

Drazí budoucí konzumenti sportovního vyžití na ČZU,

Na těchto několika stránkách budete přehledně seznámeni s možnostmi sportovní činnosti na KTV ČZU. Ať už volíte sport pro povinnou tělesnou výchovu, pro uplatnění Vašich sportovních ambicí nebo se chcete prostě jen hýbat, tento katalog by Vám měl poskytnout potřebné informace.

V případě, že jste čerstvým studentem ČZU zjistíte, že činnost o hodinách TV už nebude určovat pedantský tělocvikář s píšťalkou a stopkami, tak jak jste to možná zažili na střední, ale Vy sami si rozhodnete, čemu se budete věnovat.

To bude ovšem platit pokud umíte plavat a činnost za Vás nevybere plavání na čas, které v opačném případě rozhodne, že se do „suchdolské pětadvacítky“ budete vracet i v následujících hodinách TV. O tom i dalším se dočtete na následujících stránkách.

Doufáme, že Vám tento malý průvodce bude k užitku.

J.Đurďa, J. Hedvičák, J.Lakosil, T. Soukup, P. Kašpar

Výuka tělesné výchovy se zajišťuje ve formě povinné a nepovinné

- Povinná tělesná výchova se vyučuje jako zápočtový předmět v prvním ročníku, u některých navazuje i ve druhém
- Docházka na výuku je vždy jednou týdně na Vámi zvolený sport
- Na první hodině musí všichni noví studenti absolvovat výkonnostní rozplavbu na 100 metrů volným způsobem
- V případě splnění časového limitu (2:40 dívky a 2:20 pánové), je možnost výběru sportu dle vlastního uvážení, ale pokud tímto testem neprojdete, bude vám automaticky přidělena výuka plavání.
- Nepovinná tělesná výchova je určena pro všechny studenty ČZU, kteří chtějí pokračovat v daném sportu.
- Do této kategorie jsou zahrnuty i sporty typu (lední hokej, kanoistika, rafting, tenis, aqua gymnastika aj.), které nelze z finančních důvodů nabízet v povinné tělesné výchově.

Individuální uvolnění z hodin tělesné výchovy

Uvolnění z tělesné výchovy můžete získat díky sportu, který provozujete na určité úrovni nebo díky zdravotním obtížím.

- **Sportovní uvolnění** je nutné posuzovat z individuálního hlediska. Pravděpodobně nebudete uvolněni, když hrajete druhou „bé“ třídu za Horní Dolní. Každopádně budete muset přinést potvrzení od Vašeho klubu s razítkem a podpisem trenéra, respektive tajemníka, a vyplněnou „Žádost o uvolnění z tělesné výchovy.“, kterou získáte na Informačním oddělení. Samozřejmě nezapomeňte na index, to je bez debat.
- I se sportovním uvolnění **musíte jít na první informační hodinu a hodinu plavání**
- **Uvolnění ze zdravotních důvodů** je nutné doložit potvrzením od lékaře s diagnosou Vaší indispozice. Znovu budete potřebovat „Žádost“ z Informačního oddělení Vaší fakulty a samozřejmě index.

Přihlášení na České akademické hry

Přihlásit se na akademické mistrovství České republiky může každý sportovně nadaný student univerzity.

- Přihlášení probíhá přes sekretariát KTV, obvykle od poloviny dubna do konce května (přesné dny zahájení a ukončení se mohou lišit).
- Přihlásit se může každý, avšak v případě velkého počtu přihlášených na jeden sport se budete muset zúčastnit školní kvalifikace.
- Aktuální informace pro daný ročník (soutěžní sporty) a počty přihlášených najdete na www.ceskeakademickehry.cz
- Pokud se umístíte na předních příčkách, odměna od školy Vás určitě nemine.

Aerobik

Aktuálně patří k nejpočetněji zastoupeným oddílům TJ ČZU. Oddíl registruje 180 členek, které navštěvují nejrůznější formy aerobiku pod vedením aprobovaných lektorek, a to ve všedních dnech od pondělí do čtvrtka po dobu semestrální výuky.

Výuka v rámci povinné tělesné výchovy

- **Garant: Mgr. Lucie Janíková, email: janikova@ktv.czu.cz, tel. 607 555 595**
- **Podmínkou účasti je čistá cvičební obuv, pití a ručník**
- **Veškeré pomůcky k cvičení jsou dostupné na místě v malé tělocvičně, kde se i kurz aerobiku koná.**

Na KTV probíhá i nepovinná tělesná výchova v průběhu obou semestrů, ale je zpoplatněna členským poplatkem.

Fotbal

Fotbal, též kopaná, je kolektivní míčová hra, která je nejpobulárnějším kolektivním sportem na světě.

