

Super Ball 2015

Mistrovství světa ve freestyle fotbalu

Trenérka radi

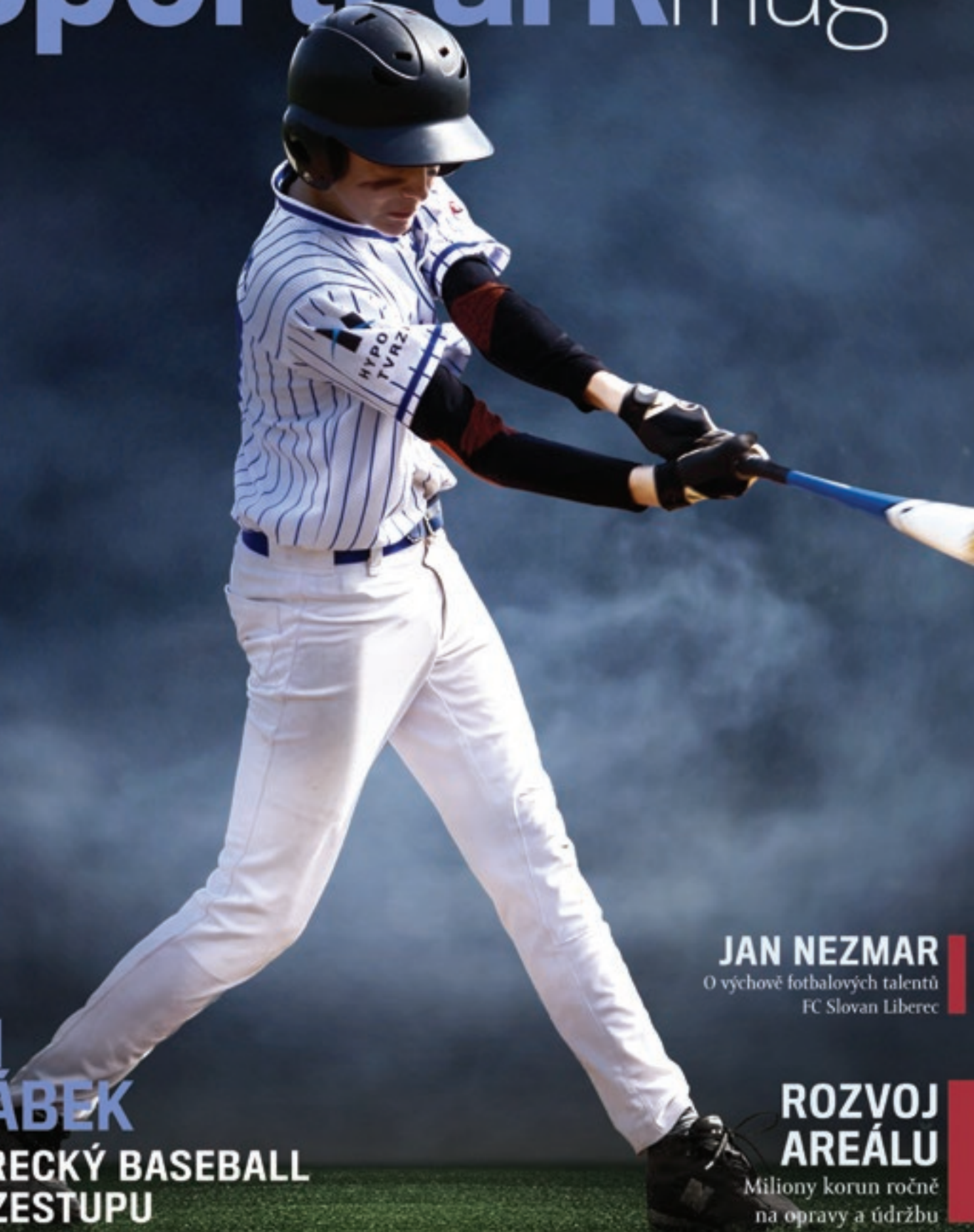
Začínáme na in-line bruslích

Jan Vrba

Český reprezentant v jízdě na bobech

číslo 2 / 2015

SportParkmag



**JAN
DRÁBEK**
LIBERECKÝ BASEBALL
NA VZESTUPU

JAN NEZMAR

O výchově fotbalových talentů
FC Slovan Liberec

**ROZVOJ
AREÁLU**

Miliony korun ročně
na opravy a údržbu

AKTUÁLNÍ
PROGRAM AKCÍ



LIBEREC CHEER CUP 2015

Do Home Credit Areny se sjedou nejlepší cheerleadingové týmy z celé republiky a budou bojovat o titul mistra ČR.

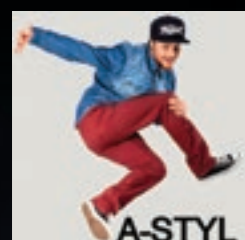
13. 6.
9.00



EXTREME CUP 2015

Zveme vás na druhý ročník závodů dálkově řízených modelů aut, který proběhne na centrálním parkovišti u arény.

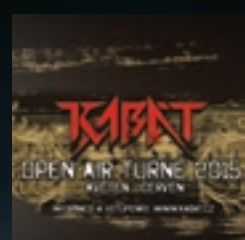
14. 6.
9.00



A-STYL SHOW – SÍLA HUDBY

Největší taneční škola v regionu pořádá originální taneční show. Tanec, emoce a zábava v podání téměř 600 tanečníků.

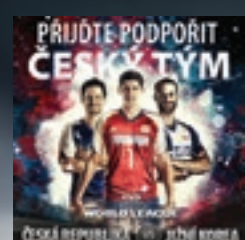
14. 6.
17.00



KABÁT – OPEN AIR TURNÉ

Legendární kapela vyráží po osmi letech na turné pod širým nebem. Koncert se uskuteční na atletickém stadionu.

16. 6.
20.00



SVĚTOVÁ LIGA VE VOLEJBALE

Home Credit Arena bude dějištěm toho nejlepšího světového volejbalu. Česká republika se představí proti Jižní Koreji.

26. - 27. 6.



Vstupenky v síti Ticketpro
Volejte zdarma 800 800 007

WWW.SPORTPARKLIBEREC.CZ



OBSAH



07 ROZVOJ AREÁLU
Miliony korun ročně na opravy a údržbu



08 JAN NEZMAR
Když je cesta cílem



14 JAN VRBA
Žádné kokosy na sněhu



18 KOLEČKA SE TOČÍ
Jak na in-line brusle



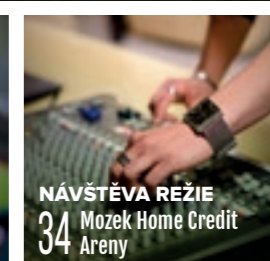
22 JAN DRÁBEK
V baseballu je nejdůležitější rychle se rozhodnout



28 SUPER BALL 2015
Míří opět do Liberce



32 BOOT CAMP CROSS
Závod andělů



34 NÁVŠTĚVA REŽIE
Mozek Home Credit Areny

KRÁTKÉ ZPRÁVY

3 Největší sportovní veletrh v severních Čechách oslaví v září jubilejní 10. výročí. Registrace pro sportovní kluby a firmy na výroční Sport Live 2015 je již spuštěna a je pro všechny vystavovatele a zájemce o prezentaci zdarma.

1 V areálu Sport Parku Liberec se uskuteční první ročník příměstských táborů „Hravé prázdniny“ pro děti od 6 do 15 let. Náplň je bohatý program zaměřený na sportovní aktivity a pohyb v přírodě. Přihlášku a termíny najdete na www.sportparkliberec.cz

4 Držitelé Bonus karty mohou nově využít 20% slevu na osvěžující nápoje Tapi Tea v OC Forum a OC Nisa. Bonus karta tak přináší svým majitelům již více jak pětadvacet slev ve Sport Parku Liberec i u dalších libereckých partnerů.

2 Dva tisíce návštěvníků přišlo do Home Credit Areny oslavit společně s kulturní libereckou skupinou TĚLA dvacet let od vydání jejího prvního alba. V rámci koncertu skupina pokřtila videoklip k nové písni Ten čas.

5 Společně s firmou Adidas jsme pro vás připravili soutěž o běžecké vybavení za 6 tisíc korun a další ceny. Stačí zaslat co nejoriginálnější fotografii vašich běžeckých bot při běhu. Soutěžte na facebooku Home Credit Areny do 27. června.

CHUŤ ANTUKY NEZAMĚNÍŠ

V PROVOZU
VÍCE NEŽ **180** +
DNÍ V ROCE

3 VENKOVNÍ ANTUKOVÉ
KURTY PRO TENIS, NOHEJBAL +
ČI VOLEJBAL

CENA JIŽ OD
+ **100 Kč**
ZA HODINU

+ KAŽDOROČNĚ SPOTŘEBUJEME PRO PŘÍPRAVU
KURTŮ TĚMĚŘ **4 TUNY** ANTUKY

+ PŘES **36 LET** JSOU NEDÍLNŮU SOUČÁSTÍ MULTIFUNKČNÍHO
AREÁLU SPORT PARKU LIBEREC

HOTEL ARENA

využijte výhodné BALÍČKY



RODINNÉ UBYTOVÁNÍ

v Hotelu ARENA***

Ceny od **550 Kč** na osobu

- Snídaně v ceně ubytování
- Parkování zdarma
- WI-FI na pokoji zdarma
- **BONUS KARTA** plná slev a výhod

Získáváte 1+1 vstupenku zdarma do Zoo Liberec, 10% slevu na bowling ve Sport Parku Liberec nebo 1 hodinu zdarma v libereckém bazénu a mnoho dalších výhod.

www.hotelarena.cz



+420 488 048 111

SPORT – RELAX – ZÁBAVA
na jednom místě v centru města

PŘES DESET MILIONŮ DO OPRAV?

NESLEVÍME. INVESTICE DO AREÁLU SE VYPLÁCÍ!

Je to nikdy nekončící příběh. Na jedné straně areálu se dokončí jedna oprava a na druhé už čeká další. A to nemluvíme o stavbě nových hřišť nebo milionových rekonstrukcích. Řeč je o drobných opravách, kterých se denně v areálu odehraje nespočet. „Údržba stávajících sportovišť v areálu je pro nás stejně důležitá, jako budování nových sportovišť. Ročně na opravách utratíme přes deset milionů korun. Ale právě díky tomu vypadá Sport Park stále skvěle a je kvalitním zázemím nejen pro liberecké sportovce, ale i reprezentační akce,“ říká Lukáš Přinda, jednatel společnosti, která areál provozuje více než dvacet let.

Kde se bere tolik práce? Každý den se řeší akutní opravy, jako jsou rozbité dveře, kliky, zámky nebo poruchy na elektroinstalaci



či topném systému nebo rozvodu vody. Výjimkou nejsou ani denní zásahy na chladicím zařízení pro led nebo klimatizačních jednotkách jednotlivých budov v areálu.

Na údržbě celého komplexu, jehož hodnota je odhadována na částku kolem půldruhé miliardy korun, se podílí pětadvacet dělníků s jedním provozním manažerem.

„V pohotovostním režimu jsme kromě pár týdnů v červenci čtyřadvacet hodin denně. Nejvíce pozornosti si vyžádají zejména kogenerační jednotky, které zajišťují energii pro celý areál. Zde je potřeba nepřetržitý dohled po celý rok,“ dodal Přinda.

Kromě akutních zásahů musejí pracovníci areálu zvládnout i plánované revize a generální opravy jednotlivých sportovišť a dalších provozů. „V tuto chvíli probíhá kompletní revize ledových ploch a chladicích zařízení. Do začátku srpna musíme opravit rolby, vymalovat šatny a zkontrolovat veškerá sociální zařízení ve Svijanské aréně,“ vypočítává Přinda jednotlivé úkoly. Detailní kontrolou projde i Home Credit Arena, aby byla připravena pro diváky na novou sezónu.

Současně pracuje druhá četa na údržbě letních sportovišť, aby byla v aktuální letní sezóně každý den k dispozici pro profesionální trénink nebo pro veřejnost, která do Sport Parku míří za sportovními aktivitami čím dál častěji.

Zvýšená návštěvnost má bohužel také negativní dopady. Vandalismus v areálu je dlouhodobým problémem. Mezi stovkami návštěvníků, kteří se pohybují rozsáhlým areálem, se nezdá najdou i takoví, kteří si odnesou, co jim nepatří, nebo bezohledně ničí vybavení sportovišť. Často se opravují rozvaděče, branky nebo samotné atletické překážky, které vandalové poškozují jen za účelem drobného zisku ze sběru kovů. I s tím se daří správě areálu vypořádat.

„Chceme areál a jeho zázemí udržovat na vysoké úrovni, proto z našeho servisu neslevujeme. V areálu proto instalujeme kamery a zejména v letních měsících posilujeme ostrahu, abychom škody minimalizovali nebo jim předcházeli. Pořád věříme, že se investice do sportu vyplatí,“ je přesvědčen Přinda.



