

Co mohu říct o fotbalu na Jižním Městě?



Určitě mnoho, ale je to hodně citlivé téma, a tak nechci řešit, jestli to v jiných klubech dělají dobře nebo špatně, a jen krátce pohovořím o tom, jak jsem se k fotbalu na Jižním Městě dostal já, a pak už se budu věnovat pouze našemu oddílu FK Dukla JM.

Je třeba si uvědomit, že nám spojení s velkou Duklou (jak říkáme Dukle Praha) nabízí neuvěřitelné možnosti. Troufám si říci, že mládež Dukly Praha je díky projektu „Návrat ke hře“ nejdále ze všech ligových oddílů. Dnes už se Michalu Prokešovi, předsedovi představenstva Dukly Praha, nikdo nesměje a největší konkurenti smekají před obrovským vzestupem mládežnického fotbalu na Dukle.

úzkého vedení Dukly Praha, získané poznatky konzultuje na pravidelných trenérských radách a naši trenéři je posléze aplikují v tréninkovém procesu. Mimochodem na naše trenéry jsem opravdu hrdý. Všichni jsou tatínci, to znamená, že daleko lépe odhadnou, jak se mají v různých situacích k dětem chovat, všichni bývalí fotbalisté a navíc licencovaní trenéři. Nad tím vším sportovní ředitel Josef Světlík, neuvěřitelně pracovitý člověk, který hledá stále nějaké nové cesty, inovace a tréninkové metody a řídí se mottem: „Kromě fotbalových dovedností musíme naučit naše děti hlavně kotoul vpřed a vzad“ :-). Je potřeba správně rozvíjet jejich pohybovou koordinaci a motoriku, aby uměly správně běhat, upadnout atd. Všechno kolem našeho oddílu směrem ke svazu řeší náš sekretář František Jíra. Všichni vědí, co mají dělat a všechno má najednou řád a smysl.

Navíc i my přicházíme s novinkami. Ta nejnovější je uzavření spolupráce se společností FOXYDANCE www.foxydance.cz. V současné době se zaměřujeme hlavně na doplňkové programy pro děti ve fotbalových přípravkách. Aby byl doplňkový program účinný, jeho minimální délka by měla být alespoň 2 měsíce a lekce jedenkrát týdně.

Každá lekce je 60minutová, probíhá formou cvičení za doprovodu hudby. Využívá se gymnastický koberec, míče a další pomůcky.

To bude pro naše děti bomba a bude je to určitě bavit.



Dukláčky z fotbalové školičky FK Dukla JM je při tréninku v tělocvičně Schulhoffova radost pozorovat.

FOTO: DANA FOUČKOVÁ

Víte, já hraji fotbal celý život. Když bylo mému synovi 6 let, přivedl jsem ho někdy v roce 1997 na nábor jednoho nejmenovaného ligového oddílu, a když jsem slyšel, jak na ty malé děti trenér sprostě řval, vzal jsem syna za ruku a odvedl ho na Háje. Byl to, kromě Chodova, jediný slušný oddíl na Jižním Městě. O fotbale jsem věděl dost a chtěl jsem být zároveň u prvních krůčků svého syna, a tak jsem začal na Háji trénovat malé děti. Bez zkušeností, jen s obrovskou chutí a nadšením jsem postupně trénoval všechny mládežnické kategorie až do dospělých. Tím, že na Háji neexistovala žádná metodika, byl každý trenér vlastně samouk. Byla to dobrá škola.

Vstupem Dukly Praha na Jižní Město se otevřely nové možnosti. Dukla si samozřejmě uvědomovala obrovský potenciál, které Jižní Město má. Nabídla spolupráci klubu FC Háje, který ji však odmítl. O důvodech nechci a nebudu spekulovat. Na Dukle rozhodnutí Háji prostě respektovali. Následovalo jen logické vyústění celé situace. Byl založen oddíl FK Dukla JM, jehož jsem předsedou, a začali jsme budovat moderní fotbalový klub, který chce nabídnout dětem něco víc.

No a co nabízíme dětem a rodičům my v FK Dukla JM? Návaznost na vrcholový fotbal pro výjimečně talentované děti, jednotnou metodiku, naši trenéři a především náš sportovní ředitel Josef Světlík je na všech poradách



Malí svěřenci poslouchají zaujatě rady svého trenéra, mimochodem sportovního ředitele FK Dukla Jižní Město Josefa Světlíka.

Máme toho v hlavě hodně, co bychom ještě chtěli dělat a zlepšit. Víme, že je to běh na dlouhou trať a první vysvědčení si dáme za rok a půl.

Cílem je stabilní, samostatný klub, kvalitně obsazené všechny kategorie od mladších přípravků až po muže a ženy (mimořádně jsme jediní na JM, kteří mají oddíl žen a vedeme 3. ligu) a samozřejmě musíme zajistit příchod malinkých fotbalistů a fotbalistek do našich fotbalových školíček. Dále budeme

spolupracovat s mateřskými školkami na Jižním Městě. Sportovní kroužek vedeme zatím pouze ve školce Anny Drabíkové, ale v roce 2013 se chystáme do dalších dvou velkých školek. Toho, co musíme udělat, je ještě mnoho, ale na co nemohu a nechci zapomenout, je poděkování MČ Praha 11a jejímu starostovi Mgr. Daliboru Mlejnskému. Kdykoliv jsem ho pozval, aby se podíval na trénink našich dětí nebo na turnaj, vždy rád přišel. Ve svém nabitém programu

si vždycky najde čas, aby nás podpořil a povzbudil. Na Jižním Městě bydlím 28 let a jen slepý by neviděl, kolik sportovišť zde díky naší MČ za poslední roky vyrostlo. Děkujeme.

