

# COACH

**„Trenéři,  
nechte nás  
do toho taky  
trochu mluvit!“**

**Barbora Strýcová**

Světová tenisová jednička  
ve čtyřhře

**Spot**

magazín vydávaný  
ve spolupráci s Českým  
olympijským výborem



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

# ŠKODA FABIA R5 EVO

## VYHRÁVÁ I V TĚCH NEJTĚŽŠÍCH PODMÍNKÁCH

Celkem **5 415** ujetých ostrých závodních kilometrů, **124** vyhraných rychlostních zkoušek, **6** vyhraných soutěží mistrovství světa a **0** technických poruch. V případě týmu ŠKODA Motorsport znamenají tato čísla dva tituly mistrů světa v kategorii nového FIA šampionátu WRC 2 Pro\*, kde byla značka ŠKODA v roce 2019 nejlepší v hodnocení výrobců i posádek.

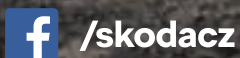
Gratulujeme a děkujeme fanouškům za celoroční podporu. Jsou to i Vaše tituly!

[www.skoda-motorsport.cz](http://www.skoda-motorsport.cz)

\* Podléhá oficiálnímu zveřejnění výsledků FIA.



**ŠKODA**  
SIMPLY CLEVER



/skodacz



/skodacz



/skodacz



/skodacr

# COACH

COACH. Měsíčník. Ročník 4., číslo 12, vychází 3. 12. 2019.  
Samostatně neprodejně, 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: 26. 11. 2019  
TITULNÍ SNÍMEK: BENEDIKT RENC  
VE SPOLUPRÁCI:



FOTO SPORT: PAVEL MAZÁČ

## Předvánoční stav flow

Barbora Strýcová navzdory neúspěšnějšímu roku kariéry konečně pochopila, že její sport je volejbal a od nové sezony nastupuje v národáku na postu libera.

Ta by mi asi dala...

Tak tedy, vážně. Česko bylo zastoupeno na Turnaji mistryň pěti tenistkami. Už jsme si trochu zvykli a bereme to za samozřejmost, ale já český tenis vnímám jako naprosto ojedinělý jev. Pět hráček mezi 24 nejlepšími v globálním a mediálně jednom z neatraktivnějších sportů!

Věřím činům, proto smekám a zároveň nabízím rozhovor s aktuální světovou deblovou jedničkou. Barbora mimo jiné hovoří o stavu, který prožívala letos ve Wimbledonu, tedy o rozpoložení, o němž píše Michal Ježdík ve své reflexi. Ano, tajemný stav „flow“ neboli zóna. Hráčský „stav beztlíže“, kdy čas přestává plynout a hráč zapomíná i sám na sebe ve jménu hry.

Pavel Hartman zase píše o belgickém fotbalovém zázraku. Článek obsahuje jednu veledůležitou větu: „Vzdělávání

koučů není učení různých cvičení, ale trénink myslí k přemýšlení o fotbale a o nejlepší způsobu, jak ho učit.“ Kéž by si tuto větu vytesaly všechny svazy do zdí svých sekretariátů.

No, a pak je tu před-anketa o českého sportovce roku. Že nejméně známými jmény jsou Lukáš Krpálek a Tomáš Satoranský, asi nikoho příliš nepřekvapí. Ale argumentář toho, proč by osobnosti českého sportu volily právě tyto dva sportovce, už stojí za přečtení.

Tak tedy příjemnou četbu, klidně a pomalé vánoční svátky. Najděte si čas na sebe, třeba s Coachem vedle meditačního křesla.

### Zdeněk Haník

bývalý trenér volejbalové reprezentace a předseda České trenérské akademie ČOV





# DRAK VE STÍNU LVA

fotokniha z mistrovství  
světa 2019 v basketbalu

K ZAKOUPENÍ NA [FANSHOP.CBF.CZ](http://FANSHOP.CBF.CZ)

## KALENDÁŘ 2020

s fotografiemi  
z mistrovství světa  
2019 v basketbalu



K ZAKOUPENÍ NA [FANSHOP.CBF.CZ](http://FANSHOP.CBF.CZ)

## □ ROZHOVOR

„Jako student vysoké školy jsem vypracoval diplomovou práci na téma energetický průmysl v ČR se zaměřením na nové zdroje. To jsem netušil, že budu pracovat s dívkou, která v sobě nosí ten nejvýkonnější jaderný reaktor rok výroby 1986. Pravda, někdy jsme se potýkali s přerušením chlazení, o to větší výzva to byla pro jeho obsluhu,“ prohlásil David Kotyza, trenér světové deblové jedničky **BARBORY STRÝCOVÉ**. Tento tandem se před čtrnácti dny rozešel po její nejúspěšnější sezoně. Tenistka vypráví o (ne)výhodách malé postavy i o tom, co ji sport naučil pro život.

TEXT: ZDENĚK HANÍK





**Tenisu jsem  
vděčná  
za krásný život**

**„KDYŽ JE TRENÉR NA MĚ PŘÍSNÝ, NESMÍ TO ZAJÍT ZA HRANU, KDY SE ZABLOKUJU. TO SI HNED ŘÍKÁM: JAK SI DOVOLUJE TAKTO MLUVIT? KDYŽ SE ZASEKNU, TAK SE MNOU NENÍ K HNUTÍ.“**

FOTO SPORT: BARBORA REICHOVÁ



## BARBORA STRÝCOVÁ

**Věk:** 33 (28. března 1986 v Plzni)

**Profese:** tenistka

**Umístění na žebříčku:** 1. ve čtyřhře, 33. ve dvouhře

**Celkový výdělek:** 11 333 446 dolarů

**Největší úspěchy - dvouhra:** semifinále Wimbledonu (2019), čtvrtfinále Wimbledonu (2014), vítězka turnajů v Québequ (2011) a Linci (2017), 6x finalistka turnajů WTA, **čtyřhra:** vítězka 27 turnajů včetně Wimbledonu (se Sie Šu-Wej, 2019), finále Turnaje mistryň (se Sie Šu-Wej, 2019) a semifinále (s Andreou Sestini Hlaváčkovou, 2018)

**Reprezentace:** 5x vítězka Fed Cupu (2011, 2014, 2015, 2016, 2018), bronz OH (čtyřhra s Lucii Šafářovou, 2016)

### **K**do vás naučil tenis?

„Já se nejvíc naučila tím, že jsem chodila každý den na zeď. Za hlavní pokládám to, že jsem si to vybrala sama. Můj první trenér, to mi bylo asi čtyři nebo pět let, se jmenoval Martínek. Pak jsem pomalu začínala mít svoje trenéry. Asi nejvíc mi pomohla Martina Davidková, v Plzni na Slavii.“

### **Jak dlouho jste vydržela hrát na zdi?**

„Celé odpoledne. To bylo moje dětství. Po obědě jsme tam přišly a byly jsme tam třeba do sedmi do večera. A tak to bylo každý den.“

### **Jenom se zdí?**

„Ano. Zeď je nejlepší učitel. Teď už na zdi nehráje nikdo...“

### **Měla jste někdy záložní plán, kdyby se to s tenisem vyvíjelo špatně?**

„Docela dost lidí se mě ptá, co budu dělat po tenise. Ale já popravdě řečeno...“

### **To jsem ale nemyslel. Spíš jsem vás vracel do minulosti.**

„Aha. Záložní plán byl, že se vrátím ke krasobruslení, protože mě ten sport strašně bavil a doteď se na něj v televizi dívám. Takže to bych asi dělala. Určitě by to bylo něco se sportem, možná atletika. Miluji tvrdou práci a miluji sportování.“

### **Ale co kdyby to bývalo nešlo se sportem? Měla jste nějaký záložní plán pro mimosportovní život?**

„Asi bych chtěla studovat jazyky. A třeba bych se odstěhovala někam pryč a dělala něco s dětmi. Anebo bych uvažovala založit si nějakou firmu na pořádání eventů, protože mám ráda plánování. Všechno mít připravené, to mě hrozně baví.“

### **Tak to bude druhá kariéra?**

„Možná. Potřebuji mít připravený plán. Možná je to i trošičku 'nemocné' mít všechno naplánované, ale já se v tom vyžívám.“

### **Jaký trenérský přístup vám vyhovuje?**

„Když je trenér na mě přísný, ale nesmí to zajít za hranu, kdy se zablokují. To si hned říkám: jak si dovoluje takto mluvit? Když se zaseknu, tak se mnou není k hnutí. Samozřejmě že se to v průběhu mé kariéry nějakým způsobem vyvíjelo, trenéři do mě mohli víc jít a já jsem to brala mnohem líp. Ale ze začátku to bylo se mnou hrozně těžké.“

### **Co vás třeba zablokuje?**

„Když mám pocit, že se mnou trenér nemá trpělivost. Například když je protivný, že zkazím nějaký balon, nebo kroutí očima. Já přeci nedělám chyby

schválně a schválně neprohrávám. Mě blokuje už to, když se třeba blbě kouká.“

### **Jaký druh trenérských instrukcí vás vytáčí?**

„Dřív mě vytáčelo, když trenér nechápal, že to nezahraju tak, jak mi to říká. Třeba to prostě neumím zahrát podle jeho představ. Ale já měla vždycky hrozně fajn trenéry a někdy jsme se holt také nesešli. Jsem trošku složitější osoba.“

### **Kdo další má právo vám do toho kecat?**

„Nikdo. Nikdo jiný než já sama sobě a samozřejmě trenér.“

### **Žádný mentální kouč se ve vašem týmu nevyskytuje?**

„Mám svého mentálního kouče a pracuji s ním asi pět let. Ale po pravdě, kdyby mi mluvil do mého tenisu, tak to od něj nebudu brát. Vidím to tak, že ten člověk nikdy na kurtu nestál a nikdy nehrál zápasy. Nemá tu zkušenost. Já mu také nebudu kecat do jeho práce. To může jen trenér, to je ten nejdůležitější, který do toho naopak může kecat, jak chce.“

### **Existuje nějaká vlastnost, která by se dala nazvat jako bonus světových tenistek? Kterou mají velké tenistky stejnou?**

„Nevím. Možná podobnou, a to, že jsme v tom samy. Na kurtu už nám nikdy žádní trenéři nepomohou. Všechna herní rozhodnutí si musíme dělat samy. Takže si myslím, že se umíme rozhodovat v rychlosti, co a jak zahrát a jakým způsobem zareagovat na situace.“

### **Jste menší postavy, znám ten deficit na vlastní kůži z volejbalu. Stálo vás to víc úsilí než vaše konkurentky?**

„Myslím si, že ano, protože nemám nějakou výraznou zbraň, že bych například líp servírovala. Prostě mi není dáno dělat snadné body. Takže celou kariéru jsem si každou výměnu musela vypracovat tím, že nemohu hrát na dva balony, ale jsem nucena jich hrát třeba pět. Vždycky mě to stálo, a doteď stojí, hrozně moc úsilí. Časem víc a víc a je to náročné. Na fyzickou i mentálně.“

### **Kdyby tady seděla Karolína Plíšková nebo Petra Kvitová, říkaly by to samé?**

„Nemyslím si. Karolína ví, že její zbraň je prostě servis, a tím uhrává spoustu balonů bez toho, aby se nějak nadřela. A Petra má takové údery, že vás jedním balonem zabije, a má ten fiftýn docela lehký. Ale možná by řekly, že proti mně se hraje těžce, protože jim všechno vyběhám. Každá máme svoje.“





### Proč jsou české tenistky trvale dobré?

„Na tuhle otázku vůbec neznám odpověď. Možná to může být i tím, že se samy motivujeme navzájem. Je tu nějaká rivalita, což je úplně normální, protože nás je tolik a jsme tak dobré. Možná správně trénujeme, já nevím. To jediné mě napadá. Máme také asi dobré trenéry a dobré zázemí.“

### No právě, ti trenéři, to mě zajímalo. Ale proč to neplatí na kluky?

„No právě...“

### Takže dobří trenéři jsou tady asi i pro kluky, ne?

„Dobří trenéři tady jsou, ale jsou asi víc u těch žen. Ale musíme také spravedlivě říct, že Tomáš Berdych byl v absolutní špičce hrozně dlouhou dobu.“

### Co je klíčové pro čtyřhru?

„Musíte si rozumět s partákem, to je klíčové. V našem případě si myslím, že já jsem ta, co by to měla vést, a Šu-Wej je ten klidný prvek. Každá máme něco, co k sobě pasuje. Důležité je, abych jí stále ukazovala, že je všechno v pohodě.“

### Vždycky, i když ve skutečnosti sama nejste v pohodě?

„Samozřejmě, někdy to nejde. Ale příklad: letošní Wimbledon, tam bylo všechno tak v pohodě, že jsme za celý turnaj neztratily jediný set. Všechno bylo strašně přirozené. A tento pocit jsem tam měla těch 14 dní, ať v deblu, nebo v singlu, nebo i mimo tenis. Nikdy předtím jsem nezažila takovou transformaci mé hlavy někam, kde jsem se cítila, jako když létám. Byl to neskutečný pocit. To bylo neuvěřitelné.“

### Brala jste to jako odměnu z nebes?

Královny letošního Wimbledonu: Barbora Strýcová a tchajwanská spoluhráčka Sie Šu-Wej

# 164

Tolik centimetrů měří. Výrazně míň než Karolína Plíšková (186 cm) nebo Petra Kvitová (182 cm).



INZERCE

TOYOTA

CZECH TEAM

GENERÁLNÍ PARTNER ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU

CHCETE JEZDIT JAKO TÝM I VY?

**PROACE VERSO**  
PROSPORT

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





FOTO: BENEDIKT RENČ

„Ano, brala jsem to jako odměnu za to, že jsem se nevzdala v momentech, kdy už jsem nikdy nechtěla hrát tenis. Za to, že jsem překonala spoustu těžkých chvílí v mé kariéře. Letos v lednu jsem si řekla: Tento rok se připravím na Wimbledon, a já tam zahraju dobře. A věřila jsem tomu tak, že vše přišlo hrozně přirozeně. Nemusela jsem se do ničeho nutit, během těch 14 dnů jsem pracovala na své hlavě a dělala si různá cvičení. Ale bylo to nenucené. Já jsem se prostě milovala.“

**To je hezké, takhle i odvážně říct: Já jsem se milovala...**

„Protože to tak bylo. Užívala jsem si každý moment. Pamatuju si každý den, co jsem chodila od tréninkových kurtů na ty zápasové, jak jsem vnímala každou část areálu, každý kurt. Tady jsem hrála, když jsem byla v juniorech... Bylo to hrozně hezké, mít se takhle ráda.“

**Jasně, ale každý by to takhle upřímně o sobě neřekl.**

„Ale takhle to prostě bylo. A já jsem si opravdu v ten moment připadala, že jsem pro sebe ten borec. Fakt jsem to dokázala a tento stav jsem se samozřejmě potom snažila udržet, ale... Pak přijde únava a všechno vám to dojde. A začne se to trošičku měnit a začnou přicházet úplně jiné emoce, ty horší. Proč to už nemám? Proč to nemůže zůstat? Zažila jsem tuto emoci poprvé. Někdo to nezažije za celou kariéru. Jsem za to vděčná, ale neříkám, že se to nemůže znovu zopakovat.“

**Prostě se otevřela nebesa...**

„Já nerada říkám: Byla jsem v zóně. Vůbec. Byla jsem ve svém světě, do kterého jsem pouštěla lidi. Byla jsem na ně strašně milá, hodná, laskavá, milující a všechno to tak probíhalo...“

**Existuje vlastnost, která vás herně udělala?**

„Myslím si, že je to pevná vůle. Nerada se vzdávám. A i když jsem navenek negativní, pořád věřím. Do poslední chvíle věřím, že se to může obrátit a že se něco může povést. Čili bojovnost. Ale bojovnost má spousta sportovců. Mám ráda zátěž a ráda pracuji tvrdě, protože mi to přináší požitek a pomáhá mi to budovat sebevědomí.“