KDYŽ JE CESTA CÍLEM

JAN NEZMAR, BÝVALÝ PROFESIONÁLNÍ HRÁČ STRÁVIL V DRESU FC SLOVAN LIBEREC DEVĚT LET A DODNES VEDE KLUBOVOU TABULKU STŘELCŮ. UŽ DVA A PŮL ROKU PRACUJE NA POZICI SPORTOVNÍHO ŘEDITELE. NA STAROSTI MÁ SPORTOVNÍ CHOD KLUBU OD VÝCHOVY MLÁDEŽE PO PROFESIONÁLNÍ ŠPIČKU LIBERECKÉHO KLUBU. ZATÍMCO FOTBALOVÉMU ÁČKU SE LETOS MOC NEDAŘILO, MLÁDEŽNICKÁ AKADEMIE MÁ V POSLEDNÍCH LETECH DOBŘE NAŠLÁPNUTO. A PRÁVĚ O VÝCHOVĚ MLADÝCH FOTBALISTŮ JSME MLUVILI NEJVÍC.

ING. JAN NEZMAR (38 LET)

- o na postu útočníka působil ve Slovanu 9 let (poslední rok a půl hrál stopera)
- o jako hráč získal s FC Slovan Liberec dvakrát ligový titul
- o s 62 góly je historicky nejlepším střelcem Slovanu
- o pracuje na pozici sportovního ředitele klubu
- o je ženatý, má 4letého syna Honzika a 12letou dceru Terezku

PATŘÍ FOTBAL STÁLE MEZI NEJMASOVĚJŠÍ A NEJPOPULÁRNĚJŠÍ SPOR- TY?

Nemůžeme přehlédnout, že z hlediska popularity jdou do popředí jiné moderní sporty, za všechny bych uvedl třeba florbal. Sportovní možnosti se rozšiřují, a i my jsme to zpozorovali na úbytku dětí u náborů. To se nám ale v posledních letech podařilo zastavit a zájem opět stoupá.

Ale nejrozšířenějším určitě zůstává. Už jen proto, že k němu potřebujete jenom ten balon. Ke každému sportu potřebujete ještě něco, ať už je to raketa, koš, ale pro hraní fotbalu potřebujete opravdu málo. Kopat míčem se dá i do zdi.

ČTYŘI ROKY FUNGUJE NA SLOVANU FOTBALOVÁ AKADEMIE. CO MLÁDEŽNICKÁ LÍHEŇ ZAHRAUJE?

V podstatě vše, co souvisí s výchovou mladých fotbalistů. V Akademii je celkem třináct týmů, od těch nejmenších kategorií U6 až po U19. Takže tři dorostenecká mužstva, čtyři žákovská a šest přípravek. V těchto týmech hraje více než tři sta dětí, což nás řadí mezi jeden z největších sportovních oddílů v kraji. Do výchovy mládeže tak směřuje přibližně jedna pětina rozpočtu celého klubu.

MÁTE PRO VŠECHNY TÝMY KVALIFIKOVANÉ TRÉNÉRY?

Každá z kategorií má jinou metodiku vedení, proto u každého týmu, od U12 výše, pracuje profesionální trenér, který má k dispozici jednoho až dva asistenty. Myslím, že v oblasti trénování jsme v Akademii úplně nejdál. Nejde jen o to, že trenéři jsou jako profesionálové placeni, ale poskytujeme jim prostor pro sebevzdělání, pro přípravu na to, aby děti dobře vedli, pro diskuze o tom, co je třeba zlepšit. Mají čas na kontakt s rodiči i se školou, a to je jedna z našich největších deviz.

V JAKÉM VĚKU ZAČÍNÁTE S NÁBORY?

Obvykle v pěti letech. V nejmladší fotbalové kategorii označované jako U6, hrají vesměs pěti- a šestileté děti. Ale rozdělení není nijak striktní, protože někdy se děti mohou zúčastnit tréninků už ve čtyřech letech, některé naopak zůstanou déle, když nemají na postup do vyšší kategorie.

KDY JE NA ZAČÁTEK S FOTBALEM POZDĚ? EXISTUJE VĚKOVÁ HRANICE, KTEROU KDYŽ DÍTĚ PŘEKROČÍ, UŽ SE „NECHYTNE“?

Vzhledem k tomu, že řada dětí se baví fotbalem, aniž by byla organizovaná někde v klubu, tak teoreticky pozdě není nikdy. Na Slovanu se obecně nebráníme tomu, aby se děti přidaly v jakémkoliv věku, pokud to budou zvládat. I pro ty, které u nás ještě nejsou organizované, pořádáme miniturnaje nebo různá sportovní odpoledne. Ale obecně, kolem dvanáctého roku se dítě dokáže nejlépe rozvíjet a už by mělo mít základy. Když onen klíčový věk unikne, těžko se to dohání. Pořád ale velkou roli hraje to, jak děti fungují právě mimo tu organizovanou činnost. S tím se tu „pereme“ nejmíc.

V JAKÉM SMYSLU?

Pořád se tu bavíme o tom, jak kvalitně vést mladé hráče, kolik mají tréninků, a bohužel narážíme na skutečnost, že ubývá sportovní vyžití a pohyb dětí mimo organizovanou činnost. V době, kdy jsem s fotbalem začínal, jsme měli tréninky dvakrát týdně, ale mimo ně jsem sportoval pořád. Když jsem nekopal do míče, tak jsem hrál hokej, lezl po stromech nebo někde běhal. A i když jsem trénoval tímto způsobem, dokázal jsem se dostat do profesionálního fotbalu. V Akademii organizujeme tréninky minimálně čtyřikrát do týdne, někdy až šestkrát. Ale sportovní přípravu je potřeba vidět jako celek, včetně například tělocviku ve škole.

JAK SE S TÍM VYPOŘÁDAT?

Už u těch nejmladších se zaměřujeme na komplexní výchovu, tedy pohybový rozvoj všeho druhu. Není to tak, že by kluci od šesti let jenom kopali do balonu a stříleli na brány. Snažíme se, abychom co nejvíce suplovali absenci přirozeného pohybu. Chodíme s nimi na gymnastiku, hrajeme jiné hry.

KDY SE TO ZMĚNÍ NA INTENZIVNÍ FOTBALOVOU PŘÍPRAVU?

V žákovské kategorii U12. Kluci jsou schopni v tomto věku nejlépe vstřebávat specifické dovednosti. V této fázi se fotbalu snažíme dávat co nejvíc, proto nejvíc času tráví tzv. s balónem u nohy.

DOKÁŽETE S VAŠIMI ZKUŠENOSTMI ROZPOZNAT TALENT?

Věřím, že ano. U těch nejmladších koukáme hlavně na pohybový talent, protože pohybové dispozice jsou důležité v každém sportu. Bohužel některé děti zaostávají právě v komplexním pohybovém rozvoji, a pak je s nimi ▶



velmi složité dál pracovat. Nicméně fotbalový talent je pouze jedna část. Zaznamenali jsme historicky spoustu talentovaných hráčů, kteří ligu nakonec nikdy nehráli.

CÍLEM AKADEMIE NENÍ TEDY POUZE FOTBALOVÝ ROZVOJ?

Správě, naše motto je vychovávat ne jenom fotbalisty, ale slušné, chytré lidi, kteří hrají dobře fotbal. Bylo by krátkozraké se jenom posadit ke hřišti a koukat, kdo lépe kope. Udržet talent znamená ho i vychovat. V tomto směru jsme udělali největší pokrok, a dál se ho snažíme posouvat. Ve vztazích mezi Slovanem a školou, fotbalem a rodiči, abychom se dobrali společného cíle.

JAKÁ JE POZICE SLOVANU MEZI MLÁDEŽNICKÝMI TÝMY V REGIONU?

Máme regionálně blízké konkurenty v podobě Jablonce nebo Boleslavi. Aniž bych se jich chtěl dotknout, tak jsem přesvědčen, že v práci s mládeží jsme dál než oni. Myslím, že v rámci Liberce a okolí jsme ve fotbalu jednička.

POCÍŤUJETE I U FOTBALU ODLIV ZÁJMU U DĚTÍ KOLEM 15 LET?

Je to běžná věc ve všech sportech, nikdo se tomu nevyhne. Jde o přelom, kdy děti odcházejí na střední školu, svoji roli sehrává puberta. U nás dochází navíc k selekci ze žákovských do dorosteneckých týmů, kde se kladou na fotbalisty mnohem větší nároky. Právě v tomto období se soustředíme na skauting, doplňování týmů a příliv hráčů i z větších vzdáleností.

KOLIK MLADÝCH FOTBALISTŮ, KTEŘÍ PROJDOU AKADEMIÍ, ZŮSTÁVÁ VAŠIMI PROFESIONÁLY?

Na nábor přijde 50 až 70 dětí. Po prvních dvou měsících v přípravce jich vybereme přibližně pětadvacet. Statistiku přesně neznám, ale v dorosteneckých kategoriích se jich pak objeví tři až pět. Stává se, že hráč, který u nás začínal, odejde do jiného klubu a pak se znovu vrátí do dorostenecké kategorie.

V DOROSTENECKÝCH TÝMECH TEDY HRAJÍ UŽ HRÁČI Z ŠIRŠÍHO REGIONU?

Čím menší děti jsou, tím blíže bydlí k Liberci. Později se záběr rozšiřuje. V dorostu už máme například hráče z Mostu, Hradce, Pardubic, Hrádku, České Lípy, protože po-

vědomí o naší akademii a způsobu práce je pozitivní a sahá daleko. Pro hráče z jiných měst často souvisí přesun do libereckého klubu s výběrem střední školy.

Cílem naší práce je mít v kádru hlavně hráče z Liberce a okolí, ale během selekce kvality narážíme na hranice jejich schopností a talentu. I proto jsem rád, že se konečně v libereckém A týmu začínají objevovat naši praví odchovanci. Tři nebo čtyři hráči pravidelně hrají v ligovém mužstvu.

JAK VELKÝ PODÍL NA FINANCOVÁNÍ MLÁDEŽNICKÉHO FOTBALU MAJÍ RODIČE? NA KOLIK JE PODPORUJE KLUB?

Teprve letos jsme zavedli členské příspěvky. V kategorii přípravky 200 Kč a od žáků 300 korun za měsíc. Donutila nás k tomu finanční situace v klubu. Rodiče současně přispívají na jednotné oblečení, které nakupujeme v rámci sponzorských smluv za velice výhodné ceny. V porovnání s jinými sporty je fotbal levný.

KDY MŮŽEME U FOTBALU MLUVIT O PROFESIONALIZACI HRÁČŮ?

Ve Slovanu se od ostatních regionálních konkurentů trochu lišíme. Snažíme se investovat do prostředí, do sportovních podmínek a do trenérů, než abychom šestnáctiletým hráčům vypláceli výplatu. Což je právě ta doba, kdy už se dá u fotbalu mluvit o profesionalizaci. A tak se může stát, že mladý hráč dá přednost klubu, ve kterém dostane výplatu. Naší filozofií je, že sázíme na kvalitu prostředí a doufáme, že šance dostat se do profesionálního fotbalu může být větším lákadlem.

KDY TEDY ZAČÍNÁTE HRÁČE ODMĚŇOVAT?

Když přecházejí z týmu U19 do juniorského týmu, to je u nás U21. Kluci v té době končí střední školy a musejí se rozhodovat jak dál, začínají se osamostatňovat. Tým U21 je, co se týká náročnosti práce, postaven stejně jako A mužstvo. Tréninky jsou dopoledne, takže se jim v rámci možnosti snažíme vytvořit podmínky. Hráči si procházejí systémem podobným vojny, zajistíme jim ubytování, stravu, nabídneme motivační odměny k vítězství. Mají prostor soustředit se na jen na fotbal, a kdo to zvládne, má možnost se prosadit. ▶

50 zemí
300 účastníků

SUPERBALL
LIBEREC 2015

Otevřené
Mistrovství světa ve
FREESTYLE
FOTBALU

FINÁLE
29.8.
2015

KVALIFIKACE
25.-28. 8.
SPORT PARK LIBEREC

HOME CREDIT ARENA
LIBEREC

www.superball.name

CFFA P.J. ART PRODUCTION STATUTÁRNÍ MĚSTO LIBEREC Liberecký kraj



VELKÝ KLUB MUSÍ MÍT VELKÉ NÁROKY NA PROSTOR A HŘIŠTĚ. VYSTAČÍTE SI S AREÁLEM U NISY?

Rozhodně ne, travnatý areál u Nisy je de facto základna pouze pro A mužstvo a juniorku. Přes léto na něm ještě necháváme trénovat přípravku. Přes zimu je pak hřiště s umělou trávou základnou pro většinu týmů, i když mladší ročníky spíše směřujeme do hal a tělocvičen. Žákovské týmy trénují na zrekonstruovaném areálu na Letce. Největší část přípravy mládežníků a jejich zápasy se odehrávají v areálu Sport Parku Liberec, kde jsou hřiště s umělou i přírodní trávou.

VYUŽÍVÁTE PRO PŘÍPRAVU I DALŠÍ SPORTOVIŠTĚ V AREÁLU SPORT PARKU?

V gymnastické hale probíhá všeobecná sportovní příprava dětí. V zimním období nečásto hrajeme hokej jako doplňkovou aktivitu. Je to příjemné zpestření, když nám skončí sezóna a udržujeme tréninkový režim.

