

GYMOZART

Květen 2020

Časopis studentů Literárního semináře

ROZHOVOR S MISTRYNÍ
EVROPY VE FRISBEE Z
MOZARTÁKU

NAŠI UČITELÉ A SPORT:
VELKÁ ANKETA

SPORT A
KORONAVIRUS

CO JE TO
CROSSMINTON?

ŽENY
ÚSPĚŠNÉ
VE
SPORTU

JO
GA



Obsah

EDITORIAL	3
CROSSMINTON JE SPORT PRO KAŽDÉHO, ŘÍKAJÍ ANIČKA A ELIŠKA ANDRLOVY.....	4
DOPAD SOUČASNÉ EPIDEMIOLOGICKÉ SITUACE NA SPORTOVNÍ UDÁLOSTI	6
ZDRAVÉ MLSÁNÍ	9
SPORTOVNÍ ANKETA	10
SPORTOVNÍ TAJENKA.....	14
ÚSPĚŠNÉ ŽENY VE SPORTU	15
JAK SE STÁT ATRAKTIVNÍM	17
MISTRYNĚ EVROPY HRAJE NA MOZARTĚÁKU ULTIMATE FRISBEE!	18
HASIČSKÝ SPORT	21
JÓGA A JEJÍ POZITIVNÍ ÚČINKY NA NAŠI PSYCHIKU A STRES	22
ŘEŠENÍ SPORTOVNÍ TAJENKY	23

Editorial

Vážení čtenáři,

letošní číslo našeho časopisu se zaměřuje především na sport a aktivity s ním spojené. Zamýšleli jste se někdy nad tím, co pro vás sport znamená? Nebo například jak popsat váš vztah ke sportu dvěma či třemi slovy? Tomuto tématu se věnují děvčata ve Sportovní anketě, která vás jistě velmi pobaví, jelikož v ní učitelé z našeho gymnázia vypráví své zkušenosti se sportem z dětství. Studenti Literárního semináře si pro vás dále připravili články s různými náměty. Například rozhovor o crossmintonu zpracovaly Michaela Knotková a Klára Römerová ze 4.C. Jestli nevíte, co crossminton je, nebo vás zajímá, jakých úspěchů dosáhly sestry Andrlovy, studentky našeho gymnázia, určitě si o tom přečtete v tomto článku.

Sport je součástí života nás všech. Každý z nás, i ten, kdo se sportu vyloženě nevěnuje, určitým způsobem sportuje. Ať už je to běh na zastávku, když nestíháte, domácí úklid nebo například hod něčím při hádce s partnerem. Každá z těchto aktivit se dá považovat za určitý typ sportu. Tím bych chtěla říct, že letošní číslo našeho časopisu je pro všechny, každý si v něm najde to své. A to ať už jde o známé ženy ve sportu, zdravé mlsání či dopad současného koronavirového stavu na sportovní události.

Dana Zátopková, jedna z nejznámějších českých sportovkyň, jednou řekla: „*Doufám, že s tím naším sportem nedopadneme jako ve starém Řecku, kde jeden z filozofů napsal, že sportovci jsou jenom k tomu stvoření, aby žrali, trénovali a nechali se masírovat!*“ Tak my můžeme jen doufat, že tak opravdu nedopadneme a že bude sport naší součástí ještě dlouhou dobu.

Přejeme vám příjemné čtení.

Kristýna Dvořáková

Crossminton je sport pro každého, říkají Anička a Eliška Andrlovy

Nyní si řekneme něco o ne úplně známém sportu očima dvou sester, studentek 4. ročníku našeho gymnázia. Dovolily jsme si lehce vyzpovídat Elišku a Aničku Andrlovy, které nám i čtenářům tento sport přiblížily.

Co je crossminton?

Crossminton (dříve známý také jako speedminton) je rychlý raketový sport původem z Německa. Kombinuje prvky ze squashe, tenisu a badmintonu. Ke hře jsou potřeba rakety, košíky (speedery) a kurty – dva čtverce 5,5 x 5,5 m vzdálené 12,8 m od sebe.

Jak často trénujete a jak vaše tréninky probíhají?

Trénujeme dvakrát týdně. Trénink začíná rozvíčkou, poté se rozehráme a trénujeme podání. Zahrajeme si čtyřhru a dvouhru.

Jaké země jste díky turnajům měly možnost navštívit?

Díky crossmintonu jsme navštívily mnoho zemí. Byly jsme například ve Švédsku, v Norsku, na Slovensku, v Polsku, v Německu, ve Slovinsku, v Chorvatsku, v Holandsku atd.

Napadlo vás někdy, že by vás mohl sport rozdělit?

Nenapadlo, navzájem se vždy podporujeme.

Jaká je vaše největší motivace při trénincích a turnajích?

Stále se zlepšovat, konkurence je opravdu veliká. Crossminton se dostává postupně i do Japonska, kde jsou velmi silné soupeřky.

Chtěly byste se tím živit, resp. napadla vás tato myšlenka?

Nechtěly, baví nás to jako koníček.

Jak váš sportovní život omezila karanténa?

Kvůli karanténě nemůžeme cestovat, takže jsme přišly o hodně turnajů. Přesunulo se nám mistrovství Evropy, které se mělo konat v Hradci Králové. Jsme z toho smutné, ale věříme, že brzy se opět všichni vrátíme na kurty.



Jaký byl váš zatím největší úspěch?

Elišky nejlepší úspěch je první místo z mistrovství Evropy (kategorie ženy), které se konalo v Norsku. Aničky nejlepší úspěch je také z mistrovství Evropy, a to první místo z kategorie U18.

Myslíte si, že je to sport pro každého, nebo to může hrát jen někdo, kdo už hrál podobné sporty, jako je například tenis?

Rozhodně to je sport pro každého. Samozřejmě je výhoda, pokud někdo hrál nějaký raketový sport. My jsme hrály tenis, takže naše crossmintonové začátky nebyly moc těžké. Ale je spousta výborných hráčů, kteří tenis ani jiný raketový sport nehráli.

Máte nějakou vtipnou/zajímavou příhodu z nějakého turnaje?

Zajímavá příhoda se stala Aničce, když byla v Holandsku. Turnaj si tam prodloužila o tři dny z důvodu toho, že v Holandsku nasněžilo a zrušili všechny lety. Zpátky se vracela den autobusem.



