

# Kondiční program pro vysokoškoláky

Zdeněk Valjent

Ústav tělesné výchovy a sportu, ČVUT v Praze

## I. Úvod

Člověk je součástí přírody a v přírodě platí, že přirozenou vlastností všech živočichů je pohyb. Ten je geneticky zakódován jak predátorům, pro které je pohyb nezbytný pro získání potravy, tak i kořisti, pro které je zase zárukou přežití a úniku před predátory. Pohyb tedy zaručoval u některých živočichů zdroj potravy a u jiných zase ten fakt, že sami nebyli potravou.

Člověk, jako tvor, který začal inteligencí převyšovat okolní živočichy, musel vykonat množství úkonů, aby v přírodě přežil. Jeho putování za potravou, lov a později práce, kterou se od ostatních živočichů odlišoval, vytvořily během tisíců let genetické předpoklady, které si každý jedinec přináší na svět. Během těchto tisíciletí se evolucí vytvořila rovnováha, která je pro zdravý život jedince ideální. Jakékoliv porušení této rovnováhy má za následek odchylky od zdravého růstu jedince. I přes skutečnost, že pohyb je obecně od narození geneticky zakódován, někteří z nás na něj v průběhu života z různých důvodů rezignují. V průběhu posledních desítek let dochází v lidské společnosti k revolučnímu předefinování lidské práce. Není to již několik desítek kilogramů svalstva, kostí, šlach a vazů, ale kolem 1 300 gramů vážící lidský mozek, který se stará o přeměnu surovin ve výrobky a stává se hybnou silou vývoje lidstva (1).

Stále se zvyšující podíl duševní práce přirozeně vede u většiny lidí ke snižování tělesného zatížení organismu a následně pak i ke snížení fyzické kondice. Tento sedavý způsob života často mívá pokračování i v době po zaměstnání, kdy by již měla být tato jednostranná zátěž kompenzována aktivním pohybem (2, 3).

Podobně můžeme hovořit i o tendencích u vysokoškolské mládeže. Na vysokých školách technického typu je tento fakt ještě znásoben značným nárůstem počtu hodin strávených u počítače (4). Poslední výzkumy potvrzují pokles funkční zdatnosti VŠ populace (5). Nadměrné studijní vypětí se pak musí kompenzovat vhodnou pohybovou aktivitou, která pomáhá relaxovat organismus a tím urychlit i jeho regeneraci. Vysoké procento vysokoškolské mládeže v ČR si určitě uvědomuje nutnost pohybu při formování své osobnosti (6). Domnívám se, že nezastupitelnou úlohu při podněcování fyzické aktivity má fakultní tělovýchovný proces. Tělesná výchova na VŠ je důležitým garantem zdravého způsobu života. Dostává se zde do pozice preventivního činitele vůči civilizačním chorobám a přispívá svým působením k realizaci všestranně připraveného jedince. Katedry a ústavy tělesné výchovy na vysokých školách tak svým tělovýchovným působením v hodinách TV, na kurzech a v dalších sportovních aktivitách zajišťují pro své studenty dostatečné množství pohybové aktivity (7).

Pravdou ale je, že ne všichni studenti se nabízených aktivit zúčastňují.

## II. Kondiční programy

### A. Teorie

Jak již vyplývá z úvodu, aby člověk pohybově a zdravotně nezdegeneroval, musí žít "aktivním životním stylem" (8, 9, 10). Tělovýchovní pracovníci proto vytvářejí pro všechny kategorie lidí pohybové programy, které se snaží být lidem šité na míru z pohledu jejich věku,

somatických předpokladů, fyzické připravenosti, množství tuku v těle, zdravotních problémů a samozřejmě i jejich cílů.

