

LÚŠTĚNINY

1#2025

86

STUDENTSKÝ ČASOPIS

Fanda 2.0 5
bog snorkeling 5
Erasmus ve Španělsku 6
americké volby 8
Milena Jindrová 13
Hana Václavíková 15
liberecké skokanské můstky 18



U míčových sportů ještě zůstaneme v článku o Mileně Jindrové, úspěšné české basketbalistce. Další slavnou sportovní ikonou, kterou představíme, je Simone Biles, gymnastická hvězda letošní olympiády. Milovníky zimních sportů by mohl zaujmout článek o libereckých skokanských můstcích, které na Ještědu v podstatě vidíme z oken školy.

Zpátky do školního prostředí se pak vrátíme článkem o kombinaci školy a sportu a o vynikajících výkonech studentů i učitelů našeho gymnázia.

Ne vše se ale bude vázat ke sportu. Například se můžete těšit na pojednání o studiu ve Španělsku očima Lindy Steinerové nebo na její koláž týkající se amerických prezidentských voleb. Obzvlášť pro studenty septimy a třetího ročníku by mohl být zajímavý článek o nové verzi soutěže projektů Fanda.

Při dlouhé chvíli nebo čekání na autobus se vám možná bude hodit osmisměrka s několika méně tradičními sporty. A hlavně doufám, že vám Luštěniny i sport přinesou radost a zábavu.

Přeji vám příjemné čtení,
Adéla Kosková, šéfredaktorka

Milí čtenáři,

K úspěšnému zakončení pololetí už tradičně patří i vydání Luštěnin, a já vám proto s radostí přináším další číslo. Tentokrát jsme se zaměřili na sport z různých úhlů pohledu – ať už se jedná o sportovce a sporty spojené s naší školou, naším regionem, nebo o osobnosti, o kterých jste možná nikdy neslyšeli.

Časopis bez rozhovoru by nebyl časopis, a proto se v tomto čísle dozvíte něco více o Hance Václavíkové, studentce kvinty, která se dlouhodobě věnuje fotbalu a hraje zápasy za českou reprezentaci.

redakce:

Linda Steinerová, septima
Adéla Hájková, oktáva
Kristýna Máslová, I. ročník
Natálie Pabišková, I. ročník
Matěj Kalina, I. ročník
Tereza Kulichová, I. ročník
Markéta Hakrová, II. ročník
Hana Hakrová, II. ročník
Jáchym Šedlbauer, prima

grafika:

Kryštof Hron, oktáva

jazyková korektura:

Zbyněk Plocar



Obsah

4

úspěchy
studentů

5

Fanda 2.0

5

bog snorkeling

6

výjezd do
Španělska

8

Americké
volby

10

Simone
Biles

11

škola a
sport

13

Milena
Jindrová

15

Hana
Václavíková

18

skokanské
můstky

18

sportovní
osmisměrka



Zlomky z úspěchů

V napínavém oblastním turnaji piškvorek, který se 13. listopadu konal na střední škole Na Bojišti v Liberci, zazářil tým Skibidáčci z Doctrina – Podještědského gymnázia. Naši studenti si dominantním výkonem zajistili nejen vítězství, ale i postup do krajského kola.

Turnaj probíhal formou jedné skupiny, kde si čtyři nejlepší týmy vybojovaly místo v play-off. Skibidáčci v základní části neztratili ani bod a ve vyřazovacích bojích pokračovali ve skvělé formě. V semifinále porazili tým e-jasně 10:2 a ve finále, po remíze, rozhodli o svém vítězství v dramatickém rozstřelu kapitánů. Antonín Šebánek v rozhodujícím duelu porazil soupeře a zajistil tak týmu první místo.

Ve dnech 12. a 13. října proběhl II. ročník Hackathonu pořádaného KSI v Děčíně, zaměřený na umělou inteligenci (AI) a strojové učení (ML). Do soutěže se přihlásilo deset středoškolských týmů, které měly 22 hodin na řešení jedné z pěti zadaných úloh. Odborná porota hodnotila splnění zadání, práci s daty, odbornou úroveň a kvalitu prezentace.

Naše škola měla své zastoupení díky studentovi oktávy Kryštofu Hronovi, který spolu s Jakubem Vítou tvořil tým Tým se nedostavil. Oba se zaměřili na klasifikaci výbojů z databáze tokamaku GOLEM, a jejich vynikající práce je vynesla na 2. místo, za což si odnesli finanční odměnu 15 000 Kč. Kryštofovi gratulujeme a děkujeme za skvělou reprezentaci školy.

Ve čtvrtek 3. října se naši studenti zúčastnili tradičního přespolního běhu v areálu biatlonové střelnice v Ruprechticích. Akce proběhla v podzimním duchu a přinesla skvělé výsledky!

Družstvo chlapců z primy a sekundy (Dumek, Tuma, Uher, Votava, Hanuš, Uhýrek V.) si vyběhlo bronzovou medaili, stejně jako dívky z vyššího

gymnázia (Šaldová, Nyplová, Šestáková, Václavíková, Fričová M., Melková).

Naši tělocvikáři, paní profesorka Beníšková a pan profesor Křivský, ukázali, že jdou studentům příkladem nejen ve škole, ale i na závodní trati. Před začátkem školního roku se zúčastnili Mistrovství ČR pedagogů v běhu, kde soutěžili ve štafetovém závodě na 3×2,2 km. Třetím členem týmu se stal kolega, pan profesor Kadeřábek, který pomohl dokončit sestavu.

