

Úvodem

Moje setkávání s časopisem TVSM

Prof. Ing. Václav Bumc, CSc. – děkan UK FTVS v letech 2003–2010

Současná honba za publikačními výstupy s impakt faktorem, podmíněná hodnotícími systémy pracovišť, nepřeje časopisům, které jsou zaměřeny na pomoc učitelům a praktikům v terénu. Tuto skutečnost musíme respektovat, ale na druhou stranu transfer výsledků kreativní činnosti akademiků do uživatelského prostředí je také nezbytnou aktivitou badatelů, i když se minimálně promítá do jejich vědeckého portfolia.

V současnosti se stále více prohlubuje pohybový deficit, který vyplývá z nezájmu majoritní populace o pohybové aktivity. Příčinu je možné hledat v nízké informovanosti populace o významu pohybu pro člověka v současné výkonově orientované společnosti. Jednu z podstatných příčin tohoto stavu vidím v nízké „vzdělanosti“ většiny populace v této oblasti. Z našich šetření u velkých populačních vzorků vyplývá, že informace o pohybových aktivitách a jejich možných efektech získává většina osob z médií nebo od kamarádů. Tyto informace jsou mnohdy komerčně orientovány a často nemají relevantní podstatu. Tady je pak místo pro odborné časopisy typu Tělesná výchova a sport mládeže, které mají kvalitní úroveň danou redakční radou i autory a mají zajištěný dopad do škol, kde se formuje vztah k pohybu i k aktivnímu životnímu stylu. Věřím, že tento zásadní úkol, o kterém se stále hovoří na všech úrovních, ale bohužel často jen hovoří, se podaří akademikům ve spolupráci s TVSM alespoň zčásti vyřešit.

To, že TVSM má své místo na slunci, potvrzuje i již 85. ročník tohoto časopisu vycházející v roce 2019.

Měl jsem tu čest publikovat v minulosti několik článků s tematikou zdatnosti a kondice nebo zdravotně orientované zdatnosti, které jsou často citovány jak v kvalifikačních pracích studentů, tak i v časopisech „vyšší ligy“. Podobně je tomu i u dalších autorů, kteří do TVSM přispívali nebo přispívají. To potvrzuje, že časopis nekončí v šuplíku, ale je aktivně čten a využíván širokou obcí čtenářů.

V období mého působení ve funkci děkana UK FTVS, tak i během let, kdy jsem na fakultě (od roku 1976), jsem z časopisu čerpal řadu informací a poznatků, které byly uplatnitelné v mé výzkumné i učitelské praxi. Podpora časopisu v mém funkčním období byla samozřejmostí a i současné vedení časopisu podporuje.

V době mého děkanování se řešil problém s distribucí časopisu, protože dosavadní distributor výrazně zdražil poplatky a již nebylo v silách časopisu potažmo fakulty tyto poplatky hradit, pakliže jsme chtěli zachovat dostupnost TVSM pro co nejširší obec čtenářů. Tento problém se nakonec podařilo úspěšně vyřešit.

V nedávném období výrazně ovlivňoval obsah i zaměření časopisu prof. L. Dobrý, za aktivní spolupráce s Dr. J. Tupým. Tomuto tandemu se podařilo do časopisu více integrovat problematiku školního sportu i sportu jako takového. Sám jsem s nimi měl řadu náročných diskusí, kdy nebylo vůbec jednoduché prosadit jiný názor, ale vždy jsme dospěli k rozumným závěrům. V nastoleném směru pak pokračovali další vedoucí redaktoři, ať Dr. I. Čechovská, nebo v současnosti Dr. A. Kaplan. Z redaktorů, kteří působili v minulosti v redakci TVSM je třeba rovněž zmínit Dr. P. Belšana, který časopis vedl v období změn politického systému, kdy zanikla řada podobných periodik. Časopis nemůže být úspěšný bez kvalitní technické podpory. Proto si dovoluji

připomenout alespoň dvě jména. V nedávné minulosti to byla H. Teimerová, v současné době plní tuto náročnou úlohu Ing. O. Souček. Toto je jen zlomek těch, kteří udrželi při životě náš časopis. Vzhledem k rozsahu textu nebylo možné jmenovat všechny, kdo časopis tvořili nebo ovlivňovali. Těm neuvedeným se omlouvám.