Pohybový program je souhrnem pohybových aktivit se zaměřením k ovlivnění vybraných, rozhodujících složek tělesné zdatnosti. Podstatným cílem většiny pohybových programů kladně ovlivňujících fyziologické stárnutí je omezení degradace svalové hmoty a obnovení nebo získání potřebných pohybových dovedností. Zvolené pohybové činnosti vždy musí vyhovovat danému jedinci individuálně. Volba druhu pohybové činnosti musí vycházet z úkolu, na co se chceme zaměřit a musí respektovat předchozí pohybovou zkušenost jedince. Většinou se zaměřujeme na ovlivnění svalové zdatnosti (kombinace programů pohybových aktivit); ovlivnění pohyblivosti rozhodujících segmentů pohybového aparátu (programy gymnastiky); ovlivnění aerobní zdatnosti (především programy cyklického charakteru). Ideálním případem je současné ovlivňování všech tří uvedených oblastí s dopadem na ovlivnění tělesného složení (BMI, ATH, ECM/BCM, atd.). Cílem pohybových intervencí je kultivace a regenerace organismu a celkově zlepšení uplatnění jedince ve společnosti (11).

**Jaká cvičení a jaký sport zvolit k dosažení těchto cílů?** Je to podle toho, co objekt našeho snažení umí, co ho baví - subjektivní hledisko. Objektivně pak musí být zastoupeny všechny složky: vytrvalost, síla, rychlost, koordinace a obratnost. Jejich poměr by měl být: 50% aerobní pohybové aktivity; 30% aktivity zaměřené na rozvoj svalové síly; 20% aktivity zaměřené na rozvoj flexibility.

**Aerobní pohybové aktivity** jsou činnosti, vykonávané s vyšší intenzitou po přiměřeně dlouhou dobu. Jedná se většinou o lokomoční činnosti, v nichž je organismus zapojen do procesu jako celek. Tyto činnosti kladou důraz na vysoký příjem kyslíku a rozvíjí tedy činnost plic a srdce. Optimální intenzita a dostatečná doba pohybu je individuální dle funkčních parametrů. Pravidelné provádění činností aerobního charakteru jsou jedinou cestou redukce tuku.

**Aktivity přispívající k rozvoji svalové síly** zvyšují objem a sílu jednotlivých svalových oblastí. Rozvíjejí statickou i dynamickou svalovou vytrvalost. Cílem je optimálním svalovým tonem zajistit správné držení těla a zajistit dobrou funkčnost jak pohybového aparátu, tak i vegetativních orgánů. Při rozvoji svalové síly je vhodné zaměřit se na tyto oblasti: svalstvo zad (šijové, mezilopatkové, vzpřimovače trupu), svalstvo dolních končetin. Prostředky rozvoje svalové síly jsou: posilování, kulturistika, atletické disciplíny, kondiční plavání.

**Cvičení zaměřené na rozvoj obratnosti, pohyblivosti a koordinace.** Při výběru cviků se musíme zaměřit na pohyblivost v ramenním a kyčelním kloubu. Snažíme se předcházet zkrácení svalstva a jeho zbytnění, na druhé straně ztuhlosti vazivové tkáně. K vhodným prostředkům k rozvoji těchto schopností patří domácí gymnastika, strečink, pohybové hry a zábavy, míčové hry a pod.(12).

Většina publikací (např. 9, 11, 13) se shoduje v tom, že cvičení, ať už prováděná v přírodě, ve sportovních halách, ve fitness centrech nebo doma, by měla být do životního stylu každého jedince začleňována pravidelně, a to 3x týdně alespoň 20– 40 minut. Maximální efekt tedy může přinést pouze vhodný komplex pohybových aktivit, kde základem jsou aerobní činnosti, které jsou vhodně doplňovány speciálním gymnastickým cvičením (např. jóga), posilovacím cvičením (fitness) i koordinačně náročnější činností (např. kolektivní sporty – tenis, nohejbal, volejbal, fotbal atd.).

Krejčík (14) naopak doporučuje dvakrát týdně posilování a protažení formou některé posilovací aktivity jako p-class, powerjóga, různé série cviků na jednotlivé partie, a jedenkrát týdně aerobní aktivitu, jako je běh, spinning, cyklistika, plavání, svižná chůze, aerobik.

U aerobních aktivit (mimo jiné také aktivit, kdy dochází ke spalování tuků) je důležitá pravidelnost, minimálně jedenkrát týdně.