V individuálním závodě na 6,6 km předvedl pan profesor Kadeřábek nejlepší výkon mezi pedagogy, což bylo skvělým startem pro týmový závod. Štafetu rozběhl pan profesor Křivský, který svým energickým výkonem zajistil první místo už na úvodním úseku. Paní profesorka Beníšková na druhém úseku pokračovala ve vysokém tempu a pozici udržela. Závod uzavřel pan profesor Kadeřábek, který s přehledem dovedl štafetu do vítězného finišu.

Naši tělocvikáři tak Doctrině vybojovali mistrovský titul a zanechali skvělý dojem. Gratulujeme!

Naše škola se i letos zapojila do České lingvistické olympiády, kde studenti měli možnost ukázat své logické a jazykové dovednosti. Školní kolo přineslo řadu skvělých výkonů, ale titul nejlepšího řešitele si právem odnesl Ondřej Vlček (oktáva), který dosáhl maximálního bodového zisku 104 bodů.

Na druhém místě se umístila Anežka Morávková (kvinta) s 96 body, následovaná Adélou Koskovou (oktáva) s 95 body. Velkou gratulaci si však zaslouží všichni účastníci, kteří se s náročnými úkoly popasovali.

Všem studentům děkujeme za skvělou reprezentaci a úžasné sportovní výkony. Běhu zdar!

Adéla Hájková, oktáva

fanda 2.0

Tradičně se na naší škole pořádá soutěž Fanda, určená pro studenty septimy a III. ročníku. Ti zde prezentují své projekty před třídou a hodnotící komisí složenou z rodičů. V tomto školním roce bude projekt Fanda povýšen, a to na projekt Fanda 2.0. Hlavní změnou je formát prezentací – ty budou zkrácené na 10 minut, tzv. pitch. Studenti v případě zájmu o účast projdou výběrovým kolem, které se bude konat před komisí, kde přednesou svou krátkou a poutavou prezentaci na zvolené téma. Tato prezentace bude probíhat ve škole bez přítomnosti ostatních spolužáků. Komise vybere z přednášejících 6 nejlepších a ti se utkají ve finále.

Každý finalista bude mít příležitost absolvovat 60minutovou individuální konzultaci s odborníkem na projev, což bude příprava před finálovým kolem. Cílem bude zaměřit se na rétoriku, řeč těla, obsah prezentace atd.

Závěrečné kolo proběhne ve velké aule na Technické univerzitě v Liberci za přítomnosti spolužáků z vyššího gymnázia, rodičů a přátel školy. Každý finalista bude mít pro představení svého projektu 10 minut, přičemž prezentace budou bez otázek přihlížejících.

Celou akci budou moderovat studenti ze Stopy.

Mimo jiné zde vystoupí i profesionální prezentátor, který stručně popíše hlavní body úspěšného prezentování a sám je v desetiminutové prezentaci předvede. Kromě toho bude tento odborník sledovat všechny soutěžící a každému poskytne písemnou zpětnou vazbu, která bude obsahovat konkrétní popisy silných okamžiků prezentace, příležitostí a výzev ke zlepšení.

Z těchto šesti finalistů budou vybráni 2 vítězové – jednoho zvolí komise a druhého publikum. Všichni účastníci samozřejmě dostanou cenu v podobě poukazu do knihkupectví, vítězové potom obdrží 2 pamětní poháry a jeden putovní pohár. Do navrhování jeho designu, modelu a odlití samotné ceny se budou moci zapojit studenti gymnázia ve spolupráci s panem profesorem Kozákem a akční skupinou rodičů. Maximální měrou by přitom měly být využity dnešní technologické možnosti AI softwarů a 3D tisku.

Za gymnázium:

Jiří Jansa, Zbyněk Plocar, Jiří Zeroník

Za SPPG :

Eva Bártová, Tomáš Minster, Roman Matyáš, Tomáš Poek

Bog snorkeling

Rádi se potápíte s krásným podvodním výhledem? Tak na to můžete u této disciplíny zapomenout! Bog snorkelling neboli šnorchlování v bažině je sport, při kterém se závodníci musí dostat skrz 55 metrů dlouhý bahnitý příkop prosekaný skrze rašelinu. To však pouze pomocí ploutví a šnorchlu, přičemž nesmějí používat tradiční plavecké styly – pouze kopat nohama. Tato akce, jež se každoročně koná ve Walesu, přitahuje stovky nadšenců z celého světa, kteří se snaží zdolat bažinu v co nejkratším časovém úseku. Mužský časový rekord je 1 minuta a 18 sekund, ženský je o 4 sekundy delší. Sportovci v neoprenech s odhodláním bojují s ledovou vodou a hustým bahnem, aby dokázali, že jsou schopni čehokoliv – a hlavně, že mají smysl pro humor.

Celá akce má totiž festivalovou atmosféru – na místě je možné navštívit stánky s občerstvením a dokonce skákací hrad.

