

Pavel Kytýr
judo je rvačka s pravidly

Liberecké Všeho Trhy
navštivte tradiční blešák

Začínáme s tenisem
tipy a rady trenérky

číslo 1 / 2016

SportParkmag



**SPORT PARK
MEDICAL**
NOVÉ CENTRUM
FYZIOTERAPIE V AREÁLU

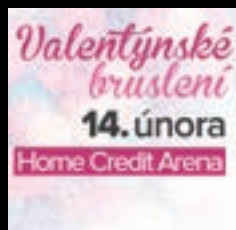
**MAREK ZACHAR
A SAMUEL SOLENSKÝ**
mladí Tygři v reprezentačních dresech

VIVALDIANNO
velkolepá 3D
koncertní show

AKTUÁLNÍ
PROGRAM AKCÍ**BÍLÍ TYGRĚ – TIPSPORT EXTRALIGA 2015 / 2016**

Bílé Tygry čeká v únoru čtveřice domácích zápasů. Přijďte podpořit liberecké šelmy o postup do Playoff.

**7., 19., 23.
a 28. 2.**

**VALENTÝNSKÉ BRUSLENÍ**

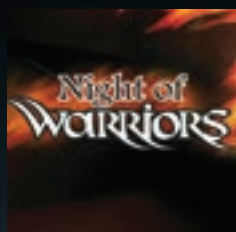
Oslavte svátek zamilovaných při Valentýnském bruslení na ledové ploše v Home Credit Areně. Vstup pro páry zdarma.

**14. 2.
15.00 - 17.00**

**90'S EXPOLOSION**

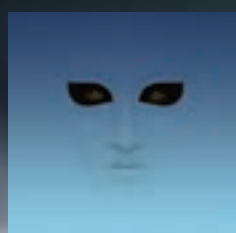
Unikátní projekt 90's explosion poprvé v Liberci! Hudební návrat do zlaté éry se poprvé uskuteční v liberecké Home Credit Areně.

**11. 3.
20.00**

**NIGHT OF WARRIORS IX**

Home Credit Arena je již tradičním hostitelem galavečera bojových umění Night of Warriors. Již po podváté se představí ti nejlepší válečníci z Liberce a Jablonce.

**12. 3.
18.00**

**VIVALDIANNO – CITY OF MIRRORS**

Liberecká aréna bude v pátek 6. května startovní čarou pro celou sérii světového turné VIVALDIANNO - WORLD TOUR 2016 - CITY OF MIRRORS.

**6. 5.
19.00**



Vstupenky v síti Ticketpro
Volejte zdarma 800 800 007

WWW.SPORTPARKLIBEREC.CZ



OBSAH



06 SPORT PARK MEDICAL
Nové centrum fyzioterapie



12 TENISOVÁ ŠKOLA
Pro všechny generace



16 VIVALDIANNO
Velkolepá hudební show



20 MAREK ZACHAR
A SAMUEL SOLENSKÝ
Mladí Tygři v reprezen-
tačních dresech



24 PAVEL KYTÝR
Judo je rvačka s férovými pravidly



30 LIBERECKÉ VŠEHO TRHY
Aneb ráj plný pokladů
i drobných zbytečností



32 VENKOVNÍ BRUSLENÍ
S bruslemi na nohou a širým nebem nad hlavou

KRÁTKÉ
ZPRÁVY

3 Sport Park Liberec společně s Home Credit Arenou mají nové webové stránky. Návštěvníci zde naleznou rychle a přehledně veškeré informace z areálu, včetně rezervačního systému na jednotlivá sportoviště. Web má moderní grafiku a sympatický design.

1 Oslavte svátek všech zamilovaných přímo v Home Credit Areně! Valentýnské bruslení proběhne v neděli 14. února od 15 do 17 hodin a všechny páry mají vstup zdarma. Krátké zamilované vzkazy pro Vaše partnery odvíjíme během bruslení na světelném pásu.

4 Nabídku služeb v areálu rozšířil SPORT PARK MEDICAL. Soukromé zdravotnické zařízení poskytuje léčebnou a preventivní péči v oboru fyzioterapie dospělým i dětským pacientům a zajišťuje komplexní přístup v diagnostice i terapii poruch pohybového aparátu.

2 Pro držitele BONUS KARTY máme nové výhody v Power Fitness v nákupní galerii Plaza v Liberci. To nabízí široké spektrum skupinových cvičení, služby trenérů i squashové kurty. S Bonus kartou získáte zdarma vstupenku pro doprovod nebo zvýhodněnou cenu měsíční permanentky.

5 Od nového roku nekouříme! Restaurace STADION zareagovala na požadavky svých hostů a stala se plně nekuřáckou restaurací. Nekuřákům vychází vstříc i Buddy Bar s bowlingem, jehož prostory jsou nekuřácké každý den až do 20 hodin.

Vydavatel: S group SPORT FACILITY MANAGEMENT, s.r.o., Jeronýmova 570/22, Liberec 7 Grafický návrh a sazba: Petr Šiška, CTECH s.r.o., Michelská 29/6, Praha 4 Autoři textů: Marek Luft, Kateřina Maršálová Fotografie titulní strany: Vladimír Labaj, Petr Šiška, CTECH s.r.o. Použité fotografie: Vladimír Labaj, Vladimír Jina, Jaroslav Appeltauer, Ota Mrákota, Dominik Knap, archiv Sport Parku Liberec 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.

HALA MÍČOVÝCH SPORTŮ

SPORT JE U NÁS DOMA

- ▶ PRO VEŘEJNOST JE OTEVŘENA **364 DNÍ**
A VÍCE NEŽ **6 000 HODIN** V ROCE
- ▶ SPORTOVAT ZDE MŮŽETE JIŽ OD **85 KČ** ZA HODINU
- ▶ PŘIJĎTE SI ZAHRÁT TENIS, RICOCHET, BADMINTON,
STOLNÍ TENIS, FLORBAL, NOHEJBAL, FUTSAL, VOLEJBAL
NEBO JINÉ KOLEKTIVNÍ SPORTY



+ V provozu od roku
2005 na místě bývalého
tréninkového kluziště
zvaného Mrazák

SPORT PARK MEDICAL

„Pro všechny, kteří pečují o své zdraví“

SPORT PARK LIBEREC PŘICHÁZÍ OD ZAČÁTKU ROKU S NABÍDKOU FYZIOTERAPEUTICKÉ PÉČE. JDE O DLOUHO PLÁNOVANOU NOVINKU, KTERÁ ROZŠÍŘUJE KOMPLEXNÍ NABÍDKU SLUŽEB V AREÁLU. RADY A POMOC ZKUŠENÝCH FYZIOTERAPEUTŮ I EXTERNÍCH LÉKAŘŮ MOHOU VYUŽÍT SPORTOVCI, LIDÉ S CHRONICKÝMI BOLESTMI I LIDÉ S DOČASNÝM ČI TRVALÝM HENDIKEPEM.

Nové zdravotnické zařízení v areálu nabízí ambulantně kvalitní léčebnou i preventivní péči. Věnuje se dospělým i dětským pacientům, vždy s důrazem na komplexní a individuální přístup. „Otevření fyzioterapeutické ambulance plně koresponduje s filozofií celého Sport Parku. Na jednom místě chceme veřejnosti nabídnout maximum z toho, co souvisí se sportem a zdravým životním stylem,“ říká ředitel Sport Parku Lukáš Přinda.

V areálu sportuje více jak třicet sportovních klubů. Otevřením centra Sport Park reaguje na poptávku po zajištění fyzioterapeutické péče ze strany jak klubových sportovců, tak i pravidelných návštěvníků. Ruku v ruce se sportem jde totiž zodpovědný přístup ke zdravému tělu. „Nároky na závodní sportovce se neustále stupňují a kvalitní fyzioterapie je zcela nezbytným doplňkem pro všechny sporty, které v areálu máme,“ dodává Přinda.

Centrum nabízí komplexní a individuální přístup v diagnostice i terapii poruch pohybového aparátu, a to díky úzké spolupráci s kvalifikovanými odborníky, zabývajícími se problematikou hybného systému. Klienty fyzioterapeutické ambulance čeká důkladné vyšetření z oboru neurochirurgie, sportovní medicíny či specialistou z oboru myoskeletální medicíny a doporučení dalších postupů. Pacient získá komplexní kineziologický rozbor a návrh rehabilitačního plánu v podobě individuálních terapií.

Fyzioterapeutická péče vychází především z moderní koncepce Dynamické neuromuskulární stabilizace (DNS), jejímž autorem

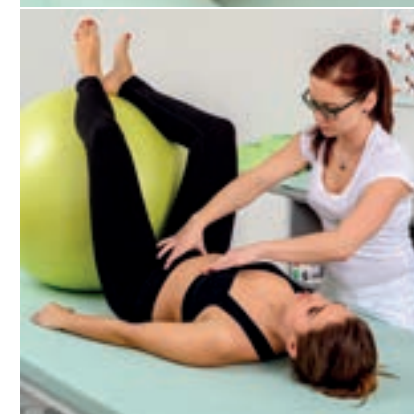
je známý fyzioterapeut Prof. PaedDr. Pavel Kolář, Ph.D. Tento koncept respektuje principy vývojové kineziologie a současně klade důraz na člověka jako celek složený z jednotlivých součástí, které jsou vzájemně provázány a všechny spolu vzájemně souvisejí.

Základním léčebným prostředkem je cvičení, které učí pacienta harmonicky zatěžovat tělo a nepřetěžovat jen oblasti, které se tak snadněji opotřebovávají a bolí. Intenzivní fyzioterapie dokáže léčit, mírnit příznaky a působit jako prevence. Využívá se proto i u dětí. „Věnujeme se i pacientům dětského věku především s poruchou koordinace a vadným držením těla. Navrhujeme i postupy, jak napravit problémy vzniklé nesprávným psychomotorickým vývojem,“ uvedla vedoucí fyzioterapeutka Karolína Čížková.

Sport Park Medical je soukromým zdravotnickým zařízením, které se nachází v prostorách Hotelu Arena. Klienti se mohou objednávat buď telefonicky nebo osobně na recepci Medical centra. Vstup je bezbariérový a bezplatná místa na zaparkování lze využít přímo v areálu.

