



SPORTOVNÍ 1/4LETNÍ ZPRAVODAJSTVÍ 1-3/20

Proč vznikli elektronické noviny klubu SK Vlčáci?

Odpověď je jednoduchá, náš klub udělá během 1 měsíce tolik sportovních výsledků, kde by jsme plátek místních novin celý zaplnili. Dostanou tu prostor i naši malý atleti, kteří zatím nemusely žádného výsledku dosáhnout.

A hlavně se nechceme nikoho doprošovat o zveřejnění našich článků ve Zpravodaji jako třeba v Mníšku p. Brdy

Co všechno najdete v našem zpravodajství?

- 1) Rozhovor 2 dětí z přípravy Loděnic a 2 z Mníšku pod Brdy
 - 2) Výsledky a rozhovory s atlety, kteří nás reprezentovali na závodech.
 - 3) Rozhovor jednoho z našich trenérů
 - 4) Rozhovor s našim hostem
 - 5) inzerce nákup/prodej
- 70% Příspěvků píší naši redaktori (mladší žáci)

Zeptali jsme se našich malých atletů z přípravy na pár otázek.

- 1) Jak se ti líbí v klubu Vlčáků?
- 2) Jak se ti líbí tréninky?
- 3) Zúčastníš se letos nějakého atletického závodu?
- 4) Máš nějaký svůj atlet. cíl kterého by jsi chtěla(a) dosáhnout?
- 5) Jaká je tvá nejoblíbenější disciplína?

Sofie Kalčíková (2.místo Dukla-200m)

- 1) Líbí se mi v klubu Vlčáků. 2) Tréninky jsou dobré.
- 3) Ano zúčastním, už se na ně těším. 4) Atletický cíl zatím ještě nemám. 5) skok do dálky se mi hodně líbí.

Barbora Likusová

- 1) Hodně se mi líbí v klubu Vlčáků. 2) Líbí se mi tréninky.
- 3) Možná se zúčastním. 4) Cíl zatím žádný ještě nemám.
- 5) Běhání se mi hodně líbí.

Jáchym Večeř

- 1) Líbí se mi tu. 2) Tréninky jsou fajn. 3) Ano zúčastním se atletických závodů v Mníšku pod Brdy. 4) Překonání Natálie. 5) Hod raketkou je asi má nejoblíbenější disciplína.

Maxmilián Rulf

- 1) Je to tady super 2) Tréninky se mi líbí 3) Asi ano, podle



toho kde budou. 4) Zatím nevím 5) Běhání se mi hodně líbí.

Výsledky a rozhovory:

Během ledna – března jsme se zúčastnili 3x závodů na Dukle, a krajského poháru jednotlivců Středočeského kraje na Strahově, a zde Vám přinášíme některé z našich rozhovorů.

Sofie Kalčíková – Na Dukle jsi získala 2 bronzové medaile, jsi s výkonem spokojená? S výkonem jsem hodně spokojená, jelikož jsem získala ty medaile. Také 50M překážek a opičí dráhu jsem běžela na závodech poprvé. **Byla jsi před závodem nervózní?** Nervózní jsem byla ze začátku, jelikož jsem v hale ještě nikdy nezávodila, ale při rozcvičce to bylo lepší a při prvním běhu to vše ze mě spadlo. **Forma ti jde nahoru, čím si myslíš, že to je?** Může to být tím že chodím pravidelně na tréninky a když k tomu ještě vyhraji medaili, jako loni na podzim tady na Dukle, tak mě to baví čím dál víc. Mám tréninky prostě ráda.

Natálie Pixová – Na Dukle si získala zlatou a stříbrnou medaili, jsi s výkonem spokojená? Jo jo jsem s výkonem moc spokojená. **Jak se ti závodilo, byla jsi nervózní?** Závodilo se mi dobře, byla jsem moc nervózní, jako při každém mém závodě. **Je vidět, že ti jde forma nahoru, co by jsi vzkázala ostatním atletům z klubu?** Aby se na trénink soustředili a poslouchali trenéry, protože bez toho to prostě nejde. Přeji jim aby se jim dařilo.

