

# PALESTRA®

Vysoká škola tělesné výchovy a sportu

říjen  
2018



Foto: Mgr. Pavel Kysel

## Palestra roste! Nová část budovy

**Dobudování areálu PALESTRA:** Rozhovor s jednatelem školy Mgr. Pavlem Špačkem, MBA | Palestra získala v rámci OP „Výzkum, vývoj a vzdělávání“ dotaci | **Představení nových vyučujících na Palestře | Primátorky | Abstrakty ze 7. studentská konference | Příspěvky našich studentů:** Nic není náhodou... | Palestra splnila mé představy spojení studia, kariéry a sportu | **Palestra a mezinárodní spolupráce | Odhalení busty PhDr. Vojmíra Srdečného | Naši vyučující: doc. RNDr. Pavel Bláha, CSc. | Spolupráce Palestry s Klokánkem | Doporučujeme zajímavé knižní tituly | Aktuality ze školy | Info: pozvánka na 4. ročník mezinárodní vědecké konference**

# Milé čtenářky a čtenáři,

vítám vás nejen u dalšího, již 12. vydání studentského časopisu *Palestra*, ale i v novém semestru. Úvody k novému školnímu roku se většinou píší samy. Nové plány, změny, předsevzetí a naděje, že tento rok budeme zase o něco lepší. A také i naděje že i v tomto školním roce budeme mít spoustu skvělých článků - ty se ale samy nenapíší, protože jejich frekvence a obsah bude záviset i na vás. Sdělte nám prosím zajímavá témata ke kterým se chce vyjádřit, o kterých byste se chtěli dovědět více, rádi vám vyhovíme!

Hlavní informací v tomto čísle je popis další etapy dostavby budovy *Palestry*. Jak stavba probíhala a jaké jsou další rozvojové plány jsou součástí článku dobudování areálu *Palestry* na základě rozhovoru s jednatelem školy Mgr. Pavlem Špačkem, MBA.

Z našich vyučujících se Vám v tomto čísle představí nejen celá řada nových kolegů, kteří budou vyučovat v MBA studiu, ale i nová posila biomedicínské katedry doc. MUDr. Jakub Otáhal, Ph.D, který vyučuje anatomii a kineziologii.

Z našich studentů do tohoto čísla přispěli například Bc. Adam Teryngel se svým článkem „Nic není náhodou“, David Fechtner popisuje, jak se mu podařilo propojit studium, kariéru a sport.

A dozvíte se i více jak se stalo že osmiveslice *Palestry* zúčastnila poprvé Primátorek.

Dalšími články jsou anotace z uskutečněné již 7. studentské konference. A jako vždy, nechybí ani doporučení zajímavých knižních titulů, tentokrát s recenzí a doporučením od pana rektora prof. PhDr. Václava Hoška, DrSc.

Přeji hezké čtení a budu se těšit na další zajímavé příspěvky i nápady pro zlepšení našeho „Palestráckého“ časopisu.

Eva Nechlebová



PALESTRA



Foto: Mgr. Pavel Kysel



Foto: Soňa Bímová



Foto: Soňa Bímová

## Složení redakční rady:

Šéfredaktor: Mgr. Eva Nechlebová, Ph.D.

Redakční rada: Mgr. Tomáš Mirovský, DiS., Alena Malcová, Mgr. Kamila Bulířová, Bc. Iveta Švárová, Mgr. Jiří Kajzar

Technický redaktor: Vladimír Kopáňko

Kontaktní adresa redakce: nechlebova@palestra.cz

# Dobudování areálu PALESTRA

## Rozhovor s jednatelem školy Mgr. Pavlem Špačkem, MBA

**Koncem května byla zahájena třetí etapa rozvoje areálu Slovačikova a aktuálně tuto etapu rozvoje ukončujeme.**

**Kolaudace nové části úspěšně proběhla 4. 10. 2018, přičemž druhé patro je již zprovozněné. Do konce října bude zprovozněna další část nové budovy VŠTVS Palestra.**

### **Co všechno nového nás v této nové části čeká?**

Nová velká diagnostika - učebna pro výuku funkčního vyšetření, která je vybavena nejmodernějšími přístroji.

Zde budou probíhat zátěžové vyšetření také pro veřejnost. Nedílnou součástí budou nové šatny (pánské i dámské), které budou k dispozici nejen pro masérnu, ale také pro diagnostiku.

Dále jsou zde dvě nové učebny zaměřené na anatomii a wellness, vybavené novým přístrojovým a učebním vybavením. Současně jsou zde umístěny i dvě kanceláře pro zaměstnance.

Velkým přínosem je další učebna pro výuku vyšetřovacích metod a masáží. A vznikla zde i malá učebna, tzv. „kobercová“, pro výuku relaxačního cvičení

a komunikačních dovedností.

Současně byly v přízemí, vedle masérny a tělocvičny, vybudovány pro muže a ženy nové šatny.

V rámci třetí etapy bylo realizováno zařazení budovy a sjednocení fasády. Na severní a východní stranu budovy byla doplněna loga školy.

Tím ale rozvoj a s ním spojené změny nekončí. Další, 4 etapa je plánována na severní straně jako křídlo s tělocvičnami na nemičové hry a poschodové křídlo pro fitness centrum a ZTV včetně šaten, sprch a sociálního zařízení.

**Autor: Mgr. Eva Nechlebová, Ph.D**

**foto: Mgr. Pavel Špaček, MBA**



# Palestra získala

v rámci OP „Výzkum, vývoj a vzdělávání“ dotaci

**Dotace byla poskytnuta na projekt spolufinancovaný Evropskou unií „Studijní prostředí na Palestře“, který je určen na vybavení nových učeben. Celkově bylo investováno přibližně 4 mil. Kč.**

**Diagnostické centrum a další učebny, zejména biomedicínské, Vysoké školy tělesné výchovy a sportu PALESTRA jsou díky projektu spolufinancovanému Evropskou unií vybavené dalšími moderními přístroji.**

Studenti budou moci při výuce diagnostiky sledovat praktické využití ultrazvuku pro vyšetření svalů a šlach a následnou interpretaci výsledků. Pro statickou a dynamickou diagnostiku došlapu byla pořízena tenzometrická deska. Díky ní je možné provádět dynamické posturální testy a profesionální biomechanickou analýzu.

Již sedmým rokem se v diagnostickém centru provádějí zátěžové testy spirometrií. Nyní je centrum nově vybaveno speciálním běžeckým pásem Seiva Trackmaster i novým bicykloergometrem a pro pohodlnější průběh testu také bezdrátovým EKG Seiva.



Dále nový Analyzátor průtoku Spiroceptor. Samozřejmostí ve výbavě diagnostického centra je několik tonometrů a to jak rtuťových i analogových, se kterými se studenti učí pracovat. Pro vyšetření množství cholesterolu, cukru nebo kyseliny močové, disponujeme přístrojem pro tuto analýzu.

Dalším přírůstkem do nově vybavené masérny je přístroj pro lymfodrenáž BTL 6000 Lymphastim, s jehož funkcemi a využitím se mohou studenti seznámit v hodinách wellness.

Do učeben biomedicíny pro výuku první pomoci a anatomie byly pořízeny anatomické modely např.: CPR Lilly PRO s tabletem, Figurína svaloviny člověka – mužská – 37 částí, simulátor vyřeznutí meziobratlové ploténky, torzo první pomoci – dušení – dítě, model dolní končetiny se svaly – 9 částí, model páteřní míchy, model svalstva horní končetiny, schématický model dýchacích cest, figurína zvedání břemen, Prestan KPR–AED simulátor kojence s KPR monitorem Little - resuscitační model.

Z dotace byl také pořízen server, který nahradí stávající nevyhovující a bude sloužit mimo jiné k ukládání výstupů z diagnostických přístupů a přístroje v učebně biomedicíny.

Dále bylo pořízeno: předplatné elektronických časopisů (např. Psychologie, Rescue report, Jóga dnes, ...) a více než 60 elektronických knih, které jsou k dispozici v knihovně školy.

## Představení nových vyučujících na Palestře

### Biomedicínská katedra

#### Doc. MUDr. Jakub Otáhal, Ph.D.

Vystudoval 3.lékařskou fakultu UK obor Všeobecné lékařství s preventivním zaměřením. Již v průběhu studia se intenzivně věnoval výzkumu neurologických onemocnění a proto po promoci nastoupil na postgraduální studium, kde ve výzkumu pokračoval.

Po skončení postgraduálního studia odjel na dlouhodobý vědecký pobyt na prestižní pracoviště na lékařské fakultě v Berlíně (Charité – Universitätsmedizin) do týmu profesora Uwe Heinamenna. Po skončení se vrátil na své domovské pracoviště do Fyziologického ústavu Akademie věd ČR.

