

leden 2012

FOLIMAGAZÍN

INTERNETOVÝ MAGAZÍN ZVVZ USK PRAHA A VŠ PRAHA

USK
PRAHA

UŠ
PRAHA



Základní část ŽBL skončila ● 5 témat pro Ilonu Burgrovou
● Vsehochut' **Viktorie Mirchevy** a **Fridy Eldebrink**
● **Mládež: Adéla Kvapilová, Edita Bendová** ● **USK FUTURES**

1. místo: ZVVZ USK. 3. místo: VŠ!

**Dvaadvacet zápasů.
Od 21. 9. 2011 do 28. 1.
2012. Tak dlouho trvala
základní částí Excelsior
Ženské basketbalové li-
gy. Jak si v ní vedly oba
týmy z Folimanky, ZVVZ
USK a VŠ Praha?**

**Pro oba platí:
VELEÚSPĚŠNĚ.**

ZVVZ USK Praha

... ovládl první fázi tuzemské elitní soutěže bez jediné porážky. Stoprocentní bilance výher a porážek 22/0 zajistila našemu družstvu první místo s náskokem tří bodů před druhým Fricsem Brno (bilance 18/3). Držíme rekord v počtu nastřílených bodů v jednom

Průměr nastřílených bodů:	99,9
Průměr inkasovaných bodů:	53,9
Průměrný koeficient užitečnosti:	128,9

utkání (130 na palubovce DSK Basketball), v rekordním žebříčku nejvyšších ratingů na jeden zápas nám patří první čtyři místa (182, 173, 166 a 162).

VŠ Praha

... je možná nejpříjemnějším překvapením dosavadního průběhu soutěže. Mladý tým trenérů Petra Tremly a Pavla Kubálka šokoval republiku tříbodovým vítězstvím na palubovce brněnského Frisca (!!!) a udržel si vysoce aktivní poměr vítězství a porážek 15/7 (úspěšnost 68,2%). Bodový zisk ze základní části je velice dobrým vkladem do dalšího průběhu soutěže – a nejen bodový zisk, ale i zdravé sebevědomí, které by se u hráček mělo projevit.

Průměr nastřílených bodů:	76,6
Průměr inkasovaných bodů:	73,3
Průměrný koeficient užitečnosti:	76,7





Jak na evropské scéně?

Basketbalistky ZVVZ USK Praha zápolí již tradičně v nejprestižnější evropské soutěži – Eurolize. Extra těžkou základní skupinu, v níž se sešly velkokluby Valencie, Jekatěrinburg či Galatasaray Istanbul, absolvovaly se zdviženou hlavou. V době uzávěrky lednového čísla FoliMagazínu měly mírně aktivní bilanci 7/6, přičemž do žebříčku v další fázi soutěže se jim přenesou dvě vítězství (nad Valencií a Bourges).

Basketbalistky VŠ Praha se představily ve Středoevropské lize (pohár CEWL). Ve skupině B soupeřily s rumunským Aradem (pozdějším finalistou této soutěže), německým Wasserburgem a Slovankou MB. Ze šesti zápasů dokázaly dvakrát vyhrát a ve skupině obsadily konečné 3. místo.

Jak dál?

ZVVZ-USK i VŠ si v nadstavbové části Excelsior ŽBL zajistily účast v elitní skupině A1, stejně jako kvartet Frisco Brno, Kara Trutnov, Sokol Hradec Králové a Slovanka MB. ZVVZ-USK bude navíc pokračovat i v Evropské lize. Na jakého soupeře narazí? To jsme v době uzávěrky tohoto čísla FoliMagazínu ještě nevěděli, nicméně jedna věc je jistá: Folimanka by v další fázi Eurology měla praskat ve švech!



Ilonu Burgrovou

Sním pořád, všude a o všem



setkala u svých spoluhráček či protihráček během své kariéry?

Ási vás zklamu, ale nic zvláštního. Teď mě napadá jen nošení různých ponožek, a nebo zavazování si vždy pravé boty jako první.

Jaký předmět ve škole byl vašim nejoblíbenějším a proč?

Zeměpis a matematika, protože jsem na ně měla vynikající učitele a profesory.

Jaký předmět byl naopak nejméně oblíbený a proč?

Nejspíš fyzika, která mi bohužel k srdci moc nepřišla.

