



mag sport

magazine for young people who are interested in sport



#1

TENNIS

Emócie
v tenise

#2

SURF

Ako vybrať
Paddleboard

#3

RUN

Bežecské
koleno



PUBLISHER, FOUNDING EDITOR

Amber Wickes

EDITOR

Dennis Lewon

ONLINE EDITOR

Clinton Krute

ART DIRECTOR

Jackie McCaffrey

PHOTO

Bob Cohn
Hayley Romer
Andrew Bydlon

TEXT

Molly Ball
Megan Garber

ILLUSTRATIONS

Sean McCabe
Otavio Pandolfo
Gustavo Pandolfo

PAPER

Arctic Paper /
Munken Lynx Rough 150g/m²

PAPER / COVER

Arctic Paper /
Munken Lynx Rough 300g/m²

Po snídani nasadíme pásky a vydáme se po sjezdovce vstříc vrcholům, které se tyčí nad areálem. Jakmile se dostaneme nad hranici lesa, tak se nám otevrou nádherné výhledy na patagónské roviny. Velká paráda! Nakreslíme pár obloučků a z *El Fraile* pokračujeme dál na jih do *Villa Cerro Castillo* (3 hodiny jízdy z Coihaique).

Reserva Nacional Cerro Castillo je známá zejména díky alpinismu, ale i popularita freeridingu prudce stoupá. A není se čemu divit, protože právě tady se formují ty spines, o kterých jsem se zmiňoval na začátku. Výhledy i okolní terény jsou perfektní. Právě proto se zde jezdí kvalifikace pro *Freeride World Tour*. Mám pocit, že jsme dojeli do skutečného srdce *Patagonie*. Táhnout všechno to vybavení a prkna na druhou stranu zeměkoule mělo smysl!

Míra Kube



Energické, horské městečko v samém srdci **Patagonie**. Takové je **Coihaique**. Město je obklopeno nejen rozlehlými pastvinami, ale také velkými kopci. Nutno podotknout, že to sem je skutečně daleko, odkudkoli. My se na začátku září vydali z hlavního města **Santiago de Chile**. Po silnici je to nejkratší cestou zhruba 2300km. Od ski resortu **Antillanca**, kde jsme naše putování dodávkou zahájili, jsme se vydali dále na jih po známé silnici **Carretera Austral**, která vede podél mnoha národních parků do samého srdce **Patagonie**. Po týdně jsme dojeli právě do **Coihaique**.

Specifické klimatické podmínky v této oblasti, umožňují na okolních kopcích tvorbu famózních spines. Né nadarmo se **Coihaique** přezdívá Aljaška v Andách. **El Fraile** je lyžařské středisko, které se nachází nedaleko za městem. Už jen dojet do areálu bylo poměrně velké dobrodružství, protože se silnice zhruba 20km za městem proměnila v prašnou cestu. Ta dále stoupá mezi pastvinami a patagónskými ranči až do lesa, na jehož konci se nachází **El Fraile**.

Po příjezdu na parkoviště se nás zmocňuje pocit dobrodružství. Je nedě-



živáčka. Jedinou známkou života je štěkot psa a kouř stoupající z komína jednoho ze srubů. **El Fraile** působí jako ski areál, kde se nadobro zastavil čas, takové středisko duchů. Za dále stoupá nás však vyvede z omylu správe ski areálu, který nás přijde pozdravit.

Jaime nás odkáže do kavárny (jeden ze srubů), kde je prý zatopeno v kamnech. Posnídáme v duchaprázdné kavárně.

Všechno jako ve standardním horském baru, jen s tím rozdílem, že je úplně prázdný. Obsluž se sám. A to ticho! Bohužel tak jako všude, i v **Chile** pociťuji fenomén změny klimatu, který obnáší i zvyšování teplot a úbytek srážek. Ski areál v letošní sezóně otevřel na pouhé 4 dny.

EDITORIAL

V čase, keď iné magazíny končia s tlačovou verziou a prechádzajú na momentálne ľahšie dostupné miesto- internet, alebo končia s publikovaním úplne, my začíname nový. Možno se pýtate, či se vôbec podarí také periodikum pravidelne zásobovať zaujímavými príspevkami a či si tento časopis nájde dostatočný počet čitateľov, pri tak preplnenom trhu?

