



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra výchovy ke zdraví

Bakalářská práce

Možnost volnočasových pohybových aktivit na území
města České Budějovice

Autor: Mgr. Petra Loudová
Vedoucí práce: Mgr. Bc. Radim Kokeš, Ph.D.

České Budějovice 2015



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

University of South Bohemia in České Budějovice
Faculty of Education
Department of Health Education

Bachelor Thesis

The Possibilities of Leisure Time Exercise Activities in the Territory of České Budějovice City

Author: Mgr. Petra Loudová
Supervisor: Mgr. Bc. Radim Kokeš, Ph.D.

České Budějovice 2015

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Mgr. Petra Loudová

Název bakalářské práce: Možnost volnočasových pohybových aktivit na území města České Budějovice

Pracoviště: Katedra výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Bc. Radim Kokeš, Ph.D.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2015

Abstrakt:

Bakalářská práce na téma „Možnosti volnočasových pohybových aktivit na území města České Budějovice“ je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretická část je zaměřena na vysvětlení základních pojmů. Dále je problematika volného času a pohybových aktivit rozebrána v širším kontextu se zaměřením na dnešní dobu. Praktická část obsahuje stručný popis dané oblasti, včetně zmínky o historii tělovýchovy a sportu v Českých Budějovicích. Stěžejní část práce obsahuje zmapování možností volnočasových pohybových aktivit a vytvoření přehledné informační brožury, která bude sloužit jako pomocník při výběru pohybové aktivity. Bakalářská práce je určena pro potřebu širší veřejnosti, které usnadní výběr pohybové aktivity a doporučí vhodné trávení volného času.

Klíčová slova:

volný čas, sport, volnočasové pohybové aktivity, České Budějovice, zdraví, pohyb, sportovní zařízení

Bibliographical identification

Name and Surname: Mgr. Petra Loudová

Title of Bachelor thesis: The Possibilities of Leisure Time Exercise Activities in the Territory of České Budějovice City

Department: Department of Health Education, Faculty of Education, University of South Bohemia in České Budějovice

Supervizor: Mgr. Bc. Radim Kokeš, Ph.D.

The year of presentation: 2015

Abstract:

My bachelor thesis named “The Possibility of Leisure Time Exercise Activities in the Territory of České Budějovice City“ is divided into the theoretical and the practical part. The theoretical part is focused on essential terms explanation, furthermore the points at issues of leisure time and exercise activities are analyzed in wide context, aimed at our time. The practical part involves a brief description of the above mentioned topic, included a brief excursion into the history of physical training and sport in the city of České Budějovice. The fundamental part of my bachelor thesis includes mapping the possibilities of various leisure time exercise activities as well as creating a well-arranged information brochure, which should be helpful for exercise activity choice. My bachelor thesis is intended for general public use to make one's exercise activity choice easy as well as to recommend how to spend leisure time in a suitable way.

Key words:

leisure time, sport, leisure time exercise activities, České Budějovice, health, motion, sport facilities

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích, 27. 4. 2015

Mgr. Petra Loudová

Poděkování:

Děkuji Mgr. Bc. Radimu Kokešovi, Ph.D., za odborné vedení, cenné rady a ochotu při vypracování mé bakalářské práce. Dále bych chtěla poděkovat mé rodině za podporu a trpělivost.

Obsah

1.	Úvod.....	8
2.	Teoretická část	10
2.1.	Základní pojmy	10
2.2.	Vliv pohybu na lidské zdraví	13
2.3.	Druhy pohybových aktivit	14
2.4.	Motivace k pohybové aktivitě.....	19
2.5.	Výběr adekvátní pohybové aktivity	20
2.6.	Adekvátní pohybový režim.....	21
2.7.	Výhody pravidelné pohybové aktivity.....	23
2.8.	Hypokineze a její následky	25
3.	Praktická část	29
3.1.	Cíle.....	29
3.2.	Úkoly	29
3.3.	Metodika	29
3.4.	České Budějovice.....	30
3.5.	Historie sportu v Českých Budějovicích.....	31
3.6.	Možnosti pohybových aktivit v Českých Budějovicích.....	36
3.6.1.	Sportovní areály	37
3.6.2.	Sportovní centra	39
3.6.3.	Sportovní kluby.....	42
3.6.4.	Cyklotrasy a in-line stezky	42
4.	Diskuze	47
5.	Závěr	49
6.	Seznam použitých zdrojů.....	50
7.	Seznam příloh	52

1. Úvod

Pohyb a vše co s ním souvisí, je v posledních letech i desetiletích stále častěji diskutované téma. Někoho může napadnout, proč? Co je na tom pohybu tak důležité?

V dnešní uspěchané době, kdy stres a nervozita vládne vyspělé civilizaci, by měla být jakákoliv pohybová aktivita samozřejmou součástí režimu dne každého jedince. Důvodů je hned několik. Pohyb pozitivně působí jako prevence proti civilizačním chorobám, které stále častěji postihují moderní vyspělý svět. Měl by se stát pro všechny generace samozřejmostí, která je nesmírně důležitá pro zdraví každého jedince. Lidské tělo je vyvinuto k pohybu a aktivitě, který je základním projevem života. Pohybová aktivita je nejpřirozenějším předpokladem k zachování a upevnění zdraví člověka a je jedno, zda má charakter pracovní či sportovní. Mnoha studiemi bylo dokázáno, že dlouhodobě aplikovaná pohybová aktivita prodlužuje lidský život a snižuje úmrtnost při onemocněních, která jsou spojená se sedavým životním stylem. Nelze opomenout pozitivní vliv pohybu na psychiku člověka např. při onemocněních, jako jsou deprese, nespavost, emocionální vypětí, úzkostné stavy, demence, špatná paměť. Pohyb má důležitý vliv má i na sebevědomí člověka, který přirozeně touží po zdravém a atraktivně vyhlížejícím těle. Vědecké studie dokazují, že většina populace žijící „západním stylem“ trpí pohybovou nedostatečností, proto je důležité na tuto problematiku širokou veřejnost nejen upozorňovat, ale vytvářet co nejlepší podmínky pro skutečně aktivní pohybovou činnost. Ve stejném duchu jsem postupovala i já ve své bakalářské práci. Ta shrnuje možnosti volnočasových pohybových aktivit na území Českých Budějovic. Nejdříve je v ní rozebrána teorie, která je zaměřena na pozitivní a velmi žádoucí vliv pohybových aktivit na fyzické a psychické zdraví člověka. V praktické části bylo stěžejní nashromáždit dostatek informací o možnostech pohybových aktivit a vytvoření ucelené přehledné brožury, která bude sloužit místním občanům i návštěvníkům Českých Budějovic k výběru vhodného objektu a na něj vázané sportovní činnosti.

České Budějovice jsou krajským městem s téměř sto tisíci obyvateli rozprostírající se v krásné jihočeské krajině plné rybníků. Jihočeská metropole má velký potenciál pro trávení volného času zaměřeného na pohybovou aktivitu.

Rovinatá krajina Českobudějovické pánve přímo vyzývá k tomu, aby se České Budějovice staly městem sportu. Proto mě, nadšeného rekreačního sportovce zaujalo ke zpracování téma bakalářské práce „Možnost volnočasových pohybových aktivit na území města České Budějovice“. Pocházím z podhůří Železných hor, z kraje s jinými regionálními sportovními možnostmi. Téma bakalářské práce pro mne bylo lákavou výzvou k poznání města, ve kterém studuji. České Budějovice se do budoucna stanou mým domovem, proto jsem si ráda rozšířila obzor o možnosti, jak zde trávit volný čas ve spojení s pohybem.

2. Teoretická část

2.1. Základní pojmy

Volný čas

Volný čas lze v souhrnu definovat jako dobu, časový prostor, v němž jedinec nemá žádné povinnosti vůči sobě ani druhým lidem a v němž se pouze na základě svého vlastního svobodného rozhodnutí věnuje vybraným činnostem. Tyto činnosti ho baví, přinášejí mu radost a uspokojení a nejsou zdrojem trvalých obav či pocitů úzkosti (Slepičková, 2005).

Volný čas je čas či doba, kdy člověk vykonává činnosti podle své vůle, zájmů a nálad takovou intenzitou, aby si odpočinul, a naopak nevykonává žádné činnosti pod tlakem závazků. Je to činnost, kterou člověk provádí na základě svého svobodného rozhodnutí za účelem regenerace pracovní síly – odpočinku, regenerace duševní síly – zábavy nebo k rozvoji osobnosti (Hofbauer, 2004).

Joffre Dumazedier (1915 – 2002) sociolog volného času rozčlenil převládající činnosti volného času do pěti kategorií:

- činnost manuální
- činnosti fyzické (*sportovní...*)
- činnosti estetické
- činnosti intelektuální
- činnosti sociální
- spotřební (dnes, doplněná)

Zaměříme-li se na volnočasové činnosti fyzické (sportovní), tak určitě do této kategorie zařadíme rekreační sport. Rekreační sport je sport prováděný příležitostně v rozsahu maximálně několika hodin týdně. Přináší odpočinek, zábavu a znovunabytí psychických a fyzických sil (Sekot, 2008).

Sport

Na světě jsou v dnešní době užívány dva přístupy k pojetí sportu (Zakrajsek, 1991). První z nich považuje za základní znaky sportu hru, soutěž a výkon. Druhý přístup pojímá sport mnohem širěji. Uvažuje o něm v souladu s významem, který mu byl přisouzen před více jak 160 lety v Anglii, a to jako zábavu, rekreaci a cvičení. Orientace na výkon a soutěž byla a doposud je typická pro pojetí severoamerické. Sportovní výkon v tomto pojetí stejně jako výkon v pracovním procesu koresponduje s prosperitou a ziskem. Nejvíce se tento přístup uplatňuje v profesionálním sportu. Druhý přístup k pojmu sport respektuje evropskou anglosaskou tradici novodobého sportu. Vysvětlení pojmu lze hledat v latinském původu slova. Latinské *desportare*, z něhož je slovo sport odvozeno, značí rozptylovat se, bavit se. Obdobný význam mají též francouzské a anglické výrazy, ve kterých se vedle významu, jak jej běžně vnímáme, promítá i základ slova pocházející z latiny. Francouzské slovo „*disporter*“ znamená bavit se, le sport“ zábava nebo např. anglické „*sportability*“ lze přeložit jako žerty, šprýmy, kratochvíle a náklonnost k nim.

Toto široké pojetí významu slova sport je stále více akceptováno v celém světě. V uvedeném smyslu se dnes nahlíží na sport v Evropě, která vyvíjí aktivity vedoucí ke sjednocování evropských zemí v nejdůležitějších sférách ekonomického a společenského života, tedy i ve sportu. V roce 1992 přijali zástupci evropských zemí odpovědní za tělovýchovu a sport tzv. Evropskou chartu sportu. Charta hovoří o postavení sportu ve společnosti a nezapomíná ani na vymezení povinností společnosti, resp. státu v péči o něj. Pro potřeby charty je sport vymezen následovně: „*Sportem se rozumí všechny formy tělesné činnosti, které ať již prostřednictvím organizované účasti či nikoliv si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné a psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních.*“ (Slepičková, 2005).

Definice sportu vytvořená na půdě Evropy je opravdu široká. Dává prostor pro začlenění i těch činností do sportu, které stály v předchozích přístupech na rozmezí sportu a jiných oblastí či které dokonce za sport nebyly považovány. Vedle sebe stojí a stejná důležitost je přikládána jak sportu výkonově orientovanému, jako je výkonnostní a vrcholový sport, tak nejdůležitějším formám sportu provozovaným za účelem posílení zdraví, pro rekreaci či pro silné emocionální prožitky (Slepičková, 2005).

Pohybová aktivita

Pohyb je jedním ze základních projevů existence života. Lidské tělo se vyvíjelo k pohybu a aktivitě, pohyb je zajišťován činností pohybového aparátu. Pohybový aparát člověka je rozsáhlý funkční celek složený ze tří podsystémů: nosného, výkonného a řídicího. Tělesná zdatnost (fitness) je dána složkami vytrvalostními, svalovou silou, pohyblivostí kloubů a koordinací pohybu. Vytrvalostní složku lze posilovat zejména činnostmi lokomočního charakteru, svalovou složku lze rozvíjet různými formami posilování a pohyblivost kloubů lze nejlépe rozvíjet činnostmi s pravidelným střídáním zátěže a uvolnění. Nejdůležitější pro zdraví je složka vytrvalostní (Čeledová; Čevela, 2010).

Zdravý životní styl

Největší vliv na zdraví má způsob života neboli životní styl, což je stěžejní determinanta zdraví. Životní styl zahrnuje formy dobrovolného chování v daných životních situacích, které jsou založené na individuálním výběru z různých možností. Můžeme se rozhodnout pro zdravé alternativy z možností, které se nabízejí, a odmítnout ty, jež zdraví poškozují. Životní styl je tedy charakterizován výběrem chování a životních možností. Chování člověka je v souladu s rodinnými zvyklostmi a tradicemi společnosti, je limitováno ekonomickou situací společnosti a sociální pozicí člověka. Vzhledem k zásadnímu významu životního stylu pro zdraví je proto nutné, aby poskytování odpovídajících znalostí, rozvíjení dovedností a návyků a formování postojů bylo součástí výchovy, aby bylo spojováno s výchovou k odpovědnosti za vlastní zdraví (Čeledová; Čevela, 2010).

Zdraví

WHO definuje zdraví jako „stav úplné tělesné, duševní, sociální a mravní pohody, a nikoli jako pouhou nepřítomnost choroby nebo slabosti“ (Krejčí, 2011).

Hypokineze

Bohužel, v současné době dochází k výraznému poklesu pohybové aktivity populace a hypokineze (nedostatek pohybu) se stává charakteristickým rysem současného životního stylu s velmi negativním dopadem na zdraví. Z hlediska podpory zdraví a prevence chronických neinfekčních chorob je důležité vrátit

aktivní pohyb do životního stylu dnešního člověka. Způsob života, nedostatek pohybu (hypoaktivita) přivádí každého jednotlivce k výraznému konfliktu mezi jeho vrozenou dispozicí k pohybu a skutečným pohybovým režimem. Většinu pracovní doby i volného času trávíme vsedě, máme omezenou svalovou činnost. Nedostatek pohybové aktivity při „sedavém“ způsobu života snižuje úroveň přizpůsobení se tělesné zátěži. Pravidelný pohyb přispívá k podpoře zdraví a měl by tvořit nedílnou součást zdravého životního stylu (Čeledová; Čevela, 2010).

