

I. ČLTK REVUE

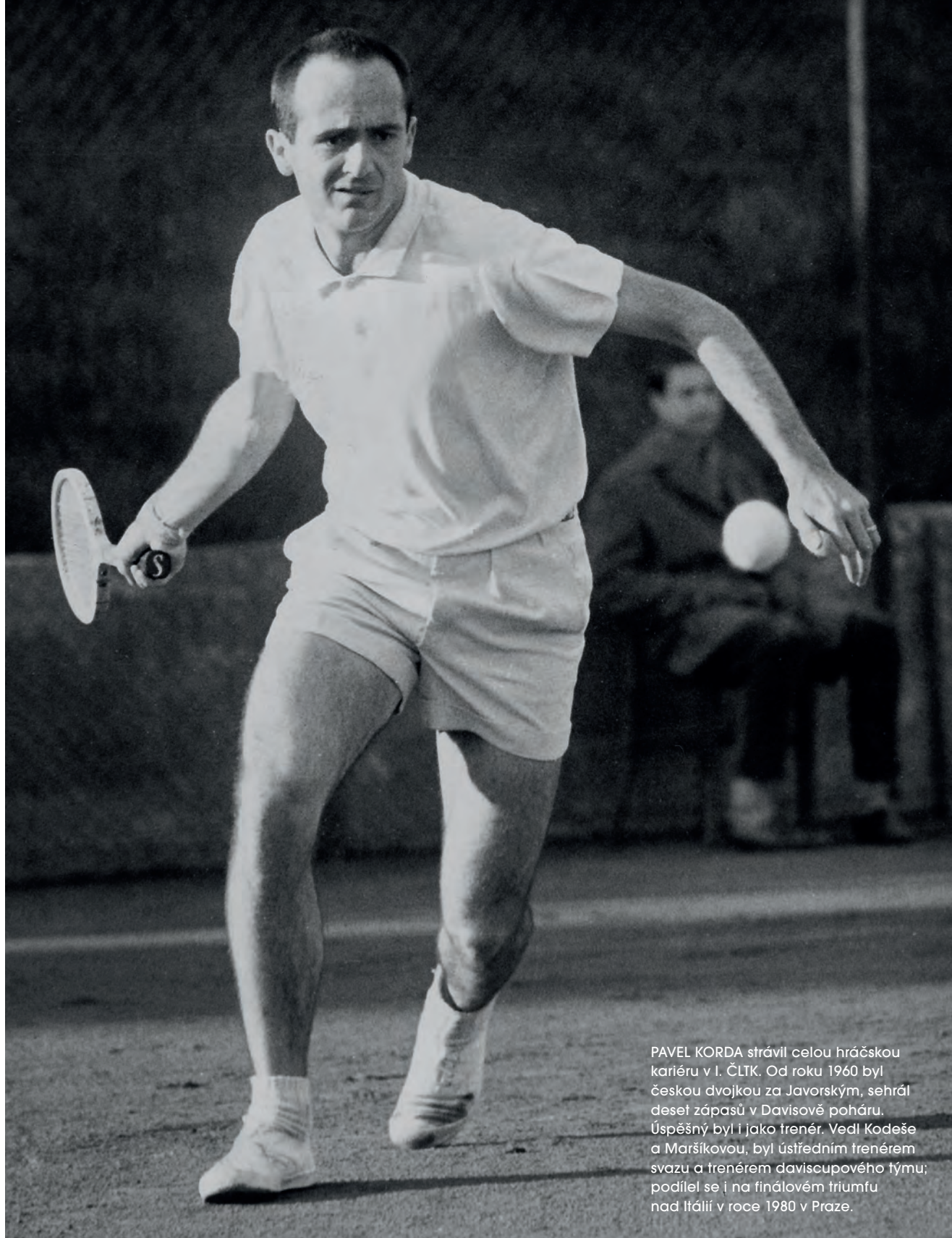


16. EXTRALIGOVÝ TITUL

DÍKY PARTĚ



01/2019
www.cltk.cz



PAVEL KORDA strávil celou hráčskou kariéru v I. ČLTK. Od roku 1960 byl českou dvojkou za Javorským, sehrál deset zápasů v Davisově poháru. Úspěšný byl i jako trenér. Vedl Kodeše a Maršíkovou, byl ústředním trenérem svazu a trenérem daviscupového týmu; podílel se i na finálovém triumfu nad Itálií v roce 1980 v Praze.



1893–2019

126 LET • I. ČESKÝ LAWN-TENNIS KLUB PRAHA



editorial

Vážení členové klubu, milí tenisoví přátelé,

věřím, že otevření wellness centra s masérským a fyzioterapeutickým zázemím potěšilo nejen závodní hráče, kteří rehabilitaci využívají nejintenzivněji, ale i všechny rekreační tenisty. Nová regenerace zároveň umožní využít jinak dosavadní prostory, a sice pro cvičení pilates, které rozšíří nabídku aktivit na Štvanici.

Plánujeme i další změny. V závěrečném stadiu jednání je zřízení detašovaného pracoviště centra Zdravý sport MUDr. Milana Matouše v místě servisu. Moderní testovací i léčebné přístroje zajistí kontinuální péči o hráče i povinné lékařské prohlídky, centrum ale jistě využijí i neprofesionální tenisté. Obchod se přesune do frekventovanějšího centra klubu – do vestibulu.

Pozitivní zprávou posledních dnů je získání plné požadované dotace pro III. etapu dostavby na ochozu malého centru, na které se podílí ministerstvo školství a Magistrát hlavního města Prahy. Pokud se vše podaří podle plánu, celý projekt dostavby, na kterém se výraznou měrou podepsali architekt Vladimír Lacina a realizátor stavby – firma TH-System Milana Hindy, bude dokončen v nejkratší možné době. Stavební práce, které nás v průběhu léta a podzimu čekají, by ani zdaleka neměly omezit obvyklý chod klubu, protože budou probíhat převážně ze strany u Negrelliho viaduktu.

Na podzim budeme zřejmě nuceni přistoupit k rekonstrukci podlahy ve vestibulu, jakkoli byla položena teprve nedávno. Jde o důsledek špatné volby a možná i nekvalitního materiálu či instalace subdodavatelem firmy, která před čtyřmi lety prováděla rekonstrukci.

Věřím, že se tak jako já těšíte na novou sezonu. Na využití nových prostor, na sportovně-společenské akce, tradiční kombinovaný turnaj mužů a žen Prague Open. I na to, že se budeme společně radovat z výjimečných výsledků našich hráčů a týmů a z častých setkávání na Štvanici.

Vladislav Šavřda,
generální manažer I. ČLTK Praha

JAK TO BYLO PŘED 28 LETY...

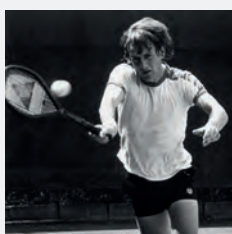
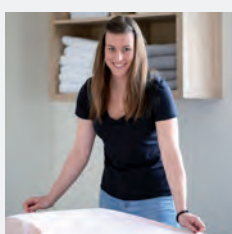
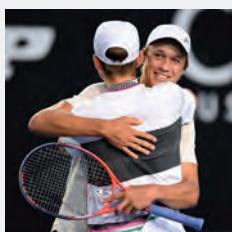
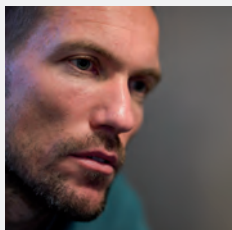
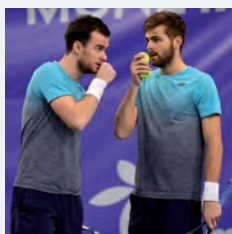
Prosincové oslavy extraligového titulu byly příjemnou tečkou za loňským rokem. Některé při nich napadla vcelku zásadní otázka: Po kolika letech patří pohár opět na Štvanici? Vězte tedy, že po dlouhých osmadvaceti!

Poslední štvanický titul spadá do éry Československa – do roku 1990. Tehdy ho vybojoval nejmladší tým v soutěži, kterou hrálo ve dvou skupinách deset družstev; vítězové se pak potkali ve finále. I.ČLTk postupně porazil v jihlavské skupině Baník Ostrava 5:4, Spartak Jihlava 6:2, Slovan Bratislava 5:4 a TK Přerov také 5:4. Ve finále narazila Štvanice na tehdy stále velmi úspěšný PSK Olymp, dřívější Rudou hvězdu, a vyhrála 5:2!

Za tým ze Stromovky ve finále nastoupili mj. Petr Korda, tehdejší domácí jednička, Pavel Vízner, Vojtěch Flégl nebo Slovák Branislav Stankovič. Jediný bod však získal Korda po výhře nad Davidem Riklem, za rozhodnutího stavu pak štvanický ženský pár zápas skrečoval. Pod titulem I.ČLTk z roku 1990 jsou podepsáni David Ríkl, Jan Kodeš mladší, Daniel Vacek, Lukáš Hovorka, Andrea Strnadová, Jana Strnadová a Leona Lásková.



Členem vítězného týmu byl v roce 1990 také David Ríkl



OBSAH

- 03** | Díky partě aneb oslavili jsme 16. titul
- 07** | A teď do dvoustovky, přeje si Robin Staněk
- 12** | Nový kouč? Je super, říká Markéta Vondroušová
- 14** | Koncovky mi nešly (Jan Mertl)
- 15** | Chytit šanci za pačesy (Jonáš Forejtek)
- 16** | Štvanické talenty: Hažmuková, Švojgr, Valeš
- 18** | Karolína na cestě do stovky
- 20** | Hráči chodí za kvalitou (Petr Vaníček)
- 22** | Chci vyhrát Masters, přeje si Dima Pšeničnyj
- 24** | Ivo Kaderka: Bez účasti státu Štvanici neopravíme
- 28** | Hlavně ať je plno! Nové wellness v provozu
- 32** | Přijďte na pilates, zve Magdalena Zemanová ml.
- 34** | Klíčem je souznění (Emil Miške)
- 36** | Dopředu už běhám hůř; Pavel Huška slavil »70«
- 38** | Vánoční party v režii mládí



I.ČLTK Praha, mistr České republiky smíšených družstev 2018. Zleva stojí Andrej Martin, Robin Staněk, Jan Šátral, Michael Mmoh a Ondřej Krstev, dole (zleva) Markéta Vondroušová, Tereza Martincová, Michaella Krajíček a Lucie Hradecká.

DÍKY PARTĚ!

I.ČLTK Praha oslavil v Říčanech 16. extraligový titul v historii

Upřímně: tenhle titul čekal málokdo. Tím sladší byl říčanský extraligový triumf, celkově šestnáctý v historii klubu. Tým I.ČLTK ho vybojoval po dlouhých 28 letech, navíc udolal ve finále velkého rivala z Prostějova (5:4)! Pohár pro mistra České republiky smíšených družstev za rok 2018 zdobí od začátku roku štvanický foyer a podtrhuje představbu nejstaršího a nejprestižnějšího domácího klubu. Nejen tu skutečnou, i sportovní a organizační.

„Lépe to myslím naplánovat nešlo,“ usmívá se sportovní ředitel I.ČLTK Petr Vaníček. Vítězství v extralize vidí nejen

jako impuls pro mladé hráče (protože drtivou převahu týmu tvoří tenisté, kteří na Štvanici vyrostli), ale i jako součást

obrazu klubu, který prochází určitým přerodem. „Titul dodá Štvanici sportovní prestiž i určitý lesk.“

Když vypočítává důvody předvánočního úspěchu, o tom nejdůležitějším má jasno. „Rozhodující byla atmosféra v týmu a odhodlání, ochota vydat ze sebe úplně všechno. Opravdu se o ten úspěch rvali a tým fantasticky fungoval. Kdybych měl uvést příklady: Markéta (Vondroušová) nastoupila i s bolístkou a udělala dva skvělé výsledky. Míša Krajiceková byla ochotna okamžitě za Markétu zaskočit, i když původně vůbec neměla hrát. Před finále se spalo v Říčanech, přestože je to do Prahy a vlastních postelí jen skok. Tohle všechno hrálo roli. A samozřejmě i špetka štěstí, protože soupeřům chyběla Strýcová nebo Berdych. Tak se nám povedl skauting, mladý Američan Michael Mmoh měl výbornou formu a hodně nám pomohl. Kdybych měl ještě někoho vyzdvihnout, pak Robina Staňka, který vyhrál všechny tři singly i oba debly včetně toho rozhodujícího s Honzou Šátalem.“

Vaníčka zase chválí nedávná opora týmu, toho času kouč Vondroušové Jan Hernych. „Petr se pod titul hodně podepsal, minimálně tím, jak pomohl tým stmelit.“

Sluší se zopakovat vítěznou štvánickou jízdu za titulem.

V prvním utkání semifinálové skupiny jasné vítězství 5:1 nad Spartou, při kterém Vondroušová porazila ve dvou setech Siniakovou a Mmoh Rosola.

Ve druhém utkání stejný scénář proti Jihlavě a výhra 6:1, byť bez pauzující Vondroušové.