Taková *univerzální pohybová jednotka* by proto mohla vypadat takto:

Rozcvičení 10 minut – zaměření na rozehrání celého organismu a kloubní pohyblivosti.

Aerobní fáze – 30 minut; uklidnění 3- 5 minut. Posilovací cvičení – 10- 15 minut; zaměření na to svalstvo, které nebylo v průběhu aerobní části zatěžováno.

Obecně platí, že je účinnější pravidelně sportovat kratší dobu vícekrát týdně, než pouze 1- 2x týdně delší dobu.

Více o každé pohybové zátěži vypovídá **intenzita zátěže**. Jediným kritériem intenzity pohybové činnosti je srdeční frekvence. Většina rekreační pohybové aktivity by se měla odehrávat v aerobním tepovém pásmu, přičemž čím více se blíží jeho hornímu prahu, tím je více rozvíjející. Maximální srdeční frekvence se snižuje podle věku z hodnoty 220. Např. pro 20- letého muže je vypočítána na 200. Tento výpočet je však jen teoretický, vždy záleží na trénovanosti a zdravotním stavu každého jedince.

## **B) Nejznámější kondiční programy a pohybové režimy**

Kondiční programy jsou programy sestavené převážně pro běžnou populaci, u které dochází k úbytku pohybové aktivity v běžném denním životě. Tento fakt vyvolává potřebu věnovat zcela záměrně zvýšenou pozornost regulaci a optimalizaci pohybového režimu.

Při tvorbě kondičních programů jsou pak využívány pohybové aktivity zvládnutelné jak fyzicky, tak i technicky pro širokou veřejnost, především rozmanité formy tělesné kultury, tzn. tělesné výchovy, kondičně či rekreačně provozovaného sportu, turistiky a další formy pohybové rekreace.

Cílem každého kondičního programu je přispívat k zdravému způsobu života; musí se tedy jednat o tělesnou a sportovní činnost pravidelnou a dlouhodobou. Kromě toho, pokud má cvičení a sport sehrát v utváření zdravého způsobu života významnější roli, je zároveň nezbytné :

1. aby objem této činnosti , neboli celkové množství pohybové aktivity v týdenním a celoročním režimu, byl dostačující, tzn. takový, u kterého lze předpokládat, že vyvolá pozitivní změny v organismu a na požadované úrovni je i udrží;
2. aby výběr pohybových činností byl vhodně strukturován, tzn. zahrnoval aktivity různého charakteru přispívající k rozvoji všech základních pohybových schopností (vytrvalost, síla, rychlost, obratnost, pohyblivost apod.);
3. aby pohybová aktivita byla vhodně rozložena, a to jak v průběhu celého roku, tak i v průběhu každého týdne;
4. aby tělovýchovná činnost byla realizována s přiměřenou a dostatečně velkou intenzitou, neboť právě ta je základním předpokladem pozitivního dopadu na kardiovaskulární systém, tzn., že přispívá k dobré výkonnosti srdce a srdečněcévního systému (15).

Kondičních programů bylo v posledních letech vytvořeno značné množství ať již u nás či v zahraničí. Převažují programy propagačně motivujícího charakteru, jež si vytkly za cíl podnítit a probudit zájem o pohyb vůbec, a proto většina pouze zcela jednoduchým způsobem naznačuje, jaké množství pohybu je pro zdravý způsob života potřebné a většinou nechávají na rozhodnutí každého, jakými pohybovými aktivitami svůj program naplní. K takovým programům patří u nás vydaný “Kondiční program a test pro každého 12 x 12” (16); “Sám sobě soupeřem” (17) nebo “Fit po padesátce” (18). Ze zahraničí je znám např. holandský TRIM, německá TRIM- spirála, švýcarské Pyramidy zdatnosti, americký program “Prezidentské sportovní vyznamenání” a rakouský “Herzlich Gesund mit Puls 130” a řada dalších.

