

# COACH

**SPORT**

magazín vydávaný  
ve spolupráci s Českým  
olympijským výborem



ČESKÁ  
TRENÉRSKÁ  
AKADEMIE

„Technologie  
nemůže nahradit  
dobrého trenéra“

**Francesco Cuzzolin**

Vyhlášený italský specialista  
na kondiční přípravu





# Seká první ligu



**Ať už hrajete pralesní ligu nebo zápasíte o krajské poháry, trávník vám klidně mohou závidět i superligové týmy. Robotická sekačka Husqvarna Automower® připraví hřiště, kterým nepohrdne ani Cristiano Ronaldo.**

Velké fotbalové kluby investují do vyhřívání a denně zavlažovaných trávníků miliony ročně. Věděli jste, že obnova travního koberce jednou za dva tři roky vyjde klidně na tři miliony korun?

Zkušené kluby proto už dávno vědí, že nejlepší údržbu trávníku zaručí robotická sekačka. Pracuje totiž nepřetržitě, a přitom nenápadně. Díky tomu je trávník průběžně zkracován a optimálně prospívá. Navíc v něm zůstává vláha, protože sekačka vrací ustřížené konečky trávy zpátky do pažitů. Trávník vydrží zelenější, šťavnatý a zdravý i v období dlouhého sucha. A klub navíc ušetří na hnojivech a drahé údržbě hřiště.

#### Stejné podmínky

Průběžnou údržbu trávníku bez nárazového sekání ocení i členové mužstva. Mohou totiž trénovat pokaždé ve stejných podmínkách. Robotická sekačka vyjede i v dešti nebo větru, kdy se živému kustodovi obvykle

za klubovou sekačku nechce. Také po utkání se poničený trávník rychle regeneruje.

Hráčům nejprve může připadat pohyb nového robotického člena týmu jako zmatený a nelogický. Ale je to přesně naopak! Sekačka totiž pracuje v kružnicích a nepravidelných vzorcích, takže na trávníku nezůstávají nevzhledné pruhy a čáry. Žádné místo nevynechá a současně nikde neprojde dvakrát. Pokud vjede do oblasti s vyšší trávou, začne vykonávat pohyb do spirály, aby vyrovnala rozdíly.

Po hřišti se pohybuje pomocí svých senzorů a navádění signálem GPS. Stroj si díky němu zapamatuje mapu hřiště a vytvoří v mozku obrazec sečení. Hosté se na zápasy u vás budou pokaždé těšit.

#### Víte, že...

... model Husqvarna Automower® 550 si poradí i s hřištěm o ploše až 5000 metrů čtverečních?

#### Husqvarna Tiché město

- › Husqvarna je světový lídr v robotickém sekání už od roku 1995
- › Robotické sekačky Husqvarna Automower® pracují efektivně a hlavně potichu – můžou sekat i ve dnech pracovního klidu nebo v noci
- › Výkonné ostré břity useknou každé stéblo a malé odřezky trávy zároveň trávník hnojí. Získáte tak zdravý a krásně zelený trávník bez mechu
- › Husqvarna Automower® s pohonem všech kol vyjede i prudké svahy
- › Sekačka v mobilu – díky mobilní aplikaci Automower® Connect můžete sekačku řídit a kontrolovat z mobilu



# COACH

COACH. Měsíčník. Ročník 5., číslo 5,  
vychází 5. 5. 2020.  
Samostatně neprodejné,  
vychází jako příloha deníku SPORT.  
Adresa: 170 00 Praha 7, Komunardů 1584/42,  
e-mail: magazinsport@cncenter.cz,  
www.isport.cz,  
telefon: po předvolbě +420 225 97  
volte linku 5275,  
Redakce – linka 5111.

Šéfredaktor: Lukáš Tomek,  
vedoucí redaktor: Petr Schimon,  
grafici: Stanislava Rohan, Jaroslav Komolý,  
autor grafické úpravy: Milan Jaroš,  
redakční rada: Michal Ježdík, Filip Šuman,  
Zdeněk Haník, Michal Barda,  
inzerce: Jan Nassir (7338),  
jan.nassir@cncenter.cz,  
ředitel inzerce: David Šaroch (7227),  
kontakt na inzertní poradce: linka (7512),  
marketing: Pavel Janega (7454),  
ředitel výroby a distribuce: Libor Berka (7283).

Vydává: CZECH NEWS CENTER a.s.,  
Komunardů 1584/42, 170 00 Praha 7,  
IČO: 02346826  
Generální ředitelka: PhDr. Libuše Šmuclerová.  
Rozšiřují společnosti PNS a.s.  
Tiskne: EUROPRINT a.s.,  
ISSN 2464-6865.

Registrace MK ČR E 24243.  
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: 27. 4. 2020  
TITULNÍ SNÍMEK: HERBERT SLAVÍK  
VE SPOLUPRÁCI:



FOTO: SHUTTERSTOCK.COM

## Rouškou je odolnost

„Pokud něco koronavirová krize naplno ukázala, tak rozhodně skutečnost, že lepší je být fit a zdravý než to mít naopak. Tohle bude platit v každém věku i v každém roce. Jednou z cest, jak toho dosáhnout, je pravidelně sportovat a ctít rozumnou životosprávu.“ To jsou závěrečná slova Luboše Brabce z hlavního tématu tohoto čísla Coache pod názvem Sport ve stavu nehybnosti.

Zákeřný mistr „Koron“ zaskočil všechny. Moudré hlavy se liší v názorech, jak se k tomu postavit. Od počátku „mimořádného stavu“ je překvapující, proč to, co držíme ve svých rukách – tedy odolnost neboli imunitu – řešíme až na druhém místě, a v tom, co je pouze situační, byt' možná nutné řešení, se chováme jako poslušné stádo.

Asi to bylo v počátku správné, abychom na sebe neprskali ze vzdálenosti půl metru. Ale hlavní protizbraní proti nákaze není rouška! O té účinné protisíle, kterou má člověk jen a jen ve svých rukách, se začíná mluvit naplno až v poslední době.

Od začátku rouškování slyšíme denně o bezpečnostních opatřeních. Dobře. A co imunita? Nenastala vypuknutím pandemie ta nejlepší doba, kdy lidé na nějaký čas nemají roupy, opravdu se bojí i podat si ruku, připomínat jim několikrát denně, aby kultivovali svoji hlavní zbraň - imunitu? IMUNITA je přece schopnost organismu rozeznat své od cizího, a proti cizímu reagovat, resp. ho zneškodnit.

Imunitní systém nepřetržitě vykonává dozor nad celým organismem, likviduje cizorodý materiál pronikající do něj z okolního světa a podílí se na odstraňování poškozených vlastních buněk. Není imunita hlavním nástrojem v boji proti nákaze? Není to náhodou tak, že při oslabení imunitního systému je snížena odolnost proti viru? Proč tohle neslyšíme desetkrát denně z rádia?

Členové redakce měsíčníku Coach vnímají ovšem tuto výzvu zcela naléhavě. Ostatně i Reflexe Michala Ježdíka nese ve svém názvu slovo odolnost, i když jejím tématem není epidemie. Jako kdyby se to všechno v tomto čísle sbíhalo, jako by nám COVID-19 hlasitě napovídal, že máme nabit, abychom hlásali péči o své zdraví, propagovali pohyb a přestali dělat všelék z roušky a dezinfekčních prostředků.

