

**PRAŽSKÝ FOTBALOVÝ**



# **SPECIAL**

**SRPEN  
2011**

**zdarma**



## **JAN SUCHOPÁREK**

**STŘÍBRO, PRACÁK, DUKLA...**

**ROZHOVOR**

RADOVAN HROMÁDKO VE ZLIČINĚ

**EXTRA**

PŘEBOR NA INTERNETOVÉ TV

**TRÉNINK**

ROZCVIČKA NA ÚVOD

**Koho nehřeje fotbal,  
toho zahřejeme my**

 **PRAŽSKÁ TEPLÁRENSKÁ**

Váš dodavatel tepla pro Prahu  
a partner Pražského fotbalového svazu

Pražská teplárenská a.s., Partyzánská 1/7, Praha 7 / [www.ptas.cz](http://www.ptas.cz)



STR. **2-5**

## ROZHOVOR

**RADOVAN HROMÁDKO  
VE ZLIČINĚ**



STR. **8-9**

## PŘEBOR

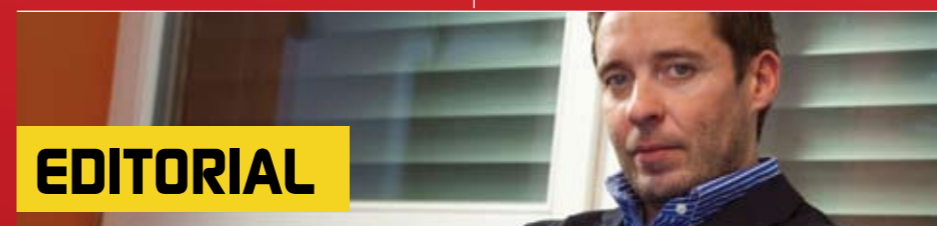
**PŘENOSY Z PŘEBORU  
NA INTERNETU**



STR. **20-21**

## PROFESE

**MANAŽER  
ONDŘEJ HNÁT**



## EDITORIAL

Vážení fotbaloví přátelé,

ocitáme se na prahu nové sezony, nabrali jsme síly a energii během letní přestávky a čeká nás všechny každý týden nelibostný boj o tři body do tabulky. Věřím, že s tímto zápolením bude spojeno hodně zábavy a pozitivních emocí. Úkolem Pražského fotbalového svazu je vám pro tuto zábavu připravit co nejjednodušší a nejpříjemnější podmínky. Snažili jsme se i přes léto a brali jsme to, stejně jako sportovní týmy, jako přípravu na novou sezonu. Proto můžeme ještě před startem nové pražské fotbalové sezony směle ohlásit některé zajímavé novinky.

Pražský fotbalový svaz má nové logo. Naší snahou je, aby PFS byl vnímán jako moderní instituce, která je největším zájmovým spolkem v hlavním městě. Hrdě se hlásíme k historii, ale zároveň musíme dát najevo, že jsme moderním partnerem pro velké společnosti i městské části. K tomu směřují i další změny, které by měly zlepšit povědomí o pražském fotbale. Spouštíme nové internetové stránky. Na první pohled zaznamenáte změnu při pohledu na nový design, ale jsem přesvědčen, že vás stránky postupně zaujmou i svojí funkcí. Chceme vám díky novému webu zjednodušit administrativu a komunikaci s PFS.

V neposlední řadě jsme připravili i novinku pro nejvyšší soutěž PFS, pro Pražskou teplárenskou přebor mužů. Všechny zápasy uvidíte v přímých internetových přenosech a následně si je můžete kdykoliv prohlédnout i v záznamech na internetu. Přebor bude tak pod větší kontrolou veřejnosti a určitě každý z funkcionářů, hráčů a fanoušků přivítá, když se bude moci podívat i zpětně na kterýkoliv svůj nebo soupeřův zápas.

Všechny uvedené novinky jsem naznačoval již před volbami předsedy PFS. Jsem rád, že se nám je postupně daří plnit, a věřím, že tomu tak bude i v nové sezoně.

Přeji vám všem hodně sportovního štěstí,

Ing. Dušan Svoboda  
předseda PFS

**POD PALBOU** STR. **6**  
ROZHODČÍ PATRIK TOMŠŮ

**HISTORIE** STR. **10-11**  
BOJ O STŘEDOČESKÝ POHÁR

**JAK ŽIJE** STR. **12-13**  
INTERNACIONÁL JAN SUCHOPÁREK

**ZAJÍMAVOST** STR. **14-15**  
ROŠADY NA LAVIČKÁCH

**MLÁDEŽ** STR. **16-17**  
ZMĚNY V PÉČI O ZDRAVÍ

**KLUB A STADION** STR. **18-19**  
SLAVOJ SUCHDOL

**TRÉNINK** STR. **22-23**  
JAK SE SPRÁVNĚ ROZCVÍČIT?

**FOTO MĚSÍCE** STR. **24**  
ČASOPIS NA WEBU PFS



Pražský fotbalový speciál

**Ročník II – srpen.** Vydává: Pražský fotbalový svaz (PFS), Kozí 915/7, P.O.Box 2, 110 15 Praha 1. **Kontakt:** 733 141 394, PFSpecial@seznam.cz. **Redakce – odpovědný redaktor:** Lukáš Vrkoč. **Spolupracovníci:** Petr Veselý (marketing), Radim Trusina a Štěpán Šimůnek (texty), Ondřej Hanuš a Pavel Slavíček (FOTO.), Soňa Charvátová (korektury), Jiří Formánek. **Grafická úprava, tisk:** PRESCO GROUP, a.s., Máchova 21, 120 00 Praha 2. **Náklad:** 7500ks.

Foto na obálce: Anna Charabanska



Radovan Hromádko nově v barvách Zličína

# TEĎ SI MŮŽU ČÍST V METRU

ROZHOVOR S BÝVALÝM LIGOVÝM ÚTOČNÍKEM RADOVANEM HROMÁDKEM, KTERÝ SE PO DVOULETÉ PAUZE VRACÍ K TRÉNOVÁNÍ. NA ZLIČÍN BUDE DOJÍZDĚT AŽ Z MLADÉ BOLESLAVI

TEXT: Radim Trusina / FOTO: Ondřej Hanuš

Možná i vy si ho pamatujete z dob, kdy kopal ligu v Jablonci či na Žižkově. Radovan Hromádko patřil ke známým útočníkům, dokonce si připsal dva reprezentační starty. Dnes už hraje jen za Třebovli, s nímž postoupil do středočeské I. B třídy. Navíc ale vzal trenérské angažmá ve Zličíně. Pražský přebor se tak může těšit na další známé jméno. „Mám rád fotbal a chtěl jsem u něj pokračovat, být pořád na hřišti.

*Trenérů na ligu je moc, ale mně přebor nevádí. Není důležité, jak vysoko trénujete, hlavní je, aby vás to bavilo,“ říká 42letý Hromádko.*

S pražským fotbalem jste ve své kariéře přišel do styku jen ve Viktorii Žižkov. Jak jste se dostal do Zličína?

Požádal mě o to můj kamarád Bohouš Víger. Klub dohrával divizi bez trenéra a vedení chtělo na přebor ně-

koho nového. Jel jsem se tam podívat, líbilo se mi, ja–kým způsobem na Zličíně fotbal dělají, jaké jsou tam podmínky na trénování, tak jsem si řekl proč ne. Stejně mám v Praze spoustu jiných aktivit.

Co se vám na Zličíně přesně líbilo? Hlavně ty tréninkové podmínky, které jsou tam k dispozici. Umělá tráva, přírodní tráva, hala, malé hřiště, osvětlení, to je ideální stav – člověk se pak nemusí koukat na počasí. Dal-

ší věc, která mě lákala, bylo složení mužstva. Jsou tady samí mladí kluci, já rád pracuju s mladými. Můžou růst a nejdou si jenom pro peníze, chtějí si zahrát. Je tady hodně vysokoškolačů, jsou to inteligentní kluci, i to byl jeden z aspektů, který rozhodoval. Sedla mi i zličínská vize fotbalu.

Ta je jaká?

Nic netlačít na postup, chtít hrát kvalitní fotbal, zapracovat mládež do systému a přilákat nějaké lidi na naše zápasy. I kdyby jich mělo být o padesát víc, pořád by to byl tak padesátiprocentní nárůst. (usmívá se)

Znal jste dřív Zličín?

Znal, ve fotbale dělám, mám v něm i jiné aktivity. Sledoval jsem celý pražský fotbal. Do Zličína jsem navíc před časem doporučil jednoho hráče, který tady rok působil.

Takže jste si všiml, že měl Zličín v divizi po podzimu ostudnou nulu na bodovém kontě?

Jasně že jsem si toho všiml. Nebudu rozebírat, proč se tak stalo, jsou tam různé aspekty, jak klub v divizi



## KDO JE RADOVAN HROMÁDKO

**NAROZEN:** 16. května 1969

**LIGOVÁ BILANCE:** 128 zápasů/29 gólů

**REPREZENTAČNÍ BILANCE:** 2/0

**HRÁČSKÁ KARIÉRA:** Náchod, Jablonce, Bohemians Praha, Maccabi Haifa, Viktoria Žižkov, Pardubice, Semily, Čelákovice, Kosovice, Rychnov u Jablonce, Třebovle

**TRENÉRSKÁ KARIÉRA:** Mladá Boleslav (žáci), Čelákovice, Čejjetice, Zličín

**OSTATNÍ:** Pracoval jako sportovní ředitel v Jablonci, ale po vypršení smlouvy v roce 2006 se rozhodl nepokračovat. „Funkcionářna ve fotbale mě už neláká, nechtěl bych to dělat pro žádný klub. České podmínky jsou specifické. Ta práce by mě bavila, kdyby to v českém fotbale fungovalo, jak by mělo,“ říká.

Z aktivní kariéry s míčem má rozhodně na co vzpomínat.

fungoval. V plno věcech souhlasím s tím, co Zličín dělal a co nedělal. V několika zápasech neodpovídal výsledek tomu, jak hráli, co mám zprávy od jiných lidí.

Takže vás to neodradilo?

Ne, vůbec, já souhlasím s tím, jak to bylo. Tenhle stav bych preferoval u většiny klubů.

Chápu to správně, že narážíte na nepřítel rozhodčích, na kterou si Zličín několikrát stěžoval?

K tomu nechci říkat víc. Všichni víme, jak to chodí. Mám rád zdravé kluby, které mají jiné ambice, než je pouze postup za každou cenu. Je jedno, jestli je to divize, přebor nebo I. B třída. Pořád je to o tom, aby vás fotbal bavil a měli jste z něj radost.

Vám je tedy jedno, jak vysoko působíte?

Já už trénoval i I. A třídu. Pokud je klub zdravý a hráči chodí trénovat, je dobré to podporovat. Aby ti kluci hráli fotbal a nevěnovali se jiným aktivitám, které jsou naopak nezdravé.

Jaký jste našel na Zličíně kádr?

Je pravda, že mi tam chybí tak dva zkušenější hráči kolem třicítiky, takový je v kádru jenom jeden. Ale na Zličíně je i taková střední generace kolem 24 let. Nevidím v tom problém. Kluci se fotbalu věnují, chtějí růst. Je lepší pracovat s nimi než přesvědčovat starší hráče, aby vůbec přišli na trénink. (usmívá se)

Dá se s tímhle kádrem vyhrát pražský přebor?

Já kvalitu pražského přeboru zase tak neznám, víc se orientuji ve středočeském přeboru. Ten je asi kvalitnější, co jsem se bavil s různými lidmi. Náš cíl je hrát v popředí, trochu čerit vodu nahore.

Vypadá to, že jste v pohodě vy i vedení. Nevyhlašujete žádné přehnané cíle. To by mohla být pro Zličín poklidná sezona, ne?

Mělo by to tak být. Divizi si zkusili, viděli, o čem to je. Všechno by se mělo vrátit do nějakého reálného stavu. Chci pracovat s mužstvem, aby mělo zase chuť a začalo vyhrávat. V divizi těch výher moc neokusili. Mým úkolem bude hráče vést tímhle způsobem, aby šli za vítězstvím, což pro ně bude velká motivace.

Poznamenala nějak tým divizní sezona plná porážek?

S hráči jsem seděl a neviděl jsem na nich, že by je to nějak poznamenalo. Naopak se o tom baví s úsměvem, těší se na přebor.

Ten bude letos výjimečně 18letý, co na to říkáte?

Nevádí mi to. Zápas je lepší než trénink. Čekají nás dvě utkání navíc, to je v pohodě.

Není v prostředí pražského přeboru trochu vašim handicapem, že jste z Mladé Boleslavi? Budete mít nějakého asistenta?

I v přeboru hraje plno fotbalistů, které znám z dřívějšíka. Jejich způsob hry se nemění. Se soupeři mi pomůže i pan Jarolínek, který má dobrý přehled. Asistenta mít nebudu. Co se týče



Na lavičce je jeho nové místo. Hrajícím koučem nebude!



V civilu je Hromádka manažerem na volné noze.

sledování soupeřů, jsme v kontaktu s některými lidmi, co chodí po fotbalích různě po Praze.

**Za trénováním budete dojíždět z Mladé Boleslavi až na západní konec Prahy. To vám nevadí?**

**„CHCEME ČERIT VODU NAHOŘE, ŽÁDNÝ POSTUP ZA KAŽDOU CENU.“**

V Praze jsem pořád, mám tady i jiné aktivity, nedělá mi to problém. Nebyl to důvod, aby mi zabraňoval přijmout nabídku Zličína. Jedu na Černý Most, sednu si do metra, vezmu si knížku a za 40 minut jsem na Zličíně. Díky tomu jsem zase začal číst, aspoň udělám něco pro hlavu.

**S jakou knížkou můžeme Radvana Hromádka potkat v metru?**

Normální knížky, občas beletrii, občas romány. Dostávám se do toho, čtu třeba Remarquu, mám rád jednoho izraelského spisovatele, jednou si přečtu historický román, podruhé současný. Pokud nikde nevystupuji na schůzku po cestě, je to ideální. Nemusím myslet na jiné věci a jen si čtu.

**Zličín hraje své zápasy v sobotu**

**ráno. V kolik budete před mistráky vstávat?**

Jsem rád, že hrajeme ráno. Po zápase budu mít čas na další aktivity. Hraju ještě za Třebovli, což je vesnice kousek od Českého Brodu. Postoupili

li jsme do I. B třídy, takže si pojedou zakopat, když se naše zápasy nebudou třískat.

**Vypadá to, že jste ve 42 letech pořád plný energie.**

V téhle době musí člověk pořád něco dělat. Není to jako dřív, kdy jste si odpíchl v práci začátek a konec, pak už nikdo nic nedělal. Každý to má teď takhle.

**Takže se pořád udržujete v kondici?**

U mě je ideální jedna věc: vůbec netloustnu, mám dobré spalování. Tréninku moc nedávám, pořád jsem v autě nebo na jednáních. Teď na začátku s klukama trénovat nemůžu, ale až se všechno zaběhne, rád si s nimi zahrāju fotbálek.