2.2. Vliv pohybu na lidské zdraví

Bylo dokázáno, že dlouhodobá pohybová aktivita prodlužuje lidský život a snižuje úmrtnost na onemocnění spojená se sedavým životním stylem. Indikace tělesných cvičení je však značně individuální (Kukačka, 2010).

Pozitivní vlivy optimální pohybové aktivity (Jeřábek, 2007):

- pomáhá udržovat optimální tělesnou hmotnost
- snižuje výskyt bolestivých svalových kloubních obtíží
- přispívá k ekonomickému chodu krevního oběhu
- má tendenci snižovat aterosklerózu
- příznivě ovlivňuje svalovou sílu, koordinaci pohybů a svalové napětí
- vede k lepšímu vyrovnání se s psychickou zátěží dne (endorfiny)

Stejskal (2004) říká, že lékařský předpis pohybové aktivity má stejný význam, jako aplikování jiného léku. Proměnlivost reakce na pohybovou zátěž je závislá na řadě faktorů, jako je pohlaví, věk, zdravotní stav, dědičnost, trénovanost, intenzita zatížení, frekvence a druh cvičení. Proto je nutné zvolit optimální zátěž pro každého jedince individuálně.

Pohyb je brán jako základní životní projev. Množství a druh našeho pohybu jsou rozhodujícím činitelem, který ovlivňuje náš zdravotní stav. Nemálo působí na nás duševní výkon a náladu. Pomocí pohybu se rozvíjí mnoho orgánů a funkčních okruhů těla, díky tomu je lze uchovávat aktivní na dlouhou dobu. Dostatek pohybu měli naši předkové. Nás však moderní technologie změnili. Dnešní lidé zpohodlněli, zlenivěli a dokonce trpí nemocemi z nedostatku pohybu. Lidské tělo

při nedostatku pohybu strádá a je velmi slabé a neodolné. Negativní důsledek tělesné inaktivity (pasivity) jsou mimo jiné ztráta duševní a tělesné vytrvalosti, snížení svalové síly a obratnosti těla, přibývání na váze, snížení pevnosti kostí, kloubů a pojivové tkáně, selhávání oběhové regulace, snížená obranyschopnost organismu proti infekci, omezení dechových funkcí, užší rozsah působnosti endokrinních žláz a mnohá další (Praško a Prašková, 2001).

Kukačka (2010) tvrdí, že tělesná aktivita a pohyb v různých podobách, které mohou mít charakter sportovní, ale i pracovní, pozitivně ovlivňuje zdravotní stav. Na pravidelné pohybové aktivitě je přímo závislé trvalé udržení dobrého funkčního stavu některých orgánových systémů. V případě její nedostatečnosti se pak indikace pohybové aktivity může stát léčebným prostředkem k obnovení zdraví. Týká se to také onemocnění, u kterých je nedostatek pohybu jednou z příčin jejich vzniku a rozvoje. Přirozená pohybová aktivita a pravidelné cvičení jsou spolu s přiměřeným příjmem energie nejbezpečnějším, nejlepším a ekonomicky nejméně náročným preventivním a léčebným prostředkem většiny civilizačních onemocnění, jako jsou:

- prevence a léčba chorob pohybového systému
- vysoký krevní tlak
- kardiovaskulární onemocnění
- onemocnění dýchací soustavy
- cukrovka II. typu
- onemocnění rakovinou
- choroby trávicí soustavy
- osteoporóza
- obezita
- celulitida
- otoky

2.3.Druhy pohybových aktivit

Pohybové aktivity se dají členit různými způsoby. Já jsem si vybrala členění na indoorové (vnitřní) a outdoorové (venkovní) aktivity. V rámci tohoto rozdělení jsem vytvořila několik kategorií. Vybrala a zařadila jsem nejdůležitější aktivity, některé lze přitom zařadit do většího množství kategorií.

Outdoorové aktivity

I. Individuální sporty

- Atletika
- Bruslení (i kolečkové, skateboard)
- Cyklistika (silniční i horská)
- Golf (i minigolf)
- Lukostřelba
- Petangue
- Plavání
- Sportovní gymnastika
- Tenis (i stolní, soft tenis)

II. Týmové sporty

- Baseball (a další pálkové hry)
- Fotbal
- Florbal
- Curling
- Frisbee
- Lední hokej (i in-line)
- Lakros
- Nohejbal
- Ragby (i americký fotbal)
- Vodní pólo (volejbal, basketbal)
- Volejbal (i beach, přehazovaná)
- Vybíjená

III: Kondiční sporty

- Běh (i jogging)
- Jóga
- Kondiční chůze (i nordic walking)
- Tai-Chi

IV. Pohybové aktivity ve vodě

- Cvičení ve vodě
- Plavání s ploutvemi
- Skoky do vody
- Zdravotní plavání

V. Pohybové aktivity v přírodě

- Akrobatické lyžování (i skoky)
- Běžecké lyžování (i biatlon)
- Bruslení (i kolečkové brusle, skateboard)
- Bungee jumping
- Cykloturistika
- Jízda na koni
- Lanové aktivity
- Lezení (i horolezectví, speleologie)
- Lodní aktivity (i rafting, kajak, kanoe, ...)
- Orientace
- Parašutismus (i paragliding)
- Pěší turistika (i snow-shoeing)
- Sjezdové lyžování (i cross, skialpinismus)
- Skiering (i motoskiing, vodní lyžování)
- Skydiving (i airboarding)
- Snowboarding
- Technické sporty (létání, rogalo, motorismus)
- Tramping (táboření, skauting)

VI. Bojová umění

- Aikido
- Box
- Judo
- Karate
- Kick-box (i thai-box)

- Kung-Fu
- Musado
- Taekwon-Do

VII. Rytmická cvičení

- Bojové tance (capueira, ...)
- Lidové tance (i country)
- Moderní tance (break dance, disko, hip-hop,...)

Indoorové aktivity

I. Individuální sporty

- Bowling (i kuželky)
- Kulečník (i biliár)
- Plavání
- Squash (i ricochet, racquet ball)
- Střelba
- Šipky (i další terčové aktivity)
- Tenis (i stolní, soft tenis)

II. Týmové sporty

- Basketbal
- Florbal
- Futsal
- Házená
- Nohejbal
- Baseball (a další pálkové hry)
- Vybíjená
- Vodní pólo (volejbal, basketbal)
- Volejbal (přehazovaná)
- Lední hokej (i in-line)

III. Kondiční sporty

- Aerobik
- Bodystyling
- Jóga
- Kulturistika
- Posilovací cvičení
- Spinning
- Taebo (i box aerobik)
- Tai-Chi
- Zdravotní cvičení

IV. Pohybové aktivity ve vodě

- Cvičení ve vodě
- Plavání s ploutvemi
- Skoky do vody
- Synchronizované plavání
- Zdravotní plavání

V. Pohybové aktivity adrenalinové

- Bruslení (i kolečkové brusle, skateboard)
- Lanové aktivity
- Lezení (i horolezectví)
- Skydiving (i airboarding)

VI. Bojová umění

- Aikido
- Box
- Judo
- Karate
- Kick-box (i thai-box)
- Kung-Fu
- Musado

- Taekwon-Do
- Zápas (i wrestling)

VII. Rytmická cvičení

- Balet
- Bojové tance (capoeira, ...)
- Latinsko-americké tance
- Lidové tance (i country)
- Moderní gymnastika
- Moderní tance (break dance, disko, hip-hop,...)
- Orientální tance (břišní tanec, ...)
- Rock'n'roll
- Společenské tance
- Výrazové tance (i scénický, jazzový, ...)

2.4.Motivace k pohybové aktivitě

Pravidelná pohybová činnost, ať už prováděná v rekreační nebo sportovní podobě, vyžaduje silnou motivaci. Zásadním způsobem se liší motivace podle způsobu a úrovně provádění pohybové aktivity. Rekreačně prováděné pohybové aktivity sledují nejčastěji zdravotní a estetické cíle, které jsou do určité míry totožné. U jedince, který má vytvořenou odpovídající muskulaturu a jeho tělo působí esteticky, lze předpokládat, že i tréninkový proces, který vedl k vytvoření této muskulatury, přinesl také zdravotní efekt v podobě podpory funkce orgánových soustav včetně podpory psychického stavu (Kukačka, 2010).

Výzkumy v této oblasti signalizují, že primární a dominantní motivací k pohybovým aktivitám je u žen redukce hmotnosti, u mužů se jedná také o snížení hmotnosti nebo její zvýšení ve smyslu zvýšení aktivní svalové hmoty. Zdravotní a kondiční motivy jsou u mužů rovněž důležité. Sekundární motivace je spojena se vzhledem těla (snížení hmotnosti, zvýšení hmotnosti, tvarování těla). S touto motivací souvisí také potřeba „zlepšovat se a pracovat na sobě“. Psychologické motivy jsou také velmi důležité a jsou podmíněné nabytou zkušeností s pravidelným prováděním pohybové aktivity. Jedná se především o potřebu

pohybu a pozitivní vliv tělesné zátěže na psychiku – pozitivní nálada po cvičení (Stackeová, 2008).

Výkonnostní motivace představuje poněkud jiný vztah k pohybovým aktivitám. Cílem sportovního zápolení je dosáhnout relativně maximálního výkonu či zvítězit nad soupeřem. V této situaci se často příliš nehledí na možnosti a nebezpečí úrazu nebo jiného poškození zdraví. Prioritní je podání výkonu a celkové úspěšné ve sportovním utkání. Zlepšení zdravotního stavu jako důležitý motiv pravidelné pohybové činnosti souvisí s lékařským pohledem na fyziologický význam pohybových aktivit. Zdravotní motivace vnitřní je výsledkem uvědomění si potřeby pohybu pro celkové zdraví a tělesnou zdatnost. Impulzem pro obnovení lepšího zdravotního stavu může být neschopnost vyjít schody bez zadýchání se nebo nemožnost provedení jednoduchých pohybů z důvodu omezení pohyblivosti. Při analýze motivací, které vedou k pohybové činnosti, bychom neměli zapomínat na motivaci přirozenou, kterou známe u dětí. Ty jsou schopny celé hodiny běhat a jiným způsobem se pohybově činit, často bez známek únavy. Spontánnost a přirozenost těchto aktivit signalizuje jejich přirozenou potřebu pro rostoucí a vyvíjející se organismus (Kukačka, 2010).

Motivaci z hlediska státního systému představují různá doporučení a nařízení, která stimulují populaci v obecné rovině. Praktické provádění těchto doporučení a jejich podpora však většinou nedosahuje velkých úspěchů. Nedostatek intenzivní tělesné zátěže pak způsobuje časté vady držení těla, podílí se na vzniku mnoha chronických onemocnění, jako je např. obezita, kardiovaskulární onemocnění, diabetes, osteoporóza, které postihují značný počet lidí v produktivním věku a jsou častou příčinou dlouhodobé pracovní neschopnosti (Kukačka, 2010).

2.5. Výběr adekvátní pohybové aktivity

Zdraví jedinec, který se dlouhodobě věnoval nějakému pohybu a současně nemá kloubní potíže, nadváhu, vysoký krevní tlak, potíže se srdcem se může rekreačně věnovat většině sportů, aniž by se radil s odborníkem. Je důležité, aby člověka vybraná pohybová aktivita bavila. Jestliže se chce jedinec hýbat jen kvůli zajištění svého zdraví, potom hledá aktivitu, u které dlouhodobě vydrží, a bude jeho organismu skutečně prospívat. Vytrvalostní sporty a aktivity (plavání, rychlá chůze, běh, cyklistika) jsou základem jakékoliv pohybové činnosti. Pokud chce někdo zlepšit funkčnost svalů, tak volí posilování. Pohyb by jedinec měl zvolit s ohledem

na cíl a sympatie. Každý usiluje o něco jiného. Někdo preferuje klidnější a volnější pohybovou činnost, jako je pilates, jóga či různá východní cvičení. Jiný dá přednost zlepšování fyzické kondice, která se neobejde např. bez cyklistiky, běhů či plavání. Různou preferenci sportů mají muži a ženy. U mužů převažují kolektivní sporty, míčové hry a bojové sporty. Ženy naopak dají přednost tanci, který má spoustu různých druhů. Cílem cvičení také může být zlepšení estetické stránky lidského těla, s nímž souvisí snižování hmotnosti, nebo zlepšení pohyblivosti jednotlivých kloubů včetně páteře (Kukačka, 2010).

Millmen (2004) tvrdí, že máme – li se těšit z pozitivních výsledků tělesného cvičení, rozhodně neplatí, že se musíme stát přeborníkem v nějakém sportu, a že není potřeba intenzivně trénovat v posilovně. Pro každé tělo, každý věk a úroveň kondice se najde vhodné cvičení. Ten, kdo je nemocný či jinak omezený, může dělat pohyby v pomalejším tempu a při nich zhluboka dýchat.

Správné pohybové stereotypy vedou ke spontánnosti v pohybovém projevu, která je velmi důležitá pro pohybové uvolnění.

2.6. Adekvátní pohybový režim

Adekvátní pohybový režim je záměrné uspořádání pohybové aktivity tak, aby si jejím prostřednictvím člověk upevňoval zdraví, kompenzoval únavu a nepříznivé vlivy na organismus, zvyšoval tělesnou zdatnost a výkonnost. Adekvátní znamená odpovídající a to např. schopnostem, potřebám, věku, pohlaví apod. Jako základ lze uvést prožitek radosti, pohody, tvořivosti a hravosti (Krejčí, 2011).

Krejčí (2011) také stanovuje základní znaky, ale i principy adekvátního pohybového režimu. Zde jsou řazeny podle důležitosti a návaznosti:

- **ZVLÁDNUTELNOST** je základem celého schématu ve smyslu individuálního zvládnutí a osvojení pohybu. Vysvětleno tím, že co je pro jednoho jednoduché, pro druhého je náročné. Zdravotní stav, věk, kondice, druh a stupeň postižení zde také hrají důležitou funkci. Zvládnutelnost pohybové aktivity je velmi důležitým prvkem pro její opakované provádění, což je základem pokroku v pohybovém učení.
- **SPONTÁNNOST** je myšlena ve smyslu lehkosti, svobody a radosti při pohybu, případně zažívání „flow“ efektu (tj. být pohybem doslova pohlcen,

zcela unesen). Zvládnutý pohybový celek se vyznačuje spontánností pohybového projevu, což je předpoklad pro budoucí pocit naplnění – saturace.