Natálie Vičková – Počítala jsi s tím, že by si mohla skočit v krajském poháru Středočeského kraje ml. Žáků tak daleko (4,26) a že budeš 10 nejlepší skokan Středočeského kraje, i když letos soupeříš o rok staršími děvčaty? Vůbec jsem nepočítala, že bych skočila tak daleko. Myslela jsem, že z 50 nejlepších závodníků skončím někde v polovině. **V Lednu si na Dukle 60m překážek skončila druhá s časem 11,61 a 14 dní po té jsi v závodě Středočeského kraje zaběhla čas 11,52 jsi s tímto časem spokojena?** Ano s časem jsem celkem spokojena. **Do kdy by jsi chtěla pokořit hranici 11 sekund v 60m překážek?** Vůbec nevím, ale chtěla bych to co nejdříve.

Natálie Kvasnička – Jak se ti líbily tvé první velké závody, krajského poháru? Těšila jsem se a bylo to super si vyzkoušet takto velké závody. **Měla jsi před závodem trému?** Měla jsem velkou trému. **Na to, že jsi téměř celý podzim netrénovala, jelikož si měla zraněné kotníky, to na dvou měsíční přípravu, nebylo vůbec špatné, spousta jiných závodníků by to vzdala. Byla jsi se svým výkonem spokojena?** Že bych byla se svým výkonem spokojena se říct nedá, ale strašně mě to bavilo. Už se těším na další závody.

Prostor na pár otázek tu dostal i jeden z trenérů, Vičáků – **Roman Pixa**. **Podle čeho by si rodiče měli vybírat atletický klub, do kterého chtějí umístit své dítě?** Rodiče by si měli vybírat atletický klub podle

toho, jakou má klub historii, co vše klub dokázal, jak vypadají tréninky, na které nezakazujeme přístup rodičům, aby se podívali jak jsou vedeny a v neposlední řadě kvalifikace a samotný přístup trenérů. Zároveň mě jako rodiče by zajímalo, jaké klub má ambice, zda pořádá nějaké závody a samozřejmě jestli se vůbec nějakých účastní. Můžeme se pyšnit celkovým vítězstvím v Brdském běžeckém poháru, Winter run, Run tour, Běhej lesy, atd. Zároveň ohromné úspěchy z atletických závodů, kde naši atleti dokáží konkurovat mnohem větším klubům a vozíme medaile z tak prestižních závodů jako např. Závody na Dukle, Olympu PH, a Slávii. Disponujeme kvalifikovanými trenéry, jsme členy českého atletického svazu, máme vlastní rozhodčí atletiky, zdravotníka a ty nejvyšší cíle. **Co Všechno můžou Vlčáci dětem a rodičům nabídnout?** Je toho opravdu velká spousta. Můžeme nabídnout účast na prestižních atletických závodech, kterých se účastníme a zároveň jich i plno pořádáme. (Na naše závody jezdí oddíly jako Dukla, Spartak Ph4, Sparta PH, Olymp Ph, Atletika Jižní město, Atletika Líbeznice, Loko Beroun..) Kvalitně vedené tréninky, profesionální přístup, možnost kvalifikovat se na MISTROVSTVÍ REPUBLIKY a mnoho dalších. **Kdo všechno se může na atletiku přihlásit?** Osobně preferuji děti, kteří mají zájem o atletiku. Pro připomenutí, náš klub SK Vlčáci není kroužek, ale atletický klub, který má ty největší ambice a k tomu je zájem o sport poměrně dost důležitý. Není naším cílem dělat nábor dětí, kteří o sport nemají zájem a chtějí se vyloženě jen „vyblbnout“ na to myslím, že postačí školní družina. Zároveň by pak mohlo docházet k narušování našich hodin a tím i k celkovému odvádění pozornosti ostatních dětí, kteří se chtějí co nejlépe připravit na závody a naše nasazení k tréninku by se tak mohlo stát kontraproduktivním. **Jak by si ohodnotil atlety vašeho klubu?** Máme atlety, kteří vědí čeho chtějí dosáhnout, atletika jim dělá radost a mají velké ambice. Někteří z mladších nebo nově začínajících atletů se hledají a je jim potřeba krásu atletiky otevřít. Ale myslím že to vše vyřeší čas a správný směr

