

Tereza Reyneltová
karate nekončí za zdí tělocvičny

Veřejné bruslení
tipy a rady trenéra

Aerobic v A-styl centru
sport pro neposedné dívky

SportParkmag

číslo 3 / 2016

LIBEREC JEDE!

**SUPERKONCERT
LIBERECKÉ HUDEBNÍ
ELITY**

SKATEMILL CENTRUM
hokejový trénink budoucnosti

SPORT PARK MEDICAL
fyzioterapie léčí

AKTUÁLNÍ
PROGRAM AKCÍ**BASEBALLOVÝ TURNAJ - COACH BALL**

Liberecký oddíl baseballu Patriots Liberec pořádá v Hale míčových sportů turnaj pro děti do devíti let. Vstup je zdarma.

**LOKOMOTIVA TOMÁŠ**

Do Liberce zavítá velkolepá muzikálová show. Těšit se můžete na scénu plnou pohyblivých vlaků, pestré kostýmy, působivou hudbu a na známé české herce.

**VÁNOČNÍ BRUSLENÍ**

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

**BÍLÍ TYGŘI LIBEREC – TIPSPORT EXTRALIGA 2016/2017**

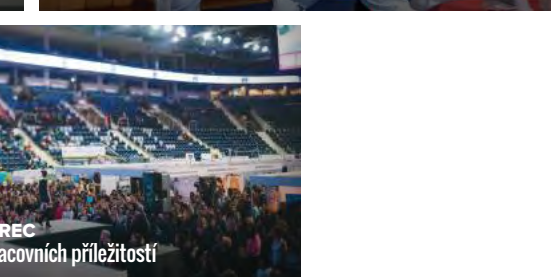
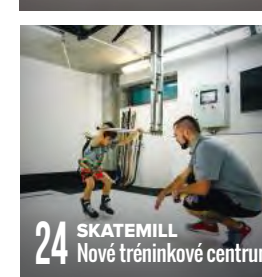
Mezi svátky se utkají Bílí Tygři proti týmu z Třince a Olomouce. Přijďte si užít vánoční atmosféru do Home Credit Areny!

**LIBEREC JEDE!**

Home Credit Arena bude 28. prosince hostit nejvýraznější jména rodící se mladé české hudební scény - ATMO MUSIC, Sebastian, Paulie Garand, Lipo nebo Jakub Děkan.

17. 12.
10.00**18. 12.**
17.30**24. 12.**
13.00 – 15.00**26. a 30. 12.****28. 12.**
18.00TICKETPRO®
www.ticketpro.czHOME
CREDIT
ARENAVstupenky v síti Ticketpro
Volejte zdarma 800 800 007**WWW.SPORTPARKLIBEREC.CZ**

OBSAH

**KRÁTKÉ
ZPRÁVY**

3 Využijte nových slev pro majitele Bonus karty v Jablonci nad Nisou, Frýdlantu nebo Rumburku. Aktuálně můžete s Bonus kartou čerpat slevy a výhody u téměř 30 smluvních partnerů.

4 Nově jsou součástí online rezervačního systému na adrese rezervace.sportparkliberec.cz i stavy na střelnici a bruslařský trenažér skate-mill. Rezervujte si sportoviště z pohodlí domova.

1 Mladí hráči TJ Bílí Tygři Liberec mají k dispozici nové šatny vybavené video a audio technikou i tzv. snídařnu. Rekonstrukci zajistil provozovatel Sport Parku ve spolupráci s tělovýchovnou jednotou a rodiči hokejistů.

2 Na Štědrý den se opět otevrou brány Home Credit Areny, na jejíž ledové ploše se uskuteční od 13 do 15 hodin již tradiční Vánoční veřejné bruslení. Vstup je pro všechny návštěvníky zdarma.

5 Home Credit Arena má nové logo se smajlíkem. K výměně loga došlo v rámci celosvětové změny logotypu partnera, společnosti Home Credit, která od loňského roku propůjčila jméno také liberecké aréně.

Vydavatel: S group SPORT FACILITY MANAGEMENT, s.r.o., Jeronýmova 570/22, Liberec 7 Grafický návrh a sazba: Martin Fafek, CTECH s.r.o., Michelská 29/6, Praha 4 Autoři textů: Marek Luft, Kateřina Maršálová Fotografie titulní strany: Vladimír Labaj, Martin Fafek, CTECH s.r.o. Použité fotografie: Vladimír Labaj, Ota Mrákota, Dominik Knap, archiv agentury ReadHead Music Tisk: Geoprint s.r.o., Krajinská 1110/2a, Liberec I – Staré Město Ev. číslo MK ČR: E21469 Veškeré texty v této publikaci jsou chráněny autorským zákonem a jejich další šíření je možné pouze se souhlasem vydavatele a autora.

SPORTOVNÍ HALA KORT

DOMOV basketbalového oddílu
BK KONDOŘI LIBEREC



- Basketbalisté BK Kondoři zde každoročně odtrénují přes **900** hodin a sehrají na **130** zápasů
- Hala v provozu od roku **1977**
- V srpnu **2016** proběhla rekonstrukce povrchu palubovky



Vhodná pro
basketbal, házenou,
futsal, florbal a další
míčové sporty

LIBEREC JEDE!

A MY S NÍM!



LIBERECKÁ HUDEBNÍ ELITA POPRVÉ SPOLEČNĚ NA DOMÁCÍM LEDĚ

LIBERECKÁ HUDEBNÍ SCÉNA JEŠTĚ NIKDY V HISTORII NEBYLA TAK POPULÁRNÍ! NEJVÝRAZNĚJŠÍ JMÉNA MLADÉ ČESKÉ HUDEBNÍ SCÉNY ATMO MUSIC, SEBASTIAN, PAULIE GARAND, LIPO NEBO JAKUB DĚKAN JSOU VŠICHNI Z JEDNOHO MĚSTA. A CO VÍČ?

V prosinci se všichni sejdou na „domácím ledě“ před domácím publikem. Mladá generace hudebníků, která v poslední době hýbe českým popem a umísťuje se na předních příčkách hitparád v českých rádiích, se pokusí vyprodat libereckou arénu. V rámci jedinečného vystoupení

liberecké líhně pokřtí ATMO MUSIC svou novou desku SEN.

„Ve světové hudební historii se několikrát stalo, že se jedno město postavilo do čela dění a začalo udávat trend celé hudební scéně. Byl to třeba Liverpool nebo Seattle.

Pokud bychom měli v současnosti hledat v Čechách paralelu, je to jednoznačně Liberec,“ říká Pavel Mikez, producent společného prosincového koncertu, který liberecké hudebníky poprvé sezval na společné pódium v létě v rámci festivalu Benátská!.



KONCERT LIBEREC JEDE!

28. PROSINCE OD 18 HODIN HOME CREDIT ARENA

Vstupenky zakoupíte v síti Ticketpro a eVstupenka od 340 Kč, na místě pak k dostání od 390 Kč.

ATMO MUSIC

**ZASNĚNÍ FRAJEŘI Z ATMO MUSIC:
„V ARÉNĚ TO BUDE VELKÝ!“**

LIBERECKÝ RAPPER HANK A HUDEBNÍ PRODUCENT ODD SE DALI DOHROMADY PŘED PĚTI LETY A ZA TU DOBU TOHO STIHLI HROZNĚ MOC. NA PODZIM ODDARTOVALI KONCERTNÍ ŠŤŮRU S NOVÝM, JIŽ DRUHÝM ALBEM SEN. JEJICH PÍSNÍČKY UMÍ OSLOVIT PUBLIKUM NAPŘÍČ GENERACEMI. JSOU CHYTILAVÉ, CITLIVÉ A DOKÁŽÍ SE DOSTAT LIDEM POD KŮŽI. PŘESNĚ TAK, JAK ŘÍKÁ NÁZEV JEJICH KAPELY, JDE JIM HLAVNĚ O SPOJENÍ SKVĚLÉ MUZIKY A DOBRÉ ATMOSFÉRY.

JAK JSTE SE DALI DOHROMADY?

ODD: V Liberci. Já dělal beaty a produkoval jsem věci Lipovi a Pauliemu Garandovi. Kryštof měl rapovou skupinu a mě se hrozně líbilo, jak rapuje. A chtěl jsem založit kapelu.

Hank: Ondra mě objevil a kontaktoval asi v roce 2008 na Bandzone. Napsal mi, že by se mnou rád něco udělal... Pořádne jsme se sešli až v roce 2011, ale hned jsme začali a udělali písničku „Řekni mi“.

DÍKY SINGLU POLETY A ANDĚLÉ JSTE SE STALI RYCHLE POPULÁRNÍ. CO TO S VÁMI UDĚLALO?

ODD: Splnili jsme si SEN.

Hank: Hlavně nás to posunulo dál. Najednou člověk zjistí, že má všechno ve svých rukou. Naskytla se nám obrovská možnost dělat to, co od třinácti milujeme, a vše co uděláme, ovlivní naši budoucnost.