- SATURACE ve smyslu pocitu spokojenosti, naplnění v průběhu pohybové činnosti a po ní. Člověk má pocit sebepotvrzení a seberealizace, ale také tendenci se k dané činnosti opakovaně vracet.
- OPAKOVATELNOST je myšlena jako přání vracet se k dané pohybové aktivitě a zdokonalovat ji na vyšší úroveň. Až po jejím dosažení je reálně možné začít zvyšovat zátěž. Člověk, který má pohybovou aktivitu opravdu hodně rád, tak je ochoten přistoupit na diskomfort vyšší zátěže v rámci svého tréninkového programu.
- NASTAVITELNOST je smyslu objemu pohybové zátěže vzhledem k tělesným proporcím a zdravotnímu stavu člověka, jeho pohlaví, věku atd. Tréninkový efekt a jistá pozitivní závislost na dané pohybové aktivitě vzniká střídáním zátěže. V praxi může tato závislost narazit na dostupnost pohybové aktivity pro každý den.
- DOSTUPNOST se myslí tím, zda je možné aplikovat pohyb pravidelně, kdykoliv a nejlépe i kdekoliv denně (záleží na podmínkách finančních, časových, přírodních, právních). V tuto chvíli začíná další výběr adekvátních aktivit a jejich kombinace (např. jízda na kole, sjezdové lyžování, jóga atd.). Tím se dává vzniknout adekvátnímu pohybovému režimu.
- BEZPEČNOST je myšlena ve smyslu úrazové zábrany a ochrany před zraněním při provádění daného pohybu (s případným uplatněním záchrany či dopomoci), dodržování zásad bezpečnosti při provádění pohybové činnosti. Pouze bezpečná pohybová aktivita je adekvátní. Roli tu hrají tyto hlediska: pohlaví, věk, aktuální kondice, postižení, záchrana, sebezáchrana, dopomoc a dostupnost ochranných pomůcek.

2.7. Výhody pravidelné pohybové aktivity

Stejskal (2004) uvádí, že pohybové aktivity můžeme z obecného hlediska považovat za zdraví prospěšnou činnost, a to i z preventivního hlediska. Základní podmínkou pohybových aktivit je jejich pravidelné provádění. Tím je myšleno cvičení alespoň třikrát týdně. Neoptimálnější je každodenní pohybová aktivita alespoň 30 minut.

Jakékoliv sportovní a pohybové aktivity by měli být tou nejvhodnější náplní volného času všech lidí. Chápeme ji jako celou škálu činností v oblasti lidského konání. Může se jednat třeba o cestu do práce či školy, školní aktivity, dětské hry, práci na zahrádce nebo sport jako takový. Veškeré sportovní a pohybové aktivity slouží rovněž výborně jako prevence proti nežádoucím sociálním vlivům, mezi které řadíme např. kriminalitu, patologické hráčství, agresivitu, alkoholismus, drogy aj.

Sport je složka tělesné kultury (vedle tělesné výchovy a pohybové rekreace), významný společenský jev patřící do sféry společenské nadstavby. Sportovní činnost přitahuje široký okruh lidí. Tento spontánní zájem vyplývá z herního výkonnostního charakteru sportu. Hodnoty sportu z hlediska subjektu spočívají v možnosti seberealizace, tj. všestranného pohybového, psychického a sociálního vyžití jedince podle vlastního výběru a předpokladů. Spontánnost, emocionalita a výkonnostní povaha sportu přispívají k účinnému formativnímu vlivu. Z celospolečenských hledisek je sport významným prostředkem sociálního rozvoje člověka včetně morálního a ideového rozvoje (DOVADIL, 1982).

Machová a Kubátová (2009) zdůrazňují, že na pohyb nelze nahlížet pouze jako na prostředek ovlivňující kondici a fyzické zdraví, ale je potřeba si také uvědomit jeho jiné hodnoty. Mimo účinků komunikačních a socializačních to jsou účinky psychorelaxační, psychoregulační a psychoregenerační, které příznivě působí na duševní stav jedince, neboť jsou prevencí stresu a dalších negativních jevů. Aktivní pohyb prováděný cíleně, by se proto měl stát nezbytnou součástí životního stylu a denního režimu člověka dnešní doby.

Zimmerrová (2001) uvádí význam pohybu, hry a sportu:

- *Pohyb je společenská a sociální událost*

Prostřednictvím pohybu vstupuje jedinec do vztahu s druhými lidmi, vymezuje si pravidla společné hry, přejímá sociální role. Pohybová jednání také podněcují k sociálnímu porovnávání.

- *Pohyb je způsob vyjadřování*

Pohybem člověk vyjadřuje nálady, vjemy, pocity. Činí tak většinou nevědomě držením těla, gestikulací a mimikou. Může tedy své pocity vyjádřit vědomě.

- *Pohyb je emocionální prožitek*

Prostřednictvím pohybu a v pohybu jsou vyvolávány prožitky. Intenzivní emocionální účast je zvláštním znakem pohybových aktivit. Přitom mohou být vzbuzovány jak pozitivní, tak negativní emoce, neboť pohybové situace mohou nejen přinášet potěšení a příjemné pocity, ale také vyvolat nechuť, nejistotu a strach.

- *Pohyb je sebepoznání*

V pohybu a prostřednictvím pohybu nabývá člověk představu o sobě samém. Dostává zpětné informace o svých schopnostech, svých slabých a silných stránkách. Učí se znát své tělo a vyrovnávat se s ním, a tedy i sám se sebou. Učí se odhadovat svou výkonnost, poznávat své meze a akceptovat je. Při pohybových situacích poznává, co od něho očekávají ostatní, jak ho vidí jeho okolí. Tyto poznatky a informace vyúsťují v mínění a přesvědčení o vlastní osobě.

- *Pohyb je smyslová zkušenost*

Všechny pohybové zkušenosti jsou vždy spojeny se zkušenostmi smyslovými. Prostřednictvím smyslů přijímá člověk informace o svém okolí a také o svém vlastním těle, provádí jejich selekci, zpracovává a koordinuje.

- *Pohyb je výrazem kreativity*

Přenést vlastní nápady do pohybu, sám něco vytvořit, změnit – to vede k prožitku kreativity. Fantazie může být použito k řešení problémů a zadaných pohybových úkolů, nebo lze objevovat dovednosti vlastního těla, jedinečné a nové.

2.8.Hypokineze a její následky

Nedostatek pohybu, který se jinak nazývá hypokineze je nežádoucím trendem dnešní sedavé doby. Stává se charakteristickým rysem současného životního stylu a má negativní dopad na zdraví lidí. Pohyb a tělesná námaha včetně práce, pomalu, ale jistě mizí z našich životů.

Kukačka (2010) zmiňuje, že nedostatek pohybu a přiměřený příjem energie vede k regulačním poruchám systému, které jsou nastaveny na zcela odlišné životní podmínky. Disproporce vznikající tímto způsobem vedou ke zdravotním potížím, které vyúsťují do řady onemocnění. Tato onemocnění se nazývají civilizační pro spjitost s jistým komfortem, který život v moderní společnosti na vysoké úrovni technického rozvoje nabízí. Příčinu velké části civilizačních chorob tak vědci vidí v tom, že je vlivem nedostatku pohybu vyražena z normálního chodu látková výměna. Pokud se člověk nepohybuje aktivně alespoň 30 minut denně, byť jen chůzí, tak v buňkách a tkáních neprobíhají dostatečně detoxikační procesy. Je tedy jen otázkou času, kdy se tyto pochody odrazí v bolestech a zdravotních potížích.

Nedostatečné používání svalstva, které se nejvíce projevuje u lidí pracujících v kancelářích, může být pro lidské tělo skoro stejně škodlivé, jako kouření cigaret. Úmrtnost lidí, kteří se nepohybují, je až o třetinu vyšší než u aktivnějších jedinců. Vědci opětovně vyhodnotili vliv pasivity na lidské zdraví. Lékaři evoluční medicíny považují za naprosto mylný závěr, že fyzická nečinnost nemůže člověku uškodit, pokud dokáže uhlídat svoji váhu a přijímá racionální stravu. Moderní lidé jsou prý stále naprogramováni na život lovců a sběračů, neboť naše genetická výbava se v posledních 10 000 letech od doby kamenné nezměnila (BOOTH, 2002).

Hypokineze má své ekonomické aspekty, které uvádí Kukačka (2010) následovně. Nedostatek pohybu, který má za následek mnohá závažná onemocnění, znemožňuje lidem v produktivním věku pracovat a podílet se na společenském produktu. Přitom i zatížení společnosti léčbou nemocí, které si částečně nemocní

lidé způsobili svou nekázní a nezájmem o své zdraví, je značné a odčerpává finanční prostředky, které by bylo možno využít efektivněji.

Katzmarzyk (2000) hodnotí ekonomické důsledky takto:

- *Úspora léčebných výloh ve zdravotnictví*

Předpokládá se relativně vysoké snížení výdajů v některých oblastech zdravotnictví. Kolika procentní by tyto úspory byly, je pouze hypotetické.

Ortopedi, psychiatři, onkologové, kardiologové i vědci se dnes shodují a zkušenosti je v jejich názoru jen utvrzují, že rozpohybovat tělo pomůže člověku i tehdy, když už je déle nemocný. Jak dokládají nejnovější studie, pohyb působí dokonce lépe než drahé léky. Umožňuje totiž růst nových ozdravujících buněk a odvrací postup choroby.

- *Ekonomická zátěž systému*

Tímto termínem je představován objem financí, který je potřebný pro léčbu a sociální zabezpečení pacientů, kteří se evidentně léčí na nemoc spojenou s nedostatkem pohybu (hypertenze, osteoporóza, mrtvice, kardiovaskulární choroby).

- *Vliv nedostatku pohybu na počet předčasných úmrtí*

Lze předpokládat, že z důvodu obezity, cukrovky II. typu, kardiovaskulárních chorob a dalších nemocí z inaktivity, umírá předčasné množství lidí, kteří by byli přínosem pro státní ekonomiku.

Kukačka (2010) uvádí také psychofyzilogické následky hypokineze:

Psychika

Tělo bez přiměřené tělesné zátěže nevyprodukuje dostatečně velký objem endorfinů. Tyto hormony tlumí bolest a přinášejí příjemný pocit, snižují napětí a odstraňují pocit stresu. Při jejich nedostatku se člověk může cítit bez nálady, každá maličkost se mu bude zdát jako nepřekonatelná překážka, čímž se dostává do stále většího stresu a neschopnosti vyrovnat se s nároky okolního prostředí. Dalším

psychickým jevem spojeným s pasivitou je nespokojenost se svým tělem, které bývá ochablé, často trpící nadváhou a pro druhé pohlaví může být nepřítažlivé.

Pohybový aparát

Dochází k atrofii svalů, což znamená ochabnutí svalstva, zejména toho, které má sklony ochabovat. To má nejen estetický důsledek, ale také vliv na celkový stav pohybového ústrojí, kdy dojde k oslabení kostí, vazů a šlach. Nedostatečná opora páteře a ochabnutí svalstva trupu má za následek celkově špatné držení těla a postavení pánve. Svalové dysbalance v této oblasti mají za následek bolestivé stavy, které vylučují další pohybovou aktivitu. U kloubů, které nejsou dostatečně zatěžovány, vážne jejich regenerace, zhoršuje se kvalita kostních chrupavek. To vede k rozvoji degenerativních onemocnění kloubů a snižuje se rozsah pohybu.

Krevní oběh a srdce

Následkem nedostatečného pohybu se sníží funkčnost krevního oběhu a srdce. Srdce nemá dostatečnou kapacitu pro zajištění požadovaného prokrvení namáhaných tkání. Nepředvídatelné stresové (zátěžové) situace pak mohou zcela ochromit organismus, který není funkčně na tyto zátěže připraven. Plíce budou méně prokrvené a provzdušněné, krev méně okysličená, to vše povede k nižší výkonnosti a později k nedostatečnosti při banálních aktivitách jako je chůze do schodů nebo doběhnutí autobusu. V kombinaci se sedavým zaměstnáním dochází k rozvoji křečových žil. Krevní sraženina se může utrhnout a způsobit plicní embolii, která často končí smrtí.

Metabolismus

Látková výměna je vlivem nedostatku pohybu pomalejší a zhoršuje se schopnost těla odbourat tuky, volné radikály a škodlivé látky, které mají vliv na rozvoj některých onemocnění včetně rakoviny. Škodlivé látky zatěžují lidský organismus déle než je nutné a hromadí se v těle.

Hormonální nerovnováha

Fyzická aktivita v podobě opakované zátěže způsobuje zvýšenou produkci některých hormonů již před zátěží – mineralokortikoidy a glukokortikoidy (adrenalin). V době zátěže se zvyšuje glukagon, který uvolňuje zásoby cukru. Méně se však ví o vlivu pravidelné pohybové činnosti na produkci testosteronu, který je považován za nejefektivnější přirozený prostředek proti stárnutí. Po zátěži je

produkován růstový hormon – somatotropin, který se podílí na regeneračních procesech v těle. Na zvyšování hladiny glukózy, jako hlavního energetického zdroje při zátěži, se podílí také hormon štítné žlázy inzulín. Ten napomáhá vstupu glukózy do buněk a při zátěži se hladina inzulínu snižuje, což vysvětluje, že při zátěži stoupá jeho účinnost, následně se pak snižuje jeho klidová spotřeba. Zvýšená produkce melatoninu zlepšuje kvalitu spánku, testosteron a estrogen zase kvalitu a hloubku sexuálního prožitku. Nedostatečná produkce některých těchto hormonů spojená s inaktivitou může pro nesportujícího jedince představovat nebezpečí kolapsu či jiné nepřiměřené reakce na zátěž v případě stavu ohrožení, a to až už psychického nebo fyzického.

3. Praktická část

3.1.Cíle

Hlavním cílem mé bakalářské práce bylo zmonitorování možností volnočasových pohybových aktivit v krajském městě České Budějovice. Mapování zahrnuje pohled do minulosti, kdy byla veškerá pohybová činnost v začátcích a postupuje historií až do současné doby. Dále zpracování aktuální nabídky pohybových a sportovních aktivit, do nichž můžeme konkrétněji zařadit sportovní areály, oddíly, kluby atd. Stěžejním cílem je vytvoření přehledné brožury volnočasových pohybových aktivit, které nabízí město České Budějovice a jeho blízké okolí.