Finále přineslo bitvu: 3:3 po dvouhrách, když bodovali se zraněním hrající Vondroušová proti Kristýně Plíškové, Mmoh proti Kukuškinovi a Staněk s Gombošem. To nejlepší nakonec – Hradecká s Krajicekovou porazily Šafářovou s Plíškovou a Staněk se Šátalem Jebavého s Pavláskem!

„Určitě nám pomohlo i to, že na rozdíl od posledních finále bylo tohle férovější. A sice v tom, že jsme večer po semifinále nejeli z Přerova do Prostějova, kde jsme neměli šanci si zatrénovat, protože ráno začínalo finále. V Říčanech jsme byli zvyklí, ale i Prostějov, jakkoli jel tentokrát za námi, měl den na to, aby si na kurty zvykl,“ přidává postřeh Hernych.



Markéta Vondroušová – dva singly, dva body



Jan Šátal se raduje po mečbolu v rozhodující finálové čtyřhře (po boku Staňka)



Michael Mmoh po všech stránkách příjemně překvapil



Jan Hernych v nové roli – už ne jako opora týmu, ale jako kouč



Tereza Martincová už je stabilní členkou týmu



Moc důležitý bod! Míša & Lucka porazily ve finále pár Šafářová, Plíšková



Stylizovaný »klobouk« na hlavě Honzy Šátrala aneb oslavy titulu se rozjíždějí

(Extra)ligové tituly I.ČLTK Praha

1952 pod názvem Sokol Šverma Jinonice
 1956–1965 Spartak Praha Motorlet
 1966 Motorlet Praha
 1968 Motorlet Praha
 1975 DP I. ČLTK Praha
 1990 I.ČLTK Praha
 2018 I.ČLTK Praha

Pozn. Mistrovství smíšených družstev dospělých se hraje od roku 1951.

Radost z titulu sdílí i vedení klubu.

Není divu, čekání bylo dlouhé...

„Osmadvacet let je hodně, takže radost máme velkou. Od posledního titulu v roce 1990 jsme snad sedmkrát hráli finále, ale na pohár nikdy nedosáhli. Až teď,“ říká generální manažer klubu Vladislav Šavřda a dodává: „Po několika letech jsme angažovali dva cizince – i když Andrej Martin je »skorodomácí«, v poslední době u nás často trénoval, spolupracoval s Honzou Hernychem – a vybrali jsme dobře. Hlavně proto, že oba kluci skvěle zapadli do party. Co mě velmi příjemně překvapilo, to byly výkony Robina Staňka, který za sebou neměl dobrou sezonu, ale udělal pět důležitých bodů. Myslím, že jsme si ten titul užili a budeme si ho užívat celou sezonu.“

Výsledky – semifinálová skupina:

I.ČLTK Praha – TK Sparta 5:1 (Staněk – Jaloviec 6:4, 6:2, Martincová – Zarycká 6:0, 6:2, Vondroušová – Siniaková 6:2, 7:6, Šátral – Macháč 6:2, 6:7, 5:7, Mmoh – Rosol 6:3, 7:5, Martin – Šafránek 6:3, 6:4, Hradecká, Malečková – Siniaková, Zarycká nehráno). **I.ČLTK Praha – TK Sp. Jihlava 6:1** (Malečková – Fröhvirtová Linda 6:2, 7:6, Krstev – Palán 6:0, 6:0, Martincová – Šramková 6:4, 4:6, 3:6, Staněk – Lojda 6:1, 6:2, Mmoh – Vrbenský 6:7, 7:5, 6:2, Martin – Vondrák 6:1, 6:0, Šátral, Krstev – Palán, Vondrák 6:0, 6:3, Hradecká, Malečková – Fröhvirtová, Šramková nehráno).

Finále: I.ČLTK Praha – TK Agrofert

Prostějov 5:4 (Martincová – Šafářová 5:7, 0:6, Staněk – Gomboš 7:6(5), 6:4, Vondroušová – Plíšková Kr. 7:6(0), 7:5, Šátral – Pavlásek 2:6, 5:7, Martin – Veselý 4:6, 2:6, Mmoh – Kukuškin 2:6, 6:3, 6:4, Hradecká, Krajiceková – Plíšková, Šafářová 6:2, 3:6, 11:9, Šátral, Staněk – Jebavý, Pavlásek 6:4, 6:2, Mmoh, Martin – Veselý, Kukuškin 4:6 skreč).



Andrej Martin zapadl skvěle, na Štvanici byl v posledních měsících jako doma



Divčí radost: zleva Michaela Krajicek, Tereza Martincová a Markéta Vondroušová



Při oslavách titulu nemohly chybět trofeje pro mistra

A TEĎ DO DVOUSTOVKY

Pan Hřebec je kouzelník, s ním neprohrávám, říká Robin Staněk

Na loňský rok by nejradyji zapomněl, zažil mnohem lepší. Koncovka se ovšem povedla. Konečně forma, výsledky a navrch pět vítězství v extralize – tři v singlech a dva v deblu včetně toho, kterým po boku Šátrala získal rozhodující devátý bod finálové bitvy s Prostějovem. Teď touží **ROBIN STANĚK (24)** plout na stejné vlně.

Všechno jste při extralize vyhrál – kde se to vzalo?

„Měl jsem radost, ale až takový šok to pro mě nebyl. Na konci sezony jsem konečně začal hrát dobře, v tréninku i na turnajích. Před ligou se mi povedla dva Futury, čtvrtfinále v Říčanech a semifinále na Neridě. Po všech těch nepříjemnostech v první polovině roku jsem se do toho konečně dostal.“

Co všechno vás na jaře potkalo?

„Hlavně mononukleóza, to byla asi největší brzda. Pak přišly ještě další trable a dlouho mi trvalo, než jsem se dostal do pohody. Teprve na konci roku se to sešlo.“

Který extraligový zápas byl nejtěžší?

„Hned ten úvodní s Jalovcem proti Spartě. Marek dlouho nehrál, takže jsem byl favorit a všichni očekávali, že bych měl vyhrát. A byl to první zápas vůbec, takže nějaká nervozita tam byla. Naštěstí jsem to zvládl. Ve finále proti Gombošovi to bylo naopak, tam jsem neměl co ztratit; je žebříčkově lepší a teoreticky měl vyhrát.“

Bylo ve finále znát, že se hrálo v Říčanech, takže na neutrální půdě?

„Určitě, bylo to pro nás domácíjší a domů kousek, i když jsme spali tam. Večer jsme si šli zatrénovat a ráno rovnou na *warm-up*, žádné zbytečné přejíždění. Taky jsme měli klid a nic nás nerozptylovalo.“

Prý jste si extraligu užívali?

„To je pravda, atmosféra byla neskutečná, nejlepší, co pamatuju. Užili jsme si i legraci, Petr Vaníček dokázal věci odlehčit. Euforie po rozhodujícím deblu stála za to. A pokud jde o mě, když sedí na střídačce pan Hřebec, neprohrávám.“

Jak to?

„On je prostě kouzelník. Dokáže mě zklidnit a dostat do takového transu, že zkrátka nemůžu prohrát. Nakonec – proto hraju zase s ním.“

Po loňské sezoně jste na žebříčku níž, než jste si asi představoval.

Jaké máte plány?

„Jednoduché, chtěl bych se dostat co nejdřív do dvoustovky, lépe do stovky. Víím, že to bude těžké, nota bene teď po změně počítání žebříčku a některých novinkách. Ale konec roku mě nakopl, našel jsem sebevědomí, zase jsem pozitivní. Pořád věřím, že to ve mně je a že se zlepším.“

K novinkám na turnajích – co jste měl na mysli?

„Pro hráče s mým rankingem je to složitější než dřív. Ubývá menších turnajů a často jsou tak narvané, že je problém vejít se jako 420. hráč

do kvalifikace. Což mě potkalo v únoru v Portugalsku. Řešil jsem Egypt, ale...“

Ale?

„Musím počítat. Třeba za únorové semifinále v německém Kaarstu jsem bral 650 eur, ale po zaplacení startovního a zdanění mi zůstalo 420 čistého. Cesta, ubytování, jídlo a – byl jsem v mínusu. V Egyptě by to nebylo lepší; i když jsem si tam našel ubytování jen za deset eur, a solidní, utratil bych ty peníze místo lepšího hotelu za vstup do areálu a tréninky.“

Jak to?

„Turnaje se tam hrají v resortech a ty chtějí samozřejmě vydělat. Takže kdo nebydlí v oficiálním hotelu v resortu, toho zkasírují jinak. Ale to jen na vysvětlenou, nechci si stěžovat, je to pro nás pro všechny stejné. Respektive stejně složité.“

Radostné gesto po jednom z vyhraných zápasů



PRAGUE OPEN S »NOVÝM« CHALLENGEREM

Poslední červencový týden bude i letos patřit dvojturnaji mužů a žen. Moneta Prague Open by Advantage Cars spojil do jediného týdne ATP Challenger s dotací 46 660 eur a podnik ITF dotovaný 60 000 dolarů. Novinkou bude změna formátu mužského turnaje. V hlavní soutěži nastoupí místo dosavadních dvaatřiceti 48 hráčů, přičemž kvalifikaci si (o dvě místa) zahrají pouze čtyři tenisté.

„Jde o změnu v rámci tzv. Transition Tour. Většina hráčů se do pavouka hlavní soutěže kvalifikuje na základě žebříčku ATP, pět tenistů podle žebříčku ITF a k dispozici bude pět volných karet,“ vysvětluje ředitel turnaje Vladislav Šavřda a dodává, že vzhledem k novému formátu challengeru bude třeba hrát na šesti dvorcích. „Minimálně v první polovině týdne. Pět kurtů, které jsme využívali doposud, by totiž nestačilo. A budeme věřit, že vyjde počasí, protože déšť by mohl program výrazně zkomplikovat.“

Uprostřed prázdnin uvidí Štvanice znovu světový tenis mužů i žen



TRENÉRSKÉ ZMĚNY. A ZNOVU KVALITA

Trenérský kádr I.ČLTK doznal v poslední době několika změn. Ne že by však oslabil, spíš naopak.

Zdeňka Kubíka, který se stal osobním koučem Finky Orpanaové, nahradil zkušený Martin Fassati. Ten pracoval s mnoha špičkovými tenistkami a v klubu se věnuje závodním hráčům do 14 let. K 31. březnu skončil Tomáš Steinbrecher působící u mládeže; odešel za zajímavou nabídkou do Karlových Varů. Klubovými trenéry jsou naopak nově Ivo Minář a Jan Mertl, oba bývalí dlouholetí hráči I.ČLTK. Zatímco Mertl se věnuje výhradně nejlepšímu domácímu juniorovi Jonáši Forejtkovi, Minář bude pracovat s Ondřejem Štylerem a několika dalšími talentovanými žáky a juniory. Před pár týdny nastoupil i nový kondiční trenér, který nahradil Tomáše Bendu – asistentem Pavla Jandy je Dan Pouva.

Jan Mertl je koučem Jonáše Forejtky

DOSTAVBA MALÉHO CENTRU: DO ZIMY HOTOVO?

Tak hladký průběh asi čekali jen největší optimisté. Po dvou letech funguje na Štvanici nové fitness, které vzniklo v první etapě dostavby malého centru, i wellness centrum dokončené před pár týdny. A co je podstatné: schválena byla kombinovaná dotace 12,5 milionu korun od ministerstva školství a magistrátu na výstavbu závěrečné 3. etapy! Po dokončení výběrového řízení zhotovitele bude stanoven harmonogram prací tak, aby nezasahoval do červencového Prague Open (22.–28.7.). Ideální představa: do zimy bude zkolaudováno. Dostavba patra směrem k Negrelliho viaduktu by totiž neměla být technologicky tak náročná jako wellness.

„Myslím, že už nyní je jisté, že celková investice téměř padesát milionů korun dává smysl. Zázemí, které využívají nejen hráči Národního tenisového centra, ale i členové I.ČLTK, je na špičkové úrovni úrovni,“ říká generální manažer I.ČLTK Vladislav Šavřda.

Pohled na dostavbu, která skrývá nové wellness





ZALOŽEN 1893

I. Č E S K Ý L A W N - T E N N I S K L U B P R A H A

OFICIÁLNÍ PARTNEŘI KLUBU

Vivus
Domy plné života

Pančrác a.s.

kapsch >>>
always one step ahead

J&T BANKA

Ferona

ambicore

ALLINEX

ČPP
VIENNA INSURANCE GROUP

PRAHA
PRAHA
PRAHA
PRAHA

MORAVIA STEEL

KLOKOČKA
AUTOSALON

ADVANTAGE
CARS

CHEMOPROJEKT

ASTRONSTUDIO

Babolat

zenova

smartwings

Pilsner Urquell

PRAHA
7

ČT

PTS
Průběžný servis

friendlyway
informační terminály-kiosky

ADC studio
advertising development creativity

MAXI TIP

GOLF

Peach

smart-CON
be connected

SINGLOVÁ TOUHA VS. DEBLOVÁ JISTOTA

Necelý rok se po operaci zkříženého vazů v koleni **LUCIE HRADECKÁ (34)** snaží o návrat. Zatímco v deblu se jí vede velmi solidně – důkazem budiž i letošní finále v Dubaji (s Makarovovou), ve dvouhře to zatím není ono a Lucie objíždí menší turnaje.

