

McDonald's Olympic Hopefuls NEWSLETTER 1-3/2013

Zpravodaj informující o mladých sportovcích z projektu McDonald's Olympic Hopefuls, ve kterém naleznete aktuality nejen ze sportovního života „olympijských nadějí“.

Během uplynulých měsíců vylepšila biatlonistka Veronika Vítková jak ve stopě, tak na střelnici svá osobní maxima a na elitních závodech posbírala několik cenných kovů. Zatímco jediná zástupkyně zimních sportů v projektu McDonald's Olympic Hopefuls prožívala vrchol sportovního roku, ostatní naděje spíše kombinovaly odpočinek s přípravou na novou sezónu. Výjimkou byl nejlepší český judista Lukáš Krpálek. Díky vítězství na Grand Slamu v Paříži se jako vůbec první judista v české historii vyhouplnul na nejvyšší příčku světového žebříčku.

Vítková sbírala cenné kovy

>>> Biatlon získal během uplynulé sezóny v České republice na popularitě, a to díky tomu, že Nové Město na Moravě hostilo světový šampionát a zejména díky výborným výsledkům reprezentace. Zasluhu na tom má také členka projektu McDonald's Olympic Hopefuls Veronika Vítková. Svěřenkyně trenéra Jindřicha Šikoly absolvovala náročnou šňůru závodů Světového poháru a blýskla se také na světovém šampionátu a mistrovství republiky.

VVstup do nového roku zvládla Verča po sportovní stránce dobře. V Oberhofu se jí vydařil hlavně stíhací závod, z něhož si odnesla stříbrnou medaili. Evidentně takový úspěch neočekávala ani samotná biatlonistka.

„Od prvního kola jsem se trochu trápila. Bolely mě nohy a říkala jsem si, že to bude strašně těžký závod. Na první položce jsem jednou chybovala, ale i přesto jsem se posunula pořadím o dvě místa kupředu,“ svěříla se s pocity závodnice. Při dalších střelbách už neminula a z poslední položky odjížděla společně s Ukrajinkou na druhém místě. „Mohla jsem se ve sjezdu spolehnout na velmi dobře připravené lyže, a tak jsem jí dojela. Na začátku dlouhé cílové rovinky jsem zaútočila a ono to vyšlo,“ radovala se.

Další úspěch si v rámci Světového poháru připsala v Ruhpoldingu. Historického okamžiku se dočkala ženská štafeta ve složení Vítková, Soukalová, Kristýna Černá a Veronika Zvařičová. Čtveřice vybojovala bronz. „Náš cíl byl umístit se v první desítce, ale na stupně vítězů jsme opravdu nepomyslely,“ reagovala Veronika skromně na senzační umístění.

Mistrovství světa v Novém Městě na Moravě

Perfektní sněhové podmínky, příjemné zázemí a davy fanoušků biatlonu – to vše hrálo českým reprezentantům v Novém Městě na Moravě při klání světových špiček do karet. Výrazně o sobě dali vědět hned na úvod. Ve smíšené štafetě, úvodním závodem mistrovství světa, obsadilo české kvarteto před vyprodanou Vysočina arénou 3. místo. Veronika Vítková, Gabriela Soukalová, Jaroslav Soukup a Ondřej Moravec se postarali o senzací, když ve velmi vyrovnaném závodě dojeli za Norskem a Francií.



PROJEKT JE REALIZOVÁN POD ZÁŠTITOU ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO VÝBORU

McDonald's Olympic Hopefuls



McDonald's Olympic Hopefuls

NEWSLETTER 1-3/2013

Členka McDonald's Olympic Hopefuls vyrazila do závodu s číslem 3 a na konci dlouhé startovní rovinky byla první. Při střelbě vleže musela dvakrát dobíjet a mírně ztratila. Ve stoje udělala jednu chybu a předávala Soukalové jako sedmá. „Běh mi docela šel, ale škoda těch ran navíc. To jsem měla dát na první, to se nepovedlo,“ litovala po doběhnutí čtyřia dvacetiletá reprezentantka. Druhá závodnice předala Jaroslavu Soukupovi na šestém místě. Finišman Ondřej Moravec vyjžděl na čtvrté pozici a bezchybnou střelbou setřásl Rusy i Italy.



