

# COACH

**SPORT**

magazín vydávaný  
ve spolupráci s Českým  
olympijským výborem



baseball  
basketbal  
florbal  
fotbal  
hokej  
hokejbal  
plavecké sporty  
squash  
softball  
stolní tenis  
volejbal

## Basketbalová čarodějka do světové Síně slávy

**Natália Hejková**

Rozhovor s úspěšnou  
trenérkou ZVZ USK Praha








# NOVÁ ŠKODA SUPERB

## Na Vás záleží





**ŠKODA**  
SIMPLY CLEVER


Vlajková loď automobilky ŠKODA přijíždí v designově osvěžené podobě. Příjemný zážitek z jízdy umocňují zcela nové světlomety Matrix-LED, které neoslní řidiče protijedoucích vozidel, ale zachovají dokonalé osvětlení vozovky před vámi. O bezpečnost posádky se stará celá řada moderních asistenčních systémů, jež zároveň poskytují řidiči dokonalou ovladatelnost vozu. Na Vás záleží.

Kombinovaná spotřeba: 4,4 – 7,1 l/100km  
CO<sub>2</sub> kombinované: 116 – 160 g/km 

[skoda-superb.cz](http://skoda-superb.cz)

 [skodacz](#)

 [skodacz](#)

 [skodacz](#)

 [skodacr](#)

# COACH

COACH. Měsíčník. Ročník 4., číslo 7,  
vychází 2. 7. 2019.

Samostatně neprodejné,

vychází jako příloha deníku SPORT.

Adresa: 170 00 Praha 7, Komunardů 1584/42,

e-mail: magazinsport@cncenter.cz,

www.isport.cz,

telefon: po předvolbě +420 225 97

volte linku 5275,

Redakce – linka 5111.

Šéfredaktor: Lukáš Tomek,

vedoucí redaktor: Petr Schimon,

grafici: Dagmar Šenfeldová, Jaroslav Komolý,

autor grafické úpravy: Milan Jaroš,

redakční rada: Michal Ježdík, Filip Šuman,

Zdeněk Haník, Michal Barda,

inzerce: Jan Nassir (7338),

jan.nassir@cncenter.cz,

ředitel inzerce: David Šaroch (7227),

kontakt na inzertní poradce: linka (7512),

marketing: Pavel Janega (7454),

ředitel výroby a distribuce: Libor Berka (7283).

Vydává: CZECH NEWS CENTER a.s.,

Komunardů 1584/42, 170 00 Praha 7,

IČO: 02346826

Generální ředitelka: PhDr. Libuše Šmuclerová.

Rozšiřují společnosti PNS a.s.

Tiskne: EUROPRINT a.s.,

ISSN 2464-6865.

Registrace MK ČR E 22423.

Nevyžádané rukopisy, fotografie

a kresby se nevracejí.

Redakce nezodpovídá za obsah inzerátů.

Publikování nebo jakékoli jiné formy dalšího

šíření obsahu časopisu COACH

jsou bez písemného souhlasu vydavatele

zakázány.

© CZECH NEWS CENTER a.s.

TERMÍN UZÁVĚRKY: 25. 6. 2019

TITULNÍ SNÍMEK: HERBERT SLAVÍK/ČOV

VE SPOLUPRÁCI:



FOTO: SHUTTERSTOCK.COM

## Občas je dobré se i nudit

Známý herec a příležitostný šaman Jaroslav Dušek má specifické názory na výchovu dětí, ale hlásá jednu moudrou myšlenku - že je dobré nechat děti čas od času lelkovat, poněvadž, i když se to nezdá, vnímají v tomto svatém stavu dětského flow intenzivně podněty jak zvenčí, tak i zevnitř. Chvilky lelkování, pro naši generaci ještě známé, ukradné v současnosti mobil, iPad či počítač.

Výraz lelkovat se mi velice líbí a blíží se tak trochu výrazu nudit. A právě o tom, že máme děti nechat se i nudit, píše v tomto čísle Michal Ježdík ve své reflexi: „Nuda vede k útěkům do fantazie, k sebekázní, vynalézavosti. Zvládnání nudy je spojeno se schopností soustředit se a kontrolovat se, plodí kreativitu a soběstačnost.“

Hlavní rozhovor tohoto vydání by nám měl připomenout, že si možná neuvědomujeme, jakou trenérskou osobnost tady v Česku máme. Čarodějka Natália, jak ji rád nazývám, dokonce mi toto oslovení toleruje, je možná jednou z neúspěšnějších trenérek na světě, a to napříč všemi sporty. Možná nám muselo

napovědět zahraničí, když se Světová basketbalová federace rozhodla zařadit Natálii Hejkovou do Síně slávy. Rozhovor s ní vysvětlí více.

A je tu také nový seriál. Poté, co jsme na začátku roku inovovali design, dozrává nyní změna i obsah. Možná někteří z vás absolvovali akci trenérské akademie ČOV, které říkáme Dialogy. V podstatě se jedná o odbornou popularizační diskusi na dané téma, přenesenou do regionů. O podobnou věc se stejným názvem se pokusí seriál v Coachi. Prvním diskutérem je známý fotbalový trenér a vizionář Jaroslav Hřebík a tématem fenomén rychlosti ve sportovních hrách.

Přeji příjemnou četbu a pěkné léto.

### Zdeněk Haník

bývalý trenér volejbalové reprezentace a předseda České trenérské akademie ČOV





# Myslete na společnou RADOST.



[www.uniqa.cz](http://www.uniqa.cz)

Myslete

  
UNIQA

Kdysi jsem s ní už jeden rozhovor dělal, ale poté, kdy jsem se dozvěděl, že bude v srpnu zařazena do světové Basketbalové síně slávy, bylo jasné, že pro měsíčník Coach je to jedinečná příležitost představit jednu z nejúspěšnějších ženských trenérek světa. **Natália Hejková**, pětinasobná šampionka Euroligy.

TEXT: ZDENĚK HANÍK

# Nechci vědět, kolik hráčky st





# o jí



**Kdysi jsem napsal výrok, který trochu pobouřil ženskou veřejnost: Holky chtějí remizovat. Vy se živíte vyhráváním holek, tak s tím asi nebudete souhlasit, že?**

„To bych řekla... To není pravda. Chtějí vyhrávat.“

**To je jasné, že chtějí vyhrávat. Ale chci se zeptat, jestli jste někdy u holek tento princip pozorovala?**

„Já nemám ráda, když se ve sportu dělají rozdíly mezi muži a ženami. Existují muži, kteří jsou málo bojovní, a naproti tomu bojovné ženy.“

**Nevnímate ženu spíše vztahově? Že pro ženu je důležitější dobrý vztah a pro chlapa jsou nejdůležitější úspěch, práce a vyhrávání?**

„V konečném důsledku i chlap chce mít úspěšný vztah, ale jde na to způsobem, který se mu stoletími usadil v hlavě - že když bude vítěz, tak bude mít přízeň žen.“

**Holky snad chtějí vítěze, nebo ne?**

„Je to dané tím, že jim to bylo předkládané, že tak to má být. Ale máte pravdu, já bych nechtěla mít vedle sebe nějakého poseru. Také bych chtěla mít vítěze.“

**Co znamená pro ženu úspěch?**

„Celá podstata sportu je v tom, že člověk chce mít úspěch. Chce vyhrávat. Pro mě úspěch znamená, že to, co mě baví, dělám s nějakým výsledkem. Nedokážu si představit, jestli bych to stále dělala, pokud bych ty úspěchy neměla. Je to pro mě přirozená koncovka toho, co dělám a co mě baví.“

**Jako předseda volejbalového svazu jsem zažil, že reprezentantky, když se dostaly na životní křížovku, třeba v 27 letech, klidně obětovaly volejbal, protože chtěly mít vztah. Přestože byly na vrcholu a byly před nimi ty největší úspěchy.**

„To je možné, ale já se s tím nepotkávám.“

**Skutečně, ne?**

„Společnost se natolik mění, že ženy jsou soběstačné i v normálním životě a nepotřebují mít vztah. Samozřejmě, že je dobré, když člověk má vztah a není v životě sám, ale moje hráčky to nemají postavené na tom, že život je jen o vztahu.“

**Přesvědčoval jsem kdysi jednu klíčovou reprezentantku, skvělou hráčku, aby hrála za národák na mistrovství Evropy. Že je na vrcholu kariéry a že by měla vlastně sklízet to, pro co 10 let**



**intenzivně pracovala. Ona mi řekla: Ne, já chci trávit léto s partnerem. Jako předseda svazu jsem se vztekal, ale lidsky jsem ji chápal.**

„Já jsem se s tímto už velmi dlouho nasetkala.“

**A není to tím, že máte již vyselektovanou skupinu, že k vám přijdou do týmu pouze ty, které jsou orientované jen na úspěch?**

„To je možné. Někoho, kdo nemá cíl a nechce basketbalu něco obětovat, bychom asi nevzali. Nikdy jsem se nezamýšlela nad tím, jestli do toho může osobní život takto zasáhnout.“

**To jsem si právě říkal: Ježíši Kriste! Vždyť má mistrovství Evropy, proč to celé dělala?**

„Ono to může být také tím, že ji k tomu partner dotlačil. Že si chtěl potvrdit, že má nadvládu nad svou ženou.“

**Myslíte si, že ženám úspěch, který vy jste zažila, i něco bere?**

„Bere...“

#### **NATÁLIA HEJKOVÁ**

**Narozena:** 7. 4. 1954 v Žilíně

**Hráčská kariéra:** Slavia VŠ Praha (1972-79), Ružomberok (1979-86)

**Největší úspěchy:** vítězka Poháru Ronchettiiové (1976, kapitánka), mistryně Československa (1973)

**Trenérská kariéra:** Ružomberok (1987-2003), Šoproň (2003-06), Spartak Moskevská oblast (2006-08), Dynamo Moskva (2008-09), Valencie (2011), USK Praha (2012-?)

**Největší úspěchy:** 5x vítězka Eurology (1999 a 2000 Ružomberok, 2007 a 2008 Spartak Moskevská oblast, 2015 ZVVZ USK Praha), jako asistentka zlato na ME (2007 Rusko) a stříbro (1997 Slovensko), bronz na OH 2008 (Rusko), 2x trenérka Výběru světa – All Star Game FIBA (2006 a 2007), v srpnu bude zařazena do světové Basketbalové síně slávy

**Zajímavosti:** vystudovala práva na Karlově univerzitě (1979), je držitelkou Řádu Ludovíta Štúra III. třídy, udělovaného slovenským prezidentem (1998)





FOTO: PROFIMEDIA.CZ

„Já si myslím, že je to stejné. Ony jsou kamarádky i s těmi naproti. Ale až po zápase. Není to tedy tak, že by se nenáviděly. Koho mají za kamarádky, i když jsou v týmu soupeře, tak jim to sice v zápase nedají ani náhodou, ale potom si píší smsky.“

#### **Cože, se soupeřkami?**

„Ano. Ale to nevím, jestli je to tak, že potřebují drbat, nebo že se skutečně mají rády.“

#### **Psychosomatická Helena Máslová tvrdí, že sportovkyně mají víc testosteronu a kortizolu a že vlastně mají mužské prvky chování. To sledujete také?**

„To je možné. Asi ano.“

#### **Ubírá jim to ženství, nebo okamžitě přepnou, hodí na sebe šaty a jsou ženské?**

„Přijďte se podívat na náš ples a je úplně jasné, že ta ženskost v nich vyhrává a dají si na tom velmi záležet. A platí to i o těch opačně orientovaných. Že by na sebe hodily kostkovanou blůzu a košili, to ne. Naopak. Jsou žensky upravené, pěkně oblečené a namalované.“

#### **A to jsou i na zápasech?**

„Některé ano, ale ne všechny. V basketu je to blbě, protože se hodně potí.“

#### **Do jaké míry u nich musíte soutěživost podporovat nebo brzdit? Funguje to samo, nebo tu soutěživost musíte i nějak vybudit?**

„Někdy ano, někdy musím. Spíš vybudit než potlačovat. A mám na to cvičení, která holky nenávidí, kdy se skoro pobijí. A to se vždycky smějeme, že to je ono, když si nadávají. Ale nechtějí si nikdy ublížit.“

#### **To je na tréninku? Na zápase už nemusíte?**

„To nemusím.“

#### **Zápas funguje sám o sobě?**

„Ano.“

#### **Ženští volejbaloví trenéři tvrdí, že holky daleko radši trénují, než hrají.**

„Nemyslím si. Pojd'me radši hrát? To cítím i u nich, že radši hrají, než trénují.“

#### **Co je ženské sebevědomí?**

„Nevím, co je ženské sebevědomí. Můžu říct, co je sebevědomí.“

#### **Prosím.**

„Víra v sebe.“

#### **Jak se utvoří?**

„V tréninku. Když mají natrénováno, přesvědčím je: Máte natrénované, tak máte na to.“

#### **Co jim bere?**

„To, že je ti chlapi nemají rádi, že se jich i bojí.“

#### **Že je nezvládnou? Máte šanci si s nimi o tom povídat?**

„Ne, s hráčkami se o tom nebavím. Ale vím, že to mají ve vztazích těžké. Když jste vítězný typ, jste hvězda, tak se těžko hledá partner. Těžko hledají partnera, protože jsou silné osobnosti.“

#### **A jsou silné osobnosti?**

„Aby vydržely všechnu tu zátěž, musejí být. Je to komplikované tím, že i v našem sportu je hodně opačně orientovaných. I o tom už jsem přemýšlela a nevím, proč to je.“

#### **Říkáte opačná orientace, to je běžné?**

„Skoro se zdá, že je výjimkou, když je to opačně. Opačně orientovaných je asi víc.“

#### **A není to tak, že opačná orientace vznikla až v průběhu tvrdého sportovního života?**

„Ne. Nemyslím si.“

#### **A co ve chvíli, kdy má hráčka partnerku v týmu...**

„Jednou jsem to v týmu zažila a už nikdy více! To si nedokážete představit, co to bylo za hrůzu. Ráno, když jsem přišla do haly, jsem se dívala, v jaké náladě jsou, jestli je vše O.K., atd. Vždycky byla jedna vytočená. Je to blbě, protože ten vztah ovlivňuje všechno, i to, co je na hřišti.“