Ještě mi dovoluňte, abych vám všem popřál v novém roce hodně zdraví, štěstí a klidu, abyste mohli vzít své děti za ruku a jen tak se projít ☺ a třeba se podívat na náš trénink. A pokud se bude líbit vám i vašim dětem, budeme moc rádi, když s námi zůstanete.
Petr Sýkora

Školní výuka spojená s tenisem, ale také kurzy pro jednotlivce – to je TCD Donovalská

S Jiřím Smrčkou, vedoucím oddílu TCD Donovalská jsem si povídala o jeho tenisové škole.

Již po desáté ZŠ Donovalská ve spolupráci s vaším tenisovým oddílem TCD Donovalská otevřela pro prvňáčky třídu s rozšířenou výukou tělesné výchovy se zaměřením na tenis. Můžete nám k projektu něco říci?

Jedná se o jedinou spolupráci základní školy a tenisového oddílu na bázi spojení školní a tenisové výuky na Jižním Městě. Hlavní výhodou tenisových tříd, kterou si rodiče pochvalují, je možnost absolvovat školní i tenisovou výuku dopoledne a ve sportovním areálu školy, rodičům tak odpadá starost s dojížděním ze školy na tréninky a zpět. Výuka není zaměřena na výchovu vrcholových hráčů, ale má skupinovou, nenásilnou a hravou formou seznámit děti se základy techniky a zároveň se zápasy tenisu. Naším cílem je, aby děti během tříleté spolupráce zvládly hrát cvičné minitenisové zápasy, malé turnaje, přebory jednotlivých tříd i celé školy, což u nich vyvolává vlny nadšení a chutě do tréninků. Výuka tělesné výchovy je v tenisových třídách rozšířena na tři hodiny týdně. Ve dvou z nich probíhá kombinovaná výuka tenisu a klasické tělesné výchovy. Třetí hodina je věnována výhradně tenisové přípravě. Celý cyklus je plánován na tři roky, od I. do III. třídy. Za tuto dobu by se děti měly seznámit s tenisem natolik, že zvládnou všechny základní tenisové údery a budou je použít v oněch zmiňovaných minitenisových zápasech.

Co je to vlastně minitenis?

Jedná se o normální tenisovou výuku, která probíhá na zmenšeném dvorci, s menšími sítěmi, lehčími a měkčími míči. Minitenis umožňuje i šestiletým dětem trénink všech úderů a herních činností, což by bylo na „normálním“ dvorci s „klasickými míči“ vyloučeno. Obrovskou výhodou je, že děti mají ze své tělesné

výšky podobnou perspektivu pohledu na minitenisový dvorec jako dospělí na dvorec normální. Zkuste hrát tenis přes síť, kterou máte ve výšce očí...

Kolik dětí učíte například letos?

V současné době se u nás věnuje tenisu 90 dětí v pěti tenisových třídách a 60 dětí individuální přípravě v odpoledních hodinách. V loňském roce nás tyto děti reprezentovaly v přeborech Prahy smíšených družstev prakticky ve všech věkových kategoriích. V kategorii babytenisu (8–9 let), mladších žáků (10–12 let), starších žáků (13–14 let) a i dorostu (15–17 let).

Může se k vám na individuální hodiny přihlásit i dospělý, nebo je možné si pronajmout například kurty či halu?

Je samozřejmě, že se všichni naši trenéři věnují nejen dětem, ale i dospělým. Těch v posledních letech neustále přibývá, hledají aktivní pohyb a přicházejí na to, že pod vedením trenéra se rychle zlepšují, mají z pohybu větší radost a u tohoto krásného sportu pak vydrží mnohdy i celý život. Mnozí z nich totiž dokazují, že tenisové hře se člověk může věnovat až do sta let...

Určitě je možné si u nás pronajmout všechna sportoviště, které náš areál nabízí. Mnoho lidí si k nám chodí zasportovat jak na již zmíněné tenisové dvorce, které máme, jak antukové, tak s umělou trávou, chodí do tenisové haly, kterou máme otevřenou v zimě i v létě, ale vyu-

žívají i kurty na plážový volejbal či malou kopanou.

Jaké máte zázemí pro výuku?

Nabízíme vynikající technické zázemí. Dva antukové tenisové kurty, tři tenisové kurty s umělou trávou, jeden kurt v kryté hale, dvě tělocvičny, nahrávací tenisový stroj, cvičnou tenisovou zeď. Máme trenéry tenisu I. třídy, absolventy FTVS UK.

Co kdyby rodiče měli zájem, aby jejich děti hrály tenis závodně?

Nezřídka se tenis dětem i rodičům zalíbí během prvního roku natolik, že se sami ptají na možnost závodního tenisu, se kterým jsou spojené četnější individuální tréninky v odpoledních hodinách. To je samozřejmě možné. Vycházíme i zde rodičům maximálně vstříc. Například tím, že odpolední tréninky mají děti zařazeny do hodin bezprostředně po vyučování, takže si je rodiče mohou vyzvednout na kurtech po tenisovém tréninku bez nepříjemného dojíždění či přecházení nebezpečných silnic. Děti se mohou tenisu věnovat každý den i na závodní a soutěžní úrovni, účastnit se jednotlivých turnajů či soutěží družstev našeho oddílu. Všichni se snažíme, aby se dětem u nás v tenisové škole líbilo, aby si tento nádherný sport zamilovaly a mohly se mu věnovat celý život, třeba jen rekreačně. Info: Mgr. Jiří Smrčka, tel.: 603 856 063, vedoucí oddílu.

Andrea Wolfová

Nafukovací tenisová hala areálu ZŠ Donovalská.



FOTO: DANA FOUČKOVÁ