

COACH

Spot

magazín vydávaný
ve spolupráci s Českým
olympijským výborem



„Dobře plánujte
a rozvíjejte
potenciál“

Dave Wohl

Osobnost NBA,
poradce u týmu
Los Angeles Clippers

Tento výřitek je samostatně neprodejný

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



Víc je prostě víc

Transporter 6.1

Nový Transporter 6.1 se nespokojí jen s malým úkolem, byl stvořen pro těžkou práci. Díky prodloužení ložné plochy pod dvousedadlo spolujezdce si poradí s pořádnou náloží i s opravdu dlouhými předměty. Rád se nechá zapřáhnout a se svým asistentem pro couvání s přívěsem vás nenechá ve štychu ani v prostoru plném překážek. O prostoru má totiž s pomocí aktivní ochrany boků vždy přehled, a při parkování za vás navíc rád převezme volant. Je to zkrátka dřič, který je tu vždy pro vás, abyste každý den mohli zvládnout o trochu víc.

Na obrázku je model s příplatkovou výbavou. Kombinovaná spotřeba a emise CO₂ modelu Transporter: 5,8–8,4 l/100 km, 152–222 g/km.

vw-uzitkove.cz



**Užitkové
vozy**

COACH

COACH. Měsíčník. Ročník 5., číslo 1, vychází 7. 1. 2020.
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 Šmuclová.
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: 30. 12. 2019
TITULNÍ SNÍMEK: HERBERT SLAVÍK
VE SPOLUPRÁCI:



FOTO SPORT: BARBORA REICHOVÁ

Něco se děje...

Řeknu vám, když jsem se dočetl v hlavním tématu tohoto čísla COACHe níže uvedené řádky, cítil jsem divné svrbění, posuďte sami. „Do listopadu 2019 patřil Mike Babcock k nejrespektovanějším koučům hokejového světa. Však jako jediný dokázal vyhrát Stanley Cup, olympijský turnaj (dokonce dvakrát) i světový šampionát. Prvního vyhazovu se dočkal až v šestapadesáti letech! Pár dnů nato už byl líčený jako manipulátor a problematický kouč s chováním sociopata, který ponižoval hráče a ničil jim kariéry i život.“

Tímto vás zvu k přečtení zajímavého článku Trenéři jako terč od Luboše Brabce, nicméně moje základní trenérská zkušenost je, že jedna z věcí, kterou kabina koučovi neodpustí, je, když není silným a čitelným vůdcem. A ze zmíněného článku mi trochu vyplývá otázka, jak může být trenér silným vůdcem, když práva hráčů přerostou určitou mez a trenér se bude muset bát posadit hvězdu. Tak by mě docela zajímal váš názor.

Jiná věc mi naopak udělala velkou radost. Jsme magazínem především

týmových sportů, hájíme zde jejich zájmy, snažíme se poskytovat inspiraci trenérům a zvýšit prestiž trenérského cechu v kolektivních hrách.

Že se basketbalisté stali týmem roku v anketě o nejlepšího sportovce, je logickým završením jejich megaúspěchu na mistrovství světa. Ale to, že Tomáš Satoranský vystoupal až na druhou příčku mezi jednotlivci, a dokonce nad některé mistry světa v individuálních sportech, je konečně náležitým oceněním hybatelského přínosu jednotlivce v kolektivních hrách. A že si toho všimli i novináři, znamená, že se v českém sportu něco děje. Doufám, že i zásluhou tohoto magazínu.

Přeji plnokrevný a výzvami nabitý olympijský rok 2020.

Zdeněk Haník
bývalý trenér volejbalové reprezentace a předseda České trenérské akademie ČOV





NBA?

Třeba zavede hod za čtyři body

Vytáhlý kluk z předměstí New Yorku si sbalí fotbalovou helmu, boty a pár triček a vydá se studovat historii umění a také nastartovat sportovní kariéru na stipendium na Pennsylvánské univerzitě. V následujících padesáti letech se věnuje umění hlavně ve svém sportu, projde všechny profese přes hráče, asistenta trenéra, headcoache, generálního manažera a zvláštního poradce až po prezidenta. Na dohled od Hollywoodu večerí Dave Bruce Wohl s bývalým šéfem Microsoftu Stevem Ballmerem a diskutuje s ním kulturu špičkových týmů NBA. Vítejte v Americe, zemi neomezených možností!

TEXT: MICHAL BARDA

Dave, jste jeden z nejdéle sloužících v celé NBA. Fascinovalo mne, když jsem se dočetl, že jste na univerzitu v Pensylvánii původně přišel jako fotbalový quarterback. Co vás přimělo, abyste přestoupil k basketu?

„Byla to zajímavá situace, protože na Penn mě opravdu vzali jako fotbalového quarterbacka. Když jsem tam ale přišel, tréninky měly začít až asi za měsíc, a tak jsem se šel jen tak po kampusu podívat, jestli bych si někde nemohl zahrát basket. Narazil jsem na pár kluků, kteří se domlouvali, že si půjdou zahrát. Šel jsem tedy s nimi a bavilo mě pak s nimi chodit hrát, až za mnou nakonec přišel jeden z basketbalových trenérů a řekl, že pokud to chci s basketem zkusit, měl bych to říci svým fotbalovým trenérům. Tak jsem šel říci fotbalovému trenérovi, že jsem si to s fotbalem rozmyslel a že budu hrát basket. A on na to, že jsem se asi zbláznil, že do univerzitního týmu právě přišli ti nejlepší basketbalisté Ameriky. Já vím, chodím s nimi každý den hrát, řekl jsem mu. On reagoval, že pokud to udělám, bude to nejhorší rozhodnutí mého života. Ale ukázalo se, že to bylo správné rozhodnutí.“

Když se podíváte zpátky, bylo výhodné dělat víc sportů, nebo to byla spíš ztráta času?

„Víte, když jsem byl mladý, hrála moje generace všechno, co právě mělo sezonu. Hrál jsem tak baseball, fotbal, basket, na střední škole jsem skákal o tyči i do dálky. Jsem přesvědčený, že to má spoustu výhod, protože každý sport vyžaduje něco jiného a trénují se i různé svalové skupiny. A to je vždycky dobře. Vzpomínám, že Zaza Pachulia, který s Golden State Warriors dvakrát vyhrál NBA, mi vyprávěl, jak doma v Gruzii jako dítě hrál kopanou. Byl přesvědčený, že skvělou práci nohou si přinesl právě z kopané. Myslím, že děti si z různých sportů mohou odnést hodně pozitivního.“

To se týká i kognitivní a mentální stránky, že? Řada hráčů dnes skončí v patnácti nebo šestnácti letech, protože je jednostranná činnost už prostě přestane bavit...

„Ano, mentální stránka je často rozhodující. Mám rád americký fotbal, je to úplně jiný sport než basket a dává vám příležitost řešit některé situace jinak. Fotbal mi hodně pomohl v posledním roce na střední škole a uvědomil jsem si to až po letech. Měl jsem tehdy učitele matematiky,



Basketbalové osobnosti v zajímavém dialogu při nedávné pražské akci MOSTY. Jiří Welsch a Dave Wohl, aneb druhý Čech v NBA a muž, který zažil NBA ve všech představitelných rolích.

ktej byl zároveň i trenérem amerického fotbalu. Označil v tréninku všechny herní pozice písmeny a rozdál jim úkoly, jak mají hrát. Já jako quarterback jsem pak na hřišti mohl ohlásit jakoukoliv kombinaci a byli jsme jako tým nevyočitatelní. To, že jsem přesně věděl, kde kdo hraje a co udělá, mi později moc pomohlo jako rozehrávači v basketu. Najednou jsem přesně viděl, kde kdo je, kam nabíhá a co se na hřišti děje. Různé sporty mohou být opravdu strašně prospěšné.“

Quarterback ve fotbalu a rozehrávač v basketu jsou vlastně hodně podobné pozice. Pomohlo vám to nějak i později, když už jste pracoval jako trenér nebo generální manažer?

DAVE BRUCE WOHL

Věk: 70 (2. listopadu 1949 v Queensu, New York)

Profese: poradce u basketbalového týmu Los Angeles Clippers, bývalý basketbalista, asistent trenéra, hlavní trenér i generální manažer v NBA

Hráčská kariéra: 1971-77, rozehrávač (193 cm)

Kluby: Philadelphia 76ers (1971-72), Portland Trail Blazers (1972), Buffalo Braves (1972-74), Houston Rockets (1974-77), New York / New Jersey Nets (1977, vše NBA)

Trenérská kariéra – hlavní kouč: New Jersey Nets (1985-88). Asistent: New Jersey Nets (1978-79), Milwaukee Bucks (1980-82), Los Angeles Lakers (1982-85), Miami Heat (1988-91), Sacramento Kings (1992-93), LA Clippers (1993-94), LA Lakers (1998-99), Orlando Magic (1999-2003), Boston Celtics (2004-07), Minnesota Timberwolves (2009-11)

Největší úspěch: titul NBA (1985, asistent trenéra)

Další pozice: viceprezident basketbalových operací v Miami Heat (1995-97), asistent generálního manažera v Bostonu Celtics (2007-09), generální manažer LA Clippers (2014-17)

„KDYŽ JSEM BYL MLADÝ, HRÁL JSEM BASEBALL, FOTBAL, BASKET, NA STŘEDNÍ ŠKOLE JSEM SKÁKAL O TYČI I DO DÁLKY. KAŽDÝ SPORT VYŽADUJE NĚCO JINÉHO A TRÉNUJÍ SE I RŮZNÉ SVALOVÉ SKUPINY. A TO JE VŽDYCKY DOBRĚ.“

„Ještě zmíním, že když jsem hrál baseball, tak většinou zase jako nadhazovač - to je úplně stejné. Snažíte se rozpoznat, kde jsou silné a slabé stránky soupeře, a hrát podle toho. Vždycky jsem se na hru díval spíš analyticky a snažil se pochopit, co se na hřišti děje, kde jsou jaké možnosti. Později jsem dlouho pracoval s trenérem Donem Nelsonem. Byl fenomenální, protože jsme třeba vzali nějaký náš zápas, postavili jsme se k tabuli a 45 minut jsme strávili jeho analýzou. Nellie rozebíral, co by se stalo, kdybychom tuhle clonu postavili o půl metru dál nebo kdybychom místo ní postavili clonu dvojitou. A tak jsme procházeli všechny možnosti a řešili pohyb v obraně, nebo jak dostat soupeře do situace, kterou jsme chtěli my. Takové věci hodně ovlivnily můj pohled na koučování a rozvoj hráčů.“

Na University of Pennsylvania jste sehráli neuvěřitelných 28 vítězství bez jediné porážky, to bylo v sezoně 1970-71. Něco takového si asi člověk pamatuje celý život, že?

„Ano, v mém posledním roce na univerzitě jsme v sezoně ani jednou neprohráli a dostali se až do finále univerzitního mistrovství USA. A tam jsme utrpěli strašnou porážku od Villanovy, která nás v předchozích letech nikdy neporazila. Bylo to zdrcující, protože to bylo vůbec poprvé, kdy jsme všichni zahráli strašně, nedařilo se nikomu. Je to jako rána, která už nekrvácí, ale nikdy nepřestane bolet...“

Ale právě o tomhle zápase jsem s vámi mluvit nechtěl!

„... až ji po letech zase někdo otevře, jako jste to právě udělal vy! (se smíchem) Ale vážně, zažil jsem na univerzitě výborné spoluhráče a skvělé trenéry, a byla to opravdu skvělá cesta a nádherná doba.“

Někde jsem četl, že jste v týmu byli spojení vírou, že na hřišti není nikdo lepší než vy. Jak se dá takové přesvědčení vybudovat?

„Myslím, že z velké části tím, když se to stane součástí vaší kultury a když vyhráváte. Vyrostl z nás tým, kde si všichni důvěřovali a kde nikdo nechtěl hrát jen sám na sebe. Věřili jsme, že i když třeba

pár minut před koncem prohráváme, dokážeme vyhrát. Studoval jsem na Ivy League a představa tehdy byla, že studenti Ivy League jsou rozmazlení, měkkí a zhýčkaní. Ale my měli v týmu spoustu kluků, kteří byli hodně otřískaní životem. Spousta týmů, proti kterým jsme hráli, byla opravdu odolná, a my jsme na to byli připraveni. Postupem času jsme se naučili očekávat, že vyhrájeme, protože to, na co jsme se soustředovali, jsme dělali dobře.“

V roce 1971 jste byl draftován ve třetím kole do NBA. To na kluka, který sběhl k basketu jen tři roky předtím, nebylo vůbec špatné, ne?

(se smíchem) „Ano, říkal jsem přece, že to nebylo mé nejhorší, ale nejlepší rozhodnutí v životě!“

Co pro vás tehdy NBA znamenala?

„Nesmíme zapomenout, že tehdy nebyl žádný internet, žádné mobily, nic takového. Občas se na vás přišel podívat nějaký trenér, ale nebyl okolo toho takový humbuk jako dnes. Nikdo přesně nevěděl, kdo bude mezi nejlepšími deseti hráči, předpovědi se měnily každý den. Bylo to mnohem klidnější a málokdo si uvědomuje, že draft měl v té době dvacet kol a poslední draftovaný hráč číslo 237! Zkuste si to představit! Vždycky se směju a říkám, že NBA nám měla rozdávat diplomy, že jsme se draftu zúčastnili. Ale tehdy jsme to tak nebrali, v televizi to nebylo jako teď. Člověk se to dozvěděl tak, že NBA zavolala vašemu trenérovi, že vybrala jeho hráče, a trenér to zavolal vám. Bylo to všechno mnohem skromnější než dnes.“

Jaká byla vaše hráčská kariéra?

„Hrál jsem NBA sedm let asi jen proto, že moje hlava byla lepší než moje dovednosti. Uměl jsem dost, abych NBA mohl hrát, byl jsem chytrý a odolný, tvrdě jsem pracoval a rychle se učil grify od starších hráčů. První léto jsem hrál Summer League proti řadě bývalých hráčů z NBA a tak jsem vlastně absolvoval kurz pro pokročilé ještě předtím, než začaly přípravné kempy. A když začala příprava, měl jsem před ostatními nováčky velký náskok. Každý, kdo někdy hrál NBA, vám řekne, že to období bylo super. Byl bych →

INZERCE

TOYOTA | CZECH TEAM

GENERÁLNÍ PARTNER ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU

CHCETE JEZDIT JAKO TÝM I VY?

PROACE VERSO
PROSPORT

Více na www.autoprosport.cz.





FOTO: GETTY IMAGES

2553

Tolik bodů DAVE WOHL v NBA nastřílel, průměrně 6,2 na zápas. Přidal 558 doskoků a 1397 asistencí.

rád zůstal v jednom týmu a usadil se, ale absolvoval jsem to, čemu jsem říkal okružní jízda Amerikou v ceně. Hrál jsem za sedm let v pěti klubech.“

Skončil jste jako hráč už v 28 letech a začal koučovat. Proč tak brzo?

„V posledním roce mé hráčské kariéry jsem si zranil kotník a trvalo strašně dlouho, než jsem se dostal zpátky. Můj trenér Kevin Loughery už z toho byl otrávený a jednou mi řekl: ‘Možná by tě bavilo koučovat. Ozvi se na konci sezony a uvidíme, co dál.’ Možná to byla karma, nevím: Kevinův asistent Rod Thorn po sezoně odcházel na pozici generálního manažera v Chicagu Bulls a zůstalo tam najednou volné místo. Tak se ze mne

na další sezonu stal Kevinův asistent na střídačce. Bylo mi asi osmadvacet, moc jsem o koučování ještě nepřemýšlel a byla to skvělá příležitost. Prostě se to přede mnou nějak otevřelo, miloval jsem basket a nechtěl ho opustit, a nakonec to dopadlo dobře.“

Po řadě trenérských štací jste v NBA začal pracovat jako manažer. Jaká to pro vás byla změna?