Lékařské doporučení k návštěvě centra není nutné. Přesto je vhodné, pokud má pacient doporučení svého praktického lékaře nebo je doporučen jiným specialistou již s konkrétní diagnózou. Ve všech případech však může využít vyšetření u některého z externě spolupracujících lékařů. Sport Park Medical v současné době nemá smlouvu s žádnou zdravotní pojišťovnou a náklady za odbornou péči si hradí pacient podle aktuálně platného ceníku. ►

**NA JEDNOM MÍSTĚ
CHCEME VEŘEJNOSTI
NABÍDNOUT MAXIMUM
Z TOHO, CO SOUVISÍ SE
SPORTEM A ZDRAVÝM
ŽIVOTNÍM STYLEM**



SLOVO ŘEDITELE SPORT PARKU LIBEREC

Mgr. Lukáš Přinda

Dlouhodobou strategií libereckého Sport Parku je nabízet návštěvníkům co nejširší spektrum kvalitních služeb v oblasti zábavy a sportu. Více než tři desítky sportovišť neustále modernizujeme, vylepšujeme a hledáme stále nové způsoby, jak zajistit co nejkomplexnější služby pro naše návštěvníky.

Jednou ze služeb, která v areálu doposud chyběla a bezesporu ke sportu patří, je kvalitní fyzioterapeutické centrum. Denně totiž projde areálem více jak tisí-

covka profesionálních a amatérských sportovců, a zejména jim chceme nabídnout odpovídající péči v této oblasti. Proto jsme na začátku roku v areálu otevřeli nové fyzioterapeutické centrum – Sport Park Medical. Centrum, které má sloužit nejen profesionálním sportovcům, ale i všem rekreačním sportovcům a veřejnosti, od dětí až po dospělé.

Sport Park Medical je špičkovým moderním pracovištěm s profesionálním

personálem. Školení fyzioterapeuti a externí lékaři se zde zabývají diagnostikou, léčbou a prevencí poruch pohybového aparátu a jsou k dispozici všem, kteří jejich péči potřebují.

Věřím, že i díky této nové službě se Sport Park Liberec posune o další úroveň dál a stane se skutečným „sportovním městečkem“ ve městě.

Těšíme se na Vaši návštěvu.

O SLUŽBÁCH SPORT PARK MEDICAL S NAŠÍ FYZIOTERAPEUTKOU

Karolínou Čížkovou



KOMU BYSTE DOPORUČILA NÁVŠTĚVU FYZIOTERAPIE?

Všem, kteří mají jakoukoliv poruchu hybnosti. Ať je příčina jakákoliv, neurologická nebo jde o funkční poruchu pohybového aparátu. Léčíme pacienty po úrazu nebo po operaci, akutní i chronické bolesti zad, pacienti se skoliózou nebo vadným držením těla. Věnujeme se klientům po míšním poranění či po cévních mozkových příhodách. A v neposlední řadě i specifickým potřebám dětských pacientů.

CO MOHOU KLIENTI OČEKÁVAT?

Preferujeme hlavně komplexní přístup. To znamená, že neléčíme pouze v místě bolesti nebo poruchy, ale díváme se na pacienta jako celek. Často se tak přijde na příčinu, která s poruchou zdánlivě nesouvisí. Pokud k nám

pacient přijde s bolavým kolenem, může si být jistý, že se mu podíváme i na rameno. Na pacienta máme tolik času, kolik potřebuje.

VYCHÁZÍTE Z METODY DYNAMICKÉ NEUROMUSKULÁRNÍ STABILIZACE VYTVOŘENÉ ZNÁMÝM FYZIOTERAPEUTEM PROFESOREM KOLÁŘEM. O CO JDE?

Tento koncept respektuje propojení celého pohybového systému a vychází z vývojové kineziologie. Zjednodušeně to znamená, že respektujeme principy, podle kterých se přirozeně vyvíjí zdravé dítě a které jsou zakódovány v mozku. Fyzioterapií se je pak snažíme znovu obnovovat. Proto hovoříme o normalizaci a reedukaci pohybových schémat. Tato schémata znovu vyvoláme

cvičením, které respektuje vývojové polohy, kterými prochází dítě během prvního roku života. Stejně pohybové vzory lze vyvolat i stimulací přesně daných reflexních zón pomocí Vojtovy metody. Z těchto zkušeností pak vycházíme při terapii dospělých.

BOLESTI ZAD NEBO Z JEDNOSTRANNÉ SPORTOVNÍ ZÁTĚŽE JSOU ČASTÝMI DŮVODY, PROČ LIDÉ VYHLEDÁVÁJÍ FYZIOTERAPEUTA. UMÍTE JIM POMOCI?

V první řadě hledáme příčinu, zkoumáme životní styl, jak a kde klient pracuje, co dělá za sport, v jaké je psychické kondici... To vše může mít vliv na vznik takových bolestí. Podobné je to u jednostranné zátěže. Stereotypní přetěžování svalu či svalové skupiny je jednou z významných příčin hybných poruch a doprovází je právě bolesti pohybového aparátu. Snažíme se zjistit, zda je bolest skutečně důsledkem např. špatného tenisového nadhozu, anebo protože má pacient nestabilní koleno. Svalové řetězce v těle jsou tak propojené, že hledání primární příčiny může být někdy skoro detektivka. Proto je tak důležitá mezioborová spolupráce s lékaři.

POTŘEBUJE K VÁM PACIENT LÉKAŘSKÉ DOPORUČENÍ?

Není nutné, aby návštěvu fyzioterapie pacientovi doporučil praktický lékař, i když doporučení již s konkrétní diagnózou může celý proces urychlit. Pacient se může objednat



bez doporučení a následně využít vyšetření u našich externě spolupracujících lékařů, kteří k nám pravidelně docházejí.

JAK PROBÍHÁ FYZIOTERAPIE VE VAŠEM CENTRU?

Po vstupním vyšetření lékař rozhodne, zda je fyzioterapie pro pacienta vhodná či ne. Samotná terapie trvá zhruba hodinu a zpočátku se doporučuje až dvakrát týdně, aby se zautomatizovaly pohybové vzory a pacient se je zvládl naučit. Při fyzioterapii hraje velkou roli schopnost vnímání vlastního těla, což se snažíme s pacienty trénovat. Abychom měli zdravý a ekonomický pohyb, musíme mít správné vnímání těla. Na to se soustředíme. Proto necvičíme ani tak svaly, ale mozek, který ovládá svaly a člověka komplexně. Tělo také využíváme jako hlavní cvičební pomůcku. Později pak nastupují další pomůcky jako posilovací gumy nebo ztížení cviků pomocí labilní plochy apod.

VĚNUJETE SE I PRÁCI S DĚTSKÝMI PACIENTY. S ČÍM PŘICHÁZEJÍ DĚTI NA FYZIOTERAPII?

Nejčastěji jsou to poruchy koordinace. Maminka si třeba ve školce všimne, že dítě běhá jinak než ostatní. My poznáme, zda se pohybuje správně, a můžeme navrhnout řešení. Rodiče k nám mohou přijít, pokud mají pochybnosti o správném vývoji dítěte, už v prvním roce života. Například, když dítě neleze po čtyřech, může to signalizovat ne-

správný vývoj kyčlí apod. A to se pochopitelně může projevit i v pozdějším věku.

S DĚTI CVIČÍTE I TZV. VOJTovu METODU...

Jde o soubor cvičení, jehož podstatou je stimulace reflexních zón a přesně daných bodů. Tlakem na tato místa lze vyvolat motorický vzor, který má každý z nás zakódovaný v mozku. Tato cvičení se využívají převážně u poruch pohybového aparátu u kojenců, batolat, dětí. Ale lze vyvolat i u dospělých.

CENTRUM SE ZAMĚŘUJE I NA PREVENCI. MŮŽE K VÁM TEDY PŘIJÍT I ÚPLNĚ ZDRAVÝ ČLOVĚK?

Každý máme během života nějakou jednostrannou zátěž, ať už je to sezení v kanceláři nebo jednostranný sport. Převaha takové zátěže narušuje naše geneticky zakódované motorické vzory. Naším cílem je dosáhnout rovnoměrného a optimálního svalového zapojení, aby bylo celkové zatížení kloubů minimální. Lidé se totiž pohybují tak, jak sami sebe vnímají. Například ti, kteří chodí shrbení, už ani nevnímají, že dělají něco špatně. V rámci terapie se snažíme jejich normu nastavit jinak a učíme je vnímat rozdíl mezi tou patologií a normou. Proto je fyzioterapie vhodná pro všechny, kteří se chtějí aktivně podílet na svém zdraví nebo třeba pro děti, které se sportovní aktivitou teprve začínají. Dobré výsledky má i u sportovců, kteří chtějí zvýšit svoji sportovní výkonnost. ■

POMŮŽEME VÁM

- funkční poruchy pohybového aparátu
- přetížení pohybového aparátu
- svalové dysbalance
- akutní a chronická bolest svalů a kloubů
- léčba pohybového aparátu
- kinesiotaping
- rekonvalescence po zranění
- skolióza a vadné držení těla
- neurologické onemocnění (dětská mozková obrna, cévní mozková příhoda)
- péče o sportovce
- poúrazové stavy pohybového aparátu



JAK POMÁHÁ FYZIOTERAPIE

Fyzioterapie dokáže léčit bolesti pohybového aparátu (svalů, šlach a kloubů), ale dokáže také ulevit od bolestí hlavy či zmírnit obtíže vznikající v důsledku psychického vypětí a stresu. V rámci prevence pomáhá předcházet problémům se zády a klouby, zpomaluje stárnutí a opotřebování těla a zlepšuje schopnost regenerace.

Na základě včasné diagnostiky může fyzioterapeut cvičením pomoci odstranit problémy vzniklé neideálním psychomotorickým vývojem v novorozeneckém a kojeneckém věku a nasměrovat vývoj dítěte opět správným směrem. Ve starším věku dětí pomáhá fyzioterapie rozvíjet správné pohybové stereotypy a kvalitní držení těla, které je v pozdějším věku ušetří konstantního přetěžování některých partií a vzniku degenerativních onemocnění.

Sportovcům pomáhá k lepším a stabilním výkonům a omezuje riziko úrazů, které u závodníků vznikají v důsledku konstantního přetěžování určitých oblastí.



KONTAKTY

Telefon
+420 488 048 140

E-mail
info@sportparkmedical.cz

Web
www.sportparkmedical.cz

OTEVÍRACÍ DOBA

PO	8 - 17.30	PÁ	8 - 14.30
ÚT	8 - 16.30	SO	zavřeno
ST	8 - 15.30	NE	zavřeno
ČT	8 - 16.30		

SPORT PARK MEDICAL TÝM



Mgr. KAROLÍNA ČÍŽKOVÁ
Vedoucí fyzioterapeutka

Absolventka studia fyzioterapie na 2. lékařské fakultě UK a řady odborných kurzů. Zaměření: Funkční dynamická stabilizace v kontextu vývojové kineziologie, diagnostika a terapie funkčních poruch pohybového systému a krční páteře, kurz Vojtovy metody, kinesiotaping a další.