**TRIM- spirála** je program, k jehož splnění je zapotřebí absolvovat v průběhu roku 100 libovolných cvičebních či tréninkových jednotek. Stanovena je pouze minimální doba trvání každé cvičební jednotky, která je odlišná podle druhu aktivity, například u kondičního běhu je to 5 minut, u plavání 10 minut, u tenisu, fotbalu a jízdy na kole 15 minut, u stolního

tenisu či tance 30 minut, u pěší turistiky 1 hodina a pod. Program má motivovat k tomu, aby každý alespoň 2 x týdně věnoval určitý čas pohybu.

**Pyramidy zdatnosti** jsou zpracovány na obdobném principu. Náročnější jsou v tom, že diferencují obsah činnosti a požadují absolvovat 50 tréninkových jednotek zaměřených na vytrvalost, 25 na sílu a dalších 25 na pohyblivost. Nároky na minimální délku jedné tréninkové jednotky jsou 2- 3x vyšší, než je tomu u TRIM- spirály. Program zpracovala, řídí a vyhodnocuje komise Sportu pro všechny Švýcarského svazu pro tělesné cvičení. Pro každou z doporučených aktivit vydává Svaz metodické pokyny ve zvláštních brožurách (15).

**Prezidentské sportovní vyznamenání** je program vyhlášený Prezidentským výborem pro tělesnou zdatnost a sport v roce 1972 a každý rok je obnovován. Vytkl si za cíl motivovat dospělou populaci k obohacení životního stylu o pohybovou aktivitu s důrazem na celkový objem vhodnou frekvencí cvičení a sportování. Zdůrazňuje, že smyslem není dosahování vynikající výkonnosti, ale pravidelná účast na sportovní činnosti. Program nabízí možnost výběru jednoho či více z 50 sportů. Nároky programů jsou relativně vysoké. Jejich splnění vyžaduje provádět zvolenou aktivitu nejméně po dobu 4 měsíců a za tuto dobu věnovat této činnosti zhruba 50 hodin, což obvykle znamená 3 alespoň jednogodinové tréninkové jednotky za týden. Konkrétní požadavky jsou pro každou z 51 aktivit stanoveny vzhledem k jejich charakteru odlišně. Např. ten, co chce získat prezidentské sportovní vyznamenání a zvolí si kondiční běh, musí:

- a) v průběhu 4 měsíců naběhat 200 mil (320 km);
- b) v každé tréninkové jednotce musí uběhnout alespoň 3 míle (4,8 km), přičemž v jednom dni si smí do souhrného počtu naběhaných kilometrů započítat nejvíce 5 mil (8 km); tzn., že během 4 měsíců musí absolvovat nejméně 40 tréninkových jednotek;
- c) započítat lze pouze ty tréninkové jednotky, kdy průměrný čas nepřesáhne 9 min./1,6 km.

Pokud si zvolí aerobik, aerobní tanec či odbornou aerobní aktivitu, pak:

- a) této činnosti musí věnovat nejméně 50 hodin za 4 měsíce;
- b) započítat si může nejvýše 1 hod. denně a nejvýše 4 hod. za týden;
- c) doporučuje se, aby každá cvičební jednotka zahrnovala 5- 10 minut rozcvičení, 20- 30 minut vlastní aerobní zátěže s dostatečnou intenzitou, 10- 15 minut strečink a 5- 10 minut uklidnění (19).

**Herzlich Gesund mit Puls 130** (radostné zdraví s pulsem 130/min.) má poněkud odlišný charakter. Tento program se snaží získat širokou veřejnost k tomu, aby dokázala alespoň 2- 3x týdně cvičit či sportovat po dobu nejméně 10 min. a postupně až po dobu 30 minut s optimální tepovou frekvencí. Tu si každý určí vzhledem ke svému věku podle vzorce: 180 mínus věk (20- letý tedy např. 160 tepů/min.). V tomto smyslu jsou nabídnuty konkrétní programy s metodickými návody pro 13 aktivit, rozpracované na dobu 3 měsíců. Program zároveň zdůrazňuje potřebu racionální výživy, kterou má každý možnost si vyhodnotit předloženým "testem výživy"(15).