**Doufám, že se na mě nebudete zlobit, ale já jsem tomu vašemu charismatu zlobivky nikdy moc nevěřil. Spíš se mi zdálo, že za tou drsnou fasádou bude asi citlivá holka...**

„Je to tak. Jsem hrozně citlivý člověk. Na kurtu mluvím sprostě a pro někoho,

Jako mnoho žen má ráda oblékání, baví ji střihy a zkoumá, jak šaty byly vytvořeny, kdo udělal takovou látku. Sama tvoří v oblékání vlastní příběhy, kam by si mohla vzít ten či onen model. Když se chystá na nějakou večerní akci, už ráno přemýšlí o tom, co by si mohla vzít a do jaké barvy bude svůj model ladit, včetně oblečení partnera. Aby k sobě pasovali, když už spolu jsou.

kdo to nevnímá jako vy, vypadám jako spratek. Ale já jsem opravdu hrozně citlivá a beru si často věci příliš. Vadí mi, když se někdo mně blízký třeba jenom špatně cítí, jsem z toho úplně na větvi. Ta, co nadává na kurtu, je ve skutečnosti v normálním životě někdo jiný.“

#### **Tak je to štít?**

„Já jsem beran. Štít? Nevím, jestli bych řekla, že je to štít. Ve mně je jistá agrese, zanádvám si. Ale hned si uvědomuju: nedělej to, nemá to cenu. Přitom to ze mě jde. Je to zvláštní, protože se dokážu i ovládat, být normální. Dokážu být v klidu, dokážu neukazovat emoce, ale stojím mě to hodně sil.“

#### **Je to vlastně váš druhý pól.**

„Ano, myslím si, že je to druhý pól ve mně.“

#### **Dodržujete nějaké rituály?**

„Když jsem byla malá, bylo jich strašně moc. Až tak šíleně, že mě ovládaly. Říkala jsem si: když sáhnu na kliku, prohrajou. Rituály mám, ale je jich čím dál tím méně. Držím si takové to: stejné rozcvičky, stejné muziky, podobné jídlo před zápasem. Rituál je dobrý k tomu, že se dostanete do své soustředěnosti. Takže víte, že zápas se blíží, a už si děláte ty svoje věci tak, jak to má být.“

#### **Co vás tenis naučil pro život?**

„Strašně moc věcí. I když na něj často nadávám, tenis mně toho dal tolik! Dal mi svobodu, peníze, samostatnost, znalost cizích jazyků. Potkávám díky němu spoustu zajímavých lidí. A hlavně mi dal disciplínu, což zjišťuji každým dnem. Učí mě také být vděčná za to, že mám krásný život.“

#### **Je potřeba mít ve vrcholovém ženském sportu tvrdé lokty?**

„Myslíte ta hráčka, nebo lidé kolem?“

#### **Hráčka.**

„Myslím si, že je to potřeba, protože spousta lidí si vás chce vzít k sobě a chce vás nějakým způsobem ovlivňovat. Já to mám tak, že si lidi moc často k tělu nepouštím, protože se jich svým způsobem i bojím.“

#### **Ostré lokty ve smyslu vymezení si vlastního a soukromého území?**

„Je důležité hlídat si soukromí, i když to někdy úplně nejde. Hlavně v Čechách. Ale snažím se o to. Někdy mi to jde líp, někdy hůř.“

#### **V čem je to těžké?**

„Lidé o vás chtějí vědět, co děláte, co jíte, jak trénujete. A někteří novináři jdou někdy přes čáru. Takže držet si to všechno od těla a pořád hlídat je těžké.“

#### **Při čem nejlépe odpočíváte?**

„Při vaření, které vůbec neumím, ale hrozně mě baví. Když třeba míchám guláš, tak při tom odpočívám. A pak u televize, když koukám na vaření. Já vím, že je to hrozné, ale prostě u toho umím relaxovat. Jinak jsem člověk, který absolutně neumí odpočívat, který když si lehne do postele, tak neodpočívá. Prostě musím spát, nebo něco dělat.“

#### **Spát, anebo do akce?**

„Neumím si odpočinout tak, že si třeba

si taky spoustou nedorozumění, ale jsme pořád dobré kamarádky.“

#### **Vy už jste to trochu naznačila: umíte si sama pomoci?**

„Jak to myslíte? Při čem?“

#### **Ve sportu určitě, ale myslel jsem spíš v životě.**

„Já žiju sportem, takže jak si pomoci v životě? Popravdě: až skončím s vrcholovým sportem, trochu se bojím přechodu do normálního života. My tenisté prostě žijeme ve světě, který se točí jenom kolem nás. Všichni dělají maximum pro nás, abychom se cítili dobře, abychom měli připravené auto na odvoz na tenis, aby tam bylo správné jídlo. Potom už nic takového nebude. A toho jiného, pravého světa se trochu bojím. Tudíž vám nemohu odpovědět, jestli si dokážu pomoci sama. Ale nějakou průpravu mi přeci jenom tenis dal. Dokázala jsem si mnohokrát pomoci sama, i když jsem na to potřebovala i svoje blízké, kteří přispěli. Ale vždycky jsem to nakonec dokázala já. Takže nějaký základ tam je, ale bude to něco úplně jiného. Přijdou jiné strachy, jiné obavy.“

#### **Kdo vám v životě pomáhá?**

„Moje sestra, strašně moc. Pomáhají mi lidé, se kterými se mohu bavit o všem a sdělit jim svoje pocity tak, jak je cítím. Pomáhá mi slyšet jejich názor, ale stejně si nejvíce pomůžu já.“

#### **Máte nějaký pevný bod?**

## **„BĚHEM 14 DNŮ VE WIMBLEDONU JSEM PRACOVALA NA SVÉ HLAVĚ A DĚLALA SI RŮZNÁ CVIČENÍ. ALE BYLO TO NENUCENÉ. JÁ JSEM SE PROSTĚ MILOVALA.“**

sednu na kafe. Hned bych přemýšlela: tohle jsem měla udělat, proč tady sedím?“

#### **Může existovat mezi tenistkami upřímné kamarádství?**

„Nemůže, protože jsme soupeřky. Mě šťve, když mě nějaká hráčka porazí. A pak s ní mám jít, jen proto, že to je moje kamarádka, na večeri? Prostě nejdu, protože mě to šťve, přímo mě to sere. Někaké kamarádství tam asi je, ale upřímné to nebude nikdy. Mám dvě, o kterých mohu říct, že jsou mé kamarádky. Prošli jsme

„Mám svého přítele, to je pevný bod, o kterém vím, že tam je. Nevím, jestli navždycky, ale chtěla bych, aby to tak bylo. Další pevný bod je můj domov. Moje zázemí, moje vůně, moje peřiny, moje jídlo, moje židle. Takové věci, na které se těším. Víím, že tam jsou a vždycky budou.“

#### **Taková kotva?**

„Ano. Pro mě je už hrozně složité cestovat a být tolik týdnů v roce pryč. Chybí mi prostě zázemí mého bytu. Chybí mi potkávat lidi, které mám ráda, a žít jako... →

INZERCE



GENERÁLNÍ PARTNER  
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU  
2017 - 2020



Stovky sportovních akcí

PO CELÉ REPUBLICE

na jediném místě

SPORT V OKOLÍ.CZ

Asi i na chvílku neplánovaně. Začíná mi to chybět čím dál víc a je to těžší a těžší.“

**Svět o vás asi moc neví, že máte ráda starožitnosti. Třeba prstýnek po babičce, to je tradice. Ctíte tradice i v životě?**

„Ano, ctím tradice. Ale jaké máte na mysli vy?“

**Třeba tradiční hodnoty, to je třeba rodina.**

„Pro mě je rodina úplně vším. Pomohla mi k tomu, abych si splnila svoje sny, že je to až neskutečné. Když na moji rodinu někdo řekne něco nepěkného, tak bych zabíjela. Třeba Vánoce jsou pro mě důležité. Být pospolu. Vídat babičky s dědou, protože tu nejsme navždycky a cítím, jak mě podporují. Někdy si vyčítám, že jsem za nimi nezajela. Aspoň na hodinu, udělal by jim to radost. To jsou pro mě důležité věci.“

**Tradice je třeba i to, že se drží slovo...**

„Držet slovo je pro mě důležité stejně jako chodit včas. Když dám někomu slovo, snažím se ho vždycky dodržet.“

**Smlouvy s vámi nejsou potřeba?**

„Se mnou asi ne. Stejně jako přijít včas na schůzku, na náš rozhovor, na něco, co je domluvené a kvůli tomu na vás někdo čeká. Tyto věci jsou pro mě automatické.“

**Jde z vás energie. To se děje spontánně, nebo jí pomáháte?**

„Nepomáhám jí vůbec. Mám hodně energie, ale pak také dokážu být úplně vyplá. Mám v sobě hrozně moc emocí. Jenom tady s vámi mluvím, tak se potím, pak mi je zima... Prostě to jde ze mě. A v důsledku toho někdy řeknu i věci, které bych říkat neměla. Jsem taková spontánní.“

**Jste také aktivní na sociálních sítích.**

„Mám dny, kdy mě baví i tvořit, a tak si s tím hrát. Ale na druhou stranu pak zjistím, což už teď je víc a víc, že na sociálních sítích trávím moc času a koukám na obrázky, které nejsou vůbec reálné. A najednou tam strávím hodinu, čumím pořád na to stejné a říkám si, do prčic, ten čas bych mohla využít jinak.“

**Chtěla byste na sobě něco změnit?**

„Chtěla bych změnit to nejdůležitější, a to je netrpělivost. Nehnat se pořád. Dokázat si sednout a třeba jenom sedět. A pozorovat: jé, to je krásný strom s krásnými barvami, to je krásný podzim. Pořád někde nespěchat. Užívat si trochu víc toho, že jsme tady.“

**Mám pro vás špatnou zprávu. S tou trpělivostí to zatím nepůjde. Vaše akčnost je odvrácenou stranou netrpělivosti...**

„Já to zkusím, třeba když jdu nakoupit. Schválně si stoupnu do té nejdlejší fronty. To jsou pro mě sice muka, ale zároveň trénink trpělivosti.“

**Kdo je vaším utěšitelem?**

„Můj přítel. A ségra. Ona je úplně jiná než já, takže neukazuje city a emoce. Když je potřeba se vybrečet, je to spíše takové to sesterské neřvi a vzpamatuj se. Vždycky volám první sestře, když se cítím na to, že se mi chce brečet.“

**„Ségra, jsem v pr...“**

„Ségra, jsem v prdeli, pomoc! Přesně tak. A myslím si, že ona to má stejně, a to žije v Americe.“

**Prozradíte nějakou vaši vlastnost, kterou lidé neznají?**

„Mám vlastnost, že jsem enormně upjatá na úklid. Jsem nervózní třeba z toho, když vidím neuklizený svetr. Je to skoro až nemoc... Ovšem systém v tom taky nemám. Momentálně jsem v módu minimalismus. Uvidíme, jak dlouho mi to vydrží.“

**Posedlost?**

„Ano. Když třeba mají známí přijít na večeri, všude jsou skleničky, talíře atd., přijde má posedlost rychle uklidit. Opět si nedokážu sednout a odpočinout, ale musí to být uklizené. Protože mě znervozňuje, že to není tam, kde to má být.“

**Kde se vidíte za deset let?**

„Přeju si mít rodinu. A přeju si mít děti a třeba i víc dětí. A cestovat na místa, kde jsem byla, ale vidět je z jiného úhlu pohledu.“

**Co je ženské sebevědomí?**

Barbora má sestru Ivonu, která vystudovala právnickou fakultu a již 10 let žije v USA. Obě sestry hrály odmala tenis a krasobruslily. Matka byla od mládí na sestry tvrdá. Otcí se přihodil úraz, byl zavalený v dole, od kolen dolů měl ochrnuté nohy. Ale naučil se chodit a jezdit na snowboardu. Otcův příběh Báru formoval v tom být na sebe tvrdá, nevzdávat se. Ovšem charakterově ji nejvíc formovala maminka. Jsou na sebe dodnes napojené, i když je to podle Bářiných slov někdy těžké, protože na některé věci neumí říct ne. Ale miluje ji za všechno.

„To je dobrá otázka. Já si myslím, že ženská, když se cítí sama v sobě dobře, je sebevědomá a pořád neřeší, jestli má pět kilo nadváhu nebo pět kilo podváhu. Protože je se sebou spokojená. To je na nás ženských, myslím, vidět a cítit. A když se nebojí říct svůj názor. Není utáplá.“

**A jak se to narodí, aby nebyla utáplá?**

„Samozřejmě ji nějak vychovávají rodiče. Také je důležité, aby za vás všechno nedělali a vy jste si prošel spoustou věcí

„CHTĚLA BYCH ZMĚNIT TO NEJDŮLEŽITĚJŠÍ, A TO JE NETRPĚLIVOST. NEHNAT SE POŘÁD. DOKÁZAT SI SEDNOUT A TŘEBA JENOM SEDĚT. UŽÍVAT SI TROCHU VÍC TOHO, ŽE JSME TADY.“

FOTO SPORT: BARBORA REICHOVÁ

sám, a sám se v životě i spletl. Naučit se možná i trošku riskovat a vědět, že to třeba nemusí vyjít. Já nejsem úplně sebevědomý člověk. Mám fáze, kdy se cítím sama v sobě dobře. A jindy je mi hrozně, kdy se nesnáším, kdy nemám ráda svoje tělo, kdy si myslím, že dělám všechno špatně. Myslím si, že ženy to mají na vl-nách.“

**Hlídáte si svůj vzhled na hřišti?**

„Ne, vůbec. Na hřišti mi je úplně jedno, jak vypadám. Jestli mi ta sukýnka sedí,



nebo jestli ty šaty jsou delší nebo kratší. Musím se v tom cítit dobře, že mě to nikde netáhá při úderu. Ale jestli mám culík zapletený, nebo nemám, mi je úplně jedno. Nezáleží mi na tom.“

#### **Nebere vrcholový sport ženám ženskost?**

„Bere, protože na kurtu prostě vypadáme unavené, zpocené, nehezké, takové neženské. Ale nemyslím si, že tenistka jde na kurt s tím, že tam chce vypadat hezky. Budu mluvit za sebe. Jdu za tím, že chci odvést dobrou práci tak, jak jsem se ji naučila na trénincích, a hlavně vyhrát zápas. Tam nechám úplně všechno, ale po zápasu, když se koukám na fotky, si říkám: Tohle není hezké, tohle fakt není ženské. Ale tak to prostě je. Netrápím se tím.“

#### **Ale vaše prezentace je pěkná. Jak to máte s tou krásou?**

„Na sociálních sítích mám ráda, když dám fotku, kde vypadám hezky. Kde se

fotka povedla a i já si za tím stojím. Někdy dám fotku, která třeba pro někoho není až tak hezká, ale mně se líbí. Třeba fotku z fitnessu, kde jsem upocená zvedala činky, a byla to momentka, kdy jsem nevěděla, že jsem focená, a ta fotka se mi líbí. Tak jí tam dám.“

#### **Co vám imponuje víc: gentleman, nebo bojovník?**

„Jak kdy. Nejlepší je mít oboje, ale kdybych si mohla vybrat, tak asi si vyberu toho bojovníka.“

#### **Co si myslíte, že je dobrá vlastnost partnerky?**

„Aby byl partner spokojený a šťastný. Tak samozřejmě tolerovat chlapské věci. A myslím si, že muži strašně rádi vidí na ženě úsměv, když je šťastná. Když vidí, že ráno vstane a směje se. Myslím, že tohle muži nějakým způsobem chtějí.“

#### **Jaký model partnerského vztahu je pro vás ten pravý?**

„Když mě partner respektuje v tom, co dělám, a já i jeho. Když mi nechá nějakou volnost ve vztahu, ale to samozřejmě i já jemu. Upřímnost je pro mě hrozně důležitá. Pak komunikace. O všem. Co jsi zažil v práci, co já zažila na kurtu... Tady jsem možná trochu divná, ale potřebuju vědět, o čem přemýšlí. Něco ve smyslu: O čem přemýšlíš. Proč nepřemýšlíš nahlas? Proč mi to neřekneš? A proč ti nemůžu pomoci? Já bych ti chtěla pomoci. Vy chlapi si samozřejmě chcete přemýšlet pro sebe, ale já chci vědět, o čem ten můj přemýšlí. S tím asi musím trochu přestat. Mám prostě touhu komunikovat. Ve vztahu úplně o všem, což nevím, jestli je úplně dobré.“