Aj ja som si podobné otázky opakovane kládla. Moju počiatkovú váhavosť a nerozhodnosť však rýchlo vystriedal optimizmus a odhodlanie pustiť sa do príprav prvého čísla. Mám totiž pocit, že existencia takto zameraného časopisu má práve v dnešnej dobe svoje opodstatnenie a zmysel.

Magazín je výsledkom niekoľkomesačnej intenzívnej spolupráce Redakčnej rady časopisu, ktorú tvoria poprední slovenkí a českí športovci a odborníci, ktorí se téme šport už radu rokov výzkumne aj prakticky venujú. Prajem si, aby Vám časopis prinášal inspirujúce a zaujímavé poznatky a informácie, či už ste hobby alebo profesionálny športovec.

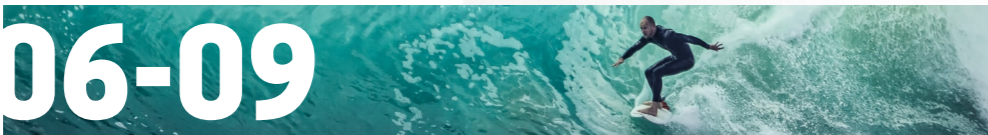
Amber Wickes

Amber Wickes
zakladateľka magazínu Mag Sport

OBSAH

SURF
Ako vybrat
Paddleboard

06-09

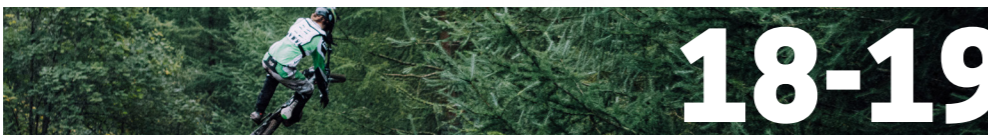
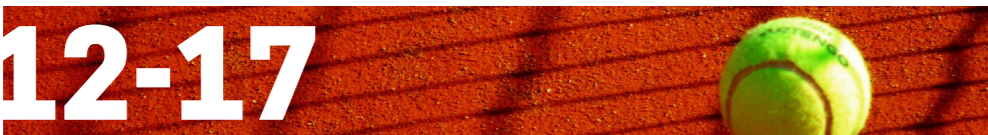


10-11

RUN
Bežecké
koleno

TENNIS
Emócie
v tenise

12-17

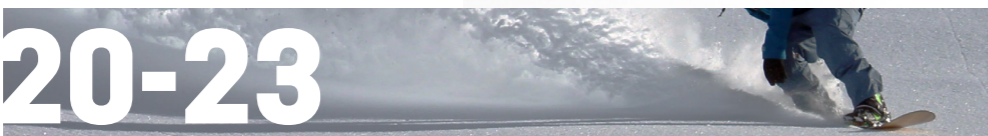


18-19

BIKE
Čo a
ako piť

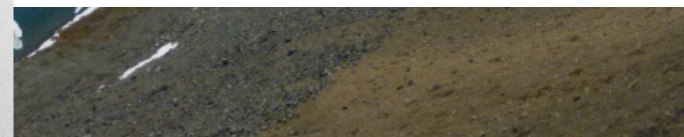
SNOW
Splitboarding
v Patagonii

20-23



Splitboarding v srdci Patagonie - Cerro Castillo, Coihaique

Připravili jsme si pro vás další pokračování cesty našeho kamaráda Míry Kubeho po lokalitách Patagonie. Po článku o splitboardingu na sopkách se vydáváme dál do srdce tohoto úžasného místa.





“ If it wasn't hard, everyone would do it. It's the hard that makes it great. ”
- Tom Hanks

Ako si vybrať ten správny Paddleboard?



Stáva sa aj vám, že počas chladnejších mesiacov zabúdate na pravidelný pitný režim? Je prirodzené, že chladné počasie nevyvoláva taký smäd ako horúce letné dni. Dostatočne hydratovať organizmus je však potrebné v každom ročnom období.