Michaela Knotková, Klára Römerová

Dopad současné epidemiologické situace na sportovní události

Ovlivnění sportovních akcí po celém světě

Se sportem a sportovními událostmi ve světě to šlo z kopce už poměrně brzy. Již na konci ledna se rušily nebo odkládaly kvalifikace na Olympijské hry 2020. Na začátku se rušily hlavně sportovní akce v Číně a okolních zemích, kde se koronavirus objevil jako první. Po rozšíření koronaviru do Evropy měla být všechna sportovní klání v Itálii odehrána za zavřenými dveřmi, což se o pár dní později změnilo a všechny zápasy se do 3. dubna zrušily úplně. Přestože celý svět se bál tehdy záhadného viru, prezident Olympijského výboru nechtěl o rušení či odkládání olympiády ani slyšet. Ani v Británii se zatím žádná utkání nerušila ani neodkládala, hrálo se za zavřenými dveřmi, prvním zrušeným závodem byla dostihová Velká národní. Postupně se však všechna utkání zrušila či odložila. Nyní se řeší primárně data dalších klání ve všemožných sportech. Některé asociace řeší přízeň a zabavení diváků přes sociální sítě, jezdci formule 1 jezdí virtuální Grand Prix nebo se tak děje i u závodníků Tour de France.

Hokejové zápasy se postupně rušily od února, kdy to opět začalo Čínou. Dále se v březnu zrušilo ženské mistrovství světa, které se mělo konat na přelomu března a dubna v Kanadě. Největší otazník stále visí nad nejprestižnější hokejovou ligou NHL, která je stále pozastavena a nikdo neví, jak to bude dál.

Fotbalové vedení bylo nejméně radikální. Zápasy se hrály dál, ať už za zavřenými dveřmi, nebo dokonce i s diváky. 2. března byla dokonce suspendována Švýcarská fotbalová liga za uskutečnění schůzky všech dvaceti týmů. V rámci Premier league (ke které se poté přidala i UEFA) se také zrušilo podávání rukou mezi hráči na začátku zápasů, což se může zdát vzhledem k ostatním opatřením poněkud směšné. Zápasy se však hrály dál, jako kdyby se nechumelilo. Až po půlce března se začínaly zápasy z různých lig rušit nebo odkládat.

Motorové sporty, tvořící velkou část sportovních přenosů, v čele s formulí 1, byly také dostiženy světovou pandemií. FIA v čele Jeanem Todtem se rozhodla všechny své Grand Prix odložit na neurčito. Všechny seriály MotoGP byly zrušeny „v nejlepším zájmu země konání a účastníků závodů“. Zhruba v polovině března byly potvrzeny dva pozitivní testy na Covid-19 v týmu Haas a jeden v týmu McLaren.

Odkládaly se a rušily i další klání v různých sportech, jako např. ženská liga v golfu, kulečnickové duely, volejbalové turnaje a spoustu dalších. Některé závody se jely bez diváků, jiné vůbec.

U nás v Pardubicích

A jak je na tom naše perníkové město? Ohledně dostihového sportu, populárního hlavně kvůli Velké pardubické, máme poměrně jasno. Sezóna na pardubickém závodišti je kvůli epidemii Covidu-19 odložena. Dostihový spolek je připraven uspořádat všechny mítinky, čímž by se mohla sezóna prodloužit až do listopadu. Velká pardubická, jako vrchol celého jezdeckého snažení, by se tedy uskutečnit měla.

Když se přesuneme k plavcům, tak ti se cítí doslova jako ryby na suchu. Nouzový stav a karanténa se jich dotkly asi nejvíce. Sportovci nemohou trénovat ve vodě, což jim značně ztěžuje situaci, a tréninky na suchu jim nedokážou plně nahradit tréninky ve vodě. Na rozdíl od jiných zemí (např. Itálie či Nizozemí) se totiž v České republice v bazénech trénovat nemůže. To komplikuje situaci především Janu Čejkovi, který se chystal na olympiádu (rozhovor s výše

zmíněným najdete na konci článku).

Pandemie se dotkla i méně známých sportů jako softbalu či hokejbalu. U softbalu se veškeré dění přerušilo, hráči netrénují, zápasy se nekonají. Hráči se připravují individuálně, ale nijak organizovaně ani systematicky. Každý se soustředí na svou přípravu podle svého gusta. To u hokejbalu je to jiná písnička. Tam se sice také všechny zápasy odložily a tréninky zrušily, ale příprava je pro všechny v jedné věkové kategorii. V obou pardubických klubech (HBC Autosklo-H.A.K. a HBC JTEKT Svítkov Stars) jsou trenéry připravována doporučená cvičení především na fyzickou, příprava však opět probíhá individuálně.

Plány se změnilly také hokejovému Dynamu. To se mělo po udržení v extralize vrátit opět do tréninku, k tomu však již nedošlo. Pardubičtí hokejisté tak dostali volno na doléčení a neplánovaně se jim volno nakonec prodloužilo. Klub však připravuje tradiční letní přípravu, stále ale počítá s možnými změnami podle epidemiologické situace. Dušan Salfický, sportovní manažer klubu, prohlásil, že je nutné dívat se do budoucna na to, kdy se vše vrátí do normálu. Mužstvo ale nechce nijak zásadně měnit, základ týmu má a zbytek chce nechat na novém majiteli, o kterém se stále spekuluje.

Kdy se tréninky vrátí do normálu?

Vláda nyní začíná uvolňovat většinu opatření a uzavírek. Výjimkou nejsou ani sportoviště, jak vnitřní, tak venkovní. První povolené tréninky na venkovních sportovištích spatříme již 20. dubna. Trénovat však budou moci pouze vrcholoví sportovci s profesionální smlouvou, a to jen v přesně definovaných specifických podmínkách. Sportovci budou povinni nosit roušku, být od sebe nejméně dva metry, trénovat ve skupinách maximálně osmi lidí a nebudou moci provádět kontaktní cvičení.

Od 11. května se pak budeme moci dostat do posiloven a fitness center. Nebudou však dostupné šatny a sprchy a dovnitř se bude moci za přesně definovaných podmínek.

Poslední známé uvolnění by se mělo uskutečnit pravděpodobně 8. června (vše záleží na epidemiologické situaci). Tehdy by měly být zpřístupněny sportovní akce s účastí do 50 osob. Tím by se měla rozjet většina tréninků, popřípadě i zápasy, závody či soutěže. Přesné podmínky pro tyto události ještě nebyly zveřejněny, dá se ale předpokládat, že bude stále povinné nosit roušku či jinou ochranu úst a nosu.

Denisa Kysilková

Zůstávám jako ryba na suchu, říká Jan Čejka

Jako bonus jsem vám připravila rozhovor s **Honzou Čejkou**, juniorským mistrem světa v plavání, kterému pandemie koronaviru překazila „výlet na olympiádu“.

Jak moc tě ovlivnila celá tato situace?

Situace mě ovlivnila hodně. Celý plán méj přípravy jsme museli s trenérem změnit a v podstatě hodit do koše. Navíc zrušili všechny závody a zavřeli všechny bazény, takže nemůžu ani pořádně dělat to, co mám rád.

Věnuješ se nyní nějaké přípravě? Jaké?

