

## SPORT | Praha

# Jak se hází v sedě? Vyzkoušel si to zlatý hrdina z olympiády

„Jsem rád, že si můžu zaspportovat a dát si pivo,“ směje se slavný oštěpař Jan Železný den před padesátkou.

MICHAL KÁVA

Praha – Sedl si, vzal do ruky oštěp a s neuvěřitelnou lehkostí s ním přehodil skoro celou travnatou plochu školního hřiště, jako kdyby to byla ta nejjednodušší věc na světě.

Trojnásobný olympijský vítěz v hodu oštěpem si svou disciplínu včera vyzkoušel také z jiného pohledu. Trénoval s Katkou Novákovou, mladou dívkou upoutanou na vozíčku, jež patří mezi nejlepší handicapované oštěpařky své věkové kategorie.

Loni nasbírala kompletní sbírku medailí na juniorském MS v hodu oštěpem, diskem i koulí.

„Je fakt šikovná. To, co je schopna hodit ze sedu, nehodí někteří z rozběhu,“ pochvaloval si Železný poté, co si upoután na speciální židli vyzkoušel, jak fungují závody handicapovaných. „Ten talent tam Katka má, ale je to hlavně opravdu fajn holka. Má za sebou v životě o hodně víc složitějších situací než jiní lidé, ale má v sobě jiskru a moc se na to těší. To mě nejvíce oslovilo,“ dodává.

Na první pohled musí laikovi přijít, že jde o něco naprosto neporovnatelného s klasickým házením oštěpy. Železný oponuje. „Pro mě je to fyziologicky stejné. Nezapojuje se jen spodek těla, ale ten vzorec a nástup svalů je podobný. Od hrudníku do ramena. Je to jiné jen v tom, že se levou rukou držíte tyče a ta vám pomáhá,“ vysvětluje rozdíl.

Společně si zatreñovali a Katka si vyslechla několik zajímavých rad od člověka, který je nejlepším oštěpařem v historii tohoto sportu.



**NOVÝ STYL.** Trojnásobný vítěz olympijských her Jan Železný si včera svoje řemeslo vyzkoušel v jiné roli, spolu s handicapovanou oštěpařkou Katkou Novákovou. Foto: Deník/Michal Káva

„On i Barbora Špotáková jsou pro mě velkou motivací. Dal mi dobré rady a já bych si přála házet ještě lépe,“ říká skromně atletka, která zdobí plakát zvoucí na blížící se Světové hry handicapované mládeže. Ty na konci června začnou právě v Praze.

Po tréninku a několika radách to pry ale na dlouhodobou spolupráci není. „Má své trenéry a trenéři jsou ještě lepší, včetně mě,“ směje se slavný oštěpař. „Jediné že by souhlasily všechny strany. Rád Katku uvidím a budu jí sledovat a přát, aby se jí dařilo nejen ve sportu, ale hlavně v životě.“

Zítří se Jan Železný dočká významného životního jubilea, bude totiž slavit pa-

desáté narozeniny. Bujaré oslavy ale nečekejte.

„Nechystám se na to. Jen příští týden půjdeme s dětmi na večeri, zajedu za mámou a tátou. Oslavím to až po olympiádě, teď to pro mě nehraje roli. Padesátka má nějaký význam toho čísla, ale já na to oslavování nikdy nebyl,“ komentuje zítřejší narozeniny.

Padesátka možná ne, ale jedno číslo v jeho životě hraje velkou roli. Šestka. Narodil se 16.

6. 1966 a v letopočtech končících šestkou zažil své největší bitvy, úspěchy i neúspěchy.

„To je osud a ten ze sebe neodpárete. Šestky mě ale provázejí celým životem, mám je spojené s velkými závody, výhrami i prohami.

Je to moje specifické číslo, které sehraává roli. V padesátce šestka není a proto tohle roli nehraje. Možná až mi bude 60, 66 nebo 106,“ směje se dobře naladěný Železný.

Svoji kariéru profesionálního sportovce ukončil před deseti lety a od té doby se věnuje trénování svých nástupců v čele s Vítězslavem Veselým. A od té doby si také přeje, aby se nic nezměnilo.

„Chtěl bych na tom být lépe než teď, určitě ne hůř. Můžu chodit, rád se najím, dám si pivo a sportuju, což je pro mě strašně důležité. Mít zdravotní problémy, tak by mi to dělalo hodně psychických problémů. Takhle si s kamarády zahrnu volejbal, tenis, golf a to mě drží ve stavu, kdy si přitom i odpočinu,“ zakončila oštěpařská legenda své vyprávění.

Tak Honzo, všechno nejlepší!

## Tipy na aktivní sport

### Den otevřených dveří v Lagoonu

Aquacentrum Letňany Lagoon zve všechny příznivce aktivního sportování na Den otevřených dveří, který v tomto oblíbeném areálu proběhne dnes, ve středu 15. června, od 14 do 22 hodin. Návštěvníci se mohou těšit na padesátiprocentní slevy na všechny druhy jednorázových vstupů, na poradenské konzultace ve fitness centru a také na zábavné soutěže na bazénu.

### Koloběhem proti rakovině

Koloběh proti rakovině je benefiční závod na podporu neziskové organizace Gaudia, která pomáhá lidem s onkologickým a jiným závažným onemocněním. Závodí se v sobotu 11. června na dostihovém závodišti ve Velké Chuchli. Trasa je dlouhá 14 km, první skupina startuje v 10 hodin. Veškerý výtěžek z akce půjde na konto organizace Gaudia. Chybět nebudou ani doprovodné aktivity a atrakce pro děti. Více na webu [www.gaudiaprotirakovine.cz](http://www.gaudiaprotirakovine.cz).