Mgr. ZUZANA BLAŽKOVÁ
Fyzioterapeutka

Absolventka studia fyzioterapie na 2. lékařské fakultě UK a řady odborných kurzů. Zaměření: diagnostika a terapie dysfunkce hlubokého stabilizačního systému páteře, Viscerovertebrální vztahy a jejich využití v klinické praxi, Vojtova metoda: Aplikace vývojové kineziologie podle Vojty u hybných poruch část "A" a další.



MUDr. PAVEL BUCHVALD, Ph.D.
Neurochirurgie, páteřní chirurgie,
úrazová chirurgie, sportovní medicína

Zástupce přednosta Neurocentra Krajské nemocnice Liberec, klubový lékař fotbalového týmu FC Slovan Liberec.



MUDr. ROMAN MIZERA, Ph.D.

Lékař oddělení ortopedie Traumatologicko-ortopedického centra Krajské nemocnice Liberec, klubový lékař hokejového týmu Bílí Tygři Liberec.



PaedDr. JAN ČÍŽEK,
GARANT PRACOVISTĚ
Sportovní fyzioterapie, myoskeletální medicína

Vedoucí pracoviště sportovní fyzioterapie na Oddělení zdravotnického zabezpečení armádního sportovního centra v Liberci, člen zdravotnických realizačních týmů české reprezentace na MS v lyžování a ZOH, spolupráce se sportovními kluby FC Slovan Liberec a Bílí Tygři Liberec a další.

2016

ZAŽIŤTE LIBEREC!

- 6. 2. OSTAŠOVSKÝ MASOPUST** - www.ostasov.eu
- 13. 2. PLES PRIMÁTORA** - Clarion Grandhotel Zlatý Lev, www.liberec.cz
- 21.–26. 3. VELIKONOČNÍ TRHY NA NÁMĚSTÍ** - nám. Dr. E. Beneše, www.liberec.cz
- 22.–23. 4. SEDMILETÁ VÁLKA V LIBERCÍ, BITVA U LIBERCE** - centrum, Vesec, Ostášov, www.ostasov.eu
- 23. 4. DEN ZEMĚ, ZAHÁJENÍ SEZONY V ZOO** - ZOO Liberec, www.zooliberec.cz
- 1. 5.–30. 9. KOMENTOVANÉ PROHLÍDKY „PO STOPÁCH LIEBIGŮ“** - www.visitliberec.eu
- 1. 5. PRVOMÁJOVÝ VETERAN FESTIVAL** - Pivovar Konrad, www.automuzeum.cz
- 20. 5. MUZEJNÍ NOC** - Severočeské muzeum, Galerie Lázně, www.muzeumlb.cz
- 26.–29. 5. DUHOVÁ BOUŘE – FESTIVAL HUDEBNÍ MLÁDEŽE** - zoo, zámek, www.hudebnimladez.cz
- 10. 6. NOC KOSTELŮ** - www.nockostelu.cz
- 11. 6. LIBERECKÝ JARMARK** - nám. Dr. E. Beneše, www.liberec.cz
- 25. 6. SLAVNOSTI VRATISLAVICKÉHO PIVA** - Pivovar Konrad, www.pivo-konrad.cz
- ČERVENEC – SRPEN PLÁŽ NA NÁMĚSTÍ** - program pod palmami, nám. Dr. E. Beneše, www.liberec.cz
- 28.–31. 7. BENÁTSKÁ!** - hudební festival, areál Vesec, www.benatska.cz
- 10.–12. 8. LIBERECKÝ FLAŠINETÁŘ** - mezinárodní festival, www.muzeumlb.cz
- 20. 8. FREESTYLE FOTBAL** - finále mistrovství světa, na náměstí před radnicí, www.liberec.cz
- 25.–28. 8. BOHEMIA CANTAT** - festival sborového zpěvu, www.bohemiacantat.cz
- 10. 9. DNY EVROPSKÉHO DĚDICTVÍ (EHD) LIBEREC** - www.liberec.cz
- 11. 9. DNY EVROPSKÉHO DĚDICTVÍ (EHD) V ŽITAVĚ** - www.liberec.cz
- 17. 9. OSLAVY JEŠTĚDU** - program pro rodiny s dětmi, koncert, Ještěd, www.jestedliberec.cz
- 9.–23. 12. VÁNOČNÍ TRHY** - vánoční zboží, řada doprovodných akcí, nám. Dr. E. Beneše, www.liberec.cz

ZMĚNY PROGRAMU VYHRÁZENY!

visit LIBEREC.eu



TENISOVÁ ŠKOLA

PRO VŠECHNY GENERACE

NEJEN DÍKY ÚSPĚCHŮM ČESKÝCH REPREZENTANTŮ V DAVIS CUPU A FED CUPU V POSLEDNÍCH LETECH PATŘÍ V ČESKU TENIS MEZI NEJOBLÍBENĚJŠÍ SPORTY. POKUD VÁM NESTAČÍ PASIVNÍ SLEDOVÁNÍ A CHCETE SI HRU VYZKOUŠET NA VLASTNÍ KŮŽI, NABÍZÍ AREÁL SPORT PARKU LIBEREC NĚKOLIK KURTŮ S RŮZNÝMI POVRCHY. VENKOVNÍ ANTUKOVÉ KURTY BĚHEM ZIMNÍHO OBDOBÍ ODPOČÍVAJÍ POD VRSTVOU SNĚHU, ALE V KRYTÉ HALE MÍČOVÝCH SPORTŮ NALEZNETE DVA KURTY PŘIPRAVENÉ PO CELÝ ROK.

Bílý sport, jak je tenis tradičně nazýván, je elegantní sport pro všechny generace i výkonnostní skupiny. Tenisová hra rozvíjí cílevědomost, rychlý odhad situace, taktické myšlení, dlouhodobé soustředění i vnitřní klid tolik potřebný při vyrovnaných duelech. Podle svých dovedností si můžete vybrat krytý kurt s taraflexovým povrchem, který vyhovuje zkušeným hráčům, nebo s japexovým povrchem vhodným i pro začínající tenisty.

Ať se již rozhodnete pro sportovní duel se svým soupeřem, nebo vyrazíte s přáteli zahrát si v klidnějším tempu čtyřhru, v kryté Hale míčových sportů je k dispozici kompletní zázemí pro váš sportovní zážitek. Na recepci haly je možné si zapůjčit tenisové rakety a k zakoupení nabízí i míčky, sportovní doplňky či výživu. Zájemcům, kteří to myslí s tenisem vážně a chtějí se vyvarovat začátečnických chyb, nabízí ve Sport Parku Liberec své služby tenisová škola trenérky Markéty Kdýrové.

NÁŠ TIP!

Využijte naší kreditní permanentky a sportujte již od **170 Kč / hod.** Jako majitel permanentky máte navíc zapůjčení vybavení zdarma a k tomu získáte **BONUS KARTU** nabitou slevami a výhodami nejen v areálu Sport Parku Liberec.

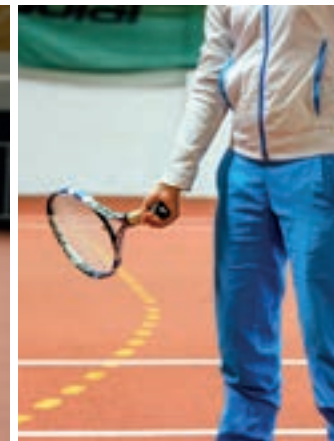


TRENÉRKA RADÍ



ROZCVIČENÍ

Před tréninkem využijeme dynamické cviky k rozcvičení a zahřátí těla jako jsou různé formy běhu nebo krouživé pohyby paží a trupu.



FORHEND

Raketu držíme na konci držadla a při náprahu je hlava rakety mírně „zavřená“, tedy směřuje dolů. Loket při náprahu držíme u těla.



OBOURUČNÍ BEKHEND

Pro začátečníky je vhodnější začínat s bekhendem obouruč. Spodní ruka zůstává na konci držadla a druhá těsně nad ní. Hlava rakety je v náprahu opět zavřená.



PODÁNÍ

Při podání využíváme jednotného držení rakety, tzv. kladívkové držení. Při nadhozu zvedáme obě ruce současně. Podáváme od základní čáry vždy křížem do pole pro podání.

JAKÉ VYBAVENÍ JE VHDNÉ PRO ZAČÁTEČNÍKY?

Nejdůležitějším vybavením pro tenistu je samozřejmě raketa a kvalitní tenisová obuv. S výběrem vhodného vybavení je lepší se osobně poradit se zkušeným trenérem, neboť jde o individuální záležitost. Je například lepší vyzkoušet více raket, aby hráč poznal, která mu vyhovuje.

PROČ HRÁT TENIS?

Tenis je elegantní a společenská hra. Mohou si spolu zahrát děti i dospělí. Jako u ostatních sportů jde o aktivní způsob trávení volného času. V současné době je dostatek venkovních kurtů i krytých tenisových hal, a tenis se tak stal celoročním sportem.

NA JAKÉ CHYBY BY SI MĚLI ZAČÍNÁJÍCÍ TENISTÉ DÁT POZOR?

Tenis je velice technická hra, a proto doporučuji začínat s trenérem, aby měl hráč hned od začátku dobře založené údery a naučil se správným pohybovým návykům během hry, včetně pohybu po dvorci. Tak se vyvaruje chyb, které se později těžko

odstraňují. Častou chybou je používání pouze paže namísto celého těla při úderu a snaha dohnat techniku silou. To následně vede k bolestem zápěstí, loktů a zad.

JAKÉ ROZCVIČENÍ PŘED TENISOVÝM TRÉNINKEM DOPORUČUJETE?

Před tréninkem je důležité se zahřát a rozcvičit. Používá se dynamické rozcvičení ve formě různých typů běhu a krouživého pohybu paží a trupu. Při rozcvičení využívám např. tréninkový žebřík, kužele a švihadlo.

KDO SE MŮŽE PŘIHLÁSIT DO VAŠÍ TENISOVÉ ŠKOLY?

Mohou se přihlásit děti i dospělí. S dětmi začínám nejdříve ve čtyřech letech. Záleží na schopnostech dítěte soustředit se a koordinovat své pohyby. Vůbec nevdí, když se tenisové začátky posunou na pátý či šestý rok dítěte. Horní věková hranice není omezena, důležité je nadšení a vůle učit se. Mému nejstaršímu svěřenci bylo pětasedmdesát. Byl ve velice dobré kondici a měl velké plány, koho chce porazit. ■

O TRENÉRCE



MGR. MARKÉTA KDÝROVÁ

diplomovaná trenérka I. třídy se sportovní specializací tenis

absolventka Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy, obor tělesná výchova a sport

dlouholetá hráčka TJ Slovan Kladno provozuje soukromou tenisovou školu v Liberci od roku 1998

pravidelně pořádá a organizuje mládežnické tenisové kempy a soustředění

SPORT
JE U NÁS
DOMA

SPORT PARK
LIBEREC

sportparkliberec.cz

Ricochet již od **85 Kč** / hod.