„Mám ještě několik možností využít tzv. protected ranking a zkusit uhrát body. Pokud se mi to nepodaří a nebudu se dostávat na větší turnaje, soustředím se na čtyřhru. Další pětadvacítky už bych objíždět nechtěla,“ přibližuje situaci.

Čtyřhru momentálně Lucii komplikují zdravotní trable Makarovové, která se zřejmě vrátí až na podzim. „Rozhlížím se po jiné stálé partnerce, ale protože budu před Paříží na velkých turnajích chybět a hrát jinde singla, je to těžké.“ Co je naopak pozitivní: operované koleno Hradeckou nijak neomezuje. „Nebolí, fyzicky i herně se proti loňsku cítím nesrovnatelně líp. Uvidím, na co to bude stačit.“

Lucie Hradecká stále touží po úspěchu ve dvouhře



TENISOVÁ ŠKOLA S MALÝM JUBILEEM

Mnozí si jistě vzpomenou: na přelomu tisíciletí vedla tenisovou školu na Štvanici dlouhé roky zasloužilá členka klubu Jana Pikorová. V posledních deseti letech už ji ovšem zaštiťuje klub a vedoucím trenérem je Jan Pecha. Spolu s ním se dětem věnují Andrea Vašíčková a Romana Mudříková. Úspěšně, do závodního tenisu přichází stále více dětí, které školičkou nebo procesem skautingu prošly.

„Mám z toho dobrý pocit, i když talentů není nikdy dost. Na druhou stranu je potřeba zohlednit podmínky a možnosti, které máme, ať už počet trenérů nebo kurtů. A je jasné, že každý rok se neurodí talent typu Viďmanové nebo Forejtka,“ říká Pecha a upozorňuje ještě na jedno: „Štvanická školička by měla vychovávat především děti pro závodní tenis. To ale přece neznamená, že ty, ze kterých Federer nebo Hingisová pravděpodobně nevyrostou, pošleme hned po roce domů!“

Tenisová škola I.ČLTK má velkou tradici

CENY JAROSLAVA DROBNÉHO: TŘIKRÁT POPRVÉ

Ocenění pro nejlepší hráče klubu – Ceny Jaroslava Drobného – převzali na Vánoční party osobně Markéta Vondroušová, »královna« mezi štvanickými ženami, nejlepší juniorka Darja Viďmanova, jednička mezi dorostenci Ondřej Štyler a nejlepší žákyně Agáta Černá. Nejlepším mužem I.ČLTK se stal Tadeáš Paroulek a jedničkou mezi žáky Lukáš Velík. Pro oba to byla první trofej, stejně jako pro Agátu Černou.

„Moc mě to potěšilo,“ říká loni 4. starší žačka domácího žebříčku, mj. vítězka turnaje ETA kategorie 1 v Rakovníku. „Tam jsem hrála opravdu dobře. I na mistrovství světa družstev, kde jsme skončily druhé. Letos bych se chtěla dostat do první dvoustovky na žebříčku ITF.“

I.ČLTK se neztratilo ani na slavnostním večeru Pražského tenisového svazu. Oceněn byl tým mladších žáků, jako »kanáří naděje« Darja Viďmanova a za celoživotní přínos pražskému tenisu manažer klubu Vladislav Šavřda.

Agáta Černá na loňské Pardubické juniore



POJISTÍME VÁS VE VŠECH SMĚRECH



Česká podnikatelská
pojišťovna

957 444 555
www.cpp.cz


VIENNA INSURANCE GROUP

NOVÝ KOUČ? SUPER!

Markéta Vondroušová:
Vím, že se o sebe musím
starat víc a pečlivěji

Na Apríla vkročila prvně v kariéře výrazně do první padesátky, úvodní turnaje roku ale zvládla jako hráčka Top 10. Nehledě na zdravotní trable v závěru roku pomohla **MARKÉTA VONDROUŠOVÁ (19)** Štvanici k prosincovému titulu v extralize a pak se famózně odpíchla do nové sezony: finále v Budapešti a čtvrtfinále v Indian Wells, kde porazila i Halepovou, a v Miami, to jsou parádní výsledky. Co k nové sezoně řekla?

O EXTRALIZE

„Měli jsme z vítězství ohromnou radost; pro nás všechny to byl skvělý dárek a snad i pro klub, po osmadvaceti letech znovu titul. Navíc jsme porazili Spartu i Prostějov, dva největší rivaly, prvního dokonce už po singlech. Na oslavách jsem se držela zpátky, ale některá videa, která se ke mně potom dostala, stála za to.“ *(směje se)*

O PRVNÍCH TURNAJÍCH

„Před Austrálií jsem toho moc nenahrála, trénovala jsem tak hodinku denně, takže jsem velká očekávání neměla. Před Budapeští mě pro změnu skolily teploty, trénovala jsem teprve v sobotu po příjezdu do Maďarska. Pomohlo mi, že jsem hrála až ve středu, na druhou stranu z pěti zápasů byly tři třísetáky... Finále ale na únavu svádět nemůžu, van Uytvancková hrála od druhého setu fakt dobře.“

O AMERICE

„V Indian Wells to miluju, je tam nádherná příroda. Odlétala jsem ale s tím, že něco obhajuju, takže trocha nervozity tam byla. Povedly se mi superzápasy a vítězství nad Halepovou, moje první nad hráčkou Top 10, mě hodně potěšilo. V Miami sice kulisy z Kalifornie chybějí, hraje se tam na parkovišti *(směje se)*, ale... taky mi to sedlo. Jenom první kolo proti Báře (Strýcové) bylo nepříjemné; přece jen jsme spolu hrály debla a známe se. Ale nic hrozného se nedělo, všechno v pohodě i po zápase.“

O BITVĚ S HALEPOVOU

„Můj nejlepší zápas v Americe. Byly to brutální tři sety a hrála jsem moc dobře. Hlavně jsem s ní vydržela běhat, což bylo v tom vedru docela náročné a asi rozhodující. Ve druhém setu jsem začala spěchat, přepalovala to a dostala 6:2,

ale trenér mi poradil, že musím být trpělivější a – fungovalo to.“

O ZDRAVÍ

„Musím to zaklepat, tříslu, které mě zlobilo celý loňský rok, ani koleno, které se ozývalo během extraligy, už naštěstí nebolí. Co je paradox: ani v jednom případě doktoři nic nenašli, vyšetření vůbec nic neukázala. Teď se cítím fit, ale pro jistotu hraju s tejpem.“

O NOVÉM KOUČI

„S Honzou Hernychem je to super! Hlavně jsme si sedli i mimo kurt, takže nejsme v hotelu každý zavřený na pokoji. Hodně se mnou hraje, na Štvanici i na turnajích; většinou dopoledne, odpoledne mám sparing. Zahraju si s ním neskutečně. Navíc funguje jeho spolupráce s panem Hřebcem, se kterým jsou v každodenním kontaktu, i s kondičním Michalem Vágnerem.“

O PREVENCI

„Vím, že se o sebe musím starat víc a pečlivěji. Proto jsem ráda, že mám Michala (Vágnera). Kondičnímu tréninku i prevenci hodně rozumí. Spíš bych měla říct, že je do toho zažraný *(usmívá se)*; neustále něco studuje a loví v knížkách. Taky jsem se domluvila na užší spolupráci s fyzioterapeutem Martinem Janouškem, protože ze Štvanice s ním mám výborné zkušenosti.“

O LIDSKÉ HLOUPOSTI...

„Jezdím sponzorským BMW X1 od Kopecký Auto a užívám si to. Jenom jsem ho teď musela na pár dnů vyměnit. Jednou jsem totiž to svoje, na kterém mám i jméno, našla se dvěma prorežanými gumami.“

Markéta při extralize, ve které porazila
Siniakovou i Kristýnu Plíškovou



TĚŠIT SE
NA PODÁNÍ.
I RUKY.



Budoucnost je o těšení se.
Na inspiraci i výnosy.
Na příští příležitost a odvážná rozhodnutí.

My se těšíme z toho, že podporujeme české tenistky,
a z našeho partnerství s vámi, našimi klienty.

Těšíme se na náš společný růst.
Těšíme se na vás.

POŘÁD JE NA CO SE TĚŠIT.

J&T BANKA | JT BANK.CZ
RŮST. SPOLEČNĚ.



KONCOVKY MI NEŠLY

Jan Mertl v nové roli: Už nejsem svým pánem

Před dvaceti lety ho tatínek přivezl na Štvanici sparringovat jako sedmnáctiletého teenagera z Litvínova, vzápětí podepsal přestup. I po dvaceti letech patří **JAN MERTL** na tenisový ostrov. Loni v létě ukončil v šestatřiceti kariéru a loučení mu usnadnila zajímavá trenérská nabídka. Novou kapitolu načal jako kouč domácí juniorské jedničky Jonáše Forejtky.

Když jste jako kluk na Štvanici přestoupil, potkal jste tady i Jana Hernycha. Potkáváte se pořád, oba ve stejné nové roli...

„Asi je to tak zařízené. *(usmívá se)* S Herňou jsme si sedli od začátku. Pořád byl o kus přede mnou, a kdyby měl servis jako zbraň, byl deset let v první padesátce. Zato měl skvělý return – když na míč dosáhl, vždycky to šlo do kurtu a ještě nechyběla délka.“

Poslední »opravdový« turnaj jste hrál loni v létě v Brně, že?

„Vyhrál jsem tam na začátku července patnáctku a pak to zabalil. Už delší dobu mě bolela ruka a tehdy to překročilo únosnou mez. Měl bych jít na operaci, ale zatím se mi nechce...“

Přesto jste si ještě zahrál.

„Na konci roku v Liberci a v Opavě a letos v Portugalsku, když jsem jel jako kouč s Jonášem. To už ale bylo vyloženo pro zábavu.“

Jak se vůbec cítíte v nové roli?

„Už nejsem svým pánem a musím se podřizovat. Volného času je minimum, protože Jonáš když může, tak hraje. Navíc za ním jezdím do Plzně, to taky nějaký čas sebere. Ale nestěžuju si, zatím mě to baví.“

Je něco, co vám ještě moc nejde?

„Mohl a měl bych být přísnější. Pokud jde o techniku a způsob hry, tam si věřím.“

Asi je příjemné začít trénovat ve svém klubu...

„Je, cítím se tady po všech stránkách komfortně, když potřebuju něco zkontrolovat, mám za kým jít. Vlastně si neumím představit, že bych šel jinam. Asi to věděl i pan Šavrd, už před nějakým rokem se mě ptal, jestli počítám s tím, že tady zůstanu.“

Děláte trenérskou dvojku, ale asi jste se učil celou kariéru?

„Nejvíce od pana Hřebce. Hrál jsem s ním od svých třidvaceti skoro nepřetržitě. I když jsem někdy před tréninkem nebyl v úplnějaké náladě, dokázal mě nastavit tak, že mě to vtáhlo a odmakal jsem ho naplno. To je umění, které bych chtěl taky ovládat.“

Také řekl, že jste lepší hráč než ukazuje žebříček (nejvyšší 164. na ATP – pozn.).

„Vím, že jsem pro svůj tenis udělal maximum. Nikdy jsem neměl období, kdy by se mi nechtělo, kdy bych na tenis kašlal. S tím možná souvisí B: z té touhy, snahy a chtění uspět se občas stala křeč, která blokovala hlavu. Prohrál jsem spoustu zápasů, které jsem měl vyhrát. Kdybych jich dotáhl jen polovinu, byl jsem na žebříčku jinde. Ale abych si vyčítal, že jsem do toho měl víc šlápnout, to ne.“

Udělal byste s odstupem něco jinak? Nezariskoval třeba investici do osobního kouče?

„Nevím, jestli by mi něco takového pomohlo, abych se dokázal na konci třetího setu uvolnit... Všechny ty zbytečné prohry mě pak drtily v hlavě. Je jich spousta. Třeba finále kvalifikace v Melbourne s Andersonem, vedl jsem 6:3 a 5:3 a pak se podělal. Dvakrát jsem prohrál finále challengeru 6:7 ve třetí sadě, jednou s Herňou, podruhé s Gulbisem. Těch zápasů byly desítky, taková byla moje kariéra. Koncovky mi prostě nešly...“



Nejvíce jsem se naučil od pana Hřebce. I když jsem někdy před tréninkem nebyl v úplnějaké náladě, dokázal mě nastavit tak, že mě to vtáhlo a odmakal jsem ho naplno.

