

SPORT PARK MEDICAL
Změňte svůj život k lepšímu

MS V AGILITY
Když arénu obsadí čtyřnozí závodníci

SportParkmag

číslo 2 / 2017



MARTIN MAREK
**BADMINTON JE NA
VZESTUPU**

SPORTPARK LIBREC
Investicím se nevyhne nikdo

AKTUÁLNÍ
PROGRAM AKCÍ

VÁNOČNÍ BRUSLENÍ

Přijďte si s celou rodinou během odpoledne zabruslit. Pouze na Štědrý den pro Vás připravíme led přímo v aréně. Vstup zdarma.

24. 12.
13.00 - 15.00



LIBEREC JEDE II.

Home Credit Arena bude ve čtvrtek 28. prosince hostit nejvýraznější jména rodící se mladé české hudební scény - ATMO MUSIC, Paulie Garand a LIPO.

28. 12.
18.00



ŠKWOR - UZAVŘENÉJ KRUH

Populární kapela ŠKWOR oslaví své dvacáté narozeniny na rockovém dosud největší halovém turné.

13. 4. 2018
19.30



SHREK - MUZIKÁL

Jedna z nejoblíbenějších animovaných postav na světě sestoupí z pláten kin a televizních obrazovek a vydá se za vámi.

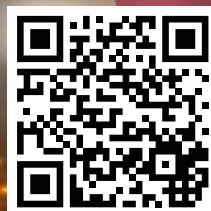
5. 5. 2018
14.00



ROMANTICKÝ MUZIKÁL DUCH

Legendární příběh o neomezené síle lásky známý ze slavného filmového zpracování Jerryho Zuckera z roku 1990 zavítá v květnu do liberecké Home Credit Areny.

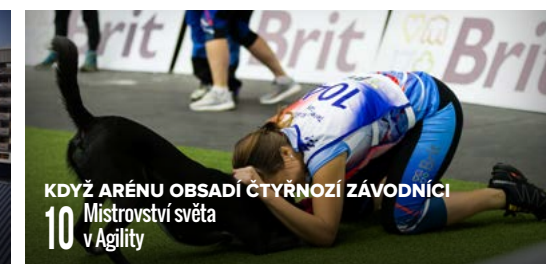
22. 5. 2018
19.30



OBSAH



INVESTICÍM SE NEVYHNE NIKDO
06 Některá sportoviště jsou na hraně životnosti



KDYŽ ARÉNU OBSADÍ ČTYŘNOŽÍ ZÁVODNÍCI
10 Mistrovství světa v Agility



MARTIN MAREK:
12 Badminton je na vzestupu



SPORT PARK MEDICAL
16 Změňte svůj životní styl k lepšímu

KRÁTKÉ
ZPRÁVY

1 V průběhu vánočních prázdnin se můžete těšit na rozšířené časy veřejného bruslení, které bude probíhat každý den od 24. 12. až do 1. 1. 2018

2 Fanshop Bílých Tygrů prošel komplexní rekonstrukcí av nových prostorách je pro všechny fanoušky krom jiného připravena speciální Tygří vánoční kolekce.

3 Veletrh vzdělávání a pracovních příležitostí EDUCA MYJOB LIBEREC překonal v letošním roce svůj návštěvnický rekord, když za tři říjnové dny zavítalo do Home Credit Areny na 12.000 návštěvníků.

4 V průběhu zimy dojde k zapojení nového osvětlení na venkovním atletickém a fotbalovém stadionu. Díky němu mohou sportovci využívat areál do pozdějších hodin.

5 Pro rezervace sportovišť v Hale míčových sportů byly zavedeny nové storno podmínky. Zrušení rezervace 6 a více hodin předem je stále bezplatné, později je již účtován storno poplatek ve výši 100 %.



SPECIALIZOVANÁ GYMNASTICKÁ TĚLOCVIČNA



hala o velikosti **50x20m** je
v provozu od roku **2005**

vybavena kompletním gymnastickým
náradím včetně **molitanové jámy**

halu spravuje oddíl Gymnastiky
Liberec s více než **90 členy**



letos hostila již **11. ročník**
mezinárodního závodu Pohár
olympijských nadějí

tělocvičnu využívají také
školy, veřejnost nebo další
sportovní oddíly



INVESTICÍM SE NEVYHNE NIKDO některá sportoviště jsou na hraně životnosti

SPORT PARK LIBEREC JE JEDNÍM Z NEJUCELĚNĚJŠÍCH KOMPLEXŮ PRO SPORT A ZÁBAVU V ČESKÉ REPUBLICĚ. STOUPAJÍCÍ OBLIBA AREÁLU UKAZUJE, ŽE PROVOZOVAT NA JEDNOM MÍSTĚ VÍCE JAK 35 SPORTOVIŠŤ BYLO DOBRÉ ROZHODNUTÍ. PRŮMĚRNÁ DENNÍ NÁVŠTĚVNOST SE AKTUÁLNĚ POHYBUJE TĚSNĚ POD HRANICÍ 1500 NÁVŠTĚVNÍKŮ, V ŘÍJNU AREÁL NAVŠTÍVILO DENNĚ 1 469 LIDÍ. UDRŽENÍ TAKOVÉHO KOLOSU V DOBRÉ KONDICI SI ŽÁDÁ VELKOU POZORNOST A PÉČI, A TO JAK PROVOZNÍ, TAK FINANČNÍ.