Verča bohužel v dalších závodech v domácím prostředí na stupně vítězů nedosáhla, v první desítce se ale umístila ještě dvakrát, byla osmá ve stíhačce a desátá ve sprintu.

Poslední závody Světového poháru

Začátkem března se reprezentace přemístila do Ruska na poslední závody SP. První zastávkou bylo předolympijské Soči, kde Češky nevycházely z údivu. „Nestačily jsme se kolikrát divit. Je to opravdu země neomezených možností. Přistání kruté, palmy u letiště, cesta autobusem často nebyla po úplně zpevněné cestě, všude kolem rozestavěné hotely, pořád samé kontroly,“ vypočítávala Veronika, co jí přivádělo do rozpaků.

Následující destinací byl sibiřský Chanty Mansijsk, kde i během závodů panovaly mrazy pod -10°C . Veronice ruské počasí ani stopy evidentně nesesly. Závody spíše protrpěla a na výsledkové listině se pohybovala za dvacítkou.

Veronika mistryní ČR



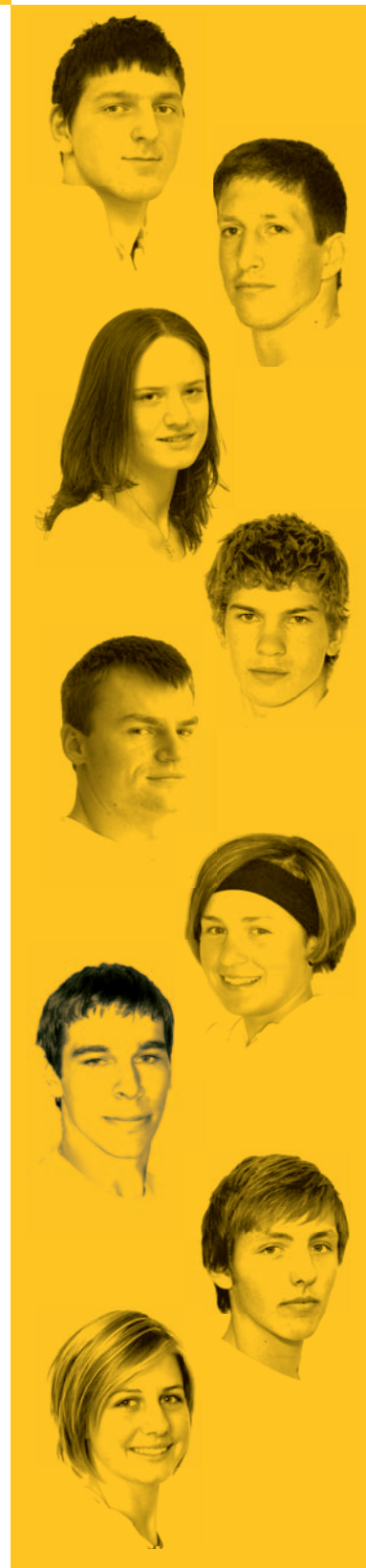
Poslední biatlonové závody Veroniku čekaly ve známém prostředí jabloneckých Břízek. Koncem března tam absolvovala MČR.

„Nejdříve jsem byla druhá za Gabčou Soukalovou a další den se mi čtyřnásobnou vítězku SP podařilo porazit. Tak jsme si pořadí na stupních prohodily,“ radovala se členka McDonald's Olympic Hopefuls.

V právě ukončené sezóně se jí podařilo vylepšit osobní maxima. V celkovém hodnocení SP se posunula z 25. na 16. místo, úspěšnost ve střelbě dokázala zvýšit z 81 %

na 87%. Poprvé vystoupala na stupně vítězů v SP a také premiérově získala medaili z MS.

„Celkově jsem spokojená. Ale jelikož je stále co zlepšovat, tak se už těším na příští sezónu, na olympijskou,“ udělala Verča optimistickou tečku za náročným obdobím.



PROJEKT JE REALIZOVÁN POD ZÁŠTITOU ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO VÝBORU

McDonald's Olympic Hopefuls



McDonald's Olympic Hopefuls NEWSLETTER 1-3/2013

Krpálek světovou jedničkou

>>> Jedna z nepřehlédnutelných osobností projektu McDonald's Olympic Hopefuls, judista Lukáš Krpálek, potvrdil v polovině února svou extratřídu. Nejenže zvítězil na prestižním Grand Slamu v Paříži, ale také se vyšvihl na první místo ve světovém hodnocení.