CHYTIT ŠANCI ZA PAČESY

Jonáše Forejtku
čeká pod vedením
Jana Mertla těžký krok
mezi muže

Je to tři roky, co ze Štvanice odešel a plánoval přestup do Sparty. Přestože ale ve Stromovce trénoval, na papíře nakonec ke změně nedošlo a domácí juniorská jednička **JONÁŠ FOREJTEK (18)** se vrací do klubu, kde začal vyhrávat první poháry a vykročil ke slibné kariéře. Juniorského mistra Evropy z Klosters a deblového šampiona Australian Open (se Svrčinou) teď čeká těžký krok mezi muže.

Už čtyři roky je z něj čistokrevný tenista. Sjezdovkám dal vale ve čtrnácti, přestože mu to šlo na lyžích stejně dobře jako s raketou; domácí mistrovství v obřím slalomu dokonce vyhrál i se zlomenou rukou. „Já v tom měl jasno od začátku, vždycky mě víc bavil tenis,“ usmívá se talentovaný mladík, který našel cestu zpátky na tenisový ostrov. Čím to?

„Na Štvanici jsme se domluvili na nejlepších podmínkách včetně kouče Honzy Mertla, který s Jonášem jezdí i na turnaje. To je pro mě zásadní,“ říká Jonášův tatínek Ladislav, »sportovní ředitel rodiny«, jenž krom úseku alpských disciplín svazu lyžařů řídí i kariéry dětí Jonáše, staršího Filipa, mladšího Patrika a nejmladší Elišky.

Jonáš je členem Škody Plzeň, na jejíž kurty to má z nedalekých Úlic pár minut.

V Plzni chodí do školy a dvakrát třikrát týdně také trénuje; ušetří díky tomu čas i energii, kterou by spolkly přesuny. „Jsem ve třetáku sportovního gymnasia a mám individuální plán, ale snažím se učení neflinkat. Proto trénujeme v Plzni. Trenér mě vyzvedne ve škole a pak zase odveze. Teď jsem ale dodělal autoškolou, tak to bude jednodušší,“ přibližuje Jonáš, sedmý junior žebříčku ITF, jenž válčí posledním rokem mezi juniory. Krom grandslamů však bude letos objíždět takřka výhradně turnaje Futures.

Loni i předloni už si jich pár vyzkoušel, v listopadu hrál ve Valašském Meziříčí finále. „Zjistil jsem, že chlapi líp podávají, ale že by byli celkově lepší, solidnější, to zase ne, takových je jich v pavouku jen pár. Většina se jich opírá hlavně o servis a return,“ říká Forejtek a Mertl doplňuje: „Tohle je především Jonášova zkušenost

z hal. Hardy a antuka, jeho nejoblíbenější povrch, ho teprve čekají.“

Krom výborného forhendu a komplexní hry bez viditelné slabiny je Forejtkovou předností i kondice a perfekcionismus. „Což je fajn, jenom to Jonáš nesmí přehánět. Někdy ho zbytečně vykolejí jeden nepovedený úder. Musí se naučit, že i pětadevadesát procent je dobrých a není třeba být naštvaný,“ usmívá se trenér a dodává: „Jonáš je v komplikovaném věku, ale líbí se mi, že ví, co chce. V hlavě má všechno srovnané a jde si za tím.“

S Forejtkem piluje od začátku spolupráce především větší aktivitu a agresivitu ve výměnách, snaží se posouvat ho blíž k základní čáře. „Nutím ho, aby si vytvářel tlak, aby využíval kratší míče soupeře. Mezi juniory vyhrával i pasivnějším tenisem, ale mezi muži to musí změnit. Má výborný forhend, ze kterého umí zatlačit, pracujeme na bekhandu a až zesílí, začne víc fungovat i jeho servis.“

Jonášovi doporučuje kouč i čtyřhru. Ne kvůli trofejím, ale protože je to výborný trénink. „Zvlášť na malých turnajích, které ho teď čekají, a v halách se debl hodí, protože často není kde trénovat a čtyřhra je ideální příležitost se seznámit s kurty a ještě si zatrénovat servis a return. Jonáš je navíc na začátku a nemusí zbytečně šetřit síly.“

Co bude Forejtek potřebovat v příštích měsících krom solidní formy, to je kus štěstí. Vzhledem k novým pravidlům na mužském okruhu a separovaným žebříčkům z tzv. Transition Tour (turnaje kategorie Futures) a ATP Tour je potřeba chytit každou větší šanci za pačesy.

Jonášova radost po finálovém mečbolu v Melbourne; zády parták Dalibor Svrčina



RIVALOVÉ I KAMARÁDI

Vojta Valeš & Kryštof Švojgr: Každý je jiný, ale oba (hodně) dobří

Každý je z jiného těsta, ale oba mají talent. Sedmáci **VOJTĚCH VALEŠ** a **KRYŠTOF ŠVOJGR** aneb druhý a třetí hráč ročníku 2006. Vojta je z Prahy, Kryštofa vozí tatínek na tréninky z Roudnice. První vyniká herní chytrostí, pohybem a šikovnou rukou; umí čop, kraťas i lob. Druhý dostal do vínku velký pohybový talent, má výborný forhend i servis a především se rychle učí. A když se potkají spolu? Jednou vyhraje Vojta, podruhé Kryštof.

Spolu si to hned třikrát rozdali i v sérii Tennis Arena Kids Tour 2018 mladších žáků. Skóre? 2:1 pro Vojtu, který jel jako celkový vítěz do akademie Rafaela Nadala na Mallorce. Letos už kluci válčí prvním rokem mezi staršími žáky.

Kryštof Švojgr začínal až v devíti (!), tak trochu jako samouk. „Učil jsem ho podle slow motion videí,“ usmívá se tatínek Jaroslav a přiznává: „Na začátku jsem z tenisu nadšený nebyl, mám raději posilovnu, ale když jsem viděl, jak

Kryštofa chytí... Má díky němu kamarády a učí se spoustu věcí.“

Za dva roky na Štvanici udělal Kryštof velký pokrok. Jeho idolem je Federer, zbraní forhend, oblíbeným povrchem beton a snem vítězství ve Wimbledonu. „Na začátek by stačil Orange Bowl,“ usmívá se sympaták, v halové sezoně navzdory žebříčku spíš jednička ročníku; včdyť i Vojtu v posledních čtyřech zápasech porazil. Loni vyhrál mj. dvě »áčka« a na turnaji ETA udolal i ročníkovou jedničku Brunclíka ze Sparty.

„Na Štvanici se mi líbí. Jezdím třikrát týdně a tréninky jsou skvělé, i sparingy.“ Hodně jich odehrál i s Vojtou Valešem. „Na kurtu si nic nedarujeme, ale jsme kamarádi,“ říká ke klubové rivalitě.

Vojta je subtilnější, zato využívá chytrost a pestrý úderový rejstřík.

Vojta (vlevo) s Kryštofem ve chvíli volna při turnaji v Havířově



AKVABELY MAMINCE NEPROŠLY

Má za sebou povedenou zimu s finálovou účastí na »áčku« v Mostě, semifinále halového mistrovství v Plzni i turnaje ETA 14 v Minsku. „Asi už jsem přišla na to, jak vyhrávat,“ usmívá se třináctiletá **VIKTORIE HAŽMUKOVÁ**. Začínala na Cibulkách, ale už čtyři roky válčí na Štvanici. „Je to tady fajn, všichni jsou v pohodě a kamarádští,“ říká.

Hlavně se ale zlepšuje. Donedávna na ni dohlížel Luboš Štych, teď Petr Vaníček. „Hraje rychle, aktivně, má dobré podání a je tenisu oddaná,“ říká Štych. Což Viktorie nevyvrací: „To je pravda, tenis miluju. Zkoušela jsem víc sportů, taky golf, tanec,

mamka mi chtěla podstrčit akvabely, ale neprošlo jí to,“ usmívá se.

Předloni měla několikaměsíční trable s kolenem, ale pauza ji nezlomila. „Nebylo to příjemné, mohla jsem posilovat jen břicho a ruce a fyzika odešla, chvíli jsem to pak rozbíhávala. Ale teď se cítím moc dobře. Asi největší radost mi udělalo semifinále halového mistrovství, i když zrovna poslední zápas se mi nepovedl.“

Na Štvanici ji potkáte šestkrát týdně, na kondici jezdí do Veletržní za Filipem Raptopulosem, využívá i skupinové tréninky s Pavlem Jandou. Časové

Viktorie Hažmuková
si pochvaluje internetovou školu

možnosti má optimální, protože před dvěma lety přesedlala na internetovou školu. „Zpočátku jsem z toho byla mrzutá, protože jsem přišla o kamarádky, ale tenisu to určitě pomohlo. Dřív jsem musela všechno stihnout za odpoledne, teď můžu tréninky rozprostřít do celého dne. Učím se podle možností a dvakrát za rok udělám pololetní zkoušky.“

Teď vyhlíží Viktorie turnaje ETA šestnáctiletých a těší se na letní domácí mistrovství. Nejraději má ale tvrdé kurty, spoléhá na dobrý servis a okukuje tenis Ósakaové. „Líbí se mi nejen to, jak hraje, ale i jak se na kurtu chová.“

Zlepšuje se pod vedením Martina Fassatiho – především kvůli němu na Štvanici na podzim z Modřan přišel. „V LTC hrál od čtyř let, věnovali se mu Hanka Césarová a manželé Vodičkovi, poslední tři roky trénoval i na Spartě. Na Štvanici nám ale nabídli lepší podmínky a je tady příjemná atmosféra,“ popisuje Vojtův tatínek Tomáš, sám bývalý tenista.

Vojta vyložený vzor nemá, ale po týdnu v Nadalově akademii je zřejmé, že nejbližší má právě k Rafovi. „I proto, že je bojovník, to se mu líbí,“ říká tatínek. A propos: společné foto s Nadalem má Vojta od prvního dne v akademii! „Rafa byl na všechny moc milý. Během chvíle ho zastavilo snad třicet lidí, ale nikoho neodmítl, to se mi líbilo. Jinak nám tu ale hned první den dali pěkně zabrat...“

Oblíbeným povrchem Vojty je antuka a vyhrát chce nejen Wimbledon, ale... „Všechny grandslamy!“ Na Štvanici ho potkáte téměř denně, tréninky si pochvaluje. „Pan Fassati umí udělat atmosféru a je hodně pozitivní. Už mě toho hodně naučil a věřím, že ještě naučí,“ říká. Loni vyhrál dvě »áčka« a byl ve finále domácího mistrovství, kde vyhrál čtyřhru (s Mrvou). „Letos to mezi staršími bude těžší, ale chci hrát co nejlíp a dostat se na nějaký výjezd,“ plánuje.

Kluci, držíme palce!



Viktorie při tréninku
na Štvanici

KALENDÁŘ AKCÍ I.ČLTK V ROCE 2019

Květen

- 18.–20. května – Přebor Prahy mladšího žactva (chlapci)
- 22. května – Valná hromada I.ČLTK Praha
- 24. května – Firemní turnaj ČSOB

Červen

- 6. června – Firemní turnaj Bank Gutmann
- 7. června – Firemní turnaj společnosti Ferona
- 29. června – I.ČLTK Praha Cup by Babolat – Tour I (turnaj kat. babytenis)

Červenec

- 1.–4. července – Kemp I (kemp tenisové školy)
- 7. července – I.ČLTK Praha Cup by Babolat – Tour II (turnaj kat. babytenis)
- 8.–12. července – Kemp II (kemp tenisové školy)
- 22.–28. července – Moneta Prague Open 2019 by Advantage Cars (ATP Challenger 80, 46 660 EUR + ITF ženy, 60 000 USD)

Srpen

- 12.–16. srpna – Kemp III (kemp tenisové školy)
- 18. srpna – I.ČLTK Praha Cup by Babolat – Tour III (turnaj kat. babytenis)
- 19.–23. srpna – Kemp IV (kemp tenisové školy)
- 24. srpna – I.ČLTK Praha Cup by Babolat – Masters (turnaj kat. babytenis)
- 26.–30. srpna – Kemp V (kemp tenisové školy)

Září

- 6.–10. září – Turnaj A mladších zákyň
- 20.–22. – I.ČLTK Praha Cup (turnaj CTC do 14 let)

Prosinec

- 14. prosince – Vánoční party I.ČLTK Praha (Letenský zámek)

KAROLÍNA MUCHOVÁ

NA CESTĚ DO ŠPIČKY

Australian Open:
Karolína přichází na kurt
proti Plíškové



Přes dlouhodobé trable s ramenem a v poslední době opakovaně krutý los kráčí do stovky. Potichu a nijak raketově, zato jistě. **KAROLÍNA MUCHOVÁ (22)** může být už brzy další hráčkou I.ČLTK mezi elitou. V době uzávěrky magazínu byla 102. tenistkou žebříčku WTA.

Na co si »o patro výš« nejvíc zvykáte?

„Chvilí jsem vstřebávala velké stadiony. Ten ohromný prostor pro mě byl nezvyk, něco úplně nového. Třeba na US Open mi chvíli trvalo, než jsem se na centru Louise Armstronga našla. Teď už je to lepší, třeba v Monterrey proti Kerberové jsem se cítila v pohodě.“

Na hvězdy máte v poslední době docela štěstí...

