

Kruhový trénink, parkour i Lucie Revival. Sportovní den ZČU zaplnily desítky aktivit

15.5.2025 - Kateřina Dobrovolná | Západočeská univerzita v Plzni

Druhý ročník Sportovního dne přilákal do univerzitního kampusu na Borech stovky účastníků. V hale Ústavu tělesné výchovy a sportu se studující i zaměstnanci ZČU mohli zapotit při lekci kruhového tréninku, body formingu, zumby, jógy nebo při taneční lekci shuffle dance. Zájemci se dále mohli podívat na volejbal, nechat si změřit složení těla pomocí přístroje InBody nebo se zúčastnit workshopu zaměřeného na správné držení těla a ergonomii při práci.

„Například protahování se na židli je důležité, zvláště u sedavého zaměstnání. Určitě to budu zkoušet,“ uvedla studentka Eliška z Fakulty ekonomické. „Líbí se mi, že si na této akci v pracovní době můžu protáhnout tělo, navíc pod odborným dohledem. Uvítala bych, kdyby byl kurz správného držení těla a ergonomie při práci nabízen na ZČU i v průběhu roku,“ doplnila Kateřina Strnadová z Ústavu jazykové přípravy.

Venku se sportovalo hned na několika stanovištích. Návštěvníci si vyzkoušeli šerm, step, nebo si zahráli discgolf, KanJam, Kubb či vybíjenou. Lákadlem byl také parkour workshop pod vedením zkušených instruktorů. Na místě bylo možné zapojit se i do výstupu na horolezeckou stěnu.

„Oproti loňskému prvnímu ročníku jsme se rozhodli celou akci přemístit přímo do kampusu ZČU, aby byli studující a zaměstnanci v řecké domácnosti. Cílem celé akce je, aby se studující a zaměstnanci hýbali a užili si při tom i zábavu v prostředí, které jim je blízké,“ řekl Filip Kuťák z Ústavu tělesné výchovy a sportu, který akci pořádá.

Večer patřil i udílení cen – například za celouniverzitní výkony v soutěži Měsíční vytrvalec. Po celý duben studující a zaměstnanci ZČU nachodili, naběhali nebo naježdili na kole či koloběžce víc jak 60 tisíc kilometrů. Touto soutěží univerzita každým rokem podpoří někoho v těžké životní situaci. Letos se jednalo o devítiletého Viléma, který se kvůli nedokysličení při porodu potýká s dětskou mozkovou obrnou a je zcela imobilní. Přesný počet zdo laných kilometrů se přepočítal na peníze a letošní výtěžek na pomoc malému Vilémovi činil 62 281 korun. Šek si na pódiu od rektora Miroslava Lávičky a děkana Fakulty zdravotnických studií Jiřího Freie převzal Vilém s maminkou, absolventkou Fakulty pedagogické ZČU, která sportovcům poděkovala: *„Velice vám všem děkujeme. Rozpohybovali jste nejenom těla, ale i svá srdce.“*

Měsíčního vytrvalce vyhrála – jak co se chůze a běhu, tak jízdy týče – Fakulta zdravotnických studií s 15 326,7 km. V rámci soutěže ale měli možnost zázářit i jednotlivci. V kategorii Chůze a běh to byla stejně, jako vloni, Zuzana Šloufová z rektorátu. Za měsíc duben se jí podařilo nachodit úctyhodných 441,3 km. V kategorii Jízda na kole, koloběžce a bruslích všechny „předjel“ Martin Šesták z Fakulty elektrotechnické, který za celý měsíc duben zdolal 845,4 km.

Nechybělo ani vyhlášení výsledků soutěže O pohár rektora. Ocenění za celoroční úsilí a výkony podané od září do dubna si odnesla Fakulta aplikovaných věd, která tak obhájila loňské prvenství. Fakulta zvítězila se 145 body. Na druhém místě byla Fakulta právnická (127 bodů) a na třetím Fakulta ekonomická (105 bodů).

Sportovní program odpoledne a ve večerních hodinách doplnila vystoupení hudebních interpretů. Pódium poblíž menzy letos ovládli DJ Bowling, kapela Month and Day a večer zakončila kapela Lucie

Revival. V tombole se navíc soutěžilo o zajímavé ceny. Koho Sportovní den nabil energií natolik, že se mu po skončení akce ještě nechtělo jít domů, mohl pokračovat na Afterparty do vysokoškolského klubu Ucho.

<https://info.zcu.cz/Kruhovy-trenink--parkour-i-Lucie-Revival--Sportovni-den-ZCU-zaplnily-desitky-aktivit/clanek.jsp?id=8093>