Hlavním vědeckým zájmem doc. Otáhala je epilepsie a mechanismy jejího vzniku na základě primárních mozkových patologií (cévní mozková příhoda, porodní hypoxie a trauma atd.). Kromě výzkumu se doc. Otáhal věnuje výchově mladých

vědců v rámci postgraduálního studia a dlouhodobě přednáší v pregraduálních programech vysokých škol především anatomii, fyziologii, kineziologii a neurofyziologii s hlavním důrazem na praktické využití znalostí v běžné profesionální praxi daného oboru. Kromě rodiny a práce zbývající volný čas věnuje hudbě, námořnímu jachtingu a potápění.

### MBA program

#### Mgr. Sašo Belovski, Ph.D.

V pozici ředitele obchodního rozvoje Run Czech má na starost všechny obchodní vztahy s partnery a firmami pro Pražský mezinárodní maraton, kde také posledních 9 let pracuje. Absolvoval postgraduální program FIFA Master v Anglii, Itálii, Švýcarsku a čerstvě obdržel titul Ph.D. ve Sportovním marketingu na Karlově univerzitě v Praze.

### **RNDr. Ing. Jiří Dobrylovský, Ph.D.**

Dlouholetý pracovník v oblasti médií, poté dvě desetiletí vysokoškolský učitel. Je spoluautorem učebnic magisterské makroekonomie (Makroekonomie a Makroekonomie - cvičebnice), a vedoucím autorem vědecké monografie „Účinky toků přímých zahraničních investic a vliv krize na ně“. Je absolventem Národohospodářské fakulty VŠE (1984 - Ing.), Podnikohospodářské fakulty VŠE (2005 - Ph.D.) a Přírodovědecké fakulty UK (2010 - RNDr.).

### **JUDr. Jan Exner**

Je právník Českého olympijského výboru. Kromě toho vyučuje evropské právo na Právnické fakultě Univerzity Karlovy a působí jako člen Komise pro audit v rámci Mezinárodní

plavecké federace a člen Rozhodčí dopingové komise při Mezinárodní orientační federaci. Sport je nedílnou součástí jeho profesního i osobního života. Hovoří anglicky a francouzsky.

### **Mgr. Dušan Kučera, PhD, MBA**

Studoval filozofii a teologii na UK v Praze, v Německu a v USA. Několik let pracoval jako duchovní, ale později přestoupil do manažerských pozic mezinárodních společností. Deset let byl manažerem ve ŠKODA Auto, několik let ředitelem v neziskové organizaci PasserinvestGroup. Dále pracoval jako lektor exekutivního vzdělávání na VŠP v Ostravě. Absolvoval mezinárodní MBA program a doktorský program na VŠE, kde nyní také přednáší.

## **Primátorky**

**Díky aktivitě Ondry Synka postavila VŠTVS PALESTRA poprvé osmiveslici na závod „ Universitní osmy“ v rámci 106. Primátorek.**

Vedle Ondry zasedli v posádce i další úspěšní veslaři Lukáš Helešic a Jakub Podrazil, na kormidle usedl Jirka Prskavec. Díky zajímavému složení posádky měla osmiveslice Palestry největší mediální zásah ze všech posádek a Palestra byla vidět ve všech médiích.

V závodě samotném postoupila do finálové jízdy a po boji obsadila 4. místo.

Všem členům osmiveslice Palestry patří velké poděkování za reprezentaci školy a věříme, že se zrodila nová tradice.

**Autor: Mgr. Tomáš Mirovský, MBA, DiS.**

**Foto: Milan Kammermayer**



# Studentská konference

Dne 1. 6. 2018 proběhla již

## 7. studentská konference

Letos poprvé se uskutečnila v prostorách VŠTVS ve Kbelích. Studentské konference se může účastnit každý, koho jeho vedoucí práce nominuje na základě kvalitně a originálně zpracované práce. Výsledky svých diplomových a bakalářských prací zde prezentovali studenti nejlépe hodnocených a následně nominovaných prací. Zde jsou abstrakty všech, na této konferenci prezentovaných prací, pro inspiraci těm z vás, které letos čeká obhájení bakalářské nebo diplomové práce.

### ANALÝZA KVALITY ŽIVOTA SENIORŮ A ATLETICKÝCH VETERÁNŮ

Bc. Lukáš KOZÁREK

Vedoucí práce:

doc. PhDr. Pavel Tilinger, CSc.

#### Abstrakt

Diplomová práce byla zaměřena na zjištění rozdílů v kvalitě života a tělesné zdatnosti u atletických veteránů a nespportujících seniorů. Cílem práce bylo tedy zjistit kvalitu života u padesáti atletických veteránů a padesáti nespportujících seniorů, poté tyto výsledky porovnat a vyhodnotit. Dalším cílem bylo zjistit jejich tělesnou zdatnost a na základě zjištěných údajů výsledky komparovat. Mezi dílčí úkoly patřilo zjistit, jakou sportovní aktivitu preferují a kolik hodin týdně jí respondenti věnují.

V teoretické části pak byly uvedeny zjištěné informace o pojmech stáří, o tom jak dělíme věk ve stáří, dále byly popsány pojmy související se stářím, stárnutím a popsány nejčastější choroby. Dále se teoretická část zabývala o historii veteránské atletiky, která navazuje na doporučené pohybové aktivity pro seniory. Nakonec se zaměřila na kvalitu života, o vymezení pojmu, metodách, faktorech, výživě a pohybu, které kvalitu života ovlivňují.

Ve výzkumné části se za pomoci upraveného dotazníku dle WHO a strukturovaného rozhovoru zjišťovalo vnímání kvality života respondentů, a to ze stránky jak biologické, sociální, tak i psychické. Poté pomocí senior fitness testu podle C. J. Jones a R. E. Rikli, byla zjišťována tělesná zdatnost. Po veškeré analýze dat a po jejich porovnání, bylo docíleno závěru, že veteránští atleti jsou na tom lépe, jak po stránce vnímání kvality života, tak po stránce tělesné zdatnosti.

**Klíčová slova:** aktivity ve stáří, atleti veteráni, geragogika, geriatrie, gerontologie, choroby, kvalita života, stáří, tělesná zdatnost



foto: Mgr. Eva Nechlebová, Ph.D.

### KVALITA ŽIVOTA SENIORŮ V MĚSTĚ HORÁŽDOVICE

Bc. Ion BUTNARU

Vedoucí práce:

doc. PhDr. Pavel Tilinger, CSc

#### Abstrakt

Tato diplomová práce se zabývala problematikou kvality života seniorů. Cílem práce bylo zjistit, jak hodnotí kvalitu svého života 40 seniorů žijících v kruhu rodiny a 40 seniorů žijících v ústavních zařízeních (domov s pečovatelskou službou, domov důchodců, penzion pro důchodce) a získané výsledky porovnat. Dalším cílem bylo provést měření tělesných schopností u obou vzorků, tyto výsledky porovnat a vyhodnotit. Práce byla rozdělena na část teoretickou a část výzkumnou.

Teoretická část byla zaměřena na pojmy související s tématem jako je stáří, stárnutí, specifika péče o seniory, druhy a formy služeb a péče o seniory a kvalita života. Poslední kapitola byla zaměřena na další významné oblasti života seniorů.

Ve výzkumné části byl hlavní průzkumnou metodou strukturovaný rozhovor.

Pomocnou metodou pro získání důležitých dat byly měřící techniky. U všech respondentů byla provedena měření pomocí testové baterie podle C. Jessie Jones a Roberty E. Rikli.

Na základě zjištěných faktů a jejich porovnání bylo zjištěno, že senioři žijící v domácím kruhu rodiny vnímají svoji kvalitu života lépe než senioři žijící v ústavních zařízeních. V testové baterie Jonesové a Riklové obě skupiny dosáhly prakticky totožných výsledků.

**Klíčová slova:** gerontologie, kvalita života, proces stárnutí, senior, stáří.

### ANALÝZA SPORTOVNÍ KARIÉRY FLORBALISTKY TOŽIČKOVÉ

Gabriela TOŽIČKOVÁ

Vedoucí práce: doc.

PhDr. Pavel Tilinger, CSc.