FC SLOVAN LIBEREC JE JEDNÍM Z MNOHA KLUBŮ, KTERÝ VYUŽÍVÁ KOMPLEXNÍ ZÁZEMÍ SPORT PARKU. JE SPRÁVNÉ, ABY VZNIKALY PODOBNÉ AREÁLY Z INICIATIV MĚST, NEBO BY SI JEDNOTLIVÉ KLUBY MĚLY BUDOVAT SPORTOVIŠTĚ VLASTNÍ?

V českém prostředí není v možnostech klubů, aby podobné areály stavěly. Přitom jsou potřeba. Podpora z veřejných zdrojů je jednou z mála cest, jak takový areál

může vzniknout, jinak to není možné. Optikou našeho klubu sportovní vyžití dětí během zimního období, kdy nemůžeme využívat venkovní hřiště Sport Parku, strašně pokulhává. V létě se naopak tyto možnosti násobí, protože je hned víc prostoru.

PŘESTO, PLÁNUJE SLOVAN ROZVOJ VLASTNÍHO AREÁLU?

Naším plánem je rozšířit areál u Nisy, abychom byli schopni lépe zabezpečit přípravu v zimním období. Potřebujeme další hřiště s umělou trávou. Za řekou chceme vybudovat travnaté plochy, abychom většinu týmů koncentrovali přímo na Slovan. Tyto plány jsou ovšem na stole už pět let.

DO FUNKCE SPORTOVNÍHO ŘEDITELE JSTE NASKOČIL V PODSTATĚ ROVNOU ZE HŘIŠTĚ. BYLO TO PLÁNOVANÉ?

V roce 2007 jsem se vrátil do Liberce s myšlenkou, že tu budu hrát fotbal a ukončím zde kariéru. Poslední dva roky jsem se na tuto práci systematicky připravoval, bylo to přání vedení klubu i moje. V polovině sezóny 2012 jsem ukončil kariéru a vletěl jsem rovnou do práce sportovního manažera. A přestože jsem se na práci funkcionáře cíleně připravoval, tak jsem stejně nevěděl, do čeho jdu.

CO VŠE MÁTE NA STAROST?

Náplní mojí práce je vše, co se dotýká sportovního chodu klubu. Od výchovy mládeže a fungování akademie po pro-

fesionální špičku, která zahrnuje juniorku a A mužstvo. Od personalistiky po metodiku tréninků a částečně i kontrolu financování. Každý segment má pochopitelně svoje specialisty, já tuto činnost pak zastřešuji a kontroloji.

TO JE SPOUSTA PRÁCE. DOKÁŽETE SI JEŠTĚ NAJÍT ČAS NA FOTBAL?

Kvůli problémům s áčkem trpí i můj fotbal. Za FC Oberlausitz Neugersdorf, který hraje v Německu šestou ligu, nastupuji už jen zřídka. Nicméně se stále víc ukazuje, že tuhle hru nutně potřebuju. Patnáct let jsem byl v profesionálním fotbalu naučený přijít na hřiště a soustředit se jen na hru. To je pro mě to místo, kde si dokážu vyčistit hlavu, kde se absolutně soustředím. Zkoušel jsem jezdit na kole nebo se jít večer proběhnout, ale to nefungovalo. Fotbal v Německu nebo jinde stejně potřebuji.

CO VÁM OSOBNĚ DĚLÁ U FOTBALU NEJVĚTŠÍ RADOST?

Pro většinu veřejnosti jsou pochopitelně nejdůležitější výsledky ligového týmu. A samozřejmě i já mám radost, když vyhrájeme. Už proto, že pak nejsem jedním z těch, na které jsou všichni naštvaní, že se nedaří. Ale v mém vnímání to není nejvíc. Pro mě je důležitější jít dobře po cestě, kterou jsme si vytyčili, a věříme, že vede ke správnému cíli. A u právě u dětí jsou ty výsledky vidět. Na druhou stranu když šlape áčko, je čas a klid na budování systémových věcí, které jsou z dlouhodobého hlediska pro klub nejdůležitější. ■

LIBERECKÝ JARMARK

SOBOTA **13. 6. 2015** 10-22 h.



LIBERECKÝ JARMARK

NÁMĚSTÍ DR. E. BENEŠE

- 9:00** Otevření tržště,
CANORA – dobová hudba
9:20 **SVÁTOVO DIVIDLO** – divadélko pro děti
9:45 Slavnostní průvod, přivítání Kateřiny z Redernu
10:00 **DIVADLO F.X.ŠALDY**
10:30 **TRN V OKU** – dobové tance
11:00 **STRAKA** – sokolník
11:30 **MANUS REGIS** – šerm
12:00 **CANORA** – dobová hudba
12:30 **LUKÁŠ** – kejklíř
13:00 **DUDÁČEK** – lidová hudba
13:30 **SVÁTOVO DIVIDLO** – divadélko pro děti
14:00 **TRN V OKU** – dobové tance
14:30 **MANUS REGIS** – šerm
15:00 **CANORA** – dobová hudba
15:30 **STRAKA** – sokolník
16:00 **LUKÁŠ** – kejklíř
17:00 **SVÁTOVO DIVIDLO** – divadélko pro děti
17:30 **TRN V OKU** – dobové tance
18:00 **MANUS REGIS** – šerm
18:30 **LUKÁŠ** – kejklíř

Večerní program:
21:45 Dobová módní přehlídka+ohňostroji

Prohlídky s průvodcem:
Liberec – Nové Město
13. 6. v 11:00 a 14:00

Start: Městské informační centrum, cca 90 minut
Cena prohlídek: 50 Kč dospělí, studenti, děti, senioři 25 Kč, rodinné vstupné 100 Kč

Více na www.visitliberec.eu



REGIONÁLNÍ TRŽNICE

NÁMĚSTÍ DR. E. BENEŠE

- 10:00** **ZAHÁJENÍ**
10:05 **TAKT** – taneční vystoupení
10:30 **VĚTRNÍK** – mažoretky a tanečky
11:00 **A-STYL** – taneční školička
11:30 **MATYLA A TYLDA** – hudební vystoupení
12:20 **VĚTRNÍK** – mažoretky a tanečky
12:50 **A-STYL** – taneční vystoupení
13:00 **KOUZELNÍK** – magické vystoupení
13:30 **TAKT** – taneční vystoupení
13:45 **KŘÍŽALY**
14:50 **THE SCOFFERS**
16:20 **TRES UDOS**
17:50 **BIG'O'BAND**
19:15 **LIPO&YANNA**
20:45 **YOYO BAND**



KREATIVNÍ PARK

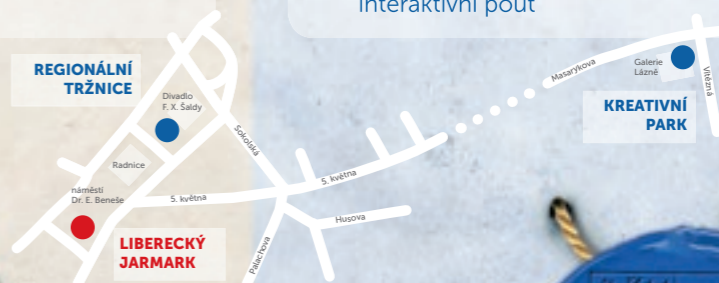
GALERIE LÁZNĚ

NAIVNÍ DIVADLO LIBEREC – Jak Kuba chodil za Markytou (**10:20, 13:00, 16:00**)
JELENI ZA OPONOU – Žena v písku (**14:30, 17:00**)
Kouzelník (**10:45, 13:30, 14:00**)
Taneční vystoupení, mažoretky, hudební kapely, soutěže o ceny, volný vstup do galerie, soutěže o atraktivní ceny

SEVEROČESKÉ MUZEUM V LIBERCI

OTEVŘENÁ VYHLÍDKA Z HISTORICKÉ VĚŽE MUZEA, VOLNÝ VSTUP DO MUZEA
CYRIL A METODĚJ – po stopách strhujícího příběhu – interaktivní pouť

VSTUP ZDARMA



BOBISTA JAN VRBA

ŽÁDNÉ KOKOSY NA SNĚHU



JAKO KAŽDÝ SPRÁVNÝ BOBISTA, ANI ČESKÝ REPREZENTANT JAN VRBA NENÍ ŽÁDNÉ „OŘEZÁVÁTKO“. UŽ NA PRVNÍ POHLED PŮSOBÍ TŘIATŘICETILETÝ PILOT SYMPATICKY A Z ODPOVĚDÍ JE ZNÁT, ŽE JEHO SRDCE BIJE PRO BOBY. „JSOU NOVÁČCI, KTEŘÍ PO PRVNÍ JÍZDĚ SKONČÍ. A PAK TAKOVÍ, KTEŘÍ ŘEKNOU JEN: ‚CHCI ZNOVU‘. A TO JE MŮJ PŘÍPAD,“ ŘÍKÁ O SVÝCH ZAČÁTCÍCH. A V ROZHOVORU MIMO JINÉ PROZRADIL, JAK SE ČEŠTÍ ZÁVODNÍCI VYROVŇÁVAJÍ S ABSENCÍ DOMÁCÍ DRÁHY ČI TĚŽKOU SVĚTOVOU KONKURENCÍ.

KDYŽ SE ŘEKNOU BOBY, JAKO PRVNÍ SE MI VYBAVÍ FILM KOKOSY NA SNĚHU...

Na tohle téma žertuje každý, s kým začnu mluvit o bobech. Chápu to, ačkoli v tom filmu realitě odpovídalo asi pouze to, že Jamajčani byli na olympiádě. Například ve skutečnosti udělal pilot chybu, po které následoval pád. Nešlo o technickou závadu. A to, že by posádka donesla bob do cíle, je pro nás jako bobisty úsměvné.

JAK VÁS NAPADLO VĚNOVAT SE ZÁVODĚNÍ V LEDOVÉM KORYTU?

Bobisté se obvykle rekrutují z atletů, především sprinterů, dálkařů, desetibojařů. Já sám jsem jako junior reprezentoval a na MS do 17 let jsme se štafetou získali čtvrté místo. Japonci nás tenkrát předběhli o pár setin vteřiny. V devatenácti jsem se ještě účastnil ME, kde jsme se štafetou 4x400 metrů vytvořili český rekord. V šestnácti jsem měl možnost poprvé vyrazit na závody bobů a nahlédnout do zázemí, ačkoli jsem tehdy ještě nejezdil. Pouze jsem si vyzkoušel letní starty.

JAKÉ TO JE POPRVÉ ŘIDIT BOB?

Do koryta jsem se poprvé dostal až ve třiaadvaceti, kdy jsem zasedl na druhé místo ve čtyřbobu. Zpočátku totiž jezdíte na jiných pozicích, než se odhodláte vyzkoušet si řízení. Někteří adepti po první jízdě už nechtějí bob ani vidět. A pak jsou takoví, kteří řeknou jen: „Chci znovu!“. To byl můj případ. Jako pilot-nováček si projdete s trenérem dráhu a řeknete si, co je kde potřeba udělat. Pak vás posadí do bobu a pustí třeba z páté zatáčky, abyste neměl takovou rychlost. Ale poprvé sotva vnímáte, kde jste, a tak nějak se snažíte řídit dle instrukcí a dojet do cíle v celku.

VE TŘIADVACETI, NENÍ TO POZDĚ?

Věkové hranice u našeho sportu jsou oproti jiným posunuté. Juniorem jste až do šestadvaceti let. Běžně se jezdí do čtyřiceti. Prakticky tedy neexistuje příprava, dorost v běžném smyslu jako u fotbalu nebo hokeje, kde kluci od pěti let s tím sportem žijí. Nicméně mládežnická základna poslední dobou úspěšně narůstá. Nové talenty se nám rekrutují v 95 procentech z běžců. Technika běhu je totiž nejdůležitější, protože brzdáři naskakují do bobu až ve čtyřiceti kilometrové rychlosti a musí se ještě odrazit.

JE TĚŽKÉ ZÍSKÁVAT NOVÉ TALENTY DO BOBISTICKÉHO SPORTU?

Obvykle to funguje na základě osobního oslovení, na atletických závodech, v posilovně. Jsme rádi za každého odvážlivce, který si to s námi chce vyzkoušet. Absence bobové dráhy i dalšího zázemí v republice spolu s tím, že do bobu můžete sednout nejdříve v šestnácti letech, nám situaci dost komplikuje. Starší kluci mají i obvykle méně času, který mohou sportu věnovat.

JAK VYPADÁ BOBISTICKÁ SEZÓNA?

Závodní sezóna začíná v polovině listopadu a vrcholí obvykle Mistrovstvím světa na začátku března, případně olympiádou. Po celou sezónu trénujeme v týdně a o víkendech probíhají závody. Což vyžaduje mimo jiné velice tolerantní partnerky. Mám štěstí, že takovou mám a že je i statečná. Abych jí to trochu přiblížil, dvakrát jsem jí při tréninku v bobu svezl.

CO OBNAŠÍ TAKOVÝ TRÉNINK?

Vzhledem k tomu, že v Česku není žádná bobová dráha, většina naší přípravy je tzv. „na sucho“. Fyzičku a kondici si zlepšujeme individuálně, v posilovně, na dráze. Před prvními závody odjedeme společně na týden někam na dráhu, kde odjezdíme deset až dvacet jízd. Na závodech se pak



potkávám s piloty, kteří mají odjeto šedesát až sto jízd před sezónou, a ten rozdíl je hodně znát. Sám vždy cítím, že po půl roce, kdy jsem v bobu na dráze neseděl, mi trvá i čtyři závody (to je včetně tréninků tak 40 jízd), než jízda v korytu přivyknu a dostanu se do optimální formy.