#### **Čili dnes je výjimkou, že jsou heterosexuální?**

„Výjimka je asi silné slovo. Ale zajímavé je, že Češky, které mám v týmu, jsou převážně hetero, u cizinek je to spíš naopak.“

#### **Barbora Špotáková prohlásila, že necítí nenávisť k soupeřkám, že jí jde o to hodit co nejvíc. Řekněte mi, prosím, když vaše hráčky soupeří, konfrontují se, jsou zaměřené na svůj výkon? Nebo jsou jako chlapi, že musejí toho soupeře pokořit?**

**No, dobře, to jim říkáte vy zvenčí. Ale sebevědomí je vnitřní stav.**

„Ony to musí cítit. Samozřejmě, že sebevědomí se dá nahodit neúspěchem, jak slovně, tak výsledkem zápasu. Sebevědomí je dost křehká věc.“

**U chlapů se říká, že sebevědomí není vstupním kapitálem, ale něčím, co se utvoří, jak chlap prochází bitvami.**

„Ta bitva, to je i trénink, že se na tom tréninku vyhecují, že si nadávají atd.“

**Ještě se neporvaly? To my chlapi ano, zažil jsem to.**

„Akorát si vyčítají. Zažila jsem to jednou nebo dvakrát za celou kariéru, ale to nebylo v mém týmu, že se fyzicky napadly. To bylo na zápase. Ale ono je to většinou tak, že někdo provokuje. U chlapů je to stejně, ne?“

**Já jsem to zažil i jako hráč i jako trenér, že jsme se porvali.**

„Ale zase to má výhodu v tom, že chlapi si dají do držky a ženy ne, a pak přijdou do šatny a začnou říkat: Ta je blbá. U žen je to vždy slovně. A ještě mají vlastnost, že jsou zlopametné. To je takový slovenský výraz. Váš pan prezident republiky je také takový. Ženská složka jeho osobnosti.“

**Zlopametný, to je pěkný výraz.**

„To znamená navždy. Ta a ta mi ublížila... Chlapi si v hospodě buď dají do držky, nebo si to alespoň vyříkají a druhý den je klid. Ženy si to ukládají a nosí s sebou dlouho. Jsou prostě zlopametné.“

**Říká se, že žena je sebevědomá, když je pěkná.**

„U někoho je to o kráse, u jiného, že umí hrát basketbal.“

**A co třeba, jestli je sebevědomější ta, která má pěkný partnerský vztah?**

„No, poslední případ je Elhotová, která se totálně změnila mateřstvím. Ona hraje nejlepší basket svého života, přitom

hrála od sedmnácti Euroligu. Ale teď je to úplně jiná osoba.“

**Sebevědomější?**

„Je lepší. Ona vždycky byla hodně sebevědomá, ale mateřství jí ukázalo, že není na světě sama. A to je pro kolektivní sport úplně úžasné. Úplně změnila postoj ke všemu. Trénink je pro ni psychický odpočinek. Odpočine si od dítěte a je to pro ni zábava. V zápase vidí i někoho jiného, nejen sama sebe.“

**A předtím?**

„Byla koncentrovaná víc na sebe.“

**U chlapů to bývá věkem. Někteří pochopí týmový princip, až když jsou dospělí. U žen to může být narozením dítěte?**

„U ní to je úplně podvědomé. Myslím si, že na tom nijak speciálně nepracovala. Podvědomě zjistila: Aha, ještě je tu někdo jiný, kdo je na mně závislý. A potom se to přeneslo na basket. Tato druhá sezona po dítěti. Nádhera. Dřív byla orientovaná na to, že dá 20 bodů, a ostatní ji moc nezajímalo. Ale momentálně vidí, sleduje... Začala pracovat na týmových věcech, třeba i lépe bránit.“

**Myslíte, že se jí zlepšily i neurofyzilogické procesy jako lepší vnímání hřiště, pozornost?**

„Ano.“

**Aha, ony tam ty procesy jsou asi zaseté, ale předtím byly třeba méně rozvinuté.**

„Absolutně. Předtím to bylo: já jsem ta jediná na světě a jsem jedna z nejlepších. Tak byla vychovávaná a tak nějak šla životem. Teď musí sledovat, co dělá dítě, aby se mu něco nestalo, tak i toto vidění se přeneslo do hry, že třeba lépe vidí spoluhráčku. Teď má více asistencí než předtím. Já jsem přesvědčená, že je to v tom.“

**Jak se ženy motivují?**

„Já si myslím, že je ani nemusím motivovat. Ony na začátku sezony vědí, že



FOTO SPORT: BARBORA REICHOVA

Největší pražský triumf. S týmem USK dobývá Natália Hejková jeden ligový titul za druhým, ale sotva překoná historické prvenství v EuroLize, dosažené v domácí hale v dubnu 2015.

## Manžel jménem basket

Sledoval jsem její dráhu již od doby, kdy jsem sám působil na Slovensku. Ale když jsem ji před léty poprvé pozval v Praze na kávu, díval jsem se jí přímo do očí poprvé a viděl, že jsou zvláště klidně sebevědomé. Vystudovaná právnička se dostala k trénování jakousi podivuhodnou náhodou, a dnes má za sebou již třicet let trenérské praxe. Nemá vlastní děti, ale má po světě plno basketbalových dcer. Je ráda sama, ale není osamělá. I ona by uvítala, kdyby na ni čekal doma dominantní muž, kterému by se třeba ráda podřídila, ale hned říká: „Co by to bylo za chlapa, kdyby seděl doma a čekal na mě?“ Stále na ni ovšem čeká manžel jménem basket, kterého oddaně miluje.





na konci je Final Four, a každý tam chce být. O tom se nediskutuje. To je tak.“

**Takže vy je motivujete tím, že jste je správně vybrala. Vybíráte si sama?**

„Z devadesáti procent si vybírám. Beze mě by tu těžko byly. A dnes je to tak, že kdybychom chtěli mít dva týmy, tak je máme. Každý tu chce být. Je moc hráček, které chtějí do Prahy. Když jsme skončili tuto sezonu ve Final Four, uvědomila jsem si, že pouze Elhotová už ho v minulosti absolvovala. Ani jedna z cizinek ho předtím nehrála. Takže ony se tak strašně těšily, pro ně to bylo, jako kdyby vyhrály Euroligu. V tom jsme měli šťastnou ruku. To je potom lehká motivace. Vždy je lepší, když mají hlad po úspěchu. Člověk, který je přesycený úspěchy, už nemá ten drajv.“

**A co ženská iracionalita? Chlap třeba něco ví, nějak to popíše nebo vysvětluje, a žena to třeba cítí. Někdy ani neví proč. Tak se chci zeptat, jestli to třeba pozorujete?**

„Sama na sobě. Je to možné. Mnoho věcí, o kterých se bavíme, tak o nich nikdy v životě nebudu přemýšlet, ale pocit asi rozhodne. Je to asi tak, jak se mě na to ptáte. Je v tom intuice.“

**Dobře, ale co hráčky? Pracujete s tím nějak? Jestli se s tím dá vůbec pracovat?**

„Ne.“

**Sledujete to?**

„Nesleduji, ale u některých je to tak, že celý život je iracionální. Náhlé vnuknutí a sama neví proč.“

**Ale přeci ve hře stanovujete nějakou**

# 13

**Tolikrát, se čtyřmi různými kluby, to dotáhla do prestižního Final Four Euroligy.**

**základní taktiku a určitě na ni dbáte a vyžadujete ji, ale ženy uplatňují iracionalitu. Nehádá se to u nich?**

„No, většinou to vadí. Protože samozřejmě nějaký systém existuje, a toho se musí držet. A volnost skončí v té iracionalitě. To se potom člověk diví, kde to skončilo a kam to až došlo. Takže iracionalita je velmi nebezpečná. A pak se někoho zeptám: Proč jsi to tak udělala? Odpověď? To člověk někdy padne na zadek, jestli je to vůbec možné.“

**Prostě mě to napadlo...**

„Ony to nikdy nemají: Prostě mě to napadlo. Ony si vždy zpětně najdou důvod. Ale ten není pravdivý. Někdy je to úplná blbost. Ale vypustí tu blbost z úst namísto toho, aby řekla: Ono mě →

to napadlo a je to blbost. Ony si třeba vymyslí, že ta se na mě špatně podívala, tak jsem to radši nahrála té druhé. A je to hovadina.“

**Do jaké míry komunikujete při své práci s chlapci?**

„Sedím se třemi v kanceláři.“

**Všimla jste si, že na váš ženský instinkt dají?**

„Dají. Oni si neuvědomují tyto instinktivní věci a na všechno jdou racionálně.“

**A vy na to co? Vysvětlujete jim to?**

„Nevysvětluju.“

**Řeknete: Je to tak a hotovo?**

„Jsem šéfka.“

**Hlavní šéf musí být ten, kdo dává prachy, ne?**

„Tam nemám problém.“

**To je pan Zach? Ten vás absolutně ctí?**

„Debatujeme o všem možném, ale z hlediska týmu a trénování mám volnou ruku.“

**Aby ne, když jste klubu přivedla tolik úspěchů.**

„Ale musím říct, že je to nejlepší šéf, kterého jsem kdy měla.“

**V čem jsou jeho největší kvality?**

„Když jsem vytočená, že jsme třeba prohráli zápas, on mi zvedne náladu, ´skloní se´ a řekne: Je to sport, to se stává. V životě jsem ho neviděla rozzlobeného.“

**Ale je to dané tím, že je za vámi taková řádka úspěchů.**

„Já si myslím, že to je jeho osobnost. Samozřejmě, že to je jedno s druhým, že si mě angažoval. Jsem ráda, že ho mám. Je vášnivý do basketu, a to je zázrak.“

**Je tajné, kolik máte rozpočet?**

„Nevím, to netuším. Ani orientačně.“

**Vy si ukážete na hráčku, a to už řeší on?**

**Vy ani nevíte, za kolik hraje?**

„Ne. Ale vím třeba, že příchod nějaké hráčky není možný, protože se nám nevejde do finančního limitu.“

**Kdo s nimi vyjednává o penězích?**

„Manažer. Pan Kučera.“

**Vy si jenom ukážete a dál...**

„Ano. A nechci ani vědět, kolik stojí.“

**Jistě, to akorát zašpiní hlavu. Ale víte aspoň, kdo je drahá hráčka?**

„Ano, to vím, to je jasné. A vím, že před dvěma lety nám odešly super hráčky. Přišly tehdy za mnou, že jdou jinam, protože jim tam dají dvakrát nebo třikrát tolik. Takže bohužel.“

**Dovedete si představit, že u vašeho družstva působí mentální kouč? Nebo jste to dokonce zažila?**

„Ráda bych to vyzkoušela. Nikdy jsem nikoho takového neměla. Ale je to dost složité, protože by to musel být někdo, kdo je orientovaný v basketu. Neumím si představit člověka, který o tom nemá ani ánung. To nemůže fungovat.“

**To si také myslím, že musí rozumět hře.**

„Takže já musím být mentální kouč amatér.“

**Hlavním mentálním koučem je trenér.**

„Zažila jsem to, ještě když jsem hrála. Ve středisku jsme měli psychologa a já za ním přišla s nějakým problémem. Zjistila jsem, že je to úplně zbytečné, protože on té hře nerozumí. Může mi poradit v tisíci jiných věcí, ale... Ve hře to nejde, musel by tomu rozumět.“

**Asi by to musel být druhý trenér s psychologickou znalostí, který je navíc naladěn na vaši notu. Musel by dobře chápat vaše principy a vás...**

„Zažila jsem v poslední době jednu naši dobrou tenistku. Měla toho fakt plné zuby. A to, co jí ten mentální kouč radil, vlastně ani nebyla rada. To vypadalo tak, že jí radí, aby dostal zapláceno. Byl to složitý problém, ale první, co jsem si říkala, že to je byznys a že to nemá nic společného s koučkem.“

**Takových je spousta, kteří se tím žíví. Pěkná slova, pěkné prezentace, usmívají se, pozitivní myšlení...**

„To teď letí. Všichni jsou negativní, celý svět je negativní, tak proč by si na tom někdo nevydělal.“

**Jak to máte s vlastenectvím vy a jak to mají hráčky?**

„O tom jsem nikdy nepřemýšlela. Ano, cítím se Slovenka. Část příbuzenstva na Slovensku, část v Praze, předci z Ruska. Takže pro mě je dost složité, abych byla tím, kdo se bije v prsa... Pro mě je vlastenectví cítění domova. A doma se cítím na Slovensku. Ale většinou trénuji v týmu, kde jsou různé národnosti, rasy.“

**Vidíte tam třeba americkou nebo ruskou linku?**

„Spíš záleží na jednotlivých osobnostech.“

**Necítíte, že se hráčky přátelí a národnostně k sobě inklinují?**

„To ano. Jednoznačně. Ty, které mají společný jazyk, se spolu baví víc.“

**Vy jste byla asistentka u ruského národařáku. Byl rozdíl ve vlastenectví mezi Ruskami a Čěškami?**

„To určitě. Tam jsou k tomu od dětství vychovávané. ´Kdo je víc? Já jsem Rus!´ Ale to je dané ruskou povahou.“

# 22

**Tolik titulů slavila jako trenérka v národních ligách: 10 slovenských, 3 československé, 2 ruské a 7 českých.**

**Ved', čo jim mam povedať?**

Peníze jsou podle ní druhořadá a vnímá je jako odměnu. Říká, že není možné dělat sport pro peníze, a hned žertuje: „Snad až teď, jak se blíží důchod.“ Velmi nerada přednáší pro trenéry: „Ved', čo jim mam povedať?“ A ještě méně ráda píše. Nepotřebuje knihy a přednášky, poněvadž sama tu „velkou basketbalovou knihu“ naplňuje. Málokdo ví, že už od 60. let má ráda hudbu Boba Dylana, jehož koncert třikrát osobně navštívila, a rovněž ví, že člověkem, který drží povědomí české hudby, je Jiří Černý. Žena, která si přes patrnou basketbalovou posedlost umí v době po sezoně užívat nicneděláním, ráda cestuje. A krizové stavy v práci řeší tím, že si jde koupit něco pěkného na sebe.