„Spíš smůlu. Na druhou stranu je to dobrá zkušenost. Z každého takového zápasu se snažím něco si odnést, vidím, na čem musím zapracovat. Všechny čtyři poslední prohry byly s hráčkami Top 10.“

Plíšková, Svitolinová a dvakrát Kerberová. Cítíte jste proti ní podruhé větší šanci?

„Ne, podruhé totiž hrála mnohem líp. To jsem spíš měla šance v Miami, ale naposledy v Monterrey ne. Ona snad neudělala chybu...“

Přesto kráčíte pořád výš.

„Mám z toho radost a cítím se líp a líp. Zlepšila jsem se, hraju rychleji, jsem jistější v přechodu na síť. S trenérem (Emilem Miškem) pracujeme na všem.“

Jak válčíte s ramenem, které vás trápí dlouhodobě?

„Snažím se. Aktuálně mi pomáhá Michal Novotný, domluvili jsme se v Austrálii. Je teď v Praze, takže když jsem na Štvanici, ráno se mi věnuje. Pracuje trochu jinak, než jsem byla zvyklá; žádné přístroje, jen ruce. Bohužel to pekelně bolí. Když se ráno probudím a uvědomím si, co mě čeká, říkám si: Ne, nechci... (směje se) Ale je fakt, že cítím zlepšení. V Miami jsem první zápasy hrála úplně bez bolesti, rameno se ozvalo až s přibývajícím zátěží. Snad to bude lepší a lepší.“

HRÁČI CHODÍ ZA KVALITOU

Uvítal bych na Štvanici
kondičáka na plný úvazek,
říká Petr Vaníček

Přišel, viděl a hned se podepsal pod titul v extralize. „Ten vyhráli hráči, ne já,“ odmítá to **PETR VANÍČEK (48)**, který za sebou má rok ve funkci sportovního ředitele klubu. Extraliga byla ostatně jen špička ledovce, který se snažil kormidlovat tak, aby nedošlo k žádnému tání.

Jak se vám po letech trenériny zamlouvá práce s lidmi?

(usmívá se) „Už vím, že je to to nejtěžší, co může člověka potkat. Pro mě byl dosud lidský faktor omezen na jediného člověka – hráče. Maximálně kondičního trenéra. Práce sportovního ředitele je ale z devadesáti procent o komunikaci – s hráči, rodiči, trenéry, vedením klubu... – a následném (ne)plnění dohod, požadavků a očekávání. Maličko mě zaskočilo, jak je to někdy složité. Ale dá se s tím pracovat.“

Z čeho ještě máte dobrý pocit?

„Z částečného návratu Jonáše Forejtky. Sice je momentálně členem Škody Plzeň, ale vyrůstal u nás a po pauze se vrací, jeho koučem je Honza Mertl. Jonáš je špičkový junior, navíc pracovitý kluk, který může motivovat ostatní. V jeho návratu vidím potvrzení toho, že klub funguje.“

Povedl se i přestup druhého nejlepšího mladšího žáka Vojty Valeše z Modřan. I on přišel za kvalitou a za zkušeným trenérem Martinem Fassatim.“

Plánoval jste i příležitostný trénink zahraničních hráčů...

„První vlaštovkou je mladá Finka Orpanaová, výsledek toho, že jejím koučem je bývalý klubový trenér Zdeněk Kubík. Do budoucna bychom tu chtěli vidět trénovat víc kvalitních tenistů ze zahraničí, na druhou stranu se taková věc těžko plánuje. Je to spíš o osvětě, kontaktech a kamarádství hráčů, o potřebě a možnostech sparingu.“

Možná i o zázemí; plusem může být nové fitko, rehabilitace a wellness. Teď půjde jen o to umět vše co nejlépe využít...

„Na tom pracujeme. Některé věci jsou zaběhnuté a fungují; nadále využíváme

dva kondiční trenéry, jednoho pro děti a druhého pro špičkové závodní hráče. Moje představa je ale ještě jiná, a sice kondičák, který bude k dispozici po celý den. Tady ale zatím narážíme i na finanční možnosti.“

A co masáže a fyzioterapie?

„Magda Zemanová mladší jako masérka zůstává, navíc přidá lekce pilates. Fyzioterapii řešíme za pochodu. Joe Truesdale končí studium a mohl by fungovat na plný úvazek. Navíc je ve hře úzká spolupráce s centrem Zdravý sport doktora Miloše Matouše; ten zatím působí na Olympu. Díky ní bychom pro naše hráče zajistili komplexní preventivní a pouřazovou péči včetně doporučení cvičení, postupů při odstranění dysbalancí atd. To je teď mojí prioritou.“

Nakolik je to reálné?

„Velmi. Už víme, že bychom mohli pro účely jeho ordinace zrekonstruovat prostor stávajícího servisu, který chceme přesunout do vestibulu. V zásadě už jde jen o povolení přestavby.“

Vidíte nějaké mezery ve sportovní přípravě?

„V trenérském zázemí a kvalitě tréninku určitě ne. U některých hráčů bych ale uvítal větší tréninkové objemy; ti, o které jde, to dobře vědí. Pro nás trenéry je velkým úkolem vylepšení skautingu u těch nejmladších. Rádi bychom na Štvanici přivedli víc talentovaných hráčů kategorie babytenis, se kterými by se dalo perspektivně pracovat.“

Mimochodem – kolik závodních hráčů I.ČLTK aktuálně podporuje?

„Od těch nejmladších až po dospělé zhruba pětadvacet.“



Petr Vaníček má za sebou úspěšný první rok ve funkci sportovního ředitele I.ČLTK

Rafael Nadal

ATP č.2

**Nová
PURE AERO**

+ *více kontroly*
+ *více přesnosti*
+ *více spinu*

VAMOS!

**PURE
AERO**

PRIPRAVTE SE NA BOJ!

Matchpoint s. r. o.
výhradní dovozce a distributor pro ČR
www.matchpoint.cz

PLAY Babolat



Karolína Muchová



Johana Marková



Dima Pšeničnyj

NEJLEPŠÍ VÝSLEDKY HRÁČŮ I.ČLTK PRAHA OD PODZIMU 2018

MUŽI A ŽENY

Jan Šátral – vítěz HM ČR v Milovicích

Robin Staněk – finalista HM ČR v Milovicích

Markéta Vondroušová – WTA 45, čtvrtfinalistka WTA v Indian Wells a Miami (oba USD 9 mil.), finalistka v Budapešti (USD 250 000)

Karolína Muchová – WTA 102, čtvrtfinalistka WTA v Dauhá (USD 850 000)

Lucie Hradecká – vítězka dvouhry ITF v Trnavě (USD 25 000), semifinalistka čtyřhry WTA v Pekingu (USD 7,5 mil.), finalistka v Dubaji (vždy s Makarovovou, USD 2,5 mil.)

Tereza Martincová – WTA 154, vítězka ITF v Portugalsku (USD 25 000)

Johana Marková – WTA 613/ITF 135, finalistka ITF v Turecku (USD 15 000)

Denisa Hindová – ITF 242, semifinalistka ITF v Turecku a Milovicích (oba USD 15 000)

JUNIOŘI A JUNIORKY

Jonáš Forejtek – ITF 7, vítěz čtyřhry Australian Open (se Svrčinou), čtvrtfinalista Orange Bowlu, finalista ITF mužů ve Valašském Meziříčí (USD 15 000)

Vítěk Horák – finalista HM ČR, finalista ITF 4 v Novém Sadu

Darja Vidmanová – semifinalistka ITF 3 v Trnavě, finalistka dvouhry a čtyřhry turnaje žen kat. A v Karlových Varech

Agáta Černá – finalistka Pražského přeboru žen

ŽÁCI A ŽÁKYNĚ

Lukáš Velík – vítěz ETA U14 v Milovicích, finalista HM ČR ve dvouhře i čtyřhře, finalista kat. A v Táboře, člen reprezentace ČR U14

Kryštof Švojgr – finalista turnaje A ve Frýdku-Místku

Nikola Bartůňková – vítězka HM ČR ve dvouhře i čtyřhře, finalistka přeboru Prahy dorostu, semifinalistka přeboru Prahy žen, vítězka turnaje A žen v Karlových Varech, čtvrtfinalistka ETA U14 kat. 1 v Tarbes a Paříži

Viktorie Hažmuková – semifinalistka HM ČR ve dvouhře a čtyřhře, semifinalistka ETA U14 v Minsku, finalistka kat. A v Mostě

Nela Jandová – semifinalistka turnajů kat. A na VŠ Praha a ve Frýdlantu, čtvrtfinalistka HM ČR

DRUŽSTVA

Dospělí – vítěz Extraligy smíšených družstev 2018

CHCI VYHRÁT MASTERS, PŘEJE SI DIMA

Jestli osmiletý **DIMA PŠENIČNYJ** neuteče ke studiu, může z něj být výborný tenista. Předpoklady má – pohybově nadaný, rychlý, šikovný, nechybí mu ctížádost. „Když se přijel ukázat, za minutu jsem řekl, že ho bereme“, usmívá se trenér Jan Pecha, který s ruským klučinou hraje.

Za dva roky od příchodu z Aritmy se šikula s brýlemi na Štvanici dotáhl na nejlepší vrstevníky. Jenomže ho taky baví škola, mluví třemi jazyky, hraje na klavír a po rodičích má předpoklady ke studiu... Nepřetáhne ho tenisu škola? „Ne, tenis mě baví ze všeho nejvíc,“ říká odhodlaně a podtrhne to dovětkem, že trénuje skoro denně. „Většinou hodinku, někdy i víc, občas jdu na kondici.“

Dima se narodil v Praze, rodiče žijí v Česku už čtrnáct let. Chodí do dvojazyčné školy s angličtinou a tráví v ní tím pádem víc času než jiní. V půl třetí většinou peláší na Štvanici trénovat. „Večer si udělám úkoly a trochu se učím. A v sobotu chodím ještě do ruské školy, kde dostanu úkoly na celý týden,“ popisuje.

Obdivuje Federera, protože „se pěkně chová, nehází raketou, a i když něco zkazí, nevztéká se“. Sám už také uhrál pár pěkných výsledků. Třeba semifinále Masters babytenistů na Spartě a další dvě na Štvanici, respektive ve Stromovce. Loni hrál v družstvu C, letos se těší do štvanického »áčka«. A hlavně: „Chtěl bych vyhrát štvanické Masters!“

Vivus

Domy plné života

NOVÉ BYTY ARGENTINSKÁ

Praha 7 – Holešovice

Bydlení 400 m od metra i tramvaje



www.vivus.cz



800 186 186



Spolupráce s I.ČLTK je dnes výborná, říká Ivo Kaderka

BEZ ÚČASTI STÁTU ŠTVANICI NEOPRAVÍME

Prezident ČTS
Ivo Kaderka:
Investice na malém
centru je úžasná

Je prezidentem jednoho z nejúspěšnějších tenisových svazů na světě posledních dvou dekad, ne-li toho nejúspěšnějšího; výčet daviscupových či fedcupových titulů ani individuálních úspěchů netřeba. Přesto řeší **IVO KADERKA (55)** denodenně věci, které jsou na první pohled neviditelné, ale na ten druhý zcela zásadní. Především financování tenisu. Anebo budoucnost centrálního dvorce, dominanty Štvanice.