**Nezvažoval jste možnost hráčičho kouče, nebo už by byl na vás přebor moc?**

Ne, ne, pozici hráčičho kouče neuznávám. Pak nemáte ten správný pohled na mužstvo, nevidíte věci jako z lavičky. U asistenta je to v pořádku, ale hlavní trenér musí mít přehled. Při hře si všímáte balonu a ne toho, jak kdo stojí. A navíc mi maximálně vyhovoval okresní přebor, z kterého jsme postoupili. Jen jsem si bez tréninků jezdil zahrát fotbal. V krajském přeboru už se musí trénovat.

**„SERIÁL OKRESNÍ PŘEBOR, TO BYLA DEGRADACE TĚHLE SOUTĚŽE.“**

**Byl jste ligový útočník, zahrál jste i za reprezentaci. Jak vám to vůbec v současné době střílí?**

Musím to zařukat, docela to v minulé sezoně šlo. Dal jsem 19 gólů. Na to, že člověk netrénuje...

**Hrál jste okresní přebor, ale seriál stejného názvu se vám prý vůbec nelíbil. Proč?**

Když se člověk koukal na ten seriál, tak tam nikdo neuměl kopat.

V kolínském okrese, kde působím, je i v okresním přeboru tolik kvalitních mladých hráčů, co se dostali výš, že to vůbec nebylo postavené na realitě. Okresní fotbal to podle mě jen degradovalo. Já vím, je to zábava, ale proč se to pak jmenovalo Okresní přebor? Takhle to chodí ve IV. třídě, ale v okrese ne. Je tam spousta zápasů, kde se lidi pobaví víc než na vyšších soutěžích. Herecky to bylo obsazené dobře, ale byla to degradace práce lidí v okresním přeboru a mladých kluků, co ho hrájí. Já viděl první díl a dál

jsem se nekoukal. Ale třeba můj švagr si ten seriál hodně oblíbil.

**Exligovní hráči mají v jedné s kluby výhodnou pozici. Je pro vás tohle angažmá zajímavé i finančně?**

Peníze bych tam nehledal jako hlavní věc, nedělám to zadarmo, ale taky ne za velké prachy. V takovém klubu musí pracovat soudný člověk, musí ho to bavit, musí mít i jiné aktivity, pak se to dá spojit. Není to o tom, že bych

jel z Boleslavi a vybral si Zličín, protože mi dal balík peněz. Navíc nejsem zastáncem takového přístupu. Když jde někdo jen za penězi, nemůže s klubem tolik cítit. Jasně, člověk tomu v těchto soutěžích věnuje čas, měl by být adekvátně ohodnocený, ale neměl by to dělat jako hlavní činnost.

**Co vůbec děláte mimo fotbal?**

Mám různé sportovní aktivity, zprostředkování různých věcí. Ve spoustě klubů mám kamarády, je to o klubovém manažeringu a věcí spojených s chodem klubů.

**Takže takový manažer na volné noze?**

Mám v tomhle směru zkušenosti, dělal jsem v Jablonci sportovního ředitele, nějaké kontakty jsem si udělal, tak proč nepomocť? Živím se tím, s fotbalem to nějak dávám dohromady. Je to hezký život, ale každý měsíc začínáte od nuly. Musíte se otáčet. Měl jsem ale štěstí, že jsem kopal ligu, setkával se s funkcionáři, nakoukl jsem i do reprezentace. Když jsem začal v Jablonci pracovat, bylo to díky tomu zjednodušené. Tam jsem si udělal další kontakty, pak je to nabalené. Když vás lidé znají, je všechno otevřenější.

**Vás si navíc musí každý pamatovat i kvůli jménu.**

To je pravda, nejsem Novák, kterých bylo v lize dvacet. Hromádka by si mohl člověk zapamatovat.

**A taky vaši charakteristickou vyzáží.**

To bylo v době, kdy mi ještě rostly

vlasý. (usmívá se) I to si lidé pamatují, to je jasné.

**I hráči na Zličíně?**

Hned si sjeli internet a řehtali se, když viděli video na youtube, když jsem hrál v Izraeli. Byl to zápas proti Paris St. Germain, izraelský komentátor je živější, komolili moje jméno, protože tam nemají samohlásky, říkali místo Hromádka Haromadoko. Tomu se smějí.

**Poznávají vás pořád soupeři, když nastoupíte za Třebovli?**

Jo, jo, pořád na mě povykují a dávají mi najevo, ať si člověk moc nevyškakuje. (usmívá se)

**Byl jste mezi ligovými fotbalisty jednou z mála výjimek – vystudoval jste vysokou školu, máte inženýrský titul. Hodí se vám to?**

Vystudoval jsem ČVUT strojírenství. Než jsem šel do Jablonce jako sportovní ředitel, pracoval jsem ve firmě Trevos v Turnově, která vyrábí světla. Před rokem jsem zase pracoval v Boleslavi pro jednu softwarovou firmu. K práci jsem přičichl, školu jsem využil. Takhle mám ale volnější režim, můžu si sám plánovat čas.

**Kdy vás vůbec napadlo, že z vás bude trenér?**

Když jsem končil s kariérou, pomáhal jsem trénovat děti v Mladé Boleslavi. To mě bavilo, dělal jsem to asi tři roky, pak jsem přešel do dospělého fotbalu. Mám trenérskou licenci A.

**Za svou hráčskou kariéru jste**

**poznal několik trenérů. Který vás nejvíce ovlivnil?**

Snažím se vzít si od každého něco. Neřekl bych, že někoho vyloženě kopíruju. Vzal jsem si něco od Kotrby, Dočkala i Uhrina. Něco se mi tam ale taky nelíbilo. Člověk si musí vybrat.

**Co se vám na těchto trenérech líbilo?**

Kotrba s Dočkalem byli podobní, takoví blázní, kteří vědí, jak mají na kterého hráče působit. Na někoho jsou přátelští, na někoho musí zašlapat, někoho musí vyloženě prudit. Já měl s nimi takhle problémy. Museli

Kdo mě zná, tak ví, že jsem dokázal na hřišti kecat a takové věci. Kotrba naschvál vyvolával konflikty. Říkal mi: ty jsi na fotbalistu moc inteligentní, na tebe se musí jinak. Plánoval si, jak mě naštvat. Párkrát jsme na sebe křičeli, Mirek Pelta nás uklidňoval. Já si nenechal nic líbit. Ale vím, že i tvrdší přístup je někdy potřeba.

**A co trenér Uhrin?**

Má zvládnutou taktiku, není tak impulzivní.

**A vy jste jaký typ?**

Než abych tam seděl a koukal, tak spíš s hráči komunikuju, upozorním je

**„TRENÉR KOTRBA SCHVÁLNĚ VYVOLÁVAL KONFLIKTY, PÁKRÁT JSME NA SEBE KŘIČELI.“**

mě vytočit, pak jsem hrál podle nich dobře. Oni si to trenéři v Jablonci přebírali, když mě chválili, tak jsem se uspokojil a stálo to za kulovku. Ale když jsem byl naštvanej, tak to bylo ono. Naschvál mě vytáčeli, měli jsme vždycky konflikty. Když se teď třeba s trenérem Kotrbou sejdeme, tak se tomu smějeme. Když to vezmu s odstupem, měli na to správný pohled, jsem takový typ.

**Přítom vypadáte jako klidás, kterého nic nerozhodí.**

Přijde někdy na zápas, když se nebude dařit. (směje se) Člověk je jiný u kafe, když pak přijde nějaký adrenalin, tak byste mě možná nepoznal.

na chyby. Když něco neplní, jak mají, dokážu je seřvat. Trenér by neměl být hrubý, ale měl by mít autoritu.

**Jaká je vůbec vaše trenérská filozofie? Asi hodně ofenzivní, když jste bývalý útočník, ne?**

Chci, aby se bavili hráči i diváci. Aby měl fotbal nějaký řád, a chci se prezentovat ofenzivní hrou. Určitě nebudu dělat sestavu s jedním útočníkem, jak hrají naše reprezentace. To se mi nelíbí. Všechno musí mít nějaký systém, ne hrnout všechno hurá dopředu. Měli bychom mít kvalitní obrannou fázi s řádným protiútokem ve spoustě hráčů, ne jen ve dvou nebo třech hráčích na náhodu. ■

UMÍME ZABEZPEČIT COKOLIV  
H-S-P  
Mechanické, elektronické a speciální zabezpečení  
www.h-s-p.cz



# CHABRY – TŘEBORADICE, TO BYLO NĚCO!

ROZHODČÍ PATRIK TOMŠŮ V PRAVIDELNÉM DOTAZNÍKU SPECIÁLU

TEXT: Lukáš Víkoč / FOTO: archiv P. Tomšů

**Zapřísáhlý abstinent a nekuřák PATRIK TOMŠŮ je prvním z řady rozhodčích, kteří budou i v nové sezoně odpovídat na dotazy ohledně zaměstnání, úplatků či jiných zajímavých a leckdy i aktuálních témat.**

**Čím se živíte v běžném životě a jaké máte vzdělání?**

Mám ekonomickou školu se zaměřením na vnitřní obchod. Pracoval jsem skoro 11 let jako ředitel distribuce německého vydavatelství Burda pro oblast České republiky a Slovenska, kde jsme vydávali na 33 druhů nejprodávějších titulů na českém časopiseckém trhu. Předtím jsem byl obchodním ředitelem vydavatelství časopisu Týden, členem představenstva a obchod-

ním ředitelem vydavatelství Euronews (časopis Euro, Point) a úplně na začátku jsem byl manažerem marketingové společnosti Teleaxis, a.s. Čili prakticky celý profesní život mám spojený s médií, vydavatelsko-obchodní činností a žurnalistikou. V současné době mj. dělám tiskového mluvčího všech krajských nemocnic Středočeského kraje. Snažím se i pomáhat ve městě, kde žiji – Hostivici, jsem zde neuvolněným radním města.

**Musí rozhodčí před zápasem striktně dodržovat životosprávu?**

Domnívám se, že ano, ale nemohu to dost dobře posoudit, neboť jsem nekuřák a zapřísáhlý abstinent, čili v mém případě porušení životosprávy snad ani nehrozí.

**Co nejhrubšího vám hráč na trávníku kdy řekl? Byl vyloučen?**

Dosud jsem nevyloučil hráče za hrubé nesportovní chování vůči rozhodčímu, tedy ani za použití hanlivých výrazů. Je to asi hlavně dílem štěstí a náhody, ale nic zas tak peprného mi nikdo naštěstí neřekl. Určitě se toho ale dočkám. (směje se)

**Co říkáte na působení ženských rozhodčích ve fotbalu?**

Je to výborné, vůbec mi to nevadí a Dagmar Damková je toho dobrým důkazem. Obecně podporuji rovné postavení žen a mužů v profesním životě. Jsou ale profesní oblasti, kde ženám věřím, možná bezdůvodně, ale o něco méně. K těm patří třeba pilotáž letadel. Nicméně v některých oborech jsou ženy i v České republice naprosto na vrcholu. Tady bych rád jmenoval generalní ředitelku Burda Media 2000 Petru Fundovou, která se po zásluze stala jedním z nejvýznamnějších vrcholových mediálních manažerů v České republice.

**Jaký byl nejúchvatnější zápas, který jste řídil? Čím byl zajímavý?**

Nemohu zapomenout na utkání Chabry – Třeboradice. Bylo to první utkání Patrika Bergera za domácí tým. Přišlo asi 500 diváků, domácím jsem vyloučil brankáře, nařídil proti nim pe-

Jedna z nejoblíbenějších destinací Patrika Tomšů – Izrael

naltu, jako brankář dočtyl Láďa Vízek a oni prohráli 1:3. Nicméně pískat Bergera, Haška, Šmicra, Vízka, to byla prostě paráda. Láďu Vízka mám vůbec všeobecně rád. Nejen, že jsem ho několikrát pískal, mimochodem jen jednou za celou dobu jeho Chabry vyhrály, ale setkáváme se i v tenisových bitvách v rámci okresních přeborů Středočeského kraje družstev a nutno říci, že Láďa to s raketou umí stále sakra dobře!

**Kdo je váš rozhodcovský vzor a proč? Máte doma jeho zápasy nahrané a učíte se?**

Z té plejády světových rozhodčích jsem měl rád Slováka Luboše Michela. Mám nahrané 11 jeho zápasů na DVD. Nemusíte však mít jen vzory mezi světovou špičkou, ale můžete si i vážit relativních malíčkosť u svých kolegů či kolegyně. Z té naší výkonostní kategorie v Praze mi v začátcích svým optimistickým přístupem ke kolegům a věčně dobré náladě utkával v paměti Míra Rod.

**Na jakém stadionu v Praze mají nejlepší párek a kde nejlepší kávu?**

Tak perfektní péče je na mnoha stadionech. Moc dobře se starají třeba ve Střešovicích či na Dukle. Nejlepší párek bohužel nemohu posoudit, párky totiž nejím.

**Jak byste trestal rozhodčího, který prokazatelně přijal úplatek?**

Na to neumím a ani nemám ambici odpovědět, neboť od toho tu nejsem, a věřte mi, že ani ambici být členem disciplinární komise do vzdálené budoucnosti rozhodně nemám, neboť tak jako i v jiných sférách lidského života zde pracujete často více než s fakty spíše s pojmy a dojmey. ■



Jednání s nejvyššími představiteli fakulty Farmacie Jeruzalémské univerzity v Izraeli na téma možného vzniku pobočky této fakulty ve Středočeském kraji.

www.royalsport.cz  
ITALY  
Royal team sport  
KOMPLETNÍ TÝMOVÉ VYBAVENÍ



DV SPORT  
VÝHRADNÍ DOVOZCE

DV SPORT U elektrárny 6, Praha 7, tel/fax: 266 710 785, mail: info@dvsport.cz

## ZVÝHODNĚNÁ NABÍDKA VYBAVENÍ

VYUŽIJTE PŘEDSEZONNÍ SLEVY A NAKUPTÉ LEVNĚ A KVALITNÍ OBLEČENÍ PRO VÁŠ TÝM!