Vedle výše uváděných programů převážně charakteru propagačně- motivujícího máme dnes k dispozici i mnoho dalších, které se opírají o **výsledky vědeckých výzkumů**. Jsou zpracovány obvykle formou obsáhlých knižních publikací s podrobnými návody a metodickými pokyny. Patří k nim především Cooperův (1986) "Aerobní program pro aktivní zdraví", kanadský "5BX program pro muže" a "XBX program pro ženy", Dušaninův program "Rekreační pohybové aktivity pro všechny". Každý z nich přistupuje k problematice poněkud odlišným způsobem, některé zcela konkrétně stanoví druh činnosti (5BX a XBX), jiné umožní vlastní výběr aktivit podle přesně stanovených požadavků- Cooper a Dušanin (15).

### III. “Kondiční program ve výuce na ČVUT”

#### A) Při hodinách tělesné výchovy

Ve školním roce 2009/10 mají všichni studenti ČVUT možnost se přihlásit do těchto specializací: fotbal, futsal, basketbal, volejbal, florbal, hokej, házená, nohejbal, stolní tenis, kondiční posilování, plavání, softbal, beachvolejbal, squash, golf (trenažery), squash relax (ve spojení se saunou), budo, aikidó, karate, ninjutsu, freesbee, bowling, horolezecká stěna, lukostřelba, aerobik, aqua aerobik, bodystyling, pilates, powerjoga, spinning, zvláštní TV, turistika, sjezdové lyžování, kanoistika, kolečkové brusle, badminton, bruslení, irské tance.

Z výčtu je patrné, že žádná z těchto specializací nespĺňuje svým zaměřením plné nároky kondičního programu. Většina z těchto sportovních odvětví je však dobrým startem k možnému týdennímu pohybovému programu. Asistenti Ústavu tělesné výchovy a sportu ČVUT na každé své 1.hodině v semestru studentům již v úvodu zdůrazňují, že tyto lekce jsou jen 1/3 potřebné týdenní sportovní a pohybové náplně.

Až na několik výjimek (bowling, golf, softbal, kondiční posilování, lukostřelba, apod.) se dá konstatovat, že většina z vyučovaných lekcí má aerobní charakter. Kromě této povinné TV mají studenti možnost sportovat navíc ve výběrové TV, kterou si již platí. Ti z nich, kteří berou naše výzvy na začátku semestru vážně, se proto hlásí do dalších hodin.

Mají možnost se přihlásit např. až na 5 návštěv týdně do fakulního Fitness centra na Karlově náměstí a to za pouhých 530 Kč za semestr. V každé hodině kondičního posilování každý výukový den jsou pro tyto studenty vyhrazena 3 místa a to od 8 hodin ráno až do 17 hodin (v pátek do 13 hodin). Nejvíce studentů si zapisuje 2- 3 návštěvy týdně. I když zařízení Fitness centra i finanční podmínky jsou vysoce nadstandartní, počet studentů jevících zájem o tento způsob sportovního vyžití je malý a nepřesahuje nikdy ani stovku zájemců. Ústav tělesné výchovy a sportu ČVUT umožňuje studentům přístup i do Fitness center na Julisce a ve spojení se Studentskou unií i do 2. bloku strahovských kolejí.

V hodinách povinné TV se specializací na různá sportovní odvětví pak většina asistentů UTVS přidává po převládajícím aerobním programu i posilovací část. Většinou to bývá na konci hodiny. Např. já v hodinách plavání to dělám tím způsobem, že na konci hodiny mám pro posilování vyhrazených posledních 8- 10 minut. Provádím to ve třech sériích, když v každé sérii studenti provádějí 3 posilovací cvičení – na nohy, na ruce a na břicho či záda. Počet opakování bývá mezi 10- 25 podle úrovně fyzických schopností jednotlivých studentů; cviky se obměňují a mezi sériemi se vždy vyplavou na vzdálenosti 40- 50 metrů. Po posilování mají ještě asi 2 – 5 minut na lehké vyplavání.