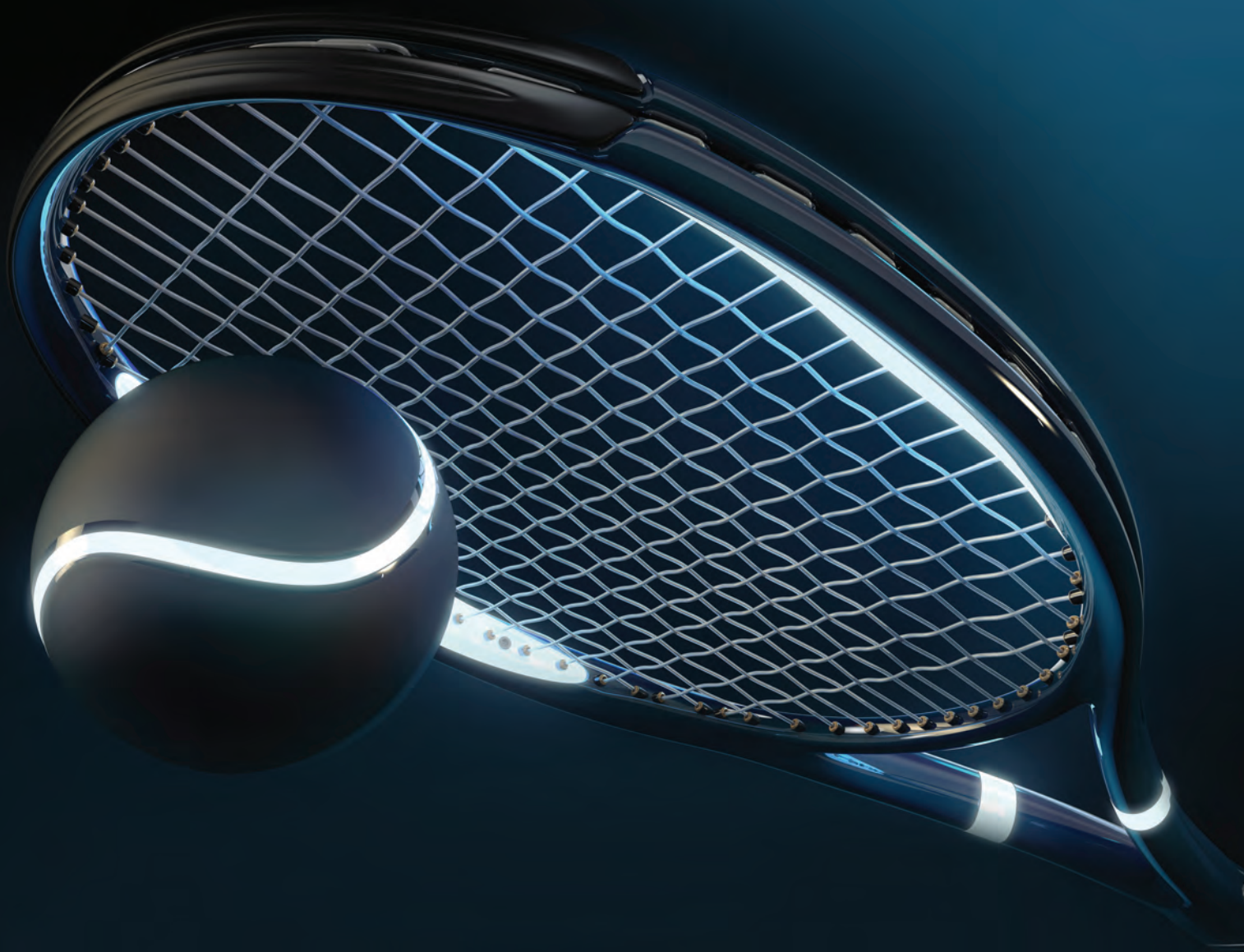
Klasik by se zeptal: Co s ním?

„Odpověď bohužel neznám. Už několik let mám sice pověření Rady ČTS k jednání o prodeji stadionu, ale zatím se mi do něj moc nechce, přestože je centr po stavebně-technické stránce

hodně rizikový. Ve světle dnešní doby a likvidačních kampaní proti lidem, kteří musejí učinit strategické rozhodnutí a tomu odpovídající kroky, ani není snadné takovou věc řešit, protože je člověk jednou nohou v kriminále.

Nemám obavy, že by tady v případě prodeje vyrostl hotel nebo bytové domy, pozemek pod centrkurtem je určen na sport, patří Magistrátu a odjakživa se tady hraje tenis. Ale Štvanice má úžasný genius loci a centr je zcela jistě

 *Ferona*



tradice . síla . budoucnost

www.ferona.cz

rekonstruovatelný. Možná by stálo za to promluvit s premiérem. Protože pokud se do financování nevlóží stát, není reálné centr přestavět.“

Aktuální stav je dost neutěšený...

„Velmi neutěšený. Při Poháru federace 1986, kdy byl stadion nový, to byla pompézní moderní stavba, kterou nám mnozí záviděli. Ale od té doby uběhla ve Vltavě spousta vody a na železobetonových konstrukcích je to znát. Třiatřicet let je stadion vystaven dešti, mrazu, v létě slunečnímu žáru. Je zkrátka zralý na totální rekonstrukci.“

Některé opravy už se ale udělaly?

„Říkám, že každá apokalypsa přináší oživení. Pro nás to byly povodně v roce 2002. Tehdy jsme opravili a zmodernizovali, co šlo, některé věci zgruntu. Ale už je to zase sedmnáct let... Právě jsme zadali novou studii k posouzení technického stavu a statiky a veselé vyhlídky to nejsou. Bez silné účasti státu, případně města, je to bezvýchodná situace, protože sportovní svaz nikdy nebude mít tolik peněz, aby mohl rekonstrukci podobného rozsahu financovat. Vždyť jen protipožární nátery v areálu vyjdou na dva tři miliony korun!“

Je to pár let, co jste měl studii na zastřešení.

„Jenomže stát nebyl připraven do takové akce jít, ani město, což odradilo i potenciální privátní investory.“

A bez zastřešení...

„... je Štvanice těžko využitelná. Mnoho termínů je pasé kvůli počasí, například jarní Fed Cup. Krom toho by stadion neprošel bezpečnostním auditem. A upřímně: ani diváckou kapacitu už nelze zcela naplnit, měl bych obavy o bezpečnost, na horní tribuny už nikoho nepustíme. Je to zkrátka rébus, který mě občas budí ze sna. A ještě chvíli asi bude.“

Sportovní úspěchy vám ale dělají radost, ne?

„Na ty jsem pyšný. V ženském tenisu v posledních letech totálně dominujeme a v posledním desetiletí jsme jedním z nejúspěšnějších svazů vůbec. Český tenis má ve světě takové renomé,



Do prodeje stadionu se mi zatím nechce. Odjakživa se tu hraje tenis, Štvanice má genius loci a centr je rekonstruovatelný.

že si to doma ani neumíme představit. Ale možná je to i dobře, protože s naší náturou bychom to akorát bagatelizovali...“

Zatímco úspěchy jsou záviděníhodné, financování těch příštích asi ne?

„Nejpalčivější je to, že chybí peníze na sportovní infrastrukturu. Krom toho se státní prostředky neustále nesmyslně škatulkují a mnohdy je nelze použít podle skutečné potřeby. Některá legislativní omezení a nařízení jsou totální paskvil. Po nás se chce absolutní mezinárodní úspěch, ale limit na mzdu trenéra – i největšího odborníka, který by měl vychovávat ty nejlepší – je 45 tisíc korun. Vím, není to málo, ale pokud se bavíme o světovém úspěchu, tak musíme mluvit i o světových cenách. Když dobrý trenér pojede dvě stě kilometrů na západ, dostane čtyřikrát víc. Jak potom chceme být úspěšnější než Němci!“

Proč taková nekompetentní nařízení vznikají?

„Možná je úředníci nastavují v dobré víře, bohužel však často potřebám toho kterého sportu nerozumějí. Každý má jiné nároky a jednotná schémata nemohou fungovat. Tohle jsou věci, které sport masakrují. Svazy by měly mít mnohem větší pravomoci, protože jenom ony přesně vědí, co a jak udělat, aby přišel výsledek. Ten by měl být hlavním kritériem. A pokud někdo v něčem vévodí světu, asi to dělá dobře.“

Reklamní peníze se zřejmě zajišťují čím dál hůř?

„To je problém, protože reklamní trh v Česku už de facto neexistuje. Jsme malá zemička, náš trh je příliš malý a mediální odezva také. Výjimkou je snad hokej, který má i v nekomerční televizi spoustu prostoru a tím pádem reálnější šanci na reklamní peníze. Firmy se státním podílem už navíc sport podporovat nesmějí. Takže je to jen a pouze o entuziasmu, dobré víře a osobní snaze velkých hráčů pomoci oblíbenému sportu. A tedy o osobních vazbách, přátelství a společně sdílené vizi. Ale určitě ne o reklamě, která přinese větší zisk.“

Zklamal vás i nový model Davisova poháru, že?

„Když pominu vše, co už bylo řečeno, je tady spousta dalších otázek a negativ. Bude se hrát bez bodů do žebříčku. Někteří hráči už jasně řekli, že se nezúčastní za žádných okolností. Jiní pojedou jen kvůli extrémním prémie, jejichž garance ale zatím nikdo neviděl. Další otázka zní, co nový model udělá s diváky? Jenomže Davis Cup není všechno, dalším průšvihem je takzvaná Transition Tour a s tím související zrušení desítek malých turnajů a jejich vlastní bodování. Je z toho nesmírný zmatek a úbytek hráčů i organizátorů. Totálně to ničí tenis a znovu se naplňují má slova, kterými jsem proti Transition Tour argumentoval loni v Orlandu na Výročním zasedání ITF. Bohužel zbytečně. A ten megaprůšvih už je tady!“

Zpět na Štvanici: vylepšování areálu u sousedů v I.ČLTK jistě vnímáte?

„Velmi pozitivně a fandím mu. Klubu jsem myslím v těžkých dobách hodně pomohl a pomáhám dál, jeho pozitivní vývoj mě těší. Investice na malém centru je úžasná, ohromně ten prostor upgradovala. Gratuluji a mám z toho upřímnou radost.“

Je to jenom pocit, že je vaše spolupráce lepší?

„Není. Dnes je to přátelství, respekt a vzájemná spolupráce, která je na výborné úrovni. Generální manažer klubu Vláda Šavřda ví, že kdykoli za mnou přišel, vyhovl jsem mu na sto a více procent. Myslím, že podpora aktivit a především mladých hráčů I.ČLTK je ze strany svazu mimořádná.“

Podporujete také Prague Open.

„Pokud jde o turnaj, svaz je jedním z významných investorů a zůstane jím i nadále. Stále hledám cestu, jak pomoci, protože Prague Open musí být zachován. Nejen proto, že je užitečný a potřebný, ale Štvanice si takovou akci zaslouží. Mimo jiné je to i vyjádření prestiže klubu a svazu a přivede k nám spoustu těch, kteří mají tenis rádi.“



Kvalita prověřená časem

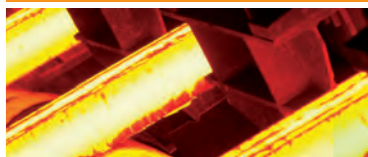
► KONTISLITKY :: BLOKY :: BRAMY :: SOCHORY :: KOLEJNICE

:: DROBNÉ KOLEJIVO :: ÚHELNÍKY ROVNORAMENNÉ

:: KRUHOVÁ, ČTVERCOVÁ A ŠESTIHRANNÁ OCEL

:: TYČE TAŽENÉ A LOUPANÉ :: PLOCHÁ A ŠIROKÁ OCEL

:: VÁLCOVANÝ DRÁT :: BETONÁŘSKÁ OCEL



TŘINECKÉ ŽELEZÁRNY



MORAVIA STEEL

TŘINECKÉ ŽELEZÁRNY, a.s., Třinec-Staré Město, Průmyslová 1000,

739 70 Třinec, tel.: +420-558-531 111, fax: +420-558-331 831, www.trz.cz

MORAVIA STEEL a.s., Třinec-Staré Město, Průmyslová 1000, 739 70 Třinec,

tel.: +420-558-537 301, +420-558-535 865, fax: +420-558-324 355,

www.moravia-steel.cz

HLAVNĚ AŽ JE PLNO

Od začátku března
můžete osvěžit tělo i ducha
v novém wellness

Ten rozdíl je diametrální; nové prostory wellness centra, které vzniklo v nástavbě malého centru a funguje od začátku března, jsou proti těm dosavadním nesrovnatelné, ať už jde o komfort, kvalitu či design. Zbrusu nová vířivka, finská sauna (i s ochlazovacím vědrem) či infrasauna anebo Kneippovy lázně osvěží tělo i ducha, a to nejen po vyčerpávající třísetové bitvě.

„Je to ohromná změna ve všech směrech. Rehabilitace je opravdu moderní a velmi dobře vybavená, krom vířivky a saun nechybí ledová lázeň, odpočívárna, dvě šatny, nová masérna a místnost fyzioterapeuta. Dojem dotváří i moderní interiér včetně dostatečného prosklení a účinná vzduchotechnika. Termín otevření jsme proti plánu maličko zpozdili, protože některé dokončovací detaily byly komplikovanější, ale snad se členům rehabilitace líbí,“ glosoval otevření prostor, které vznikly v rámci II. etapy dostavby nákladem téměř dvaceti milionů korun, manažer klubu pro správu Martin Šustr, jenž stavbu dozoroval.

K onomu zpoždění: wellness se spoustou rozvodů a technologií je stavebně výrazně složitější než kancelář nebo ubytovací kapacita; množství prostupů, řešení detailů (i větších, například zda techniku jacuzzi umístit v přízemí či v patře) a dolaďování technologií zkrátka stojí nějaký čas. „Nebylo to jednoduché, tím víc si přeji, abychom rehabilitaci maximálně využívali. To je teď úkol číslo jedna,“ říká Šustr.

Kolaudací však jeho starosti zdaleka neskončily, protože údržba nových prostor bude náročná.

„O technologie a jejich servis se postará profesionální firma a na úklid alespoň zpočátku dohlédneme;

například protiskluzová dlažba je sice praktická a v zásadě nutná, ale na drsném povrchu se špína drží mnohonásobně víc než na hladké keramice,“ usmívá se Šustr.

Některé vybavení wellness – například ledovou lázeň – je třeba v prvních týdnech vyzkoušet a poté najít optimální a efektivní způsob jeho využívání, také další provozní věci se musejí otestovat a zaběhnout. I samotné užívání prostor.

