého symbolu. Zmíněná fotografie sehrála v mém uvažování o použití výrazného vertikálního prvku rozhodující roli. Věž by mohla znamenat posun v uvažování o sportovní architektuře, je docela možné, že vedle nového cirkusu bude generovat disciplíny, které ještě ani neexistují.

► **Přibudou ještě další sportoviště?**

Vzniknou nové menší tělocvičny, posilovny, ale také rehabilitační prostory. Významným místem se ale stane venkov-

ní cvičební plocha, tělocvična pod širým nebem, kde by se měly odehrávat pohybové aktivity prakticky nepřetržitě.

► **Do jaké míry se revitalizace dotkne Michnova paláce?**

Není to běžný barokní palác, má v sobě italského ducha zapadajícího do pobělohorské Prahy druhé poloviny sedmnáctého století. Byl postaven vynikajícími řemeslníky ve špičkové kvalitě provedení i výtvarného pojetí. Moc se mi líbí, chtěl bych ho spíše provzdušnit, prosvětlit a upozornit na jeho dnes spíše upozaděnou krásu.

► **Počítá se v projektu s tím, že areál Tyršova domu bude více komunikovat s Kampou?**

Je to jeden z rozvojových momentů, ostatně už hrabě Michna na Kampu expandoval, neboť jeho zahrady možná

sahaly až k Vltavě. Dva současné mosty přes Čertovku by pak měly mít mnohem větší využití, než je tomu dnes. Počítáme se synergickým efektem, s možností cvičení na louce Kampy, se spoluprací s Muzeem a Nadací Jana a Medy Mládkových nebo s divadlem Na Prádle, čímž se zvětší potenciál areálu a bude vytvořeno prostředí inspirativní nejenom pro Malou Stranu, ale pro celou Prahu.

► **Projekt oživení Tyršova domu je výjimečný i v tom, že dnes už je na Malé Straně, jakožto klíčové historické části levobřežní vnitřní Prahy, vývoj uzavřen. Ale takto se nabízí zároveň ještě možnost napravit určité urbanistické nedostatky. Jaký na to máte názor?**

Osobně si myslím, že se jedná o velmi vzácné území, které by mohlo být uchopeno tak, aby se více než v minulosti právě v současnosti propojilo s okolím. To je ze

...co lze dovodit z historie

Například to, že stavební poměry tohoto malostranského místa byly ve středověku velmi hektické, že se jednalo spíše o otevřený veřejný prostor, ve kterém se odehrávalo mnoho různorodých aktivit.

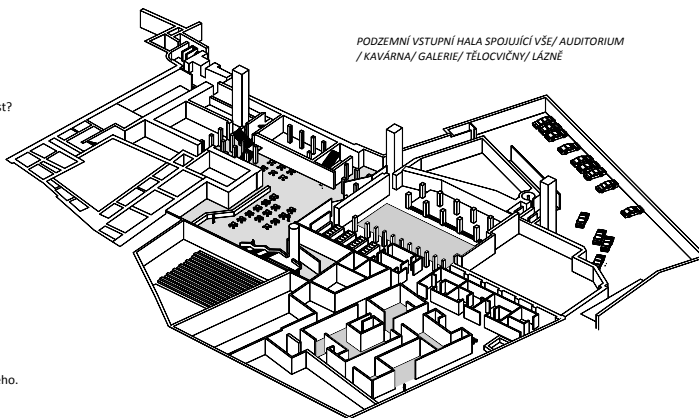
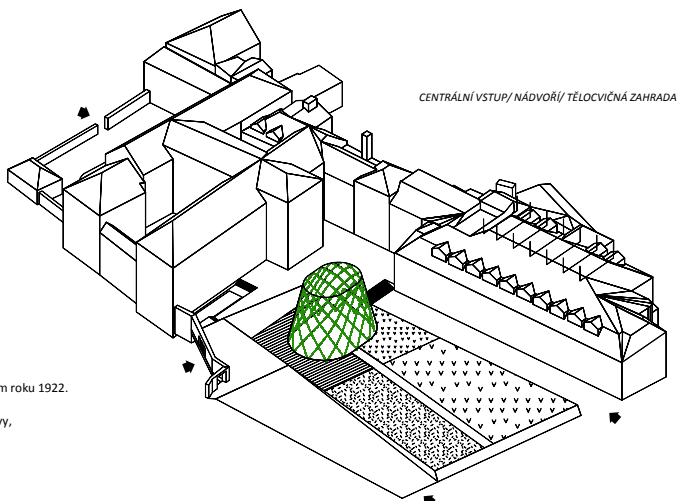
Dominantní soukromé drážky přineslo až období Michny po bitvě na Bílé hoře. Baroko zasáhlo mocně. Všehrdova ulice asi tehdy ztratila ve svém ohbí energii živého místa - na dlouho. Kasárna z konce 18. století vše jen zhoršila - také na dlouho.

Znovuotevření prostoru přišlo až se Sokoly kolem roku 1922. Kdyby tehdy došlo k propojení Všehrdovy ulice z jejího ohbí až do ulice Helichovy, mohl areál vypadat o hodně jinak. Památkáři zasáhli a vývoj se ubíral směrem, který známe. Fakulta tělovýchovy a sportu nic moc veřejnému užtku nepřinesla. Od návratu Sokolů po sametové revoluci se areál začal znovu stávat veřejně přístupným, ale dost chaoticky a neuspořádaně.

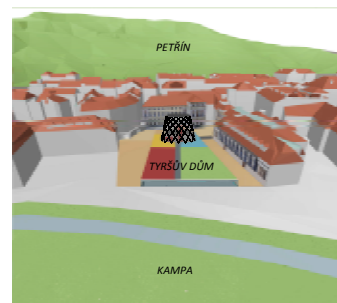
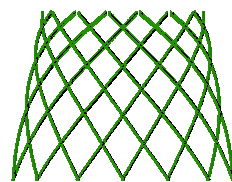
Že by po stoce let (1922 - 2022) přicházela nová příležitost? Asi ano, je potřeba se jí chopit a promyšlet ji.

...koncepte, kam směřovat

K uchopitelnému komplexu s jedním dominantním vstupem - symbolem středu a koncentrace sokolských ideálů. Ke komplexu naplňujícího myšlenku kdysi zamýšlených lázní, tělocvičen, výstavních a shromažďovacích prostorů. Jak venku, tak uvnitř. K vytvoření místa setkávání společensky pozitivně smýšlejících lidí. K vytvoření místa v nejobecnějším slova smyslu ekologického.



- Ideálem je
- vytvoření společensky co nejprospěšnějšího občanského institutu
  - naplnění myšlenky plného obsahu (programu) Sokola
  - ustanovení nové logiky areálu
  - důsledné odstranění bariér
  - zajištění možnosti inspirativního setkávání lidí
  - využití přírodních obnovitelných zdrojů
  - deklarace rozumné udržitelnosti
  - založení živě sdílené aktivní části historického města a jeho přírody
  - vyprovokovat okolí k synergím, ke spolupráci (ostrov Kampy s Muzeem JMM, Nostický palác, Chotkův palác a další přilehlé domy a prostory)
  - podpořit Sokol k novému vzletu







**Josef Pleskot** (nar. 1952) je pokládán za nejvýznamnějšího českého architekta v období po roce 1990. Navrhl desítky rozmanitých realizací, mezi nimiž nalezneme rodinné domy, vily, ale také továrny, administrativní budovy, vinařství, muzea, věže, mosty, lávky nebo galerie či výstavy stejně jako cesty a stezky. Tato všestrannost, která se projevuje v odvážných novostavbách i citlivých rekonstrukcích, je v současnosti výjimečná jak v českých, tak i v mezinárodních souvislostech. Opakovaně byl oceněn na architektonických přehlídkách.

všeho nejpodstatnější a my se chceme chovat městotvorně.

► **Uvědomil jste si během prací na návrhu revitalizace něco, co je pro Vaši tvorbu důležité?**

Každý projekt je neopakovatelný. Jedinečný. V Tyršově domě se mi potvrzuje, že architektura tak, jak ji chápu já, má největší smysl, když spojuje minulost s přítomností a přenáší ji do budoucnosti. A to se dá dělat pouze v prostředí, které je srozumitelné. Kulturně srozumitelné. Myšlenka Sokola je tak specifická, že bych se jí nikde jinde na světě nemohl zabývat, protože je součástí pouze naší národní identity. Pro mě to znamená ze všeho nejvíc uchopit odkaz, který se pěstuje více než sto padesát let a pomocí architektury jej poslat do budoucnosti. Tyršův dům by měl být jasně formulovanou zprávou o naší přítomnosti, měl by ukázat, jací jsme, jestli jsme schopni být velkorysí, stateční a čestní tak, jako byli naši předkové, k jejichž odkazu se hlásíme.

► **Nyní je hotový model, podle něhož si můžeme udělat představu o budoucí podobě areálu Tyršova domu. Za jak dlouho, kdyby se všechno odehrálo bez zbytečných prodlev a se zajištěným financováním, by se Vaše vize mohly uskutečnit?**

Podle mé zkušenosti do pěti let. Detailní projektování a povolování trvá dva nebo dva a půl roku, samotná stavba se dá zvládnout za dva roky. Samozřejmě, existuje nebezpečí, až se při archeologickém výzkumu, který je nezbytný, dojde k natolik zajímavým objevům, že se stavba bude muset odložit, nebo k ní nedojde vůbec. Archeologie nám ale může být nápomocná v tom, jak se hlouběji dostat do genia loci a k pochopení historických souvislostí. Každý projekt má svůj vývoj. Uvidíme! ☺

## TYRŠŮV DŮM 2030

ČOS začala tuto strategii připravovat už v listopadu 2018. Hotové materiály, včetně modelu Tyršova domu, který vytvořilo AP studio Josefa Pleskota, byly postupně představeny na sjezdu ČOS a zasedání Předsednictva ČOS. V obou případech byla strategie schválena.

„Podařilo se nám pro spolupráci získat renomovaného architekta evropského významu, který má zkušenosti s podobnými výzvami, a to dokonce i v sousedství našeho areálu. Jsme se sestrou starostkou moc rádi, že tuto nabídku přijal a oceňujeme, s jakým respektem k celé věci nejen on, ale i jeho tým, přistoupil,“ říká Marek Tesař, výkonný ředitel ČOS.

Vzhledem k tomu, o jak náročný projekt se jedná, bude trvat ještě několik let, než se bude moci začít realizovat. Jen vytvoření studie trvalo déle než rok. „Teď jsme ve fázi, kdy

jednáme s památkáři, kteří musí celou věc takříkajíc posvětit. Při dobré konstelaci si myslím, že by naše ambice vytvořit jakési nové srdce českého sportu mohla být realizovaná do roku 2030. Ale stále jsme teprve na začátku a je před námi ještě mnoho práce,“ vysvětluje Tesař.

Revitalizace areálu, jehož některé části jsou už v havarijním stavu a některé byly dokonce uzavřeny, vyjde zhruba na miliardu korun. „Investice to bude opravdu vysoká. Bez zásadní podpory státu, a to prostřednictvím nejen Národní sportovní agentury, ale i ministerstva kultury a také Magistrátu hlavního města Prahy či Prahy 1, nebude možno tuto společností prospěšnou změnu realizovat. Ale již z prvních kontaktů je jasné, že všechny zainteresované strany si potřebu přestavby uvědomují,“ říká Tesař.






# MLUVČÍM SOKOLA JE JIŘÍ REICHL

Novým manažerem komunikace a tiskovým mluvčím České obce sokolské se od poloviny února stal Jiří Reichl. Se spolkem ho pojí dlouholeté členství v Sokole Husovice, které nyní pokračuje v pražských Nuslích. Nahrazuje tak Marka Brodského, který odešel na konci roku.

„Jiřího jsme vybrali především kvůli jeho zkušenostem jak s řízením komunikace, tak i na poli tiskového mluvčího, a to mimo jiné i ve státní správě, se kterou pravidelně komunikujeme a potřebujeme tento most zintenzivnit. Velkou výzvou je možnost přesahu našich zpráv i mimo sportovní rubriky, a to například do ekonomiky, státní správy, či kultury. Tam jsou jeho zkušenosti velkým příslibem,“ zdůraznil Marek Tesař, výkonný ředitel ČOS.

„Jsem rád, že mohu svou práci přispět k propagaci činnosti tak slavného spolku. Budu se snažit ukázat veřejnosti, že Sokol nežije jen ze svých tradic, ale že je moderní živoucí organizací, která má co nabídnout všem generacím. Těším se na komunikaci se členy Sokola i na to, že jim pomohu s propagací jejich činnosti,“ řekl Jiří Reichl.

Jiří posledních pět let vedl redakci Ekonomického deníku, který spadá do vydavatelství MediaNetwork. Je dlouholetým členem PR klubu, což je profesní sdružení odborníků v oblasti Public Relations. V mediální branži se pohybuje od roku 1997. Byl také dlouholetým členem ČABR, tedy České asociace basketbalových rozhodčích. V Nuslích, kde bydlí, je aktivní v komunitní oblasti. Pořádal zde několik sousedských setkání pod názvem Zažít Nusle jinak, organizoval rozsvěcení vánočního stromu s programem pro děti a podílel se i na dalších aktivitách v této lokalitě.

Jako mluvčí má zkušenosti z Ústavu pro studium totalitních režimů (2008-2010), Ministerstva vnitra ČR (2010) a Úřadu práce (2011-13). Podílel se na komunikaci projektu Mise okřídlený lev, tedy prvního sólového obletu světa československým pilotem (2018), zajišťoval mediální podporu izraelské malířce Rotem Manor při její výstavě v Praze a také mediálně zastupoval klienty ze soukromého sektoru. Podílel se na scénáři i produkci dokumentu o československé vojenské pomoci Izraeli s názvem Česká křídla nad Sionem (ČT, 2008). 


## SOKOL SE PODÍLEL NA AKCI NÁROD SOBĚ - KULTURA TOBĚ

Nedílnou součástí Sokola jsou i kulturní a společenské akce, které jsou kvůli protiepidemickým opatřením v této době zakázány. A sokolovny, které by se za normální situace zapl-

nily hlaholem nejen bavících se sester a bratrů, ale i jejich přátel a známých, zejí prázdnotou. I přes to se nám podařilo se do jedné velké kulturní události zapojit. Česká obec sokolská se díky



své výhodné poloze naproti Národnímu divadlu stala partnerem projektu Národ sobě - kultura tobě. Na nádvoří Tyršova domu byly odstaveny vozy účinkujících.

Díky tomu jsme mohli nahlédnout do zákulisí Národního divadla, a to při generálce na sobotní přímý přenos. Budova Zlaté kapličky byla rozdělena do několika sektorů, aby se účinkující a technický personál příliš nepotkávali. Kromě klasického pódia byla vybudována další na neobvyklých místech. Michal Prokop například vystoupil ve foyer, kudy běžně návštěvníci vcházejí, tedy od slavné kavárny Slavia. Využito bylo i podzemí, kde vystoupila skupina PSH v netradiční kombinaci s Baletem Národního divadla. Na terase s výhledem na Hrad se představil Pokáč s Annou Slováčkovou. V přímém přenosu byla vidět řada dalších překvapivých žánrových kombinací. Celkem vystoupilo více než 200 umělců. Přenos na ČTArt měl rekordní sledovanost, a to 380 tisíc diváků. 



# ROZHÝBÁME (NEJEN) STŘEDOŠKOLÁKY?



Česká obec sokolská vyslyšela výzvu České středoškolské unie a pomáhá studentům správně se hýbat. Sokolové natočili čtyři krátká videa určená právě této věkové skupině – tedy zejména středoškolákům, kteří mají už po měsíce doma výuku online.