Podobně to provádím i na svých hodinách se zaměřením na florbal. Po asi 75 minutách programu, který se odbývá většinou v aerobní zóně, méně v anaerobní a zdravotní zóně, zařazují posilovací část. Po každém studentu požadují podobně jako na plavání celkem 6- 9 posilovacích cviků. Nezařazují sem posilování nohou, ale jen cvičení s důrazem na horní končetiny, břišní a zádové svaly. Někdy vyberu i cvičení ve dvojicích. Po posilování přichází ještě lehké vyklusání trvající kolem 5 minut.

Po dlouholetých zkušenostech mohu konstatovat, že studenti jsou zprvu ze zařazení posilování trochu vyděšeni, po několika lekcích si na něj zvykají a koncem semestru je již sami vyžadují.

V opačném stylu probíhají hodiny kondičního posilování. Zde je samozřejmě základním cílem posilování všech svalových partií. Ve fitness centru na Karlově náměstí vedle hlavní místnosti, kde jsou umístěny posilovací stroje, disponujeme i vedlejším tzv. aerobním sálem, kde se nachází veslařský trenažer, běhátko, stepper a asi 4 kola na spinning, množství švihadel, natahovacích gum apod.. Zde probíhá kromě rozcvičení i tzv. aerobní část hodiny. Studenti jsou motivováni tak, aby tato část trvala nejméně 10- 15 minut. Je samozřejmě, že každý student přichází do hodiny s jiným cílem, který by měl být přizpůsoben celkovému týdennímu pohybovému režimu každého z nich.

Typickou pracovní náplní pak disponují vyučovací hodiny TV zaměřené na turistiku, bruslení, kolečkové brusle a kanoistiku.

### **B) Při letních a zimních kurzech**

Jednou z forem činnosti ÚTVS ČVUT je i organizace a vedení letních a zimních výcvikových kursů. LVK a ZVK mohou mít různou formu (pobyt, přechod, přejezd, sjíždění) a náplň (turistická činnost, trénink různých druhů sportů apod.). Důležitým posláním výcvikových kurzů je také ukázat jednu z možností aktivního odpočinku – sportovní pobyt v přírodě.

Sportovní zaměření LVK a ZVK má kromě pozitivního působení na nervovou soustavu studentů i důležité zdravotní účinky. Aktivním spojením vhodně volených tělesných cvičení s příznivými vlivy přírodního prostředí přináší zvýšení otužilosti a celkové odolnosti organismu, rozvíjí srdečně cévní potenciál organismu, stimuluje jeho endokrinní a imunobiologický systém.

Vyvíjená tělesná aktivita zajišťuje i všestranný tělesný rozvoj studentů, při němž dochází k zvýšení úrovně všech čtyř pohybových schopností, v pořadí nejspíše - vytrvalosti, síly, obratnosti a rychlosti. Stupeň nárůstu celkové kondice pak závisí i na dodržování určeného denního režimu, správné výživy, celkovém počtu zařazených pohybových jednotek (ranní rozcvičky), zařazení půldenního klidu apod.

Mnoho studentů si kolikrát ověří, kam až sahají jejich fyzické a morálně- volní možnosti. Dříve by si netroufli tvrdit, že jejich organismus je schopen absolvovat mimořádný turistický výšlap dlouhý až 30 km; ujet na kole 100 km; sjet po mírně tekoucí řece i 30 km či hrát náročný turnaj s přestávkami i po několik hodin (7).

Všechny kurzy plní vedle sportovních cílů i cíle kondiční, což je samo o sobě dané jejich pohybovým programem. Když bych si měl všimnout jednotlivých kurzů podrobněji, našel bych tam i cílevědomější kondiční vložky.

Například můj týdenní zimní lyžařský kurz na chatě Lovochemii u Špindlerova Mlýna. Zde vytvářím takový denní režim, aby po sjezdovém lyžování či jízdě na snowboardu mohli studenti ještě vyběhnout na krásné lyžařské tratě na Horních Mísečkách. Zde potom v čase asi od 15 do 16,30 hodin mohou naběhat až 20 km.

Podobné je to i na mých letních pobytových výcvikových kurzech v Chorvatsku a Itálii.

