

PRÁCE

Z DOMOVA *znáte*
všechna "pro" a "proti"?

**Chce to systém
a hlavně disciplínu**

Vybíráme
**KNÍŽKU
PRO DĚTI**

**Víte, kdy začít
s prvním předčítáním?**

**TRNITÁ CESTA
ZA DĚTÁTKEM**

**Kdy je čas na
HORMONÁLNÍ LÉČBU?**

**TĚHOTENSTVÍ
S KOMPLIKACÍ**

**Jak se rodí ženám
s NEZHOUNÝM
ONEMOCNĚNÍM PRSU?**

EXKLUZIVNĚ

DARA ROLINS

„Jsem normální máma, nežiju hollywoodský sen“

Jak vychovat z dítěte aktivního sportovce?

NOHEJBAL

**Sport pro
21.století!?**

Každý, kdo má v sobě byt jen špetku vlasteneckého citění, musí být hrdý na všechno, co v naší malé zemičce, v srdci Evropy, vzniklo nebo bylo vyrobeno. Ať už je to plzeňské pivo, hořické trubičky či polarografické objevy profesora Heyrovského. A stejně tak hrdí bychom mohli být i na to, že jsme dali světu hru zvanou nohejbal. Jak a kdy s tímto atraktivním sportem začít? Co všechno to obnáší? A je to opravdu hra jen pro kluky? Na tyto otázky jsme hledali odpovědi především se dvěma muži, kteří mají největší zásluhu na tom, jak vypadá současná podoba tuzemského nohejbalu a jaké podpory se dostává mládežnickým družstvům od svazu. Martin Frélich zastával do konce roku 2008 funkci prezidenta Českého nohejbalového svazu (ČNS) a Martin Maršálek stojí za propagací tohoto sportu z pozice viceprezidenta.

FINANČNÍ NÁKLADY NA NOHEJBAL

Sportovní obuv:	700-1 500 Kč
Dres: (většina oddílů dres hráči zajistí)	500-1 000 Kč
Příspěvky: (oddílové a jiné poplatky)	300-1 000 Kč

Pozn.: ostatní platby (startovné v soutěžích, poplatky za přestup a hostování hráče, cestovné na soutěže a diety) hradí oddíl. To platí u drtivé většiny oddílů.

ČASOVÁ NÁROČNOST NOHEJBALU*

Hlavní soutěžní období - 7 měsíců: 1-2 tréninky (2-4 hodiny) a 1 utkání dlouhodobých soutěží (2-4 hodiny) týdně, nepravidelně i turnaj jednorázové soutěže (8 hodin, max. 6x ročně)
Přípravné období - 3 měsíce: 1-2 tréninky (2-4 hodiny) týdně
Přechodné období - 2 měsíce: 0-1 trénink (2-4 hodiny) týdně

* platí pro hráče mládežnických soutěží



UZLÍČKŮV VOLNÝ ČAS ZAČÍNÁME S NOHEJBALEM



Nohejbal je atraktivním sportem pro všechny generace

mistrovství Evropy a za tři roky na to přibyl i světový šampionát.

„Český nohejbalový svaz se stal členem mezinárodní footbaltennisové asociace IFTA v roce 1991,“ řekl Frélich.

„Od začátku nechyběli naši reprezentanti na žádném větším turnaji a svými výsledky dokazovali a dokazují, že jsme v tomto sportu světová velmoc,“ připojil.

„Jakkoli se pravidla posunula dál, než jsme byli zvyklí před lety, atraktivita tohoto sportu existuje pro všechny generace. Nohejbal může být odpočinkovou zábavou provozovanou klidně třeba na plážích nebo kdekoli na plátcích. Na nejvyšší úrovni je to ale náročný sport, v němž jsou na hráče kladeny stejné nároky jako v jiných odvětvích. Týká se to fyzické i technické přípravy,“ sdělil Frélich a neopomněl zmínit, že Český nohejbalový svaz si uvědomuje, jak je v této souvislosti důležitá práce s mládeží a podpora oddílů při výchově mladých talentů.

„Myslím, že nepřeženu, když řeknu, že systém péče o mládež máme nejvíce rozvinutou ze všech zemí. Pořádají se dlouhodobé soutěže pro všechny věkové kategorie, ale také soutěže jednorázové v čele s mistrovstvím republiky, a dokonce jsme zavedli Pohár Českého nohejbalového svazu pro žáky a juniory. Nabízí se otázka, zda těch turnajů není až příliš, což slyšíme zespoda. Trenéři mají občas problém všechny akce obsadit. Je to náročné finančně i časově, jelikož děti mají dva tréninky týdně, a pak by k tomu měl přijít víkendový turnaj.“

DĚTI SI OSVOJÍ PRAVIDELNOST

Na podporu mládeže putuje z pokladny ČNS každoročně rámcově 500 tisíc korun.