Ilona a rána

Jaký je váš vztah k budíku?

O vztahu ke klasickému budíku se určitě hovořit nedá, protože žádný nemám. Ale jako dekorace by mi nevadil.

Když si můžete přispat, do kolika hodin dokážete ležet a jak často se vám to poštěstí?

To asi záleží na tom, v kolik hodin jdu spát. Jsem ale schopná vyspávat i do odpoledních hodin, ale to dělám nerada, protože mám pak krátký den.

Co vás většinou napadne jako první, když se probudíte?

Že mám hlad.

Ilona a rituály

Prozradte nám, jak vypadá váš klasický zápasový den. Má nějaká pravidla (v jídle, spánku...), která vždy dodržujete?

Jediné, co dodržuji, je předzápasový spánek. Jinak se mé zápasové dny liší podle toho, v kolik hodin hrajeme.

Jaké předzápasové rituály ctíte?

Žádné pravidelné. Nejsem pověřčivá.

Podělte se s námi o nějaký nejzajímavější, nejpodivnější či nejoriginálnější rituál, s jakým jste se





Ilona a škola

Byla jste hodnou dívkou, nebo nám prozradíte nějakou poznámku ze školních lavic?

Asi jsem spíš byla hodnou dívkou, ale prozradím, že jsem jednou dostala napomenutí třídního učitele. :-)

Ilona a basket

Vzpomenete si, kdy jste doopravdy propadla kouzlu basketu?

Když jsem poprvé vyhrála svoji první medaili. Člověk najed-

nou viděl, že ta dřina za něco stála. :-)

Dokázete říci, jaký je zatím vás nejemocionálnější zážitek spojený s basketbalem?

Určitě to bude druhé místo na mistrovství světa v roce 2010, i když teď na něj už vzpomínám se smíšenými pocity. :-)

Jaké vaše basketbalové sny už se vám splnily, a máte ještě nějaké další?

Já sním skoro pořád, všude a o všem. Těch nesplněných snů, které mám, je plno, ale co se týče těch basketbalových, tak určitě účast na olympijských hrách.

Ilona a volné téma

Kdybyste měla možnost být na chvíli ministryní sportu, co byste podnikla?

Zaměřila bych se zejména na rozvoj tělesné aktivity u mládeže ve školách.

Náhle se vám naskytne volné odpoledne. Jak s ním naložíte?

Je několik možností. Za a) prospím ho. Za b) udělám si filmový maratón. Za c) vezmu všechny své kreativní věci a začnu něco tvořit. Za d) jdu se projít.

Kam byste nás pozvala, kdybychom chtěli zažít opravdové vzrůšo?

Na náš rodinný oběd. :-)

Ilona Burgrová v letošním ročníku

Excelsior ŽBL:

Počet odehraných zápasů:	21
Průměr nastřílených bodů:	10,0
Průměr doskočených míčů:	5,9
Nejvíce nastřílených bodů:	23 (Karlovým Varům a Strakonícím)

Evropská liga:

Počet odehraných zápasů:	14
Průměr nastřílených bodů:	6,6
Průměr doskočených míčů:	4,6
Nejvíce nastřílených bodů:	15 (Galatasarayı Istanbul)

Nemám ráda samotou

10 otázek pro...

Viktorii Mirchevu

Se kterou sportovní osobností bys chtěla jít na večeri (proč právě s tímto člověkem?) a o čem byste si povídali?

S Usainem Boltem, protože je unikátní, prostě originál. Ve svém oboru je jen jeden. Povídali bychom si o jeho úspěchu, jak začínal, jakým způsobem se vyvíjela jeho kariéra. Inspirovalo by mě to. Chtěla bych, aby mi poradil, jak uspět.

Co ti nejvíce vadí na současném světě?

Lži – nemám ráda, když mi někdo lže.





Kdo, nebo co ti dodává energii do života?

Na prvním místě basketbal. A taky samozřejmě láska.

Jaká byla tvoje oblíbená hračka v dětství?

To byla panenka Barbie. Prámatuji si, že jsem ji dostala k narozeninám a byla jsem hrozně šťastná.

Jaké jídlo a pití nikdy nesmí chybět ve tvé ledničce?

Kuřecí prsa nebo jakékoliv kuřecí maso a zelenina. A taky mám ráda české pivo, je vážně dobré – hlavně Plzeň :-).