#### **Co byste vzkázala českým trenérům, hráčům a hráčkám?**

„Hráčům bych asi vzkázala, že je důležité nepropadat panice, když se něco nedaří. Protože mám zkušenosti s tím, že jsem měla spoustu snů a cílů a čekala jsem na ně 27 let, než se mi to podařilo. Takže je dobré vytrvat. Dělat to srdcem a dávat do toho, co mohou. A trenéři? Aby nám vytvářeli nějaké mantinely, ale aby také hráči nechali trošičku ten jeho svět. Trenér je samozřejmě od toho, aby učil hráče dobrou techniku a dobře se k úderům postavit, ale taky je důležité nechat někdy svěřence mluvit. Když tam hráč může dát i něco ze svého pocitu, ze své zkušenosti, pak je komunikace s trenérem úžasná.“

#### **Sladit krok?**

„Mně se zdá, že když trenéři moc chtějí, aby to bylo jenom podle nich, tak hráč zapomene sám sebe. Nemůže naplno ukázat, co v něm je, snaží se dělat všechno podle trenéra, ale je takový zaťatý.“

#### **Je něco důležitého, na co jsem se vás měl zeptat a nezeptal?**

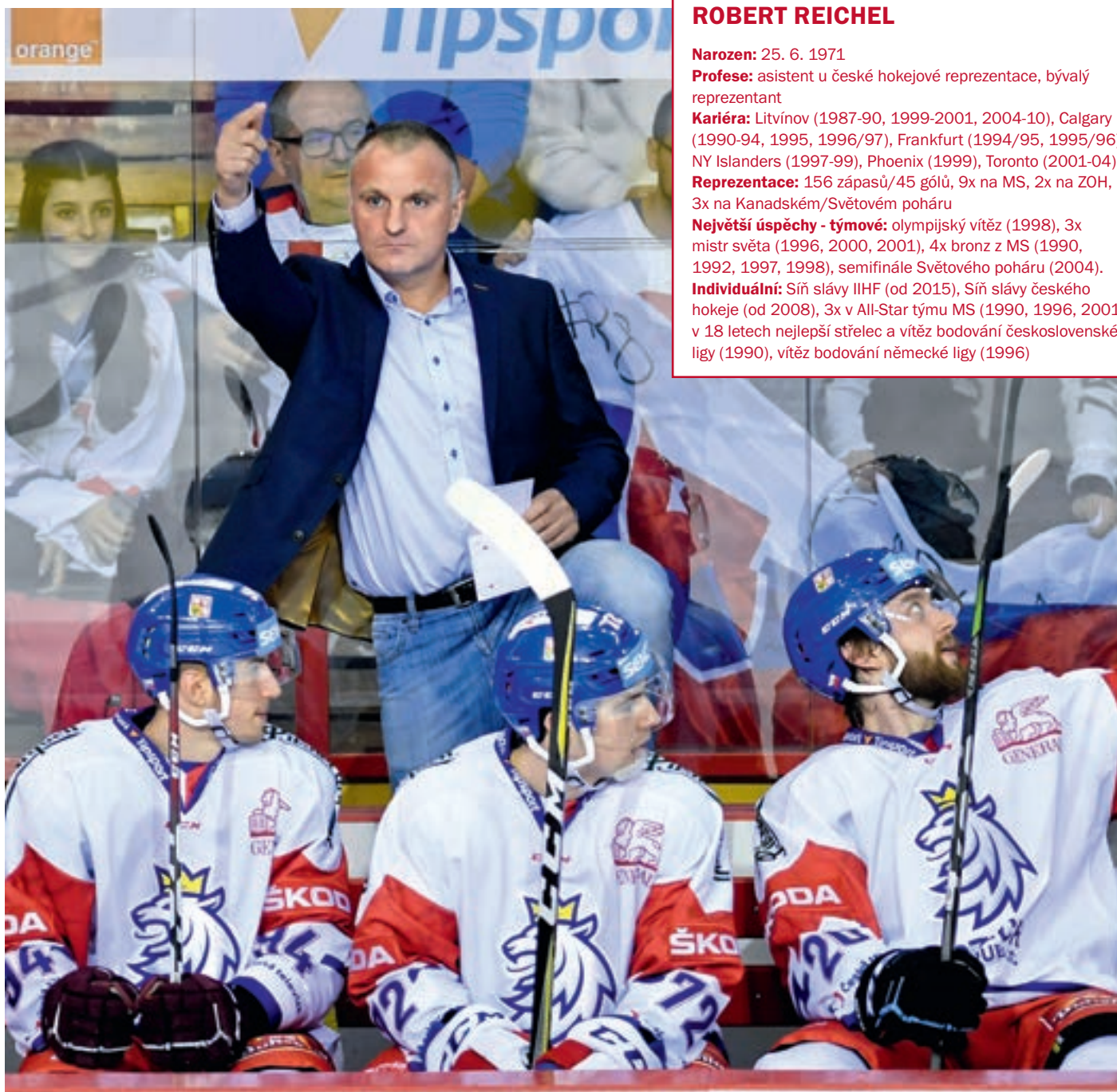
„Vy jste se mě, jako jediný, nezeptal, kdy chci skončit s tenisem.“ (smích)

# 16

**Nejvyšší, šestnáctá, byla na singlovém žebříčku v lednu 2017. Ve čtyřhře teď vládne.**

□

# Jiné sporty nám pomohly v myšlení



## ROBERT REICHEL

**Narozen:** 25. 6. 1971

**Profese:** asistent u české hokejové reprezentace, bývalý reprezentant

**Kariéra:** Litvínov (1987-90, 1999-2001, 2004-10), Calgary (1990-94, 1995, 1996/97), Frankfurt (1994/95, 1995/96), NY Islanders (1997-99), Phoenix (1999), Toronto (2001-04)

**Reprezentace:** 156 zápasů/45 gólů, 9x na MS, 2x na ZOH, 3x na Kanadském/Světovém poháru

**Největší úspěchy - týmové:** olympijský vítěz (1998), 3x mistr světa (1996, 2000, 2001), 4x bronz z MS (1990, 1992, 1997, 1998), semifinále Světového poháru (2004).

**Individuální:** Síň slávy IIHF (od 2015), Síň slávy českého hokeje (od 2008), 3x v All-Star týmu MS (1990, 1996, 2001), v 18 letech nejlepší střelec a vítěz bodování československé ligy (1990), vítěz bodování německé ligy (1996)

Už jako teenager vyhrál **ROBERT REICHEL** kanadské bodování extraligy a byl i jejím nejlepším střelcem. Řádil na juniorských šampionátech, sotva dosáhl plnoletosti, vytvořili s Jaromírem Jágrem a Robertem Holíkem nejtalentovanější útok české hokejové historie. Trojnásobný kapitán mistrů světa a olympijský hrdina z Nagana, kde proměnil vítězný semifinálový nájezd proti Kanadě, poznal za kariéru celou řadu trenérů a sám se jím z nich stal. Momentálně je jedním z asistentů Miloše Říhy u národního týmu.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

## Proč hokej?

„Pocházím z Litvínova, kde se vždy hrál hokej na nejvyšší úrovni. Tenkrát se u nás hrála československá liga a my se chodili dívat na zápasy A-týmu, při kterých mě hokej oslovil, líbil se mi. Následně rodiče ve městě zahlédli plakáty o nábořech do přípravek, věděli o mém zájmu o hokej a přivedli mě na zimák.“

## Trenéři v mládeži

„Vzpomenu na mé trenéry v období od 3. do 8. hokejové třídy, kdy mě vedli pánové Černý s Ručinským. Naučili mě hokejovým základům, za které jim jsem velmi vděčný, protože v té době se hrálo minimum zápasů a my pilovali hlavně bruslení. Pořádná utkání přišla až v 5. třídě. Do té doby bylo zápasů pár a hlavně se učilo. A ty základy byly výborné, protože vzpomeňme, kolik Litvínováků hrálo v NHL a obléklo národní dres.“

## Sportovní všestrannost v Litvínově

„Hráli jsme všechno, nebyli jsme zaměřeni jen na hokej. V létě jsme hráli fotbal, volejbal, tenis nebo plavali. Byli jsme komplexní sportovci, díky čemuž jsme se rozvíjeli ve všech ohledech. Zároveň ve všem byla obrovská chuť vítězit, což se nám pak na ledě dařilo, a taky klubovská rivalita, díky které jsme chtěli být lepší než ten druhý. Všeestrannost a zkušenosti z jiných sportů nám pomohly hlavně v myšlení. Z každého sportu jsme si brali části, které jsme mohli uplatnit

v hokeji. Zároveň jsme v každém sportu museli myslet a řešit jednotlivé situace. Nikdo nám jasně neříkal, co a jak máme dělat, to jsme se učili sami a získávali cenné zkušenosti.“

## Příkazoví trenéři vs. vysvětlující

„Trenéři nám samozřejmě ukazovali, jak věci máme dělat, ale vysvětlovali proč. Tenkrát byla jasně nastavená pravidla. Škola byla na prvním místě, až pak sport či zábava. Takže hráči museli mít dobrý prospěch a nenosit poznámky, aby mohli o víkendů naskočit do zápasu. Byl to styl výchovy, který mi přijde, že se dnes otočil a sport je řazen před školu. Ano, přinesli jsme každý někdy poznámku, ale pro nás byl trest chybějícího vrcholu týdne o víkendů strašný. To nás naučilo disciplíně, která mi mezi mládežníky aktuálně někdy chybí.“

## V 16 letech do ligy

„František Dům a Ivan Hlinka, oba páni trenéři, mě znali z juniorky a dorosteneckých výběrů, takže mi jen řekli, ať hraju, jak umím, a dávám v áčku góly jako v mládeži. Měl jsem velkou výhodu v tom, že kolem mě postavili zkušené hráče. V útoku se mnou hráli Jaroslav Hübl a Zdeněk Zíma, kteří mi neuvěřitelně pomohli, a i díky nim jsem se udržel v A-týmu. To nebylo nic jednoduchého, protože československá liga byla plná skvělých hráčů. Dnes ti nejlepší odchází do zahraničí, ale dříve museli zůstat v lize, takže proti vám nastupovali ti nejlepší, které československý hokej měl.“

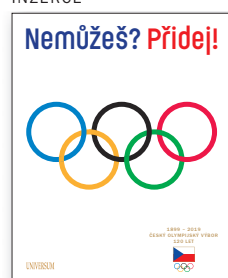
## Začátky v NHL

„Bylo to těžké. Přesun z komunistické země do kapitalistické, nový jazyk a spousta novinek. Chtěl jsem být na tréninkový kemp Calgary připraven, a tak jsem do Kanady vyrazil už na jaře a přes léto až do začátku kempu chodil do školy, kde jsem studoval angličtinu. To mi velmi pomohlo a na kemp Flames jsem přišel se slušnými základy angličtiny. U týmu to pak bylo o angličtině z hokejového prostředí. Na začátku se stávalo, že jsme si úplně nerozuměli v pokynech, ale s přibývajícím časem u týmu jsem se naučil přesné hokejové termíny v angličtině a s chybějící jazykovou bariérou to bylo zase o kus lepší.“

## Hokejová změna a odlišnosti

„Tréninky byly jinak zaměřené, částečně kvůli jinému rozměru ledové plochy, než máme v Evropě, a hodně času se trávilo v posilovně. Navíc hlavně v prvním roce v Kanadě si moje tělo zvykalo na nové věci. Co se týče tréninků, často jsem zůstal na ledě přesčas s asistentem trenéra a přidával si bruslení. Pak si mé tělo muselo zvykat na porci osmdesáti zápasů a množství přeletů. Léтали jsme ještě linkovými lety, a proto jsme museli být na letišti, jak je zvykem, třeba dvě hodiny před odletem, i to bralo síly. První rok byl opravdu těžký a plný novinek. To, že byl první rok těžký, neznamenalo, že bych se cítil špatně. Cítil jsem se dobře, ale skutečné důvěry se mi dostalo až třetím rokem v NHL, kdy jsem získával mnohem víc prostoru na ledě, posunul se výš ve formacích a s tím přišly i kanadské →

INZERCE



Oficiální publikace ke 120 letům  
Českého olympijského výboru

# Nemůžeš? Přidej!

[www.olympic.cz/kniha](http://www.olympic.cz/kniha)  
K dostání v síti knihkupectví Luxor



**„IVAN HLINKA BYL OSOBNOST. VYZAŘOVAL Z NĚHO OBROVSKÝ KLID, KTERÝ DOKÁZAL PŘENĚST NA HRÁČE. NELPĚL PŘILÍŠ NA VIDEO, PROTOŽE MĚL SVÉ MYŠLENKY V HLAVĚ A DÍKY CHARISMATU JE DOKÁZAL DOKONALE PŘEDNĚST TÝMU.“**

body. Řekl bych, že první dva roky byly na rozkoukání a pořádně jsem se prosadil až ve své třetí sezoně.“

### Dave King a Pat Quinn

„Oni dva byli trošku atypičtí trenéři ve své době. Dave King dokázal projet celou Evropu a měl skvělý přehled o evropských hráčích. To bylo jeho. Hodně dbal na video a s ním spojenou přípravu na jednotlivá utkání. Byl jedním z prvních, kdo razil tuhle cestu, protože i v NHL byla příprava u videa na samém začátku. Pro Kinga bylo podstatné, aby jeho hráči měli kompletní informace k utkání. Byl to takový profesor. Pat Quinn byl pohodový a rovný chlap. I když ho nebylo tak často slyšet, co řekl, to platilo. Byl spíše praktik, a to asi i kvůli jeho hráčské minulosti v NHL. Nebyl zastáncem videa, a pokud chtěl hráči či

to nemají rádi, takže jakmile se řešilo něco v rámci týmu či s dalšími spoluhráči, přešlo se do angličtiny. Jinak jsme spolu trávili hodně času mimo led. Chodili jsme společně na tenis nebo večeri. Obecně je vždy plusem, když máte v týmu dalšího Čecha.“

### Když se týmu v NHL nedaří

„Když se nedařilo nebo se třeba prohrálo před domácím publikem, tak se stávalo, že po zápase končícím v půl jedenácté večer se klidně sedělo v kabině ještě po půlnoci a řešilo se právě skončené utkání u videa. Přitom hned ráno byl od 6 hodin těžký trénink. Prohrávat nebylo jednoduché a šlo o to ukázat hráčům, že tohle nechtějí zase absolvovat.“

### MS 1990 a útok

#### Jágr – Reichel – Holík pod trenérem Pavlem Wohlem

„Hráli jsme ve čtvrté lajně. Ale tenkrát hrály všechny čtyři útoky a my jsme si svou důležitost postupně vybudovávali. Dařilo se nám dávat důležité góly a dostávali jsme čím dál víc prostoru. Já to například ze čtvrtého útoku dotáhl až do All-Star sestavy mistrovství.“

### Mistři světa 1996 s Lud'kem Bukačem

„Před Vídní jsme měli velmi dlouhé soustředění. Trénovalo se téměř dva měsíce v kuse, do toho byly zápasy a spousta rozborů. Tenkrát to bylo velmi náročné a kdo tuhle dlouhou drinu vydržel, jel na MS a těžil z toho až do finálové bitvy. Musím říct, že to byla jedna z nejtěžších příprav na šampionát, kterou jsem kdy zažil, ale vyplatila se.“