Adéla Podholová, **kvinta**



Erasmácký výjezd do Španělska

Od září jsem byla na tříměsíčním pobytu v rámci Erasmu+ ve Španělsku. Bydlela jsem v centrální oblasti zvané Castilla-La Mancha, která je tvořena pěti provinciemi. Hlavním městem tohoto autonomního společenství je město Toledo, které je také hlavním městem stejnojmenné provincie. Abych se co nejvíce zlepšila ve španělštině a poznala opravdovou španělskou kulturu, rozhodla jsem se bydlet v rodině. Můj španělský domov se nacházel v provincii Toledo, v malé vesničce zvané Quintanar de la Orden. Vesnice má zhruba 11 tisíc obyvatel. Na to, jak je Quintanar malý, se zde nachází mnoho barů, kavárniček, velká knihovna a dvě střední školy. Moje host-mamka byla sekretářkou ve škole, kam jsem docházela, a tatka řidičem kamionu. Celý můj pobyt jsem měla i sestru – Inés, které je 16 a chodila do stejné školy jako já. Občas za námi na víkend přijel i bratr Lucas, který momentálně studuje psychologii na vysoké škole v Granadě, a nejstarší sestra Clara, která studuje architekturu na vysoké škole v Ciudad Real.



Moje škola se jmenovala IES Alonso Quijano de Quintanar de la Orden. Na začátku kurzu jsem si musela vybrat ze dvou zaměření, kterému se budu věnovat. Na výběr bylo humanitní a přírodovědné. Já jsem šla zejména cestou humanitního zaměření,

ale měla jsem možnost si vybrat i dva předměty z oblasti přírodovědné. Škola nám každý den začínala v 8:15 hodin a končila ve 14:15, celkově jsem ve škole měla vždy jen šest předmětů. Co mi ve škole chybělo, byly přestávky mezi jednotlivými předměty. Každá hodina trvala 55 minut a jediná přestávka, tzv. recreo, byla vždy po prvních třech hodinách a trvala 30 minut. Jako nejvyšší ročník této střední školy jsme měli možnost vyjít z budovy areálu a sednout si do jedné z blízkých kaváren na kávu nebo na něco k snědku. Ale většina studentů měla z domova již připravený sendvič (bocadillo). To, co mě v prvních týdnech velmi překvapilo, byl fakt, že víc než polovina studentů během této přestávky kouřila. Tabákové výrobky jsou ve Španělsku velmi oblíbené, a to nejen u mladých. Další věcí, která mě zarazila, bylo to, že lidé nepoužívali odpadkové koše, které byly venku na každém rohu. Jelikož se typické sendviče vždy balily do alobalu, ulice v blízkosti střední školy byly vždy plné tohoto zmačkaného, použitého alobalu. Když jsem se o tom bavila s mojí španělskou mamkou, řekla mi, že je to bohužel chování, které Španělům nepřípadá nijak zvláštní nebo špatné.



A teď zpět ke studiu. Studovala jsem poslední ročník – secundo bachillerato, které se ukončuje závěrečnou zkouškou, jež se hodně liší od naší maturity. Během mých tří měsíců jsem se společně se svými španělskými spolužáky připravovala na tuto zkoušku zvanou PAU (Pruebas de Acceso a la Universidad). Jedná se o zkoušku, která je prakticky stejná pro celé Španělsko, a pokud chcete pokračovat na vysokou školu, je nutné tuto zkoušku složit a dosáhnout co nejvyššího bodového skóre. Právě na tom, kolik bodů dostanete, záleží, na jakou vysokou školu se můžete hlásit.

Erasmácký výjezd do Španělska

Ve škole jsem měla následující předměty: španělský jazyk, matematiku, zeměpis, historii filozofie, historii umění, laboratorní práci, historii Španělska a anglický jazyk. O naší české škole jsem si byla vědoma, že studenti dostávají od profesorů velkou pozornost a je kladen důraz na individuální přístup. Po mojí zkušenosti právě z této španělské školy jsem si uvědomila, jak velkou výhodu na Doctrině máme. Všechny španělské předměty byly vedeny jako monotónní přednášky daných učitelů. V hodině bylo zakázáno používat mobilní telefony. Za dobu tří měsíců jsem ve škole nezažila nějakou větší interakci učitelů se studenty nebo nějakou společnou práci v rámci skupiny žáků. Většina profesorů měla ke svému předmětu vytvořená skripta, podle kterých se celá třída řídila. Testy pak probíhaly tak, že se student tzv. našprtál vše, co bylo napsáno ve skriptech. Občas jsem měla pocit, že studenti látce moc nerozumí a učí se vše nazpaměť bez porozumění. Pro mě to byla dobrá zkušenost, naučit se nová slovíčka a zdokonalit své schopnosti poslechu. Můj nejoblíbenější předmět byl zeměpis, kde jsem se dozvěděla mnoho informací o geografii Španělska.



Možná to teď zní, že jsem do školy nechodila ráda, což tak vůbec nebylo. Náplně předmětů se především týkaly Španělska a vše probíhalo právě ve španělštině, což pro mě bylo nové, zajímavé a zábavné.

Na druhou stranu si ale nedokážu představit, jak monotónní a asi nudné to musí být pro španělské studenty.

Na věc, na kterou jsem si několik týdnů zvykala, byl čas obědu. Španělé totiž nejedí ve škole a neexistují zde naše kantýny ani školní jídelny. Na oběd



se vždy chodí domů a jí se až okolo třetí. Na oběd nám vždy mamka uvařila úžasný pokrm ze španělské kuchyně. Mezi moje oblíbené patřilo: paella valenciana de pollo y conejo, lentejas con morcilla y chorizo, judías pintas con arroz, rollo de carne con salsa de zanahoria, pollo con piña, mejillones en vinagreta, pescado al horno, berenjenas rellenas a sardinas en tomate. Samozřejmě španělský jamón, který mě moji host rodiče učili správně krájet, olivy a úžasný olivový olej. Po jídle vždy nastal čas siesty! Jelikož jsem studovala obě střední školy (španělskou i českou), měla jsem vždy dost úkolů a učení. Oblíbila jsem si místní knihovnu, kde jsem mnohé dny byla až do poslední možné chvíle (zavírala v devět hodin večer). Jelikož měla moje španělská rodina dva pejsky, tak jsem s nimi vždycky večer šla na procházku nebo si zaběhat.

