

# RAGBY

## HRA SÍLY, ODVAHY A BOJOVNOSTI

SPORTOVNÍ KLUB **RC DRAGON BRNO** EXISTUJE UŽ OD ROKU 1946 A PATŘÍ MEZI NEJLEPŠÍ RAGBYOVÉ KLUBY V ČESKÉ REPUBLICE. MUŽI HRAJÍ EXTRALIGU A KADETI U16 V ROCE 2018 VYHRÁLI CELOSTÁTNÍ LIGU. TO DOKAZUJE, ŽE TENTO KONTAKTNÍ SPORT, PŮVODEM Z ANGLIE, SE STÁVÁ MEZI CHLAPCI STÁLE OBLÍBENĚJŠÍM SPORTEM, NA KTERÝ JE TŘEBA PŘIPRAVIT SE ŘÁDNĚ FYZICKY, MENTÁLNĚ, ALE I PO VÝŽIVOVÉ STRÁNCI.

### Kluci, která tři slova podle vás dokonale vystihují ragby?

**Ondra:** šišatý míč, kamarádství, kontakt.

**Matěj:** radost ze hry, týmová hra, dobrý kolektiv.

**Dominik:** snaha, respekt, přátelství.

**Filip:** síla, odhodlání, přátelství.

**Vilda:** respekt, soudržnost, přátelství.

**Honza:** kamarádi, respekt, kondice.

### Ragby má nálepku nebezpečného sportu, při kterém jeden druhým snadno praští o zem. Jaké fyzické předpoklady by měl mít správný ragbista?

**Ondra:** V ragby si najde své místo každý: vysoký, malý, tlustý nebo

hubený. Se vším se dá vždycky pracovat.

**Matěj:** Rychlost a sílu.

**Dominik:** Především snahu chtít a mít chuť hrát. Ale samozřejmě je lepší být urostlejší, ale není to podmínkou. Ragby mohou hrát všichni, stačí jen chtít.

**Filip:** Ragby je sport pro každého a je jedno, jak vypadá.

**Vilda:** Ragby je sport pro každého a nezáleží na velikosti.

**Honza:** Žádné, ragby je sport pro každého.

### V kolika letech je vhodné s ragby podle vás začít?

**Ondra:** Čím dřív, tím líp. Asi se nedá

určit přímo věk, ale když bude člověk správně pracovat, může se někam dostat i v 18 nebo 19 letech.

**Matěj:** V jakémkoliv věku.

**Dominik:** Každý hráč začíná jindy.

Já jsem začal hrát například ve 12 letech. Ale je dobré samozřejmě začít co nejdříve.

**Filip:** Nejlepší je začít co nejdříve.

**Vilda:** Pokud chcete začít hrát, tak hrajte. Věk je jenom číslo!

**Honza:** Čím dřív, tím líp.

### Jak se vlastně trénuje ragby?

**Ondra:** Ragby se trénuje převážně na hřišti, a to běhání a herní záležitosti. Ale je potřeba i síla, kterou nabíráme v posilovnách.



Foto: Radek Merta





Foto: Radek Merta

## Profil:

Název týmu:

**Rugby CLUB DRAGON BRNO**

Kategorie: **U16 kadeti**

Největší úspěchy: **Zlatá medaile v celostátní lize kadetů U16 v roce 2018. Tento tým získal také stříbrnou medaili v celostátní lize U14 v roce 2016.**

**Matěj:** Vždy se začíná herními základy a potom se postupně zdokonaluje celá naše výkonnost.

**Dominik:** Začíná se trénovat od základu a postupně se zdokonalujeme a stavíme zkušenosti na sebe.

**Filip:** Trénuje se fyzická, síla, technika atd.

**Vilda:** Můžete se přijít podívat!

**Honza:** Rychle, tvrdě, na maximum.

### Kolik času trávíte v posilovně a kolik s míčem na hřišti?

**Ondra:** Většina času je na hřišti, kde máme různá cvičení na fyzickou zdatnost. Například zvedáme pneumatiky. Je to asi 6 hodin týdně, navíc ještě zápasy. Posilovna maximálně 1x týdně, ale většina kluků se posilování věnuje i ve svém volném čase.

**Matěj:** V posilovně trávím odpoledne 1x týdně a na hřišti 3x týdně.

**Dominik:** V posilovně trávím 2x týdně asi jednu hodinu, zkrátka když nemám tréninky. Míč je dobré mít vždy u sebe. My trénujeme 3x týdně po dvou hodinách.