3.2.Úkoly

1. Shromáždění dostatečného množství relevantních informačních zdrojů
2. Nastudování odborné literatury
3. Charakteristika oblasti (historie, vymezení území, stručný popis)
4. Zpracování informací (výstižné a chronologické) o rozvoji tělovýchovy a sportu v Českých Budějovicích v historickém kontextu
5. Monitoring sportovního a volnočasového pohybového vyžití v současné době ve městě České Budějovice
6. Vypracování stručného a výstižného přehledu nabídek sportovního a pohybového vyžití do ucelené brožury

3.3.Metodika

První část bakalářské práce tvoří teoretická část, která je literární rešerší. Pro sepsání této kapitoly jsem shromažďovala dostupnou literaturu a publikace související s danou tematikou, kterou jsem musela prostudovat, následně zpracovat a sepsat. Stejně jsem postupovala i u aktuálních informací z internetových zdrojů. Důležité bylo si utřídit základní poznatky a východiska. Přehled literatury, která byla zpracovávána, je uveden na konci práce.

Druhá část práce je zaměřená prakticky. Zaznamenávám zde charakteristiku cílové oblasti, pojetí tělovýchovy a sportu v historickém kontextu a možnost volnočasových pohybových aktivit v Českých Budějovicích v současné době. Výsledkem praktické části je zpracování přehledné a výstižné brožury, která zájemce o tuto problematiku seznamuje s aktuálními možnostmi trávení volného času pohybem v krajském městě České Budějovice a nejbližším okolí.

V poslední třetí části je práce shrnuta a vyhodnocena. Je zde zhodnocen přínos vypracování této práce a osobní poznatky autorky.

3.4. České Budějovice

„Každá přitéká z jiné strany, ve městě zapletou mašli a dál pokračuje jenom jedna z nich - Vltava. Spolu s Malší tudy protékala mnohem dříve, než na březích obou toků začalo vyrůstat město. Tvořily jeho přirozenou páteř, kolem níž odpradávná žili lidé. Čas přinášel děje a události, důležité, méně podstatné, nicotné, avšak v podstatě všechny pomíjivé stejně jako tekoucí voda. Některé se hluboce vryly do tváře města, formovaly ji podobně, jako řezbář propůjčuje dřevu tvar, podobu, výraz i duši. České Budějovice rostou a rozvíjejí se již téměř sedm set padesát let.“
[online]. [cit. 2015-04-01]. Dostupné z: <http://www.c-budejovice.cz/cz/mesto/omeste/stranky/historie.aspx>

Geografická poloha a přírodní podmínky jižních Čech byly už v dávných dobách příznivé pro osídlování tohoto kraje. Krajina původně zemědělská s tradičním rybníkářstvím a lesnictvím se v průběhu historie převážně 20. století přeměňovala na krajinu ovlivněnou průmyslovou výrobou. Jihočeský kraj je významnou oblastí pro rekreaci a turistiku nejen pro české, ale i zahraniční návštěvníky. Nahrává tomu i sousedství kraje s dalšími zeměmi Evropské Unie.

České Budějovice, metropole jižních Čech, jsou jejím přirozeným kulturním, finančním a hospodářským centrem. Dále jsou statutárním a krajským městem, ve kterém sídlí řada institucí, společností, úřadů, firem, průmyslových podniků, bank, pojišťoven, školských zařízení, divadel, kin, kulturních a společenských center, zařízení a obchodů.

3.5.Historie sportu v Českých Budějovicích

Historie sportu v Českých Budějovicích je bohatá a vydala by na samostatnou práci. V této kapitole je vypsáno pouze několik nejdůležitějších sportů a jejich stručná historie.

Lední hokej

Již několik let před začátkem 19. století pozvolna pronikalo bruslení do života budějovických obyvatel. Ovšem hokej jako takový se zde objevil až o pár desítek let později. Jako hrací plocha sloužily zpočátku pokropené tenisové kurty například na Palackého náměstí, převládala stále hra s gumovým míčkem velikosti tenisového, tzv. bandy hokej. V sezóně 1926/27 se do popředí protlačil kanadský hokej hraný s pukem. Stěžejní pro budějovický hokej je rok 1928 a založení AC Stadionu České Budějovice. Historickým úspěchem AC Stadionu v předválečné době bylo druhé místo v mistrovství ČSR, na němž se výrazně podílela hokejová legenda Slávek Aibl.

Po válce hrál AC Stadion (roku 1949 přejmenovaný na Obchodní domy Stadion České Budějovice) nejvyšší soutěž až do roku 1959 kdy sestoupil. Vrcholem byla sezóna 1950-1951 a zisk prvního a dosud jediného titulu mistra republiky. V těchto letech se bohužel i zdejšímu klubu nevyhnul vykonstruovaný politický proces s reprezentanty těsně před mistrovstvím světa v Londýně.

Po sestupu v roce 1959 se hned následujícího roku podařil návrat do nejvyšší soutěže a výkonnost budějovického hokeje se pak až do revoluce pohybovala jako na houpačce. Největším úspěchem bylo druhé místo ze sezony 1980/1981, ke kterému přispěly dvě velké osobnosti jihočeského hokeje, pánové Pouzar a Dvořák. Touto dobou již byl používán název TJ Motor České Budějovice.

Po roce 1989 přišel další sestup (1990/1991) a opětovný rychlý návrat (1991/1992). Došlo k přejmenování týmu na HC České Budějovice. Budějovický klub se v této době pohyboval na čelních místech tabulky a vychoval množství výborných hráčů, jako byli Roman Turek, Stanislav Neckář, Václav Prospal, Radek Dvořák či Radek Martínek.

Po povodních roku 2002 tým znovu sestoupil z extraligy. Naštěstí se povedl rychlý návrat pod vedením trenéra Josefa Jandače. Ihned po návratu se budějovický klub (od roku 2006 HC Mountfield České Budějovice) zařadil na špičku soutěže a třikrát po sobě dosáhl na semifinále (LHOTA, 2010).

V roce 2013 došlo k přesunu extraligové licence do Hradce Králové, ovšem ještě před začátkem sezony se skupině okolo Radka Bělohlava podařilo sehnat prvoligovou licenci a vytvořit klub ČEZ MOTOR České Budějovice. Tomu se letos, v sezoně 2014/2015 podařilo dostat až do baráže o extraligu, kde bohužel neuspěl.

Vedle tohoto mužstva působí v Českých Budějovicích ještě HC David Servis hrající krajskou ligu a sledgehokejový tým SKV Králové České Budějovice. Od roku 2013 stojí ve městě také druhý zimní stadion nesoucí jméno po Jaroslavu Pouzarovi.

Fotbal

Roku 1905 byl založen Sportovní klub České Budějovice, který začal v Českých Budějovicích rozšiřovat fotbalové nadšení. Již od počátků byl fotbal populární mezi školáky a často se tak hrál na všech možných volných prostorech. V roce 1912 bylo zbudováno první oficiální hřiště na Sokolském ostrově a to klubem Deutscher Sportklub Budweis. Ten existoval vedle již zmíněného SK České Budějovice (později Atleticko-Fotbalový Klub) a týmu SK Merkur.

V meziválečném období nastal, tak jako po celé republice, i v Budějovicích fotbalový boom. Začaly vznikat nové kluby (AC Stadion) a nová hřiště. Nejvýznamnější roly stále držel SK ČB, který se snažil propracovat z venkovských divizí do ligy. Vzhledem k početnému německému obyvatelstvu byl stále významným klubem i Deutscher Fussball Club Budweis. Fotbalové kluby vznikaly mezi válkami prakticky v každé městské části. Namátkou jmenuji například SK Suché Vrbné, SK Mladé, SK Slavia, SK Rapid, SK Rožnov.

Období po druhé světové válce přineslo i do českobudějovického fotbalu reorganizace a změny. SK České Budějovice v roce 1947 konečně postoupilo do první ligy, následující rok však pro administrativní důvody opět sestoupilo. Poté přišlo přejmenování klubu a přes Sokol Slavia, DSO Dynamo se dospělo k názvu TJ Dynamo. Domovským hřištěm se mu stal Střelecký ostrov. Od roku 1991 je SK Dynamo České Budějovice označováno za tradičního prvoligového účastníka a to i přes fakt, že sestupy do druhé ligy a následné postupy zpět do první přicházejí v téměř pravidelných intervalech. Významnými hráči, kteří prošli budějovickým

klubem, jsou například Jiří Němec, David Lafata, Tomáš Řepka, Jaroslav Drobný, ale hlavně Karel Poborský. Ten se stal na několik let i majitelem klubu.

Jak jsem již uvedla, vedle Dynama zde existuje mnoho dalších fotbalových klubů a prakticky každá městská část má minimálně jeden fotbalový klub. Dále zde také probíhá několik amatérských a podnikových lig. Informace pro tuto kapitolu jsem čerpala z [online]. [cit. 2015-04-12]. Dostupné z: <http://encyklopedie.c-budejovice.cz/>. ISBN 978-80-904100-8-4.

Volejbal

České Budějovice se mohou směle řadit mezi města, kde má tento sport největší tradici a v současnosti též největší úspěchy. Pro volejbal je stěžejní rok 1921, kdy se tento sport začal v krajském městě provozovat. Volejbal těžil z toho, že byl hrán na školách a tak měl širokou základnu. Až do druhé světové války však zde však neprobíhaly žádné oficiální soutěže. Významnou postavou je Miloslav Faktor, který během nacistické okupace založil volejbalový klub MIFA. Ten sehrál velkou roli při poválečném rozvoji tohoto sportu a v následujících letech hráli oddíly Sokol 1, Slovan, Lokomotiva a Slavoj střídavě v první a druhé lize.

Od roku 1966 se Budějovice staly tradičním účastníkem nejvyšší soutěže a to pod hlavičkou Slavoj a následně TJ Škoda. Po revoluci vznikl Volejbalový klub Jihostroj České Budějovice, který od roku 1999 získal 8 titulů mistra České Republiky a je pravidelným účastníkem volejbalové Ligy mistrů. Informace pro tuto kapitolu jsem čerpala z [online]. [cit. 2015-04-15]. Dostupné z: <http://encyklopedie.c-budejovice.cz/>. ISBN 978-80-904100-8-4.

Atletika

Atletika má v Českých Budějovicích také poměrně dlouhou tradici. První zmínky o ní se váží k německému obyvatelstvu a datují se do roku 1881. Od roku 1913 je pak již možné mluvit o českých atletech a atletickém klubu. V meziválečném období nastal rychlý rozvoj atletiky a rychle přibývaly také atletické kluby (Sokol, Orel, Dělnická tělovýchovná jednota, AC Stadion ...). Po roce 1945 dochází k reorganizaci klubů a vzniká Sparta České Budějovice. Budějovice vychovají také účastníci dvou olympiád (1948 a 1952), vrhačku Jaroslavu Komárkovou- Křítkovou. Během let dochází nadále ke slučování klubů a zůstávají zde dva oddíly, Slavoj (posléze Škoda) a Tatran KIN (Koh-i-noor).

K nim ještě posléze přibývají Rudá hvězda a Slavie Vysoká škola zemědělská. Po revoluci došlo k přejmenování některých klubů například na Sportovní klub policie (bývalá Rudá hvězda). V současnosti je atletickou základnou areál na Sokolském ostrově a mezi významné atlety patří Jan Bláha, specializující se na dlouhé tratě. Informace pro tuto kapitolu jsem čerpala z [online]. [cit. 2015-04-13]. Dostupné z: <http://encyklopedie.c-budejovice.cz/>. ISBN 978-80-904100-8-4.

Plavání

Vzhledem ke své poloze (soutoku dvou řek a množství rybníků) bylo plavání od 19. století jednou z hlavních pohybových aktivit budějovických obyvatel. Kromě přírodních míst mohli lidé také využívat několik plováren a koupališť. I přes svou popularitu se však plavání začalo prosazovat na sportovním poli poměrně pozdě, až po první světové válce. Českobudějovické plavání nikdy nepatřilo k republikové špičce, což dokládá i fakt, že krytá plovárna byla zbudována až roku 1971. Tento rok byl zlomem, který přinesl nárůst výkonnosti českobudějovických plavců. V současnosti zde existují kromě oddílů klasického plavání i oddíly vodního póla, podvodního ragby, či hokeje. Informace pro tuto kapitolu jsem čerpala z [online]. [cit. 2015-04-17]. Dostupné z: <http://encyklopedie.c-budejovice.cz/>. ISBN 978-80-904100-8-4.

Box

Box má v Českých Budějovicích tradici již od První republiky. Nejvýznamnějšími představiteli boxu v Českých Budějovicích jsou republikový přeborník Josef Němec a zlatý olympionik Josef Němeček. Nejznámějším klubem byl Slavoj, ve kterém působili oba zmínění boxeři a který dosahoval úspěchů i na mezinárodním poli. Později přešel v klub Škoda České Budějovice. V současnosti je nejznámější klub Samson BC České Budějovice, který se soustřeďuje také na výchovu mládeže. Informace pro tuto kapitolu jsem čerpala z [online]. [cit. 2015-04-15]. Dostupné z: <http://encyklopedie.c-budejovice.cz/>. ISBN 978-80-904100-8-4.

Tenis

Počátky tenisu v Českých Budějovicích se datují do roku 1895, kdy byla vytvořena dvě písková hřiště v Haasově ulici. O 5 let později byl založen Český lawn-tenisový spolek a od roku 1909 zde byl areál poskytující 5 kurtů na Palackého náměstí. Roku 1923 byl areál upraven a přibýly 4 nové dvorce. Roku 1936 však bylo rozhodnuto o vyklizení pozemku z důvodu celkové úpravy města. Od roku 1938 se tak tenisovým centrem stala Dlouhá louka. Vedle toho vznikalo ještě mnoho dalších tenisových kurtů, například Sokol 1 zbudoval 5 dvorců na Sokolském ostrově (1929), tenisový kurt vznikl též U Špačku či na Linecké ulici (BLAHOUT, 2001).

I přes označení za buržoazní sport se tenis rozvíjel i po druhé světové válce a vznikaly nové kurty. Například TJ Motor vybudoval kurty ve Stromovce, TJ Start zase Na Sádkách a Rudá hvězda (nyní SKP) zase zprovoznila kurty u Pražského sídliště. V současné době se tenis v Českých Budějovicích těší velké oblibě a sehnat volné místo na kurtech, i přes jejich velké množství, není úplně snadné.