JAKÉ JE PODLE VÁS NOVÉ ALBUM SEN?

Hank: To je spíš otázka pro fanoušky. Každopádně je to posun od toho prvního. Zkoušeli jsme trochu víc experimentovat a pouštět se do nových věcí.

ODD: Je super. První album Andělé X Démoni bylo hodně o mé postprodukci. Na druhém albu mi to Kryštof vrátil a je to hodně o jeho textech.

JAK NA NĚJ REAGUJE PUBLIKUM?

Hank: Koncerty a celá tour SEN je zatím na-

prosto perfektní, takže je asi vše jak má být.

ODD: Jsme hrozně rádi za to, jaké publikum máme. Je to neuvěřitelné, zaujali jsme mladé holky, kluky a i starší lidi. Vlastně všechny věkové skupiny.

K HUDBĚ PATŘÍ I URČITÝ STYL. JE TO PRO VÁS DŮLEŽITÉ?

Hank: Je důležité, aby kapela měla svoji tvář, a do toho v podstatě spadá všechno, co se kolem ní děje. U nás to přichází postupně samo. Vyvíjíme se a přijde mi, že lidi nás postupem času víc a víc chápou. Propojují si písničky z desek, pomalu si dávají věci do souvislosti, a to je skvělé.

ODD: Naše tvorba nikdy nebyla omezena nějakým stylem. Máme rapové věci, orchestrální věci, filmové, popové, taneční... Možná proto je naše hudba tak populární. Je to jiné.

JAK SI DĚLÍTE PRÁCI V KAPELE?

ODD: Kryštof (Hank) píše texty a rapuje, já dělám hudbu. Půl na půl.

Hank: Já se snažím dělat sociální sítě a všechno promo na nich a v podstatě nějak prezentovat kapelu ven. Ondra je zas extrémně technický člověk, takže má na starosti technické věci. Má doma studio s vybavením už pomalu větším než nějaká velká studia a na koncertech dohlíží na to, aby všechno bylo, jak má být.

A JAK VZNIKÁJÍ VAŠE HUDEBNÍ KLIPY?

ODD: Klipy vymýšlí a realizuje Kryštof, našel se v tom. Naše hudba je spíše založená na jeho textech a příbězích, takže si myslím, že je to tak správně.

Hank: Sejdu se se Zdenou Sopůškem (ZDNKSPSK), pustím mu song a řeknu



TAKŽE SE TĚŠÍTE NA PROSINCOVÝ KONCERT V ARÉNĚ?

Hank: Těšíme se hodně. V Liberci je to vždy super! Bude to speciální už jen tím, že to bude v aréně, a také díky složení interpretů. Myslím, že to bude velký!

ODD: Doufáme, že dorazí co nejvíc lidí. Můžou se těšit na novou show, nové věci z alba Sen a samozřejmě na plno hostů.

CO PRO VÁS ZNAMENÁ HUDBA, KTEROU DĚLÁTE?

Hank: Všechno.

ODD: Je to součást našeho života. Bez hudby by ani jeden z nás nebyl šťastný.

mu svoje vize. Potom se scházíme, řešíme, měníme, upravujeme, a když už je plán jasný, tak to natočíme. Zrovna připravujeme nový klip a myslím, že to bude zase posun dál.

KE SVÝM PÍSNÍM ZVETE RŮZNÉ INTERPRETY, ČASTO KOLEGY Z LIBERCE...

ODD: Chceme mít naše písničky pestré. Není z důvodu, že bychom nevěděli, co do refrénu. To jsme si i dokázali tím, když jsme udělali píseň Valerie. Tam

Kryštof zpívá i refrén, a je to asi naše nejsilnější věc. A druhá strana spolupráce s jinými interprety je, že jsme chtěli ukázat „světu“ i nějaké nové zpěváky.

LIBEREC, PROSLAVENÝ SPÍŠ SPORTOVCI, MÁ TEĎ SILNOU HUDEBNÍ KOMUNITU. JAK FUNGUJETE DOHROMADY?

ODD: Super. Navzájem se podporujeme, teď jsme vzali na společnou tour LIPA, vlastně jako našeho kmotra. Bez něj bychom nikdy nebyli tam, kde jsme.

OBA JSTE Z LIBERCE, JSTE PATRIOTI?

Hank: Liberec milujeme. ODD žije už dva roky v Praze, ale oba tu máme rodiny a prostě jsme tu doma. Já tu bydlím a přišel jsem na to, že se do Liberce rád vracím, takže neplánuji stěhování jinam.

MÁTE TU SVOJE OBLÍBENÁ MÍSTA?

ODD: Miluju Lidové sady, Ještěd a celkově ten klid.

Hank: Mám svá tajná místa, kam jezdím psát texty. ■

SEBASTIAN

UPOZORNIL NA SEBE CHYTAVÝM REFRÉNEM V HITU POLETY OD ATMO MUSIC. JEHO SPANILÁ JÍZDA ČESKÝM ÉTEREM S HITOVKOU TOULAVÁ PŘIPOMÍNALA POHÁDKU. ÚSPĚŠNÁ PÍSEŇ ZE SEBASTIANA NAVRÁTILA UDĚLALA JEDNOHO Z NEJPOPULÁRNĚJŠÍCH ZPĚVÁKŮ A LIBERECKÁ SCÉNA MU ZAČALA BÝT TĚSNÁ. SPORTOVÁNÍ POVĚSIL NA HŘEBÍK, PRACUJE NA NOVÉM ALBU A VŠECHNO PODŘIZUJE HUDBĚ.

TOULAVÁ, ZÁCHRANNÝ BOD...CO PÍSNÍČKA, TO HIT. JAK SE TO DĚLÁ?

Na to asi žádný recept neexistuje. Musí se to všechno nějak tak sejít, aby z toho bylo něco pořádného. Každopádně, děkuji za lichotku :)

JAK SE PŘIHODÍ, ŽE SE KLUK Z TEXTILNÍ PRŮMYSLUVKY STANE ZPĚVÁKEM?

Hudba se mi v podstatě ukazovala celý život. Dávala mi signály, a bylo na mě, kdy se tomu poddám. Byl jsem vždycky spíš sportovec, ale pořád mě představa toho, že budu hrát a zpívat, lákala.

JAK NA SOBĚ PRACUJES?

Snažím se zlepšovat. Když mám čas, tak zajdu na hodinu zpěvu a začal jsem hrát na klavír. Celkově teď chci přehodnotit svůj život a svoje aktivity a věnovat se tomu správnému. Moje další meta je dodělat CD a zlepšit koncertní kvalitu kapely.

TVOJE POPULARITA ŠLA NAHORU BLESKOVĚ, KAM BY SE ALE KARIÉRA MĚLA DÁL UBÍRAT?

Chtěl bych, aby moje deska měla velký úspěch a aby se další singly vryly do paměti i starším lidem, pro které jsem zatím ten kluk, co ho poslouchají děti.

HODNĚ SPOLUPRACUJES S LIBERECKÝMI ATMO MUSIC, JAK TO FUNGUJE?

Jsme kamarádi a ODD je producent, se kterým dělám na mojí desce. A Kryštof mi pomáhá s texty, když si nevím rady.

JE MEZI VÁMI RIVALITA?

Neřekl bych. A pokud ano, nemluví se o tom.

CHYSTÁTE KONCERT V DOMÁCÍM PROSTŘEDÍ, LIBERECKÉ HOME CREDIT ARENĚ...BUDE TRÉMA?

Tréma asi ne, ale určitě to pro mě bude moc důležité, už se moc těšíme.

SPOUSTA KLUKŮ BY CHTĚLA BÝT JAKO TY. MÁŠ AMBICE BÝT MLUVČÍM GENERACE, NEBO JEN DĚLÁŠ, CO TĚ BAVÍ?

Rád lidem naslouchám a řekl bych, že mám i nějaké citění pro ně samotné. Rád jim řeknu, jaký jsem, ale nemyslím si, že je to úplný ideál proto, aby si někdo podle mě řídil svůj život. Ale jednou bych chtěl pracovat jako terapeut nebo něco na ten způsob.

VZORY DNESKA NEJSOU V KURZU, PŘESTO, MÁŠ NĚJAKÉ?

Pár vzorů mám. Hodně mě baví Ryan Tedder z OneRepublic. ■

KDO VYSTOUPÍ NA KONCERTU LIBEREC JEDE?

ATMO MUSIC



Duo tvoří rapper Kryštof Peuker (Hank) a DJ, hudební producent a bubeník Ondřej Turták (ODD), kteří se dali dohromady v roce 2012 a o dva roky později vydali první album Andělé X Démoni. Mezi nejznámější hity patří Ráno a Andělé nebo Polety. Aktuálně koncertují s novým CD s názvem SEN, které v aréně pokřtí.