FOTO: PROFIMEDIA.CZ

Když nemáme nic, budeme mít alespoň vlastenectví.“

**Dosáhla jste zásadní životní mety. Zařadili vás do Světové síně slávy, co to pro vás znamenalo?**

„Šok to byl. Zavolal mi nějaký člověk a já si myslela, že mě zase bude někdo otravovat s nějakou nabídkou. A pán mi říká, že si mě vybrali, jestli přijdu? Na to se nedá nic říct, protože to člověk oněmí. Je to takové pohlazení na duši, že si někdo všiml vaší práce a že to asi stálo za to.“

**Slyšel jsem od vás, že buď tady v Praze, anebo konec. Myslím s basketem.**

„Jsem stará. Normálně dinosaurus. Zjistila jsem, že všichni konkurenti jsou minimálně o dvacet let mladší.“

**No, dobře, ale je tu biologické stáří. U chlapů se říká, že dokud je to v koulích, tak je úplně jedno, kolik vám je. Nevím, jak se to říká u žen. Ale když máte energii, tak to přeci není v kalendářním věku.**

„Tak to mám. Ale když se nad tím někdy zamyslím, říkám si: Ježíš Maria, už by si měla někde ležet.“

**Co byste dělala, kdybyste skončila?**

„No, nic. Byla by to nuda.“

**Takže skončit nemůžete?**

„Dohodli jsme se ještě na sezonu a uvidíme. Ozval se mi manažer, když jsme podepisovali smlouvu, jestli to nenapíšeme rovnou na dva roky. Je pravda, že je toho asi už hodně a že potřebuji delší oddech.“

**Co je delší?**

„Celé léto.“

**A to nemáte?**

„Mám. Už nechci žádné náročňáky nebo tak. Chci mít odstup. Mistrovství Evropy, tak možná na tři dny. Kvůli tomu, abych neztratila kontakty, se tam pojedu podívat.“

**Co byste vzkázala českým trenérům?**

„Aby byli svoji, aby se nesnažili nikoho napodobovat. Tak může vzniknout něco

originálního. Tak, jako já jsem se musela učit a vyvíjet. Hejková v roce 1990, kdy jsem začala trénovat, a v roce 2019 je někdo jiný.“

**V čem se změnila?**

„Tehdy jsem dělala všechno, od kondičního tréninku. A dnes na to mám lidi.“

**Trénink si vedete sama?**

„Ano, ale asistenti jsou do toho hodně zapojováni. Největší část vedu, co se týká taktiky a systému. A někdy jsem tam jako dozorce.“

**Udělala byste v životě něco jinak?**

„Ne. Jak to zpívá Edith Piaf. Toto nemám v povaze, vracet se k něčemu. I když je pravda, že po zápase, hlavně po prohraném, rozmýšlím o tom, co jsem mohla udělat jinak. Hráčky spíše přemýšlejí o tom, že to pokazily. A já, jak jsem to měla udělat, v čem jsem jim měla lépe poradit, abychom vyhráli.“

□

**Před šesti lety na juniorském mistrovství Evropy kadetů v Ostravě vybojoval stolní tenista TOMÁŠ POLANSKÝ tři zlaté a jednu stříbrnou medaili. Touto unikátní sbírkou se vyrovnal legendárnímu Milanu Orlovskému a poslal do světa jasný signál, že na severu Čech vyrůstá mimořádný talent. Po třech letech vybojoval stříbro na šampionátu juniorů a loni se stal mistrem Evropy do 21 let. Napevno se usadil v reprezentačním kádru mužů a válí v bundesligovém Saarbrückenu.**

TEXT: JAROSLAV ODSTRČILÍK

# Osobní trenér je naprostá nutnost

## TOMÁŠ POLANSKÝ

**Narozen:** 16. 7. 1998

**Profese:** stolní tenista

**Klub:** 1. FC Saarbrücken TT v německé bundeslize

**Největší úspěchy:** mistr Evropy do 21 let ve dvouhře a bronzový ve čtyřhře (2018), vítěz TOP 10 juniorů Evropy (2016), 3x mistr Evropy kadetů (2013, dvouhra, čtyřhra, družstva), vicemistr Evropy (2013, smíšená čtyřhra), stříbro na ME juniorů (2016, družstva), 2x bronz na ME juniorů (2016, dvouhra, smíšená čtyřhra)

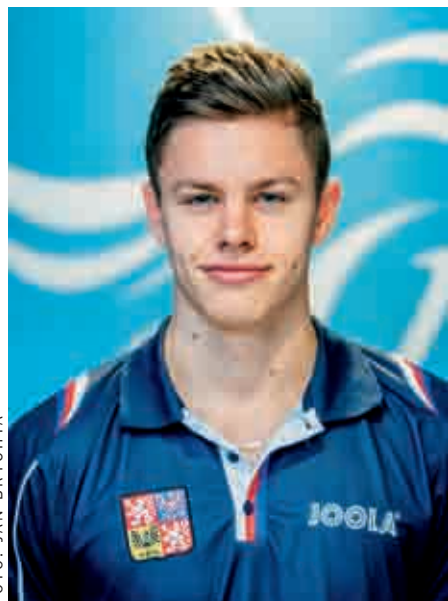


FOTO: JAN BRYCHTA

## Máma s dědou prvními trenéry

„Se stolním tenisem jsem začínal v Děčíně v pěti letech. Přivedla mě k němu mamka a také děda. Oba byli vlastně mými prvními trenéry. V klubu působil i můj starší brácha, takže to byla celkem přirozená volba. V osmi letech si mě na jednom turnaji vyhlédl Michal Hájek z Ústí nad Labem, s rodiči se dohodl, že půjdu k němu do klubu. Když jsme viděli, že to má smysl a že se neustále zlepšuji, přešel jsem v páté třídě do školy v Ústí a vlastně až do osmnácti jsem působil v tomto městě. Zkoušel jsem hrát i fotbal, protože ten byl naopak tátovým oblíbeným sportem, jenže právě přestupem do Ústí jsem se musel rozhodnout, kterému sportu dám přednost. Vyhrál stolní tenis, což samozřejmě dnes vidím jako správný krok.“

## Klíčová role Josefa Brauna

„V Ústí nad Labem byla poměrně dobrá skupina dětí. Například Jakub Seibert, který je o něco starší, hrál skvěle. Ve starších žácích už jsem začal trénovat individuálně s trenérem Pepou Braunem. Dvakrát i třikrát týdně. Tehdy se mi totálně změnil život. Trenér Braun ve mně viděl velký potenciál, věřil, že to můžeme někam dotáhnout. Dohodl se s rodiči a věnoval mi spoustu svého času. Trávili jsme spolu celé dny. Člověk ve věku dvanácti třinácti let si úplně

neuvědomuje, že je tady trenér, který to dělá hlavně pro mne. Takže jsem býval i našťvaný, že jdu trénovat s ním, místo toho, abych si šel zahrát s kamarády na běžný trénink. Až teď zpětně vidím, jak to bylo efektivní a mnohem lepší. Měli jsme jasný režim, po ranním tréninku nás s Kubou Seiberterem trenér odvezl do školy, po škole jsem šel k němu domů si odpočinout a odpoledne jsme jeli zase na trénink. Pak mě odvezl na nádraží a já jsem jel domů. Takto vypadaly běžné dny, kdy se trénovalo dvoufázově. Dělalí jsme si z toho legraci, že s ním trávím víc času než s rodiči nebo bráchou. Postupem času mi to připadalo úplně normální, on to chtěl, já jsem to chtěl a mělo to výsledky. Je to trenér, který klade důraz na detaily, pilovali jsme techniku a snažili se využít každou volnou chvíli k tréninku.“

## Medailová sbírka v Ostravě

„Ve čtrnácti nebo patnácti letech si nějaký tlak okolí příliš neuvědomujete. Děláte sport, který vás baví, a chcete v něm být dobrý. Nebyl jsem nijak zvlášť ambiciózní, bylo to v mém případě opravdu hodně dětské období. Na mistrovství Evropy do Ostravy jsem jel, tuším, jako sedmý nasazený hráč a nečekal jsem žádné zázraky. Měl jsem ovšem fantastickou formu. Vyhráli jsme družstva a měli zlato. Ani v tu chvíli jsem si neříkal, že teď půjdu na zlato i v singlu. Bylo to všechno hrozně rychlé, najednou



„Nikdy mě nenapadlo, že bych jakékoliv nechtěné porušení pravidel nebo prasátko nepřiznal. Možná mi to někdy na začátku kariéry řekl některý z trenérů, ale myslím, že to ani nebylo potřeba.“

byli v hale lidí a fandili nám, mně se dařilo a výsledkem byly tři zlaté medaile. Vítězství ve dvouhře překvapilo i mne samotného. Na turnajích jsem většinou končil někde v semifinále, ale v Ostravě jsem to dotáhl až na zlato. Hodně nám tehdy pomohl reprezentační trenér kadetů Lubomír Pěnkava. Byl vynikající psycholog a dokázal nás správně motivovat.“

### Vítězství na TOP 10

„Vyhrát mistrovství Evropy, byť v kategorii starších žáků, to změnilo spoustu věcí. Uvědomil jsem si to v další věkové kategorii, kdy jsem poslední rok v dorostu býval nasazován jako turnajová jednička. Na mezinárodních mistrovstvích už bývá spousta skvělých soupeřů z Asie a uspět na takové akci není snadné. V té době jsem na sobě začal pocívat tlak, očekávání od trenérů i sebe samotného. Od té doby se to stále stupňuje. Když se ovšem nějaký turnaj povede, je to paráda. Velmi si cením vítězství na turnaji TOP 10 v Praze, který jsem vyhrál. Koučoval mě Pepa Braun, což bylo hodně důležité. Nikdo z ostatních trenérů mě neznal tak dobře, určitě i díky němu jsem těžkým turnajem prošel bez zaváhání a ani jednou jsem neprohrál.“

### Cena Fair play

„Stolní tenis je sportem s celou řadou herních situací, při nichž dojde k porušení pravidel, ovšem přestupek vidí jen hráč samotný. Stejně tak někdy pouze hráč ví, že se míček po soupeřově úderu otláče o hranu stolu a bylo z toho prasátko. Nikdy mě nenapadlo, že bych jakékoliv nechtěné porušení pravidel nebo prasátko nepřiznal. Možná mi to někdy na začátku kariéry řekl některý z trenérů, ale myslím, že to ani nebylo potřeba. Tohle má člověk v sobě, pokud ne, není mezi ostatními hráči příliš oblíbený. Najde se totiž pár takových, kteří ve vypjatých chvílích na konci setu chybu nepřiznají, i kdyby tam měli zemřít. Když jsem na mistrovství světa juniorů v Jihoafrické republice dostal cenu Fair play, měl jsem z toho dobrý pocit. Byla to cena nejen za to, že jsem v konkrétní chvíli přiznal nepatrné posunutí stolu při úderu, ale cena za práci →

INZERCE



TOYOTA

CZECH  
TEAM

GENERÁLNÍ PARTNER  
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU

CHCETE JEZDIT JAKO TÝM I VY?

**PROACE VERSO**  
PROSPORT

Více na [www.autoprospot.cz](http://www.autoprospot.cz).





FOTO: JAROSLAV ODSTRČILÍK (2)

všech lidí, kteří mě k takovému přístupu ke sportu přivedli.“

### Na extraligu je potřeba uzrát

„První extraligový zápas jsem odehrál v patnácti letech. Je to výborná příležitost nastupovat proti kvalitním dospělým hráčům už v tak mladém věku. Na druhou stranu je potřeba říct, že je nutné mít výkonnost. Já jsem si prošel téměř všemi soutěžemi. Hrál jsem krajský přebor, divizi, druhou i první ligu. A moje bilance v extralize nebyla vůbec špatná. Hrát ovšem nejvyšší soutěž za každou cenu, to není dobré. Trenér si třeba myslí, že dává mladému hráči šanci, jenže on prohraje všechny zápasy, což může negativně ovlivnit jeho sebevědomí a psychiku. Osobně jsem byl moc rád za první a druhou ligu, kde jsou kvanta zápasu s kvalitními soupeři. Člověk sbírá zkušenosti, které pak může využít v extralize. Nejsem sám, kdo jako hodně mladý zasáhl do extraligových bojů. Letos například Šimon Bělík v Ostravě ve čtrnácti letech hrál nejvyšší soutěž a dokonce i Ligu mistrů, hodonínský Štěpán Brhel nastoupil v extralize

ve dvanácti letech. Tohle není vůbec špatné. Zápasy se streamují, hraje se na jednom stole před diváky, takže je tam už i určitá nervozita. Je to dobrá škola, ale hráč na ni musí být připravený.“

### V osmnácti do bundesligy

„Na své první zahraniční angažmá do německého Saarbrückenu jsem se těšil. Trvalo mi jen chvílku, než jsem si zvykl na nové prostředí. Pak jsem zapadl do celého systému a velmi rychle poznal ty obrovské rozdíly. Jak se například liší tréninková morálka hráčů. Tam jsou obrovské ambice a podle toho také pracují. Naprosto běžně si sami přidávají po tréninku, žádný trenér je do toho nemusí nutit. Zkouší donekonečna servis, provádí různá další cvičení. Mě taky nikdo nenutil, ale když jsem viděl, že po tréninku zůstávají a přidávají si hráči z evropské špičky, automaticky jsem zůstal taky. V českých klubech to není úplně zvykem, tady jde spíše o výjimky. A když už někdo chce trénovat víc, musí k tomu mít i trenéra, ochotného se mu věnovat. Když jen namátkou vzpomenu, kolik času

**„Trvalo mi jen chvílku, než jsem si zvykl v Saarbrückenu na nové prostředí. Pak jsem zapadl do celého systému a velmi rychle poznal ty obrovské rozdíly. Jak se liší tréninková morálka hráčů.“**



věnoval trenér Kamil Koutný ve své době Pavlu Širučkovi, nebo jak jezdil Pavel Špaček všude s Davidem Reitšpisem, Tomáš Demek pracuje individuálně se Šimonem Bělíkem, Josef Plachý dává maximum národnímu týmu a jezdí za námi dokonce trénovat do zahraničí. Takových trenérů bychom potřebovali víc. Jsem přesvědčen, že běžné objemy, které hráči trénují ve střediscích, nestačí. Dostat se mezi evropskou a světovou špičku, to chce individuální přístup a vyšší tréninkové dávky.“