Turnaj ve francouzské metropoli je považován za jeden z vůbec nejtěžších v celé sérii a nejlepší český judista se turnajem probojoval suverénně. Lukáš na tomto Grand Slamu vyhrál jako vůbec první Čech v historii, když ve finále své kategorie (do 100 kg) porazil světovou pětku Tamuulena Battulgu z Mongolska. „Žádný Čech na tomhle turnaji v minulosti neuspěl. Ale právě v této hale jsem v roce 2011 vybojoval bronzovou medaili při mistrovství světa,“ zavzpomínal na jiný svůj úspěch člen USK Praha.

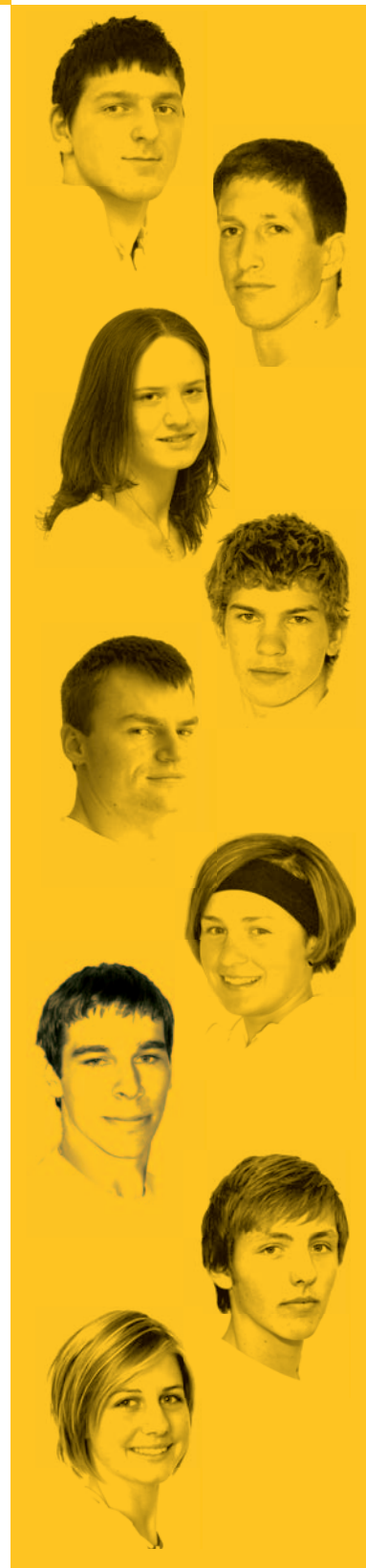
Senzační pařížský triumf posunul Lukáše do čela světového žebříčku ve váhové kategorii do 100 kg, což je další historický mezník pro české judo.



Jachtařka roku

>>> Markéta Audyová byla zvolena juniorskou jachtařkou roku 2012. Slavnostní vyhlášení proběhlo na konci ledna v Praze.

„Z výsledku mám neskutečnou radost a moc bych chtěla poděkovat všem, kteří k tomu tento rok pomohli. Je to také jejich zásluha,“ komentovala svůj úspěch Markéta.



PROJEKT JE REALIZOVÁN POD ZÁŠTITOU ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO VÝBORU

McDonald's Olympic Hopefuls



McDonald's Olympic Hopefuls NEWSLETTER 1-3/2013

Markéta na startu běžecké kariéry



Jedenadvacetiletá závodnice se už nemohla dočkat, až odstartuje jachtařská sezóna. Zimní období vyplnila školními povinnostmi, aktivní relaxací na chalupě v Jeseníkách a také tréninkem. Právě ten doznal výrazných změn, včetně běžecké průpravy.

„Díky poslednímu záchvěvu zimy jsem vyrazila ještě v březnu na chalupu, kde jsem si oddechla od školy a brněnského trénování. Běhala jsem na lyžích, užívala si skialpy a dopřála si tak trochu uvolnění, které jsem nutně potřebovala,“ popsala mladá jachtařka.