Někteří lidé pořád vnímají Sport Park Liberec jen jako moderní Home Credit arénu, ve které se odehrává nejvíce akcí, je středobodem areálu, a proto je i nejméně na očích. Nicméně z hlediska provozu je podstatně náročnější se starat o ostatní sportoviště, jako jsou Svijanská aréna, hala Kort, kde se odehrávají basketbalová a volejbalová utkání, nebo hala míčových sportů, která slouží sportovním oddílům i sportující veřejnosti.

Tato sportoviště byla stavěna postupně od roku 1956 a některé jejich části jsou ještě z původní doby. To se podepisuje do jejich každodenního provozu, který vyžaduje mnohem více péče. Drobné opravy stojí čas i peníze.

„Ve Svijanské aréně jsou v katastrofálním stavu rozvody vody a tepla, ale také odvětrávání. Podlahy se na několika místech propadají. Jen za poslední dva

roky jsme řešili osm vážných úniků vody, které nás stály přes půl milionu korun,“ říká za provozovatele ředitel společnosti Sport Facility Management Lukáš Přinda. Podobná situace je i se střechou Svijanské arény, která již byla několikrát v 80. letech nevhodně opravována. „Je to škoda. V důsledku toho dnes není možné arénu používat v letním období například na inline hokej. A v průběhu hokejové sezóny se tvoří každých pár hodin na ledě boule z odkapávající vody ze stropu, což je problém pro regulérnost probíhajících utkání,“ vysvětluje Přinda.

Provozovatel jako správce areálu postupně jednotlivá sportoviště v rámci svých povinností vyplývajících z koncesní smlouvy s městem Liberec opravuje, ale situace napovídá, že tento stav není dlouhodobě udržitelný. Tak, jak se Sport Park tváří na venek jako moderní sportovní centrum, v detailech mají některá sportoviště ještě co

dohánět. „Na spoustě míst nás čeká ještě hodně práce, ale připravujeme změny, tak aby byl Sport Park opravdovým špičkovým centrem,“ říká Přinda.

Provozovatel areálu nyní úzce komunikuje s majitelem Sport Parku, společností Sportovní areál Liberec – jejímž vlastníkem je město Liberec – a na stůl se opět dostávají již jednou připravené projektové dokumentace na rekonstrukci Svijanské arény a jejího zázemí. „Musíme být připraveni a mít projekt tzv. v mašličkách, znát náklady a začít hledat zdroje. Těmto investicím se prostě nevyhne v blízké budoucnosti nikdo a je nejvyšší čas začít. Dřív, než bychom museli Svijanku třeba zavřít nebo omezit provoz,“ nastiňuje Přinda dlouhodobý výhled.

Podobný postup se podle něj nevyhne ani dalším sportovištím v areálu. A to jak indoorovým, tak venkovním. „Na

atletickém stadionu bude nutné vyměnit tartan nebo udělat jeho tzv. retoping, tedy jeho přebroušení. V indoorové hale nás nemine přestavba šaten, které jsou podobně zastaralé jako ty ve Svijanské aréně, a musíme se připravit na rekonstrukci hlavní fotbalové travnaté plochy,“ sdělil provozní manažer Petr Zvára.

Jenom během letošního roku investice do oprav přesáhly částku 11 milionů korun. V areálu prošlo kompletní opravou oplocení venkovních fotbalových sportovišť. Realizovaly se úpravy vnitřního vybavení několika šaten ve Svijanské aréně včetně recepce, došlo k realizaci nových protipožárních vchodů nebo třeba k opravě a nákupu nových mantinelů ve Svijanské aréně. ■



NÁVŠTĚVNOST SPORTOVIŠŤ V AREÁLU

Průměrná denní návštěvnost	cca 1 469 návštěvníků
Počet sportovních klubů v areálu	26
Počet sportovišť v areálu	35
Návštěvnost areálu bez arény	více než 500 000 návštěvníků za rok
Celková návštěvnost arény	cca 260 000 návštěvníků za rok

V HOME CREDIT ARENĚ ZÁŘÍ NOVÁ SVĚTLA

Home Credit Arenu od léta osvětluje 180 nových zářivkových světel, kterými se nahradila stará halogenová. Rozdíl v osvětlení oceňují sportovci, diváci v ochozech i u televizních obrazovek nebo profesionální fotografové.

Původní světla z roku 2005 již nesplňovala požadovanou svítivost pro pořádání vrcholových soutěží, jako jsou hokejová extraliga, florbalová superliga nebo krasobruslařské závody. „Poslední dva roky jsme dostávali výjimky od sportovních svazů i od České televize, která realizovala přenosy. Výkon světel byl na hraně požadovaných parametrů a s přibývajícím časem stále klesal,“ vysvětlil Lukáš Přinda nutnost výměny, kterou potvrdil i expertní posudek. Výměna hlavních světel proběhla po 12 letech od stavby arény. Aktuální svítivost je přes 1000 luxů, což znamená splnění veškerých standardů pro pořádání akce. Investice za necelé dva miliony korun uhradilo město Liberec, které je vlastníkem stavby. Současně došlo k instalaci nového, intuitivního ovládání světel s přednastavenými módy pro různé sportovní nebo kulturní akce. Díky novým technologiím si liberecká aréna udržuje postavení jedné z nejmodernějších multifunkčních hal v Česku.



Vánoční TIPY

Mluvící tužka Albi

Jedinečná výuková interaktivní
pomůcka pro děti školního
i předškolního věku.

Ve speciálních knihách budou
dětí za pomoci kouzelné tužky
objevovat informace i zábavu.

**Dopřejte svým dětem
opravdu chytrou
elektroniku.**



Albi

NOVĚ v OC Forum

LIBERECKÝ ADVENT 2017

NEDĚLE 26. 11.