Viete, čo a ako piť počas bicyklovania na jeseň tak, aby ste neboli dehydrovaní a neznižovali si tým zbytočne svoj tvrdo natrénovaný výkon? Voda v ľudskom organizme zabezpečuje životne dôležité metabolické a biochemické procesy. V chladnom počasí sa nenechajte zmiasť slabým pocitom smädu. V dehydrovanom organizme sa totiž zvyšuje pulzová frekvencia, znižuje sa krvný tlak, krv je hustejšia a srdce sa viac namáha pri jej pumpovaní. „V dôsledku toho sa dostavuje bolesť hlavy, búšenie srdca, pocit závratu, nevoľnosť, svalové kŕče, výrazná únava a u športovcov obzvlášť neželaná strata výkonu,“ vysvetľuje výživová poradkyňa Klaudia Ilčíková z Bratislavy. „Aby ste

tomu predišli a mohli sa venovať bicyklovaniu bez obmedzení, dodržujte pitný režim aj v chladnom počasí,“ odporúča Ilčíková.

Horúci čaj nie je ideálny

Ak neviete, aká teplota nápoja je vhodná pri bicyklovaní v studených dňoch, pri plánovaní pitného režimu sa riadte dôležitým pravidlom – nespôsobíte organizmu teplotný šok. „Veľmi studené alebo veľmi horúce nápoje organizmu spôsobia zbytočný šok. Ten musí ich teplotu prispôbiť fyziologickej teplote tela, len tak môžu plniť hydratačnú funkciu,“ hovorí Klaudia Ilčíková. Všeobecne platí, že ideálna teplota nápoja je medzi 18 – 20 °C, v lete je však akceptovateľných 10 – 12 °C, a to kvôli vítanému schladeniu organizmu.

Čím uhasiť smäd?

Pitný režim cyklistu by mal odrážať charakter jeho tréningu. Čistú vodu pite pri menej náročnom športovom výkone. Pri väčšom zaťažení by ste mali okrem tekutín doplniť aj spotrebované elektrolyty, najmä sodík, draslík, horčík a vitamíny skupiny B. „Vtedy môžete siahnuť po športových, alebo napríklad aj iných nápojoch, ktoré tieto látky obsahujú,“ hovorí K. Ilčíková. Dopriať si

môžete aj nealkoholické pivo Birell. „Okrem toho, že telo hydratuje, dodá mu vypotené minerály a vitamíny. Nepite ho však rovno z chladničky. Počkajte pár minút, kým bude mať prijateľnú teplotu,“ radí K. Ilčíková.

Dopĺňajte vitamíny a minerály

V chladných mesiacoch je vhodné zvýšiť príjem vitamínov. Najmä tých zo skupiny B a vitamín C, ktoré priaznivo ovplyvňujú imunitu organizmu. Tá môže byť na jeseň a v zime naštartená, a to aj pre prirodzene menší príjem zeleniny a ovocia. Spomínané vitamíny nájdete napríklad aj v pive, predovšetkým vitamín B. Alkohol v ňom obsiahnutý však môže pôsobiť na telo diureticky, čo spôsobuje odvodnenie organizmu. Okrem toho alkohol rozširuje cievy, čím zbytočne strácate teplo, a teda aj potrebnú energiu. Lepšie je preto dať si nealkoholické pivo alebo ochutený radler. Tie takisto obsahujú dôležité vitamíny skupiny B. Vitamíny z tejto skupiny pomáhajú telu k správnej látkovej výmene, čím organizmus zásobujú energiou, vplývajú na tvorbu červených krviniek a zvyšujú oksyličenie svalov.

Klaudia Ilčíková



Čo a ako piť pri bicyklovaní v chladnejších dňoch

Trh s SUPečkami rastie nielen u nás, ale aj vo svete. Ponuka je neskutočne veľká. Kúpíte si množstvo rôznych nafukovačiek, ktoré si zbalíte do batôžku, množstvo pevných boardov, ktoré sú šejpované na rýchlosť, divokú vodu, jógu či dosky ktoré unesú 8 ľudí. Je to prosťte IN a ľuďom sa to páči. Prečítajte si pekný a stručný popis, ako si vybrať ten správny board!

DĚLENÍ PODLE KONSTRUKCE:

PEVNÁ PRKNA

Obvykle epoxydová konstrukce s polystyrenovým jádrem. Velkou výhodou je tuhost a širší možnost tvarování. Tato konstrukce se používá především u vlnových a závodních plováků. U vlnovek je potřeba tenká hrana, která je schopna se zaříznot do vlny. U závodních speciálů je potřeba velká tuhost a nízká váha. Tyto paddleboardy jsou většinou vyráběny z carbonu a díky tomu jsou jejich ceny závratné.

