



**TJ Sokol Hluboká nad Vltavou**  
**Výroční zpráva 2022**

# Obsah:

1. Slovo předsedy
2. Výkonný výbor a kontrolní komise
2. Baseball & Softball
3. FiLii – rytmika, tanec aerobic
4. Všestranné cvičení pro děti 3 – 6 let
5. Stolní tenis
6. Jóga
7. Zdravý pohyb
8. Basketbal
9. Lezení na umělé stěně
10. Plážový volejbal
11. Mateřské centrum
12. Cvičení Bosu core
13. Sokolský běh



# Slovo předsedy

Bratři a sestry, dámy a pánové,

naše tělocvičná jednota Sokol Hluboká nad Vltavou má za sebou další úspěšný rok. Již 129. ve své bohaté historii. Před více než 160 lety, roku 1862, vznikla v Rakousku-Uhersku Česká obec sokolská jako projev národní identity, občanské sounáležitosti a odpovědnosti k vlasti. Bratři Julius Grégr, první starosta Sokola Jindřich Fügner a především náčelník Miroslav Tyrš zformulovali myšlenky a principy, které spojují desetitisíce českých sokolů dodnes. K těmto hodnotám se hlásíme i my, sokolové na Hluboké, svou prací od 3. prosince 1893, kdy vznikla naše jednota jako první a nejstarší tělovýchovná složka ve městě.

Rok 2022 můžeme bezpochyby označit jako rok plný plodné sokolské práce. Jako každá tělocvičná jednota, jako snad každý spolek či kroužek v naší zemi, postižené koronavirovou pandemií a omezením běžných aktivit, i my jsme se maximálně snažili o získávání nových členů a rozšiřování našich řad pro všechny naše oddíly, především mezi dětmi a mladými lidmi. Boj o aktivní životní styl a sportování dětí je naší každoroční náplní a je, řekl bych, stále obtížnější. Právě v této oblasti snad nejvíce platí Tyršovo „Tužme se“!

Nicméně dařilo se nám! Podařilo se nám posílit portfolio našeho Sokola o nové oddíly, jako je například oddíl jógy. Hlubocký Sokol tak dnes má 14 oddílů! Před téměř sto lety, roku 1924, byla zahájena výstavba naší milované sokolovny. Je to stále krásná budova, která potřebuje pro svou krásu, pro to, aby byla ještě více moderní, nutné opravy a údržbu. V roce 2022 jsme proto pokračovali v jejích opravách a dalších stavebních úprav se sokolovna dočká i v následujících letech.

Sportovně relaxační areál je oproti sokolovně mladý sokolík, ale každý nezúčastněný pozorovatel musí uznat, že se má čile k světu a utěšeně se rozrůstá nejen jako zázemí pro naše sokolské sportování, ale i jako místo aktivního trávení volného času pro rodiny s dětmi a širokou veřejnost. Za rok 2022 bych zmínil především významnou renovaci baseballového hřiště.

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

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

Oddíl baseballu a softballu byl již tradičním organizátorem výročního utkání nejlepších baseballistů u nás – All Stars Game. Ale i ti nejlepší hráči začínali se svým sportem jako děti. Potřebovali ochotné trenéry, potrebovali sportoviště. Jak jsem uvedl v úvodu, naší permanentní snahou proto je získat pro sportování děti. I v tomto kontextu jsme zorganizovali neuvěřitelných 16 mládežnických baseballových turnajů a k tomu dalších 6 turnajů softballových! K výčtu našich organizačních aktivit v roce 2022 patří dalších zhruba 160 akcí nejrůznějšího charakteru a zaměření od komponovaných školních akcí a výletů přes firemní sportovní, rodinné a společenské akce, samozřejmě až po Sokolský běh republiky.

Myslím, že v roce 2022 jsme se tužili! Že ho můžeme označit jako aktivní, úspěšný, a musím všem, kteří se v naší tělovýchovné jednotě Sokol Hluboká nad Vltavou angažují na nejrůznějších pozicích jako trenéři, organizátoři, dobrovolníci, cvičitelé i cvičenci, ale i jako údržbáři a správci sportovišť, moc a opravdu upřímně poděkovat za jejich nezištnou práci. Za atmosféru a sounáležitost, která v našem Sokolu panuje.