1/ BRIGHT



2/ BURST



VÍCE NAJDETE NA WWW.DVSPORT.CZ

3/ RAVING + SOUPRAVA



4/ EVASIVE + SOUPRAVA + BUNDA



5/ RIVER + SOUPRAVA + BUNDA



VEŠKERÉ CENY JSOU VČETNĚ DPH 20%

# PŘEBOR ŽIVĚ NA INTERNETU!

PRAŽSKÝ FOTBALOVÝ SVAZ NAPLNO ROZJIŽDÍ ZAJÍMAVÝ PROJEKT

TEXT: Radim Trusina / FOTO: Ondřej Hanuš

**Zápasy Pražská teplárenská přeboru Prahy budou od této sezony přenášeny v přímém přenosu na internetu. Ve chvíli, kdy se nedostane na stadion, budete moci sledovat utkání vašeho oblíbeného týmu na adrese [www.tvcom.cz](http://www.tvcom.cz). A to i zpětně, utkání budou archivována.**

Vedle spuštění nového webu Pražského fotbalového svazu budou přenosy ze zápasů nejvyšší pražské soutěže další zajímavou novinkou. „Cílem je postupně zajištění vysílání přímých přenosů ze všech zápasů Pražská teplárenská přeboru Prahy na internetu,“ říká Petr Veselý, který se o projekt stará. „Na serveru [www.tvcom.cz](http://www.tvcom.cz) jsou v současnosti úspěšně vysílány přenosy z nejvyšších krajských soutěží Libereckého a Jihomoravského kraje. Tento web jinak přenáší i zápasy z celé řady dalších sportů jako je basketbal, florbal, házená, futsal či aerobik.“

Pražská teplárenská přeboru Prahy teď rozšíří skupinu vysílání soutěží. Pro zajištění on-line přenosů každý klub potřebuje dostatečně kvalitní notebook, grabovací kartu (pro přenos signálu z kamery do notebooku), digitální kameru, stativ a internetové připojení o rychlosti uploadu minimálně 2 MB/s. „Dostatečně rychlé připojení k internetu na stadionu, kde budou kluby hrát svá domácí utkání, je základním stavebním kamenem tohoto projektu, bez kterého není možné přenosy realizovat,“ upozorňuje Veselý. „Dále je nutné zajistit digitální videokameru, stativ a kameramana. Natáčení zápasů je plně v kompetenci jednotlivých klubů.“

## Notebooky a karty pro kluby

Povinností se tak vlastně nemění. „Nutnost zajištění kameramana na natáčení zápasů existovala již v minulé sezoně. Jediným rozdílem je, že nyní budou natáčená utkání vysílána i na internetu. Realizace on-line přenosů nahradí dřívější povinnost natáčení utkání pro potřeby disciplinární komise,“ vysvětluje Veselý.

Další potřebné věci k přenosům dodá Pražský fotbalový svaz. „Pro všechny přeborové kluby zajistí svaz notebook

a grabovací karty,“ slibuje Veselý. Svaz se rovněž postará o projekt z finanční stránky. „Za všechny kluby budou svazem hrazeny měsíční poplatky za vysílání přenosů na webu TV COM. Stativ a kamery už kluby mají, zbývá tedy kvalitní internetové připojení. Jednorázové náklady na jeho zajištění se ve většině případů pohybují maximálně do pěti tisíc korun,“ vypočítává Veselý.

Tohle by měl být jediný nový náklad klubů, který přinese několik bonusů. „Sledování utkání na internetu bezesporu přidá na atraktivitu Pražská teplárenská přeboru Prahy a zvýší popularitu této soutěže. Všechna utkání díky tomu bude moci sledovat větší počet diváků. Přenosy také přispějí k prezentaci samotných klubů a mohou tak napomoci nalákat do nich nové hráče či získat nové partnery,“ vypráví o vizi projektu Petr Veselý. „Kromě ztrátního není nejvyšší pražské soutěže pro diváky, média, i samotné hráče, jsou přenosy dalším způsobem, jak zajistit získání dodatečných finančních prostředků pro pražský fotbal. Pro následující sezonu

Každý klub z přeboru musí zajistit, aby se přenos z jeho domácího zápasu dostal na internet.

dojde k navýšení finančního plnění pro jednotlivé kluby přeboru ze strany PFS, které bylo možné zajistit i díky chystaným přenosům na TV COM. Nejvyšší pražská soutěž si zviditelnění tohoto typu určitě zaslouží.“

## Přenos pro každého

Pilotní projekt on-line vysílání se rozběhl už na konci minulé sezony, kdy byly úspěšně realizovány přenosy z vybraných domácích utkání Bohemians Praha, FC Tempo Praha a SK Aritma Praha. Záznamy jsou na [www.tvcom.cz](http://www.tvcom.cz), kde se na ně můžete podívat.

„Ohlasy na přenosy byly pozitivní. Byl o ně zájem. Velké pozitivum vidím v tom, že lidé přijdou ze zápasu domů a můžou se podívat na důležité momenty pěkně v klidu,“ říká Libor Koubek, sekretář Tempa. „Přímý přenos může sledovat každý, kdo se z jakéhokoliv důvodu nedostane na stadion. To je velký přínos.“

Klub ze Lhotky stojí vysílání jednoho utkání dva tisíce korun – na domácí duely si najímá profesionálního kameramana. „Ale ty zápasy bychom museli točit i bez on-line přenosů, takže se oproti minulé sezoně nic nemění,“ říká Koubek. „Jediná komplikace pro nás nastává ve chvíli, kdy začne pršet, což se nám v minulé sezoně stalo při obou vysíláních zápasech. Pro nás je to problém, protože nemáme tribunu. Podobně na tom jsou ale i další kluby v přeboru.“

Tempo se chystá v nové sezoně odvysílat všechna domácí střetnutí, výjimkou budou jen závěrečná kola podzimu a začátek jara. Protože nedisponuje hřištěm s umělým povrchem, musí si na několik zápasů pronajmout hrací plochu. Využije azyl na Braníku, tam ale není dostatečně kvalitní internetové připojení. „Z těchto zápasů přenosy nebudou. Nejde to,“ potvrzuje Libor Koubek.

## Je libo mládež?

Ovšem na internetu lze přenášet i další zápasy, možnost se netýká pouze mužských soutěží. Ve chvíli, kdy bude mít klub potřebné vybavení pro přenos, může živě vysílat klidně všechna utkání svých mužstev o víkendu, bez ohledu na kategorii. Nutností ovšem je, aby soutěž spadala pod PFS! „To je pro kluby pozitivum. Na webu mohou živě běžet i zápasy z jiných soutěží organizovaných PFS, tedy i ze soutěží dorostu, žáků či přípravek. Za tyto přenosy kluby nebudou platit žádné další poplatky.“

Tato možnost je již zahrnuta v měsíčním poplatku hrazeným za všechny kluby Pražským fotbalovým svazem. Počet měsíčně realizovaných přenosů v rámci každého klubu je v podstatě neomezený a záleží zde tedy plně na rozhodnutí daného klubu,“ vysvětluje dále Petr Veselý.

I o tihle variantě Tempo, které má širokou mládežnickou základnu, uvažuje. „Zatím to neděláme, ale do budoucna tuhle možnost určitě využijeme. Zkusíme takhle asi pár zápasů dorostu,“ plánuje Koubek.

Zapojení se do projektu není v tuto chvíli zakotveno v propozicích soutěže jako povinnost, ale zájmem PFS je, aby se postupně přidaly všechny kluby z přeboru. „Vždy je nutné brát ohled na individuální situaci každého klubu. Záměrem svazu je, aby se pražské celky do projektu zapojovaly především z vlastní vůle. Je přece v jejich zájmu, aby utkání sledovalo více diváků. To vše přispěje k jejich další prezentaci,“ uzavírá Veselý.

## TECHNICKÉ PARAMETRY PŘENOSŮ NA TV COM

On-line vysílání bude přenášeno ve formátu „wmv“ a bude optimalizováno pro vyhledávače Internet Explorer a Mozilla Firefox. Je koncipováno pro počítače s programovým vybavením Windows XP a novější verze. Přenosy jsou streamované v kvalitě, která odpovídá rychlosti připojení k internetu uživatele 512 Kbit/s a vyšší.



Každý klub z přeboru musí zajistit, aby se přenos z jeho domácího zápasu dostal na internet.

INZERCE

# BIGfotbal.cz

Nejširší výběr fotbalového vybavení.  
Bezpečný nákup 24 hodin denně.

VÍCE NEŽ  
**6 000**  
POLOŽEK  
NA E-SHOPU

- kopačky
- dresy
- míče
- chrániče
- brankářské vybavení
- oblečení
- tašky
- vše pro fanoušky
- vše pro rozhodčí



+420 274 774 206  
INFO@BIGFOTBAL.CZ

[www.bigfotbal.cz](http://www.bigfotbal.cz)

**TESKAHOR SPOL. S.R.O.**  
Nepřevážná 268/11  
Praha 10 - Šaboholý  
102 00

**Výstavba, rekonstrukce a údržba přírodních travnatých ploch, hřišť a zahrad**

Údržbu a obnovu přírodních travnatých ploch provádíme hlavně strojem Rapid Turf 200, který vykonává několik činností současně: seti, ukládání hnojiva do země, provzdušňování a vertikální proezávání. Tyto operace provádí s vysokou efektivitou a přesností bez toho, aby narušil trávník nebo jakoukoliv aktivitu na něm. Hra na trávníku může začít ihned po skončení práce. Výsledkem ošetření je hustý, luxusní travní koberec, odolný těžkému opotřebení. V případě zájmu provádíme pískování hrací plochy speciálním pískovačem a hloubkovou aerifikaci strojem Verti - Drain. Dále vyčesávání trávníků a chemické postřiky proti plevelům a na ochranu trávníku proti plísni a jiným chorobám.

**Odborná údržba umělých trávníků.  
Čištění, dekomprese a doplňování granulátu.  
Sportovní stavby na klíč.**

Zajišťujeme pokládku travních kobereců a realizaci kompletních zavlažovacích systémů.

**Finančně výhodná varianta rekonstrukce!!!  
Rekonstrukce fotbalových trávníků lze provést využitím materiálu ze stávajícího povrchu plochy hřiště.**

Kontaktní osoba:  
Karel Horčík  
tel.: +420 602 269 911  
email: horcik\_karel@volny.cz

Více informací naleznete na [www.teskahor.cz](http://www.teskahor.cz)

# LITÉ BOJE O STŘEDOČESKÝ POHÁR

KAPITOLY Z HISTORIE PRAŽSKÉHO FOTBALOVÉHO SVAZU

TEXT: Miloslav Jenšík / FOTO: archiv autora

**„Chvílemi byl nával obecenstva tak ohromný, že v tlačenič byla proražena bariéra u pokladny a masy lidí přes námahu pořadatelů proudily na hřiště.“ napsalo Právo lidu v referátu o utkání, v němž 10. listopadu 1918 na Slavii v premiérovém finále župního poháru červenobílí podlehli rudým 1:4.**

Roku 1917 se naposledy uskutečnil turnaj o legendární Pohár dobročinnosti. Hned v následujícím roce ho nahradila pohárová soutěž právě založené Středočeské župy. Rozehráli ji ještě ve starém Rakousko-Uhersku, ale to už mělo opravdu namále, a tak k finálovému duelu obou „S“ došlo až ve svobodné republice – a v míru po čtyřletých hekatombách první světové války. Už proto byl o letenské derby vskutku dlouho nevidaný zájem. Bylo prodáno na dvanáct tisíc vstupenek, ale kolik lidí se nakonec opravdu vtěsnalo do hlediště, věděli snad jen fotbaloví bohové...

O spartánském triumfu rozhodla rychlejší stabilizace sestavy po všeobecném válečném rozvratu. Jádrem vítězná

jedenáctky tvořilo devatero jmen, spjatých s úspěchy Železného týmu bezprostředně následujících let. V obraně spolehlivě úřadovali Antonín Janda-Očko s Miroslavem Pospíšilem, ze záložníků byl Karel Pešek-Káďa nejlepší na hřišti a ve středu útoku už znovu válel Václav Pilát, který se závažně zotavil z málem smrtelného frontového zranění.

Sparta vyhrála i následující dva ročníky, ale to už proti ní ve finále vždy stála žižkovská Viktorka. Ta roku 1921 jako první vyrvala Letné rok od roku populárnější putovní trofej. Nasazena rovnou do čtvrtfinále vyřídila Kolín 9:1, potom Slavii 1:0 a ve finále spartány 3:0. O takovém pokoření rudých si v té době mohli i v Barceloně nechat jen zdát!

## Klíni na pokračování

V těch časech jsou protesty proti dosaženým výsledkům na denním pořádku; samozřejmě nejčastěji právě v poháru, kde každá prohra pošle někoho z kola ven. Zohledněné protesty vyvolají podobnou dobovou módu: zápasy hrané

nadvakrát! V už zmíněném semifinále v jedenadvacátém roce Viktorka vlastně Slavii zdolá, ale poražení si vyprotestují, že za regulérní je uznán pouze herní čas do 40. minuty, v níž pruhovaní vedli pouze o gól. V opakovaném utkání se tedy odehraje nejprve zbylých pět minut prvního poločasu, potom celý druhý – a dál už se pokračuje pouze přátelsky. Protože v ostře sledovaném čase žádný gól napadne, platí výsledek 1:0. Karel Petřů později ve svých Dějinách čs. kopané označí rozhodnutí odvolací komise za „nepodařený pokus o zrežimování pohárového finále“. To musí být vinou té nastavené kaše odloženo až do příštího roku – a při stálé termínové tísní k němu dojde až 3. září 1922.

Už dva týdny předtím se Viktorka se Slavii potkaly ve čtvrtfinále dalšího ročníku. Tentokrát pro změnu vyhráli museli hrát hned na třikrát, ale tentokrát se alespoň všechny zápasy v pořádku dohrály. Po dvou plichtách 1:1 nakonec Sparta vyhraje 3:2. Připomeňme si, že čistý výtěžek z vrcholného utkání vždy patřil pokladně župy. Teď si její pokladní opravdu mohl mnout ruce.

Podobných zmatků bylo více v nižších kolech. Až do finálových výšin je

Tato jedenáctka vybojovala v adventním čase roku 1948 pro Spartu po desáté (a naposled) Středočeský pohár.

vynesla rivalita „S“ v ročnících 1927 a 1928 (které se ovšem vinou odkladů i se zpožděním dohrávaných zápasů dohrály vždy až v následujícím roce). Odložené finále z roku 1927 na první pokus skončí už na prahu 36. minuty, kdy rozhodčí Cejnar za bezgólového stavu nařídí penaltu za faul spartána Antonína Pernera. Kapitán postiženého týmu Káďa to považuje za křivdu, na protest zasedne míč a dlouho ho odmítá vydat. Nakonec odvede své mužstvo předčasné do šatny. Nikdo nenajde odvahu potrestat velkou hráčskou legendu. Nakonec potrvá dva měsíce, než se podaří zorganizovat dohrávku zbyvajících pětadesát minut. Zajímavé je, že za nutnou podmínku přítom nejsou považovány ani sestavy totožné s nevydařeným mačem (Slavia nastoupí s jedním, Sparta hned se třemi novými muži), ani jednotné řízení; pšťalky se tentokrát ujme rozhodčí Duben z německého menšinového svazu.

## Zápas začíná penaltou

A obávaný kanonýr ji nepromění! Nakonec však přece jen jednou překoná Františka Hochmana a Slavia je za skromnou výhru 1:0 odměněna pohárem. Po roce se nové derby-finále hraje hned na třikrát, ale tentokrát se alespoň všechny zápasy v pořádku dohrály. Po dvou plichtách 1:1 nakonec Sparta vyhraje 3:2. Připomeňme si, že čistý výtěžek z vrcholného utkání vždy patřil pokladně župy. Teď si její pokladní opravdu mohl mnout ruce.



Josef Bican se mezi sláviské střelce poprvé zapsal 1. září 1937.

Ale i tady platilo, že všeho moc škodí. Rudí a červenobílí se toho roku spolu utkali osmkrát. První pohárovou bitvu sledovalo čtrnáct tisíc diváků, druhou dvanáct – a rozhodující měření sil nakonec už jen na tu dobu opravdu slabá návštěva – osm tisícovek...

