

III | 2024

# NOVOSTRAŠECKÝ MĚSÍČNÍK



Ročník XXVIII | Cena 10 Kč | Březen 2024



*Uchytí se fotbal v chůzi také ve Strašeci?*



*Karnevaly pod taktovkou DDM*



*Absolventi gymnázia diskutovali se současnými studenty*

## Uchytí se fotbal v chůzi také ve Strašecí?

O tom, že v seniorském věku je nějaký pohyb navíc (nejen v rámci běžného života) velmi žádoucí, není pochyb. Chodí se proto na procházky, jezdí na výlety, pracuje na zahradě...ale je možné dělat pro sebe ještě něco dalšího?

Odpovědi nabízí nezisková organizace Senior fitness, z. s. s celostátní působností, která je pokračováním Cvičení pro každý den z poloviny 80. let minulého století realizovaného FTVS UK.

Cílem projektu je vytvoření podmínek pro pohybové aktivity seniorů a jedinců v preseniorském věku, včetně vedení rekonvalescenčních rehabilitačních programů. Prostřednictvím vyškolených cvičitelů se zajišťují pravidelná cvičení pro různé skupiny seniorů, včetně zdravotně oslabených chronickými nemocemi pohybového aparátu a interními nemocemi. Jedná se o zdravotní cvičení v tělocvičnách či bazénech, cvičení na židlích či třeba relaxační jógu, což vede k udržení a prodloužení tělesné mobility.

Postupem času se činnost spolku rozšířila i do oblasti vzdělávání a na organizování dalších zájmových volnočasových a kulturně společenských aktivit.

Jednou z jeho novějších a stále populárnějších pohybových aktivit je **fotbal v chůzi** neboli walking football.

O jeho existenci jsem vůbec nic netušila až do nedávného rozhovoru s **Kateřinou Baldovou**. Jejím úkolem je seznámit s předsím fotbalem širou veřejností ve Středočeském kraji a následně vy-tvořit alespoň několik seniorských týmů.

Ona sama je velkou fotbalovou fanynkou, i její dvě děti fotbal milují a aktivně hrají.

### Kde a jak fotbal v chůzi vznikl?

Walking Football (fotbal v chůzi) se zrodil v roce 2011 v Anglii a poměrně rychle se rozšířil do Evropy. V ČR se objevil v roce 2017. Původní iniciativa vzešla od FAČR kvůli



Kateřina Baldová s dětmi – fotbalem žijící rodina

Foto archiv K.B.



zdroj: [www.seniorfitness.cz](http://www.seniorfitness.cz)

bývalým fotbalistům, aby měli možnost si milovaný fotbal ještě zahrát. Ti byli vůbec prvními členy nově utvářených týmů. Bohužel pandemie covidu 19 jejich aktivitu utlumila, hráči zestárlí a k fotbalu se už nevrátili. V současné době začínáme zase od nuly.

Nynější zájemci o fotbal v chůzi nejsou žádní profesionálové, většinou se rekrutují z řad fotbalových fanoušků a lidí, které fotbal jen prostě baví. Zatím máme v celé ČR registrovaných 8 – 12 týmů, což není mnoho. Určitě se počty vylepší, možná i díky hráčům ze Strašecí...

### Co si pod pojmem fotbal v chůzi máme představit? Za míčem se neběhá?

Přesně tak. Během hry se smí pouze chodit. Dolní věková hranice hráčů je 50 let, horní omezená není. V republikové lize se může hrát až od 55 let.

Fotbal v chůzi je hra, která byla vytvořena a přizpůsobena vyššímu věku hráčů. Předpokládá se alespoň rámcová znalost pravidel běžného fotbalu, když ale chybí, nic se neděje. Nejdůležitější je chuť si zahrát.

Hraje se na malém hřišti (cca ¼ klasického fotbalového) 2x 15 minut, vždy pět hráčů v poli a brankář.

Za běhání je žlutá karta i pokutové kopy a nesmí to být kvůli možnému zranění příliš kontaktní. Interní pravidla se mohou upravovat podle potřeb týmu, třeba délka hrací doby, počet hráčů na hřišti, nemusí být ani brankář.

### Mohou hrát i ženy?

Samozřejmě, nejde jen o ryze mužskou záležitost. V Praze už existuje jeden ženský tým a také smíšený. Tím, že se neběhá, udechávají hru muži i ženy stejně. Nemusejí být ani v žádné extra kondici. Především je musí fotbal bavit.