TAKŽE TAKOVÁ PŘÍPRAVA NESTAČÍ...

To není všechno. Využíváme trenážer tady ve Sport Parku Liberec. Je jediný v republice, který má koleje se spádem, proto sem jezdíme trénovat všichni. Díky němu můžeme v domácím prostředí trénovat techniku startů. Do Liberce jezdíme od června obvykle jednou týdně. Máme tady dvojku, se kterou se každý sám rozcvičí, a také čtyřku (dvojbob, resp. čtyřbob, pozn. red.). S tou trénujeme starty, protože v bobu na prvních pěti metrech nesmíme záležet. Proto je důležitý přesně sešraný start všech členů posádky, rozdíl v řádu setin vteřiny. Sice si křikneme „dobrý“, ale to je při závodech už spíše formální. S tím souvisí i sezení do bobu, kdy kluci za mnou vlastně dosedají opačně, než naskakují do bobu, protože sedí na nohách tomu za sebou.

Ještě máme v Praze takovou konstrukci na kolečkách, která se dá zatížit závažím, a na ní trénujeme rozběhy. Ale vše je pouze záležitost fyziky. Jako pilot si v Česku řízení nenatrénuji nikde.

JE TĚŽKÉ PROSADIT SE VE SVĚTOVÉ KONKURENCI?

Řekl bych to tak, že mezi patnácti nejlepšími posádkami jsou ve výsledcích rozdíly v řádu setin vteřiny. Hodně je pak znát materiální zázemí jednotlivých reprezentací. Díky špičkovému materiálu (bob a závodní nože) může pilot na trati stáhnout i nějakou tu drobnou ztrátu ze startu. Dlouhodobě nejlepší jsou Němci, kteří po neúspěchu na poslední olympiádě masivně navýšili podporu a investice do bobů. V Německu jde o jeden z národních sportů, na letošním MS ve Winterbergu fandilo na deset tisíc diváků přímo u dráhy. Mezi absolutní špičku patří ještě Kanadčané, Švýcaři, Rusové či Američané.

Rozdíl v zázemí jednotlivých reprezentací je vidět třeba na věku pilotů. V Německu jezdí dvaadvacetiletí piloti, kteří už jsou „vyježdění“. Než se na stejnou úroveň dostanete v Česku, trvá to o sedm, devět let déle. Když v Německu skončí jeden výborný pilot, objeví se jich několik dalších, stejně kvalitních.

JAK PROBÍHAJÍ SAMOTNÉ ZÁVODY?

V týdnu jsou nejprve tréninkové dny, závodí se o víkend. Od úterý do čtvrtka probíhají oficiální tréninky. Vždy si to musím rozdělit tak, abych měl alespoň dvě jízdy s dvojkou a dvě jízdy se čtyřkou. A podle toho, co je potřeba, se pak jezdí víc.

VŠICHNI V TÝMU JEZDÍTE DVOJKU I ČTYŘKU?

U pilotů to většinou platí. Pak tam jsou další pozice – brzdáři a ve čtyřbobu jsou navíc „křídla“. Ve dvojbobu usedá za pilota většinou ten nejlepší ze čtyřbobu.

JE VELKÝ ROZDÍL V ŘÍZENÍ?

Piloti si většinou zkusí novou trať na dvojbobu. Ten je díky menší váze snáze ovladatelný, čtyřbob se hrne kupředu skoro nezastavitelně. U dvojbobu jsou znát i drobnější chyby, ale máte větší šanci je zkorigovat. Čtyřka menší chyby ustojí, ale hrubou chybu už nezvládnete vyrovnat, protože díky velké váze má bob obrovskou setrvačnou energii. Nezapomínejme, že se jede na ledu, takže možnosti řízení jsou omezené. Opravdu zatočit můžete až ve chvíli, kdy se váha bobu zatlačí do ledu v zatáčce. Takže pokud špatně vyjedete z jedné zatáčky, nese se ta chyba do dalších zatáček. Na rovince je malý prostor ke korekci, musím dávat pozor, abychom nedostali smyk a zároveň najeli do další zatáčky pokud možno optimálně.

CO MAJÍ NA STAROST JEDNOTLIVÍ ČLENOVÉ POSÁDKY?

Pokud začnu u sebe jako pilota, tak je to asi zřejmé z názvu pozice. Pilot má na starosti zatáčení na trati. Pomocí dvou táhel ovládá přední osu s noží. Pilot, křídla a brzdáři dodávají bobu rychlost na startu, kde se snažíme urvat každou setinu vteřiny. Brzdáři má pak za úkol v cíli zastavit bob. V průběhu jízdy se nebrzdí, protože tím



by se kromě jiného zničilo ledové koryto. Zpomalovat je nežádoucí. Běžně se jezdí přes 130 km/hod. Na dráze ve Vancouveru byla ta rychlost ještě o nějakých dvacet kilometrů větší.

POSÁDKA TEDY MUSÍ BĚHEM JÍZDY NAPROSTO DŮVĚŘOVAT PILOTOVI...

To ano. Naštěstí jsme dobrá parta a žádné velké konflikty nás netrápí. Když už někdo nemá náladu, zaleze si někam do kouta a druhý den je zase připravený. Jako chlapí si to umíme vyříkat a soustředit se na výkon.

MÁTE ZA SEBOU NĚJAKOU VÁŽNĚJŠÍ NEHODU V BOBU?

Pády jsou nevyhnutelné. Zvláště první tři roky, než si člověk to řízení trochu osvojí. Takže nějaké nehody s lehkým otřesem jsem měl. Naštěstí dnes jsou bezpečnostní standardy na drahách na vysoké úrovni a k fatálním nehodám dochází pouze sporadicky.

CO JE POTŘEBA PŘIPRAVIT SI PŘED SAMOTNÝM ZÁVODEM?

S trenérem si projdeme dráhu a diskutujeme o průjezdech zatáček. V týdnu před závodem máme možnost si trať několikrát projet, oživit si zatáčky a řízení. Při tréninku také testujeme nože, na kterých pak pojedeme závod. Den před závodem se věnujeme správnému seřízení bobu a leštění nožů.

JAKOU ROLI HRAJÍ RADY TRENÉRŮ?

Důležitý je pro mě jako pilota dráhový trenér, Ivo Danilevič, který byl vynikajícím pilotem. Probíráme před závodem některé zatáčky, procházíme si trať. Pohled jiného pilota je přínosný. U vybraných zatáček mi natočí naši jízdu pro následný rozbor a podobně. Ivo se na závodech stará i o spoustu dalších věcí. Pomůže seřídít bob, a když je třeba tak uvaří i jídlo.

JAK VELKÝ ROZDÍL JE MEZI JEDNOTLIVÝMI DRÁHAMÍ?

V Česku nemáme žádné dráhy, nejbližší je v německém Altenbergu, pár kilometrů za Cínovcem. Neexistuje žádný předpis, který by určoval délku dráhy, počet zatáček a podobně. Jedna z nejkratších drah je v Königsee (1244 m), jejíž rekord je pod padesát vteřin. Naopak jedna z nejdělejších je ve Svatém Mořici (1722 m). Jako jediná na světě je přírodní, staví se každý rok znovu ze sněhu a ledu. Každá trať je tak novou výzvou. Nové tratě vznikají obvykle v souvislosti s pořádáním olympiády.



KTERÝCH VELKÝCH ZÁVODŮ JSTE SE ÚČASTNIL?

První moje velká akce s dobrým výsledkem byla olympiáda ve Vancouveru v roce 2010, kde jsme si vyjeli šestnácté místo. Stejně umístění jsme zopakovali na posledních hrách v Soči. Jak už jsem zmínil, účastníme se Světového i Evropského poháru.

JAK SE LZE DOSTAT NA OLYMPIÁDU?

Dříve se pořádala samostatná kvalifikační závod, na základě kterého se postupovalo. V současnosti postupují na olympiádu týmy podle výsledků z aktuální sezóny Světového poháru. Stejně tak je to s kvalifikací na Mistrovství světa. Samozřejmě s tím, že některé země mohou nasadit více posádek. Ale systém zároveň dává šanci na účast i posádkám z exotických zemí jako je třeba právě Jamajka, jejichž výkonnost je úplně na jiné úrovni.

KDO SE STARÁ O BOBY PO TECHNICKÉ STRÁNCE?

Stará se o ně celá posádka. Na závodech jde především o údržbu bobu mezi jízdami – očištění, vysoušení, případně leštění nožů. Před tréninkovou jízdou se nože přejezdou brusnými papíry. Ale před samotným závodem může příprava nožů zabrat až dvě hodiny. Je potřeba je přesně srovnat tzv. „do stopy“, aby byly v rovině, a pak je do zrcadlova vyleštit.

JEZDÍTE NA BOBECH ČESKÝCH VÝROBCŮ?

V Čechách se boby nevyrobí, vyrábí je například německá firma Singer. Aktuálně jezdíme na čtyřbobu, který jsme odkoupili od polského týmu, zdálo se jim, že jezdí špatně, ale nám se na něm podařilo vybojovat několik výborných výsledků.

KOLIK STOJÍ TAKOVÝ ZÁVODNÍ BOB?

Jednáme o zakoupení nového dvojbobu od lotyšské firmy, které se povedl malý zázrak, a vytvořila špičkový produkt. Jeho cena se pohybuje okolo šedesáti tisíc eur. Čtyřbob pak vyjde na nějakých osmdesát až sto tisíc eur.

JE NĚJAKÁ VÁHA, KTEROU POTŘEBUJETE NABRAT, ABYSTE DOSÁHLI DOSTATEČNÉ RYCHLOSTI?

Samozřejmě potřebujeme mít sílu pro rychlý start a tedy odpovídající svalovou hmotu. Ale co posádce chybí v živé váze, to se při závodě doplňuje závažím. Čtyřbob s posádkou může mít váhu až 630 kg. Vyšší váha ale znamená pomalejší start, takže na krátkých tratích jedeme bez závaží, abychom rychle odstartovali. Na dlouhých tratích naopak dáváme závaží na maximum. Prázdný čtyřbob může mít minimální váhu 210kg, my jezdíme s cca 230 kg.

PŮSOBÍTE V RÁMCI SVAZU BOBISTŮ A SKELETONISTŮ. VYZKOUŠEL JSTE SI JÍZDU I NA SKELETONU?

Ani skeleton, ani sánky jsem nezkoušel. Většinou je to naopak – ze sánkařů či skeletonistů se stávají bobisté-piloti. Mají výhodu ve znalosti drah.

JE TO O HODNĚ NEBEZPEČNĚJŠÍ ZÁVODNÍCI NEJSOU CHRÁNĚNI ŽÁDNOU KONSTRUKCÍ.

Paradoxně skeleton je z této trojice sportů nejbezpečnější. Ač se řítíte korytem hlavou dolů, jste nízko nad ledem a hrozí spíše lehčí úrazy. Sánky mi naopak přijdou šílené. Díky ostrým nožům jsou sice lépe ovladatelné, ale také o to nebezpečnější.

JAN VRBA
věk: 32 let

pilot reprezentační posádky dvoj-
a čtyřbobu

úspěchy ve čtyřbobu
10. místo MS 2015 Winterberg
9. místo ME 2015 La Plagne
16. místo ZOH Soči 2014
5. místo Světový pohár 2013

několikanásobný mistr ČR v bězích
na 60, 100, 150, 200 a 400 metrů

OPEN AIR TURNÉ 2015

LIBEREC 16. 06. 2015

MĚSTSKÝ STADION - SPORT PARK LIBEREC
20:00 HOD

INFORMACE A VSTUPENKY: WWW.KABAT.CZ



Veronika Kittelová

Absolventka oboru Sportovní management na TUL.

Více než sedm let praxe sportovního instruktora – v létě na bruslích, v zimě na snowboardu. Aktivně jezdí na snowboardu, wakeboardu, kole a in-line bruslích. Ráda cestuje.

Pátým rokem se podílí na organizaci letních Dětských příměstských in-line kempů v Liberci a dalších městech.

KOLEČKA SE TOČÍ

VÍTR VE VLASECH A SLUNCE NAD HLAVOU SI MŮŽETE UŽÍT NEJEN NA KOLE ČI MOTORCE. IN-LINE BRUSLENÍ JE SKVĚLOU PŘÍLEŽITOSTÍ, JAK SI UŽÍVAT NA ČERSTVÉM VZDUCHU A PROTÁHNOUT TĚLO. ZLEPŠUJE ČINNOST SRDCE, POSILUJE SVALY, MÁ STEJNĚ POZITIVNÍ ÚČINKY NA PSYCHIKU JAKO BĚHÁNÍ, A PŘITOM NEZATĚŽUJE KLOUBY. BRUSLIT MŮŽETE I NA VÍCEÚČELOVÉ SPORTOVNÍ DRÁZE OBEPÍNAJÍCÍ SPORT PARK LIBEREC. NOVÁČKŮM A MĚNĚ ZKUŠENÝM PŘINÁŠÍME TIPY A RADY PRO BEZPEČNÉ ZAČÁTKY.