Domnívám se, že nejen výše jmenovaní, ale i všichni, kteří pracovali v redakční radě TVSM, nebo do něj přispívali, si zaslouží uznání. Bez jejich aktivního přístupu by časopis již dávno zanikl, tak jako jiné odborné časopisy v oblasti TV a sportu.

Z vlastní zkušenosti vím, že napsat odborný text srozumitelný co možná nejširšímu okruhu čtenářů je náročnější než vytvořit text pro hodnocený časopis. Proto fandím všem autorům, kteří publikují v TVSM, držím palce redakční radě, aby měla stále dostatek dobrých příspěvků, a čtenářům přeji co nejvíce kvalitních, využitelných informací, které jim nabízí náš časopis.

Časopis Tělesná výchova mládeže v historickém kontextu

Aleš Kaplan, UK FTVS, Praha

V letošním třetím čísle (TVSM č. 3/2019) jsme si připomněli 85. ročník časopisu Tělesná výchova a sport mládeže (TVSM), původně vydávaný jako Tělesná výchova mládeže. U příležitosti tohoto výročí byl zpracován tento článek, který má za cíl upozornit na počátky a existenci časopisu ve dvou obdobích. První období (1931–1941) je spojeno se vznikem časopisu a s důvody, které vedly k samotnému založení, o něž se zasloužili takové osobnosti jako F. Ryšánek, A. Očenášek, A. B. Svojsík, F. Horák, K. Weigner ad. Druhé období (1946–1977) zachycuje činnost časopisu po 2. světové válce. Při zpracování toho textu jsme se mohli opírat o články bývalých významných členů redakce tohoto časopisu K. Mejsnara, J. Berdychové a P. Belšana. Logicky jsme mohli popsat i třetí období (po roce 1977) existence časopisu. V tomto případě je možné se odkázat na aktuální ročník, ve kterém můžeme nalézt jednak vzpomínání dlouholetého výkonného redaktora Dr. J. Tupého (TVSM č. 3/2019) a dále vzpomínání děkanů Fakulty tělesné výchovy a sportu (prof. Hošek, doc. Dovalil, doc. Karger, prof. Bunc) na činnost časopisu v období jejich působení ve vedení fakulty. Je důležité připomenout, že časopis přestalo v roce 1991 dotovat MŠMT a fakulta tělesné výchovy a sportu převzala na sebe roli vydavatele, což trvá až do současnosti.

Averze k tělesné výchově

(reedice „provokativního“ článku, jehož cílem bylo v roce 1992 podnítit diskusi)

Václav Hošek

Počátek devadesátých let byl plný změn. Jako novinka se ve sportu stále více prosazovalo prožitkové paradigma na úkor tradičního paradigmatu výkonového. Ve školní tělovýchově byly stále aktuální otázky hodnocení, klasifikace. Ostatně to bylo aktuální téma i v ostatních „výchovách“, kde je výkon podmíněn talentem. Společnost postupně a dost pomalu, hledala vztah ke sportu hendikepovaných. Kondice školních dětí určitě nevzrůstala. Stále více bylo dětí obtloustlých a nešikovných, které se tělocviku spíše vyhýbaly a přitom objektivně nejvíce potřebovaly pravidelné podněty ke zdárnému tělesnému vývoji. Tělocvikáři mají rádi děti,

kterým při sportu „září“ oči, a dětem, které se kompetitivním situacím spíše vyhýbají, moc nerozumí a nevědí si s nimi rady. A to ještě nikdo netušil, že přijde „doba elektronická“, kdy se valná část mladé populace obrátí při hledání herního vzrušení k virtuální realitě her počítačových a i do kompetitivního sportu stále více bude zasahovat e-sport. Reálné pohybové podněty při zábavě ve volném času stále více „ostrouhávají“. Problém se tedy spíše časem prohlubuje a článek měl nechtěně „věšteckou“ polohu. Společnost hledá cesty k nápravě (prosazení NSA, pozn.: Národní sportovní agentura), ale jen v ekonomických otázkách to asi nebude. Psychologická teorie nabízí cestu většího uplatňování intraindividuálních vztahových hodnotících norem oproti normám interindividuálním, které jsou v této oblasti zavedenější, i když u méně výkonných vedou spolehlivě k averzivním důsledkům.

