

## Stanislav Henych-scénář k rozhlasové reportáži

Zpracovaly: Veronika Křížová, Antonie Kepková, Barbora Veselá, Mariana Hubková, Sheila Zikmundová ze ZŠ Bernarda Bolzana

### Vstup č. 1:

Stanislav Henych se narodil v roce 1949 v Jilemnici. Závodil v běžeckém lyžování a reprezentoval Československo na olympijských hrách v Sapporu a Innsbrucku. Jeho sportovní kariéra začala, když mu jeho trenér pan Ducháček půjčil běžecké lyže a boty. Do té doby v zimě stavěli skokánky a zkoušeli slalom na sjezdových lyžích, na kterých mimochodem do té doby i běhal.

*Pamětník (2:40-45)*

*„No a ráno, ráno jsme jeli na závody. A tím začalo moje závodění.“*

### Vstup č. 2:

Před závody ani tréninky nedrželi žádné speciální diety a jedli to, na co měli zrovna chuť. Věřili, že důležitější než přísná omezení, je pohoda, dostatek energie a radost ze sportu.

*Pamětník (23:35-45)*

*„Byl jsem stravovací referent v mančaftu a co jsem objednal, to jsme jedli. A objednával jsem především to, co nám chutnalo.“*

*Pamětník (24:36-43)*

*„Já třeba, když jsem měl hlad po večeři, tak jsem šel do kavárny a dal jsem si 20 deka šunkového salámu.“*

### Vstup č. 3:

Při závodech ani při trénincích neměli k pití nic speciálního. Tenkrát ještě neexistoval iontový nápoj.

*Pamětník (25:28-36)*

*„I v tom Falunu při tom mém závodě pili jsme čaj. Protože tenkrát nic jiného nebylo.“*

*Pamětník (25:38-46)*

*„Takže normálně míchali sladkej čaj. Někdo si přál, že chce do toho přidat sůl, aby neměl křeče a takovýhle nějaký věci.“*

*Pamětník (25:48-26:05)*

*„A mně se stalo třeba v tom Falunu, že na 45 kilometru všem občerstvovačkám našim došel čaj. Neměly čaj. No a tenkrát energit nabízel výbornej bujón, opravdu výbornej. Ale měl jsem strach. Neměl jsem ho vyzkoušený.“*

*Pamětník (26:15-26:17)*

*„To jsem radši vydržel bez pití až do konce.“*

### Vstup č. 4

V té době ještě technické zázemí ani mazání lyží nebyly tak propracované jako dnes.

*Pamětník (27:59-28:15)*

*„Měli jsme technickou podporu trenéra. Ve svý podstatě trenér a jeho asistent šli vyzkoušet lyže a rozhodli, co se bude mazat. A my jsme někdy, když to bylo složitý, takže jsme jim pomáhali lehce rozetírat nebo něco.“*

#### **Vstup č. 5**

Dřívější lyžařské boty nebyly zdaleka tak kvalitní a pohodlné jako ty dnešní. Často v nich byla velká zima.

*Pamětník (31:21-31)*

*„Tak jsme vyzkoušeli, že přes boty se přetáhly vojenský ponožky, tak to byla jako zábrana, že vám neumrzli nohy.“*

#### **Vstup č. 6**

Stanislav Henych dokázal déle udržet vysoké tempo i v náročných úsecích tratě. K regeneraci mu často stačil i kratší sjezd, během kterého se tělo částečně zotavilo.

*Pamětník (29:02-09)*

*„Můj talent byl v tom, že se dokázalo moje vnitřní prostředí poměrně rychle srovnat.“*

*Pamětník (29:20-28)*

*„Nezakyselovalo se mi prostředí, dokázal jsem rychle odbourávat kyselinu mléčnou.“*

#### **Vstup č. 7**

K úspěchu mu pomohl i jeho respekt vůči trenérům.

*Pamětník (46:06-17)*

*„Optimální sportovec je takový, kterej nepřemejšlí o tréninku a dělá to co po něm chce trenér. A to jsem byl asi i já.“*

#### **Vstup č. 8**

Kariéru ukončil ze dne na den ve 30 letech a stal se trenérem.

*Pamětník (15:51-59)*

*„Byl jsem v Tatrách, byli jsme v Tatrách na tatranském poháru a jel jsem z tréninku a najednou jsem vyjel kopec a říkám: Mě to nebaví.“*

#### **Vstup č. 9**

Po ukončení své sportovní kariéry už aktivnímu sportu nevěnoval tolik času jako dříve, přesto si zachoval pozitivní vztah k pohybu a zdravému životnímu stylu. Často zdůrazňuje, že nejdůležitější není vítězství, ale vytrvalost, disciplína a schopnost nevzdávat se ani v těžkých chvílích.

*Pamětník (44:50-53)*

*„Když chcete něčeho dosáhnout, tak nic není zadarmo.“*

*Pamětník (45:35-37)*

*„Když na to máte, tak je to sranda.“*

