

listopad 2011

FOLIMAGAZÍN

INTERNETOVÝ MAGAZÍN ZVVZ USK PRAHA A VŠ PRAHA

USK
PRAHA

UŠ
PRAHA



**Lubor Blažek o Evropské lize ◉ 5 témat pro Michaelu Zrůstovou ◉ Všechnuť Nadi Salačové a Kateřiny Bartoňové
◉ USK FUTURES ◉ Mládež: Karolína Kuthanová, Adéla Chomátová**

Na půli cesty

Přesně polovinu z čtrnáctidílné porce zápasů v základní skupině A mají za sebou basketbalistky ZVVZ USK Praha. Jak si zatím vedou v nebývale kvalitní konkurenci špičkových euro-gigantů? Aktivní poměr výher a porážek 4/3 vypovídá o tom, že se více méně drží plánu.

Pozitivem jsou jednoznačně tři dvoubodové importy ze soupeřových palubovek. V tak náročné soutěži, jakou ženská Euroliga nepochybně je, se každý úspěch z cizí haly nesmírně cení a to, že naše družstvo uspělo v zahraničí hned třikrát, je pro něj výborným vysvědčením.

Nejcennější vítězství jsme přivezli z Valencie – ta je přitom aktuálním lídrem skupiny A s výtečnou bilancí 6/1. Tudíž je jasné, že jedinou porážku jsme jí připravili právě my! Dále jsme uspěli v Kaunasu a v Gyoru, naposledy jsme přidali i důležité domácí vítězství nad polskou Gdyní. „Je to dobrý základ do dalšího průběhu soutěže,“ soudí hlavní trenér Lubor Blažek, jenž FoliMagazínu odpověděl na pět euroligových otázek.



Kouči, jak hodnotíte naše dosavadní účinkování v Evropské lize a bilanci 4/3?

Domnívám se, že je to solidní, že je to velmi dobrý výsledek. Škoda jen prohry s Galatasaray Istanbul v posledních minutách (70:78, přičemž ještě 4 minuty před koncem jsme vedli 70:64 – pozn. aut.). Tři vítězství z venku si ale nesmírně cením a zároveň pevně věřím, že budeme vyhrávat i doma, tudíž naše čtyři vítězství opravdu považuji za dobrý základ do dalšího průběhu soutěže.

Pokud jde o herní projev, s čím jste spokojen více a s čím méně?

Je to dost kolísavé. Myslím ale, že doposud jsme hráli velmi dobře v obraně, což se projevovalo i na výsledcích. Bohužel jsme v defenzivní části příliš nepřesvědčili v utkání s Gdyní, v němž jsme špatně obraně doskakovali a špatně jsme řešili i situace 1 na 1, nicméně celkově s naší obrannou činností může panovat spokojenost. Také bych řekl, že jsme se zlepšili v takovém tom klidu dohrávat vyrovnané koncovky.

Jak si tým poradil se změnami, k nimž postupně docházelo – zranění a dlouhodobá absence Lindsay Whalen, v posledních zápasech i DeLishy Milton-Jones -, a tím pádem i zabudování nových hráček?

Jsem přesvědčen o tom, že vše zvládneme. Samozřejmě je pro tým velice nepříjemná hlavně změna na pozici rozehrávače, zranění DeLishy, která nám chybí v důležitých zápasech Evropské ligy, je dalším nepříjemným faktem. Myslím si ale,

že jsme se s tím vším popasovali poměrně dobře a nezanechalo to na nás nějaké negativní stopy, což mě těší.

Jak vnímáte za současné situace ve skupině A naše vyhlídky do další fáze soutěže?

Základem je pro nás zvládnout domácí zápasy, které nás čekají do Vánoc. Venku hrajeme s Galatasarayem, doma máme Bourges a pak Kaunas. Samozřejmě se budeme prát o co nejlepší výsledek i v Istan-

bulu, ale především potřebujeme vyhrát oba dva domácí zápasy.

Je předpoklad, že se budete i nadále zlepšovat – s tím, jak se budeme více a více sehrávat?

Já v to samozřejmě věřím a doufám. Věřím, že až se naše sestava trošku ustálí – protože těch změn bylo opravdu hodně -, tak k tomu dojde a pozitivně se to projeví na naší hře.