Linda Steinerová, **septima**

Devastated Harris voters conclude America hates women as Trump defeats second female rival

Harris supporters seemed shocked by the 2024 election results that indicated the U.S. is moving more right than left

Trump's second term could bring chaos around the world. Will it work?



Kamala Harris' loss breaks my heart — for my wife and daughter, and for America

Seeing a Black woman claim her seat in the White House would have meant the world to my family

holding the hand of every person who is feeling the immeasurable heaviness of this outcome today

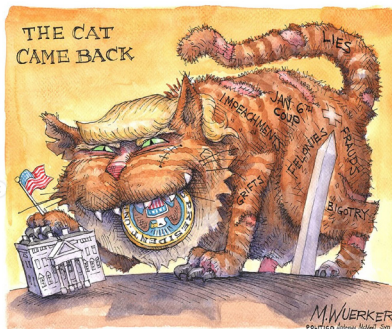
Your Grief Over the Election Results Is Entirely Valid



it's a war on women

Dear men, Abortion rights affect every woman in your life. Your sister. Your friend. Your colleague. Their right to choose is your fight too.

US presidential election: Kamala Harris supporters heartbroken over her election loss



Matt Wuerker, POLITICO

2024 ELECTION
Deportations, tariffs and oil drilling

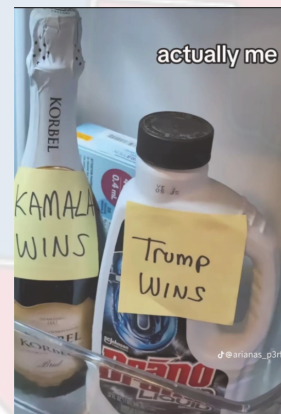
What Donald Trump will do in office

POLITICO

What happens to Trump's criminal and civil cases now that he's been reelected

JIMMY KIMMEL: It was a terrible night for women, for children, for the hundreds of thousands of hard-working immigrants who make this country go. For health care, for our climate, for scientists, for journalists, for justice, for free speech. It was a terrible night for poor people, for the middle class, for seniors who rely on Social Security, for our allies in Ukraine, for NATO and democracy and decency. It was a terrible night for everyone who voted against him and guess what? It was a bad night for everyone who voted for him, too, you just don't realize it yet.

lidi v EU sledující Američany jak si snaží vybrat mezi zločincem a vysoce kvalifikovanou ženou v prezidentských volbách



Freedom of the press will be under threat

Chronicling Trump's 10 worst abuses of power

Hope in the face of Kamala Harris' loss: Men failed America, but women will not give up so easily

In the face of a notorious misogynist's victory, women know we must save ourselves from MAGA

Europe's leaders see security trouble ahead

After Trump's win, some women are considering the 4B movement

Trump thinks presidents have near-total power: there will be little to stop him in his second term

POLITICO
Europe's Trumpian nightmare

Say goodbye to Trump's legal cases

The criminal candidate will now effectively be his own judge and jury

Trump's 'golden age' be an unrestrained i

After 248 years, America prepares for life under a king

With billions on bonded knee and criminal charges vanishing, America's strongman era begins. How can you react?

Trump offers darkness, Harris offers optimism on election eve in America

226 Kamala Harris
DEMOCRAT
70 356 521 votes (47.9%)



Next update in 1 seconds | 55 of 56 races called | 84.5% of precincts reporting

Donald Trump elected as the next President of the United States



Actress **Roseanne Barr**, a Trump supporter, has posted or retweeted dozens of comments about the election result since Tuesday night, including responding to one message suggesting she be nominated as press secretary: "Ok, I will do it @realDonaldTrump," she said.



NASCAR star **Danica Patrick**, who endorsed Trump ahead of voting for president for the first time, has been active on X since his victory, saying "public schools will be safe again soon for kids" and "the people have spoken."



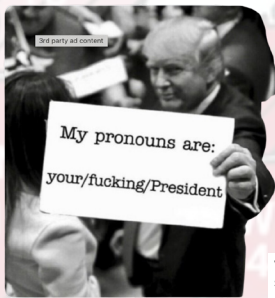
Kamala Harris supporter Sally Field trashes campaign sign after Donald Trump victory

President-elect Trump said throughout his campaign that abortion rights should be determined by individual states

PRESIDENT TRUMP'S HISTORIC MANDATE

One meme depicts Trump taking out trash bags emblazoned with Harris' and Biden's faces

Sean Hannity: Trump will work tirelessly to make America great again



Trump needs to win to save our pets



Both Israel's Prime Minister Benjamin Netanyahu and President Isaac Herzog described Trump's win as "historic," with Netanyahu calling the former U.S. president's performance at the polls one of "history's greatest comebacks" that would offer "a new beginning for America and a powerful recommitment to the great alliance between Israel and America."