Nadcházející sezóna bude první, kdy bude Markéta závodit pod vedením zkušeného trenéra Tomáše Klímy, který má na starosti převážně brněnské triatlonisty. A tak si musí zvykat na nový způsob přípravy. Na program jí přibýly například plavecké tréninky nebo jízda na kole. „Navíc mám také běhání, což je trochu horší. V životě jsem běhala maximálně na trolejbus,“ posteskla si s dávkou sebeironie Markéta.

„Začala jsem tedy běhat už v zimě a tuto aktivitu jsem si oblíbila,“ dodala.

Ve vrcholovém sportu je důležitá i psychická forma, ani na tu jachtařka nezapomíná. V rámci zvyšování mentální odolnosti si naplánovala účast na závodech a doufá, že jí běžecká zkušenost přinese i nutnou rvavost. „Naostro jsem začala při Běhu Lužánkami na 6 400 m a nebylo to tak hrozné,“ smála se.

Juniorská jachtařka roku 2012 už zahájila i tréninky na vodě. Již tradičně si premiéru odbyla v druhé polovině března na Lago di Garda společně s kolegy z Finska a Itálie. Po několikadenním rozjetí přelajla na dva týdny na Mallorku.

„Na Gardu i Mallorku se neskutečně těším, protože mi moc chybí loď a sluníčko,“ řekla ještě před odjezdem Markéta. „Během prvního závodu SP, který proběhne na Mallorce, si chci nastavit výchozí pozici pro následující klání,“ dodala s tím že, od loňska konečně přibrala, a tak očekává, že její jízdy v silném a slabém větru budou rozdílné.

Halová sezóna Katky Cachové

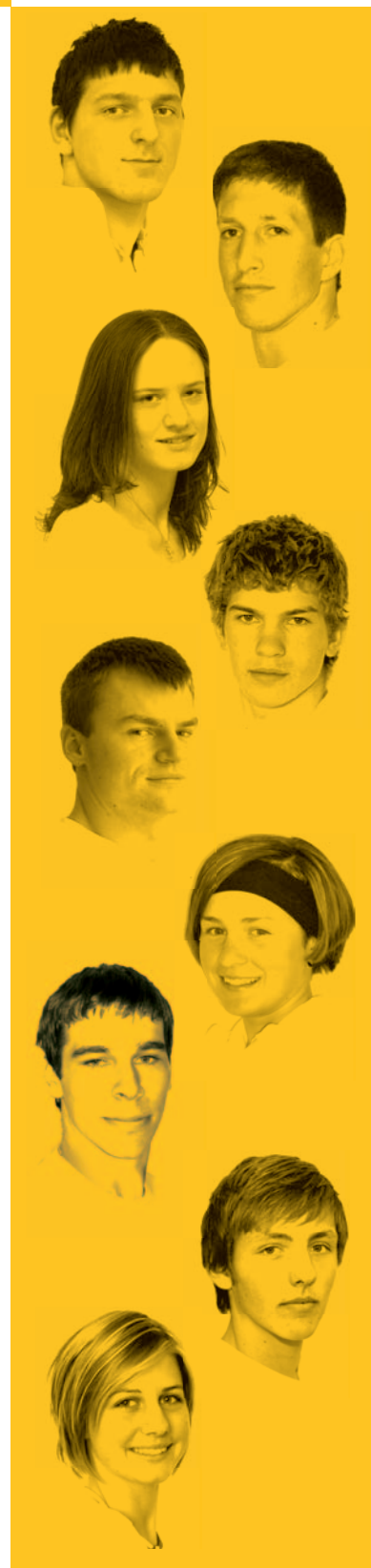
>>> Po několika letech sedmibojačka opět okusila závodní atmosféru v hale. A nedopadla vůbec špatně. Předchozí roky Katka buď nestartovala, nebo pouze na výškařských laťkách.

„Sice jsme letos s trenérkou smrskly celou halovou sezónu do jednoho měsíce, ale podařilo se mi startovat na nejdůležitějších republikových závodech,“ vysvětlila sedmibojačka.

Začátkem února se představila na přeboru Prahy, kde absolvovala 60 m překážek (8,63 s) a skok do výšky (176 cm). „Docela slušný začátek,“ okomentovala své výkony bezprostředně.