### Ivan Hlinka

„Ivan byl osobnost. Vyzařoval z něho obrovský klid, který dokázal přenést na hráče. Nelpěl příliš na video, protože měl své myšlenky v hlavě a díky charismatu je dokázal dokonale přednést týmu. Jeho velkou výhodou byla hráčská kariéra – hrál v NHL, zažil MS v reprezentaci, takže se dokázal vžít do hlav hráčů a věděl, co se na ledě odehrává a jak na to reagovat. V tom byla síla Ivana Hlinky. V Naganu Sláva Lener připravoval vše okolo zápasů. Připravil sestavy, vybral důležité momenty pro video a pak si vzal slovo Ivan Hlinka. Skvěle se doplňovali.“

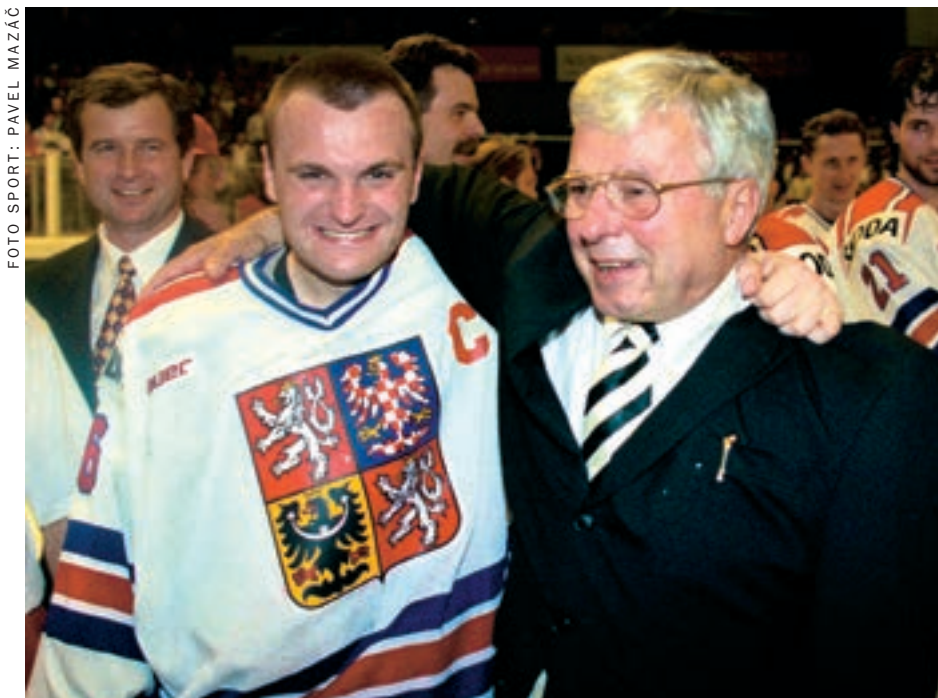


FOTO SPORT: PAVEL MAZÁČ

Poprvé mistrem světa. Ve Vídni 1996 byl Robert Reichel kapitánem silného týmu legendárního trenéra Lud'ka Bukače.

týmu něco vytknout, řekl to jednou a důrazně. Každý z nich měl to své. Oba byli výbornými trenéry a s žádným jsem neměl sebemenší problém.“

### Slavomír Lener v trenérském týmu Calgary

„Na mě to mělo pozitivní vliv, protože jak já, tak i František Musil jsme se Slávou skvěle vycházeli. Jak jsme byli někde spolu jen Češi, tak jsme toho využívali a mluvili česky. Museli jsme si však dávat pozor, protože Kanadáné





Úder do kanadské sebedůvěry. Robert Reichel proměnil v semifinále olympijského turnaje v Naganu úvodní český nájezd, který se ukázal vítězným a posunul mužstvo do zlatého finále s Rusy.

# 830

Tolik zápasů odehrál v NHL. Získal v nich 630 bodů za 252 gólů a 378 asistencí.

## Vladimír Růžička jako spoluhráč i trenér

„V pozici trenéra jsem ho zažil jen na Světovém poháru, když byl dosazen po tragické smrti Ivana Hlinky. Myslím, že na to, jak málo času měl, zvládl svou roli bravurně. I s ohledem na to, s jakými myšlenkami jsme do turnaje vstupovali. Nakonec z toho bylo semifinále.“

## Vliv trenérů na vlastní trenérskou kariéru

„Při přesunu z role hráče do pozice trenéra nastává velká změna v myšlení. Velice mi pomohlo trénování u mládeže, kde jsem se mnoho naučil a stále i učím, protože trénování je každodenní

učení. Vlivů ze strany zkušených koučů je mnoho a vy si od každého berete něco. Skládáte si v podstatě mozaiku, kdy si odnášíte to, co se vám líbí, a to, co zároveň potřebujete. Jako například po boku Miloše Říhy, který je trenér s obrovským množstvím zkušeností, a já se vedle něho učím tomu nejlepšímu.“

## Já jako trenér, nebo hráč?

„Vždycky je lepší být hráčem. Jako hráč si odvedete svou práci na ledě a máte v uvozovkách hotovo. Jako trenér máte mnohem větší zodpovědnost a pobyt v práci může být nekonečný. Nedávno jsem přijel na zimák v osm ráno a odjížděl o třináct hodin později. Takže být hráčem je určitě lepší.“ □

INZERCE



Kupíte na

**MALL.CZ**

TEXT: MICHAL JEŽDÍK

# Koho byste zvolili nejlepším sportovcem České republiky za rok 2019 a proč?



## LUKÁŠ TOMEK

šéfredaktor deníku Sport a iSport.cz



„**Tomáš Satoranský** .

Patřil k největším hvězdám mistrovství světa v basketbale,

který je globálně jedním

z nejrozšířenějších sportů. Prosadil se v obrovské konkurenci NBA. To už samo o sobě mluví za vše. Satoranský ale navíc na šampionátu v Číně názorně předvedl, jak velký vliv může mít správný lídr na týmový výkon. Dělal správná rozhodnutí ve správnou chvíli, prokázal mimořádnou intuici pro souhru a harmonii, spoluhráčům doručoval nejen skvělé přihrávky, ale rovněž kupu sebevědomí. Dobře také chápal svou pozici hlavní opory mužstva a byl na ni skvěle mentálně i fyzicky připravený. Nemám rád ve sportu velké moralizování, ale on je opravdu v přístupu k tomu, co dělá, příkladem nejen pro mladé sportovce. Nikdo jiný v roce 2019 neovlivnil pozitivně český sport tak hodně jako on.“



## GABRIEL WAAGE

předseda České softballové asociace

„Já bych letos volil **Tomáše Satoranského** .

Zaujalo mě, jakým způsobem může hvězda první velikosti pracovat pro tým, a díky

tomu tým funguje o třídu lépe. Tedy upozadění sebe sama pro tým.“



FOTO: PROFIMEDIA.CZ (2)



### JIŘÍ KEJVAL

předseda ČOV

„Na mne letos asi největší dojem udělal **Jirka Prskavec**. Vyhrál, co mohl, včetně titulu mistra světa. Líbí se mi na něm, jak se vyrovnává s obrovským tlakem soupeřů nejen ze zahraničí, ale i těch domácích. Navíc při tom zvládá i vysokoškolské studium, a ještě se po sezoně stihl oženit. Abych ale nezapomněl na zimní sporty a na ženy, rád bych vyzdvihl famózní závěr sezony Martiny Sáblikové. To, jak se jí podařilo psychicky, fyzicky, ale i zdravotně vyrovnat s nevalným začátkem sezony, je obrat hodný mistra. V tomto případě mistryně.“



### PETR DITRICH

předseda České baseballové asociace

„I při velkém množství našich sportovních úspěchů je pro mě letos volba zcela jasná. **Tomáš Satoranský**. Basketbal je stejně profesionální sport jako baseball, a tak mohu posoudit a docenit, jak těžké je se v něm pro někoho z Evropy prosadit. A nejen to, ale ještě se dostat na úroveň klíčového hráče NBA. Ale i těch je na této výkonnosti třeba stovka. Co ale Tomáše udělalo absolutně výjimečným, byl jeho přístup k národnímu týmu. Všechno, co popisují odborníci (vliv na družstvo, vedoucí role, schopnost vzít na sebe odpovědnost, komunikace...) doslova vyzařovalo z každého záběru televize. Šesté místo na MS v plně profesionálním kolektivním sportu je něco absolutně výjimečného. Navíc se MS hraje jenom jednou za čtyři roky. S čím to vůbec srovnávat?“



### ALAN ZÁRUBA

kreativní ředitel TV Nova

„**Český basketbalový tým**. Tým nejlepších českých basketbalistů se i bez zraněného Jana Veselého,

nejlepšího hráče posledního ročníku Euroligy, a současné největší naděje českého basketbalu, devatenáctiletého Víta Krejčího ze španělské Zaragoza, postaral o opravdovou světovou senzaci. Pod vedením kapitána Pavla Pumprly z mistrovského Nymburka, Tomáše Satoranského, jediného Čecha v nejlepší lize světa NBA, a charismatického centra Ondry Balvína, hájícího barvy španělského Bilbao, zazářili do té doby na světové scéně i další málo známí hráči týmu – Jaromír Boháčik, Vojtěch Hruban a Patrik Auda. Naturalizovaný Američan Blake Schilb se i přes zranění stal nejlepším střelcem trojek na turnaji. Národní tým za sebou nechal obhájce titulu z USA a celou řadu špičkových výběrů, které se pasovaly před turnajem na medailové favority, a překvapil tak celý svět. V doposud fotbalově a hokejově orientovaném Česku propukla basketbalová mánie podobná té z roku 1998 při úspěchu hokejistů na olympiádě v Naganu. Jak trefně poznamenal další ze strůjců úspěchu, hrdý trenér Ronen Ginzburg: Kdo by vsadil před turnajem na úspěch českého týmu byt jen jeden dolar, je dnes boháč.“

## JIŘÍ PONIKELSKÝ

výkonný ředitel programu ČT Sport



„Těžká otázka! Důvod? Na malou zemi máme hodně skvělých sportovců, a i v letošním roce řadu super výsledků. Finální rozhodnutí jsem dělal mezi Lukášem Krpálkem a basketbalistou Tomášem Satoranským, jelikož předvedl naprosto výjimečný individuální výkon v kolektivním sportu. A to ne pouze po sportovní stránce, ale i lidské! Jeho působení na tým i na společnost bylo pokorné, sebevědomé a moc pomohl jednak k úspěchu týmu, ale i propagaci krásného sportu jménem basketbal. Nakonec ale musím říci, že mé rozhodnutí padlo na olympijského vítěze z Ria, **Lukáše Krpálka**. Vyhrát světové zlato v nejtěžší hmotnostní kategorii, navíc v Japonsku, je TOP výsledek pro letošní rok. Kromě toho lidsky je Lukáš přesně tím sportovcem, který šíří svoji filozofii správným směrem.“

## MAREK PAKOSTA

předseda Českého volejbalového svazu



„**Markéta Nausch Sluková**. Proč? Vypadá to, že si trochu přihřívám polívičku ve svém sportu. Pro mě je ale velikost sportovce dána nejen úspěchy, ale i schopností se poprat se situacemi a podmínkami, když se nedaří nebo si hráč prochází zraněními. To je případ Markéty, která kvůli dvěma zraněním v posledním roce ztratila se svojí partnerkou téměř polovinu sezony. Navíc té zásadní pro případnou kvalifikaci na OH v Tokiu. Přesto se dokázala vždy vrátit zpět na úroveň, ze které beachvolejbalový tým Markéta Nausch Sluková – Barbora Hermannová reálně o účast na OH bojuje.“

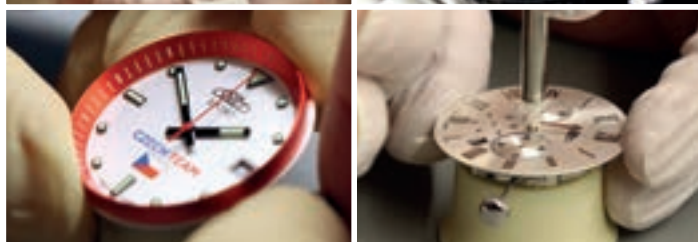


## FILIP ŠUMAN

předseda Českého florbalu

„Pro mě je zatím sportovcem roku **Lukáš Krpálek**. U jeho světového titulu oceňuji, že jej vybojoval v nové maximální váhové kategorii, a navíc přímo na půdě největšího rivala.“

INZERCE



## PRIM PARTNER



DODAVATEL ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU  
2017 - 2020

Jako rodinný výrobce hodinek PRIM jsme se zavázali vytvářet dostupné originální hodinky pro všechny generace. Navazujeme na tradici značky PRIM a již 18 let pro Vás vyrábíme náramkové hodinky, které splňují požadavky a technologie dnešní doby.

Kolekce hodinek odpovídají rozmanitým potřebám našich zákazníků, proto nabízíme širokou škálu modelů a barev, které osloví každého z Vás.

V centrále naší společnosti již 25 let designujeme, kompletujeme a vyrábíme unikátní hodinky pro naše zákazníky. Jedna z výhod naší rodinné firmy je malosériová výroba modelů, díky které zaručíme originalitu každé edice a díky které zákazník vlastní jeden z padesáti kusů vyrobených pro celý svět. Pro náročnější klienty nabízíme cenově dostupnou individualizaci modelů. S naším týmem jsme připraveni upravit stávající modely hodinek PRIM tak, aby vyhovovaly Vaším představám. Mezi velmi oblíbené služby patří právě monogram v číselníku nebo věnování na víčko hodinek.

[www.prim-hodinky.cz](http://www.prim-hodinky.cz)

Výrobce hodinek PRIM® je firma MPM-QUALITY v.o.s., držitel certifikátu CZECH MADE.



FOTO: REUTERS



### MIROSLAV JANSTA

předseda České basketbalové federace a ČUS

„Samozřejmě, že **Tomáše Satoranského**! Nejde jen o to, že dovedl český národní tým k historickému 6. místu na mistrovství světa v basketbalu a fanoušky byl zvolen nejužitečnějším hráčem turnaje. Žádného takového úspěchu žádný sport ani sportovní jedinec letos nedosáhl. Jde především o to, že je vzorem nejen úspěšného sportovce, ale především člověka, který svojí prací dokázal, že dosáhnout úspěchu je především dřina a neustálá snaha se zlepšovat. Je to člověk, který letos reprezentoval a proslavil naši vlast nejvíc na světě, naši vlajku a to, že dokážeme v týmu porazit skoro celý svět, viděly a s úctou uznaly doslova miliardy lidí na celé planetě. Komu se to kdy povedlo a komu se to kdy povede? Tomáš je vzorem nejen pro mladou generaci a nejen pro sportovce. Ukazuje, že úspěch se rodí také ze smyslu pro kolektivní práci, že být lídrem znamená být nejlepší, ale také se nepovyšovat, že pravý úspěch musí být doprovázen skromností a velkou pokorou.“



### PETR RYŠKA

předseda Českého svazu plaveckých sportů

„Porovnávat sportovce z různých sportovních odvětví je velmi těžké. Pokud bych ale letos měl ukázat na nějakého sportovce, byl by to judista **Lukáš Krpálek**. Důvodem je, že i po přestupu do nejtěžší váhové kategorie se dokázal znovu dostat až na absolutní vrchol a stát se mistrem světa. Tím se pro mě letos stal nejlepším judistou nejen své váhové kategorie, ale nejlepším judistou světa vůbec.“

### KAREL POBORSKÝ

bývalý fotbalový reprezentant, vedoucí Úseku talentované mládeže FAČR



„Sportovcem roku 2019 je pro mě **Tomáš Satoranský**. Měl výbornou sezonu v NBA ve Washingtonu Wizards, exceloval na MS, kde dovedl naši reprezentaci k vynikajícímu 6. místu a patřil k nejlepším hráčům turnaje, a ne nadarmo si vysloužil nový kontrakt v Chicagu Bulls.“



## MARTIN DOKTOR

sportovní ředitel ČOV

„Zvolil bych **Jirku Prskavce**, mistra světa v olympijské disciplíně a obhájce celkového vítězství ve Světovém poháru. A hlavně špičkového sportovce, profesionála, závodníka, který se dokáže soustředit na svůj závod jako málokdo. Navíc je relativně subtilní. Má ale extrémně vyvinutý cit pro vodu. To se mi samozřejmě jako bývalému kanoistovi (i když v jiné disciplíně) velice líbí.“