Pan Plincner, takový malý žižkovský Bařa, založil firemní klub, dal mu své jméno, zbudoval hřiště (na jeho místě dnes stojí stadion Viktorie) a jako základ sestavy nakoupil pár vysloužilých ligových borečů. Zelenobílý tým, který působil ve II. třídě, po lize, divizi, I. A a I. B třídě na pátém soutěžním stupni, se stal žhavou senzací pohárového ročníku 1941. Když vyřadil divizní Kolín a ligovou Viktorku, znalci jen

lapali po dechu, ale to právě mělo teprve přijít: v semifinále roznesl Plincner na kopačkách Spartu na jejím hřišti 4:1! Ostudný propad rudých odstartoval těžkou krizí týmu, která pokračovala sérií proher v lize a v následujícím roce málem způsobila pád do jejího propadliště.

Všichni čekali, jak si ve finále s ambiciózními veterány poradí Slavia. Jenže zelenobílí došli na konec svých možností. Červenobílí v báječné pohodě, umocněné možností i takto nepřímo pokořit odvěké rudé soupeře, si s jejich přemožiteli pohráli jako kočka s myší a zvítězili 13:2. Bylo po senzaci. Plincner se vrátil tam, kam patřil – do suterénu Kolín a ligovou Viktorku, znalci jen

## DOBOVÉ STRÍPKY

**GALERIE VÍTEZŮ** – 1918, 1919 a 1920 **Sparta**, 1921 **Viktoria Žižkov**, 1922 **Slavia**, 1923, 1924 a 1925 **Sparta**, 1926, 1927 a 1928 **Slavia**, 1929 **Viktoria Žižkov**, 1930 **Slavia**, 1931 **Sparta**, 1932 **Slavia**, 1933 **Viktoria Žižkov**, 1934 **Sparta**, 1935 **Slavia**, 1936 **Sparta**, 1937 nedohráno, 1938 a 1939 nehráno, 1940 **Viktoria Žižkov** (turnaj byl dodatečně anulován), 1941 **Slavia**, 1942 **Bohemia**, 1948 **Sparta**

**POZOR NA TY „MALÉ“** – Nečekané úspěchy nedoceněných outsiderů jsou odjakživa kořením pohárů. Užil si jich i ten středočeský. V pátém a šestém ročníku se vždy až do semifinále po-

bila zelenobílá smíchovská Čechie, která jinak mezi elitu nikdy nepronikla. Roku 1924 Slavia sice ještě jakž-takž dokázala na druhý pokus přejít přes Čačku (nejprve 1:1, v reparátu 1:0), ale dál už klopýtla s Českoslovanem Košíře (2:3). Bylo to poprvé, kdy mezi posledními čtyřmi týmy chyběl některý z věčných letenských soupeřů. Slavii se to pak přihodilo ještě v letech 1929 (už ve 3. kole narazila na Spartu a prohrála 1:2) a 1933. Roku 1926 nenajdeme mezi semifinalisty ani Spartu, ale to jen proto, že ročník vynesla kvůli maratonskému zájezdu za Velkou louží. A když jsme se zmínili o Čačce: v letech 1925 a 1926 se dvakrát prodrala do finále, ale po-



Kapitáni a rozhodčí z finále roku 1923: zleva Karel Pešek-Káďa, Jan Zadák a Jan Vaník.



Stará dřevěná tribuna na stadionu Sparty

## Zapomenutá derniéra

Většina historických publikací popisuje poslední ročník Středočeského poháru roku 1942. Pravda je, že tehdy se župa rozhodla definitivně vyklidit pole národní pohárové soutěže, která se po mnohých odkladech konečně rozjel dva roky předtím. Když se však po osvobození nepodařilo celostátní pohárovou soutěž obnovit, došlo roku 1948 k pokusu vrátit se ke kdysi tak populárnímu župnímu turnaji. Žhavým favoritem byla Slavia, která v letním semifinále rozdrtila Bohemku 9:2 a v podzimní lize i bez zraněného Bicana smetla favorizovanou Spartu 4:0. Když se však v mlhavé a zimomřivé neděli 12. prosin-

ce obě „S“ utkala znovu, měli vrch rudí a navlas stejným, jen naruby obráceným výsledkem vzali odvetu za ligový výprask. Do přestávky gól nepadl, po ní se ale rozjel rudý brankostroj, završený posledním gólem Středočeského poháru, který pět minut před koncem po chytré přihrávce Jaroslava Cejpa vstřelil Václav Kokštejn. To už se vědělo, že dobrý nápad se nedočká dalšího pokračování. V rámci poúnorových reorganizací našeho sportu byly s koncem roku rozpuštěny dosavadní župy sportovních svazů. I ty nejváženější tradice byly teď šmahem označovány za škodlivou veteš. Nedomyšleným změnám padla spolu se Středočeskou župou za obět i její pohárová soutěž. Tentokrát už definitivně. ■

každé tam utřídila zahanbující debakl. Poprvé 0:7 od Sparty, podruhé dokonce 0:10 od Slavie.

**FINÁLE BEZ LETNÉ** – K absenci obou „S“ v rozhodujícím utkání župního poháru došlo pouze jednou – v ročníku 1929, který se zase dohrál (už se to ani nechce znovu psát) až v následujícím roce. Slavii vyřadila Sparta, tu zase v semifinále pruhovaný tým ze Žižkova, který pak v přímém střetnutí o pohár porazil Libeň 3:1.

**ĐÁBELSKÁ PŘESTŘELKA** – Nejvíce finálových gólů padlo v roce 1941 – patnáct v už vzpomínaném utkání Slavie s Plincnerem. Ale to byla v podsta-

tě hra na jednu branku, tu a tam trošku zkomplikovaná lehkomyšlností sláviských zadáků. Nejdivočejší výsledek se zrodil o rok později, kdy pohár nečekaně dobyli klonani výhrou 8:6 nad Spartou! Bohemians (kteří ale od roku 1941 až do konce nacistické okupace museli hrát pod jménem Bohemia, protože to právě pocházelo z angličtiny) se vůbec roku 1942 v pohárech hodech nešetřili ani nejménějším soupeři. V semifinále porazili Viktorii Žižkov 6:2, ve finále národního poháru se sice po remíze museli v opakovaném střetnutí sklonit před Slavii, ale během oněch 180 minut sedmkrát překonali jejího brankáře! ■



Na Dukle je po čase opět Suchopárek doma.

# FOTBAL MÁ HLAVNĚ BAVIT

**MNOHONÁSOBNÝ REPREZENTANT JAN SUCHOPÁREK CHCE POMOCI UDRŽET PRAŽSKOU DUKLU V LIZE**

TEXT: Štěpán Šimůnek / FOTO: Anna Charabanska

Většina fanoušků ho má spojeného s působením ve Slavii. Aby ne, když v červenobílém dresu strávil JAN SUCHOPÁREK pět let, vyhrál ligu a stal se oporou reprezentace, s níž v roce 1996 získal stříbro na anglickém EURO. Mállokdo ovšem ví, že „Sucho“ nakoukl do první ligy v dresu pražské Dukly, s níž se po dvaceti letech opět sešel. V týmu nováčka nejvyšší soutěže dělá asistenta hlavnímu trenérovi Luboši Kozlovi.

Ač jeho prvotní kariéru – ať už hráčskou či nyní trenérskou – lemuje Dukla Praha, jemu samotnému tučce srdce pro Kladno. „Kdybych si měl vybrat z týmů, v nichž jsem působil, tak jsem sice částečně slávista a duklák, ale v první řadě se považuju za Kladeňáka, protože jsem tam fotbalově vyrostl,“ usmívá se Suchopárek v kanceláři stadionu na Julisce, kam se obloukem přes několik štací opět vrátil.

## Vrchol? EURO v Anglii

Největší jméno si udělal ve Slavii, kam od „vojáků“ přestoupil v roce 1991. „Dukla pro mě byla odrazový můstek. Během mého tehdejšího působení jsem se dostal do reprezentační jedenadvacitky a asi i to pomohlo, aby se o mě začala zajímat Slavia,“ vzpomíná obránce, kterého v začátcích úspěšné kariéry proslavil i legendární úřec „na Jágra“.

V sešivaném trikotu se z něj stal nepostradatelný člen základní sestavy a skvělé – a zejména vyrovnané – výkony mu přinesly i pozvánku do reprezentačního áčka, za nějž si premiéru odbyl v roce 1994. O dva roky později už jako zkušený reprezentant prožil památné ME v Anglii. „To byl jednoznačný vrchol. Hlavně kvůli té atmosféře a partě, kterou jsme tam vytvořili. My jsme tam přijeli natěšení, a najednou jsme prohráli na úvod s Němci, kam se obloukem přes několik štací opět vrátil.“

desátého roku. „Myšlenky, že asi nepostoupíme, jsme samozřejmě měli, ale najednou se ukázala krása fotbalu v tom, že jsme porazili Itálii a zase byli ve hře. Nakoplo nás to k neskutečné jízdě až do finále,“ popisuje držitel evropského stříbra a střelec důležitého gólu do sítě Ruska v tehdejší poslední zápas skupiny. „Vždycky, když je alespoň malinká jiskřička, musíte věřit a jít za tím. Jednou za čas vás Štěstěna odmění tím, že s k vám neotočí zády, a přesně to se tehdy stalo nám.“

Po návratu z úspěšné anglické mise se Suchopárek vrátil do Slavie. Ovšem ne na dlouho. „Tehdy v zimě 1996 přišla zajímavá nabídka ze Štrasburku a já jsem cítil, že už je čas změnit prostředí. Ne že bych mělo něco proti Slavii, to vůbec, ale vnitřně jsem cítil, že potřebuji vyzkoušet něco nového. Po konzultaci s Ivanem Haškem, který tam několik sezon působil, jsem nabyl dojmu, že to je ta správná nabídka. Ani jsem nečekal na konec sezony a dokonce jsem byl rád, že tohle angažmá vy-

šlo,“ prozrazuje, za jakých okolností přestoupil do francouzské ligy.

A ať tomu nic moc nenavědčovalo, hned od začátku se Štrasburku nebývale dařilo. „První rok, co jsem tam byl, se skládal nový tým, byla tam spousta mladých kluků. Ale vytvořila se tam skvělá parta, měli jsme výsledek, chodili lidi, bylo to moc příjemné,“ vrací se k úspěšnému angažmá, které korunoval ziskem ligového poháru. „To byla pro klub po delší době velká trofej. Měli jsme i úspěchy v Poháru UEFA, kde jsme vyřadili Liverpool a Glasgow Rangers a nakonec jsme ve čtvrtfinále prohráli s pozdějším vítězem Interem Milán,“ bilancuje kouč, který si ve Štrasburku našel i několik kamarádů. „Jezdím tam dodnes, ale vzhledem k pracovnímu vytížení na to nezbývá moc času. Dostanu se tam tak jednou za tři roky.“

## Na pracáku v Berlíně

Po úspěšné anabázi ve Francii však už přestup do špičkového evropského klubu nepřišel, naopak. Kroky Jana Suchopárka totiž nabraly směr druhá Bundesliga. Nebral aktivní reprezentant přestup do berlínského TeBe jako krok zpět? „Tehdy v roce devadesát devět mi bylo už třicet a vzhledem k tomu, že jsem nikdy nebyl nijak rychlostní typ, tolik nabídek už nebylo. Defenzivní hráči v pokročilejším věku to mají se sháněním nového angažmá obecně těžší,“ přemítá.



Zachrání po boku Luboše Kozla nováčka v Gambrinus lize?

Z francouzského mužstva navíc odešel za ne úplně jasných okolností. „Ve Štrasburku jsem měl smlouvu na tři roky plus jeden opci a vedení to nechalo na poslední chvíli, navíc za takových podivných okolností“ nedokončí. „Rád

bych tam sice ještě rok zůstal, ale nakonec se na poslední chvíli pořešilo TeBe. Sice to byla druhá liga, ale finančně to bylo o něco lukrativnější než ve Francii,“ vysvětluje.

Německé angažmá se zpočátku je-

vilo jako terno, ale průběh sezony vše otočil. „Ze začátku to vypadalo dobře, mužstvo bylo kvalitní, mělo ambice na postup do Bundesligy. Ale pak se začaly objevovat nějaké finanční problémy a všechno skončilo ztrátou licence a pádem do amatérských soutěží,“ přibližuje. „Já jsem si navíc utrl křížový vaz, takže konec té sezony jsem vůbec nehrál. Vzhledem k tomu, že jsem měl smlouvu jen na rok, jsem se najednou po konci ročníku ocitl bez práce,“ vrací se k „temnému“ období kariéry. „Jeden čas jsem byl dokonce na pracáku. Bylo to o to těžší, že tam se mnou byla rodina, holky chodily do školy a my neměli zajištěný příjem.“

Tehdy Suchopárek podal pomocnou ruku týmu, který čtyři roky předtím opustil. „Ozvala se Slavia s tím, že bych u ní mohl trénovat, a kdybych se ještě dokázal dostat do formy, tak tam i nějakou dobu zůstat. Bylo to pro mě částečné vysvobození,“ přiznává.

## Ať fotbal všechny baví

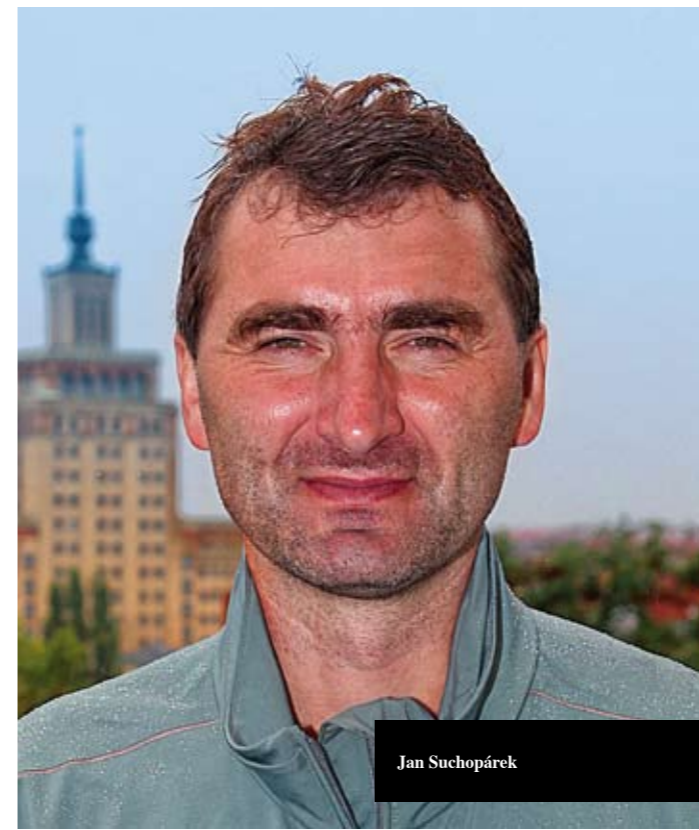
Ve Slavii vydržel následující tři sezony, ale spíše paběrkoval, a tak se na závěr hráčské kariéry vrátil do druholigového Kladna, svého „rodného“ klubu. Ve středočeském městě odkopal ještě dvě sezony a v roce 2005 pověřil kopačky definitivně na hřebík. Plynule ovšem přešel ke koučování, vždyť trenérská židle ho lákala už několik let.