Bezpečnostní opatření jsou nutná, ale skutečnou a pravou rouškou jsou imunita a odolnost.

Příjemnou četbu v této poněkud vymknuté době...

### Zdeněk Haník

bývalý trenér volejbalové reprezentace a předseda České trenérské akademie ČOV



# Nechci geny používat jako alibi



Tenhle temperamentní Ital je žádaným jménem především v basketbalovém prostředí, přednáší na několika univerzitách a jeho vědecké práce jsou základem oboru. **FRANCESCO CUZZOLIN** pomáhal řadě špičkových euroligových týmů, několika zemím postavil na míru systém výchovy kondičních trenérů. Byl prvním Evropanem, po jehož službách v oblasti kondiční přípravy sáhl tým NBA. Změnil chod organizace Toronto Raptors, vychoval svého následovníka a vrátil se zpět do Evropy. Když ho slyšíte mluvit o pohybu a lidském těle, máte pocit, že se účastníte toho největšího dobrodružství pod sluncem.

TEXT: MICHAL BARDA





**F**rancesco, váš příběh se čte jako pohádka. Znáš mnoho lidí, kteří mají rádi sport, ale pro většinu z nich je kondice a posilování tou jeho nejnudnější součástí. Čím to je, že právě tohle je váš hlavní zájem?

„Byl jsem sám sportovec a musím potvrdit, že máte pravdu. Dlouho jsem to vnímal úplně stejně. Posilování mě nijak nebralo, byla to ta nejotravnější část přípravy. Ale už jako sportovec jsem měl pár nápadů, jak to změnit. Chodil jsem na univerzitu, začal studovat metodiku sportu, a to mi otevřelo oči. Studium mě úplně uchvátilo. Prostě jsem dělal něco, co mě neskutečně bavilo.“

**To ale samo o sobě nemusí stačit, nebo ano?**

„Hned po vysoké škole jsem začal učit ve škole, zároveň jsem koučoval několik týmů, ale mým velkým snem byl špičkový sport a špičkový výkon. Občas svým studentům říkám, že jsem si svou kariéru vysnil. Bylo mi jednadvacet, trénoval jsem amatérský tým a snil o tom, jaké by to bylo trénovat profesionály. Pak jsem začal trénovat profíky a říkal si, jaké by to bylo fantastické trénovat špičkové týmy v Eurolize, reprezentaci nebo NBA. Vždycky jsem si stavěl vyšší cíle a hledal, co mi k naplnění mého snu odborně ještě chybí. Někdy člověk myslí jen na ostatní a zapomíná na sebe. Snažil jsem se být připravený, až mi někdo nabídne šanci. Ne vždycky to vyšlo, ale pořád jsem se snažil na sobě pracovat. Člověk by měl mít nějaký vlastní plán, než začne plánovat budoucnost jiných.“

**Jak jste se dostal do špičky italské basketbalové ligy, k týmům jako Benetton Treviso nebo Virtus Boloňa?**

„Snažil jsem se nebyť v tréninku síly jen obecný, ale velmi basketbalově specifický. V devadesátých letech bylo mnoho kondičních trenérů, kteří pracovali příliš obecně. Zkoumal jsem podstatu hry a snažil se používat metody, které by byly efektivní. Chtěl jsem být jiný, a když mi trenér dal volný prostor, snažil jsem se ho využít. To byla moje cesta od samého začátku.“

**Mluvil jsem s Mauriziem Gherardinim. Říkal, že doba strávená v Benettonu pro něj byla prací snů, a mluvil o tom s obrovskou emoci. Bylo tomu u vás také tak?**

„Maurizio byl můj mentor. Byl jsem v Benettonu třináct let a všechno, co Maurizio o tom klubu a rodině říká, je pravda.“



FOTO: PROFIMEDIA.CZ



FOTO: HERBERT SLAVÍK/ČOV

## FRANCESCO CUZZOLIN

**Narozen:** 18. 10. 1964

**Profese:** specialista na kondiční přípravu, především v basketbalu, bývalý osobní kouč hvězd Andrey Bargnaniho nebo Danila Gallinariho

**Angažmá v klubech:** Benetton Treviso, Virtus Boloňa (vítěz Euroligy 2001), Toronto Raptors (2009-11), konzultant CSKA Moskva či Fenerbahce Istanbul

**Angažmá u reprezentací:** Rusko (3 roky, mistr Evropy 2007), Itálie (6 let), konzultant Lotyšska

**Zajímavost:** první evropský kondiční kouč v NBA, býval ředitelem vědeckého výzkumu společnosti Technogym

## „TEPRVE KDYŽ MÁTE VŠECHNY INFORMACE, MŮŽETE DĚLAT SPRÁVNÁ ROZHODNUTÍ. SOUČASNÉ TECHNOLOGIE NÁM O HRÁČÍCH ŘEKNOU ÚPLNĚ VŠECHNO, TAKŽE JE PRÁCE JEDNODUŠŠÍ.“



Andrea Bargnani, jednička draftu NBA 2006 a prominentní klient kondičního specialisty Francesca Cuzzolina v klubech Toronto Raptors a Benetton Treviso

Byli jsme v té době prostě jiní. Rodina Benettonů nám důvěřovala a nechala nás dělat to nejlepší. Ukazovali nám, co to znamená být úspěšný podnikatel v každé oblasti. Neutráceli přehnané peníze za výsledky, a že by mohli - peněz měli dost! Ale oni místo toho vynaložili jejich přiměřené množství na to, aby každý člověk mohl odvádět špičkovou práci a podílet se na úspěchu.“

### **To nebývá ve sportu vždycky obvyklé, že?**

„Byli jsme v organizaci všichni vedeni k tomu, odvádět skvělou práci. Maurizio byl můj generální manažer a pořád mě tlačil dopředu: pojeděš na NBA Summer League k Chicago Bulls, tohoto hráče bys měl poznat, pojeděš se podívat do Srbska na jednoho mladého kluka... Pracoval jsem na plný úvazek a učil se tempem, které tehdy nebylo běžné nikde v Evropě. Když se jen podíváte, kolik skvělých trenérů a hráčů Benettonem prošlo: Mike D'Antoni, Željko Obradović, Ettore Messina, Dave Blatt... Každý z nich byl jiný a každý zosobňoval jinou kulturu. Od každého se člověk něco naučil a také mu něco dal. Řadu projektů jsme začali s úplně mladými hráči a snažili se je rozvinout na úroveň Benettonu a pak NBA. Naše organizace byla tak úspěšná, že každý, kdo prošel Benettonem, dostal později příležitost budovat svou kariéru dál. Maurizio šel do NBA, já jsem zamířil do NBA a řada koučů také. Dave Blatt, Mike D'Antoni a Messina rovněž. To nebylo samo sebou! Byla za tím spousta odvedené práce.“

### **Byl to právě Maurizio Gherardini, kdo vám otevřel možnost odejít do NBA a pracovat pro Toronto Raptors?**

„Ano, Maurizio už byl v Torontu, když Raptors draftovali Andreu Bargnaniho z Trevisa. A pak Raptors hledali kondičního trenéra, já jsem se jim přihlásil, a protože už tam byl hráč a manažer, kteří moji práci dobře znali, bylo pro mne snazší se na tu pozici dostat.“