„Když se hecnu, snídám oběd“



Michaela Zrůstová o ránech, mužích, škole, basketu a vzrušujícím kruháči.

Míša a rána

Jaký je tvůj vztah k budíku?

Neopětovaný. On mě miluje, já jeho ne.

Když si můžeš přispat, do kolika hodin dokážeš ležet a jak často se ti to poštěstí?

Tak když můžu a hecnu se, tak snídám oběd, ale to se mi opravdu moc často nepoštěstí. Přece jenom ještě studuji a ani dopolední tréninky této mé zálibě moc nepřejí.

Co tě většinou napadne jako první, když se probudíš?

- 1) Už jsem zase zaspala?!
- 2) Co si dám na snídani?
- 3) Dlouho přemýšlím, co si vezmu na sebe, ale to stejně nepomůže, protože pak dokáže stát půl hodiny před otevřenou skříní.

Míša a muži

Věšela sis jako malá do pokoje své mužské idoly, a které to byly?

Pár zpěváků a sportovců mým pokojíčkem prošlo, ale protože jsme ho měly s mladší setrou společně a ta byla určena „nástěnkářem“,

měla i výběr na starost většínou ona. Třeba dodnes na skříní visí Bugs Bunny s Michaellem Jordanem, protože ho neváhala přilepit vteřinovým lepidlem.

Jaké vlastnosti by rozhodně měl mít muž, aby tě zaujal?

Tak to je jasný. Stačí když bude:

1. andělský, aktivní, asertivní
2. bodrý, bedlivý, bdělý, básnivý
3. citový, cílevědomý, citlivý, ctižádostivý
4. čestný, čistý, čiperný, čilý, čistotný
5. dobrý, důvěřivý, dobrotivý, dobrosrdečný, dávající, du-



chovní

6. energický, elegantní, emancipovaný

7. fantazijní, famozní

8. grandiozní, gurmánský, geniální

9. harmonický, hezký, hodný, hrdý, hodnověrný, houževnatý, hravý

10. chytrý, charakterní,

11. inspirativní, intuitivní, invenční, inteligentní, introspektivní

12. jemný, jasnozřivý, jistý, jasnovidný

13. klidný, kreativní, kouzelný, krásný

14. laskavý, líbezný, láskyplný, lidumilný, lidský

15. moudrý, milý, mlčenlivý, mocný, mravný, milující, mírný

16. nadaný, nezištný, něžný, nadšený

17. obětavý, ochotný, opatrný, opravdový, ostražitý, ostýchavý, odvážný, ohleduplný, originální, otevřený

18. pracovitý, pilný, pozorný, poctivý, pečlivý, plachý, půvabný, příčinlivý, pružný

19. rychlý, rozumný, rozhodný, rozvážný, realistický, roztomilý

20. skromný, soucitný, spravedlivý, snášenlivý, soustředěný, sebevědomý, samostatný, starostlivý

21. šetrný, šikovný

22. trpělivý, tichý, tvořivý, tajemný, těšící, tolerantní

23. ušlechtilý, upřímný, uctivý, ukázněný, učenlivý, uklidňující

24. vytrvalý, velkorysý, veselý, vitální, vtipný, vážný, vůdčí, věrný, vyrovnaný, vnímavý, vynalézací

25. zodpovědný, zkušený, zralý, zdravý, zářící, zvědavý...:-))))))



Se kterým mužem-celebritou bys chtěla jít na večeri a proč právě s ním?

LeBron James. Proto, abych se ho mohla zeptat, proč mě všechny boty z jeho kolekce pořád drtí achilovky, když jsou prezentovány jako nejpohodlnější basketbalové boty na světě. :-)

Míša a škola

Jaký předmět ve škole byl tvým nejoblíbenějším a proč?

Fyzika! Dodnes mě fascinuje, jak to všechno může fungovat, aniž by to na první pohled dávalo smysl. :-)



Jaký předmět byl naopak nejméně oblíbený a proč?

Fyzika! Žádný učitel neměl pochopení pro moji fascinaci jí. :-)

Byla jsi hodnou dívkou, nebo nám prozradíš nějakou poznámku ze školních lavic?