„Je do toho zahrnut i příspěvek na rozhodčí, cestovné, ubytování, jídlo i pořadatele,“ vypočítal prezident. A podpora nese své ovoce.

„Máme spoustu dětí, které začínaly v osmi až deseti letech a dnes jsou ve

? Očima



*Martina
Frélich*

„SYSTÉM MLÁDEŽE MÁME NEJLEPŠÍ“

„Nohejbal je původní československý sport,“ upřesnil Martin Frélich všeobecné povědomí o »ryze české hře«. Vznik nohejbalu je datován do roku 1922, kdy dorostenci sportovního klubu Slavia v Praze na Letné začali hrát »fotbal přes provaz«. Nejprve kopali přes naskládané lavičky, později přes natažený provaz, nakonec přes síť. Samotný název »nohejbal« se ale objevuje až zhruba o čtrnáct let později, kdy s ním začala parta štamgastů v podolských Žlutých lázních. Jeden z nich, jistý pan Kožmín, toto označení odvodil od slova »volejbal«. Třebaže nohejbal hrají děti se svými tatínky odmalička už nějakou dobu a v hodinách tělesné výchovy se mu také čas od času dostávalo prostoru již za minulého režimu, velký rozkvět tento sport doznal až v devadesátých letech. Od roku 1991 se pořádá



UZLÍČKŮV VOLNÝ ČAS ZAČÍNÁME S NOHEJBEM

světové špičky v kategorii juniorů. Velice dobrá úroveň práce s mladými talenty je například v Karlových Varech, ve Žďáru nad Sázavou, Prostějově či Praze. Základnu dětí se tam daří udržovat," řekl.

Nohejbal je podle něj ideální pro děti, které se ať už z jakéhokoli důvodu neprosadí ve fotbale.

„Stává se, že je nohejbal zaujme, i když technicky je neméně náročný jako fotbal. Proto bývá těžké děti udržet, jelikož než si osvojí všechny dovednosti, chce to čas. Účast na mistrovství světa juniorů v českém dresu je ale pro mnohé z dětí velkou motivací," ví Frélich.

S nohejbalem se podle něj dá začínat klidně už v šesti letech, ale takhle malé děti mají kolikrát problém zahrát si smysluplný zápas.

„Míč je pro ně moc těžký a nedokážou ho překopnout přes síť," konstatoval.

Pokud ovšem dítě u nohejbalu navzdory náročnosti vydrží, v běžném životě jako když to najde.

„Jak tak trénujete, abyste byli lepší, osvojíte si pravidelnost. Zjistíte, že ani ve sportu není nic zadarmo, a pro to, abyste něčeho dosáhli, musíte udělat opravdové maximum. Tohle vědomí se v životě zúročí se vším všudy..."



*Nohejbal je nekontaktním sportem,
a tak při něm hrozí jen velmi malé riziko úrazů*

? Očima



**Martina
Maršálka**

**„NOHEJBAL
NEPODLÉHÁ
MÓDNÍM VLVŮM“**

Martin Maršálek se z pozice viceprezidenta ČNS podílel na tom, jaký má nohejbal v současnosti obraz u veřejnosti a s propagací jde ruku v ruce i mládežnická otázka. Podle něj se tenhle sport dá provozovat celoživotně.

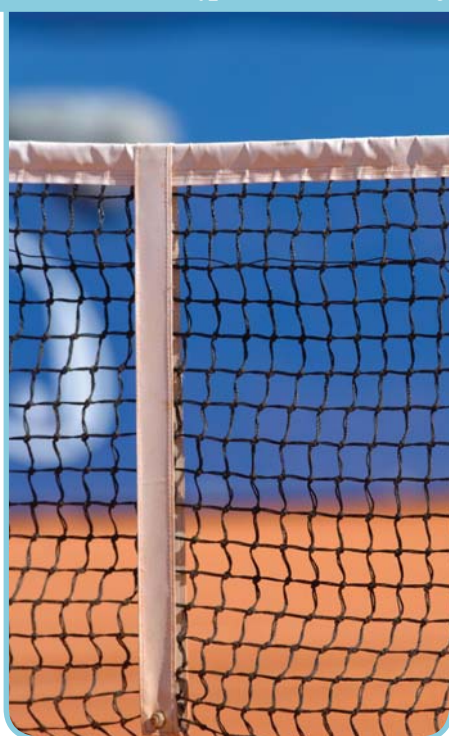
„Vždyť ho hrají šestiletí špuntí, stejně tak jako osmdesátiletí veteráni. Pokud je pro rodiče a mladého sportovce kritériem dosažení určité výkonnostní úrovně, je pochopitelně nutné začít v mládežnickém věku. To znamená, jestliže je cílem dosažení úrovně nižší ligové soutěže, může hráč své začátky směřo-