KAM VYRAZIT?

Začátečníci by měli věnovat pozornost především výběru vhodné dráhy. Hladký asfaltový povrch dráhy je samozřejmostí, ale záleží i na upravenosti stezky. Štěrka či spadané listí může pro nezkušeného bruslaře znamenat veliké riziko. Důležitý je i profil trati a nováčci by měli trénovat na rovných úsecích, kde je nepřekvapí žádný sjezd či zatáčka.

Bezpečně svezení nabízí právě in-line dráha ve Sport Parku Liberec na okruhu v délce necelého kilometru a půl, který je během sezóny pravidelně udržován. Dráha je volně přístupná a vybavená lavičkami pro nezbytný odpočinek. Pro první pokusy je ideální zvolit rovný a široký úsek mezi atletickým stadionem a Svijanskou arénou. Po sportovním výkonu se můžete zaslouženě občerstvit na některé z přilehlých terás.

NEŽ SE POSTAVÍM NA BRUSLE...

S výběrem vhodného vybavení poradí obsluha v každé kvalitní prodejně. Pro začínající jsou ideální tzv. fitness brusle vybavené brzdou. Jsou stabilnější a díky menším kolečkům neumožňují nabrat příliš velkou rychlost. Nemusíte hned investovat tisíce korun do nových bruslí, využijte nabídky některé z půjčoven, nebo si poříďte použité brusle z bazaru. Důležité je, aby brusle dobře padly a netlačily.

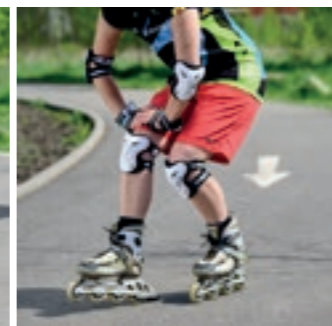
Pády se nevyhýbají ani zkušeným jezdčům, takže helma a chrániče kolen, loktů i dlaní by měly být povinnou výbavou pro všechny nováčky. Vhodné jsou i sportovní brýle chránící oči a ponožky alespoň do výšky bruslí, aby nedošlo k otlačeninám na holenní kosti.

Protože se nejlépe učíme od ostatních, je ideální poprvé vyrazit na brusle s někým zkušeným, od koho můžeme odkoukat základní pohyby. Pokud ve svém okolí nikoho takového nemáte, není problém najít instruktora, který Vám v začátcích pomůže.



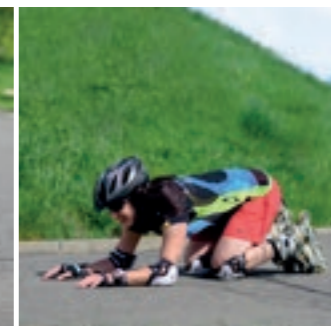
ZATÁČENÍ

Princip je podobný jako u carvingového zatáčení na lyžích, kdy lehce předsuneme vnitřní nohu. Kolena nakloníme do středu zatáčky. Váha je mírně na vnitřní, předsunutě noze.



BRZDĚNÍ POMOCÍ BRZDIČKY

Pravou nohu mírně předsuneme. Zvedneme pravou špičku a patou se opíráme o brzdíčku. Váha je na levé noze. Můžeme si pomoci rukama a opřít se o pravou brzdící nohu. Obě kolena máme pokrčená, levé více. Čím víc si přisedneme, tím víc brzdíme.



SPRÁVNÉ PADÁNÍ

Při padání dopředu padáme na chrániče – tedy na kolena, lokty a dlaně. Při pádu držíme natažené prsty na rukách.



VSTÁVÁNÍ

Klekeme si na jednu nohu, ideálně tu silnější. O ni se celou vahou opřeme a můžeme vstát.

JAK SI VYBRAT VHODNÉ BRUSLE?

Brusle musí být pohodlná, nesmí tlačit a noha by v ní měla být zpevněná. Důležitá jsou také kolečka; jejich velikost a tvrdost. Čím větší kolečka tím větší rychlost a horší ovladatelnost. Ideální je začínat s velikostí koleček 84 mm. Tvrdost je zapsaná na kolečku a označená písmenem A. Tvrdost nižší než 82A je spíše pro začátečníky. Tato kolečka jsou měkká, pomalá a jízda na nich je pohodlnější. Nevýhodou je jejich rychlejší opotřebení. Tvrdost nad 82A je pro pokročilé jezdce, kolečka jsou rychlejší.

JAKÉ JSOU TYPY BRUSLÍ? NA CO JE TEN KTERÝ TYP VHODNÝ?

Základní kategorie bruslí jsou tři:

Fitness brusle – s brzdou, vhodné především pro začátečníky a rekreační bruslaře

Speed brusle – nízké závodní brusle s velkými kolečky a bez brzdy pro velmi pokročilé bruslaře

Freestyle brusle – brusle pro pokročilé bruslaře, bez brzdy, s menšími kolečky kvůli obratnosti a pevnější botou

MUSÍM SE PŘED BRUSLENÍM ROZCVIČIT?

Rozcvička před bruslením je stejně nezbytná jako u jiných sportů. Důležité je především protažení dolních končetin a zad. Ideální je zapojit do rozcvičky celé tělo.

CO DODRŽET BĚHEM JÍZDY?

Důležité je udržet pokrčená kolena. Kolo má být správně nad špičkou nohy, udržujeme proto nůžkové postavení nohou a nohy máme od sebe na šíři boků. Rovnováhu je třeba přenášet z jedné nohy na druhou. Váha těla spočívá na přední části chodidel, ruce se střídavě pohybují jako při chůzi (pravá noha, levá ruka) a jejich švih vám dodává na rychlosti.

JAKÉ SVALY ZAPOJUJEME PŘI BRUSLENÍ?

Při in-line bruslení se zapojují svalové skupiny všech částí těla, především svaly dolních končetin. Formují se hýždě a boky a dochází k posílení zádočných svalů, hlavně vzpřimovačů páteře a trapézového svalu. Důležité je také držet pevný střed těla, čímž se posiluje břišní svalstvo.

PROBOHA, JAK SE NA TOM BRZDÍ?

Máme několik způsobů zastavení. Základní je zastavení pomocí brzdíčky, která se nachází na pravé brusli: pravou nohu mírně předsuneme a zvedneme špičku, váhu přeneseme na levou nohu, hýždě tlačíme dolů. Pamatujeme na pokrčená kolena. Hodně bruslařů dělá chybu a drží pravou brzdící nohu nataženou. I pravá noha musí být pokrčená. Čím víc si přisednete, tím víc brzdíte.

CHCI PRO ZAČÁTEK ZKUŠENÝ DOHLED. KDE MOHU OBJEDNAT INSTRUKTORA?

Nejbližší škola bruslení s pevnou základnou a jediná oficiální v Liberci se nachází v areálu Vesec. Na webu www.skola-brusleni.cz je ale možné objednat si instruktora kamkoli.

POŘADÁTE PŘÍMĚSTSKÉ TÁBORY ZAMĚŘENÉ NA IN-LINE BRUSLENÍ. CO SE DĚTI NAUČÍ A NA CO SE MOHOU TĚŠIT?

Kemp je zaměřen především na bezpečné bruslení. Je určen pro děti od úplných začátečníků až po zkušené malé bruslaře. Ukážeme jim, jak správně padat, aby se nám nic nestalo, jak zabrzdit, zatočit.

Kromě výuky bruslení hrajeme různé hry. Jeden den v týdnu vyrazíme na celodenní výlet a dvakrát týdně mají děti dvě hodiny angličtiny hravou formou. Dětem se po celý den věnují školení a zkušební instruktoři. Příměstský tábor se koná ve dvou termínech v červenci a srpnu v areálu Sport Parku Liberec. Více na zmíněné adrese www.skola-brusleni.cz.

TIP!

Do areálu vás dopraví linka MHD č. 17. Pokud přijedete autem, můžete jej odstavit v ulicích Jeronýmova či Máchova.

TENIS
NOHEJBAL
VOLEJBAL od **100** Kč
hod.



sportparkliberec.cz



EVENUES.CZ

“PRÁZDNINY
ZA PŮLKU”

Pronájem salonku a konferenčních prostor
v Home Credit Areně během prázdninových dnů
se slevou **50%**

**sleva platí na měsíc červenec a srpen*

Jan Drábek

V baseballu je nejdůležitější rychle se rozhodnout



JAN DRÁBEK SVŮJ ŽIVOT SVÁZAL S BASEBALLEM. PROFESIONÁLNÍ HRÁČ A GENERÁLNÍ MANAŽER EXTRALIGOVÉHO KLUBU EAGLES PRAHA SBÍRAL SVÉ PRVNÍ BASEBALLOVÉ ZKUŠENOSTI V LIBERCI. NYNÍ ZDE Z POZICE PREZIDENTA KLUBU PATRIOTS LIBEREC A HLAVNÍHO TRENÉRA KATEGORIE U15 JIŽ NĚKOLIK LET OŽIVUJE TRADICI LIBERECKÉHO BASEBALLU A SOFTBALLU.

ŘADA LIDÍ BASEBALL ZNÁ HLAVNĚ Z AMERICKÝCH FILMŮ, ALE HŘE MOC NEROZUMÍ. JSOU PRAVIDLA SLOŽITÁ?

Zápas je rozdělený na jednotlivé směny. V každé směně jeden tým útočí a druhý brání. Hráči útočícího týmu začínají na pálce a cílem hráče je oběhnout všechny mety v hřišti, a získat tak pro své družstvo bod. Bránící tým se naopak chytáním míčku a jeho nahráváním spoluhráčům snaží mety tzv. zamknout, a tím útočícího hráče vyřadit ze hry. Po vyřazení tří útočících hráčů končí směna a týmy se v útoku a obraně vystřídají. Vyhrává tým, který má po devíti směnách více bodů.

LIDÉ SI ČASTO PLETOU I NÁZVY. JE VELKÝ ROZDÍL MEZI SOFTBALLEM A BASEBALLEM?

Nejviditelnější rozdíl je ve velikosti hřiště. To softballové je o třetinu až polovinu menší než baseballové. To souvisí s velikostí míčku, který je v softballu větší a nelétá tak daleko. Softball je pro nezasevěného diváka atraktivnější, protože na malém hřišti se neustále něco děje. Naproti tomu pokud baseballu úplně nerozumíte, může se zdát nudný, statický – čekáte, než se povede pálekař míček dobře zasáhnout, a teprve pak se dění na hřišti rozhybe. Na druhou stranu jde o rychlý a dynamický sport – říká se, že to jsou nejrychlejší šachy na světě.

CO MUSÍ UMĚT DOBRÝ HRÁČ?

Mimo sportovních dovedností je potřebná dobrá komunikace v týmu a strategické myšlení. Házet či odpalovat míčky se naučí prakticky každý. Ale kdo se

umí rychle rozhodovat a je dynamický, má šanci dostat se v baseballu daleko. Výhodou tohoto sportu je, že se v něm může prosadit každý. Že je trochu podsaditější a neběhá tak rychle? Nevadí, má větší sílu a umí odpálit nebo hodit míček daleko. Na hřišti nepotřebujeme jen běžce. A je pak na trenérovi, aby tým dobře poskládal a využil předností jednotlivých hráčů. Co ale potřebují všichni, je právě schopnost rychle se rozhodnout.

JAK VY JSTE SE K TOMUTO SPORTU DOSTAL?

S baseballem jsem začal v deseti letech. Hrávali jsme na softballovém hřišti ve Františkově, které dnes již neexistuje. V té době se klub věnoval především softballu. A nutno říct, že na velmi vysoké úrovni. V Liberci se odehrávaly republikové šampionáty na jednom z nejlepších hřišť v Česku.

Pak ale Liberec trochu zaspal vývoj, kterým sport u nás procházel. Mně se ale dařilo, dokonce jsem se probojoval do reprezentace, proto jsme s rodiči hledali možnosti, jak se dál zlepšovat. Tehdejší liberecký klub je bohužel nenabízěl, takže jsem zamířil do sousedního Jablonce, kde jsem působil asi do osmnácti let. Mezitím liberecký klub skomíral.

KDY SE TO SITUACE ZMĚNILA?

Přibližně před deseti lety, kdy se klub přejmenoval z BSC Liberec na Patriots. Díky přízni sponzorů se podařilo přivést kvalitní hráče. Zároveň s tím se postavilo hřiště v areálu Sport Parku Liberec, na kterém od té doby pravidelně hrajeme. ▶



JAN DRÁBEK

věk: 32 let

- o prezident a hlavní trenér kategorie U15 klubu Patriots Liberec
- o aktivní hráč a generální manažer extraligového klubu Eagles Praha
- o prošel kluby nejvyšších soutěží v Česku, Holandsku a Belgii
- o jako hráč reprezentuje Česko od roku 1994 – 4. místo na ME v roce 2014
- o v pozici hlavního trenéra získal s národním výběrem do 11 let dva mistrovské tituly na ME žáků

KDO SE UMÍ RYCHLE ROZHODOVAT A JE DYNAMICKÝ, MÁ ŠANCI DOSTAT SE V BASEBALLU DALEKO. VÝHODOU TOHOTO SPORTU JE, ŽE SE V NĚM MŮŽE PROSADIT KAŽDÝ.