Kanoistika

Průkopníky kanoistiky v městě na soutoku dvou řek jsou paradoxně cizinci. Angličané Stevens a Bradley jeli v červnu 1875 Malši z Kaplice do Českých Budějovic a pak dále po Vltavě až do Prahy. Českým průkopníkem pak byl J. Rössler-Ořovský.

První organizací spojenou s kanoistikou byl Český Yachtklub, který od roku 1913 zapůjčoval loďky pro veřejnost. Roku 1928 byla založena první loděnice u Zlatého mlýna, která ovšem vyhořela. Další a další loděnice poté vznikaly jak podél Vltavy, tak podél Malše. Jmenujme například loděnici na Sokolském ostrově (Sokol 1), na Střeleckém ostrově (ČYK) či u Malého jezu (Slavie Č. B.).

Důležitým milníkem byla stavba umělého kanálu se slalomovou dráhou v Českém Vrbném. Kanál byl dobudován v roce 1980 a patřil k nejlepším v republice. Za dobu své existence prošel několika rekonstrukcemi, které se týkaly převážně zázemí a tratě. Prvně to bylo v roce 1999 a podruhé v roce 2012. Tato rekonstrukce přinesla kompletní změnu areálu v návaznosti na splavňování Vltavy z Českých Budějovic do Hluboké nad Vltavou. V současnosti nese kanál jméno po

Lídě Polesné a pravidelně se na něm konají závody mistrovství České republiky (BLAHOUT, 2001).

3.6. Možnosti pohybových aktivit v Českých Budějovicích

Sport je v Českých Budějovicích reprezentován širokou nabídkou možností, nejen pro aktivní milovníky sportu, ale i pro pasivní milovníky sportu, tj. pro diváky.

Podporu sportu město vyjadřuje nejen provozováním sportovních zařízení, ale i grantovým programem pro neziskové sportovní organizace a podporou mládežnického sportu, jakož i oceňováním úspěšných sportovců, kteří úspěšně reprezentují České Budějovice.

Město je vlastníkem fotbalového stadionu na Střeleckém ostrově, zimního stadionu Budvar Aréna a sportovní haly. Dále město provozuje plavecký stadion a letní plovárnu. Správu těchto sportovišť zajišťuje příspěvková organizace Sportovní zařízení města České Budějovice.

Ve městě působí různé vrcholové kluby, například fotbalový SK Dynamo České Budějovice, volejbalový VK Jihostroj České Budějovice či hokejový ČEZ Motor České Budějovice.

„ČESKÉ BUDĚJOVICE - MĚSTO SPORTU“ je projekt podpořený a financovaný Evropskou unií z Regionálního operačního programu NUTS II Jihozápad, jehož cílem bylo především v letech 2009-2010 zviditelnit úlohu sportu v životě města. V rámci projektu vznikl informační portál www.CB-SPORT.cz, na kterém stále najdete aktuality ze sportovního dění ve městě, zprávy jednotlivých sportovních klubů a také zajímavé informace o minulosti a současnosti sportu v Českých Budějovicích. Záměrem projektu je nabídnout široké veřejnosti sportovní aktivity a propagovat osvětu z oblasti sportu.

3.6.1. Sportovní areály

Plavecký stadion a letní plovárna

Plavecký stadion nabízí svým návštěvníkům plavecký bazén 50x20m, dětský bazén 20x10m, skokanský bazén 10x12m s hloubkou 3,6m, krytý tobogán o délce 69m, vířivku, saunu a páru.

Letní plovárna sousedí s plaveckým stadionem a je v provozu v období červen-srpen. Je otevřena od 9:30 do 20:00, k dispozici jsou bazény 50x21m a 25x18m, skluzavky a chrliče. Součástí areálu jsou též šatny.

Sokolský ostrov

Na ostrově stojí Sokolovna, která se skládá z velkého sálu (41x16m), malého sálu (23x15m) a zrcadlového sálu. Díky tomu je zde možné provozovat veškeré sporty od míčových přes bojové až třeba po taneční. Tělocvična je kompletně vybavena jak po stránce vybavení náčiním, tak po stránce zázemí. TJ Sokol ještě vlastní tělocvičny v Rožnově a Suchém Vrbném a atletický stadion na Sokolském ostrově.

Atletický stadion u sokolovny je taktéž majetkem TJ Sokol České Budějovice a jeho původ sahá do roku 1924. V roce 2006 prošel rekonstrukcí a stal se z něj komplexní atletický stadion s umělým povrchem, který umožňuje provozovat veškeré sporty spojené s „královnou sportu“. Je domovem Budweis Hellboys, českobudějovického týmu amerického fotbalu.

Sportovní areál Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích

Vysokoškolský sportovní areál najdeme v ulici Na Sádkách. Komplexní areál, který poskytuje fotbalové hřiště, atletickou dráhu, dálkařský, výškařský a koulařský sektor, tenisové, volejbalové a nohejbalové kurty. Součástí areálu je hala s velkou a malou tělocvičnou a místností pro spinning.

Meřák

Areál Meřák stojí v Rožnově. Hala má rozměry 36x18m, parketovou podlahu a je využívána k většině halových sportů. V zázemí je k dispozici ještě sauna. Venkovní část tvoří 7 antukových hřišť, 1 hřiště pro brach volejbal, 2

antukové kurty, hřiště pro pozemní hokej a fotbal s umělou trávou. Zájemci se mohou občerstvit v bufetu.

SK Pedagog

Nachází se naproti kolejím Jihočeské university. Návštěvníkům je k dispozici malá a velká tělocvična, hokejbalové hřiště, tenisový, volejbalový a nohejbalový antukový kurt.

Badminton České Budějovice

Badmintonová hala je umístěna v areálu českobudějovického výstaviště. Zájemcům o tento sport nabízí 6 kurtů a také možnost zapůjčení nutného vybavení. Samozřejmostí jsou sprchy a občerstvení stejně, wifi připojení.

E.On Beach Arena

Krytá hala pro plážové sporty stojí na sídlišti Vltava ve sportovním areálu TJ Vltava. Návštěvníkům jsou zde k dispozici 3 kurty pro plážový volejbal, které mohou být využity třeba pro nevšední sporty jako třeba plážový badminton.

Vodácký areál Lídy Polesné

Vodácký areál Lídy Polesné se nachází v Českém Vrbném u Českých Budějovic. Zbudován byl roku 1983 a v roce 2011 byl kompletně přestavěn. Celý kanál je rozdělen na několik sekcí. První částí je nástupní bazén, poté následuje úsek pro začátečníky. Zhruba od poloviny jeho celkové délky začíná závodní úsek. Kanál je vhodný pro trénování kanoistiky, raftingu a slouží i ke školení záchranářům.

Sportovně relaxační areál Hluboká nad Vltavou

Tento venkovní areál se najdeme na okraji Hluboké nad Vltavou, hned vedle cyklostezky z Českých Budějovic. Byl vybudován velmi komplexně, je zde k dispozici lanový park, houpačky, několik druhů trampolín, adventure minigolf, dětský areál, ohniště. Stojí zde kurty pro plážový volejbal, badminton, baseball, pentanque, frisbee a stoly pro stolní tenis. Díky své poloze u cyklostezky je zde ideální možnost pro in-line bruslení a cykloturistiku, rozlehlé travnaté prostory

poslouží opalování, plavání umožňuje snadný přístup do řeky. Areál disponuje restaurací a možnostmi ubytování.

Lanový park Máj

„Užijte si adrenalin v přírodě a přitom přímo v našem městě“ to je heslo venkovního lanového parku v městské části Máj. Nabízí tři trasy plné překážek pro děti i dospělé. Lidé zde mají příležitost si zkusit netradiční sportovní aktivity v korunách stromů a to vše na dosah od centra Českých Budějovic.

3.6.2. Sportovní centra

Zimní stadion

Českobudějovický zimní stadion nabízí 2 ledové plochy o rozměrech 28mx58m a 30mx60m. Ledovou plochu lze během sezony pronajmout v období, kdy není využívána kluby ČEZ MOTOR ČESKÉ BUDĚJOVICE a HC DDM ČESKÉ BUDĚJOVICE. Provozní doba zimního stadionu je od 5:45 do 24:00. Na zimním stadionu je též pořádáno pravidelné veřejné bruslení. Kromě prvoligového týmu ČEZ MOTOR a s ním souvisejících mládežnických celků, využívají plochu již zmíněné HC DDM ČB, sledgehokejový tým HC KRÁLOVÉ, Bruslařský klub České Budějovice, HC OLD BOYS a českobudějovické školy, školky a Jihočeská universita. Vzhledem k extraligové a reprezentační minulosti je zázemí zimního stadionu na velmi dobré úrovni a to ve všech směrech.

Sportovní hala

Sportovní hala se nachází na opačném břehu než zimní a plavecký stadion a je domovem extraligového volejbalového týmu VK JIHOSTROJ ČESKÉ BUDĚJOVICE. Jedná se o halu pro míčové sporty o rozměrech 28x48m, atletický koridor (4 dráhy 60m, posilovna, dálkařský sektor), místnosti pro stolní tenis. Pro návštěvníky je k dispozici taktéž restaurace. Provoz haly je každodenní od 8:00 do 23:00 a umožňuje pronájem jednotlivých ploch.

Hokejové centrum Pouzar

Druhý zimní stadion v Českých Budějovicích, provoz zahájil v lednu 2013. Disponuje ledovou plochou o rozměrech 58x28m a sportovní halou (26x14,5m), která umožňuje provozování různorodých sportů od míčových po bojové či aerobické. Uvnitř centra se nachází restaurace. Všechna sportoviště je možné pronajmout.

Fitness Pouzar

Fitness Pouzar se skládá ze dvou částí. První se nachází na sídlišti Vltava a má k dispozici fitness o celkové ploše 500m², cardio zónu, 3 squashové kurty, aerobický a spinningový sál a bowlingovou zónu.

Druhá část se nachází v prostorách městské plovárny a nabízí služby fitness a solárium. Její výhodou pro uživatele je komornější a klidnější prostředí.

Sportcentrum Zvonárna

Sportcentrum Zvonárna poskytuje 4 squashové kurty, prostory pro alpinning, aerobické, kangoo jumps, piloxing, bosu a další. Součástí areálu je posilovna, restaurace a hotel. Nabízí jak jednotlivé vstupy, tak i dlouhodobý pronájem.

Viva Fitness

Toto centrum se nachází v prostorách obchodního centra IGY. Nabízí prostor pro fitness, ve kterém se nachází i kardiozóna. V nabídce centra jsou různá aerobní a vodní cvičení, taneční a bojové lekce, indoor cycling či dětská cvičení. Je zde možnost pronájmu 2 squashových kurtů a zapůjčení vybavení. K odpočinku slouží wellness zóna vybavená plaveckým bazénem (20x10m), vířivkou, saunou a možnostmi masáží.

Fitness 14

Sídlí v kancelářské budově sousedící s městským zimním stadionem. Je vybaveno multisálem, ve kterém probíhají hodiny TRX, Zumbly, Piloxingu, Jumpingu, BOSU, Fitboxu, MTV Dance, ADK, Dance Aerobic a dalších cvičení. Toto centrum samo sebe označuje jako specialistu na indoor cycling a to díky sálu s celkem 20 koly. Vedle toho ještě nabízí posilovnu, sál s chodeckými pásy

a wellness část. Svým klientům nabízí možnost cvičení s osobními trenéry či hlídání dětí v dětském koutku.

Sportcentrum Delfín

Sousedí s krajskou nemocnicí. K dispozici jsou zde squashové kurty, posilovna prostor pro Kinesis, aerobní cvičení, bosu, spinning, pilates, tai-či, jógu či TRX. Zde je možnost využití solária, masérských služeb, kavárny a výživového poradenství.

1. centrum zdravotně postižených

Toto centrum se specializuje hlavně na práci s hendikepovanými návštěvníky, vstup je ovšem umožněn i široké veřejnosti. Nacházejí se zde posilovací stroje, balanční míče, stolní tenis, boxovací pytle, vrhačský sektor, běžecké a veslařské trenažery, steppery, ortopedy a veslařský bazén. Centrum také nabízí pohybovou přípravku dětí.

HoSport Staré Hodějovice

Areál se nachází v okrajové části města ve Starých Hodějovicích. Disponuje tělocvičnou pro míčové sporty, aerobik a tanec, lezeckou stěnou, 2 bowlingovými drahami, víceúčelovým tartanovým kurtem, krytým golfovým odpalištěm a indoor golfovým simulátorem. Součástí areálu je restaurace s venkovní terasou.

Juicy Berry

Taneční centrum Juicy Berry sídlí v Piaristické ulici. Pro zájemce studio zprostředkovává cvičení v šátku, lekce pole dance, jógu, zumbu a street dance. Věnují se také kurzům pro děti.

RRC Hluboká nad Vltavou

Relaxační a regenerační centrum se nachází v Hluboké nad Vltavou a je pojato jako komplexní zařízení, které nabízí možnost ubytování v hotelu, wellness a fitness. Wellness nabízí návštěvníkům vnitřní bazén, finskou saunu, aroma saunu, římskou lázeň, infrakabinu, Kneippovy lázně, solnou jeskyni, masáže, kadeřnictví a solárium. Fitness část nabízí možnost klasického fitness, bosu, spinning, power-jógu, kruhový trénink, pilatek či aqua zumbu.

3.6.3. Sportovní kluby

LTC TONSTAV SERVIS České Budějovice

Tento tenisový klub disponuje 10 antukovými a 1 asfaltovým dvorcem, 2 dvorci v kryté hale, 3 dvorci v nafukovací hale. Je možnost využít zdejší fitness nebo indoor golfový trenažér. Součástí areálu je restaurace.

SK Mladé

Sportovní klub Mladé poskytuje k pronajmutí fotbalové hřiště, nafukovací halu s umělým povrchem, beachvoleyballové hřiště, antukový tenisový kurt a nohejbalový kurt s drceným štěrkem. K dispozici jsou šatny, sociální zařízení a „hospoda“.

Sportovní klub policie České Budějovice

Sportovní klub nabízí možnost využití atletického oválu s umělým povrchem a sektory pro skok do dálky, výšky, vrh koulí a hod oštěpem. Umožňuje využít travnaté fotbalové hřiště, horolezeckou a výcvikovou hasičskou stěnu, 6 antukových tenisových kurtů, 3 kurty pro volejbal a nohejbal, 2 kurty pro brach volejbal, nafukovací halu a 2 tělocvičny o rozměrech 26x12m a 8x4m.