Vzpomínka na PhDr. Vojmíra Srdečného

Aleš Kaplan, Jitka Vařeková, UK FTVS, Praha

O povolání Vojmíra Srdečného rozhodl učitel tělesné výchovy na reálném gymnáziu v Kostelci nad Orlicí. Mladý student s netradičním, avšak staročeským jménem nebyl nějaký velký sportovec. Říkal o sobě, že měl „ztuhlou páteř“. Shoda náhod tomu dala, že tělocvikář a mezi studenty vážený učitel František Škvára se zajímal o cvičení pro děti se zdravotními indispozicemi. Proto si v kvartě vybral Vojmíra a šest jeho spolužáků do tenkrát netradičního předmětu zvláštní tělesné výchovy. Těchto sedm studentů reálky chodilo pod vedením učitele Škváry pravidelně cvičit buď před nebo po vyučování. Vzor tělocvikáře Škváry způsobil to, že mladý Vojmír jednou když přišel ze školy domů, sdělil rodičům, že chce jít ve stopách svého učitele a chtěl by být tím tělocvikářem. Jeho učitel mu sdělil, že se na nic jiného asi ani nehodí. A tak prakticky učitel tělesné výchovy nasměroval celý život Vojmíra Srdečného. Rodiče nic nenamítali a našli v synově rozhodnutí pochopení. Jak by ne, vždyť tatínek byl pojišťovák, jezdil na kole po obchodech, navíc založil místní Sokol, hrál na basu v orchestru a režíroval ochotnické divadlo, a maminka, ta se starala o chod domácnosti.

Zpracováno podle:

<https://vitalplus.org/vojmir-srdcny-s-bystrou-mysli-a-cistym-srdcem/>

<https://apa.upol.cz/2018-9-1/publication#page/48>

https://g.denik.cz/2/58/srdcny_galerie-980.jpg

https://www.uhk.cz/variant/motive-main/pedagogicka-fakulta/pdf/aktualne/srdcny-9_pamet-naroda-20190717-123241.jpg

<https://www.tyden.cz/obrazek/201611/5826cc571caa5/crop-1090224-asrde-ny-vojmirfrc79845.jpg>

Závěrečný strečink v hodinách tělesné výchovy

Petr Schlegel, KTVS PedF, Univerzita Hradec Králové

Závěrečný statický strečink je běžně užívaným prostředkem na konci hodin tělesné výchovy. Často je považován za vhodnou metodu na rozvoj kloubní pohyblivosti, zmírnění bolestivosti svalů nebo kompenzace. Netýká se to jen školní TV, ale i obecně sportující populace. Článek

rozebírá tato zažitá fakta s cílem maximálně zefektivnit náplň hodin a přináší také zamyšlení nad používáním statického strečinku.

Téměř v každém sportovním odvětví bývá zvykem zařazování určitých forem strečinku na závěr jednotky. Podobně je tomu i ve školní TV a podle doporučení je ideálním způsobem statický strečink. Závěrečná část hodiny by měla podle obecných norem trvat 3–7 min. (viz např. stránky katedry tělesné výchovy a sportu na ZČU), což může být až 15 % celkové času. Nabízí se otázka, zda je takové použití efektivní a jaký má smysl ho žákům zadávat.

