



www.kolovraty.cz

Kolovratský ZPRAVODAJ

03/2022

ČTVRTLETNÍK MĚSTSKÉ ČÁSTI PRAHA - KOLOVRATY



Výsledky komunálních
a senátních voleb

Nový pavilon školy
slouží dalším ročníkům

Reportáž hasičů
z Českého Švýcarska

Trénink na kolovratských okruzích přinesl Denise Severové bronz

Denisa Severová z Kolovrat si prvního července dovezla z Mistrovství světa v atletice veteránů ve finském Tampere bronzovou medaili za běh na 800 metrů. Zopakovala si tak stejný úspěch z roku 2016, kdy byla v australském Perthu rovněž třetí. Fyzičku tato nadšená šestačtyřicetiletá atletka ladí na kolovratských okruzích.

Veterán je někdo, kdo má nejlepší léta za sebou, což vy rozhodně nejste. Od jakého věku je sportovec považován za veterána?

Já osobně také nemám český pojem veterán moc ráda. Člověk má tendenci si představit staříka, který sotva šoupe nohama. Všude ve světě se používá výraz master, tedy něco jako mistr, což mnohem lépe vystihuje výko-

ny, kterých je na světových soutěžích dosahováno. Veteránem, což je podobné i u jiných sportů, se atlet stane dosažením věku 35 let a pak na evropské a světové úrovni může soutěžit v pětiletých kategoriích. Tedy když je sportovci třeba 58 let, spadá do kategorie 55–59. Na mistrovství ČR nebo na mezistátním utkání se věk přepočítává koeficientem.

Čím je sportovec starší, tím má výhodnější koeficient. Protože když zaběhne třeba čtyřicetiletá žena 200 metrů za 26 sekund, její výkon je méně kvalitní, než když zaběhne stejnou trať žena padesátiletá za 27 sekund. Nadále tak spolu mohou kvalitně soutěžit sportovci různého věku. Možná se budete divit, ale opravdu máme u nás atlety 90+ a na mistrovství světa bývá i kategorie 100+.

Musí mít adept na veterána atletickou průpravu?

Pravda je, že většina z nás jsou bývalí úspěšní atleti, ale hlavně ve starších věkových kategoriích je i hodně takových, kteří s atletikou začali v pozdním věku. Často neměli možnost či příležitost sportovat jako mladší, pak vycho-

vali děti a řekli si, že začnou dělat něco jenom pro sebe. Mnozí ve sportu objevili po těžkých životních situacích ztracený smysl života nebo si našli nového životního partnera.

Veteránská atletika se ale nijak neliší od klasické atletiky. Závodí se ve všech atletických disciplínách, jako jsou běhy, hody, vrhy, skoky, víceboje, krosy či běhy do vrchu.



S Mikem Powellem v Tampere



Co přivedlo mezi atlety - veterány vás?

Běhání je moje životní láska. Běhám prakticky každý den, a to opravdu za každého počasí. U mě je trochu problém fakt, že odmala nemám ráda závody, protože mě hodně stresují. Jsem tréninkový typ, a můj stres ze závodů byl i důvodem, proč jsem s atletikou skončila předčasně. Pak jsem si roky běhala pro radost a jednoho dne, když jsem šla kolem stadionu Slavie, jsem z nostalgie zašla na dráhu a dala si jednu rovinku. Všiml si mě jeden starší atlet a řekl mi, že když tak dobře běhám, ať přijdu na závody na dráze. Tak jsem se dozvěděla o komunitě atletů masters, a i když závody nadále nemusím, právě všichni ti pozitivní a stejně naladěni lidé jsou důvodem, proč nejen trénuju, ale občas i závodím. Nejvíce mě baví tréninky zaměřené na rychlost a sílu - hlavně kratší, rychlejší úseky, běh v kopcích, posilování. V tréninku mám ráda variabilitu a pestrost.

Jak se na závody připravujete?

Kromě jednoho tréninku týdně, který mám na dráze svého oddílu Spartak Praha 4 na pražské Pankráci, se připravuji výhradně na stezkách v okolí Kolovrat. Mám zde naměřené úseky. Například od lávky přes Říčanku u U-rampy k benickému hřbitovu je to přesně 800 metrů. Krásné na tom je, že v okolí jsou

opravdu desítky variant tras různých délek. Po měkkém povrchu stezek se dá doběhnout do Benic, Uhříněvsi, Říčán, Pitkovic... Když je na podzim terén hodně podmáčený, využívám novou cyklostezku do Říčán a dál do Mnichovic, kde jsou měřené úseky po 500 metrech. Jediné, co mi v Kolovratech chybí, jsou kopce, ale na ty si dojezu vlakem do Říčanského lesa.