Snažím se stále udržovat v kondici cvičením, běháním a jízdou na kole. Navíc jezdím doma na airbiku. Do vody se ale bohužel dostat nemůžu, takže zůstávám jako ryba na suchu. :D

Už víš, kdy se budeš moci vrátit do plného tréninku?

Zatím to ještě nevím. Čekáme na vyjádření vlády a doufám, že nám povolí trénink v bazénu co nejdříve.

Mířil jsi na olympijské hry. Jak to teď máš s plány do budoucna?

Tak plány do budoucna zůstávají stejné, naštěstí olympiádu nezrušili, ale jen posunuli o rok, což znamená, že mým cílem je stále olympiáda. Ale jinak jedním z těch nejbližších vrcholů by mělo být mistrovství Evropy v Budapešti na konci srpna, ale zatím není jisté, jestli se uskuteční.

Odložil sis maturitu právě kvůli olympiádě. Stále tedy platí maturita v září?

No, je to teď pro mě takový oříšek s tou maturitou, zatím jsem se ještě nerozhodl. Byl bych rád, kdybych si to mohl dodělat už tenhle rok a příští bych měl klid. Ale nevím, jestli se mi to povede.

Denisa Kysilková

Zdravé mlsání

aneb I sladká svačina může být zdravá

Kokosový chia puding s ovocem

Ingredience:

- 200 ml mléka (kokosové, mandlové...)
- 8–10 lžiček chia semínek
- 1 lžička medu
- 2 lžičky strouhaného kokosu
- věci na dochucení: hrst ovoce/ořechy/jogurt/ovesné vločky...

Postup:

1. Mléko smícháme s medem, poté přidáme chia semínka a kokos a vše důkladně promícháme.
2. Připravenou směs přelijeme do skleničky a dáme na 15 minut do lednice.
3. Poté vyndáme, znovu důkladně promícháme (pokud vám bude směs připadat tekutá, můžete přidat ještě chia semínka) a směs necháme do rána uležet v lednici.
4. Ráno stačí puding dochutit tím, co máme rádi. My jsme na puding přidaly směs z rozmixovaných malin, borůvek a medu. Na závěr vše posypeme kokosem.



Čoko-oříškové cookies

Ingredience:

- 2 hrnky mletých oříšků
- ¼ hrnku strouhaného kokosu
- ½ hrnku slunečnicových semínek
- 1/3 lžičky skořice a perníkového koření
- ½ lžičky kypřicího prášku do pečiva
- ½ lžičky rozpustné kávy
- 2 lžíce čokoládových chipsů/nakrájené čokolády
- 2 vejce
- 4 lžíce čekankového sirupu
- špetka soli

Postup:

1. Nejdříve smícháme všechny suché ingredience.
2. Ořechy rozmixujeme v mixéru a smícháme se suchou směsí.
3. Přidáme vejce a čekankový sirup.
4. Na plech dáváme kousek od sebe kuličky těsta a poté je rozmáčkneleme namočenou vidličkou.
5. Pečeme při 180 °C přibližně 20 minut.
6. Po upečení necháme zhruba 20 minut vystydnout na mřížce, aby byly cookies krásně křupavé.



Nechte si chutnat!

Klára Kopecká, Bára Němečková

Sportovní anketa

Do našeho časopisu se rozhodlo přispět svými příhodami spojenými se sportem i pár učitelů a našich spolužáků. A jak by popsali pár slovy svůj vztah ke sportu?

Paní učitelka Chalupová:

Pokus o výmysl :) Na gymplu, to není ani tak hezký, jako vtipný. Paní učitelka byla bývalá gymnastka a brala to dost vážně, my byli ve druháku... Bylo období tanečních a chtěly jsme mít hezké a dlouhé nehty. Než jsme však nastoupily k hrazdě, přinesla brutálně velké nůžky a musely jsme si ty nehty „ostříhat“, jenže to spíš připomínalo odlamování...

K mému vztahu ke sportu mám slova dvě – čistá hlava :))

Paní učitelka Škarvadová:

Když mi bylo asi tak osm, trávili jsme jako každý rok prázdniny na chatě. Tehdy na pár dní přijeli i strejda s tetou a bratrány a často jsme podnikali výlety na kole. Vzhledem k tomu, že na Vysočině je krajina dost kopcovitá, po nějaké době mě to šlapání do kopců vždycky přestalo bavit, takže se mě tatka často snažil motivovat různými odměnami. Tehdy mi řekl, že pokud budu na jednom z nejtáhlejších kopců široko daleko dřív než o dva roky starší bratránek, můžu si v městečku, kudy jsme měli projíždět, vybrat cokoli do 50 korun. Nakonec jsem skutečně vyhrála (což bratránek nesl opravdu velmi těžce ☺) a díky tomu jsem se zpátky vracela s krásnými omalovánkami s barbínou. Dodnes si pamatuju, jakou měly úžasnou růžovou obálku a jakou jsem z nich měla radost :)

A vztah ke sportu bych vyjádřila dvěma slovy jako „aktivně pasivní“ :))

Pan učitel a paní učitelka Mackovi:

Nechci se vytahovat, ale pro vlastní bezpečí jsme se museli naučit eskymácký obrat. Nejen dolů, ale hlavně nahoru, abychom mohli sjíždět vodu, které se nejen říká divoká, ale ona je divoká... Ještě dnes ho udělám na několik způsobů a Erika taky. Učení nám trvalo zhruba půl roku a začínali jsme v bazénu, v ideálních podmínkách. Poté jsme to museli přenést do řeky na tekoucí vodu. Například pod jezem nebo v Alpách. Ledovcová voda má 7 stupňů a tehdy jsme ještě neměli neoprény. To byl vodácký pravěk!

Sport je pro mě víc než droga. Je to pud ;)

Pro paní učitelku Mackovou je sport určitě minimálně droga.

Paní učitelka Kalenská:

První sportovní zážitek, který si pamatuju, je lyžování v Deštné, když mi byly asi čtyři roky. Při sjíždění sjezdovky jsem spadla asi jen 30x, tak se táta našel a „povzbuzoval mě“ slovy: „Jestli ještě jednou spadneš, sedneš si dole na sánky a budeš se na nás celý den dívat!“ Naštěstí to na mě zabralo!... A nejtípidnější zážitky se pojí s běžkováním na lyžáku. Při sjezdu jsem jela rychleji než spolužačka přede mnou, ale neuměla jsem vystoupit ze stopy, tak jsem řvala na ni, ať mi uhe. Bylo to ale k ničemu, protože spadla ona, a jako pomstu nechala přes stopu lyži, která se stala osudnou mně. Prostě profíci!