Naším hostem v prémiovém zpravodajství je **Miloš Škorpil** (Běžecká škola Miloše Škorpila), který byl i naším hostem v Mníšku pod Brdy při naší náborové hodině.

Je tomu rok co jste s námi zahajoval náborovou hodinu dětí do našeho atletického klubu. Všiml jste si, jaké úspěchy v roce 2019 měli naši atleti?

Abych byl upřímný úplně, podrobně jsem to nesledoval, ale vím, že jste byli velmi aktivní a z příspěvků které jsem zaznamenal, že z nich vždy vyzařovala radost, jak na straně dětí, tak i vás trenérů. Mám totiž za to, že radost a zápal jsou v tomto věku u dětí mnohem než vítězství a medaile.

V roce 2019 jsme pořádali 2x atletické přípravnkové závody, do roku 2020 už chystáme pořádat 2x přípravnkové závody, 2x závody žactva a kraj nás požádal o pořádání 3.kola Krajského poháru družstev- přípravek (vše pod hlavičkou ČAS). Myslíte si, že to máme dobře nastavené?

To musíte vědět hlavně vy, jestli na to máte kapacitu :). Každopádně, co si pamatuji ze svých dětských atletických let, tak pro nás děti, byl každý závod svátek a vždy jsme se na něj moc těšily. Takže děti to určitě bez problémů zvládnou a každý jeden závod si užijí a to předci běží.

Setkáváte se také s lidmi, kteří Vám závidí Vaše úspěchy? Pokud ano, jak se s tím vypořádat?

Tak to je obecně lidská vlastnost – závidět těm úspěšným :). Setkávám se s tím celkem často a čím častěji se to stává, tím víc je mi těch závistivců líto. Takže moje rada, jak se s tím vypořádat je taková, že když se ke mně dostane nějaký projev závisti, nejdříve se zamyslím, zda nemá nějakou příčinu, kterou jsem zavdal nebo přehlédl, a když zjistím, že ne, tak se tím víc nezabývám a ani na to nijak nereaguji. To bývá pro závistivce většinou největší trest, totiž, když zjistí, že to s vámi nic nedělá, protože on plive, aby vám škodil, třeba jen tím, že vás rozruší.

Jaké byla v dětství Vaše inspirace ke sportu, byl běh hned Vaší oblíbenou disciplínou?

Řekl bych, že s během jsme si padli do noty už od počátku. Nebyl jsem totiž nadaný na kolektivní sporty, taky jsem byl drobný, trochu jsem vyrostl (ale ne moc) až někdy v sedmnácti letech. Ve škole byli kluci, kteří se rádi na mě vytahovali, a když jsem jim začínal utíkat, tak zjistili, že tím, že mě nejsou schopni chytit, se před ostatními shazují a začali si mě svým způsobem vážit a dali mi pokoj :).

Od jakého věku je dobré, zabývat se zásadami zdravé životosprávy u sportujících dětí?

Já si myslím, že zabývat se zásadami zdravé životosprávy by se rodiče a trenéři měli zabývat už od nejranějšího dětství. Ovšem, nejdříve si je musí osvojit i dospělí, aby nekázali víno a nepili vodu, tím myslí, že by měli jít dětem příkladem a dokázali jim vysvětlit, že to co jim nejvíc chutná a co se nejvíce ukazuje v reklamách, není zrovna pro jejich vývoj, pro jejich zdraví nejvhodnější. Že naopak jídlo uvařené, nebo připravené doma, ze základních surovin, tedy z toho, co někde rostlo, běhalo, plavalo, létalo, je to, co jim dodá sílu, energii a učiní je nakonec i zdravými, silnými a pozitivně naladěnými.