## SLAVOMÍR LENER

ředitel rozvoje ledního hokeje a mezinárodních záležitostí



„Nejlepším sportovcem za rok 2019 je podle mého basketbalista **Tomáš Satoranský**. Vypracoval se v elitního hráče a prosazuje se v nejprestižnější soutěži světa, v NBA. V národním týmu na MS v Číně se prosadil nejen individuálně, ale především prokázal kvality vynikajícího týmového hráče se schopností udělat ostatní kolem sebe lepšími. Šíří pozitivní energii, je na něm vidět, jak rád reprezentuje a cení si úspěchu českého týmu. Ve své kariéře dokázal zariskovat, působí na mě zdravě sebevědomě.“

## TOMÁŠ CVIKL

předseda České asociace squashu



„Za mne je to **Karolína Plíšková**. Její výkony jsou celosezonně na elitní světové úrovni, což také dokazuje umístěním na světovém žebříčku, kde jí aktuálně patří 2. příčka. V nejnabitější možné konkurenci, ve které se v podstatě celoročně hráčka z TOP 5 musí pohybovat, vyhrála doposud 50 z 65 zápasů. Klobouk dolů!!!“

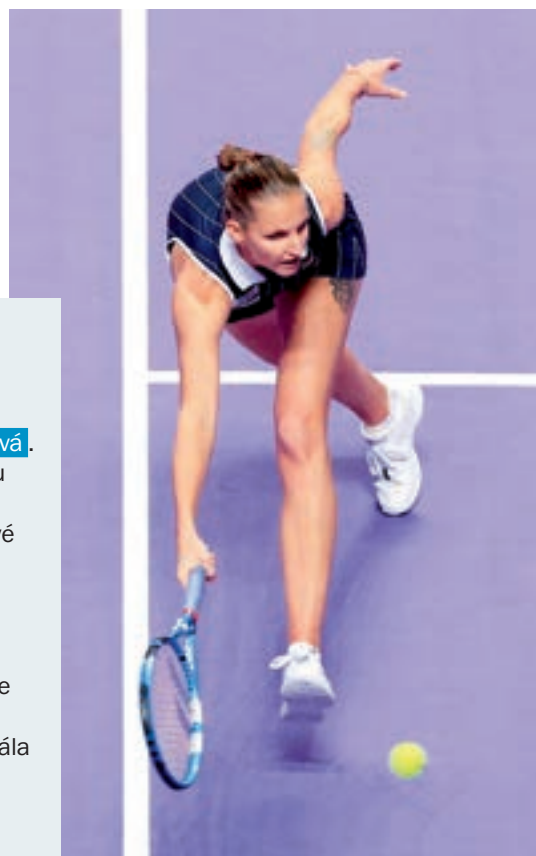


FOTO: REUTERS

INZERCE

# Pojd' hrát hokejbal a staň se mistrem světa!

více informací najdete na webu [hokejbal.cz](http://hokejbal.cz)

[cesky.hokejbal](https://www.facebook.com/cesky.hokejbal)

[hokejbal](https://www.instagram.com/hokejbal)

[hokejbal.cz](http://hokejbal.cz)

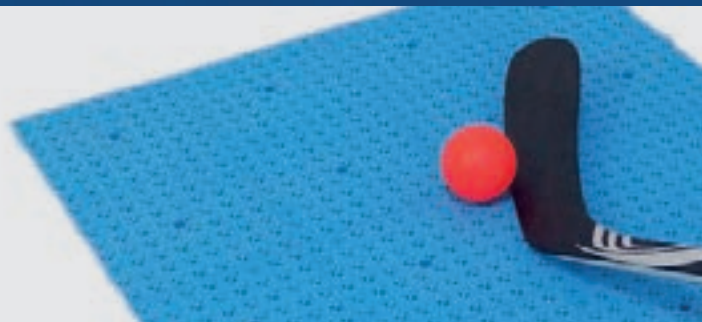
HRDÝ PARTNER HOKEJBALU



## Střelecké plochy od 490 Kč

Modulový systém - lze dokupovat a rozšiřovat plochu.

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



# Belgic





# ká cesta

Na fotbalovém mistrovství Evropy 2000 neproklouzla Belgie ze základní skupiny. V roce 2009 se propadla na světovém žebříčku FIFA na 66. místo. Dnes se vyhřívá na 1. příčce. Co způsobilo tenhle obrat? Radikální změna myšlení, přístupu a metodiky tréninku.

TEXT: PAVEL HARTMAN



**P**ád belgických akcií na světové fotbalové burze byl strmý. Země zvyklá být v lepší mezinárodní společnosti, pyšná na velikány minulosti, jako byli Braine, Van Himst, Ceulemans, Gerets, Scifo nebo Wilmots, vybouchla na EURO 2000, které pořádala společně se sousedním Nizozemskem.

Jediná výhra v základní skupině nad Švédskem a prohry s Itálií a Tureckem vyvolaly poprask veřejnosti. Záhy vypukla velká fotbalová revoluce.

„Když jdou věci dobře, lidi nechtějí slyšet o tom, že by něco měli změnit. Ale když přijde krach, je to jiné. A tohle byla sportovní katastrofa. Takže hned začala diskuse na téma, co děláme ve fotbale špatně a co udělat pro to, abychom se zase dostali zpátky nahoru,“ vzpomíná Kris van der Haegen, šéf vzdělávání fotbalových trenérů v Belgii a jeden z lídrů změny kurzu. O detailech radikální reformy vyprávěl na sympoziu v Praze.

## Rada od Einsteina

Než se k nim dostaneme, řekněme si, že bychom měli vše pozorně vnímat. Česko a Belgie jsou totiž počtem obyvatel na téměř stejné úrovni. Belgičanů je 11 484 000, Čechů bylo při posledním sčítání lidu 10 649 800. Ale fotbalové nůžky jsou rozevřené.

Česká reprezentace se nachází až na 43. stupínku světového žebříčku. Podstatný rozdíl je i ve způsobu, kterým se oba státy kvalifikovaly na nadcházející EURO. Zatímco belgický národní tým projel skupinou se samými výhrami (bylo jich deset) a imponantním skóre 40:3, mužstvo Jaroslava Šilhavého zvítězilo pětikrát, třikrát prohrálo a jeho brankový podíl činil 13:11.

Nyní se už vydejme za belgickou oponu. Kvůli inspiraci, které není nikdy dost.

Na počátku belgického zemětřesení byly otázky: Kam chceme dojít? Jak tam chceme dojít? Proč chceme jít zrovna touhle cestou?

Ze široké debaty vzešla základní vize směřující k výchově top světových hráčů. Tedy vysoce technicky vyspělých fotbalistů s výborně rozvinutou herní inteligencí a rozhodovacími schopnostmi. Zároveň vznikl srozumitelný metodicko-výchovně-vzdělávací manuál, v němž je jednoduše popsána cesta k vytyčenému cíli.

„Tento plán je dlouhodobý a konzistentní. Naše principy, které obsahuje, se



Málem přehlédnutý talent. Kevin de Bruyne neprošel mládežnickými reprezentačními výběry, protože fyzicky dospěl později. Dnes je z něj superstar belgického národního mužstva a Manchesteru City.

za téměř dvacet let nezměnily ani o centimetr! Samozřejmě se mění detaily, protože fotbal se neustále vyvíjí a musíte se tedy neustále učit, ale základ zůstává stejný,“ doplňuje Kris van der Haegen. „Když se pro něco rozhodnete, nemůžete to po roce hodit do koše a vydat se zase jiným směrem.“

Jakmile bylo vše připravené na papíře, vypukl největší boj – o změnu myšlení fotbalové komunity. V duchu základního motta: V centru pozornosti nejsou výsledky, ale hráč a maximalizace jeho komplexního rozvoje.

Masivní osvěta se šířila po celé zemi. První skupinou, která ji nutně musela vzít za svou, byli trenéři. Logicky, neboť jsou klíčovými postavami výchovy budoucí generace. Van der Haegen a jeho kolegové objížděli kolegy-kouče a pořádali pro ně semináře, na kterých jim představovali nový koncept a přesvědčovali je, že se vyplatí začít dělat fotbal jinak.

Výchova nových koučů a přeškolení těch starších vyšla z citátu Alberta Einsteina, který kdysi pravil: „Vzdělávání není učení faktů, ale trénink myslí k přemýšlení.“ Belgičtí fotbaloví věrozvěsti

si toto moudro poupravili na: „Vzdělávání koučů není učení různých cvičení, ale trénink myslí k přemýšlení o fotbale a o nejlepším způsobu, jak ho učit.“

„Trvalo pět nebo šest let, než se nám podařilo získat trenéry pro tenhle způsob myšlení a uvažování,“ připojuje Van der Haegen. „Pomohlo nám, že naším programem jsme postupně zlepšovali hráče, což přineslo i lepší výsledky na hřišti, a ti, kteří nám zpočátku nevěřili, to sami viděli.“

## Svoboda při učení

Budme konkrétní. Co v praxi znamená nový způsob trenérského uvažování?

„Je to pochopení trenérů, že trénink nedělají pro sebe, ale pro své svěřence. Že musí být veden tak, aby hráče bavil a z každého jednotlivce dokázal vymáčkat co nejvíc potenciálu. Pokud každý hráč udělá progres, udělá progres i celý tým,“ zdůrazňuje Kris van der Haegen a poskytuje malý návod, jak na to: „Trenérům vždycky opakují, že před každým tréninkem by si měli odpovědět na tyto základní otázky: Kdo stojí přede mnou? Co je dotyčný momentálně schopen zvládnout? Co ho mohu naučit, aby to



pu je velký problém současného fotbalu,“ zdůrazňuje Van der Haegen. „Mládežnicktí trenéři křičí na děti během tréninků a zápasů dospělé pokyny, rodiče na děti pro změnu křičí stupidní poznámky. To není správný přístup.“

Co je podle Belgičanů správný přístup? A co správné učení?

Objasnění ponechme na Van der Haegenovi: „Dejme dětem při učení svobodu. Svoboda je totiž licence ke kreativitě! Pak budou trénink milovat a v takovém případě je vždycky snazší se něco naučit. Trenér musí vytvořit prostředí – jsem tu pro vás a ne vy pro mě. Však také první zásada, kterou vštěpujeme trenérům

# 14

**Od tolika roků se hrají v Belgii zápasy jedenácti proti jedenácti na normálním hřišti.**

né, že školáci hodili po vyučování tašky domů a spěchali hrát fotbal na ulici nebo na plácky. Sami se rozdělili na týmy, sami si rozhodli role, sami si dělali rozhodčí a pak až do setmění zápolili o vítězství. Aniž by si to uvědomovali, sami pronikali do tajů techniky, taktiky, prostorové orientace, kreativity nebo fair play. Dělo se tak naprosto spontánně a přirozeně.

## Trénink jako zápas

V moderní éře se v Evropě fotbal na ulicích už nehraje, ale jeho poselství je podle Van der Haegena platné i v současnosti. Proč?

„Opakování herních situací na tréninku, které jsou vytržené ze zápasů, není nejlepším způsobem učení a výchovy fotbalistů, protože ve fotbale jsou velmi komplikované a komplexní situace. Takže je to neustálý rozhodovací proces a hráč se musí naučit sám správně rozhodovat. Musí se učit vnímat prostor, čas a soupeře. V tréninku mnohdy vidíte nácvik střelby, ale bez soupeře. Jenže zápas bez soupeře neexistuje. Hráči se musí učit v zápasových podmínkách a všechny tyhle věci se dají učit v hrách. My to v Belgii ctíme. Ale všude to pravidlem není. Někde můžete zahlédnout na tréninku dvě řady hráčů, jak si mezi sebou přihrávají. A když kluci namítnou: Trenéře, nepůjdeme radši hrát? Od kouče slyší: Až se naučíte přihrávat, půjdeme hrát. Tohle jsme u nás změnili,“ shrnuje belgický expert.

Renovací prošel také model mládežnických soutěží. Potřebám jednotlivých

nebylo pro něj moc, ani málo? Jak ho to co nejeфекtivněji naučíme?“

Je to v ostrém kontrastu, než na co byli trenéři v Belgii, ale nejen tam, dlouho zvyklí. A sice, že všechno určují podle sebe. Děti, takhle to bude a přes to ne jede vlak! Leckdy to přinášelo víc škody než užítku.

„Když stavíte trénink dospělými očima, nefunguje to. Ukážu to na příkladu. Dáte malému dítěti kolo pro dospělé a řeknete mu: Nasedni a jeď. Je jasné, že to nemůže zvládnout. Nabije si a může na kolo zanevřít,“ podotýká Kris van der Haegen. „A stejné je to ve fotbale. Když osmileté kluky necháte hrát na velkém hřišti jedenáct proti jedenácti, s míčem se potkají jen ti fyzicky vyspělejší. Ti menší jenom běhají. A když se nedotknou míče, nic se nenaučí a přestane vás to bavit.“

V Belgii řekli téhle praxi důrazně: A dost! Výchovný proces dostal tyto postupné fáze:

1. Identifikovat talent.
2. Vzdělat talent - individuálně a týmově.
3. Integrovat talent na mimořádnou úroveň a mimořádné výzvy.

To vše je opřeno o tři pilíře. Jmenují se zábava, učení a přístup. „Právě v přístu-

mládeže, zní: Postarejte se o to, aby děti milovaly fotbal. Pokud je naučíte milovat fotbal, může následovat druhý krok, kterým je učení fotbalu. Pokud děti nebudou milovat fotbal, nebudou se ho chtít učit.“

Inspiraci, jak tohle zařídit, hledali představitelé belgické přestavby v sousedním Nizozemsku, ve Španělsku, ale také v minulosti. V době, kdy bylo běž-



Návrat bronzových hrdinů z ruského MS do Bruselu, kde je vítaly obří davy

FOTO: PROFIMEDIA.CZ (2)

mládežnických kategorií se uzpůsobovaly rozměry a počty hráčů.

Nechme o podrobnostech mluvit našeho průvodce: „Když trénujete v přípravce pětileté děti, musíte se sám sebe zeptat, co si od fotbalu slibuje malé dítě? Proč ho hraje? Protože chce prodríblit hřiště a dát gól. Nechce přihrávat jiným, chce míč pro sebe a dát gól. Jenže v Belgii jsme už v tom věku hráli pět na pět. Výsledek? Klubko hráčů bojovalo o jeden balon a my jsme ani nevěděli, kdo dal gól. Tak jsme pro tuhle kategorii udělali turnaje jeden na jednoho. Museli jsme vystoupit z naší zavedené komfortní zóny a myslet jinak. Je chybou bavit se u mládeže o týmu. U mládeže se musíme bavit o dětech a jejich individuálních potřebách a výkonech.“

### Výsledky proti talentům

Pětileté děti si to tedy rozdávají jen v soubojích jeden na jednoho. Po vzoru sourozeneckých utkání doma na zahradě.

V šesti letech se přidávají k hráčům, kteří proti sobě hrají na dvě malé branky na ploše 20x12 metrů, brankáři. Vzniká tak duel 2 na 2.

V kategorii U7 nastupují proti sobě minicelky tvořené dvěma hráči na každé straně, jistěnými brankáři. Takže 3 na 3 na hřišti 25x15 m.

Osmiletí a devítiletí hrají 4 na 4 (35x25 m). Od deseti do třinácti let se rozrůstá počet hráčů jednoho týmu v poli na 7 plus brankář (50x30 m, od dvanácti let

60x40). Prvně 11 na 11 a na normálním hřišti jsou zápasy k vidění od čtrnácti.

Pro všechny duely napříč kategoriemi platí: primárně se nehodnotí výsledky, nýbrž individuální výkony hráčů.

„U mládežnických kategorií to opravdu není o vyhrávání trofejí, ale o zlepšování jednotlivých hráčů. V žákovských kategoriích do čtrnácti let nemáme tabulky. Aby to kouče nesvádělo vyhrávat trofeje na úkor zlepšování jednotlivých hráčů,“ upozorňuje Van der Haegen.