POSTUPNĚ BUDUJEME ČLENSKOU ZÁKLADNU OD NEJMENŠÍCH KATEGORIÍ, LETOS JSME POPRVÉ OTEVŘELI PŘÍPRAVKU

JAKÁ JE NYNÍ VAŠE ROLE V KLUBU?

Původně to bylo hráčské angažmá v extraligovém týmu, pak jsem zůstal především kvůli práci s mládeží. Někdy před šesti lety jsme s tátou, který baseballu propadl společně se mnou, a dalšími začínali vlastně od nuly. V Liberci byl softballový a baseballový seniorský tým, ale prakticky bez juniorských kategorií, což byl zásadní problém. Tým postupně stárnul a chyběla v něm mladá krev. To se naplno projevilo ve chvíli, kdy od klubu odešel hlavní sponzor. Bez něj nebylo možné udržet tým na úrovni extraligy, kterou jsme tenkrát hráli. Proto nyní postupně budujeme členskou základnu od nejmenších kategorií.

JAK STARÉ DĚTI SE K VÁM MOHOU HLÁSIT?

Letos jsme poprvé otevřeli přípravku, tedy nejmenší kategorii do sedmi let. Já jsem trochu odpůrce úplně rané specializace, proto přípravku zaměřujeme na všeobecnou pohybovou aktivitu. Snažíme se, aby to děti bavilo. Ze třetiny tvoří náplň hry, třetina je cvičení baseballových dovedností jako je chytání míčku a poslední část věnujeme hře samotné. V přípravce máme zatím pět dětí, takže je to opravdu v začátcích.

Další kategorie U11, U13 a U15 v baseballu už máme obsazené přibližně patnácti hráči v každé, tedy jsou vytvořené plnohodnotné týmy. V softballu máme pouze dospělé ženské družstvo, kde hrají děvčata už od patnácti let. Do tohoto věku hrají holky a kluci společně baseball, což je jistou výhodou našeho sportu. Poté už je výkonnostní rozdíl příliš velký a starší dívky pokračují v softballu.

DO JAKÉHO VĚKU NABÍRÁTE NOVÉ HRÁČE?

Přijít k nám a vyzkoušet si baseball může každý. Jde nám i o propagaci baseballu, aby veřejnost v Liberci vůbec věděla, že se tu hraje. Proto máme první tři tréninky zdarma, aby si to mohl zkusit opravdu kdokoli. Ideální je ale začít před devátým rokem. Nejde jen o léta tréninku navíc. Zhruba do deseti let totiž hrajeme tzv. T-ball. Jde o upravenou hru, ve které se odpaluje míček ze stojanu, což je snazší. Nováčci nejsou frustrováni tím, že netrefí letící míček, ale základy odpalování si nacvičí jednodušší formou. A samozřejmě se hráč za delší čas lépe sžije s týmem.

JAK VYPADAJÍ TRÉNINKY?

V každé věkové kategorii trénujeme dvakrát až třikrát v týdnu, o víkendech hrajeme zápasy. Trénink trvá obvykle dvě hodiny.

Nacvičujeme odpalování míčku, to je základ útoku, a také strategii obrany nebo tzv. krádeže met a další herní prvky. Cvičíme chytání míčů ze vzduchu, což může znít jednoduše, ale míček umí být velice nebezpečný. Je těžší než kriketový míček a chytat takový letící míč je jako chytat kámen nebo hokejový puk, proto používáme baseballové rukavice. Při odpalu dosahuje míček rychlosti až dvou set kilometrů v hodině a nadhazovači ho posílají pálkařům v rychlostech od sto třiceti do sto šedesáti kilometrů.

Pro trénink pálkařů využíváme odpalovací klec, kterou máme umístěnou vedle hřiště, společně s nadhazovacím strojem. Podobný stroj využíváme i při obraně, aby hráči v poli dostávali ty „správné“ odpaly a naučili se je zpracovávat.

KOLIK ČLENŮ MÁ KLUB PATRIOTS?

V současné době přibližně osmdesát aktivních členů. K tomu nesmím zapomenout na čestné členy klubu – bývalí hráči a činovníci klubu, a samozřejmě na rodiče, kteří nám velice pomáhají. Věřím, že jsme na dobré cestě – snažíme se nabídnout dětem volnočasové aktivity, sportovní vyžití. Především nám jde o to, abychom se všichni bavili a odnášeli si ze hřiště dobré pocity.

MÁTE MEZI SVÝMI SVĚŘENCI NĚJAKÉ SLIBNÉ TALENTY?

Dvě děvčata z našeho týmu se probjovala do reprezentace softballu v kategorii kadetek, tedy do patnácti let. A v národním výběru tak budou na Mistrovství Evropy reprezentovat Liberec. A v minulém roce se dvě naše hráčky dostaly do Světové série ve Spojených státech. Byly součástí týmu, který si v evropské kvalifikaci vybojoval účast na turnaji v Americe.

KDE MŮŽEME VIDĚT VÁŠ KLUB V AKCI?

Domácí zápasy hrajeme na hřišti ve Sport Parku Liberec. Takže během sezóny nás můžete přijít povzbudit na domácí stadion v zadní části areálu minimálně dvakrát do měsíce. Konkrétní rozpis zápasů máme vyvěšený na webu patriots.cz. Jsme rádi za každého diváka, který přijde fandit.

JAK DLOUHO TRVÁ BASEBALLOVÁ SEZÓNA?

Předsezónní příprava probíhá zhruba od listopadu do konce března. V té době ▶



PRÍMĚSTSKÝ TÁBOR HRAVÉ PRAZDNINY se SPORT PARKEM LIBEREC PRO DĚTI 6 - 15 LET

SPORT PARK
LIBEREC



ATRAKTIVNÍ PROGRAM

- zábavný sportovní program
- poznávací výlety do okolí
- nahlédnutí do zázemí vrcholových sportovců
- zkušený lektorský tým

EXTRA BONUSY

- originální tričko pro každého účastníka
- kompletní fotogalerie z celého programu
- 2 vstupenky na hokejovou Ligu mistrů **zdarma**

CENA:

2 000 Kč / dítě / týden

CENA pro majitele **BONUS KARTY:**

1 800 Kč / dítě / týden

(zahrnuje kompletní program, pojištění, stravování a pitný režim)

Termíny:

13. - 17. 7. 2015

20. - 24. 7. 2015

10. - 14. 8. 2015

17. - 21. 8. 2015

Program pondělí - pátek
8:00 - 16:00



PŘIHLÁŠENÍ na tábor: hraveprazdniny@sportparkliberec.cz

KOMPLETNÍ INFORMACE na sportparkliberec.cz



chodíme do kryté tělocvičny. Zde jsme omezení, co se týče používaného náčiní – jako příklad za všechny uvedu měkčí míčky, abychom nepoškodili vybavení tělocvičny. V dubnu začínáme trénovat venku a do konce června hrajeme soutěže. Přes prázdniny je soutěžní volno a od září startuje hlavní část sezóny, kdy probíhají závěrečné turnaje, například republikové mistrovství. V létě se pořádají kempy a soustředění jako je Summer baseball camp, který každoročně připravujeme v Mladých Bukách. To je důležitá složka přípravy. Hráči jsou nějaký čas spolu, zlepšujeme komunikaci, vytváří se potřebná atmosféra, chemie v týmu. V průběhu léta se pořádají vrcholné mezinárodní turnaje, takže hráči, kteří se proboují do reprezentace, se účastní evropských či světových šampionátů.

V JAKÝCH SOUTĚŽÍCH NASTUPUJÍ LIBERECKÉ TÝMY?

Jako u jiných sportů existují v Česku nejvyšší, celorepublikové soutěže – baseball muži a softball muži a ženy v dospělých i juniorských kategoriích. Nižší soutěže se pak dělí na oblastní ligy – naše baseballové týmy startují v Severočeském přeboru, softballový tým ve Východočeské lize žen.

V roce 2009 jsme hráli nejvyšší baseballovou soutěž – extraligu. Ale v polovině sezóny nám odešel sponzor, a to nás dostalo do složité finanční situace. Vrcholné soutěže pro nás pak byly finančně neúnosné a my se rozhodli pro restart klubu. Chceme baseball v Liberci udržet na nějaké sportovně-relaxační úrovni. Zatím nemáme ambice postupovat do vyšších soutěží, protože ty jsou mimo naše

finanční možnosti. Naštěstí jsou tu i další možnosti, jak se rozvíjet.

KTERÉ TO JSOU?

Kromě přeboru se účastníme i dalších dvou soutěží – Interligy a poháru. Právě Interliga je pro nás velice přínosná. Hraje se formou turnajů, kterých se účastní týmy napříč republikou a soutěžími. Díky účasti v Interlize se střetáváme s kvalitními týmy mimo náš přebor. Máme tak možnost připravit se na zápasy v poháru, ve kterém letos máme s týmem do patnácti let ambice vybojovat si postup na Mistrovství ČR. Pro nás jde o jedinou možnost, jak se republikového šampionátu zúčastnit, protože kvůli nízkému počtu klubů v našem oblastním přeboru nemáme možnost postoupit z této soutěže. Takže se snažíme vybojovat si účast v poháru na tzv. divokou kartu.



VYJÍZDÍTE I DO ZAHRANIČÍ?

Snažíme se našim hráčům zajistit rozmanitou přípravu, takže například letos se nám podařilo dostat se na prestižní turnaj do Holandska s týmem do patnácti let. Jde o velký mládežnický turnaj v baseballu a softballu. Vybrali nás společně s dvěma pražskými týmy a je to naše vůbec první účast na takovémto turnaji.

JAK SI STOJÍ ČESKÝ BASEBALL VE SROVNÁNÍ SE SVĚTOVOU KONKURENCÍ?

Pokud jde o reprezentaci, celkem se nám daří. V minulém roce získal národní tým páté místo na Mistrovství Evropy, což je krásný výsledek. V souhrnném hodnocení se pohybujeme kolem dvacátého místa světového žebříčku. Dominantní jsou samozřejmě Spojené státy a k tomu asijské země jako třeba Japonsko, kde je baseball velice populární. ■

SPORTLIVE 2015

5. září

od 9 do 17 hod.

NEJVĚTŠÍ SPORTOVNÍ AKCE V SEVERNÍCH ČECHÁCH

- více než **40** sportovních oddílů
- dalších **50+** sportovních **vystavovatelů**
- **FIT ZÓNA** zaměřená na zdraví a životní styl
- **soutěže** o hodnotné ceny
- sportovní vybavení za **exkluzivní ceny**
- dynamická analýza došlapu běhu **ZDARMA**
- **doprovodné závody pro děti a dospělé**
360° CHALLENGE & MAMINY RUN

VSTUP ZDARMA

Mini workshop
5
Anet
Antosovou



ARENA

SPORT PARK
LIBEREC

sportparkliberec.cz

TWERK
BY ANET

ALL YOU NEED IS A BALL

SUPER BALL 2015 OPĚT MÍŘÍ DO LIBERCE

Jediné, co potřebují, je míč. Svými triky, které při žonglování s míčem předvádějí, jako by dokázali popřít fyzikální zákony. V jejich podání zemská přitažlivost přestává platit. Nejlepší hráči z celého světa znovu předvedou svoje umění v rámci Mistrovství světa ve freestyle fotbalu. Finále Super Ball 2015 se koná v liberecké Home Credit Areně 29. srpna.

NA SUPER BALL ZVE



Lukáš LUCASO Škoda, ředitel turnaje 25 letý zakladatel tohoto sportu v Čechách je sám jedním z předních českých freestyle fotbalistů (Mistr ČR 2010). Působí jako předseda České freestyle fotbalové asociace a podílí se na organizaci turnajů po celém světě. S fotbalem začínal v liberecké TJ Sokol Ruprechtice.

FOTBAL BEZ LIMITŮ

Během pětidenního turnaje v posledním srpnovém týdnu se od 23. do 29. srpna mezi sebou utkají borci z Kolumbie, Kanady, Ghany, Vietnamu, Brazílie, Panamy, Chile, Kazachstán, Arabských emirátů a řady dalších států. Všechny spojuje láska k fotbalu, ale nepotřebují ani píšťalku ani spoluhráče ani zelený trávník. Stačí jim míč a rovný plácek. Takový je freestyle fotbal.

Již nyní je jisté, že tři stovky ohlášených startujících překoná loňskou účast. Za obhajobou titulu přiletí i loňský vítěz Pedro Oliveira Duarte z Brazílie, který s přezdívkou Pedrinho okouznil porotu i diváky lehkostí, s jakou dokázal čarovat s míčem na noze. Chybět nebudou ambiciózní Poláci. V tomto mladém sportu mají největší počet registrovaných hráčů, což jsou bezmála dvě stovky, a osm jich je ve světovém žebříčku TOP 20. Dokáží si

vytvořit vlastní styl, umí překvapit.

Turnaj se statutem open umožňuje účast každému, tedy i našim domácím fotbalovým freestylerům. „Záleží jen na nich, zda dokáží během týdne projít kvalifikačním sítím,“ říká ředitel turnaje Lukáš Škoda, který je pod přezdívkou Lucaso známý jako jeden z českých předních freestylerů a současně zakladatel a propagátor tohoto mladého sportu v Čechách.