Byla jsem celkem uličník. A tak vypíchnout jednu poznámku nad ostatní by mně vůči nim přišlo nespravedlivé. :-)

Míša a basket

Vzpomeneš si, kdy jsi doopravdy propadla kouzlu basketu?

No přece když mně poprvé v životě propadl míč obroučkou. Bylo to 9.zářím 1996 v 14h 43min 16s. :-)

Dokážeš říci, jaký je zatím tvůj nejemocionálnější zážitek spojený s basketbalem?

Každý zdánlivě ztracený zápas, který se podaří otočit košem v poslední vteřině. Zažila jsem takových zápasů asi pět.

Jaké tvé basketbalové sny už se ti splnily, a máš ještě nějaké další?

Z basketbalových snů mám již splněno, že jsem hráčkou nejlepšího týmu v ČR, hraji Euroligu a prošla jsem všemi věkovými kategoriemi v reprezentaci. Z těch nesplněných: chtěla bych vyhrát ŽBL, Euroligu, probojovat se s reprezentací na OH do Londýna a vůbec bych se nezlobila za nějakou medaili.

Míša a volné téma

Kdybys měla možnost být na chvíli ministryní sportu, co bys podnikla?

Nechala bych zmodernizovat všechny sportovní haly v ČR. Včetně toalet a sprch. :-)

Náhle se ti naskytne volné odpoledne. Jak s ním naložíš?

Jelikož stále studuji, tak momentálně veškerý volný čas padne na učení. Samozřejmě nevynechávám společenský život, tj. divadlo, kino, koncerty...

Kam bys nás pozvala, kdybychom chtěli zažít opravdové vzrůšo?

Na kruhový objezd v Brně na Lesné. :-)

„Opravdu dobře mi jde spaní“

10 otázek pro...

Nadu Saláčovou

Se kterou sportovní osobností bys chtěla jít na večeři a o čem byste si povídali?

Velmi oceňuji výkony českých basketbalových reprezentanek na posledních šampionátech. Nebylo by špatné, za několik let, s některými z nich obědvat a večeřet na týmových akcích USK a povídat si o týmových i obyčejných věcech. Asi jsem se trochu zasníla... :-)

Co ti nejvíce vadí na současném světě?

Basketbalu a škole věnuji veškerý svůj čas, a proto mě naštěstí míjí záležitosti politického světa. Ale asi nejvíce mi vadí lži a závist. A hlavně si přeji světový mír. :-))

Kdo nebo co ti dodává energii do života?

Mám dobrý pocit z vydařeného zápasu, dobře odvedené tréninky a z kvalitních studijních výsledků, to mi pomáhá znovu a znovu se věnovat práci. Body, bloky a doskoky jsou ale větším životabudičem, než třeba písemka z češtiny. Pokud se ptáte kdo, pak je to má rodina, která mě plně podporuje.



Jaká byla tvoje oblíbená hračka v dětství?

Hraček jsem měla spoustu, ale nejvíce mi utkvěly v paměti hry s panenkami Barbie. Pamatuji si, jak jsem si s nimi hrála na rodinu, módní přehlídky a bohužel taky na kadeřnictví. Moje čtyřletá sestra teď už proto zkracovat účesy nemůže. Budu jí muset k Ježíšku koupit jednu s dlouhými vlasy. :-)

Jaké jídlo a pití nikdy nesmí chybět ve tvé ledničce?

Samozřejmě nesmí chybět nic z předepsaného stravovacího

plánu. :-) Co by mi opravdu scházelo, je kuřecí šunka, pomerančový džus. Pochutnám si na drůbežích steacích a barbecue. Ráda objevím chipsy s příchutí chalupářský špíz (díky stravovacímu plánu mi však většinou zůstanou ukryty). :-)

Vyjmenuj pět věcí, o kterých si troufneš říci, že ti jdou opravdu dobře?

Opravdu dobře mi jde spát. Teď nevím, které činnosti bych měla vypíchnout, protože v basketbalových činnostech se musím ještě hodně zlepšovat, a to ve všech. A o tom, že si umím vyčistit zuby, psát nechci, i když jsem to teď napsala. :-) Tak asi velice dobře umím nakupovat, myslím, že dokážu rozesmát kolektiv a být veselá. Taky nemohu zapomenout na hraní her na počítači, kterými dokážu promrhat spoustu času. :-)

Co je naopak v životě tvým největším nepřítelem?