#### Abstrakt

Cílem této bakalářské práce bylo analyzovat vlastní sportovní kariéru za uplynulé roky. Analyzována byla vlastní kariéra v jednotlivých sezónách z hlediska klubových sezón, reprezentace,

zranění, turnajů a kempů mimo sezónu a tréninky. Bylo popsáno, co je florbal, vlastní trenérské zkušenosti a zkušenosti s psychologem. K tomu všemu byly použity odborná literatura, informace z internetových stránek nebo z florbalových internetových databází, nejvíce čerpáno pak bylo z vlastních osobních dat nasbíraných během let hraní. Popsány byly faktory, které nejvíce ovlivňovaly vlastní kariéru. Dále byly uvedeny, které události přispěly k úspěchům a které k neúspěchům. V závěru byly shrnuty nejdůležitější body, které představovaly zjištění ze samotné analýzy sportovní kariéry. Uvedeny byly klíčové události, které ovlivnily vlastní sportovní život. Bylo zjištěno, proč v daná období došlo ke zranění, úspěchu nebo neúspěchu a co všechno stálo za jednotlivými událostmi. V závěru bylo shrnuto, že vědět to, co dnes, minula by řada strastí a bolesti. Pokud by byla šance, dalo by se udělat hodně věcí jinak, lépe a jednodušeji.

**Klíčová slova:** florbal, reprezentace, trénink, výkon, úspěch

### **PATOLOGICKÉ FORMY JÍDELNÍHO CHOVÁNÍ VE SPORTOVNÍM A FITNESS AEROBIKU**

**Tereza BAREŠOVÁ**

Vedoucí práce: doc. PhDr. Daniela Stackeová, Ph.D.

#### **Abstrakt**

Bakalářská práce se zabývá patologickými formami jídelního chování u sportovního a fitness aerobiku. Tato práce je rozdělena na dvě části, teoretickou a výzkumnou část. Cílem teoretické části je charakterizovat aerobik, jeho rozdělení a pravidla, dále poruchy příjmu potravy a patologické jídelní chování ve sportu. Teoretická část také pojednává o tělesném sebezpojetí a souvislosti těla a úspěchu ve sportu.

Ve výzkumné části je použita metoda dotazníku EAT 26, díky které je zjišťováno jídelní chování u skupiny aktivních soutěžících sportovního a fitness aerobiku a u skupiny nespportujících/rekreačně sportujících dívek. V případě výskytu patologického jídelního chování u obou výzkumných skupin je hlavním cílem porovnat, zda je výskyt u aktivních soutěžících častější než u skupiny nespportujících/rekreačně sportujících dívek. Výsledky získané na základě součtu bodového skóre dotazníku EAT 26 jsou následně porovnány statistickou metodou srovnávání. Hlavní výsledky tohoto výzkum-

ného šetření nepřinesly statisticky významný výsledek. Byla přijata nulová hypotéza vypovídající o stejné míře výskytu patologického jídelního chování u obou výzkumných skupin. Ačkoliv při srovnání výsledného skóre obou skupin nebyl zjištěn statisticky významný rozdíl, u některých jednotlivých otázek dotazníku zjištěn byl. Tyto výsledky podpořily skutečnost, že i přes neprokázání statisticky významného výsledku u celkového bodového skóre byl výskyt patologického jídelního chování u aktivních soutěžících zjištěn. Výsledky práce korespondují s názorem řady odborníků, že vrcholový estetický sport může být jedním z faktorů podporujících vznik patologického jídelního chování či samotných poruch příjmu potravy.

**Klíčová slova:** fitness aerobik, jídelní chování, poruchy příjmu potravy, sportovní aerobik

### **PATOLOGICKÉ FORMY CHOVÁNÍ VE VZTAHU K FITNESS PROGRAMU**

**Adam TERYNGEL**

Vedoucí práce:

doc. PhDr. Daniela Stackeová, Ph.D.

#### **Abstrakt**

Tato práce se zabývá možnými psychopatologickými jevy v chování, se kterými se můžeme setkat u běžné cvičící populace. Práce má formu teoretické literární rešerše, která čerpá především ze zahraničních zdrojů, jelikož problematika je v české literatuře zmiňována jen okrajově. V první části se zaměřuje na tělesné sebezpojetí a sebehodnocení a jejich vliv na vykonávání pohybové aktivity, možnosti hodnocení a měření tělesného sebezpojetí a jaký vliv může diskrepance v tělesném sebezpojetí mít na chování jedince. Ve druhé části pak rozebírá jednotlivé patologické formy chování ve vztahu k fitness programu. Pozornost věnuje bližšímu popisu diagnóz anorexia a bulimia nervosa, orthorexia nervosa a podrobně se rovněž zaměří na problematiku závislosti na pohybu a svalovou dysmorfii. Poté rozebírá možnost rozpoznání jejich symptomů a stanovení správné diagnózy. Cílem této práce je sepsat ucelený přehled současných poznatků o psychopatologickém chování v souvislosti s fitness a s pohybovou aktivitou obecně.

**Klíčová slova:** fitness, orthorexia nervosa, svalová dysmorfie, tělesné sebezpojetí, závislost na pohybu,

### **SOUČASNÉ TRENDY VE VÝŽIVĚ A JEJICH UPLATNĚNÍ V POPULACI**

**Alžběta BAŠKOVÁ**

Vedoucí práce: MUDr. Jozef Martinča

#### **Abstrakt**

Bakalářská práce se zabývá současnými trendy ve výživě a jejich uplatněním v populaci. Teoretická část analyzuje racionální výživu a na to navazující vybrané moderní výživové směry. V praktické části byla zjišťována informovanost vybraného vzorku populace v oblasti současných výživových směrů a dále mapování popularity těchto směrů mezi danými respondenty. Výzkum byl proveden formou dotazníku, zúčastnilo se ho 163 respondentů. Dvě výzkumné hypotézy byly potvrzeny a jedna vyvrácena.

**Klíčová slova:** alternativní směry, bezlepková a bezlaktózová dieta, nízkosacharidová dieta, paleo dieta, racionální výživa, současné trendy ve výživě, vegetariánství,

### **STRAVOVÁNÍ PARKOURISTŮ PŘI VÍCEDENNÍ PARKOUROVÉ AKCI**

**Eliška SOPROVÁ**

Vedoucí práce: MUDr. Jozef Martinča

#### **Abstrakt**

Hlavním cílem práce bylo porovnání energetického příjmu z jídla a energetického výdeje při tréninku parkouru. Následně rozebrání jídelníčku a zhodnocení výživových hodnot. K získání dat byly použity sporttester hodinky TomTom. Během testování byli vybraní parkouristé celý den sledováni a bylo zapisováno kdo co a kolik snědl. Měření byla provedena na 12 parkouristech, kteří byli následně rozděleni do 3 skupin podle věku. Pomocí rozboru jídelníčku byl zjištěn základní energetický příjem a základní poměry makroživin. Po individuálním sledování byla přidána jejich doplněná energie ze svačin a to vše porovnáno s jejich celkovým energetickým výdejem. Na závěr byla shromážděna data o jejich stravování a složení všech živin zhodnocena. Celý tento výzkum přinesl cenné informace o základním stravování sportovců a jejich potřebách, které jsou přínosné nejen pro organizátory parkourových akcí.

**Klíčová slova:** energetický příjem, energetický výdej, Imacon, jídelníček, parkour, výživa.

## POSTOJ ŽEN V KLIMAKTERIU KE ZDRAVÉMU ŽIVOTNÍMU STYLU

Bc. Martina REGUEYRA

Vedoucí práce:

doc. PhDr. Markéta Švamberg

Šauerová, Ph.D.

### Abstrakt

Diplomová práce se orientuje na konfrontaci poznatků získaných podrobným prostudováním uvedených literárních zdrojů, které se zabývají problematikou klimakteria, s vlastními poznatky autorky. Výzkumná část diplomové práce se věnuje dvěma konkrétním ženám, u kterých byl v rámci snahy o zlepšení životního stylu, redukce váhy a navození celkového well-beingu aplikován výživový a cvičební plán na míru. Jako základní výzkumná metoda byla zvolena kazuistika a řízený rozhovor, jejichž úkolem bylo zjistit, zda změna režimu a náprava zaběhlých stereotypů měla pozitivní vliv na fyzickou sebereflexi těchto žen a jejich psychickou pohodu. Výzkum prokázal, že při správné motivaci a pod odborným vedením měly zavedené změny pozitivní vliv na postoj respondentek ke zdravému životnímu stylu.

Pro komplexnější pohled na problematiku byly navíc osloveny další ženy ve věkovém rozpětí 45 až 60 let, u kterých bylo aplikováno dotazníkové šetření ke zjištění prožívané smysluplnosti a existenciální frustrace v období klimakteria podle autorky Elisabeth S. Lukasové.

**Klíčová slova:** klimakterium, léčba, prevence, zdravý pohyb, zdravý životní styl

## POHYBOVÁ AKTIVITA A ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL JAKO PREVENCE PSYCHOSOMATICKÝCH ONEMOCNĚNÍ

Bc. Dita ŽLÁBKOVÁ

Vedoucí práce:

doc. PhDr. Markéta Švamberg

Šauerová, Ph.D.