„Moje první funkcionářská zkušenost byla v Miami. Byl jsem asistentem trenéra, když tam NBA začínala, všechny lidi jsem tam znal. Dva spoluvlastníci právě odcházeli, všichni trenéři dostali výpověď a tým měl zdědit Micky Arison, syn původního vlastníka. Přemýšlel jsem, co

budu dělat, a sestavil jsem pro Mickyho asi 30-40stránkovou příručku, jak tým trénovat. Pak jsme si na to sedli a tým tak nějak začala moje dráha funkcionáře. Nějakou dobu jsem pendloval mezi trénováním a exekutivou, než jsem se vydal na manažerskou dráhu úplně.“

A teď skok dopředu – kdy jste poprvé potkal Stevea Ballmera, bývalého šéfa Microsoftu?

„Když se Steve stal vlastníkem Los Angeles Clippers, přišel na setkání se zaměstnanci do místnosti, kde bylo snad sto lidí. Steve vešel dovnitř, měl na sobě obyčejné khaki plátáky a pološkošili, nikdo ho nepředstavil. Prostě přišel k mikrofonu a řekl, aby mu všichni říkali Steve, a dal všem svůj email. Byl to normální chlápek, spíš zdrženlivý, ale s každým se zastavil, podal mu ruku a prohodil s ním pár slov. Bylo vidět, že má úplně jiný přístup než Donald Sterling, který byl šéfem před ním a hádal se s lidmi pod sebou.“

Jaký je Steve vlastník? Deleguje hodně, nebo chce určovat strategii sám?

„Chce být především dobře informován a hodně se ptá. Do běžného běhu týmu nezasahuje, ale ovlivňuje důležitá rozhodnutí ohledně výměn hráčů a podobně. Když přišel, řadu věcí v basketu neznal, ale naučil se je rychle. Nikdy se nesnaží diktovat, ale chce znát možná řešení a strategii. A někdy řekne: Ne, to teď dělat nebudeme. Je to prostě výborný vlastník.“

A také hodně soutěživý?

„Nesmírně soutěživý. Steve je fantastický vlastník, neustále hledá, jak NBA vyhrát. Má peníze, když je potřeba je vydat. A pokud vidí důvod a smysl, také je vydá. Když takového člověka máte na své straně, je to rozdílné, protože někdy majitel neprodlouží hráči smlouvu třeba proto, že by to stálo moc peněz. Steve staví pro Clippers novou arénu, protože nechce, aby jeho tým byl dál ve Staples Center jako třetí nájemník. Když se mu tohle všechno povede, budou ho hráči i zaměstnanci milovat.“

Mluvili jste někdy o tom, co má sport a IT společného?

„Jedinkrát, když jsme se kdysi na večeri bavili o tom, jakou bychom chtěli v Clippers nastavit kulturu. A já jsem se ho zeptal, jaká kultura panuje u Microsoftu. Jeho odpověď byla opravdu zajímavá. Řekl, že Microsoft vlastně kulturu nemá. Problém byl prý v tom, že programátoři →

KVALIFIKACE O MISTROVSTVÍ EVROPY 2021

ČESKO vs. DÁNSKO



VSTUPENKY K ZAKOUPENÍ NA CBF.CZ
21/2/2020 | 20:10 | ARENA PARDUBICE



GENERÁLNÍ PARTNER

**HOME
CREDIT**

HLAVNÍ PARTNERI

Kooperativa
VIENNA INSURANCE GROUP

E
SKUPINA ČEZ

HYUNDAI

molten
For basketball game

Q&Q **NIKE**

olozol

CzechRepublic

MONDO

GENERÁLNÍ MEDIÁLNÍ PARTNER

Č
Česká televize

MEDIÁLNÍ PARTNERI

BASKETBALL.CZ

Radiožurnál

deník

BIO
MEDIA

byli na jednom místě, Steve s obchodníky na jiném a další oddělení zase někde jinde. Každý tak měl svoji vlastní kulturu sám pro sebe. Steve tedy nepřicházel z firmy, která by měla jednotnou kulturu, ale neměl nic proti tomu, abychom ji v Clippers zkusili vybudovat, protože jsme proti Microsoftu byli malá organizace.“

Vy už jste s trenérem Docem Riversem v Clippers byli, když Steve Ballmer přišel, vidíte?

„Ano, už asi rok jsem pro Clippers skautoval. Přijal jsem pak na tři a půl roku pozici generálního manažera, a když přišel Lawrence Frank, stal se prezidentem basketbalových operací. A pak Lawrence převzal pozici generálního manažera a já se stal jeho poradcem. Potom jsme přijali Michaela Wingera, který teď na pozici generálního manažera odvádí skvělou práci. Vždy šlo o to být pořád lepší a získat talentované lidi, kteří týmu přinesou něco, co by mohl využít. Bylo to hodně radosti a práce, v prvních letech jsme s Docem začali rozvíjet novou kulturu a ta teď žije dál. Tým má v řadě oblastí opravdu dobrou pozici.“

S Docem Riversem jste ale pracoval několikrát už předtím?

„Poznal jsem Doca v Milwaukee, hráli jsme spolu basket na ulici. Začali jsme se spolu přátelit, znal jsem i jeho ženu Chris a celý jejich vztah. A pak se nám narodily děti a pořád jsme se přátelili. Když dostal Doc své první trenérské angažmá, byl jsem právě volný a šel s ním jako asistent do Orlanda. A pak jsem za ním šel i do Bostonu, stal jsem se tam asistentem generálního manažera. Později jsme spolu šli ke Clippers. Známe se nějakých třicet let.“

Co z generálního manažera dělá výborného generálního manažera?

„Zaprvé titul: když vyhrájete titul, budete asi dobrý generální manažer. Druhá věc je, že musíte dobře využívat zdroje, které máte k dispozici, a dobře plánovat. Nemusíte utratit velké jmění; někteří generální manažeři spravují nízký rozpočet. Musíte porozumět tomu, co tým potřebuje, jestli chce hrát o titul, a pokud ne, proč ne. Jak nahradit to, co týmu ještě

chybí, jak pomoci všem zaměstnancům rozvinout a využít jejich potenciál, jak všem dodat pocit uplatnění a ocenění. Je víc úrovní, na nichž se snažíte pomoci lidem být efektivní, úspěšní a spokojení se svou prací. A zároveň se každý rok snažíte pomoci svému týmu do finále.“

NBA je nesmírně populární, je o ni velký zájem a hodnota jednotlivých klubů jde raketově nahoru. Má NBA jednotnou kulturu, nebo je každá organizace světem sám pro sebe?

„Každý klub má svou vlastní kulturu, některé dokonce nemají kulturu žádnou. Některé ale ano: Los Angeles Lakers jsou v lize 71 let a 60x byli v play off, skoro v polovině pak ve finále. To je neuvěřitelné. Jerry West byl ve finále 23x, buď jako hráč, generální manažer nebo prezident, a to je mu 60 let. Více než třetinu svého života strávil ve finále NBA! Nevím, jak je to možné, protože za tu dobu měli různé kouče, různé hráče a všechno ostatní, ale je tam něco zvláštního. Když přijdete do takové organizace, víte, co můžete čekat a co se čeká od vás. A některé kluby tohle prostě nemají.“

Umíte si představit, že by generálního manažera v NBA dělal Neameričan?

„Proč ne. Nemyslím si, že by to bylo nějak omezeno tím, odkud jste. Do NBA už dlouho přicházejí hráči z Evropy i z celého světa. Proč by nemohl přijít kouč nebo generální manažer? Záleží na tom, zda nějaký tým bude ochoten dát někomu příležitost a dostatečně dlouhý kontrakt, aby se mohl ukázat. Titul nevyhraje po dvou letech práce. Basketbal je o nápadech a vedení lidí a nevidím důvod, proč by s tím měl mít někdo z Evropy problém. Možná by si jen musel trochu zvyknout, stejně jako kdyby někdo z Ameriky chtěl dělat generálního manažera v Česku. Není to tak těžké. Musel by to být samozřejmě někdo, kdo miluje výzvy, ale samotný fakt, že je někdo z Evropy, by ho nelimitoval.“

Není asi moc lidí, kteří se jako vy mohou ohlédnout za skoro půlstoletím v basketbalu. Jak se hra za tu dobu změnila?

„Víc než dozadu mě fascinuje dívat se na budoucnost basketbalu. Ale když

FOTO: PROFIMEDIA.CZ



„JAKO DOBRÝ GENERÁLNÍ MANAŽER MUSÍTE DOBŘE VYUŽÍVAT ZDROJE, KTERÉ MÁTE K DISPOZICI, A DOBŘE PLÁNOVAT. MUSÍTE POROZUMĚT TOMU, CO TÝM POTŘEBUJE.“



FOTO: HERBERT SLAVÍK/ČOV

Paul George a Kawhi Leonard, dvě su-
perhvězdy Los Angeles Clippers, v jejichž
vedení pracuje i Dave Wohl. Ten byl do NBA
draftován v roce 1971 ze 46. pozice klubem
Philadelphia 76ers.

se ohlédnou zpátky, jsou tam momenty, u kterých bych nikdy nevěřil, že se můžou stát. Některé jsou fakt fascinující. V 70. letech, kdy jsem hrál, ještě neexistovaly plastické pytlíky na led. Když si hráč podvrtil kotník, dal si nohu do kýblu a na to mu dali led. A když se něco stalo dalšímu spoluhráči, přišel na střídačku a dal si nohu do stejného kýble. Dnes jsou pytlíky s ledem na střídačce běžné, do deseti vteřin máte na noze chladicí a kompresní obvaz. To je jen jeden malý pokrok v basketu – plastové pytlíky na led či lahve s vodou. Když se podívám ty roky zpátky, musím se smát právě takovým nejjednodušším věcem. Kde jinde by člověk tohle mohl zažít?“

Když se tedy zkusíte podívat dopředu, co podle vás basket přinese pro hráče, kluby, diváky i média?

„Myslím, že pár věcí už je na cestě. Jedna z nich je, jak hru ovlivní ještě větší dopad statistik a analýz. Třeba troj-

ky se v NBA poprvé objevily v sezoně 1979/80 a trenéři zpočátku nevěděli, co s tím. Čekalo se většinou na konec utkání a pak někdo zkusil trojku. V počátcích měly týmy v průměru 2,8 trojkového pokusu na zápas. V minulé sezoně už to ale bylo 33 trojek na utkání a počet stoupá dál. V celé NBA bylo v posledním ročníku okolo 79 tisíc trojkových pokusů, o 6 tisíc víc než rok předtím. Za dva nebo tři roky to může být 50 trojek na utkání a diváky to může přestat bavit. Otázka je, co s tím. Třeba liga zavede hod za čtyři body a hru to změní. A pak třeba hod za pět bodů? Začalo to trojkami, a najednou ta hra může být nějaká divná.“

Takže jste člověk, který se dívá dopředu, aby mohl v basketu podporovat a uvádět do praxe ty správné věci?

„Baví mě, že jsem mohl vývoj sledovat tak dlouho a všechno to vidět, a tak mě

těší si lámat hlavu tím, co přijde dál. Teď se hraje mnohem pružněji v malých skupinách, protože padá tolik trojek. Dva hráči, Nikola Jokič a Draymond Green, v letošním play off úplně nově redefinovali hru pivota. Pivoti mají najednou úplně nové dovednosti, vyvíjejí mnohem větší tlak na obranu. To v minulosti uměl snad jen Wilt Chamberlain, ten by mohl hrát i dnes. A když se podíváte na Stephu Curryho, zjistíte, že každý osmiletý nebo desetiletý kluk si říká, že nemusí mít přes dva metry jako LeBron James. Stačí se umět hýbat a střílet trojky, to zvládnou taky! A najednou je tu obrovské množství kluků, kteří chtějí umět to, co Steph Curry. Budou růst a někteří možná odpadnou, ale jiní se stejně dívají na Jokiče. Chtějí se mu podobat, učí se ovládat míč a střílet trojky. Zajímá mě, co tohle přinese za pět nebo deset let, protože tihle hráči dnes mění styl celé hry!“

Fotbalovým uměním a otevřenou povahou se stal **VLADIMÍR ŠMICER** na přelomu tisíciletí jedním ze symbolů úspěšného národního mužstva. Vyhrál ligu doma i ve Francii. Liverpoolu pomohl ve finále Ligy mistrů s AC Milán gólem a penaltou v rozstřelu k památnému obratu z 0:3. Gólem proti Rusku na EURO 1996 v poslední minutě zajistil postup ze skupiny, o osm let později dokonal proti Nizozemcům otočku z 0:2 na 3:2. V kariéře potkal velká trenérská jména. Co s nimi zažil?

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

Nejvíc jsem se naučil s kamarády na plácku

Trénink s dědou

„Verneřice, kde jsem vyrůstal, mají tisíc obyvatel. Od pěti let jsem chodil na jakési tréninky, které vedl můj děda. Měli jsme u nás jen dvě kategorie, mladší a starší kluci. Takže jsem chodil jednou týdně na hodinu na fotbalové hřiště, kde jsme se sešli kluci od pěti do deseti let. To hlavní se ale neodehrávalo na trénincích. Škola mi šla dobře, tak jsem hned po ní nechal tašku doma, s kamarády jsme vzali míč a hráli všechno možné. Nejvíc fotbal, ale i házenou nebo vybíjenou. Někdy jsme hráli třeba jen dva na dva na maličkém plácku. Když nás bylo víc, chodili jsme na větší plácky nebo hřiště. Branky jsme měli z laviček, někdy jsme je třeba položili a museli dávat góly jen po zemi. Hrávali jsme až do večera, dokud nás nezavolali domů. Při těchto populárních utkáních jsem se naučil strašně moc. Když nešel nikdo ven, neustále jsem doma kopal na vrata od garáže.“

Děčín a přesun do Slavie

„Fotbal mi šel a hlavně mě bavil, tak jsem pak jezdil jako starší žák do Děčína, nejbližšího velkého města od Verneřic. Když mi bylo čtrnáct, stěhovali jsme se do Prahy. V Děčíně byl trenér Julius Časný, který mi poradil, ať to jdu zkusit na Slavii. Trenér Jiří Šusta mě vzal nejdřív na zkoušku. I když jsem byl v té

době ještě malý a hubený, uspěl jsem. Pod panem Šustou jsem strávil v dorostu čtyři roky. Od začátku se mi tam líbilo, protože tam byli šikovní kluci a tréninky i proto měly kvalitu. Měl náročné tréninky, které mě bavily a vyhovovaly mi. Nikdo pod ním neměl nic zadarmo. Hrál jen ten, kdo makal a měl na to. V jednu chvíli mi řekli, že můžu odejít do Viktorky Žižkov. Ale já chtěl zůstat u pana Šusty. Ty čtyři roky v dorostu byly hodně důležité. Během té doby jsem i vyrostl a zesílil a šel výkonnostně nahoru. Fotbal jsem miloval a vždycky o víkendu jsem se chodil dívat na všechny ligové zápasy na Slavii, ale i na Spartu, Duklu a Bohemku.“

Přesun do áčka

„Na podzim 1992 jsem z béčka začal nakukovat do áčka. Pod trenérem Vlastimilem Petrželou se najednou přestalo dařit. Do útoku měl Pavla Kuku, Dragišu Biniče, Štefana Rusnáka a Jirku Nováka. Neviděl jsem moc prostoru, abych se dostal do sestavy. Měl jsem poprvé nastoupit ještě ve federální lize proti Prešovu, ale zranil jsem se a nemohl hrát. Slavia remizovala 0:0, Petrželu odvolali a přišel Jozef Jarabinský. Pod ním jsem začal hrát i dávat góly a usadil se v sestavě. Nebál se mi dát šanci. Na tréninku často chtěl hrát starší proti mladým. Měl v tom

ukrytý jeden záměr. Vždycky lehce přispíkával mladším, aby ty starší vyhecoval a přinutil je k maximálnímu nasazení. Starší pak na něho byli naštvaní, ale účel to trenérovi splnilo dokonale.“

Cipro, Pešice a titul

„František Cipro a Josef Pešice tvořili skvěle poskládanou trenérskou dvojici. Cipro byl přísný a důrazný, vyžadoval disciplínu a moc nepřipouštěl jakoukoli diskusi. Pešice s námi naopak hodně komunikoval, vysvětloval a byl na nás mírnější. Když jsem se měl ženit, tak mi budoucí tchán Ladislav Vízek dal za úkol, že ho musím porazit ve slalomu s míčem. Jinak mi Pavlínu za manželku nedá. A trenér Pešice za mnou přišel a říká, že musím na slalom trénovat. Přece nejde, aby ligový hráč Slavie, a navíc reprezentant, prohrál s bývalým fotbalistou, kterému už rostlo břicho. (smích) Tak jsem s ním na slalom o manželku poctivě trénoval, aby nepadla na Slavii hanba.“

