

Děkanský sportovní den nabízí možnost seznámit se s novými sporty a částečně i kompenzovat náš sedavý způsob života, říká Věra Hrazdírová

Vedoucí Katedry tělesné výchovy FF UK zve všechny studenty, studentky, zaměstnance a zaměstnankyně na sportovní den, který se uskuteční v úterý 7. listopadu 2023 ve Sportovním centru UK v Hostivaři. Akci pořádá společně Filozofická fakulta UK a Fakulta sociálních věd UK.



Podrobný časový rozpis a nabídku sportovních aktivit najdete na webových stránkách Katedry tělesné výchovy FF UK.

Na Děkanský sportovní den FF UK se vyhlašuje děkanské volno pro všechny studenty i zaměstnance fakulty, kteří se do něj zapojí. Jaký má podle vás tento den význam?

Děkanský sportovní den má více významů. Jakýkoliv pohyb pro všechny je kompenzací, regenerací a relaxací k současnému převážně sedavému způsobu života. Je důležité se zvednout ze židlí, od počítačů a telefonů. Protáhnout se, zpotit se, zasoutěžit si a vyčistit si hlavu.

Dalším významem je možnost seznámit se s nabízenými sporty, studenti a studentky mohou vyzkoušet sport, který si například obávali zapsat nebo se na něj nestihli zapsat. Je to možnost zkusit si, která varianta pohybu mi nejvíce vyhovuje a ideálně v ní pravidelně pokračovat.

V neposlední řadě si účastníci mohou prohlédnout krásně zrekonstruovaná sportoviště ve Sportovním centru UK v Hostivaři. Na Děkanský sportovní den se vyhlašuje volno teprve třetím rokem, dříve byl převážně o víkendech, a tak doufáme, že možnost protáhnout si zdarma tělo využije co nejvíce lidí.

Jaké sporty a případně jiné aktivity pro účastníky připravujete?

Naplánovali jsme tradičně posilovnu, pilates, víceúčelový trénink, step aerobic, kruhový trénink, bodystyling a jógu. Z her jsme připraveni na badminton, volejbal, basketbal, florbal, stolní tenis, tenis, malou kopanou a softball. Některé hry mohou návštěvníci hrát jen individuálně, v některých ale mohou soutěžit i v turnaji. Nově si účastníci mohou vyzkoušet lekci párového tance bachaty.

Na kterou z těchto aktivit se těšíte vy osobně?

Těším se na všechny aktivity, ale i účastníky, kteří přijdou sportovat. Povedu lekci pilates, kruhového tréninku, a pokud vyjde počasí, tak i softball. A kdyby počasí nevyšlo, dívám

se na bachatu a připojím se na turistickou vycházku.

Během akademického roku pořádáte nad rámec běžné tělesné výchovy také denní a několikadenní kurzy v Česku i zahraničí. Na jaké se mohou zájemci hlásit letos? Jsou určeny pro všechny členy akademické obce FF UK?

Naše kurzy a akce jsou primárně určeny pro studující, ale účastní se i zaměstnanci a členové klubu Alumni. Nejbližší kurz je již v listopadu, a to jógový pobyt v hospitálu Kuks. V prosinci pořádáme tradiční lyžařský výjezd do Saalbachu, na leden je vypsán skialpový kurz, po kterém následuje kurz zaměřený na běžecké lyžování a v březnu sjezdovky v Krkonoších. Jarní a letní kurzy chystáme na vodě, na skalách i na kolech. Podívejte se na naše webové stránky, kde všechny kurzy uveřejňujeme.

Plánujete v budoucnu do výuky zahrnout nové sporty nebo navázat spolupráci s novými sportovišti?

Troufnu si říct, že se snažíme „novinky“ zařazovat často, také zaujmout studující a nabídnout jim co nejlepší varianty v hezkých a dostupných prostorech a stejně tak aktivity, které jsou cenově přijatelné. Například minulý semestr jsme v důsledku havárie v tělocvičně Opletalova našli nové sportoviště – Centrum tance na Václavském náměstí – kam jsme letos zařadili pravidelnou výuku jógy. Nedávno jsme také změnili lezeckou stěnu Cibulka za Třináctku ve Stodůlkách.

Co se týče sportu či pohybových aktivit, relativně nově jsme otevřeli kurz turistiky pro radost, frisbee či víceúčelový trénink. V letním semestru zkusíme zařadit opět například inline a šerm, ale i rozšířit výuku tance.

Pokud by měli studenti a studentky návrh a zájem o novou pohybovou aktivitu, mohou se mi ozvat na můj e-mail vera.hrazdirova@ff.cuni.cz.

Mgr. Věra Hrazdírová vystudovala tělesnou výchovu a sport na Fakultě tělesné výchovy a sportu UK. V současnosti je vedoucí Katedry tělesné výchovy FF UK. Vedle sportu se věnuje rodině (3 děti) a zahradě. Vzhledem k získaným zkušenostem z předchozích zaměstnání také okrajově vzdělává obchodníky v komunikaci, akvizici a databázích. Bývala trenérkou softbalu.