„Fotbal mě vždycky hrozně moc bavil a nějaké dirigentské schopnosti jsem

také měl. I když během kariéry nemá fotbalista moc času, aby se na něco připravoval, tak jsem věděl, že to jednou chci dělat,“ vysvětluje muž, který s koučováním začal od píky, respektive od mladých capartů. To když ještě během působení ve Slavii spoluzaložil regionální klub Bratronicko. „Byla to vlastně družba asi dvanácti obcí, které měly několik věkových kategorií a všichni hráči byli registrováni pod hlavičkou Bratronicka,“ nastiňuje své trenérské začátky. Při následném působení na Kladně se pak ujal starších hráčů.

„Už když jsem do Kladna přišel, tak jedna z mých podmínek byla, že budu hrát, ale zároveň i trénovat. Takže hned v roce 2005 jsem začal koučovat starší dorost a do toho měl na starost ještě administrativu, jakési zaštitění mládežnického fotbalu na Kladně.“

Roky plynuly a loni v létě Suchopárek svůj dlouhý okruh (prozatím) uzavřel – vrátil se na Julisku. Dává si dnes nějaké trenérské cíle? „Dělat to dobře,“ směje se a dodává: „Ještě se necítím na to být hlavní trenér. Jednoho dne asi ano, ale ne teď. Preferuji postupně krůčky. Ať už jsem trénoval malé kluky, dorost nebo teď chlapy, tak každá kategorie má svá specifika a každá naučím něco pro další trenérskou kariéru,“ prozrazuje muž, pro něhož je momentálně hlavním cílem udržení Dukly v první lize. „Chceme to dělat tak, aby tu fotbal všechno bavil. Jak hráče, tak diváky,“ shrnuje. ■



Jan Suchopárek





Dalibor Slezák (vpravo) je novicem na lavičce rezervy Bohemians 1905.

# PRAHA NEMÁ SVÉHO FERGUSONA!

## ROŠÁDY NA LAVIČKÁCH OD ČFL PO PŘEBOR

TEXT: René Machálek - editor agentury Mediafax / FOTO: Pavel Slavíček

Deset nových hlavních trenérů budou mít pražské fotbalové celky reprezentující hlavní město od České fotbalové ligy po přebor. Někde sáhly kluby k výměně na střídačce v touze po lepších výsledcích a novém impulsu pro fotbalisty. Stalo se ale také, že si kouč našel zajímavější angažmá nebo se prostě rozhodl posunout do jiné role či ve fotbale skončit. Stejně tak se na scéně v pozici hlavních trenérů objevují úplní nováčci, kteří tým dospělých sami nikdy nevedli. Jasná je i další věc: trenéři si váží důvěry vedení klubu. S dlouhověkostí, jakou má třeba Sir Alex Ferguson v anglickém Manchesteru United, ale nikdo z nich moc nepočítá.

**Slezák startuje u juniorky Bohemians 1905:**

**Do první ligy nespěchá**

Premiérového angažmá v roli hlavního trenéra se dočkal Dalibor Slezák, jenž povede v divizi juniorky Bohemians 1905. V klubu dosud působil

v roli asistenta, nyní přichází jeho šance. „Beru to určitě jako profesní posun v kariéře. Moc se na to těším. Mám spoustu plánů a věcí, co si chci vyzkoušet,“ neskrývá nadšení Slezák, jenž je jedním ze symbolů současných vršovických „klokani“ a dlouholetý útočník tamního mužstva. Co přesně by chtěl mladíky v divizi naučit? „Žádné velké novum to asi nebude. Z těch věcí, které jsem se naučil během mé hráčské kariéry, i těch let, kdy jsem byl v roli asistenta trenéra, si zkusím vytáhnout to nejlepší. Bude skvělé sledovat, jak to hráči berou a zda se zlepšují,“ doplnil.

Myšlenky poskočí jednou do role hlavního kouče třeba v první lize Slezák má, ale jako prioritní je určitě v tuhle chvíli nebere. „Ambici mám, ale ne nějak přehnanou. Vždyť ještě nemám ukončenou ani proficenci. Beru to tak, že všechno musí jít postupně. Do pozice hlavního kouče někde nahoře bych se nehnal za každou cenu. Ale záleží na každém člověku, jakou cestu si zvolí.“

Sám uznává, že se rád učil po boku

zkušených trenérů, třeba naposledy od Václava Hradeckého, jemuž pomáhal v Bohemians 1905. „Nikdo učený z nebe nepadá a já jsem rád šel postupnou cestou. Vím, že ještě lepší by bylo asi jít od mládežnických týmů, ale je mi čtyřicet a prostě startuji u juniorky. Ta je pro mne v tuhle chvíli ideální,“ konstatoval Slezák.

V roli hráče působil jako nesmlouvavý bojovník, který na hřišti nechal všechno. Jak se ale bude vyrovnávat s posunem na lavičku? Zvládne krotit své emoce, nebo bude co chvíli startovat z lavičky k postranní čáře? „Jevím se sám sobě klidnější, samozřejmě nastane chvíle, kdy v člověku bouchnou saze, ale že bych se třeba třešoval slovně do rozhodčích, to ne. Snažím se uvědomit si, v jaké pozici jsem a že po klucích taky nemůžu chtít zázraky,“ prohlásil nováček v roli hlavního trenéra.

S Bohemians 1905 se zatím dohodl na roční spolupráci, proto se moc nevyjadřuje k tomu, zda mladíky v dresu vršovických „klokani“ povede třeba za rok v nově vytvořené soutěži pro

juniorky. „Smlouvu mám na tuhle sezonu a těším se na to, že budu v týmu. Když dostanu šanci pokračovat, tak budu rád. Záleží na tom, jak se mnou bude vedení spokojené. Soutěž juniorek dá trenérovi každopádně šanci, aby s týmem pracoval a učil ho fotbal. Nebude se tam hrát se stresem spojeným s bojem o záchranu. Mladým hráčům by to mělo pomoci,“ dodal na závěr.

**Radotínský kouč Bogdanov:**

**Za rok trenér vízi nenaplní**

Na úrovni pražského přeboru je naopak stálíci trenér Richard Bogdanov, jenž vstoupí s týmem Radotína do své čtvrté sezony. Přítom po uplynulém ročníku, kdy jeho mužstvo nejvyšší pražskou soutěž vyhrálo, kouč prohlásoval, že v nelepším se má přestat a skončit. Nakonec ale jede dál.

„Já jsem tehdy vážně abdikoval s tím, že bych uvažoval o návratu jen ve chvíli, kdy se nepovede sehnat trenérskou náhradu. A právě k téhle situaci došlo,“ poznamenal Bogdanov.

Sám zdůrazňuje, že práce kouče u radotínského týmu je proti jiným klubům hodně specifická a leckdo ji neakceptuje. „Ne každému trenérovi se líbí, že mu někteří hráči přijdou jen na jeden trénink v týdně, což je třeba případ našich futsalistů. Někdo chce mít pravidelně na tréninku šestnáct lidí,“ řekl zkušný kouč.

Sám se s tím vyrovnává bez vět-



Richard Bogdanov loni s Radotínem vyhrál přebor!

ších problémů, byť na rozdíl od minulých sezón už hráčům naznačil, že by měli své aktivity směrem třeba k plážovému fotbalu v určité době před startem sezony omezit. „Jenže když přišel třeba Huráb, že má nabídku letět s národním týmem plážového fotbalu do Moskvy, tak mu to přece nemůžu na téhle úrovni zakázat. Je to jeho osobní rozhodnutí, on ví, co dělá. Já mu pak na druhou stranu nemůžu zaručit, že se na začátku přeboru vejde do základní sestavy,“ upozornil Bogdanov.

Ten kromě pozice trenéra áčka zastává v radotínském klubu i pozici místopředsedy a šéftrenéra, takže se o místo nemusel „obávat“. „To bych musel odvolat sám sebe,“ usmál se Bogdanov.

Po minulých sezóně si ale vážně pohrával s myšlenkou, že se bude věnovat už jen funkcionářině. „Chtěl jsem

ji dělat, co se týče trenérské práce, nikdo tady není Ferguson. Je taky jasné, že trenérská změna u týmu není v některém momentu špatná. Nový kouč přinese nové myšlenky, je to oživení. Samozřejmě se ne všechno podaří, ale to je život, kdy vás omylem prostě provázejí. A jak se říká, chybami se člověk učí, a nejlépe těmi cizími,“ doplnil Bogdanov.

Když už by měl rozhodovat o tom, na jak dlouho se má kouč dohodnout s klubem na spolupráci, je zastáncem dohody na delší čas. „Jsem pro to spolupracovat v delším časovém horizontu, a to na jakékoli úrovni. Když se třeba trenér rozhodne po roce u týmu skončit, tak si myslím, že se mu nepodaří naplnit záměr, s kterým do klubu jde. Můžou přijít zranění, musí nějakým způsobem lepit sestavu, prostě jeho víze se za rok nenaplní. To chce delší čas,“ upozornil Bogdanov.



Který z trenérů v Praze si může říct, že porazil Spartu? Radek Kronďák z Vltavínu je mezi nimi!

V Čechii Uhříněves sice po uplynulé sezóně neměli ke změně trenéra důvod, protože se týmu dařilo. Stejně se tam ale nakonec hlavní kouč vyměnil. Trenér Petr Königsmark totiž zatoužil po změně angažmá. „Rozhodl se pro změnu sám. Dostal totiž nabídku z Podolí, odkud k nám před lety přišel. On tam dlouho dělal s mládežnickými celky, a když se teď objevila možnost, aby pracoval u mužského týmu, bral to jako velkou šanci. Tak jsme mu nebránili. My jsme ale byli připraveni na to, že naše spolupráce bude pokračovat,“ upozornil sekretář Čechie Uhříněves Milan Chvojka.

Kontinuita práce trenéra Königsmarka by ale měla v klubu pokračovat, do hlavní pozice se přesunul dosavadní asistent Pavel Schorník. Ten bude v trochu rozdílné pozici v tom, že v klubu skončily některé

opory, které Čechii držely v uplynulých sezónách.

**Výhra nad Spartou?**

**Hezká vzpomínka, má jasno Kronďák**

Trenérskou stálicí je naopak už několikátou sezónou v třetiligovém Loko Vltavín Radek Kronďák a tým povede i dál. „Žádná dlouhodobá dohoda mezi mnou a šéfem klubu neexistuje. Nic podepsaného nemáme. Je to mezi námi o podání ruky, za ty roky už mě pan Neuberger zná. Nepotřebujeme žádný podepsaný papír, stačí ten stisk ruky, je tam důvěra,“ konstatoval bývalý prvotřígový fotbalista, jenž působil třeba v Teplicích.

„Sám dobře vím, za tu dobu, co ve Vltavínu jsem, o dvou momentech, kdy jsem měl nůž na krku a vypadal to, že skončím. Třeba v postupové divizní sezóně, kdy mi něco takového bylo naznačeno před zápasem s Meteorem. To derby jsme nezvládli a já počítal s tím, že odejdu. Byla to krizovka, ale nakonec jsem zůstal,“ dodal kouč.

A v klubu se mu daří, v této sezóně bude třeba Loko Vltavín jediným reprezentantem hlavního města ve třetí lize. Před pár týdny se třeba Kronďákův tým blýskl v přípravném zápase výhrou nad Spartou, která hrála v takřka nejsilnější sestavě. „To je ale jen taková třešnička, byť se na ni bude vzpomínat a skoro každý, s kým se bavím, se na ten zápas ptá. Lidé mi říkají, že takových trenérů, kteří vyhráli nad Spartou, zase v Čechách tolik není. Já si toho úspěchu nesmírně vážím,“ poznamenal Kronďák.

Sám si ale uvědomuje, že do sezony jde jeho tým od nuly a triumf v zápase s úřadujícím vicemistrem mu k nějakému posílení jeho pozice nepomůže. „Vyhrát nad Spartou v soutěži a mít za to tři body by bylo ještě lepší. Jenže my ji v soutěži nemáme. Věřím ale, že nás to poslalo dál a narostlo zdravé sebevědomí. Vidím na týmu, jak se v tomhle směru zvedl. Musíme to ale potvrdit ve třetí lize,“ doplnil.

### NOVÁČCI A STÁLICE NA POZICÍCH PRAŽSKÝCH CELKŮ OD ČFL DO PŘEBORU

Nováčci	ČFL	Stálíci	Stálíci
Loko Vltavín	ČFL	Radek Kronďák	Radek Kronďák
Bohemians 1905	divize A	Václav Hradecký	Dalibor Slezák
Slavia Praha B	divize A	Pavel Řehák	???
Dukla Praha B	divize A	Richard Polák	Jaroslav Peřina
Horní Měcholupy	divize A	Roman Dubovčí	Jindřich Trpišovský
Motorlet	divize B	Salim Hebousse	Salim Hebousse
Vyšehrad	divize B	Jiří Formánek	Jiří Formánek
Meteor VIII	divize B	František Mysliveček	Josef Pleticha
Přední Kopanina	divize B	Pavel Mejdr	Radek Duda
Admirá	divize C	Karel Jeřábek	Karel Jeřábek
Radotín	přebor	Richard Bogdanov	Richard Bogdanov
Zličín	přebor	Daniel Drahoukupil/Josef Jarolímek	Radovan Hromádko
Viktoria Žižkov B	přebor	Jindřich Trpišovský	Karel Lasík
Třeboradice	přebor	Václav Drobny	Václav Drobny
Královice	přebor	Jiří Plánička/Ladislav Janoušek	Jiří Novák
Meteor VIII B	přebor	Ivan Čabala	Ivan Čabala
Tempo	přebor	Libor Koller	Libor Koller
Libuš	přebor	Zdeněk Hruška	Zdeněk Hruška
Bohemians Praha B	přebor	Pavel Mráz	Ladislav Kurucz
Újezd nad Lesy	přebor	Karel Svoboda	Karel Svoboda
Loko Vltavín B	přebor	Milan Šafr	Milan Šafr
Háje JM	přebor	Zdeněk Slabý	Zdeněk Slabý
ČAFC	přebor	Zdeněk Herink	Zdeněk Herink
Motorlet B	přebor	Jaroslav Šturma	Jaroslav Šturma
Uhelné Sklady	přebor	Miroslav Pauřík	Miroslav Pauřík
Aritma	přebor	Tomáš Kubr	Tomáš Kubr
Uhříněves	přebor	Petr Königsmark	Pavel Schorník
Kunratice	přebor	Jan Hegedus	Jan Hegedus

Pozn.: V tabulce je uveden název klubu, soutěž, kterou hraje, jméno trenéra v uplynulé a současné sezóně

Údaje jsou platné k 8.8.2011.



Aby mohly děti hrát fotbal bez potíží, musí k tomu být vedeny.