Stolní tenis již od **85 Kč** / hod.

Badminton již od **130 Kč** / hod.

Tenis indoor již od **170 Kč** / hod.

SPORT PARK
LIBEREC

PRĚMĚSTSKÝ TÁBOR HRAVÉ PRAZDNINY se SPORT PARKEM LIBEREC

SPORTOVNÍ PROGRAM

- tenis, beachvolejbal, bowling a další aktivity
- prohlídka arény a hokejového zázemí
- setkání s extraligovým hráčem Bílých Tygrů
- bruslení na ledě, jízda na rolbě
- zkušený lektorský tým
- originální tričko pro každého účastníka

CENA ZA TÝDEN:

1 700 Kč / dítě

CENA pro majitele **BONUS KARTY:**

1 600 Kč / dítě

PŘIHLÁŠENÍ na tábor:

hraveprazdniny@sportparkliberec.cz

VÍCE INFORMACÍ NA
sportparkliberec.cz

Termíny:

11. - 15. 7. 2016

18. - 22. 7. 2016

8. - 12. 8. 2016

15. - 19. 8. 2016

Program pondělí - pátek
8:00 - 16:00

VIVALDIANNO

SE Z EXPERIMENTU STALO VELKOLEPOU HUDEBNÍ SHOW

HOME CREDIT ARENU NA JAŘE ROZEZNÍ HUDBA ANTONIA VIVALDIHO. MODERNĚ, ORIGINÁLNĚ. „PŘÍBĚH ZRCADEL“ JE NOVÝM A VELKORYSE POJATÝM POKRAČOVÁNÍM ÚSPĚŠNÉHO PROJEKTU VIVALDIANNO. O TOM, JAK ZNÍ BAROKNÍ HUDBA SE SOUDOBÝM ZVUKEM A NOVOU ENERGIÍ V PODÁNÍ SVĚTOVÝCH VIRTUÓZŮ, VÍ NEJVÍC AUTOR PROJEKTU, HUDEBNÍK MICHAL DVOŘÁK.

V SOUVISLOSTI S PROJEKTEM VIVALDIANNO SLÝCHÁME SLOVA UNIKÁTNÍ, ORIGINÁLNÍ... V ČEM SPOČÍVÁ JEHO JEDINEČNOST?

Projekt sklízí úspěchy po celém světě, protože jsme ho uchopili originálně. Hudbu Antonia Vivaldiho jsem dokomponoval o nové moderní prvky art-rockového charakteru, elektronické hudby a dalších moderních stylů. Snažili jsme se zachovat původní hudební kvalitu, pouze jsme umocňovali energii obsaženou ve skladbách současnými hudebními a technologickými výrazovými prostředky.

Koncert v Liberci bude zahájením letošního světového turné a s tak velkou show už budeme vystupovat jenom v červnu v Praze. Pak přijdou na řadu Brazílie, Chile, Mexiko, dva velké koncerty v Petrohradě a Moskvě, v Pobaltí, Soči, dvanáct koncertů v Německu a další země jsou v jednání.

Turné bude opravdu veliké, a kdo chce vidět Vivaldianno v plné parádě, má šanci jenom v Liberci a Praze. Ostatní koncerty v Čechách zdaleka nebudou v takové velikosti jako v liberecké aréně.



PŘÍBĚH GÉNIA VIVALDIHO MÍŘÍ DO LIBERCE

MŮŽETE TO UPŘESNIT?

Snažím se Vivaldianno psát tak, jak by to možná udělal Vivaldi, kdyby měl možnosti nových hudebních nástrojů a studií, jako já mám dnes. Umocňuji ho novými zvuky, dokomponuji basovou linku, protože takové možnosti Vivaldi neměl, snažím se přidat občas nějakou přehru nebo mezihru. Ale je to především rytmika, co umocňuje dynamiku původních skladeb.

NA JAŘE VIVALDIANNO S PŘÍBĚHEM MĚSTO ZRCADEL MÍŘÍ DO HOME CREDIT ARENY. CO MOHOU DIVÁCI ČEKAT?

Město zrcadel je příběh o nadějích a ztrátách barokního génia Antonia Vivaldiho. Hudbu doplňují projekce s 3D animacemi, mluvené slovo i tanec.

VIVALDIANNO VZNIKLO PŘED DESETI LETY. JAK SE ZA TU DOBU PROJEKT PROMĚNIL?

Z hudebního experimentu jsme ho posunuli do profesionální velké halové show. Město zrcadel je nová podoba toho, co lidé mohli znát z první a druhé desky nebo ze starších koncertů. Troufám si říct, že společná je na tom už jen hudba Antonia Vivaldiho. Udělali jsme velký krok dopředu, forma i žánr se zásadně kvalitativně vylepšily. Město zrcadel jsem se svými kolegy připravoval rok a půl, přišel jsem o veškerý čas s rodinou a stálo mne to i spoustu nervů.

CO BYLO NA SAMÉM ZAČÁTKU?

Původně šlo o hudební experiment, na kterém jsem chtěl dokázat, že klasická hudba se dá upravovat moderním způsobem. Oslovila mne společnost ▶



UNIKÁTNÍ VIZUÁLNÍ SHOW

Vivaldianno world tour 2016
Město zrcadel

HOME CREDIT ARENA

6. května v 19 hod.

VSTUPENKY K PRODEJI

na www.ticketpro.cz nebo na
prodejně vstupenek Rotundě
v areálu Home Credit Areny

CD JAKO DÁREK ZDARMA KE
VSTUPENKÁM V HODNOTĚ 990 Kč

VÍCE NA WWW.SPORTPARKLIBEREC.CZ

Red Bull, která chtěla hudbu pro závěrečný ceremoniál soutěže ve flair bartendingu (žonglování, balancování a chytání láhví a barových pomůcek při výrobě koktejlů). Hudba měla být kvalitní, postavená na základech klasiky, ale zároveň moderně dynamická. Vyzkoušel jsem první čtyři skladby z Vivaldiho Čtyř ročních období a myslím jsem, že tím pro mne tento hudební výlet končí. Ale pak jsem byl donucen udělat další a další skladby a nakonec celou desku. Ta první vznikala pět let, protože jsem mezitím pracoval i na projektu Pandurango, který mapoval hudbu po celém světě. I díky tomu se mi do Vivaldianna vloudily třeba prvky etno.

OD POČÁTKU SE NA PROJEKTU PODÍLÍ HOUSLOVÝ VIRTUÓZ JAROSLAV SVĚČENÝ. JAK KE SPOLUPRÁCI DOŠLO?

Jaroslava Svěčeného jsem poznal při projektu Lucie v opeře a byl prvním člověkem z oblasti klasické hudby, kterého jsem ke spolupráci pozval. Na začátku s námi ještě spolupracoval můj velký vzor a kytarový guru Radim Hladík. Spolupracuji také se skvělým kytaristou a aranžérem Jiřím Janouchem (kytarista od Anny K.). Přestože projekt prezentujeme ve spojení Svěčený - zástupce klasiky a Dvořák - zástupce rockové moderní hudby, musím říci, že v současnosti vstupujeme do další fáze, kdy je vlastně otevřený interpretům z celého světa a z různých žánrů.

JAKÁ JE VAŠE ROLE V CELÉM PROJEKTU?

Kromě toho, že jsem jeho iniciátorem, a spolu s kolegou Tomášem Belkem jsem složil a vymyslel formát současného koncertu, hraju ještě na klávesy. Ale je pochopitelné, že jsou to všichni skvělí protagonisté, kteří dávají otisk celému projektu. Na poli geniální hudby Antonia Vivaldiho se schází ti nejlepší interpreti z různých žánrů a nejen mezi klasikou a současnou hudbou, ale i mezi ostatními žánry vzniká krásný hudební most. Každý koncert je pro mne takovým malým svátkem a každý je trochu originální.

JAK SI ROZUMÍ BAROKNÍ HUDBA S PROSTŘEDÍM VELKÉ HALY?

Není to jenom barokní hudba, je to moderní hudba v barokním kabátě. Orchestr se nachází mezi dvěma obrovskými plátny, a čím větší prostor, tím vizuální efekt lépe vypadá. Při dnešních technologiích zvukových aparatur

je zvuk kvalitní. Proto všechny srdečně zvu do liberecké arény, protože to, co jsme s Vivaldiannem v Liberci předvedli doposud, se s novou podobou vůbec nedá srovnat.

VÁŽNÁ HUDBA MÁ SVOJE SPECIFICKÉ POSLUCHAČE. MYSLÍTE, ŽE PROPOJENÍM ŽÁNŘŮ SI NACHÁZÍ CESTU I K DALŠÍM LIDEM?

Vážná hudba má mnoho specifických posluchačů, protože i ve vážné hudbě je mnoho stylů, druhů, historických období. Vivaldianno může tvořit most mezi posluchači populární, jazzové nebo i etnické hudby. Termín vážná hudba není úplně ideální, protože hudba byla vždy zdrojem zábavy a radosti, ať už to byla hudba klasická lidová nebo jiná...při expedici Pandurango jsem pochopil, že hudba je sice nejneuchopitelnější druh umění, ale zároveň nejpřestřejší a s obrovskou škálou nálad a energií. Myslím si, že ani barokní hudba není výjimkou.

CO VLASTNĚ ZNAMENÁ NÁZEV VIVALDIANNO?

V překladu znamená „Vivaldi roku...“ Anno jako latinský název pro letopočet a poukazuje na fakt, že jde o Vivaldiho současnost. Hudba Vivaldiho byla úplným základem tohoto projektu. Nám se tam postupem času vloudily ještě další skvělé skladby W. A. Mozarta nebo Fritze Kreislera.

JSME NÁROD SMETANY, DVOŘÁKA, JANÁČKA... NEUVAŽOVALI JSTE O PODOBNÉM PROJEKTU S HUDBOU ČESKÝCH SKLADATELŮ?

Uvažovali. Mám připraveny skladby od českých i zahraničních skladatelů např. Musorgskijho nebo Antonína Dvořáka, ale barokní hudba má přeci jen svoje specifika. Romantismus Antonína Dvořáka, hudební masakr Musorgskijho by si s barokní hudbou úplně na jedné desce nerozuměli. Úprava Novosvětské mně vyloženě láká. Mám už to rozpracované a do budoucna o něčem takovém uvažuji, ale musím uvažovat i o dramaturgii a dalších faktorech, takže momentálně zůstáváme u baroka.

NESMÍME ZAPOMENOUT NA VAŠI HUDEBNÍ MINULOST V KAPELE LUCIE, KTEROU JSTE SPOLUZAKLÁDAL. TO JE UZAVŘENÁ KAPITOLA?