Členové I.ČLTK mohou rehabilitaci využít (v pracovní dny) v době od 16 do 20 hodin, a sice dvakrát týdně, závodní hráči individuálně podle potřeb i v jiných časech. „Od čtvrté odpoledne je roztopená sauna, takže není třeba ji objednávat. Stačí si na recepci vyzvednout ručník a čip na dveře – to kvůli evidenci a počtu lidí v rehabilitaci, ale i kvůli bezpečnosti. Uvidíme, jak bude provoz v prvních týdnech fungovat a případně ho podle možností a potřeb upravíme,“ říká Martin Šustr a zvláštní poděkování posílá spolumajiteli stavební firmy TH System, jež stavbu realizovala, Milanu Hindovi: „Postaral se o spoustu věcí nad rámec povinností včetně zařizovacích předmětů, dodělavky si zkrátka vzal za své. Za to mu patří velký dík!“

A co vy, už jste si dopřáli masáž ve vířivce?





Po saunování se můžete zchladit také z tradičního dřevěného vědra



Přípitek při slavnostním otevření: zleva Vlasta Vopičková, Milan Vopička, Jan Kodeš a prezident klubu Václav Klaus

Pohled na odpočívárnu s lehátky a vířivku, v pozadí sauna a sprchy



JAK SE VÁM LÍBÍ NOVÉ WELLNESS CENTRUM?

Pavel Janda: „Líbí se mi moc. Interiér je krásný, ale hlavně je skvělé, že nechybí oddechová zóna s lehátky, protože to je například po saunování absolutní nutnost. Postrádám jen ochlazovací bazének, kterému dávám po sauně přednost před sprchou, ale v zásadě je regenerace úžasná.“

Markéta Vondroušová: „Líbí se mi moc, ale zatím jsem si ji jen prohlédla. Celý březen jsem byla na turnajích, takže ještě nebyla šance ji vyzkoušet.“

Roman Jebavý: „Rehabilitace je parádní, opravdu se povedla. Už jsem vyzkoušel vířivku, saunu i Kneippovy lázně; ve vířivce je fajn lehátko, které v té původní chybělo. Ale hlavně se mi líbí, že je tam dost prostoru a pěkná odpočívárna, kde se dá relaxovat – to je proti bývalé regeneraci ohromný rozdíl.“

Vladimír Horčíčka: „Nechci k tomu říkat nic, protože wellness je teď tak super, že ho musím pochválit a všichni se tam nahnou. A to fakt nechci. (směje se) Ne, opravdu se povedlo, do vířivky a do sauny chodím pravidelně a je to skvělé.“

Karel Eliáš: „Wellness je moc pěkné, interiér krásný, ale nám pravověrným saunařům chybí ochlazovací bazének. Sprcha ani zavěšené vědro zkrátka celé tělo naráz nezchladí...“

Luboš Zahradník: „Chodím pravidelně a jsem nadšený. Je to nádhera a ohromné pozvednutí úrovně klubu, protože jak fitko, tak i wellness jsou na vysoké úrovni.“

Oliver Burian: „Wellness se mi moc líbí. Jediné, co zatím postrádám, jsou viditelně umístěná pravidla používání. Mám-li být konkrétní: vhodné by bylo doporučení, že před použitím vířivky je třeba se osprchovat, nebo informace, že po použití je třeba ji zavíť. A možná i to, zda ji využívat v plavkách či bez.“

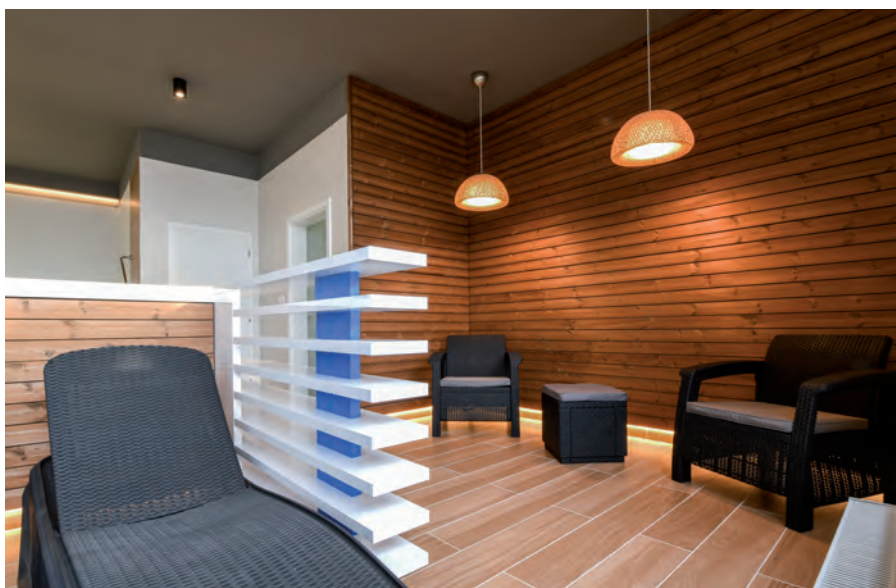
P.S. Provozní řád už ve wellness centru visí, stačí tedy maličkost – dodržovat ho.



Milan Hindovský se při otevření wellness jistě ulevilo



V novém wellness centru nechybějí Kneippovy lázně



Křesílka u vstupu do wellness centra

ADVANTAGE



ADVANTAGE

+420 777 11 3003 milanvopicka@advantage-cars.cz www.advantage-cars.cz Freyova 980/10, 190 00 Praha 9

PILATES NENÍ JEN JÁDRO

Pořád se vzdělávám,
i když nejvíc mi dala
praxe, říká Magdalena
Zemanová mladší

Do nové masérny si pořídila nábytek podle svého vkusu, o patro níž se chystá rozjet zdravotní cvičení a pilates. „Evropa ho začíná objevovat a sama s ním mám výbornou zkušenost, tak proto,“ usmívá se **MAGDALENA ZEMANOVÁ mladší**. Nejen závodní hráče klubu svými prsty a dlaněmi pravidelně hýčká na masážním stole. Už víc než tři roky. Energii na nové plány má i díky mnoha pozitivním ohlasům.

Vnímáte ty pochvaly?

„Občas něco zaslechnu a mám radost. Klientela se mi ustálila a závodní hráči, které jsem dostala na starost, chodí pravidelně, tak jsou snad spokojeni. Navíc od nich mám zpětnou vazbu, protože tělo vnímají líp než většina běžných klientů. Nejsem vystudovaná fyzioterapeutka, do některých věcí se nepouštím, ale ruce mám myslím šikovné. Což je hlavně výsledek praxe, i když se pořád vzdělávám; kurzů už jsem absolvovala spoustu, snažím se do své práce investovat.“

Po fyzioterapii jste ale pokukovala, ne?

„Jenomže jsem po roce utekla z Fakulty biomedicínského inženýrství v Kladně a pak se dvakrát marně o vysokou pokoušela. Jsem na sebe našťavaná a pořád to ve mně hlodá, takže jsem si znovu podala přihlášku. (usmívá se) Teď mám ale jiné plány a musím se soustředit na ně, takže to asi zase neklapne...“

Kde se ty nové plány vzaly?

„Před rokem jsem byla ve Španělsku, v Santiagu (de Compostela); potřebovala jsem si vyčistit hlavu. Prošla jsem si Svatojakubskou cestu a uvědomila si, že bych měla něco změnit. Taky proto, že masírování je někdy náročné. Tak vznikl projekt s pilates a zdravotním cvičením. Trošku jsem i sbírala odvahu, protože financování strojů a dalších pomůcek jde výhradně za mnou, ale – těším se.“

Proč zrovna pilates? V čem je tak úžasný? A i pro tenisty?

/// Závodní hráči chodí pravidelně, snad jsou spokojeni. Mám od nich zpětnou vazbu, protože tělo vnímají líp než většina běžných klientů.

„Nadchla jsem se pro něj, když jsem ho sama vyzkoušela. A ano, myslím, že je velmi vhodné i pro tenisty. Vlastně to byla moje první myšlenka. Jde o posílení jádra a zároveň centrování kloubů a protažení, svým způsobem i formu kompenzace. Pružiny, se kterými stroje pracují, jsou ohleduplnější než třeba činky a pomáhají navést správný pohyb. Díky pilates je tělo pevnější a pružné. Ale není to jen o posilování jádra, taky o koncentraci, vnímání těla, dýchání – zkrátka všestranné.“

Jak bude vaše zdravotní cvičení a pilates fungovat?

„Individuálně a v malých skupinkách, protože každého klienta je třeba kontrolovat. Ještě to ale nějaký týden potrvá, na stroje zatím čekám.“

Pro pilates jste si pronajala prostory dosavadní fyzioterapie, masírovat budete o patro výš – jak často?

„Předpokládám, že třikrát týdně. Ve zbývajících dnech budu o patro níž. Krom toho jsem přivedla kamarádku,

masérku Alenu Machovou, se kterou se budeme střídat; ona je navíc kosmetička a pedikérka, takže ještě rozšíří služby.“

Pracujete na Štvanici tři roky, ale chodíte sem už od dětství, že?

„Začala jsem tady hrát, když mi bylo pět. Vydržela jsem do čtrnácti; tehdy jsem ještě vyhrála nějaké »áčko« a pak skončila.“

Proč?

„Vlastně ani nevím... Možná i proto, že jsem byla u mamky ve skupině a moc jsem neposlouchala. (usmívá se) Taky proto, že větší fokus byl na bráchu Filipa; je starší a byl docela úspěšný. Na plný plyn už jsem pak nic jiného nedělala, i když jsem chodila běhat, plavala, zkoušela aerobik... Po gymplu a roce na fyzioterapii jsem se chtěla osamostatnit, tak jsem si udělala rekvalifikační kurz masérky a začala pracovat. Jsem ráda, že jsem se vydala touhle cestou.“

Co všechno jste se za poslední roky v klubu naučila?

„Samostatnosti, rozhodování, odhodlání za něčím jít. Taky lepší komunikaci s okolím. A možná i trpělivosti a vytrvalosti, protože projekt pilates se schvaloval skoro rok. Za hodně vděčím mamce; prošly jsme si i složitějšími obdobími, ale vždycky pro mě byla v mnoha věcech vzorem. Taky v přístupu k práci a v tom, že dokáže zachovat chladnou hlavu a poradit si, i když já bych byla dávno v koncích. Mám ji za to moc ráda.“



Majda je pořád plná energie, a tak si k masážím
přibírá vlastní projekt pilates

KLÍČEM JE SOUZNĚNÍ

Při výběru kouče je třeba zohlednit nejen odbornost, ale i lidskou stránku

Asi se shodneme, že vybrat si kouče není jednoduché. Rodiče nebo hráči často nevědí, podle jakých kritérií se orientovat, a tak zbývá jen známá metoda pokus – omyl. Protože dělám kouče už sedmadvacet let a výchově a vzdělávání trenérů jsem se věnoval i profesionálně, chci nabídnout svůj pohled.

Při výběru kouče je třeba zohlednit nejen jeho odbornost, ale také lidskou stránku. Na příkladu Naomi Ósakaové jsme se nedávno přesvědčili, jak je to důležité a jakou roli může hrát porozumění mezi hráčem a koučem, vzájemná chemie. Jestliže se Naomi rozhodla rozejít s trenérem (Sašou Bajinem – pozn.), pod jehož vedením získala dva grandslamové tituly, musel pro ni být jejich vztah po lidské stránce velmi problematický.

Vnímat hráče, poznat ho, porozumět mu a naslouchat, naučit se »mluvit jeho řečí« a na základě toho si vzájemně důvěřovat, to vše jsou zásadní předpoklady pro to, aby vztah fungoval i po lidské stránce. Na základě mých zkušeností však právě tenhle faktor mnoho koučů podceňuje. Zejména v ženském tenise hraje přitom takové porozumění a souznění často rozhodující roli.

Při posuzování odborné stránky kouče vycházím z nároků, které tenis na hráče (a tedy i kouče) klade. Vyžaduje schopnost samostatně se rozhodovat ve velice krátkém čase (čas mezi jednotlivými údery ve výměně je cca 2 sekundy), poznání vlastních silných stránek i slabin soupeře a umění proměnit takové poznání ve vítězství. Také sebedůvěru, schopnost hrát bez výpadků a reagovat na neustálou změnu – soupeřovy taktiky, větru, povrchu, špatného rozhodnutí rozhodčího, nesportovního chování soupeře, míčů atd.

Koučink během zápasu je u mužů zakázán a u žen povolen jednou za set na pouhou minutu. Z toho vyplývá, že úspěšný tenista musí být cílevědomý, samostatný, zodpovědný, sebevědomý a uvědomělý. A dobrým koučem

// Vnímat hráče, poznat ho, porozumět mu a naslouchat, naučit se »mluvit jeho řečí« a na základě toho si vzájemně důvěřovat, to jsou zásadní předpoklady, aby vztah fungoval i po lidské stránce.

je tedy takový trenér, který právě na těchto vlastnostech hráče nejvíc pracuje.