16.30 **SLAVNOSTNÍ ROZSVÍCENÍ
VÁNOČNÍHO STROMU**
PDO ŠKODA AUTO MB, pěvecký sbor
Ještěd a žáci ZUŠ Liberec. K rozsvícení
stromu dojde v 17.00 hodin. Po rozsvícení
stromu zhlédnete živý „VORLOJ“.

PÁTEK 1. 12.

14.00 **Slavnostní otevření libereckého
adventního trhu a zahájení výstavy
Vánoce očima dětí** – vystoupí děti
z MŠ Pastelka, pěvecký sbor Barvičky
z MŠ Jeřmanická, pěvecký sbor Lesněnky
ze ZŠ Lesní a sbor Kopretina ze ZŠ Česká
15.15 Vystoupení souborů ze ZŠ a ZUŠ
Jablonohová Apricots a Červík Pepík
16.30 **ANNJ – švihlé duo, které pojí lásku
k hudbě**

SOBOTA 2. 12.

11.00 Plechové pohádky aneb 3+1 pohádky
o ledovém drakovi, který hledal nevěstu
15.00 Vystoupení folklórního souboru JIZERA

NEDĚLE 3. 12.

13.30 **Adventní koncert pro seniory** – v obřadní
síní liberecké radnice vystoupí seniorský
pěvecký sbor Matylda & Tylda.
Mikulášský běh Libercem
16.00 **JARRET** – koncert v kostele
sv. Antonína Velikého v Liberci
předprodej na www.evstupenka.cz

PONDĚLÍ 4. 12.

15.30 Čertí se ženili – vystoupení dětí z MŠ Korálek
16.00 Vystoupení dětí ze ZŠ U Soudu

ÚTERÝ 5. 12.

16.00 **REJ ČERTŮ A ANDĚLŮ PŘED
LIBERECKOU RADNICÍ**

STŘEDA 6. 12.

16.00 Vystoupení pěveckého sboru Poupátka
z MŠ Klíček
17.00 Jazzová farma – vystoupení žáků
ze ZUŠ Česká Lípa

ČTVRTEK 7. 12.

15.30 Vystoupení pěveckého sboru
Berišky z MŠ Beruška
16.00 Vystoupení souborů ze ZŠ a ZUŠ
Jablonohová Jablůňka a Apple Saxes

PÁTEK 8. 12.

11.00 Adventní dýňová polévka – tradiční
podávání adventní dýňové polévky
primátorem města
17.00 **AKCENT** – liberecký sbor vycházející
ze severských vokálních skupin

SOBOTA 9. 12.

11.00 Zimní pohádka – divadelní vystoupení
v podání Jarmily Enochové
16.00 **Jazzové Vánoce s Pepou Uchytilem**
Česko-německý den na adventním trhu – po celý
den bude na trhu prodávat řezník a řezbář
z německé Žitavy

NEDĚLE 10. 12.

13.30 **Adventní koncert pro seniory** – v obřadní
síní liberecké radnice vystoupí Věra
Poláčková a její hosté.
16.00 **BASISTOVA DOBRÁ SPOLEČNOST**
koncert komorní hudby v kostele
sv. Antonína Velikého v Liberci
předprodej na www.evstupenka.cz

PONDĚLÍ 11. 12.

15.30 Hej, hej, koleda – vystoupení dětí
z MŠ Korálek
16.00 Vystoupení dětí ze ZŠ Švermova
17.00 Vánoční koncert pěveckého sboru Výšina
a Altitudo v obřadní síni liberecké radnice

ÚTERÝ 12. 12.

15.30 Radujme se, veselme se – vystoupení
dětí z MŠ Čtyřlístek
15.45 Když Vánoce přicházejí – vystoupení
dětí z MŠ Motýlek
17.00 **VÁNOČNÍ PROGRAM RCL
S VYSTOUPENÍM OLGY LOUNOVÉ**

STŘEDA 13. 12.

16.00 Zima fuká na dveře – vystoupení
sboru Kvíteček z MŠ Kytička
16.20 Tešíme se na Vánoce – vystoupení
dětí ze ZŠ s RVJ Husova
17.00 Vystoupení souborů ze ZŠ a ZUŠ
Jablonohová Carola a Grasshoppers
18.00 **Vánoční trubači**

ČTVRTEK 14. 12.

15.15 Když Vánoce přicházejí – vystoupení
dětí z MŠ Motýlek
15.30 Koncert sboru Lojzík a flétnového
souboru Altenzo ze ZŠ Aloisina výšina
16.00 Vystoupení souborů ze ZŠ a ZUŠ
Jablonohová Křížaly a Aries

PÁTEK 15. 12.

15.00 **MUZIKÁLOVÁ PŘEKVAPENÍ**
vystoupí Bořek Slezáček, Michael Foret
a Petra Peterová
17.00 **Carola** – koncert ve vestibulu
Nového magistrátu

SOBOTA 16. 12.

11.00 Veselá vánoční pohádka – interaktivní
divadlo VCUKULETU
16.00 Vánoční zpívání s Janou Kociánovou

NEDĚLE 17. 12.

10.30 Oživlý betlém v podání sdružení V.O.R.E.L.
13.30 **Adventní koncert pro seniory** – v obřadní
síní liberecké radnice vystoupí žáci
a soubory libereckých ZUŠ.
16.00 **LUDEK VELE** – zpěv
BOHUSLAV LEDL – varhany
adventní koncert v podání sólisty opery
Národního divadla a předního českého
varhaníka v kostele sv. Antonína Velikého
v Liberci, předprodej na www.evstupenka.cz

PONDĚLÍ 18. 12.