### Co je vaším záměrem?

Chceme seniorům nabídnout určitou pohybovou aktivitu, na kterou pohodlně stačí a mohla by je zajímat. Navíc se dostanou do kolektivu, kde si třeba najdou nové přátele. Víme o týmech, jejichž členové spolu nejen hrají fotbal, ale chodí na společné vycházky, jezdí na výlety, na hory, setkávají se při různých příležitostech. Může se vytvořit moc

fajn parta lidí. Zatím mám jen ty nejlepší ohlasy, hráče to většinou neskutečně baví. Chtějí dávat góly, radují se z nich, jsou docela soutěživí.

Ideálem by byl vznik několika týmů na té nejnižší úrovni tak, aby spolu mohly sehrávat zápasy. Může zůstat jen u přátelských utkání, ale také se mohou vyprofilovat týmy do okresních, krajských a republikových soutěží. Odtud je možné kvalifikovat se až na mistrovství světa, kde se vloni český tým umístil na druhém místě.

## Jaký je rozdíl mezi občasným sousedským fotbálkem a vámi organizovaným fotbalem v chůzi?

Zkušenost je taková, že nezaloží-li se nějaký klub, necítí lidé žádnou zodpovědnost a aktivita brzy zajde na úbytě. Nechodí se na tréninky, vítězí lenost a nechut. Naproti tomu vidina, že lze něčeho dosáhnout, že je možné změřit síly, je velmi motivující. Tréninky jsou sice fajn, ale pro většinu jsou nejdůležitější turnaje. Chtějí se jich zúčastnit a vyhrát.

Kromě toho je v naší moci pomoci s pronájmem hřiště, se základním vybavením a pomůckami hráčů jako jsou míče, vytyčovací kužely, rozlišovací vesty apod.

Organizujeme také vzájemná utkání s jinými týmy, pořádáme turnaje, jsme ochotní kdykoliv poradit. Hráč vlastně jen chodí na tréninky a platí nějaký minimální členský poplatek.

## Co když zájemci neví, jak si klub založit a chtěli by více informací?

Stačí se nám ozvat. Na to, zasvětit nové zájemce, jsme tu my ze Senior fitness. Moc rádi osobně přijedeme, vysvětlíme pravidla hry a jak klub funguje. Zaregistrujeme ho pod Senior fitness, administrativa s tím spojená je na nás. Navíc budoucí hráče naučíme, jak správně při hře chodit, jak se protáhnout, jak dosáhnout co nejlepšího výsledku, na co si dávat pozor.

Ne vždy se podaří sestavit celý tým v jednom místě. Zájemci se nám mohou hlásit i jednotlivě, pokusíme se jim najít co nejbližší tým.

## Je u nás o fotbal v chůzi zájem?

Těší mě, že ano. Je dostupný široké veřejnosti, umožňuje zábavné trávení volného času i společenský kontakt. Senioři jsou úžasně hraví, baví je soutěžit a získávat ceny, to se s věkem evidentně vůbec nemění.

Na vlastní oči vidím, že správná motivace dokáže lidi zvednout z gauče a věřím, že se to povede i v Novém Strašecí.

Podrobné info na [www.seniorfitness.cz](http://www.seniorfitness.cz), Kateřina Baldová  
tel. 777 880 299

Lída Faflíková



**5. 3. 2024**

od 19 hodin Galerie V. Olivy Nové Strašecí

Vstupné: 150 Kč  
děti do 15 let  
a senioři nad 65 let 100 Kč

Předprodej: <https://vstupenky.novestraseci.cz/>  
nebo v kanceláři NKC

**JIRÍ PAZOUR**  
Slavné filmové melodie  
v klavírních proměnách



Harry Potter (John Williams) / Tenkrát na Západě (Ennio Morricone)  
Velký blondýn s černou botou (Vladimír Cosma)  
Adéla ještě nevečeřela (Luboš Fišer)  
Tři oříšky pro Popelku (Karel Svoboda)  
Titanic (James Horner) / Forrest Gump (Alan Silvestri)  
a další melodie z filmů jak je znáte i neznáte

V druhé části koncertu zazní hudební skladby na přání z publika.

[www.jiripazour.cz](http://www.jiripazour.cz) | [facebook.com/pazourjiri](https://facebook.com/pazourjiri)