

McSport

časopis pro kluky a holky

5 | 2010 | ZDARMA

**Fotbalový
McDonald's
Cup
startuje**

**Vydařená
premiéra
„mladé“
olympiády**

**LUCIE
VONDRÁČKOVÁ
JE STÁLE V POHYBU**



i'm lovin' it®

FLORBAL



ROZHOVOR S HRÁČKOU, TRENÉRKOU A MANAŽERKOU



„Po pěti letech jsem dostala extraligovou nabídku. Chtěla jsem zjistit, zda na to ještě mám.“



SNAJPERKA Z MEKÁČE

Text Pavel Kříklian Foto Pavel Růžička / AllStarFoto.com, archiv Martiny Jandové

Jednou je obávanou střelkyní, pak zase starostlivou manažerkou restaurace, jindy zas vlídnou trenérkou holčiček. Útočnice nováčka florbalové extraligy z pražské Děkanky **MARTINA JANDOVÁ** toho za den zvládne opravdu hodně.

Až se nechce věřit, že by to stíhala sama. Však taky energii čerpá v McDonaldu... Seznamte se se zaměstnankyní roku 2008 pražské pobočky „Mekáče“ v Divoké Šárce, která byla na nedávném Czech Open, největším florbalovém turnaji na světě, vyhlášena nejlepší hráčkou ženské neelitní kategorie.

Martino, jak se ti daří skloubit práci se špičkovým florbalem?

„Jelikož pracujeme na směny, dá se to zvládnout. Prostě si беру hodně ranních. (usmívá se) K tomu ještě třikrát týdně trénuju žákyňky

v Tatranu. Můj den vypadá obvykle tak, že z práce uháním na děti a z dětí zase na svůj trénink.“

V práci musíš být osm hodin denně jako ostatní?

„Jsem na plný zkrácený úvazek. To znamená, že musím týdně odpracovat minimálně 20 hodin. Takže jsem v práci od šesti do dvou, pak mám do čtyř volno a zbytek dne mi vyplní florbal. Nebo si беру kratší směny a taky noční od deseti večer do šesti do rána. Ty ovšem nemám ráda. Dá se pak přes den fungovat, jenže je to náročnější.“

Florbalistky v extralize jsou v drtivé většině studentky. Kdo to má těžší? Holky, které vedle kariéry musejí zvládat školu, nebo ty, které se věnují florbalu po práci?

„Myslím, že je to jedno. Dá se to zvládnout v pohodě při obojím. Stačí hodina a půl denně na trénink, a když

chce někdo jít do posilovny navíc, čas si na to udělá.“

Ale jako plně zaměstnaný člověk se asi moc nevyspíš, že?

„No, moc ne. (směje se) Tak pět hodin denně, když mám ranní. Pokud jdu až odpoledne, dáchnu si klidně na deset hodin. Ale florbal je můj koníček, baví mě a do práce se prostě chodit musí. Spánek klidně obětuju.“

Jak dlouho už vlastně u McDonald's pracuješ?

„V září to budou dva roky. Měla jsem docela rychlý postup, pilně jsem sbírala hvězdičky. (směje se) Ta práce mě moc baví.“



Czech Open 2010 v číslech + vítězové

Turnaj už je „plnoletý“, letos se konal 18. ročník, do Prahy přijelo přes 4000 florbalistů ze 17 zemí, celkem startovalo 243 týmů, bylo odehráno 623 zápasů, v nichž padlo 3065 gólů (průměr 4,91 na zápas).

V jednotlivých kategoriích vyhráli:

- Pixbo (Švédsko) – muži elita
- Tatran Střešovice – muži
- Herbadent SJM Praha – ženy elita
- Cerna Hora (Finsko) – ženy
- SSK Future Praha – junioři



...a obětavá trenérka holčiček Tatranu Střešovice

„Florbal je můj koníček a do práce se chodit musí. Oboje mě moc baví.“



➔➔ Co přesně tvá role manažerky obnáší?

„Musím si řídit svůj úsek, nebo když na mě vyjde služba, i celou směnu. Snažím se lidi skloubit tak, aby byly výborné produkty a nebyly fronty. Prostě aby restaurace šlapala a každý zákazník včas dostal to, co chce.“

Jak ses tam vůbec dostala?

„Hledala jsem vhodnou práci, při níž bych mohla hrát florbal a k tomu trénovat děti. Tak jsem ve dvaadvaceti nastoupila do Mekáče a vycházejí mi k mým aktivitám vstříc. Navíc florbal u nás chytil i ostatní mladé kolegy, kteří předtím nesportovali. Takže přes rok pan vedoucí

pronajme halu a budeme všichni trénovat. Jednou za rok jsou totiž firemní hry a nově je do programu zařazen i florbal. Bude se hrát i proti lidem z ředitelství, tudíž je to pro všechny výzva. Pan vedoucí chce být připravený.“ (usmívá se)

Vaše restaurace nemá u některých dietologů příznivé jméno. U těch sportovních obzvlášť. Ty jsi vrcholová sportovkyně. Jak to jde dohromady? Stravuješ se u vás v restauraci?