### **Lidské tělo je pořád lidské tělo... Ale co pro vás bylo největší výzvou, když jste šel jako první kondiční trenér z Evropy do NBA?**

„Když na tuto pozici v NBA přijdete jako první Evropan, jste jiný už jenom tím. Snažil jsem se, aby můj způsob, kterým jsem pracoval v Evropě, fungoval i v NBA. A také to fungovalo a můj tehdejší asistent, kterého jsem si v Torontu vchoval, stále u Raptors pracuje. Tenkrát jsem si ho vybral a od té doby jsme dlouholetí přátelé, viděli jsme se naposledy v létě, kdy za mnou přijel do Benátek. Řadu nápadů, které jsem tehdy do Toronta přinesl, dokázal úžasně rozvinout a pořád mě vnímá jako svého mentora. To je pro mne největší odměna.“

### **Takže vaše práce žije v Torontu pořád dál?**

„Přesně tak to je a mám z toho radost!“

### **Je genetický základ evropských a amerických hráčů hodně odlišný?**

„Samozřejmě, v NBA je přibližně 75 procent afroamerických hráčů, s tím nic nenaděláte. V Evropě je to trochu jiné, ale když se dnes podíváte na sestavu některých euroligových klubů, často je v základní pětce taky pět Afroameričanů. Nechci geny používat jako alibi. Po pohybové stránce jsou američtí hráči jistě talentovaní, ale kdybychom s evropskými basketbalisty již od mládí pracovali lépe, dostali bychom se na tak vysokou úroveň také. Když se podíváte na poslední mistrovství světa, není ve výsledcích zas takový rozdíl. Samozřejmě, Američanům chyběla řada superhvězd, ale až tak velký rozdíl to není. Jistě, můžeme dělat leccos lépe a oni také – je to přece neustálá soutěž! Rád hledám možnosti především sám u sebe. A podle mého názoru prostě nerozvíjíme naše mladé hráče dostatečně dobře. V týmovém sportu dělá fyzická připravenost obrovský rozdíl. V našich klubech investujeme hodně práce do dovedností, do taktiky, do čtení hry. Ale nemáme dost kvalitní →

INZERCE

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

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



SKUPINA ČEZ



PARTNER ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU  
2001 - 2020





trenéry na to, abychom soustavně investovali do kvalitní atletické přípravy. O tom jsem přesvědčen.“

**Dlouhou dobu byl klasický evropský model: přes týden trénovat a o víkendů hrát. Ale s rozšířením evropských soutěží a stoupajícím mediálním zájmem se to změnilo. Co to znamená pro kondiční přípravu hráčů?**

„Ano, dříve byl pro přípravu typický týdenní mikrocyklus, dnes se spíše pracuje s mezocyklem o délce několika týdnů, s delším blokem dvou, tří nebo čtyř utkání. Patří do toho i řízení zátěže z cestování. Plánování dnes vyžaduje více zkušeností.“

**Co může v tak nabitém programu kondiční trenér udělat pro prevenci zranění?**

„Prevence zranění není jen otázkou kondičních trenérů, je zapotřebí celostní přístup. Záleží na tom, jak se hráč rozvíjí, jak spí, jaké regenerační procedury využívá, jak odpočívá – je hodně faktorů, které hrají roli. Dnešní kluby NBA už

mají celé týmy, které na pozadí, mimo vlastní trénink, cíleně pracují na snížení počtu zranění. Určují čas na regeneraci, přesné druhy a dobu procedur pro jednotlivé hráče, pomáhají cíleně zvládat únavu a předcházet zraněním. Vědí, že hráči jsou jejich investice. Když vložíte sto nebo sto padesát milionů do hráče, musíte pečovat o každý detail. V minulosti to tak nebylo, hráči se o sebe víc starali jen sami. Ale většina týmů dnes už má vlastní specializované odborníky na performance management. A když se něco osvědčí, aplikují to pak na celý tým.“

**Přesto se někteří hráči zraní snadněji a někteří skoro nikdy. Je odolnost vůči zranění víc záležitostí genů, nebo spíše síly, koordinace a vnímání vlastního těla?**

„Na to neexistuje jediná odpověď, každé zranění je jiné. Někdy přichází z přetížení, někdy ze špatného pohybu, jindy z dlouhodobé únavy. Hráči NBA měli

Danilo Gallinari, italská hvězda s 549 starty v NBA a nejlepší italský střelec na loňském MS v Číně, těží i v 31 letech ze spolupráce s Francescem Cuzzolinem. Ten poznal zblízka i další osobnosti, Andreje Kirilenka v ruském národním týmu nebo argentinskou ikonu Manu Ginobiliho ve Virtusu Boloña, později tvář San Antonia Spurs (na snímku vpravo).



v minulosti více času správně se připravovat v létě, dnes je sezona delší. Evropští hráči v NBA jsou často přetíženi víc než Američané, protože hrají navíc v Evropě za reprezentaci. Proto také v NBA vznikla současná pravidla, aby hráči nebyli v reprezentační zátěži přehnaně dlouho. NBA se snaží řídit nejen tréninkovou zátěž, ale také například zátěž při cestování. Už dříve se cestovalo komfortně, dnes je to ještě mnohem komfortnější. I tady se projevuje holistický přístup. Sledujete nějakou strategii, jak a čím po dobu osmi nebo devíti měsíců hráče zatěžujete. Hledáte jakýkoliv nepatrný detail v jakékoliv oblasti, který přináší prospěch, a vytváříte z něj standardní proces. Protože ty jednotlivé

uklouznout, ale když se to stává opakovaně a často, je těžké podávat vysoký výkon. Naše tělo nám dříve či později začne signalizovat, že něco není v pořádku, a nakonec nás zradí. Takže prvním pravidlem je chovat se rozumně, to má ten největší vliv. Musíte hráče neustále vzdělávat, aby tomu rozuměli, chápali to a chovali se podle toho. NBA na tom cíleně pracuje. Pořádá pro nováčky speciální kurzy, kde se učí rozumně se chovat ve všech oblastech života. Ale v konečném důsledku je to vždy otázka osobní volby a disciplíny. Znam dokonalé profíky s velmi dlouhou kariérou i mladé talentované hráče, kteří skončili brzy a nevyužili šanci, kterou jim život nabídl.“

### Jak moc má být kondiční trénink na špičkové úrovni specifický a jak moc může být obecný?

„Trénink musí být především individualizovaný. Musí respektovat rozdíly mezi jednotlivými hráči a vnímat, co potřebují. A když úroveň hráče stoupá, musí začít trénovat jinak – to umí právě ti nejlepší trenéři! Kvalitní trénink jednotný pro všechny neexistuje. Trenér musí být schopen porozumět tělu, svalům, historii předchozích zranění i fázi hráčovy kariéry, kolik může trénovat a co je pro jeho optimální výkon zapotřebí. Všechny tyto aspekty jsou důležité. A teprve když máte všechny informace, můžete dělat správná rozhodnutí. Současné technolo- →

# 2-3

„Nerozumím, proč stále nejsme přesvědčeni, že vytrvalostní a silový trénink je užitečný. Všechny respektované výzkumy uvádějí, že je potřeba dva až tři tréninky s odporem týdně. Jen to udělat.“

nepatrné přínosy se nasčítají a dají nakonec dohromady velký rozdíl.“

### Nakolik může k prevenci a odolnosti vůči zranění přispět vnímání a nervosvalové řízení pohybu?

„To je naprosto klíčové, věda nám v této oblasti neustále přináší řadu nových podnětů. Mnoho nových konceptů samozřejmě vyžaduje i zcela specifické znalosti. Víme toho dnes o roli mozku v tréninku mnohem víc a věřím, že budoucnost přinese ještě spoustu nových impulzů. I technologie nám pomáhají aplikovat některé nové postupy. Podle mého názoru bude kognitivní trénink v budoucnu mnohem důležitější jak pro špičkový sport, tak i pro běžnou populaci.“

### Co je tedy pro špičkové a výkonnostní sportovce nejdůležitější, aby zůstali odolní? Co je pro ně tím správným receptem na zdraví?