15.30 Vystoupení dětí z MŠ Klášterní
16.00 **Saxofony a Vánoce** – hraje Zámecké
saxofonové kvarteto

ÚTERÝ 19. 12.

15.30 Vystoupení dětí z MŠ Kytička
15.45 Vystoupení sboru Notička z MŠ Dětská
16.00 Vystoupení souborů ze ZŠ a ZUŠ
Jablonohová Karolka a Naštorc

STŘEDA 20. 12.

15.30 Vánoční vystoupení pěveckého sboru
Gaudium při Gymnáziu a SOŠP Jeronýmova
16.00 **Kvintus** – vánoční koncert libereckého
pěveckého sboru
18.00 **TĚLA** – vystoupení liberecké legendy

ČTVRTEK 21. 12.

16.00 Vystoupení souborů ze ZŠ a ZUŠ
Jablonohová Aries a Červík Pepík

PÁTEK 22. 12.

16.00 **SLAVNOSTNÍ ZAKONČENÍ
LIBERECKÉHO ADVENTU
SE SKUPINOU O' BAND
A DANIELOU ŠINKOROVOU**

ČTVRTEK 4. 1.

17.00 **Trikrálový koncert** – varhanní koncert
v obřadní síni liberecké radnice

PÁTEK 1. 12. – SOBOTA 23. 12.

**ADVENTNÍ TRH PŘED
LIBERECKOU RADNICÍ**

Po celou dobu adventního trhu můžete zhlédnout
VYŘEZÁVANÝ MECHANICKÝ BETLÉM řezbáře
Josefa Fialy a děti se mohou svést na **RUSKÉM KOLE**

Pokud není uvedeno jinak, akce se uskuteční na
náměstí Dr. E. Beneše před libereckou radnicí.

ZMĚNA PROGRAMU VYHRAZENÁ!

KDYŽ ARÉNU OBSADÍ ČTYŘNOZÍ ZÁVODNÍCI

MISTROVSTVÍ SVĚTA V AGILITY 2017

Home Credit arena opět naplno potvrdila svoji multifunkčnost. Jen během října se na ploše arény vystřídaly kromě pravidelných zápasů Bílých tygrů veletrhy Educa a Dům a zahrada, megakonzert skupiny Kabát i Mistrovství světa v Agility.

A právě světové psí závody prověřily výjimečnost arény i celého Sport Parku jako celku. Do Liberce dorazilo se svým doprovodem přes 514 startujících psů ze 42 zemí z Evropy, ale i ze Severní a Jižní Ameriky, Afriky či Asie a z Home Credit Areny se stalo jedno velké psí kolbiště. Sport, v němž psi pod vedením psovodů překonávají v co nejrychlejší době a bez chyb překážky, je u nás velmi populární. Čeští závodníci patří ke světové špičce a za posledních sedm let dokázali na každém světovém šampionátu vybojovat medaile. Také proto během čtyř soutěžních dnů dorazilo do arény 3 600 diváků, kteří zažili strhující podívanou nabitou emocemi, adrenalinem, úžasné sportovní výkony čtyřnohých sportovců a mohli obdivovat krásnou souhru člověka se psem.

Zakrytý led v aréně překryl perfektní povrch umělé trávy JUTA, který psům i závodníkům umožnil běžet opravdu naplno a o vítězích tak rozhodovaly setiny vteřiny.

V prostoru parkuru se pak měnily překážky podle právě soutěžící kategorie dle velikosti psů, která se dělí na malá, střední a velká. Na liberecké mistrovství dorazilo nejvíc border kolíí – 184 a šeltíí – 149.

SERVIS PRO ZÁVODNÍKY I DIVÁKY

Výjimečná akce si vyžádala specifické přípravy. V zázemí arény byla pro každou z dvaačtyřiceti výprav připravena vlastní kóje, kde se závodníci mohli v klidu soustředit a připravovat se svými psy na sportovní výkon. Řada evropských závodníků přijela campingovým vozem, proto se parkoviště u Home Credit Areny na chvíli změnilo v improvizované karavanové městečko, kam se vešla více než stovka vozů. A přestože je do celého areálu vstup psům zakázán, účastníci mistrovství dostali výjimku. Pořadatelé si však chválili disciplinované závodníky, kteří po svých psech v areálu vždy pečlivě uklidili.

Návštěvnické ochozy se po dobu mistrovství proměnily v psí veletrh. V pestré nabídce se dalo vybírat od psích hraček, přes pamlsky, oblečky, obojky až po oblečení a boty pro závodníky v agility, a tak chovatelé mohli pauzy během jednotlivými kategoriemi využít k nákupu.

Češi svoje fanoušky na šampionátu nezklamali a příslušnost ke světové špičce potvrdili ziskem tří medailí. Tereza Králová se Say získala v kategorii velcí psi (large) zlato. Mezi středními psy (medium) vybojovala stříbro Kateřina Malačková s fenkou Izzy, která startovala na mistrovství světa úplně poprvé. Druhé místo v kategorii medium patřilo českému družstvu ve složení Kateřina Malačková, Radka Mokrišová, Eliška Panáčková a Martina Magnoli Klimešová. Výkon českých reprezentantů dokázala překonat pouze reprezentační výprava z Německa dvěma zlatými medailemi z jednotlivců a jedním stříbrem z družstev. ■



CO JE AGILITY?

Týmový sport, kde tým tvoří pes s psovodem. Psovod navádí psa na překážky bezkontaktně, používá pouze akustické povely a gesta. Pes při běhu nemá vodítko ani obojek. Cílem je překonání parkuru v předepsaném pořadí, v co nejkratším čase a bez chyb. Trať mává délkou do 200 m, je na ní rozmístěno kolem 20 překážek a samotný běh trvá přibližně 45 vteřin. Agility by mělo jak pejskovi tak psovodovi přinášet radost z pohybu, ze hry a prohlubovat jejich vzájemný přátelský vztah.