LIP

Třicetiletý rapper a básník Jonáš Červinka svým pseudonymem odkazuje na jméno oblíbeného českého básníka Li Pa i na továrnu na sladkosti, poblíž které vyrůstal. Dvě desky natočil v rámci projektu Básníci před mikrofonem s Pauliem Garandem. První sólovou desku vydal v roce 2012, druhou o dva roky později. Kromě vlastní tvorby se úspěšně věnuje režii videoklipů.



PAULIE GARAND

Stálce české rapové scény, liberecký rapper a producent Pavel Harant začínal s Lipem v projektu Básníci před mikrofonem. Za desku Horizonty byli BPM oceněni cenou Akademie populární hudby v kategorii Hip hop a RnB. Na svém kontě má pět sólových desek. Věnuje se také natáčení videoklipů.



JAKUB DĚKYS DĚKAN

V Liberci je známý nejen jako zpěvák a moderátor, ale také jako jezdec na BMX kolech. Je součástí širšího jádra skupiny Atmo music, se kterými nazpíval hity Ráno a Andělé svého času druhou nejhranější píseň v Česku.



SEBASTIAN

Liberecký zpěvák a textař Sebastian Navrátil zkusil štěstí v televizní talentové soutěži s kapelou Just try. Upozornil na sebe, když se skupinou Atmo music nazpíval píseň Polety a o rok později se prosadil hitem Toulavá. Momentálně připravuje první CD.



Veřejné bruslení o Vánocích

SPORT PARK
LIBEREC

Přijďte si zabruslit!

V průběhu vánočních svátků a závěru roku jsme pro Vás připravili rozšířené časy veřejného bruslení.

Vánoční bruslení na Štědrý den
HOME CREDIT ARENA

24. 12. 13.00 – 15.00 hod.

**VSTUP
ZDARMA**

Veřejné bruslení o Vánocích
SVIJANSKÁ ARÉNA

25. – 29. 12. 15.00 – 17.00 hod.

30. 12. 17.00 – 19.00 hod.

31. 12. – 1. 1. 2017 15.00 – 17.00 hod.

sportparkliberec.cz

SPORT PARK
LIBEREC

BUĎTE S NÁMI VE SPOJENÍ



#SPORTPARK

Jsme super dárek pro každého!



DÁRKOVÉ POUKAZY

v hodnotách 100,
200 nebo 500 Kč
zakoupíte ve
všedních dnech od
8 do 16 hod. na
přepážce předprodeje
jízdenek Student
Agency.

www.forumliberec.cz

FORUM
LIBEREC

AEROBIC

SPORT (NEJEN) PRO NEPOSEDNÉ DÍVKY

VSX

ZAČÁTKEM ČERVNA VYVRCHOLILA CELOREPUBLIKOVÁ SOUTĚŽ V AEROBIKU „MISTRY S MISTRY“ FINÁLOVÝM ZÁVODEM, NA KTERÉM VYBOJOVALY TÝMY Z LIBERECKÉ ŠKOLY A-STYL HNED DEVĚT MEDAILOVÝCH UMÍSTĚNÍ. ZLATOU PŘÍČKU V KATEGORII 9–11 LET ZDE ZÍSKALO TRIO KAROLÍNA DVOŘÁKOVÁ, JULIE ŠKVOROVÁ A KAROLÍNA VOLHEJNOVÁ. MALÉ SLEČNY TAK NA PRAŽSKÉM FINÁLE POTVRDILY SKVĚLOU FORMU, KTERÁ JE PROVÁZELA CELOU SEZÓNU. SPOLEČNĚ S JEJICH TRENÉRKOU, TEREZOŠ ŤOLTYSOVOU, PROZRADILY, CO JE NA TOMTO DYNAMICKÉM SPORTU BAVÍ I Z ČEHO MAJÍ NEJVĚTŠÍ TRÉMU. DĚVČATA POTVRDILA SVOU SEHRANOST I V ROZHOVORU, KDY ČASTO ODPOVÍDALA SPOLEČNĚ JEDNÍM HLASEM.

JAK JSTE SE DOSTALY K AEROBIKU?

Karolína Dvořáková: Nejdřív jsem chodila do tělocvičny u arény na gymnastiku, která mě ale postupně přestala bavit. Mamky kamarádka, která trénuje aerobik, mě jednou vzala s sebou na cvičení do A-stylu. To se mi zalíbilo a už jsem u něj zůstala. To mi bylo šest let.

Julie Škvorová: Také jsem původně dělala gymnastiku. Po pěti letech jsem chtěla skončit a Zuzka Šoltysová (hlavní trenérka aerobiku v A-stylu, pozn. red.) mi přes mamku nabídla, abych se přišla podívat na trénink do A-stylu. Vyzkoušela jsem si pár cviků, a protože mě to bavilo, přišla jsem i na další tréninky.

Karolína Volhejnová: Já jsem začínala s baletem, kam jsem chodila dva roky. Když mě přestal bavit, poprosila jsem mamku, aby mě přihlásila na aerobik.

VŠECHNY JSTE UŽ NĚJAKOU ZKUŠENOST SE SPORTOVNÍ NEBO TANEČNÍ PRŮPRAVU. CO VÁS TAK UPOUTALO NA AEROBIKU, ŽE JSTE ZŮSTALY PRÁVĚ U NĚJ?

KD: Gymnastika byla taková pomalá, ladná, a to mě příliš nebavilo. Při aerobiku mě baví, že můžu hodně skákat a vůbec se hýbat.

JŠ: Mě baví ta parta, kamarádky a trenérky, a celá atmosféra.

KV: Líbí se mi, že to je akční sport se spoustou rychlého pohybu.

VY SPOLU CVIČÍTE JAKO TRIO, JEDEN SOUTĚŽNÍ TÝM. CVIČÍTE I V JINÝCH SESTAVÁCH?

Společně: Cvičíme i ve větších sestavách, třeba po pěti. A každá také samostatně.

KOLIK ČASU VĚNUJETE TRÉNINKU?

KD: Tréninky máme třikrát týdně na hodinu a půl.

JŠ: Chodíme v pondělí, ve středu a v pátek do sálu v A-stylu.

KV: A ještě si k tomu občas cvičíme sami doma.

V ČERVNU JSTE ZÍSKALY PUTOVNÍ POHÁR „MISTRY S MISTRY“. JAK VYPADALA CESTA K VÍTĚZNÉ TROFEJI?

Společně: Celou sezónu jsme jezdily ve všech početních sestavách na menší závody. Díky dobrým výsledkům jsme postoupily mezi nejlepších deset týmů, které se účastnily finálového závodu, kde jsme jako trio vybojovaly vítězný pohár. Soutěžily jsme ještě s dalšími v kategorii Maxi teamů.

SESTAVY PRO ZÁVODY JSOU PŘEDPSANÉ NEBO VOLNÉ?

Společně: Jsou tam povinné prvky, které musíme zacvičit. A zbytek si vymýšlíme spolu s naší trenérkou.

ZKOUŠÍTE I JINÉ DRUHY CVIČENÍ NEŽ ZÁVODNÍ AEROBIK?

Společně: Občas si chodíme zacvičit na komerční lekce, ale to je jen na zahřátí.



KV: Já cvičím ještě show aerobik, ve kterém nejde tolik o sportovní prvky, ale spíš o výraz, celkový dojem. Hodnotí se například i téma. Cvičíme ve větších skupinách kolem deseti.

JAK DLOUHO SPOLEČNĚ CVIČÍTE?

Společně: Takhle v trojici spolu cvičíme od minulých sezón.



Zleva: Karolína Dvořáková, Karolína Volhejnová, Julie Škvorová.

JAK DLOUHÉ JSOU SOUTĚŽNÍ SESTAVY?

Společně: Maximálně minutu a půl. Ve sportovním aerobiku. Při show aerobiku bývají delší.

JAK DLOUHO SPOLU TAKOVÁ DÍVČÍ SESTAVA VYDRŽÍ?

Tereza Šoltysová – trenérka: Záleží na vývoji jednotlivých členů. Pokud si udrží stejný styl cvičení a zájem, mohou spolu zůstat i několik let. Hledáme a skládáme dohromady děvčata, která jsou si podobná co do fyzických předpokladů.

CO OBNÁŠEJÍ TRÉNINKY AEROBIKU?

Trenérka: Součástí tréninků jsou různé průpravy – ať už posilovací, nebo nácvik jednotlivých prvků. Složení tréninků se odvíjí mimo jiné od fáze sezóny. Aktuálně jsme v přípravné fázi, soustředíme se na nácvik nových prvků a sestav. Součástí prakticky každého tréninku musí být i posilovací prvky, bez toho se nikdo neobejde. Cvičíme v zrcadlových sálech v A-styl centru nebo v Hale KORT. Když přejde počasí, chodíme i ven.

JAK VYTVÁŘÍTE SOUTĚŽNÍ SESTAVY?