„Možná se budete smát, ale v první řadě je to uměřenost a kvalita života! Hráči jsou často považováni za celebrity, jsou mladí a mají najednou v kapsách spoustu peněz – je pak snadné dostat se do problémů. Někdy můžete v životospřáve



## ROZHOVOR

gie nám o hráčích řeknou úplně všechno, takže je práce jednodušší. Když o hráči nevíte nic, můžete si zrovna tak dobře hodit korunou, profesionální trénink to ale není.“

**Nakolik je pro špičkový výkon důležitá výživa? Má opravdu tak velký význam, nebo jde spíše o psychologický vliv a pocit, že člověk v přípravě nic nezanedbal?**

„Výživa a stravování jsou naprostý základ, jídlo je energetický zdroj pro celé naše tělo. Problém často je, že máme hráče pod kontrolou jen po malou část z celého dne. V Torontu jsem si například vzal na starost připravovat pro hráče ráno snídani. Proč? Když jsem tam přišel, žádná snídaně neexistovala! To nebylo jako v Itálii, kde je snídaně pro lidi často svatý okamžik celého dne s jejich rodinou. V Torontu se hráči stavili u McDonalda nebo po cestě někde na rohu hrábli po nějakém jídle a šli na trénink. Zastavil jsem manažera, který byl opravdu otevřený člověk, a povídám mu: Koukni, investujeme do hráčů takové peníze – nemohli bychom vzít pár dolarů a připravit jim pořádnou snídani? Někaké ovoce, jogurt, cereálie, ovocný džus a kafe – prostě něco obyčejného? Hráči přijdou ráno na procedury, my jim připravíme v šatně snídani a budeme mít už od rána jejich stravu pod kontrolou, ještě než začnou trénovat!“

**A tohle v NBA stačilo?**

„Jasně, nestačilo, ale takhle jsme začínali. A potom přišlo: co kdybychom hráčům ráno udělali omeletu?! A tak jsme nakonec měli kuchaře, který každý den přišel a hráčům v šatně připravoval omelety. Takhle jsme je učili se správně stravovat. Poskytovali jsme jim kvalitní jídlo a při tom jsme je učili, co pro jejich tělo znamená. Protože hráče musíte nejdřív naučit, co pro ně správná výživa znamená. Nemáte šanci každý večer kontrolovat, kam se jdou najíst, co si dají s rodinou k večeři či jak se stravují přes léto. Ale víte, co je pro ně správné, a můžete je to naučit, můžete je v tom vzdělat. Nenabídnete jen snadné a rychlé řešení, ale učíte sportovce, jak na to, aby se tím pak mohli ve svém domácím prostředí řídit.“

**Kondiční příprava špičkových hráčů se v posledním desetiletí se stoupající zátěží hodně profesionalizuje. Jsou ještě rezervy v regeneraci, nebo je to jen černá díra, o níž se toho moc neví?**



FOTO: HERBERT SLAVÍK/ČOV

„Regenerace byla možná černá díra před pár lety, kdy jsme o tom ještě tolik nevěděli. Byly k dispozici jen masáže, běžné léčebné procedury a možná tak ledová lázeň nebo ledové zábaly na klouby. Právě tady nám ale věda v poslední době nesmírně pomáhá. V posledních devíti nebo deseti letech se v oblasti regenerace uskutečnila řada zásadních výzkumů. Procedury nejsou stejné a pro každého hráče se liší, ale týmy mají jasné strategie, jak regeneraci řídit a plánovat. Je velmi důležité hlídat kvalitu spánku; hluboký spánek v noci je pro regeneraci klíčový. Užíváme technologie, které sledují délku, hloubku i kvalitu spánku, délku REM fáze či výšku a variabilitu srdeční frekvence. Takže každé ráno máme informaci, jestli hráč spal a regeneroval dobře, nebo jestli po špatné noci může být víc unavený a musíme být s tréninkem opatrní.“

**Dlouho přednášíte na univerzitách v Itálii i jinde v Evropě. Jak se za ta léta znalosti studentů změnily?**

„To je opravdu dobrá otázka. Máme dnes v oboru k dispozici mnohem více znalostí než dřív, ale nepotkávám moc lidí hladových tyto znalosti sbírat, diskutovat a tvořivě je využívat. Když čtu odborný článek, vím, že nečtu bibli, ale výsledky nějakého výzkumu. Moje první myšlenka je to, co tam říkají, vyzkoušet i v mé realitě. Vždycky si chci nové poznatky sám osahat, strávit a vyzkoušet. Slyším někoho zajímavého, udělám si pár poznámek, přemyslím o tom a někde v hlavě se mi třeba něco spojí. Musím vyvinout vlastní úsilí, abych ověřil, jestli to, co jsem slyšel, bude fungovat i pro mne. Ale řada mých studentů hledá jen hotové recepty. Chtějí, abych jim řekl, co a jak mají udělat. Ale to já nedokážu. Mohu jim říci svůj názor,



---

## „SNAŽIL JSEM SE BÝT PŘIPRAVENÝ, AŽ MI NĚKDO NABÍDNE ŠANCI. ČLOVĚK BY MĚL MÍT NĚJAKÝ VLASTNÍ PLÁN, NEŽ ZAČNE PLÁNOVAT BUDOUCNOST JINÝCH.“

---

jak jsem na to šel, jak jsem to dělal já. Ale každý si musí svou cestu prošlapat sám, a když se potkáme za měsíc nebo za rok, může mi říct, zda to fungovalo i jemu. Tohle se snažím svým studentům vysvětlit. Jako když půjdete do supermarketu a bude tam široká nabídka zboží. Bude záležet jen na vás, co si z té nabídky vyberete a co z toho uvaříte.“

**Pracoval jste i jako ředitel vědeckého výzkumu společnosti Technogym. Co jsou podle vašeho názoru trendy, které můžeme v oblasti silové a kondiční přípravy očekávat v příštích letech?**

„Technologie nám poskytují dříve netušené informace. Způsoby, jakými dnes můžete účinně individualizovat trénink, jsou stále propracovanější. Dříve se pracovalo jen se srdeční frekvencí,

INZERCE

zátěží a rychlostí. Dnes máme k dispozici spoustu informací, které nevyužívají jen specialisté, ale slouží i jako zdroj pro strojové učení a umělou inteligenci. Počítačové platformy nám pomáhají informace propojit, nalézt jejich vztahy a nabídnout řešení. Nemusí to být vždy nejlepší řešení, ale třeba jen způsob, jak informacím porozumět a jak je využít. Být kondičním koučem bude v budoucnosti stále více technologická záležitost. Pokud ale nemáte dostatek zkušeností, nebudete schopni tyto informace správným způsobem využít. Technologie nemůže nahradit dobrého trenéra, ale dobrý trenér může využít správnou technologii ke zvýšení kvality přípravy.“