Golf Club Hluboká nad Vltavou

Zhruba 10km od Českých Budějovic se rozkládá golfové hřiště v Hluboké nad Vltavou. Zahrát si zde má možnost každý, stejně jako si zapůjčit vybavení. Hrát je možné na 9 jamkovém veřejném hřišti bez omezení. Po dosažení stanovené výkonnosti lze hrát na klubovém 18 jamkovém hřišti. Součástí areálu je restaurace, je zde možnost ubytování.

3.6.4. Cyklotrasy a in-line stezky

Stromovka

Tento největší českobudějovický park o výměře 68 ha je ideálním místem pro rekreační sportovní činnost v krajském městě. Asfaltové cesty skýtají možnosti pro in-line bruslaře, cyklisty a běžce. Uvnitř parku je veřejné fotbalové hřiště, skatepark

a 3 basketbalová hřiště. Travnaté plochy poslouží pro cvičení jógy, aerobiku či třeba tai-či. Stromovka je oblíbeným místem tréninků některých českobudějovických sportovních klubů.

Vrbenské rybníky

Přírodní rezervace na okraji Českých Budějovic má plochu 245,8ha a založena byla v dubnu 1990. Nacházejí se v ní 4 rybníky, mezi kterými se vine síť stezek. Tato oblast je hojně využívána pro pěší turistiku, cykloturistiku a běhání.

Cyklotrasy

Územím katastru města prochází 9 cyklistických tras, místy s parametry cyklistické stezky, označených čísly 12, 122, 1018, 1050, 1092, 1100, 1108, 1109 a 1120. Jejich průběh je zakreslen na informační tabuli, která je umístěna na rozhraní ulic Gerstnera a Zátkovo nábřeží před vjezdem do Háječku.

- trasa č. 12 vedená směrem severojižním podél řeky Vltava (je součástí mezinárodní cyklostezky, která vede přes naše území z Německa do Rakouska)
- trasa č. 122 v severní části města po pravém břehu Vltavy směrem na Borek až do Třeboně
- trasa č. 1018 vedená podél pravého břehu řeky Malše směrem na Vidov
- trasa č. 1050 směr Dobrá Voda
- trasa č. 1096 směr Rudolfov
- trasa č. 1092 směr Litvínovice, Lipí
- trasa č. 1100 směr Dubné
- trasa č. 1108 směr Vrbenské rybníky
- trasa č. 1120 směr St. Hodějovice, Ledenice

Město každý rok investuje do rozvoje cyklistické infrastruktury minimálně deset milionů korun (příp. více, jsou-li úspěšné každoročně podávané žádosti o dotace Státnímu fondu dopravní infrastruktury, nebo pokud město rekonstruuje či buduje větší cyklistické stavby, například lávky). Na podpoře cyklistiky spolupracuje město mimo jiné s Nadací Jihočeské cyklostezky. Na jejích stránkách se dají nalézt zajímavé typy a informace z oblasti cykloturistiky.

V prosinci 2009 vydala nadace v rámci grantového programu města průvodce Na kole krajem Českobudějovicka. Jedná se mapový soubor, který

obsahuje 10 tipů na jednodenní výlety do okolí Českých Budějovic. Koncipován je pro turisty, kteří jsou ve městě ubytováni, případně pro obyvatele města. Kromě map obsahuje i užitečné informace o zajímavostech na trase či občerstvení. Průvodce vyšel v nákladu 10 000 ks a je k dispozici na informačních centrech po celém kraji.

Obyvatelé i návštěvníci Českých Budějovic také mají možnost využít dopravního systému Cyklotrans, což jsou autobusové linky s vozy vybavenými přívěsem na jízdní kola, které míří z Českých Budějovic do nejrůznějších částí Jihočeského kraje (viz. Příloha č. 1).

Městské cyklotrasy jsou pro přehlednost označeny velkými latinskými písmeny (A - J).

Cyklotrasa A. Jedná se o okruh okolo městského centra uzavírajícího část okruhu tvořeného cyklistickou stezkou č. 12. Začátek cyklotrasy je připojen na cyklistickou stezku č. 1018 na nábřeží řeky Malše v blízkosti historické budovy Jihočeského divadla. Trasa je vedena při okrajích ulice Jirsíkova napříč ulicemi Dukelská a Karla IV., poté přechází do souběhu s Mlýnskou stokou, kde je vedena po stávající parkové cestě šířky minimálně 3,00 m a prochází parkem.

Cyklotrasa B propojuje centrum města s obchodní zónou Strakonická.

Cyklotrasa C je vedena radiálně od centra města Jírovcovou ulicí - budoucí návaznost na trasu D mezi Pražským předměstím a Husovou kolonií.

Cyklotrasa D vede tangenciálně po severním okraji vnitřního města, propojuje cyklotrasy B a C.

Cyklotrasa E spojuje centrum města a centrum čtvrti Suché Vrbné a dále pokračuje až na Rudolfovskou třídu (je třeba dořešit problém převedení cyklistů přes ul. Novohradská, přes lávku pro pěší nad ČD a přes Ledenickou silnici).

Cyklotrasa F spojuje centrum města se Stromovkou a směrem k sídlišti Máj po stezce č. 1100.

Cyklotrasa G je trasa spojující centrum města přes Dlouhý most se sídlištěm Šumava a Máj (problém, který je třeba dořešit, je převedení cyklistů přes Dlouhý most a ul. J. Opletala).

Cyklotrasa H zprostředkovává spojení pomocí trasy G se sídlištěm Vltava (je třeba dořešit převedení cyklistů přes Husovu třídu).

Cyklotrasa I propojuje cyklotrasy H a B.

Cyklotrasa J vede při okrajích stávajících místních komunikací a propojuje cyklotrasu I s cyklistickou stezkou č. 122 a dále s cyklotrasou B - 2. část v prostoru ulice Suchomelská.

Cyklogenerel pro České Budějovice

Plán rozvoje infrastruktury pro cyklisty v Českých Budějovicích neboli „cyklogenerel“ byl Radou města České Budějovice odsouhlasen dne 4. 3. 2015. Je to dlouhodobý systémový dokument vycházející ze základních principů řešení dopravy pro cyklisty a pěší, stanovený v územním plánu města České Budějovice. Jeho hlavním cílem je určit požadavky na infrastrukturu pro cyklisty a navrhnout nové cyklostezky na území města. Součástí je také napojení regionálních a nadregionálních stezek a cyklotras na systém města.

In-line stezky

Park Stromovka

Stromovka (místními nazývaná také Dlouhá louka) je největší českobudějovický park o výměře 68 ha. Nachází se 5 minut chůze od centra města a slouží jako rekreační zóna. Od 6. prosince 1992 je chráněna jako významný krajinný prvek. Stromovka byla založena postupně asi v polovině 20. století, přičemž po určitém období nezájmu došlo v 90. letech ke zkvalitnění péče a udržovaný lesopark nyní slouží jako významné rekreační centrum.

Stromovka leží na západojihozápad od centra na západním břehu Vltavy, vklíněna mezi městskou zástavbu. Severní okraj lemuje ulice Na Zlaté stoce, ulice Na Dlouhé louce ohraničuje východ a z jihu park končí podél Litvínovické a Pod Stromovkou.

Park je protkaný sítí asfaltových i nezpevněných stezek, které s oblibou využívají cyklisté i in-line bruslaři a centrum města se Stromovkou spojuje cyklotrasa F. Pro mladší děti, bylo ve východní části parku vybudováno tzv. Oranžové hřiště, starší využívají asfaltových hřišť na volejbal a basketbal. Rybník Bagr umožňuje sportovní rybolov. K odpočinku vyzývá velké množství laviček.

Nedaleká sportovní hala Stromovka poskytuje zázemí pro sportovní akce i kulturní události.

České Budějovice – Hluboká nad Vltavou

In-line stezka začíná ve středu města kousek od atletického stadionu, kde vede pod Dlouhým mostem na Jiráskovo nábřeží. Na stezku se můžete napojit i jinde, ale abyste si užili co nejdelší trasu, doporučuji zvolit právě toto nástupní místo nebo pak některou z přilehlých uliček za Dlouhým mostem. Stezka ze začátku vede po Jiráskově nábřeží po pravém břehu Vltavy cca 1,6 km k mostu pro cyklisty, po kterém se přesune na druhý břeh. Po dalších cca 500 metrech podjíždí stezka pod Novým mostem. Dál vede po levém břehu Vltavy až k vodáckému areálu Lídy Polesné, který objede a pokračuje pod železniční most až do obce Bavorovice, kde se mírně odklání od Vltavy. Dál vede cca 600 metrů po místní komunikaci obcí Bavorovice, kde je běžný silniční provoz. Za Bavorovicemi se opět napojí cyklostezka s krásným asfaltem. Přibližně od tohoto místa můžete občas zahlédnout zámek Hluboká nad Vltavou, nejhezčí je samozřejmě nejbližší pohled ze závěrečného úseku. Stezka je v tomto úseku obklopená z obou stran stromy, takže na ní v létě nepraží sluníčko. Tímto úsekem pokračuje cca 2,5 km po hrázích rybníků až ke sportovně relaxačnímu areálu Hluboká nad Vltavou, kde se nachází baseballové hřiště, golfový areál, adrenalin park, adventure minigolf, dětské hřiště, nafukovací trampolína včetně občerstvení. Celá trasa je velmi frekventovaná, jelikož se jedná o jednu z mála in-line stezek a cyklostezek bez automobilů v oblasti Českých Budějovic. Trasa je znázorněna na mapě (viz. Příloha č. 2).

4. Diskuze

Dnešní doba a společnost začíná po člověku požadovat, aby se snažil dodržovat zdravý životní styl a pečoval o svou fyzickou kondici. Cílem mého monitoringového šetření proto bylo zjistit, jak dostupné je sportovní a pohybové vyžití ve městě České Budějovice. Vzhledem k tomu, že se jedná o téměř stotisícové město, dalo se očekávat, že nabídka sportovních aktivit bude široká.

Svoji činnost zde provozují 4 velká fitness centra (Pouzar, Viva, Delfín, Fitness 14) a několik menších (například Klokán nebo Body Brí studio). Poměrně překvapivé bylo zjištění, že například Body Brí se zaměřuje výhradně na dámskou klientelu. Je třeba také pozitivně vyzdvihnout fakt, že zde existuje fitcentrum, které je primárně zaměřeno na práci s hendikepovanými lidmi (1. Centrum zdravotně postižených jižních Čech). Došla jsem k závěru, že dostupnost fitness a aerobních cvičení, je na město budějovického formátu dostatečná.

Lední hokej má ve městě dlouholetou tradici, což se odráží ve vybavenosti města. Zájemci mají k dispozici dva zimní stadiony. Během sezóny je o přístup na led takový zájem, že amatérská mužstva jezdí hrát do Hluboké nad Vltavou, Českého Krumlova či Soběslavi. Velkému zájmu se také těší veřejné bruslení. I přes vyčíslenou kapacitu jsou nyní pro Budějovice dva zimní stadiony optimální.

V téměř každé městské části existuje fotbalové hřiště, mnohdy doplněné o tenisové, volejbalové či nohejbalové kurty. Hřiště, s výjimkou prvoligového na Střeleckém ostrově, je možné pronajímat a pravidelně na nich probíhají zápasy amatérských lig.

Stále rostoucí popularitě se ve městě těší tenis a squash. U obou sportů je možné říci, že míst, kde je lze provozovat, je dostatek. Ovšem v případě žádaných termínů je často problém volné hřiště sehnat a člověk musí vyvinout větší úsilí, aby uspěl. Největším tenisovým centrem je LTC Tonstave service, ale značně populární jsou hřiště na SKP. Zajímavě také působí kurt SK Pedagog, který je ze tří stran obestaven budovami a hraje se tak prakticky uprostřed zástavby.

V posledních letech ve městě vyrostlo několik ryze specializovaných sportovišť, které uspokojují poptávku po badmintonu a plážovém volejbalu. Mezi další specializovaná sportoviště je nutno zahrnout i vodácký areál Lídy Polesné, který svými parametry patří k české špičce.

Výraznou, dobře využitelnou součástí pohybu v Českých Budějovicích jsou in-line brusle a kola. Bruslaři i cyklisté mají k dispozici deseti kilometrový úsek cyklostezky České Budějovice – Hluboká nad Vltavou. Cyklostezek je na Českobudějovicku, alespoň podle dostupných informací, dostatek. Problém ovšem je, že často jsou využívány veřejné

komunikace nebo staré lesní a polní cesty, jejichž stav není zrovna ideální, také jejich značení není vždy optimální. Nejatraktivnější cyklostezka do Hluboké nad Vltavou a dále do Purkarcce je sice kvalitní, ale také často přelidněná. Pokud se člověk v okolí Českých Budějovic vyzná, využije vedlejší silniční komunikace, tak má díky poloze města dobrou příležitost podniknout výlet přesně podle svých představ. Cykloturistika jako taková by z mého pohledu skýtala Českým Budějovicím velký potenciál rozvoje turismu.

V Budějovicích není problém s koupáním v létě ani v zimě. Lokalita u Malého jezu je oblíbenou venkovní volbou pro plavce. Navíc je zde ještě letní plovárna a krytý plavecký bazén, kde je možné se věnovat plaveckému sportu.

Oblíbeným místem pro pohyb jsou park Stromovka a Vrbenské rybníky. Stromovka je největší park v Budějovicích, který využívají cyklisté, běžci, bruslaři, pejskaři, lidé na procházkách. Vrbenské rybníky jsou přírodní rezervací, která je skvělým místem pro procházky, běhání a jízdu na kole.

Cenová dostupnost placených aktivit a sportů odpovídá krajskému městu. Každý může zvolit takový druh aktivity, který preferuje. Za prvotřídní služby je nutné počítat s vyššími cenovými tarify. V případě, že klient netrvá na nejmodernějším vybavení a luxusním prostředí i zázemí, je možné si zasportovat za velmi rozumné ceny. Vše je otázkou vlastních priorit.

Na základě svých shromážděných materiálů se domnívám, že nabídka sportovního vyžití v Českých Budějovicích je odpovídající jejich velikosti a lidnatosti.

5. Závěr

V bakalářské práci na téma „Možnost volnočasových pohybových aktivit na území města České Budějovice“ bylo stanoveno několik cílů, které se podařilo naplnit.