NAFUKOVACÍ PADDLEBOARDY

Jejich největší výhodou je velká odolnost a skladnost. Nevýhodou je pak technologické omezení při tvarování a nižší podélná tuhost. Nafukovací plováky musí být v celé ploše stejně tlusté, tím pádem nejde vyrobit nafukovací plovák s tenkou hranou vhodnou na vlnové ježdění.

Pokud máte dům na pláži s velkou garáží je pro vás pevný paddleboard jasná volba. V České republice je zase jasnou volbou nafukovačka.

DĚLENÍ PODLE TVARU:

#1 ALLROUND – nejprodávanější tvar paddleboardů. Už podle názvu je jasné, že se jedná o prkno „na všechno“. Tento plovák je určen především na takovéto dovolenkování nebo na jízdu po tekoucí vodě. Má dostatečnou stabilitu a jeho velikost se vybírá podle váhy uživatele. Rozměry se nejčastěji pohybují v rozmezí – délka 300-335 cm a šířka 75-85 cm. Výtlač pro uživatele do 85kg stačí cca 200 litrů. Pro těžší uživatele je vhodnější výtlač kolem 300 litrů. Pro těžší jezdce je vhodnější paddleboard s tloušťkou 15cm – 6´´. Tato tloušťka zajistí nejen větší výtlač, ale i podélnou tuhost, takže bude supboard rychlejší.

#2 WAVE – tyto plováky jsou více prohnuté, tím se stávají více obratné a lze na nich sjíždět mořské vlny. Jak jsem již psal výše, od nafukovacího plováku nelze očekávat řezání vlny jakou na surfu, ale pro seznámení se s wave paddleboardingem plně vystačí. V českých podmínkách jsou tyto paddleboardy vhodné pro lehké jezdce – ženy,

#3 TOURING – tyto plováky jsou vhodné na delší výjízdky po klidné vodě. Jsou rovné, dlouhé a mají užší špičku, díky tomu lépe vedou směr a jsou rychlejší. Touring SUP jsou kompromisem mezi Allround a Race boardy. Rozměry těchto plováků se pohybují kolem délky 330 cm a šířky 75 cm. Tloušťka 15cm/6´´ je vhodná pro rychlostně založené těžší jezdce. Tloušťka 10cm/4´´ je vhodná pro lehčí jezdce.

#4 RACE – mezi nafukovačkami zatím okrajová záležitost, ale s vývojem nafukovací technologie se již začíná prosazovat mezi carbonovými speciály.

#5 WINDSUP – kombinace paddleboardu a začátečnického windsurfingového plováku. Většina wind paddleboardů vychází z tvaru Allround plováků. Naprostá nezbytnost je u windsupu středová ploutev. Bez té se začátečník nerozjede a pokud ano nebude schopen

rozjede a pokud ano nebude schopen stoupat proti větru. Novinkou sezony 2016 je nafukovací plachta Arrows Irig. Pro děti a začátečníky nebylo seznámení se s windsurfingem snadnější. Váha celého oplachtění je 1,5-2 kg podle velikosti. Plachta je sbalena do úhledného pytlíku, který se Vám vejde do bagu s nafukovacím paddleboardem.

#6 YOGA BOARD – nafukovací paddleboard určený na cvičení jogy. Jóga paddleboard se liší od běžných supboardů svým tvarem, designem a umístěním úchytů. Joga sup board má po celé palubě měkčenou pěnu a je o něco širší pro lepší stabilitu při cvičení. Dále nemá madlo na nošení na středě plováku, tam se cvičí a madlo by se pletlo. Z toho důvodu je vhodné, aby měl yogaboard popruh na nošení přes rameno umístěný na boku. Další nezbytností jsou úchyty pro pádlo po obvodu boardu.



situácii sklopila hlavu a prijala prehru. On urobil presný opak.

Aj tu povie jeden príklad viac ako tisíc slov. Za stavu 1:2, 4:4, a 40:40 mu rozhodca James Keothavong dal necitlivé druhé varovanie za zdržiavanie. To automaticky znamenalo stratu servisu. Delpova reakcia? 193 km/h bomba z druhého podania a sprška výkrikov smerom na empajr. Nežný obor bol razom preč a Del Potro, hnaný besniacimi modro-bielymi dresmi, sa zrazu výborne hýbal a jeho forhend trestal každú kratšiu loptičku.