### Mistrem Evropy do 21 let

„Otázka, zda bych vyhrál mistrovství Evropy do 21 let, kdybych neodešel do Saarbrückenu, je ryze akademická. Když se ale kouknu na to, jak jsem hrál v juniorech a pak o dva roky později na jedenadvacítkách, je to jasné. V Německu jsem vyspěl úplně ve všem. Měl jsem štěstí, že jsem se dostal k jednomu čínskému trenérovi. Změnil jsem techniku, jsem mentálně silnější, mám natrénovány objemy, o kterých se mi nesnilo. Vidím, že ta cesta je správná



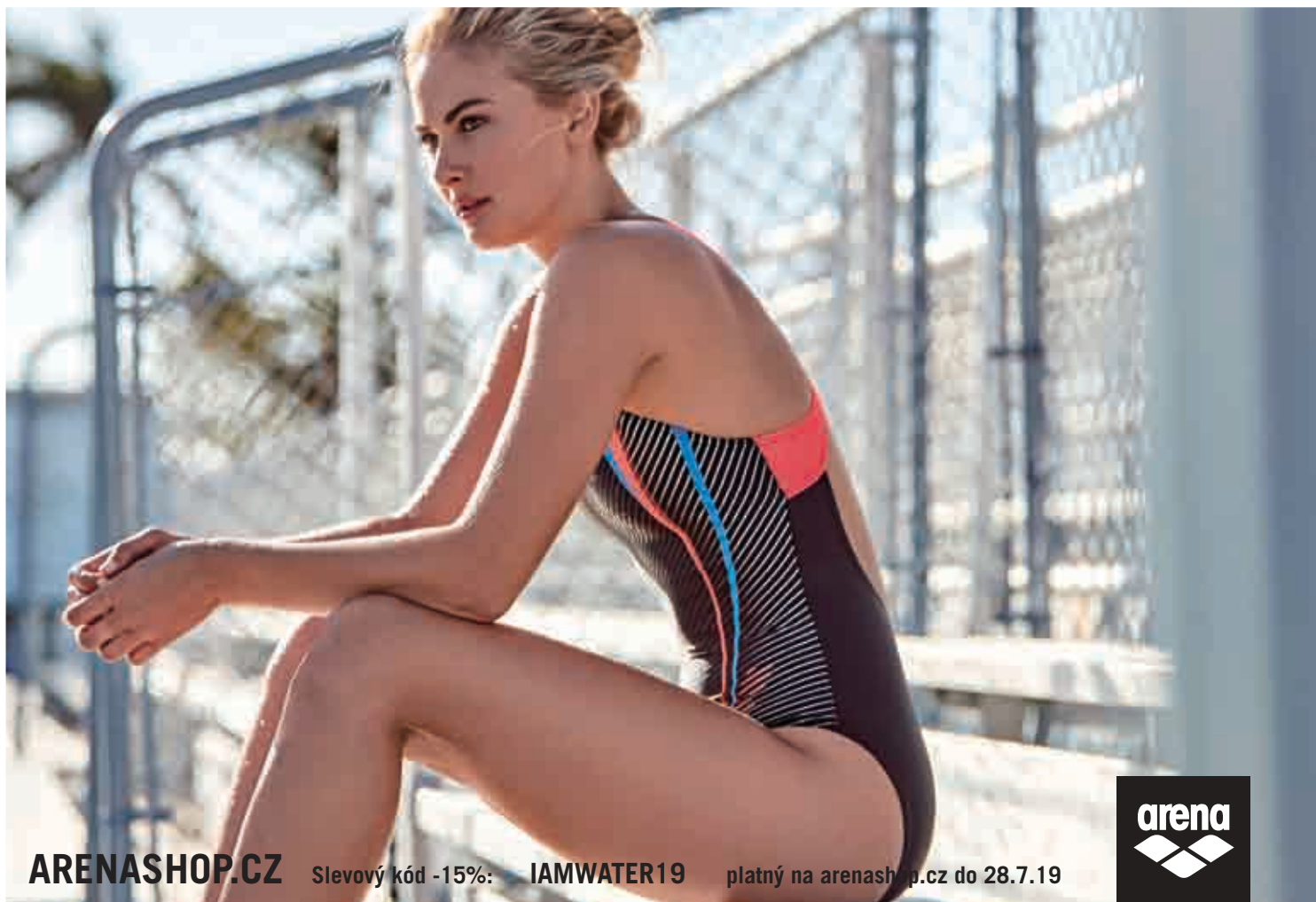
a nakonec i něco špatné, že mě může posunout dál. Tím mám na mysli zranění a následnou operaci těsně po evropském šampionátu. Přišlo to opravdu v nepravou chvíli, potřeboval jsem se svést na vítězně vlně, ale když už jsem věděl, že je operace ramene nevyhnutelná, řekl

jsem si, že si z toho musím vzít to dobré. Uvědomil jsem si, že je potřeba ještě více o své tělo pečovat, hlídat třeba i počet zápasů a nepřepínat se, být vždy dobře připraven a nic nepodcenit. Přes půl roku jsem nehrál, ale byla to dobrá škola.“

### Velmi odvážné sny

„Byl jsem členem národního týmu v každé věkové kategorii a jsem rád, že už patřím i do toho mužského. Ne proto, že bych byl nadějný junior, který potřebuje dostat šanci. Věřím, že tam už zkrátka patřím. Máme nyní silný tým, vynikajícího trenéra, takže i toto je motivující. Vidím Pavla Širučka, který atakuje padesáté místo světového žebříčku, vidím, jak se zlepšují další hráči, a stejně i já bych chtěl postupně prodat všechno to úsilí. Trvá mi to většinou trochu déle, ale jsem v tomto směru trpělivý. Mým snem je probojovat se jednou do světové desítky a nějakou dobu tam vydržet. Víím, že to není cíl lehký, ale osobně bych desáté místo ve světovém žebříčku bral víc než třeba medaili z mistrovství Evropy nebo světa.“

INZERCE





1 otázka / 11 odpovědí

TEXT: MICHAL JEŽDÍK

# Kd S



## MAURIZIO GHERARDINI

basketbal, generální manažer  
Fenerbahce Istanbul



„Mým oblíbeným sportovním hrdinou je Steve Nash. Je skvělý, a přitom se chová zcela normálně. Každý den dává najevo svoji vášeň pro hru, svoje odhodlání obětovat se pro vítězství a touhu, aby lidé kolem něj byli lepší. A proto, že mám tu čest být jeho přítelem, uvědomil jsem si, jak výjimečný člověk opravdu je.“

STEVE NASH



# o je váš oblíbený portovec a proč?







JIŘÍ HOLÍK

**MAREK PAKOSTA**

předseda Českého volejbalového svazu



„Díky tomu, že manželka pochází z hokejové rodiny, mám osobní zkušenosti

s hráči, kteří pro nás vyhrávali tituly mistrů světa a poráželi Rusáky v době normalizace. A jak už to v životě bývá, ti, co dosáhli nejvíce ve sportu, jsou přirození a nejvíce v pohodě v normálním životě. Za mne jmenovitě Jirka Holík.“

**JAROSLAV BERKA**

florbal, trenér reprezentace U19 a Sportovní ředitel florbalového oddílu ACEMA Sparta Praha



„Petr Čech. Proč? Stoprocentní profesionál na hřišti i mimo něj. Vždy odvedl maximální sportovní výkon v plné koncentraci a přítomnosti.

Zároveň na něm obdivuji skvělou kombinaci vlastností sportovce a člověka - důvěra ve vlastní práci, schopnost se neustále učit, vystupování a vztahy se svým okolím či kvalita odvedené práce. Navíc se dokázal prosadit v tak extrémně konkurenčním prostředí, jakým je mezinárodní fotbal na top úrovni. Z mého pohledu se jedná o člověka, který je absolutní světovou špičkou ve svém oboru a který toho dosáhl díky svému přístupu.“

**ZBYNĚK ŠPAČEK**

předseda České asociace stolního tenisu



„Dlouho jsem přemýšlel o sportovci z jiného sportovního odvětví. Ale nakonec jsem se musel přiklonit k člověku, kterého znám osobně mnoho desítek let a je a zůstane navždy mým vzorem a kamarádem. Je to legenda českého stolního tenisu Milan Orlovski. A proč? Celý

život baví svým uměním tisíce lidí. Vždy pracoval s diváky, nikdy nechodilo na stolní tenis tolik lidí jako na Milana, a to nejen u nás. Získal mnoho medailí z ME a MS. Proslavil ve světě Českou republiku. Byl to dřič, vždy stoprocentně připraven po herní i kondiční stránce. Dodnes je přátelský, komunikativní, vždy ochotný pomoci našemu sportu a pořád v úžasné kondici. A navíc, celý život je schopen uživit se stolním tenismem. Jeho exhibice s Jindrou Panským jsou pořád neskutečnou sportovní zábavou.“



**KEN WAY**

britský sportovní psycholog, spolupracuje s elitními sportovci a týmy



„Mým oblíbeným sportovním hrdinou je Jonny Wilkinson, hráč ragby na pozici útokové spojky, když Anglie v roce 2003 vyhrála World Cup.“

Celkově za Anglii odehrál 91 mezinárodních utkání (smeknout klobouk před každým, kdo odehraje za své národní družstvo takový počet oficiálních mezinárodních utkání). Vybral jsem jeho, protože je samozřejmě vynikající hráč, ale navíc má neuvěřitelně pozitivní přístup ke svému sportu. Uplatňoval v něm svoji houževnatost a nezdolnost, v čemž mu mohlo konkurovat jen několik málo hráčů. Například v přípravě na World Cup v roce 2003 spočítal, že za čtyři měsíce kopnul v tréninku 7000 dropů (kop do míče ve hře po odrazu od země, který si sám hráč pustí na zem), aby ve finále vstřelil vítězný drop gól. Pokud chcete ve svém sportu dosáhnout nejvyšší úrovně, je to přesně ten druh obětavosti, kterou musíte mít. Wilkinson prokázal stejnou nezdolnost při svém návratu po sérii vážných zranění, která značně omezila jeho mezinárodní kariéru. Jak řekl o tréninku: Trénuji přesně do té doby, až je moje triko propocené, moje tělo na mě křičí a já se cítím, jako kdybych měl onemocnět.“

**DANIEL MEMMERT**

profesor na German sport university v Kolíně nad Rýnem, expert na rozvoj kreativity



„Ernst Tanner, v současnosti sportovní ředitel fotbalového týmu Philadelphia Union. Pro jeho inovativní, kreativní a vědecký přístup k práci.“

Výsledkem toho je období v Red Bull Salzburg s nejlepším finančním přebytkem v přestupech hráčů v Evropě, stejně jako vítězství v Youth League Championship s mládežnickým týmem U19 v roce 2017.“

**OMAR KOLEILAT**

CEO Crestyl Group



„John Stockton. Pro jeho pokoru, tvrdou práci a úžasnou důslednost přetavenou do konzistentních výkonů.“

Podařilo se mu udržet rekord v počtu získaných míčů a asistencí a vynikat svojí obranou v lize plně špičkových hráčů.“



JONNY WILKINSON



PETRA KVITOVÁ

## SLAVOMÍR LENER

ředitel rozvoje ledního hokeje v Českém hokeji



„Ze všeho nejvíce obdivuji, respektuji a vážím si sportovců, kteří dosáhli největších úspěchů

opakovaně, především však těch, kteří se vrátili zpět na vrchol po dlouhodobější pauze, často způsobené zraněním. Uvádím mých pět největších světových comebacků, a z toho i jeden český. Všechny příběhy jsem měl možnost pozorně a detailně sledovat, ať už přímo, anebo zprostředkovaně v televizi. Snad téměř vždy byli již níže zmínění geniální sportovci dopředu zatracováni s tím, že se zpět na úplný vrchol nemohou dostat. Prokázali ohromnou vůli, lásku ke svému sportu, odhodlání se poprat s nepřízní okolností. Dokázali to. Tady jsou:

- Petra Kvitová, tenis. Vyhrála Wimbledon 2014, následovaly zranění a pořezaná ruka 2016,

finále Australian Open 2019. Je zpět v absolutní světové špičce.

- Tiger Woods, golf. Vyhrál Masters 2005, poté mnoho majorů, ale také zranění zad a problémy v soukromí. Letos vyhrál Masters po 11leté pauze.

- George Foreman, box. V roce 1973 získal první „heavyweight“ titul, skončil v roce 1977 a znovu získal titul šampiona supertěžké váhy v roce 1987.

- Mario Lemieux, hokej. Vyhrál s Pittsburghem Stanley Cupy 2011 a 2012. Poté byl dvě sezony mimo kvůli Hodkinově nemoci a ozařování, po návratu na led vyhlášen nejlepším hráčem NHL (MVP) v sezoně 1995/96.

- Roger Federer, tenis. Od roku 2003 vyhrál 17 grandslamů. Poté po šestiměsíční zdravotní pauze vyhrál grandslamy v Austrálii a Wimbledonu 2017. Teď jich má rekordních 19.“

## IAN TURNER

plavání, hlavní trenér reprezentace Velké Británie a Singapuru (vedl 24 sportovců na 7 OH)

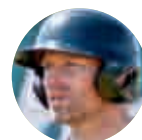


„Pro mě to je sir Bobby Charlton. Nejuznávanější, nejslavnější a nejvlivnější fotbalový vyslanec v historii této hry

a pravděpodobně nejpřirozeněji nadaný hráč anglického fotbalu vůbec. Rytíř britského impéria, který měl a má majestátní pověst spravedlivého průkopníka, kterého se snaží mnozí následovat. Jeho celoživotní přítel, mentor a manažer Matt Busby o siru Bobbym řekl: Nikdo nebyl populárnější fotbalista. Byl stejně dokonalý jako člověk i jako hráč, jak jen to bylo možné.“

## PAVEL BUDSKÝ

baseball, dlouholetý reprezentant, člen Klubu českých homerunářů (163), asistent trenéra reprezentace U18



„Dálková běžci na lyžích Stanislav Řezáč a Anders Aukland. Obrovští bojovníci a dřiči, poráží o generace mladší závodníky.“

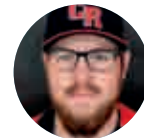




FOTO: PROFIMEDIA.CZ

**JAROSLAV KORČÁK**

softball, trenér reprezentace mužů



„Mým oblíbeným sportovcem byl vždy Jaromír Jágr, a to především svou

houževnatostí. Obdivuji všechny sportovce, kteří mají obrovský talent podpořený poctivou prací. Dnes jako trenér to vidím všude kolem sebe - talentovaných hráčů je mnoho, pracovitých již méně. V posledních letech jsem si oblíbil Trevora Bauera - nadhazovače Cleveland Indians. Houževnatost, pracovitost a hlavně to, jak se Trevor stal sám sobě trenérem díky soustavnému studiu baseballového nadhazování, vědeckých prací, používání moderních technologií a tréninku založenému na práci s daty.“

□

INZERCE



ČESKÁ ASOCIACE  
STOLNÍHO TENISU

TT MARKETING

**STAG**  
**MISTROVSTVÍ  
EVROPY JUNIORŮ**

7-16/7/2019 | OSTRAVA



OSTRAVA!!!