### Abstrakt

Diplomová práce je teoreticko – empirického charakteru. V teoretické části byly zpracovány informace získané studiem vědeckých publikací. Charakterizují problematiku psychosomatických potíží, definují pojem psychosomatika, stres a životní styl. Dále tato část objasňuje vliv psychiky a stresu na zdraví, popisuje problematiku možného vzniku psychosomatických obtíží, zpracovává poznatky o účincích zdravého životního stylu na tuto onemocnění. V praktické části diplomové práce bylo zjištěno, že pojem psychosomatické obtíže je mezi respondenty dobře znám. Nejčtenější vyskytující se

psychosomatickou obtíží je mezi respondenty bolest zad. Ženy trpí bolestí zad častěji než muži. Dále bylo provedeným výzkumem zjištěno, že pohyb znamená pro Čechy spíše zábavu než prostředek ke zlepšení zdraví. V diplomové práci byl také zhodnocen postoj respondentů ke svému životu a byla nalezena souvislost mezi životním stylem respondentů, výskytem zdravotních obtíží a celkovým životním postojem a spokojeností. Pohled na problematiku psychosomatických obtíží byl zmapován v řízeném rozhovoru s lékařem. Všechny zjištěné výsledky byly porovnány s teoretickými poznatky.

**Klíčová slova:** pohybová aktivita, prevence psychosomatická onemocnění, stres, zdraví, zdravý životní styl, životní spokojenost.

## KOMPARACE TECHNIKY PODÁNÍ PRO REKREAČNÍ A VÝKONNOSTNÍ TENISTY

Ondřej VACULÍK

Vedoucí práce:

doc. PhDr. Pavel Tilinger, CSc.

### Abstrakt

Cílem bakalářské práce je téma podání v tenise a srovnání tohoto úderu u rekreačních hráčů nebo začátečníků v porovnání s výkonnostními tenisty. Pro správné pochopení je nutné se nejdříve seznámit s detailní technikou úderu podání z hlediska držení, postavení nohou, nadhozu, rytmu, jednotlivých fází, metodického postupu a chyb při podání a jejich možné korekce pomocí rešerše v literárních zdrojích.

V praktické části byl charakterizován sledovaný soubor hráčů a rozebíraná technika podání těchto hráčů pomocí metody pozorování formou analýzy videozáznamu a dat s využitím technologické inovace „head tennis grip sensor“. Pomocí těchto nástrojů byla porovnána technika začátečníků s hráči se zkušenostmi s hraním na okruhu ATP, tedy současnými nebo bývalými závodními tenisty na mezinárodní úrovni.

Z výsledků bylo zjištěno, že dobrou volbou je využití analýzy videozáznamu, avšak velkou roli zde hraje pozorovatel techniky úderu, tedy nejčastěji trenér. Využití technologie grip sensor má své opodstatnění spíše při výběru správného vybavení, avšak v budoucnu při zdokonalení technických nedostatků tohoto zařízení se stane nedílnou součástí výbavy každého trenéra, který bude mít za cíl zdokonalení svého svěřence. Při komparaci s výkonnostními hráči oběma postupy může být snadno a rychle

vyhodnocena technická připravenost tenistů a poukázat tak na technické nedostatky.

**Klíčová slova:** pokročilý, porovnání, servis, technická připravenost, tenis, začátečník

## HODNOCENÍ VÝŽIVY POMOCÍ NUTRIČNÍHO PROGRAMU NUTRIPRO: SROVNÁNÍ KUŘÁCI VS. NEKUŘÁCI VS. BÝVALÍ KUŘÁCI

Bc. Mikuláš PÝCHA

Vedoucí práce:

doc. MUDr. Zdeněk Vilikus, CSc.

### Abstrakt

Autor porovnává a hodnotí stravovací návyky u vybrané skupiny kuřáček a nekuřáček. V první části zkoumanou problematiku teoreticky ukotvuje a identifikuje specifika ve výživových potřebách a stravovacích návycích těchto skupin. V praktické části byly prostřednictvím výzkumného šetření šesti kuřáček a šesti nekuřáček získány podrobné údaje o stravovacích návycích respondentek. Program NutriPro EXPERT umožnil zjistit zastoupení jednotlivých makroživin i mikroživin, ale také pitného režimu. Bylo testováno osmnáct hypotéz, které byly předem stanoveny díky dříve realizovaným odborným studiím. Dále hodnotí odchylky od doporučených denních dávek pro jednotlivé skupiny a identifikuje rizika jejich nedodržování. V závěrečné diskusi porovnává zjištěné výsledky se závěry dřívějších studií.

**Klíčová slova:** výživa, hodnocení, kuřáci, makroživiny, mikroživiny, nekuřáci, NutriPro

## JEZDECTVÍ – HIPOTERAPIE JAKO LÉČEBNÉ VYUŽITÍ KONĚ

Irena KORÁBOVÁ

Vedoucí práce:

doc. PhDr. Pavel Tilinger, CSc.

### Abstrakt

Bakalářská práce se zabývá léčebnou metodou využívající pozitivní působení koně na člověka - hipoterapií. Hlavním cílem práce je získání zkušeností s oborem hipoterapie a zjištění pozitivních vlivů koně na klienta v průběhu léčby v závislosti na její délce a intenzitě. Dílčím cílem práce je provedení výzkumného šetření, které prokáže, zda má tato metoda pozitivní vliv na tělesný a psychický stav klienta.

Mezi dílčí úkoly patří prostudování literárních zdrojů pomocí obsahové analýzy, vymezení pojmů hiporehabilitace, hipote-



rapie a dalších, které s hipoterapií úzce souvisí. Mezi ně patří popis mechaniky pohybu koně, analýza jednotlivých forem stimulace jezdce při jízdě na koni, vyhledání vhodného místa a klientů pro hipoterapii, nahrání rozhovorů s vybranými klienty a vyhodnocení výsledků.

Metodika šetření je založena na základě shromáždění informací o hipoterapii z odborných publikací. K výzkumnému šetření byl vybrán kvalitativní výzkum formou nestandardizovaného rozhovoru z osobní návštěvy hiporehabilitačního centra OS – Svitání, z. s. v roce 2018.

Výsledky výzkumu jsou kladné, u všech klientů se doporučuje v hipoterapii dále pokračovat. Pravidelný kontakt s koněm, klienta stimuluje tělesně i psychicky. Vliv hipoterapie se nejčastěji začne projevovat po absolvování týdenního kurzu. U některých jedinců se dostaví výsledek už po první jízdě na koni, ne vždy je však pozitivní. Zhodnocení jednotlivých rozhovorů jsou zformulované v závěru této práce.

**Klíčová slova:** hiporehabilitace, kůň, rehabilitace, terapie, trojrozměrný pohyb koně

## **RIZIKO VZNIKU PŘETÍŽENÍ POHYBOVÉHO APARÁTU VÝKONNÝCH VOJENSKÝCH LETCŮ JAKO DŮSLEDEK SPECIFICKÝCH PRACOVNÍCH PODMÍNEK**

**Bc. Monika BAČÍKOVÁ**

Vedoucí práce:

Mgr. Eva Nechlebová, Ph.D.

### **Abstrakt**

Cílem diplomové práce byla analýza možných rizikových faktorů pracovního prostředí ve vzniku přetížení pohybového aparátu skupiny vojenských pilotů a analýza stavu pohybového aparátu pilotů proudových letounů a pilotů vrtulníků AČR.

Dílními úkoly práce byly literární rešerše, výběr probandů, analýza pracovního prostředí vojenských pilotů, diagnostika stavu pohybového aparátu pilotů, vyhodnocení získaných dat, stanovení rizikových faktorů ve vzniku přetížení pohybového aparátu vojenských pilotů a vyhodnocení míry přetížení pohybového aparátu pilotů AČR.

Testováno bylo 30 pilotů proudových letounů JAS-39 Gripen, L-159 a L-39 21. z TL Čáslav a 21 pilotů vrtulníků Mi-171 a Mi-24 22 zVrL Náměšť nad Oslavou ve věku 30-51 let. Stav pohybového aparátu byl analyzován prostřednictvím metod používaných ve fyzioterapii (anamnéza bolesti, svalový test, testy posturální stabilizace



foto: Mgr. Eva Nechlebová, Ph.D.

a hlubokého čítí). Výsledky fyzioterapeutického vyšetření byly zpracovány ve statistickém programu STATISTICA. K ověření stanovených hypotéz byl použit Chí-kvadrát test.