Během kariéry jsem poznal mnoho odborníků na techniku i taktiku, kteří dokonale rozumějí tenisu. Ale jen málo takových, kteří ovládají i práci s lidmi. Kteří dokážou naučit, ale také – a to je ještě podstatnější – vymáčkout z hráče 100 % jeho potenciálu.

Poznal jsem mnoho koučů, kteří si ze strachu před ztrátou autority budují image absolutně dominantního alfa samce, jenž umí všechno nejlépe. Podle mého je ale dobrý kouč ten, který se snaží experta na tenis udělat ze svého hráče. Bude-li mu neustále tláčit do hlavy co a jak má dělat, dosáhne pravého opaku. Měl by se naopak snažit vytvářet podmínky pro to, aby k takovým poznáním hráč dospěl sám. Často by byl možná překvapen, jaké jedinečné předpoklady má a jaká řešení je schopen najít.

Měl by se snažit, aby se jeho světenec stále lépe poznával a aby zjistil, co mu nejvíc vyhovuje a pomáhá. Protože to,

co fungovalo v aktivní kariéře v případě trenéra (nebo jeho bývalých světenců), nemusí vyhovovat každému. Jenomže to by musel kouč v první řadě důvěřovat hráči. Bohužel mám pocit, že u nás tomu tak často není. Malou důvěru dávají trenéři najevo tím, že světencům diktují a přikazují podle hesla: Já to vím nejlíp, ty jen dělej, co ti říkám. Berou jim tím šanci získat vlastní zkušenost, jen aby je ochránili před chybou.

Jsem odpůrcem koučování během zápasů žen. Nevidím k němu totiž důvod. Nemyslím si, že by měly být ženy degradovány na nesamostatné tvory, kteří by bez nás koučů byli na dvorci bezradní. Z vlastních zkušeností vím, že správným vedením a přípravou lze dosáhnout schopnosti samostatně se rozhodovat. A jsem přesvědčený, že tudy vede správná cesta.

Jsem hrdý na svou sveřenkyni Karolínu Muchovou, že se právě v tomhle směru stále zlepšuje. Na nedávném turnaji WTA v Kataru, kde postoupila z kvalifikace do čtvrtfinále hlavní soutěže, jsem za ní byl na kurtu pouze dvakrát během šesti zápasů. A to mě jako kouče z dlouhodobého hlediska těší mnohem víc než to, kolik bodů tam získala a koho porazila.



EMIL MIŠKE

Bývalý výborný hráč; deset let šéftrenér TJ Slávia Právník Bratislava, vychoval či vedl několik daviscupových/fedcupových reprezentantů Slovenska, mj. Mertiňáka, Nagyovou, Suchou. Aktuálně je koučem Karolíny Muchové.



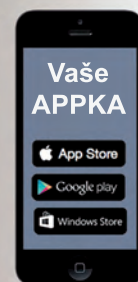
Welcome Aboard

www.smartwings.com

smartwings

 **friendlyway**
informační terminály • kiosky

aplikace pro iOS, Android a Windows
dobíjecí stanice pro mobilní telefony
reklamní obrazovky - HW i SW
informační kiosky



 **friendlyway**

www.friendlyway.cz
info@friendlyway.cz
+420 241 740 104

Pavel Huťka dostal k sedmdesátinám kurt číslo 2

DOPŘEDU UŽ BĚHÁM HŮŘ

Patří mezi nejlepší hráče v historii klubu, ale především mezi největší patrioty. **PAVEL HUŤKA** totiž hraje na Štvanici od svých šestnácti let, kdy přišel jako talentovaný dorostenec ze Šumperka. Na konci února oslavil sedmdesátiny a s gratulací přišel i klub jeho života: kurt číslo 2 nese od nynějška Pavlovo jméno. „Moc mě to potěšilo, je to pro mě mimořádná pocta,“ říká.

Asi jste si před čtyřiapadesáti lety vybral dobře?

„Vybral, a nejen po sportovní stránce. Na Štvanici byla vždycky úžasná atmosféra i společenský život, cítil jsem se tady dobře. Od dvaceti jsem hrál v mančaftu jedničku a měl jsem pocit, že mi všichni přejou.“

Ale kvůli atmosféře jste nepřestupoval.

„V Šumperku už jsem se neměl kam zlepšit, potřeboval jsem lepší klub, sparing, novou motivaci. Tohle všechno jsem našel na Štvanici a formovalo mě to. Hned v tom roce, kdy jsem přestoupil, jsem jako šestnáctiletý vyhrál Pardubice, ve finále s Láďou Zedníkem. Vzpomínám si, že jsem z toho měl radost, ale současně mě mrzelo, že už si jako vítěz příště nezahraju; takové bylo tenkrát pravidlo.“

Jako junior jste měl našlápnuto hodně nadějně, že?

„Měl. V sedmdesátém roce jsem hrál finále juniorského Bonfiglia do 21 let a mezi osmi porazil Panattu. Jenomže příštích pět let jsem nevyjel. Prostě mě nepustili. Výjezdní doložku měli tehdy jen čtyři nejlepší na domácím žebříčku – Kodeš, Pála, Zedník a Hřebec. Na první profesionální turnaj jsem tím pádem čekal do pětadvaceti, teprve tehdy mě jako čtvrtého na žebříčku pustili. Do té doby jsem hrál jen amatérské turnaje doma a v okolních lido-demo státech. Třeba ve Wroclavi, porazil jsem tam tehdy Fibaka.“

Každý si asi vzpomene na vaši »nedokončenou« v prvním kole Paříže 1976 proti Panattovi.

„A na můj neproměněný mečbol. Odvrátil ho rybičkou u sítě, jeho volej už jsem nedoběhl. Bylo to za stavu 10:9 v páté sadě, prohrál jsem ji 10:12. Panatta tehdy Paříž poprvé a naposledy vyhrál, čímž se stal můj mečbol historicky slavným; nechybí ani na DVD ke sto letům Roland Garros.“ *(s úsměvem)*

Přesto jste později porazil několik velmi dobrých hráčů.

„Gerulaitise, Krieka, Mottrama, Lendla, Denta, Taróczyho, Kodeše, McNameeho, McNamaru... Pár výsledků jsem udělal, ale chyběla mi stabilní výkonnost. Nejlepší tenis jsem hrál před třicítkou. Už jsem měl zkušenosti, hrál jsem velké turnaje. Škoda těch pěti let, kdy jsem nemohl vyjet, možná bych dosáhl výš než na 81. místo na žebříčku ATP. Na druhou stranu u nás byli další dobří kluci, ale to štěstí neměli a venku si nezahráli.“

Oslavil jste sedmdesátku, ale pořád hraje. A nejen tenis. Jak se cítíte?

„Na těch sedmdesát, ale dobře. Na singla už to není, ani na chytání kratasů halfvolejem, dopředu běhám o poznání hůř než před dvěma třemi lety. A na servisu se cítím spíš na osmdesát. *(směje se)* Ale debly hrajeme pravidelně, máme stálou partu – já, Fanda Stejskal, Jirka Průcha, Pavel Ševčík, Ian Vašíčka, chodil s námi Petr Šimůnek.“

A co golf? Máte zastoupení značky Bridgestone, takže míče i hole skoro na míru...

„Golf hraju rád, ale neletí mi to a pořád jsou tam pohyby, které do švihů nepatří. Což mi ale nebrání, abych hrál. Minimálně jednou týdně vyrazíme na Slapech, kde máme chatu. Bez golfu už si neumím představit ani dovolenou, stejně tak bez kola, plavání a návštěvy nějaké vinařské oblasti. A v zimě bez lyží.“

// Na Štvanici byla vždycky úžasná sportovní atmosféra i společenský život, cítil jsem se tady dobře.



V den narozenin slavil na Štvanici deblem; zleva partáci František Stejskal, Jiří Průcha, Pavel Ševčík

Určitě vás udržuje v kondici i to, že podnikáte.

„Cítím, že něco dělat musím. Objem práce už je samozřejmě menší, než když jsem měl zastoupení značek ProKennex a Tecnifibre, ale pořád mě to baví. Mimochodem – narozeniny jsem oslavil i se všemi těmi, kteří se mnou dvacet let ve firmě pracovali, a bylo to skvělé.“

Prozradíte nějaký dárek?

„Ohromnou radost mi udělala knížka, kterou manželka s dcerami poskládala z fotek, pozdravů a blahopřání mých bývalých soupeřů. Je tam spousta obrázků, nad kterými se báječně vzpomíná.“

A co říkáte na současný tenis?

„Mužský má ohromnou úroveň. Nejen Top 10, ale celá první stovka. Žádné čekání na chybu, kluci chtějí dělat body. To je největší rozdíl proti ženskému tenisu, kde je to víc o nevynucených chybách. Takže já jsem nadšený, taky z toho, jak to začínají oživovat mladí hráči. Každý rok vyrazím na dva tři dny na Roland Garros, abych to viděl zblízka. Mám radost, že se zase trochu víc chodí na síť a hra je aktivnější. Všichni výborně servírují a ještě líp returnují – to je asi největší rozdíl proti době, kdy jsem hrál já. (usměje se) Vzpomínám, jak jsem v roce 1975 trénoval s Frantou Pálou a on mi říkal: Pavle, ty dáváš zbytečný rány, ale tak se nehraje, pojď se podívat na Orantesi! Tehdy šlo zkrátka spíš o techniku a o to udržet míč ve hře...“



Dvoustrana z knížky plné fotek a gratulací od bývalých soupeřů, krásného dárku k sedmdesátinám. Vybrané fotografie níže...



S Jiřím Hřebcem slaví vítězství nad Franci v Galeové poháru 1969



Dětství v Šumperku; Pavel druhý zleva, za ním starší bratr Petr a zcela vpravo velký kamarád Svatá Špelda



Na Štvanici s Jirkou Medonosem



S Františkem Pálou



Forhend, od mládí zbraň číslo 1



Markéta Vondroušová, Agáta Černá, Darja Vidmanova a Ondřej Štyler s Cenami Jaroslava Drobného

VÁNOČNÍ PŘÍLEŽITOST

aneb tradiční party v Letenském záměčku si užilo i štvanické mládí

Na společenský život a nejrůznější večírky, kterými – krom sportování – prosluly snad všechny tradiční kluby (a Štvanice dvojnásob, zeptejte se pamětníků!), v moderní době jaksí není čas. Ale když už se naskytne příležitost, proč ji nevyužít?! Vánoční party I.ČLTK si tentokrát v Letenském záměčku zdaleka neužili jen ti dříve narození, ale i štvanické mládí. A nejen proto, že se někteří díky výkonům v uplynulém roce dočkali zaslouženého potlesku. Mimochodem – Ceny Jaroslava Drobného si osobně odnášeli Markéta Vondroušová, Ondřej Štyler, Darja Vidmanova a Agáta Černá. A že to zejména některým slečnám na večírku víc než slušelo, o tom se můžete přesvědčit na fotografiích Martina Sidorjáka.



Sportovní ředitel I.ČLTK Petr Vaníček s manželkou Danou

CONNECTING BUSINESS INTERIM MANAGEMENT



V noblesních prostorách Letenského zámku bylo při klubové Vánoční party opět plno



Party neparty, žijeme zkrátka v »mobilník« době ☺



Markéta, Miri a Tereza si večírek užívaly



Úsměv prosím aneb Ondřej Štyler v roli fotografa



Martina Plocová a Jan Pecha



kapsch >>>
challenging limits

Kapsch Telematic Services

Zdoláme každou výzvu

Již 12 let vybírá Kapsch pro Českou republiku mýtné od autobusů a nákladních automobilů s hmotností nad 3,5 tuny. Na dálnicích a vybraných úsecích silnic 1. třídy o celkové délce 1468 kilometrů se díky tomu dosud vybralo již 98,7 miliardy korun, a to s mimořádnou účinností překračující 99,6 procent. Prostředky z mýtného tak vydatně pomáhají budovat a udržovat

tuzemskou silniční infrastrukturu. Samotný elektronický mýtný systém, který dodala a provozuje společnost Kapsch, se z vybraného mýta zaplatil už za prvních sedm měsíců fungování. Česká republika si pořídila inteligentní, efektivní a provozně nenáročný stroj na peníze, kterým se ročně jezdí inspirovat desítky zahraničních delegací.

>>> www.kapsch.cz

POČKEJTE NA
IDEÁLNÍ MOMENT
JE PRÁVĚ TEĎ



Nové Audi Q3.

Kam vás život zaveze.

Nejlepší věci v životě často přicházejí neplánovaně. Prožijte je naplno se zcela novým Audi Q3, navrženým tak, abyste všemi událostmi před sebou projeli snadno a komfortně. Nečekejte, až přijde ten pravý čas. Protože pravý čas je teď.

**Autosalon Klokočka
Centrum a.s.**

Karlovarská 660/119, Praha 6
www.audi.cz/klokočka

Kombinovaná spotřeba a emise CO₂ modelu Audi Q3: 4,7-7,6 l/100km, 123-173 g/km.
Vybavený model může obsahovat prvky příplatkové výbavy. Foto je pouze ilustrativní.