Prešiel si peklom, aby sa vrátil. Naspäť na tour, do daviscupového tímu a naspäť do finále. Nemohlo ho zastaviť nič, vrátane súpera, rozhodcu, zlomeného malíčka, či manka 0:2 na sety, z ktorého sa ešte nikdy predtým nedostal. Presne o tieto momenty bojoval, a hoci to trvalo celé roky, opäť sa oplátilo čakať. Aj keď až do „druhej kariéry“.

Marek Vaňous

Zápas, na ktorý sa oplatilo čakať...

Hovorí sa, že na dobré veci sa čakať oplatí. Finále Davisovho pohára 2016 bolo tou najkrajšou možnou ukážkou. A to hneď niekoľkonásobnou!

Celá uplynulá sezóna bola šialená. Úprimne, v tejto generácii hráčov si nepamätám ročník s toľkými prekveniami, zmenami, šokujúcimi víťazmi či veľkými príbehmi. Záhrebský víkend to však ešte o triedu prekonal. Finále malo úplne všetko. Kvalitu, drámu, emócie a k tomu nenapodobiteľnú kulisu.

Chvilkami som mal pocit, že sledujem futbal, nie tenis. Do Areny Zagreb sa zmesť 15 tisíc ľudí (a ani jeden deň nebola zďaleka vypredaná), ale hučalo to v nej, ako keby to bol minimálne dvojnásobok. V nedeľu, počas zápasov, som dostal niekoľko správ typu „takúto atmosféru som pri tenise ešte nevidel,“ alebo „tenis som si takto neužíval od čias Hrbatého“.

Súhlasím a na 90 percent za to môžu práve fanúšikovia.

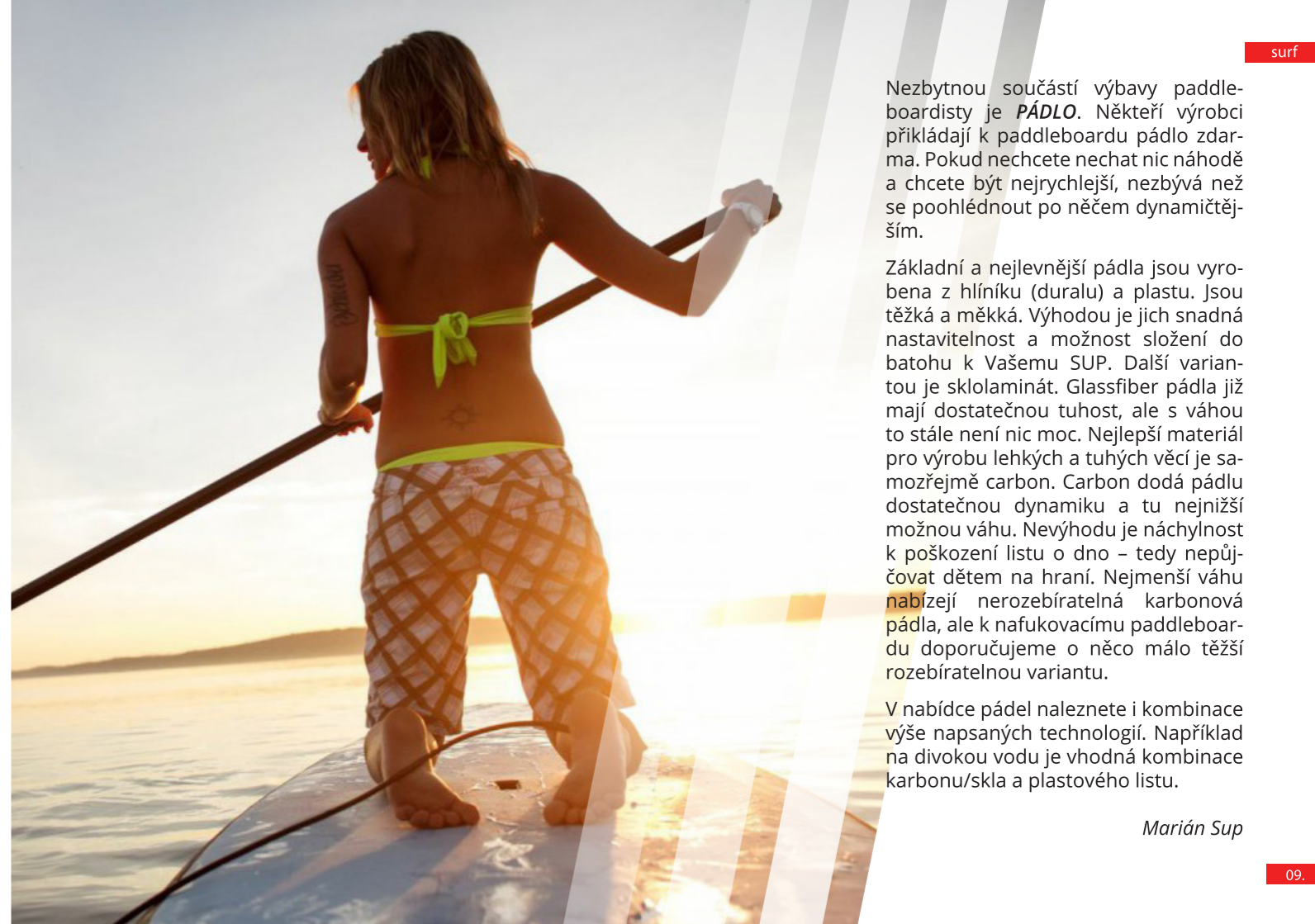
a rozdiel od väčšiny finálových bitiek to však bolo vďaka obidvom táborom. O balkánskych priaznivcoch ani nemusíme začínať, ale obrovskú úctu si zaslúžia aj Argentínčania. Napriek tomu, že sa hralo na opačnej strane zemegule, ich hráči sa často cítili ako doma. Súboje obidvoch táborov boli divoké a poriadne intenzívne, ale presne ako tie na kurte, férové.