Tužme se i nadále!

David Šťastný, starosta jednoty



## Základní charakteristika










<b>Název:</b>	T.J. Sokol Hluboká nad Vltavou	
<b>Sídlo:</b>	Podskalí 394, 373 41 Hluboká nad Vltavou	
<b>Provozní doba:</b>	pondělí až pátek 8:00 –16:00	
<b>Právní forma:</b>	Spolek	
<b>IČ:</b>	472 34 881	
<b>Den zápisu:</b>	4. březen 1993	
<b>Bankovní spojení:</b>	271219856/0300	
<b>Webové stránky:</b>	www.sokol-hluboka.cz	
<b>Sociální sítě:</b>	@tjsokolhluboka	
<b>Oddíly:</b>	Kondiční cvičení a BOSU CORE	Stolní tenis
	FiLi aerobik a rytmika	Lezení
	Všestranné cvičení pro děti 3–6 let	Baseball & Softball
	Mateřské centrum	Zdravý pohyb ČB
	Plážový volejbal	Basketbal

## Vznik, působnost a poslání




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

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

## Členové výkonného výboru

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

## Kontrolní komise

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

## Baseball & Softball

vedoucí oddílu: David Šťastný

V roce 2022 se oddíl baseballu a softballu TJ Sokol Hluboká nad Vltavou intenzivně věnoval rozvoji těchto sportů v regionu. Klub provozoval několik hráčských kategorií, včetně přípravky, a vedl baseballové kroužky na několika základních školách. V sezóně 2022 startoval A tým mužů v České baseballové extralize a Českém poháru. Klub pořádal každoročně několik akcí, jako jsou jarní a podzimní brigády, vánoční večírek, ples, slavnostní zahájení a ukončení sezóny, mládežnické turnaje a další události, které přispívaly k soudržnosti členů a propagaci baseballu a softballu v regionu.



## FiLii – rytmika, tanec aerobic

vedoucí oddílu: Jitka Hubingerová

V roce 2022 se oddíl FiLii – aerobic, rytmika, tanec při TJ Sokol Hluboká nad Vltavou intenzivně věnoval rozvoji pohybových aktivit pro děti a mládež. V průběhu roku se členové oddílu zúčastnili několika soutěží a vystoupení, kde prezentovali nacvičené pohybové skladby. Tyto aktivity nejen obohatily kulturní dění ve městě, ale také přispěly k osobnímu rozvoji dětí a mládeže. Oddíl FiLii tak pokračoval ve své tradici podpory pohybových aktivit a zdravého životního stylu mezi mladými obyvateli Hluboké nad Vltavou.



## Všestranné cvičení pro děti 3 – 6 let

vedoucí oddílu: Jana Divišová

V roce 2022 se oddíl Všestranného cvičení pro děti ve věku 3–6 let při TJ Sokol Hluboká nad Vltavou zaměřil na rozvoj základních pohybových dovedností předškolních dětí. Náplň hodin zahrnovala širokou škálu aktivit, které podporovaly motorický rozvoj dětí, jejich koordinaci a radost z pohybu. Děti měly možnost zapojit se do různých her a cvičení, která byla přizpůsobena jejich věku a schopnostem.

Oddíl se také podílel na akcích pořádaných místní sokolskou jednotou, čímž přispíval k posilování komunity a propagaci zdravého životního stylu mezi nejmladšími členy společnosti.



## Stolní tenis

vedoucí oddílu: Zdeněk Palivec

V roce 2022 se oddíl stolního tenisu TJ Sokol Hluboká nad Vltavou aktivně podílel na rozvoji tohoto sportu v regionu. Oddíl měl celkem 33 členů, z toho 32 aktivních hráčů, včetně 8 dětí ve věku 6–12 let. Byla sestavena čtyři družstva dospělých, která se účastnila různých úrovní soutěží. Kromě soutěžních aktivit oddíl pořádal také turnaje pro neregistrované hráče, čímž podporoval zájem veřejnosti o stolní tenis a rozšiřoval členskou základnu. Díky těmto aktivitám se oddíl stal významnou součástí sportovního dění v Hluboké nad Vltavou a přispěl k popularizaci stolního tenisu v regionu.