Racing Lens

„V Racingu Lens jsem prožil tři krásné roky. Měli jsme pořád plný stadion a skvělé fanoušky. Lens leží v hornické a průmyslové oblasti na severu Francie a lidé tam nemají snadný život. Musí si všechno vydřít a i od nás očekávali, že na hřišti necháme všechno. Přivedli mě



„BENÍTEZ V LIVERPOOLU
JEŠTĚ VÍC ZMĚNIL NAŠE
STRAVOVÁNÍ I TRÉNINKOVÝ
PROCES. SECVIČOVAL
S NÁMI RŮZNÉ HERNÍ
VARIANTY A SIGNÁLY.
VELKOU POZORNOST
VĚNOVAL I AUTOVÝM
VHAZOVÁNÍM.“

VLADIMÍR ŠMICER

Narozen: 24. 5. 1973 v Děčíně

Profese: bývalý fotbalový reprezentant

Kariéra: Slavia (1992-96), Lens (1996-99), Liverpool (1999-2005), Bordeaux (2005-07), Slavia (2007-09)

Reprezentace: Československo (1993)

1 zápas/0 gólů, Česko (1994-2006) 80/27

Největší úspěchy - kluby: vítěz Ligy mistrů (2005), Poháru UEFA (2001), FA Cupu (2001), 2x anglického Ligového poháru (2001, 2003), Ligue 1 (1998), 2x francouzského Ligového poháru (1999, 2007), 3x české ligy (1996, 2008, 2009)

Reprezentace: na EURO stříbro (1996) a bronz (2004)

tam v roce 1996 tehdejší manažer a trenér. Smlouvu jsem podepsal ještě před EURO v Anglii. Jenže od nové sezony nastoupil nový trenér Slavoljub Muslin. Jeho fotbal nás nebavil a tréninky vůbec ne. V tréninku nás třeba den před utkáním nechal hrát na celé hřiště základní jedenáctku proti náhradníkům. Ještě během sezony ho propustili. Zbytek ligového ročníku jsme dokončili s Rogerem Lemmerem, který pak vedl i francouzský národní tým a získal s ním v roce 2000 titul mistrů Evropy. Jeho styl dokonale zapadal do místního prostředí. Utkání pro něho byla válka, kde slabí nemají místo. Hráli jsme důrazně, tvrdě a nekompro-

misně. Bojovali jsme úplně nadoraz až do poslední vteřiny zápasu. Pod ním jsme se zvedli a v lize se zachránili.“

Francouzský titul

„V sezoně 1997/98 usedl na lavičku Daniel Leclercq, který bohužel na konci listopadu 2019 zemřel. Byl to trenér, kterého jsem měl rád a fotbal pod ním mě i celý tým strašně bavil. Myslím, že i on měl rád mě. Když se hrálo na dvě, někdy si zahrál s námi a hned řekl, že já hraju s ním. Měl rád útočný fotbal. Od začátku měl jasno, že budeme hrát systémem 4-3-3, a nikdy z něho neustoupil. Chvilí trvalo, než jsme si to celé zažili, a měli jsme →

„DUŠAN UHRIN UMĚL PERFEKTNĚ VYHODNOTIT, NA JAKÝ STYL MÁ HRÁČE. MLUVIL S ROZVAHOU, ALE DOSTATEČNĚ NALÉHAVĚ. A NAKONEC NÁS DOVEDL AŽ DO FINÁLE EURO.“

na podzim období, kdy se nám nedařilo. Tehdy přišel a řekl nám, že jsme tak dobří, abychom vyhráli ligu. Tuhle myšlenku jsme vzali za vlastní a věřili jsme tomu. Začali jsme díky jím nastolenému hernímu stylu drtit konkurenci a v posledním kole zásluhou lepšího skóre urvali titul. Dodnes jediný, který Lens získal.“

Liverpool a Gérard Houllier

„S příchodem do Liverpoolu na mě čekal francouzský trenér Gérard Houllier. Začal měnit fungování klubu, když se zaměřil například na stravu. Od základu se změnil bufet v tréninkovém centru, kde se najednou začala objevovat zdravější a pro sportovce vhodnější jídla. Na trénink se muselo chodit dřív, než bývalo zvykem. Já jsem pocítil od začátku výrazně vyšší kvalitu tréninků. Na této úrovni se musí hráč na trénink maximálně koncentrovat a nedělat chyby. Tady už nejsou slabší hráči, ale jen samá světová esa. Vždycky se trénuje na skvělém trávníku bez hrbolů, který neodpouští žádné technické nedostatky. Jakmile se hráči něco nepovede jednou, může se to stát. Jakmile se chyby opakují, už se po vás všichni dívají, co to má znamenat. Trenér, ale i spoluhráči, u nichž začínáte ztrácet důvěru. Pro mě to bylo ještě těžší, protože jsem byl na úvod angažmá zraněný a kolem byla cítit lehká nervozita, protože mi pak i déle trvalo, než jsem se adaptoval na úplně odlišný styl anglického fotbalu. Houllier se mnou mluvil, věděl, že zvyknout si na Anglii není až tak snadné, ale bylo znát, že už bych měl jako posila ukázat víc. Nakonec bylo naše společné působení úspěšné, protože Liverpool vyhrál v roce 2001 Pohár UEFA.“

Rafael Benítez v Liverpoolu

„Benítez přišel do Liverpoolu z Valencie jako vítěz Poháru UEFA. Ještě víc změnil naše stravování i tréninkový proces. Do klubu přivedl dokonce svého kuchaře. Pod ním už úplně vymizely poslední pozůstatky nezdravých jídel z anglické kuchyně. Klíčové věci se ale děly

v naší přípravě. Benítez s námi sevcivoval různé herní varianty a signály. Každý hráč přesně věděl, kde se má pohybovat a jak. Měli jsme několik variant na rozehraní akce od vlastních obránců. Podle toho, kdo měl míč, jsme se rozestavili a nabíhali do určeného prostoru. Velkou pozornost věnoval Benítez i autovým vzhazováním, kde bylo jasné daných několik signálů. Jakou rukou vzal vhadzující hráč míč, jestli dal ruku nahoru, nebo si míč opřel o stehno, nebo jestli měl míč v obou rukou a podobně. Tak jsme věděli, kdo si kam má naběhnout. Bylo to rychlé a účinné a pro soupeře těžko čitelné.“

Slavné finále LM s AC Milán

„AC Milán měl neskutečný tým. Hráli úžasný fotbal a ve finále proti nám se jim v první půli neuvěřitelně dařilo. Kaká hrál fantasticky, vpředu lítali Ševčenko s Crespem. Já šel na hřiště místo zraněného Kewella ve 23. minutě a do pauzy jsme dostali ještě dva góly na 3:0. Když jsme přišli do šatny, Benítez zůstal pár minut před kabinou a nechal nás samotné. Nikdo nic neřekl. Jen jsme nevěřícně seděli. Trenér pak přišel a řekl, že ještě není nic prohraného a něco zkusíme udělat. Rozhodl se stáhnout jednoho z obránců, kterým byl Djimi Traoré. Řekl mi, že to není kvůli špatnému výkonu, ale že je potřeba změnit rozestavení. Tak Djimi zamířil rovnou do sprchy. Do hry poslal Benítez Dietmara Hamanna. Bylo potřeba udržet míč ve středu hřiště a v klidu rozehrát. Měli jsme se pokusit dát gól, aby lehce znervózněli. Těsně před odchodem na hřiště řekl Steve Finnan, že ho bolí noha a nemůže pokračovat. Benítez se naštvál, proč to neřekl dřív, ale nemohl nic dělat. Když šel asistent do sprchy pro Traorého, ten nechápal, co se děje. Když jsme vyšli z kabiny na hřiště, naši fanoušci se chovali, jako by se v první půli nic nestalo. Zpívali klubové chorály a dodali nám sílu. Benítezův plán vyšel dokonale. Mezi 54. a 60. minutou jsme dali tři góly, mně



Osmý nejlepší střelec české fotbalové historie patřil k důležitým postavám mimořádné generace za kouče Karla Brücknera. Nizozemcům vstřelil vítězný gól při památném obratu na EURO 2004.



FOTO SPORT: MICHAL BERÁNEK

se podařilo snížit na 2:3. V prodloužení i penaltách zářil náš polský gólman Jerzy Dudek. Před rozstřelem měl Benítez nejspíš jasno, ale hráče obcházel a ptal se, jestli chtějí jít. Přišel i za mnou a já souhlasil. Naopak za trenérem šel Luis García, který chtěl kopat. Ale Benítez ho odmítl. Znali se už z Valencie a Benítez asi věděl víc než my. Penalty jsme zvládli a já byl ten šťastný, kdo proměnil naši poslední. Ševčenko pak našťestí pro nás nedal. Jako pátý měl jít Stevie Gerrard, ale kopat už nemusel. Škoda jen, že Riise od nás přede mnou nedal, protože ta moje by pak byla poslední a rozhodující a já bych mohl běžet s rukama nad hlavou a slavit. Ale to už bych chtěl moc.“ (smích)

Epizoda pod Václavem Ježkem

„V roce 1993, kdy mi bylo dvacet, jsem stihl i jedno utkání za poslední federální reprezentační tým. Jmenovali jsme se tehdy RCS a dohrávali kvalifikaci o MS 1994 v USA. Na podzim jsme v Košicích nastoupili proti Kypru. Měl jsem to štěstí, že jsem mohl zažít legendárního Václava Ježka. Myslel jsem, že se budu jen rozkoukávat, abych poznal atmosféru národňáku. Čekal jsem pohodové dny bez tlaku a vůbec mě nenapadlo, že bych nastoupil. Jenže trenér Ježek mě postavil do základní sestavy. Poznal jsem jeho skvělé motivování celého týmu. Byli jsme perfektně nabuzení, vyhráli 3:0 a na hřišti jsem strávil přes 70 minut, než mě vystřídal Jaro Timko ze Slovanu Bratislava.“

Stříbro na EURO 1996

„Dušan Uhrin uměl perfektně vyhodnotit, na jaký styl má hráče. V Anglii 96 jsme byli někteří hodně mladí a začal se tam tvořit tým, který vydržel pohromadě dalších 10 let. Trenér uměl týmu určit perfektní taktiku, v šatně mělo jeho slovo velkou váhu. Mluvil s rozvahou, ale dostatečně naléhavě, abychom byli na utkání správně nažhavení. A nakonec nás dovedl až do finále.“

Jozef Chovanec

„Pod Jozefem Chovancem v kvalifikaci o EURO 2000 všechno skvěle fungovalo,

kvalifikaci jsme vyhráli bez ztráty bodu. V prvním utkání jsme domácí Nizozemce měli na lopatě. Hlavně ve druhé půli jsme trefovali tyče a prohráli nešťastnou penaltou v závěru. Proti Francii jsme museli vyhrát a podle toho byla stanovená i taktika. Jenže jsme zase prohráli a výhra nad Dánskem už nic neřešila. Následná kvalifikace o MS 2002 byla kostrbatá. Myslím, že jsme tomu mohli dát víc. Neměli jsme ten potřebný hlad, abychom urvali postup. Nakonec jsme o něj přišli nepodařenou baráží s Belgií.“



FOTO SPORT: BARBORA REICHOVA

Karel Brückner

„Karel Brückner byl geniální, jak uměl vymyslet taktiku na každého soupeře. Vždycky našel u protivníka nějaké rezervy a nedostatky, kterých jsme měli využít. A ono se nám to dařilo. Přesně jsme věděli, co máme dělat, jak třeba napadat jejich rozehrávku, koho donutit, aby rozehrával, a podobné věci. Pochopitelně jsme i někdy prohráli, ale naše taktická příprava byla skvělá. V šatně to uměl někdy pořádně rozbalit. Byl v kritice konkrétní a adresný, před nikým nic neskrýval. Možná si vzpomenete, jak po jednom utkání veřejně kritizoval Davida Rozehnala a jeho hru nazval barokem. Bylo to asi poprvé, ale určitě naposledy, co někoho kritizoval na veřejnosti. Pak už vždycky všechno zůstalo v kabině.“ □

INZERCE



Stovky sportovních akcí
PO CELÉ REPUBLICE
na jediném místě
SPORTVOKOLÍ.CZ

Lídři se lídry rodí, nebo se jimi stávají?

TEXT: MICHAL JEŽDÍK



ROY HODGSON

fotbal, bývalý trenér reprezentací Anglie a Švýcarska a klubů Inter Milán, FC Liverpool

„Těžká otázka a ještě těžší odpověď pro každého, kdo se tímto problémem v minulosti a v současnosti zabývá. Podle mne je genetický vklad základem, ale nemohu popřít i nutnost kultivace tohoto předpokladu v reálném sociálním prostředí, ve fotbalovém prostředí obzvláště. Šíře a hloubka tohoto problému nemůže být vyjádřena v této krátké odpovědi, zasloužilo by si to velkou debatu.“



← **MASSIMILIANO ALLEGRI**

fotbal, bývalý hráč a trenér FC Juventus Turín

„Jsem jednoznačně pro to, že lídrem se hráč musí už narodit. Bez toho se nemůže nikdo v této pozici prosazovat. Neznám příklad ze své hráčské a trenérské praxe, že by to mohlo být jinak, ale respektuji i jiné názory.“



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

STÉPHANE ANTIGA

volejbal, bývalý francouzský reprezentant, trenér, účastník OH 2004, mnohonásobný mistr Francie, Polska a Španělska



„Někteří hráči mají vůdcovství vrozené, ať už na hřišti,

či mimo ně. Neznamená to ale, že musí být nezbytně nejlepší hráči. Na trenérovi je, aby takovým hráčům přidělil roli, která bude mít pozitivní vliv na tým. Někdy musí trenér hráči pomoci si uvědomit, že má potenciální vůdcovské schopnosti. Zkušenosti pomáhají hráčům získat sebevědomí jak na hřišti, tak v týmu. Někteří mají větší schopnost vystupovat v týmu během stresových situací. Za lídry ve svých týmech jsou často považováni útočníci. Ale někdy nejsou schopni týmu pomoci, pokud sami nehrají dobře či právě neskórují hodně bodů.“



KEN WAY

britský psycholog spolupracující se sportovními týmy i sportovci

„Správná odpověď je pravděpodobně kombinací obojího, ale to je nudná odpověď ve stylu ‚sázka na jistotu‘. Takže dám hlavu na špalek a řeknu, že preferuji odpověď: Lídři se lídry stávají. Říkám to proto, že je více motivující věřit, že kdokoli může být inspirativní lídr. Může se to zdát jako výzva, ale je zdravější a prospěšnější mít nastavené myšlení ve smyslu ‚nic není nemožné‘. Ve světě koučinku může být velkou výhodou, pokud máte talent stát se elitním sportovcem ve vaší disciplíně. To znamená, že svému

sportu rozumíte nejenom zevnitř, ale také to, že ostatní k vám vzhlížejí a respektují vás. Váš status vám dává šanci být přirozeným lídrem. A nelze popřít, že váš výkon z toho může mít prospěch. Například pokud jste se narodili s rychlými svalovými vlákny, dává vám to specifickou výhodu potřebnou pro vaši pozici a sport. Zkušenosti však ukazují, že úspěch není vždy zaručen. To, co se povede na jedné scéně, se vám na druhé podařit nemusí. Požadované dovednosti jsou zcela odlišné, ale samozřejmě je můžete získat.“



CRAIG BROWN

bývalý trenér fotbalové reprezentace Skotska, moderátor fotbalové divize televize The Sky

„Moje zkušenosti z profesionální fotbalové praxe mi napovídají, že šedesát procent je pro ‚lídrem se rodíte‘, zbytek pro ‚lídrem se stáváte‘. Ale je to můj osobní imaginární odhad, protože nemám nástroje, kterými bych tento vzájemný poměr změřil. Aby toho nebylo málo, poznal jsem lídry, kteří byli lídry nejen v kabině, na hřišti, ale i ve svém soukromém životě. Na druhé straně u některých lídrovství skončilo odchodem ze stadionu a už se dále neprosazovalo. Vidíte tedy, že je to složitý fenomén.“