vat do období čtrnáctého až sedmnáctého roku věku. Pokud je ovšem kritériem dosažení úrovně extraligové nebo dokonce reprezentace, posouvá se tato hranice minimálně o tři roky níže. To samozřejmě hovoříme o mužské kategorii. V kategorii žen je konkurence mnohem nižší a do reprezentačního družstva tak mohou nahlédnout i hráčky, které ve svých začátcích již věku dospělosti dosáhly," podotkl na úvod Maršálek.

S jeho předchozími slovy souvisí také nesporné výhody pro všechny, kteří nohejbalu propadnou.

„Tím, že velká řada hráčů tenhle sport provozuje celoživotně, vytváří se v oddílech i mezi jednotlivými hráči velmi pevné vazby. Souvisí to i s historickým vývojem nohejbalu. V době, kdy spousta dětí tráví svůj volný čas individuálně či doma u televize nebo počítače, je kolektivní forma vyžití žádoucím prvkem," doporučuje Maršálek.

Dalšími důležitými pozitivními faktory jsou v jeho očích jednoduchost hry i pravidel, a protože se až na výjimky jedná o kolektivní



UZLÍČKŮV VOLNÝ ČAS ZAČÍNÁME S NOHEJBÁLEM

sport nekontaktní, tak i malé riziko úrazů. Pro rodiče se jeví jako nesporným plus ekonomická náročnost nohejbalu, která je v porovnání s většinou sportů velmi nízká.

„Nohejbal též uspokojí různé hráčské povahy, protože strukturou svých hraných disciplín - jednotlivci, dvojice, trojice, družstva - představuje zajímavou kombinaci individuálního a kolektivního pojetí. Mužské převahy se nemusí děsit ani dívky, jejichž základna poslední roky vzrůstá,“ vyzývá místopředseda »něžný element«.

JAK POZNAT KVALITNÍ KLUB?

Drtivou většinu nohejbalových trenérů mládeže tvoří nehonoraní nadšenci, u nichž je velká pravděpodobnost, že svou činnost vykonávají skutečně s láskou ke sportu.

„Jistě, existují jak oddíly s mládežnickými družstvy kvalitními, tak i ty s méně kvalitními, které slouží spíše pro splnění povinnosti dle předpisů - těch je však minimum,“ řekl Maršálek. Jak to ale rodiče poznají?

„Určitým vodítkem při rozhodování může být tradice oddílu, dlouholeté stabilní působení mládežnického družstva v soutěžích, dobré sportovní výsledky družstva, zavedené jméno vedoucího či trenéra družstva,“ poradil.



UPLATNĚNÍ NAJDOU I MĚNĚ ZDATNÍ FOTBALISTÉ

V současné době je v rámci ČNS v 510 oddílech registrováno cca 10 600 členů. Podíl dívek a žen tvoří šest procent, podíl mládeže do osmnácti let se během poslední dekády pohybuje v rozmezí jedenácti až třinácti procent.

„Tento napohled nízký podíl je však zkrácen jak celoživotním charakterem tohoto sportu, kde v nižších svazových sou-

těžích působí nohejbalisté někdy i důchodového věku, tak i tím, že v oficiálních statistikách jsou zahrnuti nejen hráči, ale též trenéři a funkcionáři,“ objasnil Maršálek.

Průprava z jiného odvětví podle něj není pro dítě, které přijde do oddílu, nutností.

„Pravda ale je, že mnoho hráčů začínalo s nohejbalem jako s doplňkovým sportem ke sportu hlavnímu, ať už to byl fotbal, basket nebo volejbal,“ všiml si funkcionář.

„Metodická schémata jednotlivých kolektivních her jsou velmi podobná a předchozí získání základních návyků z jiného týmového sportu výhodou být může. Týká se to hlavně fotbalu, protože i v nohejbale je míč hrán převážně nohou. Výhodou nohejbalu oproti fotbalu je, že se v něm dokáží uplatnit hráči s menšími vytrvalostními schopnostmi. Proto při selekci do vyšší věkové kategorie řada mladých fotbalistů nalezne nové uplatnění v nohejbalových družstvech.“

KAMARÁDSKÝ DUCH

Maršálek si stojí za tím, že nohejbal přinese dětem plné uspokojení po celou jejich

UZLÍČKŮV VOLNÝ ČAS ZAČÍNÁME S NOHEJBALEM

hráčskou kariéru, a proto nebudou pochybovat, zda si zvolily dobře.