Zde mám ve zvyku organizovat již ranní kondiční program. Jedná se konkrétně o běh po písku kolem moře v délce kolem 2,5 km; následuje posilování zaměřené na svalový korzet a horní končetiny; a končí se delším vyplaváním v moři trvajícím až 15 minut.

Někdy také na letních výcvikových kurzech organizuji přímo kondiční přípravu.

Studenti většinou bývají značně unaveni z herního programu kursu a kondiční vložka by je úplně zničila.. Někdy se ale vyskytnou situace, kdy i kondiční trénink je do programu zařazen. Většinou se jedná o případy, kdy na LVK se sejdou studenti, kteří neinklinují k žádné sportovní hře a v programu LVK si nenajdou svoji „parketu“. Pak přichází na řadu kondiční příprava, v tomto případě ponejvíce zaměřená na kondiční běh a posilování. Tato situace může nastat jak na středisku FEL v Temešváru na Orlické přehradě, tak i na kurzech pořádaných u moře (Chorvatsko, Itálie).

Druhá situace nastává, jestliže několik dnů po sobě stále prší a vstup na sportoviště je z důvodu bezpečnosti zcela nevhodný. Potom již nezbyvá nic jiného, než vyběhnout do vhodného terénu do lesa. Třeba na Temešváru pak může následovat i sauna.

Někdy se vyskytne i další situace, kdy se na LVK sejde skupina studentů – výkonnostních sportovců a ta přímo vyžaduje kondiční sportovní soustředění. Stalo se nám to několik roků po sobě v Chorvatsku na ostrově Rab, kde písečná pláž dlouhá 1,5 km a idylického názvu „*Rajska plaža*“ si přímo říkala o takovéto využití.

### C) Speciální kondiční program pro studenty i do výuky na ČVUT?

Z předešlých vyjádření je patrné, že ve výuce tělesné výchovy na ČVUT zatím neexistuje pro studenty žádný speciální kondiční program. Dá se vůbec nějaký v našich podmínkách zrealizovat? Myslím si, že ano, i když s určitými potížemi. Zde uvedu jeho obecnou koncepci.

#### *Způsob přihlášení*

Student si vybere jeden sport, na který se zapíše jako každý jiný student. To má zdarma (u ekonomicky náročných sportů za určitou částku). To je stejný krok, jako kdyby Kondiční program neexistoval.

Zapíše se pak na stránkách UTVS do skupiny Kondiční program (Aktivní životní styl) a zaplatí požadovanou finanční částku, např. 800 Kč za semestr. Tím bude mít možnost se zapsat ještě do dvou sportů, a to na další normální hodiny tělesné výchovy. V těchto pro tento účel vybraných sportech bude v každé hodině TV pro tento program vyčleněno podle možností 3 – 5 míst (např. u turistiky počet 5 studentů navíc neudělá obtíže, jinde počet 3 studentů navíc je maximální).

#### *Výběr sportů*

Do celkové koncepce tzv. “Kondičního programu” (AŽS) budou vybrány jednotlivé lekce následujících sportovních odvětví (vymezení je stanoveno i s přihlédnutím na fakt, že účinky všech vybraných sportů se vzájemně prolínají do všech 3 oblastí) :

I. oblast nárůstu svalové síly – především kondiční posilování, pilates, bodystyling, horolezecká stěna;

II. oblast aerobní – především kolečkové brusle, plavání, bruslení, kanoistika, aerobik, aqua aerobik, spinning, turistika;

III. oblast rozvoje obratnosti, pohyblivosti a koordinace – především všechny míčové hry, irské tance, powerjoga.

#### *Smysl*

Studenti absolvují po celý semestr v délce 13- 14 týdnů každý týden 3 lekce řízené sportovní aktivity s cíleným zaměřením na rozvoj všech čtyř základních pohybových schopností. Tím si dopomohou přinejmenším k estetičtějšímu fyzickému vzhledu, vyšším kondičním a zdravotním dispozicím svého organismu a také k tak potřebnému pocitu sebevědomí.