Každá z kategorií má přesně zadané, v čem by se měli kluci a holky v zápasech zlepšovat. Zatímco u nejmenších benjamínků jde o osvojování co nejširšího pohybového základu a učení se driblítku a dalších individuálních technických dovedností, od osmi let se pracuje na kolektivní spolupráci.

Se zvednutím pohybové kultury dětí pomáhají i školy. Do vyučování jsou zakomponovány hodiny multisportovní výchovy, které nahrazují to, co dříve děti absolvovaly samy, tedy lezení po stromech, chození po kládách či hraní vybičované.

Pečlivě se dohlíží na to, aby do zápasového učení byli zapojeni všichni hráči. Opakovaným vysedáváním na střídačce se totiž nikdo nic nenaučí.

„Pokud mládežnický kouč hraje na výsledky, dostávají se na hřiště jen fyzicky vyspělejší hráči, kteří by vzhledem ke svým tělesným parametrům mohli zajistit vítězství. Malí, přitom leckdy šikovnější kluci se na trávník nedostanou.“



Vzory. Reprezentace je inspirací pro budoucí belgickou fotbalovou generaci. Eden Hazard si v rámci náborových akcí přijde s kluky i zakopat.



Fotbalisté Belgie skončili třetí na loňském MS. Dvakrát na něm porazili Anglii, ve čtvrtfinále si poradili s Brazílií.

FOTO: PROFIMEDIA.CZ (2)



---

## „U MLÁDEŽNICKÝCH KATEGORIÍ TO OPRAVDU NENÍ O VYHRÁVÁNÍ TROFEJÍ, ALE O ZLEPŠOVÁNÍ JEDNOTLIVÝCH HRÁČŮ.“

KRIS VAN DER HAEGEN

---

do osmnácti za žádný reprezentační výběr. Proč? Protože nebyli dostatečně fyzicky vyspělí. Takže i když měli talent, nehráli. Velký vliv na mládežnická utkání má totiž síla a velikost. Ale síla není totéž co talent.“

### Rozdíl jen ve velikosti dresů

Jedním z hráčů, kteří dospěli později, a tudíž byli mládežnickými reprezentačními trenéry přehlíženi, byl Kevin De Bruyne. Záložník Manchesteru City si poprvé zahrál v belgickém národním dresu až v reprezentaci U19. Nyní je superhvězdou Premier League a světového fotbalu.

Poučení z toho pro budoucnost?

„Když jako trenér mládežnické reprezentace mám na mezinárodním turnaji 18 hráčů, mou první výzvou je dát šanci všem. Pokud zápasy odehraju s dvanácti, co tím získám? Co se za ten týden naučí ti náhradníci?“ konstatuje Van der Haegen.

Všechny belgické národní týmy od kategorie U15 až po seniorské áčko mají stejnou herní filozofii a stejné principy hry. Jediné, co se mění, je velikost dresu. Mládežnické výběry se také povinně drží hesla: Nikdy neprohráváme – buď vítězíme, nebo se učíme!

Jde jim to dobře. Národní A-tým patří k největším favoritům EURO 2020 a absolventy belgického výchovně-vzdělávacího programu se to hemží v nejlepších evropských top ligách.

Eden a Thorgan Hazardovi, Dries Mertens, Youri Tielemans, Yannick Carrasco a další a další.

„Nejsou to fotbalisté největších fyzických parametrů, ale mají dobře vyvinutý mozek pro moderní fotbal. Umí pozičně číst hru, umí dělat rychlá rozhodnutí a umí je i realizovat,“ uzavírá Kris van der Haegen. □

Anebo je tam trenér pustí až za rozhodnutého stavu, což neprospívá jejich rozvoji. Pokud sedím na lavičce, nemám chuť trénovat třikrát týdně. Radši zběhnu k playstationu, protože tam si zahrāju s míčem, a tady mi to neumožní. To jsme museli vymýtit,“ podotýká Van der Haegen.

V Belgii se s tím vypořádali i systémovými kroky.

„V žákovských kategoriích jsme začali hrát na čtyři čtvrtiny jako v basketbale a pravidelně po každé čtvrtině točíme celé minitýmy. Aby si všichni rovnoměrně zahráli. Až do kategorie U17 musí všichni hráči odehrát aspoň 50 procent zápasového času,“ objasňuje Kris van der Haegen.

Nemyslete si, že se to obešlo bez ostrých diskusí. Samozřejmě že rodiče fy-

zicky urychlenějších kluků chtěli, aby jejich potomci strávili na trávníku víc minut, jenže s nářky neuspěli. Zvítězil vyšší zájem. Kdo dokáže ve dvanácti určit, který z hráčů to nakonec dotáhne nejdál? Nikdo. Tak proč z některých kluků dělat během zápasů diváky?

Vzpomeňte si na Jana Kollera. Kdybyste o něm v sedmnácti řekli, že z něj bude nejlepší střelec v historii československé a české reprezentace, určitě by se vám okolí vysmálo. Jenže právě v Belgii v něm rozpoznali potenciál, a protože na sobě v Lokerenu a Anderlechtu Brusel poctivě pracoval, najednou vyletěl do Borussia Dortmund a k rekordní porci gólů v národním týmu.

Kris Van der Haegen připojuje stručný dovětek: „Šest hráčů ze základní jednáctky belgické reprezentace nehrálo

O Petru Příkrylovi všichni mluví s úctou a uznáním. Legendární plavecký trenér už tráví u bazénu půl století. Zlín se pro něho stal městem zaslíbeným. Právě z Baťova města vypustil do světa spoustu skvělých reprezentantů. Mezi nimi nejvíc září jméno Daniela Máleka. Společnými silami se zasloužili o největší olympijský úspěch českého bazénového plavání, na olympiádě v Sydney 2000 dosáhli na dvě pátá místa na tratích 100 a 200 metrů prsa.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

# Co nenatrénujete, to vám nikdo nenadělí

## PETR PŘIKRYL

**Narozen:** 4. 3. 1945

**Profese:** trenér plavání ve Zlíně (od roku 1969)

**Vzdělání:** PF UP Olomouc, FTVŠ Bratislava

**Největší trenérské úspěchy - světenec Daniel**

**Málek:** na OH 2000 dvakrát pátý na 100

a 200 m prsa, mistr Evropy v krátkém bazénu

na 50 m prsa, stříbrný a bronzový (vše 2000),

držitel dalších 5 bronzů z ME. **Rekordy:**

10 českých (československých) rekordmanů

plus 2 štafety, celkem více než 120 zaplavaných

rekordů. **Účasti svěřenců na velkých akcích:**

2 plavci na OH, 3 plavci na MS, 8 reprezentantů

na ME a 8 plavců na MEJ

### Proč a jak jsem se stal trenérem?

„V roce 1969 jsem dostal nabídku pracovat jako profesionální trenér plavání v tehdejší Gottwaldově. Tenkrát jsem učil v Bílovicích v okrese Uherské Hradiště s aprobací matematika – tělesná výchova a denně dojížděl. Nabídku jsem přijal jako bývalý plavec a v té době aktivní hráč vodního póla.“

### Moje nejsilnější vlastnost?

„Vytrvalost a snaha dotáhnout věci do konce.“

### Co na mě mělo největší vliv?

„Úspěchy, kterých dosáhli přede mnou trenéři československých plavců a jejich názory na trénink.“

### Jakými hodnotami se řídím jako trenér?

„Sport a plavání se neustále vyvíjí. Je potřeba být v kontaktu s nejnovějšími poznatky v oborech, které s plaváním souvisejí, a dokázat je správně a individuálně aplikovat.“

### Nejlepší rada, kterou jsem kdy dostal?

„Když chce trenér sportovce zapálit, musí sám hořet. Hodně plavou, ale málo přemýšlí - to bylo jedno z prvních hodnocení, které jsem obdržel, a pamatuji si ho stále.“

• • •

### Moje nejtěžší trenérské rozhodnutí?

„Ukončit trénování nejlepších zlínských plavců.“

### Co se mi opravdu povedlo?

„Účast dvou mých plavců na olympijských hrách, tří na mistrovství světa, devíti plavců na mistrovství Evropy a osmi plavců na mistrovství Evropy juniorů. V roce 1974 překonala Jarmila Hemerková 17x československý rekord. Všichni uvedení byli zlínskými odchovanci.“

### Kdy jsem měl pocit, že jsem měl všechno z hlediska tréninku pod vlastní kontrolou?

„Pokud plavci dosahovali v tréninku plánované časy, byla velká pravděpodobnost, že dobře zaplavou a že vše jde podle plánu.“

### Co dělám, když cítím, že za mnou můj sportovec nestojí?

„Ta situace se mně jednou na začátku stala, plavec ukončil závodní kariéru. Byla to moje chyba, že jsem jako mladý trenér svoje ego neukočiroval.“

### Do jaké míry rozlišuji v přístupu mezi starým a mladým plavcem?

„Se staršími sportovci lze vést komunikaci více do hloubky problému a trenér se od nich může i hodně naučit. Ti mladší se teprve učí mluvit o svých pocitech a jejich vedení je více direktivní.“



FOTO: ČOV / JAN MALÝ

• • •

---

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

„Stává se mně, že když si nejsem v něčem jistý, zeptám se na názor kolegů-trenérů. Ale nepamatuji si, že bych si někdy i v začátcích kariéry vůbec nevěděl rady.“

---

### **Můj trenérský rituál?**

„Trenérský rituál žádný nemám, ani předzávodní. V té chvíli už jsou tzv. kostky vrženy.“

---

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

„Trenér by měl mít multifunkční vzdělání. Kromě speciálně trenérského i z anatomie, fyziologie, psychologie, aby mohl věci vidět v širších souvislostech. Dále se musí neustále vzdělávat, jinak se mu konkurence vzdálí.“

---

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

„O žádných vyšších silách nevím. Co nenatrénujete, to vám nikdo nenadělí.“

---

### **Čím se trenérsky inspiřuji?**

„V současnosti se po 50 letech trénování chýlí moje kariéra ke konci. Ted se snažím pomáhat a inspiřovat moje následovníky. V současnosti je hodně poznatků na internetu, ale musí se správně interpretovat. Existuje i dostupná zahraniční literatura, záleží na trenérovi. Vzdělávat se, to u mě nebyl problém.“

---

### **U čeho si nejlíp odpočívám?**

„Odpočívát se musí dříve nebo později naučit každý trenér. Mně se nejvíce osvědčilo věnovat se své rodině, která si mě v průběhu roku moc neužila.“

• • •

---

### **Plavci mívají během sezony zpravidla dva vrcholy. Jak je připravit, aby byli dvakrát v nejlepší formě?**

„Zimní, nebo spíše podzimní vrchol vyžaduje začít sezonu již v průběhu prázdnin a celkově zhustit jednotlivé fáze přípravy.“

---

### **Jak připravit plavce mentálně na klíčový závod na velké události, když už v rozplavbě musí podat top výkon, aby se dostal do semifinále, finále?**

„Pokud je závodník na vrcholný závod dobře připraven, je jen otázkou →



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

správného psychického naladění tak, aby již rozplavby byly na postupové úrovni, většinou na úrovni osobního rekordu. Vše pak závisí na psychice závodníka v daný moment. V tom se jednotlivci liší a někdy je potřeba pomoci psychologa v regulaci předstartovního stavu. Konkretizace se potom liší případ od případu.“

**Plavání je na první pohled v tréninku jednotvárné, možná i nudné. Jak udržovat plavce při velkých objemech naplavávaných kilometrů, aby je trénink stále bavil?**

„I když je plavání individuální sport, vyžaduje, aby trénink probíhal ve skupině. Plavci si tak mohou navzájem

konkurovat, pomáhat, komunikovat a zvládat potřebnou metráž. Potom již záleží na trenérovi, jak určí pořadí plavců na dráze. Jak sestaví trénink, aby byl pro plavce správnou výzvou, a jak jim vysvětlí význam určitého typu tréninku. Trénovat sám žádný plavec dlouho nevydrží.“

**Jak se změnilo plavání od roku 2000, kdy Daniel Málek získal na OH v Sydney dvě pátá místa, což je dosud největší olympijský úspěch českého bazénového plavce?**

„Určitě se změnilo. My jsme ve Zlíně jako jedni z prvních prováděli testování laktátu a využívali variability srdeční frekvence. Nemám přehled o tom, jak

V akci Daniel Málek, nejúspěšnější svěřenec Petra Příkryla. Společně vystoupili na pódiu při lednovém uvedení respektovaného plaveckého trenéra do Síně slávy Unie profesionálních trenérů.



**„PLAVÁNÍ JE PODLE MĚ NEJKRÁSNĚJŠÍ SPORT. VODA JE PRAMÁTI VŠEHO ŽIVÉHO NA SVĚTĚ. VŠECHNO ŽIVÉ KOLEM NÁS POCHÁZÍ Z VODY. A UMĚNÍ SPLYNOUT S VODOU JE TEN NEJKRÁSNĚJŠÍ POCIT.“**

FOTO: ČOV/JAN MALÝ



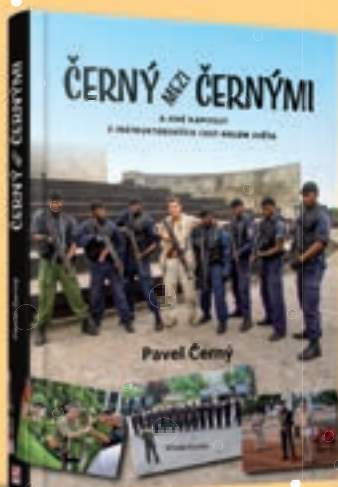
se v současnosti připravují naši nejlepší plavci. Předávání zkušeností v tomto směru zatím moc nefunguje.“

**Při plavání jsou v akci všechny svalové skupiny a vyžaduje dokonalé fungování celého těla. Jaké plavcům doporučuji další sporty a pohybové aktivity?**

„V mladším plaveckém věku se preferuje v suché přípravě všestrannost, tedy kromě sportů, kde je nebezpečí zranění. U starších sportovců se dá úspěšně aplikovat v přípravné fázi běh i crossfit trénink. V pozdějším období posilování dle specializace, jóga a strečink celoročně. Vždy je ale důležité správné vyvážení přípravy na suchu i ve vodě a jejich správné řazení v tréninkových mikrocyklech. Všechny složky přípravy by měly být měřitelné.“

INZERCE

# NEJLEPŠÍ DÁREK JE KNIHA



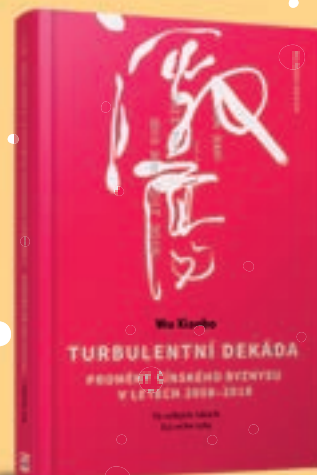
PAVEL ČERNÝ VYPRÁVÍ  
O SVÝCH CESTÁCH  
INSTRUKTORA POLICEJNÍCH  
JEDNOTEK KOLEM SVĚTA



CRISTIANO RONALDO  
- NEJLEPŠÍ FOTBALISTA  
SVĚTA KOMIKSOVÝM  
HRDINOU



NEJOBSÁHLEJŠÍ KNIHA  
O BĚHÁNÍ OD NESTORA  
ČESKÉHO ULTRABĚHU



PROMĚNY ČÍNSKÉHO  
BUSINESSU V LETECH  
2008–2018



kniha.cz

# Jak se sportovci dostávají do zóny?

Pokud mluvíme o tom, že sportovci jsou v zóně, jen málokdo to vystihl tak výmluvně jako legendární pilot formule 1 Ayrton Senna. Jeho památná kvalifikační jízda v roce 1988 na Velké ceně Monaka se zapsala do historie královské disciplíny automobilového sportu.