'Pathetic': Top 10 media meltdowns following Trump's election win, from on-air tears to claims of 'misogyny'

Liberal media figures called the election results 'disturbing' and a 'referendum on cultural resentment'

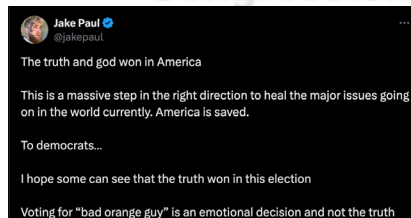
"I'm so happy, praise God. I'm really happy things are going to change to make America great again,"

Trump vows to lead 'golden age of America' in victory speech: 'Fix everything'

Trump hailed his comeback victory as 'the greatest political movement of all time'

Why the media waited till now to admit Harris ran a lousy campaign

Democrats are now blaming Biden for setting up Kamala Harris for failure; Politico reported



Too Soon?



Social media explodes with memes celebrating Trump victory



Actor **Zachary Levi**, who supported Trump, said he was "incredibly grateful" to all Republican voters who "saw thru all the noise."

MSNBC analyst says Trump 'knows our country better than we do'

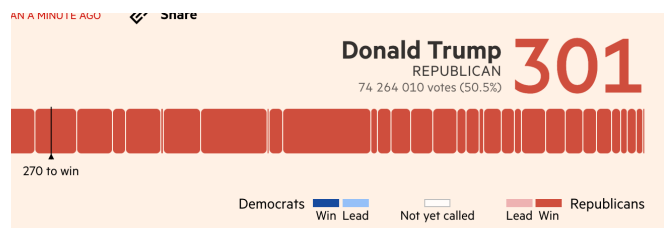
MSNBC host Joe Scarborough said it was the 'biggest red wave' since Reagan

5 mistakes that doomed Kamala Harris' campaign against Trump

Heads of Amazon, Meta and Apple swift to congratulate Trump as Musk celebrates and declares victory for himself

Swing state

of America' could nperial presidency



Simone Biles



Simone (Arianne) Biles, která na letošní letní olympiádě získala tři zlaté medaile a jednu stříbrnou, je považována za jednu z nejlepších uměleckých gymnastek v historii.

„Nejsem další Usain Bolt nebo Michael Phelps, jsem první Simone Biles.“



Simone, Afroameričanka z Ohia, se narodila 14. března 1997. Od šesti let se věnuje gymnastice a od patnácti let profesionálně. V roce 2012 chtěla soutěžit na olympijských hrách v Londýně, ale kvůli nízkému věku se jí to nepodařilo. O rok později, když oslavila šestnácté narozeniny, se proslavila vítězstvím na šampionátu v Antverpách (Belgie). Odvezla si dvě zlaté medaile a titul mistryně světa.

Se čtyřmi zlatými tituly z mistrovství světa z roku 2014 zamířila na svou první olympiádu do Ria v roce 2016. Mladá Simone už měla na kontě řadu úspěchů, včetně několika nových gymnastických prvků, jako je Biles II (dvojitý backflip s dvojitým otočením).

Zlom v její kariéře nastal na olympijských hrách v Tokiu v roce 2020, kdy si po zisku dvou medailí nečekaně vzala přestávku. Jako důvod uvedla dřívější

zneužívání a špatný psychický stav.

„Vyvíjím větší úsilí, abych se starala o svou mysl a své tělo, což zahrnuje terapii jednou týdně. Čtvrtky jsou moje terapeutické dny, chvilka pro sebe,“ řekla v rozhovoru pro Olympics.com v roce 2023. Simone se stala silnou zastávkyní péče o duševní zdraví. Po Tokiu obdržela od prezidenta Joe Bidena Prezidentskou medaili svobody.

V roce 2023 se zúčastnila mistrovství světa v belgických Antverpách a získala pět medailí, včetně čtyř zlatých.

„Úspěch pro mě už znamená něco trochu jiného. Předtím mi každý říkal, jak má vypadat, i když jsem měla vlastní představu. Úspěch je za mě ukázat se, být v dobrém mentálním rozpoložení, bavit se a nechat cokoli, co má přijít, ať přijde,“ uvedla na mistrovství pro Olympics.com.

Její návrat a skvělé výsledky ji motivovaly k účasti na olympijských hrách v Paříži v roce 2024, kde opět sklídila zasloužené uznání a slávu.

Simone má celkem sedm olympijských medailí a třicet z mistrovství světa.



Simone Biles

Tip:

Na Netflixu můžete zhlédnout čtyřdílný dokumentární seriál „Simone Biles: Rising“, který sleduje návrat jedné z nejlepších gymnastek všech dob na vrchol po obtížném období.

První část mapuje její cestu od odchodu z olympiády v Tokiu kvůli psychickým problémům až po získání medailí na mistrovství světa v roce 2023. Druhá část zachycuje její triumf na olympijských hrách v Paříži v roce 2024.

Seriál se soustředí nejen na její sportovní úspěchy, ale také na osobní boj se zraněními a psychickým zdravím. Zvláštní důraz klade na její odvahu otevřeně promluvit o traumatech a na inspirativní přístup k překonávání překážek.

Kristýna Máslová, Natálie Pabišková, **1. ročník**

Jak studenti zvládají školu a sport

Kombinovat školu a sport může být velmi náročné. Touha po dobrých známkách a zároveň po úspěchu ve sportu je pro mnohé studenty velkou výzvou. Odpovědi studentů na krátký dotazník ukazují, že i když to není vždy jednoduché, rozhodně to není nemožné. Pojďme se tedy podívat na to, jak to vidí studenti našeho gymnázia.