JAKUB KUDLÁČEK

basketbal, ředitel mezinárodního scoutingu týmu NBA Charlotte Hornets

„Nemyslím si, že můžete udělat lídra z někoho, kdo to v sobě nemá. Už jsem takové pokusy viděl mnohokrát a vždy končí podobně - frustrací pro ty, kteří se o to snaží a nechápou, proč se s tím dotyčný nechce ztotožnit. Ten zároveň nechápe, proč ho do toho tlačí, když je jasné, že by se radši schoval v rohu a chtěl, aby mu všichni dali pokoj. Rozdělil bych tedy lídry do několika skupin. Ti, kteří se lídry narodili a budou jimi v jakémkoliv prostředí, kolektivu, bez ohledu na vnější okolnosti. Ti jsou naprosto přirození, mají to prostě v sobě. Další jsou lídři, již pro to mají nějaké vlohy, ale zároveň vyrostli v prostředí, které jim v tom pomohlo a umožnilo tyto schopnosti naplno rozvinout. A ještě je tu skupina lídrů, kteří do leadershipu došli až s věkem. Ty můžeme najít hlavně ve sportu mezi hráči na sklonku jejich kariéry, kdy se z nich najednou stanou lídři a mentoři. Tak jako tak si myslím, že až se dá spousta věcí natrénovat a zlepšit, z nikoho opravdového lídra bez vrozených předpokladů neuděláte.“



FRANCESCO CUZZOLIN

první evropský kondiční trenér v NBA (Toronto Raptors), pracoval pro kluby a reprezentace Itálie a Ruska, ředitel výzkumu a inovací Technogym

„Lídři se lídry stávají díky tvrdé práci a životním zkušenostem, z kterých se poučí, včetně chyb a selhání.“



ROBIN LADAUGE

ragby, národní technický poradce a expert odpovědný za kondiční přípravu národního týmu Francie U18

„Je to otázka, na kterou nejde odpovědět černobíle. Osobně to vidím následovně. Začnu otázkou: Rodíme se s predispozicemi na úrovni leadershipu, se schopností předvídat věci, znát lidi, abychom ovládali jejich reakce, vyzařovat dostatek charisma pro sdružování individualit? Evidentně to vypadá, že nikoliv... Náš rodinný kontext, sociální prostředí, počáteční a další výchova jsou elementy, které nám umožňují nechat se vyvíjet v budoucího lídra v rámci všech kompetencí dobrého manažera. Potřebujeme ale také schopnost dávat věci do souvislostí, empatii na lidské úrovni a charisma, což považuji více za dar přírody, a proto jsou spíše vrozené. Kolem sebe vidíme, že jsou děti, které odmala přitahují ostatní a vedou skupinu tím nebo oním směrem. Budoucí lídr je v procesu vývoje. Jeho leadership se bude vyvíjet v rámci kompetencí, které budou krok za krokem zvládnuty. Během mé profesionální kariéry jsem se setkal s několika velkými manažery, jejichž leadership byl založen jen na jeho jednom způsobu. Myslím, že to nestačí pro řízení skupiny v dlouhodobém horizontu. Projev a tím pádem vliv na skupinu se dříve či později otupí. Skutečný lídr musí svůj způsob vedení střídat a používat několik pák pro podněcování, řízení, motivování, sdružování. Závěrem bych chtěl říci, že jedinec může mít ve svém životě vyšší leadership, než je průměr, docela rychle. Ale proces stát se kompletním lídrem může trvat celý život.“



PAVEL CHADIM

člen trenérsko-metodické komise České baseballové asociace

„Podle mého se rozhodně lídrem člověk nerodí, ale má šanci se jím stát během života. V mém chápání není skutečným lídrem ten, kdo jen táhne vítězný tým, když se týmu nebo jemu osobně daří, nýbrž ten, kdo je schopen se obětovat pro posledního z týmu, kdo je i schopen se sám obětovat pro úspěch celku. A k tomu je potřeba si některé situace i ‚odžít‘. S tím se podle mého nikdo zatím nenarodil.“

PETR NOVOTNÝ

florbal, hlavní trenér Mladé Boleslavi, bývalý reprezentant



„Myslím, že někdo k tomu má povahu uzpůsobenou lépe a někdo hůře. Můj názor je, že lídra vytvoří životní cesta, kterou sportovec projde. Hráč musí mít štěstí na mládežnické trenéry, musí potkávat správné vzory. V některých případech mohou v člověku lépe probudit schopnosti lídra i méně motivovaní spoluhráči. Pokud bych měl sám sebe považovat za určitého lídra, utvrzuje mě to v mé předešlé myšlence. Já jsem se jako lídr určitě nenarodil. Stál jsem vždy spíše na opačném pólu. Moje odpověď tedy je, že lídrem se stanete.“

DON NACHBAUR

hokej, hráč a trenér v NHL, bývalý asistent trenéra LA Kings



„Tato otázka visí ve vzduchu mnoho let. Věřím, že většina lidí získává životní dovednosti doma, ale rovněž si osvojuje další dovednosti ve škole, při sportu a v každodenním životě. Leadershipu se můžete naučit a zlepšit ho praxí. Některé osobnostní rysy tento proces ulehčují, avšak říci, že se lídrem narodíte, nebo ne, NENÍ přesné. Vždy jsem věřil, že tyto dovednosti jsou získané nebo rozvíjené. A v tuto teorii věřím ještě více po přečtení knihy ‚Nastavení mysli‘ od Carol S. Dweckové. Uděláte ze sebe skvělého lídra!“

→

INZERCE

**OLYMPIÁDA
DĚTÍ A
MLÁDEŽE**

19. - 24. 1. 2020
KARLOVARSKÝ KRAJ

Přijď fandit!



PARTNEŘI AKCE





FOTO: GETTY IMAGES

Poděkování za zprostředkování některých odpovědí panu Dr. Zdeňku Sivkovi, FaT



DAVE WOHL

basketbal, 43 let v NBA, hráč, trenér a bývalý GM Miami Heat a LA Clippers, 2x vítěz NBA (LA Lakers a Boston Celtics)

„Podle mého názoru je to kombinace obojího. Myslím, že lídři se rodí s možností rozvinout se v lídry ve sportu, stejně jako snahy o rozvinutí jiných dovedností. Ale věřím, že schopnost růstu lídra a zdokonalování rysů leadershipu jsou podporovány a vytvářeny uváděním do situací, ve kterých se musíte učit, jak vést. Čím víc situací, do kterých se dostanete a ve kterých musíte vést, tím víc zkušeností získáváte a rostete ve skutečného lídra.“

Někdy si myslím, že ve sportu je také řada věcí, které mohou vytvářet a vychovávat vaše instinkty leadershipu. Na střední škole, kdy jsem se věnoval třem sportům - americkému fotbalu, basketbalu a běhání - jsem potkal úžasné trenéry, kteří neustále mluvili o hodnotách vedení týmu. Tudiž mi to vstúpili velmi brzy. Také jsem hrál na vedoucích pozicích, jako jsou quarterback v americkém fotbale a rozehrávač v basketbalu, na kterých jste zodpovědný za vedení vašeho týmu. Myslím, že díky tomu jsem mohl rozvinout rysy mého leadershipu už dříve.“



MILAN MARŠNER

hokejbal, vedoucí úseku reprezentace

„Lídrem se lidé stávají. Pro získání role lídra je potřeba několik předpokladů. Jedním z nich je herní výkonnost. Pokud hráč prokazuje dlouhodobě vysokou herní výkonnost, stává se v rámci mužstva lídrem, pokud k tomu připojí i charakterové vlastnosti, dojde k ideálnímu propojení, a to je jasný lídr. Ne všichni hráči roli lídra dokáží přijmout. V některých případech je dobrý hráče s vysokou výkonností nezatěžovat s rolí lídra a nechat mu ‚klid‘ pro hru. Naopak někdy do popředí vystupují hráči, kteří umí a mají cit v pravý okamžik promluvit a dokáží mužstvo strhnout. Všechny tyto typy hráčů jsou pro mužstvo nesmírně přínosné.“

← GÉRARD HOULLIER

fotbal, bývalý trenér reprezentace Francie a FC Liverpool

„Stopa lídrovství je podle mého jednoznačně v genetickém dědictví, ale jako určitá vložená vložka se musí v průběhu kariéry, života spojovat ve vyšší kvalitu, v dispozici tuto sociální roli naplňovat. Tedy ano, ve prospěch odpovědi ‚lídrem se rodíte‘, ale kvalitu této funkce, role můžete získat jen v reálné praxi, na základě zažitých specifických zkušeností.“

MIKE RENNEY

softball, hlavní trenér reprezentace Kanady na OH 2004 v Aténách



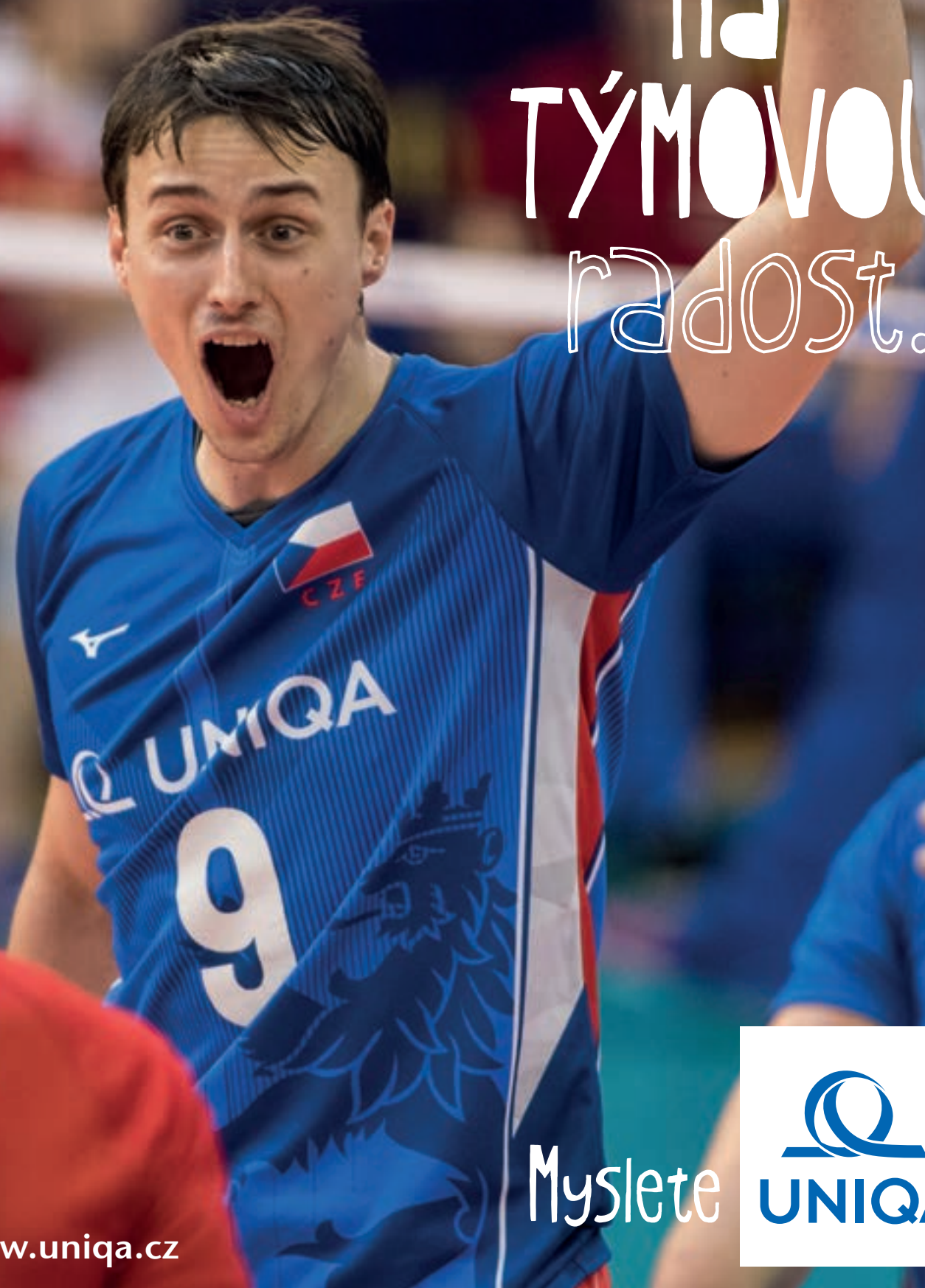
„Lídři jsou ti, kteří se do své pozice nebo situace pracovali, nebo pochopili, že se lídrem stát musí, aby se věci pohnuly správným směrem. Přesto se lídrem nemůže stát každý. Jistá genetická vybavenost je nutná. Odvaha postavit se do čela skupiny rozhodne o tom, zda se z osoby s predispozicemi k vedení skutečně lídr stane.“

Myslím, že snaha vést a řídit je jako snaha vyniknout ve vybrané profesi, zejména pokud jste součástí kolektivu, ať už se jedná o sportovní tým, či kolektiv v obchodní společnosti. Avšak leadership s sebou nese i velkou dávku odpovědnosti. Pokud se máte stát lídrem, znamená to, že musíte vést a řídit 24/7, tedy 24 hodin denně, sedm dní v týdnu. Nemáte dny volna. Nemůžete někoho dobře vést v pondělí, úterý a ve středu, a pak si po zbytek týdne vzít volno. Musíte vést a řídit, i když jde vše dobře, a zejména v případě, pokud se nedaří. A to je pro mnoho lidí těžké.“

Tyto odpovědnosti nejsou pro každého. Viděl jsem hráče, kteří prostě břemeno leadershipu nechtěli nést, což je v pořádku. A to vede k dalšímu zajímavému postřehu. Ne každý se stane lídrem, ale může se stát skvělým následovníkem. V úspěšném týmu musíte mít oba, protože vždycky bude existovat více následovníků než lídrů. A pokud se rozhodnou následovat správný leadership, tým se stane silnějším.“

□

Myslete
na
TÝMOVOU
radost.



www.uniqa.cz

Myslete





Trenéři jako t

Když klub Toronto Maple Leafs propustil 20. listopadu kouče Mika Babcocka, vypadalo to jako banalita. Špatné výsledky = konec. Hned druhý den však začala vyplouvat svědectví bývalých hráčů, že Babcock není tak kladnou postavou, za jakou je považovaný. Odstartovala debata o vztazích v týmu, o sportovní kultuře. A jak to tak bývá, přerostla do lehce hysterické soutěže na téma „nejhorší trenér mého života.“ NHL je vzhůru nohama, jako už dávno nebyla.

TEXT: LUBOŠ BRABEC



erč

Ještě 19. listopadu 2019 patřil Mike Babcock k nejrespektovanějším koučům hokejového světa – a se smlouvou na 6,25 milionu dolarů ročně byl i nejlíp placený. Však jako jediný dokázal vyhrát Stanley Cup, olympijský turnaj (dokonce dvakrát) i světový šampionát. K tomu připočtete triumf na Světovém poháru a 700 vítězných zápasů v NHL. Studoval tělesnou výchovu a sportovní psychologii na montrealské McGill University, byl častým hostem seminářů, včetně těch v rámci mistrovství světa, kde přednášel o moderním hokeji. V klubovém angažmá byl nepřetržitě od roku 1991, kdy začal trenérskou kariéru. Prvního vyha-zovu se dočkal až v šestapadesáti letech!

Pár dnů nato už byl líčený jako manipulátor a problematický kouč s chováním sociopata, který ponižoval hráče a ničil jim kariéry i život.

„Neuměl to s mladými,“ znělo z jedné strany.

„Nedokázal si získat respekt u veteránů,“ padaly další výčitky.

Prvním závažným svědectvím byl tři roky starý případ mladého útočníka Mitche Marnera, jehož Babcock v době, kdy byl nováčkem, donutil sepsat pořadí hráčů Toronta od dříče číslo jedna po největšího lenocha. A seznam pak v kabině zveřejnil.