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

Asi jsem skromná, ale nenašla jsem pět věcí. Miluju basketbal, je to můj život, ale nechci říct, že jsem v něm dobrá. To by měl říct někdo jiný. Řekla bych, že dobře vařím, hlavně pro mého přítele (ale někdy vaří i on mně :-)). A myslím, že jsem dobrou přítelkyní pro mého partnera. Momentálně mě nic dalšího nenapadá.

Co je naopak v životě tvým největším nepřítelem?

Nemám ráda samotu.

Existuje něco, co neumíš a toužíš se to naučit?

Baví mě učit se cizí jazyky a chtěla bych se jich naučit víc. Mým rodným jazykem je ruština, umím bulharsky (v Bulharsku jsem totiž studovala a hrála), anglicky, domluví se česky a rozumím ukrajinsky. Chtěla bych umět francouzsky, německy a španělsky.

Prozradíš, co tě naposledy nadchlo? (ve sportu i mimo něj)

Vždycky mě nadchne, když vyhraje zápas.

Co budeš dělat, až ti bude dvakrát tolik co teď? :-)

Myslím (a doufám), že basketbal už v tom věku hrát nebudu. Chci mít děti a manžela, bydlet v domě se zahradou a starat se o rodinu.



Ráda bych se naučila surfovat

10 otázek pro...

Fridu Eldebrink

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

S Derekem Rosem, který hraje v NBA za Chicago Bulls, protože je to velmi dobrý basketbalista. Začali bychom si povídat nejdříve o basketbalu a potom...(haha)

Co ti nejvíce vadí na současném světě?

Teroristické útoky a teroristi, kteří se snaží zničit svět.

Kdo, nebo co ti dodává energii do života?

Moje rodina mi dodává energii, protože mě miluje a podporuje, a vždycky tu pro mě byla!

Jaká byla tvoje oblíbená hračka v dětství?

Plyšový medvídek – z Londýna z obchodního domu Harrods. Táta mi ho dal, když mi bylo 5 let. Často jezdil na služební cesty a vždycky mi něco přivezl, takže jsem doma měla asi 20 plyšových medvídků, ale tenhle, největší, byl můj nejoblíbenější.



Jaké jídlo a pití nikdy nesmí chybět ve tvé ledničce?

Losos, zeleninový salát a perlivá voda.

Vyjmenuj pět věcí, o kterých si troufneš říct, že ti jdou opravdu dobře? :-)

Basketbal :-), playstation NBA, vaření. Myslím, že jsem dobrá kamarádka, a taky mi jde velmi dobře koukat se na televizi,



mistrovství světa (do 19ti let). A mimo sport, když jsem odmaturovala na střední škole. Ve Švédsku se dělají velké oslavy, rodinné i formální. Ve škole jsme měli velkou ceremonii.

Co budeš dělat, až ti bude dvakrát tolik co teď? :-)

Už nebudu hrát basketbal, budu vdaná a budu mít děti, ale nechci být jen ženou v domácnosti. Chtěla bych mít nějakou práci, která se netýká basketbalu – velmi by mě zajímala psychologie.

hlavně na TV shows (jako Gossip Girl apod.) :-))

Co je naopak v životě tvým největším nepřítelem?

Být bez mé rodiny a mého přítele.

Existuje něco, co neumíš a toužíš se to naučit?

Surfovat – pěkně to vypadá. A taky skydiving. Na ten jsem již jednou měla jít, ale bylo špatné počasí, takže to bylo, bohužel, zrušeno.

Prozradíš, co tě naposledy nadchlo? (ve sportu i mimo něj)

Ve sportu - v roce 2007, když jsme byli druzí na juniorském



Chtěla bych být jako Hanka H.

Adéla Kvapilová

Narozena: 30.3.1998

Výška: 163 cm

Družstvo: mladší a starší žákyně, mladší dorostenky

Pozice: rozehrávačka, křídlo

Přezdívka: Kvapi



Jak bys sama sebe charakterizovala po basketbalové stránce?

Vždy se snažím dodržovat všechny pokyny našich trenérů a dělat všechno naplno.

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

Obranu, protože to co udělá útočící hráčka ví, jen ona sama a má hodně možností v útoku.

Které věci tě na basketbalu nejvíce baví?