I když je pro studenty náročné zvládnout testy, projekty a dlouhý rozvrh, většina z nich se s tím dokáže nějak poprat. Někteří ale kvůli plnému rozvrhu tréninky nestíhají vůbec. Pár studentů má volno v některých hodinách, například v tělesné výchově, aby se stihli připravit na tréninky nebo zápasy.

Sofie Mazur z kvinty, která dělá karate a je vicemistryní ČR a mistryní Evropy (WKFS)

T: Změnil se tvůj přístup k tréninkům potom, co jsi přešla na gympl?

S: Určitě je toho učení víc oproti základce, takže kombinace školy a tréninků je o hodně těžší, protože ten čas, který bych mohla věnovat tréninkům, trávím ve škole, a naopak pokud si potřebuju dodělat školu, tak mi v tom brání tréninky.

T: Vynechala jsi tedy někdy trénink?

S: Jo, určitě.

T: Proč jsi začala s karate?

S: Protože jsem dělala od 5 let balet společně s gymnastikou a nelíbil se mi přístup trenérů,

protože gymnastika je brutální sport. Potom jsem teda skončila a zrovna v okolí mého bydliště byl nábor karate a mamka se mě zeptala, jestli to nechci zkusit. Já jsem řekla: „Tak jo, co se může stát.“ No a jsem u toho 9 let.

T: Jaká je tvá motivace stále dělat tento sport?

S: Ty výsledky mě stále udržují a říkám si, že každým rokem jsem lepší a lepší. Právě to mě při sportu udržuje, a hlavně ty lidi a ta atmosféra. Já asi nedokážu karate jen tak opustit.

T: Je něco, co bys poradila těm, kteří teď nově nastoupili a také se věnují nějakému sportu?

S: Myslím si, že je důležité udělat si nějakou svoji rutinu a vymezit si čas na sport a školu.

Jak studenti zvládají školu a sport

Udělali jsme krátké rozhovory se dvěma studentkami, které nám přiblížily své pohledy na věc.

Štěpánka Killichová z primy, která dělá tanec, umístila se na 2. místě na MČR a také hraje tenis

T: Jak ses k tanci a tenisu dostala?

Š: Tanec jsem začala dělat už v šesti letech, protože mě bavilo tančit, tak jsem začala. Tenis jsem začala dělat minulý rok, protože to dělali tatka i mamka, a tak jsem si řekla, že to taky zkusím.

T: Narazila jsi už na nějaký problém se zvládáním studia a sportu zároveň?

Š: Myslím, že minulý týden jsem musela po tréninku dělat úkol až v deset večer.

T: Co bys doporučila ostatním, kteří se také věnují sportu?

Š: Třeba, když mají úkol, vzít si ho před tréninkem do kavárny a udělat si ho, protože je to lepší než to dělat pozdě večer.

T: Byla bys schopna v budoucnu kvůli škole některý sport vypustit?

Š: Asi jo, podle toho, jaký by to byl. Zvládat školu a sport současně není vůbec jednoduché, ale pro mnoho studentů to představuje vzrušující výzvu. Klíčem k úspěchu je dobrá organizace času, disciplína a motivace. Ať už se jedná o zlepšení výkonu ve škole, nebo ve sportu, každý náš úspěch je důkazem toho, že se správnou motivací, organizací a podporou můžeme dosáhnout skvělých výsledků.



Mockrát děkujeme všem, kteří vyplnili náš dotazník, a přejeme hodně úspěchů ve sportu i ve škole.

Tereza Kulichová a Matěj Kalina, **I. ročník**

Milena Jindrová

LEGENDÁRNÍ BASKETBALISTKA MINULÉHO STOLETÍ



Studovala na Pražském gymnáziu v Londýnské ulici, kde ji k hraní basketbalu přivedl profesor František Gargela. Po maturitě studovala na Fakultě tělesné výchovy. Za československou reprezentaci bojovala od roku 1963 do roku 1976 a odehrála rekordních 250 zápasů. Na mistrovství světa v roce 1964 v Peru skončila druhá, ačkoliv jí bylo teprve dvacet let. Stejně tomu bylo i na MS v roce 1971 v Brazílii, opět po finálové porážce s výběrem Sovětského svazu. Z mistrovství světa si také přivezla domů dvě bronzové medaile – jednou z Prahy (1967) a jednou z Kolumbie (1975). Pokud jde o mistrovství Evropy, v roce 1964 v Budapešti si z něj odnesla bronzovou medaili. V roce 1966 na ME opět podlehla výběru Sovětského svazu, což jí přineslo stříbrnou medaili. V roce 1972 si z mistrovství Evropy odnesla bronz.

Až dosud byly zmiňovány pouze bronzové a stříbrné medaile. To se však změnilo na mistrovství Československa, kde vyhrála zlatou medaili, a to dokonce dvakrát – poprvé v roce 1970 a podruhé v roce 1973. Stříbro na MČ

získala třikrát, v letech 1972, 1973 a 1975. Bronz získala na MČ také třikrát, a to v letech 1968, 1969 a 1974.



Milena Jindrová byla nejen hráčkou, ale i trenérkou. Dorostenecký tým Slavia VŠ Praha trénovala v letech 1962–1976, ženský tým Sparta Praha vedla v letech 1992–1994 a juniorský tým Československa trénovala v letech 1994–1997. V roce 2001 byla vyhlášena vítězkou ankety o nejlepší českou basketbalistku dvacátého století a v roce 2007 byla uvedena do Síně slávy České basketbalové federace.