Není to právě věc, s níž by se Babcock měl chlubit na seminářích, ostatně už tehdy se Marnerovi omluvil. Ale spousta lidí v NHL ji považuje za zcela neakceptovatelný přešlap. Za nepřijatelné uplatňování moci a nadřazenosti, navíc vůči teenagerovi.

A debata o tom, co je v dnešním hokeji tolerovatelné a co už nikoli, se rozjela.

Kam až smí trenér ve svých metodách zajít? Kdy verbálně drsnější motivování hráčů přerůstá v ponižování? Jaké jednání lze ještě omluvit touhou dosáhnout co nejlepšího výsledku? Mají v dnešním sportu místo „mind games“ a testování psychické odolnosti hráčů? Zůstane v trenérské výbavě jenom cukr, a bič se nadobro zahodí?

Po pár dnech měl John Tortorella, další z koučů označovaných za dinosaury, dva telefonáty. Jeden z centrály NHL, druhý od generálního manažera Columbusu, kde působí. Oba dotazy zněly podobně: „Nemáš taky nějakého kostlivce ve skříní?“

Ujistil všechny, že ne. I tak se novináři z webu The Athletic rozhodli ob-



JOHN TORTORELLA, kouč Columbusu, se taky objevil na vlně současné kauzy. Měl štěstí, bývalí hráči o něm prohlašovali, že byl tvrdý, ale férový.

volat několik bývalých Tortorellových svěřenců, aby povyprávěli o jeho metodách. Slyšeli však pouze různé variace na odpověď: „Je to tvrdý trenér, ale férový.“

I hvězdy bývaly poslušné

Také Babcock našel své zastánce. Řada hráčů mu přiznala, že pomohl usměrnit jejich kariéru. Mezi nimi i český útočník Andrej Nestrašil. „Ať mě trenér klidně kopne do zad, to mi nevadí. Pokud to dělá kvůli tomu, abych byl lepší hokejista, ne kvůli vlastnímu egu. Když to dělá s láskou a chce mi pomoci, tak ačkoliv to není ten nejlepší přístup, nevadí mi to. A daleko rychleji to smetu ze stolu,“ prohlásil s odkazem na případ jiného kouče, Billa Peterse, jehož obránce Michal Jor-

dán právě z takového chování po letech obvinil a svědci incidentu jeho slova potvrdili.

Dodejme, že Peters ještě v listopadu odstoupil z funkce trenéra Calgary. Byť především proto, že kdysi na farmě Chicaga rasisticky urážel hokejistu nigerijského původu Akima Aliua. Tady pochopitelně nebylo o čem debatovat, natož hledat polehčující okolnosti.

Ve středu terče se ocitla řada známých trenérů z posledních let. Darryl a Brent Sutterové, Marc Crawford (kouče kanadského týmu z Nagana v prosinci Colorado na měsíc odstavilo z funkce asistenta), Peter Laviolette... Většinou na ně mířili hokejisté s ne úplně vzorovou minulostí, tak zůstalo pouze u útočných tweetů. Zatím.



Každopádně je jasné, že se právě píše nová kapitola komplikovaného příběhu, jímž jsou vztahy hráčů a trenérů v NHL. Za stoletou historií prošly zajímavým vývojem.

Až do konce 60. let byli hokejisté v podstatě osoby bez jakýchkoli práv. Trenéři, kteří často byli i generálními manažery, nad nimi měli absolutní moc. Ligu hrálo šest týmů, bylo v ní místo pouze pro stovku vyvolených, a tak kdo chtěl mít práci, musel držet krok. V opačném případě následovala výměna do nejhoršího klubu nebo odvelení do farmářského mužstva, odkud už kolikrát nebylo návratu.

„Z NHL na farmu je to sto mil, zpátky tisíc,“ znělo heslo té doby.

Trenéři rozhodovali i o tom, jaký sestřih směřují hráči mít a kdy si můžou ne-

chat narůst vousy (nikdy, však nenajdete fotku Maurice Richarda ani Gordieho Howea, kde by nebyli hladce oholeni).

I největší hvězdy byly poslušné. A vděčné, když po sezoně dostaly přidáno pár set dolarů a k nim koženou bundu. Platy hráčů byly tak nízké, že ještě dlouho si v létě museli přivydělávat v továrnách, docích nebo na zemědělských farmách, aby uživil rodinu.

Situace se změnila ve chvíli, kdy se hokejistům podařilo založit odbory a začali je zastupovat agenti. Gáže šly nahoru, s nimi i moc hráčů. Ti nejlepší si prosadili do smluv, že nesmějí být vyměněni proti své vůli, což posílilo jejich postavení vůči managementu.

Ale dál měli nad sebou trenéry tvrdé jako křemen.

Hraj a mlč

Kouč musí být ras, taková panovala zažitá představa. Většinou to byli bývalí hokejisté NHL, a proto pouze přejímali metody, které sami zažili. Ti, kdo to jako hráči daleko nedotáhli, se snažili být ještě přísnější, aby dokázali, že do světa profesionálního hokeje patří.

Komunikace v kabině neprobíhala na kdovíjak sofistikované úrovni. Kouč určil taktiku a sestavu, podrobným vysvětlováním většinou neztrácel čas. Když jednou přišel obránce Jean Potvin za Alem Arbourem a omlouval se, že to kvůli jeho chybě se prohrálo, trenér místo rozboru akce suše odpověděl: „Ty jsi chybu neudělal. Tu udělala tvoje máma.“

Podobné průpovídky byly běžným způsobem, jak hráče motivovat, nabudit. Mimochodem, Arbour je považovaný za jednu z největších legend, s New York Islanders čtyřikrát v řadě vyhrál Stanley Cup a byl uveden do Síně slávy.

„Trenéra 364 dnů v roce nenávidíte, ale 365. den si nasazujete prsten šampionů.“ Citát, který je prisuzován montrealskému útočníkovi Stevu Shuttovi (a zmíněným trenérem je slavný Scotty Bowman), se stal symbolem éry 70. let.

V Kanadě tehdy nebylo moc pokusů prostředí kultivovat. A kým také? Vždyť nikdo po trenérech nevyžadoval vzdělání, nebylo nutné mít vystudovanou licenci nebo sportovní institut typu FTVS.

I tak milovníci starých dobrých časů mívali pocit, že se hráčům začíná příliš ustupovat. Když se Punch Imlach, architekt úspěchů Maple Leafs z 60. let,

**AŽ DO KONCE 60. LET
BYLI HOKEJISTÉ
V PODSTATĚ OSOBY
BEZ JAKÝCHKOLI PRÁV.
TRENÉŘI, KTEŘÍ ČASTO
BYLI I GENERÁLNÍMI
MANAŽERY, NAD NIMI
MĚLI ABSOLUTNÍ MOC.**

4

NHL v reakci na trenérské kauzy zveřejnila v prosinci čtyřbodový plán, jehož součástí jsou i školení prevence šikany nebo zřízení horké linky, kde hokejisté budou moci hlásit problémové chování trenérů i spoluhráčů.



31

Tolik dnů byl suspendován chicagský asistent Marc Crawford. Za své metody z minulosti, které se netýkaly působení u Blackhawks, se omluvil a dál smí trénovat.

TOXICKÁ ATLETIKA

Hokej není jediný sport, který v zámoří prožil horký podzim. V říjnu firma Nike v tichosti zavřela svoji pýchu, tréninkovou skupinu Oregon Project, jejímž nejslavnějším produktem byl čtyřnásobný olympijský šampion Mo Farah. Důvodem nebyly pouze dopingové prohřešky kouče Alberta Salazara, nýbrž i opakovaná svědectví atletů o tvrdém zacházení, psychickém nátlaku, výhrůžkách, šikaně. Jejich terčem se stávaly zejména ženy. Působivě o metodách, jakými ji trenéři nutili ke snižování váhy, promluvila běžkyně Mary Cainová a rozpoutala tím debatu o „toxické kultuře“ uvnitř atletického světa.



FOTO: PROFIMEDIA.CZ (2)

vrátil v roce 1979 do Toronta, upřímně se zděsil: „Tohle není hokejové mužstvo, je to country club!“ Nevěřil třeba, že si hráči smějí v letadle cestou ze zápasu dát pivo...

Také jim ho okamžitě zakázal. Snažil se otočit kalendář o patnáct let zpátky, ale neuspěl. Hokejisté si už nenechali všechno líbit. Věděli, že mají mnohem silnější postavení než jejich předchůdci.

Že se postupně časy mění, poznal i zmiňovaný Bowman, když v roce 1991 – po několika sezonách, kdy hokej jenom komentoval – převzal Pittsburgh. Předtím si klidně dovolil posadit nejlepšího hráče na konec střídačky a nepouštět ho celou třetinu na led („Chci, aby ostatní viděli, že když se to může stát tobě, může

se to stát i jim“), ale najednou zjistil, že nová generace hokejistů je mnohem citlivější. Šetřil s jejich veřejnou kritikou a snažil se jim taktické záměry podrobně objasňovat.

„Když dřív nebyl některý hráč spokojený, tak jsem si řekl: No a co? Teď vím, že bych tím mohl narušit chemii týmu. Proto mu musím vysvětlit, že pár střídání seděl kvůli tomu, že jsme potřebovali víc útočit, a musím doufat, že to přijme. To je realita dnešního sportu. Před deseti roky bych se s něčím takovým neobtěžoval,“ přiznal.

Úspěšně trénoval do roku 2002 a získal devětkrát Stanley Cup, se třemi různými kluby. Nikdo v hokeji nedokázal víc. Když ho ale měl brankář Ken Dryden



ribiku, užít si slunce a pláž. I to je věc, kterou si vyjednali na majitelích klubů.

Ti rádi souhlasili. NHL je rychle rostoucí byznys, proto hráči potřebují co největší komfort, aby mohli podávat ideální výkony a bavit fanoušky, tedy potenciální kupce vstupenek, suvenýrů a předplatného na televizních kanálech. Někdejší téměř vojenské metody by neobstály nejen proto, že se změnila doba.

Hockey is for Everyone

Další dříve nepoznanou věcí je skutečnost, že NHL patří mladým hráčům. Ti nejlepší z nich jsou už ve dvaceti kapitány a uzavírají lukrativní smlouvy, mají privilegia dosud vyhrazená veteránům. Například útočník Nico Hischier po pouhých 151 odehraných zápasech (a aniž by něco velkolepého dokázal) podepsal v New Jersey sedmiletý kontrakt na 50 milionů dolarů. To zvyšuje jejich moc a důležitost, stejně tak se mění chování okolí k nim.

V Bostonu dokonce zrušili tzv. rookie solo lap. Tedy jeden z nejtradičnějších rituálů: při rozbruslení před premiérou jde nováček na led první, ostatní se u vrátek zastaví a dopřejí mu deset vteřin samoty na ledě. Udělá před napůl zaplněnými tribunami pár kroků, vypálí puk na branku a rozesmátý si užije chvíli slávy.

Neškodná prkotina, řeknete si. Rozhodně ve srovnání s někdejší molením vlasů – a nejen vlasů. Ale v kabině Bruins ji vyhodnotili jako ponižování mladých hráčů. Kapitán Zdeno Chára vysvětlil, že si v počátcích kariéry prošel šikanou a nechce něčemu podobnému vystavovat svoje následovníky. Dokonce přestal

charakterizovat, nevilil zrovna lichotivá slova. Přesto ta poslední zněla: „Byl to skvělý trenér, ve své době nejlepší.“

Stačil by však jeho přístup dnes? A nejen jeho?

Pokud jste viděli film „Zázrak na ledě“, určitě si vybavíte scénu, jak trenér amerických olympioniků z roku 1980 Herb Brooks hned po přípravném zápase s Norskem, který jeho tým odehrál na půl plynu, za trest driluje do noci hráče na ledě. Jeden sprint za druhým, dokud nepadají vyčerpáním. Ostatně v minulé sezoně podobným způsobem trenér Uwe Krupp zareagoval na špatný výkon Sparty v Pardubicích.

V současné NHL je to nemyslitelná věc. Hráči si v kolektivní smlouvě vymínili, že

HRÁČI SI V KOLEKTIVNÍ SMLouvĚ VYMÍNILI, ŽE VŽDY MUSEJÍ DOSTAT PŘESNÝ HARMONOGRAM TRÉNINKŮ NA NÁSLEDUJÍCÍ MĚSÍC A TY SE NAVÍC SMĚJÍ KONAT POUZE V ROZUMNÝ ČAS.

vždy musejí dostat přesný harmonogram tréninků na následující měsíc a ty se navíc smějí konat pouze „v rozumný čas“. Každý mimořádný trénink by liga trestala pokutou.

Nebožtík Imlach by se asi divil i tomu, že po Novém roce má postupně každé mužstvo týdenní volno, kdy hokejisté nejčastěji odlétají na Havaj nebo do Ka-

používat slovo „rookie“, místo něj má pro nováčky termín „first-year player“.

I tohle patří do debaty o změnách hokejové kultury, kterou NHL v poslední době prochází.

Ligovní manažeři si dobře uvědomují, že dnešní společnost se proměňuje nejen hodnotově, ale zejména v Kanadě i demograficky. Proto se oficiálním hes- →



POCTA PRO NOVÁČKA na ledě NHL, tedy chvilkové osamocené bruslení před diváky při rozsvícení na zápas, už nebude fungovat všude. V Bostonu zažitá pravidla zrušili. Prý mladé hráče ponižovalo.

PODZIM 2019 POOPRAVIL V NHL I JEDEN ZE ZÁKLADŮ VŠECH KOLEKTIVNÍCH SPORTŮ. PŘEDSTAVU, ŽE V KABINĚ ZŮSTÁVÁ UKRYTO VŠECHNO, CO SE TAM PŘIHDÍ.

lem NHL stalo „Hockey is for Everyone“, hokej je pro všechny. Chce spojovat, být otevřený menšinám a zbavit se nálepky konzervativního, násilnického sportu s armádní mentalitou.

Budoucnost hokeje je v tom, kolik dětí dokáže podchytit. Bez rostoucí základny nastoupí cestu k bezvýznamnosti. A tak z něj mizí rvačky i záludné hity, protože story, jak vysloužilí hráči mají v padesáti letech kvůli poškození mozku problémy najít klíče od auta a zapamatovat si, kam ho zaparkovali, nejsou nejlepší náborový prostředek, který by oslnil rodiče. Dřív

přehlížené homofobní a rasistické výstřelky jsou tabu.

Horká linka

A podzim 2019 poopravil v NHL i jeden ze základů všech kolektivních sportů. Představu, že kabina je posvátné místo, které si žije vlastním životem a řídí se souborem nepsaných zákonů. Kde zůstává ukryto všechno, co se tam přihodí. Naopak, po ostře sledovaných trenérských kauzách se z ní – obrazně řečeno – stane pečlivě monitorovaný prostor.

Liga se v reakci na případy Babcocka, Peterse a spol. rozhodla zřídit horkou linku, kam budou smět hokejisté anonymně hlásit nepřijatelné chování trenérů i spoluhráčů. Zaměstnanci klubů projdou školením prevence šikany a týmy budou trestány za utajování všech problematických událostí.

Ale detailněji čáry, které už se nesmí překročit, zřejmě NHL kreslit nebude. Její šéfové chápou, že vztahy hráčů a trenérů nikdy nebudou prosty napětí. Vždycky budou existovat hokejisté nespokojení s tím, že hrají málo a nenastupují na přesilovky, nebo jsou dokonce odesílání na farmu. Hokejisté, kteří budou mít pocit, že není využíván jejich potenciál a tím klesá i jejich hodnota na trhu. Stejně tak trenéři budou vždycky mít vyšší nároky na výkonnost svých svěřenců a zároveň budou většinou jediní, kdo jim ve světě za ochrannou bublinou lajků na sociál-

ních sítích a poklepávání po ramenu bude do očí říkat nepřijemné pravdy.

Najít křehkou rovnováhu nebude lehké. Obě strany se to svým způsobem začnou znovu učit.

Bude se v časech hledání nové hokejové kultury za nepřijatelné chování ze strany kouče považovat vyhrůžka výměnou do jiného klubu? Nebo fyzicky náročný trénink jako reakce na odfláknutý zápas? A co používání slov, která zrovna nepatří do univerzitní angličtiny?