Skupina Lucie letos oslaví 30 let od založení, takže je to naopak žhavá současnost. Chystáme čtyři velké koncerty v Bratislavě, Brně, Praze a v Plzni. Zároveň bychom si



rádi zahráli se Symfonickým orchestrem na nultém ročníku Festivalu filmové hudby a multimédií Soundtrack Poděbrady. Lucie bude 30. narozeniny slavit tím, že bude rekapitulovat. Za tu dobu má co a určitě je na co těšit.

PŘESTOŽE SE CELÝ ŽIVOT VĚNUJETE HUDBĚ, MÁTE VYSTUDOVANOU TĚLOVÝCHOVNOU FAKULTU. CHTĚL JSTE BÝT UČITELEM TĚLOCVIKU?

Chtěl jsem být trenérem lyžování, protože v tom mi byl vzorem můj otec. Studoval jsem učitelství obor tělesná a branná výchova a k tomu trenérství lyžování. Chtěl jsem jít ve stopách otce, trénovat nebo učit na FTVS.

JAKÝ JE VÁŠ VZTAH KE SPORTU TEĎ, JDE DOHROMADY S MUZIKANTSKÝM PROSTŘEDÍM?

Sportuju dodnes a bez sportu si nedokážu představit svůj volný čas. Protože pohybem musím kompenzovat stovky hodin prosezených při práci ve studiu. Navíc sport a hudba mají hodně společného. Je to určitá dynamika, ale také vůle, sebezapření a překonávání překážek. Pěstování těchto vlastností sport předává i do dalších činností. Sport je nutnost, alespoň v mém případě.

VÍTE, ŽE V LIBERCI JSOU PRO SPORT SKORO IDEÁLNÍ PODMÍNKY?

Liberec znám dobře. Žije zde i moje sestra a mám tu spoustu kamarádů a kolegů. Proto vím, že na zimní i letní sporty je skvěle vybavený. Nejen Liberec, i okolí je pěkné, a proto se tam vždycky těším.



KOMU FANDÍTE V HOKEJI?

Hokej chodím spíš hrát, každou neděli večer, tak nemám tolik času ho sledovat. Když už někomu, tak fandím Slavii, která mi je nějak historicky nejbližší. Za VŠ Slavia Praha jsem závodně běhal na lyžích, ale líbí se mi i to, jak se Slavia vyvíjela. A historické pozadí klubu, myslím třeba v první republice.

JAROSLAVA SVĚČENÉHO JIŽ NA PODÍÍCH PROVÁZÍ JEHO DCERA. UŽ TUŠÍTE, ZDA NĚKTERÝ Z VAŠICH SYNŮ ZDĚDIL HUDEBNÍ NADÁNÍ?

Naši kluci jsou ještě malí, ale určitě nějaké nadání mají. My se je snažíme vést spíše renesančním způsobem, aby si vyzkoušeli pokud možno všechno. Více hudebních nástrojů, více činností. Čas ukáže, co je bude nejvíc bavit, co jim půjde nejlépe, a časem budou schopni si sami vybrat.

K ČEMU JE S MANŽELKOU LUCÍ VEDETE?

Nesnáším úzkou specializaci a drill, je mi to opravdu protivné. Život se skládá z mnoha činností a právě renesanční způsob výchovy a přístupu k rozvoji osobnosti mi přijde ideální. Vedeme je k tomu, aby měli šanci si osvojit všechno, aby se uměli k sobě hezky chovat, abychom jim dali šanci na vzdělání v co nejvíce oborech a činnostech, aby se naučili jazyky...

VZAL BYSTE DĚTI NA PŘEDSTAVENÍ VIVALDIANNO?

Oba s Vivaldiannem žijí doma i mimo domov, chodí se mnou na zkoušky nebo na generálky, doma to poslouchají. Hudba nemá věková omezení a neexistuje žádné pravidlo, že klasickou hudbu by měli poslouchat jen dospělí. ■



MAREK ZACHAR

SAMUEL SOLENSKÝ

MLADÍ TYGRŮ V REPREZENTAČNÍCH DRESECH

MLÁDEŽNICKÉ TÝMY BÍLÝCH TYGRŮ PATŘÍ DLOUHODOBĚ MEZI NEJLEPŠÍ V REPUBLICE. NENÍ TEDY VELKÝM PŘEKVAPENÍM, ŽE V JUNIORSKÉ KATEGORII NASTUPUJÍ DVA ÚTOČNÍCI, KTERÍ NOSÍ NA SVÝCH REPREZENTAČNÍCH DRESECH KAPITÁNSKÉ CÉČKO. AČKOLI MÍSTO JEJICH NAROZENÍ DĚLÍ VÍCE NEŽ SEDM SET KILOMETRŮ, MAREK ZACHAR I SAMUEL SOLENSKÝ JIŽ ŘADU LET SPOLEČNĚ OBLÉKAJÍ DRES LIBERECKÉHO KLUBU A OBA SNÍ O CESTĚ DO NEJLEPŠÍ LIGY SVĚTA, SEVEROAMERICKÉ NHL.

JAKÉ BYLY VAŠE HOKEJOVÉ ZAČÁTKY?

Marek: K hokeji mě přivedl táta a musím přiznat, že se mi do toho zpočátku moc nechtělo. Ale postupně mě hokej začal bavit. Začínal jsem ve Frýdlantu, kde jsem hrál spíš pro zábavu a kde si mě vyhlédli trenéři od Tygrů. Od třetí třídy už nastupuji za Liberec.

Samuel: I mě na stadion v Michalovicích na východním Slovensku, odkud pocházím, dovedl táta. Ještě před tím jsme chodili s rodiči bruslit na jezero, které je v Michalovicích v sousedství sídliště. Ze začátku se mi moc hrát nechtělo a táta mě musel přemlouvat, nebo jsem za trénink dostal malou odměnu. Do hokejové přípravy jsem chodil od tří let a v místním klubu jsem až na dvě výjimky zůstal až do sedmé třídy. V druhé třídě jsem si na rok odskočil do Anglie, kam jsem odjel s tátou, který tam rok pracoval a nabídl mi, jestli bych tam nechtěl jet s ním. V šesté třídě jsem sezonu odehrál v Jindřichově Hradci. A od osmé třídy hraji za Bílé Tygry. Oba rodiče mě vždy podporovali a stále podporují. I sem do Liberce jsme se přestěhovali celá rodina, rodiče si tady našli práci a mladší bratr také hraje za Tygry.

CO PŘINESL ROČNÍ POBYT V ANGLII?

Samuel: Především to byla výborná příležitost naučit se jazyk. Kvůli nižší úrovni hokeje v Anglii jsme měli trochu obavy, jestli mi to neuškodí. V sedmi letech jsem tam hrál v kategorii do 12 let. Ale ten pobyt mi dal hrozně moc, mimo jiné i tím, že jsem tam chodil do školy.

PROČ JSTE SI NAKONEC VYBRALI LIBEREC?

Samuel: K Čechám obecně jsem měl vždy blízký vztah, a když mě oslovili trenéři z libereckého klubu, dlouho jsem neváhal. Michalovce mají výrazně horší hokejové zázemí. Tady v Liberci je to oproti tamním podmínkám úplný ráj. Chtěl jsem se stále zlepšovat a právě Bílí Tygři mi pro to nabídli skvělé podmínky. Jsem tu od dvanácti let a postupně jsem procházel dalšími kategoriemi. Svůj první zápas za juniory jsem odehrál čtyři dny před mými šestnáctinami.

[Tady v Liberci je to oproti tamním podmínkám úplný ráj. Chtěl jsem se stále zlepšovat a právě Bílí Tygři mi pro to nabídli skvělé podmínky.]

NASTUPOVALI JSTE VŽDY V ÚTOKU, KDE HRAJETE V SOUČASNÉ DOBĚ?

Marek: Vždycky jsem hrál v útoku. Občas mě trenér postavil na pozici beka, ale to bylo opravdu výjimečně.

Samuel: Já chtěl být původně brankářem. Ale táta a trenéři mě přesvědčili, abych to zkusil v útoku. Dlouho jsem nastupoval na pozici křídla. Od minulého roku, kdy jsem začal nastupovat za juniory, jsem se posunul na centra, kde mám více prostoru a méně fyzických soubojů, což mi aktuálně vyhovuje.

JAK SE DAŘÍ SKLOUBIT ŠKOLU A VRCHOLOVÝ SPORT?

Samuel: Hokeji věnuji nějaký čas prakticky každý den. Když jsem přišel do Liberce, chodil jsem do hokejové třídy na ZŠ U Školy. Teď studuji obor Pedagogické lyceum na Gymnáziu v Jeronýmově ulici. Mám to ze školy blízko do arény a škola mi vychází vstříc. Mám nastavený individuální plán a učitelé mě uvolňují z výuky na tréninky a zápasy. Ještě docházím na hodiny angličtiny s rodilou mluvčí, abych jazyk bez problémů zvládl.

Marek: Aktuálně studuji na Obchodní škole na Broumovské a není to úplně jednoduché stíhat školu a zároveň zvládat i plné nasazení v hokeji. Naštěstí mám vstřícné učitele a na tréninky a zápasy jsem omluvený.

Tréninky nebo zápasy mám vlastně každý den v týdnu. Nejvíce nastupuji za juniory, ale mám za sebou i několik zápasů na dospělých týmech Bílých Tygrů a Benátek nad Jizerou. Možnost poměřit se s dospělými je pro mě úžasná zkušenost.

JAKÉ TO BYLO PŘIJÍT DO TÝMU MEZI DOSPĚLÉ?

Marek: Ačkoli v týmu dospělých nastupuje více juniorů, ze začátku jsem se docela bál. Ale chlapi mě hned od začátku vzali mezi sebe a berou mě, jaký jsem. Za to jsem rád, taková opora v týmu je důležitá.

JAK VYPADÁ HOKEJOVÁ PŘÍPRAVA JUNIORŮ?

Marek: Je to hodně o fyzické přípravě. Chodíme do posilovny, pak na společné tréninky na ledě a také individuální tréninky, které sám si sám předepisuji. Snažím se například hodně chodit na cvičnou střelnici a pilovat různé techniky.

Samuel: Tréninky máme prakticky každý den, obvykle po vyučování. Společně trénujeme na ledě, nebo máme suchou přípravu či videorozbor zápasů. Samostatně pak chodíme cvičit s kondičním trenérem. Začátkem týdne máme více fyzické přípravy – větší váhy v posilovně, více bruslení. Před zápasem pak přijdou spíše nacvičování techniky a lehčí fyzická příprava, aby nám zbývaly síly na zápas.

ZAŽILI JSTE SPOLEČNĚ NĚJAKÉ ÚSPĚCHY?

Marek: Společně jsme byli v týmu, který vybojoval titul Mistra ČR v kategorii osmých tříd.