Bezprostředně po letu hlásily obě skupiny pilotů výskyt bolestivých stavů krční páteře (piloti vrtulníků PV 19 %, piloti proudových letounů PPL 30%), hrudní páteře (PV 9.5%, PPL 10%), bederní páteře (PV 19%, PPL 20%), křížokýčelního skloubení (PV 4.7%, PPL 6.6%), ramenního kloubu (PV 0%, PPL 3.3%), oblasti lopatek (PV 4.7%, PPL 3.3%), paže (PV 4.7%, PPL 0%), předloktí (PV 9.5%, PPL 0%), kolenního kloubu (PV 0%, PPL 3.3%) a lýtky (PV 4.7%, PPL 0%). Chí-kvadrát test na hladině významnosti 10% prokázal závislost ( $p=0.084$ ) výskytu bolesti v oblasti předloktí bezprostředně po letu, a to konkrétně u skupiny pilotů vrtulníků. Testy zaměřené na kvalitu posturální funkce – test vzporu ležmo, odhalily častější výskyt patologie v oblasti bederní páteře ve skupině pilotů vrtulníků (47 % pilotů) oproti pilotům proudových letounů (0 % pilotů). Závislost hodnoty výskytu patologie v oblasti bederní páteře na typu letadla se projevila jako statisticky významná ( $p=0.0005$ ). Piloti vrtulníků si v průběhu roku také častěji stěžovali na bolesti bederní páteře (57.1 %) oproti pilotům proudových letounů (36.6 %). Významnými rizikovými faktory ve vzniku bolesti krční páteře vojenských pilotů byly shledány věk (30-34 let 16.6 %, 36-40 let 30.7 %, 41-51

let 57.1 %) ( $p=0.034$ ) a celkový počet nalétaných hodin (do 1000h 31.8 %, 1000-1500h 6.2 %, 1500h a více 61.5 %) ( $p=0.006$ ).

Předložené výsledky potvrzují výskyt závislosti mezi stavem pohybového aparátu a létáním, včetně jisté tendence ve vzniku charakteristických patologických obrazů vzhledem k typu letadla, který pilot ovládá.

**Klíčová slova:** bojové proudové letouny, bojové vrtulníky, bolest, páteř, prevalence

## **VLIV POHYBOVÉ AKTIVITY NA UDRŽENÍ SVALOVÉ HMOTY A WELL-BEING ONKOLOGICKÉHO PACIENTA**

**Bc. Monika KAUTSKÁ**

Vedoucí práce:

Mgr. Eva Nechlebová, Ph.D.

### **Abstrakt**

Cílem práce bylo prokázat pozitivní vliv pohybových aktivit na udržení svalové hmoty a well-being onkologického pacienta. V první fázi bylo nutné vytvořit praktický cvičební program, který by zohlednil široké spektrum onkologických pacientů jak po stránce typu onemocnění, věku, tak fyzické kondice. Vytvořená brožura byla poté distribuována onkologickým pacientům spolu s instrukcemi a dotazníky k vyplnění. Výzkumná část obsahovala vyplnění dvou typů dotazníků na začátku a na konci projektu a také pravidelné rozhovory s pacienty. Prvním z nich byl dotazník SF 20 a druhým vstupní a vý-

foto: Mgr. Eva Nechlebová, Ph.D.



stupní formulář k vyplnění základních antropometrických údajů a informací o aktuálních i dřívějších pohybových aktivitách. Vyhodnocení dat proběhlo metodou regresní analýzy a porovnávala byla data o frekvenci cvičení, změny kvality života a vývoj hmotnosti. Z výsledků bylo jasně patrné ovlivnění kvality života pacienta pohybovou aktivitou. Rostoucí trend je vidět již od frekvence cvičení 1krát – 3krát týdně. Při vyšší frekvenci 6krát – 7krát týdně efekt cvičení na kvalitu života ztrácí svůj význam. Vliv pohybové aktivity na hmotnost onkologického pacienta je také významný. U pacienta, který necvičil vůbec, docházelo k dalšímu poklesu tělesné hmotnosti. Markantnější nárůst pohybové aktivity však již změnu hmotnosti příliš neovlivňuje. Výsledky výzkumu potvrzují, že pohybová aktivita má vliv na kvalitu života pacienta a pomáhá řídit hmotnostní změny organismu.

**Klíčová slova:** cvičení, kvalita života, motivace, onkologický pacient, pohyb, svalová hmota, výživa

### **POVĚDOMÍ MLÁDEŽE O VÝZNAMU WELLNESS PRO KVALITU ŽIVOTA**

**Bc. Luboš BUBEN**

Vedoucí práce:

prof. PaedDr. Milada Krejčí, CSc.

#### **Abstrakt**

Výzkumné šetření předložené diplomové práce bylo zpracováno v rámci Mezinárodního výzkumného projektu VŠTVS PALESTRA W/VSP/141/I „Povědomí veřejnosti o významu wellness pro život člověka“. Diplomová práce se

věnuje povědomí mládeže o významu wellness pro kvalitu života. Teoretická část je tvořena obsahovou analýzou českých a zahraničních literárních zdrojů pojednávajících o řešení tématu, zkoumá význam pojmů zdraví, životní styl, mládež, wellness a volný čas. Základním cílem diplomové práce bylo ověření postoje vybraného vzorku respondentů k problematice oboru wellness, ve vztahu ke zdravému životnímu stylu. Dílčím úkolem bylo zjištění míry praktického využívání wellness prostředků v životě mládeže a vlivu oboru wellness na jejich životní styl. K získání dat byla použita dotazníková metoda „WellAwareIn“ (Krejčí, Vacek, 2013). Výzkumu se účastnilo 630 respondentů z celé České republiky. Odpovědi v dotazníku měly charakter slovních proměnných, a proto byl pro analýzu závislosti odpovědi na pohlaví a věku použit test dobré shody (test chí-kvadrát o nezávislosti), který se používá zejména pro ověřování závislosti dvou slovních proměnných. Byly postupně testovány čtyři hypotézy o nezávislosti dvou proměnných proti alternativním hypotézám, že tyto proměnné jsou závislé. Z výsledků lze vyvodit závěr takový, že mladí respondenti z naší republiky mají k wellness obecně kladný vztah, ale bohužel se nesnaží aktivity tohoto typu zapojovat do každodenního života zejména pro nedostatek času. Dalším důležitým výstupem této práce je zjištění, že mladí lidé mají nedostatečnou podporu v oblasti wellness ze strany škol, zdravotních pojišťoven a sportovních klubů.

**Klíčová slova:** adolescent, mládež, pohyb, spánek, sport, výživa, wellness, zdraví, životní styl

### **OVĚŘENÍ VYUŽITÍ PET KROUŽKU VE WELLNESS INTERVENČNÍCH PROGRAMECH U OSOB S MENTÁLNÍM POSTIŽENÍM ZAMĚŘENÉM NA REGION PRAHA**

**Bc. Jitka GIGALOVÁ**

Vedoucí práce:

prof. PaedDr. Milada Krejčí, CSc.

#### **Abstrakt**

Předmětem této diplomové práce byla inkluze dětí s mentálním postižením mezi děti intaktní. Hlavním cílem práce bylo ověření intervenčního programu wellness, „10x pro zdraví“, s využitím PET kroužku v podpoře zdraví u dětí s mentálním postižením. Dílčím cílem bylo uplatnění intervenčního programu „10x pro zdraví“ v projektu Zdravá společnost ZAS Y1 16-600-14. Výzkumného šetření se zúčastnilo 16 dětí s mentálním postižením ve věkovém rozsahu 7-12 let a 16 dětí intaktních ve věkovém rozsahu 7-12 let. Na začátku šetření byly vyplněny dvě verze dotazníku. Jedním z nich byl dotazník „PedsQL“ o kvalitě života a druhým dotazník „Zdravé společenství“ ZAS Y1 16-600-14. Na konci šetření byly dotazníky opět vyplněny a doplněny třetím dotazníkem „PETkroužek a intervenční program“. Byly stanoveny tři výzkumné předpoklady. Výzkumné šetření probíhalo v časové ose dvanácti měsíců. K výslednému šetření byly použity následující metody: obsahová analýza literárních zdrojů, diagnostické metody, intervenční program „10x pro zdraví“ a statistické metody. U probandů došlo po celoročním intervenčním cvičení ke zlepšení celkové balance a spánkových návyků.

**Klíčová slova:** intervence, mentální postižení, PET kroužek, pohybová aktivita, relaxace, tělesná pohoda, uvolnění, zdraví

### **VÝSKUM KVALITY SPÁNKU A SPÁNKOVÝCH PREFERENCÍ U PROFESIONÁLNÍCH VOJAKOV VO VYBRANÝCH ÚTVAROH SR**

**Bc. Veronika VASILÍŠINOVÁ**

Vedoucí práce: prof. PaedDr. Milada Krejčí, CSc.