Milena Jindrová zemřela 20. září 2024 v úctyhodném věku osmdesáti let. Dodnes je pro některé záhadou, proč v minulosti český basketbal zažíval mnohem větší úspěchy než dnes. „Těch důvodů je asi víc, ale tím hlavním je podle mě fakt, že dřív lidé a především děti chtěly daleko více sportovat. Bylo to svým způsobem dané dobou a politickou situací. Co jsme mohli? Vlastně nic a sport byl jednou z nejdostupnějších forem seberealizace a také možnost podívat se do zahraničí. To bylo přece něco, dostat se do ciziny... Dneska je to zcela běžná věc, což je samozřejmě dobře, ale ta motivace směrem ke sportu se trochu vytrácí,“ vyjádřila se k tématu Jindrová.

Autorův názor:

„Rozhodně už se ke sportu nepřistupuje jako dřív. Milena Jindrová rozhodně uměla hrát basketbal, ale byla by stejná, kdyby se narodila v 21. století? Podle mého názoru je hlavní problém prudký rozvoj technologií. Když dáte dítěti mobil, najednou se přestane nudit a hledat něco nového na práci. Dnešní technologie mají lidem dát větší pohodlí. Sport je v zásadě nepohodlný, tak už se tolik nedělá.“

O Jindrové jsem napsal kvůli mému vztahu k basketbalu, ale také jsem chtěl prokázat, že nejen muži umí udělat velké věci. Jordana zná každý, ale když někomu povíte o Jindrové, bude na vás koukat jako vlčák na mrkvový karbanátek.“

Jáchym Šedlbauer, **prima**



Hana Václavíková

FOTBALISTKA V ČESKÉ REPREZENTACI

Dostala se ke mně informace, že hraješ fotbal za ženskou reprezentaci, je to tak?

Je to tak, ale na každý sraz se vybírá nová sestava, takže někdy v reprezentaci jsem, někdy tam nejsem, protože se tam holky dost střídají. Jezdím na nějaké srazy a na nějaké ne, protože se prostě na každý sraz vybírá jiný kádr.

Mám tady na škole dvojče a my jsme oba dříve dělali alpské lyžování, ale brácha k tomu ještě dělal fotbal. Hrozně mě bavilo se na fotbal koukat, tak jsem chodila na jeho tréninky a jeho trenér mi jednou řekl, jestli to nechci někdy taky zkusit. Abych si místo toho dívání šla zahrát, a od té doby hraju fotbal.



Co je to ten kádr?

Taková skupina, ze které se potom vybírají holky, které pojedou reprezentovat na sraz. Širší kádr je okolo 40 holek a potom se na srazy vybírá 20.

A v jednom kádru jste jenom jedna věková kategorie?

Jo, je reprezentace WU 15, to jsou holky do 15 let. Tam jsem byla asi třikrát, potom je šestnáctka, tam jsem taky byla, a potom je sedmáctka, kde jsem letos, a tam jsem ještě na srazu nebyla.

Tak to budu držet palce, ať se tam i v téhle sezóně dostaneš. Hraješ fotbal už od malička? Jak ses k němu dostala?

Kolik ti bylo, když jsi takhle s fotbalem začala?

Šest nebo sedm.

Šel ti fotbal už od začátku? Věděla jsi hned, že v něm budeš dobrá, nebo ses k tomu dopracovala až nějak postupně?

Jako malá jsem nebyla vůbec dobrá, protože my jsme k tomu dělali ještě ty lyže, a ty pro mě tehdy byly přednější. Až když jsem sekla s lyžemi, začala jsem se ve fotbale zlepšovat.

Kdy přišel tenhle okamžik, kdy jsi opustila lyžování?

Když jsme přišli na gympl, takže to byl asi rok 2020.

A chybí ti dneska ještě někdy lyžování, že si jdeš zalyžovat?

Ne, to mi moc nechybí, ono to bylo dost časově náročné i finančně.

Máš pocit, že je fotbal méně finančně náročný?

Když jsme lyžovali, museli jsme každý mít třeba čtvery páry lyží a dvoje hůlky a takhle. Takže za fotbal platíme jenom nějaké příspěvky a kopačky k tomu.

To zní rozhodně lépe. Jak to stíháš se školou? Máš individuál, nebo stíháš tréninky normálně?

O individuálu jsem se bavila s Otou, ale já osobně ho nechci, protože už když v té škole jsem, tak někdy nedávám vždycky pozor a nestíhám všechno. Většinou ze školy jezdím na tréninky a nějak to stíhám.

Stačí ti trénovat jenom po škole, nebo máš i ranní tréninky?

Jednou týdně mám před školou a někdy mí-vám ráno fyzio. Hezky to tak vyjde, že to mám třeba od sedmi do osmi a potom jdu do školy na devátou.

Stíháš se občas věnovat i jiným sportům, které tě baví?

Jenom fotbalu, na vůbec nic jiného není čas. Tříkrát týdně máme tréninky odpoledne a jednou ráno, takže dohromady čtyři fotbalové tréninky týdně, a potom máme ještě jeden silový v posilovně.

Takže vlastně pět tréninků týdně?

Jo.

To ti určitě moc prostoru na jiné aktivity nechává. Jak často míváš o víkendu zápas?

Každý víkend, když právě není repre pauza, to se potom nehraje. I když s naším trenérem většinou nějaký zápas hrajeme i v repre pauze, aby nám to potom nechybělo.





Co je to ta repre pauza? Že odpočíváš před zápasem v reprezentaci?