„Je to unikátní možnost, jak oslovit středoškoláky. S unií jsme domluveni na sdílení našeho seriálu #cvičímse-sokolom současně i na jejich komunikačních platformách a také na rozesílání do škol. Sokol tak znovu v době koronaviru motivuje k pohybu,“ říká Michal Charvát, manažer marketingu komunikačního týmu ČOS.

Videa se věnují protažení a uvolnění po celodenním sezení u počítače. „Zaměřili jsme se na partie, které jsou zejména špatným

a dlouhým sezením nejvíce zatížené. Jednotlivé cviky mají předejít bolesti nebo tělo naopak uvolnit. Zároveň to je možnost, jak vypnout hlavu a odpočinout si od učení,“ říká Alžběta Bendíková, metodička ústřední školy, která cviky vymyslela a je zároveň průvodkyní miniseriálem.

Jsou sestavené tak, aby je mohl cvičit každý student doma a nepotřeboval k tomu žádné speciální pomůcky. Jedinou podmínkou je trocha prostoru.

„Když si podle videa zacvičíte jednou, žádnou velkou změnu nepocítíte. Ale když budete cvičit každý den deset minut, už se vám podaří tělo probudit a rozhýbat,“ říká Alžběta.

Videa najdete nejen na youtubeovém kanále, ale i na Instagramu ČOS a Instagramu ČSU.

Počet kusů: \_\_\_\_\_

## ADRESA PRO ZASÍLÁNÍ

Jméno a příjmení: \_\_\_\_\_

Jednota/Župa: (v případě, že bude časopis chodit na adresu sokolovny) \_\_\_\_\_

Ulice: \_\_\_\_\_

PSČ: \_\_\_\_\_ Město: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Chci předplatné od:

březen  červen  září  prosinec

Číslo účtu: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

IČO organizace: \_\_\_\_\_

Datum úhrady: \_\_\_\_\_

složenkou  příkazem  pokladnou

Bankovní spojení ČOS: KB Praha 1, č.ú.: **27-7699580257/0100**  
Variabilní symbol: **160 2021**

# OBJEDNÁVKA PŘEDPLATNÉHO ČASOPISU SOKOL

**PŘEDPLATNÉ 4 ČÍSEL**

(do zahraničí + doplatek za poštovné)

# 199 Kč

Vyplněný objednávkový lístek zašlete bezprostředně po zaplacení na adresu:

ČOS – tiskové oddělení  
Újezd 450, 118 01 Praha 1

nebo e-mailem: [jhorka@sokol.eu](mailto:jhorka@sokol.eu)

Přiložte kopii bankovního příkazu (doklad o platbě).

# V TYRŠOVĚ DOMĚ TEKLA

## KRVEV



Sokolská kapka krve zažila vůbec poprvé hromadný odběr v Tyršově domě. Během necelých čtyř hodin sokolové a jejich příznivci darovali více než 16 litrů krve. Na lehátka v tělocvičně postupně ulehlo 36 lidí, z toho zhruba dvě třetiny mladých do třiceti let. Právě získání prvodárců bylo hlavním cílem akce.

„Mám ohromnou radost, že počet dárců v Sokolské kapce krve roste každým rokem o desítky procent. Laskavost, nezištnost, pomoc potřebným a zájem o svět kolem nás - to jsou sokolské hodnoty, k nimž se tímto projektem hlásíme. Hromadný odběr v Tyršově domě se velmi povedl a věřím, že se nám na podzim podaří uspořádat další,“ uvedla Hana Moučková, starostka ČOS.

„Získání nových mladých lidí, kteří jsou aktivní, je vždy velkým přínosem, protože je nutná neustálá obměna a doplňování dárcovské základny,“ říká Miloš Bohoněk, primář oddělení hematologie a krevní transfuze Ústřední vojenské nemocnice v Praze.

Kdo nestihl hromadný odběr a chtěl by krev darovat, může se do Sokolské kapky krve zapojit kdykoliv během roku. Všechny potřebné informace najdete na

[www.sokol.eu/projekt/sokolska-kapka-krve](http://www.sokol.eu/projekt/sokolska-kapka-krve). ©





# SOKOLSKÁ KAPKA KRVE BYLA LONI OPĚT REKORDNÍ


I Text: MUDr. Vít Jakoubek, PhD., člen Zdravotní komise ČOS

Zájem o darování krve napříč Českou obcí sokolskou rok od roku roste. Loni se do projektu zapojilo 78 jednot, což je skoro o tři desítky víc než v roce 2019. Velmi potěšující opět je zapojení malých jednot z celé České republiky.

Celkově došlo k 849 odběrům. I tady vidíme velký nárůst, tedy o 243 odběrů více než v předchozím roce. Do Sokolské kapky krve, projektu, který si klade za cíl zvýšit povědomí o dárcovství, se zapojilo 299 sokolů (o 69 více než v minulém roce).

Odběry nahlásily jak jednoty, ve kterých je počet dárců tradičně vysoký, tak i ty, kde obvykle darují jeden nebo dva lidé. Obojí je důležité, protože i jednotlivec dokáže svým příkladem strhnout ostatní k tomu, aby třeba odběr alespoň zkusili, a rozšíří tak povědomí o dárcovství dále.

Potřeba krve je neustálá a v současné době, kdy mnoho pravidelných dárců kvůli pandemii krev darovat nemůže, a poptávka stále roste, je již nedostatek na mnoha místech republiky znát. Tato naše sokolská akce může celostátní snahu transfuzních stanic o zvýšení počtu dárců alespoň v malé míře podpořit.

Prvenství znovu obhájil Sokol Komárov z župy Jungmannovy, kde 27 dárců absolvovalo 86 odběrů. Stejně jako loni budou připravena čestná uznání pro všechny zúčastněné jednoty a navíc čtyři, které jsou první v pořadí, obdrží věčné ceny. S ohledem na současnou situaci bude vše pravděpodobně zasláno poštou, ale při příznivějším vývoji by se předání cen uskutečnilo na zasedání výboru ČOS. Každému, kdo alespoň jednou daroval krev v rámci Sokolské kapky krve, také náleží speciální odznak, který se poprvé rozdával loni a dárci jej získají prostřednictvím žup. 



## KAPKA KRVE 2020

pořadí	Sokol	počet odběrů	počet dárců			
1.	Komárov	86	27	38.-40.	Vlkov	8 2
2.	Opočno	50	17	41.	Jihlava	7 4
3.	Lomnice n. Popelkou	25	9	42.-43.	Mirošov	7 2
4.	Příbram	25	8	42.-43.	Olomouc Nové Sady	7 2
5.	Domašín	24	7	44.-49.	Maxičky	6 2
6.	Horní Bělá	23	8	44.-49.	Mochov	6 2
7.	Bzenec	22	7	44.-49.	Podivín	6 2
8.	Malíkovice	21	11	44.-49.	Smolkov	6 2
9.-10.	Krásná Hora nad Vltavou	20	7	44.-49.	Syrovice	6 2
9.-10.	Písek	20	7	44.-49.	Třebětice	6 2
11.	Brno Žabovřesky	19	4	50.	Valeč	5 2
12.	Libeň	18	8	51.	Velká Bíteš	5 1
13.	Ostrov	18	7	52.	Požořice	4 4
14.-15.	Milostín	17	5	53.-55.	Chotyně	4 2
14.-15.	Valašské Meziříčí	17	5	53.-55.	Jablůnka-Pržno	4 2
16.-17.	Kobyly	16	6	53.-55.	Duchcov	4 2
16.-17.	Nové Bránice	16	6	56.-62.	Deblín	4 1
18.	Rokycany	16	5	56.-62.	Dobříš	4 1
19.	Vlkoš	16	4	56.-62.	Frydštejn	4 1
20.	Vrané nad Vltavou I.	15	8	56.-62.	Jince	4 1
21.	Poříčany	15	5	56.-62.	Kostelec u Holešova	4 1
22.	Jílové u Prahy	14	5	56.-62.	Mělnické Vtelno	4 1
23.	Zbraslav	14	4	56.-62.	Temenice Šumperk	4 1
24.	Doloplazy	13	3	63.	Sobotovice	3 2
25.	Týniště n. Orlicí	12	5	64.-68.	Brno Židenice	3 1
26.-28.	Cerhovice	12	4	64.-68.	Bzí	3 1
26.-28.	Chocerady	12	4	64.-68.	Lhotka	3 1
26.-28.	Svinov	12	4	64.-68.	Olomouc Chválkovice	3 1
29.	Týn nad Bečvou	12	3	64.-68.	Těpeře	3 1
30.	Vyšehrad	11	6	69.-70.	Turnov	2 2
31.	Přerov	11	5	69.-70.	Vyškov	2 2
32.	Kařez	11	3	71.-74.	Benátky nad Jizerou	2 1
33.	Svatý Kopeček	10	4	71.-74.	Litovel	2 1
34.	Dvůr Králové n. Labem	10	3	71.-74.	Nový Hradec Králové	2 1
35.	Spořilov	9	4	71.-74.	Volyně	2 1
36.-37.	Hořovice	9	3	75.-78.	Hlubočepy	1 1
36.-37.	Kamenice	9	3	75.-78.	Praha VII	1 1
38.-40.	Horní Růžodol-Liberec 7	8	2	75.-78.	Vsetín	1 1
38.-40.	Stupno	8	2	75.-78.	Ledeč nad Sázavou	1 1
				<b>celkem 849 299</b>		

# GYMNASTKY Z HODKOVIČEK ŽÁVODILY ONLINE

| Text: Monika Hantáková

Přesně 30 závodnic čítala startovní listina mezinárodního online závodu Valentin ZoomCup 2021. Již podruhé jsme se rozhodli tuto nelehkou dobu našim děvčatům zpestřit závodem z domácího prostředí, tentokrát však již s náčiním. A díky němu šlo někdy doslova i o život. Konkurencí nám opět byly závodnice z německého Regensburgu a také z Hradce Králové. Napínavější to bylo o to víc, že nás celou dobu měly v hledáčku kamery České televize. Ovšem všechny gymnastky to vzaly jako výzvu a byla to vskutku krásná podívaná. Děvčata zářila ze svých pokojíčků upravená a v dresech jako na

závody „naživo“. Nejvíc musím pochválit holky narozené v letech 2012 a 2011, které cvičily premiérově s kužely, a přitom se s tímto náčiním začaly seznamovat až letos na online trénincích.

Větší děvčata (ročník 2008 a starší) si převážně zvolila míče a při vlastní tvorbě byla schopna nasázet do pár metrů čtverečních i 15 AD/obtížnost náčiní. Závod bedlivě sledovalo pět rozhodčích, přičemž naše Tamara udělovala známky až z Estonska. Všechny výkony



musím maximálně pochválit. Děláme, co můžeme, abychom tuto dobu přečkali ve fyzické i psychické kondici. Došlo i na vyhlášení vítězů. Jen osobní gratulace a ocenění musíme odložit na dobu, až nás pustí do tělocvičny, což bude pro všechny ta největší odměna. 📞



## ŘÍČANŠTÍ SOKOLOVÉ LONI PŘEKONÁVALI REKORDY

| Text: Lucie Lacinová

Loňský rok přinesl do Říčan nevídané množství cenných kovů. Byla překonána řada osobních i oddílových rekordů. Největších úspěchů dosáhl trenér atletického žactva a dorostu Miroslav Lacko. Jeho svěřenci oslnili například získáním 6 zlatých medailí na krajském přeboru na Kladně, což byl společně se sportovci AO ze Staré Boleslavi nejvyšší zisk.

Oddíl přivezl i dvě bronzové medaile z MČR, kdy Karolína Lacková v únoru zazářila v Praze skokem dalekým a v září pak vybojoval Vojtěch Šašek 3. místo ve vrhu koulí v Třinci. Zadařilo se i na mezinárodním mítinku EKAG, kde běžci Šátek a Geist obsadili dvě 2. místa. Nejvíc hrdí jsou atleti na účast štafety chlapců a dívek na halovém MČR a také

na chlapce, kteří se kvalifikovali do finále krajského přeboru družstev.

Uspěli i tenisté. Dvanáctiletá Alena Kovačková se spoluhráčkou Forejtkovou vyhrála čtyřhru na neoficiálním halovém mistrovství světa v tenise ve francouzském Auray a v singlech získala bronzovou medaili. Na halovém MČR obsadila druhou příčku v singlech a 1. místo v deblu s tenistkou Samsonovou. Celkem loni vyhrála 6 turnajů nejvyšší kategorie ve dvouhře a 7 turnajů ve čtyřhře. Za rok 2020 se umístila na 2. místě celostátního žebříčku mladších žákyň.

Petr Kovačka, mistr světa ve smíšené čtyřhře 45+ z roku 2019, obsadil na halovém mistrovství seniorů v Seefeldu v singlech 2. místo. Ve čtyřhře vybojoval dva tituly mistra Evropy. 📞







**-10%**  
exklusivní sleva

kód: SOKOL10

**-10 % na vše SAM 73**

Platí pouze na e-shopu SAM 73 od 15.3. do 30.4.2021.



**SAM73.CZ**  
street & sportswear



100 PRODEJEN



ESHOP

inzerce:



**Ondrášovka**

**HLAVNÍ PARTNER  
ČESKÉ OBCE SOKOLSKÉ**

[WWW.ONDRASOVKA.CZ](http://WWW.ONDRASOVKA.CZ)

# SOKOL VE STÁTĚ OSAMĚLÉ HVĚZDY

## DALLASKÝ SOKOL JE PRO ČECHY V USA KOUSKEM DOMOVA

Text: Martina Fundaro



Do dallaského Sokola jsem poprvé zavítala téměř před 8 lety, kdy jsem texaské velkoměsto vyměnila za Prahu. Kromě manžela jsem tu nikoho neznala, a tak jedny z mých prvních kroků vedly právě sem. Už ani nevím, jaká akce se to tehdy konala, pamatuji si jen, že jsem byla ohromena tím, jakou tu Sokol má tradici, že tu lidé mluví česky, a hlavně, že si někde můžu dát vepřo-knedlo-zelo. Nebylo to zrovna jídlo jako z Alcronu. A na papírovém tácku se plastovými příbory vepřové maso krájelo celkem těžce. Dostali jsme k němu zelí a knedlík, ale taky zelené fazolky a sladkou housku. Což jsem později pochopila jako vliv americké kuchyně. I tak jsem byla dojatá, protože jsem najednou věděla, že tu mám kousek své vlasti. Teprve Sokol v daleké cizině ve mně probudil cosi jako národní hrdost, vděčnost generacím před námi a povinnost k těm, které přijdou pro nás. Uvědomím si to pokaždé, když můj čtyřletý syn na konci hodiny gymnastiky v Americe zahlásí: „Nazdar! Zdar!“

Gymnastika v dallaském Sokole dnes zažívá po 109 letech své existence, a to stejně jako svět kolem ní, nové koronavirové časy. Dvoumetrové rozestupy, měření teploty, cvičení s rouškami a v ponožkách, povinná dezinfekce rukou. „V současné době máme celkem 20 dětí od 4 do 16 let. Přitom za normálních okolností máme dětí až 70, z toho je asi 10 z rodin slovenských a českých, zbytek jsou jiné národnosti,“ říká programová ředitelka a hlavní kouč sokolské gymnastiky Barbara Dillard, která je bývalou baletkou Národního a Karlínského divadla. Do Ameriky přišla před 25 lety a usadila se v Texasu. Ten je se 155 tisíci Čechy místem, kde

žije nejvíce lidí hlásících se k českému původu mimo území České republiky. Ještě před dvaceti lety tu byla čeština druhým nejvíce používaným jazykem, než ji nahradila španělština.