Dochvilnost... Dost často se mi stává, že chodím pozdě (hlavně do školy). Pořád si říkám, že

mám dost času a pak najednou nic nestíhám.

Existuje něco, co neumíš a toužíš se to naučit?

Je spousta věcí, co neumím, ale abychom nebyli pořád u toho basketbalu, tak co bych se chtěla naučit je vařit. Protože například ve dnech, kdy spím v Praze, jsem odkázaná pouze na restaurace nebo na jídlo, které si přivezu z doma.

Prozradíš, co tě naposledy nadchlo?

Určitě mě nadchly výkony našeho týmu, protože na začátku nikdo nečekal, že dorostenecký tým, jak jsme nazývány, může dosáhnout takových výsledků. To, že budeme po polovině soutěže v první třetině tabulky, myslím na začátku sezóny málokdo očekával.

Co bude dělat Naďa Salačová, až jí bude dvakrát tolik co teď?

Tak na to opravdu nedokážu odpovědět. V tomto věku nemohu říct, co mě čeká, protože možná ještě budu hrát basket (nebo se okolo něj motat), možná už budu sedět v kanceláři a tvrdě pracovat, abych se uživila. A nebo se dobře vdám a budu se opalovat někde na Floridě na terase své vlastní třípatrové vily. :-)



„Obdivuju Jágrovo nadšení pro to, co miluje“

10 otázek pro...

Kateřinu Bartoňovou

Se kterou sportovní osobností bys chtěla jít na večeři a o čem byste si povídali?

Asi s Jardou Jágrem. Pro mě je právě on asi největší osobnost českého sportu. Chtěla bych vědět, jak dokázal to, co dokázal. Obdivuju jeho skromnost, pracovitost a stále nadšení pro to, co miluje.

Co ti nejvíce vadí na současném světě?

Asi závist, pomluvy a neustálá kritika lidí, kteří něco tvrdí, a přitom to nikdy nezkusili. Ale tohle není vlastně jen o současném světě. Jen mě to asi nejvíc mrzí.

Kdo, nebo co ti dodává energie do života?

Moje rodina a nejbližší lidé. Ti jsou u mě na prvním místě.

Jaká byla tvoje oblíbená hračka v dětství?

Těch bylo hodně moc, asi nedokážu jmenovat jen jednu. Ale díky nim jsem věřila a věděla, že chci něco dokázat!

Jaké jídlo a pití nikdy nesmí chybět ve tvé ledničce?

Čerstvý džus. A z jídla takové ty základní věci, nejsem náročná. Odmala jsem zvyklá jíst to, co je. :-)



Vyjmenuj pět věcí, o kterých si troufneš říci, že ti jdou opravdu dobře?

Ježíši, pět?? Nevím, asi potřeba na sobě pracovat, vaření, pobavit přátele... Teď mě nic dalšího nenapadá.

Co je naopak v životě tvým největším nepřítelem?

Mám strach z pár věcí.

Existuje něco, co neumíš a toužíš se to naučit?

Střílet. :-)

Prozradíš, co tě naposledy nadchlo?

Asi postup do kvalifikace OH, a taky moje první zkušenost s focením do kalendáře, pro nadaci.

Co bude dělat Kateřina Bartoňová, až jí bude dvakrát tolik co teď?

No to by mě taky zajímalo.:-)Doufám, že budu šťastně žít.

Všechno si teprve sedá

S manažerkou projektu Markétou Bednářovou o aktuální situaci

Osm hráček je nyní zařazeno do rozjíždějícího se projektu nazvaného USK FUTURES. Jsou jimi Tereza Vyoralová, Naďa Salačová, Julia Reisingerová, Markéta Urbancová, Dominika Pohunková, Karolína Elhotová, Hana Šmídková a Renata Pudláková. O tom, jak celý projekt funguje v praxi, si FoliMagazín krátce povídal s manažerkou Markétou Bednářovou a získali jsme i postřehy nadějných basketbalistek Nadi Salačové a Terezy Vyoralové.