[www.eyc2019.ping-pong.cz](http://www.eyc2019.ping-pong.cz)



# Big Data

TEXT: MICHAL BARDA

Špičkové sportovní týmy dnes zkoumají každou možnost, jak získat vítězství i přízeň sponzorů, a stále více přitom spoléhají na data. Nikomu už nestačí dohady nebo předpoklady - každý tým má vlastní analytická oddělení, která pomáhají přijímat nejdůležitější rozhodnutí. **Analýza Big Data** se stává jedním z nejvýznamnějších hybatelů současného sportovního byznysu, ať už jde o fotbal, basket, baseball nebo americký fotbal. Týmy se snaží využívat obrovská množství dat, aby získaly výhodu a naplnily očekávání fanoušků. Je to pořád ještě hra?





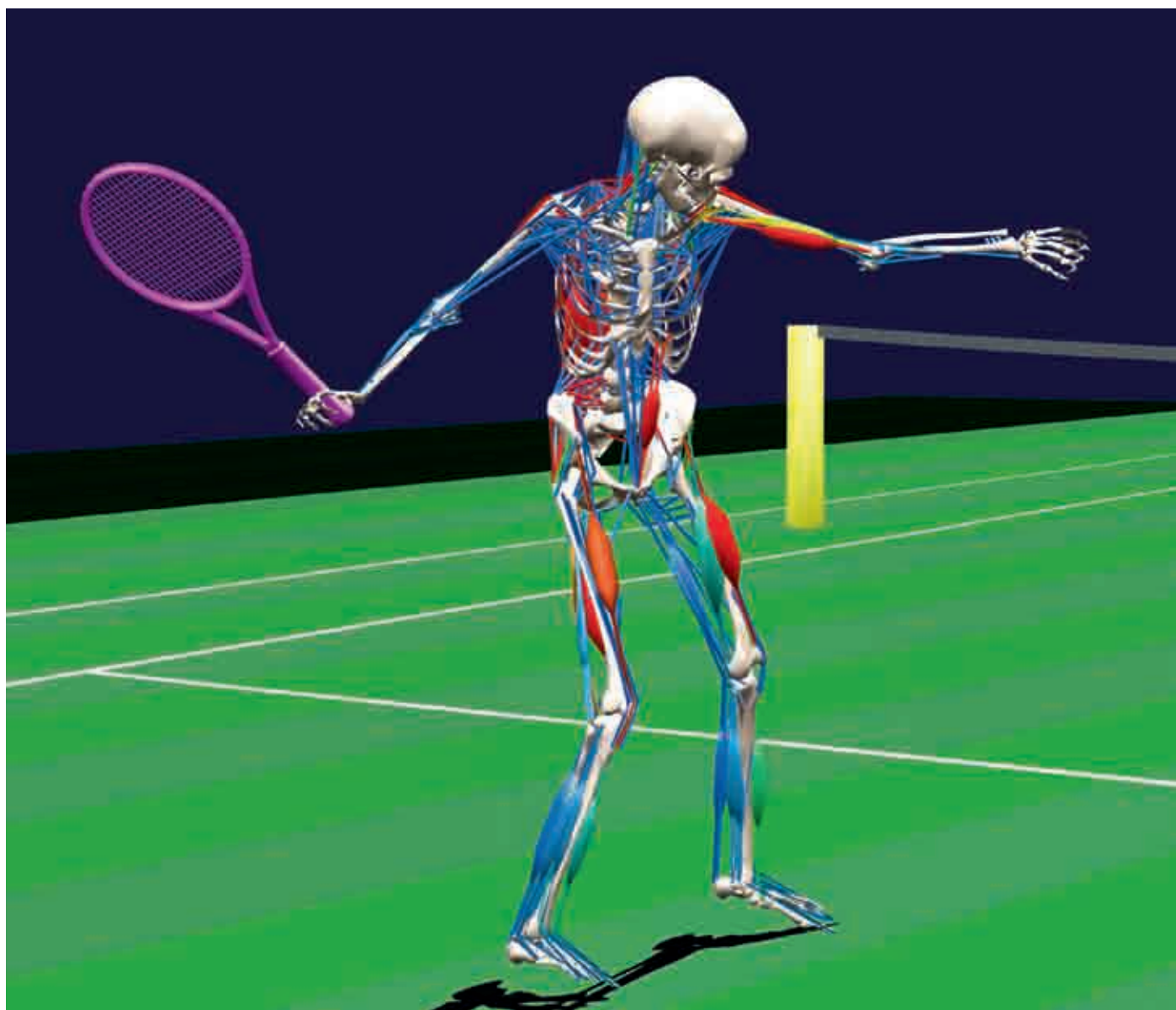


FOTO: PROFIMEDIA.CZ

Když Simon Wilson poprvé dorazil do Southamptonu, pracoval jako poradce technologického startupu jménem Prozone. Tento projekt vyvinul software, sledující hráče pomocí osmi kamer rozmístěných okolo fotbalového hřiště. Výsledkem sledování byla dvojrozměrná animace fotbalového zápasu na obrazovce počítače. Systém zaznamenával pohyb všech hráčů každou desetinu sekundy, vyhodnocoval v průměru tři tisíce dotyků míče v utkání a poskytoval řadu statistických dat. Southamptonu se Prozone líbil, a tak najal Wilsona jako výkonnostního analytika pro trenéra prvního týmu.

„Prozone tehdy vůbec nebyl součástí kultury hry a trenéři nebyli zvyklí ho užívat,“ říká Wilson. „Byl jsem naivní aťžák

a nerozuměl jsem tomu, proč trenéři tento typ informací nechtějí.“

Jednou v srpnu 2005 před utkáním Premier League proti Lutonu udělal Wilson společnou předzápasovou prezentaci pro hráče i trenéra Harryho Redknappa. „Harry byl spíše intuitivní než analytický trenér,“ říká Wilson. „Byl tehdy strašně nervózní, že hráče zahltlím informacemi.“

Southampton prohrál 2:3. Na zpáteční cestě se Redknapp otočil na Wilsona a našťavaně prohlásil: „Tak víš co? Ať si to příští týden rozdá ten tvůj počítač s jejich počítačem, kdo vyhraje!“

### Jak to celé začalo?

19. března 1950 se šel účetní královského letectva Charles Reep podívat

na fotbalové utkání Swindon Town proti Bristol Rovers. Během utkání vytáhl notes a tužku a začal si zkratkami a symboly zaznamenávat, co se na hřišti děje. Během let tak zapsal více než 2200 zápasů, analýza jednoho mu pak zabrala skoro 80 hodin. Jen finále mistrovství světa v roce 1958 analyzoval víc než tři měsíce.

Reep prokázal, že fotbal, ta dynamická a nevypočitatelná hra, má v sobě pevné a předvídatelné vzorce. Zjistil, že týmy v průměru skórují jednou z devíti střel, že 80 procent branek padá po akcích kratších než čtyři přihrávky a že 50 procent branek padá z míčů získaných méně než 30 metrů od brankové čáry, tedy v útočné třetině hřiště. Domníval se, že by týmy měly víc šancí na úspěch, kdyby místo



## 80

**Tolik procent  
fotbalových gólů padá  
po akcích kratších než  
čtyři přihrávky. Tohle  
zjistil z analýz zápasů  
nedlouho po druhé  
světové válce účetní  
královského letectva  
Charles Reep.**



Bomby k tyči už dávno neobstojí. Výkon sportovců a týmové strategie stále silněji ovlivňují počítačové animace a masivní tok pečlivě monitorovaných dat.

série přihrávek přenesly hru k soupeřově brance jedním dlouhým kopem.

Jenže taková hra má svá úskalí. Jednak se na ni moc nedá koukat a navíc celé pojetí bylo příliš zjednodušující. V roce 2005 Ian Franks, profesor na University of British Columbia, a matematik Mike Hughes analyzovali data ze dvou mistrovství světa a prokázali, že týmy, které hrály s větším počtem úspěšných přihrávek, měly větší šanci vstřelit branku.

„Sběrem dat vždycky všechno začíná a Reep byl skvělý účetní,“ říká Chris Anderson z Cornell University v New Yorku, který tři roky statistiku fotbalu pilně studoval a s Davidem Sallym o ní napsal knihu Hra čísel. „Ale nebyl to moc dobrý analytik a úplně nepochopil, co ta čísla znamenají. Přivedli ho lidé, kteří chtěli hrát fotbal na dlouhé náklady, ale nějak jim uniklo, že mistrovství světa vyhrávají týmy, které to nedělají, jako třeba Brazílie. Ale jeho přesvědčení, že nám statistika může ukázat fakta, která by nám jinak unikla, bylo naprosto správné!“

### Zrození obra

Ne že by to bylo něco úplně nového. Nejranější zmínky o využití velkého množství dat se datují do doby před 7000 lety, kdy v Mezopotámii vznikalo účetnictví, které mělo zaznamenávat úrodu na polích a růst stád dobytka.

V roce 1663 John Graunt zkoumal a zaznamenával informace o všech úmrtích v Londýně, protože chtěl pochopit a popsat příčiny šíření dýmějového moru a vybudovat něco jako systém včasného varování před epidemií. Jeho kniha na toto téma je první zaznamenanou zmínkou o analýze rozsáhlých statistických dat a podává detailní vzhled do života i smrti Londýna sedmnáctého století.

Pak se v této oblasti dlouho nic převratného nedělo, až v roce 1887 zkonstruoval Američan Herman Hollerith pro potřeby sčítání obyvatelstva počítačový stroj, který uměl číst děrné štítky. To už se blížilo 20. století a startoval informační věk.

O čtvrt století později z fúze Hollerithovy i několika dalších firem vznikla společnost, která se o pár let později přejmenovala na International Business Machines, tedy IBM. A IBM také dostala první ob-

rovský státní kontrakt, když v roce 1937 americká vláda prezidenta Roosevelta schválila zákon o sociálním zabezpečení. IBM měla vyvinout systém, který bude pomocí děrných štítků sledovat sociální příspěvky 26 milionů Američanů a více než tři tisíc zaměstnavatelů.

### Jak analytici převrátili Premier League

Někteří trenéři se novinkám bránili, ale někteří pochopili – a jedním z nich byl Clive Woodward. Kouč anglické ragbyové reprezentace po zisku titulu mistrů světa v roce 2003 dostal od Southamptonu nabídku šéfovat na rok fotbalu. Byl to první kouč, který již dříve přizpůsobil Prozone pro ragby a využíval ho v Twickenhamu čtyři roky před mistrovstvím světa, aby analyzoval hru Anglie i jejích soupeřů.

„Když jsem to viděl poprvé, byl jsem úplně fascinován, protože jsem nebyl zvyklý vnímat hru jako pohyb bodů a dat,“ říká. „Úplně to změnilo náš pohled na soupeře, protože jsme začali vidět informace o jejich hře a přestali jsme je vnímat jako tým, který jsme nikdy neporazili.“

Jednou, když hráči tvrdili, že na hřišti není žádný volný prostor, vzal Woodward obrázek z Prozone, kde byli všichni hráči obou týmů v hustém shluku okolo míče, a přilepil ho na nástěнку. Napsal k tomu: Volný prostor je to zelené všude kolem.

„Clive mě ovlivnil ze všech nejvíce,“ říká Wilson o době, kterou v Southamptonu s Woodwardem strávil. „Vypytával se mě úplně na všechno. Proč strávíme tolik času snahou dát branku a ne tím, jak jí zabránit, jak hraje soupeř a proč. Snažil jsem se mu data vysvětlovat a on se mě nepřestával vyptávat. Byl přesvědčen, že jasné fakta, ať už to bylo video nebo statistika, jsou klíčová pro to, jak připravit tým. Naučil mě, že nemusíme dělat některé věci jen proto, že se to tak dělalo vždycky!“

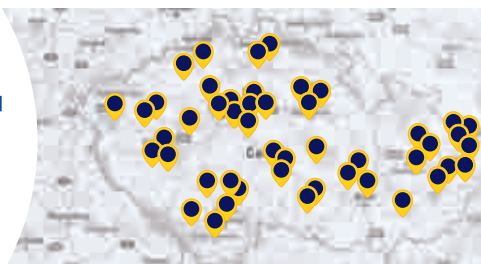
Když se Wilson v roce 2006 přesunul do Manchesteru City, aby založil nové fotbalové analytické oddělení, najal nejlepší datové analytiku a dal si za cíl změnit způsob, jak tým data využívá. „Po utkání tehdy vlastně žádná analýza neexistovala,“ říká dnes. „Trenér i tým prostě za utkáním udělali čáru a jelo se dál. Nikdo se neptal, →

INZERCE



CZECH  
TEAM

GENERÁLNÍ PARTNER  
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU  
2017 – 2020



Stovky sportovních akcí

PO CELÉ REPUBLICE

na jediném místě

SPORTVOKOLÍ.CZ

zda byla taktika správná nebo zda byla správně dodržena. Museli jsme se s tím poprat a nastavit správný hodnotící proces, který pravidelně a soustavně zkoumal, co se v utkání stalo, proč se to stalo a co budeme dělat příště.“

V té době hrálo City ve středu tabulky a mělo problém vyhrávat utkání venku. V září 2008, kdy klub koupili členové saudskoarabské královské rodiny, získal klub najednou možnosti, jak dobrodružství Premier League pojmout jinak. Dnes je Simon Wilson ředitelem pro strategickou výkonnostní analýzu. Koordinuje chod pěti oddělení včetně týmu výkonnostních analytiků, které vede sportovní vědecký Ed Sulley. Po každém utkání vypracuje jeho oddělení detailní statistické reporty. Analyzuje počet a druh přihrávek, co se stane během dvaceti vteřin po zisku nebo ztrátě míče, držení míče na útočné třetině hřiště – to všechno se ve vítězných utkáních ukázalo důležité.