MARTIN MAREK:

Badminton je na vzestupu



BADMINTON JE OBLÍBENÁ HRA, KTEROU Z LETNÍCH ZAHRAD ZNAJÍ VELCÍ I MALÍ. VE SVÉ SPORTOVNÍ PODOBĚ JE ZÁROVEŇ NEJRYCHLEJŠÍM RAKETOVÝM SPOTEM, PŘI KTERÉM LÍTAJÍ MÍČKY RYCHLOSTÍ PŘES 300 KM/H. S PŘEDSEDOU LIBERECKÉHO BADMINTONOVÉHO ODDÍLU MARTINEM MARKEM JSME SI POVÍDALI O TRÉNOVÁNÍ NEJMENŠÍCH HRÁČŮ I JEHO NEOBVYKLÉ CESTĚ K TOMUTO SPORTU.

SOUHLASIL BYSTE SE MNOU, ŽE NAUČIT SE BADMINTON JE JEDNODUCHÉ, NAPŘÍKLAD OPROTI TENISU?

Osobně nemám srovnání s tenisem, ale samozřejmě záleží, na jaké úrovni chcete badminton hrát. Pro rodinné pinkání přes síť stačí málo. Na soutěžní úrovni ovšem potřebujete řadu dovedností, od správného držení rakety, přes techniku úderů až po efektivní pohyb po kurtu nebo herní taktiku. Badminton je nejen nejrychlejší raketový sport co do rychlosti míčku, ale i v počtu naběhaných kilometrů po kurtu.

CO JE TEDY PRO BADMINTONISTU NEJDŮLEŽITĚJŠÍ?

Nezbytná je dobrá pohybová koordinace a tělesná kondice. Zároveň musí mít hráč taktické myšlení a umění předvídání pohybu a hru soupeře. Jde o celý balík schopností, které potřebuje využívat při zápase. Během tréninků nacvičujeme jednotlivé aspekty, a pak záleží na vyspělosti hráče, zda je dokáže zkombinovat. Během zápasů se ukáže i psychická odolnost a schopnost se včas a správně rozhodnout pro každý úder.

JAK VYPADÁ BADMINTONOVÝ TRÉNINK?

S nejmenšími dětmi musíme začít obecnou pohybovou přípravou, teprve pak můžeme přejít k tréninku, který zahrnuje úderové techniky, techniky pohybu po kurtu a další.

V přípravce kombinujeme trénink badmintonových dovedností s pohybovým rozvojem formou her. Hráči výkonnostních skupin standardně trénují třikrát týdně a součástí tréninků jsou i fyzio cvičení. Badminton zatěžuje tělo jednostranně, proto klademe důraz na vyrovnaní této zátěže. Velký prostor věnujeme protahování a procvičování správných pohybových návyků.

OD KOLIKA LET MOHOU DĚTI ZAČÍT S TRÉNINKEM?

Letos jsme nábor směřovali na děti ve věku od 7 do 9 let, což je pro začátek ideální. Ale neodmítáme nikoho, chodí k nám i předškoláci nebo děti, které začaly v deseti dvanácti letech. Nikdy nevíte, v kom dřímá talent, dokud nedostane příležitost se projevit.

KDE TRÉNINKY PROBÍHAJÍ?

Aktuálně na třech místech – na hale TU Harcov, ve Sport Parku a na ZŠ Švermova. Takové rozdělení je náročné na organizaci i přesouvání trenérů. Ideální stav bych si představoval ve chvíli, kdy máme vše „pod jednou střechou“ a hráči jednotlivých kategorií by se pravidelně potkávali. Aby zkušenější mohli pomáhat i si zahrát s těmi mladšími. To je ale vzhledem k počtu našich hráčů a kapacitám jednotlivých hal v tuto chvíli nereálné.

KOLIK HRÁČŮ V KLUBU PŮSOBÍ?

Klub má aktuálně 106 členů, z toho přibližně 25 dětí v kategorii začíná-

jících, tzv. přípravce. Za posledních sedm let se nám podařilo vyplnit mezery mezi nejmladší kategorií a družstvem dospělých, a dnes máme hráče ve všech mládežnických kategoriích. Samozřejmě s nástupem na střední školy není jednoduché skloubit učení s pravidelným tréninkem. Snažíme se vyjít vstříc individuálním přístupem, kdy v neposlední řadě nesmíme zapomínat na fakt, že sport se musí dělat pro radost a musí bavit. Někteří hráči odcházejí, ale naštěstí jich zůstává dost, aby fungovala návaznost v mládežnických a juniorských kategoriích, a nejlépe až do kategorie dospělých. Důležité je, aby mladí hráči viděli možnost posunu a růstu.

TAK TOMU DŘÍVE NEBYLO?

Bylo tu období, kdy se klub víc vezl na vlně úspěchu dospělých hráčů, a tak nějak se pozapomnělo na výchovu mládeže. V klubu byli hráči různých věkových kategorií, ale klub se jim nevěnoval tak, jako dnes, a vznikla hluchá místa mezi dospělými a nejmladší kategorií. Mezeru se naštěstí podařilo zaplnit a víme, že je to správná cesta.

JAKOU TRADICI MÁ BADMINTON V LIBERCÍ?