Počas 11 mesiacov sme videli podujatia na tých najväčších štadiónoch, ale na to najlepšie sa skutočne oplatilo čakať. Aj celú sezónu.

Príbeh Juana Martína del Potra pozná zrejme každý fanúšik. V 21 rokoch titul na US Open 2009, „nálepka“ budúcej svetovej jednotky a zrazu pád na úplné dno. Tri operácie ľavého zápastia spustili debaty o konci jeho kariéry. A ako neskôr priznal, uvažoval nad ním až príliš často a príliš vážne. Tenis však až príliš miloval. Pretrpel zákroky aj rehabilitácie, a keď vo februári konečne vkročil na kurt, slzy v očiach nemal iba on, ale aj väčšina fanúšikov (nie len v Delray Beach).

Nie je veľa hráčov, ktorí si získali srdcia verejnosti tak, ako Juan Martín. Môžu za to momenty, ako ten z víkendového súboja jednotiek proti Čiličovi. Je jedno, o čo sa hrá a aký je stav. Aj to, že je Argentína krôčik od ďalšej finálovej prehry a nádeje celej krajiny sú v jeho rukách. Stále si nájde čas, aby sa postaral o napálenú zberačku.

Obrovský ľudomil však má aj druhú, oveľa bojovnejšiu tvár a tá v Záhrebe vynikla ešte oveľa viac. Delpo hral od soboty bez zápalu, ťažko sa hýbal a jeho forhendu chýbala typická razancia. Naopak, Čilič predvádzal jeden z výkonov kariéry. Bol to deň, keď by väčšina ľudí v Argentínčanovej



Nezbytnou súčasťou výbavy paddleboardisty je **PÁDLO**. Některí výrobcí prikladajú k paddleboardu pádlo zdarma. Pokud nechcete nechat nic náhodě a chcete být nejrychlejší, nezbyvá než se poohlédnout po něčem dynamičtějším.

Základní a nejlevnější pádla jsou vyrobená z hliníku (duralu) a plastu. Jsou těžká a měkká. Výhodou je jejich snadná nastavitelnost a možnost složení do batohu k Vašemu SUP. Další variantou je sklolaminát. Glassfiber pádla již mají dostatečnou tuhost, ale s váhou to stále není nic moc. Nejlepší materiál pro výrobu lehkých a tuhých věcí je samozřejmě carbon. Carbon dodá pádlu dostatečnou dynamiku a tu nejnižší možnou váhu. Nevýhodou je náchylnost k poškozování listu o dno – tedy nepůčovat dětem na hraní. Nejmenší váhu nabízejí nerozebíratelná karbonová pádla, ale k nafukovacímu paddleboardu doporučujeme o něco málo těžší rozebíratelnou variantu.