#### **Abstrakt**

Hlavným cieľom diplomovej práce bol výskum vybraných chronobiologických determinantov pre udržanie zdravia a psychickej pohody profesionálnych

vojakov. Práca bola súčasťou medzinárodného výskumného projektu W/VSP/161/I „Základní výzkum cirkadiánních determinant životního stylu a výkonnosti japonských a českých sportovců a nespportovců“. Výskum bol aplikovaný u tridsiatich profesionálnych vojakov vo veku od 22 do 32 rokov. Boli stanovené tri hypotézy, ktoré sa týkali signifikantných spánkových, fyzických a psychických zmien. Výskumné šetrenie prebiehalo po dobu 30 dní v podobe intervenčného programu s názvom „3 malé kroky pre moje lepšie ja“. Par-

ticipanti podstúpili antropometrické merania: meranie výšky a hmotnosti a meranie troch kožných rias pomocou kalipera. U vojakov boli zisťované spánkové, raňajkové a svetelné determinanty ich denného režimu v spojitosti s cirkadiánnymi rytmiami pomocou diagnostických exploračných metód, kde vojaci zaznamenávali svoj spánkový, svetelný a raňajkový režim do denníka. Hypotézy boli potvrdené. U vojakov sa zlepšilo subjektívne hodnotenie fyzickej kondície o 22,12 %, subjektívne hodnotenie psychickej kondície sa zlepšilo

o 21,47 %. Subjektívne hodnotenie kvality spánku sa u participovaných vojakov zlepšilo o 23,15 %. Z výsledkov intervenčného programu vyplýva, že hypotézy boli dobre zvolené a vďaka dobrej príprave a organizácii intervencie bol kvalitne uskutočnený celý intervenčný program, ktorý je možné doporučiť pre podporu pracovného výkonu a stabilizáciu zdravia u profesionálnych vojakov.

**Kľúčové slová:** cirkadiánne rytmy, muži, spánok, vojak, výživa, wellness, zdravý životný štýl

## Příspěvky našich studentů

# Nic není náhodou...

**Bc. Adam Teryngel**

**1. ročník Mgr. wellness specialista**

Ke studiu sportu jsem se dostal více méně náhodou. Ačkoli jsem se od mala věnoval různým sportům, tělesná výchova ve škole pro mě byla vždy utrpení. Zakomplexovaní tělocvikáři, hodiny brzy ráno a třída plná fotbalistů byli důvodem mých stále častějších výmluv, proč se hodiny nemůžu zúčastnit. Po 2 letech se tělocvikáři už přestali ptát a já zbylých 6 let gymnázia přicházel domů s vysvědčením, kde v kolonce Tělesná výchova stálo N (neklasifikováno). Příchod na vyšší gymnázium s sebou přinesl mnoho změn.

Prošel jsem si coming-outem, který se podepsal na mé psychice a sebedojetí, což vyústilo až v poruchu příjmu potravy. Vše nabralo směr k lepšímu, když jsem objevil novou vášň a způsob vybití svých úzkostí a depresí – fitness. Pomalu ale jistě jsem se začal učit jinak vnímat svoje tělo a začal přicházet na to, jak si jsou psychika a fyzická blíz-

ké. Když se rozvíjí jedno, většinou následuje i druhé a naopak. V 18 jsem si v USA udělal trenérský kurz a začal se věnovat osobnímu tréninku. Nejdříve jsem předpokládal, že to bude jen dobrá brigáda ke studiu a že se po maturitě bud věnovat studiu medicíny. Jenže osud tomu tak evidentně nechtěl, když jsem se na žádnou pražskou fakultu nedostal, a ty v Americe si nemohl/nechtěl zaplatit. Bylo na čase hledat, kam dál. O Palestře jsem slyšel od známých, a řekl jsem si, že to stojí za zkoušku... i kdyby třeba jen na rok, do dalších přijímaček. Po prvním semestru už mi bylo téměř jasné, že školu budu chtít dodělat. Poprvé jsem našel partu lidí, se stejnými zájmy jako mám já a měl prostor jak ke studiu, tak k pokračování v práci trenéra a samostudiu.

Od okolí se občas setkávám s předsudky, že jsem na soukromé vysoké škole a že titul budu mít zaplacený. Dle mého názoru každý ke studiu přistupuje jinak, a když si to někdo bude chtít ulehčit, tak si to klidně může ulehčit

i na státní škole. Pro mě studium nebylo jen o tom, co jsem se dozvěděl na přednáškách, ale koho jsem tu potkal, kam mě to posunulo a jak to změnilo mé přemýšlení sám o sobě a o světě. Z vlastní zkušenosti vím, že kdo se vědomě chce něco naučit, má tu k tomu ideální příležitost a jako se vším – je na vás jak s ní naložíte.

Sám nevím, kam mě osud zavane. Víím ale, že zatím se všechno v mém životě stalo neplánovaně a díky tomu jsem tam, kde jsem. Mám rád svobodu a chci cestovat. Lidské tělo funguje všude stejně a tak vím, že ať už se ocitnu kdekoli, budu se moci spolehnout na to, co jsem studoval. V budoucnu bych se chtěl více věnovat právě spojení psychiky a tělesna. Chtěl bych lidem pomáhat a ukázat, že cvičení je mnohem více, než jen chození do posilovny. Správný pohyb může léčit a předcházet mnohým fyzickým problémům, ale i pomocí v aspektech osobního života.

**Autor a foto: Bc. Adam Teryngel**



# Palestra splnila mé představy spojení studia, kariéry a sportu



## David Fechtner

### 3. ročník oboru obor VPSD - kombinované studium

Je mi 24 let a pocházím z Kladna, kde také celý život žiju. Od malička mě rodiče vedli ke sportu, vyzkoušel jsem si fotbal, hokej, cyklistiku, lyžování, bojové sporty a plavání.

Když mi bylo 6 let, začal jsem pravidelně docházet na tréninky plavání, což byl můj první sport, kde jsem sbíral úspěchy. Trénink býval ráno před školou i odpoledne po škole a už v tak nízkém věku jsem tak byl veden k velké disciplíně.

Z plavání jsem postupně přešel k hokejbalu (což byl jeden z mála kolektivních sportů, kterým jsem se věnoval) a současně i judu.

Po éře hokejbalu jsem se začal věnovat bojovým sportům, zejména kickboxu. Na kontě mám 20 zápasů z toho 11 výher. Příprava na zápasy se odehrávala také v posilovně a to byla první chvíle, kdy jsem se dostal k činkám. Po čase mě posilovna uchvátila natolik, že jsem se rozhodl opustit zápasení a plně se věnovat silovému tréninku. V 19 letech jsem se pak rozhodl vyzkoušet si vlastní přípravu na závody v kulturistice. I přes to, že jsem byl nováčkem a závodní příprava je něco neuvěřitelně specifického, rozhodl jsem se nevyužít služeb trenéra a celou přípravu si vést sám. Nakoupil jsem spoustu knih, přečetl nepřeberné množství článků a po 3 měsících tvrdé diety jsem se postavil na soutěžní prkna v konkurenceschopné formě s váhou 79 kg a vytěžil z ní 3. místo na MČR juniorů.

Následovala roční pauza na nabrání objemů a znovu jsem se ukázal v závodních plavkách na podzim roku 2015 a z této mé první mezinárodní soutěže v Rakousku jsem si přivezl 1. místo mezi muži a 2. mezi juniory. V této sezóně jsem přišel o 11 kg těžší a navázil v den soutěže 90 kg. O rok později jsem se účastnil jedné z nejprestižnějších soutěží v Evropě EVL 'S Prague amateur a ve světové špičce obsadil 5. místo. Týden poté následoval odlet do Finska, kde jsem, i přes zdravotní komplikace a nesnesitelné křeče chvíli před závodem, mezi muži jako junior obsadil krásné 4. místo.

V roce 2013 jsem úspěšně odmaturoval na osmiletém sportovním gymnáziu se zaměřením na rozšířenou tělesnou výuku a již během studií bylo jasné, že chci jít studovat dál. Rozhodnutí bylo jít studovat na FTVS obor tělovýchova a sport. V té době jsem již aktivně závodil v kulturistice. Ačkoliv mě škola velmi bavila, po čase jsem zjistil, že se mé velké svalové objemy neslučují s vytrvalostními běhy a limity, které musely být splněny, a kulturistickou kariéru jsem opustit nechtěl, došel jsem k rozhodnutí změnit školu i obor.