I tady prozatím zůstane víc otázek než jasných odpovědí.



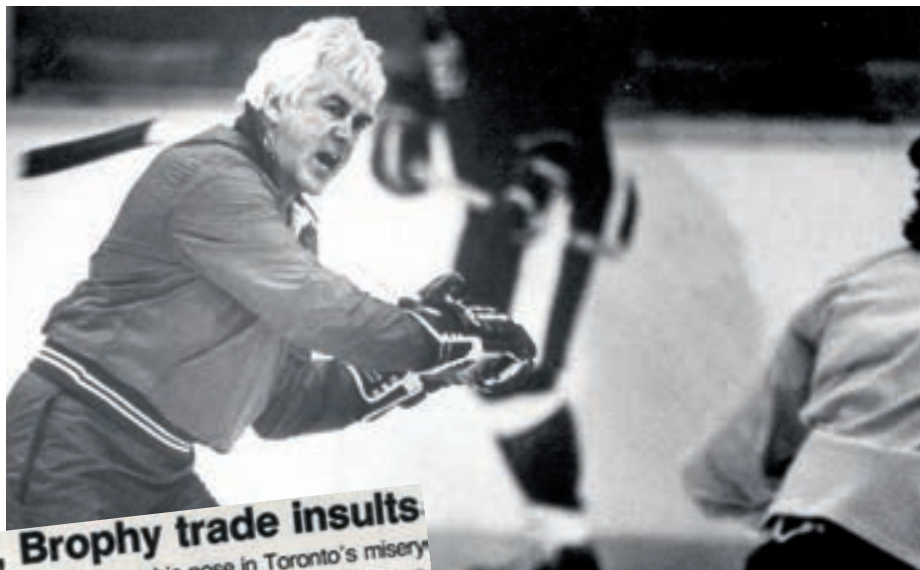
Válka českého bouřliváka s kanadským despota

Toronto zažilo v hokeji leccos, ale střet českého emigranta Miroslava Fryčera s kanadským trenérem Johnem Brophyem v roce 1988 byl věcí, o níž se dlouho mluvilo. A když zámořští novináři dnes s bývalým útočníkem dělají rozhovory, vždy na tuhle privátní válku přijde řeč. „Cítil jsem, že nás nerozděluje jenom názor na taktiku nebo způsob trénování. Z Brophyho strany to byla osobní msta, jejíž důvody jsem neznal a už se je nikdy nedozvím,“ píše Fryčer v autobiografii *Můj divoký hokejový život*.

Brophy se proslavil nejen výlevy v kabině, kdy mlátil hodinkami o zem nebo trhal sako na kusy, ale i svérázným koučováním. „Soupeře vyprovokovat, zmlátit, zastrašit – to bylo jeho. Běžně posílal urostlé hráče na led se slovy: Sejmí ho, ať skončí na vozíku! Jeho přístup byl old school i na poměry NHL osmdesátých let.“

Ti dva si nerozuměli od chvíle, kdy byl Brophy v roce 1986 povýšen do funkce hlavního kouče. Nejproduktivnějšího hráče chtěl předělat na tuctového bijce a rudl vzteky, když ten se snažil hrát kombinačně. Koloritem byly urážky a hádky, stejně jako bezdůvodné vyřazování ze sestavy.

„Slovník měl výstavní: pro něj jsme byli zmrdlí, bastardi a zkurvysyni. Jeho základním vyjadřovacím prostředkem bylo fuck v různých obměnách. Jednou při hodnocení zápasu tohle slovo vypálil před novináři 57krát, jak potom ze záznamu spočítali,“ vzpomíná Fryčer. „Svým zvráceným způsobem to asi myslel dobře, snažil se nás nabudit a dostat z nás maximum. Volil však ten absolutně nejhorší způsob.“



JOHN BROPHY byl proslulý i tím, že hráčům na tréninku předváděl, jak co nejlíp zranit soupeře

Jejich dvouleté srážení vyvrcholilo po play off 1988. Útočník nečekal deset let, ale hned před novináři vyspal, jak se Brophy chová a že celý tým je proti němu. A jasně řekl: „Buď já, nebo on. Oba tady příští sezonu určitě nebudeme.“ Noviny měly o palcové titulky postaráno.

Nakonec musel odejít Fryčer, do Detroitu. Pak se ještě dvakrát potkali, v obou utkáních útočník skóroval – a v médiích zase lítala ostrá slova. Brophy mu nadával do komoušů, on mu na dálku vzkazoval, že je nejhorší člověk, jakého v životě potkal.

„Byla to hrozná zkušenost, ale na druhé straně mě obohatila,“ říká Fryčer, aktuálně kouč Znojma v rakouské EBEL. „Věděl jsem, jakým trenérem rozhodně být nechci. Nikdy bych nedeptal hráče jako on, neshazoval jejich důstojnost. Volím raději přátelský přístup, jak to dělal Ivan Hlinka. Ale i to musí mít hranice. Trenér musí umět občas bouchnout do stolu, aby si hráči nemysleli, že je jenom hodný strejda, který tuží partu.“

Navzdory zkušenosti s Brophyem se na dnešní vlnu kritiky chování koučů NHL dívá spíše s rozpaky. „Abychom za chvíli neřešili, jestli trenér smí na střídačce zvýšit hlas... Hráči by vždycky měli mít dost sebevědomí, aby se hned ozvali proti trenérovi, když mají pocit, že jeho metody jsou za hranou. Nějaké stěžování si po deseti, patnácti letech působí trochu nedůvěryhodně,“ dodává Fryčer. (bra) □

INZERCE

CZECH OLYMPIC TEAM
LIMITED COLLECTION
BY ALPINE PRO



OLYMPIJSKÁ
KOLEKCE 2020

koupíte v prodejnách

ALPINE PRO a na MALL.CZ

Stolní tenis se za poslední roky změnil. Počítání se zkrátilo z 21 bodů na 11, hraje se na vyšší počet setů a velkou proměnou si prošel míček. Všechny tyto zásahy musel vstřebávat současný reprezentační trenér **JOSEF PLACHÝ**. K jeho jménu se často přidává ještě slovo mladší. V trenérské práci někdejší stabilní hráč elitní stovky světového žebříčku navazuje na svého otce, také Josefa. Účastník olympijských her v Atlantě 1996 a Sydney 2000 je stejně jako jeho rodina spjat s Kladnem, odkud se vydal poznávat svět malého míčku a zelených stolů.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

Prohráváš? Zapomeň na stav

Proč jsem se stal trenérem?

„Hlavním důvodem bylo, že stolní tenis miluji a naprosto jsem mu propadl už jako hráč. Tudíž jsem u něj chtěl zůstat i po konci aktivní kariéry. Stát se trenérem bylo logickým krokem, sportovní prostředí jsem dobře znal a měl jsem i zkušenosti k předávání.“

Moje nejsilnější vlastnost?

„Cílevědomost, pracovitost a vůle překonávat výzvy ve stolním tenise.“

Co na mě mělo největší vliv?

„Zázemí v rodině, a hlavně táta, který mě ke stolnímu tenisu přivedl. Vždy si rád vyslechnu jeho názor, který má pro mě velkou váhu.“

Jakými hodnotami se řídím jako kouč?

„Fair play, důslednost, cílevědomost, zodpovědnost.“

Nejlepší rada, kterou jsem kdy dostal?

„Během hráčské kariéry jsem se naučil, že ve sportu je nejdůležitější se nikdy nevzdávat. Tuto filozofii se snažím předávat i svým svěřencům.“

• • •

Moje nejtěžší rozhodnutí?

„Nejtěžší jsou vždy rozhodnutí o nominacích na turnaje, dále koho do jednotlivých utkání postavit a koho nechat na lavičce. Je to vždy citlivá záležitost, která se musí rozhodovat podle více faktorů. Důležité je, abych měl vždy čisté svědomí.“

Co se mi opravdu povedlo?

„Nechci, aby to znělo jako klišé, ale mám radost z každého zápasu, který je beznadějně ztracen, a já pomohu hráči otočit ho svými radami a postřehy.“



JOSEF PLACHÝ

Narozen: 1. 4. 1971

Profese: stolní tenis

Hráčská kariéra: dlouholetý reprezentant, bronzový medailista z ME družstev 2003, účastník OH 1996 a 2000, několikanásobný mistr ČR, vítěz Evropského poháru a mistr Německa v družstvech (Borussia Düsseldorf), mistr Slovenska družstev

Trenérská kariéra: mj. český mistr s El Niño Praha, reprezentace ČR do 21 let, nyní reprezentační trenér mužů ČR (13. místo na MS družstev 2018), nominace v anketě Trenér roku 2018 za koučink Tomáše Polanského, mistra Evropy do 21 let v roce 2018



FOTO: WWW.PING-PONG.CZ

Kdy jsem měl pocit, že jsem měl utkání svého hráče nebo týmu pod vlastní kontrolou?

„Vzpomínám si, že jsem koučoval jednu hráčku a téměř po každém míčku jsem jí říkal, co má hrát. Cítil jsem, že to v daný moment opravdu potřebuje, ale věděl jsem, že není úplně ideální stav takto intenzivně vstupovat do zápasu.“

Co dělám, když cítím, že za mnou hráč nebo tým nestojí?

„Je potřeba si s týmem sednout a probrat důvody, kvůli kterým tato negativní atmosféra v týmu vzniká, a vše si vysvětlit. Důležitá je komunikace. Hráči musí vědět, jaké jsou myšlenky trenéra. Samozřejmě se určitá rozhodnutí některým hráčům nemusí líbit, právě proto je důležité vše vysvětlit.“

Do jaké míry rozlišuji v přístupu mezi starším a mladším hráčem?

„U mladších hráčů se v tréninkovém procesu dá soustředit i na techniku

a předávání zkušeností, jak se například vyrovnávat s vypjatými momenty a důležitými zápasy. Starší hráči naopak už mají zažitý určitý herní styl a systém, takže jejich vedení spočívá v drobném nasměrování spojeném především s taktikou.“

• • •

Stává se mi někdy, že si vůbec nevím rady?

„Určitě ano. Zejména tehdy, když víte, že je hráč dobře připravený, a přesto se mu →



JOSEF PLACHÝ jako hráč

v zápase nedaří, zejména po psychické stránce. Hraje dobře, ale v klíčových momentech má třeba trochu smůly a prohrává. Proto je třeba se v tréninku zaměřit na posilování psychiky a věřit si i za nepříznivého stavu.“

Můj trenérský rituál?

„Žádný nemám.“

Potřebuje trenér víc vzdělání, nebo životní rozhled?

„Vzdělání je velmi důležité, protože sport se výrazně posouvá dopředu a je potřeba se neustále vzdělávat. Nejenom v oblasti daného sportovního odvětví, ale i obecně.“

Čím se trenérsky inspiruji?

„Chodím na různé semináře a za každou věc, kterou se na nich dozvím a která mi bude k mé práci prospěšná, jsem moc rád. Nejvíce jsem byl nadšený z desetidenního kurzu psychologie s Kenem Wayem, protože si myslím, že psychologie je ve sportu stejně důležitá jako samotný trénink specializace daného sportu.“

Věřím na vyšší síly, nebo zásadně především sobě?

„Věřím sám sobě a své intuici.“

U čeho si nejlíp odpočinu?

„PSYCHOLOGIE JE STEJNĚ DŮLEŽITÁ JAKO SAMOTNÝ TRÉNINK SPECIALIZACE DANÉHO SPORTU. NEJVÍCE JSEM BYL NADŠENÝ Z DESETIDENNÍHO KURZU S KENEM WAYEM.“

„Přiznám se, že moc odpočívát neumím. Ale když jsem s rodinou, občas zapomenu na věci kolem své práce.“

• • •

V čem spočívá dominance asijských hráčů a co dělat, abychom se jim jako Evropané mohli vyrovnat nebo aspoň přiblížit?

„V Asii je velké množství hráčů, takže mohou vybírat ty s nejlepšími předpoklady z nesrovnatelně většího vzorku, než je zde v Evropě. Jejich výkonnost je pak samozřejmě podložena velkými tréninkovými objemy. Jejich další výhodou je, že díky propracovanému systému se odmala učí správné pohybové a technické návyky. Abychom se jim mohli přiblížit, nestačí mít jen talent, je třeba také ten sport milovat a jít cestou tvrdé práce a odříkání. A do toho musíte mít štěstí, aby se vám vyhnula zranění. Důležité je také mít dobrého trenéra.“

Jak se změnil stolní tenis se změnami

v pravidlech ohledně míčku a počítání setů do 11 bodů?

„Nové plastové míčky stolní tenis ještě zrychlily, není v nich tolik rotace a hráči mají tendenci hodně riskovat. Změna počítání do 11 bodů přinesla hráčům větší tlak a stres, jelikož se hraje více koncovek a v podstatě na každém míčku záleží. Což je pro diváky atraktivnější, ve hře je více napětí, ale zase není tolik dlouhých výměn.“

Jaké jsou ve stolním tenisu současné trendy v tréninkovém procesu? Na co se zaměřují nejlepší hráči a trenéři a měli bychom se na to zaměřit i u nás?

„Tréninkový proces je složen z mnoha dílků, které do sebe musí zapadat jako mozaika. Bohužel ty nejdůležitější věci, jako nácvik servisu a příjmu, kondiční trénink nebo pracování na psychice, jsou často pro hráče nejméně záživné. Ve světové špičce, kde mají všichni

natrénované stejné objemy, o úspěchu rozhodují detaily, které často nejsou spojené se samotnou hrou s pálkou v ruce. Klíčové je postavit trénink cíleně a pilovat během něj detaily a základní zápasové varianty.“

Jak pracuji s hráčem, jemuž se delší čas nedaří vyhrávat, a potřebuju ho vrátit na vítěznou vlnu?

„Je třeba vyhodnotit, jestli je příčina herní, taktická, psychická, nebo jestli je špatná série způsobená osobními problémy. Pak je možné s tím pracovat.“

Jak působím na hráče, aby nezaballil utkání při ztrátě 0:2 nebo 0:3 na sety?

„Náš sport umožňuje si vzít minutový oddechový čas, takže pokud ho mám ještě k dispozici, vezmu si ho a snažím se namotivovat hráče k otočení vývoje zápasu. V takové situaci je důležité zapomenout na stav, oprostít se od tlaku spojeného se stavem a zkusit soupeře překvapit i za cenu riskování. Stejně totiž už není co ztratit.“



VELKÁ JÍZDA ZAČÍNÁ PRVNÍM KROKEM

Přijďte se přesvědčit na **TÝDEN HOKEJE!**

20.–26. 1. 2020

www.pojdhrathokej.cz



hokej.cz
OFICIÁLNÍ WEB ČESKEHO HOKEJE



Horko, vlhko, Tokio

Extrémní podmínky vyvolávají před olympijskými hrami obavy

Stoupající teploty v Japonsku od konce července zabily desítky lidí. Úřady v této souvislosti zdůraznily zdravotní riziko pro sportovce a fanoušky, s nimiž se organizátoři olympijských her v Tokiu musí vypořádat.

Okolo 24. července, kdy tam budou zahájeny olympijské hry a potrvají 17 dní, se teploty v Tokiu a jeho sousedství udržují nad 31 stupni Celsia. Ohnivé teplo loni zabilo po celém Japonsku v týdnu od 29. července do 4. srpna 57 lidí, uvedla Disaster Management Agency. Více než 1800 obyvatel bylo hospitalizováno v tokijských nemocnicích.

Na sever od Tokia, kde se konaly letní olympijské hry už v roce 1964, dosáhly teploty v loňském létě rekordních 41,1 °C. Jenže tehdy se olympiáda kvůli horku uskutečnila až v říjnu. Stejně jako o čtyři roky později v Mexico City. Tokijští organizátoři jsou nuceni najít způsoby, jak udržet sportovce, dobrovolníky a tisíce fanoušků během Her v optimálních tělesných teplotních podmínkách a hydratované. Průběžně vyhodnocují různá opatření, od mlhových sprejů a le-

dových zábalů až po odpočívárny ve stínu a stany na bezpečnostních kontrolních stanovištích.