Literatura

- BEHM, D. G., BLAZEVIČ, A. J., KAY, A. D., & McHUGH, M. Acute effects of muscle stretching on physical performance, range of motion, and injury incidence in healthy active individuals: a systematic review. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism = Physiologie Appliquee, Nutrition Et Metabolisme*, 2016, 41(1), 1–11.
<https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0235>.
- BOHAJAR.LAX, Á., VAQUERO-CRISTÓBAL, R., ESPEJO-ANTÚNEZ, L., & LÓPEZ-MINARRO, P. Á. The effect of a hamstring stretching protocol on hamstringů extensibility in adolescent students: influence of the class session weekly distribution. *Nutricion Hospitalaria*, 2015, 32(3), 1241–1245. <https://doi.org/10.3305/nh.2015.32.3.9308>.
- DONTI, O., PAPIA, K., TOUBEKIS, A., DONTI, A., SANDS, W. A., & BOGDANIS, G. C. Flexibility training in preadolescent female athletes: Acute and long-term effects of intermittent and continuous static stretching. *Journal of Sports Sciences*, 2018, 36(13), 1453–1460.
<https://doi.org/10.1080/02640414.2017.1397309>.
- DOUGLAS, J., PEARSON, S., ROSS, A., & McGUIGAN, M. Chronic Adaptations to Eccentric Training: A Systematic Review. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 2017, 47(5), 917–941.
<https://doi.org/10.1007/s40279-016-0628-4>.
- FIALOVÁ, L., & RYCHTECKÝ, A. *Didaktika školní tělesné výchovy (2.)*. Praha: Karolinum, 2002.
- FREITAS, S. R., MENDES, B., Le SANT, G., ANDRADE, R. J., NORDEZ, A., & MILANOVIC, Z. Can chronic stretching change the muscle-tendon mechanical properties? A review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 2018, 28(3), 794–806.
<https://doi.org/10.1111/sms.12957>.
- HERBERT, R. D., de NORONHA, M., & KAMPER, S. J. Stretching to prevent or reduce muscle soreness after exercise. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2011, (7), CD004577.
<https://doi.org/10.1002/14651858.CD004577.pub3>.
- HERMAN, K., BARTON, C., MALLIARAS, P., & MORRISSEY, D. The effectiveness of neuromuscular warm-up strategies, that require no additional equipment, for preventing lower limb injuries during sports participation: a systematic review. *BMC Medicine*, 2012, 10, 75.
<https://doi.org/10.1186/1741-7015-10-75>.
- KAMANDULIS, S., EMELJANOVAS, A., & SKURVYDAS, A. Stretching exercise volume for flexibility enhancement in secondary school children. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 2013a, 53(6), 687–692.
- LEWIS, J. A systematic literature review of the relationship between stretching and athletic injury prevention. *Orthopedic Nursing*, 2014, 33(6), 312–320; quiz 321–322.
<https://doi.org/10.1097/NOR.0000000000000097>.
- MAYORGA-VEGA, D., MERINO-MARBAN, R., MANZANO-LAGUNAS, J., BLANCO, H., & VICIANA, J. Effects of a Stretching Development and Maintenance Program on Hamstring

Extensibility in Schoolchildren: A Cluster-Randomized Controlled Trial. *Journal of Sports Science & Medicine*, 2016, 15(1), 65–74.

MAYORGA-VEGA, D., MERINO-MARBAN, R., REAL, J., & VICIANA, J. A physical education-based stretching program performed once a week also improves hamstring extensibility in schoolchildren: a cluster-randomised controlled trial. *Nutricion Hospitalaria*, 2015, 32(4), 1715–1721. <https://doi.org/10.3305/nh.2015.32.4.9302>.

MEDEIROS, D. M., & LIMA, C. S. Influence of chronic stretching on muscle performance: Systematic review. *Human Movement Science*, 2017, 54, 220–229. <https://doi.org/10.1016/j.humov.2017.05.006>.

POTIER, T. G., ALEXANDER, C. M., & SEYNNES, O. R. Effects of eccentric strength training on biceps femoris muscle architecture and knee joint range of movement. *European Journal of Applied Physiology*, 2009, 105(6), 939–944. <https://doi.org/10.1007/s00421-008-0980-7>.

SANTONJA MEDINA, F. M., SAINZ DE BARANDA ANDÚJAR, P., RODRÍGUEZ GARCÍA, P. L., LÓPEZ MINARRO, P. A., & CANTERAS JORDANA, M. Effects of frequency of static stretching on straight-leg raise in elementary school children. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 2007, 47(3), 304–308.

THACKER, S. B., GILCHRIST, J., STROUP, D. F., & KIMSEY, C. D. The impact of stretching on sports injury risk: a systematic review of the literature. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 2004, 36(3), 371–378.

THORBORG, K., KROMMES, K. K., ESTEVE, E., CLAUSEN, M. B., BARTELS, E. M., & RATHLEFF, M. S. Effect of specific exercise-based football injury prevention programmes on the overall injury rate in football: a systematic review and meta-analysis of the FIFA 11 and 11+ programmes. *British Journal of Sports Medicine*, 2017, 51(7), 562–571. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-097066>.

