

POSLEDNÍ KOŠ SEZÓNY

#hejaopava



■ DEKSTONE®

vs.



24.6.2020

18:00, HALA OPAVA



BK OPAVA PŘEDSTAVUJE NA NOVOU SEZONU 2020-21

NOVÉHO PARTNERA PRO VYBAVENÍ



LION SPORT

OBLÉKÁME VÍTĚZE



PŘIPRAVUJEME KLUBOVÝ
FANSHOP ADIDAS
A
NOVÝ KLUBOVÝ
MERCHANDISING

www.lionsport.cz

Opava skončila na druhém místě, půjde do předkola Ligy mistrů

Výbor České basketbalové federace na svém zasedání rozhodl o osudu basketbalových soutěží v sezoně 2019/20. Aktuální dění totiž, stejně jako mnoho dalších oblastí našeho běžného života, podlehl opatřením v rámci zmírnění koronavirové pandemie.

„Titul mistra v Kooperativa NBL nebyl udělen. Byl udělen titul „vítěz po základní části“. Výbor ČBF přijal doporučení Asociace ligových klubů, a celková tabulka tedy skončila po základní části. Znamená to, že první je Nymburk, druhá Opava a třetí

Svitavy. Nikdo nepostupuje, jsme nejvyšší soutěž, ale nikdo ani nesestupuje. Baráž se hrát nebude. Příští ročník bude pokračovat ve 12 klubech. Neuvažovalo se o udělení divoké karty na případné rozšíření,“ řekl Tomáš Kotrč, předseda ALK.



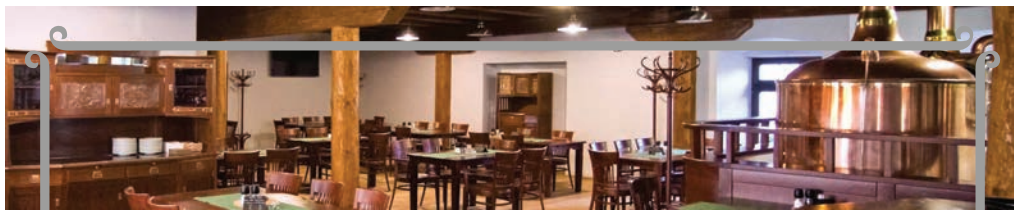
Opavské změny v kádru

Basketbalová Opava prošla změnami v kádru. Tým trenéra Petra Czudka opustila dvojice klíčových hráčů Václav Bujnoch – Rostislav Dragoun. Oba ostravští rodáci se stali posilami svitavských Turů. Zdravotní problémy nedovolily

pokračovat v kariéře Vojtěchu Bratčenkovi.

„Rozhodly finance, i když oba kluci dostali od nás nové a lepší nabídky. Oproti těm svitavským jsme ale neměli šanci,“ okomentoval odchod Bujnocha a Dragouna ředitel BK Opava

Kamil Vajda. „Oběma klukům děkujeme za odvedené služby. V Opavě zanechali výraznou stopu, třeba se v budoucnu naše cesty ještě spojí,“ dodal. Naopak hráči, kterým končila smlouva, v Opavě zůstali, což je pozitivní zjištění.



*Minipivovar s restaurací
a pstruhovou sádkou*

www.panskymlynopava.cz

 Panský Mlýn

Do Opavy míří ambiciózní Svitavy

Dnes se jde v Opavě opět na basketbal - klub uspořádal zápas s názvem Poslední koš sezony. Jedná se o rozlučku s předčasně ukončeným soutěžním ročníkem, poděkování fanouškům a partnerům.

Svitavští Tuři zbrojí na novou sezonu. Už tak kvalitní tým se ještě posílil. Z Opavy do Tuří sestavy zamířili Václav Bujnoch s Rostislavem Dragounem. Rozehrávku vyztužil třiačacetiletý

rozehrávač z Prostějova Adam Goga. Mimochodem jeho otec, úspěšný slovenský volejbalista, také v Opavě působil. Dalším nováčkem je Marek Sehnal. Místní odchovanec, který naposledy oblékal dres Olomoucka. Nabídkou ze Svitav jsem byl velmi potěšen. Cítil jsem, že potřebuji změnu prostředí k dalšímu rozvoji, takže jsem vděčný, že to budu moci dělat právě ve svém rodném městě. Velmi se mi líbí

přístup realizačního týmu, směr, jakým se klub ubírá, a pevně věřím v to, že budeme podávat kvalitní výsledky a prát se o ty nejvyšší příčky," řekl ke svému návratu Marek Sehnal.

