
Běžecké lyžování uspokojí soutěžního ducha i rekreačního sportovce

30. 11. 2011, autor: Tereza Vrabcová, red., rubrika: Studenti

Letním sportům pro tuto sezonu pomalu, ale jistě odzvonilo. Ale žádná panika, válet se doma na pohovce rozhodně nemusíte. I v zimním období je totiž z čeho vybírat. Jednu z možností studentského sportovního vyžití přináší i oddíl běžecské lyžování fungující v rámci Vysokoškolského sportovního klubu (VSK) Humanita Praha. Více nám ho představila trenérka Eva Šeflová.

Humanita Praha je oddíl, který funguje pod křídly Filozofické fakulty Univerzity Karlovy. To však vůbec neznamena, že je otevřen jen tamějším studentům. „Členy se mohou stát všichni, kdo mají o sport zájem,“ říká Eva Šeflová. Sportuje se na různých výkonnostních úrovních, soutěžního ducha uspokojíte na závodech, naopak rekreační sportovci, pro které je sport spíš společenskou událostí, si jistě v kamarádské partě přijdou také na své.

Běžky rozvíjejí i morálně volní stránku osobnosti

Běžecké lyžování nabízí pohyb v přírodě, mimo velké množství lidí. „Výhodou jsou i různé možnosti vyžití, ať už jde o závodění, variantu lyžařských orientačních běhů (LOB) nebo turistiku v upravených stopách i v neupravené přírodě neznámou krajinou,“ dodává Eva Šeflová. Úspěch není jen v síle, vytrvalosti a technice, jak to občas vypadá, když se koukáme v televizi na Lukáše Bauera nebo Milana Koukala. Kromě fyzicky totiž běžky rozvíjejí i morálně volní stránku osobnosti. „Přesto, že je to sport jednotlivců, sdružuje lidi do kolektivů. Tam má jeden druhého šanci lépe poznat, lidé si pomáhají a podporují se. Soutěžit mezi sebou pak mohou i věkově velmi rozdílní jedinci,“ tvrdí trenérka.



Obliba vysokoškolských oddílů dnes celkově spíš klesá. Jako příčiny vidí Eva Šeflová celospolečenský individualismus a tlak na úspěch za každou cenu. Navíc mají studenti dnes mnoho různých příležitostí dalšího vyžití a seberealizace, ať jde o studium v cizině nebo cestování. Sport a pohyb se tak odsouvá stranou, tím spíš, že podpory se v současné době dostává zejména vrcholovým sportům. „Pokud však studenti do vysokoškolských oddílů vstoupí, moc se jim líbí atmosféra a nenásilná forma sportovního vyžití, která ale nepostrádá soutěživost a snahu o co nejlepší výkon, samozřejmě s ohledem na možnosti jednotlivce. Ve velké míře pak v oddílech zůstávají i po skončení studií jako členové akademici nebo absolventi,“ doplňuje trenérka.

Humanita běhá VŠ ligu, Akademické mistrovství a Pražský přebor

Intenzita tréninku záleží na vás a vašich sportovních cílech. Jezdí se na soustředění na první sních, v prosinci a o Vánocích je pak soustředění zaměřené na techniku. Během roku je příprava spíš individuální, běh a posilovna, konají se různé jednodenní či víkendové akce nebo závody v doplňujících sportech, jako je přespolní běh, orientační běhy, orientační závody na horském kole (MTBO), lezení, víceboje, plavání. V létě se jezdí na pravidelné soustředění na Albeř. Humanita běhá VŠ ligu, účastní se Akademického mistrovství a Pražského přeboru. Pokud jsou v oddílu členové s 1. nebo 2. výkonnostní třídou, mohou se účastnit i republikových závodů, když se zaregistrují. Členové nechybí na

startu běhů, jako je Jizerská padesátka, Šumavský maraton, Orlický maraton, Karlův běh, Jilemnická padesátka nebo Krkonošská sedmdesátka. Občas se jezdí i do zahraničí, třeba na tradiční Vasův běh. „Loni jsme vyhráli vysokoškolskou ligu, tak by bylo fajn, kdybychom první místo udrželi nebo alespoň zůstali takzvaně na bedně,“ svěřuje své cíle pro letošní sezonu Eva Šeflová.

Více informací o klubu najdete na www.beh.vskhumanita.cz