## POTŘEBNÉ ZMĚNY V PÉČI O ZDRAVÍ DĚTÍ

**ZAČÍNÁJÍCÍ FOTBALISTÉ JSOU ČASTO VYCHOVÁVANI ŠPATNĚ  
– NEDOSTATEČNÝ JE ZEJMÉNA VŠESTRANNÝ POHYBOVÝ ROZVOJ**

TEXT: Lukáš Vikoč / FOTO: Pavel Slaviček

**Připadá vám, že vaše děti nebo mládežníci, které trénujete, nejsou pohybově vyspělí a mají potíže? Pak věřte, že špatné držení těla, bolesti zad a kloubů, obezita, snížená kapacita krevního oběhu, špatný metabolismus a náchylnost k nemocem a zraněním způsobuje problém, jež má často kořeny v jejich tělesné přípravě do 12 let.**

Podle studie, na níž se podílejí mj. odborníci z řad lékařů, má více než 90 procent dětí z různých sportovních odvětví často nevratné zdravotní potíže způsobené jednostranným přetěžováním. „Děti jsou schopny aktivně začít s pohybovou přípravou v jednom roce. Proto později mají největší problémy ty, se kterými rodiče necvičili od nejtělejšího věku“ říká na úvod profesionální trenér mládeže PFS Mgr. Zdeněk Srba, který se tímto tématem zabývá. Podle jeho poznatků je v České republice celkově zanedbávána všeobecná pohybová příprava

u nejmenších dětí a v dalších letech, kdy rodiče mají zájem aby dítě začalo sportovat, není na co navazovat. „Navíc organizací, které nabízejí možnosti s dětmi cvičit, zejména zvládnutí gymnastické a atletické přípravy je málo, a tak většina dětí není na pozdější pohybové aktivity vůbec připravena“ přikládá smutný fakt.

### Velké pohybové rozdíly

Údaj o devadesáti procentech na pohyb zcela nepřipravených dětech není vyřčen jen tak z patra, skrývají se za ním zcela základní fakta. „Devět z deseti dětí na základní škole má naprosto nedostačující pohybové aktivity. Tělesná výchova v mateřských školkách je minimalizována z důvodu obav učitelů, aby se děti pod jejich dozorem nezranily. Stejně je to s výukou tělesné výchovy na prvním stupni základní školy,“ tvrdí Srba, pro něhož je naprosto nepochopitelné, že někteří poslanci by rádi prosadili návrh, aby

do budoucna byl tělocvik na školách volitelným předmětem. „To by pak nastal totální průšvih! Místo aby se činilo něco pro zlepšení situace, vymýšlí se opak...“

S nástupem do oddílu, v našem případě fotbalového, v pěti nebo šesti letech logicky nastává problém. Trenér (většinou z řad rodičů), který má k dispozici například patnáct dětí, musí od začátku bojovat s tím, že jsou mezi nimi obrovské pohybové rozdíly. „Tělesně dobře připravení jedinci, většinou právě potomci koučů, se poznají hned. Těm ostatním zbývá jen motivace, díky níž mohou ve věku mezi 5 až

10-ti lety manko v pohybové přípravě ještě dohnat. Jejich sportovní výchova však v sobě nese riziko, že nepřipravený organismus fyzickou zátěží neunesou.

### Osvěta všestrannosti

a následně se začínou projevovat vlivy jednostranného zatěžování organismu a tím i deformity stavby těla, protože během tréninků musejí dělat věci, které nejsou schopny zvládnout,“ upozorňuje trenér, který se problémem zdravotních rizik ve výchově mládeže začal věnovat i proto, že jeho děti měly vlivem jednostranné zátěže zdravotní komplikace.

A právě v období do dvanácti let je podle Zdeňka Srby a lékařů, s nimiž rizika pozdějších vážných potíží probíral, nutné soustředit se na všestrannost. Pro vzor se dá jít například do Švýcarska, kde mají systém pohybové přípravy mládeže dokonale vypracovaný. Už v jednom z prvních vydání Speciálu jsme psali o jejich akcích. Konkrétní klub uspořádá turnaj například osmiletých hráčů a podoba

### PŘÍNOSY SPRÁVNÉ VÝCHOVY

1. úbytek zranění a zdravotních potíží způsobených nepřipraveností dětského organismu na zátěž
2. zvýšení efektivity tréninkového procesu
3. předávání zdravých hráčů do vyšších kategorií, čímž se zasloužíme o jejich správný zdravotní a následně i sportovní vývoj



klání není jen fotbalová. „Pro příklad uvedu, že družstva dorazí s 24 hráči a vytvoří z nich osm tříčlenných týmů, které následně budou rotovat na stejném počtu stanovišť. Na jednom se hraje fotbal, na druhém se přetahují lanem, na dalším soupeří v přehazované, jinde žonglují nebo hrají basket,

házenou a další sporty s tím, že aspoň tři čtyři stanoviště jsou zaměřena na fotbalové aktivity,“ opakuje český bojovník za lepší přípravu mládeže, co se v konkurenční zemi odehrává. **VŠE JE ZAMĚŘENO NA VŠESTRANNOU POHYBOVOU PŘÍPRAVU.**

Na základě získaných zkušeností ze zahraničí a rad odborníků z řad renomovaných lékařů je nutné udělat osvětu i místním trenérům, ale ještě lépe by se trenérům pracovalo, kdyby podle zásad všestranného pohybového rozvoje pracovali s dětmi už jejich rodiče. „Všichni, kdo chtějí mít děti pohybově připravené, by měli vědět, jaká konkrétní vážná rizika hrozí, když v dobrém stavu nebudou. Nejčastějšími potížemi jsou špatné držení těla a problémy páteře, nefunkční hluboký stabilizační systém, ochablé břišní a zádové svalstvo a špatně fungující dýchací aparát. Po pravidelné sportovní zátěži se objevují zejména potíže s klouby – kyčle, kolena a kotníky jsou velmi často v důsledku nedostatečné adaptace na zátěž příčinou zranění, ke kterým by při správně vedené přípravě nemuselo docházet. Řada potíží také souvisí s často se vyskytujícími plochonožím,“ pokazuje Mgr. Zdeněk Srba na konkrétní hrozby, které není radno podceňovat.

Vždyť i z českých, mládežnických, reprezentačních výběrů se trenérům omlouvají pravidelně tři až čtyři hráči z důvodu zranění. Tato zranění ve většině mají základ ve špatně připraveném organismu a v následné jednostranné pohybové zátěži, kterou špatně připravený organismus nemůže najednou zvládnout. To je pro český fotbal bezesporu smutný fakt. A škoda.

### Nemluvit, činit!

Jak už bylo vyřčeno, základní pohybové nedostatky se dají zachránit do deseti, maximálně dvanácti let. K tomu je ale kromě osvěty nutná změna přípravy dětí. „Jde přece o jejich zdraví, tak by se mělo přestat jen mluvit a začít s problémem něco i činit. Co? Konečně si uvědomit, že přípravné kategorie jsou jednoznačně nejdůležitější kategorií z hlediska pohybového rozvoje mládeže. Ale ve většině týmů pracují s dětmi v tomto věku laici, kteří sice neúmyslně, ale zcela prokazatelně sportovní zátěží se objevují zejména potíže s klouby – kyčle, kolena a kotníky jsou velmi často v důsledku nedostatečné adaptace na zátěž příčinou zranění, ke kterým by při správně vedené přípravě nemuselo docházet. Řada potíží také souvisí s často se vyskytujícími plochonožím,“ pokazuje Mgr. Zdeněk Srba na konkrétní hrozby, které není radno podceňovat.

V opačném případě hrozí mládeži zbytečné a hlavně nevratné zdravotní potíže. Tedy pokud jim rodiče nepředejdou „domácí“ pohybovou výchovu, která se ovšem pomalu vytrácí. Od věci přitom není ani prevence. Myšleno včasné posouzení zdravotního stavu sportovním lékařem nebo fyzioterapeutem, nikoliv pouze dětským lékařem, jak tomu bývá. I to za snížení rizik rozhodně stojí... ■

INZERCE

Kondice Pro s.r.o. je poradenská firma zabývající se zdravým životním stylem

**Kondice pro**  
www.kondicepro.cz



## Poradenství ve výživě pro mladé fotbalisty

**Radíme jednotlivcům i skupinám, učíme je, jak zvládat krizové situace tím, že vytvoříme návyky, které budou tak samozřejmé jako to, že dýcháme.**



Největším problémem u mladých lidí je nedostatečná znalost základních pravidel stravování. To se v organismu projevuje buď zvýšeným objemem tukové tkáně (nadváhou) nebo nedostatkem aktivní hmoty.

U sportovců, kde je fyzická zátěž vyšší a tělo musí více regenerovat, se nedostatek nutričně vyvážené stravy projevuje ještě výrazněji.

### Co sportovci získávají vyváženou stravou:

- ❖ trvalé kvalitní návyky (v případě ukončení sportovní aktivity pomohou udržet stávající váhu)
- ❖ zvýšení imunity (nižší nemocnost, rychlejší regeneraci po zátěži, vyšší výkonnost)
- ❖ optimální poměr mezi tukovou a svalovou tkání (aktivní hmotou)
- ❖ snížení možnosti zánětů, zvýšení koncentrace





Dobová fotka Slavoje Suchdol

# DÁREK JAK MÁ BÝT

## SLAVOJ SUCHDOL OSLAVIL DEVADESÁT LET POSTUPEM Z DRUHÉ TŘÍDY

TEXT: René Machálek - editor agentury Mediafax / FOTO: Ondřej Hanuš

**Oslavit devadesátiny, to se musí. A ve fotbale třeba nejlépe postupem. Slavoji Suchdol tenhle plán vyšel náramně, když se v uplynulé sezoně prohnal druhou třídou a může se těšit na vyšší soutěž. Radost klubovému vedení nekali ani fakt, že k maximální metě Slavoje, kterou je městský přebor, chybí ještě pořádný kus cesty. „Bylo by hezké, kdybychom se časem dokázali posunout třeba do I. A třídy, ale hlavní úkol pro nejbližší sezonu je jiný, rádi bychom se udrželi jako nováček v první B třídě,“ poznamenal sekretář Michal Marsch.**

Dárek v podobě postupu ke kulatinám nejspíš nikdo nečekal, o to příjemnější je překvapení, že tým skutečně dokončil soutěž na prvním místě. „Před rokem jsme se ve druhé třídě zachránili díky gólu, který padl vlastně půl minuty před koncem zápasu mezi Modřany a PSK Union. Tehdy jsme to neměli ve vlastních rukách,“ vysvětluje sekretář Slavoje, proč se atak špičky tabulky tak úplně v klubu nečekal.

Jenže k týmu přišel nový trenér Jindřich Smrčina z Arity, z Vokovic si přivedl i několik posil a tým začal mašřovat soutěží. Na špičce tabulky mu

konkurovaly vlastně jen Klánovice, ale i ty nakonec s přehledem Suchdolští nechali na druhém místě. „Nakonec to dopadlo skvěle a mohli jsme slavit. A zase nám pomohl PSK Union, když připravil Klánovice o body,“ chválí si pomoc jednoho ze soupeřů Marsch.

Jednoduchá sezona to ale pro Slavoje nebyla. Klub dokázal před rokem vybudovat nové travnaté hřiště, což znamenalo hodně nákladnou investici. Stejně jako konkurenti si přitom nežije nad poměry, ale spíš počítá každou korunu. O to je prý úspěch cennější. „Když se někdo podívá na tabulku a vidí desetibodový rozdíl mezi námi a druhým týmem, tak si může myslet, jaká to byla pohoda, ale my jsme měli fakt hodně zraněných,“ ohlédl se za uplynulou sezónou sekretář klubu. I proto se ani Suchdolští nedívají na vyšší soutěže a třeba po přeboru, který je klubovým maximem ani nepošilhávají. Uvažují v reálných možnostech.

Klub na nejvyšší pražskou soutěž nemá nejspíš hráče ani finance. „Moc soukromníků, kteří by podporovali finančně fotbal, tady nemáme, samozřejmě zkoušíme firmy oslovovat, ale úspěšná moc nejsme. Spíš než peníze vám dají třeba věci do tomboły. Obec nám dává jen povinných patnáct tisíc

na celou TJ,“ přiznává smutnou pravdu funkcionář klubu.

### Nikam se neženou

Výše se Slavoj Suchdol nehodlá hnát nějak na sílu. Dobře ví, že třeba v následující sezoně může nastat v pražských soutěžích pořádný průvan. Díky rozšíření přeboru na osmnáct týmů postoupilo po uplynulé sezoně víc týmů (se Suchdolem nakonec postoupily i Klánovice), jenže až se za rok vše srovná, o to víc bude padáků. „Dá se čekat, že v následujícím roce bude v pražských soutěžích od začátku pořádně veselo,“ je smířený s realitou Marsch. „Proto musíme pracovat na hráčském kádru, musí se dořešit hostovačky fotbalistů, kteří u nás v minulé sezoně působili,“ hlásí klubový sekretář. „My se nikam

### SLAVOJ SUCHDOL

**ROK ZALOŽENÍ:** 1921

**VÝVOJ NÁZVU KLUBU:** SK Suchdol (v místě působí i konkurenční oddíl Spartak Suchdol), Sokol Slovan Suchdol, Slavoj Suchdol.

**ÚSPĚCHY:** Klub působil nejvýše v pražském přeboru, a to v letech 1973 až 1975

neženeme, když budeme ve zlatém středu tabulky, tak budeme spokojeni. Hlavní cíl je se udržet.“

Modrobílí dobře vědí, že vyšší soutěž může výsledkově bolet a tým nebude tolik vítězit. Otázkou je, jak se tým plný třicátníků srovná s vyšší kvalitou. „Máme dva týmy dospělých, je tu hodně starších kluků, co mají fotbal rádi. Ale v těch dvou týmech je jen sedm kluků, co jsou našimi kmenovými hráči a je jim do třiceti let,“ dělá si starosti Marsch a naznačuje, že mu na posílení áčka hodně záleží.

Klub, který se po celou dobu trvání pohybuje v nižších soutěžích, přitom měl hráče, kteří psali i českou fotbalovou historii. „Nejnámější je Jiří Ječný. Ten si zahrál za Duklu, Spartu a byl i v národním mužstvu. Kopal i s Masopustem,“ hlásí hrdě sekretář suchdolského klubu.

### Ve vyšších soutěžích

Slavoj má zástupce ve vyšších soutěžích i nyní, byť ne zatím tak známé-



ho. „Ve druhé lize je Bohouš Nádeníček, to je náš odchovanec. Občas se přijde podívat na zápas. Je fakt, že u nás tolik gólů zase nenastrálel, byl tu jen v zácích. Ale jeho táta je tady pořád místopředsedou fotbalového oddílu,“ doplňuje Marsch s tím, že ze Suchdola to pak ještě dotáhl v minulosti třeba do Viktorie Žižkov František Škovránek.

Bez ohledu na věk a slávu pak Slavoj oslavil se všemi své kulaté výročí. Kdo by čekal, že na jeho hřiště přijede Sparta, Slavia nebo třeba výběr internacionálů, tak by se spletl. Klub pojal oslavy devadesátin po svém. Prim v něm hráli nejmladší fotbalisté. „V rámci oslav si zahrály zápas všechny naše týmy a naši nejmladší si zahráli jako první. Je to velká radost, vidět ty malé kluky při hře,“ shodují se Suchdolští. „Mladší příprava si zahrála proti Arimě, stejně jako stará garda. Mladší záci pak proti Střešovicím. Běčko nastoupilo proti týmu právníků,“ vzpomíná na program oslav Marsch.