„Tehle sport nepodléhá módním vlivům a je pověstný svým kamarádkým duchem v soutěžích, ať se jedná o bezvýznamný turnaj či světový šampionát. Díky tomu budiž to, že zatímco z jiných sportů do nohejbalu mnoho hráčů přichází, opačným směrem odchází jen minimum,“ nalákal.

Nohejbal navíc díky své jednoduchosti neklade na hráče přemrštěné nároky, a proto obecně není vyložené úzce specializován na určité typy hráčů. Nabízí totiž široké spektrum uplatnění různých hráčských typů jak v jednotlivých disciplínách, tak i na různých postech (smečar, blokař, nahrávač, polář).

„Na prvních dvou uvedených postech se uplatní vyšší a silovější typy, na druhých dvou spíše menší, techničtější a hbitější typy hráčů. Hlavními předpoklady úspěchu dětí jsou vůle tréninkové píle a kázně, nekonfliktnost v kolektivu, soutěživost, z technických předpokladů pak koordinace pohybů v prostoru a základní schopnost ovládnutí míče nohou a hlavou. Jak se říká, míč nesmí vadit,“ usmál se Maršálek.

„Pokud budoucí adept tyto podmínky splňuje, či v nich oplývá talentem, nic nebrání přihlášení. Mimochodem, v bohaté nohejbalové historii nalezneme řadu příkladů hráčů, kteří ve svých začátcích byli pro svůj um či spíše neum titulováni nelichotivými přezdívkami, a dnes mají doma medaile z vrcholných soutěží,“ dodal.

*Předchozí zkušenosti z fotbalu nemusejí být
pro začínajícího nohejbalistu velkou výhodou*



Očima trenéra dětí



Karla
Jonáka

„SPORT JE
ZDRAVÁ
DROGA“

Podle trenéra dětí v oddíle NK Elna Počeradý, Karla Jonáka, nemusí být vždy výhodou, když dítě při příchodu do nohejbalového oddílu již disponuje předchozími aktivními zkušenostmi z fotbalu.

„Zdá se to být výhodou. Na začátku je tam však vždy »ALE«,“ podotkl Jonák, který zároveň pracuje jako šéf komise mládeže nohejbalového svazu. Podle něj totiž každé dítě umí kopnout do míče.

„Záleží ale na tom jak,“ upozorňuje. „Někdo kope jen tak bodlem, zatímco jiný už k nám přichází se slušnou technikou a umí kopnout nártem i vnitřní stranou nohy. Když mi přijdou do kroužku nohejbalu nové děti, tak stačí pět minut na to, abych poznal, zda je dítě všeobecně talentované na sport a nebo ne. Jde o mnohem víc než o kopání,“ řekl Jonák, který kdysi hrával na slušné úrovni fotbal, v deseti letech vstřebal zákla-



dy nohejbalu a v devatenácti se k tomuto sportu vrátil nadobro.

„Nedělalo mi velké problémy naučit se základním herním činnostem. To však bylo už před 35 lety. Navzdory předchozím slovům dobře vím z vlastní životní zkušenosti, že fotbal má k nohejbalu velice blízko a opačně. Dokonce si myslím, že by neškodila vzájemná spolupráce místních fotbalových a nohejbalových klubů. To však by si fotbaloví trenéři a funkcionáři nesměli myslet, že jim nohejbal krade talentované děti.“

Nohejbalový trénink se ovšem v mnohém liší od toho fotbalového, jehož podobu si alespoň přibližně umí představit takřka každý.

„Specifika se odvíjejí zejména od velikosti hřiště a způsobu hry. Na fotbalovém hřišti hrajete utkání na podstatně větší ploše a delší čas, proto hráči potřebují vysokou tělesnou kondici, krátké i dlouhé sprinty, obraty a podobně. Zároveň však také musejí být připraveni na časté kontakty se soupeřem. Pokud umíte velice dobře zpracovat míč a hned si ho dát na zem, tak je to pro vás naopak podstatně snadnější než u nohejbalu,“ upozornil Jonák.

Nohejbal se hraje kratší čas (cca 20 až 25 minut) a na podstatně menším hřišti.