**Lidé se dnes obecně málo hýbají a schovávají se za to, že nemají čas.**

**Co byste doporučil někomu, kdo je ochoten svému zdraví věnovat třeba 15 minut denně?**

„Každý dnes kvůli zdraví klade důraz hlavně na kardiovaskulární trénink, ale věda nás učí, že ještě důležitější je přiměřená svalová zátěž, trénink s překonáváním odporu. I při stárnutí naše svaly potřebují stimulaci, abychom předcházeli různým zdravotním problémům, jako je sarkopenie nebo osteoporóza. Ideální trénink je tedy mix kardia a silového tréninku s odporem. Vlastně totéž, co uplatňujeme u špičkových atletů, můžeme přiměřeně uplatnit i u seniorů a učit to i mladou generaci. Nevím, jak je možné, že jsme ještě nepochopili, jak moc je silový trénink důležitý! Když sledujete informace a doporučení vědců z nejlepších pracovišť i Světové zdravotnické organizace, dozvíte se, že v dětství i dospívání potřebuje člověk silovou zátěž minimálně dvakrát až třikrát týdně. Silový trénink přitom není dobrý jen pro svaly, ale i pro koordinaci, kognici a naše endorfiny. Nepotřebujete k tomu navíc nic složitého - Just do it!“

□



 **ČESKÝ SQUASH**

**#spolutozvladneme**

**Již brzy se opět uvidíme na sportovištích.**

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

Český softbal v posledních letech produkuje hráče světových parametrů a ovládá Evropu. Pořádá pravidelně evropské šampionáty a před rokem také poprvé na našem území pro nejlepší mužské týmy i ten světový. Globální medaile v jakékoli kategorii zůstávala nesplněným snem. Až do letošního února, kdy junioři do 18 let přivezli z MS na Novém Zélandu historický bronz. Klíčovou postavou na cestě za medailovým úspěchem byl břeclavský nadhazovač **JAKUB OSIČKA**.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

# Zásadní je tým na jedné vlně

## Z plavce softbalistou

„Od útlého věku, ještě před základní školou, jsem plaval. A přibližně od doby, kdy jsem začal chodit do školy, jsem plaval závodně, celkem asi sedm let. Ve 3. třídě spíše náhodou vstoupil do mého života softbal. Ve škole byl kroužek, tak jsem to zkusil a současně plaval za Delfín Břeclav a hrál softbal. Zjistil jsem, že jsem víc na týmové sporty než na individuální, a tak mě začal softbal bavit víc než plavání. Ve dvanácti letech jsem s plaváním skončil a věnoval se naplno jen softbalu.“

## Kroužek s Lubomírem Richterm

„Všechny kroužky v Břeclavi zaštiťuje Středisko volného času Duhovka, což byl také název našeho týmu, než jsme se přejmenovali na Locos Břeclav. V mých začátcích nás jako trenér vedl Lubomír Richter. A jak jsem přešel v 5. třídě na gymnázium, začal se mi věnovat trenér Vlastimil Kubát. Dělalí jsme základy softbalu a bylo to zaměřené tak, abychom jako děti v tomto věku měli nějaký smysluplný pohyb. V kroužku jsme dělali různé pohybové aktivity, takže jsme naše sportování měli hodně pestré. Pohyboval jsem se v kolektivu,

nebyl jsem sám jako v bazénu a neviděl jsem jen vodu. Softbal byl můj první kolektivní sport, ke kterému jsem se dostal, a právě sportování v týmu se mi i díky rozmanitosti činností, které jsme na trénincích dělali, líbilo.“

## Posun výš

„Já jsem úplně od začátku, co jsem začal hrát softbal, nenadhazoval. Specializovat na nadhazování jsem se začal až v roce 2014, kdy jsem stále ještě plaval. V prvních letech nemají softbalisti specializaci a nehrají jen na jednom postu. Takže jsem si prošel v podstatě všemi pozicemi, což se v softbalu hodí. Hráč pozná, jaké to je na různých pozicích, a lépe pak dokáže vnímat hru. Když jsem trénoval asi rok, získal jsem pocit, že mi softbal začíná jít, a hlavně mě strašně bavil. Myšlenky, že bych se mohl dostat na vyšší úroveň, se u mě poprvé objevily v roce 2017, kdy jsem se dostal do reprezentačního týmu kadetů a zúčastnil se mistrovství Evropy do 16 let. Tehdy jsem zjistil, že mi to asi docela jde.“

## Speciální trénink nadhazovačů

„Nadhazování mě učil pan Vlastimil Kubát, který měl velký vliv i na kariéru

## JAKUB OSIČKA

**Narozen:** 21. 10. 2002

**Profese:** softbalový nadhazovač

**Klub:** Locos Břeclav (jako nováček soutěže tým loni postoupil až do finále, kde podlehl favorizovaným Žralokům Ledenice)

**Reprezentační týmy:** kadeti ČR U16, junioři ČR U18, muži ČR do 23 let

**Největší úspěchy:** bronz na juniorském MS a člen All-Star týmu turnaje (2020), stříbro v extralize (2019)



# 2

**Dva čeští softbalisté se objevili v All-Star týmu letošního juniorského MS, vedle nadhazovače Jakuba Osičky ještě první metař Adam Buchner.**

našeho nejlepšího nadhazovače Michala Holobrádka. Michal je taky z Břeclavi a loni byl prvním nadhazovačem na mistrovství světa, které se hrálo v Praze a Havlíčkově Brodě. Právě Michal vedl na gymnáziu kroužek softbalu, kde jsem se s ním poprvé potkal. A i když Michal už nadhazuje v Havlíčkově Brodě, jsme stále v kontaktu a některé věci spolu konzultujeme. Nadhazovačský trénink je v softbalu asi nejspecifičtější. Záleží, jaká část roku je. Přes zimu v přípravě na začátek sezony se začíná rozvíjet rychlost, ke které nepotřebujeme catchera. Trenéři chtějí, abychom do sítí naházeli co nejvíce míčů a pracovali na rychlosti nadhozu. Pak se rozvíjí mechanika pohybu a technika, abychom ze získané rychlosti dokázali vytěžit co nejvíc. My starší už trénujeme sami a tréninky si připravujeme sami. Měsíc, měsíc a půl před sezonou už trénujeme s catcherem. Zaměřujeme se na přesnost, kdy catcher ukazuje, co přesně máme házet. A pak také vylepšujeme kondici a přidává se i posilovna. Momentálně už jsou tyto speciální tréninky pro nás starší hráče bez trenéra. Lukáš Kubát, syn pana Kubáta, mívá tréninky s mladšími a současně je u nás v klubu i hlavním trenérem nadhazovačů. Já mu s tréninky občas pomáhám. Takže když mladší nadhazovači něco potřebují, konzultují to s ním nebo se mnou. My spolu občas rozebíráme tréninky mladších kategorií nebo společnou přípravu.“

## **Juniorský reprezentační tým**

„V reprezentaci jsme dostávali od trenéra plány, které jsme na tréninku plnili. Pokyny, jak se připravovat, jsme dostávali od trenéra nadhazovačů Michala Trtílka. V přípravě na letošní mistrovství světa juniorů jsme měli každý měsíc soustředění, na němž trenér viděl pro- →