- Garant předmětu Jiří Nos, email: nos@ktv.czu.cz
- Konzultační hodiny: úterý 10:00 – 11:00 středa 16:30 - 17:30
- Výuka probíhá v rámci povinné TV a to celoročně na venkovním hřišti
- Možnost volného hraní na hřištích KTV po ohlášení ve vrátnici.
- Možnost reprezentovat "akademické družstvo studentů ČZU"
- *Tým ČZU vede tabulku a má nakročeno k postupu.*



Frisbee

Ultimate frisbee je kolektivní bezkontaktní sport. Hrají proti sobě dvě družstva o sedmi hráčích, na hřišti o rozměrech cca 100x37 metrů (polovina fotbalového hřiště na délku). Zisk bodu se uskutečňuje, pokud hráč nahraje svému spoluhráči disk a ten jej chytí v koncové zóně. Disk se smí pohybovat pouze nahráváním od hráče k hráči. Zatímco tým s diskem se snaží postupovat ke koncové zóně, obránci se snaží zastavit tento postup a získat disk tak, že vynutí ztrátu disku.

- **Výuka v rámci povinné TV**
 - zápis na www.hroch.czu.cz
 - v letním semestru, 1x týdně
 - Trenér Mgr. Michal Makovský

- **Sportovní oddíl**
 - V rámci ultimate frisbee klubu Yellow Fever
 - Tréninky každé úterý a čtvrtek 17:45 – 20:00
 - Během zimních měsíců v malé tělocvičně KTV, na jaře na hřišti s umělou trávou
 - Více informací na www.zlutazimnice.cz

Futsal

Futsal je halová obdoba fotbalu, který vznikl v Brazílii v polovině 20. století.

Povinná tělesná výchova

- Výuka probíhá ve velké tělocvičně v případě dobrého počasí i na umělé trávě
- V případě velké tělocvičny je nutností sálová obuv

Oddíl sálové kopané TJ ČZU

- Vede trenér Ing. Martin Bartoš, e-mail: borak@czu.cz, tel. 606 606 410
- Roční poplatek TJ pro studenta 700Kč (nestudující 1200Kč/rok)
- Probíhá ve velké tělocvičně KTV v případě dobrého počasí i na umělé trávě 3. Generace
- Oddíl se účastní jednorázových soutěží

Kanoistika

Kanoistika je vodní sport provozovaný jak rekreačně tak i profesionálně na ČZU.

- **Výuka v rámci povinné TV**
 - Přihlášení na 1. hodině TV po rozplavbách
 - Vhodné i pro úplné začátečníky
 - Základy jízdy s kajakem, později eskymácký obrat ad.
 - Výuka probíhá na bazénu KTV, od května i na slalomovém kanále Praha – Troja (obtížnost WW III – IV, délka 408 m)
- **Kanoistický oddíl TJ ČZU**
 - Nevhodné pro úplné začátečníky
 - Kajaky, double kajaky
 - Zapsat se lze na tréninku
 - Tréninky od 1. 10. do 30. 6. každé pondělí 19:20 – 20:40 (tréninky přes léto dle domluvy), bazén KTV, jaro na slalomovém kanále Praha – Troja
 - Školné 1000,- Kč/rok
 - Trenér Mgr. Igor Miklík, mob.: 603 909 987
- **LVK (letní výukový kurz)**
 - Červenec, srpen
 - Štýrsko, Rakousko
 - Řeka Salza (délka sjízdného toku 78 Km, obtížnost WW I – III+ dle toku)
 - V rámci kurzu také Feratové lezení

Lyžování – sjezd

Je disciplína alpského lyžování, v níž se závodník snaží o projetí dané trati ze svahu dolů v co nejkratším čase. Trať je na svahu vyznačena bránami, které závodníci musí projet způsobem odpovídajícím pravidlům konkrétní disciplíny. Závodní oddíl lyže - sjezd byl bohužel z nedostatku zájemců zrušen.

Zimní tělovýchovné kurzy

- Každoročně se konají v tuzemsku i v zahraničí.
- Kurzy jsou týdenní a zaměřují se na výuku sjezdového lyžování, běhu na lyžích, jízdě na snowboardu a turistiky na lyžích.
- Kromě českých hor můžete využít každoročně pořádaný zájezd do Alp.
- Přehled termínů najdete vždy na začátku semestru v hale KTV i na internetu.

Lyžování – běh

Běh na lyžích je také sportovní závodní lyžařská disciplína, ve které je cílem zdolat danou trať na lyžích v co nejkratším čase.