„Těžší však na druhou stranu je to, že u nás se hraje ve vzduchu, takže je potřeba mít velmi dobrý odhad na míč a předpokládá se ještě lepší kopací technika s mnoha různými



Souboj z finálového zápasu v 1.ročníku turnaje v roce 2006 na venkovním hřišti 4.ZŠ Louny. Vlevo blokuje Lenka Majerová z Českého Brodu a vpravo smečuje Olga Řezáčová z Čakovic. Obě ženy jsou v současné době již maminkami.



UZLÍČKŮV VOLNÝ ČAS ZAČÍNÁME S NOHEJBALEM

úderu. Samozřejmě, že nohejbal i fotbal jako míčové hry mají spoustu stejných požadavků na hráče. Hráči musí mít v první řadě sílu, rychlost, pohyblivost, obratnost, rychlou reakci na danou herní situaci a především myšlení," řekl Jonák a u posledního termínu se zastavil podrobněji.

„Myšlení a chytrost jsou pro hráče míčových her jednou z nejdůležitějších vlastností. Stoprocentně to platí i pro nohejbal. Hráč může velice dobře zvládnout techniku s míčem, ale pokud ji neumí při hře správně uplatnit v dané herní situaci, pak je mu nanič! Protože jsem aktivně hrával fotbal i nohejbal, tak mohu zodpovědně říci, že pro kluky, kteří mají rádi míč a mazlení se s ním, přináší nohejbal jednu dobrou zprávu. V této hře máte míč mnohem častěji na noze než při fotbale, kde můžete čekat i dlouhé minuty na přihrávku spoluhráče. Tenhle fakt může rozhodovat o výběru životního sportu. Jak se říká, okolo patnácti let věku se láme chléb. Zde se ukáže, jestli má kluk na úspěšnou kariéru ve fotbale anebo v nohejbalu.“

KARATE I GYMNASTIKA

Trénink nohejbalisty je zaměřen především na nácvik co největšího rozsahu kyčelních kloubů. Sportovci se musejí naučit hrát míč čelem k síti v co největší výšce nad síť. V tomto směru mají výhodu vysocí hráči a dnes už je běžné, že smečáři měří až dva metry. Už z toho je patrné, že pro malé děti, které teprve začínají školní docházku, může být řada nohejbalových dovedností, přesně jak to zmínil v úvodu i Martin Frélich, pořádně tvrdým oříškem.



Šestiletý Zdeněk Kalous z Čakovic je důkazem toho, že nohejbal rozhodně není sportem jen pro vyzrálé muže



Dorostenec Zdeněk Musil z Českých Budějovic předvádí akrobatickou smeč ve výskoku. Musil je juniorský Mistr světa v singlu z roku 2006.

„Začal jsem trénovat s prvňáky na několika školách a vím, že je pro ně nohejbal v klasické podobě zpočátku moc těžký. Proto s nimi ze začátku nacvičuji dovednosti fotbalu, a především hrají fotbal. Všechno trénujeme převážně na zemi tak, aby se kluci naučili dobře kopat do míče a správně běhali. Potom později postupně do tréninku zařazují i prvky nohejbalové ve vzduchu, aniž by si to oni uvědomovali. V této době vůbec nevědí, že se jedná o nějaký nohejbal. Později teprve stavíme síť a začínáme přes ní hrát," vylíčil postupný scénář přípravy.

Nejen fotbal ale může být ideálním doplňkovým sportem či přípravou pro nohejbal.

„Vysokým smečářům bych radil, aby prošli základní přípravou například v karate - pro cvičení pohyblivosti kyčelních kloubů. Dále bych doporučoval běh na dráze i v terénu pro základní kondici, dynamické posilování pro sílu a gymnastiku pro pohyblivost a koordinaci," vyjmenoval.

SPORT PRO 21. STOLETÍ

Karel Jonák tvrdí, že nohejbal je sportem pro 21. století, a dal by ruku do ohně za to, že nebude dlouho trvat a z ryze amatérského sportu se stane profesionální.

„Nohejbal na hráče neklade žádné velké nároky po stránce finanční a jako nekon-taktní sport nepřináší u žáků ani žádné zdravotní újm a úrazy," pochválil. Dobře ale ví, že i v této hře stojí za úspěchy nezbytná píle.

„Talent sám jenom nestačí. Velice důležitá a nezastupitelná je pracovitost v tréninku. Říkám všem bez rozdílu, že důležité je, aby se naučili ovládat dobře míč, a ne aby míč ovládal je," řekl trenér.

Svou radu má i pro rodiče.

