

Hradečtí sportovci natáčeli videoklip

JIRÍ TŮMA

Jsme v tom všichni spolu. Název nového videoklipu s charitativním podtextem má motivovat, povzbudit a dodat sílu lidem v covidem poznamenané době. Natáčení probíhalo v Hradci Králové a do projektu producenta a zpěváka Milana Šatníka se spolu s řadou osobností ze společenského a sportovního života zapojili i zdravotníci, záchranáři či podnikatelé, které pandemie nějakým způsobem zasáhla. Vzkaz všech je jediný – společně to zvládneme.

K hlavním tvářím videoklipu patří i přední hradečtí sportovci. „Líbí se mi to a rád projekt podpořím, protože současná situace už je dlouhá a únavná. Je fajn, že lidi z Hradce dokážou držet spolu. Věřím, že to všichni dáme,“ prohlásil Radek Smoleňák hokejista Mountfieldu HK, který při natáčení videoklipu stihl zaučít i týmového kolegu Richarda Nedomlela. „Já už jsem před kamerou ostřílený, ale Richard byl nováček, musel jsem ho trochu zaškolit,“ rozesmál se Smoleňák. „Byl bych rád, kdyby tenhle klip zvedl lidem náladu,“ dodal už s vážností.

Jsme v tom všichni spolu



Výtěžek půjde na Aquapuru, nadační fond Pavla a Moniky Staňkových, který podporuje lidi s poruchou srážlivosti krve.

DOBŘÁ VĚC, SHODLI SE

„Jsme v tom opravdu všichni společně. Muzikanti, číšníci, kadeřníci, manažeři, sportovci a mnoho dalších. V tuto chvíli nejde o to, jaké má kdo postavení, ale o to, že se situace týká nás všech a velice tvrdě nás zasáhla,“ říká Milan Šatník, autor písničky.

Dalšími interprety jsou Martin Harich, Kamila Nyvltová, Šárka Grossová nebo chlapecký sbor Boni Pueri. Na projektu se dále podílejí společnost Kvak Events a neziskový spolek Hradec si pomáhá. Mediálním partnerem je Deník.

„Doba je těžká pro všechny. Tohle může lidi povzbudit,“ přidal se Radim Ottmar, iko- na hradeckých fotbalistů.

Sílu zlomit soupeře ztělesnil David Dvořák, bojovník MMA. „Dobrá věc. Věřím, že to pomůže, zviditelní město a v neposlední řadě podpoří charitu,“ poukázal zápasník světové třídy.

Vůli doběhnout do cíle představuje atletka Eva Vrabcová Nyvltová.

„V téhle době je každá věc pro zlepšení nálady moc potřeba. Navíc je spojená s charitou. Ráda pomůžu,“ řekla česká olympionička.

Videoklip najdete na webu Deníku.

d více na hradecky.denik.cz

Muchová už má myšlení vítěze

Situace ohledně covidu podle mentálního kouče Radka Šefčíka pročistí sportovní trh.

JIRÍ TŮMA

Co stojí za úspěchem tenistky Karolíny Muchové při letošním postupu do semifinále grandslamu Australian Open, zda bojovník MMA Attila Végh vyslyší výzvy Karlose Vémoly k druhému střetu a jak se ze situace v Plzni může vyhrabat fotbalový trenér Adrián Guľa. Mentální kouč **RADEK ŠEFČÍK**, rodák z Hořic, který žije na Slovensku, se také vyjadřuje o současném (ne)sportovním dění.

MUCHOVÁ MÁ NA VELKÝ TRIUMF. JEN TO ZDRAVÍ...

S Karolínou Muchovou začal Radek Šefčík pracovat loni v říjnu, kdy brzy vypadla na turnaji v Ostravě. „Oslovil mě její trenér David Kotyza. Už dříve jsme spolupracovali s Petrou Kvítovou,“ říká.

Letos v únoru už tenistka slavila životní úspěch – semifinále Australian Open.

„Karolína má velmi dobrý mentální základ, ale některé specifické tenisové věci jsme začali od základů. Soustředili jsme se na koncentrační principy, jak se dostat do zápasu, jak zvládat těžké momenty, nebo jak pracovat s herní jistotou,“ uvedl Šefčík.

V kontaktu byli i během turnaje v Austrálii. V souboji o osmifinále Muchová vyřadila krajanku a favoritku Karolínu Plíškovou (7:5, 7:5), když ve druhém setu prohrávala už 0:5. Co se v ní odehrávalo?

„Byla si vědoma, že předchozí gamy nebyly odehrané podle očekávání, ale věděla, že umí posouvat úroveň své hry tím, že půjde do lepšího načasování úderů a jejich délky. Neutápěla se v chybách a držela se koncentračních principů. Tím vším na protivníka zvyšovala tlak,“ popisuje mentální kouč.

Naopak Plíšková propadala nejistotě. „V tenise všeobecně je nejtěžší uzavřít set. Paradoxně ten, kdo hladce vyhrává, to má těžší. Máte v podvědomí tlak z očekávání, vidíte, že se protihráčka



ZÁPASNÍK MMA Attila Végh a mentální kouč Radek Šefčík v době, kdy slovenský obr porazil Karlose Vémolu. Utkají se podruhé? Foto: archiv

zvedá, začíná kopat a ztrácíte soustředěnost. Začínáte se chovat jinak. U žen, které mají větší emoční spektrum, je tohle častější. Říkám tomu pastí koncovky setu.“

A může Muchová vyhrát grandslam? „Určitě na to má. Má mentalitu vítěze. V tom udělala obrovský progres. Spíš bude otázkou, jestli její tělo zvládne tolik zápasů v řadě. I tady dohrávala semifinále s natrženým břišním svalem,“ míní Šefčík.