Jak se liší trénink mladého sportovce od tréninkové přípravy atleta - seniora?

Čím je člověk starší, tím roste důležitost každodenního strečinku. Je dobré vědět, že od určitého věku by měl každý najít aspoň deset minut denně na důkladné protažení, protože při větší fyzické zátěži vzniká riziko natažení či natržení svalu. Posilování je taky ve veteránském věku klíčové. Svaly drží tělo pohromadě, a kdo má vypracované svalstvo, není tak náchylný ke zraněním. Navíc to i dobře vypadá. Dodá vám to sebevědomí; a kdo je spokojený sám se sebou, může předávat radost a pozitivní energii i svému okolí.

Já osobně cvičím sama doma, a to výhradně s váhou vlastního těla. Nepotřebuji k tomu žádné pomůcky ani nářadí. V Kolovratech je hned několik workoutových hřišť, kam ráda chodím. Pořád mám ale pocit, že na rozdíl od jiných zemí je využívají převážně mladí, což je velká škoda.

Pokud sportovec uvažuje o účasti na mistrovství republiky, Evropy či světa v kategorii veteránů, co pro to musí udělat?

Stačí když se stane členem Sdružení veteránů při Českém atletickém svazu. Těm, kteří s během začínají anebo chtějí začít, ale i zkušeným běžcům bych určitě doporučila Běžeckou školu Bidli v Uhříněvsi. Každé úterý

od 18 do 19 hodin trénujeme pod vedením zkušených trenérů, a to zcela zdarma. Sraz je u posezení u rybníka Vodice v Uhříněvsi. Pokud byste chtěli dát své děti na atletiku, mrkněte na web atletika22.cz, kde působím jako jeden z trenérů.

Jaká byla atmosféra na mistrovství světa ve Finsku?

Závody se konaly od 29. června do 10. července za účasti 4600 atletů z 87 zemí světa. Českou republiku zastupovalo 66 sportovců, 22 žen a 44 mužů, a bylo zde překonáno sedm českých rekordů. Ve skoku dalekém soutěžil v kategorii M55 dvojnásobný mistr světa a držitel světového rekordu Mike Powell, jehož výkon 895 cm z roku 1991 zatím nikdo nepřekonal.

Já osobně vždy z těchto evropských či světových závodů načerpám energii na celý rok. Je to doslova přehlídka nádherných a neuvěřitelně pozitivních lidí z celého světa. Vznikají tam krásná přátelství, člověku to dodá chuť a motivaci vydržet i ty nejtvrďší tréninky. Krásné je i to, že se paradoxně těšíte na dobu, až zestárnete. Tím se posunete do další kategorie, a jelikož jste v ní nejmladší, máte větší šanci na dobré umístění. Mám spoustu kamarádů ve starších kategoriích, od nichž vím, že čím je člověk starší, tím je každý další rok víc znát.

Oslovují vás i další atletické výzvy?

Můj další sen je slyšet českou hymnu na mistrovství světa či alespoň Evropy. Krásné na tom je, že nikam nespěchám. Je mi jedno, jestli to bude v padesáti nebo v devadesáti. Jsem přece ještě tak mladá (smích).

Blanka Oujezdská



Kdo je Denisa Severová

Denisa Severová (46 let), specialista v běhu na 400 a 800 m, je členkou atletického oddílu Spartak Praha 4, za který stále běhá II. ligu. Je mnohonásobnou mistryní ČR v běhu na 400, 800 a 1 500 m. Poprvé uspěla v kategorii zákyň a dorostenek za oddíl Olymp Praha (bývalá Rudá hvězda), naposledy v roce 2022 v kategorii veteránů. Dlouhodobě se účastní závodů extraligy a I. i II. ligu.



V současnosti je držitelkou českého rekordu v kategorii W45 (ženy 45+) na tratích 300, 400 a 800 m.

Je aktivní rozhodčí Českého atletického svazu a trenérkou mládeže v letos založeném atletickém oddílu Atletika Uhříněves.



Žije s manželem a dvěma dospívajícími dětmi v Kolovratech. Kromě soukromé výuky anglického jazyka všech úrovní provozuje v Kolovratech ubytování v apartmánech a od letošního roku i apartmán v italském Caorle.

-ouj-

Užitečné odkazy

- www.world-masters-athletics.com
The Home of World Masters athletics
- světové rekordy v různých atletických disciplínách
- www.atletika.cz/clenska-sekce/veterani/
- www.atletika22.cz
- www.facebook.com/bezeckaskola22