Samuel: To bylo v mojí první sezóně v Liberci. V té sezóně jsem byl navíc neproduktivnějším hráčem ligy. V dalším roce jsem hrál za mladší dorost, a to se mi individuálně tolik nedařilo.

JAK SE VÁM DAŘÍ V REPREZENTACI?

Marek: Teď nastupuji ve výběru do osmnácti let, kde jsem kapitánem. Nejnověji mám za sebou účast ve World Hockey ▶

MAREK ZACHAR



- o narozen 11. 6. 1998

- o útočník

- o pravidelně nastupuje za juniorský tým a má za sebou první zápasy za Bílé Tygry v extralize

- o od sezóny 2013-14 reprezentuje Česko a aktuálně je kapitánem výběru do 18 let

SAMUEL SOLENSKÝ



- o narozen 25. 8. 1998

- o útočník

- o hraje v juniorském týmu Bílých Tygrů

- o od sezóny 2013-14 obléká reprezentační dres Slovenska a je kapitánem výběru do 18 let



BYL TO VELKÝ ZÁŽITEK HRÁT PROTI KLUKŮM, KTERÍ BĚHEM PÁR LET BUDOU MEZI NEJLEPŠÍMI HRÁČI TÉTO LIGY. MĚL JSEM MOŽNOST SE S NIMI POROVNAT A VÍM, ŽE MĚ JEŠTĚ ČEKÁ SPOUSTA PRÁCE A ZLEPŠOVÁNÍ. TO MĚ MOTIVUJE K DALŠÍ PRÁCI NA SOBĚ.



Challenge v Kanadě a v dubnu nás čeká Mistrovství světa výběrů do osmnácti let. V reprezentaci nastupuji od šestnácti let.

Samuel: Minulý rok jsem si zahrál na MS ve Švýcarsku, kde jsem byl zároveň nejmladším útočníkem v našem týmu a celkově asi třetím nejmladším na šampionátu. Ve výběru mého ročníku, tedy do osmnácti let, jsem kapitánem. S tímto výběrem jsme loni hodně cestovali po Spojených státech a Kanadě, kde jsme hráli proti nejlepším hráčům, kteří se pak objevují na draftu NHL. Byl to velký zážitek hrát proti klukům, kteří během pár let budou mezi nejlepšími hráči této ligy. Měl jsem možnost se s nimi porovnat a vím, že mě ještě čeká spousta práce a zlepšování. To mě motivuje k další práci na sobě.

POTKALI JSTE SE JAKO SOUPEŘI V REPREZENTAČNÍCH DRUŽSTVECH ČESKA A SLOVENSKA?

Samuel: Sahráli jsme asi tři vzájemná utkání a všechny zápasy dopadly ve prospěch Čechů. Tím, že jsem už dlouho v Čechách, znám víc kluků, kteří nastupují za českou reprezentaci. Takže se mě

třeba i trenéři ptají na jednotlivé hráče před zápasy proti Česku.

Marek: Samuel je výborný hráč, takže například na něj upozorním spoluhráče, že je šikovný a umí dávat góly. Při zápase se třeba trochu pošouchujeme, ale není mezi námi žádná velká rivalita. Přeci jen většinu roku trávíme spolu v jednom týmu tady v Liberci.

VĚNUJETE SE I JINÝM SPORTŮM?

Marek: Zpočátku jsem hrál ještě fotbal, ale ten jsem postupně opustil a začal se naplno věnovat hokeji. Teď jiné sporty nedělám, hokej mi zabere většinu času. Takže když mám volno, spíše relaxuji, třeba u filmů.

Samuel: Od malička jsem kromě hokeje plaval, nebo chodil na judo, které je výborným doplňkovým sportem k hokeji. To mi hodně pomohlo v tom směru, že jsem byl fyzicky dobře připravený a protažený, a vyhnul jsem se různým zraněním. Vyrovnává to jednostrannou zátěž, kterou hokejisté trpí. V současné době mi ale hokej sebere většinu volného času i fyzických sil, takže na další sport už mi nezbývá energie.

CO POVAŽUJETE ZA DŮLEŽITÉ PŘI CESTĚ MEZI SKUTEČNOU HOKEJOVOU ŠPIČKU?

Samuel: Důležité je stále věřit, že se jednou prosadím na profesionální úrovni, a za tím si jít. Nenechat se zlomit v době, kdy se úplně nedaří. Nejtěžší to asi bylo v pubertě, kolem čtrnácti let. To člověk objevuje i jiné věci, než je hokej. V té době jsem si musel často připomínat, jak je hokej pro mě důležitý a že se na něj musím soustředit.

Marek: Je to kombinace spousty věcí. Člověk musí být ochotný pro ten sport něco obětovat, makat na sto procent a především chtít jít neustále kupředu.

KDO JSOU VAŠE SPORTOVNÍ VZORY?

Marek: Hodně se líbil Martin St. Louis. Jeho styl hry je hodně podobný tomu mému a snažil jsem se od něj něco přiučit. A samozřejmě Jaromír Jágr, to je legenda, které by se chtěl vyrovnat asi každý.

Samuel: Mým velkým vzorem je Žigmund Pálffy, který už nehraje. Po něm jsem

si zvolil číslo 24, které mám na dresu. Začalo to na MS v roce 2002, které vyhráli Slováci, a právě Pálffy rozhodnul při samostatných nájezdech zápas proti Švédům.

JAKÉ CÍLE MÁTE DO BUDOUCA?

Samuel: Od malička sním o tom, že budu hrát NHL. Ale jak jsem starší, lépe si uvědomuji, co je reálné. Můj nejbližší cíl je dostat se do univerzitního týmu do Ameriky. Studovat v USA a přitom hrát hokej na nejvyšší úrovni. To je vstupenka do nejlepší ligy na světě, přibližně třetina mladých hráčů přichází do NHL právě z univerzitních soutěží. Navíc bych mohl získat vysokoškolský diplom, ideálně v oboru sportovního managementu nebo pedagogiky.

Marek: Vzhledem k tomu, že mě trochu diskvalifikuje moje menší výška, měřím 172 cm, jako reálný cíl mám teď domácí extraligu. Rád bych se prosadil tady v Česku a snad potom přijdou nabídky i ze zahraničí. Největším snem je určitě NHL, ale základy si musím vybudovat tady doma. ■

SAMUEL JE VÝBORNÝ HRÁČ, TAKŽE NA NĚJ UPOZORNÍM SPOLUHRÁČE, ŽE JE ŠIKOVNÝ A UMÍ DÁVAT GÓLY. PŘI ZÁPASE SE TROCHU POŠUCHUJEME, ALE NENÍ MEZI NÁMI ŽÁDNÁ RIVALITA. PŘECI JEN VĚTŠINU ROKU TRÁVÍME SPOLU V JEDNOM TÝMU TADY V LIBERCI.



PAVEL KYTÝR

JUDO JE RVAČKA S FÉROVÝMI PRAVIDLY

V MINULÉM ROCE DOSÁHLI ČLENOVÉ MÍSTNÍHO JUDOCLUBU VÝZNAMNÝCH ÚSPĚCHŮ NA DOMÁCÍ I ZAHRANIČNÍ SCÉNĚ A OPĚT ZVIDITELNILI LIBEREC NA SPORTOVNÍ MAPĚ SVĚTA. VELKOU RADOST TAK UDĚLALI I HLAVNÍMU TRÉNÉROVI KLUBU. PAVEL KYTÝR VÍ, KOLIK DŘINY SE ZA TĚMI ÚSPĚCHY SKRÝVÁ A JAK NEOCENITELNÉ JSOU ZKUŠENOSTI VETERÁNŮ PŘEDÁVANÉ V RÁMCI LIBERECKÉHO KLUBU MLADÝM SPORTOVCEM.



JUDO MÁ SVOU KOLÉBKU V JAPONSKU. U NÁS ALE NENÍ PŘÍLIŠ MASOVÝM SPORTEM. PROZRAĎTE, CO K VÁM DO KLUBU PŘIVÁDÍ NOVÉ SPORTOVCE?

Judo je sport, který může dělat skoro každý. V našem klubu dáváme šanci na rozvoj jak na závodní, tak nezávodní úrovni ve všech věkových kategoriích. Jsou děti, které nemají sportovní vloh, tím myslím třeba dostatečně rychlé reakce potřebné při fotbale nebo hokeji. Přesto k nám můžou chodit a my se je snažíme posouvat v rámci jejich možností. Rodiče k nám přivádějí děti z různých důvodů – i kvůli tomu, aby se naučili bránit, fyzicky i psychicky. Dětem dáme šanci se podívat, něco si vyzkoušet a poznat, zda je to u nás baví. Velkým plusem pro rodiče je také fakt, že u nás stojí roční příspěvek od tří do pěti tisíc korun, podle věkové kategorie.

DOSLOVNÝ JAPONSKÝ PŘEKLAD NÁZVU JUDO JE „JEMNÁ CESTA“. JAK JE TO VE SKUTEČNOSTI, JE TO SPORT I PRO HOLKY?

Těší mě, že děvčat k nám přichází stále více. V nejmenších kategoriích máme z celkového počtu asi čtvrtinu holek. Mezi mužským a ženským judem není žádný rozdíl. V dětském věku jsou holky fyzicky lépe vybavené a kolikrát i šikovnější než kluci a mohou tedy všichni trénovat společně. Ve starším věku ale postupně odcházejí.

LIBEREČTÍ JUDISTÉ DLOUHODOBĚ DOSAHUJÍ DOBRÝCH VÝSLEDKŮ V SOUTĚŽÍCH. POCHLUBTE SE, JAK VYPADAL LOŇSKÝ ROK.

Na podzim jsme vybojovali titul mistrů republiky v extralize družstev a navázali jsme tak na titul z roku 2012. V nejvyšší soutěži družstev se nám daří dlouhodobě a až na jednu sezónu jsme v posledních sedmi letech končili do třetího místa. V rámci republiky pak soutěží jednotlivci v závodech Českých pohárů a Mistrovství ČR. V těchto soutěžích se vlastně bojuje o místo v reprezentaci. V té nás loni zastupovali tři naši svěřenci – jeden v kategorii juniorů a dva dorostenci. Skvělé páté místo získal právě na ME dorostenců Tomáš Binhak, který vybojoval i dvě zlaté medaile na republikových mistrovstvích

dorostenců a juniorů. A parádního výsledku dosáhli dva naši veteráni na zářijovém Mistrovství světa v Amsterdamu – Lubomír Šindelář získal titul mistra světa a Milan Vágner v jiné váhové a věkové kategorii pak titul vicemistra.

TAKŽE VE VAŠEM KLUBU AKTIVNĚ PŮSOBÍ JUDISTÉ VŠECH VĚKOVÝCH KATEGORIÍ. FUNGUJE PŘEDÁVÁNÍ ZKUŠENOSTÍ?