Na basketbalu mě baví všechno.

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

Nejvíce mě ovlivnila moje mamka. Sama hraje už od dětství a dovedla mě k ně-

mu. A také samozřejmě trenérky, které mi říkají co dělám špatně a v čem se mám zlepšit.

Kterého basketbalistu/basketbalistku nejvíce obdivuješ a proč?

Nejvíce obdivuji Hanku Horákovou. Je výborná ze všech basketbalových stránek. Líbí se mi její bojovnost a rychlá hra. Chtěla bych hrát jako ona.

Na jakou úroveň by ses chtěla v basketbalu dostat?

Ráda bych si jednou zahrála Ženskou basketbalovou ligu.

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

Ve volném čase, kterého mi mimo basketbal moc nezbývá, jsem ráda s kamarády a s rodinou.

Adéla Kvapilová očima trenérky LENKY PEJČOCHOVÉ::

„Adéla je šikovná mladá hráčka, která má celou basketbalovou kariéru před sebou. Ve svých 13 letech patří v družstvu starších žaček ke klíčovým hráčkám a v druhé polovině sezóny to půjde zkusit i do družstva mladších dorostenek – dorostenecká liga. Určitě je pořád spousta věcí, na kterých musíme s Adélou společně pracovat. Jedná se především o rychlost, lépe řečeno výbušnost. Na druhou stranu má Kvapi dobrou střelbu ze střední vzdálenosti s velmi dobrou technikou. Na rozdíl od některých jiných hráček se Adélka může opřít o obrovskou podporu rodiny, která basketbalem žije (starší sestra Věra – loni USK starší dorostenky, bratr dvojče – žáci Sokola Pražského). Doufám, že Adélce nadšení pro hru vydrží a že se jí splní přání zahrát si jednou ŽBL.“

Společně vyhráváme i prohráváme

Jak bys sama sebe charakterizovala po basketbalové stránce?

Myslím, že se toho mám ještě hodně co učit. Snažím se zlepšovat na trénincích a do zápasů se snažím dávat vše.

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

Nejtěžší je pro mě trénování obranných činností, protože jsou náročné na fyzičku, a pak přesné přihrávky. Na těch musím ještě hodně zapracovat.

Které věci tě na basketbalu nejvíce baví?

Na basketu mě nejvíce baví právě kolektivní hra. Společně vyhráváme i prohráváme a řešíme společné problémy. Baví mě týmová hra.

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

Nejvíce mě ovlivnila moje mamka, která hrála za Strakonice a často mi vypráví o různých vzpomínkách na tréninky, zápasy a trenéra.

Kterého basketbalistu/basketbalistku nejvíce obdivuješ a proč?

Nejvíce obdivuji asi Pavla Pumprlu. Obdivuji jeho klidnou a promyšlenou hru. Hraje hlavou a klidně.

Edita Bendová

Narozena: 14.9.1996

Výška: 173 cm

Družstvo: mladší dorostenky

– dorostenecká liga

Pozice: pivot (křídlo)

Přezdívka: Bende

Na jakou úroveň by ses chtěla v basketbalu dostat?

Chtěla bych si zahrát v jakémkoli euroligovém týmu. Úspěch by pro mě byl i si zahrát ŽBL.

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

Moc času mimo basket nemám, ale když je čas, tak jde-

me s kamarádkami nakupovat, nebo si ráda přečtu některou z mých oblíbených knih.



Edita Bendová očima trenérky LENKY PEJČOCHOVÉ:

„Editu trénuji druhým rokem a musím konstatovat, že za tu dobu udělala obrovský kus práce. Je to velmi poctivá a cílevědomá hráčka a myslím si, že je taková i v životě mimo palubovku. Jak sama píše, je stále na čem pracovat – přesnost přihrávky, lepší technika vedení míče, rychlejší práce nohou v obraně... Edita je ale velmi poctivá hráčka, která má v podstatě 100% docházku na tréninky a já vím, že se na ni můžu v zápase spolehnout. Na tréninku je usměvavá a dává najevo, že je tam ráda a že ji to baví, i když se zrovna trénuje fyzička nebo obranné činnosti. Přeji jí, aby to v basketu dotáhla tam, kam si sama přeje a aby ji to stále bavilo tak, jak v současné době. Hodně štěstí!!!“

Nově i se Sandrou Smejkal (LeDréan)!