Sezona 2011/12 je v plném proudu. Jak zatím hodnotíš fungování projektu USK FUTURES? Daří se „plnit plán“?

Domnívám se, že jako každý začátek u něčeho nového, ani ten náš není jednoduchý. Nicméně se velmi snažíme, aby se projekt USK FUTURES rozběhl ve všech zmiňovaných směrech, aby fungovala nejen samotná sportovní stránka, ale i zdravotní hledisko, stravování, individuální tréninky a studium. Upřímně ale musím říci, že v něčem nám to zatím trochu vázne.



Jak podle tebe hráčky, které jsou do projektu zařazeny, přijímají individuální přístup, možnost zlepšování se nad rámec týmových tréninků...

Holky si postupně zvykají na to, že je potřeba dělat věci nad rámec normálních povinností u svých týmů. Není to jednoduché, protože na jedinou je někdo sleduje ve škole, posílá je na testy na fakultu atd. Chce to čas, aby si projekt a všechno, co s ním úzce souvisí, lidově řečeno sedlo a začběhlo se to do optimálních kolejí.

Vidíš prostor pro další novinky, další vylepšení, zkrátka dá se

přijít ještě s něčím novým, jak projekt posunout ještě dál?

Upřímně řečeno, zatím se zabýváme tím základním. Zatím nevyhledáváme rozvíjející se možnosti tohoto projektu, snažíme se hlavně o to, aby co nejlépe fungoval základ. Až ten bude fungovat, bude čas na vymýšlení nových věcí. Jsem si jistá, že postupem času budou přicházet nové nápady, jak projekt dále vylepšit.

Nada Salačová: Vnímám řadu pozitiv

Talentovaná sedmnáctiletá podkošová hráčka Nada Salačová je jednou z basketbalistek, které jsou zařazeny do projektu USK FUTURES.



Jak tato pivotka VŠ Praha, která v letošním ročníku Excelsior Ženské basketbalové ligy točí v průměru přes 10 minut na zápas, střílí 3,5 bodu a doskakuje 4,1 míče, vnímá rozjíždějící se projekt? „Projekt USK FUTURES vnímám jako velkou možnost se zlepšovat, hlavně v individuálních herních činnostech,“ odpovídá odchovankyně mosteckého basketbalu.

„Velkým pozitivem je profesionální práce celého realizačního týmu, díky kterému se můžeme

věnovat basketu na vrcholové úrovni. Máme tak k dispozici individuální tréninkové a stravovací plány, kompenzační a koordinační tréninky, regeneraci, kvalitní lékařskou péči a další,“ pokračuje Nada Salačová. „Díky velkému objemu tréninků mám prostor k odstranění některých špatných návyků, jako jsou technika střelby, technika běhu atd., a k dalšímu rozvoji basketbalových dovedností,“ uzavírá svůj pohled na projekt USK FUTURES.

Tereza Vyoralová o projektu USK FUTURES

„Myslím si, že myšlenka tohoto projektu je velmi dobrá, usnadňuje mi velmi podmínky pro basketbal. Mohu se soustředit pouze na herní výkon, máme zajištěny dobré podmínky pro individuální zlepšování se, nabírání kondice a celkové posilování. Díky tomuto cílenému zaměření mi zbývají i chvíle pro studium. Myslím si, že jsem se určitě zlepšila po kondiční stránce, po herní stránce ukáže čas, ale doufám, že také.“



„Miluji pocit, když se mi daří“

Karolína Kuthanová

Narozena: 26. 3. 1995

Výška: 176 cm

Družstvo: mladší a starší dorostenky

Přezdívka: Kuřas

Jak bys sama sebe charakterizovala po basketbalové stránce?

Řekla bych, že mám ráda tvořivou hru a spolupráci. Mou výhodou je levá ruka, o to míň ale používám tu pravou. Nemám ráda, když se mi něco nedaří.

Co považuješ na basketbalu za nejtěžší (co se ti nejhůře učí) a proč právě tohle?

Basketbal je hodně těžká hra. Musí se u ní přemýšlet, běhat a přitom je potřeba i nějaká technika. Mně osobně přijde hodně těžká domluva, spolupráce a přizpůsobení všech pěti hráček na hřišti. Na mém postu je asi nejvíce napadnutelný dribling, proto to chce ho stále zdokonalovat.