- Lyžařský oddíl TJ ČZU Praha lyže – běh stále existuje a přijímá nové členy.
- Tento sport si nelze zvolit jako povinnou tělesnou výchovu.
- Oddíl se účastní závodů Pražského přeboru, VŠ ligy a známých českých i zahraničních maratonů.
- V případě vašeho zájmu se neváhejte přijít podívat na tréninky, které se konají v malé tělocvičně na KTV ČZU v pondělí od 20:30 do 22:00 a ve čtvrtek od 19:00 do 20:30.
- Náplní tohoto tréninku je protahování, posilování a míčové hry.

Plavání

První historické záznamy, ukazující, že lidé uměli plavat, pocházejí ze starověkého Egypta. Ve starověku nedosáhlo plavání vrcholu v Egyptě, ale v Řecku a Římě, kde bylo součástí vzdělání.

- Plavání si můžete vybrat jako povinnou i nepovinnou tělesnou výchovu.
- Probíhají kurzy pro úplné začátečníky, ale na své si přijdou i pokročilí plavci.
- 25 metrů dlouhý bazén je přímo v budově sportovního areálu KTV na ČZU.
- Bazén mohou studenti ČZU využít i ve volném čase vždy od úterý do čtvrtka od 7:00 do 7:50.
- Zaplavat si do bazénu může přijít i široká veřejnost. Časy těchto návštěv se každý měsíc liší proto bych doporučil zájemcům osobně navštívit KTV ČZU.

Kulturistika

Kulturistika je individuální sport, jehož cílem je dosáhnout požadovaného vzhledu těla. Při tom se hodnotí např. mohutnost a vyrýsovanost svalstva, svalová hmota, symetrie a estetičnost postavy apod.

- **Kulturistiku si můžete zvolit jako povinnou tělesnou výchovu**
- **V rámci povinné tělesné výchovy vhodné pro dívky i chlapce**
- **Posilovnu také naleznete přímo v budově sportovního areálu KTV**
- **Je tu další možnost využití posilovny pro veřejnost**
- **Možnost zakoupení časových permanentek**
- **Vstupné je na 75min**

Atletika

Atletiku můžeme bez debat označit jako královnu sportu. Rozmanitost atletiky je obrovská, můžete být běžcem - od nejkratších běhů na sto, respektive dvě stě metrů, přes překážky až po „dlouhatánské“ běhy jako pěkná desítka i maraton. Svoji sílu můžete změřit ve vrhu koulí nebo hodů oštěpem a letecké schopnosti ve skoku do dálky a do výšky. Pokud máte rádi adrenalin, vřele doporučujeme skok o tyči. Lehká atletika se řídí olympijským heslem „Rychleji, výše, silněji“, tak běž, Forejte, utíkej...

- Oddíl funguje na vztahu k atletice z předešlých let. K dispozici je tradiční atletický, čtyři sta metrů dlouhý, ovál. Bohužel schází technické sektory (dálka, výška, koule...) a s tím spojené vybavení.
- Povinná výuka v rámci TV NEPROBÍHÁ
- Oddíl Atletiky ČZU
 - Každoročně se zúčastní MPD, tedy Městského Přeboru Družstev, kdy se závody konají ve 4 kolech od května do června/července a poslední se koná ke konci srpna
 - Soutěží pouze Muži/Ženy
 - Tréninky probíhají společně s oddílem lyžařů-běžců v tělocvičně v pondělí a ve čtvrtek na KTV
- Samozřejmě je možnost závodění na Akademickém mistrovství, jak v hale, tak pod otevřeným nebem
- Trenér/vyučující Ing. Petr Mašek (petr.masek@shell.cz)

Volejbal

Volejbal je týmový míčový sport, ve kterém se dvě družstva (standardně po 6 hráčích, resp. hráčkách) na obdélníkovém hřišti rozpuhleném sítí snaží odehrát míč na soupeřovu polovinu tak, aby ho soupeř nezpracoval a míč se dotkl země. Volejbal pochází z USA, ale dnes je populární po celém světě. Hrají ho muži i ženy. Na naší univerzitě má volejbal velmi silné jméno, protože v kategorii mužů se tým účastní nejvyšší české soutěže.

Výuka probíhá v rámci

- Výuka probíhá v rámci **POVINNÉ** i **NEPOVINNÉ** výuky
- Výuka je každý den, přesný čas závisí na přihlášení se na www.hroch.czu.cz
- Způsob výuky záleží na vyučujících

Muži ČZU Praha „A“

- Nejvyšší česká soutěž extraliga
- Místo tréninků a zápasů je Sportovní hala Lužiny, Bellušova 1877, Praha 5
- Více informací na webu www.volleyteam.cz

Muži ČZU Praha „B“

-
- **Soutěží v první lize**
- **Na tréninky i zápasy se scházejí ve Sportovní hale KTV ČZU**
- **Čas tréninků je pondělí 19:15 - 20:45 a středa 18:30 - 20:00**
- **Trenéři/vyučující Petr Řeřábek (rerabek@kam.czu.cz), Mgr. Petr Novák (mnovak@ktv.czu.cz)**