Jediného mimopražského soupeře pak mělo áčko Slavoje – Čistou u Rakovnicka. „Je to takový náš sprátelečný oddíl. Jezdíme k nim na turnaj. Loni jsme ho vyhráli a letos jsme tam skončili poslední,“ kroutí hlavou Marsch a přidává jednu zajímavost z oslav. „Za starou gardu si zahrál Karel Novák, kterému už je přes sedmdesát let.“

Radost ale dělá funkcionářům Slavoje mládežnický fotbal. V minulé sezoně zkoušel klub udělat nábor a povedlo se. „Prvořadě bylo to rozjet. Na nábor mladší přípravy přišlo třicet dětí, musím přiznat, že to bylo

hodně milé překvapení. I když si myslím, že je pravděpodobné, že u toho všechny děti nezůstanou,“ realisticky konstatuje Marsch. „Mladších žáků jsme měli původně sedm, ale šli jsme do rizika. Máme rozjednané, jak tu situaci řešit.“

### Prostor pro děti

Současné snažení bere sekretář suchdolského klubu jen jako první krok. „Rádi bychom do budoucna měli týmy, které na sebe budou navazovat. Každý rok budeme dělat nábor. Pokud tohle dokážeme, bude to ohromné plus,“ dodává.

Nečekaný nával malých fotbalových adeptů přiměl klub, aby v červnu připravil v rámci oslavy Dne dětí i premiérovou akci pro nejménší. „Snažili jsme se vše pojmut tak, aby děti soutěžily třeba v oblékání dresů, prostě to bylo vše se sportovní tematikou. Podobnou akci dělají u nás třeba hasiči, ale ti předvádějí dětem techniku. My jsme to směřovali ke sportu a k fotbalu,“ doplňuje Marsch.

Pravdou také je, že fotbalistům v klubu dělají konkurenci jen oddíly plavání a ledního hokeje. Nedaleko je ale Česká zemědělská univerzita, kde se věnují kromě fotbalu také třeba florbalu a basketbalu. „Nějaký čas jsme s nimi spolupracovali, ale to už skončilo. Teď se hlavně chceme domluvit s Tomášem Cigánkem z Přední Kopaniny, zda by se k nám mohly vrátit některé děti, co by chtěly hrát u nás. Je nám jasné, že je přilákalo zpět dobudování travnatého hřiště. To je vážně taky naše další ohromná výhra,“ dodává. ■

### STADION TJ SLAVOJ SUCHDOL

**ADRESA:** Suchdolská 41, Praha 6–Suchdol, 165 00

**DOPRAVNÍ SPOJENÍ:** autobus 107, 147 a 359 od metra trasy A (Dejvická) do zastávky Internacionální a odtud zhruba dvě minuty pěšky. Z Únětic autobusem 359 do zastávky Internacionální a odtud zhruba dvě minuty pěšky.

**POČET HRŠTĚ V AREÁLU:** hlavní hřiště s travnatým povrchem

**KAPACITA:** maximální návštěva na zápas dosud byla 300 lidí



Dnešní areál – konečně s trávou

## BEZ ŠKVÁRY I ABRAMOVIČE

**Nálepky klubu, který má poslední škvárové hřiště v Praze, se Slavoj Suchdol zbavil už před rokem a vedení nováčka pražské I. B třídy si změnu nemůže vynachválit. „Když jsme chtěli do vyšší soutěže, tráva byla nutnost,“ uvědomuje si sekretář Slavoje Suchdol Michal Marsch.**

V současnosti má hřiště v Suchdole parádní pažit, ty tam jsou doby, kdy se na zdejší škváře válely nejen nižší soutěže, ale i hanspaulská liga. „Byli jsme snad jediná škvára v hlavním městě, fotili nás kvůli tomu do novin,“ vzpomíná na nedávnou minulost Marsch.

### Umělka ne!

V klubu se hodně dlouho mluvilo o tom, že by škvárový povrch vyměnil umělý trávník. „Trvalo to asi patnáct let, jenže na umělku nebyly prostředky. My nemáme žádného Abramoviče, aby nám ji zaplatil,“ vysvětluje funkcionář, v čem byl problém.

„Jednu výhodu to ale celé možná mělo. Když jsme hráli s nějakým běčkem, tak sem přijeli hrát opravdu jenom fotbalisté rezervy. Posílám z áčka se na škváru vůbec nechtilo,“ pousmál se Marsch. Současné klady hřiště s přírodní trávou ale převyšují zmíněné „přednosti“ z minulosti. „Rekonstrukci hrací plochy včetně studny provedla firma Řápek Vše pro Vaši zahradu ve vysoké kvalitě a za slušnou cenu. Pomáhá nám i nyní se servisem,“ neskrýval spokojenost Marsch.

Slavoj Suchdol podle funkcionářů kope od svého založení na stejném místě. „Jsme tady od začátku. Součástí areálu je stará budova, zvaná Dřevák, kde je možné se občerstvit, stejně jako šatny. Budovu sem k hřišti převezl vcelku. Co se týče zázemí, tak v budoucnu uvažujeme o rekonstrukci. Zbývá jen sehnat nějaké finance na renovaci šatny,“ naznačuje Marsch nejbližší úkol pro vedení klubu, který nesouvisí s výsledky na hřišti.

Fanoušci se prý v pohodě vejdu okolo hřiště, leckdo by si ale řekl, že by areálu třeba menší tribunka slušela.

„Záleželo by, jak by se upravovalo zázemí a šatny, třeba by se to nějak řešit dalo. Ale na tyhle úvahy je brzy. Vždyť na naše zápasy chodí tak padesát diváků,“ upozorňují Suchdolští.

Rekordní návštěvou prý bylo 300 lidí a do areálu je nepřilákala ani Sparta, ani Slavia, ale soubor s celkem Kyj, kdy šlo o postup ze třetí třídy. „Tehdy šlo o všechno, dokonce na ten zápas svaz delegoval tři rozhodčí, takže bylo vidět, jak důležitý ten zápas byl,“ směje se Marsch.

I když příznivců nemá klub nepochled moc, s nádsázkou lze říct, že Slavoji Suchdol drží či drželi palce fanoušci z celé Prahy. „Jezdila k nám starší manželská dvojice až z Bohnic. Měla určité vazby k Suchdolu a nenechala si ujít fotbalové zápasy. Chodila nás povzbuzovat i na zápasy venku,“ upozorňuje sekretář klubu. Štafetu prý nyní převzal další fanoušek, jenž žije na Suchdole. „Ota chodí pravidelně, je to velký fanoušek. Dokonce k výročí nechal udělat klubu nějaké šály, má fotbal hodně rád,“ doplňuje.

### Baník se nebál

Zatímco týmům z nižších pražských soutěží se na škvárové hřiště Slavoje Suchdol příliš nechtilo, do areálu si našly cestu celky z nejvyšší soutěže. „Už je to pěkných pár let, co sem poprvé vletli hráči Baníku Ostrava. Ani se nikoho nezeptali, prostě se u nás chtěli rozcvičit před zápasem se Spartou. Tak jsme si to s nimi vysvětlili a nebyl a není žádný problém,“ líčí Marsch.

A jakmile se hřiště pokrylo zeleným pažitem, mířil do Suchdola s oblibou i mládežnické reprezentační výběry. „Máme dohodu s fotbalovým svazem, tedy nyní asociací, že u nás budou trénovat mládežnické národní týmy. Takže u nás byly k vidění výběry trenéra Csaplára i Hřebíka,“ líčí Marsch. A zájem se nakonec objevil i u zahraničních výběrů. „Byla u nás dvěti reprezentace Turecka do 17 let a taky mladí Italové,“ doplňuje funkcionář Suchdola. ■



# FIFA? RADŠI HRAJU ADVENTURY

ÚTOČNÍK UHELNÝCH SKLADŮ ONDŘEJ HNÁT PRACUJE JAKO MANAŽER PRO SONY PLAYSTATION

TEXT: Štěpán Šimůnek / FOTO: Pavel Slavíček

Má práci, o níž sní kdejaký klouč. Zjednodušeně řečeno lze říci, že útočníka týmu SK Uhelné Sklady ONDŘEJE HNÁTA živí PlayStation. Pracuje jako Key Account Manager Sony PlayStation pro Českou a Slovenskou republiku. Tenhle složitý termín si můžete nahradit českým ekvivalentem manažer pro klíčové zákazníky.

Ondra, který před časem hrával i třetí ligu za Spartu Krč, má na sta-

rosti maloobchodní řetězce, které u nás a u našich východních sousedů prodávají spotřební elektroniku, v jeho případě PlayStation. Ovšem pozor, kdo by si myslel, že tráví celé dny „pařením“ her, je na omylu, tenhle job je totiž (nejen) časově dost náročný. U Sony pracuje zhruba půl roku, předtím se věnoval distribuci bílé techniky, tedy lednic, mikrovlnek atd. pro jistou známou firmu. Před časem si ho ale „vytáhli“ z PlayStationu a šutér „Uhelek“ si tuhle práci

nemůže vynachválit. I když kvůli ní občas musí obětovat trénink či dokonce mistrák.

„Mám na starosti hardware, což jsou konzole PlayStation a veškeré příslušenství, tedy například ovladače nebo sluchátka, a zároveň software, tedy samotné hry. Většina her nepochází od nás, Sony PlayStation má zhruba dvacet procent trhu. To znamená, že ne s každou hrou obchodují,“ vysvětluje s tím, že například oblíbené sportovní série FIFA nebo NHL mezi

Manažer v civilu, útočník na hřišti

„jeho“ hry nepatří. „Naše nejnámější jsou například Grand Turismo, Killzone nebo Uncharted,“ vypočítává útočník, který za největší úspěch kariéry považuje bronzovou medaili z Univerziády v Jižní Koreji v roce 2003. „Tehdy jsem hrál za akademickou reprezentaci a krom Sparty Krč jsem strávil ještě čtyři roky ve čtvrté rakouské lize,“ prozrazuje.

Je s podivem, že tým, který zastitňuje Česko a Slovensko, čítá jen tři lidi. Stále rostoucí trh má na starost šéf Ivan Bradáč a dva „děláčky“ – Ondřej a jeho kolega Antonín Srp. Ten je shodou okolností také fotbalista, kope za béčko Velimi.

I kvůli nízkému počtu pracovníků má tedy Ondra velmi nabitý program. Část týdne stráví na cestách, hodně času mu zabere i dojíždění za zákazníky. „Je to hodně různorodá práce. V kanceláři jsem tak dvakrát do týdne, kde řeším agendu a administrativu, zbytek týdne trávím na různých jed-



Kdejaký muž by se rád živil pomocí PlayStationu. A třeba joysticku.

náních s našimi zákazníky. Objíždím jejich centrály a komunikuji s nimi,“ popisuje náplň své práce. „Není to stereotypní a o to větší zábava to je. Člověk si osahá všechno od byznysu přes marketing až po administrativu, která tedy není moc příjemná.“

## „Pař“ jen po nocích

Laik by si pomyslel, že kdo pracuje pro Sony PlayStation, bude muset zkrátit hrát a hrát. I to je samozřejmě součástí Ondrova povolání, ale zbývá mu na ni tak málo času, že ji musí vtěsnat do nočních hodin. „Přes den to opravdu moc nejde. Chceme si u nás v kanceláři udělat herní koutek, ale zatím na to absolutně není čas. Takže musím hrát po nocích,“ směje se.

Dá se říct, že spíše v minulosti platil za „pařana“. „Jako dítě jsem hrával na Atari, potom když jsem ještě bydlel u rodičů, hrál jsem s bráchou na PlayStationu jedničky a dvojce, takže v kontaktu s gamingem jsem byl pořád,“ vysvětluje. „Pak jsem měl sice na pár let pauzu, ale tím, že jsem se dostal k téhle práci, si mě hrani znovu našlo,“ usmívá se.

A jaké „gamesy“ vlastně Key Manager PlayStationu preferuje? „Momentálně jsem hodně zabraný do naší nové hry Infamous II. Zpočátku jsem ji zapnul jen proto, abych ji otestoval

a věděl, jaký produkt prodávám, ale neskutečně mě to chytlo,“ přiznává s tím, že příjemné s užitečným spojuje i co se týče rodičovství. „Máme měsíční dcerku Helenku, takže když se o ni po nocích starám, zpestřuji si hlídání hraním.“

Při vyprávění o nočních herních „seancích“ zmiňuje i novinku Sony PlayStation – on-line hraní, díky níž zažívá občas v práci úsměvné situace. „Naprostá většina našich zákazníků jsou aktivní hráči, protože je to prostě chytne. Takže když se v noci přihlásím, vidím, co hrají a jak jim to jde. A když si potom na obchodních jed-



## ONDŘEJ HNÁT

VĚK: 32  
PROFESE: Key Account Manager  
KLUB: SK Uhelné Sklady  
POZICE: útočník

náních vyměňujeme zážitky z konkrétních pasáží her, vznikají z toho často dost vtipné rozhovory. Odlehčí to komunikaci, je to příjemné,“ nastiňuje výhody práce.

## Práce na prvním místě

Sportovní hry – ač je sám fotbalistou – prý už tolik nevyhledává. „Mám nejradši akční adventury. Baví mě nějak žít s postavou hrdiny, nejen střilet, ale řešit různé logické úkoly a podobně. Fotbal a hokej, tím jsem si samozřejmě také prošel. Ale to je spíš taková zábava pro dva nebo partu lidí.“

Dneska, když přijde návštěva, tak spíš hrajeme Buzz, což je takový kvíz, nebo věci na pohybový ovladač move,“ vysvětluje a dodává, že ani v kabině Uhelných Skladů se turnaje ve fotbale nekonají. „Je tam pár kluků, kteří konzole PlayStation nebo Xbox mají, a někteří si ho chtějí koupit. S těmi se samozřejmě o hrách bavíme, ale že bychom měli v kabině PlayStation a po zápasech pravidelně pařili, to ne,“ chechtá se.

Časově náročnou práci, kvůli níž musí obětovat nejen trénink, mu v klubu tolerují. Podobně jako Ondra jsou na tom totiž v Uhelných Skladech všichni hráči. „S fotbalem to skloubit jde. V Uhelkách to nikdo nebere nijak smrtelně vážně, patříme k těm starším účastníkům přeboru. Půlka z nás už má rodiny, všichni mají zaměstnání, pro každého je fotbal spíš odraťování po práci. Jak trenér, tak vedení to vědí a respektují,“ kvituje benevolenci s tím, že i když jsou treninky čtyřikrát v týdnu, i dvoudenní absence se toleruje. „Práce nás živí, tak má přednost.“

Zápasy však Ondra stihá takřka všechny. „Ale kvůli finále Ligy mistrů, které Sony PlayStation sponzoruje, jsem v minulé sezoně jeden mistrák nestihl. Vidět finále Champions League je sice super, ale já bych nejradši stihl obojí,“ zakončuje s úsměvem.