VALAMATOS, M. J., TAVARES, F., SANTOS, R. M., VELOSO, A. P., & MILL-HOMENS, P. Influence of full range of motion vs. equalized partial range of motion training on muscle architecture and mechanical properties. *European Journal of Applied Physiology*, 2018, 118(9), 1969–1983. <https://doi.org/10.1007/s00421-018-3932-x>

Závěrečná část. (b.r.). Získáno 18. červenec 2019, z <http://tv4.ktv-plzen.cz/vyucovaci-jednotka-telesne-vychovy/struktura/zaverecna-cast.html>.

Využití didaktických pomůcek při osvojování gymnastických dovedností (II. část)

Jaroslav Křištofič, UK FTVS, Praha

Jak již bylo zmíněno v první části tohoto seriálu, lze proces osvojování pohybových dovedností ve sportovní gymnastice ovlivnit mnoha faktory z různých oblastí. Jednou z nich je využití podpůrných specifických nářadí a náčiní, které napomáhají formou průpravných cvičení přiblížit uzlové body účelné techniky pro zvládnutí konkrétního cviku. Jejich dalším přínosem je zvýšení bezpečnosti procesu osvojování pohybových dovedností a předcházení vzniku strachových zábran. V úvodu tohoto dílu se zaměříme na základní a z pohledu transferu gymnastických dovedností do jiných sportů nejvytěžovanější gymnastickou disciplínu, na akrobacii, a to opět z pohledu možného využití doplňkových prostředků. Základní dovedností charakteristickou pro cvičení na akrobacii jsou kotouly. Jejich didaktika je propracovaná a známá široké sportovní

veřejnosti, ale přesto je účelné si připomenout například využití šikmé plochy, kdy nám gravitace napomáhá v přetáčivém pohybu z výchozí do výsledné polohy.

Pánevní hodiny – inspirace z Feldenkraisovy metody

Jitka Vařeková, Eliška Nejdlová, Barbora Pehalová, UK FTVS, Praha

Pánev je jednou z klíčových oblastí pohybového systému. Je jako loď, z níž páteř vystupuje jako stěžeň a pro posturální funkci (statiku páteře) má zásadní význam. Neméně důležitá je však i její role ve funkci lokomoční (dynamické), kdy se v pánvi spojují a kříží impulzy z obou dolních končetin. Pro dobrou pohybovou funkci v oblasti pánve je nezbytné, aby svaly byly v optimální souhře a byla tak zajištěna nejen stabilizace celého segmentu pro posturu i lokomoci, ale i optimální propojení s dalšími strukturami a funkcemi těla (propojení s dýcháním, s funkcemi urogenitálního a trávicího systému aj.). V tělovýchovných systémech je oblast pánve – jejímu výchozímu postavení při cvičení jiných částí těla i cvikům přímo zaměřeným na svaly pánve – věnována mimořádná pozornost.

Skupinová lekce „pánevní hodiny“ (The Pelvic Clock) z Feldenkraisovy metody (FM) je inspirativní cvičení pro přirozenou organizaci páteře a pánve a tím celého těla. Při představení této lekce v předkládaném článku jsme vycházely z originální verze popsané M. Feldenkraisem, tvůrcem FM, v jeho knize „Feldenkraisova metoda – Pohybem k sebeuvědomění“, z některých dalších verzí lekce dostupných v internetových materiálech i z osobních zkušeností.

Literatura

FELDENKRAIS, M. *Feldenkraisova metoda: pohybem k sebeuvědomění*. Praha: Pragma, 1996. ISBN 80-7205-058-3.

THE PELVIC CLOCK. *Feldenkrais Method in Toronto* [2019].

Dostupné z: <https://www.feldenkraisintoronto.ca/the-pelvic-clock.html>.

THEME PELVIC CLOCK. *Feldynotebook* [2019]. Dostupné z:

<https://feldynotebook.com/theme-pelvic-clock/>.

VAŘEKOVÁ, J. Využití prvků Feldenkraisovy metody v hodinách zdravotní tělesné výchovy. *Těl. Vých. Sport Mlád.*, 2012, 78(6), s. 27–33. ISSN 1210-7689.

VAŘEKOVÁ, J., DAŘOVÁ, K., ŠLÉGL, A. Efekt třídního kurzu Feldenkraisovy metody na subjektivní vnímání rozsahu pohybu, bolesti a nálady. *Rehabilitácia*, 2016, 53(2), s. 151–160. ISSN 0375-0922.