Myslím si, že vložená studentská investice (např. 800 Kč) zde bude mnohokrát smysluplně zúčtována a také pro UTVS bude tento program naplněním jednoho z cílů jeho činnosti-přivést studenty k pravidelné pohybové činnosti.

### IV. Literatura

1. Chovancová, M. (2007) Sportovní činnost a tělesná výchova žáků středního školního věku. Diplomová práce, MU FSS Brno
2. Kukačka, V. (2009) *Zdravý životní styl*. České Budějovice: Jihočeská univerzita. ISBN 978- 80- 7394- 105- 5.
3. Kukačka, V.; Pokorný, J.; Kokeš, R. (2010). Návrh objemového posilovacího programu pro muže. Zborník medzinárodnej vedeckej konferencie: Športový tréning. Bratislava: FTVŠ UK Bratislava, s. 72-77, ISBN 978-80-8113-028-1.
4. Sak, P. (2000). *Proměny české mládeže*. Praha: Petrklíč, 2000. ISBN: 80-7229-042-8
5. Štefániková, Z. a kol. (2003). “Aktuálne poznatky o životnom štýle vysokoškolákov z aspektu kardiovaskulárneho rizika.” *Vojenské zdravotnícké listy* 72 (4), 150- 153.
6. Valjent, Z. (2004). Vývoj v hodnocení tělesné výchovy a sportu studenty FEL ČVUT. In Jílek, M., Ryba, J.(eds.) pp. 131- 136. *Optimální působení tělesné zátěže a výživy*, Hradec Králové: Univerzita Hradec Králové. ISBN 80-7041-666-1.
7. Valjent, Z. (2007) Letní výcvikový kurz I – pobyt v přírodě. Skripta. Praha: vydavatelství ČVUT, s. 83. ISBN-978-80-01-03727-0.

8. Kukačka, V. (2007). Bodybuilding (Elektronické učební texty). Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zemědělská fakulta
9. Bunc, V. (2008) Aktivní životní styl mládeže jako determinant jejich zdatnosti a tělesného složení. *Studia Kinanthrologica*, 9 (1), s. 19- 23. ISSN 1213- 2101.
10. Valjent, Z. (2008). Pokus o vymezení pojmu Aktivní životní styl. *Česká kinantropologie*, 12 (2), 42- 50, ISSN 1211- 9261.
11. Bunc, V. (2006). Energetická náročnost pohybových aktivit a její využití pro ovlivňování tělesné hmotnosti. In Vobr, R. (ed). *Disportare 2006*. České Budějovice: Pedagogická fakulta Jihočeské univerzity
12. Anonymous. Pohybové režimy a kondiční programy.  
[http://www.fsps.muni.cz/~kse/sisi/sisi\\_rekreologie\\_hlavni\\_soubory/Rekr\\_8.pdf](http://www.fsps.muni.cz/~kse/sisi/sisi_rekreologie_hlavni_soubory/Rekr_8.pdf)
13. Cooper. K. (1986). *Aerobický program pre aktívne zdravie*. Bratislava: Šport. ISBN 77- 032- 86.
14. Krejčík, V. (2006) Základní principy zdravého životního stylu – sport a strava.  
[http://www.ceskenoviny.cz/magazin/cviceni/index\\_view.php?id=191306](http://www.ceskenoviny.cz/magazin/cviceni/index_view.php?id=191306)
15. Anonymous. Kondiční a pohybové režimy.  
[http://www.fsps.muni.cz/~kse/vyuka/vyukadokumenty/rekreologie/kondicni\\_pohybove\\_2.pdf](http://www.fsps.muni.cz/~kse/vyuka/vyukadokumenty/rekreologie/kondicni_pohybove_2.pdf)
16. Kondiční program a test pro každého 12 x 12 (1985). Praha: Sportpropag.
17. Sám sobě soupeřem (1985). Praha: Olympia.
18. Fit po padesátce (1984). Praha: Sportpropag.
19. The President's Challenge. [www.indiana.edu/~preschal/](http://www.indiana.edu/~preschal/)