## CO DĚLAJÍ HRÁČI SK UHELNÉ SKLADY MIMO HRŠTĚ

<b>Trenér:</b> Miroslav Pauřík – internacionál, správce SK US	<b>Záložníci:</b> Milan Stolfa – Sales Consultant (prodejní poradce) Jan Kuchař – Sportsbook Manager (manažer sportovních sázek) Petr Hurých – manažer sportovního klubu
<b>Brankáři:</b> Petr Tulis – Key Account Manager Tomáš Beneš – policista	<b>Útočníci:</b> Petr Vinklár – projektant Radek Fedič – risk analytik Daniel Dvořák – účetní Marek Čičvák – student
<b>Obránci:</b> Svatopluk Michal – podnikatel v oblasti BOZP (bezpečnost a ochrana zdraví při práci) Jan Vráňák – IP Engineer, network coordinator (specialista na počítačové sítě)	
<b>On-dřej Sýkora</b> – analytik v energetice <b>Petr Zachař</b> – instalatér <b>Petr Snopek</b> – specialista na životní prostředí	<b>Útočníci:</b> Ondřej Hnát – Key Account Manager Lukáš Zilvar – marketingový specialista Lukáš Rožánek – student



# SPRÁVNÁ ROZCVIČKA

## PŘÍPRAVA S PRAŽSKÝM FOTBALOVÝM SPECIALEM

TEXT: Radim Trusina / FOTO: Ondřej Hanuš, Pavel Slavíček

**V novém seriálu našeho měsíčníku budeme na této dvoustraně pravidelně řešit základní témata, která by měla zajímat trenéry v klubech na všech výkonnostních úrovních. Začneme správnou rozcvičkou. Na základní otázky odpovídá JIRÍ FORMÁNEK (na snímku), trenér divizního Vyšehradu a provozovatel stránek [www.trenink.com](http://www.trenink.com).**



### Proč je důležitá rozcvička?

Jednoduchá a obecná definice zní takto: Je třeba připravit hráče tak, aby jejich organismus byl nachystaný na sportovní výkon, který bude trvat více než hodinu a půl. Jde nám především o zrychlení krevního oběhu a zvýšení srdeční frekvence, tedy přípravu všech fyziologických funkcí organismu hráče na fotbalový zápas. Je třeba připomenout, že rozcvičení je několik druhů a drtivá většina trenérů používá jejich kombinaci.

**Jaký druh rozcvičky se používá pro zvýšení „provazní“ teploty a prokrvení svalstva?**

Obecné rozcvičení jako nenáročný výklus, běžecká abeceda, gymnastické nebo uvolňovací cvičení. Všechny tyto aktivity nemají přímou souvislost s druhem sportu, v našem případě s fotbalem. V případě specifického rozcvičení nám jde o zapracování hráče tak, aby si zvykl na své typické herní činnosti, které ho budou čekat v zápase, ať už jde o přihrávání, práci s míčem,



Na nacvičování standardek přijde čas později.

I mezi „slalomovými“ tyčemi se dá tělo dobře rozehrát.

střelbu, kombinace nebo nácvik sledu určitých herních činností. Tu specifickou vidím jak v tom, že hráči za prvé pracují s míčem, v druhém případě doporučuji specifickou u jednotlivých postů. Útočníci musí při rozcvičení víc střilet, stoperů hlavičkovat a rozehrávat, krajní hráči zase vést míč, řešit souboje jeden na jednoho a centrovat. Nesmíme zapomenout ani na pasivní rozcvičení.

### Co si pod tím můžeme představit?

Masáže, hřejivé masti nebo třeba teplé sprchy. Pasivní rozcvičení by se vždy mělo kombinovat s tím aktivním, až už specifickým, nebo obecným.

### Co by se stalo, kdyby začal trénink nebo zápas bez rozcvičky?

V obou případech by přechod organismu z klidového stavu do intenzivní pohybové činnosti trval mnohem déle, navíc s rizikem případného zranění. Organismu hráče by mnohem déle trvala adaptace na tréninkové nebo zápasové zatížení.

### Kolik procent výkonu rozcvička tvoří, nebo naopak ubírá, pokud se neprovede správně?

To je hodně individuální. Záleží na konkrétním hráči, na jeho věku, úrovni trénovanosti a na úrovni soutěže. Jsem přesvědčen o tom, že v případě, kdy rozcvičení neproběhne vůbec, nebo se špatným obsahem či intenzitou, tak hráči nemohou nikdy plně využít svůj herní a kondiční potenciál. A to je škoda. Nezanedbatelný vliv má rozcvičení i na psychiku hráčů. Hráči



Klasická rozcvička známá ze všech fotbalových trávníků.

zvýší koncentraci, adaptují se na podmínky utkání...

### Jak dlouho před zápasem je ideální čas na start rozcvičky? Jak má dlouho trvat?

To je plně v kompetenci každého trenéra, který musí poznat, jaké typy hráčů má v kádru. V našem případě jdeme na hřiště 40–45 minut před začátkem utkání, do kabiny se pak vracíme 12–15 minut před výkopem. Někteří hráči jsou na hřišti dříve, pokud to potřebují pro svoje individuální obecné rozcvičení. Týmové rozcvičení před utkáním obvykle trvá něco mezi 25–35 minutami.

### Hráči chodí po rozcvičce do kabiny, tam se ještě převlékají. Jaký je ideální čas, kdy odejít ze hřiště, aby během převlékání opět „neztvrdli“?

Je to těch zmiňovaných 12 až 15 minut před začátkem. Na převlečení by jistě stačil mnohem kratší čas, ale za tuto dobu musíte reagovat na stav soupeře, na jeho pravděpodobnou taktiku a upřesnění standardních situací. Trenér by také v posledních minutách před utkáním měl připomenout zásadní body přípravy, aby si je všichni hráči odnesli na hřiště.

### Měli by fotbalisté před zápasem ještě pokračovat v rozcvičce?

To záleží na individuálních potřebách hráče, nejedná se o klasickou rozcvičku, ale hráči by se měli udržovat v pohybu, tak aby od první minuty mohli podat maximální výkon.

### Jaká je správná skladba rozcvičky? Čím začít, co uprostřed, jak končit?

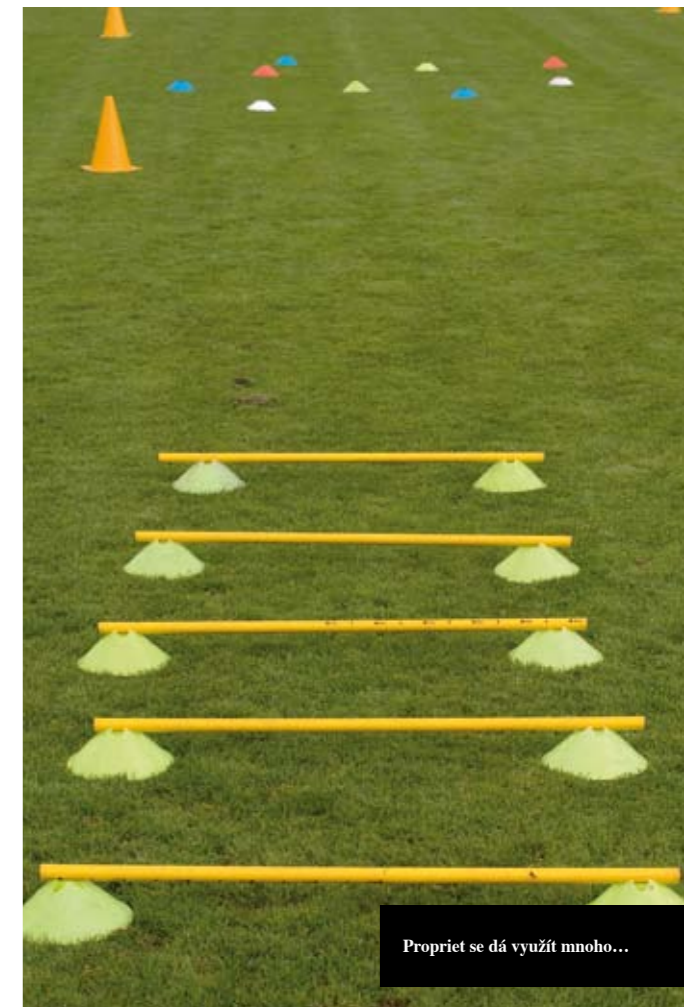
Důležité je si uvědomit, že většina času by měla probíhat mírnou intenzitou. Vedle pasivního a obecného rozcvičení (mírný běh, běžecká abeceda, strečink) to je specifické rozcvičení. V celém průběhu by se mělo postupovat od jednoduššího ke složitějšímu. Od pohybových her a jednoduchých cvičení na přihrávky přes složitější týmové hry až po jednoduchou kombinační spolupráci a závěrečnou střelbu.

### Existuje něco, co správný kouč do rozcvičky nikdy nezařazuje a proč?

Nikdy nezařazujeme vysoko intenzivní cvičení nebo hry, stejně jako nějaké složité kombinace. V prvním případě by to zbytečně mohlo odčerpat energetické zásoby a případně způsobit zranění, ve druhém případě je cílem kombinace spíše zjednodušit. Pokud tým nepotřebuje vybudit ze stereotypu, tak má rozcvičení svůj pevný časový program i obsah. Hráči vědí, co přijde a co bude následovat, mohou tomu přizpůsobit své individuální rozcvičení.

### Jaká je naopak nejosvědčenější věc?

Pokud jde o týmové rozcvičení, tak vždy zařazujeme držení míče v poměru 5:5 na malém prostoru, po každé je součástí celotýmová kombinace a také střelba.



Propriet se dá využít mnoho...

### Má vést rozcvičku trenér, asistent, hráč? Nebo je to jedno?

Záleží na složení realizačního týmu a na tom, jak mají rozdělené role. Ve vyšších soutěžích není obvyklé, aby rozcvičku vedl trenér, ale není to z toho důvodu, že by to bylo podřadné. Trenér má prostor promluvit si s jednotlivými hráči nebo skupinkami hráčů, upřesnit jim své pokyny z kabiny, upozornit je na hráče soupeře, se kterými se budou nejbližší potkávat na hřišti. Někteří hráče mohou uklidnit, pokud u nich vidí přemotivovanost nebo naopak strach, když se třeba jedná o první utkání nebo mladého hráče. Pokud rozcvičení vede hráč, tak se musí jednat o respektovanou osobu i uvnitř týmu, nikoliv pouze ze strany trenéra. Rozcvičení by v jeho podání mělo vždy probíhat podle předchozí dohody s trenérem.

### Jaké jsou výhody skupinové a individuální rozcvičky? Jakou preferujete?

Je třeba rozlišit rozcvičení v případě zápasu a tréninkové jednotky. V našem případě necháváme hráčům naprostou volnost v tom, zda vůbec, případně jaké pasivní rozcvičení využijí. Tedy jestli si zajdou za masárem nebo využívají hřejivé masti. Je jedno, jestli se jedná o trénink nebo o zápas. V případě tréninkové jednotky je rozcvičení vždy týmové nebo skupinové, kdy je mužstvo obvykle rozdělené na dvě skupiny. V případě zápasu je obecná část na hráčích a je

to hodně individuální, některým hráčům stačí pár minut, někteří potřebují deset patnáct minut. Pak následuje specifická část a tu tým absolvuje společně. Některá cvičení včetně náhradníků, některá bez nich. Rozcvičení je ale záležitostí všech nominovaných hráčů.

### Liší se nějak zápasová rozcvička od té tréninkové?

Tak to v každém případě. Liší se jak svým obsahem, tak délkou provádění a samozřejmě také svým obsahem. Úvodní část tréninkové jednotky, pod kterou si můžeme představit rozcvičení, trvá 15–20 minut. Před zápasem je rozcvičení mnohem delší, navíc obsahuje i tu individuální část. Ta se před tréninkem objevuje pouze u některých, obvykle starších hráčů.

### Dbáte hodně na to, aby hráči „neflákali“ rozcvičky?

Řekl bych, že každý hráč je zodpovědný za svůj výkon, a tedy i rozcvičení. Fotbal je týmový sport a každý hráč by měl mít zodpovědnost vůči celému týmu, proto zranění v páté minutě z důvodu nerozcvičení je neomluvitelné.

### Je vhodné využívat soutěživosti nebo ne?

Hráčům by ani v rozcvičení nemělo být jedno, jestli špatně přihrájí, netrefí branku anebo jim odskočí míč při zpracování. Primárně však rozcvičení směřuje k tomu, aby hráč podal svůj maximální výkon v následujícím utkání a pomohl svému týmu. ■



**„JSI TĚŽKEJ!“**

Vyskočit na hrb soupeři zvládne asi každý fotbalista. Protivníkovi se to ale ne vždycky musí zamlouvat, tak jako Viktoriánovi na Julisce. Hráč Dukly přece jen dokázal jeho svaly napnout a vyloučit úporný výraz v obličeji.

**FOCENO:** během utkání FK Dukla Praha – Viktoria Žižkov  
**AUTOR:** Ondřej Hanuš

**SOUTĚŽ O MÍČ**

**SELECT**

**Vítěz z minulého čísla: JAN NOVÁK**

**ČASOPIS NA WEBU**



Kompletní archiv Pražského fotbalového speciálu najdete na webu [www.fotbalpraha.cz](http://www.fotbalpraha.cz).



**ALEXANDRIA**

cestovní kancelář

**Modré nebe  
k Vaším nohám**



**se speciálními slevami  
5 % | 9 % | 14 %  
pro členy a příznivce klubů  
Pražského fotbalového svazu**

*na rekreační pobyty v Bulharsku, Řecku, na Kypru, v Turecku, Španělsku, Itálii, Egyptě, na Maltě a v Chorvatsku*

Pro uplatnění slev a další informace navštivte naše pražské pobočky na uvedených adresách nebo nás kontaktujte telefonicky či e-mailem

**ALEXANDRIA**  
Vodičkova 25, 110 00 Praha 1  
Tel.: 221 592 592 Fax: 221 592 593  
E-mail: [vodicikova@alexandria.cz](mailto:vodicikova@alexandria.cz)

**ALEXANDRIA**  
Španělská 2, 120 00 Praha 2  
Tel.: 221 466 466 Fax: 222 251 602  
E-mail: [info@alexandria.cz](mailto:info@alexandria.cz)

**ALEXANDRIA**  
Galerie Fénix (otevřeno denně)  
Freyova 945/35 190 00 Praha 9  
Tel.: 211 138 591 Fax: 211 138 595  
E-mail: [vysocany@alexandria.cz](mailto:vysocany@alexandria.cz)



// ZDE  
CHYBÍ  
VÁŠ  
DRES!!!

**FootballMania**

DODAVATEL KOMPLETNÍHO SPORTOVNÍHO VYBAVENÍ **NIKE**.

**// NYNÍ AKČNÍ NABÍDKA!**

INFORMUJTE SE NA [INFO@FOOTBALLMANIA.CZ](mailto:INFO@FOOTBALLMANIA.CZ)

**// NAVŠTIVTE NAŠI VZORKOVNU NA ADRESE:**

NAD KRÁLOVSKOU OBOROU 1080/51 / 170 00 / PRAHA 7

**FootballMania**

**FOOTBALLMANIA, S.R.O.**

NAD KRÁLOVSKOU OBOROU 1080/51 / PRAHA 7

**TEL.:** 226 232 193 / **MAIL:** [INFO@FOOTBALLMANIA.CZ](mailto:INFO@FOOTBALLMANIA.CZ)

**[WWW.FOOTBALLMANIA.CZ](http://WWW.FOOTBALLMANIA.CZ)**