„Rád bych jim vzkázal, aby si přišli mezi nás také zahrát. Nejlepší je, když táta hraje se synem a vede jeho první sportovní kroky. Takto jsem vychoval svého staršího syna od zhruba devíti let, až se později stal extraligovým nohejbalistou. Dnes je mu 34 let. A pokud rodiče děti nechtějí hrát, tak aby své děti ve sportu v mládí podporovali. Je to velká životní investice. Jakýkoliv sport odvádí mládež od všech dnešních špatných aktivit, kterých je okolo nás plno. Učí děti zdravě a fair se poprat se soupeři, učí je jak vítězit, tak i prohrávat. To je pro život důležité! Je to »zdravá droga«."

AUTOR: Petr Kojzar

FOTO: Autor, Shutterstock, archiv Martina Maršálka a Karla Jonáka



UZLÍČKŮV VOLNÝ ČAS
ZAČÍNÁME S NOHEJBALEM

ČESKÁ NOHEJBALOVÁ JEDNIČKA

Petr Bubniak:

„Na nohejbalu je nejkrásnější akrobacie“

Náš nejúspěšnější nohejbalista historie, Petr Bubniak, ukončil loni svou reprezentační kariéru. A povedlo se mu to tím nejlepším možným způsobem: na listopadovém Mistrovství světa v Nymburce se stal se ziskem dvou zlatých a jedné stříbrné medaile nejúspěšnějším hráčem celého turnaje. Nejceněnější kov vybojoval v dvojicích a křížových dvojicích, v kategorii trojic skončil druhý. Tomu se říká odejít na vrcholu! Ačkoli... Slovo »odejít« je v jeho případě zavádějící. Jednatřicetiletý Petr Bubniak totiž zůstane nohejbalu věrný i poté, co pověsil reprezentační trikot na hřebík. A tento sport by rád doporučil všem malým klukům, ale i holčičkám...



Značná část nohejbalistů se k tomuto sportu dostala přes fotbal. Jak tomu bylo u Vás?

Stejně. Nohejbal pro mě byl nejprve doplňkovým odvětvím. Chodil jsem do sportovní školy a aktivně hrával fotbal, jenže pak jsem v pubertálním věku rychle vyrostl a problémy s koleny mi nedovolovaly absolvovat dlouhodobou zátěž. Nohejbal byl tedy ideálním řešením, protože tam člověk musí dělat jen krátké tří- až čtyřmetrové sprinty. Začal jsem se tedy tomuhle sportu věnovat naplno a nepřeháním, když řeknu, že jsem mu úplně propadl.

Kdybyste měl uvést jednu věc, kterou na nohejbalu obdivujete, a kterou fotbal nemá, co by to bylo?

Jednoznačně akrobatické zákroky. To, co v poslední době zejména Francouzi předvádějí, je skoro neuvěřitelné. Do míče se opřou nůžkami a dají úder do země, takže balón přeskočí i hráče na zadní lajně. A z tohoto úderu dokážou dát podrážkou i »kraťas«! Naštěstí my si mezi nimi vždycky najdeme jednoho slabšího a pořád je porážíme, ale musím uznat, že jsou nesmírně šikovní. Neumím si představit, že by něco takového, co my předvádíme v poli a hlavně nad sítí, dokázali fotbalisti. Ano, oni jsou houževnatí, ale jakmile budou hrát nohejbal proti nám, profíkům, tak prohrají. Několikrát jsem takhle vyhrál sázku - když si fotbalisté věřili, že nad námi v nohejbale zvítězí. Neuvědomují si, že mají ze svého sportu klouby a kyčle ztuhlé, kdežto my dokážeme zasměčovat z neuvěřitelných pozic. Když se na to koukám v televizi, kolikrát až kroutím hlavou, co někdy nad sítí předvádíme! Pro současnou mladou generaci to může být nesmírně atraktivní.

A pokud byste měl objektivně zmínit i nějaké negativum?

Souvisí to s akrobacií. Protahujete se, abyste mohli dávat údery ve vysoké výšce. Třeba futsalisté nechápou, jak můžu dávat góly ze



UZLÍČKŮV VOLNÝ ČAS ZAČÍNÁME S NOHEJBALEM

smečů, ale tahle schopnost nabytá při nohejbale s sebou přináší i neodmyslitelnou daň. Hrozně tím totiž trpí zdraví. Několikrát jsem s různými problémy byl u své fyzioterapeutky a ta mi doporučila už před šesti lety skončit se sportem. Prý už na některých místech ani nemám kloubní mazivo! To víte, klouby a kyčle dostávají při nohejbalu hodně zabrat. Ale na druhou stranu - který sport s sebou nepřináší nějaké zdravotní následky...?