Podle historických záznamů byli prvními Čechy, kteří vstoupili na půdu Texasu, členové jezuitského řádu. V rámci svých misionářských aktivit u Indiánů tudy projížděli v 17. a 18. století do Mexika. Důkazem jsou zvony nalezené v indiánských kaplích nesoucí jména českých svatých. Revoluce roku 1948 přivedla do Texasu mnoho Čechů a Moravanů. Jejich dnešní potomci jsou na svůj původ náležitě hrdí a český odkaz se snaží udržovat při životě

### SOKOL ŽIŽKA DALLAS

Založen: 1912

Počet členů: 140

Činnost: gymnastika, karate, Česká škola Václava Havla, výuka češtiny pro cizince, organizace kulturních akcí, zachování kulturního dědictví, pronájem budovy k tanečním akcím  
Webová stránka: [www.sokoldallas.org](http://www.sokoldallas.org)

pomocí řady festivalů. Pečou koláče, grilují klobásy a v lidových krojích tančí polku. Češi si s sebou totiž přivezli i vlastní kulturu. Jejich tahací harmonika se stala součástí mexického folkloru. Český folklor dnes připomíná starousedlíkům v Dallasu třeba uskupení Czech Folk Singers, trio tří Češek, které tahací harmoniku vyměnily za kytary. České lidovky jim ale zůstaly. Jedna ze zpěvaček, bývalá moderátorka Rádia Evropa 2 a Frekvence 1 Nina Marcussen, založila dallaskou českou školu.

„Můj osmiletý syn pořádně nemluvil česky. Zároveň se v tu dobu konala oslava 100 let od založení místního Sokola. Hrála Stříbrňanka a po dlouhé



## O AUTORCE

Martina Fundaro pochází z Olomoucka. Vystudovala bohemistiku a žurnalistiku na Masarykově univerzitě v Brně. Působila několik let jako reportérka České televize, poté jako mluvčí Ministerstva spravedlnosti ČR při předsednictví České republiky v EU. Nyní v rámci organizace Prague Convention Bureau propaguje v severní Americe Prahu jako kongresovou destinaci. Poloprofesionálně také hraje na violoncello a zpívá – byla členkou sboru Dallaského symfonického orchestru. S manželem a dvěma dětmi žije v Dallasu, kde je členkou Sokola.

době se sešla velká skupina mladých Čechů s dětmi. To pro mě byly impulsy k tomu pokusit se omladit základnu. Chtěla jsem, aby si lidé uvědomili, že je jen na nich, jestli si budou pomáhat, potkávat se a obětovat čas pro dobro komunity," říká Nina. Česká škola v Dallasu oficiálně vznikla v roce 2012. O dva roky později přijala od Dagmar Havlové jméno Václava Havla, a díky tomu je jedinou školou nesoucí jméno českého prezidenta. Navštěvuje ji kolem 20 žáků, lekce se konají v pátek a sobotu. „Snažíme se vymýšlet co nejvíce kulturních akcí, aby si děti zvykli do Sokola chodit, aby to bylo taky jejich

místo, a ne, aby je tam rodiče nutili," dodává Nina Marcussen.

Dallaský Sokol je pro dnešní mladou generaci Čechů více než atletické centrum. Je to kousek domova za oceánem. Místo, kde se konají české filmové noci, kde děti slaví Mikuláše, barví velikonoční vajíčka, dospělí vaří knedlíky, pečou vánoční cukroví, hrají volejbal nebo slaví příchod nového roku. Krajané zde mají české knihy a navštěvují koncerty hostujících umělců z Česka. Hrál tu například Waldemar Matuška, Druhá tráva nebo Petr Janda. Nelze přehlédnout vitríny oslavující Věru Čáslavskou, Karla Havlíčka Borovského nebo Edvarda Beneše. Rozlehlé pódium s klavírem zdobí historicky unikátní opona, která patřila jednomu z nejstarších dallaských divadel Majestic. Kování na dveřích zase pochází z původní dallaské radnice.

V Texasu je sokolských organizací celkem šest. Ta dallaská nese jméno husitského vojevůdce Jana Žižky a byla založena 1. ledna 1912 skupinou 17 mužů. Dámy se v prosinci stejného roku přidaly a vznikly Sokolky Libuše. První sokolovna byla postavena v roce 1915 a stala se centrem rostoucí české komunity. Zakládajícími členy byli i prarodiče úřadujícího prezidenta Sokola Roberta Podhraského: „V Sokole jsem strávil mnoho času cvičením, tancem, učením se češtiny a navazováním přátelství se sokoly po celém světě. Zúčastnil jsem se tří sletů v Praze a vždy na mě udělají velký dojem všechna před-

stavení a přehlídky. Ale hlavně si užívám sledování těch, kteří si přivezli staré vlněné uniformy a ozdobné vlajky, jež pečlivě ukryvali během komunistických časů. Odezva starších diváků je vždy velmi emocionální. Sokol přináší vzpomínky na dobré časy jejich mládí.“

V roce 1959 dallaský Sokol postavil novou budovu, první klimatizovanou sokolovnu ve Spojených státech. K úžasu všech byla splacena za pět let, a to díky obrovské dobrovolnické snaze členů a zisků z pronájmů. Tedy modelu, který pokračuje i dnes, ku prospěchu tisíců dětí po několik generací. ☺







# ZAVŘENÁ TĚLOCVIČNA JE PRO MĚ TREST

Text: Jana Horká  
Foto: Markéta Navrátilová

Je skromná, a tak nepřízná, že má v Sokole Olomouc-Nové Sady nezastupitelnou roli. Jana Dohnálková je v něm starostkou, a navíc vede cvičení od předškoláků až po starší žáky. Právem byla oceněná v anketě Sokol roku, když získala titul Cvičitelka roku 2019. V sokolovně je totiž prakticky denně. Teda byla. Uplynulý rok považuje za jeden z nejtěžších, které v životě zažila.

## ► Je to už rok, co se zavřely sokolovny. Jak ho prožíváte?

Je to opravdu smutné a dost nepříjemné. Úplně mi to otočilo život vzhůru nohama. V Sokole trávím hodně času a teď ho mám najednou volný. Je to frustrující. Měla jsem na léto naplánovaný letní tábor pro děti a nakonec jsme ho museli zrušit. Pořád jen čekáte, doufáte, plánujete a rušíte. Ale stejně tak na tom jsou i ostatní jednoty. Musíme vydržet. Vedu hned několik oddílů, a to od dětí až po seniory. Chybí mi hlavně dětský úsměv. Zejména malé děti umí být velmi roztomilé, někdy se na Vás dokážou podívat jako na pánaboha, a to mi vždy dodává energii. Takže ano, je mi smutno.

## ► Je ta situace pro Vás s něčím srovnatelná?

Z mého pohledu to byl nejhorší rok, jaký jsem v Sokole zažila. Takovou pauzu

v tělocvičně jsem v životě neměla. Ani přes léto. S trochou nadsázky můžu říct, že nevím, co horšího by mi mohli udělat než zavřít tělocvičnu. Za normálních okolností jsem v ní čtyřikrát týdně. Když jsou závody nebo semináře, jsem tam i v sobotu a v neděli. Zavřená tělocvična je pro mě trest.

## ► Jak teď trávíte čas?

Chodím denně na vycházky, tak 5 až 10 kilometrů. Vzhledem k situaci a mému věku nepoužívám hromadnou dopravu, pokud to není vyloženě nutné. V létě a na podzim jsem jezdila každý den na kole. Máme partu holek, se kterými se vždycky domluvíme a někam vyrazíme aspoň na jednodenní výlety, když se teď nemůžeme nikde ubytovat. Ale nepředstavujte si to jako nějakou seniorskou projížďku, během soboty ujedeme i sto kilometrů. Samozřejmě už volíme lehčí terén, ale

stejně jsem na nás pyšná. Často jezdíme na Bouzov, to je čtyřicet kilometrů tam a čtyřicet zpět.

## ► Dokážete se přinutit cvičit doma?

Přiznám se, že je to pro mě obtížné. Někdy se protáhnu, to ano, ale o takovém pohybu jako mám v sokolovně, nemůže být vůbec řeč. Navíc jsem hodně společenská. Kromě našich vlastních akcí se ráda zapojuji i do těch, které vyhláší ČOS. Ráda například chodím v rámci programu Se Sokolem na kopečky. Byla jsem takto už na Lysé hoře i na Pradědu. Je to moc hezký nápad.

## ► Jak nahrazujete osobní kontakt?

To je špatné. Mám vnoučata, ale teď se nestýkáme. Většinou si voláme nebo uděláme videokonferenci a všichni se aspoň takto vidíme. Vánoce jsme ale slavili pohromadě, to prostě jinak nešlo.



Co se týká našeho Sokola, tam online setkávání není na pořadu dne, protože v jednotě máme hodně senierek a pro ně to není. Mladší kategorie, do které se počítám i já, chodí právě na ty pravidelné vycházky a tam si můžeme popovídat.

► **Jednu radost Vám ale loňský rok přece jen přinesl, v září jste se v anketě Sokol roku stala cvičitelkou roku. Co to pro Vás znamená?**

Toho ocenění si nesmírně vážím, ani ve snu by mě nenapadlo, že ho někdy získám. Pro mě je Sokol radost, práce mě těší, žiju tím. A že si toho někdo všiml a ocenil to, je moc příjemný bonus navíc. Věděla jsem, že mě župa nominovala, pak mi přišla od ČOS pozvánka na slavnostní vyhlášení, ale to jsem ještě netušila, co přesně se bude dít. Musím říct, že ten večer mi vyrazil dech. Byl nádherný! Když jsem viděla velký sál v Tyršově domě, jak je vyzdobený, vzalo mě to za srdce. Opravdu se to povedlo.

► **Jak vycházíte s mladými cvičiteli?**

Velmi dobře, myslím, že mě berou. Některé z nich jsem v Sokole vychovala, někdy dokonce i jejich děti. Mrzí mě, že mladí lidé nemají o cvičitelství moc zájem. Nebo lépe řečeno, mají ho jen do

té doby než nastoupí do práce. Ale abych se vrátila k Vaší otázce. U nás v jednotě máme hezké vztahy, jsem pro každou legraci, ale mám své mantinely. A mladí cvičitelé to vědí.

► **Co byste nepřešla?**

V první řadě bych netolerovala hrubost. Pak nespolehlivost. Všechny cvičitele mám naučené, že když nemohou do hodiny přijít, zavolají a omluví se. Může se stát cokoli, já to pochopím a omluvím je. Taky s nimi nikdy neřeším nic před dětmi. Když vidím, že některý z mladých cvičitelů dělá něco špatně, třeba záchranu, počkám, až skončí hodina a pak si o tom promluvíme. Nikdy bych cvičitele před dětmi neshodila.

► **Kolik má Vaše jednota členů?**

V roce 2020 jich bylo 313. Už delší dobu je toto číslo plus minus stejné. Základnu tvoří seniorky 75+, těch je něco kolem padesáti. V rozmezí od 25 do 60 let máme spoustu sportovních oddílů ve všestrannosti – volejbal, tenis, stolní tenis, malou kopanou, atletiku, florbal a badminton. To jsou všechno členové, kteří si přijdou zahrát svůj oblíbený sport, ale nikoho z nich nepřesvědčím, aby se stal cvičitelem všestrannosti žactva.

► **Jak vidíte budoucnost jednoty?**

Jsem optimistka, vím, že každý je nahraditelný. Nikdy bych neřekla: „Po mně potopa.“ Přijde určitě někdo nový a bude toho dělat možná i víc. Věřím, že člověk, který pro jednotu bude dýchat, se najde. Bude to dělat zase jinak. Já mám třeba trochu strach z chystané digitalizace. Pečlivě jsem si to pročetla a uvědomuji si, že je to skvělá věc a že musíme jít dopředu. Ale na druhou stranu pro staré členy to bude složité, jsou zvyklí přinést hotovost, zaplatit a dostanou známku. I pro mě je to celé trochu virtuální. Podle elektronické evidence se tam každý sám přihlásí, což sice znamená, že mi ubude práce, ale na druhou stranu nemám žádnou zpětnou vazbu. Jsem prostě stará škola.

► **Jaká byla Vaše profese?**

Vystudovala jsem elektroprůmyslovku a celý život jsem pracovala v kanceláři. Odmala jsem ale chtěla být učitelkou tělocviku; to byl můj velký sen. Nakonec jsem šla na jinou školu, ale sportu jsem se věnovala vždy. Do Sokola chodím od deseti let. Měla jsem tam skvělé cvičitelky, které ve mně lásku ke sportu ještě prohloubily. Bavilo mě cvičit na nářadí, dělala jsem i atletiku. Ve dvaceti jsem si



udělala cvičitelskou školu, tehdy ještě v Náměšti na Hané. Od té doby cvičím děti ve všech věkových kategoriích, a to až do starších žáků. Už jsem vypiplala několik generací.

► **Za šedesát let v Sokole už můžete porovnávat. O současné generaci malých dětí se často říká, že jen sedí u počítačů. Souhlasíte s tím?**

Dřív byly děti pohyblivější, to je pravda. I když jsou samozřejmě výjimky. Mluvím o takové té přirozené pohyblivosti. Ale není to jen o nich. Všímám si třeba i toho, jak moc se rodiče o děti dnes bojí. Oni je nenechají, aby si samy vyzkoušely, co chtějí. Na hodině ale mohu pracovat s každým dítětem. Máme jedno pravidlo, že se nikdo nikomu nesměje. A když to přece jen někdo udělá, říkám: „Smát se můžeš, až to budeš umět jako já.“ A je klid.

► **Jaké akce v jednotě pořádáte?**

Je toho spousta, jsou to takové ty klasické věci. Pořádáme třeba dětský den, což jsou závody se stanovišti. Potom také příměstský tábor pro širokou veřejnost, kde máme vždycky plno. V hodině předškolních dětí pracujeme s projektem Se Sokolem do života, účastnili jsme se všech

pěti ročníků. Je to metodicky dobře zpracováno a tím bych chtěla i autorkám Daně a Věře poděkovat za tak skvělou práci. Jinak jsme se zapojili i do MoveWeek nebo Noci sokoloven a samozřejmě si připomínáme Památný den sokolstva. Snažíme se být vidět. Myslím, že o sokolech je v posledních letech mnohem víc slyšet. Řekla bych, že od sletu v roce 2018. Hodně třeba slychám o Sokolském zpravodaji. K tomu samozřejmě pořád platí, že nejlepší reklamu dělají samotní členové, kteří přivedou kamarády.

► **Vaší srdeční záležitostí jsou slety. Na který ráda vzpomínáte?**

Ano, to je vždycky něco úžasného. V roce 2018 jsem nacvičila skladby pro rodiče a děti, předškoláky i pro mladší žákyně. Mimoto jsem cvičila ve svojí skladbě pro ženy. Nikdy nezapomenu na rok 1994, na první slet po obnově Sokola, který měl opravdu krásnou atmosféru. Pamatuju si, že jsem tehdy nacvičila skladbu s devíti děvčátky. Jezdila jsem do Prahy pak na každý slet. Hromadné skladby mám ráda, i když je těžké všechno nacvičit. Když se ale pak najedou zaplní travnatá plocha stadionu, je to nádhera. Dvakrát jsem byla i na

Gymnaestrádě jak v Helsinkách, tak i v Dornbirnu v Rakousku. Hlavně Helsinky pro mě byly velkým zážitkem, protože jsme stáli na stejném stadionu, na kterém vyhrál fenomenální Emil Zátopek tři zlaté medaile a jeho žena Dana navíc do rodinné sbírky také jednu přidala. Byla jsem pyšná na to, že mohu na stejném místě také reprezentovat republiku i Sokol v zahraničí.

► **Vy se Sokolu věnujete celý život, ale v rodině u Vás sokolem nikdo nebyl...**

Nebyl přede mnou a není ani po mně. Moje dvě děti do Sokola chodily, když byly malé, sama jsem je i cvičila. V patnácti ale odešly, což je klasický příběh. Oba jezdí na kole, plavou a vedou ke sportu i svoje děti.