V nabídce pádel naleznete i kombinace výše napsaných technologií. Například na divokou vodu je vhodná kombinace karbonu/skla a plastového listu.

Marián Sup

Bežcov bolia kolená menej ako nebežcov

Zrejme každý bežec z času na čas dostane od človeka, ktorý nebeháva, otázku: „A nebolia ťa z toho kolená?“ Odpovede sa môžu rôzniť, ale niekoľko vedeckých štúdií ukázalo, že bežci na tom s kolenami vôbec nie sú tak zle, ako si laici myslia.

Zaujímavý je v tejto súvislosti ose-mročný výskum pracovníkov štyroch amerických univerzít, ktorého výsledky uverejnili v lete v časopise *Arthritis Care and Research*. Ten je pozoruhodný v tom, že sa nezameriaval na bežcov, ale na ľudí zo vzorky, v ktorej niekedy počas života behávalo necelých tridsať percent účastníkov.

Východisková hypotéza bola, že rekreačné behanie zvyšuje riziko bolesti kolien a výskytu artritídy. Lenže výsledky boli presne opačné. Percento bežcov, ktorí sa sťažovali na pravidelnú bolesť kolien, bolo u bežcov nižšie ako u nebežcov. Okrem toho sa ukázali aj ďalšie zaujímavé čísla – tí, čo behávali častejšie, trpeli bolesťou menej ako občasní bežci. Rovnako ľudia, ktorí pri

behu zostali, boli na tom lepšie ako tí, ktorí kedysi behávali, ale už s tým prestali.

Hlavná autorka štúdie Grace Hsaio-Wei Lo pre časopis *Runner's World* povedala, že tieto závery platili pre všetky vekové skupiny a bez ohľadu na to, v ktorej fáze života ľudia behávali. Zároveň však upozornila na to, že štúdia neskúmala príčinu a následok. Podľa nej bežcov trápi bolesť menej preto, že majú nižšiu telesnú hmotnosť, pevnejšie svaly, lepšiu rovnováhu a celkovo zdravší životný štýl.

Zo starších štúdií, ktoré sa venovali bolesti kĺbov u bežcov, stojí za zmienku práca Paula T. Williamsa, ktorú uverejnil v roku 2013. V nej skúmal takmer

račne rozhodí. Nevýhodou je aj to, že sú ľahšie čitateľní pre súperov, niekedy strácajú hlavu v konfliktoch alebo si to odnesie raketa (čo môže zaťažiť peňaženku).

Opačnú kategóriu tvoria kľudšasi, ktorí hrajú akoby bez emócií. Vonkajšie prejavy majú stále rovnaké bez ohľadu na to, či sú v zápase hore alebo dolu. Z hľadiska typológie ide obvykle o flegmatikov (s pomalým temperamentom a dobrou emocionálnou sebakontrolou). Výhodou je, že sú nečitateľní pre súperov, ale otázkou je, či sú ozaj takí psychicky odolní? Nie vždy. Pri dlhodobom potláčaných emóciách sa nahromadí príliš veľa energie, čo ovplyvňuje fyziologické optimálne nastavenie na výkon (napr. pocit ťažkých nôh, horší cit pre loptu, zlý tajming, a pod).

V tretej kategórii nachádzame „hercov“, ktorí majú svoje emócie pod určitou kontrolou. Raz ich prejavia a inokedy nie. Spravidla sú to sangvini (rýchly temperament s pomerne dobrou emocionálnou sebakontrolou). Môžu byť dobrými hercami, pretože vedia emócie predstierať, čím môžu zmiast alebo zastrašiť súpera. Na prvý pohľad sa zdá, že je to výhoda, ale po

určitom čase ich konkurenti väčšinou „prečítajú“.

Na vrchole mentálneho rebríčka stoja hráči so schopnosťou killer-instinct (zabijacký inštinkt). Laický čitateľ si tu nemusí predstavovať nič krvilačné ani hrôzostrašné. Ide o schopnosť transformovať emocionálnu energiu na zápasovú (zápasové vzrušenie, angl. arousal), čo im lepšie pomáha udržať sa v zápasovom tranze.