Na MČR ve vícebojích bojovala Katka naposledy před sedmi lety, a tak nyní očekávala výrazné bodové zlepšení. Své staré halové maximum tak nakonec vylepšila o 157 bodů.

„Překážky jsem zvládla v o něco málo lepším čase než na přeborech (8,61 s). Na výšce jsem sice v rozskakování měla několik hodně povedených pokusů, v závodě se mi ale tak dobře nevedlo,“ vyprávěla kriticky Katka. Výsledných 167 cm jí stálo spoustu bodů. Ve vrhu koulí předvedla vyrovnanou sérii s konečným zápisem 11,13 m. „V dálce mě při tréninku trochu trápil rozběh. Na závodech se mi to podařilo napravit a výsledkem bylo 569 cm,“ řekla ke skoku do dálky atletka z USK Praha. Pokud chtěla překonat 4 000 bodů, musela čas osmistovky stlačit pod 2:19,



PROJEKT JE REALIZOVÁN POD ZÁŠTITOU ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO VÝBORU

McDonald's Olympic Hopefuls



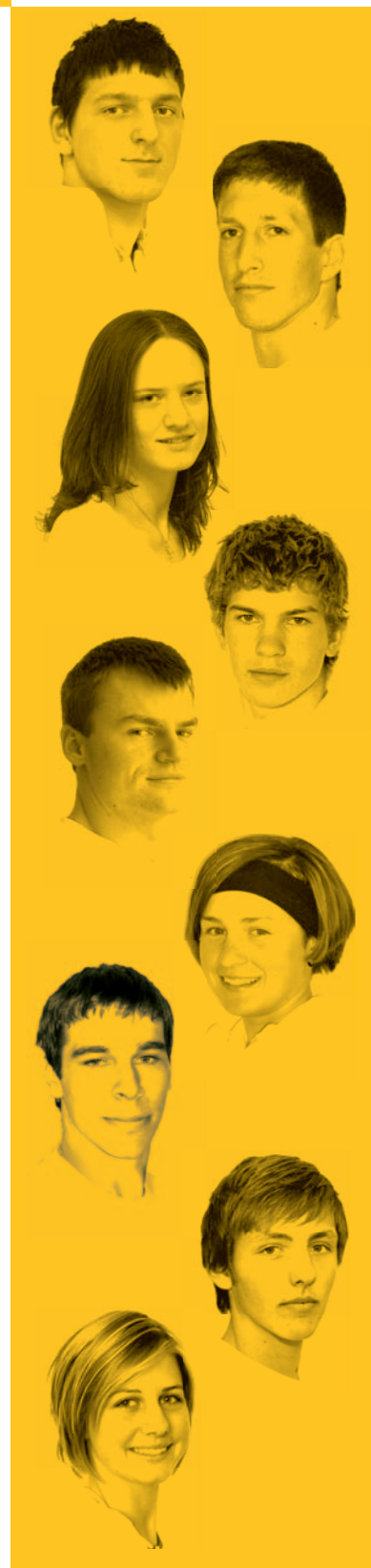
McDonald's Olympic Hopefuls NEWSLETTER 1-3/2013



tedy běžet celý závod na čele startovního pole. „Dosud jsem v této pozici nikdy neběžela, ale nakonec jsem to zvládla. V konečném součtu jsem překonala čtyřtisícovou bodovou hranici a brala bronz,“ byla Katka šťastná.

A do třetice všeho dobrého... V hale se Katka objevila na MČR mužů a žen. S trenérkou se rozhodly pro výšku, překážky a dálku. „Měla jsem tak možnost napravit si reputaci v disciplínách, které se mi ve víceboji nepodařily,“ viděla sedmibojařka svou šanci. Ve výšce se tak stalo a výkonem 175 cm brala stříbro. Na překážkách dosáhla na osobní rekord, na stupně vítězů čas 8,54 s jen těsně nestačil.

Tímto „trojbojem“ a ziskem dvou medailí má Katka halovou sezónu za sebou a může se plně soustředit na přípravu. S tréninkovou skupinou Rychlý holky se totiž Katka koncem března přesunula do Jihoafrické republiky, kde mají atletky ideální podmínky.



