

Ahoj všichni, jakožto zakladatel rád bych Vám prezentoval náš projekt který se nazývá Train Time, najdete ho na stránce www.train-time.com, kde najdete i popis toho co děláme, kdo jsme, koho hledáme a proč a v čem jsme zajímavý.

Součástí projektu i je i tzv. Podcast edition, kde chceme dělat rozhovory s lidmi se sportovci, lidmi kteří se chtějí podílet na rozvoji tohoto projektu a chtějí přispět svým míněním, svoji expertízou. Témata podcastu jsou velmi pestrá, cílem je přiblížit lépe danou aktivitu, vysvětlit problematiku aktivity, pozvat možné zájemce na aktivitu či do sportu a přiblížit jim lépe a detailněji zákulisí sportu, tréninku na aktivitu, správné odívání, stravu, a další zajímavosti s tím spojené.

Podcasty mohou být v rozdílných jazycích /čeština, angličtina, francouzština, a další jazyky / stručný přepis pak bude rovněž dostupný buď v českém či anglickém jazyce. Tyto 2 jazyky v tuto chvíli zajišťujeme. V budoucnu pak chceme možnosti rozšířit.

Dnes bych tedy rád začal prvním sportem který v České Republice či dříve Československu měl daleko větší základnu, podporu a úspěchy než má řekněme poslední roky. Jedná se o házenou, která je sport velmi zajímavý, rovněž však velmi fyzicky náročný s náročnou přípravou, mentální a taktickou stránkou.

Jako hosta a člověka povolaného k tomuto sportu jsem si povolal svého Bratra,

Přepis:

Ahoj Brasule,

“Ahoj “,

kteřý házenou hraje již mnoho let závodně a v současné době hraje extraligu za tým, který do pandemické krize byl na 1 místě tabulky extraligy a kde Daniel hraje pozici Pivota.

Dane mohl by si se nám ve stručnosti představit, kdo jsi, co rád děláš, co tě zajímá, jaké máš koníčky, jak si se k házené dostal, jak jí dlouho hraješ a co tě k ní přivedlo ?

“

Co o mě, mým koníčkem je házená, sporty, k házené jsem se dostal v 5 třídě základky kde mě to oslovilo přes turnaje a začali jsme hrát. Od té doby hraju nepřetržitě. Další koníčky jsou odpočinek a cestování, rád poznávám nové krajiny.

“

Mohl by si vysvětlit v čem je specifikum házené ?

“Házenou hraje 6 hráčů v poli s brankářem, na 2 brány. Specifikum je takové že musíte mít velkou sílu, vytrvalost a rychlost při hře v tomto sportu. Toto jsou hlavní vlastnosti pro hráče. “

Když porovnáš házenou s ostatními sporty, jaká je základna lidí kteří ji nějakým způsobem hrají ?

“Tak určitě se to liší země od země, každá země má nějaká specifika, základna u nás je malá, je to okrajový sport u nás na rozdíl třeba od Německa, kde je to skoro hlavní sport. V tom můžeme sousedům závidět ale tam se asi jen tak nedostaneme „

Když ale ČR porovnáš s dalšími zeměmi podobnými co se týče velikosti populace, Rakousko, země bývalé Jugoslávie a další ?

„Na to jaká je tady základna v porovnání s Evropou na tom není ČR zas tak špatně, to dokládá i šampionát před 2 roky kde ČR výběr skončil na 6 místě což je úžasný výsledek a i teď tým postoupil ze skupiny což je také úspěch kterého bychom si měli vážit. Takže není to tak špatný, když se to všechno srovná. Dalo by se říct že obecně házená vzrůstá a kvalita se zlepšuje. „

Proč by měli malí děti, teenagery začít jako s prvním sportem házenou ?

“Obecně je to hrozně férový sport, což nevím kdo jak docení, ale hlavní není to nuda, pořád padají góly a něco se děje, akce, nahoru dolů hra. Takže člověk se určitě u toho nenudí. “

Jako to vypadá s ekonomickým aspektem házené, tím myslím s financemi které jsou v házené, je třeba těžké sehnat pro klub partnera , vy jako hráči myslíš si že je možné v ČR z tohoto sportu žít, financovat rodinu a mít to jako plnohodnotné zaměstnání ?

“Pokud se budeme bavit o české lize tak ta není úplně profesionalizována, hodně lidí má k házené ještě další práci, je tam hodně mladých lidí, čili je tam určitá polo profesionalita. Jsou však i výjimky ale těch je málo. “

Říkáš že to není úplně profesionální a není tolik profesionálů kteří by hráli házenou, jak ty poloprofesionálové fungují dále, co dále dělají ?”

“Řada lidí to hraje ze srdce, domluví se z klubem či v práci podle svého nebo jak to jen jde. Snaží se prostě vše skloubit dohromady, kde to srdíčko je na straně házené a zbytek věcí si snažíš zakomponovat k tomu. “

Na bázi čeho si přetrval a hraješ dále, tím myslím hodně lidí ať už děti, dospívající, či dospělí upustí od sportu, či se mu nevěnují tak jak by měli, co si o tom myslíš, chtěl ty si někdy s tím seknout a co u sis řekl -nebo se stalo že si u toho zůstal ?