Novou posilou realizačního týmu USK FUTURES je Sandra Smejkal – dříve LeDréan! Bývalá vynikající francouzská basketbalistka, která několik let úspěšně působila i v klubu ZVVZ USK Praha, má na starosti kondiční přípravu talentovaných mladých basketbalistek. „Myslím, že Sandra hodně pozvedla úroveň kondičních tréninků,“ pochvaluje si manažerka projektu Markéta Bednářová přínos své bývalé spoluhráčky – nyní kondiční koučky.



Na co se Sandra specializuje? „Zaměřuje se především na rychlost, koordinaci a sílu,“ odpovídá Bednářová a přidává jeden zajímavý postřeh: „Holky ji berou a řekla bych, že se na kondiční tréninky s ní i celkem těší,“ pousmála se. Jak se vlastně zrodila spolupráce mezi Sandrou Smejkal a USK FUTURES? „Sandra v létě studovala na FTVS kurz pro kondiční trenéry, tak toho v současné době rádi využíváme,“ řekla dále Markéta Bednářová.

„Důležité je, že jsme konečně našli čas a prostor pro další společný

trénink USK FUTURES.“ V praxi nyní tréninkový proces funguje tak, že „pevně dané jsou dva tréninky navíc (nad rámec tréninků ve svých kategoriích): čtvrtěční cvičení s Danielou Stackeovou (fitness konzultant) a pondělní kondičně-basketbalový trénink, který vedou Sandra Smejkal a Petr Treml,“ zmiňuje Markéta jméno úspěšného hlavního kouče VŠ Praha. „Na začátku pondělního tréninku je většinou kondiční část (posilovna, rychlost, koordinace), poté s Petrem Tremlem se holky věnují rozvoji individuálních činností jednotlivce a na závěr je rehabilitace.“

Jak vnímá svou novou práci sama Sandra Smejkal, nyní oficiálně kondiční trenérka basketbalistek VŠ Praha i USK FUTURES? „Už když jsem hrávala basketbal, vždy jsem se zajímala o kondiční přípravu,“ řekla Sandra lednovému číslu FoliMagazínu.

„Pro mě byla důležitost kondiční přípravy v profesionálním sportu vždy základní, řekla bych dokonce prvořadá. Když jsem se rozhodla ukončit svou aktivní hráčskou kariéru, využila jsem příležitosti navštěvovat kurz osobního a kondičního trenéra na FTVS v Praze, který jsem absolvovala v říjnu 2011. Poté jsem dostala šanci začít pracovat s týmem VŠ a poté i s USK FUTURES,“ cení si nabídnuté příležitosti, kterou neváhala využít.

Své dosavadní působení jak v předním klubu Excelsior Ženské basketbalové ligy, tak v novém společném projektu USK FUTURES vnímá velice pozitivně. Byť jak sama přiznává: „Měla jsem trochu obavy z mé češtiny,“ usmívá se. „Spolupráce s Petrem (Tremlem) a Pavlem (Kubálkem), a atmo-

sféra v týmu VŠ jsou však velmi příjemné a musím říct, že tato práce mě opravdu moc baví!“

Sandru těší, jakým způsobem její svěřenkyně pracují, a také je nesmírně ráda, že se i po dlouholeté úspěšné hráčské kariéře může nadále pohybovat u vrcholového basketbalu. „Snažím se přinést své zkušenosti, ale také se radím s trenéry, s nimiž jsem měla šanci pracovat a kterým věřím, jimiž jsou Aleš Kaplan nebo Sabine Juras (kondiční trenér Jekatěrinburgu). Tato práce je pro mě velmi zajímavá. Hráčky poslouchají a mají chuť trénovat. V neposlední řadě je to pro mě dobrý způsob udržovat kontakt s basketbalem a atmosférou v týmu, což byl můj život skoro 20 let...“ zakončila Sandra Smejkal své zajímavé povídání pro FoliMagazín.


PARTNĚŘI ZVVZ USK

PARTNĚŘI VŠ PRAHA


KOH-I-NOOR®
Mladá Vožice a.s.



Vydává:

SK Folimanka,

Redakce: René Peška,

Ondřej Dufek, Foto: Luděk Šipla.

Kontakt: rene.peška@uskbasket.cz,

ondrej.dufek@uskbasket.cz