Trenérka: Přípravu sestav si rozdělujeme mezi trenéry. Já obvykle namixuji písničku, na kterou se bude cvičit. Soutěžní hudba má přesně stanovené parametry – délku či tempo. Následně se podle dob v hudbě rozvrhne celá sestava – na papíře si načrtne, kdy budou jednotlivé prvky, co budou obsahovat apod. Prvky jsou povinné i volitelné, ty jsou různě bodově ohodnocené dle jejich obtížnosti.

SOUTĚŽÍTE POUZE S JEDNOU SESTAVOU CELOU SEZÓNU, NEBO NACVIČUJETE SPECIÁLNÍ NAPŘÍKLAD PRO VRCHOLOVÉ ZÁVODY?

Trenérka: Obvykle se nacvičí v týmu jedna sestava na sezónu, se kterou se účastníme

závodů. Děvčata ale cvičí i ve větších týmech, tak musí zvládnout během sezóny více sestav. Vymyslet a následně nacvičit sestavu je náročná a dlouhodobá záležitost, takže je během sezóny neměníme.

ČEKÁJÍ VÁS TEĎ NĚJAKÉ ZÁVODY?

Společně: Až v březnu. Teď hlavně trénujeme.

Trenérka: S přípravou jsme začali už na soustředění na konci prázdnin, kdy vymýšlíme sestavy a začínáme je nacvičovat. Zkoušíme jednotlivé prvky a ladíme celkové složení. Děvčata letos postoupila do starší věkové kategorie od dvanácti let, takže je čeká náročná sezóna s větší konkurencí.

CO VÁS PŘIVEDLO K TRÉNOVÁNÍ AEROBIKU?

Trenérka: Stejně jako holky jsem začínala gymnastikou. Mamka je gymnastickou trenérkou, takže já jsem v tělocvičně vyrůstala. Přibližně v šesti letech mě také přestala bavit, chtěla jsem dynamičtější sport, takže mě mamka přihlásila na aerobik. Ten mě bavil a dařilo se mi, dostala jsem se i do reprezentace a zúčastnila se Mistrovství Evropy i světa. Když mě z aktivního cvičení vyřadila zranění kotníku, začala jsem trénovat jiné. Zpočátku jsem trénovala i začátečníky, ale při studiu na vysoké škole už nemám tolik času, takže se aktuálně věnuji pouze soutěžním formacím sportovního aerobiku. Hodně mě to naplňuje, na trénincích trávím prakticky každý den.

CO JE NEJTĚŽŠÍ NA TRÉNOVÁNÍ?

Trenérka: Občas to bývá domluva s rodiči, když jsou příliš ambiciózní. Ale většina je naštěstí bezproblémových. A pak to jsou věci, které souvisí s prací s dětmi. Každé je jiné a zaujmout všechny ani snad nejde. Zároveň je to ohromně naplňující, když s děvčaty prožívám jejich soutěže. A například výhra poháru bylo opravdu to nejvíc.

Ačkoli se holkám dařilo celou sezónu, člověk nikdy neví, zda mu ten finálový závod vyjde tak, jak si představuje.

KOLIK VÁS V A-STYLU CVIČÍ SPORTOVNÍ AEROBIC?

Trenérka: Jsme tři trenérky, kromě mě a mamky, Zuzany Šoltysové, ještě Jana Fléglová. Na sportovní aerobik k nám do A-stylu chodí přibližně osmdesát dětí, z toho asi polovina jezdí na soutěže.

JSTE NERVÓZNÍ, KDYŽ SE CHYSTÁTE NA ZÁVOD?

Společně: To jsme, někdy víc a někdy míň. Nejhorší to bývá na začátku sezóny. Nebo když cvičíme samotné, je to horší, než ve větší skupině. To se pak všichni koukají jen na jednu.

Trenérka: Myslím si, že nejvíc nervózní byly na závodech v Liberci. Když na ně koukali všichni známí, to bylo znát. Ale během celé sezóny byly holky famózní a všechno zvládly. ■



AEROBIC V A-STYL CENTRU

- SPOJUJE AEROBNÍ CVIČENÍ SE ZÁKLADY GYMNASTIKY
- DĚTI ZÍSKAJÍ SPRÁVNÉ POHYBOVÉ NÁVYKY, FLEXIBILITU A DRŽENÍ TĚLA
- CENTRUM NABÍZÍ PĚT RŮZNÝCH VÝKONNOSTNÍCH CVIČENÍ SPORTOVNÍHO AEROBIKU I CVIČENÍ PRO ŠIROKOU VEŘEJNOST

www.astyl.cz

LEDOVÁ RADOST OD ZÁŘÍ DO DUBNA

MEZI DESÍTKAMI SPORTOVIŠŤ, KTERÁ AREÁL SPORT PARKU LIBEREC NABÍZÍ, MAJÍ VÝZNAMNÉ POSTAVENÍ TŘI LEDOVÉ PLOCHY. RADOST Z POHYBU NA BRUSLÍCH ZDE NACHÁZEJÍ NEJEN PROFESIONÁLNÍ HRÁČI BÍLÝCH TYGRŮ A JEJICH NÁSLEDNÍCI Z ŘAD MLÁDEŽNICKÝCH TÝMŮ, ALE I KRASOBRUSLAŘI, AMATÉRŠTÍ HOKEJISTÉ ČI NÁVŠTĚVNÍCI VEŘEJNÉHO BRUSLENÍ. NA LEDECH V AREÁLU VYROSTLY CELÉ GENERACE LIBEREČANŮ A MULTIFUNKČNÍ HOME CREDIT ARENA SE STALA NEJVÝRAZNĚJŠÍM SYMBOLEM ROZVOJE SPORT PARKU.

BRUSLENÍ PRO MALÉ I VELKÉ

Ačkoli je bruslení na ledě navýsost zimním sportem, ve Svijanské aréně se bruslí již od září. Veřejné bruslení zde probíhá pravidelně třikrát týdně až do dubna. Úterní, sobotní a nedělní hodiny doplňují rozšířené termíny například během vánočních či jarních prázdnin. Každý den zde pilují své dovednosti svěřenci Tělovýchovné jednoty Bílí Tygři Liberec a Bruslařského klubu Variace. Oba zmíněné sportovní kluby,

které ve Svijanské aréně působí, neustále přijímají do svých řad nové členy. Nábor pro děti od čtyř let do hokejového klubu probíhá celoročně a krasobruslařský klub kromě lekcí pro děti nabízí i bruslení pro dospělé. Ve večerních hodinách a o víkendech je střídají zápasy mládežnických a oblastních soutěží, nebo nadšení amatérští hokejisté. V září 2016 odstartoval na ledech Svijanské arény první ročník Hokejové ligy Sport Park Liberec, aktuálně za účasti čtyř celků.

TIP!

Veřejné bruslení

úterý 18 až 19 hod.
sobota a neděle 15 až 17 hod.

Zakoupit, zapůjčit nebo nabrousit brusle lze v prodejně JB Sport přímo v areálu. Kompletní informace na www.sportparkliberec.cz

TRENÉR RADÍ



SPRÁVNÉ NAZUTÍ A UTAŽENÍ BRUSLÍ

Brusle je pevně utažená, noha v ní se neviklá. Zároveň nám brusle umožňuje náklek, tedy sklon holeně oproti noze v brusli.



ZÁKLADNÍ POSTOJ PRO ZAČÁTEČNÍKY

Nohy držíme rozkročené na šířku ramen. Kolena pokrčená v úhlu přibližně 100° tlačíme před špičku bruslí. Máme rovná záda.



ZATÁČENÍ DO OBLOUKU

Při zatáčení přeneseme váhu na vnitřní nohu, tedy na té straně, kam chceme zatáčet. Tato noha zůstává mírně vepředu a vede naši dráhu.



BRZDĚNÍ

Můžeme zde použít zkušenosti z lyží, nejprve brzdíme pluzením (špičky k sobě). Následně smykem, tedy nastavením přední brusle kolmo ke směru jízdy a jejím skloněním.

KDY JE NEJLEPŠÍ ZAČÍNAT S BRUSLENÍM? JAKÉ ZÁSADY BYCHOM MĚLI V ZAČÁTKÍCH DODRŽOVAT?

S dětmi bruslíme opravdu od malička. Platí zásada, že kdo neumí chodit, nemůže bruslit. S rekreačním bruslením je možné začít prakticky v jakémkoliv věku. Rozhodně nesmíme zapomínat na ochranné vybavení – helmu a rukavice. Poprvé na ledě držíme pokrčená kolena a pevný postoj. Nejprve zkusíme chůzi, potom skluz.

KTERÉ ČÁSTI TĚLA BRUSLENÍM POSILUJEME?

Při bruslení využíváme především nohy a střed těla. Lze zapojit i jiné partie, například v rámci různých her. V hokeji pak posilujeme i ruce a horní partie.