Dá se nohejbalem zabezpečit na celý život?

To v žádném případě. Ale co se týče mé osoby, musím říct, že si nohejbalem dokážu velice solidně přivydělat. V poslední době je tenhle sport docela v kurzu a peníze začaly do nohejbalu »týct«. Člověk ale musí být v reprezentaci a získávat medaile z vrcholných akcí. Jinak ovšem i já pracuju jako každý člověk. Od sedmi do tří jsem v zaměstnání a pak jdu na trénink nebo do posilovny. Někdy je to docela náročná záležitost, zvláště když člověk musí »unavenej« z práce přenout na fyzický výkon.



„Při nohejbalu se hráči dostanou do kontaktu s míčem mnohem častěji než ve fotbalu“



Čím to, že v poslední době na mezinárodním poli česká suverenita zmizela?

Jednak nemáme takové tréninkové podmínky jako třeba Slováci, kteří působí všichni v jednom klubu v Košicích a trénují třikrát týdně. Nicméně problémem českého nohejbalu jsou také pravidla. Naše soutěže se hrají na dva dopady míče, ovšem v ostatních soutěžích, stejně jako na mistrovství světa a Evropy je povolen jen jeden dopad. Je to pro nás nevýhoda, protože před šampionáty máme jen pár týdnů na to, abychom se přeorientovali. Ale člověk bývá kolikrát radši, když se musí rvát o každý míč už v semifinále, než aby měl volnou cestu až do finále se Slovenskem.

Ve kterých chvílích jste byl s nohejbalem nejšťastnější?

Bylo to právě loni na Mistrovství světa v Nymburce. Před turnajem jsem tvrdil, že skvělé by bylo, kdybychom získali byť jen jediné zlato, ale nakonec jsme vybojovali dvě. Jako tým jsme táhli za jeden provaz a zvláště to, co jsme předvedli v křížových dvojicích, kte-

ré celý rok nehrajeme, byla fantazie. Když se k tomu připočte skvělé domácí publikum, nemůžete pochybovat o tom, že to byl můj nejkrásnější šampionát. Ale pěkných chvil jsem zažil spousty i předtím.

Povídejte...

Jeden z nejhezčích pocitů jsem měl v roce 2000 na Mistrovství světa v Prostějově, kde jsem vyhrál v kategorii jednotlivců. Nebo pak o dva roky později, když jsem tehdejšímu trenérovi národáku Širockému řekl, že chci šampionát vyhrát bez ztráty setu, což se mi nakonec podařilo včetně senzačního finále, v němž jsem nastoupil proti Slovákovi Žigalovi. S ním jsem měl až do té doby bilanci 0:3, ani jednou jsem ho neporazil - až v tom vzpomínaném finále, kdy jsem ho doslova smetl 11:6 a 11:3. A ještě bych zmínil třetí skvělý moment: to bylo loni na mistrovství Evropy, kdy jsme v jednodopadovém nohejbalu zdolali slovenské bratry Peruny, které až do tohoto momentu nikdo na světě neporazil. Tyhle radostné pocity bych přál zažít každému!

AUTOR: Petr Kojzar

FOTO: Autor a archiv Petra Bubniaka



UZLÍČKŮV VOLNÝ ČAS ZAČÍNÁME S NOHEJBÁLEM

Adresář oddílů a klubů nohejbalu

BRNO

TJ ÚTĚCHOV BRNO

Adresa: Adamovská 6
644 00 Brno-Útěchov
Mobil: 723 707 280
E-mail: v.malatova@quick.cz
web: www.utechoveny.estranky.cz

ČELÁKOVICE

TJ SPARTAK ČELÁKOVICE

Adresa: Náměstí 5. května 2
250 88 Čelákovice
Mobil: 608 769 129
E-mail: nohejbalcelakovice@kyli.cz
web: www.nohejbalcelakovice.kyli.cz

ČESKÉ BUDĚJOVICE

TJ DYNAMO ČESKÉ BUDĚJOVICE

Adresa: Novohradská 32
370 01 České Budějovice
Mobil: 777 929 311
E-mail: vondrasek@teplarna-cb.cz
web: www.nohejbaldynamo.ic.cz

ČESKÝ BROD

TJ SLAVOJ ČESKÝ BROD

Adresa: Kollárova 1278
282 01 Český Brod
Mobil: 723 389 671
E-mail: nohejbal.ceskybrod@email.cz
web: ceskybrod.webz.cz