V hledání nové školy pro mě bylo hlavním kritériem, abych zde nemusel plnit vytrvalostní limity, ale aby to byla stále škola zaměřená na sport, sportovního ducha a zdravý životní styl. A v tom Palestra splňovala veškeré mé požadavky a přání. Pár měsíců po mých prvních závodech v kulturistice jsem se rozhodl absolvovat trenérský kurz Ronnie, abych si rozšířil svoje obzory, získal nové vědomosti a případně je pak mohl šířit

dál. Už při škole na FTVS jsem trénoval pár klientů ve fitness a radil jim se stravou. Později, když jsem opustil denní studium, jsem se této profesi začal věnovat víceméně na plný úvazek a trénoval klidně i 12 tréninků za den. Působil jsem jako trenér, ale po čase vznikla myšlenka, že bych rád pozici trenéra vyměnil za pozici majitele. A tak jsem na svém snu začal tvrdě pracovat.

V Kladně sice bylo celkem dost posiloven, ale málo takových, kde by se neodlupovala zeď, nebo se člověk nebál jít osprchovat, aby na něj něco nespadlo. Kladnu prostě chybělo hezké moderní nové fitness centrum.

A tak začal kolotoč zařizování. Sehnat prostory, vybrat takové stroje, se kterými bych byl spokojen jak po funkční stránce, tak po stránce designu. Zrekonstruovat prostor, vybrat značku, která bude zastoupená na baru, sehnat personál, trenéry, zařídit reklamu, partnery.... Na celé zrekonstruování a vybavení prostoru jsme měli necelé dva měsíce, protože jsme se rozhodli otevřít fitko v celé své kráse v symbolické datum 6. 6. 2016 v 18:00hod. Stálo nás to několik probdřených nocí, spoustu komplikací, ale datum otevření jsme stihli a ten den, když se na slavnostní otevření do Dream Body Fitness naválil dav asi 200 lidí, cítil jsem, jak je tohle opravdu splněný sen. Zpočátku jsem veškerou práci okolo fitness centra obstarával sám (od objednávek přes personál až po celkový chod centra). Dnes celý chod zajišťuje manažer, který je za vše zodpovědný a má práce se teď vztahuje především na udržování kontaktů se všemi partnery, vymýšlení akcí, reklam, propagačních materiálů a nových projektů. Dosud také trénuji pár svých dlouhodobých klientů.

A jaké jsou vize do budoucna? Momentálně veškerou svou energii vkládám do dvou hlavních projektů a to otevření kavárny Dream Coffee, které bylo naplánováno na září. Druhá akce je historicky první mistrovství ČR strongman U105, které bude probíhat přímo před Dream Body Fitness na parkovišti.



Také jsem srpnu prožil velkou životní událost – svatbu s mou dlouholetou přítelkyní.

A samozřejmě do budoucna chci rozvíjet sebe jako člověka. Ať už po studijní stránce, tak po té pracovní. Rád bych absolvoval magisterské studium, a když to půjde, pokračovat ještě dále. Neustále chci pracovat na tom, aby se lidé ve fitness centru cítili dobře, aby se fitness pořád posouvalo dopředu a přinášelo nové obměny. Chci dále pořádat sportovní akce, protože zatím všechny, které jsme jako tým uspořádali, byly velice úspěšné. Chci otevřít kvalitní kavárnu, která v Kladně tolik chybí a kam se lidé budou rádi vracet.

A kdo ví? Třeba mě v budoucnu napadne další koncept, který když si vezmu do hlavy, tak ho dovedu k dokonalosti

**Autor a foto: David Fechtner**

## Palestra a mezinárodní spolupráce

Na pracovní cestu jednatele Mgr. Špačka, MBA do Číny ze začátku letošního roku navázala v srpnu další jednání s delegací regionu Anhui, obsahem jednání byl především zájem čínské strany o vzdělávání trenérů a vyhledávání trenérů v ČR pro regionální reprezentaci.

V červnu proběhla jednání zástupců Palestry Mgr. Tomáše Mirovského, MBA a Mgr. Hany Bubníkové v Kolíně nad Rýnem. Obsahem jednání byla plánovaná spolupráce při tvorbě obsahu Trenérské školy Palestra a využití dlouholetých zkušeností německé trenérské akademie. Během jednání jsme otevřeli i zajímavé téma, a to společné programy a výměny studentů a vyučujících.

Pokračovala i spolupráce v rámci Evropské sítě sportovních akademií. V dubnu proběhlo setkání v Malmö, jedním z výstupů je i zapojení Palestry do mezinárodních projektů v oblasti vzdělávání ve sportu a prevence sportovních úrazů.

## Odhalení busty PhDr. Vojmíra Srdečného

Dne 10. 5. 2018 byla v prostorách vstupu do školy slavnostně odhalena busta našeho váženého a dlouholetého kolegy PhDr. Vojmíra Srdečného. Slavnostní chvíle se účastnili nejen kolegové, vyučující a zaměstnanci Palestry, ale také kolegové z FTVS UK.

6. 10. 2018 oslavil pan doktor své 99 narozeniny, srdečně gratuluje-me.



foto: Mgr. Eva Nechlebová, Ph.D.

Naši vyučující

## doc. RNDr. Pavel Bláha, CSc.



Doc. Bláha vystudoval Přírodovědeckou fakultu Karlovy Univerzity a nastoupil dráhu uznávaného antropologa. Jeho kariéra začala v Kriminologickém ústavu v oboru antropologie a vyučujícího na Přírodovědné fakultě UK v tomtéž oboru. Na naší škole působí jako garant oboru Výživový specialista a sportovní diagnostik.

Mezi jeho nejdůležitější vědecké a výzkumné projekty patří, normy řady tělesných parametrů dětí a dospělých, které dovedl do stadia publikací, dostupných všem zájemcům a vypracováním počítačových programů, která vedou k automatickému zpracování antropometrických dat (včetně složitých výpočtů jako např. složení těla podle Matiegky apod.). Některé z těchto výstupů jsou k dispozici i v knihovně naší školy. Vedle odborné činnosti, je doc. Bláha také velmi dobrým vypravěčem a básníkem. Jeho „Sbírka poezie“ a monografie životopisného zaměření „Běh jihočeského Sinuheta“ jsou k dispozici v knihovně školy. V roce 2013 mu byla udělena „Medaile za zásluhy a rozvoj oboru a vědy“ V letošním roce získal od Lékařské společnosti J. E. Purkyně prestižní čestnou medaili za celoživotní dílo.

Mezi jeho koníčky patří jak jinak než sport, nejvíce pak plavání, lyžování a tenis.

Pro studenty Palestry napsal monografii, ve které zužitkoval své dlouholeté výzkumy a pod názvem „Funkční a sportovní antropologie – vybrané metody“ je k dispozici v knihovně školy.

## Spolupráce Palestry s Klokánkem

**VŠTVS PALESTRA dlouhodobě spolupracuje s Centrem Klokánek ve Štěrbolích. Klokánek je zařízení pro děti vyžadující okamžitou pomoc. V rámci seminářů Speciální pedagogika (a do roku 2015 i v rámci semináře Volnočasová pedagogika), pod vedením doc. Švamberk Šauerové, mají studenti oboru Sportovní a volnočasový pedagog možnost absolvovat exkurzi v tomto zařízení. Během exkurze mohou diskutovat s vedoucím střediska - Janem Vaňkem či se zdejšími speciálními pedagogy. Součástí exkurze je vždy prohlídka jednotlivých bytů a možnost rozhovorů s přítomnými tetami.**

V rámci spolupráce, která trvá již od roku 2009, bylo vytvořeno několik velmi pěkných projektů, jejichž cílem bylo vykouzlit na tváři zdejších dětí úsměv. Bývalá vedoucí zařízení – paní Jana Voldřichová propagovala motto: „Naše děti jsou zvyklé, že jim často někdo něco bral, ale co jim nikdo nevezme je zážitek, který mu dáte.“ A přesně tohoto mota se vyučující se studenty při plánování a realizaci projektů drží. Úplně prvním projektem byla Mikulášská besídka, následovalo Sportovní odpole dne, Pevnost Boyard, Cesta kolem světa, Pouť, Velikonoční rejdnění a Čtenářská dílna. Pokaždé se podařilo získat řadu sponzorských dáreků, jak pro zajištění průběhu projektu, tak i pro odmě-

ny. Těžko říci, který projekt byl nejhezčí, každý měl něco výjimečného, co dětem přineslo opravdu ty nezapomenutelné zážitky. V jednom se podařilo zajistit grilování buřtíků a předvádění použití policejních ochranných pomůcek, jindy za asistence Kateřiny Stočesové proběhla dílna s výrobou květinářských zápichů, v dalším se vyráběly nádherné kraslice zdobené kořením či se malovalo na obličej. Součástí projektů byly muzikoterapeutické a arteterapeutické aktivity, využili jsme i méně tradiční „pomůcky-hračky“ – taneční desku, chůdy, golfovou patovací sadu (opět s podporou Kateřiny Stočesové). Jednou nás navštívil i úžasný labrador Kateřiny Kornoové, který udělal radost zrovna jednomu

chlapeci se zlomenou nohou. Sportovalo se, radovalo, mlsalo (sponzorsky zajistila cukrárna Hořovice), pořizovala se bohatá fotodokumentace. V Klokánku vždy fotografie dětem nahráli na CD, které s nimi pak putovalo domů nebo do náhradní rodinné péče. Z prvních projektů vznikla i knížka, kde jsou přesně projekty popsány, včetně časového harmonogramu a finanční kalkulace.