TEXT: MICHAL JEŽDÍK



## 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.

**O**několik let později přesvědčil Senu kanadský novinář Gerald Donaldson, aby promluvil o dni, kdy zajel o jednu a půl sekundy rychleji než jeho stájový kolega Alain Prost. Senna k tomu řekl: „Od momentu, kdy jsem vyrazil ze startovní pozice, jsem jel stále rychleji a rychleji. Jedno kolo za druhým, rychleji a rychleji, a najednou jsem si uvědomil, že auto neřídím vědomě. Řídil jsem ho instinktivně, měl jsem pocit, že jsem v jiné dimenzi. Bylo to, jako kdybych byl v tunele. Pouze jsem jel, řítit se dál a dál a stále rychleji. Byl jsem dávno za svým limitem, ale stále schopen ještě zrychlit. Pak jsem najednou dostal nějaký kopanec. Svým způsobem jsem se probudil a uvědomil si, že jsem byl v jiné atmosféře než obvykle. Moje okamžitá reakce byla 'vzít zpátečku', zpomalit. Zajel jsem zpátky do boxu a nechtěl z něj ten den už vyjet. Vyděsilo mě to, protože jsem si uvědomil, že jsem byl mimo vědomé chápání.“

O takzvané zóně bylo napsáno mnoho odborných i populárně naučných textů. Tomuto tématu se věnuje ve svých dvou knihách i Clyde Brolin, s nímž jsme se setkali na konferenci Leaders a o dané problematice diskutovali. K napsání první knihy „Overdrive: Formula 1 in the Zone“ ho inspiroval právě příběh Ayrtona Senny. Druhá, „In the Zone: How Champions Think and Win Big“, byla vydána v roce 2017 a prezentuje výsledky rozhovorů na téma zóna s více než 100 světovými sportovci.

Snaží se najít společné rysy, které uvádějí, když se dostali do zóny. Vysvětluje,

že zóna se může zdát nepolapitelná nebo iluzorní. Kdokoliv, kdo se však dostane na hranici svých schopností a dovedností (zejména elitní sportovci), může podniknout řadu mentálních kroků vedoucích k výkonům na ještě vyšší úrovni, než se dá předpokládat. Stejně tak ale upozorňuje na nebezpečí, která ve spojitosti se zónou na sportovce číhají.

## Maximální nirvána

Brolin popisuje bytí v zóně jako maximální nirvánu pro sportovce. Ve své knize „In The Zone“ píše, že: „Zóna nastane, když je sportovci dovoleno vykonávat svou práci bez překážek. Je to jako proud bez nadbytečných informací, pochybností a starostí, vysněných vědomě.“

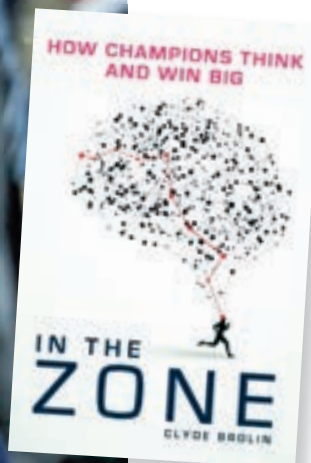
Výsledky vidíme ve výkonech, které předvedli například Nadia Comaneciová na olympijských hrách v Montrealu 1976 nebo Novak Djoković v roce 2011, kdy dominoval světovému tenisu a smetl vše, co mu stálo v cestě (od ledna vyhrál 43 utkání v řadě, celkem 10 singlových turnajů, z toho 3 grandslamy). „Tento pocit je paradoxní v tom, že jde o celkovou maximální koncentraci, kterou ve stejnou dobu necháte plynout, aby mohly vyplout na povrch vaše přirozené schopnosti a dokonale zvládnuté dovednosti.“

Jedním ze závěrů Brolinova průzkumu je, že štěstí je v pomoci sportovcům dostat se do zóny méně důležité, než by si člověk myslel. Říká: „Z toho, co sportovci o tomto stavu říkají, vychází, že do zóny prostě pouze spadli.“



Od snu k realitě. Když si Novak Djokovič představoval triumf ve Wimbledonu, spojil si snění s ochutnávkou trávy z centrálního dvorce. V roce 2011 přetavil iluzi ve skutečnost.

Často jsme u kulatého stolu mluvili o extrémním sebepoznání sportovců. K tomuto tématu ve své knize dodává: „Sportovci hledají způsoby, jak zvýšit pravděpodobnost, aby se to stalo. Pokud se chystáte na olympijské finále, nezáleží na tom, jak jste na tom byli před deseti minutami nebo deset minut poté, musíte to prostě dát v daný moment. Mluvil jsem s Nadiou Comaneciovou a ona mi popsala, co všechno pro to kdy udělala. Důležité pro ni bylo najít způsob, jak svoji tréninkovou práci zúročit přesně v okamžiku, kdy na tom záleží. Tento moment



si nemůžete vybrat. Musíte jej simulovat v tréninku a naučit se za žádných okolností nerozptylovat. Nadiie někdy dokonce přivedli na trénink lidi z ulice, kteří během něho hlučeli, aby si na hluk a rozptylování zvykla a našla způsob, jak si je nepřipouštět.“

Na stránkách knihy „In The Zone“ Comaneciová Brolinovi také říká: „Musíte být v zóně, ale každý

má svůj vlastní způsob, jak se do ní dostat. V mém případě jsem preferovala před závodem zůstat v místnosti sama, abych si prošla každou vteřinu své sestavy, každou rutinu a dovednost, a zapamatovala si, jak ji provést správně. V gymnastice je jednoduché se ze zóny dostat, protože se kolem vás stále něco děje, a to vše vás rozptyluje. Většinou někde okolo hraje hudba, někdo další cvičí na více náradích. Na všechno tohle se musíte připravit předem.“

Jisté je, že zóna je nejistý stav. Z odpovědí sportovců vychází, že pokud si vědomě všimnete, že se začíná něco špatně odvíjet, rázem jste z toho pryč. Stejně tak, když si začnete myslet 'jééé', dostal jsem se do zóny', je to další způsob, jak se ze zóny dostat ven, nebo se do ní vůbec nedostat.

Je to těžké, protože vědomí řídí většinu věcí, které v našem životě děláme. Všichni se ale shodují, že existuje něco jako vnitřní hlas, který se v různých částech světa označuje různými pojmenováními. Jednomu takovému, často vyskytovanému a vycházejícímu z čínského budhismu, se říká opičí mysl. Evokuje obraz opiče houpající se ze stromu na strom, a to je přesně obraz plynoucích myšlenek. Je to neustálý příval myšlenek, velmi často negativních.

### Zkrocení opičí mysli

Brolin zjistil, že sportovci mají mnoho způsobů, jak zkrotit svoji opičí mysl. Vizualizace bylo téma, které se objevovalo nejčastěji. „Vizualizace má různé úrov-

**„KAŽDÝ MÁ SVŮJ VLASTNÍ ZPŮSOB, JAK SE DO ZÓNY DOSTAT. EXISTUJE NĚCO JAKO VNITŘNÍ HLAS.“**

ně,“ vysvětluje. „Začíná to samotným velkým snem. Musíte někam směřovat, mít cíl, pak o něm musíte snít, snít o tom, že některé z těchto úžasných věcí uděláte. Jsem si jistý, že jsme všichni snili o nějakém vítězství nebo větším úspěchu. Ti nejlepší se ale nevracejí k PlayStation nebo jiným pozlátkům, drží se toho snu a jdou po jednotlivostech, malých cílech, které se na zvolené cestě stávají důležitými mezníky naplnění velkého snu.“

Michael Phelps je vynikající příklad. Jeho velkým snem bylo změnit celé sportovní odvětví plavání, což nakonec i udělal. Svůj cíl si rozložil do konkrétních kroků, které si dokázal vizualizovat. Tyto představy se snažil naplňovat krok po kroku, už když byl teenager a spolupracoval s trenérem Bobem Bowmanem. Zahrnovalo to například snížení cílových mezičasu v tréninku i při závodech o setinu sekundy. Dosahoval toho s přesností stroje. S takto nastavenými cíli a vizemi usazenými pevně v mysli působí jeho příběh jako návod k použití, jak dosáhnout výjimečných výsledků. Mezi sportovci se to děje velmi často. Potřebují vidět do budoucnosti, kam směřují, aby svoji snahu mohli nasměřovat tak, jak chtějí, aby vypadala jejich ideální verze vlastní budoucnosti.

Britský sportovní psycholog Ken Way nám na svých seminářích v Česku říkal, že čím více a reálněji si sportovci jsou schopni vizualizovat své cíle, tím intenzivněji si mohou představit svůj výsledek a úspěch. A není to jen obraz. Je to i sluch, hmat, dokonce i chuť a vůně, které doprovázejí představy.

Když Novak Djoković poprvé snil o výhře ve Wimbledonu, nepředstavoval si pouze, jak drží vítěznou trofej, představoval si dokonce, jak ochutnává trávu z centrálního dvorce. Našel způsob, jak do své velkolepé představy zakomponovat chuť, a našel způsob, jak o ni krok za krokem usilovat. Mnozí jste viděli, že když Djoković v roce 2011 vyhrál Wimbledon, dříve,



AYRTON SENNA

**„ŘÍDIL JSEM INSTINKTIVNĚ, MĚL JSEM POCIT, ŽE JSEM V JINÉ DIMENZI. JAKO BYCH BYL V TUNELU.“**

než si převzal trofej, před překvapeným publikem okusil wimbledonský trávník.

### Vymyslet, věřit, dosáhnout

Sny Comaneciové, Djokoviče, Phelps a dalších se staly skutečností. Brolin ve své knize „In The Zone“ vysvětluje, že našel stroj na sny a pojmenoval jeho tři pilíře. Těmi jsou vytvořit - věřit - dosáhnout.

Je to stejně jednoduché jako zkratka CBA (Create-Believe-Achieve), která se používá hlavně v Anglii, Austrálii a na Novém Zélandu a v podstatě znamená, že člověk nemůže být obtěžován hledáním energie nebo ochoty něco udělat. Každé písmeno této zkratky je vstupen-

kou do velkolepé bitvy s naší vlastní myslí.

Brolin v knize říká: „Z těch, kteří se dostanou k C (create), se valná většina nedostane k B (believe). Po celou dobu je třeba mimořádné kontroly mysli, abyste mohli zacílit na A (achieve). A je procesem (konkrétní kroky) k následování snu, opravdovému vítězství. Ještě většího nasazení je potřeba k tomu, abyste se přes CBA dostali k velkému Z, k odvaze natáhnout zónu. Znamená to ale také, že vše, na čem jste kdy pracovali, je v ohrožení.“

Ačkoli existuje mnoho příkladů vítězů, kteří dosáhli velkého Z, my u stolu s Brolinem jsme byli zvědaví a zeptali jsme se, zda za takový závazek zaplatíte nějakou psychologickou oběť. „Je tomu tak často,“ připouští. „Slycháváme strašné věci, kterými sportovci procházejí. Být posedlí velkými cíli a naplňovat je v prostředí, kde vás celý svět sleduje. To je místo, ve kterém není lehké být. Nemyslím si, že existuje jediný způsob, který může pomoci každému jednotlivci najít dokonalý duševní stav. Po mnoha diskusích se sportovci, kteří se úspěchu přiblížili a nedosáhli na něj, můžeme konstatovat, že být ve špičce těsně pod vrcholem je bolestivé. Pokud zavržením svůj život sportu, nezajistíte si automaticky bezproblémový život.“

Naše debata se nakonec obrátila k budoucnosti. „Ještě zdaleka nejsme na takovém stupni, kde věda dokáže chápat vše, co se děje v mozku, navzdory značným výzkumům a investicím,“ říká Brolin, jenž je optimistický ohledně toho, čeho bylo dosaženo, ale vyzývá k opatrnosti: „Pokud se podaří vyrobit lék či objevit elektrickou metodu, které zvýší vaše šance dostat se do zóny, pak se domnívám, eticky vzato, že musíme začít přemýšlet, zda to není podobné dopingů. Ale to je ještě daleko.“

Prozatím budou sportovci a jejich trenéři, manažeři a agenti pokračovat v hledání Svatého grálu. □



# POHÁR MISTRŮ

11.-12. 1. 2020

ČESKÁ REPUBLIKA



## MEZINÁRODNÍ TRENÉRSKÁ KONFERENCE

SAVE THE DATE!

11. 1. 2020 | 9:00 - 15:00

NA 1 Nová aula Ostravské univerzity, 17. listopadu 2172/15, Ostrava

### HLAVNÍ HOST

 **DAVID JANSSON – trenér švýcarské reprezentace**

Téma: Implementace koncepce “Swiss way” do reprezentace a klubů

### KONTAKT

 **MAREK CHLUMSKÝ**

chlumsky@ceskyflorbal.cz

# Máme na to?

Ukázaly Slavia a národní tým cestu českému fotbalu či dokonce celému českému sportu? Může český fotbal s otevřeným hledím čelit gigantům, jako jsou Barcelona nebo Anglie? V čem ještě zaostáváme? Na všechny tyto otázky odpoví Verner Lička, prezident Unie českých fotbalových trenérů.

TEXT: ZDENĚK HANÍK



**HANÍK:** „V poslední době se ve fotbale něco děje. Několik dobrých výsledků. Je to věc, která přišla překvapivě, nebo je to výsledek procesu?“

**LIČKA:** „Jednoznačně výsledek procesu. Já si myslím, že proběhla důležitá změna myšlení celého prostředí. Skupina lidí, kteří vidí a vnímají trendy, v čem se fotbal zcela zásadně mění, nabírá sílu a začíná mít stále větší a větší vliv na český fotbal. Pořád cítím, že je nás méně, ale ten náš hlas je silný, a když budu konkrétní: fotbal se tak změnil, že když se podívám do svých materiálů, třeba 10 let zpátky, tak čísla, statistiky, fakta jsou neskutečné.“

**HANÍK:** „Můžeš uvést příklad?“

**LIČKA:** „Pro představu: během osmi let Champions League se zvýšil počet a objem high intensity running (HIR) + sprinty o 85 procent. To je totální změna. Změna nároků na kondiční přípravu, na objem, počet sprintů a počet nabíhaných metrů v módu HIR znamená: 50 až 65 procent maximální rychlosti, 65 až 80 procent je druhá zóna HIR a sprinty jsou nad 80 procenty maxima jednotlivce. Pak jsou tam třeba akcelerace, decelerace atd. V roce 2008 běhali hráči průměrně na příslušné pozici HIR přibližně 400 nebo 500 metrů a sprint třeba 100 metrů. A dnes? Na hráče je nutný požadavek v módu HIR 1000

metrů a k tomu ještě 200 až 300 metrů sprintů. V závislosti na postu.“

**HANÍK:** „Ten rozdíl mezi námi a světem je v kondici?“

**LIČKA:** „Nepřeceňuji kondici, ale dám ti příklad. Srovnám dva zápasy proti Anglii. Venku jsme prohráli 0:5, ale náš tým byl v mnoha ukazatelích stejně dobrý jako Anglie, nebo dokonce lepší. Ve vítězné odvetě (2:1) to bylo jinak, ale ne v obecných parametrech. V obranné fázi jsme se vysunuli dopředu. Soupeře jsme během hříbě dostali pod tlak, a to způsobilo, že Angličané museli také více běhat. První zápas, to pro Anglii byla procházka parkem, měli 750 kontaktů s míčem. V odvetě jsme to změnil a 'sebrali' jsme jim 250 přihrávek. Potom jsou tu samozřejmě klíčové útočné přihrávky, na posledních 30 metrech a do vápna. Klíčových přihrávek, tedy předfinálních nebo finálních, které rozhodují zápasy, měli v prvním zápase Angličané 29 a my 5. V odvetě jsme ten poměr upravili na 10:9 v náš prospěch. A je zajímavé, že jenom aktivní hrou, taktikou, strategií a hlavně tím, že to uběháš, jsi vlastně ubral soupeři.“