HRANICE

NK FEMAX HRANICE

Adresa: Nádražní 1285
753 01 Hranice
Mobil: 737 451 440
E-mail: femax@femax.cz
web: www.nohejbalhranice.wz.cz

JABLONEC NAD NISOU

NK JABLONEC NAD NISOU

Adresa: Pasiřská 750/72, Žižkův vrch
466 01 Jablonec nad Nisou
Mobil: 723 892 390
E-mail: burianek.ota@seznam.cz
web: www.nohejbaljbc.wz.cz

LITOMYŠL

NK LITOMYŠL

Adresa: T. G. Masaryka 1145
570 01 Litomyšl-Město
Mobil: 775 081 840
E-mail: mairek@seznam.cz
web: nk-litomysl.tym.cz

LOUNY

NK ELNA POČERADY

Adresa: Lištany 250
440 01 Louny
Mobil: 602 192 375
E-mail: nkelna@seznam.cz
web: nk-elna.nohejbal.com

MODŘICE

TJ SOKOL SDS EXMOST MODŘICE

Adresa: Benešova 274
664 42 Modřice
Mobil: 604 446 153
E-mail: nabor.zaci@seznam.cz
web: www.nohejbal-modrice.net

NYMBURK

NOHEJBALOVÝ KLUB NYMBURK

Adresa: Náměstí Přemyslovců 1
288 00 Nymburk
Tel.: 325 515 077
E-mail: nohejbal@mirnet.cz
web: www.mirnet.cz/nohejbal

PARDUBICE

TJ LOKOMOTIVA PARDUBICE

Adresa: Lonkova 484
530 09 Pardubice
Mobil: 724 401 623
E-mail: lokopce@seznam.cz
web: lokopce.webpark.cz

PLZEŇ

TJ BÍLÁ HORA PLZEŇ

Adresa: Nad Štolou 716
301 62 Plzeň
Mobil: 602 812 195
E-mail: vlastimil.stehlik@seznam.cz
web: tjbhplzen.info

PRAHA

MAESTRO CLUB KOLOVRATY

Adresa: Mírová 260/3
103 00 Praha 10 - Kolovraty
Tel.: 267 710 772
E-mail: info@maestroclub.cz
web: www.maestroclub.cz

SK OÁZA PRAHA

Adresa: Jeremenkova 106
140 00 Praha 4
Mobil: 604 149 677
E-mail: saresova@volny.cz
web: www.skoaza.cz/nohejbal

TJ AVIA ČAKOVICE

Adresa: Jizerská 328
196 00 Praha 9
Tel.: 283 930 012
E-mail: cako-praha@volny.cz
web: www.cakosport.info

TJ SOLIDARITA PRAHA

Adresa: Pod strání 7a
100 00 Praha 10
Tel.: 274 817 300
E-mail: nohejbal@solidarita.cz
web: www.solidarita.cz

TJ SOKOL KOBYLISY

Adresa: U školské zahrady 430/9
182 00 Praha 8
Mobil: 724 631 617
E-mail: memingr@atlas.cz
web: nohejbal.sokolkobylisy.cz

PROSTĚJOV

NOHEJBAL PROSTĚJOV

Adresa: Skálovo náměstí 4
79601 Prostějov
Mobil: 737 429 088
E-mail: jan.slezar@seznam.cz

PŘEROV

TJ SPARTAK MSEM PŘEROV

Adresa: Bezručova 4
750 02 Přerov
Mobil: 736 260 080
E-mail: pavelkaj@medialine.cz
web: www.nohejbalprerov.cz

VYŠKOV

NK-94 OREL VYŠKOV

Adresa: Albrechtova 10
682 01 Vyškov
Mobil: 723 205 417
E-mail: jankadera@atlas.cz
web: www.nohejbal-vyskov.webnode.cz

ZRUČ-SENEC

AC ZRUČ-SENEC

Adresa: Sportovní 14
330 08 Zruč-Senec, okr. Plzeň-sever
Mobil: 724 785 420
E-mail: vaclav.hana@cezdistribuce.cz
web: www.nohejbal-aczrucsenec.estranky.cz

ŽDÁR NAD SÁZAVOU

UNITOP SKP ŽDÁR NAD SÁZAVOU

Adresa: Nohejbalové kurty SKP Bouchálky
591 01 Žďár nad Sázavou
Mobil: 602 703 721
E-mail: jan.ptacek@del.cz
web: nohejbalzdar.unas.cz

Více adres a kontaktů na oddíly
nohejbalu najdete **ZDE**