Kanoisté drou před sezónou

>>> Rychlostní kanoistika není pouze o pádlování na závodech, ale také o neméně náročné zimní přípravě na suchu, na sněhu ale také třeba ve slunné Kalifornii. Na vlastní kůži se o tom přesvědčilo trio rychlostních kanoistů Radek Miškovský, Lukáš Koranda a Tomáš Janda.

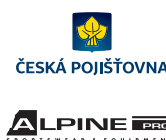
V novém roce se po odpočinku zase naplno pustil do trénování. „Pádlovací bazén, posilovna, plavání a běhání ve strahovské hale představovalo hlavní náplň mých tréninků,“ uvedl pro představu Radek, který už má za sebou i reprezentační testy. „V plavání na 200m, běhu na 1 500m a v posilovně jsem se oproti ložsku zlepšil,“ konstatoval ke své stoupající výkonnosti spokojeně jeden ze tria kanoistů McDonald's Olympic Hopefuls.

V rámci zimní přípravy v Krkonoších potrénoval Radek také své lyžařské dovednosti. Na týdenní soustředění přijel s extra vybavením. Pořídil si totiž nové běžky. „Koupil jsem si profi lyže od závodníka ze Světového poháru,“ pochlubil se. „Hned jsem poznal rozdíl a mohl naplno zamakat,“ pochvaloval si. Další příprava probíhala už na vodě. Radek společně se svým parťákem s USK Praha Lukášem Korandou zamířili do tradiční destinace českých rychlostních kanoistů, do Sabaudie. Kde absolvovali dvě čtrnáctidenní soustředění oddělená od sebe desetidenní pauzou v Čechách.



PROJEKT JE REALIZOVÁN POD ZÁŠTITOU ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO VÝBORU

McDonald's Olympic Hopefuls



McDonald's Olympic Hopefuls NEWSLETTER 1-3/2013

Pádlování mezi jachtami



Za sluníčkem a hlavně za vodou a příznivými podmínkami pro přípravu na sezónu 2013 letěl Tomáš Janda až do Kalifornie. Newport Beach kanoista Dukly Praha už dobře zná z minulých pobytů a rád se tam již poněkolkáté vrátil. Pobyt na pobřeží Pacifiku hodnotí jako příjemnou změnu během české zimy. Na západní pobřeží USA odcestoval s tréninkovou skupinou Libora Dvořáka, do které patří také posádka deblkanoe Filip Dvořák a Jaroslav Radoň.

„Teplota se pohybovala kolem příjemných 26 °C a sluníčko neúnavně svítilo, a tak jsme napádlovali hodně kilometrů,“ vyprávěl Tomáš. „Denně jsme jezdili kolem luxusních jacht a plachetnic, takže o podivnou nebyla nouze. Občas nám sice poslaly nějaké vlny, ale na to už jsme zvyklí,“ konstatoval kanoista.

Ještě před odletem do USA si Tomáš nechal odstranit krční mandle. Lékařský zákrok mu naštěstí nijak nezasáhl do programu.

„Po odstranění krčních mandlí, poměrně těsně před odletem do USA, jsem se stihl uzdravit a rozjezdit na vodě. Díky tomu se mi dařilo plnohodnotně trénovat, aniž by mě něco omezovalo,“ zhodnotil kanoista pozitivně svůj aktuální zdravotní stav.



Pětibojář Polívka v plné síle

>>> Moderní pětibojář Ondra Polívka přečkal nepříjemné období, kdy nemohl namáhat ruku. O to více se pak těšil, až přijde chvíle, kdy bude moct plavat a šermovat, prostě trénovat naplno.

„Pooperační rehabilitace je za mnou a ruka vypadá dobře. Doufám, že bude i tak fungovat,“ věří pětadvacetiletý sportovec.

Stejně jako kanoisté i moderní pětibojáři se v zimě vydali na hory. Soustředění proběhlo ve známém středisku Ramsau. „Týden v Rakousku utekl jako voda a pár posledních dní dokonce přálo i počasí, takže to stálo za to,“ uvedl Ondřej.



PROJEKT JE REALIZOVÁN POD ZÁŠTITOU ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO VÝBORU

McDonald's Olympic Hopefuls