Teoretickou část jsem zaměřila na základní informace týkající se problematiky pohybové nedostatečnosti většiny dnešních lidí a vysvětlila základní pojmy. Popsala jsem komplexně pozitivní vliv pohybu na lidské zdraví. Je zde zmíněn i pohyb jako prevence proti civilizačním chorobám. Vyzdvihuji také motivaci jako důležitou součást pohybu. Vysvětluji, co je adekvátní pohybový režim, jaké má výhody pravidelný pohyb. Zmínila jsem problematiku hypokineze.

Na začátku praktické části jsem charakterizovala cílovou oblast a stručně vystihla počátky tělovýchovné činnosti v Českých Budějovicích. Stěžejní bylo důkladné zmapování stávajících možností pohybových aktivit ve městě pomocí všech dostupných metod, což byl jeden z hlavních cílů této práce. Z toho vyplýval i další cíl, vytvoření přehledné informační brožury, která obsahuje rámcový přehled sportovních možností na území města České Budějovice. Brožura je rozdělena do sekcí, kam jsou zařazeny jednotlivé areály, centra, kluby atd. včetně základních údajů jako adresa, telefon, web, e-mail, stručný popis a jejich zakreslení do mapy Českých Budějovic. Brožura poskytuje občanům i návštěvníkům Českých Budějovic komplexní přehled o tom, kam si mohou jít zasportovat. Jeden výtisk je samostatně přiložen k bakalářské práci.

Věřím, že moje práce poslouží všem, které zajímá aktivní způsob trávení volného času a bude dobrým zdrojem informací, které lze v této oblasti využít. Tím by byl splněn její účel.

6. Seznam použitých zdrojů

Knižní zdroje:

- BLAHOUT, J. (2001). Historie tělovýchovných zařízení v Českých Budějovicích. České Budějovice: Jihočeská univerzita, Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy, Diplomová práce, 66s.
- BOOTH, F. et. al. (2002). Exercise and rege expression physiological regulativ of the human genome through physical aktivity. Journal of Pshysiology, 543(2), p. 399-411, ISSN 0022-3751.
- ČELEDOVÁ, L.; ČEVELA, R. (2010). Výchova ke zdraví – vybrané kapitoly. Praha: Grada Publishing, 128s., ISBN 978-80-247-3213-8.
- DOVADIL, J. et al. (1982). Malá encyklopedie sportovního tréninku. Praha: Olympia, 293s., 27-028-82, 505/21/856.
- HOFBAUER, B. (2004). Děti, mládež a volný čas. Praha: Portál, 176s., ISBN 80-717-927-5.
- JEŘÁBEK, J. (2007). Znovu objevená chůze a její forma Nordic walking. Metodická příloha časopisu ČASPV – Pohyb je život, 38, 20s., ISSN 1212–0669.
- KATZMARZYK, P. (2000). The economic burden of physical inactivity in Canada. Canadian Medical Assotiation Journal, 163(11), p. 1435-1440, ISSN 0820-3946.
- KREJČÍ, M. (2011). Výchova ke zdraví – strategie výuky duševní hygieny ve škole. 1. vyd. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 256s., ISBN 978-80-7394-262–5.
- KUKAČKA, V. (2010). Udržitelnost zdraví. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 228s., ISBN 978–80–7394-217-5
- LHOTA, L. (2010). Velký příběh českobudějovického hokeje. České Budějovice: Růže, 446s., ISBN 978-80-86975-41-2.
- MACHOVÁ, J.; KUBÁTOVÁ, D. (2009). Výchova ke zdraví. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 296s., ISBN 978-80-247-2715-8.
- MILLMAN, P. (2004). Nevšední okamžiky. Praha: Eminent, 227s., ISBN 80-7281-168-1.
- PRAŠKO, J.; PRAŠKOVÁ, H. (2001). Proti stresu krok za krokem. Praha: Grada, 178s., ISBN 80-247-0068-9
- SEKOT, A. (2008). Sociologické problémy sportu. Havlíčkův Brod: Grada Publishing, 224s., ISBN 978-80-247-2562-8.

- SLEPIČKOVÁ, I. (2005). Sport a volný čas – vybrané kapitoly. Praha: Karolinum, 115s., ISBN 80-246-1039-6.
- STACKEOVÁ, D. (2008). Motivace k pohybové aktivitě. Rehabilitace a fyzikální lékařství, 15(1), s. 22-26, ISSN 1803-6597.
- STEJSKAL, P. (2004). Proč a jak se zdravě hýbat. Břeclav: Presstempus, 125s., ISBN 80-903350-2-0.
- ZAKRAJSEK, D. (1991). Sport: Bringing good things to life. International journal of physical education. 28, 3 quarter, s. 10-14.
- ZIMERROVÁ, R. (2001). Netradiční sportovní činnosti 1. vyd. Praha: Portál, 256s., ISBN 80-7178-460-5.

Internetové zdroje:

- <http://www.inlineaerobic.cz/bruslarske-stezky/jihocesky-kraj/ceske-budejovice-hluboka-n-vltavou> 20. 2. 2015
- <http://www.cestydoprirody.cz/pruvodce/inline/9-ceske-budejovice-hluboka-nad-vltavou> 6. 3. 2015
- <http://www.cyklotrans.cz/> 5. 4. 2015
- NEBE. Encyklopedie Českých Budějovic [on-line]. Statutární město České Budějovice. České Budějovice: NEBE s.r.o. © 1998—2015
- [cit. 2015-04-25]. Dostupné z: <http://encyklopedie.c-budejovice.cz/>. ISBN 978-80-904100-8-4.

7. Seznam příloh

Příloha č. 1: Pravidelné linky projektu Cyklotrans

Příloha č. 2: Mapa in-line stezky České Budějovice – Hluboká nad Vltavou

Příloha č. 1

CYKLOTRANS - MODRÁ LINKA							
MODRÁ LINKA							
320028							
320028 Č. Budějovice - Prachatice - Vimperk - Kvilda							
3	5	spoj. č.				4	6
55	54	km	od	České Budějovice, aut.nádr.	př	55	54
7:30	7:30	0		x Němčice		20:00	20:00
7:50	7:50	20		Netolice,nám.		19:33	19:33
8:00	8:00	28		x Netolice,Kratochvíle		19:25	19:25
		30		Vitějovice,rozc.1.0		19:19	19:19
8:10	8:10	38		Prachatice,aut.nádr.		19:12	19:12
8:28	8:28	46		Husinec,aut.st.		19:02	19:02
8:40	8:40	54		Šumavské Hoštice		18:50	18:50
8:53	8:53	64		Vimperk,aut.nádr. 		18:35	18:35
9:05	9:05	71		Nové Hutě,Pláně		18:25	18:25
9:28	9:28	85		Stachy,Zádov horská služba		18:02	18:02
<	<	<		Stachy,Zádov Churáňov hotel		<	<
<	<	<				<	<
9:40	9:40	93	př	Kvilda 	od	17:50	17:50
54	jede v neděli a státní svátek od 28.6. do 31.8.						
55	jede v sobotu od 14.6. do 27.9.						
x	zastávka na znamení, nebo požádání						
	navazující vlakové spoje s přepravou jízdních kol						
	navazující autobusové spoje s přepravou jízdních kol						

CYKLOTRANS - ŠEDÁ LINKA

ŠEDÁ LINKA

320022

320022 České Budějovice - Prachovice - Volary - Kvilda

1	3	km	km	spoj. č.		4	2
54	54					54	54
7:20	...	0		od	České Budějovice, aut.nádr.	př	20:10
7:40	...	20			xNěmčice		19:40
7:55	...	28			Netolice, nám.		19:32
	...	30			xNetolice, Kratochvíle		19:29
8:05	...	38			Vítějovice, rozc.1.0		19:22
8:18	...	46			Prachovice, aut.nádr.		19:12
8:28	...	52			Prachovice, Libínské Sedlo		19:02
8:45	...			př		od	18:45
---	---	65		---	Volary, aut.nádr. 	---	---
8:50	...			od		př	18:43
8:56	...	70			Volary, Soumarský Most rozc.0.5		18:36
	54	74			Lenora, Chata	54	18:33
9:02	15:10	74	0		Lenora, žel.st. 	11:50	18:32
<	15:20	<	8		Lenora, Kaplice, park.Pod Boubínem	11:35	<
9:08	15:30	79	12		Lenora, Zatoň	11:27	18:27
9:13	15:35	82	15		Horní Vltavice	11:22	18:22
9:19	15:41	85	18		Horní Vltavice, Polka, u mostu	11:16	18:15
9:27	15:49	90	23		Borová Lada, Zahradky	11:08	18:05
9:32	15:54	93	26		Borová Lada	11:03	18:00
9:34	15:56	94	27		Borová Lada, Svinná Lada	11:01	17:59
9:39	16:00	97	30		Kvilda, Františkov	10:56	17:55
9:45	16:10	101	34	př	Kvilda 	od	10:50

54 jede v pracovní dny od 28.6. do 31.8.
x zastávka na znamení nebo na požádání
 navazující vlakové spoje s přepravou jízdních kol
 navazující autobusové spoje s přepravou jízdních kol
spoj 3 vyčká v zast. Lenora, žel.st příjezdu vlaku 18108 a vlaku 18115 nejvýše 10 minut
spoj 1 vyčká v zast. Lenora, žel.st přestup od vlaku 18102 a 18109

ČD / DS CYKLOTRANS

Praha - Kvilda a zpět

Kombinovaná přeprava ČD / DS Cyklotrans

č.vlaku							č.vlaku
R 1250	od	Praha, Hl.n.	7:45	Praha, Hl.n.	18:14	př	R 1249
		Čičenice	10:20	Březnice	16:39		
Os 18006		Čičenice	11:39	Březnice	16:31		Os 17913
		Volary	13:18	Strakonice	15:09		
Os 18115		Volary	14:44	Strakonice	14:47		Os 18113
		Lenora	14:57	Lenora	12:59		
viz červená a šedá		Lenora	15:10	Lenora	11:50		viz červená a šedá
linka DS Cyklotrans	př	Kvilda	16:10	Kvilda	10:50	od	linka DS Cyklotrans

Uvedené vlakové spoje s přepravou kol jezdí v době provozu linek DS cyklotrans denně
šedá linka jede v pracovní dny od 28.6. do 31.8.
červená linka jede: od 14.6. do 27.9. pouze v sobotu, od 28.6. do 31.8. v sobotu, neděli a svátek

CYKLOTRANS - ČERVENÁ LINKA

ČERVENÁ LINKA

320024

320024 České Budějovice - Český Krumlov - Volary - Kvilda

1	3	5	7	spoj. č.		6	8	2	4
55	54	55	54	km	km	55	54	55	54
7:15	7:15	...	...	0	od	České Budějovice, a.n., st.33	př	...	20:30
7:27	7:27	...	...	15		x Kamenný Újezd, Štílec	↑	...	20:12
7:35	7:35	...	...	20		Zlatá Koruna, Rájov		...	20:05
7:45	7:45	...	...	25		Český Krumlov, Spičák		...	20:00
7:52	7:52	...	...	30		Kájov, hl.sil.		...	19:49
8:10	8:10	...	...	46		Černá v Pošumaví		...	19:35
8:21	8:21	...	...	53		Horní Planá 		...	19:25
8:35	8:35	...	...	60		Želnavá		...	19:12
8:42	8:42	...	...	64		Nová Pec, žel.st.		...	19:05
8:49	8:49	...	...	68	↓	Želnavá		...	18:58
9:05	9:05	...	...		př		od	...	18:45
...	...	...	...	81		Volary, aut.nádr. 		...	...
9:10	9:10	...	...		od		př	...	18:42
9:17	9:17	...	...	86		Volary, Soumarský most rozc.	↑	...	18:35
		...	...	90		Lenora, Chata		...	18:31
9:22	9:22	15:10	15:10	90	0	Lenora, žel.st. 		11:50	11:50
<	<	15:20	15:20	<	8	Lenora, Kaplice, park. Pod Boubínem		11:35	11:35
9:28	9:28	15:30	15:30	95	12	Lenora, Zátouň		11:27	11:27
9:33	9:33	15:35	15:35	98	15	Horní Vltavice		11:22	11:22
9:39	9:39	15:41	15:41	101	18	Horní Vltavice, Polka, u mostu		11:16	11:16
9:47	9:47	15:49	15:49	106	23	Borová Lada, Zahrádky		11:08	11:08
9:52	9:52	15:54	15:54	109	26	Borová Lada		11:03	11:03
9:54	9:54	15:56	15:56	110	27	Borová Lada, Svinná Lada		11:00	11:00
9:59	9:59	16:00	16:00	113	30	Kvilda, Františkov		10:56	10:56
10:05	10:05	16:10	16:10	117	34	Kvilda 	od	10:50	10:50

54 jede v neděli a státní svátek od 28.6. do 31.8.

55 jede v sobotu od 14.6. do 27.9.

x zastávka na znamení, nebo požádání

 navazující vlakové spoje s přepravou jízdních kol

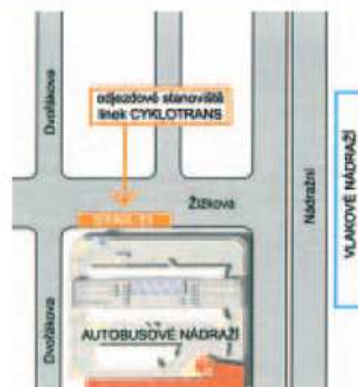
 navazující autobusové spoje s přepravou jízdních kol

 navazující vodní doprava s přepravou jízdních kol

Linky CYKLOTRANS odjíždějí z autobusového nádraží, stanoviště č. 33 v Žižkově ulici. Umístěno je v blízkosti výstupní zastávky linek MHD číslo 1, 3 a 4 „Nádraží“.

Pro doplňkové linky (vltavská, novohradská) je stanoviště č. 33 určeno pouze k nástupu cestujících s jízdními koly. Ostatní cestující nastupují na ploše autobusového nádraží v Mercury Centru.

V případě nejasností neváhejte kontaktovat personál autobusového nádraží. Věříme, že tato opatření přijmete s pochopením.