Z pražského USK do Svitav přestoupil Jan Křivánek. „Chci hrát o medaile," podotkl bývalý mládežnický reprezentant. Naopak Svitavy opustil Lukáš Kovář, který posílil mistrovský Nymburk.

Opavský basketbal jde s dobou, jako první v lize bude používat mySASY



Opavský basketbal hlásí novinku. Tým se bude připravovat podle aplikace mySASY. Podepsaný pod touto novinkou je nový kondiční trenér Michal Miřejovský, který mimochodem připravuje i největší českou basketbalovou hvězdu Tomáše Satoranského. Nebýt koronavirové pandemie, Opavští by z mySASY mohli těžit už ve vyřazovacích bojích.

„Jedním z důvodů, proč jsem nabídku Opavy přijal, bylo i to, že klub je otevřen novým tréninkovým trendům," prozradil kondiční trenér Michal Miřejovský. „Na mé doporučení tak zavádíme systém mySASY, který měří variabilitu srdeční frekvence," pokračuje opavský kondičák, který pracuje i pro národní tým. Co si

pod mySASY můžeme představit? Řekněme si, že máte šedesát tepů za minutu srdeční frekvenci, každý tep není přesně jednu vteřinu. Tento přístroj měří délku mezi jednotlivými tepy," začíná s vysvětlováním Michal Miřejovský. „Toto měření je napojeno na autonomní nervový systém, to je část nervové soustavy, která měří stálost vnitřního prostředí, a tento autonomní nervový systém

má dvě větve. Jedna se jmenuje sympaticus a to je vlastně to, jak naše tělo reaguje na stres. Největším stresem pro hráče je samotný trénink. Samozřejmě k tomu patří i další faktory jako jídlo, spánek, ať už jsou to faktory pozitivní nebo negativní. Druhá větev je parasympaticus. To je o tom, jak naše tělo regeneruje," vysvětluje Michal Miřejovský, který dlouhá léta působil jako profesionální voják.

„Měření probíhá ráno. Spočívá v tom, že když hráč vstane, tak se změří. Hráč si nasadí hrudní pás a přes mobilní aplikaci získává hodnoty. Při určitém počtu tepů leží, stojí v klidu a pak si znovu lehne. Tím, že se postaví, dostane tělo do stresu.

Nám to ukáže výsledek, jak jeho tělo reaguje na zátěž z předchozího dne," podotýká Miřejovský. „Chtěl bych poté individualizovat tréninkový proces. I když basketbal je týmový sport, nicméně když všichni trénují stejně, tak to pro hráče není ideální volba. Kluky následně rozdělíme podle zátěže a regenerace na skupiny, a to hráče s velkou zátěží, středně unavené a unavené, ti pak mohou dostat jen regenerační trénink," pokračuje ve výkladu.

Tento systém se používá i v NBA, „Je to trend, kterým se ubírá moderní měření. Opava bude v tomto premiérovým klubem. Všechno je to o chytrosti nastavení tréninkové zátěže podle dat a ne dle subjektivního názoru," vyzdvihuje Michal Miřejovský. Samozřejmě aby se dostavil kýžený efekt, musí být na stejnou vlnu naladěni i hráči. „Hráči musí spolupracovat. Měření je ideální, když probíhá v konstantních podmínkách, to znamená, že hráč by neměl hned po probuzení jíst. Je to hodně o nich. Pokud kluci budou spolupracovat, budou z toho těžit. Dokáže se například předejít i zranění," končí povídání kondiční trenér BK Opava.

Více o mySASY si můžete přečíst na www.mysasy.com.

Michal Miřejovský, kondiční specialista, který má pod palcem Opavu

Je výjimečný, jeho příběh je bezesporu hodně zajímavý. Kondiční trenér basketbalové reprezentace a osobní kouč největší české hvězdy Tomáše Satoranského a nově i BK Opava Michal Miřejovský má za sebou téměř patnáctileté působení v armádě, kde připravoval piloty na přežití v přátelském i nepřátelském prostředí. Za sebou má taky misi v Iráku. Nakonec se ale rodák z Přelouče vrátil k milovanému basketbalu, který sám aktivně hrával za Pardubice. „Angažmá v Opavě. Klub výborně funguje, chtěl jsem kontinuální práci“ vysvětluje Michal Miřejovský. Jistě si pamatujete, jak basketbalová reprezentace letěla do Číny a hráči měli kvůli aklimatizaci na očích brýle, šlo o jeden z kroků právě Michala Miřejovského, který je také velkým inovátorem.