Vztah ke sportu ve třech slovech: krev, slzy a pot

Pan učitel Sochor:

Jako první mě napadá vzpomínka na tělocvik na gymnáziu, kde jsme probírali výmyk na hrazdě. Vzhledem k tomu, že jsem nikdy nebyl fanouškem gymnastiky (a v té době tělesné výchovy celkově), měl jsem s jeho provedením značné potíže. Náš zarputilý tělocvikář ovšem neoblomně trval na tom, že to zvládnou, i kdyby mě měl přetočit na té hrazdě sám. Toho určitě pak litoval, protože mi nakonec pomáhal nejen on, ale musel přizvat i dva další spolužáky. Ostatní se shodli na tom, že to vypadalo jako v pohádce o veliké řepě 😊

Co pro mě znamená sport třemi slovy? Relax a dobrá nálada!

Jakub Vinklárek, G4.C:

Tak si představte takhle plavecké závody. Jakožto někdo, kdo prakticky od narození plaval, jsem pořád trénoval. Jednou konečně nadešla chvíle, kdy bych to mohl všechno zúročit – plavecké závody! Tak tam plný elánu přijedu a všechno je perfektní. Už mě hlásí na startovní pozici a já natěšeně cupitám. Připravený na start slyším pokyn a skáču... Něco není v pořádku... Kde mám plavky?

Svůj vztah ke sportu bych popsal jedním slovem – vytrvalost

Petr Kovárník, G4.C:

Třetí den na soustředění byl velice kritický po fyzické stránce, po ranním tréninku jsme nebyli schopni ani vylézt do našeho pokoje. Když nám trenéři řekli, že odpoledne nás čeká ještě mnohem náročnější program, vlila se do nás vlna beznaděje. No a kamarád, který na tom byl špatně jak psychicky, tak i fyzicky, si všiml, že ve dveřích u pokoje trenérů je klíč. Tak je tam zamkl a běžel za celým týmem do jídelny, aby nám to řekl. A my se jako správný tým zavřeli v jídelně, pustili nahlas hudbu a další dvě hodiny hráli na Xboxu FIFU. Bohužel po dvou hodinách jednomu z těch flexibilnějších trenérů došla trpělivost, vyskočil z okna a odemkl je. Zbytek dne jsme museli běhat do všech kopců v okolí, přičemž trenéři za námi jeli v autě a troubili na nás, abychom běželi rychleji.

Popsat sport jedním slovem vím naprosto přesně – vášeň!

Veronika Sirůčková, Lucie Lauterkrancová

2 **EXTRÉMNI SPORTY**

KOLA

Při provozování těchto dvou sportů tečou jezdcům v krvi hormony endorfin, serotonin a dopamin proudem. Diváci se zatajeným dechem sledují obří skoky. Klouzající trať o různých podkladech, plná kamenů a obestavená stromy, nahání strach nejen divákům, ale i samotným jezdcům, kteří se po ní doslova řítí směrem k cíli. Tyto věci mají společné dva sporty, motocross a downhill biking, na které se v tomto článku podíváme.

Motocross (zkratka MX, počestěle motokros), by se dal definovat jako sport, při němž jezdci na speciálně upravených motocyklech závodí souběžně mezi sebou na uzavřeném terénním okruhu, který bývá dlouhý okolo 1,5 km a nesmí na něm chybět různé druhy zatáček a skoků.

Cíl je zde prostý, ale mnohem hůře se ho dá dosáhnout – být nejrychlejší během dvou závodních rozjížděk ze 40 nejlepších jezdců na trati, kteří se do nich dostali přes rozjíždku kvalifikační. Soutěží se v mnoha kategoriích, které se dělí podle obsahu motoru, věku a pokročilosti jezdce.

Tento sport je velice populární ve Spojených státech amerických, ale neméně i v západní Evropě a Austrálii. V Čechách sice není tento sport tolik propagován, ale i tak se těší velké oblibě, navíc se každé léto koná na trati u Lokte nad Ohří jeden ze závodů seriálu mistrovství světa MXGP (Motocross Grand Prix). V poslední době nabývá na popularitě i ženský motocross (WMX), který má svůj vlastní seriál mistrovství světa. Mezi nejznámější světové jezdce patří Antonio Cairoli (Itálie) a Tim Gajser (Slovinsko), z českých luhů a hájů Martin Michek a Petr Bartoš.

Mýtus: Mnoho lidí tvrdí, že motocross je jen o sezení na motocyklu a tahání za plyn. Naprostý opak je zde pravdou. Motocross se řadí mezi jedny z nejnáročnějších sportů po fyzické a psychické stránce vůbec. Jezdci při závodech musí vydržet během jednoho dne (vyjma seriálů mistrovství Evropy a světa, které jsou dvoudenní) jednu tréninkovou, jednu kvalifikační a dvě závodní jízdy, které trvají v rozmezí od 15 do 35 minut. Při nich jezdec po celou dobu nesmí ztratit sílu k uřízení 120 kg vážícího stroje, koordinaci, stabilitu, soustředění, rychlé předvídání a sledování traťové signalizace (pomocí různobarevných praporů), jinak by mohlo dojít k těžkému úrazu. Celá tato činnost se povětšinou odehrává nad anaerobním prahem – ve vysoké tepové frekvenci.

Z motocrossu je odvozeno několik dalších sportů, kupříkladu supercross, stadionová varianta motocrossu a freestyle motocross (FMX), při kterém je cílem předvést co nejzajímavější triky během skoků.



Za sport nejpodobnější motocrossu by se dal považovat downhill biking (zkratka DHB, česky sjezd). Ten je jednou z disciplín horské cyklistiky, kde je cílem co nejrychleji projet terénní trasu, která bývá dlouhá v rozmezí 1 až 5 km, vede z kopce dolů, většinou uprostřed lesa, sestává ze skoků, zatáček, nerovností, kořenů, „kamenných zahrádek“ a dřevěných překážek. Za nejnebezpečnější věc by se na trati daly považovat okolní stromy, které se nachází velmi blízko, občas v ní i stojí.



Sjezdové tratě můžeme v drtivé většině případů najít v bikeparcích (kde jich je více a jsou vedeny po trasách/kolem lyžařských sjezdovek), které fungují jako jarní/letní/podzimní provoz skiareálu. Mezi nejznámější bikeparky patří rakouský Leogang (Salcbursko), kanadský Whistler (u Vancouveru) a český Špičák (Šumava).

Vzhledem k náročnosti tratí je u tohoto sportu nutností horské kolo upravené na sjezd. Základem je rám, který je vyráběn z co nejpevnějších, ale zároveň lehkých materiálů – nejlepší rámy jsou z karbonových vláken, ale i tak může bicykl vážit zhruba 20 kg. Další nedílnou součástí je speciálně konstruované přední (vidlice) a zadní odpružení (kterému dopomáhá přepákování). Nesmíme také opomenout kotoučové brzdy a široká řídítka.