### Točte rohy k brance!

„Když jsme studovali profily špičkových týmů, zjistili jsme, že dominují v držení míče v útočné části hřiště. Mají vysokou úspěšnost přihrávek hlavně dopředu. Takže když dnes hledáme nové hráče, věnujeme této dovednosti velkou pozornost.“

Tyto ukazatele jsou důležité pro City, ale mohou být nezajímavé pro týmy, které hrají jiným stylem. Fotbalová analytika je disciplína, kde právě způsob hry týmu diktuje, které prvky jsou pro úspěch důležité. A klíčové je vybrat z nějakých padesáti proměnných ty čtyři nebo pět, které v daném herním stylu ovlivňují šanci na úspěch nejvíc. „Ze správných dat algoritmus odvodí statistiku, která velmi přesně vypovídá o pravděpodobnosti vítězství či porážky.“

Wilson připomíná jedno zvláštní období, kdy Manchester City nedal gól po rohu ve 22 utkáních v řadě. Analytici se rozhodli prozkoumat přes 400 branek dosažených po rohovém kopu a zjistili, že 75 procent branek padlo po rozích, které se točily směrem k brance. Ve 12 utkáních nové sezony pak tým vstřelil devět branek po rohových kopech. Každý trenér může mít na řešení situace jiný názor, ale objektivní data z tak velkého počtu případů mluví jasnou řečí.

Když Wilson pracoval pro Prozone jako poradce Southamptonu, občas stáhl informace z počítače Prozone na přenosný disk, jel ve dvě hodiny v noci zpátky do Leedsu, přes noc data zpracoval a ráno se



Nejspíš nejnámějším filmem, který se zabývá využitím dat ve sportu, je Moneyball. V americkém snímku z roku 2011, natočeném podle skutečného příběhu baseballového manažera Billyho Beana, září Brad Pitt, jenž začne úzce spolupracovat s inteligentním ekonomem v podání herce Jonaha Hilla.







vracel do Southamptonu analýzu odevzat. Občas pracoval 20 hodin denně, žil v Leedsu s deseti dalšími poradci firmy Prozone. Jejich kancelář byla spíše skladem, naplněným počítači, ředitelem byl Ram Mylvaganam.

Mylvaganam toho moc nevěděl o fotbalu, ale první myšlenka ohledně systému Prozone ho napadla už v roce 1996, když pracoval jako poradce managementu Derby County. Hráči Derby se sešli každé dopoledne v 10:30 a mladý kouč Steve McClaren jim na videu vysvětloval taktické prvky. Feedback je snídaně vítězů, říkával. Když hráči odešli domů, zavřel se do zahradního domku a dlouho do noci stříhal video. „Zeptal jsem se ho, proč tohle proboha nedělá některá z jeho cvičených opic,“ vzpomíná Mylvaganam, „On na to, jak by asi poznaly, co je dobře a co je špatně? Chce jim prý ukázat, jak vyhrávat utkání!“

Mylvaganam byl přesvědčený, že by to šlo i jinak. Znal malou společnost Video Sports ve Francii, která vyvinula software, umožňující sledovat jednotlivé body pohyblivého videoobrazu. Koupil v ní čtvrtinu a instaloval osm kamer na stadionu Pride Park. Někdy to moc nefungovalo, kamery byly nedokonalé a stále museli software ladit, ale bylo to revoluční. Statistika se začínala učit, jak se hraje fotbal.

V roce 1999 si Steva McClarena vyhlédl Alex Ferguson, šéftrenér Manchesteru United. McClaren vyžadoval, aby směl při práci používat Prozone. Firma ale pracovala pro Derby County zadarmo a neměla jediného platícího zákazníka. Mylvaganam tedy trval na tom, že z toho musí něco mít.

United se uvolili zaplatit firmě Prozone 50 tisíc liber, ale jen v případě, že v sezoně vyhrájí titul. Nakonec vyhráli hned tři – Premier League, Anglický pohár i Champions League – a Prozone dostali první peníze.

### Střemhlav vzhůru

V květnu 1999 měl Prozone dva klienty a nulový obrát, v srpnu 2000 si už systém koupilo šest účastníků Premier League a firma vysílala své datové analytiky jako poradce do dalších klubů. „Někdy to bylo až komické,“ vzpomíná Barry McNeill, současný ředitel Prozone. „V Aston Ville byl jeden starý masér s kýblem a houbou a trenér, který se s hráči až tak moc ne bavil. A já jsem tam nastoupil ve 22 letech v obleku a měl jsem těm lidem vysvětlit, jak jim program v mém počítači pomůže hrát fotbal!“ →

FOTO: PROFIMEDIA.CZ

V roce 2000 začal systém Prozone jako první tým z nižších soutěží využívat Bolton. V play off porazil Preston 3:0 a postoupil do Premier League.

Sam Allardyce, trenér Boltonu, postavil na datech celý herní systém. Se svými analytiky vymyslel koncept „Fantastická čtyřka“ - čtyři oblasti, které měly být zárukou úspěchu. V 16 utkáních z 38 nesměli inkasovat branku, aby se vyhnuli sestupu. Věděli, že když skórují první, mají 70procentní šanci utkání vyhrát. Věděli, že téměř třetina branek padá ze standardních situací a že křížné centry, které se točí směrem k brance, jsou úspěšnější než ty, které se točí od branky. Takže trénovali správné centry i obranu proti nim.

Také zjistili, že budou mít 80procentní šanci získat alespoň bod, pokud hráči naběhají víc než soupeř v rychlosti vyšší než 5,5m/s. Allardyce trval na dlouhých autových vzhazováních hluboko do pole soupeře a nutil hráče zaujímat postavení tam, kam se míč mohl s největší pravděpodobností dostat.

V letech 2003 až 2007 se Bolton vždy umístil v první osmičce, což kromě něj dokázaly jen čtyři nejlepší týmy Premier

nepadnou, tak mají větší hodnotu než ty, které padnou. Je to proti zdravému rozumu. Jak ale přesně měřit něco, co se nestane?“ ptá se Anderson.

### Nezadržitelná exploze

V sezoně 2011-12 se Vincent Kompany, kapitán Manchesteru City, týden co týden s ostatními obránci setkával s analytiky, sledovali video a statistiky a vyptávali se, jaký měl jejich způsob hry dopad na soupeře. Podle toho se připravovali na příští utkání. Na konci ročníku měl Manchester City na svém kontě nejméně inkasovaných branek.

„V té sezoně jsme pokořili řadu rekordů,“ říká Simon Wilson. „Rozhodoval talent na hřišti, ale jsem přesvědčen, že nějakých třicet procent úspěchu připadá na to, jak jsme se připravovali a jak jsme dokázali talent využít.“

V posledním utkání sezony hrál tým City doma proti Queens Park Rangers, měl stejně bodů jako Manchester United, ale lepší skóre. Ke konci zápasu QPR vedli, útočník Edin Džeko vyrovnal ve druhé minutě nastavení. To hráčům City pořád nestačilo, šampiony byli v tom okamžiku stále United, kteří svůj duel vyhráli.

## „Google dobyl svět aplikovanou matematikou. Odhadl, že o lepší data a lepší analytické nástroje bude vždycky zájem. A měl pravdu.“

League. V letech 2005 a 2006 se kvalifikoval do Poháru UEFA. Když Allardyce v roce 2007 odcházel, měl Bolton po 21 utkáních úctyhodných 39 bodů.

Přesto analytik Chris Anderson tvrdí, že fotbal zůstává hrou, kde náhoda či štěstí hrají velkou roli. Gólů padá málo a 44 procent je náhodných. To neznamená, že by náhodu nebylo možno ovlivnit, naopak. „Hlavní rozdíl ve fotbale nedělají data, ale mozkové buňky, které data překládají do způsobu, jak vyhrávat fotbalová utkání!“ říká Anderson.

Některé prvky ve fotbale je přitom velmi obtížné kvantifikovat a je pak obtížné porozumět něčemu, co nelze změřit. Anderson a Sally na základě dat z Premier League srovnávali hodnotu vstřelených a neinkasovaných branek. Zjistili, že vstřelená branka má v průměru hodnotu něco přes jeden bod na utkání, ale neinkasovaná dva a půl bodu na utkání. „Góly, které

O dvě minuty později domácí útočník Sergio Agüero dostal míč do střelecké pozice na hranici šestnáctky. Podle herního modelu Prozone by měl v této pozici asi 12procentní šanci na vstřelení branky. Argentinec si místo střely obhodil obránce až k rohu malého vápna a z místa, kde model ukazoval 19procentní šanci na úspěch, bezmocného brankáře překonal. Manchester City se stal od založení Premier League poprvé mistrem.

Informační exploze je nezadržitelná. Už před třiceti lety poznamenal statistik George Box, že obrovské množství dat činí metody vědeckého zkoumání zbytečnými. A měl svým způsobem pravdu. Po mnoho tisíc let bylo vědecké zkoumání postavené na ověřování hypotéz a modelů, jak funguje svět okolo nás. Skoro všechno, co jsme se kdy učili ve škole, je postavené na tomto principu – od newtonovské fyziky padajícího jablka přes chemii s její periodickou



Velké finále sezony Premier League 2011-12. Ve 4. minutě nastavení dává zlatý gól pro Manchester City argentinský kanonýr Sergio Agüero. Jakou roli v jeho akci sehrály počítačové statistiky?





soustavou prvků až po zákony biologické evoluce.

Tento princip naplňuje potřebu člověka poznávat svět. Máme rádi princip příčinné souvislosti „jestliže – pak“ a „jestliže ne – pak“. Máme rádi jeho jednoduchost a jednoznačnost a pocit, že světu rozumíme.

### **Pokrok, nebo soumrak vědy?**

Jenže dnešní svět je jiný. Informace už nejsou jednoduše tří- či čtyřrozměrné. Už si je neumíme představit ani zobrazit jako celek, ale díváme se jen na jejich malý výsek a snažíme se pak pochopit jeho souvislosti. Je to, jako bychom se dívali klíčovou dírkou do hvězdné noci.

Google dobyl svět aplikovanou matematikou. Nepředstíral, že ví něco o kultuře či zvyklostech marketingu. Prostě odhadl, že o lepší data a lepší analytické nástroje bude vždycky zájem. A měl pravdu.

Základní filozofii Googlu je, že sice nevíme, proč je jedna webová stránka lepší než jiná, ale pokud statistika přístupů říká, že tomu tak je, stačí nám to. Žádná další analýza už není potřeba. Nevíme, zda je jeden produkt lepší než jiný, ale prodejci říkají, že ano, tak koupíme taky.

Kdopak ví, proč se lidé chovají, jak se chovají? Prostě se tak chovají a s velkým množstvím dat to umíme sledovat a změřit s dříve nebývalou přesností.

Sport nás všechny baví, kultura a věrohodnost reklamy možná trpí, ale tím hlavním ohroženým je věda a naše dosavadní chápání života. Žijeme ve světě, kde množství dat a aplikovaná matematika nahrazují jakékoliv jiné nástroje lidského poznání. Vědecká metoda byla odedávna postavena na ověřitelnosti hypotéz. Vědec má nápad a řešení problému si vizualizuje jako model, jehož funkčnost je třeba ověřit. Takhle jsou vědci zvyklí uvažovat, protože takhle věda

po staletí fungovala. Data bez modelů jsou k ničemu.

Ale v době obrovského množství dat se vědecký přístup – hypotéza, model a jeho ověření – stává zbytečným. Analýza velkého množství dostupných dat dá výsledek rychleji než vytváření a ověřování vědeckých modelů. Jen už moc neumíme odpovědět na otázku, proč...

Dnes používá systém Prozone 19 z 20 klubů Premier League. Každý z nich má svůj vlastní tým analytiků a odborníků, kteří vyhodnocují výkony hráčů, určují faktory, které rozhodují utkání a rozpoznávají nové trendy v průběhu sezony. Zástupci vědců pitvají nejpoblábnější hru světa, analyzují data a snaží se určit, co přesně rozhoduje o vítězstvích a porážkách. A my diváci se snažíme porozumět.