Když se v kostce podíváme na váš životopis, je vcelku pestrý. Hráč basketu, pak působení v armádě, mise v Iráku a teď kondiční trenér Tomáše Satoranského...

V roce 2002 jsem ještě hrával profesionálně basketbal za Pardubice, u toho studoval vysokou školu. Myslel jsem si, že budu hodně dobrý basketbalista, tím pádem jsem do školy moc nechodil. Tehdy byla povinná jen základní vojenská služba, proto jsem musel na rok narukovat do armády, tím se přerušila hráčská kariéra, na kterou už poté nešlo navázat. Nakonec jsem v armádě zůstal skoro patnáct let.

Pracujete u reprezentace, jste osobní kouč Tomáše Satoranského a nyní jste nově v Opavě, v klubu, který pracuje s malým rozpočtem. Vy navíc bydlíte v Přelouči....

Do Opavy mě přivedla nabídka trenéra Petra Czudka, který je zároveň asistentem



u reprezentace. Hledal jsem pro sebe možnost kontinuální práce. U reprezentace je to specifické z pohledu fyzické přípravy. Na klubové bázi mám možnost na hráče působit delší dobu a kontinuálně. To je jeden z hlavních důvodů, proč jsem v Opavě. Navíc klub disponuje zázemím, které je pro mě naprosto skvělé, líbí se mi koncept s mládeží, kde se taky zapojuji do práce. Postupují od nejmladší kategorie, kde rozvíjejí tréní pohybové základy, do dalších kategorií, kde nastávají více basketbalu.

Jak reagovali hráči Opavy na vaši přítomnost v týmu?

Z mého pohledu si myslím, že všichni hráči mě přijali naprosto pozitivně. Se spoustou jsem se znal. Když jsem ještě působil na federaci, tak jsem zde jezdil za Kubou Šiřinou.

Vzpomenul jste Kubu Šiřinu. Jel na mistrovství

světa, s týmem neabsolvoval přípravu, nicméně do sezony naskočil v luxusní formě...

Když se vrátíme k mistrovství světa, tak Kuba neodehrál tolik minut. V Číně jsme si říkali svatá pětice, ve které jsem byl já, trenér Czudek, Kuba Šiřina, Lukáš Palyza a Tomáš Vyoral. Hlavně den po zápase jsme jezdili do arény a tvrdě trénovali, jednak proto, aby kluci dohnali deficit zápasu, ve kterém nehráli tolik, a jednak se připravili na sezonu, protože jsme se vrátili patnáctého září a liga začínala, tuším, za deset dní a nebyl žádný prostor na sezónní přípravu. Co se týká nyní reprezentančního okna, tak na toto téma jsem se s Kubou bavil. Je to změna prostředí. Jste v klubu, nyní přijedete na sraz národního týmu, kde vidíte najednou nové spoluhráče, je to přece jenom reprezentace, kde je úroveň tréninků vysoká.

Václav Bujnoch: Potřeboval jsem změnu, na Opavu nikdy nezapomenu



Šest let oblíkal dres basketbalové Opavy křídelník Václav Bujnoch. Po letošní předčasně ukončené sezoně se rozhodl pro změnu. Jeho další kroky směřovaly do ambiciózních Svitav. Jak sám přiznal, v Opavě byl spokojený. „Za mě krásné angažmá. V době, kdy jsem byl zdravotně mimo, mě hodně podržel trenér Petr Czudek,“ svěřil se Václav Bujnoch, který to ze slezské metropole dotáhl až do národního týmu.

Vašku, jak se upekli váš přestup do Svitav?

Někdy v lednu mě Svitavy poprvé oslovily. Věděli, že mi končí smlouva. Nabídku jsem měl i z Opavy, ta svitavská byla ale o větších financích. Přiznám, že peníze v mém přestupu hrály velkou roli. Po šesti letech jsem taky chtěl změnit prostředí, dostat nový impuls.

Byl opravdu velký rozdíl mezi tím, co vám nabízely Svitavy a Opava?

Musím přiznat, že ano. Rozdíl byl velký, proto mi stálo

za to přestup zrealizovat. Svitavy jsou na tom finančně jinde než Opava.

Jakých bylo vaší optikou šest opavských let?

Překrásných. Na Opavu nemohu říci nic špatného. Děkuji Petru Czudkovi za šanci, kterou mi dal. Jednu sezonu jsem celou promarodil, on mě ale podržel. Dostal mě zpátky do hry. Navíc v kabině byla skvělá parta, sami čeští kluci. Vážím si toho, že jsem mohl být součástí tohoto týmu.