„Ja tuhle otázku jsem ráda. Je totiž hrozná fáma, že je naše jídlo nezdravé. Ono je třeba si správně jít „poskládat“ a hýbat se. Takový toast nebo salát či ovocné mixy, které teď máme, kalorické bomby rozhodně nejsou. Musíte se prostě hlídat. Obézní lidé našli vhodný terč a házejí svou nadváhu na Mekáč, i když si za ni mohou sami. Kdo si chce udržet fit styl života, stačí mu, když se nepřejídá.“

Jíš u vás v práci každý den?

„Občas si nosím oběd z domova, kdybych se u nás měla stravovat každý den, přejedlo by se mi to. Kolikrát nevím, co si z té nabídky dám. Dva roky jsou dva roky... Ale dá se to. Ovšem že bych naši stravu zpozorovala na svoji linii, tak to vůbec.“

Takže spoluhráčky například na soustředění do Meka zavedeš?

„Spíš se mě holky pořád ptají, co má kolik kalorií. (směje se) Jednou mě to zajímalo, tak jsem si to nastudovala a teď se ráda o své znalosti podělím. Sranda musí být.“

Jak se na tvé vyřízení vůbec dívají trenéři? Sleví ti občas?

„Ani ne. Nejsou moc spokojeni s tím, že jsem nemohla absolvovat letní přípravu. Měla jsem pět nočních a pět odpoledních... Ale vědí, že chodím trénovat individuálně. Mám kousek od baráku halu Tatranu, kde je posilovna. Takže jestli chci holkám stačit, musím to řešit takhle. Ale dávají mi šanci, na Czech Open jsem hrála stabilně, což se asi ne všem hráčkám mohlo líbit. Myslí, že mi věří, že makám samostatně.“

Navíc to bylo vidět na hřišti. Na Czech Open tě vyhlásili nejlepší hráčkou v neelitní kategorii...

„Musím říct, že jsem měla štěstí na spoluhráčky v lajně. Hrála jsem s Dianou Brennerovou, bývalou reprezentantkou, a Terkou Chvátalovou, což je mladá, běhavá holka. Obě mi k tomu ocenění hodně pomohly. Ovšem podle mého názoru bylo v týmu dalších 10 holek, které mohly být vyhlášeny místo mě.“

Před šesti lety jsi byla v juniorské reprezentaci na MS. Většina tvých tehdejších spoluhráček teď tvoří kostru národního týmu. Proč tam nejsi taky?

„Holky se mě pořád ptají, co má kolik kalorií.“

„Když ženský extraligový tým odcházela z finančních důvodů z Tatranu do Děkanek, řekla jsem, že od tamtud nepůjdu, že mám tatranské srdce. U nás zůstala jen 1. liga. A teď po pěti letech jsem dostala nabídku se zase do extraligy vrátit. Tak jsem se rozhodla to zkusit. Chtěla jsem vědět, jestli na to ještě mám.“

Co na tvou kariéru říkají kolegové? Vědí o tom, že jsi špičková florbalistka? Chodí se dívat na tvé zápasy?

„No, nebyli ještě ani na jednom. (usmívá se) Viděli mě jen na našich firemních hrách, ale florbal se jim líbí. Je to rychlá hra bez nějakých větších omezení. Myslí, že mi drží palce. Ale v práci se o tom moc nešířím.“

Nestálo by za to udělat ve florbalu podobný projekt, jakým je fotbalový McDonald's Cup, kde proti sobě hrají školní týmy z celé republiky?

„Taky mě to už napadlo. Ale to se musí zatukat na ty správné dveře na ředitelství. Já na to mám malou funkci. (usmívá se) Samozřejmě by to bylo fajn. I kdyby třeba Mekáč sponzoroval Czech Open, myslím, že by to prospělo oběma stranám. Musím najít nějakou vhodnou cestičku, jak by se mohla naše firma do florbalu zapojit. Ale vím, že McDonald's již podporuje fotbalový turnaj pro malé žáky ze základních škol McDonald's Cup a projekt Olympic Hopefuls, asi nemůže podpořit všechno...“ ☺



Meníčko podle Martiny

aneb manažerka a vrcholová sportovkyně v jedné osobě doporučuje...

„Teď je například dobrý salát s grilovaným masem. Je velký, takže se z něj člověk docela nají. Potom jsou ideální ovocné mixy nebo ananas. A ze sendvičů grilovaný wrap, ten je výborný. Má jen 390 kalorií, je lehký. Anebo cheesburger fresh, o tom platí to samý. Zelenina, plátek masa, snadno stravitelný. Kalorie si docela hlídám. Správný oběd by měl mít kolem 700 kalorií. Ovšem základ je jíst pravidelně, hlavně snídat. A přes den si dát ovoce a zeleninu, prostě vlákninu. Pak se dá fungovat. Třeba jablko se přece vejde do každé tašky, ne?“