Navazujeme na působení libereckých klubů před 50 lety. Základní kámen badmintonu v Liberci byl postaven v roce 1964 klubem TJ Spartak Pavlovice, na který se postupně navazovalo až do dnešní podoby. Dlouho jsme ▶





působili pod Vysokoškolským sportovním klubem, ale od roku 2013 jsme se osamostatnili a pod názvem Badmintonový klub TU v Liberci působíme dodnes. Více než 40 let hrálo liberecké smíšené družstvo dospělých českou extraligu, nicméně udržet nejlepší soutěž je dnes do velké míry otázkou financí. V současnosti hraje družstvo dospělých druhou nejvyšší soutěž, 1. ligu, kterou jsme před dvěma lety vyhráli, a loni skončili druzí. Účast v této soutěži nám umožňuje nasazování libereckých hráčů, odchovanců klubu. Nejdeme cestou, že bychom nakupovali hráče na sezonu, ale prosazujeme domácí hráče.

JE TĚŽKÉ PROSADIT SE V KONKURENCI POPULÁRNĚJŠÍCH SPORTŮ?

Liberec je specifický koncentrací různých sportů na nejvyšších úrovních, takže kluby si navzájem konkurují jak při náboru nových hráčů, tak při shánění sponzorů a dotací. Naše fungování je závislé na podpoře Města Liberec a libereckého kraje, na grantech a v neposlední řadě na přátelích klubu, ať již to jsou rodiče našich svěřenců nebo sponzoři. Udržet klub v chodu po ekonomické stránce je také náročné. Až 80 % financí spotřebujeme na pronájem prostor a nákup míčků. Už od nejmenších soutěžních kategorií hrajeme s péřovými míčky, které se rychle ničí a spotřebujeme jich opravdu hodně. Proto si velice vážíme podpory rodičů našich hráčů, bez kterých by to opravdu nešlo. Všech sedm klubových trenérů se trénování věnuje při zaměstnání, ve svém volném čase. Každá pomoc je tedy pro nás důležitá.

JDE O MŮJ POCIT, NEBO SE V POSLEDNÍCH LETECH ZÁJEM O BADMINTON ZVEDL?

Z mého pohledu je badminton jako sport jednoznačně na vzestupu, určitě i zásluhou zařazení mezi olympijské sporty. Je znát stoupající zájem mezi veřejností na amatérské úrovni. Svědčí o tom vytíženost kurtů po celém Liberci. Také na zářijovém veletrhu Sport Live k našemu stánku dorazilo několik desítek zájemců, kteří mířili cíleně s dotazy na náš sport.

JAK JSTE SE DOSTAL K BADMINTONU?

Přivedl mne k němu můj syn, který začal hrát v první třídě a v tomto sportu se našel. Ve chvíli, kdy se syn projevil jako nadaný hráč se zajímavým poten-

ciálem, nám trenéři doporučili, aby se účastnil turnajů pro začátečníky. Tehdy klub žádné výjezdy na turnaje pro děti nezajišťoval. Rozhodl jsem se pro roli aktivního tatínka, začali jsme se synem na turnaje jezdit a brali i další hráče. Neměl jsem za sebou žádnou hráčskou zkušenost. Časem jsem si udělal trenérskou licenci a následně začal v klubu trénovat hráče v přípravce, kde působím dodnes.

A S MALÝMI HRÁČI DNES NAVŠTĚVUJETE JAKO TRENÉR TURNAJE?

Pro menší děti se pořádají otevřené turnaje, nejčastěji v kategoriích U9 – U11. Jsou pro ně důležitou zkušeností nejen po herní stránce, ale především po psychické. Mají šanci se poměřit se svými vrstevníky z jiných klubů a vyzkoušet si soutěžní atmosféru. Jako trenéři dětí a mládeže na turnajích musíme umět povzbudit, odvést myšlenky od chyb a vrátit do herní pohody.

TAKŽE SE Z VÁS STÁVAJÍ TAK TROCHU PSYCHOLOGOVÉ...

Někdy si tak s ostatními trenéry určitě připadáme. Je hodně zajímavé hráče sledovat a s každým dítětem pracovat individuálně. Nestačí je naučit údery, musíme je umět vést, pozitivně motivovat. To je jedna z věcí, které mě při trénování baví. Před čtyřmi lety jsem se stal předsedou klubu, ale jako trenér stále zůstávám u nejmladší kategorie. Beru to tak, že bez dětí by klub nemohl existovat.

BADMINTONU TEDY VĚNUJETE HODNĚ VOLNÉHO ČASU.

Mimo pravidelné tréninky je to prakticky každý víkend, zvláště na podzim. Nedávno došlo k zásadní změně v nastavení sezóny. Dříve kopírovala běžný školní rok od září do června. Nyní hrajeme podle kalendářního roku, od ledna do prosince s přestávkou během letních prázdnin. Vrchol sezóny připadá na podzimní část, která navazuje na předprázdninové období.

NÁSTUP DO PODZIMNÍ ČÁSTI SEZÓNY MUSÍ BÝT NÁROČNÝ...

Pro hráče určitě. Na konci srpna proto absolvujeme týdenní soustředění. Od prvního zářijového víkendu nastupují hráči do soutěžních turnajů. Každý týden to jsou dva tři turnaje napříč kategoriemi a zvláště starší hráči potřebují kvalifikovaného trenéra, který jim

umí poradit i během zápasu. V takových chvílích je sedm trenérů málo. Po organizační stránce není jednoduché zajistit dostatečný doprovod a rodiče mají nezastupitelnou roli při výjezdech. Šéftrenérem je Mirko Šída, který stále aktivně hraje. Jsem za jeho angažmá nesmírně vděčný, protože díky svým zkušenostem aktivního hráče dokáže ostatním kvalitně poradit, ovšem ve chvíli, kdy se najednou koná několik turnajů pro různé kategorie, bychom ho potřebovali naklonovat. V týmu máme i další aktivní trenéry, kteří stále reprezentují a za které jsem moc rád, že nám s mládeží pomáhají. Bez těchto lidí bychom nemohli fungovat. Je vždy důležité se obklopit těmi správnými lidmi.