Fotbalové freestyleři obsadí arénu a její okolí bezmála na týden. Během pěti dnů je kromě tréninků čeká osm soutěží, uskuteční se workshopy a přednášky pro hráče. V otevřeném areálu je vítána veřejnost. Zájemci se mohou přijít na tréninky podívat, vyzkoušet si složitost ovládní míče. Možná i je pohlty pohodová atmosféra a pozitivní energie, které setkání hráčů obvykle provázejí. „Přátelství, dobré vztahy a pohoda se prolínají celým tímto sportem, který je hlavně o radosti z pohybu,“ říká

Lucaso s tím, že k přátelské náladě turnaje přispívá i fakt, že vítězům nejde o peníze. „Vítězové dostanou věcné ceny a mají ubytování zdarma. Pro všechny je ale podstatné že se mohou setkat a podělit se o nové triky, pobavit se.“

TO NEJLEPŠÍ NAKONEC

Program vyvrcholí finálovým večerem 29. srpna v Home Credit Areně. Do velkého finále postoupí z kvalifikačních nejlepších 16 mužů a v samostatné soutěži se utkají také čtyři nejlepší ženy. Dramatickou podívanou nabídne nejoblíbenější a nejtěžší soutěžní disciplína „Battle“, tedy bitva. Napínavé postupové boje určí vítěze a nového mistra světa ve vyřazovací soutěži, kdy se proti sobě nastupují dvojice a během půlminutových intervallů musejí předvést to nejlepší ze svých dovedností. Ohromit musí nejen diváky, ale hlavně porotu. Pět hráčů světové úrovně, kteří zasednou v porotě, bude

hodnotit nápaditost, obtížnost, čistotu provedení a rozhodnou o postupu do dalšího kola, kterých je celkem sedm.

Druhou finálovou disciplínou je divácky neméně atraktivní „Rutina“. Závodník musí během dvou minut předvést představení na hudbu ve vlastní choreografii. Využívají se převleky, světelné efekty, někdy má choreografie vlastní příběh. Soutěžící se snaží zaujmout originálním pojetím sestavy. „Vítěz ten, který převede nejtěžší triky, čistě, bez spadnutí míče na zem, a ještě ukáže něco nového. Žonglování s míčem nemá hranice, vznikají stále komplikovanější triky,“ vysvětluje Lucaso.

Kromě fantastických dovedností freestylerů diváci během finálového večera uvidí vystoupení libereckých cheerleaders z A-stylu. Triky s hacky sackem předvede sedminásobný mistr světa ve

SUPER BALL 2015

Mistrovství světa ve freestyle fotbalu

Finálový večer
29. 8. od 16 hod.
v Home Credit Areně

Napínavé finálové duely, bohatý doprovodný program. Vystoupení cheerleaders A-stylu, mistra světa ve footbagu Václava Kloudy a dalších. Večer moderuje Jakub Děkan.



footbagu Václav Klouda. Své dovednosti v další free style disciplíně s YOYO předvedou Václav Kroutil a Robert Kučera. Moderování emocemi nabitého finálového večera se ujme známý zpěvák Jakub Děkan,

internet do celého světa, kde ji sledují kamarádi a rodiny soutěžících," pochvaluje si Škoda. Novinkou letošního mistrovství je i spolupráce s kanálem ČT Sport, který bude soutěž přenášet do televize.



ZA OBHAJBOU TITULU PŘILETÍ LOŇSKÝ VÍTEŽ PEDRO OLIVIERA DUARTE Z BRAZÍLIE, KTERÝ S PŘEZDÍVKOU PEDRINHO OKOUZLIL POROTU I DIVÁKY LEHKOSTÍ, S JAKOU DOKÁZAL ČAROVAT S MÍČEM NA NOZE.

[Vítězí ten, který převede nejtěžší triky, čistě, bez spadnutí míče na zem.]

liberecký rodák, který je velkým fanouškem freestyly. Spolu s ním bude zahraniční publikum bavit Lorenzo, který je propagátorem freestyleových disciplín v Itálii.

ZLATÝ TROJÚHELNÍK V KOLÉBCE ČESKÉHO FREESTYLU

Liberecký Sport Park hostí prestižní turnaj Super Ball již podruhé a není to náhodou. Ředitel turnaje Lukáš Škoda, který se spojil s pořadatelskou agenturou P.J.Art, považuje liberecký areál za strategické místo. „Ve Sport Parku se na jednom místě spojuje tréninkové zázemí pro hráče, možnosti ubytování a stravování a skvěle vybavená Home Credit Arena, kde se koná finálový večer,“ popisuje výhody areálu, kde fotbalisté trénují přes den venku a v noci využívají tělocvičny až do čtyř do rána.

Velké pódium haly nabízí patřičně velký prostor pro finálové souboje, prostor arény pak komfortní zázemí pro diváky. „Technické vybavení arény nám navíc umožňuje vysílat celou soutěž online přes

Lucasa těší, že dokázal přivést světové mistrovství do míst, kde sám s freestyle fotbalem začínal. „S trochou nadsázky, nejdřív jsem si myslel, že jsem jediný, kdo zkouší triky s míčem. Ale s rozmachem internetu, viděl na youtube a podobně, jsem zjistil, že je nás víc a je možné se organizovat a navzájem spolupracovat,“ říká jako jeden ze zakladatelů freestyle fotbalu u nás, dnes předseda České freestyle fotbalové asociace a viceprezident celosvětové federace F3.

Podobně jako Lucas freestyle fotbalisté přicházejí do tohoto sportu z fotbalových klubů: „Jsou to mladí kluci, které omrzelo organizovaný fotbal, hledají volnost v pohybu s míčem, nechtějí být svazováni pravidly.“

Po internetu sdílí triky i návody, jak se zdokonalovat. A co je potřeba k tomu, aby byli nejlepší? Vytrvalost. „Trénovat je potřeba denně, stačí zkoušet, zkoušet. Už pro ten skvělý pocit, že se to nakonec povede.“



FARMÁŘSKÉ TRHY

OD PONDĚLÍ DO SOBOTY od 7 hod.

- tradiční i méně obvyklé potraviny a lahůdky
- čerstvé a kvalitní rovnou na Váš stůl
- od domácích pěstitelů, chovatelů a výrobců



www.forumliberec.cz

FORUM
LIBEREC

ZÁVOD ANDĚLŮ



MAXIMÁLNÍ NASAZENÍ, POT A VYČERPÁNÍ. ALE I ÚSMĚVY A RADOST Z VÝKONU BYLY K VIDĚNÍ PŘEDPOSLEDNÍ KVĚTNOVOU SOBOTU VE SPORT PARKU LIBEREC. AREÁL HOSTIL PRVNÍ ROČNÍK PŘEKÁŽKOVÉHO ZÁVODU BOOTCAMP CROSS, KTERÝ PROVĚŘIL ZDATNOST, VYTRVALOST A VŮLI SOUTĚŽÍCÍCH. TI SVOU ÚČASTÍ PODPOŘILI NADAČNÍ FOND DOBRÝ ANDĚL, A TAK JIM K LEPŠÍM VÝSLEDKŮM POMÁHALA ANDĚLSKÁ KŘIDELKA PŘIPEVNĚNÁ NA ZÁDA.

MAMINKY A DĚTI PRVNÍ

Než odstartovali první běžci hlavního závodu, připravili pořadatelé z BootCamp Teamu Jan Honzík a Denisa Péryová exhibiční ukázkou cvičení maminek s kočárky BabyFitness a závod pro děti plný překážek a dovednostních soutěží na atletickém stadionu. „BabyFitness je cvičení pro maminky i tatínky, kteří si chtějí zasportovat, ale nemají právě dostupné hlídání. Pravidelně cvičíme s kočárky a větší děti se mohou aktivně zapojit,“ vysvětluje Péryová a dodává: „Chceme tak budovat pozitivní vztah ke sportu už od útlého věku. A s tím souvisí i nápad na dětskou verzi překážkového běhu.“

Zatímco rodiče s kočárky cvičili a odběhli kolečko na atletickém stadionu, malí zá-

vodníci od pěti do jedenácti let nastoupili do svého závodu s plným nasazením. Na běžeckém okruhu pro ně bylo připraveno deset překážek a soutěží od házení tenisákem na cíl, přes skákání v pytlích až po prolézání tunelem. Na každého závodníka čekala v cíli medaile a gratulace z rukou pořadatelů. Všichni se také dočkali mohutného povzbuzování od přihlížejících rodičů, z nichž se někteří již chystali na hlavní závod.

ANDĚLÉ NA START!

Trať závodu BootCamp Cross je pro běžce překvapením. „Ačkoli všechny překážky vycházejí z prvků našich tréninků BootCampu, podobu jednotlivých překážek jsme do poslední chvíle tajili. Největší ‚ohlas‘ tak vyvolalo zjištění, že poslední překážku musejí závodníci podplavat pod

PĚT OTÁZEK PRO POŘADATELKU ZÁVODU, DENISU PÉRYOVOU



JAK VZNIKLA MYŠLENKA NA POŘÁDÁNÍ ZÁVODU BOOTCAMP CROSS?

Již třetím rokem provozujeme ve Sport Parku kondiční tréninky pro dospělé pod názvem BootCamp Team. Za tu dobu zde vznikla skvělá parta vzájemně se motivujících lidí. Společně jsme jako tým absolvovali různé překážkové závody. A od toho byl už jen krůček k myšlence udělat si závod vlastní, který vychází z našich tréninků. Chtěli bychom tak přilákat i další zájemce k cvičení BootCamp Teamu.

KDY PROBÍHAJÍ TRÉNINKY BOOTCAMP?

Tréninky BootCamp Teamu momentálně probíhají sedmkrát týdně, ráno i večer. Využíváme celé areálu Sport Parku, který k tomuto typu tréninku nabízí ideální podmínky: schody, zábradlí, přírodní terén, travnaté plochy, atletickou dráhu. Díky částečně krytým stanovištím cvičíme celoročně venku, což sice může působit v zimních měsících extrémně, ale naši klienti to milují.

PRO KOHO JSOU TRÉNINKY URČENY?

Pro všechny, kteří mají rádi pohyb na čerstvém vzduchu, mají chuť na sobě pracovat, zlepšovat svou kondici a rádi sportují

v partě stejně naladěných lidí. Zaměřujeme se na vytrvalost, zpevňování celého těla, zlepšování koordinace, posílení kardiovaskulárního systému.

JAK VYPADÁ TAKOVÉ CVIČENÍ?

Cvičení je komplexní, pestré a vychází z přirozených pohybů, jako jsou běh, kliky, dřepy, přitahy atd. Tréninky s vahou vlastního těla střídáme s cvičením s funkčními posilovacími pomůckami – využíváme medicinbaly, lodní lana, cvičební gumy, švihadla a další. Po úvodním zahřátí máme dynamický strečink na rozhýbání, zahřátí a prokrvení kloubů a velkých svalových skupin. Poté přichází na řadu zmíněné cviky s vahou vlastního těla nebo s pomůckami. Někdy cvičíme ve dvojicích, nebo mezi sebou soutěžíme ve skupinách či formou různých her.

KDO JSOU TRENÉŘI BOOTCAMP TEAMU?

Momentálně vede téměř všechny tréninky Jan Honzík, který je velký sportovec a tahoun celé party. Já se věnuji převážně výživovému poradenství, které je nedílnou součástí služeb BootCamp Teamu. Naším svěřencům tedy pomáháme komplexně ozdravit jejich životní styl.

vodou,“ usmívá se pořadatel a trenér Jan Honzík, který je současně mezi prvními startujícími. „I na pravidelných cvičeních se neustále snažím jít příkladem a dělat vše s ostatními. Účast v závodě, i bez počítaného času, tedy byla pro mě povinná.“

Téměř polovinu startovního pole tvoří ženy a dívky. Většina závodníků se rekrutuje právě z pravidelných tréninků BootCampu a na atmosféře závodu to je znát. Společné probírání taktiky před startem a vzájemné povzbuzování je zde pravidlem. Na trati o celkové délce necelých pět kilometrů čeká běžce čtrnáct překážek. Závodníci vybíhají se závažím schody na tribuně, překonávají opičí dráhu z pneumatik, ručkují po laně nebo se plazí v písku na beachvolejbalovém kurtu. Po dvacetimetrovém úseku, který musí

na jednom ze zastavení absolvovat pouze kotouly, dostávají křídla většiny zúčastněných značně zabrat. Na následné etapě vedoucí terénem přes louku tak můžeme závodníky stopovat podle vypadaných bílých párek.

Poslední překážka, již zmíněný vodní příkop naplněný vodou, čeká účastníky těsně před cílem opět na atletickém stadionu. Díky slunci a příjemným dvaceti stupňům je potápění pro závodníky spíše vítaným osvěžením. V závěrečné rovině je čekají ovace přihlížejících diváků i ostatních soutěžících. Ti si na zelené fotbalové trávě dopřávají zasluženého odpočinku. A jak už to v BootCamp Teamu chodí, slavit se bude společně v A-styl centru. Vždyť dnes tu zvítězili všichni.