S bronzovou medailí po návratu z přelomového šampionátu na Novém Zélandu

gres od minulého setkání. Konzultovali jsme plán, rychlost a kvalitu techniky a přesnosti. Využívali jsme i trénink přes videa. Někdo mě při tréninku natočil a video jsem poslal trenérovi, s nímž jsme pak komunikovali, jak dál, co zlepšit. Pro nás to byla nová situace. Sezona běžně začíná v dubnu, ale teď jsme měli vrchol už v únoru, protože světový šampionát pořádá Nový Zéland. Na juniorské mistrovství světa i přípravu jsem byl hodně namotivovaný. Bylo dobře, že mi trenéři i hráči v Břeclavi vyšli vstříc. Po sezoně bývají tréninky spíše pro zábavu, ale oni mi pomohli. A třeba catcher, místo, abychom si zahráli třeba basket, mi šel chytat.“

### Týmová souhra

„V reprezentaci jsem měl jiného catchera než v Břeclavi, protože Vít Kočí hraje za Most. Před mistrovstvím světa jsme měli deset dní přípravu, velké množství tréninků. Asistent trenéra Jaroslav Korčák nám sestavoval tréninky většinou na přesnost jednotlivých nadhozů. Měli jsme už nějaká data od scoutů o ostatních týmech, takže jsme věděli, na co se při finální přípravě zaměřit. Na podzim jsme byli na turnaji v Guatemale, a proto jsme měli data k Argentíně a Kanadě. Další data k Novému Zélandu, Austrálii a Japonsku jsme získávali už na mistrovství světa. Podle toho se pak odvíjela příprava na každého soupeře.“

### Trenéři na MS

„Poznal jsem na mistrovství světa, že na takovém turnaji je zásadní, abychom všichni tvořili jeden tým. Ne dva - realizační a tým hráčů - a aby skupina lidí byla na stejné vlně. To se nám povedlo a mělo to podle mě značný vliv na náš bronzový úspěch. Všechno zaštiťoval hlavní trenér Ondřej Stroner a největší pohodu udržoval technický vedoucí Jan Beneš. Měli jsme speciální trenéry nadhazovačů (Michal Trtílek), obrany (Jan Gregor a Jakub Trčka), pálky (Dušan Šnelly) a asistenta trenéra Jaroslava Korčáka. A podle toho se řešilo, co bylo třeba. Nenašel se nikdo, kdo by pohodu kazil.“

---

**„JE VÝHODA, ŽE JSME SPÍŠ MENŠÍ SPORT, NE TŘEBA JAKO FOTBAL, ŽE MŮŽEME ZA KÝMKOLI ZAJÍT A DOZVĚDĚT SE NĚCO NOVÉHO.“**

---



### Předzápasová příprava na MS

„Příprava trvala zhruba 15-20 minut, kdy jsme se celý tým sešli. Scouti nám ukázali videa soupeřových nadhazovačů, protože pro pálkaře je lepší, když už někdy pohyb nadhazovače viděli. Ukazují se třeba detaily, že narvaný míč do rukavice znamená tzv. stoupák, tedy nadhoz, který při letu směrem k pálkaři stoupá. Lišilo se, jestli jsme šli na těžkého, nebo lehčího soupeře. Když jsme hráli například s Jižní Afrikou, byl mítink kratší, protože jsme neviděli jinou možnost, než že utkání vyhraje. Před utkáním s Argentinou o bronz jsme se potřebovali dostat do pohody a nemít v hlavě

myšlenku, že jsme s nimi na mistrovství už dříve prohráli ve skupině.“

### Utkaní o medaili z MS

„Bylo nám jasně řečeno, že se jich nemáme bát. Trenér útoku Dušan Šnelly nám řekl jednu podstatnou věc. Když by si měl sednout do vítězného dugoutu, tak by si sednul k nám, což nás hodně povzbudilo. Nevím, jak ostatní, ale i přesto, že nás Argentina ve skupině porazila, já jsem na tu prohru nemyslel. V konečném důsledku nám v boji o bronz porážka z prvního utkání pomohla. Mohli si natlačit do hlav, že už nás porazili a porazí nás znovu. Jejich koncentrace nemusela být stoprocentní. To byl naopak právě z naší strany důvod, proč jsme s nimi ve skupině prohráli. My jsme je totiž na turnaji v Guatemale dvakrát porazili. Bylo proto logické, že porážka s nimi může v prvním utkání přijít, cítili jsme to. Jakmile si vytvoříme očekávání víc než cíl, je to špatně. Po ví-





Hrdina juniorského národního týmu v akci. Už se o něj zajímají kluby z Nového Zélandu a USA.



FOTA: ČESKÁ SOFTBALLOVÁ ASOCIACE (2)

těžném utkání o bronz ještě úplně neopadla euforie a Dušan Šnely pronesl, že nám před mistrovstvím jasně říkal, že postoupíme do nadstavby a dostaneme se do bojů o medaile. Pak dodal, že nám to tak nalajnoval, a je proto v pořádku, že máme medaile. Jiná možnost podle něj nebyla. To mi utkvělo v hlavě, bylo cítit, že nám trenéři věřili.“

### Trenér před utkáním o bronz

„Já si myslím, že mě trenér nechtěl nijak zatěžovat slovy o zodpovědnosti, že to na mně stojí. Před utkáním nic neproběhlo, nic jsme kromě standardní přípravy neřešili. Když v utkání nebylo něco v pohodě, došel za mnou do kruhu. Timeout je proto, aby si celý tým oddechl, zastavil se tlak soupeře a všechno si znovu v klidu srovnat. Tento způsob mi vyhovuje, dlouhé proslovy před utkáním nepotřebuji. O tlaku na nadhazovače jsme se před mistrovstvím světa a na dálku i z Nového Zélandu hodně

bavili s Michalem Holobrádkem. Měl dobrou myšlenku, že stres mi nesmí zabránit si každé utkání užít, protože je to moje první i poslední juniorské mistrovství světa v životě. Jeho pohled mi hodně pomohl.“

### Sledování elitních nadhazovačů

„Většinou doma sleduji jiné nadhazovače, hlavně ty nejlepší na světě. Na internetu je spousta videí z mistrovství světa i skvělého turnaje ISC v USA. Snažím se najít něco, co bych mohl přenést do mého tréninku. Občas se mi poštěstí někoho potkat, což se mi povedlo loni při domácím mistrovství světa, kde byli ti nejlepší. Snažil jsem se s nimi komunikovat a ptal se na různé věci. Všichni jsou otevření, nic neskrývají a podělí se o své zkušenosti. Podobně, i když se jim napíše, v pohodě odpoví. V tomto směru je výhoda, že jsme spíš menší sport, ne třeba jako fotbal, že můžeme za kýmkoli zajít a dozvědět se něco nového.“

### Ideální přístup trenéra

„Dobré je, když trenér softbal sám hrával, má zkušenosti z herní praxe. A také ví, jak se cítíte ve stresové situaci zápasu, protože ji sám mnohokrát zažil. Každý přístup je individuální. Někdo potřebuje seřvat a pomůže mu to. A někomu se nemůže říct ani slovo, protože by se nechal rozhodit. Trenér by měl u hráče poznat, na co slyší, a dodržovat to. Mně pomáhá zdravá komunikace během zápasu. Většinou s trenérem komunikujeme ve smyslu, co bych měl příště udělat lépe, ne že jsem něco pokazil.“