JAKÝCH DALŠÍCH SOUTĚŽÍ SE ODDÍL ÚČASTNÍ?

Hrajeme soutěže družstev dnes již v každé věkové kategorii. V rámci družstva nastupují hráči k zápasům jednotlivců, čtyřher i smíšených

čtyřher. Výsledky se započítávají do celosezónní soutěže. K tomu se pořádají soutěže jednotlivců, kde hraje každý hráč za sebe. Jde o turnaje od krajské a oblastní úrovně, přes celorepublikové až po mezinárodní. Jako klub jsme aktivními pořadateli turnajů pro hráče nejrozličnějších úrovní. Letos máme za sebou Mistrovství ČR dospělých a v prosinci chystáme Mistrovství ČR U13, tedy nejmladší kategorie. Pro amatérské hráče každoročně v lednu pořádáme turnaj neregistrovaných.

Na nižších úrovních mládežnických kategorií jsou tzv. postupové turnaje, v případě dospělých mají turnaje kvalifikační kola, na ty nejprestižnější pak nominují národní badmintonové svazy. Na těchto turnajích probíhají zápasy jednotlivců, čtyřher a smíšených čtyřher. Obvykle se hráči specializují pouze na dvouhru nebo čtyřhru.

JE TEDY VELKÝ ROZDÍL MEZI HROU JEDNOTLIVCŮ A V PÁRU?

Ačkoli se to nezasvěceným může zdát stejné, rozdíly jsou opravdu velké. V párových disciplínách jsou výměny rychlejší, hráči musí udržovat jiné postavení nebo pohyb po kurtu. Dospělí hráči tak obvykle trénují pouze jednu variantu a málokdy je kombinují.

LZE SE V ČESKU BADMINTONEM UŽIVIT?

Vím, že v Praze funguje několik profesionálních trenérů. Samozřejmě možnosti, které hlavní město nabízí, jsou nesrovnatelné s Libercem. Je tam dostatek hráčů, kteří jsou schopni zaplatit si individuálního trenéra. V kombinaci s prací pro klub či poskytování školení jiným trenérům je pak možné si vydělat na živobytí. Co se týče hráčů, tak je to pouze několik jednotlivců. Nejznámějším je určitě Petr Koukal a společně s ním i Kristína Gavnholt, která již aktivní hráčskou kariéru ukončila. Myslím, že Petr Koukal se svým životním příběhem strašně pomohl vzestupu zájmu o badminton. ■



MARTIN MAREK

v badmintonovém klubu TUL působí sedm let, z toho šest let aktivně trénuje a čtvrtým rokem je předsedou klubu
věk: 42 let



BADMINTONOVÝ KLUB TECHNICKÉ UNIVERZITY V LIBERCI

nabírá děti od 6 do 9 let, starší po individuální dohodě
trénuje v halách Sport Parku Liberec, TUL v Harcově a ZŠ Švermova
www.badminton-liberec.cz

Sport Park Medical

ZMĚŇTE SVŮJ ŽIVOTNÍ STYL

Zdraví a ve formě s odbornou pomocí nutričního terapeuta

VYVÁŽENÝ JÍDELNÍČEK, DOSTATEČNÝ PITNÝ REŽIM A PRAVIDELNÁ FYZICKÁ AKTIVITA JE IDEÁLNÍ CESTOU K TOMU, ABY SE ČLOVĚK CÍTEL DOBRĚ PO FYZICKÉ I PSYCHICKÉ STRÁŇCE. JAK ALE TYTO KROKY SKLOUBIT S NÁROČNOU PRACOVNÍ DOBOU, BOLESTÍ KLOUBŮ NEBO CELKOVÝM POCITEM VYČERPÁNÍ? SVĚŘTE SE DO RUKOU NUTRIČNÍHO TERAPEUTA.

Liberecký Sport Park Medical nabízí nutriční poradenství všem, kteří chtějí udělat první krok ke zlepšení svého životního stylu, všem, co mají zájem upevnit své zdraví, změnit své stravovací návyky a následně tak upravit svou tělesnou hmotnost. Díky těmto změnám naši klienti předchází vzniku civilizačních onemocnění, mezi která patří obezita, vysoký krevní tlak, cukrovka (diabetes mellitus), vysoká hladina cholesterolu a další kardiovaskulární onemocnění.

Pro radu přicházejí i lidé, kteří se neorientují v obrovském množství reklam typu „Právě tato dieta je pro Vás ta nejlepší“. Odborné poradenství v oblasti zdravé výživy je určeno také rekreačním či vrcholovým sportovcům, kteří díky vyváženému jídelníčku chtějí zlepšit své sportovní výkony. A v neposlední řadě i děti, které si tak už v raném věku osvojí správné stravovací návyky.

Nutriční terapeutka Nikola Kochová díky odbornému vzdělání poskytuje služby i lidem se specifickým onemocněním, jako jsou celiakie, cukrovka, potravinové intolerance a alergie. Na rozdíl od služeb výživových poradců nejde o doporučování mnohdy zbytečných výživových doplňků ani držení drastických diet. Jde o individuální poradenství založené na komplexní úpravě stravovacích zvyklostí, dodržování pitného režimu a především k zapojení pravidelné pohybové aktivity.