NA NÁVŠTĚVĚ V MOZKU HOME CREDIT ARENY

BÍLÍ TYGRÍ STŘÍLÍ GÓL A DOMÁCÍ ARÉNA VYBUCHUJE V JEDNOM OBROVSKÉM NÁVALU EUFORIE. SVĚTELNÉ EFEKTY A POPULÁRNÍ PÍSNÍČKA RADOSTNOU ATMOSFÉRU V HALE STUPŇUJÍ. NA OBRAZOVKÁCH NAD LEDEM SLEDUJEME OPAKOVANÝ ZÁZNAM GÓLOVÉ SITUACE A MODERÁTOR VYHLAŠUJE STŘELCE BRANKY. AČKOLI PRACOVNÍCI V REŽII ZŮSTÁVAJÍ NEVIDITELNÍ, VÝSLEDEK JEJICH PRÁCE VIDÍ A SLYŠÍ VŠICHNI V ARÉNĚ. „JSME TAKOVÝM MOZKEM HALY. SBÍHAJÍ SE K NÁM VŠECHNY VSTUPY Z KAMER A MIKROFONŮ A MY ŘÍDÍME VEŠKERÉ VÝSTUPY OD ZVUKU, PŘES SVĚTLA AŽ PO MULTIMEDIÁLNÍ ZAŘÍZENÍ.“ ŘÍKÁ MARTIN WILDNER, HLAVNÍ ZVUKAŘ LIBERECKÉ HALY.

SCI-FI NA VLASTNÍ OČI

Místnost v nejvyšším, čtvrtém patře Home Credit Areny je doslova nabitá technikou a díky velkým oknům směřujícím do haly si náhodný návštěvník může připadat jako na můstku kosmické lodi. Do mírného šera září osvětlení ovládacích pultů a několik obrazovek, na nichž běží záběry z jednotlivých kamer umístěných v hale. „Standardně máme k dispozici čtyři kamery a v případě potřeby můžeme připravit opakovaný záběr osm vteřin nazpět. Během několika sekund musíme najít nejlepší záběr a připravit ho do vysílání v hale,“ přibližuje dění během

zápasu grafik Bílých Tygrů Pavel Soukup a doplňuje: „Ne vždy se to ovšem podaří, osobní souboje se často dohrávají mimo záběry kamer.“

„Při hokeji je tu pěkný frmol. Jen na obsluhu režie samotné je nás osm,“ počítá Wildner. A na těchto „osmi statečných“ závisí zdárný průběh přenosu každého zápasu. Na starosti mají veškerou audio-vizuální techniku v Home Credit Areně od světelných efektů a osvětlení samotného, přes moderátorské vstupy, hudební složku, informační hlášení až po obří LED televizory nad ledovou plochou a obrazovky na ochozu haly.

NEŽ PŘIJDOU DIVÁCI

Každý zápas začíná pro Martina Wildnera a jeho kolegy o čtyři hodiny dříve: „Před akcí zkontrolujeme veškerou techniku v hale. Reprodukory, obrazovky, mikrofony, kabely – všechno musí bez problémů fungovat. Například všechny veřejné prostory v aréně jsou ozvučeny kvůli případnému vyhlášení poplachu. Navíc všechny extraligové zápasy jedeme v režimu TV přenosu – buď klasického, nebo online.“

Později přicházejí kameramani, moderátoři i novináři, kterým štáb režie zajišťuje technickou podporu jako připojení do

vnitřního televizního okruhu nebo nاپojení na ruchové mikrofony v hledišti. Společně s tzv. vedoucím utkání ještě celý tým probere scénář zápasu. „Po minutách máme rozepsané dění před a po zápase i během přestávek.“

Zároveň musíme flexibilně reagovat na průběh zápasu. Primárně sledujeme hru na ledě kvůli přerušení či opakovaným záběrům, ale někdy je potřeba přenášet i dění z ochozů. Do toho dále vstupují reklamní spoty sponzorů vysílané během přerušení,“ nastiňuje práci v režii Soukup.

GÓL! POHLED DRUHÝ

A jak vypadá gólová situace domácího týmu při pohledu do režie? „Prakticky nepřetržitě všichni sledujeme hru, takže se několikrát za zápas ozve „příprava na gól“. V tu chvíli si už značíme čas pro opakovaný záběr. Pokud branka opravdu padne, každý začne plnit svou roli dle dohodnutého scénáře. Osvětlovač v hale zhasne a nasadí efektní světla. Na světelný pás a TV obrazovky pouštíme oslavnou animaci, ke které DJ připojí vybranou písničku. Mezitím připravíme k vysílání opakovaný záběr, který moderátor doplní komentářem. Na závěr nesmí chybět vy-

hlášení střelce branky – na obrazovky připravíme hráčův profil a moderátor vyvolává jeho jméno společně s diváky,“ líčí grafik libereckého klubu.

„Kromě dění na ledě sledujeme i diváky v ochozech. Připraveným dalekohledem hledáme zajímavě vystrojené fanoušky, zamilované páry pro polibek v srdíčku i maskoty a roztleskávačky v akci. Na ně pak zamíříme kameru umístěnou pod obřími obrazovkami nad ledem,“ vysvětluje Soukup a všem fanouškům radí: „Jakmile se uvidíte na obrazovce, mávejte směrem ke středu kluziště.“



Řídící centrum

Režijní pracoviště v řídicím centru zařizuje veškeré ovládání audio-vizuální techniky v aréně. Během hokejových utkání ho obsluhuje osm lidí. Je také pracovištěm grafiků a zvukařů Home Credit Areny. Řídící centrum je vybaveno osmi náhledovými monitory, dvěma multifunkčními dotykovými obrazovkami, mixážními audiopulty a videomixážním pultem pro vnitřní televizní okruh v hale.

Wildner svého kolegu dále doplňuje: „Během utkání zajišťujeme také prostředky pro komunikaci rozhodčích, technického asistenta pro videorozhodčí, nebo videozáznam celého utkání. Ten ihned po zápase zpracujeme a nahráváme na server pro potřeby Bílých Tygrů i soupeřů.“ A přidává jednu technickou zajímavost: „Během zápasu osvětluje kluziště a sektory na dvaapadesát sodíko-

dotává: „Že jsem jediná holka v režii, tu už nikdo neřeší. Přeci jen tu jsem od zahájení provozu arény; poprvé jsem se do režie podívala s helmou na hlavě ještě během stavby.“ Ale své výjimečnosti si je přeci jen vědoma: „Měli jsme možnost setkat se s týmy režii z jiných hal v Česku a všude jsem potkávala jen samé chlapy. Ty jsem jako holka asi trochu překvapila,“ směje se.

v liberecké hale sehrál několik „domácích“ utkání evropských soutěží: „Naprostí profesionálové a navíc přátelští. Zápasy jsme si vyloženě užili.“

Další náročnou akcí, kterou si tým režie prošel v minulém roce, byla výměna TV kostky nad ledovou plochou. Původní kostku, která sloužila od postavení haly

[Kromě dění na ledě sledujeme i diváky v ochozech a hledáme zajímavě vystrojené fanoušky ...]

vých výbojek, kterým trvá přibližně čtvrt hodiny, než se naplno rozzáří. Nemůžeme je tedy jen tak vypnout. Proto jsou všechna světla opatřena centrálně ovládanými žaluziemi, které v případě potřeby lampu zakryjí. Kvůli přehřívání je můžeme držet zavřené pouze chvíli, maximálně dvacet minut. Jakmile teplota dosáhne kritického bodu, tepelná pojistka světlo vypne.“

SAMA MEZI VLKY

Ve změní mužských hlasů nečekaně zazní i jeden ženský. Grafička Bílých Tygrů Petra Volková se stará především o světelný pás o délce 256 metrů, který obtáčí hlediště. „Díky použité LED technologii jsme na pásu schopni zobrazovat prakticky veškeré grafické formáty – nejen textová sdělení, ale i loga či animace. Při přípravě podkladů pro multimediální pás musíme brát v potaz především netradiční poměr stran. Jsme omezeni výškou pásu dvaasedmdesát centimetrů, takže například některá loga musíme vyskládat ve více kusech vedle sebe, aby logo zůstalo čitelné,“ vysvětluje jediná slečna v jinak pánském kolektivu a ke svému „údelu“

HOKEJ, BASKETBAL I KONCERT

Za deset let hostila liberecká multifunkční aréna nejrůznější akce. „Z našeho pohledu je nejjednodušší akcí koncert,“ vysvětluje grafik Home Credit Areny Dominik Knap a pokračuje: „S každou produkcí k nám přijíždí i početný tým zvukařů, osvětlovačů a dalších pracovníků, kteří si prakticky vše řídí sami. My při těchto akcích zajišťujeme technické zázemí a ovládáme halová světla – ztlumení či zhasnutí během koncertu, rozsvícení na přestávku.“

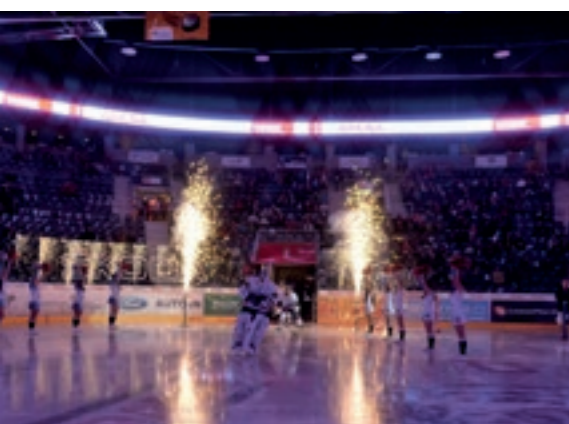
„Nejtěžší akce, které máme za sebou, jsou závody ve freestyle motocrossu a zápas Bílých Tygrů proti Boston Bruins. Během nich bylo nutné sladit několik produkčních týmů; každý samozřejmě s odlišnými představami. Náročný je i každoroční veletrh EDUCA MYJOB LIBEREC s různorodým třídním programem, během něhož se střídají živá vystoupení na pódiu, vstupy moderátora či prezentace vystavovatelů,“ vzpomíná Wildner. A naopak chválí spolupráci při zápasech polského basketbalového klubu Turów Zgorzelec, který

v roce 2005, nahradily čtyři velkoplošné LED obrazovky s full HD rozlišením. Nové TV obrazovky přinesly větší divácký komfort a opět přiblížily libereckou multifunkční halu světové špičce. „Společně s novými obrazovkami nad ledem došlo k výměně celého ovládacího systému, který je nyní plně digitální. Díky novým obrazovkám jsme navíc ušetřili v režii trochu místa,“ říká Knap.

„MOZEK‘ NESPI“

Mimo akce a hokejové zápasy je v režii sice klid, ale ne úplně mrtvo. Grafici zde připravují obrazové materiály všech možných formátů od letáčků, přes webové bannery až po billboardy. „Také zpracováváme spoty od partnerů, animace či zvukové klipy na příští zápasy,“ přibližuje další náplň práce Soukup a k tomu dodává: „Nejvíce práce s přípravou je logicky před novou sezónou. Z této přípravy pak těžíme po zbytek roku.“

Společně s fanoušky libereckého klubu přejeme celému týmu režie, aby v nové sezóně co nejvíce využili přípravu na domácí góly.



PŘIJĎTE PODPOŘIT ČESKÝ TÝM



FIVB

WORLD LEAGUE

ČESKÁ REPUBLIKA VS JIŽNÍ KOREA

26. - 27. 6. 2015, Home Credit Arena Liberec

#svetoaliga

www.svetoaliga.cz

#volejbal

CeskyVolejbalovySvaz



PŘÍŠTÍCH ČÍSLECH

Představíme **Sportovní klub stolního tenisu Liberec** sdružující hráče všech věkových kategorií

Jak začít s badmintonem? Rady a tipy

Blíží se jubilejní **10. ročník** největšího regionálního veletrhu **Sport Live 2015**

Opět nahlédneme do zákulisí provozu areálu

...a mnoho dalšího



DŮLEŽITÉ ÚDAJE

SPORT PARK LIBEREC

Jeronýmova 570/22
460 07 Liberec 7

Tel.: +420 488 048 121

Fax: +420 488 048 160

Hotline: 800 800 007 (bezplatná)

E-mail: info@homecreditarena.cz

Web: www.sportparkliberec.cz

GPS: 50° 45' 10.67" N 15° 2' 49.82" E

VSTUPENKY NA POŘÁDANÉ KULTURNÍ AKCE

zakoupíte v Rotundě v areálu Sport Parku Liberec:

Otevírací doba:

Po: 9–12 a 13–18 hod.

Út: 13–18 hod.

St–Pá: 9–12 a 13–18 hod.

a před akcí minimálně 2 hodiny

KONTAKT

Tel.: +420 489 201 110

GSM: +420 731 547 895

Hotline: 800 800 007 (bezplatná)

vstupenky@homecreditarena.cz

OTEVÍRACÍ DOBA SPORTOVIŠŤ

Po–Pá: 6–23 hod.

So–Ne: 6–22 hod.

PARKOVÁNÍ:

- v bezprostředním okolí sportovního areálu
- centrální a horní parkoviště
- parkoviště ve Svijanském dvoře



www.hcbilitygri.cz



ARENA



KUPTE SI PERMICI S PŘEDSTIHEM A UŠETŘÍTE!