**Filip:** V posilovně okolo 4 hodin týdně, s míčem asi 6 hodin.

**Vilda:** Je to tak 50 na 50, ale trénink

s míčem je podle mě důležitější.

**Honza:** Trénujeme 3x týdně, v posilovně méně. Záleží na tom, kdo chce makat víc.

### Jste ve věku, kdy jste vyzkoušeli určité řadu jiných aktivit (hokej, fotbal, atletika). Proč u vás zvítězil právě tento sport?

**Ondra:** Rugby je tvrdý sport. Ale mám tu spoustu kamarádů, a to je ten důvod, proč ho dělám.

**Matěj:** Protože je to týmová hra a hlavně mě baví!

**Dominik:** Já osobně jsem vyzkoušel 9 sportů a všechny jsem dělal minimálně 1 rok. Rugby u mě skončilo na 1. místě právě proto, protože je velice férové, čestné, kolektivní a při tom všem na hřišti drsné. Je zkrátka super a doporučuji všem si ho vyzkoušet.

**Filip:** Protože jsem tu našel nejlepší kolektiv kamarádů.

**Vilda:** Kvůli kolektivu a protože mě to prostě baví!

**Honza:** V ragby jde víc než o sport a vyhrávání. Jde o budování kolektivu a být lepší.

### Když jdete do ostrého zápasu, máte se spoluhráči před zápasem nějaký rituál? Třeba pokřik, tanec nebo něco podobného, co vás nabudí?

**Ondra:** Dokáže nás nabudit trenér pokřikem a řevem!

**Matěj:** Vždy před zápasem máme pokřik, a navíc nás dokážou správně nabudit trenéři.

**Dominik:** Chtít vyhrát, protože jsme stroje a necítíme bolest!

**Filip:** Pokřik.

**Vilda:** Vždycky nás nabudí trenér a v neposlední řadě pokřik.

**Honza:** Tým motivuje kapitán, pak si všichni zakřičí a všichni se pořádně „profackujeme“.

### Kamarádíte se se soupeřícími týmy nebo je zde rivalita, která je pro ragby také charakteristická? >>>





**Matěj:** Se soupeři se kamarádíme, nemáme proti nim žádný odpor.

**Dominik:** Se soupeřícími týmy se někdy bavíme, ale jak vstoupíme na hřiště, tak kamarády nemáme.

**Filip:** Záleží, jaké jsou to týmy, ale většinou je to rivalita.

**Vilda:** Na hřišti jedna velká rivalita, ale mimo něj se s většinou kluků znám a přátelím.

**Honza:** To je jedna z krás ragby, mimo hřiště přátelé, na hřišti nepřátelé.

### **Z jaké situace při hře míváte největší strach?**

**Ondra:** Největší strach je z kontaktu, ale ten v zápase zmizí.

**Matěj:** Největší strach mám z toho, abych vše udělal dobře.

**Dominik:** Před hrou většinou z kontaktu, ale jak hra začne, tak už z ničeho. Kdybychom se báli, tak by mohlo dojít ke zranění, protože bychom nebyli soustředění.

**Filip:** Z prvního rozehraní a pak už to opadne.

**Vilda:** Jsem stroj a ničeho se nebojím!

**Honza:** Z toho, že se zraní mí spoluhráči.

### **Po zápase je důležitá správná regenerace a výživa. Užíváte nějaké doplňky stravy?**

**Ondra:** BCAA, proteinové výrobky

**Matěj:** Dávám si pouze pozátěžové gely.

**Dominik:** Nevyužívám žádné doplňky stravy, jen jím správně. Ale po zápase je dobré použít pozátěžové gely.

**Filip:** Protein, BCAA, glutamin, kreatin

**Vilda:** Proteiny a BCAA

**Honza:** Užívám protein, aminokyseliny a na regeneraci si dávám pozátěžové gely.

### **Co byste poradili dalším klukům, kteří mají ostych, ale chtěli by s ragby začít?**

**Ondra:** Nebát se, přijít a pracovat na sobě.

**Matěj:** Poradil bych, ať se určitě nebojí, ragby je velmi dobrý sport.

**Dominik:** Nebojte se vůbec ničeho a přijďte to hned zkusit.

**Filip:** Řekl bych jim, že se ničeho nemusí bát, vyzkouší to a poznají, jak je to super.

**Vilda:** Za zkoušku nic nedáte, stojí to za to.

**Honza:** Určitě si zkusit přijít na trénink a nebát se, noví kamarádi určitě pomůžou. ■