## Jóga

vedoucí oddílu: Jana Knopová

Hodiny Hathajógy, které vedu zde v Sokolovně jsou jemné, bohaté na meditace, pranajámu a zpěv manter. Lekce jsou sestaveny tak, abychom krok za krokem prošly jednoduchými cviky, které nás postupně připraví na pokročilejší a náročnější ásany. Lekce jsou vhodné pro všechny věkové skupiny, začátečníky i pokročilé.



## Zdravý pohyb

vedoucí oddílu: Jitka Moulisová

V roce 2022 se oddíl "Zdravá záda" při TJ Sokol Hluboká nad Vltavou zaměřoval na prevenci a zmírnění bolestí zad prostřednictvím speciálních cvičení. Tato cvičení byla navržena tak, aby posílila hluboký stabilizační systém páteře, zlepšila držení těla a zvýšila celkovou flexibilitu a sílu účastníků. Pravidelné cvičební lekce probíhaly každý týden v prostorách sokolovny pod vedením kvalifikovaných instruktorů specializujících se na zdravý pohyb a prevenci bolestí zad. Během roku byl uspořádán workshop "Péče o páteř", zaměřený na správné pohybové návyky v každodenním životě a techniky pro uvolnění napětí v oblasti zad. Oddíl také spolupracoval s fyzioterapeuty, kteří poskytovali individuální konzultace členům s chronickými problémy zad. Díky těmto aktivitám došlo k nárůstu zájmu o cvičení zaměřená na zdravá záda, což vedlo k rozšíření členské základny. Oddíl "Zdravá záda" tak přispěl k šíření osvěty o důležitosti prevence bolestí zad a poskytl členům nástroje pro zlepšení jejich fyzické kondice a celkového zdraví.



## Basketbal

**vedoucí oddílu: Karel Šachl**

Oddíl basketbalu při TJ Sokol Hluboká nad Vltavou v roce 2022 pokračoval ve své pravidelné činnosti, zaměřené na amatérské sportovce a nadšence tohoto sportu. Tréninky a přátelská utkání probíhala dvakrát týdně v sokolovně: Čtvrtek od 20:00 hodin: Tato skupina se scházela pravidelně každý týden. Sobota od 18:00 hodin: Tato skupina, vedená Karlem Šachlem, vznikla díky společnému zájmu o basketbal a setkávala se za účelem hry a zlepšování svých dovedností. V roce 2022 se oddíl nezúčastnil oficiálních soutěží či turnajů a zaměřil se především na udržování kondice, rozvoj herních dovedností a posilování týmového ducha mezi členy. Tato činnost poskytovala členům možnost pravidelného sportovního vyžití a přispívala k podpoře zdravého životního stylu v komunitě.



## Lezení na umělé stěně

vedoucí oddílu: Radek Minců

V roce 2022 se oddíl lezení na umělé stěně TJ Sokol Hluboká nad Vltavou aktivně věnoval rozvoji lezeckých dovedností mezi dětmi i dospělými. Pravidelné tréninky probíhaly každé úterý, přičemž od 16:00 do 18:00 hodin byly určeny pro děti a od 18:00 do 20:00 hodin pro dospělé. Během těchto sezení se účastníci seznamovali se základy bezpečného lezení a jištění na umělé stěně.

V prosinci 2022 byl představen záměr využít stávající komín v areálu pro potřeby oddílu lezení. Plán zahrnoval vybudování multifunkčního lezeckého areálu, který by rozšířil možnosti pro trénink a volnočasové aktivity členů oddílu.

Díky těmto aktivitám a plánům na rozšíření infrastruktury se oddíl lezení TJ Sokol Hluboká nad Vltavou stal významnou součástí sportovní nabídky města, podporující zdravý životní styl a komunitní soudržnost.



## Plážový volejbal

vedoucí oddílu: Zdeňka Pirglová

V roce 2022 se oddíl plážového volejbalu TJ Sokol Hluboká nad Vltavou aktivně podílel na rozvoji tohoto sportu v regionu. V areálu s jedinečným výhledem na zámek Hluboká nad Vltavou, který patří k nejlépe situovaným hřištím v České republice, byly k dispozici čtyři upravované kurty.