Všichni v kategoriích od dorostenců výše jsou u nás jedna parta. Naši veteráni jsou několika násobní mistři republiky, Evropy i světa, a přestože si už sami volí intenzitu přípravy, setkávají se v klubu s mladšími závodníky, kterým jdou příkladem. Trénují společně a starší radí těm méně zkušeným. Umí jim při nácviku zápasu poradit, co dělají špatně, nebo ukázat, jak správně dotáhnout chvat a podobně.

OD JAKÉHO VĚKU SE MOHOU DĚTI HLÁSIT DO VAŠEHO KLUBU?

Ideální je začínat v pěti šesti letech. Takto malé děti mají přípravu v podobě her a všeobecné přípravy. Každoročně k nám přichází deset až dvacet nových dětí. Velký nábor děláme každý rok v září v návaznosti na veletrh Sport Live v Home Credit Areně a část nováčků k nám přichází po na přelomu roku, kdy třeba přecházejí od jiných sportů. Navíc se nyní staráme i o padesát dětí v rámci projektu Českého svazu Judo s názvem Judo na základní školy, na kterém spolupracujeme s místní sportovní školou ZŠ U Školy. Některé z těchto dětí k nám už začaly docházet i na běžné tréninky.

JAKÉ VLASTNOSTI BY MĚL MÍT MALÝ JUDISTA?

Určitě je potřeba zápal a chuť zápasit. Na našem tréninku pomůžeme s rozvojem fyzické kondice či motoriky. Pro nejmenší, začínající děti, je většina tréninku koncipována jako hra. Tam jde o pozitivní přístup, rozvoj motoriky a zvládnutí návyků, které jako judisté budou potřebovat po celý život.

KTERÉ KATEGORIE TRÉNUJETE VY OSOBNĚ?

Aktuálně jsem hlavním trenérem Judoclubu Liberec a trénuji všechny kategorie od nejmen-



PAVEL KYTÝR

věk: 26 let

- o hlavní trenér Judoclubu Liberec
- o trenér Sportovního centra mládeže v Liberci
- o judu se věnuje od svých šesti let
- o držitel černého pásu – 2. danu

VŠICHNI V KATEGORIÍCH OD DOROSTENCŮ VÝŠE JSOU U NÁS JEDNA PARTA. NAŠI VETERÁNI JSOU NĚKOLIKANÁSOBNÍ MISTŘI REPUBLIKY, EVROPY I SVĚTA, A PŘESTOŽE SI UŽ SAMI VOLÍ INTENZITU PŘÍPRAVY, SETKÁVAJÍ SE V KLUBU S MLADŠÍMI ZÁVODNÍKY, KTERÝM JDOU PŘÍKLADEM.

ších dětí až po dospělé. Celkově k nám do klubu chodí trénovat více než sto sportovců. Zároveň působím jako trenér Sportovního centra mládeže.

KOMU SLOUŽÍ TOTO CENTRUM?

Je to v podstatě reprezentační výběr v kategorii dorostu a juniorů, tedy od patnácti do třiačtyřiceti let. Podobných center je po republice pět a naše liberecké sdružuje sportovce ze tří krajů. Zařazení do centra obvykle předchází působení v Regionálním výběru žáků pro kategorii starších žáků, tedy do 15 let. Z těchto judistů se pak tvoří reprezentační výběr. Centrum zaštiťuje Český svaz juda a působí v prostorách libereckého Judoclubu. V Liberci funguje čtvrtým rokem, když se přesunulo z Hradce Králové. Bývá zde zařazeno do deseti sportovců, počet se mění i podle aktuálních výsledků. Z našeho libereckého klubu je v Centru aktuálně pět judistů.

JAK VYPADÁ SEZÓNA V LIBERECKÉM KLUBU?

V lednu začínáme společným soustředěním. Od února do června a na podzim se účastníme závodů. Během léta je na programu příprava a další soustředění. Ti nejlepší v létě vyráží na mezinárodní závody. Každá věková kategorie má vrchol sezóny v jinou dobu. Například juniorské Mistrovství ČR bývá obvykle na jaře, pro ostatní kategorie pak na podzim a ke konci roku. Vrcholné mezinárodní soutěže jako Mistrovství světa či Evropy se konají v létě.

CO JE SOUČÁSTÍ JUDISTICKÉ PŘÍPRAVY?

Klasické tréninky jsou zaměřené na technickou stránku soubojů, každý chvat má více variant a každému chvíli trvá, než si najde to právě pro sebe. Dále máme posilovací tréninky, ať už s činkami nebo jen vlastní vahou. V létě chodíme běhat do areálu Sport Parku nebo pravidelně šplháme na laně v gymnastické tělocvičně. Díky tomu je příprava pestřejší.



JUDO

Judo je styl bojového umění a oblíbený olympijský sport. Vzniklo v Japonsku z několika škol jiu-jitsu, které vyučovaly sebeobranu neozbrojeného člověka ve skutečných bojových situacích, které vznikaly při boji muže proti muži.

Cílem juda je mít možnost volby, zda při úspěšně provedené obraně útočníka poraním, nebo nad ním pouze získám kontrolu. Judo je měkká škola, kde proti síle útočníka nejde síla obránce, ale obránce se snaží útoku vyhnout nebo ho odvést stranou.

Dvě základní hesla juda jsou: minimální úsilí – maximální účinnost. První princip znamená využívat co nejúčinněji svou sílu a umožňuje porazit i fyzicky silnějšího soupeře. Druhý princip učí vzájemnému respektu mezi lidmi.



JAKÉ JSOU PŘÍNOSY JUDA PRO SPORTOVCE?

Judo je všestranný sport, při kterém zapojujete celé tělo a u kterého nedochází k přetěžování jednotlivých částí. Výhodou je samozřejmě i schopnost ubránit se případnému útoku. Nedílnou součástí našeho sportu je i úcta k vyššímu pásku a etika juda. Od malička učíme kázni, respektu k trenérům i soupeři, soustředění na dobrý výkon.

ZMÍNIL JSTE VYŠŠÍ PÁSKY. JAK JE JUDISTÉ ZÍSKAVAJÍ?

Všichni začínají s bílým páskem, který je šestým kyu. To je označení pro žákovské stupně. Po získání prvního kyu, nejvyššího žákovského stupně, postupujete na mistrovské stupně, dany, které se počítají od jedničky a je jich celkem deset. Pro získání vyššího stupně musí judista zvládnout nejen předepsané chvaty, ale také prokázat teoretické znalosti jako je historie juda či původní japonské názvy.

JUDU SE VĚNUJETE PRAKTICKY CELÝ ŽIVOT. CO VÁS K NĚMU POUTÁ?

K judu mě přivedl táta, který se mu za mlada také věnoval. Nejprve jsme doma s tátou lehce cvičili a na klubové tréninky jsem začal chodit v první třídě. Judo mě už od mala strašně bavilo a do dneška mě baví nepřestalo. Líbí se mi ta možnost se s někým poprat v rámci férových pravidel, změřit síly se soupeřem.

JAK JSTE SE DOSTAL K TRÉNOVÁNÍ?

Bohužel v době, kdy jsem jako závodník měl být na vrcholu sil, mě začala trápit zranění, která se vracela, a prodělal jsem i několik operací kolen. To sice ukončilo moji závodní dráhu, ale našťástí v té době přišla nabídka na trénování, kterou jsem vzal všema deseti. Můžu tak předávat svoje zkušenosti dalším generacím judistů a prožívat s nimi jejich úspěchy. ■



RADEK HANUŠ

JUDO PODPORUJE VŠESTRANNOST, DO SPORTOVNÍCH TŘÍD PATŘÍ



SPORTOVNÍ TŘÍDY ZÁKLADNÍ ŠKOLY U ŠKOLY JSOU V POVĚDOMÍ VEŘEJNOSTI SPOJENY S HOKEJEM. ABY NE, KDYŽ MEZI ABSOLVENTY NAJDEME ŘADU EXTRA-LIGOVÝCH HOKEJISTŮ BÍLÝCH TYGRŮ VČETNĚ LIBERECKÉHO RODÁKA PETRA NEDVĚDA. ŘEDITEL ŠKOLY RADEK HANUŠ STÁLE HLEDÁ MOŽNOSTI, JAK NABÍDNOUT SPORTOVNĚ TALENTOVANÝM ŽÁKŮM CO NEJVĚŠÍ ROZVOJ. PRVNÁČKŮM TAK DO ROZVRHU PŘIBYLY HODINY TĚLOCVIKU V JUDISTICKÉM SÁLE.

V TOMTO ŠKOLNÍM ROCE JSTE SPUSTILI PILOTNÍ ROČNÍK PROJEKTU JUDO NA ZÁKLADNÍ ŠKOLY. CO VÁS K TOMU VEDLO?

Chceme dětem a jejich rodičům nabídnout větší možnosti sportovního rozvoje. Specializací naší školy je rozšířená tělesná výchova. Už 35 let spolupracujeme s hokejovým klubem a čtvrtým rokem i s krasobruslaři. Hledali jsme další sportovní odvětví, o které bychom obohatili sportovní zaměření naší školy a které by bylo zajímavé také pro děti, které nemají ke sportu vytvořený aktivní vztah. Jako nejpřirozenější se jeví spolupráce s kluby, které jsou u nás v sousedství – volejbal, florbal nebo judo. Právě poloha naší školy vedle areálu, ve kterém trénuje takové množství klubů, dává příležitost prohloubit možnosti sportovní výchovy na naší škole.

A JUDO NAPLNILO VAŠE PŘEDSTAVY?

Naším cílem je, abychom bez ohledu na pohybovou zdatnost nabídli našim žákům všeobecnou tělesnou průpravu. Judo má obrovskou výhodu, že nezatěžuje jednostranně, ale podporuje všestranný tělesný rozvoj dětí. Zpočátku děti procházejí všeobecnou tělesnou průpravou, absolvují cvičení na koordinaci pohybů a třeba i pádové techniky, což nakonec využijí v prakticky všech sportech.

JAK KONKRÉTNĚ VYPADÁ SPOLUPRÁCE S KLUBEM?

Celý projekt zastiňuje Český svaz juda a na místní úrovni jsme si domluvili spolupráci s Judoclubem Liberec. Aktuálně máme dvě třídy prvňáčků, kteří v rámci rozšířené tělesné výchovy dochází do sálu ve Sport Parku. Zde se o ně stará zkušený trenér Judoclubu, který pro děti připravuje program v podobě her zaměřených na tělesný rozvoj. Jde o všeobecnou průpravu, ale děti si i tak oblékají kimona, což je pro ně také zajímavá zkušenost.

JAKÉ JSOU REAKCE RODIČŮ?