**HANÍK:** „Čili nejen hodně běhat, ale v těch správných zónách?“

**LIČKA:** „Český hráč vždycky uměl běhat, ale je rozdíl v nastavení. Pochopili jsme, jak se dnes hraje fotbal, jak se může vyhrávat, jaké jsou způsoby. A přesvědčili jsme se o tom díky výkonům Slavie, kdysi třeba Plzně pod vedením Pavla Vrby. O něco podobného se teď pokoušel i národák. Je to o nastavení, o vizích, které vycházejí z nových trendů. V Česku nám holt ve všech sportech trvá, než přijmeme novinky.“

## ZDENĚK HANÍK

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



## „PROČ JSME ZATÍM ZMĚNU VIDĚLI POUZE SITUAČNĚ V NÁRODÁKU A DLOUHODOBĚ VE SLAVII, ALE NEVIDĚLI JSME JI U JINÝCH KLUBŮ?“

ZDENĚK HANÍK

**HANÍK:** „Ale Slavia naznačila cestu.“

**LIČKA:** „Slavia dokázala, že je to možné. Tým se rozvíjí, mimo jiné, těžkými zápasy. Jestli má někdo 60 těžkých soutěžních zápasů a více za rok, a někdo jich má třicet, tak je to rozdíl. Kdo se bude posouvat? Slavia běhá normálně. Proč ti ostatní neběhají stejně? Protože to po nich nikdo nechce. Samozřejmě, že kdyby Slavia hrála jeden zápas v týdnu, musí být tréninkový proces jiný. Herní praxe je primární a určující pro herní vývoj. Když jsem to klukům vysvětloval na trenérské profi licenci, tak Pavel Horváth, známý svým humorem, řekl: To nám chcete říct, že neumíme hrát fotbal? Tak jsem mu ukázal čísla. Třeba že Henderson a další

hráči ve středu pole mají 100 přihrávek za zápas, Souček jich má 45. Kdo bude lepší za rok, za pět, za deset let? Ten, který jich má 30 či 40 za zápas, nebo ten, co jich má 100?“

**HANÍK:** „Ještě něco jsi vyzozoroval u reprezentace v kvalifikaci EURO?“

**LIČKA:** „Například vítězném zápase proti Anglii byl druhý nejrychlejší hráč českého týmu Brabec, měl nejvíc přihrávek. Hráč, o kterém se říká, že není koordinovaný, že není rychlý, že neumí moc s míčem. A v zápase s Anglií byl nejméně úspěšnější. Přitom není z nejrychlejších, pokud jde o sprint na 100 metrů. Ve fotbale potřebujeme specifickou fotbalovou rychlost. A ta vychází z mentální odolnosti, síly, konzistence, víry a přesvědčení. Jindra Trpišovský si řekl: Proč by Slavia nemohla hrát takový fotbal? A dnes plní parametry úspěchu jako třeba Genk nebo Barcelona.“

## VERNER LIČKA

- prezident Unie českých fotbalových trenérů
- bývalý útočník, pomohl ke všem třem československým titulům Baníku Ostrava (1978, 1980, 1981)
- olympijský vítěz 1980, bronz z ME 1980, 2x nejlepší střelec čs. ligy, člen Klubu ligových kanonýrů (103 gólů)





„VE FOTBALE POTŘEBUJEME SPECIFICKOU FOTBALOVOU RYCHLOST. A TA VYCHÁZÍ Z MENTÁLNÍ ODOLNOSTI, SÍLY, KONZISTENCE, VÍRY A PŘESVĚDČENÍ.“

VERNER LIČKA

**HANÍK:** „V postupném útoku je ten zásadní rozdíl mezi námi a světem?“

**LIČKA:** „Ono je toho víc. Například dnes padá 85 procent gólů v podčíslení. To znamená pět hráčů útočí proti šesti, šest proti deseti atd. Naopak v přechíslení 3 na 2 nebo 5 na 3 padají 3 procenta gólů. Čili schopnost hry v podčíslení, to je další zásadní změna světového fotbalu.“

**HANÍK:** „Takže specifická kondice a hra v podčíslem. V čem se dál lišíme od evropské elity?“

**LIČKA:** „Další změna spočívá v tom, že všichni hráči musí být v těžišti hry. V naší době jsme chtěli roztahovat hřiště, ale v současnosti se vše tlačí k sobě. Tento styl vytváří výhodné podmínky na spuštění represingu po ztrátě míče. A musíš umět hrát i ve vysokém postavení, i třeba proti Barceloně. Stejně jako Slavia.“

**HANÍK:** „Znamená to, že dalším atributem kvalitní hry je vysoké obranné postavení?“

**LIČKA:** „Ano, ten blok není na třiceti metrech, ale na půli soupeře. A tam jde o to, že to vychází z individuálních výkonů. Ve fotbale je v 60 minutách čisté hry 59 minut a více bez míče.“

**HANÍK:** „Zaostáváme ve hře bez míče?“

**LIČKA:** „Ve výchově učíme hráče uživatelskou techniku, ale když se zeptám, kdo má v koncepci výchovy mládeže hru bez míče? Dokud hrajeme 3 na 3 nebo 4 na 4, tak je to jednoduché. To je soutěživé a je to malá skupina. Ale jak ta skupina početně narůstá, ti, co nejsou v těžišti hry, přestávají hrát. Rozvinují to metodicko-organizační formy, kdy se ve hře 8 na 8 přenáší hra vertikálně, nebo horizontálně.“

**HANÍK:** „Když to shrnu, tak z toho vyplývá, že základním předpokladem je uvěřit modelu, který ve světě vítězí a který vychází z toho, že: Zprvu hráči musí více naběhat ve správných zónách. Zadruhé se musí přemísťovat stále celý

Obránce Jan Bořil vyrostl v oporu Slavie a také reprezentace. Odměnou mu byl gól Messiho Barceloně v domácím utkání Ligy mistrů.

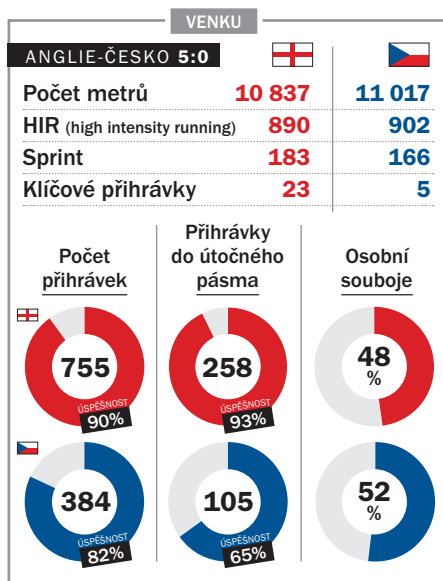
**HANÍK:** „Proč to, co dělá pan Trpišovský, nečiní jiní trenéři, když je to vlastně nutnost?“

**LIČKA:** „Začnu otázkou. Proč jsme v Česku mistři světa ve standardních situacích? Protože to pořád trénujeme. To umíme. Rychlý protiútok nám také jde, protože to je otázka čtyř, pěti přihrávek do deseti sekund. Ale proč neumíme postupný útok? Protože to neděláme, nevyžadujeme to po hráčích.“

FOTO SPÓRT: MICHAL BERÁNEK

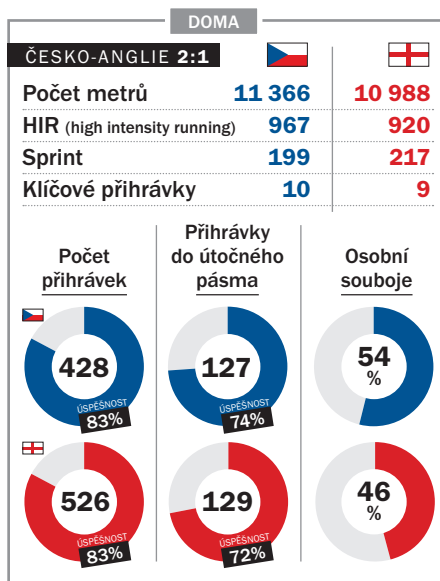


## FOTBALOVÉ BITVY S ANGLIÍ V ČÍSLECH



mančaft do těžiště hry, a tím pádem hrají mnohem více bez míče.“

**LIČKA:** „Ano. Fotbal je o přechodové fázi: ztratím míč – získám míč. Aby mapa útočného a obranného postavení byla v minimálním rozdílu, protože



rychlost fotbalu se tolik zvýšila. Pak je otázkou, jestli na to mám materiál – hráče. Máme, anebo nemáme? Jindra Trpišovský dokázal, že máme. Bořil má stejné výsledky jako Rose, to je superhvězda. Coufal má stejné výsledky jako

Trippier a Walker. Akorát že pořád ještě zaostáváme ve stránce technicko-taktické, protože jsme se užitkovou technikou učili v jiném prostředí.“

**HANÍK:** „Slyším od tebe důležité a odvážené sdělení. Dlouho se mělo za to, že na to nemáme hráče. Ukazuje se ovšem, že je to trošku jinak. Říkáš, že český hráč je schopen snést nároky mezinárodního fotbalu?“

**LIČKA:** „Je, ale není k tomu veden a připravován. Jde o to, jestli chceš vnímat, co se děje ve světě, nebo ne. V našem sportovním prostředí to někdy vypadá tak, že trenér pracuje ve svém kutlochu, rozuměj klubu, a vůbec si nevšímá, co se děje kolem něj. Již před pár lety jsme, například pánové Fitzel, Vrba, začínali vnímat změny, že fotbal ve světě vypadá jinak než u nás. Otázkou bylo, jak tyto objektivní i subjektivní informace předat do hnutí? Na všech stupních. Něco se dá lehce ovlivnit: profesionální trenéři – Slavia, Sparta, Baník atd. Poté je druhá cesta přes vzdělávání, například i přes akademie.“

**HANÍK:** „Proč jsme zatím tuto změnu viděli pouze situačně v národáku a dlou- →

INZERCE

# SLEDUJTE ŽIVĚ TV UTKÁNÍ EXTRALIGY MUŽŮ

Každé hrací kolo ve čtvrtek od 17.45 hod. na

**PING-PONG TV**

hodobě ve Slavii, ale neviděli jsme ji u jiných klubů?“

**LIČKA:** „Odpor. Trenéři nemají v klubech takové postavení, jaké by měli mít. Nejsou schopni prosazovat změny. Bojí se toho, jejich postavení je jiné a nevěří tomu. Ono to vyžaduje začít u sebe. Je to trochu paradox, ale každodenní analytika sportovního výkonu není v žádném klubu v Česku. Když půjdeme do jakéhokoliv klubu a zeptáme se: Jaký je stav hráče, co je schopen odtrénovat, jaké má plány? A mám-li plán, musím mít také kontrolu, GPS, atd.“

**HANÍK:** „Trénink není monitorován?“

**LIČKA:** „Je, ale jenom se to zkouší. Máme testování v pěti nebo šesti klubech v české lize a došli jsme k závěru, že se trénuje na 40 nebo 50 procent toho, co se po hráčích žádá v utkání.“

**HANÍK:** „Dobře, ale má Slavia tuto analýzu?“

**LIČKA:** „Plánování a kontrola řízení tréninkových procesů – to v Česku nemá nikdo, včetně Slavie. Postupně se k tomu prodíráme. Že někdo si koupí sporttestery, někdo GPSku. Ale celý komplex: hráč přijde do práce - zjistím jeho stav - zjistím plány (může to dnes dělat, nebo nemůže?) - trénink - kontrola zpátky do 15 minut - kolik toho naběhal, v jakých zónách atd. Takto kompletně to v Česku nemá žádný klub.“

**HANÍK:** „Slavia ukázala, že se přesto dá prosadit.“

**LIČKA:** „Ano, Slavia se v Evropě ubezpečila, že na to má a že to může hrát. To znamená, že trenér Trpišovský začíná být přesvědčený, že jsme schopni hrát presing, jsme schopni hrát vysoko, jsme schopni soupeře uběhat, jsme schopni hrát pod tlakem. To je ta vize a ta víra. Když to může hrát Hamburk a Genk, proč by to nemohla hrát Slavia? Pořád slyším: nemám na to hráče. Jindra Trpišovský dokázal přesvědčit prostředí v klubu a k tomu si vybral i hráče. Když třeba řekneme Coufal, Bořil, Souček – to byli až na Součka neznámí hráči,



FOTO SPORT: PAVEL MAZÁČ

## PRŮMĚRNÁ ORGANIZACE HRY V OBRANNÉ FÁZI



dokonce po nich v Česku nikdo netoužil. A tihle hráči jsou schopni vyhrávat s Angličany osobní souboje. To vše jsou důkazy, že na to máme. A na tom to, podle mě, Jindra postavil. Je český hráč disciplinovaný? No je.“

**HANÍK:** „Takže je to nakonec o tom hráčům věřit a přesvědčit je?“

**LIČKA:** „Ze Slavie přišli tři obránci, kteří v repre nikdy nebyli, ale najednou mají jistotu. Bořil s Coufalem se k tomu

dopracovali časem, neustále rozvíjí mentální odolnost. K tomu musí být samozřejmě předpoklady a Jindra Trpišovský si vybral evidentně dobře a teď s tím pracuje. Coufala jsem měl v Baníku pět let, spíše v žácích, a Frydrycha až do áčka. Mentální konzistence tam je. Oni se chovají stejně ve středu i v pátek, v lednu i únoru, oni se chovají stejně na Barceloně nebo proti Plzni. Konzistence... Je to adaptabilita...“

## VZKAZ OD VERNERA LIČKY

**TRENÉRE, BUĎ SILNÝ, ODVÁŽNÝ A MOUDRÝ ZÁROVEŇ!**

## VZKAZ OD ZDEŇKA HANÍKA

**JINDŘICH TRPIŠOVSKÝ SE SVÝM TÝMEM NASEDL DO VLAKU SVĚTOVÉHO VÝVOJE, NÁSLEDUJME HO!**

# Magazín **Sport GOÓÓÓL!**



Fotbalový magazín  
na celý rok  
+ zdarma  
dárkový poukaz  
**EXTRAFOTBAL.CZ!**

**JEN ZA  
468 Kč**  
+

**12x**



**Objednávejte na [ikiosek.cz/sportgool](https://ikiosek.cz/sportgool)**

Nebo na tel. čísle 800 300 302 a na [predplatne.cnc@cpost.cz](mailto:predplatne.cnc@cpost.cz).

Uvedte kód SPG 1219. Nabídka platí do 31. 12. 2019.

Akce je určena pouze pro nové předplatitele a platí do vyčerpání zásob dárků. V případě vyčerpání zásob si společnost CZECH NEWS CENTER a.s. vyhrazuje právo na zaslání náhradního dárku.

Nabídka platí pouze pro objednávky doručované na území České republiky. Dárky jsou zpravidla rozeslány do 6 týdnů od obdržení platby za předplatné.

Tuto akci pořádá společnost CZECH NEWS CENTER a.s., IČ 02346826, se sídlem Komunardů 1584/42, 170 00 Praha 7. Podmínky pro dodávku periodického tisku formou předplatného, kterými se řídí práva a povinnosti při poskytování předplatného, a informace o zpracování osobních údajů jsou uveřejněny na internetové stránce [www.cncenter.cz/predplatne](http://www.cncenter.cz/predplatne).

PŘES  
**1 MILION**  
NÁVŠTĚVNÍKŮ



**#9 z 1079**  
ATRAKČÍ V PRAZE

# GALERIE OCELOVÝCH FIGURÍN

ŽIVOTNÍ  
VELIKOST

350CM

OTEVŘENO DENNĚ 10:00 - 22:00 • PÁTEK A SOBOTA 10:00-23:00



**Jedinečná výstava  
z recyklované oceli  
na Václavském náměstí.**

Zažijte interaktivní zábavu  
pouze do června roku 2020.

Potěšte své blízké a darujte  
**VSTUPENKY** pro interaktivní  
zážitek.



GALERIE PRAHA

[www.galleryofsteelfigures.com](http://www.galleryofsteelfigures.com)

**100%**  
RECYKLOVANÉ