JAKÝM POHYBOVÝM CVIČENÍM JE VHDNÉ BRUSLENÍ DOPLŇOVAT, ABY NEDOCHÁZELO K JEDNOSTRANNÉMU ZATĚŽOVÁNÍ?

Vhodné jsou sporty, které rozvíjejí všestrannost člověka a zatěžují celé tělo. Jako velice vhodnou pohybovou kompenzaci k bruslení doporučuji plavání.

JAK SI VYBRAT VHODNÉ BRUSLE?

Záleží na naší úrovni a očekávané zátěži – pro rekreační bruslení můžeme pořídit kvalitní brusle už za několik stovek. Všem doporučuji kupovat brusle ve specializovaných prodejnách, jejichž obsluha umí s výběrem dobře poradit.

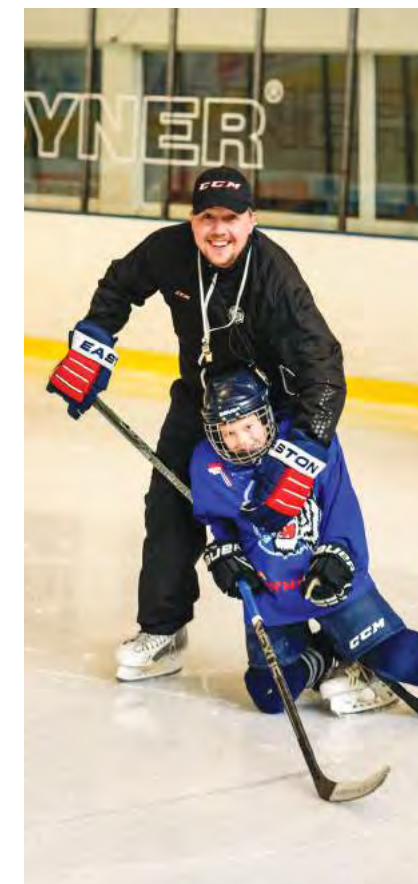
JAK SE SPRÁVNĚ ROZCVIČIT PŘED/PO BRUSLENÍ?

Před každou zátěží je důležité nejprve se zahřát a následně protáhnout. Po zátěži je důležitý strečink. Rekreačním bruslařům doporučuji dávat pozor na ostré starty, aby předešli zraněním. Organismu chvíli trvá, než se zahřeje na „provozní teplotu“.

LIBOR DANĚK

Sportovní sekretář mládeže
Vedoucí trenér základny
Hlavní trenér 4. třídy
a asistent trenéra u 3. třídy

V klubu Tělovýchovná jednota BÍLÍ TYGŘI LIBEREC působí přibližně 320 mladých hokejistů ve věku od tří do dvaceti let



SPORT PARK MEDICAL:

FYZIOTERAPIE LÉČÍ A PRODLUŽUJE SPORTOVNÍ ŽIVOT

ÚSMĚVNOU PRŮPOVÍDKU O TOM, ŽE SPORT MŮŽE VÉST NEJEN KE ZDRAVÍ, ALE I K INVALIDITĚ, ZNÁ KAŽDÝ. A MŮŽE NA NÍ BÝT I SPOUSTA PRAVDY. VĚTŠINA SPORTOVNÍCH ZRANĚNÍ TOTIŽ NEVZNIKÁ NÁHODNĚ, ALE PŘEDEVŠÍM JAKO DŮSLEDEK CHRONICKÉHO OPOTŘEBOVÁNÍ ZATĚŽOVANÝCH OBLASTÍ TĚLA.

U sportovců tendenci ke zraněním urychlují mimo jiné chybné pohybové stereotypy, podle kterých se pohybují. A to nejen při tréninku, ale i při běžném pohybu. Jednomu ze způsobů, jak zraněním předejít, se věnují fyzioterapeuti Sport Park Medicalu. „U sportovců je vždy důležité přenést optimální pohybové vzory i do tréninkových postupů. Při fyzioterapii

neposilujeme primárně svaly, ale přímo daný pohyb, který sportovec provádí. V mozku se pak snažíme opakováním zařizovat správné postupy,“ říká vedoucí fyzioterapeutka Sport Park Medicalu Karolína Čížková.

Práci fyzioterapeutů Sport Park Medical využívají například hráči A týmu libereckých Bílých tygrů, se kterými zařízení spolupracuje. „Už na tréninku, když hráči například stílejí na bránu, dokážeme z jejich pohybu odhadnout, kdo bude mít problémy a s čím,“ říká Karolína Čížková. „Jako fyzioterapeuti sledujeme, jak se pohyb přes posturu integruje do celého těla, včetně pohybů očí nebo čelistí. Na tělo i s jeho zdravotními problémy nahlížíme jako celý systém. A v praxi to znamená, že pokud například

zlepšíme opěrnou funkci ruky, zareaguje na to celé tělo a změní se i opěrná funkce nohy,“ vysvětluje.

Ne vždy je ale možné přiblížit se ideálu. Svě o tom ví například brankář Bílých Tygrů Janko Lašák. „Postavení hokejového brankáře v bráně nedovoluje centrované postavení dolních končetin a směřuje k hypermobilitě kloubů. O to větší pozornost věnujeme kompenzaci v rámci fyzioterapie, aby se například správně zvedal z ledu,“ upozorňuje Čížková. Zjednodušeně řečeno, pokud se například brankář zvedá z kleku vždy pouze přes jednu nohu, při fyzioterapii posiluje kvalitu opěrné funkce také u druhé nohy. ■



Č.1 POZICE NA ČTYŘECH



Č.2 POZICE TRIPODU



Č.3 POZICE RYTÍŘE (VYSOKÝ KLEK)



Č.4 HLUBOKÝ DŘEP A NÁSLEDNÝ PŘECHOD DO STOJE

Brankář Ján Lašák (na fotografii) cvičí pod dohledem odborníků přechod z pozice na čtyřech přes tripod a vysoký klek do hlubokého dřepu. Pohyb kopíruje správný postup, jaký přirozeně využije dítě, které má ve fyziologickém vývoji správné návyky. Trup je tedy správně stabilizován, končetiny jsou v ideálním nastavení, nohy se správně opírají o podložku, páteř je napřímená a rotabilní.

Ve Sport Park Medical fyzioterapeuti provádí diagnostiku i terapii pohybových poruch v rámci konceptu Dynamické neuromuskulární stabilizace, který respektuje základní principy vývoje lidské motoriky.

TELEFON: + 420 488 048 140
E-MAIL: INFO@SPORTPARKMEDICAL.CZ
WWW.SPORTPARKMEDICAL.CZ

kurzy a školení

studia na školách

konference a kongresy

hotely, konferenční a seminární prostory

**Tisíce kurzů
ze všech
oblastí!**

*váš partner
ve světě
vzdělávání*

www.edumenu.cz



KARATE

NEKONČÍ ZA ZDÍ TĚLOCVIČNY

KE KARATE JI JAKO DÍVKU PŘILÁKALY VÝKONY, KTERÉ NA FILMOVÉM PLÁTNĚ PŘEDVÁDĚL JEAN-CLAUDE VAN DAMME. DNES MÁ ZA SEBOU TEREZA REYNELTOVÁ ÚSPĚŠNOU ZÁVODNÍ KARIÉRU, BĚHEM KTERÉ ZÍSKALA NĚKOLIK DOMÁCÍCH MISTROVSKÝCH TITULŮ I MEDAILE NA EVROPSKÉM A SVĚTOVÉM ŠAMPIONÁTU. SVÉ ZKUŠENOSTI PŘEDÁVÁ DÁL, JE TRENÉRKOU A SOUČASNĚ VEDOUČÍ LIBERECKÉHO KLUBU GRYP.

VÁŠ KLUB MÁ POMĚRNĚ KRÁTKOU HISTORIÍ, ALE SKVĚLÉ VÝSLEDKY...

Letos jsme vstoupili teprve do třetí sezóny. Dlouhá léta jsme trénovali v oddílu TUL Slavia (dnes USK Slavia Liberec). Nejsme tedy oddíl, který by vznikl úplně z ničeho. Společně s několika dalšími trenéry jsme z původního klubu odešli a založili Gryf. Aktuálně je nás v klubu deset trenérů a dohromady k nám chodí cvičit o něco více než sto dětí a mladých karatistů.

PROČ JSTE SI ZA SYMBOL ZVOLILI GRYFA?

Byl to nápad jednoho z trenérů. Gryf, bájně zvíře, je napůl lev a napůl orel a jeho bojovnost a síla jsou vlastnosti důležité i pro nás. Nechtěli jsme oddílu dávat karate přímo do názvu, protože nejmenší děti u nás mají spíše sportovní přípravku, než klasické karatistické tréninky.

JAK STARÉ DĚTI K VÁM CHODÍ?