Je to pořád ještě vůbec hra? Je to naše hra? A jestli je to hra, kdo s kým ji vlastně hraje? □



**Dokázal nemyslitelné. JIŘÍ JAKOUBEK jako hlavní trenér dovedl letos české florbalisty k juniorskému titulu mistrů světa. V Kanadě vyhráli všechny zápasy, dvakrát pokořili švédské giganty, ve finále je dokonce rozdrtili 8:2! Velkolepý úspěch zaznamenal jako nejmladší kouč v dějinách, vždyť je mu teprve 32 let.**



# Jakékoliv zaobalení pravdy jen problémy

## Proč jsem se stal trenérem?

„Doprovázel jsem mladšího brácha na jeho tréninky, kde jsem nejprve dostal možnost pomáhat trenérům rozmísťovat kužely, občas udělat cvičení nebo koučovat jeden z týmů v tréninkové hře. Bavilo mě to od prvního dne a v patnácti už jsem dostal na starost jeden z C-týmů nejmladších kluků. Pak trénování dostávalo vždy přednost před vším včetně školy, kamarádů a nakonec i vlastníhó hraní. Byla to a je obrovská vášeň.“

## Moje nejsilnější vlastnost?

„Zarputilost, která je zároveň pro moje okolí často ubíjející. Když se ale rozhodnu, že něco chci, jdu za tím do té doby, než to dostanu.“

## Co na mě mělo největší vliv?

„Setkání s Martinem Daňkem (fotbalový trenér a mentální kouč), který otočil způsob mého trénování, koučování i fungování o 180 stupňů. Do té doby jsem byl trenér diktátor a hráče jsem rozvíjel jen na základě

drilu a řvaní. Zároveň změnil i mě osobně, za což jsem mu nesmírně vděčný.“

## Moje trenérská filozofie?

„V mém věku mluvit o tom, že mám jasnou trenérskou filozofii, by bylo trapně troufalé. Snažím se nasávat vše, co mě potká, a vyhodnocovat si, co bylo a nebylo dobře. Mám nesmírné štěstí, kolik inspirativních lidí v posledních letech potkávám a můžu s nimi diskutovat.“





přináší

FOTO: ADAM TROY/FLICKE



**JIŘÍ JAKOUBEK**

**Narozen:** 16. 7. 1986

**Hráčská kariéra:** Lhokamo Praha, FbŠ Bohemians a FBC Liberec (Superliga a 1. liga)

**Trenérská praxe:** 17 let, nejprve FbŠ Bohemians (mládež až muži Superliga), poté Tatran Střešovice (6 let šéftrenér a sportovní ředitel, 3 roky hlavní trenér A-týmu s Superlize) a hlavní trenér reprezentace U19 ČR (2015-19)

**Největší trenérské úspěchy:** trenér mistrů světa U19 (2019 v Halifaxu), trenér mistrů ČR v mužské Superlize (Tatran Střešovice 2015) plus stříbro a bronz (2013, 2014), trenér mistrů ČR U19 a U17 (Tatran Střešovice 4x v období 2013-18), trenér na Poháru mistrů (2016), Trenér roku Českého florbalu (2015)

**Jakými hodnotami se řídím jako kouč?**

„Nemyslím si, že jsou to klasické hodnoty, ale spíš přesvědčení. Jsou to tyhle věci: dělat to, co mi přináší dobrý pocit, a snažit se vyvarovat činnostem, které mě ubíjejí. To, co dělám, dělat naplno - věřím, že když se činnost dělá na 100 procent, úspěch se prostě dostaví. Ignorovat lidi, kteří tvrdí, že něco nedokážu nebo že něco nejde.“

**Nejlepší rada, kterou jsem kdy dostal?**

„Lepší je si to pokazit po svém, než jak ti radí někdo jiný. Tím nemyslím ignorovat rady a doporučení druhých, ale uvědomit si, že finální zodpovědnost za rozhodnutí (kterým může být i předání zodpovědnosti na další členy týmu) nese vždy šéf, kterým jsem většinou byl.“

• • •

**Moje nejtěžší rozhodnutí?**

„Kývnout na trenérský přestup z Bohemians do Tatranu. Stal jsem se tak jedním z prvních profesionálních šéftrenérů florbalu u nás, ale zároveň jsem věděl, že nebudu mít čas

dostudovat vysokou školu a budu muset ukončit hráčskou kariéru.“

**Co se mi opravdu povedlo?**

„Nastavit fungování u reprezentace juniorů tak, že jsme s kluky rok a tři čtvrtě pracovali na tom, aby se zlepšovali ve všech aspektech florbalového výkonu, a neřešili jen přípravu na závěrečný turnaj. MS pak bylo příjemným bonusem za práci během těch dvou let. To, že z minulého cyklu všech 20 hráčů hraje florbal na TOP úrovni (a jsem přesvědčen, že z tohoto cyklu to bude taky 100 procent), je pro náš realizační tým ten největší úspěch.“

**Kdy jsem si nejvíc naběhnul?**

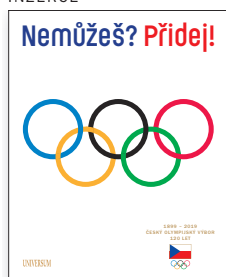
„Vždy, když jsem se bál někomu říci svůj názor, nebo jsem neřekl vše tak, jak to cítím. Jakékoliv zaobalení ´pravdy´ vždy přineslo jen další a další problémy.“

• • •

**Kdy jsem měl pocit, že jsem měl zápas pod vlastní kontrolou?**

„Na MS v Halifaxu, když jsem po 17 letech trénování byl schopen delegovat →

INZERCE



Oficiální publikace ke 120 letům Českého olympijského výboru

**Nemůžeš? Přidej!**

www.olympic.cz/kniha  
K dostání v síti knihkupectví Luxor





FOTO: ADAM TROY/FLICKR

zodpovědnost za dílčí části naší hry na svůj realizační tým, a já mohl hru celkově "sledovat", dostávat informace od hráčů i realizačního týmu a dělat pouze strategická rozhodnutí."

#### Co dělám, když cítím, že za mnou družstvo nestojí?

„Jasně si vybavuji situaci, když jsem přebíral juniorský tým v Tatranu a klukům můj nastavený přístup vadil. Sedli jsme si, vše jsme si jasně a do detailů vyříkali a sezonu pak dotáhli až k titulu mistrů ČR. Důležité bylo v té debatě brát kluky jako rovnocenné partnery a zároveň uznat chyby jedné i druhé strany.“

#### Do jaké míry rozlišuju v přístupu mezi starým a mladým hráčem?

„Já bych to spíše rozdělil na zkušeného a nezkušeného hráče. Vzhledem k tomu, že jsem byl všude vždy nejmladší trenér, nemám rád poukazování na věk (číslo). V Tatranu jsem ale měl pod sebou legendy našeho sportu, jako jsou Fridrich, Richter nebo Kafka, a tihle zkušené hráči mi dokázali pomáhat řídit celý tým. Zároveň bylo důležité, že mi pomohli s rozvojem méně zkušených hráčů.“

• • •

#### Stává se mi někdy, že si vůbec nevím rady?

„Určitě ano. Pak se snažím, abych měl co nejvíc názorů od realizačního týmu i hráčů a mohl jsem vybrat v daný moment tu nejlepší variantu. Zároveň se snažím celý tým připravovat tak, aby situace, kdy si nevím rady já, zvládl tým sám.“

#### Můj trenérský rituál?

„Mám jediný, nejenom před zápasy, ale vždy, když mi o něco opravdu jde i v civilním životě. Pustím si písničku od Michaela Jacksona – Black or White. Zpívá se tam "miracle has happened tonight" a pak to prostě musí vyjít.“

#### Potřebuje trenér víc vzdělání, nebo životní rozhled?

„Určitě oboje. Ale jestli si pamatuju jako žáček nějakou věc od trenéra, tak to bylo to, když k nám přišel na zápas úplně nový kouč a řekl jedinou větu: Ať si ten zápas užijeme. To byl ten nejlepší trenérský pokyn.“

#### Věřím na vyšší síly, nebo zásadně především sobě?

Triumf na MS v Halifaxu orámovaly dvě jasné výhry nad švédskou velmocí. Na úvod 5:1, ve finále 8:2. Mezitím si tým Jiřího Jakoubka poradil s Dánskem 12:2, Slovenskem 7:3 a Švýcarskem 9:4.

# 41

**Tolik gólů nastřelili florbaloví junioři při zlatém tažení na letošním MS. V pěti zápasech nasbírali skóre 41:12.**





NA CO MYSLÍM, KDYŽ BĚŽÍM...

# Umožněte dětem se občas nudit

**„Nudím se.“ Je to maličká fráze, přesto má moc zahltit rodiče kaskádou strachu, rozmrzelosti a viny. Pokud se někdo nudí, někdo jiný musel selhat v předávání informací nebo obohacování či rozptylování. A jak může někdo, dítě či dospělý, reklamovat nudu, když je toho tolik, co se dá dělat a mělo by být uděláno?**

TEXT: MICHAL JEŽDÍK

Ale nuda je něco, co je třeba vyzkoušet, raději než ukvapeně zahnat. V minulém století se nuda doporučovala, protože je strašná a zocelí vás. Navzdory této lekci se stejně většina dospělých naučila dospět. Nuda je užitečná. Je pro nás dobrá. Pokud na to děti včas nepřijdou, čeká je nemilé překvapení. Škola, přiznejme si, může být nudná a není práce učitele bavit stejně jako vzdělávat. Život není nekonečným průvodem zábavy.

Lidé si na nudu jako přirozenou součást života zvykli. Vzpomínky na život před 21. stoletím jsou na nudu bohaté, stejně jako na určitou jednotvárnost. Pokud lidé nezaháleli v salónech, členové bohaté třídy chodili na dlouhé procházky a pozorovali stromy. Ti, kteří museli pracovat, to měli mnohem těžší. Práce v zemědělství a průmyslu byla často otupující. A děti mohly očekávat právě takovou budoucnost a byly na tuto myšlenku zvyklé od útlého věku, ponechány bez pozornosti, jen s vidinou knih a větví stromů, později s vidinou odpoledne stráveného před televizí.

Sám jsem byl rád, když jsem měl před sebou vidinu volného odpoledne bez dozoru. Zpětně jsem si uvědomil, jak taková odpoledne byla inspirativní. Není nic lepšího než prázdný papír, volné hřiště, kolo v garáži nebo zamrzlý rybník.

V současné době je vystavení dítěte takové nečinnosti často považováno za zanedbání rodičovských povinností. Setkal jsem se s názorem, že děti, které se po škole nudí, by měly být zapsány za každou cenu na mimoškolní řízené

aktivity, a zaneprázdnění rodiče by měli přerušit svoji práci a kreslit si se svými dětmi, pokud jsou o to požádáni. Každá volná chvíle by měla být optimalizována, maximalizována a řízena směrem k cíli. Je to do velké míry odraz nás samých.

Když se připravujeme na delší cestu autem nebo letadlem, často se chováme jako armádní důstojníci chystající se na složitý pozemní manévř. Jaký film si stáhneme do iPadu? Měli bychom si nahrát nový dokument pro celou rodinu, nebo podcast? Je v pořádku dovolit dětem hrát tu či onu hru, dokud se jejich mozek neroztaví na zadním sedadle?

Co dělali naši rodiče, když jsme se na zpáteční cestě nudili? Nic! Nechali nás dýchat výpary benzínu, „přehlíželi“ dohadování sourozenců, nebo nás nechali hrát si s rozbitým bezpečnostním pásem. Pokud jsme si kdykoli stěžovali na nudu, pak nám říkali: „Jdi ven.“ Nebo ještě horší: „Uklid si pokoj.“

Bylo tohle zábavné? Ne.

Bylo to užitečné? Ano.

Proč? Protože, věci se také dějí, když se nudíte. Některé z nejnudnějších prací, kterými jsem prošel, byly rovněž ty nej kreativnější. Práce závozníka při odvozu dlouhého dřeva z lesa během prázdnin. Moje tělo, nohy i paže byly zahalené, aby nás nepoštipaly mouchy, ruce byly špinavé od vazelíny a oleje, aby jako montérky splynuly v jedno. Během přejezdů z lesa na pilu moje mysl neměla jinou možnost než se vrhnout do propracované říše fantazie.



## MICHAL JEŽDÍK

• Vedoucí sportovně metodického úseku České basketbalové federace, člen VV ČOV. Bývalý basketbalový reprezentant, trenér národního mužstva mužů a U20, Sparty, Prostějova, Nymburka. Byl členem realizačního týmu NBA Detroit Pistons v letních ligách. Opakovaně absolvoval Euroleague Basketball Institut. Certifikovaný lektor ČOV.



**„Nuda je užitečná. Je pro nás dobrá. Pokud na to děti včas nepřijdou, čeká je nemilé překvapení.“**



FOTO: SHUTTERSTOCK.COM

**„Nuda vede k útěkům do fantazie, k sebekázni, vynalézavosti. Schopnost zvládat nudu je spojena se schopností soustředit se a kontrolovat se.“**

To je tak, když se nudíte - příběhy se do-  
staví. Když jsem na jiné brigádě kontrolo-  
val potraviny, zjistil jsem návyky zákazníků  
při nákupu. Muž kupující jahody a balení  
šesti kusů piva večer těsně před zavírací  
dobou: co z toho bylo plánováno koupit  
jako nutnost a co jako impulzivní nákup?

Jakmile se opravdu zabydlíte v efektech  
nudy, ocitnete se na cestě objevování.  
V zajatých automatismech začínají vyvstá-  
vat nové myšlenky. To je důvod, proč nás  
tolik užitečných věcí napadá ve sprše, když  
jsme v zajetí světové činnosti. Necháme  
toulat svoji mysl a následujeme ji tam,  
kam směřuje. Je to stejné, jako když má

hráč zautomatizované vzorce z tréninku  
a během utkání díky tomu dostane prostor  
vytvořit něco nečekaného, nového, krea-  
tivního.

Samozřejmě, to není nuda sama o sobě,  
která je důležitá. Důležité je, co s ní udě-  
láme. Když dosáhnete bodu zlomu, nuda  
vás učí konstruktivně reagovat, abyste  
z toho něco vytěžili. Avšak pokud nebude-  
me čelit pravidelné „výživě“ otupující nudy,  
nikdy se nenaučíme, jak ji porazit.

To se může stát různými způsoby. Může-  
te se zahloubat do sebe a využít čas k pře-  
mýšlení. Můžete sáhnout po knize. Můžete  
si představit, jak získáte lepší práci. Nuda

vede k útěkům do fantazie. Nakonec vede  
i k sebekázni. K vynalézavosti. Schopnost  
zvládat nudu je také spojena se schopnos-  
tí soustředit se a kontrolovat se.

Podle mě je důležité, aby se děti uměly  
nudit, aby jim bylo umožněno nudit se,  
když jsou mladí. Nepovažuji to za pro-  
blém, kterému je třeba se vyhnout nebo  
je třeba ho vymýtít něčím „vyšším“.  
Na nás je, abychom je to naučili, byli  
jim nablízku, když nás potřebují. Buďme  
průvodci jejich životem, nikoliv jejich lout-  
kohercem. Připraví se tak na realističtější  
budoucnost.