► **Oceňují vnučata, že se jim při sportu vyrovnáte?**

Devatenáctiletá vnučka se mnou chtěla jezdit a bylo to v pohodě. I kopečky jsme daly. S nejmladším vnukem, kterému je deset, jsme zase jezdili po Kroměřížsku a on 40 kilometrů ujede, takže jsme se projeli celkem pěkně. U nás na věku nezáleží. Na kole ujedeme stejně jak v deseti, tak i v sedmdesáti. ☺

inzerce:



**Vedeme energii těm, kteří ji násobí**



# SOKOLOVNA V ČESKÉ SKALICI OPĚT ZÁŘÍ NOVOTOU

Trvalo několik let, než se sokolům v České Skalici podařilo sehnat peníze na potřebnou opravu sokolovny. Nakonec uspěli a v červnu roku 2020 mohly opravy začít. Šlo o rozsáhlou rekonstrukci, při které se měnila okna, zateplovala fasáda a dělala nová střecha. Hotovo bylo na konci loňského roku.

Dnes už sokolovna opět září bílou barvou a všech 140 oken novotou. Rekonstrukce vyšla na 19,5 milionu korun. Bez dotací a darů by se jednota mohla pustit do oprav jen těžko. Šesti miliony přispělo město, další peníze získal Sokol Česká Skalice od MŠMT, Královéhradeckého kraje a od župy Podkrkonošské-Jiráskovy.

"Udělala se nová střecha, sokolovna se zateplila a dostala novou omítku, ve velkém sále je nově instalované odvě-

rávání s rekuperací tepla," říká Libuše Šebestová, jednatelka Sokola Česká Skalice.

Rekonstrukci navíc zkomplikoval přívalový déšť, který přišel v době, kdy probíhaly opravy střechy. Do jednoho ze sálů zatekla voda. "Úplně to zničilo parкетovou podlahu a museli jsme položit novou, navíc bylo nutné sál ještě vymalovat," říká Libuše Šebestová.

Na vybourání zničené podlahy se podíleli sami sokolové, stejně tak jako na různých vyklízecích brigádách nebo závěrečném úklidu. "Na tom, že se celou akci podařilo dotáhnout do zdárného konce, má největší zásluhu starosta jednoty Vladimír Fischer. Jemu a Pavlu Šrůtkovi patří největší dík. Děkujeme nejen všem sokolům, ale i občanům České Skalice," říká jednatelka jednoty.

Budova pochází z roku 1928, kdy byl 20. května slavnostně položen základní kámen. Navrhl ji architekt Václav Placák. ©



před



po



## HISTORICKÝ STROP V TURNOVSKÉ SOKOLOVNĚ SE DOČKAL REKONSTRUKCE

| Text: Lenka Plívová

Turnovská sokolovna je jednou z deseti nejstarších v České republice. Od počátku je dominantní budovou historického centra města. Novorenesanční objekt byl slavnostně otevřen 29. května 1898.

Po znovuobnovení Sokola v Turnově a převzetí sokolovny zpět do vlastnictví, začala jednota řešit její technický stav. Paradoxně lze říci, že ještě dva roky komunistického režimu navíc a byla by sokolovna jako nová. Připravovala se totiž její kompletní rekonstrukce. Místo toho teď už po třicet let postupně obnovujeme jednu část sokolovny za druhou a snažíme se přitom důsledně vracet k její původní historické podobě.

Jednou ze stavebně nejnáročnějších prací byla před několika lety úplná rekonstrukce střechy včetně krovů. Po náročné přípravě prošel obnovou, a to v době od května do září, i strop hlavního sálu, který je nádhernou a nepřehlédnutelnou částí sokolovny. Současně jsme vyklidili a vyčistili půdní prostory, zaměnili hlině-

nou izolaci v půdní konstrukci a vyměnili všechna zhlaví nosných trámů. Dále jsme pak obnovili půdní konstrukci včetně úchytnů na nářadí a historickou vzduchotechniku sálu.

Již od projekční přípravy jsme spolupracovali s odborníky v oblasti restaurování a památkové péče. Nejdříve bylo nutno zcela vyměnit strop v místech, kam zatékalo a kde bezprostředně hrozilo spadnutí některých částí. Při tom byly použity stejné postupy jako při stavbě sokolovny a byly provedeny barevné retuše na nových omítkách. Tam, kde šel strop restaurovat, byla nástrojná malba zbavena letitých nánosů nečistot včetně četných otisků míčů. Bylo také nutné vyspravit velké množství trhlin, a to od těch vlásečnicových až po větší praskliny.

Na základě historických fotografií bylo přistoupeno k odkrytí nápisu nad pódiem: „Z lásky k vlasti a národu“, který byl po obou stranách doplněn rostlinnými

motivy. Restaurovány byly jak sokolský, tak český státní znak ve středu stropu.

Zajímavostí celého díla byly nalezené písemné vzkazy původních řemeslníků důmyslně skryté v různých záhybech stropu, nebo naše doprovodné zkoumání historie ve státním archivu. Při něm jsme zjistili, že naši sokolští předchůdci řešili již dva roky po dokončení sokolovny, že strop a střecha nebyly řemeslně kvalitně postaveny. A projednávali to samé, co se řeší na stavbách nyní – kdo za to může, jaká jsou rizika zřícení, smluvní záruky, kdo zaplatí opravu a komu za špatně provedenou práci seberou licenci.

Celá akce nás stála šest milionů korun. Význam této akce pro veřejnost dokládá, že se ke dvoutřetinové základní finanční podpoře z MŠMT přidaly se svými příspěvky i Liberecký kraj, město Turnov a ČOS. Veškeré podpory si vážíme a věříme, že jsme širokou důvěru naplnili kvalitním provedením díla bez větších zádrhelů. ©

# ČOS SPOLUPRACUJE S LINKOU BEZPEČÍ NA KRIZOVÉ POMOCI

| Text: Kateřina Lišková, Kateřina Schmidová

Děti jsou už měsíce bez sociálního kontaktu, na který byly zvyklé, a mnohdy i bez možnosti fyzické aktivity. Příliš mnoho času stráveného doma může vést, a také vede, k nárůstu úzkosti a deprese. I proto se někteří sokolové rozhodli, že se naučí, jak dětem a mladistvým, kteří mají nějaké problémy, pomoci. Spojili se proto s organizací, která má v tomto ohledu bohaté zkušenosti, s Linkou bezpečí.

V rámci webinářů proberou odborníci z Linky bezpečí se sokoly celou řadu témat. V první řadě jim pomohou pochopit problematiku ohrožených dětí a různé sociálně-patologické jevy. Řeč bude také o šikaně. Webináře a přednášky pak doplní už zmíněný metodický manuál. Vše bude uzpůsobeno sokolům na míru a budou tedy přesně vědět, jak se v dané krizové situaci zachovat.

## POJĎME SI NEJDŘÍV LINKU BEZPEČÍ PŘEDSTAVIT

Cílem Linky bezpečí je poskytovat kvalitní a snadno dostupnou pomoc dětem, studentům a všem dospělým, kteří jednájí v jejich zájmu. Linka bezpečí nabízí krizovou intervenci a poradenství pro klienty z celé České republiky prostřednictvím telefonu, chatu a e-mailu. Pomáhá s řešením náročných životních situací i každodenních starostí a problémů.

Provozuje dvě sociální služby, tedy Linku bezpečí pro děti a studenty do 26 let a zároveň Rodičovskou linku pro všechny dospělé, kteří potřebují odbornou konzultaci týkající se dětí a mladých dospělých do 26 let. Na obě linky je možné se obracet anonymně. V některých vážných případech, kdy děti vystoupí z anonymity, nebo jejich identifikační údaje předají dospělí na Rodičovské lince, kontaktuje v jejich prospěch další instituce. Nejčastěji to bývá buď záchraná zdravotnická služba, orgán sociálně právní ochrany či Policie ČR.

## LINKA BEZPEČÍ PRO DĚTI A STUDENTY DO 26 LET

Pokud se dítě obrátí na Linku bezpečí telefonicky, dovolá se nejprve na ústřednu. Tam pracovník zjistí, s jakým tématem volá. Pokud je na směně právě volný konzultant, je na

něj dítě přepojeno. Ten se v úvodu hovoru snaží získat co nejvíce informací o situaci volajícího a pracuje s jeho prožíváním. Následně se domlouvají, co klient od hovoru očekává a co je pro něj v danou chvíli nejdůležitější. Při hledání řešení se konzultant opírá především o přirozené zdroje v nejbližším okolí dítěte. V případě potřeby mu nabízí kontakty na další odborné organizace v blízkosti místa jeho bydliště.

Linku bezpečí mohou děti a mladí lidé kontaktovat i prostřednictvím chatu a e-mailu. Tyto formy kontaktu využívají zejména ti, pro které je písemná komunikace přijatelnější než telefonický rozhovor. Často se jedná o závažnější témata. Při psaní nemusí děti skrývat pláč, snadněji se jim překonává stud. Nehrozí riziko, že někdo uslyší, jak řeší své potíže.

Na Lince bezpečí v roce 2020 odbavili celkem 123 642 kontaktů s klienty. Nejčastěji se na ni obraceli mladiství mezi 15. až 17. rokem věku. Dvě třetiny volajících byly dívky a jednu třetinu představovali chlapci.


Na všechny služby Linky bezpečí můžete děti směřovat i Vy. Děti si mohou vybrat, která forma komunikace jim bude nejbližší.

## RODIČOVSKÁ LINKA

Služby Rodičovské linky využívají především rodiče, kteří potřebují odbornou radu ohledně svých dětí, dospívajících a mladých dospělých. Dále ji kontaktují prarodiče, ostatní rodinní příslušníci, pedagogové nebo vedoucí sportovních oddílů a kroužků.

Na Rodičovské lince se klient dovolá přímo konzultantovi, se kterým probírá, co potřebuje. Způsob práce je obdobný jako na dětské lince. Rovněž se věnují prožívání volajícího, hledají s ním zdroje opory, rozšiřují pro něj možnosti řešení obtíží a poskytují odborné poradenství včetně odkazů na vhodná odborná pracoviště. Služby poskytují také prostřednictvím e-mailu a chatu.

V roce 2020 odbavili celkem 1826 kontaktů. Konzultace se nejčastěji týkaly dětí mezi 12. až 15. rokem věku.

V případě, že byste potřebovali zkontaktovat cokoli ohledně dětí, jsou i Vám všechny služby Rodičovské linky k dispozici. Zároveň na služby této linky můžete směřovat i rodiče dětí, se kterými se setkáváte ve své trenérské a cvičitelské roli. 



linka bezpečí

### Linka bezpečí

Telefon: 116 111, nonstop, zdarma  
Chat: <https://www.linkabezpeci.cz/sluzby/chatuj-s-nami/>, denně mezi 9 - 13 a 15 - 19 hodinami  
E-mail: [pomoc@linkabezpeci.cz](mailto:pomoc@linkabezpeci.cz), odpověď do tří pracovních dnů  
[www.linkabezpeci.cz](http://www.linkabezpeci.cz)

### Rodičovská linka

Telefon: 606 021 021, od pondělí do čtvrtka 9 – 21 hodin, pátek 9 – 17 hodin, zpoplatněno dle tarifu operátora  
Chat: <https://www.rodicovskalinka.cz/sluzby/chatuj-s-nami/>, neděle 18 – 22 hodin  
E-mail: [pomoc@rodicovskalinka.cz](mailto:pomoc@rodicovskalinka.cz), odpověď do tří pracovních dnů  
[www.rodicovskalinka.cz](http://www.rodicovskalinka.cz)  
[Blog.linkabezpeci.cz](http://Blog.linkabezpeci.cz)  
[linkabezpeci.cz/sluzby/podcast/](http://linkabezpeci.cz/sluzby/podcast/)  
[www.facebook.com/Linkabezpeci](http://www.facebook.com/Linkabezpeci)





# DAVID DVOŘÁČEK: POPÍRAČI COVIDU MĚ URÁŽEJÍ

| Text: Jana Horká

| Foto: David Dvořáček

do domova v řádu hodin. „Na dvoře jsem potkal vojáka, který mi na pozdrav odpověděl: ‘Vítej v pekle’. A měl pravdu. Covid v tomto zařízení prodělala většina klientů a asi dvě třetiny zaměstnanců,“ říká David Dvořáček.

Službu absolvoval v neprodyšném overalu, s ochrannými brýlemi a respirátorem na obličej. A se dvěma páry rukavic na ruku. Mimo jiné pomáhal vojákům s polohováním, krmením a hygienou klientů. „Už tam všichni, slušně řečeno, padali na ústa. V nemocnicích se personál většinou střídá po třech hodinách, tady to bylo až po půlnoci,“ popisuje situaci David Dvořáček. „Přiznám se, že se mi do toho domova moc nechtělo, ale bylo jasné, že pomoc potřebují. Jsem dobrovolný hasič a naším heslem je: Pomoc v nouzi - naše poslání. A je jedno, jestli se jedná o požár, povodeň nebo covid. Pomáháme tam, kde je potřeba,“ dodává.

V listopadu loňského roku se podílel na budování záložní nemocnice na BVV Brno, kde s dalšími dobrovolníky povlékli přes tři stovky postelí. V půlce prosince, kdy začalo státní dobrovolné antigenní

testování, pak na brněnském výstavišti pomáhal i při něm. „Mým úkolem bylo lidi primárně uklidnit a zbavit strachu z nepříjemného odběru. Zkoušeli jsme si ho sami na sobě, abychom přesně cítili to, co prožívá i člověk, který odběr podstupuje. U PCR testu jde o bolestivý výtěr. Je potřeba zavést špejli opravdu hluboko. Když vás někdo v nose jen polechtá, test je neprůkazný,“ říká David Dvořáček.

Během pandemie také daroval krev a v srpnu absolvoval už svůj 143. odběr.

Je tedy víc než jasné, že v posledních měsících poznal pandemii opravdu zblízka. Viděl strach, bolest, ale i totální vyčerpání zdravotníků. Přiznává, že jeho rodina zpočátku nebyla příliš nadšena tím, že riskuje své zdraví. Co mu ale na celé situaci vadí nejvíc?

„Lidé, co celou situaci zlehčují, takzvaní popírači covidu, ti mě přímo urážejí! Když vezete na lehátko dušného seniora, u kterého je patrné, že má před sebou posledních pár hodin nebo dnů života, vidíte, že to asi jen nějaká chřipka nebude,“ říká. 📞

Sokolovna ve Velké Bíteši je od loňského března zavřená a s ní i posilovna, kam chodí David Dvořáček už od svých čtrnácti let pravidelně cvičit. Pracuje jako záchranář specialista u ZZS Pardubického kraje a pomáhání druhým je mu tedy vlastní. Když nemůže cvičit, rozhodl se napnout síly tam, kde je to potřeba.

Několik dní strávil v Domově pro seniory Mitrov. Na Facebooku si všiml naléhavé prosby jeho ředitele a jako správný záchranář, tedy muž činu, dorazil

## SOKOLOVÉ SI ZAHRAJÍ VE FILMU

V připravovaném filmu o lyžařích Bohumilu Hančovi, Václavu Vrbatovi a Emerichu Rathovi si zahrají i sokolové. Předlohou filmu režiséra Tomáše Hodana je tragédie z 24. března 1913, kdy během mezinárodního závodu v běhu na lyžích na 50 kilometrů v Krkonoších zemřel Hanč i jeho přítel Vrbata.

Osudného dne vyrazili v sedm ráno závodníci od Labské boudy. V době startu bylo na horách krásné počasí a 8 stupňů Celsia nad nulou. Během pár hodin se ale prudce zhoršilo počasí, a to se oběma závodníkům stalo osudným. Film se nově zaměřuje i na postavu Emericha Ratha, který se snažil polomrtvého Hanče zachránit.