Co si myslíte o předčasné specializaci dětí ve sportu, o které je dnes moderní mluvit? Hrát si nebo drilovat?

Jednoznačně hrát! U mladých atletů bych začínal se specializací klidně až v patnácti či šestnácti letech. Jde i o to, aby nebyli psychicky vyčerpaní dřív, než začne skutečně o něco jít, a to se jim snadno stane, když už od nízkého věku budou vedeni k tomu, že musí vyhrávat! A to nemluvím o možnosti fyzického přetěžování, což v sobě nese riziko častých zranění a nemocí, které pak postupný rozvoj schopnosti zpomalují a brzdí.

Poslední otázka je od našich malých atletů, bolí Vás po tréninku či závodě nohy?

Tak určitě ano, a řekl bych, že tak to je v pořádku, protože v závodě se vždy vydáváme ze všech sil, tedy jdeme vědomě za hranu svých dosavadních schopností, což nám dá tělo, to že jsme se zase překonali, znát právě tou bolestí. Takže bolest není nepřítel, ale kamarád, který je sice ve svém vyjadřování trochu drsný, ale vždy spravedlivý a férový.

Jak si běh našel cestu ke mně. Běh se v mém životě objevil, tak jako v životě každého z nás ve chvíli, kdy mě omrzelo se plazit po zemi nebo lézt po kolenou a rozhodl jsem se postavit na zadní. Nevím, jestli si tu chvíli pamatujete vy, ale já si pamatuji, že to byl teda nářez, ten rozhled. Není divu, že se mi z toho zatočila hlava a já si z toho sedl na zadek. No spíš jsem se rozplácl jak široký, tak dlouhý na podlahu. Všichni kolem mě se křenili, pusy od ucha k uchu, utěšovali mě, že tohle se stalo každému a vybízeli mě, ať to znovu zkusím. Dokonce mi nabízeli pomocnou ruku, jako: pojď, zkusíme to spolu. V tu chvíli jsem se navztekal, zamračil se na ně, jak sto čertů a v tu chvíli jsem byl zase na nohou. Chvíli jsem stál, chytal balanc, pak natáhl ruce před sebe a rozeběhl se přes celou místnost. Tam se zastavil, otočil, opřel zády o zeď a s triumfem v očích sledoval jejich úžas. No a to mi tak nějak zůstalo do dneška, i když už od té doby uběhlo bezmála 64 let.

Druhá vzpomínka na mé seznámení s během je trochu mladší, tedy ne o moc, ale přeci. To mi bylo jedenáct let a kamarád, který bydlel přes ulici, Jirka Kulštejn, za mnou přišel, že druhý den se běží v Pražském lese (bydlel jsem v Horních Počernicích, což v té době nebyla ještě součást Prahy), okresní kolo Běhu Mladé fronty. Řekl mi, abych šel s ním, že tam poběží a ať si to taky prubnu. Přiběhli jsme tam, bylo to od nás necelé dva kilometry, akorát tak na rozehřátí, rozdýchání a rozcvičení. Přihlásil jsem se, dostal svoje první startovní číslo, stoupl si na start běhu pro mladší žáky (běželo se 300 metrů), zazněl povel: připravte se, pozóóór, třeskl výstřel a já vystřelil s ním. V cíli jsem byl první. Zase jsem se triumfálně rozhlédl kolem a byl jsem lapen do osidel závodního běhu. Kdo by nechtěl být vítěz?!

Začal jsem chodit do oddílu atletiky, Sokola Horní Počernice. Tréninky vedl Jiří Babuška, a mě se tam moc líbilo. Tréninky byli dvakrát týdně. Hned po čtrnácti dnech, jsem už jako člen oddílu jel na krajské kolo Běhu Mladé fronty do Dobříše.

