

Světová elita aerobiku ladila formu ve Břvích

Dril, pot a krásné ženy. Přesně takový obrázek byl po celý minulý týden k vidění v hostivické hale ve Břvích.

LUKÁŠ VINCOUREK

HOSTIVICE | V hostivické sportovní hale ve Břvích proběhlo intenzivní soustředění klubů Aerobik Studio Čelákovice a ASC Dukla Praha za účasti úspěšné české závodnice ve sportovním aerobiku Denisy Barešové.

Mistryně světa a trojnásobná mistryně Evropy si soustředění, zaměřené na dokonalé propracování připravených sestav, respektive týdenní tréninkovou anabázi více než pochvaluje.

„Soustředění bylo zaměřeno na přesnost sestav a choreografii. Probíhalo dvoufázově a bylo koncipováno směrem k nejbližším závodům, které se uskuteční 23. - 24. března. Jde zároveň o první nominační závody na nadcházející mistrovství Evropy, které se uskuteční v Antverpách,“ konstatuje k tomu Denisa Barešová.

Odříkání i aktivní odpočinek

Pod vedením trenérky Vladky Barešové hltaly její svěřenkyně tréninkové dávky pět dní. Po tvrdých splitech většinou došlo i na relaxaci a aktivní odpočinek.

„Areál nám poskytl výborné zázemí nejen v podobě tréninkových prostor. Mohli jsme plně využít i místní wellness centrum. Celkově je tu vše, co pro náš trénink



Krkolomné kreace zvládá Denisa Barešová na výbornou. Ne nadarmo je evropskou, ale i světovou šampionkou.

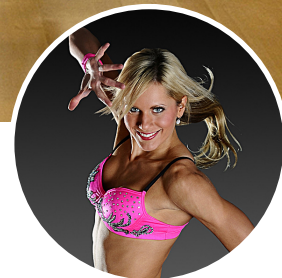
FOTO | Zx VLADKA BAREŠOVÁ

Průkopnice Šípková

Denisa Barešová není jediná česká mistryně světa ve sportovním aerobiku. Tou vůbec první se stala **Olga Šípková**. Ta je také jednou z největších průkopnic tohoto sportu v zemi.

potřebujeme. Mohli jsme se tu tak v klidu týden připravovat,“ uvedla Denisa Barešová v závěru přípravy.

Podle ní byly klíčové hlavně první čtyři dny břevského soustředění, kdy ji přý trenérka a maminka v jedné



osobě doslova „probrala ze zimního spánku“.

„Když trénujete některé prvky, respektive pády, první čtyři dny necítíte ruce. Vše nacvičujete v celé sestavě nebo minimálně v její polovině, což se trochu vymyká předchozí silově-vytrvalostní přípravě. Postupně poznáte, jak se jednotlivé prvky snoubí se sestavou a naopak. Jde o takový první test mé celkové připravenosti před nadcházející sezonou,“ upřesňuje úspěšná sportovkyně alchymii budoucího potenciálního úspěchu.

Sázka na víru s pokorou

Zda se očekávání stanou cinkající realitou, napoví hned nadcházející zmíněné závody. Barešová věří v úspěch, na všechno ale nahlíží s patřičnou pokorou.

„Důležité je zdraví. Mě zatím za celou kariéru nezklamalo a dělám vše, abych byla fit a ve formě. Pro mne je vrcholem závod, potažmo soutěž samotná. Úspěch spatřuji v tom, že dělám, co mě baví a naplňuje,“ uzavírá pohledná blondýnka.



Ladná sportovkyně při nácviu sestavy. FOTO | VLADKA BAREŠOVÁ

TAHÁK VÍKENDU

HÁZENÁ

II. liga mužů, 13. kolo

**Neděle 3. března, 18 hodin
Praha 4–Libčice nad Vltavou**

LIBČICE NAD VLTAVOU | Úspěšně, výhrou 23:18 nad nevyzpytatelným Žatcem, vstoupili házenkáři libčického Sokola do jarních bojů ve II. lize.

„Zápas probíhal přesně tak, jak jsme čekali. Hosté hráli velmi rozvážně a ještě ve 43. minutě platil nerozhodný stav 14:14. V závěru jsme to urvali,“ popisuje průběh utkání libčický gólmán Ondřej Kríž.

Ve žlutomodrém dresu si odbyla povedenou premiéru nová posila Libčic Martin Wolf, autor pěti branek.

Další kolo bude pro Sokoly ještě daleko klíčovější. Míří totiž do haly Na Děkanke, kde hraje své domácí zápasy lídr tabulky Praha 4. Dlouholetý suverén soutěže, jehož barvy hájí někdejší reprezentanti Pauza, Půta nebo bratři Farářové.

„Praha 4 teď naprosto nečekaná zaváhala v Bělé pod Bezdězem, se kterou prohrála o čtyři góly. Její náskok na nás se tak smrškl na tři body a po příštím víkendu by mohl být jednobodový,“ je si vědom Ondřej Kríž.

Podle něj je hlavní ukrotit emoce. „Do zápasu musíme jít v klidu, ne přehrocovaní,“ dodává s tím, že si tým během týdne aktivně naordinoval i trénink navíc.

Ke známé hale Na Děkanke se nejlépe dostanete pěšky od stanice metra Pražského povstání. Utkání bude rozehráno v 18 hodin. (šaf)



ILUSTRACNÍ FOTO | SOKOLLIBCICE.CZ

„Dobi“ udělali první dva kroky k finále play-off I. ligy

DOBŘICHOVICE | Až příliš snadné to zatím mají volejbalisté Sokola Dobřichovice ve 2. kole play-off nadstavbové části I. ligy. Odvěký rival z Kladna na ně zatím nedokázal najít recept a po výsledcích 0:3 a 0:3 prohrává 0:2 na duely.



Nyní se série stěhuje do Kladna a „Dobi“ potřebují na postup do vysněného finále play-off poslední výhru. Hraje se v pátek 1. března od 20 hodin, případně v sobotu 2. března od 19 hodin. Ve druhé sérii vedou České Budějovice nad ČZU Praha B také 2:0 na zápasy. (šaf)

KAM ZA SPORTEM

BASKETBAL

**ŽBL, skupina A1, 2. kolo
Sobota, 2. března, 17 hodin
USK Praha–Hradec Králové**

Po vyřazení z Euroligy čeká na hráčky USK Praha další ze zápasů nadstavbové části nejvyšší domácí soutěže.

FOTBAL

**Gambrinus liga, 18. kolo
Neděle 3. března, 18:05 hodin
Slavia Praha–Mladá Boleslav**

Po porážce v Olomouci mají sešívání co napravovat.

**ŠACHY
Krajská soutěž „A“, 10. kolo
Neděle, 3. března, 10 hodin
Hostivice–Sokol na Mělnice
Úholičky B–Řevnice**

Okresní derby mezi pátými v tabulce Řevnicemi a prozatím osmou rezervou Úholiček slibuje napínavé souboje nad šachovnicemi. (šaf)

5+2dny SKÓRUJTE S NÁMI!

Vážení čtenáři, chybějí na této stránce informace o vašem oblíbeném týmu, jednotlivci či o zajímavém sportovním projektu v Praze-západ? Napište nám, pošlete text a fotografie. Velmi rádi je zveřejníme.

Pište na e-mail: redakce.praha-zapad@agfmedia.cz