Členové sokolské stráže se ve filmu objeví v dobových krojích, a to hned ve dvou scénách – na slavnostním zakončení závodu, který se jel rok před tragickou událostí, a v pohřeb-

ním průvodu po úmrtí Hanče a Vrbaty. Natáčelo se 28. února na náměstí v Hostinném. „Po západu slunce se snížily teploty a všichni, kteří stáli na sněhu pociťovali postupně větší a větší chlad. Naštěstí nás hřál sokolský duch, a tak jsme s nadšením provolávali na závodníky naše známé: Nazdar! Hurá! Sláva! Byli jsme rádi, že jsme se vůbec mohli potkat a navíc ještě v sokolských krojích. I když jsme domů do Prahy dorazili až ve čtyři ráno,“ říká velitel sokolské stráže Marek Manda

Už dříve hledala produkce filmu vhodná místa k natáčení. Česká obec sokolská tvůrcům filmu nabídla několik sokoloven, a ti si nakonec vybrali tu v Lázních Toušeň. Tam se bude točit letos v dubnu.

Do kin půjde film Poslední závod v hlavní roli s Kryštofem Hádkem příští rok v únoru. 📞



# UŽ CELÉ STOLETÍ NAVAZUJÍ VZDĚLAVATELÉ NA JANA HILLERA

| Text: Kateřina Pohlová

| Foto: archiv ČOS

Nedílnou součástí Sokola jsou již po mnoho desetiletí vzdělavatelé. Struktura organizování je obdobná jako u ostatních činovníckých pozic – vzdělavatele by měla mít jak jednota, tak župa i ústředí. A právě letos je tomu přesně sto let, co byl v únoru 1921 prvně zvolen vzdělavatelem Jan Hiller, který zasedl do předsednictva Československé obce sokolské. Pokud se ptáte, co vlastně to vzdělavatelství je, vězte, že samy vzdělavatelské orgány od počátku svého postupného vzniku neměly ke své práci jasně dané pokyny a náplň činnosti. Tak tomu bylo v 19. století, za první republiky i v 90. letech minulého století, kdy se opět objevily diskuse o směřování vzdělavatelského odboru (tehdy ještě sboru).

Ale nepředbíhejme, vezměme to pěkně od začátku. Pokud vám toto téma přijde zajímavé, dějiny vzdělavatelské činnosti jsou rozepsané ve Vzdělavatelských listech (příloha tohoto čísla časopisu). Tam se například dozvíte, že ačkoli Tyrš hledal inspiraci při zakládání Sokola u turnerských spolků, ty od nás zase naopak odkoukaly právě vzdělavatelství.

## SOKOLSKÁ MYŠLENKA

Od založení si Sokol kladl za cíl formovat své členy nejen tělesně, ale také duševně. Tato duševní výchova spočívá ve vštěpování určitých hodnot, vědomostí a postojů k životu kolem nás. Nejčastěji se pro to vžil obrat sokolská myšlenka. V poslední době se to připodobňuje k řecké kalokagathii – spojení jak krásy duševní, tak i tělesné. Ideové základy dal Sokolu již Miroslav Tyrš a dbal na to, aby i další jednoty byly zakládány v tomto sokolském duchu. V době sokolských zakladatelů se nepoužíval pojem vzdělavatel, ani neexistoval odbor, který by se tomu věnoval. Sokolskou myšlenku, která se dále vyvíjela pod taktovkou Tyršových následovníků, šířili mezi členy zapálení činovníci. Zaváděli v jednotách pravidelné přednášky a zakládali knihovny,

do kterých kromě časopisu Sokol dávali i osvětové sokolské publikace. Zvláště oblíbené byly řečnické proslovy na výletech, výročních událostí nebo při různých dalších příležitostech. Časopis Sokol pro tyto ideové myšlenky poskytoval dost prostoru a v duchu hesel „Věčný ruch, věčná nespokojenost“ a „Kde strnutí, tam smrt“ se články soustředily i na kritiku sebe sama, stejně tak jako na upozorňování na chyby a vady ve stále oblíbenějším Sokole.

## SVATOVÁCLAVSKÁ REZOLUCE

Přelomovou se stala takzvaná svatováclavská rezoluce, přijatá v září 1895 na valném sjezdu ČOS. Deklarovala snahu o mravní povznesení jednotlivců. Vzdělávací a osvětová činnost se tak

oficiálně stala jednou z náplní sokolské organizace. Vznikl vzdělávací odbor ČOS (vzdělávací je to samé jako vzdělavatelství), v jehož čele stanul předseda. Stejně odbory se začaly zakládat i na úrovni jednot a žup. S rodící se novou strukturou šla ruku v ruce i koordinace práce, ke které sloužily velké sjezdy vzdělávacích odborů. V počátcích vzdělavatelství byla činnost zaměřena hlavně na šíření sokolské myšlenky mezi cvičící členy (dovnitř) a na širokou osvětu směřující k duchovnímu a hospodářskému rozvoji lidu (ven). Nedívejme se však na vzdělavatelství jen jako na šíření sokolských idejí. Důležitá byla i jiná témata, v té době nová. Jednalo se například o základy zdravotní tělocviku, ženského tělocviku a dalších průkopnických témat. V roce





1919 byly schváleny nové řády vzdělávacích sborů, podle nichž se měla znovu a lépe nastartovat vzdělávací sokolská činnost, přetátá první světovou válkou.

### PRVNÍ MEZI VZDĚLAVATELI

VI. valný sjezd se konal 30. června 1920 na sletišti VII. všesokolského sletu a výrazně změnil stanovy ČOS. To ovlivnilo postavení vzdělávacích sborů v rámci organizační struktury Sokola. Do čela byl postaven vzdělavatel, který byl roven náčelníku a náčelnici. První volba se konala 3. února 1921 a Jan Hiller zasedl jako první vzdělavatel do předsednictva Československé obce sokolské. Ten od vzdělavatelů požadoval, aby nejen cvičili, ale aby se také sami stali cvičiteli a věnovali se výchově mládeže. Podařilo se tak propojit práci cvičitelů a vzdělavatelů. Sami cvičitelé měli být schopni svým svěřencům předávat sokolskou myšlenku a vzdělavatelé jim k tomu měli být nápomocni.

### PRVNÍ PŘÍRUČKA


V roce 1923 vyšla nákladem ČOS první vzdělavatelská příručka od Jana Pelikána. Ten shrnul obsah vzdělavatelské práce, který v té době stále ještě nebyl jasně daný a v řádech ukotvený. Na prvním místě zdůraznil, že vzdělavatel je vychovatelem ke správnému sokolství, a to nejen u cvičenců, ale též u cvičitelů. V polovině 20. let tak dostalo vzdělavatelství jasnější obrysy náplně činnosti. Poněvadž vzdělavatel se dá různými metodami a možnostmi, byl výčet činností vzdělavatele rozsáhlý, a to od organizování proslovů, přednášek, rozhovorů, besed, divadel a loutkových představení, přes pořádání vycházek, výletů, oslav důležitých výročí, organizování sbírek, zábav nebo koncertů, až po zajištění distribuce sokolského tisku, péče o sokolskou knihovnu či organizování vzdělávacích škol, slibů pro nové členy a podobně. Z obšírného vyjmenování je zřejmé, že bez podpory jednoty by se mnoho z výše uvedeného nemohlo uskutečnit. Než opustíme první republiku a podíváme se, jak je to se vzdělavatelstvím po takzvané komunistické přestávce, je důležité zmínit vznik vzdělávacích škol. Ty se organizovaly už na jednotách, a pokud je svolávalo ústředí, což bylo přibližně jednou za rok, mívaly až devět dní. Byly předchůdkyněmi dnešní ústřední školy, proto i dnes občas slyšíme názor, že

by se ústřední škola měla opět začlenit pod vzdělavatele.

### KAM KRÁČÍŠ, VZDĚLAVATELI?

Po obnovení Sokola v roce 1990 se opět ustanovil vzdělavatelský sbor (dnes odbor). Jeho směřování a náplň činnosti byly totožné s těmi prvorepublikovými – šířit povědomí o Sokole a sokolské myšlence mezi členy i mezi širokou veřejností. Asi nikdy jindy v dějinách Sokola nebyla potřeba vzdělavatelů naléhavější než po dlouhé odluce způsobené zákazem Sokola totalitním režimem.

Dnes se vzdělavatelství často zaměřuje za kulturní a společenskou činnost v Sokole. Ačkoli vzdělavatel má opravdu na starosti sokolské kulturní soubory, především v komunikaci mezi ústředím/župou a jednotou (a členové kulturních souborů tvoří členskou základnu vzdělavatelského odboru), jeho hlavním úkolem je nadále seznamovat nové členy s tím, čím Sokol skutečně je. A to jak po stránce historické, tak i ideové, vycházející z Tyršových myšlenek. Vždyť i základ nedávno schválené strategie 2030 je položen na hodnotách, k nimž Sokol vždy vychovával. A opět je mnoho způsobů, jak tuto práci pojmout a co do ní zahr-

nout. Výše vyjmenovaný výčet od Jana Pelikána platí i pro dnešního vzdělavatele. V této činnostní funkci si každý najde to své, k čemu má blízko. Vzdělavatelé píšou o historii Sokola i jednot, dále se starají o knihovnu, dokumenty, archiv, předměty i prapory, a k tomu ještě organizují přednášky, výlety, kulturní akce, besedy nebo pietní akty. Všechna tato činnost by měla být obrácena směrem k členům a k práci s nimi. Vzdělavatel bývá zároveň i cvičitelem, stejně tak jako cvičitel bývá mnohdy i vzdělavatelem (a mnohokrát i bez toho, že by byl na toto činnostní místo zvolen). Například při Noci sokoloven nebo Památném dni sokolstva cvičitelé a vzdělavatelé hrají s dětmi různé hry, diskutují s nimi, zprostředkovávají jim setkání s pamětníky a v neposlední řadě jdou třeba i pustit lodičku po vodě za padlé bratry a sestry. Jinde a v jiné dny se odhalují kameny zmizelých, opravují se staré pomníky, chodí se do muzea, na výlety, hrají se interaktivní a zážitkové hry nebo i larp, a také se třeba stojí v historických krojích u památníků. Vzdělavatel by proto měl jít pokud možno s dobou, být průkopníkem v zavádění inovací v jednotě, seznamovat členy s novými technologiemi a propojovat starší generaci s tou novou. 



**HISTORIE,  
KULTURA,  
SOKOLSKÁ  
STRÁŽ, NOC  
SOKOLOVEN**

# V ČEM VIDÍŠ SMYSL PRÁCE VZDĚLAVATELE VE 21. STOLETÍ?

## MARKÉTA ROŽOVÁ,

80 LET, VZDĚLAVATELKA, SOKOL PODĚBRADY

Vzdělavatel by měl znát historii své jednoty a také vznik sokolstva v Čechách, a to vše šířit, kde se dá. V naší jednotě šíříme sokolskou myšlenku mnoha způsoby. Pořádáme výstavy, přednášky ve školách, ale i pro důchodce, píšeme do různých novin, udržujeme nástěnky, máme sestru kronikářku. Také jsme navázali spolupráci s poděbradským muzeem, odkud čerpáme mnohé poklady z historie naší jednoty.



## JANA SEEMANOVÁ,

45 LET, VZDĚLAVATELKA, SOKOL PROSEK

Pravděpodobně bude v tomto století vzdělávací činnost ještě důležitější než v minulosti. Můžeme pozorovat tendenci klesající podpory tradičního češství. Je třeba systematicky zmapovat sokolský odboj za druhé světové války a dále zpracovat význam Sokola pro naši republiku a demokracii.

Hodnoty Sokola jsou nadčasové, pozitivní a ctnostné, proto by je měli sokolové více prosazovat v celé veřejnosti tak, jak to činili naši předci. Ve své vzdělávací činnosti se chci zaměřit na probouzení hrdosti na naši vlast a Sokol, připomínat důležitá data i důležité okamžiky historie a organizovat výlety na významná místa spojená s minulostí české historie nebo Sokola.



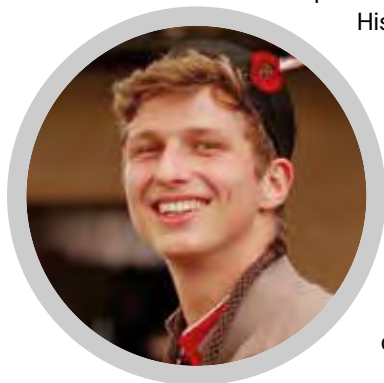
## JAN HOUDEK,

21 LET, VZDĚLAVATEL, SOKOL VOTICE

Připomínat nejenom sokolům, ale i nečlenům, a to třeba prostřednictvím sociálních sítí, seminářů, přednášek nebo cvičebních hodin, zejména naši moderní historii, ve které sehrálo sokolstvo nejednou podstatnou roli, a která se bohužel na školách příliš nezmiňuje, stejně tak jako celé dějiny 20. století. Vzdělavatel by měl tuto sokolskou historii umět prodat a být vidět i slyšet, protože znát své kořeny je pro zdravou budoucnost potřebné.

Historická gramotnost populace bohužel těžce upadá.

Posláním je to tedy velmi důležité, ale rozhodně ne lehké. Vzdělavatel by dle mého také mohl pomoci tomu, aby se členové více identifikovali s tím, že jsou sokolové, a nikoliv jen parta sportovců, co tu chodí na nohejbal.



## ŠTĚPÁN MUCHKA,

40 LET, VZDĚLAVATEL, SOKOL MLADÁ BOLESLAV

Smysl vychází z podstaty sokolské myšlenky. Sokol, to jsou pevné základy, které daly, dávají a budou dávat sílu ke zrodu silného českého člověka. Je třeba se držet hodnot a ušlechtilých charakterů našich sokolských předků, stále si je připomínat a pracovat na nich. Ve 21. století, kdy mladé generace vyrůstají ve vzorech podle Hollywoodu, se ztrácejí ty pravé a ušlechtilé vzory. Křiví se optika pro vnímání

životních rolí. Proto smyslem

vzdělavatele v 21. století je šířit osvětu a vést k sokolským postojům. Ptát se cvičenců, kde jako lidé stojí. Stojíme na rozcestí, povedou naše kroky cestou podobnou Hollywoodu, tedy ke zmaru, nebo se vydáme cestou sokolskou, tedy k životu?