Velmi důležité je oblečení (boty, kalhoty, dres, rukavice) a chrániče kolen, hrudi, zad, loktů a krku. Toto vše je velmi podobné, ne-li stejné jako motocrossová výstroj, včetně integrální helmy, která chrání celou hlavu, společně v kombinaci s ochrannými brýlemi. Jediným rozdílem jsou boty – downhillové jsou vysoké pouze nad kotníky (občas i jako normální tenisky) a flexibilnější, zatímco motocrossové jsou mnohem vyšší a pevnější.

U obou výše zmíněných sportů však platí jediné – člověk se zde může posunout kupředu jen s vášní, zápallem, trénováním a snahou o posouvání svých hranic a možností. Také musí ale počítat s časovou náročností a možnými zraněními, která jsou zde bohužel velmi častá i po mnoha letech praxe.

A jakou praxi v těchto sportech vlastně mám? Motocrossu se věnuji 12 let (od 7 let věku), dříve závodně (za celou dobu mě nezastavily ani zlomeniny 6 kostí a četná drobnější zranění), ale po nástupu na gymnázium se věnuji motocrossu už jen rekreačně, stejně jako downhill bikiingu, který dělám pátým rokem.

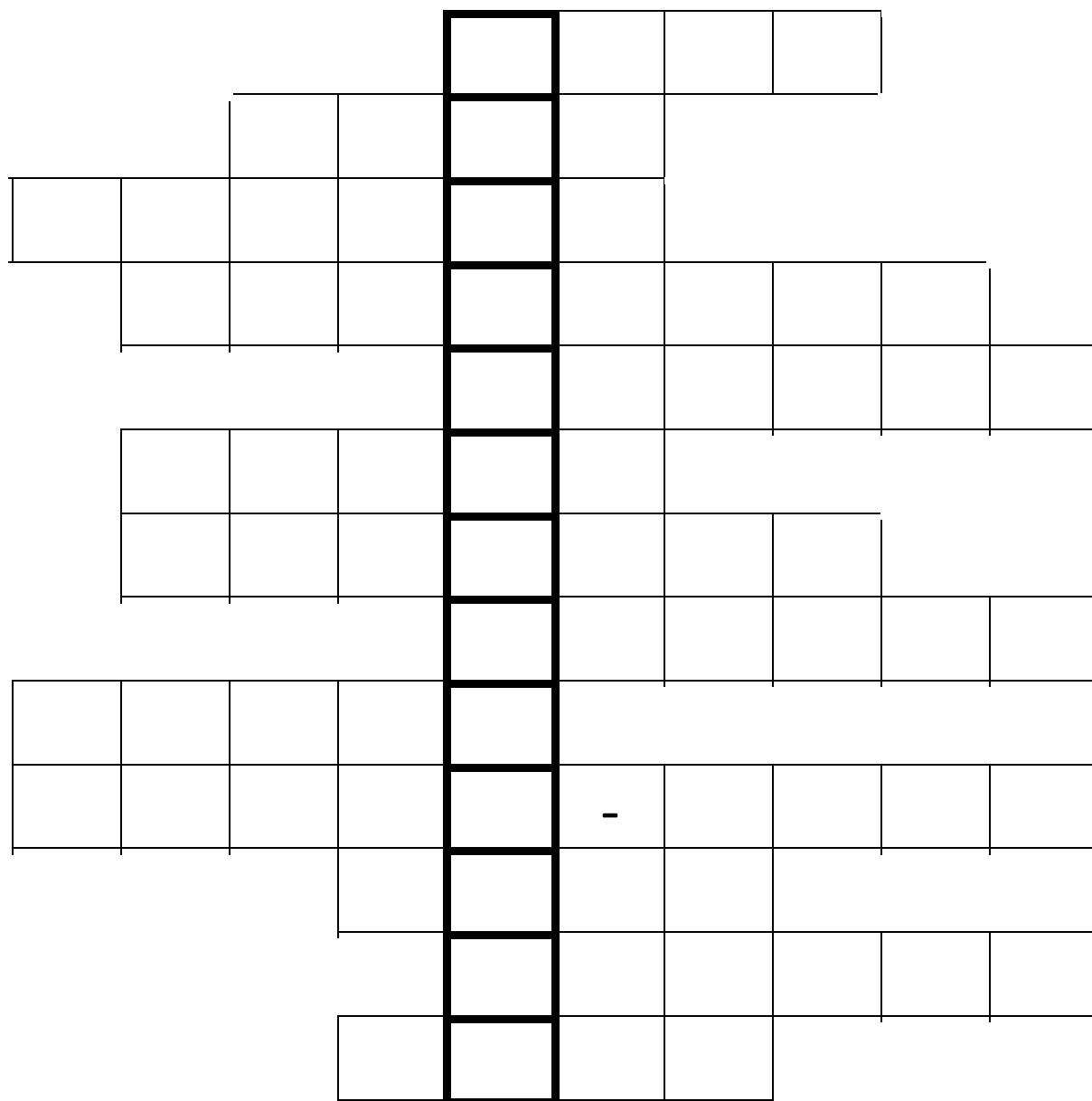


A na závěr jedno naše přísloví: „Kdo nepadá, nezrychluje!“

Sportu zdar, motocrossu a downhill bikiingu zvlášť!

Ondřej Malý (foto vlastní)

Sportovní tajenka



1. Co mají na sobě během sportovního utkání hráči?
2. Doplněk stravy sportovců, který přispívá k rychlejší regeneraci.
3. Jeden z nejtvrdších týmových sportů, jehož nejslavnější liga se hraje v sousedním Německu.
4. Co má během zápasu fotbalový brankář a ostatní hráči nikoliv?
5. Český nejznámější komentátor hokeje.
6. Co většinou získá vítěz ligy/turnaje?
7. Doplněk stravy bohatý na bílkovinu.
8. Postavení mimo hru ve fotbale/hokeji.
9. V jaké disciplíně nás reprezentuje atletka Barbora Špotáková?
10. Pomůcka pro sportovce sloužící k uvolnění svalstva po tréninku nebo jako warm-up pomůcka před tréninkem (cizí slovo).
11. Co používají biatlonisté v přípravě svých lyží, než vyběhnou na trať?
12. Český reprezentační brankář aktuálně chytající ve španělské La Lize.
13. Náš nejznámější hokejový hráč a několikanásobný držitel Stanleyova poháru.