Nuda nás učí, že život není přehlídkou  
zábavy. Mějme na paměti, že plodí krea-  
tivitu a soběstačnost. Vše se dá zobec-  
nit, avšak nejdůležitější je vzít v potaz  
individualitu dítěte, používat selský rozum  
a naslouchat vlastní intuici. Zkrátka mít  
vše v rovnováze. □

INZERCE

**Pomáhej pohybem s aplikací  
EPP od Nadace ČEZ**

[www.pomahejpohybem.cz](http://www.pomahejpohybem.cz)



**SKUPINA ČEZ**



PARTNER ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU  
2001 - 2020

# O rychlosti ve sportovních hrách

**Dialog! Skvělá platforma, pokud začnou komunikovat dva lidé s dobrou vůlí, se schopností naslouchat, s dostatečnou mírou kritického myšlení. Po třech letech střídáme pravidelnou rubriku 'Psychologie po kapkách' novým seriálem. V něm budeme s odborníky z různých oborů lidské činnosti, nejen ze sportovního prostředí, ale především z něho, vést dialog, který má jakýmkoli přesahem souvislost se sportem, vždy na jediné téma. Poprvé s Jaroslavem Hřebíkem o rychlosti ve sportovních hrách.**

FOTO: HERBERT SLAVÍK/ČOV



**HANÍK:** „Jardo, kdysi jsme se bavili o tom, že v tréninku vystavuješ hráče situacím, kdy navodíš nedostatek času a hráči musí reagovat pomocí zautomatizovaných procesů. Mohli bychom toto téma oživit pro naše čtenáře?“

**HŘEBÍK:** „Ano. Kolektivní kontaktní hry jako fotbal, hokej, basket a jiné se v poslední době strašně zrychlují. Ostatně na toto téma v časopise Coach 6/2019 prof. Memmert vede vynikající rozhovor s Michalem Bardou, kde mimo jiné konstatuje, že se fotbal za poslední roky zhruba třikrát zrychlil. Já ještě dodám, že se úplně změnil charakter řešení herních situací, protože se hra většinou odehrává na menším prostoru včetně presinku. Proto se rychlejší hra, a tím rychlejším rozhodovacím procesům, musí přizpůsobit metodika tréninku. Na toto téma bylo za posledních deset let údajně zpracováno okolo 2500 vědeckých prací.“

#### ZDENĚK HANÍK

- zakladatel Unie profesionálních trenérů při ČOV
- bývalý kouč volejbalových reprezentací mužů Česka a Rakouska
- současný místopředseda ČOV



**HANÍK:** „Takže když probíhají situace ve hře rychleji než možnosti hráčů reagovat, tak se tomu musí trénink přizpůsobit!“

**HŘEBÍK:** „Přesně tak. Už dávno jsem si uvědomil, že elitní hráči potřebují méně času a méně vizuálních informací k tomu, aby poznali, co nastane v příští chvíli!“



Haník: „Je to podle tebe tím, že využívají ve hře pohybové vzorce, které jsou řízeny podvědomě jakýmsi autopilotem, a mají tím pádem nezatížené procesy vnímání, vyhodnocování a rozhodování?“

**HŘEBÍK:** „Každý hráč vnímá charakter herní situace trochu jinak. Elitní hráči díky talentu a zkušenostem jsou schopni lépe vyhodnocovat herně situační informace než průměrní. Nejsem vědec, ale zajímám se a vím, že je prokázána lepší dynamická vizuální ostrost a hloubka vnímání u elitních hráčů, a dokonce i to, že dokáží zpracovat více vizuálních informací.“

**HANÍK:** „A jak to souvisí s mojí předchozí otázkou?“

**HŘEBÍK:** „To jen potvrzuje obsah té tvé otázky. Elitní hráči mají navíc kvalitnější anticipaci, tedy předvídatost. To je

Poslední zkušenost spartánských dorostenců v mládežnické Lize mistrů na podzim 2017: Salcburku, tehdejšímu obhájci titulu, podlehli 2:4 a 0:2



FOTO SPORT: PAVEL MAZÁČ

ostatně vidět na řešení herních situací pod tlakem soupeře. Oni ty situace řeší efektivně a přitom dostatečně bezpečně vzhledem k postavení a činnosti protihráčů a spoluhráčů včetně řešení v prostoru.“

**HANÍK:** „Luděk Bukač říkával, že hráč myslí, jen když má čas, a většinou ho

## „Elitní hráči potřebují méně času a méně vizuálních Informací, aby poznali, co nastane v příštích chvílích.“

JAROSLAV HŘEBÍK

nemá. V časovém diskomfortu přebírají velení automaty! A pokud se na to hráči nebudou adaptovat, tak se prostě nenaučí v té rychlosti žít.“

**HŘEBÍK:** „Ano. Je třeba změnit metodiku a přístup v tréninkovém procesu. Pokud nebudou hráči pracovat ve vyšších rychlostech dostatečně často a dlouho, tak se nenaučí ani technicky správné řešení. Protože co ho všechno podmiňuje? Proč se fotbalisté anglické nebo německé ligy dostávají při hře do rychlostí kolem 35 km/hod? No protože tak je nastavena jejich hra. Systémově je taková, že hráč takovou rychlost používá, poněvadž ho ta hra sama donutí v té rychlosti pracovat. Tak hrají Američané či Kanadčané hokej a Angličané nebo Němci fotbal.“

**HANÍK:** „Ano, to se už dlouho ví, ale máte to u českých hráčů exaktně změřené?“

**HŘEBÍK:** „Jasně, to máme změřené úplně detailně. Každé družstvo si to měří samo, potom to vychází na InStatu. Dokonce i deník Sport dostává určité informace a zveřejňuje například, který hráč běhá nejrychleji, kolik se toho celkově naběhalo atd.“

**HANÍK:** „A měří se to jak? GPSkou?“

**HŘEBÍK:** „Několik kamer snímá zápas a jsou vzájemně provázané softwarovým programem. Jsou to exaktní data. Celý problém je v tom, že musíš mít nastaven správně tréninkový proces, aby hráč byl adaptovaný. Také je to otázka soupeře. Když ten bude někde v bloku, bude pasivně bránit, tak se do těch rychlostí také nedostaneš. Všechny zahraniční ligy jsou v podstatě rychlejší.“

**HANÍK:** „Stále mi trochu utíkáš od původní otázky...“

**HŘEBÍK:** „Právě se k tomu dostávám. Vezmi si tento princip. Herní situace vzniká všude možně, v určitém prostoru. Hráč, který ji má řešit a chce ji vyřešit logicky co možná nejrychleji, tak nejdříve vnímá prostor, míč, spoluhráče a protihráče... Vnímá, je to prostě vjem. Ten trvá určitou dobu. Je dokázané, že třeba zrakový vjem trvá 200 milisekund. V té herní situaci máš několik možností. Třeba můžeš míč převzít, nahrát ho, nebo ho zasekneš či obcházíš soupeře. No, a s počtem možností se prodlužuje reakční doba.“

**HANÍK:** „No jasně, to je Hickův zákon starý 60 let. Čím je situace složitější, tím je reakce delší.“



FOTO SPORT: DOMINIK BAKES

### JAROSLAV HŘEBÍK

- šéf mládežnické akademie AC Sparta Praha
- bývalý trenér Sparty, Slavia, Plzeň, Jablonec, Dynamo Moskva či reprezentace U19
- vicemistr Evropy U19, osmifinalista Ligy mistrů a mistr ligy se Spartou



FOTO: PROFIMEDA.CZ

FC Porto, letošní král Youth League UEFA, soutěže pro akademie a rezervy profesionálních fotbalových týmů. Ve finále mladí Portugalci porazili Chelsea 3:1.

**„Pokud se hráči nepřizpůsobí i v tréninku časovému diskomfortu ve hře, tak se prostě v té rychlosti nenaučí žít.“**

ZDENĚK HANÍK

**HŘEBÍK:** „A teď vlastně z původních 200 milisekund se ti doba reakce prodlouží třeba na 600 milisekund. No jo, jenže za tu dobu se ti ta herní situace podstatně promění a hráči třeba změni svoji pozici o 2 až 3 metry. V průběhu od vjemu do rozhodování by měl hráč řešení korigovat. A to umějí pouze elitní hráči.“

**HANÍK:** „Prostě změny situací jsou rychlejší než možné reakce hráčů.“

**HŘEBÍK:** „No právě, a to jsou potom ti kreativní hráči. Kreativní hráč je ten, který umí tyto situace vyřešit dostatečně efektivně. Zkrátka když se na to díváš jako trenér a řekneš: To bylo dobrý. A dostatečně bezpečně! Kritérium efektivity a bezpečnosti se totiž liší v tom kterém prostoru. U vlastního pokutového území potřebuješ bezpečné řešení, kdežto v pokutovém území soupeře můžeš jít do většího rizika.“

**HANÍK:** „Jak se stane hráč kreativním? Přece tréninkem, ne?“

**HŘEBÍK:** „V odpovědi na první tvou otázku jsem jmenoval profesora Memmerta, který se zabývá tzv. taktickou kreativitou. Musíš v tréninku i v zápase dostávat neustále zpětnou

vazbu, co jsi udělal špatně, co jsi mohl udělat lépe atd. A když takto nebudeš pracovat, tak se nemůžeš dostat na úroveň hry, na kterou se dostávají kanadští hokejisté nebo hráči v anglické fotbalové lize.“

**HANÍK:** „Takže ve skutečnosti to není žádná velká věda. Trénovat v těch rychlostech, v níž probíhá hra.“

**HŘEBÍK:** „Podívej, nejlepší trenér v současné anglické lize nebo možná v celém fotbalu je Guardiola. Díky tomu, že hráče nejenom přesvědčí o tom, jak se situace budou řešit, ale dokáže to také s nimi trénovat. Proto je nejlepší. Kdysi jsme ho navštívili s Vernerem Ličkou. Jeho metodika je jasná a jednoduchá: když to nebudeš trénovat, tak to neuděláš v zápase. Nebo to uděláš náhodou, ale nemůžeš to opakovat.“

**HANÍK:** „V našem fotbale produkujeme strašně málo světových hráčů. Když to víš, jak fungují světové trendy a mládežnická Sparta je v Čechách absolutní vrchol, tak proč ani ona nevyprodukuje světové hráče?“

**HŘEBÍK:** „Ta potíž je v tom, že když už ty hráče máme do dorosteneckého věku →



FREE  
ENTRANCE

**FIBA 3x3**  
WORLD TOUR



# FIBA 3x3 WORLD TOUR

August 3 - 4  
**PRAGUE MASTERS 2019**  
Wenceslas Square

FOUNDING PARTNER



OFFICIAL TIMEKEEPER



GLOBAL SPONSOR



EVENT SPONSORS



[worldtour.fiba3x3.basketball](http://worldtour.fiba3x3.basketball)

#3x3WT



FOTO SPORT: PAVEL MAZÁČ

Adam Hložek, teprve 16letý člen základní sestavy Sparty a jeden z největších talentů českého fotbalu

solidně připravené, tak je ještě musíme dostat do správného prostředí.“

**HANÍK:** „Aha, otevřít dveře, aby to mohli prodat, aby se posouvali dál konfrontací právě v tom náročném prostředí, o němž jsi mluvil...“

**HŘEBÍK:** „To není snadný úkol. Musíš jim totiž ty dveře otevřít do správného, pro ně adekvátního prostředí, a ještě v ten správný okamžik. Řekněme, že mají

předpoklady a přestupují do zahraničí, tak musí odejít do takové země a takového klubu, kde ty předpoklady budou moci uplatnit. Každá země má jiný charakter. V Anglii se hraje jinak než v Itálii, v německé bundeslize jinak než ve Francii.“

**HANÍK:** „Myslíš to tak, že hráč může jít svojí cestou například přes Belgie, tam se uplatnit a dostat se třeba ještě dál?“

**HŘEBÍK:** „Ano. Všechno chce správný čas. Teď se třeba uplatňují hráči holandské, kteří mají určitou školu. Každý stát má vlastní školu.“

**HANÍK:** „A česká škola?“

**HŘEBÍK:** „Problém byl, že česká škola spočívala v tom, že my jsme přizpůsobiví, chytří, ve smyslu vyčůraní. Ale trochu nám ujel vlak. Bohužel už nám schopnost přizpůsobovat se nestačí, protože jsme celým tím vývojovým procesem, kam se sport vyvinul, neprošli.“

**HANÍK:** „Neprošli jsme tím procesem katarze. Ve všech sportovních hrách jsme byli dobří, mysleli jsme si, že to i dál půjde z podstaty. Nevznikla odborná platforma.“

**HŘEBÍK:** „A když měl někdo snahu, aby to nastavil, tak když nebyl odejit, byl často zesměšněný. Vždyť jste vydali knížku Restart, tam je popsáno, čím prošli Němci, aby to v době krize v roce 2004 znovu nastavili. A díky Klinsmannovi tu krizi zvládli. Vrátil se z Ameriky a vybral si asistenta. On to tam popisuje, proč si ho vybral. Nebo trenér Rangnick, donedávna trenér Lipska, ten také odešel. Toho také zesměšňovali, měl přezdívku Profesor fotbalu, který do praxe nepatří. Trenér Klopp se dostal do popředí, on byl progresivní mladý trenér, který trénoval ne první ligu, a chodil do televize ZDF a mluvil o presinku - a tam ho také zesměšňovali, co si to dovoluje, že říká, jak by měli hrát Němci. A kde je teď Klopp a kde ti lidé, co ho kritizovali? Ono si tím prošlo víc lidí, to není jenom u nás.“

**HANÍK:** „Chceš říct, že tyto progresivní chlapci se v zahraničí měli šanci nakonec prosadit, a u nás je to prostředí semele?“

**HŘEBÍK:** „Ve sportovně vyspělých státech prostě vědí, že musejí něco potlačit, aby mohli být efektivní. Někdy dokážou potlačit i vlastní ego, protože vědí, že je to pro vývoj důležité.“

## VZKAZ OD ZDEŇKA HANÍKA A JAROSLAVA HŘEBÍKA:

Navod'te ve cvičeních nedostatek času a nepomáhejte hráčům z časového a emocionálního nepohodlí. Nebojte se pracovat s frustrací hráčů, kteří v tréninku zažívají situační neúspěch v řešení situací pod časovým tlakem. Pomozte jim vytvořit návyky, aby tomuto tlaku odolali.



**SVĚT  
MOTORŮ**



**UŽ POTŘETÍ**

# **AUTA NA NÁPLAVCE**

**PRAHA | NÁPLAVKA  
29. 8. - 1. 9. 2019**

**VSTUP ZDARMA**

**NEW**

**CORNY**  
**PROTEIN**  
CARAMEL 30%+  
PROTEIN MAGNESIUM

**CORNY**  
**PROTEIN**  
BANANA 30%+  
PROTEIN MAGNESIUM

**CORNY**  
**PROTEIN**  
CHOCOLATE 30%+  
PROTEIN MAGNESIUM

**ODMĚŇ SE  
SKVĚLOU CHUŤÍ**

**CORNY**  
**PROTEIN**