„U mě se to projevuje asi tou touhou se dostat z poloprofesionála na profesionála, což je ten sen, ta touha to co chci dělat a žít se tím. Čili můj sen je takový že bych to chtěl v budoucnu v zahraničí, to je asi můj strop zkusit to tam. „

Jak ty obecně pomýšlíš o zahraničí, co tam je jiný, jak by ses tam adaptoval či ne, jaký myslíš že by tam byli problémy pro tebe obecně ?

„Asi záleží na konkrétní situaci, co je v zahraničí jiný je asi fungování okolí, zájem od lidí je jiný. „

Máš nějakou destinaci, klub který tě baví ?

„ asi nemám žádný klub, kouknu na ligu mistrů a to mi stačí to je fantastické,“

Co se týče tréninků, s tím možná související specifikum cviků, můžeš nám popsat tvůj individuální či teamový trénink a cviky které provádíte ? jakou máš denní náplň v sezóně ?

“specifikum házené je že je potřeba tak aspoň 3 týdně posilovna, jinak naše denní náplň je každý den tréninky, 1-2 fáze tréninky, o víkendu klasika zápasy”

Jak ty tréninky tedy vypadají, chodíte do posilovny , máte tréninkovou jednotku, které jsou různé. Vedete nějaké specifika tréninků ?

“Na házenou je potřeba mít zpevnění celé tělo, čili tréninky se střídají a zaměřují je tam fakt komplexní. “

Jak je to třeba s výškou váhou v tomto sportu?

“U nás omezení zas tolik nejsou, každý si najde svůj post , menší hráči hrajou na křídlech, větší na spojkách, pivotech. “

“Ty jsi teda ten Pivot, v čem spočívá ta tvoje pozice, jaké je tam specifikum ? určitě je potřeba hodně síly, pak vytrvalost, rychlost, síla. To je to hlavní na mé pozici. “

Na tu pozici tě vybral trenér, jak si k tomu dostal ? tak nějak spontánně

Jak ten Pivot teda funguje ?

“snažím se pomáhat spoluhráčům, vytvářet prostor, rozrážet, občas když to jde i zakončovat ale hlavně týmu pomáhat “

Hodně lidí by asi zajímalo jak je to s jídlem, a obecně regenerací co se potravy týče a samozřejmě vybavením na házenou, asi předpokládám že hlavní je mi kvalitní boty, jsou v tom nějaká specifika, třeba pro tebe osobně, nebo je to jedno ?

“Nemám specifický jídelníček, snažím se vyvarovat masných jídel či hodně kalorických jídel. Jinak regenerace je hodně důležitá, probíhá asi tak 2/3 denně.

“

Kolikrát denně jíš, jak často, jak hodně ?

“Asi nemám nic speciálního, mohu si dát všechno, sám nejvíc pak preferuju špagety, ty si můžu dát vždycky I když si nemyslím že by mě to nějak ovlivňovalo. “

co se týče cukrů?

“ dám si banány, o přestávce si dáme něco individuálně na doplnění energie, od čokolády až po ty různé druhy ovoce. “

V házené se taky používají « couchové, mentoři » kteří by Vás monitorovali a říkali Vám co se má jíst či dělat extra a co ne ?

“ u nás nebo spíš u mě nic takového zatím nemám ani nepoužívám”

Co se týče oblečení, hlavně asi boty, máte nějaké značky či produkty které musíte užívat kvůli partnerům nebo obecně něco na co jsi zaměření, co ti sedí jako značka nebo technologie ?

“ Já osobně nic osobního nemám, jde mi to o aby to sedělo a já se v tom hned od začátku cítil dobře a komfortně. Značku nemám oblíbenou, od partnerů tak nic speciálního nemám nebo spíš nenesím. Vybírám si to a hradím si to sám. “

Dane já vím že vedle házené ještě studuješ, zajímalo by mě, jak se to dá skloubit, jaké máš možnosti a co by si poradil budoucí generaci, třeba i těm kteří chtějí ještě mít normální práci.

“ Je to o prioritách, u mě teď hlavně je to o 2 věcech, škola a ta házená, ve škole to nějak zvládám a dál je to o prioritě k té házené. Dále je to o rodině, která mě hodně podporuje a za což jim patří velký dík. “

Je házená nákladný sport v porovnání s ostatními sporty (hokej, tenis) ? Za co se tedy v házené hlavně platí ?

“Platí se příspěvky klubu kde hraješ za vedení a chod toho sportu, transportu atd. Dále žáci a dorost si platí většinu věcí sám potom dále v A-B mužstvu už se vyskytují nějaký partneři, a samozřejmě už máme smlouvy takže z těch žijeme. “

Závěrem: Takže toto byl podcast zaměřený na házenou, díky za poslech a mějte se zatím pěkně, Train Time.