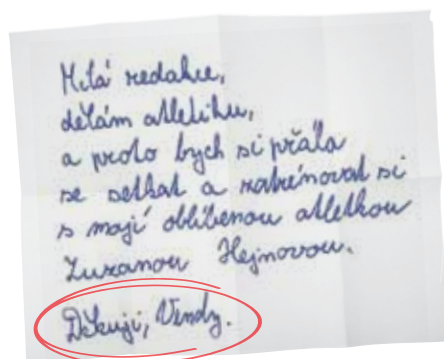


MISTROVSKÝ trénink

Zuzana Hejnová je jméno, které zná asi každý, kdo se aspoň trochu zajímá o sport a českou atletiku. Jsme spolužáci ze školy, oba se věnujeme atletice a naším přáním bylo setkat se se Zuzanou. Díky časopisu Rodina DNES se nám přání vyplnilo.

Text: **VENDULA OBUŠKEVIČOVÁ, 14 LET** Foto: **DAVID NEFF, MAFRA**



B ylo úterý 9. ledna, kdy jsme se s kamarádem Honzou ode mě ze školy vydali na trénink se Zuzkou. Ten den jsem odcházela dřív, abych stihla být na daném místě včas. Jel tam se mnou můj táta, který je do sportu také velmi zapálený, a i pro něj to byl určitě velký zážitek.

Trénink se konal v Praze na Dukle, kde to znám, protože tam bývají atletické závody. Areál se mi moc líbí a byla jsem ráda, že se setkání koná zrovna tady. Když jsme na Duklu přijeli, byla jsem trochu nervózní, ale po chvíli stres opadl. Jakmile se objevila Zuzka, převlékli jsme se do sportovního a šli trénovat.

Venku byla zima, a tak jsme museli jít dovnitř do „tunelu“, který se nachází nad oválem. V „tunelu“ nám Zuzka řekla, co budeme dělat, a pak to začalo. Nejprve jsme se rozběhali a běh jsme prokládali atletickou abecedou. Pak jsme se společně

protáhli, některé cviky jsem neznala, ale rozhodně je budu používat i při protahování doma a na trénincích.

Po rozklusání a rozcvičení jsme začali dělat prolézačky a různé přeskokování přes překážky, protože, jak asi všichni vědí, tak překážky jsou Zuzčina závodní disciplína. Dělá především běh na 400 metrů překážek, ale také běh na 400 metrů a je v tom opravdu skvělá. Například na letních olympijských hrách v Londýně 2012 vyhrála pro Českou republiku bronzovou medaili právě z překážek a je v nich i dvojnásobnou mistryní světa. Nejen proto ji moc obdivuji. Sympatické je taky, že přestože sportuje vrcholově, stihá se věnovat i dětem, má dokonce svou sportovní akademii HESU.

Ale teď zpět k našemu tréninku. Překážky jsme postavili poměrně blízko sebe a začali jsme přes ně různé přeskakovat.

Od nejjednodušších cviků po ty nejtěžší. Zuzka nám vždy, než jsme šli na řadu, ukázala, jak je máme zvládnout, bylo skvělé pozorovat, jak jí to jde. Skoky měly být velmi frekventované a celkem hodně rychlé. Já i Honza jsme ze sebe vydali maximum. I když to opravdu někdy nebylo jednoduché, tak jsme se oba velmi snažili a myslím, že to bylo vidět.

Překážky mě z celého tréninku bavily asi nejvíce. Po dokončení cvičení jsme dělali takové lehčí posilování a nakonec jsme se protáhli, protože protažení je velmi důležité, ale to asi každý ví.

Celé to trvalo zhruba 2 hodiny a moc jsem si to užila. Viděla jsem, jak trénuje opravdová profesionálka, a dozvěděla jsem se některé podrobnosti z jejího tréninkového režimu, které mi určitě pomohou. Děkuji Zuzce i celému magazínu Rodina DNES za prima den. ■

rodina@mfdnes.cz

Vendula a Honza píší reportáž z tréninku se Zuzanou Hejnovou



Olympionička Zuzana Hejnová (na snímku uprostřed) při tréninku s Honzou a Vendulou



Text: **JAN MORAVA, 14 LET**

Tělocvik a atletická příprava mě ve škole baví asi nejvíc, stejně jako spolužačku Vendulu. Ve volném čase hraji fotbal a stolní tenis. Kdy do mého života vstoupil sport, si už ani nepamatuju, ale dobře vím, že už si bez něj svůj život představit nedovedu.

Nejspíš je to i zásluha mých rodičů, kteří mě k pohybu a sportu vždy vedli a hlavně mě v něm za každých okolností podporovali. Vyzkoušel jsem fotbal a karate, ale opravdu jsem se našel až v atletice. Protože z vlastní zkušenosti moc dobře vím, jaká je to velká dřina, smekám před každým, kdo v atletice něco dokázal, jako právě před Zuzkou Hejnovou.

Nemohl jsem uvěřit tomu, že ten den D opravdu přijde a že se mi můj sen splní.

Zpočátku jsem měl před Zuzkou velkou trému, ale ta poměrně rychle opadla. Překážky, které jsme trénovali, nejsou zrovna moje silná disciplína, a i když jsem dostal přímo od Zuzany několik praktických i teoretických rad, jak na ně, tahle část tréninku byla pro mě fakt docela namáhavá, Vendula vypadala, že jí to jde snáz. Při posilování a výklusu rovinek jsem byl ve svém živlu. Zuzka, i když je to současná hvězda naší atletiky, je hrozně příjemná, milá a vstřícná. Pořád nám radila, povzbuzovala, chválila. Na naše setkání nezapomenu. ■

rodina@mfdnes.cz



VIZITKA

JMENUJI SE **VENDULA OBUŠKEVIČOVÁ**, JE MI 14 LET A CHODÍM V PRAZE DO 8. TŘÍDY ZÁKLADNÍ ŠKOLY JITŘNÍ S ROZŠÍŘENOU VÝUKOU TĚLOCVIKU. VE ŠKOLE MĚ ALE BAVÍ MATEMATIKA. ATLETIKU TRÉNUJI ZA ASK SLAVIA PRAHA, SPECIALIZUJI SE NA SKOK DO VÝŠKY.

JMENUJI **JAN MORAVA** JE MI TAKÉ 14 LET. NEJRADŠÍ MÁM SPORT, A TO ATLETIKU. MÁM ZA SEBOU NĚKTERÉ VÝZNAMNÉ ÚSPĚCHY, JAKO BYL TŘEBA TEN POSLEDNÍ – ÚČAST NA CELOSTÁTNÍM KOLE OVOV (OVOV JE OLYMPIJSKÝ VÍCEBOJ – ODZNAK VŠESTRANNOSTI) S TÝMEM NAŠÍ ŠKOLY, A PAK TŘETÍ MÍSTO NA OLYMPIJSKÉM BĚHU.