VRCHOVECKÁ, P. *Vliv silového posilovacího programu na provedení gymnastických cvičebních tvarů u dívek středního školního věku (11–12 let)*. Dizertační práce. Bratislava: FTVŠ UK, 2012.

Internetové zdroje

BUBEN, J. *Silová příprava dětí* [2012]. Katedra sportu FTK UP Olomouc [on-line pdf.] [cit.2012-5-14]. Dostupné z <<http://olo.cbf.cz/files/1651YjY.pdf>>.

Hypermobilita (I. část)

Diagnostika v TV

Michal Kiralyi, student oboru Aplikovaná tělesná výchova a sport osob se specifickými potřebami na UK FTVS

Hypermobilita, jak již ze dvou částí tohoto termínu vyplývá, je charakterizována zvýšenou pohyblivostí s přihlédnutím k věku, pohlaví a etnickému původu jedince. Jedná se o zvýšený rozsah pohybu v kloubech (ROM – range of movement), který je umožněný laxicitou (volností) pojivových tkání (Simmondson a Keer, 2007). Při diagnostice hypermobility Lewit (1996) doporučuje zohlednit nejen individualitu, ale i pohlaví a věk vyšetřovaného. Je to z toho důvodu, že to, co u dospělého muže pokládáme za hypermobilitu, může být u ženy nebo dětí normální rozsah. Můžeme uvažovat o hypermobilitě vrozené a získané, generalizované a lokální.

Odvrácená strana pohybu – nadměrné cvičení a poruchy příjmu potravy

Michaela Ulrichová, UK FTVS, Praha
Jiří Radvanský, FN Motol, Praha

Pohyb přináší řadu zdravotních benefitů, a díky tomu se v posledních letech daří zařazovat jej do léčby civilizačních onemocnění. Veřejnost se učí pohyb chápat jako levný a dostupný prostředek k dosažení a udržení zdraví. Stejně však jako u jiných léčivých látek závisí účinek pohybu na dávkování a způsobu podání. I pohybem se lze předávkovat a lze na něj vytvořit závislost se všemi negativními důsledky. Ve chvíli, kdy je pohyb nadměrný, vede k přílišnému úbytku hmotnosti a k sociální izolaci jedince, začínáme hovořit o excesivním cvičení (EE – excessive exercise).

Excesivní neboli nadměrné cvičení označované též jako hyperaktivita nebo motorický neklid bylo popsáno už v 19. století jako jeden ze symptomů poruch příjmu potravy. Může se však vyskytovat i samostatně nebo jako součást jiných typů onemocnění. Excesivní cvičení překvapivě nelze kvantitativně vymezit, tedy nelze říci jaký počet hodin tréninku je ještě norma a jaký již označujeme za excesivní cvičení. Při diagnostice se proto opíráme pouze o charakter cvičení a jeho souvislost se sociálním životem a psychickým stavem jedince.

Největším rizikem nadměrného cvičení je rozvoj dvou komplexních poruch příjmu potravy – mentální anorexie a Adonisova komplexu. Mentální anorexie postihuje prakticky všechny orgánové systémy. Život jedince ohrožuje poruchami srdečního rytmu, depresemi a poruchami elektrolytové rovnováhy. Jedná se o psychiatrické onemocnění s nejvyšší úmrtností. Adonisův komplex tak závažné riziko nepředstavuje. Zneužívání proteoanabolik může být spojeno se vznikem svalových ruptur, akutní riziko úmrtí u těchto jedinců však hrozí jen výjimečně.

Inkluzivní sportovní dětské léto 2019

Jitka Vařeková, Klára Daďová, UK FTVS, Praha

Ve dnech 5. – 9. 8. 2019 se na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze konal již 3. ročník příměstského sportovního tábora pro děti se speciálními vzdělávacími potřebami ve věku 6–15 let. Tábora měli možnost se účastnit i jejich sourozenci a kamarádi.

Na tábor se v letošním roce přihlásil zatím rekordní počet dětí se zdravotním postižením, a to včetně diagnóz jako mozková obrna, Downův syndrom, poruchy autistického spektra, achondroplázie, zrakové i sluchové postižení aj. Kromě pěti vedoucích (Klára Daďová, Ilony

Pavlové, Marušky Cahlíkové, Kariny Šírerové a Karolíny Dudové) se na programu a speciální péči podílel také rekordní počet asistentů (10).