Valerie Mrkvová

Úspěšné ženy ve sportu

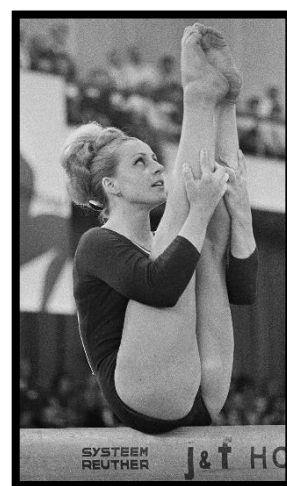
DANA ZÁTOPKOVÁ (1922–2020)

Dana Zátopková byla československá atletka – oštěpařka. Byla manželkou čtyřnásobného olympijského vítěze Emila Zátopka. 17x překonala československý rekord v hodu oštěpem, kdy poslední je z roku 1958, kdy Dana hodila 56,67 m. Tímto hodem překonala i dosud světový rekord. Dokonce třikrát překonala evropský rekord. Dana Zátopková je oceněná několika řády a vyznamenáními, z nichž můžeme jmenovat například Cenu Fair Play, Stříbrný olympijský řád nebo Evropský olympijský řád. Mezi její největší úspěchy patří 1. místo z roku 1952 na OH v Helsinkách, 1. místo z roku 1954, které vybojovala na ME v Bernu, nebo například 1. místo z roku 1958, které získala na ME ve Stockholmu.



VĚRA ČÁSLAVSKÁ (1942–2016)

Věra Čáslavská byla československá sportovní gymnastka, trenérka, sedminásobná olympijská vítězka, čtyřnásobná mistryně světa, jedenáctinásobná mistryně Evropy a čtyřnásobná Sportovkyně roku Československa. V letech 1990 – 1996 byla předsedkyní Československého výboru a v letech 1995 – 2001 také členkou Mezinárodního olympijského výboru. Přes čtyřicet let drží rekord mezi gymnasty. Od dětství se věnovala krasobruslení a baletu. V 15 letech se potkala s Evou Bosákovou a pod jejím vedením navázala na kariéru sportovní gymnastky. Získala Olympijský řád, cenu Gratias Agit za šíření dobrého jména České republiky, Japonský řád vycházejícího slunce nebo například ocenění Mistra sportu.



KVĚTOSLAVA „KVĚTA“ JERIOVÁ (1956)

Květa Jeriová je bývalá československá reprezentantka v běhu na lyžích. Je trojnásobnou olympijskou medailistkou z let 1980 a 1984. Získala stříbrnou pamětní medaili Senátu a v roce 1984 jí byla udělena cena Sportovce roku. Svoji sportovní kariéru ukončila již v 28 letech. Svou roli zde sehrálo i chování k běžkyním během OH v Sarajevu, kdy Květa byla nucena nastoupit do již předem prohraného běhu. V roce 2012 byla vydána její kniha s názvem *Vzpomínky lyžařské*. V současné době je členkou klubu Fair Play.



MARKÉTA SLUKOVÁ (1988) A BARBORA HERMANNOVÁ (1990)

Známé beachvolejbalové duo Maki a Bára se dalo dohromady v létě 2015. Předtím obě měly jiné spoluhráčky. Markéta Kristýnu Kolocovou a Barbora Martinu Bonnerovou. Maki s Bárou spolu odehrály již několik turnajů FIVB (Mezinárodní volejbalová federace) a získaly stříbrnou medaili z Evropského šampionátu 2016 v Bielu. Posléze se kvalifikovaly na Letní olympijské hry 2016 v Rio de Janeiru, kde vypadly v předkole play-off, takže skončily na 17. – 18. místě. V roce 2018 vyhrály dva turnaje světové série FIVB ve Vídni a Ostravě a dvakrát skončily na 2. místě (Haag, Hamburg), díky čemuž se na krátkou chvíli ocitly na 1. místě světového žebříčku FIVB. Zajímavostí je, že jejich trenér Simon Nausch je zároveň manžel Markéty Slukové.



MARTINA SÁBLÍKOVÁ (1987)

Martina Sáblíková je česká rychlobruslařka, která se specializuje na dlouhé tratě 3000 a 5000 m. Je trojnásobnou olympijskou vítězkou, mnohonásobnou mistryní světa a Evropy a držitelkou několika světových rekordů. Několikrát také vyhrála mistrovství České republiky v rychlobruslení. Martina Sáblíková se rychlobruslení věnuje od svých 11 let, kdy ji k tomu přivedl její trenér Petr Novák. Před rychlobruslařskou kariérou hrála basketbal.



ESTER LEDECKÁ (1995)

Ester Ledecká je česká snowboardistka a alpská lyžařka. Na Zimních olympijských hrách 2018 v Pchjongčchangu získala dvě zlaté medaile. Nejprve vyhrála superobří slalom v alpském lyžování a o týden později ovládla paralelní obří slalom na snowboardu. Jako první sportovec v olympijské historii tak vyhrála na jedné zimní olympiádě disciplíny s různým vybavením. Po Anfise Rezcovové se stala druhou olympioničkou, která získala zlaté medaile ve dvou různých sportech, a vůbec první ženou, které se to podařilo na jedné zimních olympijských hrách. Je i první z českých alpských lyžařů, kdo vyhrál olympijské zlato, a první olympioničkou, která startovala v lyžařských i snowboardových disciplínách.



Jak se stát atraktivním

Při seznamování je důležité zaujmout. Vzhled jako takový neovlivníme na místě, zevnějšek musíme připravit. S atraktivitou je to malinko jednodušší, stačí se naučit ovládat své chování a řeč těla.

Asi každý by chtěl být atraktivním, ať už pro sebe, partnera či partnerku nebo pro okolí. Jak toho ale dosáhnout? Na vzhledu v tomto případě opravdu záleží a hraje klíčovou roli, proto bychom ho v žádném případě neměli podceňovat, pokud chceme zapůsobit. Nejlepší je podpořit svou vlastní osobnost a nechat tak naši vnitřní krásu vyjít na povrch. Většinou jde o pouhé drobnosti, které však ovlivní velké věci. Pojďme si pár z nich představit.

Začněte u sebe

Jak už bylo zmíněno, je potřeba o sebe dbát a nepodcenit přípravu. Je důležité naladit se na tzv. pozitivní vlnu, která strhne i ostatní. Díky tomu bude atmosféra uvolněnější a budete se tak cítit více sebevědomě. Nechcete přeci působit jako maso určené na porážku.



O zevnějšek je také důležité pečovat. Oblečení o člověku řekne opravdu hodně, proto nepodceňujte výběr, protože nejen obličej a vlasy o vás vypovídají. Popřemýšlejte o tom, jak byste chtěli být viděni v očích druhých či protějšku, přípravy budou o dost snadnější.

Bacha na jazyk

Každý má jiné názory a myšlenky a každý se zajímá o jiné věci. Podstatné ale je, jak se dané informace dotyčným podají. To, co může totálně zabít vaši atraktivitu je nadměrné používání sprostých slov.



Dávejte si také pozor na tempo nebo intenzitu. Nechcete přeci váš budoucí protějšek vyděsit nebo uspat. Vhodně zvolené téma také hraje



podstatnou roli. Nemluvte jen o sobě ani nenechte jen mluvit ostatní. Poslouchejte, naslouchejte a dotazujte se.