Mentálny tréning a emócie. Je možné naučiť hráčov týmto schopnostiam? Dá sa naučiť „killer-instinct“? Odpoveď znie, že áno. Niektorí hráči sa k tomu dopracujú mnohoročnou zápasovou praxou, iní to zvládnu o niečo rýchlejšie pomocou mentálneho tréningu. Pri systematickom vedení sa totiž dá táto schopnosť postupne vybudovať. Je však isté, že každý hráč je iný a potrebuje niečo iné. Taktiež každý šport vyžaduje iné psychické nastavenie. Pri tenise je nesmierne dôležité ako funguje hlava počas prestávok medzi výmenami (ktoré tvoria cca 80 percent celkového času). Nemenej dôležitá je mentálna hygiena hráča a jeho schopnosť priebežne si „dobíjať baterky“. Bez dostatočnej psychickej energie nie je

emocionálna kontrola vôbec možná. Každý vrcholový športovec by mal v tejto oblasti neustále na sebe pracovať a zdokonaľovať sa.

O autorovi:
PhDr. Tomáš Gurský má tridsaťročnú prax ako športový psychológ. Vyštudoval psychológiu na Filozofickej fakulte Univerzity Komenského v Bratislave. V minulosti bol juniorským a akademickým reprezentantom v zjazdovom lyžovaní a neskôr trénerom zjazdového lyžovania. V rokoch 1984 – 1990 pôsobil ako športový psychológ na osemročnom športovom gymnáziu v Bratislave, kde dodnes spolupracuje pri talentových skúškach. V rokoch 1999 – 2000 bol koordinátorom psychologického servisu komisie SOV pred LOH 2000 v Sydney. V súčasnosti pomáha daviscupovému reprezentantovi Norbertovi Gombosovi.



75-tisíc bežcov a skoro 16-tisíc chodcov. Zistil, že beh nezvyšuje riziko osteoartrity a výmeny bedrového kĺbu. Práve naopak, toto riziko u bežcov klesá. Podobné je to aj u chodcov, pričom rozdiely medzi nimi sú štatisticky bezvýznamné. Zato iné typy športovania, ktoré však nešpecifikuje, toto riziko zvyšujú.

Známa je aj štúdia Stanfordovej univerzity z roku 2008. Tá dospela k záveru, že stav kolien u bežcov a nebežcov, ktorí sa na štúdiu zúčastnili, bol v podstate rovnaký. Medzi samotnými bežcami vedci nenašli súvis medzi počtom nabehaných kilometrov a stavom ich kolien.

Časopis Time v súvislosti s osteoartritou napísal, že doterajšie štúdie naznačujú, že toto ochorenie je spôsobené prevažne genetickými a rizikovými faktormi, ako je obezita, nie zaťažovaním kĺbov. „Normálne fungujúci kĺb vydrží veľkú záťaž a dokonca mu prospieva,“ povedal vedúci stanfordskej štúdie profesor James Fries.

Rudolf Ševčík

EMÓCIE V TENISE

Športový psychológ Tomáš Gurský (top-fit.sk) sa po tradičnom bratislavskom turnaji Peugeot Slovak Open zamerlal na prejavovanie emócií v zápasoch.



Diskusia o prejavovaní emócií počas zápasu poukazuje na nejednotné názory. Jedni hovoria, že hráči majú silné emócie počas hry dať najavo, inak by ich to postupne pohltilo a prevalcovalo, druhí oponujú, že emócie treba krotiť a skrývať, čím hráči dávajú najavo vysokú sebakontrolu a mentálnu odolnosť. Tretí tábor hovorí, že niekedy prejavenie emócií hráčom pomôže inokedy uškodí. Kde je vlastne pravda?

Do prvej kategórie spadajú prudšasi (výraz som si požičal z češtiny, pretože v našom jazyku ťažko nájdete prilihavejší výraz), ktorí sú charakterizovaní prudkými prívalmi emócií, ktoré počas hry priebežne ventilujú. Z hľadiska klasickej psychologickéj typológie ide o cholericov (s výbušným temperamentom a slabšou emocionálnou sebakontrolou). Títo hráči potrebujú priebežne „vypúšťať paru“, keď majú priveľké emócie, aby sa dostali nazad do normálu. Fanúšikovia ich majú radi, pretože sú najľahšie čitateľní, takže môžu s nimi raz trpieť, inokedy oslavovať. Je síce výhodné dostať zo seba nahromadené emócie, ale vypomstí sa to hráčovi vtedy, ak vo svojich emocionálnych výlevoch pokračuje dovtedy, až ho to energeticky vyčerpá a koncent-