Klienti Sport Park Medical při první konzultaci absolvují vstupní vyšetření, které zahrnuje nutriční anamnézu a základní měření tělesných hodnot. Nutriční terapeutka se seznámí se zdravotním stavem klienta, jeho životosprávou a stravovacími zvyklostmi. Součástí je také podrobný rozbor jídelníčku za minimálně poslední tři dny, který je vhodné přinést s sebou již na první konzultaci.

Terapeutka na základě vstupního vyšetření odhalí špatné stravovací návyky a sestaví individuální jídelní plán, který přizpůsobí možnostem a podmínkám klienta.

Kromě osobních konzultací Sport Park Medical nabízí i možnost on-line spolupráce díky programu Nutri Pro Expert, který umožňuje klientům zasílat jídelníček i pohybovou aktivitu elektronicky. Systém následně vyhodnotí jednotlivé složky potravy včetně vitamínů, minerálů, stopových prvků i pitného režimu a klient výsledky svého snažení uvidí v přehledně zpracovaném grafu. Pod odborným dohledem terapeutky se můžete spolehnout na správný způsob hubnutí, kdy je důležité kontrolovat poměr mezi svaly a tuky v těle. Díky správnému způsobu hubnutí nedochází k jo-jo efektu, kdy klient po redukci několika kilogramů opět přibírá na hmotnosti. ■

NUTRIČNÍ TERAPEUTKA BC. NIKOLA KOCHOVÁ

Nutriční terapeutka Bc. Nikola Kochová absolvovala bakalářské studium na vysoké škole a jako zdravotnice má komplexní vzdělání v oboru výživy. Díky znalostem fyziologie lidského těla dokáže odhalit souvislosti mezi stravováním a možným zdravotním problémem. Kromě práce se zdravými klienty poskytuje poradenství i lidem se specifickými onemocněními. Sestavuje dietní plány diabetikům, celiakům a lidem s dalšími zdravotními komplikacemi.



VZOROVÝ JÍDELNÍČEK

Snídaně

Voda 250ml/čaj + ředěný pomerančový džus 250 ml
Chléb slunečnicový (80–100g), máslo, šunka 2 plátky (15g), sýr 2 plátky (20g), rajče, okurka

Přesnídávka

Ovocný salát s jogurtem (hroznové víno (10 kuliček), jablko (1 střední kus), jahody (3 – 4ks), CHIA semínka + bílý jogurt 1 porce (150 ml), voda s citronem (500 ml)

Oběd

Kuřecí vývar se zeleninou s kousky masa (250 ml), pečený pstruh (100 g) s vařeným bramborem (100-150g), zeleninová obloha (okurka, paprika, kukuřice, hlávkový salát), voda (250 ml)

Svačina

Chléb slunečnicový 2 plátky (80–100 g) s Lučinou, rajčata pokapané olivovým olejem, vajíčko, voda/čaj/domácí šťáva (250 ml)

Večeře

Těstoviny (100g), bylinkové pesto, olivový olej (10g), parmezán (50g), rukola, rajče, hlávkový salát

Nezapomeňte na pohybovou aktivitu – pěší cesta do práce či z práce, odpolední procházka alespoň na 30 minut, plavání, kolo, in-line brusle, běh



REGENERACE VE SPORT PARK MEDICAL

MANUÁLNÍ LYMFODRENÁŽ

Jemná manuální lymfodrenáž se zaměřuje na podporu funkce lymfatického systému. Uvolňuje mízní cesty, zrychluje proudění lymfy, a tím efektivně přispívá k odvádění škodlivých látek z těla. Výsledkem je detoxikace a regenerace organismu a posílení imunitního systému.

Lymfodrenáž zmírňuje bolest nebo syndrom těžkých nohou, její účinky předcházejí vzniku křečových žil a po operacích či úrazech redukuje otoky. Přispívá k modelování postavy a odstraňuje celulitidu.

Pro uvolnění lymfatických cest je vhodné absolvovat alespoň 5–10 lymfodrenáží jednou až dvakrát týdně. Pro udržení správně fungujícího lymfatického systému se poté doporučuje masáž 1x měsíčně. Procedura trvá 55 minut.

REKONDIČNÍ A REGENERAČNÍ MASÁŽ

Klasické masáže uvolňují svalové i psychické napětí, mají regenerační účinky nejen při sportovní, ale i běžné zátěži. Tlumí bolest, zbavují pocitu ztuhlosti a zlepšují krevní běh.

Sport Park Medical nabízí celkovou masáž v délce 90 minut i masáž jednotlivých částí těla, tedy zad a šíje, horních a dolních končetin a hlavy. Jednotlivé masáže lze libovolně kombinovat dle přání klienta.

Objednávky na masáže se přijímají telefonicky nebo emailem.

NUTRIČNÍ PORADENSTVÍ SPORT PARK MEDICAL

Telefon: +420 488 048 140

E-mail: info@sportparkmedical.cz

www.sportparkmedical.cz



V PŘÍŠTÍCH ČÍSLECH

Podíváme se do zákulisí akcí v **HOME CREDIT ARENĚ**

O **americkém fotbalu** se zástupcem libereckého oddílu

Poradíme, jak na stolní tenis

Opět nahlédneme **do zákulisí** provozu multifunkčního areálu

...a mnoho dalšího



muzikál století

DRACULA

Karel Svoboda, Zdeněk Borovec, Richard Hes, Jozef Bednárík

13 / 2 / 2018

HOME CREDIT ARENA LIBEREC

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 VIP parkoviště
- parkoviště ve Svijanském dvoře

**SPORT PARK
LIBEREC**

předprodej v síti Ticketpro