Zpočátku jsme měli trochu obavy a přemýšleli jsme, že do projektu zařadíme pouze jednu třídu. Ale hned na první schůzce rodičů našich budoucích prvňáčků mne příjemně mě překvapila pozitivní reakce drtivé většiny rodičů. Díky této odezvě jsme se rozhodli zařadit do projektu obě první třídy. Před Vánoci měly obě třídy společnou besídku v judistickém sále, na které děti rodičům předvedly, co všechno se za první měsíce naučily. Dětem i rodičům se projekt líbí. Myslím, že rodiče chtějí, aby jejich děti víc sportovaly. My jim v rámci výuky umožníme vyzkoušet další aktivitu, aniž by rodiče museli řešit třeba dopravu na tréninky.

JDE O DLOUHODOBÝ PROJEKT?

Právě probíhající pilotní ročník si s klubem na jaře vyhodnotíme, abychom mohli připravit konkrétní podobu pro další roky. Chtěli bychom projekt rozšířit pro všechny žáky prvních a druhých tříd. Současně předpokládáme, že se zde vytvoří skupina dětí, které budou v judu pokračovat. Je třeba dodat, že projekt by nemohl být úspěšný, pokud by si ho učitelé nevzali za svůj a aktivně se do něj nezapojovali. Obě paní učitelky v prvních třídách do toho šly s nadšením. Nebojí se například vzít si na sebe kimono a zapojit se do pohybových aktivit. To děti vždy ocení.

TAKŽE SE NA JUDISTICKÁ KIMONA MOHOU TĚŠIT I BUDOUCÍ PRVNÁČCI?

Rodiče, kteří k nám přijdou se svými dětmi k zápisu, již dostanou informaci o rozšířeném programu tělesné výchovy. I proto jsme pro příští ročník navýšili počet hodin tělesné výchovy ze dvou na tři. ■

INCREDIBLE 3D CONCERT STORY
VIVALDIANNO
WORLD TOUR



6. 5. 2016
HOME CREDIT ARENA

K VYBRANÝM VSTUPENKÁM CD ZDARMA



ARENA

TICKETPRO®
www.ticketpro.cz

**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

BLEŠÁK V LIBERCI

ANEB RÁJ PLNÝ POKLADŮ I DROBNÝCH ZBYTEČNOSTÍ



OBRAZY, OBLEČENÍ, DĚTSKÉ HRAČKY, STARÉ ZBRANĚ, NÁŘADÍ, HUDEBNÍ NÁSTROJE, NÁBYTEK NEBO SAZENÍKY STROMŮ. BEZCENNÉ TRETKY I STAROŽITNÉ POKLADY OBJEVENÉ NA PŮDÁCH PO PRARODIČÍCH. „ZA TĚCH DESET LET, CO LIBERECKÉ BLEŠÁKY ORGANIZUJI, JSEM ZDE VIDĚL PRODÁVAT SNAD VŠECHNO, NA CO SI JEN VZPOMENETE. NĚKOLIKRÁT SE TU PRODÁVAL I OSOBNÍ AUTOMOBIL.“ ŘÍKÁ POŘADATEL LIBERECKÝCH VŠEHO TRHŮ JAROSLAV STRNAD A DODÁVÁ: „BLEŠÍ TRHY MAJÍ V LIBERCI DLOUHOLETOU HISTORII A NĚKTERÍ JE NAVŠTĚVUJÍ DÉLE NEŽ JÁ.“

NA NÁKUP I ZA ZNÁMÝMI

V roce 2003 se Jaroslav Strnad rozhodl navázat na třicetiletou tradici a obnovit v Liberci bleší trhy nejen jako místo pro prodej věcí, kterých se majitelé potřebují zbavit, ale i jako příležitost ke společnému setkávání. „Přibližně třetina prodejců i nakupujících navštěvuje trhy pravidelně. Za ta léta se zde vytvořila spousta přátelských vztahů,“ přibližuje pořadatel. Původně se trhy konaly v areálu vratislavického pivovaru a od roku 2010 rozkládají prodejci své stánky na centrálním parkovišti u Home Credit Areny. „Plocha parkoviště je ideálním místem pro pořádání takové akce. Navštěvníci oceňují především pevný a rovný povrch, dostatečně velkou plochu včetně míst pro parkování a snadnou dostupnost areálu,“ míní Strnad a místo u areny si pochvaluje i z jiných důvodů: „Do areálu Sport Parku míří celoročně ohromné množství příznivců sportu i dalších zájmových aktivit a ti představují potenciální návštěvníky trhů.“ U Home Credit Areny je pro návštěvníky a prodejce zajištěn i stánek s občerstvením a toalety.

RANNÍ PTÁČATA

V sobotu brzo ráno, kdy si ještě většina lidí užívá víkendového spánku, je na parkovišti u Home Credit Areny nečekaně živo. Bleší trhy se otevírají již v pět hodin a hned od rána je tu rušno. Stejně jako každou druhou a čtvrtou sobotu v měsíci sem od svítání přicházejí prodejci i první lovci pokladů. Za patnáct

korun vstupného si může návštěvník vybírat z nabídky desítek prodejců, kteří své zboží rozkládají na stolcích, kapotách aut nebo jen tak na plachtě na zemi. Rozmanitá není jen nabídka, ale i místa, ze kterých prodejci na Liberecké Všeho Trhy přijíždějí. „Sjíždějí se sem lidé nejen z Liberce, ale z celého širokého okolí. Nezřídka se stává, že k nám zavítají i prodávající až z Brna,“ přibližuje Strnad. Prodejci mají vstup na trhy za devadesátikorunový poplatek a pořadatel nevyžaduje žádnou předchozí registraci. „S řadou prodejců, kteří na trhy dorazí, si během dne popovídám. Díky tomu získávám nejen zpětnou vazbu, ale daří se nám tak vytvářet přátelskou atmosféru,“ prozrazuje Strnad jeden z receptů, jak po léta úspěšně udržovat v chodu takový podnik.

„Pravidelní návštěvníci vědí, že prakticky vždy si něco odnesou. Jde totiž především o sběratele. Pokud však na trhy vyrazíte s konkrétním cílem, nemusíte pokaždé uspět. Ale jen výjimečně se stane, že si z tak rozmanité nabídky něco nevyberete,“ říká s úsměvem pořadatel a zve všechny, kteří ještě na trzích nebyli: „Na trzích najdete nečekané poklady, spoustu drobností za pár korun i příležitost k setkání se zajímavými lidmi.“

Motto trhů zní: Přijďte prodat to, co již nepotřebujete, nebo koupit, co nepotřebují ti druzí. Vždyť „krámů“ máme doma dost, druhým možná pro radost. ■

TERMÍNY PRO ROK 2016

- 26. 3.
- 9. a 23. 4.
- 14. a 28. 5.
- 11. a 25. 6.
- 9. a 23. 7.
- 13. a 27. 8.
- 10. a 24. 9.
- 8. a 22. 10.
- 12. 11.

Každou sobotu vždy od 5 do 11 hodin

LIBERECKÉ VŠEHO TRHY

**centrální parkoviště
u Home Credit Areny**

vstupné

kupující: 15 Kč

prodávající: 90 Kč

děti do 12 let a držitelé

průkazu ZTP: zdarma

S BRUSLEMI NA NOHOU A ŠIRÝM NEBEM NAD HLAVOU



JAKMILE KLESÁ TEPLOTA POD BOD MRAZU, VENKOVNÍ TENISOVÉ KURTY I V ZIMĚ NEČEKANĚ OŽÍVAJÍ. NEOBSADÍ JE ALE ŽÁDNÍ OTUŽILÍ TENISTÉ, ANTUKOVÉ KURTY SE TOTIŽ PROMĚNÍ V LEDOVÉ KLUIŽSTĚ POD OTEVŘENÝM NEBEM. „KDYŽ NÁM POČASÍ PŘEJE A TEPLoty ZŮSTÁVAJÍ POD NULOÚ I PŘES DEN, JSME SCHOPNÍ PŘIPRAVIT LED PRO BRUSLAŘE BĚHEM DVOU MRAZIVÝCH DNŮ,“ PROZRAZUJE PROVOZNÍ MANAŽER SPORT PARKU LIBEREC PETR ZVÁRA.

RECEPT NA KLUIŽSTĚ? STAČÍ VODA A MRÁZ

Již na konci listopadu připravili pracovníci areálu na tenisových kurtech hrazení, které vymezilo prostor kluižstě a slouží jako mantinely. První mrazy pak dorazily na začátku roku. „Jakmile předpověď počasí přišla s výhledem na mrazivé týdny, začali jsme s odklizením sněhu z kurtů a postupným ručním stříkáním vody, ze které se po pár dnech vytvořila přibližně dvoucentimetrová vrstva ledu pro bruslení,“ přibližuje Zvára a dodává: „Kluižstě budeme udržovat, dokud nám to počasí dovolí. V minulých letech se nám několikrát stalo, že nečekaně

teplé počasí led rozpustilo ani ne po týdnu provozu. Letos si snad návštěvníci užijí venkovního bruslení mnohem více.“

BRUSLENÍ ZDARMA PRO MALÉ I VELKÉ

Bruslaři mohou ledovou plochu využívat zdarma po celý den. Oproti přírodním kluižstům na zamrzlých vodních plochách jim nehrozí riziko propadnutí ledem a díky své bezpečnosti a snadné dostupnosti je tato plocha zvláště vhodná pro malé bruslaře a jejich rodiče. U ledu je nainstalováno osvětlení, které si mohou návštěvníci v pozdějších hodinách sami dle potřeby rozsvítit. ■



HOTEL ARENA

využijte výhodné BALÍČKY



UBYTOVÁNÍ PŘI AKCÍCH V HOME CREDIT ARENĚ

v **Hotelu ARENA*****

Ceny od **550 Kč** na osobu

- Snídaně v ceně ubytování
- WI-FI na pokoji zdarma
- Parkování zdarma
- Bonus karta plná slev a výhod

Sleva 20 % na ubytování platí pro majitele **platných vstupenek** na vybranou kulturní nebo sportovní akci v Home Credit Areně. Slevová akce je platná v den konání akce. Přehled akcí najdete na www.homecreditarena.cz

www.hotelarena.cz



+420 488 048 111

SPORT – RELAX – ZÁBAVA
na jednom místě v centru města





PŘÍŠTÍCH ČÍSLECH

Představíme **připravované akce** v Home Credit Areně

Jak na **venkovní trénink**? Trenér vám poradí.

O **atletice** se zástupcem libereckého oddílu

Opět nahlédneme do **zákulísí provozů areálu**

...a mnoho dalšího



VSTUP PRO DĚTI ZA 1 Kč

BÍLÍ TYGŘI LIBEREC

www.hcbilitygri.cz

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 SPORTOVIŠTĚ

Po–Pá: 6–23 hod.
So–Ne: 6–22 hod.

PARKOVÁNÍ:

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



ARENA