### V budoucnu trenérem?

„Je mi teprve sedmnáct, ale určitě nastane doba, kdy už mi hra nepůjde podle představ. Chtěl bych se pak věnovat nadhazovačům a předat jim všechno, co jsem se naučil. Od toho tady každý z nás je, aby předával své zkušenosti ostatním, a tím posouval kvalitu našeho sportu.“ □



# Sport ve stavu nehybnosti





Roky byli fanoušci zvyklí na sportovní svět v režimu 24/7. Kdekoli a v kteroukoli hodinu zasedli k televizním obrazovkám, mohli v přímém přenosu sledovat fotbal, hokej, tenis, golf, cyklistiku, kulečnick, online na ně sázet... S tím je dočasně konec. Pandemie koronaviru uvrhla i sport do stavu nehybnosti a bude trvat, než se obnoví původně čilý provoz. V jaké formě a kondici se pak vrátí nejen sportovci, ale hlavně celé odvětví? Budou změny, které nastanou, výhradně drsné, nebo s nimi přijde i naděje na proměnu sportu k lepšímu?

TEXT: LUBOŠ BRABEC





**K**dyž 16. února pořadatelé Tokijského maratonu oznámili, že letošní ročník se uskuteční pouze pro několik desítek elitních závodníků a že 38 tisíc hobby běžců nebude smět z preventivních důvodů startovat, málokdo mimo běžec-kou komunitu tomu věnoval pozornost. Koronavirus se považoval za problém jihovýchodní Asie a ani čelní politici si nepřipouštěli, že za několik málo týdnů strašák COVID-19 obrátí svět naruby. I ten sportovní.

Ještě o týden později se v Neapoli bez jakýchkoli omezení běžel půlmaraton, který mimochodem organizuje pražský RunCzech. Nákaza koronavirem už sice v Itálii propukla, ale mělo se za to, že se omezí na tři regiony na severu země.

Další tři týdny se v Evropě i Severní Americe bez obav sportovalo. Liga mistrů, národní soutěže, NHL, cyklistický závod Paříž-Nice a tak podobně.

S tím je prozatím konec.

Situace, v níž se světový sport v březnu a dubnu ocitl, je v dějinách zcela mimořádná. I když společnost stíhaly pohromy jako ekonomické krize, světové války nebo závažné diplomatické roztržky, nikdy se nestalo, že by se sport hromadně zastavil. Naopak většinou se dokázal přizpůsobit a najít si cestu, jak složité časy přečkat.

Velká hospodářská krize na počátku 30. let těžce dopadla na chudé i bohaté, někde nezaměstnanost vylétěla až ke tři-

Na olympiádě v Berlíně v roce 1936 už se představilo třikrát víc účastníků než v Los Angeles. Hry poprvé přenášela televize, organizační výbor vydělal milion říšských marek a zdálo se, že svět má to nejhorší za sebou. Opak byl pravdou. Berlínské hry byly předzvěstí něčeho mnohem horšího, druhé světové války.

### NHL se hrála i během druhé světové války

Ta těžce dolehla na všechny válčící země, sport však neumlčela. Ano, byly zrušeny dvojce zimní i letní olympijské hry, stejně jako většina mezinárodních akcí včetně fotbalového mistrovství světa, ale diváci i nadále týden co týden chodili na fotbal, hokej, atletiku. Tedy pokud zrovna jejich územím neprocházela fronta...

V Česku i na Slovensku se hokejové a fotbalové nejvyšší soutěže hrály až do roku 1944, stejně tak v Německu. Omezeně se pořádaly mezistátní zápasy v obou sportech. Košický maraton se nekonal pouze v roce 1938; tehdy se měl běžet v diplomatickém dusnu pár dnů před tím, než bylo město po Vídeňské arbitráži přiděleno Maďarsku.

NHL kvůli druhé světové válce neodložila jediný zápas, ačkoli Kanada, odkud pocházelo devadesát procent hráčů, byla součástí Britského impéria, a tedy válka pro ni oficiálně začala 3. září 1939. USA se přidaly o dva roky později po japon-



## STUDENÁ VÁLKA SPORT ROVNĚŽ SILNĚ POSTIHLA, ALE NIKDY NEZASTAVILA. NAOPAK DRÁHY, BAZÉNY A STADIONY SE STALY SOUČÁSTÍ BOJE MEZI VÝCHODEM A ZÁPADEM.

ceti procentům. I proto spousta zemí neměla na to, aby v roce 1932 poslala svou výpravu na olympijské hry do Los Angeles, oproti předchozímu svátku v Amsterdamu vládo u stadionu o devět vlajek méně. Například Československo reprezentovalo v zámoří jen sedm zástupců.

V té době zkrachovala řada profesionálních klubů ve světě (např. v NHL zanikly původní organizace z Pittsburghu, Philadelphie a Ottawy), návštěvnost na zápasech klesala o desítky procent a příjmy největších hvězd rovněž. Ale drsných pár let sport přečkal a dokázal se z největších ran sebrat.

ském útoku na Pearl Harbour. I když v obou zemích byl tlak, aby se profesionální soutěže v hokeji, baseballe i americkém fotbale přerušily, vlády nakonec trvaly na jejich pokračování. Aby lidem dopřávaly zdání, že aspoň v něčem jde život jako dřív. Aby vojáci v Evropě i Pacifiku mohli poslouchat reportáže o svých oblíbených týmech.

Pár věcí se však změnilo. Například baseball musel kvůli válečnému šetření s elektřinou oželeť tolik populární večerní zápasy. Hokej zase vzhledem k omezení dopravy zrušil prodloužení, aby se utkání co nejméně natahovala a mužstva

stihla poslední vlak – mimochodem, tahle úprava pravidel vydržela až do roku 1983!

Po vylodění v Normandii v létě 1944 pak všechny soutěže dalšími odvody na frontu přišly o desítky až stovky hráčů. Víc příležitostí dostávali veteráni i mladíci, v MLB si dokonce zahrál polár Pete Grey, který v dětství přišel o pravou ruku. V NFL se zase Philadelphia Eagles a Pittsburgh Steelers dočasně spojily v jeden tým, který hrál pod názvem Phil-Pitt a fanoušci mu přezdívali Steagles.

### Komplikace s NDR

O tom všem si například v nálety těžce zkoušené Anglii mohli nechat jenom zdát. Místní fotbalová liga byla přerušena dokonce na sedm let, hráči vběhli na trávník až v létě 1946.

Následná studená válka sport rovněž silně postihla, ale nikdy nezastavila. Naopak dráhy, bazény a stadiony se staly





Zatímco loni běželo únorový maraton v Tokiu, jeden z největších na světě, téměř 40 tisíc lidí (vlevo), letos na start směli z preventivních důvodů pouze elitní závodníci

součástí boje mezi Východem a Západem.