Které věci tě na basketbalu nejvíce baví?

Miluji ten pocit, když se mi daří. Na basketu se taky vždycky najde dobrá parta.

Kdo tě basketbalově nejvíce ovlivnil (ovlivňuje) a proč právě tento člověk?



To, že jsem začala basketbal vůbec hrát, zapříčinila moje ségra, která s ním začala. Pak se přidala i prostřední ségra a mně už bylo předurčené hrát basket. V ségře vidím takovou motivaci, která mě u basketu stále drží, a to tu, že ji chci překonat v úspěších. Přála bych si, abychom si někdy zahrály nějaký oficiální zápas všechny tři.

Kterého basketbalistu/basketbalistku nejvíce obdivuješ a proč?

Žádný vzor nemám. Líbí se mi šikovné rozehrávačky, jako je například Celine Dumerc.

Na jakou úroveň by ses chtěla v basketbalu dostat?

Určitě bych se chtěla dostat do výběru reprezentace a jako hráčka se podívat na olympijské hry. Ráda bych hrála na mistrovství Evropy nebo světa, které by se hrálo v Česku. Mám ráda povzbudivou atmosféru.

Jaké máš mimobasketbalové záliby, koníčky, a jak často se jim věnuješ?

Díky tátovi jsem měla příležitost si s ním často zapinkat, takže o víkendech si ráda zahrāju volejbal, nebo stolní tenis. Dále bych řekla kolo, ryby, cestování, pes, lyžování.

„Baví mě vítězství. A kecání v šatně.“

Jak bys sama sebe charakterizovala po basketbalové stránce?

Vždy se snažím zahrát tak, abychom vyhráli.

Co považuješ na basketbalu za nejtěžší (co se ti nejhůře učí) a proč právě tohle?

Pořádnou obranu, protože je někdy těžké ji pochopit.

Které věci tě na basketbalu nejvíce baví?

Zápasy, které vyhráváme :-)
A když s holkama kecáme v šatně. Nejlepší to je, když komentujeme prohraný zápas.

Kdo tě basketbalově nejvíce ovlivnil (ovlivňuje) a proč právě tento člověk?

Paní trenérka. Ta mě učí nové věci a když mi něco řekne, tak se pokouším to udělat.

Kterého basketbalistu/basketbalistku obdivuješ a proč?

Evu Vítečkovou, umí střílet a dávat krásné trojky.

Na jakou úroveň by ses chtěla v basketbalu dostat?

Chtěla bych si zahrát v lize žen a možná ještě něco víc.

Jaké máš mimobasketbalové záliby, koníčky, a jak často se jim věnuješ?



Adéla Chomátová

Narozena: 5. 4. 1999

Výška: 171 cm

Družstvo: starší mini-žákyně, mladší žákyně

Přezdívka: Áďa

Ve volném čase si ráda maluje, hraju hry na počítači, nebo si čtu Čtyřlístek. Ale protože je škola důležitější, moc toho volného času mimo basket nemám.

Adéla Chomátová očima trenérky LENKY TREMLOVÉ:

„Adélka je hráčka se stoprocentní docházkou a se stoprocentním přístupem k tréninku. Je kapitánkou týmu na hřišti i mimo něj, a přestože na mě původně působila zakřiknutě, nyní se aktivně zapojuje i do pro dospělého těžko pochopitelných a střelených „šatnových aktivit“. Na hřišti je důrazná, má slušný nájezd a na svůj věk dobrou techniku ovládání míče, při driblinku používá obě ruce bez vizuální kontroly. Dokáže vystřelit ze střední vzdálenosti. Ráda hraje s míčem, nesnáší křivdu, domnělou i skutečnou – pak přestává hrát, upírá šedé vyčítavé oko na rozhodčího a „truchlí“. Jako klíčová hráčka musí lépe pracovat s fauly, často se dostává do problémů už v první čtvrtině.“

PARTNĚŘI ZVVZ USK



PARTNĚŘI VŠ PRAHA



KOH-I-NOOR®
Mladá Vožice a.s.