Pracujeme s dětmi již od tří let. Předškoláci mají sportovní přípravku, kde se učí základy karate. Tedy těm prvkům, které zlepšují koordinaci. K tomu mají atletiku, gymnastiku nebo hrají míčové hry. Je to mix všech možných disciplín. Karate jako takovému

se u malých dětí věnuje přibližně čtvrtina času. Snažíme se rozvíjet motoriku, stabilitu a koordinaci, které jsou strašně důležité pro karate. Obvykle při něm děláte jiný pohyb rukou, tělem i nohou, což je celkem složité.

TAKŽE NEJMENŠÍ DĚTI PŘIPRAVUJETE PO OBECNÉ SPORTOVNÍ STRÁNCE.

Je pro nás výhodné si děti takto připravit, než s nimi začneme klasické karatistické tréninky. Pak už umějí pracovat se svým tělem, což je nesmírně důležitý základ, který bohužel spoustě dětí chybí. Karate je velice technické a dobrá koordinace je nezbytná.

KDE VŠUDE TRÉNUJETE, ABYSTE DĚTEM DOPŘÁLI ŠIRŠÍ SPEKTRUM AKTIVIT?

Domácí tělocvičnu máme na Základní škole Doctrina na Perštýně. Hojně využíváme gymnastickou tělocvičnu ve Sport Parku. Náš závodní tým se celý rok mimo jiné v této tělocvičně připravoval pod vedením gymnastického trenéra Dalibora Pietschmanna. Práce s tělem je pro karatisty důležitá, musí být obratní, mrštní. Na klasickém tréninku mimo technických věcí s nimi rozvíjíme sílu, dynamiku. Na gymnastice získají další dovednosti. Do tréninků zařazujeme prvky

sebeobranu aby děti věděly jak se zachovat v kritických situacích. Schopnost postavit se agresorovi posiluje jejich sebevědomí a zároveň je to výborná prevence proti šikaně.

V létě vyjíždíme na společná soustředění se všemi, kteří mají alespoň bílý pásek, což je nejnižší dovednostní stupeň. Pro mladší děti pořádáme příměstský tábor. Vymýšlíme i volnočasové akce jako sjíždění řeky na raftech, pěší túry nebo lezení na stěně, hrajeme i tenis nebo jezdíme na in-line bruslích. Chceme aby děti, i ty závodící, poznaly kromě karate i jiné sporty.

V JAKÝCH DISCIPLÍNÁCH SE V KARATE SOUTĚŽÍ?

Základní rozdělení je na kata a kumite. Kata jsou zjednodušeně řečeno sestavy bojových technik předváděné proti imaginárnímu soupeři. Existuje několik stylů, lišících se užívanými prvky. Obvykle vyznává každý klub jen jeden styl kata. A kumite je naproti tomu klasický sportovní zápas s vymezenými pravidly. Jak v kumite, tak i v kata, se spolu střetávají bojovníci bez ohledu na styl, který praktikují.



TEREZA REYNELTOVÁ
věk: 28 let

- Specializace: karate – kumite
- Technický stupeň: I. Dan karate
- Několikanásobná mistryně ČR
- Medailistka z ME a MS WKČ

Gryf Liberec www.gryfliberec.cz

JAK VYPADÁ SPORTOVNÍ KARATISTICKÁ SEZÓNA?

Hlavní závodní sezóna právě vrcholí, protože republikové mistrovství se koná v prosinci. V dalších měsících probíhá třeba Mistrovství Evropy, ale o účast na něm bojuje pouze pár našich závodníků. Ostatní mají během té doby spíše vedlejší část sezóny. Účastní se různých pohárových soutěží, nebo ještě absolvují některé nominační turnaje právě na Mistrovství ČR. V dubnu probíhá jeden z nejlepších českých turnajů, který je zároveň nominačním. Je tedy náročné udržet závodní formu prakticky po celý rok. Jediným měsícem, kdy netrénujeme, je červenec.

**VYJÍždíte NA TURNAJE I DO ZAHRA-
NICÍ?**

Snažíme se, jak nejvíc nám to okolnosti umožňují. V létě jsme byli ve Spojených státech. V roce 2020 na hrách v Tokiu bude karate zařazeno mezi olympijské sporty pod patronací největší federace WKF, pod kterou soutěžíme i u nás v Česku. V soutěžním karate ale funguje více světových federací. My se proto snažíme účastnit i dalších zahraničních turnajů, právě pod jejich hlavičkou aby měli naši závodníci možnost co nejširšího srovnání.

JAK DLOUHO SE DÁ KARATE PRAKTIKOVAT NA ZÁVODNÍ ÚROVNI?

To je individuální. Pokud člověka netrápí

zranění a má dostatečné zázemí, není problém závodit do pětatřiceti nebo déle. To nám jako mladému klubu ještě pořád schází, širší členská základna i v seniorských kategoriích. Musí nám ještě dorůst několik generací. I my jako trenéři se musíme stále učit, nezůstat „zahledění“ jen do toho svého. Když jsem ještě závodila, jezdili jsme hodně trénovat na Slovensko, ačkoli domácí klub jsme měli v Liberci. Pokud jsou trenéři rozumní, umožní svým svěřencům nabírat zkušenosti i mimo jejich klub.

**KDO VÁS PŘIVEDL KE KARATE? BOJOVÝ
SPORT ASI NELÁKÁ TOLIK DÍVEK.**

Můj prvotní impuls je trochu úsměvný. Ve své době se mi líbil Jean-Claude Van Damme, který cvičil karate. Tak jsem se někdy v druhé třídě také přihlásila do kurzů. Cvičila jsem původně v Shotokanu, pak jsem přešla do Slavié. Dařilo se mi, několikrát jsem vybojovala titul Mistra ČR a zúčastnila se i Mistrovství Evropy a světa. Někdy bylo náročné skloubit školu s tréninkem a závody, ale na vysoké škole jsem měla individuální rozvrh, takže jsem se mohla karate věnovat naplno, tedy trénovat i dvakrát denně.

ČÍM VÁS TENTO SPORT STÁLE PŘITAHUJE?

Líbí se mi základní princip karate. Nejde pouze o sport, nekončí za zdí tělocvičny, ale jeho součástí jsou další aspekty života. Mimo jiné můžu zmínit respekt k soupeři. Samotné

cvičení karate mne hodně naplňuje. Ještě v době, kdy jsem aktivně závodila, jsem začala s trénováním dětí. Svůj čas jsem dělila mezi svoje tréninky a cvičení s dětmi.

Když jsme založili Gryf, začala jsem většinu energie věnovat trénování dětí. Někdy nestíhám si sama pořádně zacvičit. Z toho důvodu se pravidelně scházíme s ostatními trenéry, abychom si společně dali trochu do těla. Nikdo z nás není profesionální karatista, všichni máme jiné zaměstnání, takže času na osobní cvičení moc nezbyvá. Každý z trenérů se snaží ostatním předat to, v čem vyniká. Jde o nový prvek v trénování u nás v Gryfu, a má podle nás smysl. Díky němu umíme po jednotlivých stránkách připravit naše děti co nejlépe. Vedeme například online deníky, kam každý trenér vypisuje, co na své hodině odcvičil, a další tak na něj mohou lépe navázat. ■