Studentům naší vysoké školy patří jednoznačně poděkování, neboť pokaždé projekt zajistí pěkným materiálem, přinesou dětem hračky a v řadě případů dále s Klokánkem spolupracují jako individuální sponzoři. Ve dvou případech v rámci dobrovolnické pomoci vedli i volnočasové aktivity.

Dále chystáme s Klokánkem kromě další exkurze také účast studentů v benefičním běhu Harfandění, které má každoročně za cíl zviditelnit potřeby dětí z Klokánku.

Zájemce o spolupráci vítáme ze všech oborů naší vysoké školy.

**Autor: doc. PhDr. Markéta Švamberk Šauerová, Ph.D.**

# Doporučujeme zajímavé knižní tituly

## Labyrint pohybu

**Autor: Renata Červenková,  
Pavel Kolář**

**Název: Labyrint pohybu**

**Vydavatel: Vyšehrad, únor 2018**

**ISBN: 978-80-7429-975-9**

Rozhovor s renomovaným fyzioterapeutem prof. Kolářem. „Hýbeme se buď málo, nebo špatně a pohyb se vytrácí nejen ze života, ale i z medicíny,“ tvrdí profesor Pavel Kolář.

**Recenze. prof. PhDr. Václava Hoška, DrSc.**

Profesora Koláře není třeba sportovní obci představovat jako odborníka na sportovní motoriku. V tisku je dostatečně ventilována vděčnost mnoha sportovních hvězd za jeho pomoc při rehabilitaci po úrazu, nebo při záhadných omezujících bolestech. Znamé

jsou i jeho terapeutické kontakty s VIP klientelou a relativně méně známý je mnohaletý rozsah jeho práce především s dětskou klientelou na 2. LF a v Centru pohybové medicíny. Je dobře, že ve spolupráci s novinářkou vznikla memoárová kniha, postihující jeho nahromaděné životní zkušenosti. Je to kniha čtivá a současně hodně odborně zaměřená, poskytující odborníkům v oblasti sportovního pohybu mnoho materiálu k přemýšlení. Profesor Kolář je unikátní svým citem pro koherenci lidského organismu, což mu umožňuje brilantní, často v tradičním pojetí nečekané, diagnózy pohybových potíží. V knize čtenář najde dostatek příležitostí sledovat jeho uvažování o spletech lidské motoriky. Faktograficky a historicky má význam i autorovo vzpomínání na studentská a sportovní léta, kontakty s odbornými



autoritami v oblasti rehabilitace a vývoj metody DNS (dynamická neuromuskulární stabilizace). Z knihy jsou patrné i pokrokové občanské postoje autora. Netají se svým znepokojením nad pokračující hypokinézou v životním stylu mladé populace a upozorňuje i na řadu chyb v osvojování a provádění lidských pohybů. Rozhodně je mnoho důvodů si recenzovanou knihu pozorně přečíst. Autor: prof. PhDr. Václav Hošek, DrSc.

## Spiritualita wellness

**Autoři: Tůma Jiří, Krejčí Milada,  
Hošek Václav**

**Název: Spiritualita wellness**

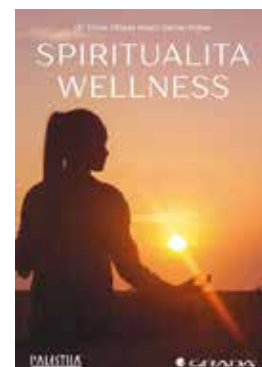
**Vydavatel: Grada, 2018**

**ISBN: 978-80-247-2893-3**

Kniha se zabývá problematikou spirituality pohybových aktivit ve wellness a hledá souvislosti s tím, co je označováno jako účel lidského života. Pak má smysl

usilovat o zdraví a dát tak prostor k rozvoji seberealizujících zkušeností, zažívání různých dimenzí rovnováhy a harmonie, k upevňování spirituálních hodnot v běžných lidských činnostech, ať jsou svojí povahou učením, pracím nebo hrou. Autoři se snaží nalézt východiska potřebná na cestě k duchovní svobodě a autenticitě, kdy pravdu člověk nahlédne sám v sobě.

Kniha vyšla ve vydavatelství Grada ve spolupráci s Palestrou.



## Aktuality ze školy

### Parkování u školy!



Z kapacitních důvodů je vjezd do areálu školy povolen pouze zaměstnancům školy. Všechny studenty žádáme, aby respektovali v Krnské ulici zákaz parkování na jedné straně ulice a aby neparkovali ve vjezdech do rodinných domů. V ulici Úlibické jsou parkovací místa

a ulice se nachází v bezprostředním okolí školy. Případně prosíme o využití dalších přílehlých ulic ve Kbelích, nebo využití MHD.

### Dny otevřených dveří

Nejbližší termíny jsou 17. 1., 21. 2., 14. 3., 11. 4., 16. 5., 13. 6., 22. 8., 5. 9. 2019. Dny Otevřených dveří jsou v bu-

dově VŠTVS PALESTRA na adrese Praha 9 Kbely, Slovačikova 400/1. Představení školy a jejích aktivit probíhá formou cca hodinové přednášky se zahájením v 16:00 hodin. Následuje prostor pro otázky, individuální konzultace a případnou prohlídku školy.

**PALESTRA**

**Vydává:** VŠTVS PALESTRA s.r.o., Slovačikova 400/1, 197 00 Praha 19 - Kbely. MK ČR E 21 259 ISSN 1805-9740

**Šéfredaktor:** Mgr. Eva Nechlebová, Ph.D.

**Redakce:** Mgr. Tomáš Mirovský, DiS., Mgr. Kamila Bulířová, Bc. Iveta Švárová, Alena Malcová, Mgr. Jiří Kajzar

**Grafický redaktor:** Vladimír Kopáňko **Kontakt:** nechlebova@palestra.cz

# Zveme Vás na

4. ročník mezinárodní vědecké konference

# Prožitek a zkušenost

– edukační fenomén i pro 21. století

**25. 10. 2018**



Vysoká škola tělesné výchovy a sportu PALESTRA, spol. s r.o. ve spolupráci  
s Vysokou školou zdravotnickou, o.p.s. v Praze

pořádají 4. ročník mezinárodní vědecké konference

## „Sport a zážitková pedagogika“ „Prožitek a zkušenost - edukační fenomén i pro 21. století“

Konference pod záštitou rektora VŠTVS PALESTRA, s.r.o. prof. PhDr. Václava Hoška, DrSc. se uskuteční ve čtvrtek 25. 10. 2018 od 9.30 do 17 hodin v prostorách nové budovy VŠTVS PALESTRA ve Kbelích.

Program konference je rozdělen na dopolední část, v níž budou přednesena témata z vypsáných okruhů a odpolední blok, který je věnován praktickým workshopům.

### Základní sekce dopoledního jednání:

- zážitková pedagogika v historii česko-slovenské pedagogiky
- využití prvků zkušenostního učení ve specializační výuce na vysokých školách
- využití zkušenostních a zážitkových programů v pomáhajících profesích
- účast dobrovolníků ve vedení a organizaci sportovních aktivit

### Odpolední blok - workshopy:

- Relaxační cvičení s balančními pomůckami jako prevence stresu pro učitele
- Pedagogická diagnostika v práci učitele
- Motivace k dobrovolnictví na sportovních akcích a benefity pro dobrovolníky



**Program konference** i konkrétní data jsou průběžně aktualizována podle přihlášených přednášejících na webových stránkách <https://www.palestra-conference.cz/projekty/>

### Odbornými garanty konference jsou:

doc. PhDr. Markéta Švamberská Šauerová, Ph.D.,  
Mgr. Tomáš Mirovský, MBA, DiS.

V průběhu konference je zajištěno pohoštění a polední raut. Těšíme se na vzájemnou spolupráci a příjemnou tvůrčí atmosféru. Konference se koná bez účastnického poplatku. Výstupem z konference bude recenzovaná kolektivní monografie.

# PALÉSTRA

Vysoká škola tělesné výchovy a sportu  
Slovačikova 400/1, 197 00 Praha 9 – Kbely  
tel. fax: 281 932 013, 281 930 154  
[sauerova@palestra.cz](mailto:sauerova@palestra.cz)

[www.palestra.cz](http://www.palestra.cz)