Pohled a úsměv

Není žádným tajemstvím, že oční kontakt je mnohdy lepší než sebelepší balící technika. Třešničku na



dortu tomu dodá upřímně vřelý úsměv, který rozežřeje a obměkčí nejedno srdce.

Postoj

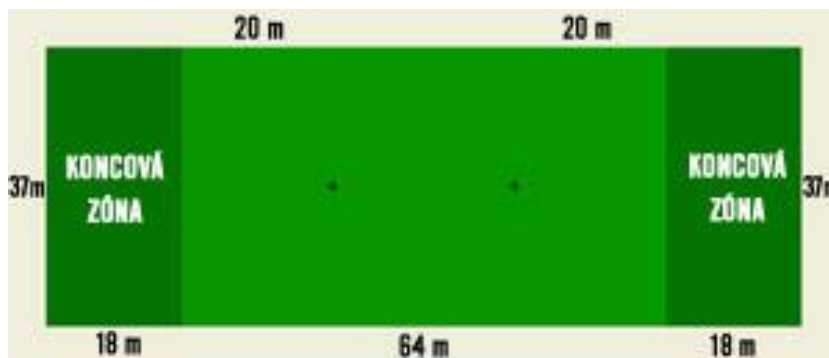
Postava je velmi subjektivní věc a každý by si s ní měl nakládat, jak sám učiní za vhodné. Co ji ale může vylepšit, je náš postoj. To, jak stojíme a ovládáme své tělo, o nás hodně vypovídá, proto je důležité naučit se pár vymožeností, díky kterým budeme vypadat atraktivně. U muže by měly být vždy dominantní ramena a hrud'. Naopak u ženy byly, jsou a vždy budou dominantní boky. Na tyto věci by se měl každý ve svém zájmu zaměřit. Pro obě pohlaví však platí následující: vzpřímený postoj, brada rovnoběžně se zemí, otevřený hrudník a zatažené břicho. Pokud váš nový sebevědomý postoj doplníte o zmiňovaný oční kontakt a úsměv, určitě se svou atraktivitou zabodujete.

Anna Marie Schallerová

Mistryně Evropy hraje na Mozartáku ultimate frisbee! Unikátní rozhovor. Nenechte si ujít!

Víte, že se na Mozartáku hraje ultimate frisbee? Že ne? A že vlastně ani nevíte, co je to za sport? No tak si pojdte přečíst článek a já vám to rád povím...

Frisbee... To je to, jak si lidé hází v parku talířem, klábosí u toho a užívají si třeba piknik? Začátek dobrý, opravdu házíme takovým zvláštním talířem, ale říkáme tomu disk, protože z talíře se přece jí jídlo! A ten piknik v parku už je úplně vedle, jelikož my hrajeme na fotbalovém hřišti, které je akorát užší. Jedná se samozřejmě o kolektivní sport. Nastupují proti sobě dva týmy o 7 hráčích na každé straně (školní verze se hraje 5 na 5). Samotná hra se nejvíce podobá americkému fotbalu, akorát v našem případě se jedná o hru bezkontaktní a hráč se nesmí s diskem pohybovat. Tým získá bod tím, že chytí disk v koncové zóně, do které útočí. Druhý tým se snaží vynutit ztrátu disku tlakem na útočící tým,



ale k tomu nesmí dojít úmyslným fyzickým kontaktem. Při ztrátě disku se směr hry otáčí a na útoku je tým, kterému se podařilo ubránit postup soupeře.

Ve hře není žádný rozhodčí, ani na evropských a světových šampionátech. Všechny přestupky proti pravidlům a jakékoli jiné problémy na hřišti řeší hráči sami. Ultimate frisbee je založeno na zásadách fair play a jako zpětná vazba zde funguje Spirit of the game, kde je soupeř hodnocen na základě pěti aspektů – znalosti pravidel a jejich použití, faulů a míry fyzického kontaktu, férového smýšlení, pozitivního přístupu a sebeovládání, komunikace.



Patrik Novák, Marek Vykydal

Rozhovor s naší studentkou a zároveň reprezentantkou ČR v ultimate frisbee Kristýnou Tlustou

Ahoj, kdy jsi přišla k tomuto sportu a kdo tě k němu dovedl?

Ahoj, začala jsem hrát, když jsem byla na základce asi v šesté třídě. Byl to školní kroužek, který vedl pan učitel, který sám hrál kdysi v reprezentaci. Jeho i ostatní z kroužku jsem znala a jednou mi nabídli, že je jich na tréninku málo, tak zda to nechci zkusit. Později jsem spolu s ostatními začala chodit na normální tréninky slatiňanského týmu.

Jaké je vůbec rozšíření u nás, potažmo ve světě?

Členská základna u nás má cca 1000 členů. Hrají se venkovní i halové ligové turnaje, ale pořádají se také turnaje pro vysoké, střední i základní školy, aby se ultimate dostávalo více do povědomí. V Evropě je to jeden z nejrychleji se rozšiřujících sportů. Nejvíce je ultimate podporováno v Americe, kde se také hraje poloprofesionální liga – zatím nejvyšší možná liga.

Jak probíhá tvůj tréninkový týden? Stíháš to všechno skloubit se školou?

Týmové tréninky mám dvakrát/třikrát týdně plus k tomu mám svou vlastní každodenní přípravu, která se skládá z posilování a běhání, ale i z části jako koukání se na streamy různých zápasů, snahy jíst zdravě apod. A se školou to samozřejmě skloubit jde, i když ne vždy je to jednoduché...

Co ti frisbee nejvíc přineslo do života?

Je to něco, co mě baví, co mě naplňuje. Něco, pro co žiju a v čem chci být dobrá. Naučila jsem se plnit si sny, jít si za tím, co chci, a tvrdě na tom makat, protože samo to nikdy nepřijde. Kromě toho jsem poznala spoustu skvělých lidí. No a zdaleka nejen mně to do života přineslo někoho, s kým jsem šťastná a koho chci mít po svém boku. :D

V srpnu se konalo ve Wroclawi mistrovství Evropy juniorů, kde se vám podařilo získat zlaté medaile. Jak hodnotíš tento turnaj z kapitánského hlediska a celkově svoji dráhu v reprezentaci?

Pro všechny z nás to byl splněný sen a zatím největší úspěch pro Českou republiku v ultimate. Před dvěma roky jsme byly třetí na mistrovství Evropy ve Veenendaalu, takže je krásné vidět, že jdeme nahoru. Navíc jsme jely jako relativně dost mladý tým a pro spoustu holek to byl vůbec první zahraniční turnaj, takže o to víc mi to přijde skvělé.