Ženy ČZU Praha „A“

- **Soutěží v pražském přeboru**
- **Na tréninky i zápasy se scházejí ve Sportovní hale KTV ČZU**
- **Čas tréninků je středa 20:00 - 22:00 a pátek 16:30 - 18:00**
- **Trenér/Vyučující Nad'a Pavlišová (modryportugal@seznam.cz)**

Ženy ČZU Praha „B“

- **Soutěží ve třetí pražské třídě**
- **Na tréninky i zápasy se scházejí ve Sportovní hale KTV ČZU**
- **Čas tréninků je pondělí 17:45 - 19:15**
- **Trenér/Vyučující Mgr. Petr Novák (mnovak@ktv.czu.cz)**



Florbal

Florbal je kolektivní halový sport podobný pozemnímu hokeji. Hraje se na hřišti o rozměrech 40 x 20 metrů s lehkým dutým plastovým míčkem. Při standardní herní situaci je z každého týmu na hřišti v jeden moment pět hráčů v poli a jeden brankář. Hráči při hře používají speciální florbalové hole a snaží se vstřelit protivníkovi gól. Brankáři žádnou hůl nepoužívají, chytají pouze svým vlastním tělem, zejména rukama a nohama.

- Výuka probíhá v rámci povinné i nepovinné výuky
- Výuka je každý den, přesný čas závisí na přihlášení se na www.hroch.czu.cz
- Způsob výuky záleží na vyučujících
- Vlastní hokejka není podmínkou, bude Vám zapůjčena
- Trenér/Vyučující Ing. Ivan Spurný (spurny@ktv.czu.cz), Mgr. Michal Makovský (makovsky@centrum.cz)



Lední hokej

Lední hokej nelze aktuálně bohužel zvolit jako povinnou tělesnou výchovu. Ale je zde možnost reprezentovat školu při jednorázových akcích. Nejznámější je určitě Hokejová bitva. Jedná se o souboj Pražských vysokých škol o Pohár primátora hl. m. Prahy.

- **Pokud hrajete aktivně na úrovni soutěže pořádané CSLH a máte chuť reprezentovat naši školu. Tak se nejlépe hned v prvním týdnu hlase na KTV trenérovi mužstva panu Igoru Miklíkovi kontakt: miklik@ktv.czu.cz nebo kancelář KTV**
- **Popřípadě opět paní Bauerová na sekretariátu, která vás již odkáže správným směrem kontakt: bauerova@rektorat.czu.cz**

Basketbal

Basketbal je možné si zvolit jako povinnou tělesnou výchovu. Kromě povinné tělesné výchovy působí na poli ČZU také dva mužské týmy (A tým hraje v současnosti 2. ligu a B tým hraje pražský přebor), tyto mužské týmy jsou doplněny o 1 ženský tým, bojující taktéž v pražském přeboru.

- Tělesná výchova probíhá v zimním i letním semestru ve velké tělocvičně KTV
- Každý semestr je vypsáno několik termínů, z kterých si můžete po rozplavbě vybrat
- Soutěžní družstvo je v současnosti vedeno externím trenérem Mgr. Michalem Naděm
- Pokud chcete reprezentovat školu a domníváte se, že na to máte, tak se zkuste předvést na hodině tělesné výchovy a vyučující vás poté určitě ochotně zkontaktuje s trenérem mužstva.



Tenis

Tenis označovaný také jako bílý sport, je míčová hra pro 2 nebo 4 hráče.

- **Výuka/tréninky v rámci povinné TV a oddílu TJ ČZU NEPROBÍHÁ.**
- **Možnost volného hraní na kurtech ČZU**
 - **Přetlaková tenisová hala**
 - **V provozu od října do dubna denně od 7:00 do 22:00 hodin**
 - **Tenisové kurty (antukový i umělý povrch)**
 - **Informace a ceník na www.sportcentrum.czu.cz**
 - **Objednávky na číse 224 383 673 (jednorázové) a 224 383 675 (celosezónní)**



Potápění

Potápění je činnost člověka pod vodní hladinou s dýchacím přístrojem nebo bez něj („na nádech“, šnorchlování a freediving). Potápění lze rozdělit na rekreační (sportovní) a komerční (profesionální).

- Oddíl potápění TJ ČZU
- Vedoucí Ing. Jaroměřský, tel. 603 412 297

Tento katalog vznikl jako studentský projekt v rámci kurzu Plánování a řízení projektů.

Na tomto místě také děkujeme KTV ČZU za poskytnutí potřebných informací, bez kterých by tento katalog nemohl vzniknout a IZUN.eu za poskytnutí fotografií.