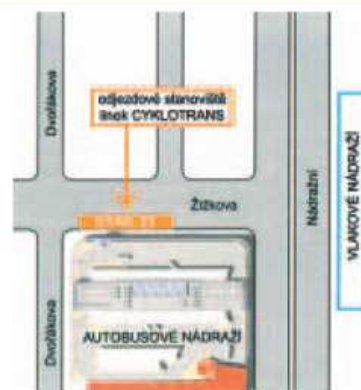
VLTAVSKÁ LINKA							
320021							
320021 České Budějovice - Český Krumlov - Lipno n.Vlt. - Horní Planá							
3	1			spoj č.		4	2
54	56	km				54	56
8:00	9:15	0	od	České Budějovice, aut.nádr. nást.č.33	př	13:45	19:10
8:15	9:30	0		České Budějovice, aut.nádr.			
		2		xČeské Budějovice, U soudu		13:40	19:05
8:20	9:35	2		xČeské Budějovice, Geodezie			
8:46	10:01	25		Český Krumlov, Špičák		13:16	18:38
8:50	10:05		př		od	13:13	18:35
---	---	26	----	Český Krumlov, aut.nádr.	----	---	---
8:50	10:10		od		př	13:10	18:31
9:00	10:20	32		Větrní, závod		13:00	18:20
9:25	10:45	50		Rožmberk n.Vlt., nám.		12:37	18:00
9:35	10:55	59		Vyšší Brod, nám.		12:25	17:50
9:37	10:57	59		Vyšší Brod, klášter			
9:45	11:05	65		Loučovice		12:17	17:42
9:50	11:10	70		Lipno n.Vlt., přístaviště <u>1.3.1</u>		12:10	17:36
9:52	11:12	71		xLipno n.Vlt., lanovka		12:05	
9:54	11:14	72		xLipno n.Vlt., Kobylnice, chaty		12:03	17:33
10:01	11:21	78		Frymburk <u>1.3.1</u>		11:55	17:25
10:15	11:35	89		Černá v Pošumaví		11:40	17:10
10:17	11:37	91		Horní Planá, žel.st.Černá v Pošumaví		11:36	17:07
10:20	11:40	93		Horní Planá, Hůrka na Šumavě		11:34	17:05
10:22	11:42	94		xHorní Planá, Karlovy Dvory		11:33	17:04
10:23	11:43	95		xHorní Planá, Jenišov, rozc.		11:32	17:03
10:30	11:50	97	př	Horní Planá <u>1.3.1</u>	od	11:30	17:00
54	jede v pracovní dny od 28.6. do 31.8.						
56	jede v sobotu, neděli a státní svátek od 28.6. do 31.8.						
x	zastávka na znamení, nebo požádání						
<u>1.3.1</u>	navazující vodní doprava s přepravou jízdních kol						

Nástup s jízdními koly v Českých Budějovicích pouze na stanovišti č.33

Spoje linek „Vltavská“ a „Novohradská“ odjíždějí z Autobusového nádraží České Budějovice ze dvou stanovišť.

- pokud cestujete s jízdním kolem, nastupujte na stanovišti č. 33 v Žitkově ulici.
- pokud cestujete bez jízdního kola, nastupujte na ploše autobusového nádraží v Mercury Centru.

Časy odjezdů z obou stanovišť najdete v jízdních řádech tohoto katalogu. Děkujeme za pochopení.



CYKLOTRANS - ZELENÁ LINKA

ZELENÁ LINKA											
320025											
320025 České Budějovice - Jindřichův Hradec - Slavonice - Znojmo											
1	3	5 p	km		spoj. č.		6	2	4		
55	54	56					55	54	56		
8:00	8:00	7:45	0	0	od	České Budějovice, aut.nádr.	pr	20:10	20:10	20:10	
8:18	8:18	8:03	12	12		Lišov, pošta	↑	19:47	19:47	19:47	
8:40	8:40	8:20	25	25		Třeboň, aut.nádr.		19:35	19:35	19:35	
8:47	8:47	<	31	<		xTřeboň, Stará Hlína		19:27	19:27	19:27	
8:50	8:50	<	34	<		xNovosedly n.Než., Mláka, Velká		19:23	19:23	19:23	
8:55	8:55	<	39	<		Stráž n.Než., nám.		19:18	19:18	19:18	
<	<	8:40	<	41		xHamr		<	<	<	
<	<	8:46	<	43		Chlum u Třeboně, garáže ČSAD		<	<	<	
<	<	8:59	<	52		xStříbřec, Libořezy, rozc.0.1		<	<	<	
9:03	9:03	9:10	45	60		Lásenice	od	18:11	18:11	18:11	
9:15	9:15	9:25			př		od	19:01	19:01	19:01	
---	---	---	53	68		Jindřichův Hradec, mlékárna		---	---	---	
9:15	9:15	9:25			od		př	19:01	19:01	19:01	
9:19	9:19	9:30	57	72		Horní Pěna	↑	18:57	18:57	18:57	
9:26	9:26	9:37	62	77		Číměř		18:49	18:49	18:49	
9:35	9:35	9:45	68	83		Nová Bystřice, aut.nádr.		18:41	18:41	18:41	
9:40	9:40	9:50	72	87		Nová Bystřice, Klášter I		18:35	18:35	18:35	
<	<	<	<	<		Staré Město p.Land., Landštejn		<	<	<	
9:50	9:50	10:00	82	97		Staré Město p.Land., nám.	od	18:25	18:25	18:25	
10:00	10:10	10:20			př		od	18:15	18:15	18:15	
---	---	---	90	105		Slavonice, aut.nádr.		---	---	---	
10:05	10:05	10:10			od		př	18:10	18:10	18:10	
10:15	10:15	10:20	98	113		Staré Hobzí	↑	17:58	17:58	17:58	
10:30	10:30	10:35	108	123		Jemnice, aut.nádr.		17:45	17:45	17:45	
10:42	10:42	10:48	118	133		Dešov		17:32	17:32	17:32	
11:05	11:05	11:10	133	148		Šumná, žel.st.		17:12	17:12	17:12	
11:08	11:08	11:13	135	150		Lesná, penzion		17:08	17:08	17:08	
11:17	11:17	11:23	141	156		Vranov n.Dyji, nám.		17:00	17:00	17:00	
11:25	11:25	11:31	147	162		Lesná, penzion		16:52	16:52	16:52	
11:30	11:30	11:36	150	165		Horní Břečkov, Jednota		16:47	16:47	16:47	
11:34	11:34	11:40	153	168		Lukov		16:43	16:43	16:43	
11:37	11:37	11:43	155	170		Podmolí, náves		16:40	16:40	16:40	
11:41	11:41	11:47	158	173		Mašovice, host.		16:36	16:36	16:36	
11:49	11:49	11:55	164	179		Znojmo, Hradiště, Jednota	od	16:28	16:28	16:28	
12:00	12:00	12:05	168	183	př	Znojmo, aut.st.	od	16:20	16:20	16:20	
p Cestujícím ze zastávek Č.Budějovice až Třeboň do zastávek Lásenice až Znojmo je účtována přímá trasa 54 jede v neděli a státní svátek od 28.6. do 31.8. 55 jede v sobotu od 14.6. do 27.9. 56 jede v pátek od 28.6. do 31.8. x zastávka na znamení, nebo požádání navazující vlakové spoje s přepravou jízdních kol											

Jízdní řád platí do 19.8.2014 - z důvodu uzavírky silnice ve Starém Městě p.Land směrem na Landštejn.

CYKLOTRANS - ŽLUTÁ LINKA

ŽLUTÁ LINKA									
320023									
320023 Č. Budějovice - Týn n.Vlt. - Písek - Orlík n.Vlt.									
1	3	spoj č.					2	4	
55	54	km					55	54	
8:15	8:15	0	0	od	České Budějovice, a.n., st.33	př	19:55	19:55	
8:30	8:30	12	12		Hluboká n.Vlt., Pod Kostelem	↑	19:35	19:35	
8:39	8:39	20	<		x Olešník, Chlumeč, rozc.0.5		<	<	
<	<	<	21		x Olešník, Chlumeč		19:24	19:24	
<	<	<	24		Hluboká n.Vlt., Purkarec 		19:20	19:20	
<	<	<	26		x Hluboká n.Vlt. Jeznice		19:17	19:17	
<	<	<	30		x Temelín, Litoradlice		19:11	19:11	
8:45	8:45	25	<		Temelín, Kočín, rozc.1.0		<	<	
8:47	8:47	28	34		IC JE Temelín		19:05	19:05	
9:00	9:00	33	39		Týn n.Vlt., aut.nádr., nást.1		19:00	19:00	
9:15	9:15	44	50		Albrechtice n.Vlt.		18:45	18:45	
9:21	9:21	48	54		Paseky		18:39	18:39	
9:25	9:25	51	57	↓	Tálin		18:35	18:35	
9:40	9:40			př		od	18:20	18:20	
---	---	63	69	---	Písek, aut.nádr. 	---	---	---	
9:45	9:45			od		př	18:15	18:15	
9:57	9:57	72	78		Záhoří, Horní Záhoří, ObŮ	↑	18:03	18:03	
10:05	10:05	78	84		Oslov		17:55	17:55	
10:10	10:10	81	87		Zvíkovské Podhradí, rozc. 		17:50	17:50	
10:17	10:17	86	92		Varvažov		17:43	17:43	
10:22	10:22	90	96		Nevěžice		17:38	17:38	
10:25	10:25	92	98		Probulov		17:35	17:35	
10:28	10:28	94	100	↓	Orlík n.Vlt., nám.		17:32	17:32	
10:30	10:30	95	101	př	Orlík n.Vlt., zámek 	od	17:30	17:30	
54	jede v neděli a státní svátek od 28.6. do 31.8.								
55	jede v sobotu od 14.6. do 27.9.								
x	zastávka na znamení, nebo požádání								
	navazující vlakové spoje s přepravou jízdních kol								
	navazující vodní doprava s přepravou jízdních kol								

CYKLOTRANS - NOVOHRADSKÁ LINKA

NOVOHRADSKÁ LINKA

České Budějovice - Trhové Sviny - Nové Hradky - Hojná Voda																				
19	33	5	77	9	spoj. č.						22	14	48	36	8	66	12			
55	56		56	57	km	km							56	57	56		57	56	57	
7:45	12:05	...	15:55	17:25	0	od	České Budějovice,aut.nádr. nást.č.33						př	11:55	13:45	14:45		17:20	18:25	20:50
8:00	12:20	...	16:10	17:40	0	od	České Budějovice,aut.nádr.						od							
8:15	12:33	...	16:23	17:54	8	↓	Nová Ves						↑	11:33	13:30	14:27		17:07	18:08	20:30
8:20	12:37	...	16:27	17:59	12	↓	Strážkovice						↑	11:29	13:26	14:23		17:02	18:03	20:26
8:22	12:39	...	16:29	18:01	14	↓	Trhové Sviny,rozc.Ostrolovský Újezd 1.6						↑	11:26		14:20			18:00	20:24
8:35	12:52	...	16:42	18:15		př							od	11:15	13:15	14:10		16:50	17:50	20:15
---	---	---	---	---	21	---	Trhové Sviny,aut.nádr.						---	---	---	---		---	---	---
8:40	12:55	...	16:42	18:15		od							př	11:09	13:13	14:09		16:48	17:49	20:09
8:50	13:04		16:51	18:25	28	↓	Žár						↑	10:57	13:02	13:58		16:38	17:38	19:57
8:58	13:12	57	16:59	18:32	34	↓	Nové Hradky,Údolí						↑	10:49	12:54	13:50	57	16:30	17:30	19:49
<	<	15:20	<	<	0	<	Nové Hradky,žel.st.						↑	<	<	<	15:10	<	<	<
9:05	13:20	15:30	17:05	18:39		př							od	10:45	12:50	13:45	15:00	16:26	17:25	19:45
---	---	---	---	---	5	36	Nové Hradky,aut.nádr.						---	---	---	---		---	---	---
9:05	---	15:30	---	18:39		od							př	10:42	12:48	---		16:23	---	19:42
9:09	---	15:33	---	18:44	7	38	Nové Hradky,Údolí						↑	10:38	12:43	---		16:18	---	19:37
9:17	---	15:41	---	18:50	12	43	Horní Stropnice						↑	10:30	12:35	---		16:10	---	19:30
9:22	---	15:49	---	18:55	16	47	Horní Stropnice,Dobrá Voda						↑	10:23	12:27	---		16:03	---	19:23
9:25	---	15:55	---	19:00	18	49	Horní Stropnice,Hojná Voda						↑	10:20	12:25	---		16:00	---	19:20
---	---	---	---	---		př	Horní Stropnice,Staré Hutě						od	---	---	---		---	---	---

55 jede v sobotu, neděli a státní svátek od 28.6. do 31.8.

56 jede v sobotu od 28.6. do 31.8., jede také 5.7.

57 jede v neděli a státní svátek od 28.6. do 31.8., nejede 5.7.

Nástup s jízdními koly v Českých Budějovicích pouze na stanovišti č.33

CYKLOTRANS - ORANŽOVÁ LINKA

Ve spolupráci s Jihočeským krajem a společností Jikord s.r.o. byl, jako novinka letošního roku, zahájen provoz Oranžové linky z Českých Budějovic do Gmündu.



ORANŽOVÁ LINKA						
000250						
České Budějovice - Třeboň - Gmünd						
1						2
45	km					45
7:45	0	od	České Budějovice, aut.nádr. 1004	př		17:10
8:05	13		Lišov, pošta			16:52
8:20	25		Třeboň, lázně Aurora			16:37
	27		Třeboň, Táborská			(16:32
8:30	27		Třeboň, aut.nádr.			
8:40	34		Třeboň, Stará Hlína			16:23
8:48	39		Stříbřec			16:14
8:55	43		Stříbřec, Libořezy, rozc.0.1			16:08
9:10	52		Chlum u Třeboně, garáže ČSAD			15:53
9:20	58		Majdalena, žel.st.			15:44
9:30	65		Suchdol n.Luž., město			15:35
9:40	71		Halámky, jednota			15:25
	76		Halámky, CLO			
	77		Neu Nagelberg, ZOLL			
(9:50	77		Neu Nagelberg, Bahnhof			) 15:12
(10:00	85		Gmünd, Bahnhofstrasse			) 15:02
(10:05	85		Gmünd, Bahnhof			) 15:00
10:10	87	př	Gmünd, Sole-Felsen-Bad	od		14:55
45	jede v sobotu, neděli a státní svátek od 28.6. do 31.8.					
(	zastávka pouze pro výstup					
)	zastávka pouze pro nástup					

Vnitrostátní přeprava na území ČR je povolena.

Vnitrostátní přeprava na území Rakouska je vyloučena.

Na lince platí zvláštní ceník jízdného, který je k dispozici u řidiče.

Zdroj: (<http://www.cyklotrans.cz/>) 25. 4. 2015



Zdroj: (<http://www.inlineaerobic.cz/bruslarske-stezky/jihocesky-kraj/ceske-budejovice-hluboka-n-vltavou>) 25. 4. 2015