S juniorskou reprezentací jsem začala trénovat ve 12 letech a ve 13 byla na mistrovství Evropy ve Veenendaalu. Ve 14 jsem byla na svém prvním turnaji s dospělou reprezentací a o letošních letních prázdninách i na mistrovství Evropy v Győru a o měsíc později bylo už zmiňované mistrovství ve Wroclawi.

Letos jsme se připravovaly na juniorské mistrovství světa ve švédském Malmö, které je ale bohužel kvůli současné situaci zrušeno.

Pak následoval rozhovor přímo v ČT sport s Michalem Dusíkem. Byla jsi nervózní?

Nejprve vůbec, ale když jsem přišla do studia, viděla všechny ty kamery, seděla v maskérně a pak dostala na tričko mikrofon... To už jsem tak veselá nebyla. Takže ve výsledku to bylo mnohem horší než samotné finále na mistrovství. :D

Poslední otázka, kdyby měl někdo zájem začít ultimate frisbee hrát, kde může začít?

Na webové stránce www.cald.cz je seznam týmů s tím, že u každého je napsané, z jakého je města a kontakt na někoho právě z toho týmu. Takže buď je možnost tam anebo lze určitě kontaktovat mě, ať už na facebooku nebo na e-mailu kristynatlusta03@gmail.com.

Zároveň probíhají každý pátek od 14:00 školní tréninky na hřišti za školou, na které mohou všichni přijít a my je rádi uvidíme a případně cokoliv dopovíme.

Patrik Novák, Marek Vykydal

Hasičský sport

Když se řekne slovo hasiči, každý si v první řadě představí oheň a spoustu vody, hasičský sport se však naštěstí ve většině případů obejde bez ohně. Ne každý se s tímto sportem už setkal, protože bývá populární většinou už jenom na vesnicích, kde s ním bývají spojené časté slavnosti a veselky.

Místo ohně se útočí na terče, avšak se stejným zápalem, jako kdyby se jednalo o skutečnou hrozbu. Ať už jde o hasiče, který ovládá stroj, o ty, kteří se starají o přísun vody, nebo o běžce, kteří vybíhají porazit terče.



Hlavní důvod závodů je soupeření různých jednotek, ale i přesto zde nikdy nepanuje nepřátelská nálada. Všichni se navzájem znají a jsou ochotní si navzájem vypůjčit jak vybavení, tak členy.

Každý hasič samozřejmě musí umět uhasit jak oheň, tak vlastní žízeň, proto má každý hospodský rád jakoukoli příležitost hostit unavené hasiče po jejich výkonu. Žízeň bývá taková, že bývá součástí i samotných závodů, proto hasič, který neví, jak si s ní poradit, bude pouze zdržovat své družstvo a závody pak vyhraje družstvo lepších pijáků.

Jan Vaníček

Jóga a její pozitivní účinky na naši psychiku a stres

V dnešní zrychlené a uspěchané době je stres všudypřítomná a ve většině případů nevyhnutelná součást každodenního života. Ať už se jedná o stres z práce, školy nebo třeba stres z rodičovství, dospívání a vztahů. V každém případě je třeba umět rozlišit, zda se jedná o stres pozitivní, nebo negativní.

Pozitivní stres cítíme například před odjezdem na dovolenou, při povýšení v práci nebo před testem. Tento stres je krátkodobý a působí motivačně. Naproti tomu existuje také dlouhodobý stres, při kterém neustále čelíme průběžnému tlaku bez možnosti úlevy nebo odpočinku. Tento dlouhodobý negativní stres může způsobit jednak psychické problémy, například neurózy nebo tiky, ale také se může projevit fyziologickými symptomy, jako jsou například bolesti hlavy, bolesti žaludku, vznik žaludečních vředů, tlak a bolest na hrudi nebo spánkové poruchy. Může také přispět ke zhoršení stavu některých dlouhodobých onemocnění, jako je například diabetes, artróza, astma, srdeční a cévní onemocnění a také autoimunitní onemocnění a alergie.

Náš organismus nejdříve přijme podnět, a zda se jedná o stres, vyhodnotí na základě předešlých zkušeností. Pokud je daná situace organismem vyhodnocena jako stresová, naše tělo odpoví tzv. poplachovou reakcí, která aktivuje sympatický nervový systém (sympatikus), který je, na rozdíl od parasympatického, stimulační. Aktivuje se také hypothalamus a žlázy vnitřní sekrecí začnou produkovat stresové hormony, jako je například adrenalin nebo kortizol, které zapříčiní to, že se v organismu projevují akutní symptomy stresu.

Mezi akutní symptomy stresu patří například hypertenze (rychlejší tep a srdeční aktivita), nadměrné pocení, svalové napětí, které může vést ke vzniku spasmu (křeč), stažení žaludku, rozšíření zorniček, uvolnění glykogenu z jater, větší prokrvení svalů atd.

Stav stresu je definován jako stav organismu připraveného k útoku nebo úteku, tento stav je však velmi vysilující, a proto po dlouhodobé stresové zátěži může dojít k velkému oslabení organismu, v krajních případech i ke zkolabování.

Při józe dochází k regulaci aktivity sympatického nervového systému včetně hypothalamo-hypofyzálního systému a spouští se systém parasympatický, který je zodpovědný za fyzické uvolnění organismu, zklidnění, a tudíž úlevy od stresu.

Další blahodárný účinek jógy na naši psychiku je, že při soustředění na provádění jednotlivých pozic se zbavuje nutkavých myšlenek a mentálního napětí. Nutno také zmínit, že při některých náročnějších druzích jógy se nám, stejně jako při jiných náročnějších sportech, vyplavují do krve endorfiny, což jsou hormony zodpovědné za pocit dobré nálady a štěstí.

Pokud se tedy cítíte vyčerpaní, unavení a napjatí, určitě neváhejte a vyzkoušejte kterýkoli druh jógy. Na internetu se dá najít mnoho videí a animací, jak správně dýchat a provádět jednotlivé cviky, proto se józe můžete i v této době věnovat z bezpečí domova.



ŘEŠENÍ SPORTOVNÍ TAJENKY:

1. Dres; 2. Bcaa; 3. Házená; 4. Rukavice; 5. Záruba; 6. Pohár; 7. Protein; 8. Ofsajd; 9. Oštěp;
10. Black-roll; 11. Vosk; 12. Václík; 13. Jágr

NA ČASOPISU SE PODÍLELI STUDENTI 4.B A 4.C:

Anna Dostálová

Kristýna Dvořáková

Kateřina Fričlová

Michaela Knotková

Klára Kopecká

Denisa Kysilková

Lucie Lauterkrancová

Ondřej Malý

Valerie Mrkvová

Bára Němečková

Patrik Novák

Klára Römerová

Anna Marie Schallerová

Veronika Sirůčková

Sára Svobodová

Jan Vaníček

Marek Vykydal

Grafická úprava: Daniel Erben