„Všichni víme, že soutěže na nejvyšší úrovni mohou být a někdy jsou pořádány ve městech s ještě obtížnějšími vzorci počasí, tj. když je počasí konzistentní po určitou dobu, jako teplota, vlhkost, tlak, síla větru, srážky, než v Tokiu,“ prohlásil Masa Takaya, mluvčí OH 2020. Mezi řádky tím chce říci, že to musí zvládnout. Stejně jako například Atény 2004 nebo Peking 2008, další města proslulá horkým létem. „V tomto ohledu jsou zkušenosti a odborné znalosti Mezinárodního olympijského výboru a sportovních federací ze soutěží pořádaných v podobných prostředích nesmírně cenné.“

Stále silnější vedra

Ačkoliv Japonsko zasáhla úmorná vedra již v minulosti, v posledních letech jich zažívá stále víc, jak dokazují data Japonské meteorologické agentury (JMA). I proto, že stoupá počet dnů s teplotami nad 35 °C, vznikl v roce 2007 pojem „divoce horké dny“. Pro obyvatele tokijské oblasti a tedy i účastníky olympiády není dobrou zprávou ani informace vědeckého oddělení Japonské meteorologické agentury, že Tokio trpí „efektem tepelného ostrova“, kde nakumulované teplo ve městech brání ochlazení nocí. „Větší dopad má na tento stav globální oteplování. O tom není vůbec pochyb,“ doplňuje vědec agentury Tomoyuki Kitamura.

Podle údajů JMA se v uplynulých dvou dekádách průměrné teploty v Tokiu pohybovaly posledních deset dnů v červenci

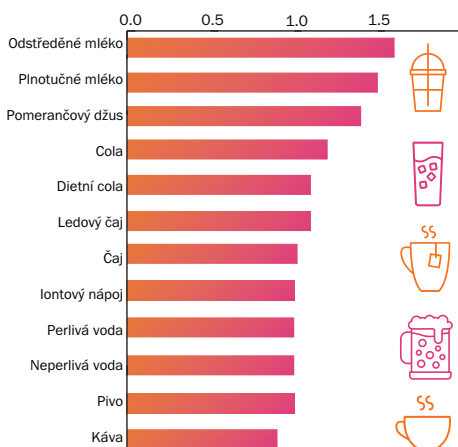
TEXT: MICHAL JEŽDÍK



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.

HYDRATAČNÍ INDEX BĚŽNÝCH NÁPOJŮ





a prvních deset dnů v srpnu okolo 32 °C. Horko se v betonové džungli, kterou obývá přibližně 10 milionů lidí, ještě zhoršuje relativním nedostatkem stínu. Japonsko rovněž patří mezi hrstku ekonomik, které se vyhýbají letnímu času. Výsledkem je, že slunce vychází před pátou hodinou ranní a spaluje město po většinu léta.

S ohledem na to měl olympijský maraton odstartovat již v 6 hodin ráno, o hodinu dřív, než bylo plánováno. Ženy měly běžet 2. srpna, muži 9. srpna, poslední den Her. Organizátoři se rozhodli maratonskou trasu a ostatní hlavní silnice pokrýt více než 100kilometrovým povrchem na bázi pryskyřice, který odráží infračervené paprsky a snižuje teplotu povrchu až o 8 °C.

Na začátku prosince přišla pro sportovce velmi dobrá zpráva. Organizační výbor OH se dohodl s MOV a Mezinárodní atletickou federací, že oba maratonské a chodecké závody přesune do Sappora, které se rozkládá na nejsevernějším japonském ostrově Hokkaidó. Ženský maraton nakonec proběhne 8. srpna, ten mužský v po-

slední den Her. Zároveň se do Sappora přesunuly i chodecké závody. „Rozhodnutí ukazuje, jak vážné obavy z velkého horka vnímáme. Zdraví a duševní pohoda sportovců jsou vždy v centru našich obav,“ oznámila Kirsty Coventryová, předsedkyně Komise sportovců MOV.

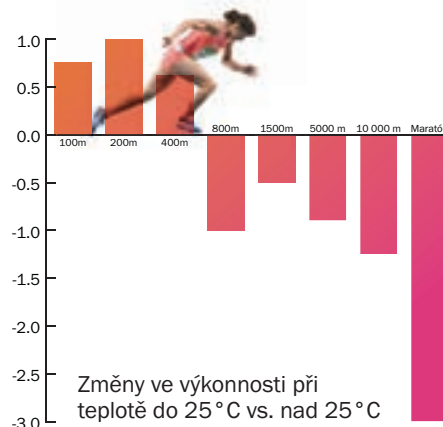
V průběhu loňského červencového volejbalového turnaje byly testovány

zastíněné či klimatizované odpočinkové zóny a rozprašovače vodní páry pro fanoušky. Organizátoři rovněž sportovcům i divákům rozdávali vodu a sáčky s ledem. Horko příští rok bude výzvou i pro dobrovolníky, obzvláště pro ty, kteří se zúčastní venkovních akcí. Maratonští běžci mohou závod dokončit do dvou hodin, ale dobrovolníci budou aktivní mnohem déle...

Na zkušenosti z Tokia netrpělivě čeká i Paříž, která by mohla čelit podobným výzvám v roce 2024. Hlavní město Francie loni 25. července naměřilo rekordní teplotu 40,6 °C, v měsíci, který byl zároveň rekordně nejteplejším na Zemi.

Jak se extrémní podmínky projeví na výkonu sportovců? Zvýšení teploty svalů (např. i prostřednictvím rozcvičení) je výhodné třeba pro výbušné atletické disciplíny jako sprinty, skoky a hody. U všech ostatních disciplín, včetně sportovních her (obzvláště těch, které se odehrávají pod širým nebem), bude výkon klesat, hlavně ve druhé polovině závodu či utkání.

VLIV TEPLoty NA VÝKON PŘI BĚHU



Vždy je nutné zabránit nadměrnému nárůstu tepla jádra těla. Jeho ideální vnitřní teplota u sportovců je 38°C. V závislosti na intenzitě a době trvání činnosti se tělesná teplota může pohybovat kdekoli kolem 38,5 – 40°C. Sportovci mohou v okolních horkých podmínkách při vysoce intenzivních disciplínách dosáhnout tělesné teploty jádra nad 41 °C. Při dlouhodobém cvičení se teplo vznikající při svalové činnosti a ohřátého tělesného jádra přenáší na kůži a poté se rozptyluje do okolního životního prostředí.

Proces odvádění tepla vyžaduje zvýšení průtoku krve a pocení, což je ještě výraznější v horkých a vlhkých podmínkách kvůli nižší schopnosti kůže rozptylovat vzniklé teplo ze svalové činnosti do okolního prostředí. Výsledným nárůstem kardiovaskulární činnosti se zvyšuje vnímání úsilí, a to nevyhnutelně ovlivní celkovou činnost, například snížením rychlosti nebo prodloužením reakční doby či zhoršením rozhodovacích procesů.

HORKO A VYSOKÁ VLHKOST MOHOU BÝT PROSPĚŠNÉ PRO KRÁTKODOBÉ VÝBUŠNÉ VÝKONY.

Stručně řečeno: horko a vysoká vlhkost mohou být prospěšné pro krátkodobé výbušné výkony, ale budou postupně zhoršovat výkony s dlouhodobějším časem trvání.

Pomocí sportovcům, hlavně z vytrvalostních disciplín, může monitoring teploty tělesného jádra. Jednou z možností jsou monitorovací kapsle (core temperature), které byly v roce 2016 využívány v Dauhá během MS v cyklistice. Teplota tělesného jádra u některých jezdců dosáhla až 41,5°C. U nich došlo k výraznému poklesu výkonnosti na konci závodu.

Ještě krátce k vlhkosti vzduchu. Vlhkost je kritickým a klíčovým parametrem, víc než teplota. Odborníci doporučují sledovat míru pocení (sweating rate) a složení potu. Rozdíl je i v tom, zda se pot odpařuje, nebo odkapává. Vliv mají i materiály oblečení a jeho barvy, nebo převlékání, které známe například z tenisových utkání.

SERVIS PRO ČESKÉ SPORTOVCE V BOJI S OLYMPIJSKÝM HORKEM V TOKIU 2020

CHLADÍCÍ BAZÉNKY

Modrý bazének, v němž lze vodu zchladit tak, aby docházelo k odplavení metabolitů (např. kyselina mléčná), pomůže především rychlostním kanoistům a veslařům. Na rozdíl od kádí s ledem se dá voda nastavit na přesnou teplotu. Český tým plánuje vzít do Japonska minimálně tři bazénky. Jeden z nich bude v olympijské vesnici.



LÉKAŘSKÉ ZÁZEMÍ A PREVENCE

Nejen standardní zabezpečení, ale také opalovací krémy. V předstihu se budou řešit chronická onemocnění členů týmu. „Reakce na některé léky může být v případě vysoké vlhkosti a teploty jiná než v běžných podmínkách,“ vysvětlil Jiří Neumann. „Proto každého pořádně vyzpovídáme a vyšetříme.“



CHLADÍCÍ VESTY A RUČNÍKY

Chladicí vesty se za poslední dobu hodně vyvinuly. Některé se plní půl litrem vody. „V tom případě jde o systém odpařování. Další systém je chlazení ledovou patronou. Ale výhodou toho prvního je, že ve vedru nepotřebujete led,“ uvedl Jiří Neumann, šéflékař Českého olympijského týmu. Vesty se většinou používají v předzávodním čase. Sportovci využívají i speciální chladicí ručníky.



Skateboardista Jan Tomšovský na plážových hrách v chladicí vestě i závodil.

Lze horko porazit?

Odborných prací na téma adaptace na teplo je velmi málo. Mezinárodní olympijský výbor proto kvůli Tokiu vytvořil cílený program Beat the Heat, jehož obsah sdílí se všemi národními olympijskými výbory a jejich experty. Pokud chcete využít jiné zdroje, hodně daleko jsou v této problematice například cyklistická stáj INEOS a izraelská armáda.

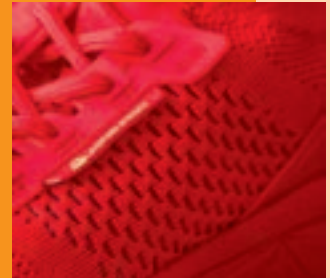
Tři áčka, Adaptace – Aklimace (chlazení) – Aklimatizace (dlouhodobá změna), jsou tři pilíře, které pomohou sportovcům

vyzrát na tokijské podmínky. Bez nich nelze očekávat dobré výkony. Nepříjemné je, že během adaptace se snižuje výkonnost a je s tím nutno počítat při skladbě tréninkových jednotek a celých bloků. Aklimatizace je dvojího druhu: v laboratoři, nebo cílené aklimatizační pobyty v místech se stejnými podmínkami. Všechno by mělo předcházet zjištění, jak tělo a mozek jednotlivých sportovců na teplo reaguje. To se dá opět zjistit buď v laboratoři, nebo přímo ve stejném či podobném prostředí. Z výsledků se doporučuje vy-



CHLADÍCÍ SÁČEK A LED

Speciální chladící sáček, v Japonsku běžně dostupný, vyzkoušela česká výprava v Dauhu na plážových hrách, kdy se dálkový plavec Matěj Kozubek potřeboval co nejrychleji srovnat se žahnutím medúzy. „Je určen pro akutní lokální zchlazení,“ řekl šéflékař Neumann.



OBLEČENÍ

Lehounké materiály, odvádějící pot pod pražícím sluncem. „Sátek“, který je možné nasadit na kšiltovku a chránit krk. Zároveň mikiny s kapucí do klimatizací vychlazeného autobusu. To bude obsahovat kolekce oblečení Alpine Pro, do jejíž podoby mluvila řada současných i minulých hvězd v čele s Ondřejem Synekem, Kateřinou Neumannovou, Tomášem Krausem či Martinem Doktorem, sportovním ředitelem ČOV a šéfem mise pro Tokio 2020.

AKLIMATIZACE

V japonském Kóci je na předolympijské kempy zázemí pro řadu sportů. Rychlostní kanoisté sem jezdí už tři roky, aby si zvykli na podmínky, časový posun, teplo, vlhko i japonskou kulturu. Třeba lezec Adam Ondra chce v Tokiu před Hrami strávit měsíc.

PITNÝ REŽIM A ANALÝZA POTU

Profesor Libor Vítek, odborník na výživu, se věnuje optimalizaci pitného režimu v extrémních teplotních klimatických podmínkách: „Pitný režim je třeba připravit individuálně. Jsme schopni zlepšit výkonnost o jednotky procent.“ Z analýzy potu lze vyčíst, jaké nápoje konkrétně potřebují jednotliví sportovci. Řeší se také ochlazování např. pomocí ledové tříště.



„TOKYO HEAT“

Na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci a také v Praze v Centru sportovní medicíny vznikla komora (tzv. environmental chambre), ve které lze nasimulovat podmínky jako v létě rozpáleném Tokiu. Sportovci zde mohou absolvovat toleranční test na teplo a zároveň je možné komoru využít k pěti- až čtrnáctidenním adaptačním tréninkům na běžeckém pásu či cyklistickém nebo veslařském ergometru.

tvorit program, šitý na míru konkrétnímu sportovci.

Jednou z prvních zemí, která vytvořila aklimatizační komory ve svém prostředí, byl Nový Zéland. Jeho olympionici pravidelně docházejí do těchto místností, kde v teplotách a vlhkosti podobným, jako je čekají v Tokiu, šlapou na rotopedech nebo běhají na běhátku, a odborníci sledují, jak se jejich organismus přizpůsobuje postupnému zvyšování objemu i intenzity činnosti. Stejně tak se sleduje, jak organismus reaguje na následné ochlazení.

Nejsou to žádné dlouhé pobyty, začíná se na 60 minutách a postupně se pobyt zvyšuje až do 90 minut (kratší ani delší nemají význam), 5x týdně, po dobu několika týdnů (3-4), při teplotě 30-35°C a zvyšující se vlhkosti, která začíná na 80%. Velmi důležité jsou osobní pocity každého sportovce. Největší výzvou je udržet rovnováhu mezi zdravím sportovce a vysokou výkonností v těžkých klimatických podmínkách, a tím pádem získat rozhodující výhodu v soutěžích na olympiádě.

Čeští sportovci se nemusí na soupeře dívat se závidlivě. Český olympijský výbor ve spolupráci s Centrem sportovní medicíny a Fakultou tělesné kultury v Olomouci vytvořily a uvedly do života projekt „Tokyo Heat“. V Praze a Olomouci vznikly hypoxické komory, v nichž jsou umístěny běžecký pás, cyklistický a veslařský ergometr. Naši sportovci a jejich realizační týmy mohou tyto prostory využívat a společně s různými experty vytvořit programy pro jednotlivé reprezentanty. □

Krásně posedlá obojživelnice

Tomáš Bank, lyžařský trenér Ester Ledecké, byl pro magazín Coach už jednou zpovídán. Ale nějak nám to obojživelnictví dvojnásobné olympijské vítězky nedá spát. Nota bene, když opět šokovala historickým vítězstvím české lyžařky ve sjezdu Světového poháru. A tak sedíme s Tomášem na půdě lyžařského svazu podruhé a znovu si chceme posvětit na tuto, pro Česko radostnou, anomálii.