Společně s oddílovým kolegou jsme obhlíželi soupeře a vyšlo nám jednoznačně, že se spolu pobijeme o první místo. Pravda pobili jsme se, ale o to, kdo nebude poslední. Vyhrál jsem, jak jinak, ale jen díky tomu, že kamarád těsně před cílem uklouzl, spadnul a tím si podal s „Peškem“ ruku on. No, a já od té chvíle pochopil, že jestli chci být v běhu opravdu dobrý, budu muset víc makat a míň se naparovat.

No a tak už makám víc jak padesát let, přičemž zhruba padesát let se věnuji i tréninku druhých. Nebudu se vám tu chlubit svými výsledky, ono to lidi spíš odradí, než přitáhne, když si to přečtou. Ale no tak jo, nakladatel by to stejně někam protlačil, tak ať to máte raději ode mě. 5 km 15:35, 10 km 32:50, 20 km 1:11:50, maraton 2:33:18, 100 km 8:12, 24 hodin 230 km, 48 hodin 316 km. Z Hodonína do Aše (500 km) 76 hodin. Tříkrát jsem oběhl Českou republiku, běžel z Prahy na Sněžku (22:40 hod), z Prahy do Vídně za tři dny, z Drážďan do Prahy. Uběhl Spartathlon (běh z Athén do Sparty měřící 246 km - 2002). Dvakrát byl mistrem ČR v běhu na 24 hodin (1991 a 1999), byl 4. na MS v běhu na 24 hodin (1992). Pomohl Ivaně Sekyrové ke splnění limitu na olympijský maraton v Londýně a Milanovi Šumnému k 5. místu na Spartathlonu (2018). Trénoval účastníky Party maraton ve stejnojmenném pořadu České televize (2016) či účastnice PIM Women's Challenge. Za ty roky trénování jsem připravoval a pomáhal s přípravou stovkám běžců a běžkyň. Své poznatky sepsal ve stovkách článků a několika knihách.

Přeji vám všem šťastný života běh! Miloš Škorpil

(Miloš Škorpil, bude naším hostem přespolního běhu –

3. Mníšecký Wolfs Race, kde hlavní závod odstartuje a zároveň se přidá k běžcům, a bude uzavírat běžecké pole)



Ještě jedna čerstvá zpráva, těsně před uzavřením prémiového čísla jsme se dozvěděli, že Natálie Vlčková byla nominována na Nejúspěšnějšího sportovce roku 2019 Středočeského kraje. Pro náš klub, trenéry a členy výboru, to je obrovská pocta za celoroční práci. Do příštího roku chceme, aby se nám nominovalo více našich atletů.

„Protože medaili to končit nemusí,“

Jak Natálie dopadla Vám přineseme v příštím čísle.

Inzerce- nákup/prodej

Prodám dětské atletické tretry Nike vel. 35,5
velice zachovalé, původní cena: 1190,-
prodejní cena: 290,- Tel: 739 908 033



Prodám dětské běžecké krosové boty Adidas
vel. 34. Původní cena 1490,-
Prodejní cena: 250,- Tel: 739 908 033



Prodám dětské běžecké boty Mizuno vel: 34,5
Původní cena: 1590,-
Prodejní cena: 190,- Tel: 739 908 033



Prodám dětské běžecké boty Saucony vel:35,5
Původní cena: 1590,-
Prodejní cena: 190,- Tel:739 908 033



Prodám dětské boty Nike na aerobic vel: 33,5
Původní cena: 2290,-
Prodejní cena: 350,- Tel: 739 908 033



Prodám dětské lyžáky vel. 25,5
Prodejní cena: 99,- Tel: 739 908 033



Prodám dětské brusle s nastavitelnou
velikostí: 31-34. Původní cena: 1490,-
Prodejní cena: 350,- Tel: 739 908 033