### Lekce jógy zdarma? Ano, na Letné

Pokračují lekce jógy zdarma. Cvičí se každý čtvrtek v Letenských sadech, sraz v 19 hodin u tramvajové zastávky Sparta. Akce je vhodná pro úplné začátečníky i mírně pokročilé. Vezměte si jogamatku, karimatku nebo deku, vodu, svoje přátele, domácí mazlíčky a spoustu dobré nálady, lákají zájemce pořadatelé. Nezapomeňte na oblečení podle počasí.

### Zaběhejte si kolem Karlštejna

Běháte rádi v příjemném prostředí? Tak to prostě nemůžete vynechat sobotní (18. června) běh na Karlštejn. Zázemí závodu je v vlakovém nádraží Karlštejn, startuje se z Mořiny. Dětské závody startují v 15.30, dospělé o dvě hodiny později. Blížší informace na [www.behejlesy.cz](http://www.behejlesy.cz).

### Beachový turnaj na Třešňovce

Přemýšlíte o tom, že byste neděli strávili sportovně, a nemáte to daleko do sportovního centra Třešňovka v Praze 5? V neděli 19. června se tam totiž koná turnaj v plážovém volejbalu libovolných amatérských dvojic, ať už mužských, dámských či smíšených. Hrát se bude od 10 do 17.30 hodin. Přihlášky na [www.centrumtresnovka.cz](http://www.centrumtresnovka.cz).

www.denik.cz/sport

## Beachliga v Praze produkuje tisíce nových volejbalistů

Praha – Zájem o plážový volejbal roste. I díky unikátnímu projektu Česká asociace beachvolejbalových klubů. Potvrzuje to bilance uplynulého ročníku Pražské junior beachligy, které se zúčastnilo 2500 hráčů.

„Rozšiřujeme tím členskou základnu Českého volejbalového svazu,“ upozorňuje olympionik Martin Lébl, který je tvář projektu.

Největší beachvolejbalová soutěž mládeže v Česku probíhá po celý školní rok, turnaje jsou na programu každý měsíc od září do června. Účastníci Pražské junior beachligy jsou rozděleni do pěti věkových kategorií, nejmenší beachvolejbalisté jsou desetiletí a mladší, nejstarší kategorie zahrnuje hráče do dvaceti let. „Tohle je první generace dětí, které jsme přivedli rovnou k beachvolejbalu, nezačínají tedy svou sportovní dráhu šestkovým volejbalem,“ doplnil Martin Lébl. „Můžou pak u beache

zůstat, anebo přejít právě k šestkovému volejbalu.“

Turnaje juniorské beachligy se konají na vyhlášených místech české metropole. Česká asociace beachvolejbalových klubů využívá spolupráci s kluby, které sdružuje. Uplynulý ročník hostilo celkem devět areálů, například ABC Braník, Beachklub Ládví, Hamr, Beachklub Praha Pankrác, Beach club Strahov či Prague beach team Střešovice.

Bezvadně rozjetá série turnajů v Praze má být odrazovým můstkem pro dosažení hlavního cíle projektu. Tím je rozvoj beachvolejbalu nejen v hlavním městě, ale i po celém Česku. „Naším záměrem je dostat beachligu do dalších krajů,“ potvrdil Lébl. „Úspěšná jednáni probíhají v okresech Kladno a Pelhřimov a v Brně, kde by se měla soutěž rozjet už v příštím školním roce.“ Podrobné informace o projektu nabízejí stránky [www.beachliga.cz](http://www.beachliga.cz). (tn)

Kateřina Nováková dělá v atletice neuvěřitelné pokroky

## Oštěp jsem poprvé držela před rokem

Praha – Sportovci jsou většinou pohodoví lidé, ale málokdy narazíte na tak mimořádně sympatickou a vtipně plachou osobu, jakou je handicapovaná oštěpařka Kateřina Nováková. Ta si včera zatreñovala s legendou tohoto odvětví Janem Železným a po tréninku v hloučku novinářů neskrývala nadšení.

**Katko, jaké to pro vás bylo zatreñoval si s takovou legendou?**

Pro mě je Honza Železný i Barbora Špotáková velkou motivací. Dal mi dobré rady a já bych si přála házet ještě dále.

**Jaké konkrétní? Třeba něco, co jste dělala špatně?**

Musím víc vyzdvíhat hrudník a jít více do rotace, aby to opravdu letělo.

**Poslouchalo se dobře, že jste veliký talent?**

Určitě mě to hodně potěšilo. A i překvapilo.

**Jak jste se k atletice dostala?**

Můj učitel tělocviku Pavel Martínek chtěl už od minulého roku, abych zkusila něco s atletikou. Nechtěla jsem, ale pak jsem se dozvěděla, že letí se svými dalšími světlenkyněmi na Kanárské ostrovy. Poprosila jsem ho, jestli bych mohla letět s ním a řekl mi, že podmínkou je to, že začnu s atletikou. Tak jsem začala.

**Jak dlouho tedy házíte?**

Od té doby, co jsem to držela poprvé, uběhl zhruba rok.

**Minulý rok jste na mistrovství světa juniorů vybojovala zlato v oštěpu, stříbro v kouli a bronz v disku. Jak to jde skloubit dohromady?**

Každé je nějak jiné, baví mě to. Koule je hodně silová, oštěp hodně technický, nejvíce mě baví ten disk.

**Proč zrovna ten? Čekal bych spíše oštěp...**

Protože disk letí nejdál. (směje se)