TEXT: ZDENĚK HANÍK



ZDENĚK HANÍK

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

ZDENĚK HANÍK: „Snowboard a lyže je jeden talent, nebo dva?“

TOMÁŠ BANK: „Je to talent pro klouzání po sněhu z kopce dolů. Ale v podstatě ty dva sporty jdou paralelně spolu.“

ZH: „Není to třeba tak, že jeden návyk je pro druhou disciplínu zlovyk, a naopak?“

TB: „No, třeba ten oblouk. Ale jsou tam i výhody. Jet na snowboardu po jedné hraně čistě je daleko složitější. Snowboard je náročnější z hlediska rovnováhy, ale Ester to pak zúročí na lyžích, protože má výbornou schopnost, že její nohy citlivě vnímají jakoukoli změnu. Když jí třeba lyže ujede, tak velmi rychle reaguje. To je asi bonus ze snowboardu, protože při něm pořád musí korigovat náklon. Na lyžích se to moc neřeší, tam je to surovější. Pro snowboard je výhodou, že na lyžích se jezdí rychleji, takže její soupeřky - snowboardistky nikdy nejdou tak rychle jako ona.“

ZH: „Znáte ještě někoho dalšího v podobné dvojroli?“

TB: „Ano, ale ne na takové úrovni. Tak na úrovni republiky, ale myslím si, že u chlapů to na vrcholové úrovni možné není.“

ZH: „Vím od vás, že je pro Ester důležité, kolik toho odtrénuje. Neperete se se snowboardovým týmem o čas?“

TB: „Nepereme. Letos to bylo optimální. Pokud to srovnám s loňskou sezonou, tak

jsme měli dvojnásobný počet tréninků. Měli jsme štěstí: nebyla nemocná ani zraněná, nebylo špatné počasí. To jsou tři faktory, které nám loni nepřály. Nicméně je nutno říct, že v přípravě je víc času: nejsou tam závody, vše máme dobře naplánované a jednotlivé bloky jsou smysluplné. Ale když začnou závody, tak se řídíme závodním kalendářem a o systematické přípravě nemůže být řeč.“

ZH: „Dokud nezačne sezona, máte domluvenou jasnou přípravu pro snowboard a lyže a jasně to funguje?“

TB: „Přesně tak. Za ta léta to už máme dobře vychytané.“

ZH: „Ale jak začne sezona, přijde chaos?“

TB: „Problém je, že Ester by chtěla stihnout všechno a je strašně nerozhodná, takže to rozhodnutí se neustále odkládá.“

ZH: „Kdo nakonec rozhoduje o tom, co se bude dít?“

TB: „Rodiče, většinou maminka. Janek jezdí občas v únoru, kdy už má volno. To je složité. My do toho také mluvíme a dáváme názory a argumenty. Loni bylo dusno mezi námi a snowboardovými trenéry, vztahy byly napjaté. Vadilo jim, že jela MS na lyžích a nejela MS snowboardistů. A sponzoři, co vyrábí snowboardy... To bylo největší peklo. Letos snowboardový trenér pochopil, že proti němu nejdu. Vyjasnili jsme si to. Je tam teď taková křehká rovnováha. Máme le-



FOTO: REUTERS

tos dobrou spolupráci a nechtěl bych, aby se to znovu zborilo. Netlačím na pilu.“

ZH: „Znamená to, že mezi lyžemi a snowboardem je ideově jasno? Co a kdy se rozhoduje situačně?“

TB: „Teď se rozhoduje o situaci, kdy vede SP ve sjezdu. Já neříkám, že by ho měla vyhrát, ta situace ještě nehrozí, ale dokud bude vpředu, tak by byla strašná škoda nejet závod. Když nemá čas přemýšlet, jede strašně dobře technicky. Ale když ho má, občas tam vymýšlí. Ze snowboardu má takový zlozvyk, že jezdí kulatě, že si to hodně nadjíždí, a na lyžích se dá najet víc přímo.“

ZH: „Vím od vás, že Ester je posedlá trénováním.“

TB: „Ester, když závodí, tak nechce vůbec nic jiného řešit. Ani rozhovory, ani nad ničím přemýšlet. Ona je tak strašně zaměřená na závodění, že se s ní nedá vůbec nic řešit. Pokud se zeptám na něco, co nesouvisí se závodem, tak je hodně nevrlá.“

ZH: „To je ale pro vrcholového sportovce dobře, nebo ne?“

TB: „Její výsledky odpovídají tomu, že je to asi správná cesta. Ale je pravda, že občas nějaké odreagování by jí asi prospělo. Když je závod, o jiných tématech nechce absolutně ani přemýšlet.“

ZH: „Ani třeba o tom, co bude mít k večeri?“

TB: „Večere je pro ni ztracený čas. Ona si všechno nahází na jeden talíř, aby ušetřila čas. Vše je na obrovské hromadě. Chce odpočívat, trénovat, regenerovat, jít na fyziology nebo rozebírat video. To je její jediná činnost.“

ZH: „Měli jste strach, když loni ty lyže úplně nevyšly, že olympiáda byl ojedinelý výsledek a že to už nikdy nepřijde?“

TB: „Ne. Přesto, že měla velmi špatnou přípravu, po ZOH měla strašně moc povinností a trénink byl poloviční. Hrozně těžko se hledal týden na lyže. Místo třech týdnů, které byly letos, jsme měli jenom jeden. Výborný a kvalitní, ale jenom jeden. Loni onemocněla, nemohla se rozlyžovat, tak jsme jeli rovnou do Chile. Ale nebylo to ono a nebyl sněh, museli jsme rovnou na sjezd. Bylo to blbý rozhodnutí, ale měl jsem strach, že sněh roztaje. Pak zase sněh napadl a obrák se jezdit nedal... Přišli jsme o několik týdnů, akce, počasí, zlomená ruka. Přesto byla osmá v Cortině, i s takhle blbým tréninkem. Ale bylo vidět, že tam dělá chyby. A v Cortině už poprvé spadla. Pak spadla v Garmischi, a najednou sebevdomí bylo v pytli. Začala jezdit opatrně a výsledky byly takové, jaké byly. Ona to má tak, že když si není jistá, tak jede opatrně. I když jsme jí říkali, že se to dá projet rychleji, ona nám v takových chvílích prostě nevěří.“



TOMÁŠ BANK

- lyžařský trenér Ester Ledecké, olympijské vítězky v super-G 2018
- 15 let vedl nejlepšího českého sjezdaře, bratra Ondřeje Banka, 5. na ZOH 2014 v obřím slalomu
- český Trenér roku 2018 v kategorii individuálních sportů





FOTO SPORT: MICHAL BERÁNEK

Tým Ester Ledecké: zleva snowboardový trenér Justin Reiter, lyžařský kouč Tomáš Bank a servisman Miloš Machytka

BÁSEŇ TOMÁŠE BANKA

Proč Ester nedělá jen lyže?
Prý větší prestiž mají.
Na prkně vítězství je blíže!!!
Prostě dilema doma mají.

Ale třeba je to kravina
a není to důvod pravý.
Různých teorií je lavina,
asi ji to tak baví.

ZH: „A když si nevěří a opustí vaše instrukce a nedopadne to, jak reaguje?“

TB: „Většinou se trochu vmlouvá. Snaží se najít chybu někde jinde. Ale jenom ze začátku. Až opadnou emoce, tak to v klidu rozebereme. Klidně po dojezdu řekne: Hele, vy jste mi to takhle neřekli! Nebo: Ty jsi mi řekl, že je to krásná trať, a tam byly strašně díry!“

ZH: „A vy reagujete jak?“

TB: „Nijak. (směje se) Už jsme zvyklí. Teď jí i vysvětluju, a sama to pocítila, že je lepší jednou z deseti vyhrát a devětkrát nedojet, než být desetkrát dvacátá. Na body i na peníze. Já samozřejmě nechci, aby moc riskovala a devětkrát nedošla, navíc ve sjezdu, kde to je o život. Ale na olympiádě se jí to vyplatilo úplně vrchovatě. Nevím přesně, co se stalo, že to dokázala. Já si myslím, že jedním z faktorů bylo, že hned na začátku, asi v páté bráně, udělala chybu a uvědomila si to. Pak to chtěla dohnat, takže jela absolutní, jak se říká, kudlu.“

ZH: „Řekněte mi, jak je to vlastně s tím jejím talentem?“

TB: „Ona sama o sobě tvrdí, že talent není, že má všechno vydřené. Ale já si myslím, že talentovaná je. Hraje například výborně tenis, jezdí perfektně na surfu. Motoricky není úplně top, ale během krátké doby se to naučí.“

ZH: „To je přece nejdůležitější: schopnost učit se pohyb.“

TB: „Když dělá něco úplně poprvé, je nemotorná, ale trvá to strašně krátkou dobu, než to udělá správně. Myslím si, že její největší talent je touha něco zvládnout správně. A dělá to tak dlouho, dokud se jí to nepodaří.“

ZH: „No vidíte, schopnost učit se a zapuditost v tréninku, to jsou přece dva nejdůležitější talenty.“

TB: „Ještě jedna vlastnost, která je u žen hodně vzácná: je neuvěřitelně soutěživá. Ve všem. Jednoduše ji vyhecuju. Řeknu třeba, kdo tam bude první, a ona okamžitě závodí.“

ZH: „Ženy ale vždycky soutěživé nejsou...“

TB: „To je pravda. Ale ona má v sobě obrovskou soutěživost. Chtěla by pořád závodit. Jiné holky mají strach, že je ta

druhá porazí. Možná je to vlastně druh soutěživosti, že nechtejší prohrát?“

ZH: „A vůbec, co myslíte, je ta její posedlost vrozeným talentem, nebo to nějak časem vzniklo?“

TB: „To já nevím. Kdyby se na to díval psycholog, tak by to asi označil jinak než talent. Je to, podle mě, určitý druh funkční poruchy. Ona je svým způsobem blázen, ale ta patologie spočívá v tom, že dokáže dřít jako kůň. Tato jakoby úchylnka se projevuje tímto pozitivním způsobem.“

ZH: „Někdy se zastírá, že sport je jednostranná záležitost.“

TB: „Ale pozor, Ester je super motivovaný sportovec. Když studuje vysokou školu, chce mít jedničky. Nejde na zkoušku s tím, že to dostane, že je Ledecká, ale chce je ohromit, že to umí. Zná pár výjimečných sportovců, hlavně v lyžování, a to jsou většinou sobci a jsou trochu švihlí. Myslím ti opravdu výjimeční.“

ZH: „Ta pozitivní patologičnost by se, podle mě, měla veřejně přiznat.“

TB: „Možná. Je to ta vlastnost, která vede člověka k tomu, aby chtěl vyhrát. Musí na to mít povahu. Můj brácha byl výborný lyžař, lepší než Kostelič, ale ni-

kdy nedosáhl takových výsledků, protože Kostelič byl, a je, úplný magor, až na hranici sebezničení. Ondra byl na vyhrávání moc hodný.“

ZH: „Na všechno jsou dnes vědecké laboratoře, říká se, že vše má být exaktní. Jak s tím jde dohromady vaše neustálá improvizace, váš systém - nesystém?“

TB: „Já si myslím, že v každém sportu je to jinak. Například atletika je hodně o vědě. Sporty, kde je čistý výkon, je nebo může to být hodně věda. Ale alpské lyžování je takový komplex činností, který je spíš čistou improvizací. Já se to snažím dělat systematicky, mám zpracované všechny výsledky tréninků, mám statistiky všeho možného, snažím se mít obrovskou databázi videí. Ale pořád to je velká improvizace. Například nikdy nemůžeme trénovat sami, vždy se musíme přizpůsobit ostatním týmům. Třeba chceme jezdit sjezd, ale sjezdovka je zabraná něčím jiným. Tak se musím přizpůsobit, kupříkladu na obřák. Nebo je špatné počasí... Některé sporty na tom nejsou závislé, mohou si udělat plán měsíce dopředu, a pokud sportovci nejsou nemocní, tak ho dodrží. U nás je to závislé

na všem možném. Pořád se improvizuje. Vždycky nějaký systém musí být, ale jde o to, o jakém systému mluvíme: jestli je to systém tréninku závodníka, nebo systém celého lyžování. Podívejte, Rakušané měli léta zavedený centrální systém, ale od té doby, co je začaly porážet soukromé týmy, Kostelič, Zábrobská atd., tak se individuální příprava chytla i v Rakousku. Hirscher, absolutní lyžařský fenomén, měl v podstatě samostatnou individuální přípravu v rámci toho obrovského kolosu – systému rakouského svazu. Ono to má celé jednu výhodu: pokud má člověk svůj vlastní a nezávislý tým, tak je daleko flexibilnější.“

ZH: „To by ovšem nahrávalo tomu, že nějaké zobecnování je tady na škodu.“

TB: „To nevím, ale lyžování je komplex faktorů. Jedna věc je technika, druhá je fyzická příprava. A pak jsou tu materiály: lyže, kombinézy, boty, dokonce i vázání. A vše se musí testovat. My pořád zároveň trénujeme i testujeme. Trénink by byl možná snazší, pokud by Ester jezdila pouze na nejlepších lyžích. Fixovala by si správné pohyby, protože by je dělala na stabilním materiálu. Ale ona polovi →

INZERCE

ITTF WORLD JUNIOR CIRCUIT 2020

PREMIUM EVENT

CZECH JUNIOR & CADET OPEN

12. - 16. ÚNORA 2020,
SPORTOVNÍ HALA TEZA HODONÍN

Stolní tenis světové úrovně opět v ČR
www.ping-pong.cz





FOTO SPORT: BARBORA REICHOVÁ

nu jízd jede na lyžích, které nefungují, protože musíme nejdříve přijít na to, že a proč nefungují. Takže se do toho motá testování lyží, pak se někde v mrazu přezouvají lyžáky, a navíc ještě testuje servisák vosky. Řešíme, kterou kombinézu, protože jsou k dispozici různé materiály. Přidejte počasí. A startovní číslo, které brutálně ovlivňuje výkon. Takže pořád se něco řeší. Není to o tom, že mám formu a za 14 dní ji budu mít lepší. U nás je to také třeba o tom, že mám takové a takové body, tak bude dobré startovat, i když jsem trošku nemocná, ale budu mít výhodné startovní číslo a chtělo by to využít, než spadnu pořadím. A taková rozhodnutí řešíme pořád dokola.“

ZH: „Prozradíte nějaké novinky v tréninku?“

TB: „Teď jsme ještě přidali virtuální realitu. Máme takovou teorii, že když se vnímání nastaví na vysokou rychlost, tak je nastartované a člověk má rychlejší mozek. Není to ničím potvrzené. Hokej má podobný program, simulátor s virtuální realitou, tak to teď zkusíme. Pouštíme si zrychleně trať. Vlastně se hraje taková počítačová hra. Proti Ester něco lítá a ona to musí rozseknout. A lítá to tak rychle, že se musí pekelně soustředit.“

ZH: „Ve hrách tomu nevěřím.“

TB: „Máme to vyzkoušené u brankáře a ten se hodně zlepšil. Lítá to hrozně

rychle, ale pokud se člověk opravdu soustředí a adaptuje se, dokáže neuvěřitelně rychle reagovat. Ještě je k tomu jedna psychologická věc: pokud to soupeřky vidí na startu, jsou z toho úplně hotové, že my máme něco, co ony nemají. Je to i taková psychologická hra.“

ZH: „Psychologická hra, přitom jde v lyžování stále tak trošku o život...“

TB: „Ano. Alpské lyžování je jeden z mála sportů, ve kterém faktor ohrožení života hraje roli. Ovšem lyžaři si to asi nepřipouštějí. Ester, podle mě, nemá strach, že se jí něco stane. Asi tam něco malinkého bude, ale ona se o zdraví nebojí. Bojí se spíše neúspěchu. Bojí se toho, že zklame.“

VZKAZ OD TOMÁŠE BANKA

„POCHVALA JE ČASTO ÚČINNÁ METODA, ALE NEJSME TRENÉRY KVŮLI MAZÁNÍ MEDU KOLEM ÚST.“

VZKAZ OD ZDEŇKA HANIKA

„POKUD CHCETE DOSÁHNOUT NĚČEHO MIMOŘÁDNÉHO, MUSÍTE BÝT MIMOŘÁDNÝ. OVŠEM TO ČASTO ZNAMENÁ TAKÉ POSEDLÝ ČI ŠILENÝ.“

iSport LIFE ZÁVODY

PRESENTED BY



Výhodné permice
GOLD a **SILVER** na
všechny závody
s dárkem!



Už od 980 Kč

+ ZDARMA batoh Columbia v hodnotě 1999 Kč

- ✓ Delší trailové trasy v Říčanech a Divoké Šárce
- ✓ Dárek: exkluzivní triko pro každý závod
- ✓ Medaile, startovní číslo a měřicí čip
- ✓ Občerstvení v cíli

Permici iSport LIFE zakoupíte na www.isportlife.cz/zavody

Všechny zápasy jedině v O₂ TV



Vsadte si na FORTUNA:LIGU

www.ifortuna.cz

18+

Ministerstvo financí varuje:
Účastí na hazardní hře může vzniknout závislost!



FORTUNA