Půjdeme spolu do

dudláááj

FAN SHOPU

dudláááj

dáááá

dudláááj

dáááá

dáááá



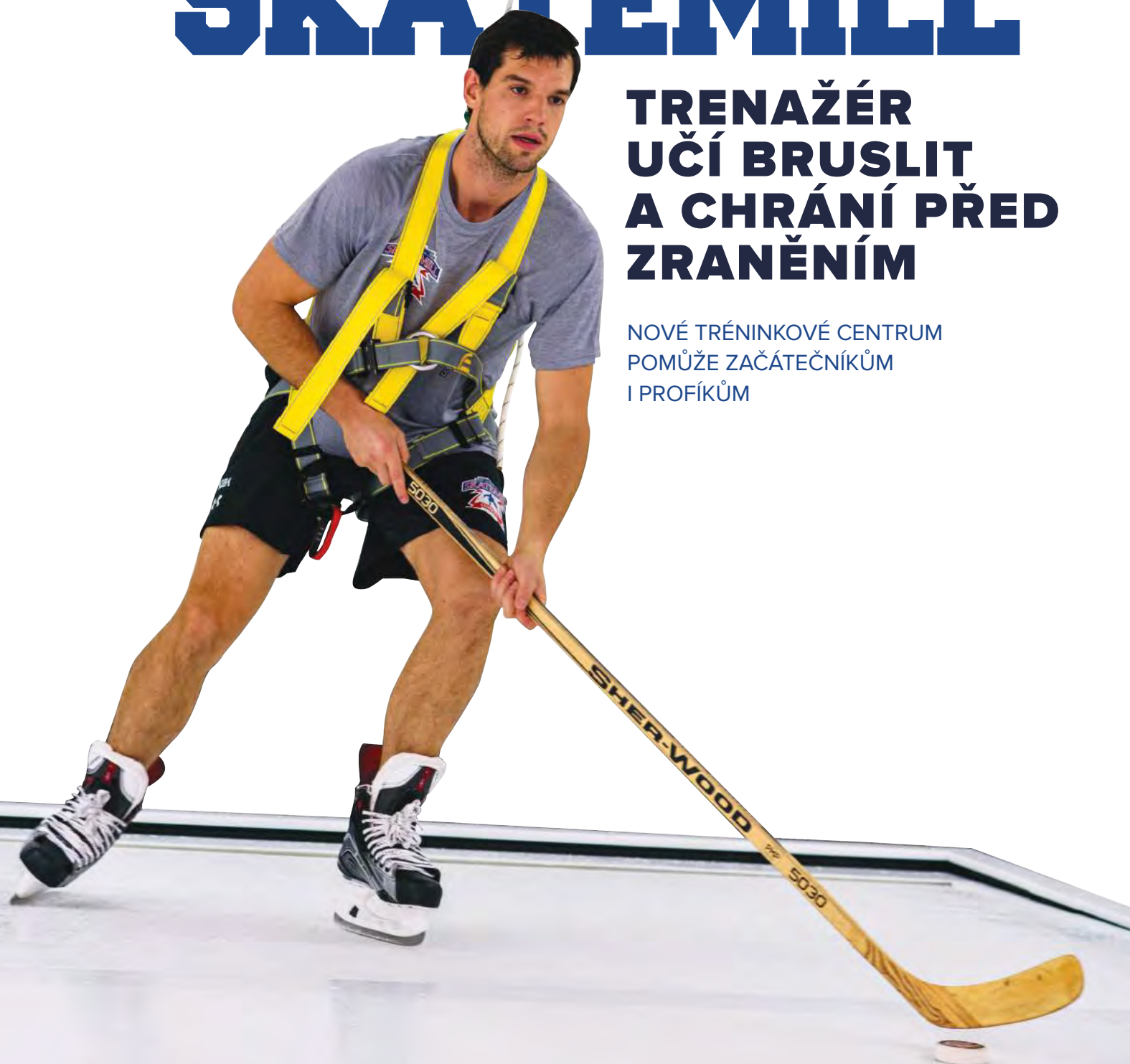
fanshop.hcbilitygri.cz



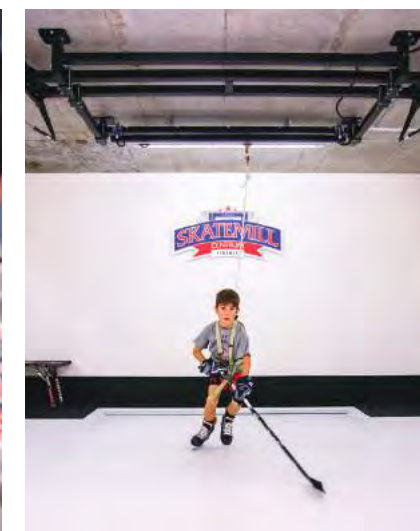
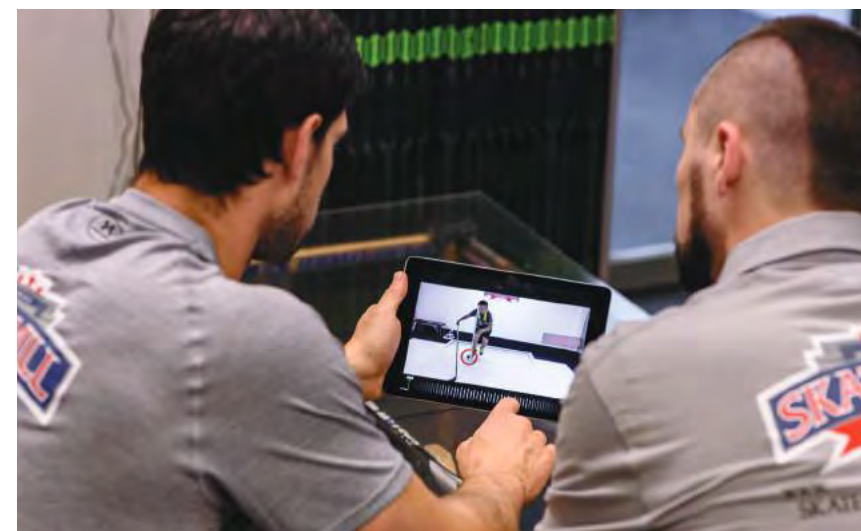
SKATEMILL

TRENAŽÉR UČÍ BRUSLIT A CHRÁNÍ PŘED ZRANĚNÍM

NOVÉ TRÉNINKOVÉ CENTRUM
POMŮŽE ZAČÁTEČNÍKŮM
I PROFÍKŮM



AREÁL LIBERECKÉHO SPORT PARKU ROZŠIŘUJE SVOU NABÍDKU SLUŽEB SPORTOVČŮM. NOVĚ VZNIKAJÍCÍ TRÉNINKOVÉ CENTRUM SKATEMILL JE URČENO PŘEDEVŠÍM HOKEJISTŮM. SPORTOVNÍMU RŮSTU A ROZVOJI JEJICH DOVEDNOSTÍ POMOHOU TRÉNINKY NA SPECIÁLNÍM BRUSLAŘSKÉM TRENAŽÉRU POD DOHLEDEM ODBORNÍKŮ.



Bruslařský trénažér Skatemill mohou využívat hokejisté všech věkových kategorií i sportovních úrovní od amatérů po profesionály a od nejmenších po dospělé. „Kterémukoliv hokejistovi pomůžeme ke zdokonalení nejen v bruslení, ale i ve hře s hokejkou, bruslení s pukem, s nahráváním i technikou střelby. Zjistíme, kde má rezervy, a program mu připravíme na tělo,“ říká Jakub Čutta, bývalý hráč Bílých Tygrů a provozovatel nového tréninkového Skatemill centra. „Dnešní cesta hokeje a rozvoje

hráče není jen o svalectech a výbušnosti, pokud nestihá hrát s hokejkou a vnímat, co se kolem něj děje,“ dodává.

„Jsem rád, že můžeme v areálu nabídnout další specializované služby, které dokreslují naši snahu mít ve Sport Parku profesionální zázemí a doplňkové služby pro maximum sportů. A těší mne, že to je právě z oblasti hokeje, který je v areálu co do vytíženosti mládeže sportem č. 1,“ uvedl Lukáš Přinda za provozovatele Sport Parku.

+

BRUSLAŘSKÝ TRENAŽÉR SKATEMILL

- slouží k analýze techniky bruslení
- pomáhá ke zdokonalení techniky bruslení
- umožní rozvoj specifických kondičních schopností
- rozvoj koordinace bruslení a práce s pukem nebo i střelbou
- usnadňuje a urychluje návrat po zranění nebo nemoci



TECHNIKA BRUSLENÍ I PRÁCE S PUKEM

Čutta při budování nového tréninkového centra spojil své zkušenosti profesionálního hokejového hráče s vědomostmi a zkušenostmi letitého hokejového odborníka a trenéra Dušana Benického, který vytvořil vlastní program zdokonalování hokejových dovedností mimo jiné prostřednictvím Skatemillu. „Hokejoví trenéři se často nestíhají věnovat hráčům individuálně, aby dělali věci lépe. Hráči pak často ve hře nezvládají detaily, a přitom právě ty rozhodují o tom, jak budou dobří. A takových detailů je mnoho: jak drží hokejku, jak hýbou rukama, jak stojí na bruslích, jak přenášejí váhu nebo jak reaguje zbytek jejich těla,“ vysvětluje Benický s tím, že při rychlosti hokeje dokáže málokdo takové věci postřehnout při tréninku na ledě. Oproti tomu hokejový trenážér dokáže téměř stoprocentně simulovat pohyb po ledě a zároveň umožňuje kouči regulovat rychlost a intenzitu zátěže. Pohyb hráče, jištěného popruhy, je snímán dvěma kamerami, které pomohou do detailu identifikovat chyby, které hráč dělá. Ten pomocí odborných rad dokáže špatný pohyb napravit. Trenážér je vhodný především pro nácvik správného bruslení. „To je základ, protože dobrý bruslař všem

ujede. Další prostor je určen pro trénink techniky, přesnosti a rychlosti střelby. Naučíme hokejisty používat jejich senzory tak, aby puk letěl tam, kam oni chtějí. Z vlastní zkušenosti vím, že kdo má tvrdou střelu, nemusí dát z každé rány gól,“ vysvětluje Čutta.