Během sezóny oddíl uspořádal řadu regionálních i republikových turnajů, přičemž oblíbené byly zejména turnaje smíšených týmů. Tyto akce přilákaly širokou veřejnost a přispěly k popularizaci plážového volejbalu v oblasti.

Pro zájemce z řad veřejnosti byla nabízena možnost pronájmu kurtů, včetně zajištění sociálního zázemí, sprch a otevřeného občerstvení s terasou. Tato infrastruktura poskytovala komfortní podmínky pro hráče i diváky a podporovala komunitní setkávání.



## Mateřské centrum

vedoucí oddílu: Tereza Staňková

V roce 2022 se Mateřské centrum TJ Sokol Hluboká nad Vltavou aktivně věnovalo podpoře rodin s malými dětmi prostřednictvím pestré nabídky programů a akcí. Pravidelně organizovalo "Hrátky s batolátky" a výtvarné dílny, zaměřené na rozvoj motorických a sociálních dovedností dětí. Kromě toho centrum pořádalo tradiční burzy dětského oblečení a sportovních potřeb, které poskytovaly rodičům možnost výhodně pořídit potřebné věci pro své děti. Významnou událostí byl také dětský karneval, konaný ve vyhříváném stanu ve Sportovně relaxačním areálu Hluboká nad Vltavou, který přilákal mnoho rodin z okolí. Díky těmto aktivitám se centrum stalo důležitým místem setkávání a podpory pro rodiny s malými dětmi v regionu.



## Cvičení Bosu Core

**vedoucí oddílu: Jana Divišová**

V roce 2022 se oddíl Kondičního cvičení a BOSU CORE při TJ Sokol Hluboká nad Vltavou zaměřoval na zlepšení fyzické kondice a stability svých členů prostřednictvím cvičení na balančních míčích BOSU. Tato cvičení byla navržena tak, aby zlepšovala rovnováhu těla, aktivovala hluboký stabilizační svalový systém páteře a přispívala ke správnému držení těla.

Pravidelné lekce probíhaly každý týden v prostorách sokolovny, konkrétně v malém sále vybaveném zrcadlovou stěnou a dalším potřebným vybavením pro funkční trénink. Tento prostor poskytoval ideální podmínky pro kondiční cvičení a rozcvičování.

Díky těmto aktivitám oddíl přispěl k rozvoji zdravého životního stylu a fyzické kondice účastníků, čímž podpořil celkovou pohodu a zdraví členů komunity.





## Sokolský běh republiky

Dne 28. října 2022 se v Hluboké nad Vltavou uskutečnil Sokolský běh republiky, pořádaný TJ Sokol Hluboká nad Vltavou. Tato akce oslavující vznik Československa přilákala běžce všech věkových kategorií.

Hlavní závod měřil 4,7 km a vedl po asfaltových i nezpevněných cestách. Startovalo se směrem k řece, následně se oběhl adrenalin park, pokračovalo se po stezce k fotbalovému hřišti v Bavorovicích, odkud trasa vedla zpět kolem potoka a řeky k adrenalin parku, kde byla cílová rovinka.

Pro děti byly připraveny trasy o délkách 480 m a 1 km, přičemž jejich starty probíhaly v dopoledních hodinách. Zázemí závodu bylo situováno ve Sportovně relaxačním areálu Hluboká nad Vltavou, kde bylo zajištěno občerstvení a další služby pro účastníky.

Akce se setkala s pozitivním ohlasem a přispěla k propagaci sportu a zdravého životního stylu v regionu.





# **Ve zdravém těle zdravý duch! V mysli vlast, v paži sílu! Tužme se!**

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



**Město  
Hluboká nad Vltavou**



**Tělocvičná jednota Sokol Hluboká nad Vltavou**  
Podskalí 394, 373 41 Hluboká nad Vltavou  
Kontakt: David Štastný, stastny@hluboka.cz, 723 584 866  
[www.sokol-hluboka.cz](http://www.sokol-hluboka.cz)



**Jihočeský kraj**