## DAVID HLAVÁČ,

40 LET, VZDĚLAVATEL, SOKOL MOHELNO

Věřím, že jeden z nejdůležitějších znaků civilizace, nebo toho, jak být civilizovaný, či jak být člověkem, je obyčejná lidská slušnost. Zvláště naše internetová generace se setkává každý den s arogantním a agresivním chováním, dezinformacemi, hloupostí a zlobou. Smyslem práce vzdělavatele, ale vlastně nás všech v 21. století, by měla být snaha vrátit slušnost na první místo v pomyslném žebříčku toho, o co by měl každý z nás usilovat. Měli bychom se o to snažit svojí činností, laskavostí, ohleduplností nebo pomocí těm, co ji potřebují, zkrátka svojí slušností. Ať už v našem působení v Sokole, tak i mimo něj ve svém soukromém životě. V duchu myšlenky Václava Havla: "Naděje není přesvědčení, že něco dobře dopadne, ale jistota, že něco má smysl. Bez ohledu na to, jak to dopadne." ©

inzerce:



## SOKOLOVNA TURNOV

### IDEÁLNÍ MÍSTO PRO VAŠE LETNÍ SOUSTŘEDĚNÍ

- vybavená velká tělocvična na gymnastiku, míčové hry
- malá tělocvična se zrcadly na rozcvičky, posilování, aerobik
- možnost ubytování na ubytovně přímo v sokolovně (12 lůžek), popř. ve vlastních spacácích na karimatce
- zasedací místnost s kuchyňkou
- atletický stadion, dvě školní tělocvičny, několik parků, turistické trasy a další zajímavosti v docházkové vzdálenosti
- v centru města s možností parkování
- mnoho možností dalšího sportovního vyžití, koupaliště Maškova zahrada, zapůjčení raftů, koloběžek z Malé Skály do Dolánek

TĚLOCVIČNÁ JEDNOTA SOKOL TURNOV, SKÁLOVA 540

VÍCE INFORMACÍ NA ADRESE TURNOV@SOKOL.EU NEBO NA TEL. 724 587 375

**PohledniceOnline**

**„Fotku v mobilu si na lednici nevystavíte. Pohlednici ano!“**

**Posílejte papírové pohlednice digitálně. Jde to.**

[www.pohledniceonline.cz](http://www.pohledniceonline.cz)



# ČASOPIS SOKOL OSLAVIL 150

| Text: Martin Klement

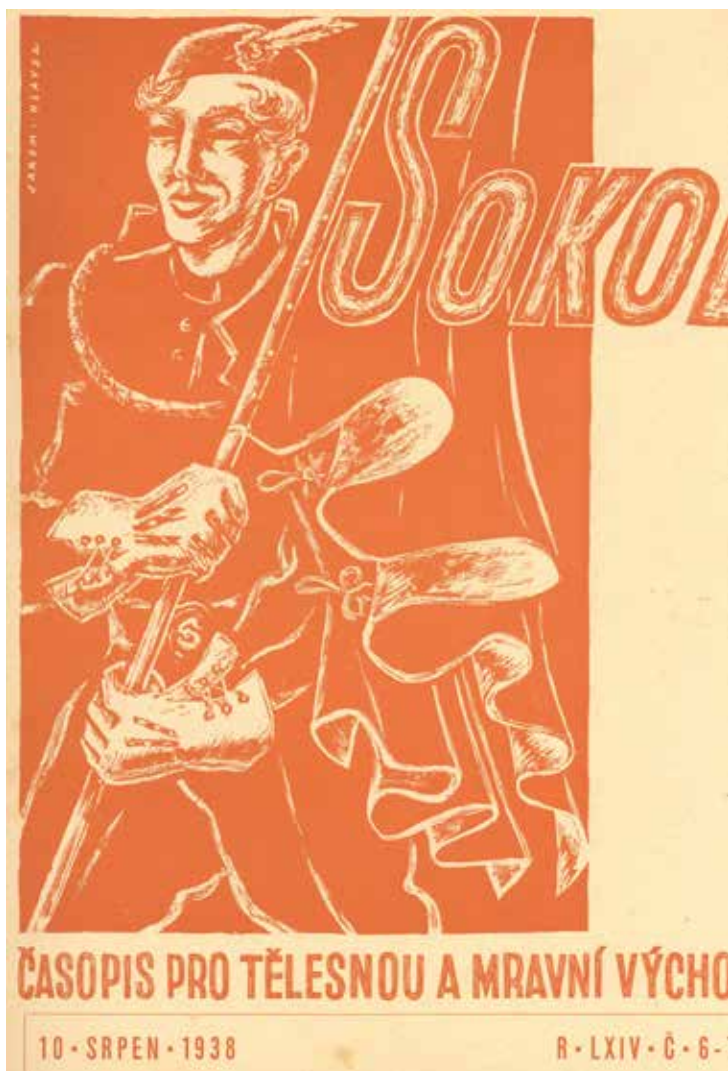
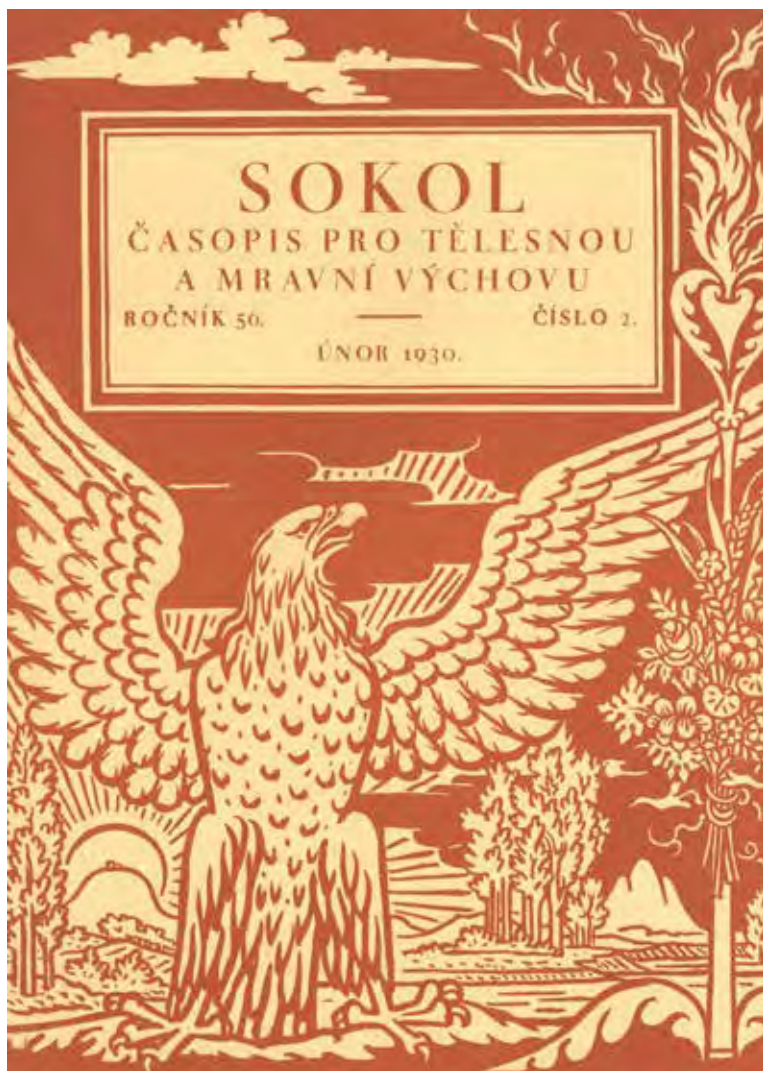
Časopis, který právě držíte v ruce nebo si prohlížíte na internetu, má dlouhou, pozoruhodnou historii. Už v roce 1865 se v Pražské tělocvičné jednotě Sokol uvažovalo o vydávání odborného tělocvičného periodika. Teprve o několik let později se však náčelníku jednoty Miroslavu Tyršovi podařilo tuto ideu realizovat. Z jeho iniciativy vyšlo 1. ledna 1871, tedy přesně před 150 lety, úvodní číslo časopisu Sokol.

Mezi česky psanými periodiky se Sokol jako jediný list systematicky věnoval problematice tělocvičky. Na jeho stránkách se však daly nalézt rovněž zprávy z jednot, organizační rady, recenze publikací a články s nacionální tematikou nebo ze zahraničí. V rámci sokolského hnutí tak časopis pražské jednoty vykonával nenahraditelnou komunikační, informační i výchovně-vzdělávací funkci. Po boku Sokola se v roce 1897 objevil i Věstník sokolský, který vycházel nákladem Svazu československého Sokolstva a posléze ČOS. Zatímco levnější věstník

měl přinášet spíše praktické informace, časopisu Sokol v tu chvíli připadla úloha exkluzivní revue s pracemi z oboru tělesné a mravní výchovy, zdravotvědy a sociálního vychovatelství. Po první světové válce se časopis obsahově znovu proměnil. Profiloval se tehdy jako neodvislý a kritický list sokolský, v němž „mohou se utkávat myšlenky nejrozmanitější“. Sedmdesátileté výročí časopisu v roce 1941 neprovázely ale žádné velké oslavy. Byl to rok, kdy došlo k rozpuštění sokolské obce. Časopis přestal vycházet a jeho obnova po roce 1945 měla jen

epizodní charakter. Od poloviny 90. let vychází Sokol znovu, tentokrát již nákladem ČOS. Navazuje přitom dle své tiráže jak na někdejší Tyršův časopis, tak na Věstník sokolský. Letošní ročník časopisu proto nese číslo 78.

Dnes je zcela běžné, že nová čísla Sokola vznikají ve spolupráci mužů a žen. Dříve tomu tak nebylo. Až do roku 1941 se na vydávání časopisu podíleli téměř výhradně jen muži. Roli redaktora, majitele a nakladatele zprvu zastával Miroslav Tyrš, který se obklopil spolupracovníky z řad cvičitelů Sokola pražského. Mezi nimi





se angažoval i Jaroslav Stýblo, k němuž prý Tyrš „vzhlížel vždy s netajenou náklonností, vyznáváje ho nad jiné přízni svojí“. Po Tyršově smrti v roce 1884 se majitelem i nakladatelem časopisu stala pražská jednota a úřadu redaktora se neujal nikdo jiný než právě Stýblo. V tu dobu však již vážně churavěl, takže hlavní práci de facto odváděl tehdy třiaadvacetiletý Josef Scheiner, pozdější starosta ČOS. Když Stýblo v roce 1887 zemřel, ujal se Scheiner časopisu oficiálně jako třetí redaktor. Ze všech redaktorů pracoval Scheiner pro časopis nejdéle. V jeho režii totiž vycházel až do roku 1920, kdy redakční povinnosti převzal údajně velmi pečlivý Josef Kavalír. Ovšem i on podobně jako kdysi Stýblo zemřel velmi záhy. Již roku 1922 se proto redakčních prací jako pátý redaktor v řadě chopil Antonín Benda, jenž časopis vedl až do jeho zániku. Během působení všech pěti redaktorů přispívali do časopisu přední sokolští činovníci. Za všechny lze jmenovat například Václava Kukaně a Karla Vanička, kteří se výrazně zasloužili o formování sokolské myšlenky, či Jaroslava Klenku, Františka Kožíška a Augustina Očenáška, tři významné teoretiky tělocviku. Ženy začaly mezi tvůrce Sokola více pronikat až po roce 1918. Jako náčelnice ČOS do něj psala například i Marie Provazníková.

Díky práci redaktorů a přispěvatelů dosáhl časopis vysoké úrovně. I přesto se ale dlouhodobě potýkal s řadou problémů. Mezi ty nejpálčivější se řadil zejména nízký počet předplatitelů. Již Miroslav Tyrš byl údajně „zmučen“ tímto nezájmem o svůj časopis a mezi lety

1876 až 1880 přestal časopis vydávat úplně. V následujících letech sice úhrn odběratelů pozvolna vzrůstal, ale za první republiky začal opět klesat. Jestliže v roce 1926 odebíraly jednoty 7 231 kusů, v roce 1930 už jich bylo jen 6 053. Vliv na tento propad mělo mimo jiné rozhodnutí ČOS z 20. let, dle něhož bylo jednotám do 100 členů povoleno namísto dvou povinných výtisků odebírat jenom jeden. Podle Karla Mixy, jednatele Sokola pražského, redukovaly jednoty odběr se značnou ochotou, protože prý

neměly „pochopení pro četbu tak krásného listu“. Rozmachu navíc bránily četné nově vznikající sokolské časopisy, v první řadě Věstník sokolský. Obě periodika si spíše konkurovala, než aby se podle plánu bratrsky doplňovala, a Václav Kukaň tudíž už v roce 1897 volal po jejich sloučení.

Současnému časopisu Sokol, který v sobě symbolicky slučuje jak Sokol z roku 1871, tak i Věstník sokolský z roku 1897, nezbyvá než popřát, aby nesl odkaz svých předchůdců, avšak aby nebyl konfrontován s jejich tehdejšími problémy. ☺



# DĚTI SE RÁDY HÝBOU, JEN JE V TOM NESMÍME BRZDIT

| Text: Zdenka Bursíková



**Kamila Jakubcová** učí už více než 20 let v Mateřské škole Konstantinova v Praze 11 a zasloužila se o to, že školka je zapojená do projektu Se Sokolem do života, a to od samého začátku. Tato, na poměry Jižního Města menší, školka byla vždy sportovně zaměřená a účastnila se řady sportovních aktivit, takže i cvičení se Sokolíkem Pepíkem a dalšími zvířátky se stala oblíbenou součástí programu školky. Sama Kamila Jakubcová vede cvičení předškolních dětí v Sokole na Spořilově a je maminkou dvou dnes už dospělých synů.

**► Vaše školka se účastní projektu od samotného začátku. Byla součástí už úvodního nultého ročníku i všech pěti následujících. Jak jste se o něm dozvěděli a proč jste se rozhodli do něj zapojit?**

Celé to začalo díky tomu, že sama v Sokole vedu cvičení předškolních dětí. Když byly děti malé, chodila jsem s nimi do Sokola na Spořilově na cvičení rodičů s dětmi. Bavilo mě to, byl tam skvělý kolektiv, a navíc mám vystudovanou pedagogickou školu. Časem mi nabídli, jestli bych hodiny nechtěla sama vést. Už to je přes 20 let, moji synové jsou již dospělí a já tam pořád moc

ráda chodím. Když vznikl projekt pro předškolní děti Se Sokolem do života, oslovili mě rovnou ze Sokola s tím, jestli to ve školce chceme vyzkoušet. Naše paní ředitelka je úžasná a otevřená všem aktivitám, které by školce mohly pomoci a zároveň byly ku prospěchu všech – dětí, pedagogů i zaměstnanců. Tento projekt to dokonale splňuje, proto řekla jasně, že půjdeme do toho. A tím začala naše spolupráce.

**► Jak to probíhalo v začátcích projektu? Můžete porovnat, jak se za tu dobu posunul?**

Ze Sokola jsem měla zkušenosti s tím, jak s dětmi cvičit. Kromě mne je u nás ještě jedna mladší kolegyně, která také cvičí v Sokole. A všichni ostatní jsou hraví a otevření všemu novému. Vždycky jsme byli zaměřeni hodně sportovně a věnovali jsme se pohybu i předtím. Účastnili jsme se různých sportovních akcí nebo turnajů i mimo školku a děláme spoustu aktivit pro děti společně, třeba čarodějnice nebo karneval. I do tohoto projektu jsme se tedy vrhli s nadšením a rychle ho přijali za svůj. Na začátku jsme si našli systém, jak projekt začlenit do programu školky, a teď už víme, jak na to. Po celou dobu



to funguje více méně stejně. Co se týče poskytovaných materiálů, velmi jsme uvítali, že místo jednoho sešitu máme tři, a děti tak každý rok plní nové úkoly a neopakují se. Bezvadně funguje také zpětná vazba. Vždycky dostaneme dotazník, co se nám líbí nebo ne a s čím jsme spokojeni. Je vidět, že se s tím názorem pracuje a není to jen formální záležitost. Zvlášť v prvních letech to bylo velmi znát, teď už vše funguje dobře a skoro není co vylepšovat.

► **Jak u vás cvičení s dětmi probíhá?**

Cvičíme každý den 20 minut před svačinou a jednou týdně máme velký tělocvik. V době před koronavirem jsme měli k dispozici tělocvičnu na základní škole, kam jsme chodili s předškoláky. Tam jsme také plnili většinu aktivit projektu. Teď jsme odkázaní na budovu školky, ale naštěstí máme velké třídy a můžeme cvičit i tam.

► **Baví to děti?**

Děti pohyb celkově baví; jakékoli hry a aktivita. Zvlášť, když je s tím spojená nějaká motivace. Děti jsou nadšené ze sešitů, se kterými můžou samy

manipulovat a lepit si tam samolepky po splnění úkolu. Sedneme si vždycky společně do kroužku, abychom na sebe viděli, ukážeme si, kam si děti mají samolepku nalepit, řekneme si, k čemu se to vztahuje, co jsme dělali a společně si to vyhodnotíme. Děti si velmi oblíbily plyšového Sokolíka Pepíka. Máme ho ve školce vystaveného a často ho do aktivit zapojujeme. Děti mu něco nesou nebo k němu běží, a tak cvičí vždycky s námi. Děti to pak baví ještě víc.