DĚTI BEZE STRESU

Podobným tréninkem na skatemillu si prochází i jeho šestiletý syn. „Dětem lze upravit tréninky formou hry, není nutné, aby drilovaly jednotlivé cviky,“ upřesňuje. Tréninky dětí a jejich pokroky mohou sledovat i rodiče na TV obrazovce ve vedlejší místnosti. „Rodiče mají dohled nad tréninkem a zároveň je hráč oddělen od jejich přítomnosti a může se soustředit jen na kouče. Vyhneme se tak případným emočním vlivům z přítomnosti rodičů,“ říká Čutta. Pro děti je skatemill jako tréninkový doplněk ideální, protože je brzy zbaví špatných návyků nebo je rovnou učí věci správně. Rozvoj jejich dovedností jde tak rychleji dopředu.

SPRÁVNÁ TECHNIKA CHRÁNÍ TŘÍSLA

Nácvikem správného bruslení mohou hokejisté předcházet častým zraněním. 90 % zranění třísel vzniká bez kontaktu s hráčem, pouhým nesprávně provede-

ným pohybem. Jakub Čutta má vlastní zkušenost: „Seznámil jsem se s Dušanem Benickým před dvěma lety, kdy jsem měl trvalé problémy s tříslou. To mne omezovalo v tom, abych mohl hrát hokej a mohl se jím bavit. Po týdnu trénování na skatemillu s Benickým jsem pozoroval změny. Další rok jsem trénoval podle něj a už po čtyřech týdnech problémy odezněly.“

Benický se problematice věnuje 25 let a potvrzuje, že bruslení je naprosto specifickým pohybem. Proto vytvořil speciální program pro potřeby hokejistů. „Trenážér sám o sobě jako tréninková pomůcka nedává smysl, pokud nedisponujete poznatkami, jak ho správně používat,“ říká Benický. Kromě trenážéru pracuje s hokejisty i v posilovně, která je součástí tréninkového centra. „Prošel jsem i systémem výuky i školením a vidím, že ty věci fungují. To mi dává jistotu, že se hráči budou rozvíjet,“ říká Čutta. Liberecké Skatemill centrum má jako jediné v Čechách certifikaci od Benického training system a všichni trenéři, kteří v něm pracují, jsou v systému vyškolení a mají pro práci s trenážérem potřebnou kvalifikaci. Mezi prvními návštěvníky nového centra byli hráči A týmu Bílých Tygrů, kteří si trénink mohli vyzkoušet. ■

JAKUB ČUTTA (1981)

S hokejem začínal v Jablonci a v Liberci, v 16 letech odešel hrát do zámoří juniorskou WHL soutěž, vítěz MSJ do 20 z Ruska. Od 19 let se pohybuje v profesionálním hokeji, působil v zámořské NHL, pět let strávil strávil v organizaci týmu Washington Capitals, zkušenosti má i z působení v Rusku, Finsku, Švédsku, v české extralize a jako český reprezentant. V sezóně 2006 byl součástí týmu Bílých Tygrů.

**KONTAKT**

www.skatemillcentrumliberec.com
info@skatemillcentrumliberec.com
tel. 601 691 391

OTVÍRACÍ DOBA

PO-ÚT 14-19 HOD.
ST ZAVŘENO
ČT-PÁ 14-19 HOD.
SO-NE PO PŘEDCHOZÍ DOMLUVĚ

ADVENTNÍ KONCERTY V LIBERCÍ 2016



Neděle 27. 11. | nám. Dr. E. Beneše

SLAVNOSTNÍ ROZSVĚCENÍ VÁNOČNÍHO STROMU

16.30 | Podnikový dechový orchestr Škoda Auto Mladá Boleslav, Pěvecký sbor Ještěd a Aries

17.00 | Slavnostní rozsvěcení vánočního stromu | Zapálení 1. adventní svíce

Neděle 4. 12. | kostel sv. Antonína Velikého

DASHA A PAJKY PAJK + EPOQUE QUARTET

vstupné 250 Kč (předprodej v síti www.evstupenka.cz od 10. 11. 2016)

Sobota 10. 12. | kostel sv. Bonifáce v Hanychově

MUSICA BOHEMICA VIVA POD VEDENÍM J. KRČKA

vstupné 100Kč, vstupenky na místě

Neděle 18. 12. | kostel Nalezení svatého Kříže

I DILETTANTI PRAHA POD VEDENÍM ČEŇKA SVOBODY

V rámci koncertů se uskuteční prezentace a prodej výrobků chráněných dílen z Liberce.





Jubilejní 10. ročník veletrhu vzdělávání a pracovních příležitostí EDUCA MYJOB LIBEREC 2016 přilákal do Home Credit Areny jedenáct tisíc návštěvníků. Ti se mohli během tří dnů seznámit s více než 70 expozicemi středních a vysokých škol a dalších vzdělávacích institucí nebo navštívit stánek 47 zaměstnavatelů, personálních agentur a dalších subjektů nabízejících konkrétní pracovní uplatnění v Libereckém kraji, Česku i v členských státech EU.

Porota složená ze zástupců pořadatelů a dalších odborníků ocenila nejhezčí expozice. V kategorii Školy si unikátní luxusní trofej od partnera veletrhu, společnosti Lasvit, odnesli zástupci Střední zahradnické a technické školy z Litomyšle. V druhé oceňované kategorii Firmy porotce nejvíce zaujala prezentace společnosti Bentelel ČR.

Součástí veletrhu byla i HR konference na téma „Firma jako odraz pestrého světa“ pro odborníky z oblasti personalistiky a lidských zdrojů. Zájem veřejnosti vyvolala opět debata se zajímavými osobnostmi, letos přijali pozvání do Liberce zpěvák, skladatel, herec a automobilový závodník Daniel Landa a Martin Zach, bývalý reprezentační lyžař a Muž roku 2009, který se ani po těžkém poranění krční páteře nevzdal, i nadále sportuje, užívá si života a snaží se skrze svůj Spolek Martina Zacha podporovat ty, které zasáhl podobný osud. ■



LASVIT / Jana Kuncová, HR Specialista

Společnost LASVIT, s.r.o. vyrobila pro výherce soutěže o Nejlepší expozici v kategorii TOP FIRMA a TOP ŠKOLA 2016 unikátní trofeje a zároveň byla jedním z vystavovatelů na veletrhu EDUCA MYJOB LIBEREC.

„Veletrhu EDUCA MYJOB LIBEREC 2016 jsme se letos účastnili poprvé a pro nás s velkým úspěchem. Netradiční spojení vystavovatelů z řad škol i firem přineslo zajímavé kontakty a do budoucna snad i slibnou spolupráci. LASVIT spojuje tradici českého sklářství s moderními technologiemi. Proto jsme trofej vybírali citlivě tak, aby vystihla vysokou úroveň a jednotnost veletrhu, na druhou stranu však byla vzdušná a jedinečná, přesně tak jako každý jednotlivý stánek na veletrhu EDUCA. Být partnerem veletrhu pro nás byl nevšední zážitek, který si rádi přišť rok zopakujeme.“

BENTELEL ČR / Robert Poláček, vedoucí HR

Společnost BENTELEL se účastnila veletrhu EDUCA 2016 poprvé a jejich prezentace na veletrhu jim přinesla vítězství v soutěži o Nejlepší expozici v kategorii TOP FIRMA.

„Letošní rok jsme se chtěli ukázat takoví, jací skutečně jsme, tedy moderní, inovativní a spolehlivý zaměstnavatel. Hlavně jsme chtěli ukázat, že v BENTELELU nabízíme našim zaměstnancům celou řadu pracovních i mimopracovních příležitostí a sdílet tak mladým lidem, že i práce v automotive, tedy konkrétně u nás v BENTELELU, může být COOL. Vítězství v soutěži Nejlepší expozice EDUCA 2016 si velmi ceníme, protože je to pro nás zpětná vazba, že jsme se vydali správným směrem.“



VELETRH EDUCA MYJOB LIBEREC 2016 V ČÍSLECH:

- v roce 2016 proběhl jubilejní **10. ročník**
- veletrh byl pro veřejnost otevřen po **3 dny, celkem 22 hodin**
- představilo se zde **72 škol** a vzdělávacích institucí
- nové pracovní uplatnění nabízelo **47 firem** a společností
- na veletrh dorazilo téměř **11 tisíc** zájemců o studium či nové pracovní uplatnění
- multifunkční hala nabídla více než **4.000 m²** kryté výstavní plochy

V PŘÍŠTÍCH ČÍSLECH

Představíme plánované akce v Home Credit Areně

O šermu se zástupcem libereckého oddílu

Poradíme, jak na stolní tenis

Podíváme se do zákulisí provozu multifunkčního 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



D. F. 52

Nabídka jednorázového pronájmu skyboxu

Pozvěte na hokejové utkání své obchodní partnery či klienty a uspořádejte ničím nerušenou firemní akci ve skyboxu.

- 1.500 Kč/osoba
- parkování na VIP parkovišti
- vstupenka do exkluzivního VIP patra
- tříchodové menu včetně studeného rautu ve VIP restauraci před i během utkání



Bc. Markéta Horníková

Telefon: 731 547 906

E-mail: hornikova@hcbilitygri.cz

www.hcbilitygri.cz