Tak nějak. Pauza je, když kádr vycestuje třeba do nějaké jiné země. Já jsem byla v Nizozemsku, ve Walesu a takhle. Tak na deset dní nebo týden. Prostě se vycestuje někam do jiné země, nebo bývá soustředění i často v Česku, takže se pak liga nehraje, protože repre je důležitější a nedá se to skloubit.

Proč tě zrovna tolik baví fotbal? Máš pocit, že je na něm něco konkrétního speciálního?

Baví mě, že je to tak trochu únik od reality a školy. Dost často si pěkně vyčistím hlavu a myslím na něco úplně jiného. Máme tady na fotbale dobrý kolektiv, to mě taky moc baví. A ještě bych řekla, že je fotbal dost takový kreativní sport, takže si tam můžeš vlastně vymýšlet, co chceš.

V jakém smyslu je fotbal kreativní? Tím, že nemáš přesně dané, co musíš udělat, ale je to hodně na tobě a dané situaci?

Jo, přesně tak. Žádná situace se v zápase v podstatě neopakuje. Vždycky musíš na soupeře vymyslet něco jiného, takže to mě na tom dost baví.

Četla jsem, že se z psychologického hlediska vnímá, že týmový sport člověku dá velkou výhodu do života. Odnášíš si ty něco z fotbalu?

Určitě. Tím, že se snažím skloubit školu s fotbalem, mám dost organizovaný plán, co kdy dělám a tak, což je fakt fajn. Díky týmovému sportu jsem se dost naučila i komunikaci s ostatními lidmi. Dost mi to do života dává, protože se nebojím mluvit s někým, koho vlastně vůbec neznám, protože na reprezentaci jezdíme z různých týmů a musíme se poznávat navzájem.

Máš kromě fotbalu i nějaké jiné koníčky, jestli na ně máš čas?

Úplně čas nemám, když zrovna nejsem na tréninku, tak se většinou učím, takže úplně na koníčky čas nemám. Ale v zimě často jezdíme na běžky.

Máš nějaký plán do budoucna? Chtěla by ses fotbalu věnovat i na vysoké, nebo profesionálně?

Kdyby mi to vyšlo, tak bych určitě chtěla hrát za nějaký velký tým, buďto v Česku, nebo v zahraničí. Ale kdyby to nevyšlo, tak bych se chtěla věnovat dál sportu, třeba nějaké fyzioterapii a tak, protože k tomu mám opravdu blízko.

Víš, co bys potom chtěla studovat? Co se ti bude dobře kombinovat s fotbalem?

Nad tím jsem ještě úplně nepřemýšlela, ale asi ta fyzioterapie by mě bavila a dala by se dobře skloubit. I tím, že jsem sama sportovec a vím, co třeba zabralo mě samotné, protože jsem už v kariéře měla dvě taková větší zranění. Víím, co mně osobně pomohlo, tak bych to mohla předávat dál.

Chtěla bys někdy i trénovat? Abys mohla malým dětem předávat své nadšení z fotbalu?

Dost jsem nad tím přemýšlela, protože máme možnost trénovat, ale zatím bych nechtěla. Do budoucna to ale určitě chci zkusit, protože je to určitě zajímavá zkušenost.

Děkuju moc a přeju hodně úspěchů!

Adéla Kosková, **oktáva**



známé i neznámé skokanské můstky

Severní Čechy mají velmi bohatou historii lyžařského skákání. Liberecké skokanské můstky jsou významným sportovním komplexem v této oblasti. Nejvýznamnější skokanský můstek se nachází ve ski areálu Ještěd. Byl vybudován v rámci modernizace sportovní infrastruktury pro mezinárodní soutěže. V roce 2009 se zde konalo mistrovství světa v klasickém lyžování, jehož součástí byly také závody ve skocích na lyžích právě na ještědských můstcích. Kromě toho se zde uskutečnily i další významné světové poháry. Na můstcích probíhají jak zimní, tak letní tréninky.

Další skokanský můstek, i když podstatně menší, se nachází ve Vratislavicích nad Nisou, nedaleko koupaliště Sluníčko. Postavil jej šéf českých skokanů na lyžích Leoš Škoda. Tento patnáctimetrový můstek slouží především k tréninkové přípravě mladých skokanů a dětí ve věku 6–13 let. Díky umělému povrchu je možné na něm trénovat i v létě.

Historických můstků bylo v Liberci v minulosti mnohem více, například na Pláních, v Pilínkově nebo v Lukášově. Všechny tyto můstky však byly časem zbourány. První skokanský můstek v Liberci, který se nacházel v blízkosti Masarykovy třídy, byl zdemolován teprve před několika lety.

Adéla Podholová, kvinta



Sportovní osmisměrka

Zkuste si v osmisměrce najít deset různých sportů, konkrétně frisbee, lakros, skiboby, cheerleading, ringo, kriket, rafting, capoeiru, airsoft a bouldering.

Adéla Podholová, kvinta

F	R	F	O	Q	P	W	U	T	D
R	I	S	U	F	C	L	H	R	S
I	N	E	H	B	B	B	R	O	N
S	G	R	T	X	H	L	R	K	Y
B	O	A	E	G	E	K	U	B	D
E	U	F	K	D	A	W	O	Y	L
E	H	T	O	L	Y	B	F	R	M
O	Z	I	R	G	I	F	X	B	H
J	X	N	K	K	E	J	C	U	S
H	J	G	S	J	H	X	F	H	E