► **Jak jsou na tom dnešní děti s pohybem?**

Myslím si, že jsou na tom plus minus stejně. Děti samy o sobě mají pohyb rády. Vždycky byly některé děti šikovnější a taky ty, které si k tomu musely dojít procvičováním. V tomto věku mají dané určité dispozice, které časem buď rozvinou nebo ne. Záleží hodně na rodině, jak s nimi bude pracovat. Když vyjdeme na zahradu, všechny tam začnou běhat a skákat. Nemyslím si, že jsou na tom s pohybem hůř než dřív, ale zase na druhou stranu je pravda, že jsou dnešní děti v pohybu mnohem více brzděné ze

strany rodičů. Rodiče jsou mnohem více protektivní. Když dětem ale nic nedovolíme, nic se nenaučí. Když nebudou moct nikam vylézt, ať už na stůl nebo na strom, nikdy si to nevyzkouší. Je dobré nepromeškat tu chvíli, kdy to ještě chtějí zkoušet samy, chtějí objevovat a nebojí se. Děti se musí naučit i padat. Malé děti v tomto věku to umějí ještě dobře, až časem získají špatné stereotypy, které se pak špatně odbourávají.

► **Vnímáte, že se současná situace, kdy jsou všechny tělocvičny a kroužky zavřené, podepsala nějak na tom, jak se děti hýbají? Jak se to podepsalo na režimu školky?**

Pro školku jako takovou se tolik nezměnilo. Momentálně jsme uzavřeni kvůli karanténě, ale jinak fungujeme v běžném režimu. Museli jsme však zrušit všechny nadstandardní aktivity jako je školka v přírodě, výlety nebo čarodějnice, a to nás moc mrzí. Držíme se v koridoru naší zahrady a chodíme do lesa, ale nemáme doporučené chodit například na dětské hřiště. Není to závažné, ale trochu nás to omezilo, a bylo by fajn, kdyby už to bylo pryč. ☹

inzerce:

## Rozvíjíme vašeň k pohybu

Pohyb je nedílnou součástí péče o naše zdraví a imunitu. Proto rozvíjíme pohyb ve všech jeho formách a pro všechny věkové kategorie. Díky programu Sportujeme se Spořkou podporujeme s našimi partnery děti a mládež už od těch nejmenších v mateřských školkách. Myslíme na budoucnost a pohybem rozvíjíme nejen tělo, ale i mysl.

# OPUSTILA NÁS SESTRA JARINA ŽITNÁ



Foto: Marie Brunerová, Archiv ČOS

Sestra Jarina odešla do sokolského nebe 17. února 2021 ve věku 88 let. Přes svůj vysoký věk i neduhy, které ji v poslední době provázely, byl její nástup do roku 2021 plný optimismu i naděje na opětné zaplnění tělocvičen a na přechod k normálnímu, bohatému sokolskému životu. Sestra Žitná se narodila 20. ledna 1933 v Praze. Vyrůstala v sokolském prostředí a samozřejmě, že od útlého dětství cvičila v Sokole. Od roku 1945 pak žila až do konce života v Liberci. Vystudovala Pedagogickou fakultu UK, a to obor přírodopis a zeměpis, ke kterým později přidala ještě tělesnou výchovu. Dosažené vzdělání uplatňovala v plné míře jak při vyučování ve škole, tak i při práci cvičitelské. Ta, obzvláště u žákyň, dorostenek i žen, se stala jejím celoživotním koníčkem. Kromě toho také ráda cestovala a věnovala se pobytu v přírodě.

Po roce 1990 se aktivně zapojila do obnovování Sokola. Dvacet let byla náčelnicí ČOS a stejnou funkci zastávala i ve Světovém svazu sokolstva. Až do své smrti byla čestnou náčelnicí ČOS a cvičitelského sboru žen. V roce 1994, 2000 a 2006 stála na náčelnickém můstku všesokolského sletu. Vytvořila řadu pohybových skladeb, které byly uvedeny na sletech nebo při dalších veřejných vystoupeních. Nezapomenutelné jsou zejména skladby Kužele a švihadla, Praporce nebo Zpěv naděje. Poslední skladbu pod názvem Spějme dál složila pro setkání Sokolské Brno 2020. Bohužel, kvůli koronavirové pandemii, se akce nemohla uskutečnit. Začátkem roku sestra Žitná vytvořila pro usnadnění nácviku video, ve kterém k nám ještě promlouvá. Doufáme, že se Sokolské Brno podaří uskutečnit příští rok a tuto skladbu zacvičíme na její památku. A ze sokolského nebe se budou jistě ozývat i její povely. K uctění památky sestry Jariny Žitné zavlál nad Tyršovým domem černý prapor a zaznělo naše poslední: „Nazdar!“

Byla jedním z hlavních tahounů celého sokolského hnutí, ženou, která se nikdy nebála říct svůj názor, ať už byl jakýkoliv. Její výrazná osobnost dokázala v mnoha srdcích zažehnout sokolskou jiskru, sama přitom Sokolu věnovala v podstatě každou minutu svého života. Milovala turistiku, cestování, pobyt v přírodě nebo třeba posezení u táboráku. Byla také uznávanou autorkou hromadných skladeb, které s nadšením a elánem nacvičovaly všechny cvičenky i cvičitelky.

Poprvé jsem ji viděla v roce 1985 na strahovském stadionu, ale tehdy jsme se ještě neznaly. Pamatuji si, že její skladba Poupata nadchla celý stadion.

**ANNA JURČÍČKOVÁ,**  
náčelnice ČOS

Velmi ráda vzpomínám na naše zájezdy do Chorvatska na ostrov Šolta, kde jsme byly snad desetkrát. Jezdila nás tam parta žen, většinou už vdov, vždycky tak na dva týdny. Všechny jsme byly cvičitelky žen a seniorek. Taky jsme tam tvořily plán práce na další období. Někdy jsme se i připravovaly na skladby, které nás čekaly. Cvičily jsme pod velikým stromem ve stínu, mívaly jsme pronajatý rybářský domek, který měl terasu přímo u moře, a Jarina z ní ráda skákala po hlavě do vody. Denně se koupala už brzy ráno. Vstávala první, protože chtěla stihnout východ slunce. Byla velmi přátelská a družná, výborně zpívala, nejraději druhý hlas. Moc hezky jí to ladilo.

Jarina byla prostě výborná. Jedinečná. Výrazná a plná života, vstřícná, veselá. Milovala lidi a uměla si je získat. Všichni ji měli rádi. Jarina i tyhle zájezdy jsou pro mne nezapomenutelné, těšila jsem se na ně celé léto. Jarino, děkujeme!

**VĚRA PAŘÍZKOVÁ,**  
bývalá 1. místonáčelnice ČOS,  
„pravá ruka“ sestry Jariny

Říká se, že lidský život lze přirovnat k jízdě ve vlaku. S narozením se náš vlak rozjede a během života nastupují a vystupují lidé, které v životě potkáváme. Někdo s námi jede jen jednu stanicí, někdo zůstane několik let a někdo s námi projede celý život. Na některé lidi, kteří nastoupili a rychle náš vlak opustili, si za čas možná ani nevzpomeneme. Jsou ale lidé, kteří s námi ujeli dlouhou cestu a zapsali se hluboko do našeho života. Pro tyhle lidi mám ve svém životním vlaku založené album. Je plné vzpomínek, zážitků, přátelství a úcty. Jednoho dne, a už je to dávno, jsi do mého vlaku nastoupila Ty, Jarino. Projely jsme spolu hodně kilometrů v tom rozjetém rychlíku, kde na lokomotivě vlál sokolský prapor. Chci Ti v tuto chvíli poděkovat za všechno, čím jsi moji jízdu obohatila. Teď už jsi sice můj vlak opustila, ale jsi přesně ten člověk, který v mém albu zůstane navždy.

**LENKA KOČMICHOVÁ,**  
metodička OV ČOS

Byla věrnou posluchačkou českého vysílání rádia BBC a ochotně mi věnovala rozhovor na pařížském sletu zahraničních sokolů v létě roku 1990, kdy se ČOS začala mátožit zpět k demokratickému životu po více než 40 letech komunistické diktatury. Obzvláště jsem si vážil její práce pro Souzvučky, které založila a redigovala s mimořádnou obětavostí i zápalem. Dovedla prostými slovy a přitom poutavě vylíčit sebesložitější problematiku a postupovala vždy z hluboce vlasteneckých pozic. Měla vypravěčský dar, kterým oplývají jen málokterí. A pracovala oddané do posledních chvil svého života. U úvodním slovu svého posledního vydání Souzvuček napsala: „Člověk byl obdařen rozumem – nic nedokážou ti, kteří se stále obávají toho, co přijde nebo může přijít – a už předem váhají a vzdávají se. Je nutno přijmout život tak, jak přichází a dokázat se postavit nepří-





znivým okolnostem a vypořádat se s nimi. To je ta odvaha, kterou vyžaduje každodenní život." Sestra Jarina takovou odvahu měla. Měli bychom si z ní vzít příklad. Její Souzvuky si rozhodně zaslouží pokračování.

**MILAN KOCOUREK,**  
rozhlasový zpravodaj

"Jsme na stejné vlně," řekla mi Jarina po mém vystoupení v diskusi v Tyršově domě, kde jsem přednesla plamennou řeč k obnovení Sokola. Požádala mě o spolupráci v nově se tvořícím Ústředním sboru žen. Samozřejmě jsem takovou nabídku přijala.

**MÍLA PANGRÁCOVÁ,**  
1. místonáčelnice župy Barákovy

Pracovaly jsme společně od samého začátku znovuoobnovení sokolské činnosti v roce 1990. Práce byla velmi náročná, ale



zdařila se. Pro mě je nezapomenutelná vzpomínka na Kanárské ostrovy, kam jsme v roce 2005 jely s Jarinou na přehlídku pohybových skladeb, a to se cvičením s praporci. Tuto skladbu složila o pět let dříve pro slet a pak upravila jako pódiovou skladbu. Užily jsme si tam nejen vystoupení, ale i pohodu u moře, výlety po krásné přírodě a také společenský život.

**EVA SVOBODOVÁ,**  
čestná členka Ústředního sboru cvičitelek  
seniorek, župa Tyršova

Když skončil úspěšný XII. všesokolský slet i Sokolské slavnosti v Plzni, nadšení pro společná setkávání cvičenců vzrostlo. Při jednání náčelnictva žen se řešil program další činnosti a Jarina přišla s myšlenkou mezisletového setkání cvičenců hromadných skladeb. A tak vzniklo Sokolské Brno. Na prvním ročníku bylo předvedeno šestnáct zbrusu nových hromadných skladeb. Následovalo pořádání dalších setkání v Liberci, Českých Budějovicích, Plzni a Kroměříži. Vždy za plné podpory Jariny. Právě na těchto akcích se projevila její vedoucí a podpůrná ruka i duše. A tak díky Jarině připravujeme nyní již V. ročník Sokolského Brna.

**LÍDA RYŠAVÁ,**  
bývalá místonáčelnice ČOS, starostka  
župy Jana Máchala

Se jménem Jarina Žitná jsem se poprvé setkala v roce 2000 při školení vzdělavatelů v Tyršově domě. V té době jsem zpětně pročítala časopisy Sokol. Uchvacovaly mě články Jariny Žitné, všechny její úvahy a úvodníky. Později jsem jako župní lektorka při školení cvičitelů III. stupně často Jarinu citovala a její promluvy k náčelníci uveřejňované v metodických listech jsem zmiňovala s radostí. Ano, cokoliv Jarina napsala, mělo vždy vysokou úroveň obsahovou i stylistickou. Více z Jarininy životní vzpomínky a vyznání se lze dovědět z rozhovoru, který zaznamenal Antonín Pečenka. Vypůjčím si na závěr Jarinina slova právě

z tohoto textu: „Můj život – nic výjimečného. I po nejrůznějších zkušenostech a životních zklamáních budu stále stejně věřit v dobro, člověka, demokracii a pokrok (...). Snad můj postoj k životu vystihují slova Abrahama Lincolna: Nemusím zvítězit, ale musím být poctivý. Nemusím uspět, ale musím plnit to, k čemu mne vede moje světlo.“ A taková byla Jarina; uznávaná a ctěná cvičitelkami, milovaná cvičenkami na sletech, a všemi, kterým dala svou důvěru a přátelství.

**JAROSLAVA TŮMOVÁ,**  
vedoucí Sokolského klubu seniorů Věrná  
garda, Sokol Říčany a Radošovice

Úvodní společná skladba českých a amerických sokolů z autorské dílny Jariny následuje hned po průvodu. Američtí sokolové jdou již ve cvičebních úborech úvodní skladby, ale pro nás, které jdeme v úborech svých vlastních skladeb, je čas pro převlečení příliš krátký. Na své značky dobíháme téměř všechny po počátečních tónech skladby. Jarina, která šla v průvodu v sokolském kroji, dobíhá poslední. Tenkrát nás to hodně mrzelo, dnes z toho zbyla jen úsměvná vzpomínka. Díky, Jarino. (Vzpomínka na slet amerických sokolů v Detroitu v roce 2001.)

**SVATAVA KŘIVANCOVÁ,**  
bývalá náčelnice Jihočeské župy

Dozvěděla jsem se smutnou zprávu. A najednou v myšlenkách běží film. Jarina na velitelském můstku burácí a pak dojatá k slzám nám děkuje: „Děvčata, bylo to krásné.“ A my jsme šťastné, moc šťastné a vděčné jí. A opakuje se to při každém setkání s ní. Tolik práce, námahy, kombinací schopností měla a dovedla je uplatnit, abychom my ženy měly radost. Mohly jsme se dojmout i rozradostnit a s mrazením prožívat pohyb podle její choreografie. Děkovaly jsme Ti a děkujeme Ti, škoda, že ne víc. Tak Ti posílám pozdrav do nebe, kde si jistě užíváš s ostatními. Bohu díky za Tebe.

**HANA ZAVADILOVÁ,**  
Sokol Říčany a Radošovice

# BRATR MILAN FRYDECKÝ OSLAVÍ 91 LET

Do Sokola ho ve 3 letech přivedl strýc Rudolf Paňák, který byl župním náčelníkem. Od roku 1945 až dodnes je Milan Frydecký členem sokolské jednoty Olomouc-Nové Sady. Po dobu svého působení se věnoval především sokolské všestrannosti, atletice a gymnastice. Organizoval letní, zimní i příměstské tábory.

Po obnovení Sokola v roce 1990 vykonával řadu let funkci župního náčelníka a místostarosty olomoucké župy Smrčkova. Působil rovněž jako vedoucí cvičitelského sboru mužů. V čele sokolské jednoty Olomouc-Nové Sady pracoval v letech 1998 až 2013. Doposud je členem župního náčelnictva

a v současné době vede se svojí ženou Ludmilou, rovněž dlouholetou členkou jednoty, základy pohybové a tělesné výchovy rodičů a dětí.

Milan Frydecký má velkou zásluhu na zdárném ukončení restitučního sporu o sokolovnu a následně na realizaci a dokončení opravy této zničené budovy, a to zejména po rozsáhlých záplavách v roce 1997. Díky jeho neutuchajícímu úsilí patří sokolovna mezi nejlépe vybavené a využívané v naší župě.