VÉMOLA HECUJE VÉGHA. SLOVENSKÝ OBR MLČÍ

V listopadu 2019 v zápase století bojovníků MMA Attila Végh porazil Karlose Vémolu, českého Terminátora. Za úspěchem slovenského obra tehdy stál i Radek Šefčík. Vémola se nyní snaží Végha vyhecovat k odvetě, tomu se moc nechce. Dojde k souboji?

„Attila momentálně nemá důvod jít do zápasu. Vítězstvím nad Vémolou získal hodně, prestiž, peníze, sponzory, film a kupu dalších věcí. Navíc se nyní už více situoval do role kouče a mentora zápasníků. Myslím, že souboji není nakloněn,“ soudí Šefčík.

A co by ho vyhecovalo? „Vémola má mediální vliv, tak možná to a pak peníze. Ale jít do zápasu jen pro peníze není dobře. Musel by najít i hlubší důvod proč bojovat.“

JURÁČEK, KLUK Z ULICE, CO MŮŽE OHROMIT MMA

Radek Šefčík má nyní v péči další velký talent MMA – Matúše Juráčka. Pětadvacetiletého Čecha z Oktagonu, jenž v mládí talent třibil i pouličními bitkami jako fotbalový chuligán Slavie Praha. „Jeho teenagerské roky ho nějak formovaly, prožil reálnou bitku na ulici. Má svůj shape (formu),“ usmívá se Šefčík.

Předpoklady má, ale jen ty nestačí. „Aby se fighter dostal do nejvyšší ligy UFC potřebuje víc. Musí mít bojovou inteligenci, schopnost vylepšovat svůj styl a improvizovat v zápase,“ říká.

Juráček má ještě něco navíc. „V boji má v sobě esenci radosti a uvolněnosti. U většiny ostatních boj přitom vyvolává spíš stres. Pokud bude zdravý a neobklopí se špatnými lidmi, tak může hodně dosáhnout.“

FOTBALOVÁ PLZEŇ TÁPE. TRPĚLIVOST S GULOU

Radek Šefčík je i v kontaktu s Adriánem Guľou, koučem fotbalistů Plzně, která loni po jarním nástupu slovenského strážáka najela na vítěznou vlnu, ale v letošní sezoně se trápí. Poháry jsou daleko.

„Nastalo období půstu. Roli hraje i rozpočet klubu. Se Slavíi či Spartou se nedá srovnat. Pokud nemůžete

koupit hráče, tak musíte vsadit na výchovu stávajících, a to vyžaduje trpělivost. A plno klubů není trpělivých,“ předeslal mentální kouč.

Nepůsobí ve Viktorii kontraktivně enormní tlak vedení, které by tým rádo vidělo v boji o Ligu mistrů, ale realita už je dávno jiná.

„Každý majitel chce vidět svůj klub co nejvyšší. To je v pořádku. Kdo platí, chce i výsledky. Očekáváním pochopitelně vytváříte tlak a je na trenérovi a na hráčích, aby s ním uměli pracovat. Kdo se to nenaučí, končí.“

Jenže třeba Slavia si může koupit kvalitní borce v Česku i v zahraničí.

„To můžete kompenzovat mentální přípravou se stávající hráči a rozdílů částečně smažete. Ale transformační proces hráče trvá rok či dva. Ale pokud hráč nemá vztah k mentální přípravě, tak ho posunete výš jen o kousek,“ zdůraznil Radek Šefčík.

COVID PROČISTÍ TRH. DĚTI MUSÍ MÍT POHYB

V pandemii koronaviru je hodně diskutované téma (ne)sportování dětí. Můžeme mít ztracenou generaci?

„V covid období se čistí trh. Někteří budou ztracenou generací, ale jiní na tom budou profitovat. Znam kupu mladých, kteří trénují ještě intenzivněji,“ uvádí Šefčík.

„Soutěžní faktor bude chybět, někdo může ztratit dovednosti. A potom záleží na tom, jak rychle je schopen si je obnovit. Někteří sportovci skončí úplně,“ uvedl.

Na výkonnostní úrovni se nedostatečný pohyb dětí může negativně odrazit v budoucnu. „Bude více civilizačních chorob, obezity i u dětí.“

Co pro to dělat?

„Klubů musí i ve spolupráci se školou připravit více rozvojových projektů. Podle mě tělocvik je jeden z nejdůležitějších předmětů. Musí se navýšit počet hodin,“ říká.

Sportování mládeže je základem každé zdravé generace. Jak vezmete dětem sport, je to špatně. Mentální rozvoj a rozvoj dětí vychází z pohybu než z intelektu. Sport rozvíjí i mentální kapacitu. Na prvním stupni školy by sport měl být základem,“ uzavřel Radek Šefčík.

HC SPARTA PRAHA

SPARTÁNSKÁ ARMÁDO

DOBITVY.cz

BILLA GENERÁLNÍ PARTNER O2 arena Tipsport

PLAY OFF