Je pravdou, že jste během opavského angažmá uvažoval i o možném konci kariéry?

Takové myšlenky jsem měl, a to v době, kdy jsem si znovu utrhł křížový vaz. Pak se to ale zlomilo, začalo se mi dařit a basketbal mě naplňoval.

Je pravdou, že existovala varianta, že byste do Svitav nešel a našel si civilní zaměstnání?

Ano, je to pravda, uvažoval jsem o tom. Možností bylo více. Ve hře byla i varianta, že

budu chodit do práce a hrát za Opavu. Petr Czudek byl ochoten tuto variantu akceptovat. Nakonec jsem se ale rozhodl, že se budu naplno věnovat ještě basketbalu.

A co jste plánoval dělat, kdyby basket skončil na vedlejší koleji?

Nic konkrétního jsem v hlavě neměl. Nejspíš jsem se chtěl dát na dráhu podnikání.

Která sezona byla pro vás tou nejlepší?

Jednoznačně ta, ve které jsme brali stříbrné medaile. Mám stále v živé paměti, když v Pardubicích střílel v závěru Radim Klečka vítězný koš. Pro nás všechny velký zážitek, následně velké finále s Nymburkem, do toho fantastičtí diváci, pověstné žluté peklo.

Diváci vám budou ve Svitavách chybět, taková atmosféra, jaká je v Opavě se hned tak nikde nevidí...

To je pravda. Opava má nejlepší fanoušky v republice. Zápas se hraje v hale, která je na české poměry nadstandardní. Všechno mi to bude chybět. Mám ale před sebou novou výzvu a na ni se těším.

Opavu na rozdíl od Svitav čeká pohárová Evropa. Bude hrát předkolo Ligy mistrů...

To je mi trochu líto, že u toho nebudu, ale i ve Svitavách se mluví o nějakém poháru, třeba mi to vyjde.

Berete jako plus, že do Svitav jde s vámi i Rošťá Dragoun?

Sehrál to i nějakou roli, že jsem do Svitav šel. Bavili jsme se o tom spolu hodně. Je to pro nás oba příjemnější.

A co národní tým? Už jste byl v širší nominaci...

Rád bych reprezentoval, ale zároveň se musím starat o své tělo. Přece jenom má kolena už nejsou to, co bývalo.



Čtyřnásobný držitel Českého Iva za hlavní roli a uznávaný herec Ivan Trojan má velmi blízko k opavskému basketbalu, a to díky přátelství s trenérem a sportovním ředitelem Petrem Czudkem. Dokonce si zakoupil i opavskou 5 a taky se už těší na prázdninový pobyt ve slezské metropoli.

„Kultura a sport patří k hodně ohroženým. V době krize se na ně dostává až v poslední řadě, proto jsem rád, že jsem mohl klubu touto cestou pomoci,“ poznamenal Ivan Trojan. „Cítil jsem vnitřní potřebu klub a lidí, co v něm pracují, podpořit,“ podotkl pětapadesátiletý herec. „Doufám, že během sezony alespoň třikrát až čtyřikrát do hlediště fyzicky zaměřím,“ dodal.

Ivan Trojan je sám bývalým basketbalistou, Opava je v tomto sportu klubem číslo jedna. „I když jsem Pražák, fandím jí. Je pro mě jedničkou. Pokud mi to čas dovolí, vyrazím se na ni dívat, když hraje v blízkosti Prahy,“ pokračuje v povídání.

V červenci se Ivan Trojan chystá do Opavy na týdenní prázdniny. „Už se nemohu dočkat, do Opavy se těším. Pro mě je to sportovní město. Vždy si krásně vyčistím hlavu. Těším se i na tréninky s kluky, považuji je za své kamarády,“ vyznal se Ivan Trojan.



Basketbalová sezóna byla předčasně ukončena, přišli jsme tak nejen o koření v podobě play-off, haly plné diváků, emoce a boj o medaile, ale rovněž o nemalý příjem ze vstupného.

Přestože zahájení nové sezóny je v plánu až na začátku září, už nyní klub přichází s možností nákupu speciální permanentky **OPAVSKÁ 5**.

Staňte se jedním ze základů nové sezóny, buďte pomyslným členem naší opavské základní pětky!

Více informací naleznete na
www.bkopava.cz



PARTNEŘI BK OPAVA
V SEZÓNĚ 2019/2020



AntiFume®



JCTRANS



GRAFICO



WWW.VIZECOM