Za svou celoživotní práci v tělovýchově obdržel řadu morálních ocenění, naposledy v roce 2015 Zlatou medaili ČOS. Milan Frydecký je pro všechny velkou inspirací a vzorem. ☺



**JAROSLAV VÍT**  
(† PROSINEC 2020)

Po krátké nemoci zemřel v prosinci loňského roku bratr Jaroslav Vít. Bylo mu 93 let. Celý život byl velmi aktivním

sokolem. Po roce 1990 v ČOS působil jako čestný člen předsednictva v odboru sportu. Vášeň pro sport zdědil po svém otci, také Jaroslavovi. Ten byl náčelníkem Sokola Dolní Chabry v roce 1913.



**JAN HERITES**  
(† ŘÍJEN 2020)

Bratr Jan Herites, dlouholetý činovník Sokola Pardubice I a župy Východočeské-Pippichovy, odešel 27. října 2020.

Dožil se pozhnaného věku 98 let. Po celý svůj život byl sokolem celým svým srdcem. Jako žák i dorostenec cvičil na sokolských sletech. Byl členem Sokola Unhošť, Dušníky (Rudná), Loděnice. Po roce 1989 se aktivně podílel na obnovení činnosti Sokola Pardubice I, jehož členem se stal v roce 1990 a kde postupně zastával funkci člena výboru tělocvičné jednoty, hospodáře a následně funkci člena kontrolní komise, a to až do roku 2007. Stejně významné zásluhy měl na obnovení činnosti župy Východočeské-Pippichovy. V roce 1991 byl členem přípravného výboru, stal se

hospodářem župy a v této funkci setrval dalších 13 let. Bratr Herites byl aktivní i na úrovni ČOS, v době od roku 1993 do roku 1996 byl členem hospodářsko-finanční komise ČOS. Za svou práci obdržel několik medailí.

Jan Herites měl velký smysl pro právo, spravedlnost, čest a osobní svobodu člověka. Vysoce ctil sokolské zásady života. Byl velmi obětavý a pečlivý.



**FRANTIŠEK KUČERA**  
(† ÚNOR 2021)

Ve středu 3. února 2021 ve věku 73 let opustil sokolské řady dlouholetý starosta Sokola Plzeň Skvrňany bratr František Kučera.

Pocházel ze staré sokolské rodiny a od dětských let až do konce života byla skvrňanská sokolovna jeho místem nejoblíbenějším. Vybaven hlubokými technicko-stavebními znalostmi byl takřka 50 let iniciátorem a vedoucím stavebních úprav ve zdejší sokolovně a ve výcvikovém středisku Balcarův mlýn u Konstantinových Lázní. Jeho zásluhou se sto let stará budova stala centrem tělocvičného a společenského života. Nebylo snad člena, který by tuto modernizační iniciativu a pracovitost neocenil. Sokolovna byla téměř jeho druhým domovem.

V únoru letošního roku tomu bylo 31 let, co byl zvolen starostou skvrňanského Sokola. Pro zmíněné vlastnosti byl

v plzeňské sokolské veřejnosti vnímán jako zkušený a profesně vysoce vybavený funkcionář. Stopy jeho práce zůstanou trvale zapsány v jeho aktivní účasti na společenských a sportovních akcích pořádaných jednotou. Měl rád legraci a dovedl se o ni v hojně míře postarat třeba na sokolských šibřinkách.



**GERTRUDA BÍLKOVÁ**  
(† ÚNOR 2021)

Sestra Gertruda Bílková nás opustila v pozhnaném věku 100 let. Byla sokolkou od dětství, a proto stála se svým manželem i při obnově Sokola Vítkovice v roce 1991. Byla členkou výboru a později dlouholetou členkou vzdělavatelského sboru jednoty. Pro nás všechny to byla „naše Trudka“.

Jistě ji znali i mnozí, zvláště starší občané Vítkovic, jako dlouholetou pokladní a později i vedoucí bývalého kina Mír.

Bylo až s podivem, že v oddíle našeho stolního tenisu, dokud jí sloužilo zdraví a dokud doslova viděla na míček, pravidelně jednou týdně hrávala, a to až do svých 99 let. S oddílem se účastnila řady turnajů a mnohokrát v ženské části i zvítězila.

Byla také obětavou členkou naší jednoty, ochotnou přispět svou pomocí kdykoliv to naše jednota potřebovala (šibřinky, mikulášské nadílky pro děti, valné hromady, setkávání seniorů i členů Věrné gardy a podobně). ☺



# VYPSÁNÍ KONKURZU NA NÁMĚTY HTV XVII. VŠESOKOLSKÉHO SLETU

Náčetnictvo České obce sokolské vyhlašuje konkurz na náměty pro skladby programu hromadných tělovýchovných vystoupení XVII. všesokolského sletu, který se uskuteční v Praze v roce 2024.

Podání námětů je anonymní. Každý autor může podat jeden i více námětů pro vyhlášené věkové kategorie. Po vyhodnocení budou autoři pozváni na konzultaci a následně bude proveden konečný výběr. S jednotlivými autory vybraných námětů budou projednány podmínky tvorby.

## VSTUPNÍ INFORMACE PRO AUTORY:

### Náčetnictvo ČOS vyhlašuje tyto věkové kategorie:

- Rodiče a děti
- Předškolní děti
- Rodina (vícegenerační skladba)
- Mladší žákyně
- Mladší žactvo (koedukovaná skladba)
- Starší žactvo (koedukovaná skladba)
- Dorost (výběrová skladba pro dorostenky, mladší ženy + dorostence, mladší muže)
- Ženy
- Muži
- Senioři (senioři + seniorky; koedukovaná skladba)
- Muži + ženy (koedukovaná skladba pro WG 2023)
- Mezinárodní koedukovaná skladba od 18 let věku

### Požadované délky skladeb:

- pro předškolní děti do 6:00 minut
- pro žactvo a rodinu do 7:00 minut
- pro dospělé do 8:00 minut

**Maximální počet cvičenců na ploše:** 1728

**Značková síť:** 4 x 3 čtverce; 12 x 12 značek

### V podaném námětu musí být uvedeny následující údaje:

- věková kategorie, pro kterou je námět určen
- stručná charakteristika prostorové choreografie,

- pohybového obsahu a členění skladby do částí
- uvažovaný základní nácvičný celek (možnost nácvičku i předvedení v menších i větších choreografických celcích)
- pokud bude použito náčiní nebo náradí (tradiční i netradiční), přiložit jednoduchý technický náčrt. Při výběru musí autor přihlídnout k možnostem skladování, převozu, vlastní manipulaci na cvičební ploše a využitelnosti v běžném cvičebním programu sportovní všestrannosti!
- předběžný návrh cvičebního úboru včetně návrhu barevnosti
- zamýšlený hudební doprovod - preferované jsou skladby z původní české a slovenské hudební tvorby. Pokud autor uvažuje o využití skladeb ze zahraničí, musí toto před podáním námětu konzultovat s hudebním dramaturgem Zdeňkem Bartákem.  
Kontakt pro komunikaci: [zdenekbartak@gmail.com](mailto:zdenekbartak@gmail.com).  
V případě využití zahraničního hudebního doprovodu musí být součástí podaného námětu písemné stanovisko hudebního dramaturga.

### Zaslání námětu:


Obálku označte heslem: **KONKURZ – NEOTVÍRAT**.  
K vlastnímu námětu přiložte dále v zalepené obálce jméno a kontakt na autora.

### Náměty zasílejte na adresu:

**Odbor všestrannosti ČOS**  
**Tyršův dům**  
**Újezd 450**  
**Praha 1**  
**118 01**

**Příhlášky přijímáme nejpozději do 30. dubna 2021.**

O konzultacích budete písemně informováni.

Konkurz je příležitostí pro všechny autory pohybových skladeb, kteří by rádi přispěli novými nápady, originálními řešeními a pojetím skladeb ke zduaru vyvrcholení šestileté činnosti České obce sokolské na XVII. všesokolském sletu. 

# NAZDAR!

**ANNA JURČÍČKOVÁ V.R.**  
**NÁČELNICE ČOS**



**PETR SVOBODA V.R.**  
**NÁČELNÍK ČOS**

V tajence najdete dokončení citátu sestry Jariny Žitné.  
 "Je nutno přijmout život tak, jak přichází a dokázat se postavit..."

POMŮCKA- ADE, ESERA, KÁRDSOL, LUOK, MONDE OMEN, OSOH, RAG, SLAV, SAJD, USERA	DĚTSKÝ POZDRAV	ANGL. BROUK		ŠPANĚLSKÁ REKA	RUSKY RANO	ANGL. HADR	OSLOVOVAT PO STARU		VŠAK (ZAST.)	PŘIVLAST- NĚNÍ CIZÍCH VĚCÍ	RODINNÝ DUM (ZKR.)	POHÁD- KOVÁ OSOBA S BUŘINKOU = PAN ...		VZNEŠENÝ CIL	PISEŇ SKUPINY SIMPLE PLAN	JIHO- AMERICKÝ PAPOUŠEK
PODPAŽNÍ BERLE (ZKR.)			MĚNA EVROPSKÉ UNIE				POHYB PERA						IZOLAČNÍ LEPENKA			
EINSTEI- NOVY INICIÁLY			VOJENSKÝ PRAPOR										NĚMECKÝ URČITÝ ČLEN CHEM. ZN. STRONCIA			
	RÁZNÁ										ČÁST MADRIDU					
	RYBÁŘSKÁ POMŮCKA										DĚDINY					
DRUHOVÁ ČÍSLOVKA						ZNAČKA KILOVOLTU			DLOUHÉ VLNY (ZKR.)			OBRUČ				CITO- SLOVCE ZVUKU TRUBKY
						JAPONSKÁ SOPKA			ZVĚT- ŠOVACÍ SKLA			AROMA- TICKÁ LÁTKA				
FRAN- COVKA					KANCELÁŘ- SKÁ ZKRATKA		ITALSKÉ SIDLO						POHYB VZDUCHEM			
					OSTRAVSKÝ PODNIK		RANNÍ VLÁHA						TRNOVNÍKY			
NIZKÁ DŘEVINA				LESNÍ PLOD SMYSL K VNÍMÁNÍ VONÍ A ZÁPACHU									ZVUK ZVONKU			
													2. DÍL TAJENKY			
	SPOJE PROVE- DENÉ ŠITÍM	PÍSMENO I					SPZ OPAVY					S VELKÝMA OČIMA				
		SIDLO V KOSOVI					PLANETKA Č. 523					SVĚTOVÝ POHÁR (ZKR.)				
EGYPTSKÁ HORA						STAROŘÍM- SKÁ PLATIDLA				SLOVAN (BÁSNICKY)				STÁT V AFRICE	ESTONSKÝ OPERNÍ PĚVEC	
						SMALT				NIZOZEM- SKÉ SIDLO						
VDECHNUTÍ					DOMÁCKY EDUARD			ADOPTIVNÍ PEČE (ZKR.)				VYJÁDRĚNÍ UDIVU				
					OSTEN			OZNAČENÍ KYSELOSTI ROZTOKŮ				MPZ SAUDSKÉ ARABIE				
KÓD JEMENU				TEMNOTA				OUHA				POSPÁVAT				
				OBILÍ SETÉ NA PODZIM				NADPIS				NEMOCNÍČNÍ ODDĚLENÍ				
	PONURO	ŽENSKÉ JMÉNO (8.7.)					ZERAV						AMERICKÁ DRUŽICE			
		OBŘADNÍ PŘEDPIS					ROZTAVENÁ HMOTA						PŘED- TUCHA (Z LATINY)			
MUČITI								ŘÍMSKY 1001				KŮN (BÁSNICKY)		NĚMECKÝ TY	INIC. HERCE HÁMY	
								STARO- EGYPTSKÝ BUH				OSOBNÍ ZÁJIMENO				
MALÉ DÍTĚ (HOVO- ROVÉ)					DRUH KVĚTEN- STVÍ	ŠPANĚLSKY UŽ				PŘÍPRAVEK NA VLASY						
										INDONÉSKÉ SIDLO						
ČÁSTICE HMOTY					BÝVALÁ POLITICKÁ ŠKOLA							NEMOC				
						ANGL. PRST NA NOZE						PARYBA				
CIZÍ MUŽSKÉ JMÉNO				ADENO- TOMIE (MĚD. ZKR.)			KALUŽ (ŘÍDCE)						PŘEDLOŽKA		SNAŽIVEC	TRAMVAJ (SLANGOVÉ)
				POMŮCKA UKLÍZEČKY			PŘÁVĚ TAK TOTĚŽ						CEPOVÁNÍ			
SLOVENSKÝ UŽITEK					OPAK DO MÍSTROV- STVÍ EVROPY (ZKR.)			NĚMECKÝ SEVER					ANGL. URČITÝ ČLEN ZNÁMKOVY PŘETISK			
	INIC. HERCE STŘEDY	STANIO- LOVY PROUŽEK OKOPIRO- VANÉ						ANON								
								SLAMĚNÁ BRAŠŇNA (NÁREČNĚ)								
FRAN- COUZSKÝ SVĚT						SHLUK ROSTLIN						PÍSMENO				
						DRŽADLA							ČESKÉ MĚSTO			
ROZBROJ					SPOJENÍ PODNIKÁ- TELŮ								KÓD SIERRY LEONE			MARKÝZ SADISMU
					ČÁST VOZŮ								CHEM. ZN. HLINIKU			
	CITOSLOVCE SYKOTU			TYP SŠ			MALÝ OTA						NĚMECKÝ ANÝZ			
	OZNAČENÍ PLASTO- VÝCH LAHVI			JMÉNO DES- TINNOVÉ			ŘÍMSKY 54						ANGL. DUB			
SLOVENSKÝ ZPĚVÁK VAŠO .....								LATINSKÝ KOST				JIŽNÍ PLOD				
								SPZ BRATI- SLAVA MĚSTO				ZDE				
POUŽE (NÁREČNĚ)					TEXTY OPER								SLADKÝ JAKO ...			
NÁMĚT					AMATÉRSKÁ VOLEJBA- LOVÁ LIGA (ZKR.)				HELE (DĚTSKY)				KÓD JAZYKA ISLAND- STINY			



# LASKAVÍ PARTNEŘI ČESKÉ OBCE SOKOLSKÉ



GENERÁLNÍ PARTNER



HLAVNÍ PARTNEŘI



INSTITUCIONÁLNÍ PARTNEŘI



NÁRODNÍ  
SPORTOVNÍ  
AGENTURA



HLAVNÍ MEDIÁLNÍ PARTNEŘI

Český rozhlas



PARTNEŘI



OFICIÁLNÍ DODAVATEL



## VEDEME ČECHY K POHYBU A SPOLEČNÉ AKTIVITĚ



## PRO ŽUPY A JEDNOTY

V kategorii praktického materiálu pro provoz jednot a žup aktuálně naleznete například nové sokolské vlajky. Roušky se sokolským znakem jsou vhodné pro ty, kteří rádi deklarují svoji sounáležitost se sokolským hnutím. Připomínáme také tenčíci se zásobu vratných kelímků, které pravda, přijdou vhod až na akce uskutečňované po skončení covidových omezení. Na takové akce se budou hodit i samolepky na tvář s vlajkou ČR na jedné a sokolským znakem na druhé tváři.

## SADA TRIK SAM73

Tričko s krátkým rukávem by nemělo chybět v žádném šatníku. Je totiž nejen velice praktické, ale v kombinaci s potiskem i velmi moderní. Příjemný materiál a kulatý výstřih zajistí dokonalé pohodlí. Sokolské nápisy na prsou budou zdobit ženy i muže. Pro každé pohlaví máme čtyři varianty.



## ROZŠÍŘENÁ SOKOLSKÁ KOLEKCE UNDER ARMOUR

Kolekce výborného sportovního oblečení Under Armour se sokolským designem se rychle stala velmi populární. Proto její nabídku rozšiřujeme o další kousky, na které se sokolové ptali.