Vedle známého bojkotu olympiád v Moskvě (1980) a Los Angeles (1984) bylo nejvíc horko počátkem 60. let, kdy východoněmecký režim postavil tzv. Berlínskou zeď. Když například na jaře 1962 západoněmecký svaz stolního tenisu pořádání ME svěřil berlínské čtvrti Schöneberg, součástí amerického sektoru, braly to komunistické země jako provokaci a odmítly se zúčastnit. O pár týdnů dříve zase Československo a Sovětský svaz nenastoupily do turnaje hokejového MS v Colorado Springs, protože americká vláda odmítla udělit víza východoněmeckým hokejistům. Podobné případy se opakovaly, dokud většina západních zemí NDR diplomaticky neuznala.

I okupace Československa v roce 1968 ovlivnila sport. Následující rok se hokejový šampionát měl konat v Praze, místo toho byl přesunut do Švédska. V roce

1969 se populární cyklistický Závod míru smrškl na etapy mezi Varšavou a Berlínem a okupovaným čs. územím projel pouze symbolicky v Krkonoších. Ale především: tým ČSSR odmítl účast, protože obě spolupořadatelské země se podílely na invazi.

Sportovní svět se nezastavil ani po 11. září 2001. Naopak, když se o pouhý měsíc později běžel Marine Corps Marathon ve Washingtonu, pár desítek metrů od Pentagonu, jenž byl jedním z cílů teroristů, bralo se to jako symbolické gesto, že se život vrací do normálních kolejí.

A kdy se do nich vrátí teď? V situaci, kdy se celý svět zastavil kvůli neviditelnému a nevyzpytatelnému nepříteli ukrytému za zkratku COVID-19? A hlavně v jaké podobě?

Každá země a každá soutěž se s tím bude vyrovnávat po svém. Několik společných rysů lze však předpovědět. →



Především se sport deglobalizuje, jako ostatně celý svět. Velké akce typu olympijských her nebo mistrovství světa ve fotbale se částečně vrátí do 70. nebo 80. let, kdy to byly akce hlavně pro domácí fanoušky. Aspoň v nejbližších letech klesne počet zahraničních návštěvníků. Jednak asi bude dál v určité formě omezeno cestování a jednak bude nějaký čas trvat, než se zotaví turistický ruch, zřejmě nejvíc postižená součást ekonomiky.

Sportovní příznivci v posledních letech hojně využívali moderních vymožeností, jakými byly nízkonákladové letecké společnosti, hotely s možností zarezervovat si pokoj z mobilní aplikace nebo finančně nenáročná ubytování typu Airbnb. Vyrazit si jenom tak na zápas Premier League nebo na EURO nebude obvyklé jako dřív.

### Máš lístek? A teplotu?

Další změnou pro fanoušky bude dočasné uzavření tribun stadionů. „Nemím si představit, že by ještě v roce 2020 chodily na bundesligu desetitisícové návštěvy,“ nechal se slyšet uznávaný německý virolog Alexander Kekulé. V Itálii údajně vláda počítá s tím, že až na jaře příštího roku se profesionální fotbal vrátí ke starým pořádkům se vším všudy.

Není divu. Právě masové sportovní akce měly na šíření koronaviru velký podíl, a proto budou mezi posledními, kde vlády uvolní současná opatření. Ke spouštěčům epidemie v Itálii patřil podle všeho únorový zápas Ligy mistrů Bergamo-Valencie, který hostil milánský stadion San Siro. „Koncentrace desítek tisíc lidí, které od sebe dělily jen centimetry, a euforie vedoucí k objímání a křiku, to vše mohlo přispět k šíření viru mezi diváky,“ uvedl italský imunolog Francesco Le Foche.

V Německu se bundesliga před plnými stadiony hrála ještě 9. března. Například na zápas Mönchengladbach-Dortmund tehdy přišlo 53 887 diváků, ačkoli se vědělo, že v jen deset kilometrů vzdáleném Heinsbergu je ohnisko epidemie. Domácí klub sice vyzval fanoušky, kteří se necítí dobře, aby zůstali doma, že jim věnuje lístek na jiný duel, pět stovek z nich toho i využilo, ale to nebyl úplně razantní zárok proti šíření koronaviru...

V USA počítají s tím, že se pro návštěvníky stadionů zpřísní podmínky podobně jako po 11. září. Akorát se nebudou jenom prohledávat batohy a vyhazovat lahve s pitím, ale začne se i kontrolovat teplota. Kdo bude mít nad 37 stupňů, ne-



To bylo slávy! Atalanta Bergamo na milánském San Siru porazila Valencií 4:1, vyhrála i španělskou odvetu a postoupila do čtvrtfinále Ligy mistrů. Euforii brzy vystřídal smutek. Podle starosty Bergama, nejhůř zasaženého italského města koronavirem, byl duel biologickou bombou.

# 44

**Tolik tisíc fanoušků se mačkalo a radostí objímalo v hledišti při únorovém utkání Ligy mistrů Bergamo-Valencie. COVID-19 se šířil nejen v ochozech, ale i při společných projekcích v barech, hospodách či doma u televizi.**

bude na zápas vpuštěn. K nejorwellovštějším představám patří plány, že vstup bude povolen pouze fanouškům, kteří budou mít potvrzení od lékaře, že jsou zdraví. Nebo ještě lépe těm, kdo se už uzdravili a jsou pravděpodobně imunní. Náramek na ruce jako důkaz nulového rizika.

A nezapomínejme ani na to, že návštěvnost všude ve světě ovlivní i strach lidí být součástí většího davu, který hned tak nezmizí.

Každá taková tendence bude tvrdou ránou pro kluby a soutěže, kde příjmy ze vstupného tvoří kritickou část rozpočtu. Ale pro všechny součásti sportovního byznysu bude platit, že bude míň peněz, míň sponzorů, menší příjmy.

### Důraz na know-how

Ve fotbale bude zřejmě několik let trvat, než zase uvidíme přestup hráče pře-





FOTO: PROFIMEDIA.CZ

V trochu jiných souvislostech na to přišli po už zmíněném roce 2005 v NHL. Tehdy nově zavedené platové stropy sice klubům omezily částky, které mohou dát na gáže hráčů, ale nikdo jim nezakázal využívat další peníze na něco jiného. A tak osvícenější z majitelů a generálních manažerů okamžitě investovali právě do specialistů všeho druhu, do rozvoje farmářského systému, do vyhledávání talentů, do péče o hráče – a na konci téhle cesty většinou přišel sportovní a s ním i ekonomický úspěch.

„Jak se firmy budou chovat v časech koronavirové krize, to ovlivní jejich pověst na příští desítky let.“ Tuhle větu v březnu pronesl americký byznysmen Mark Cuban, mj. majitel basketbalového týmu Dallas Mavericks. Zcela jistě se dá aplikovat i na profesionální sportovce.

### Instagram bez provokací

Fanoušci v předchozích týdnech pečlivě sledovali, jak se jejich idolové chovají. Tedy nejen to, kdo jim ukázal plán, jak cvičit doma v obýváku. Ale i kdo pomáhal potřebným, kdo věnoval část svých výdělků na pomoc druhým, nebo kdo naopak spíše skuhral, že mu zrušili závod/turnaj, na který tolik trénoval, a že kvůli posunuté olympiádě si o rok musí prodloužit kariéru.

Minimálně na nějaký čas se určitě změní sebe prezentace elitních sportovců. Někdy je jim – nikoli neprávem – vyčítáno, že žijí za skleněnou zdí, od reálného světa odříznuti hradbou PR manažerů, agentů a lajků na sociálních sítích. Teď poznávají, že ze dne na den je mohou trápit stejné problémy jako každého z nás. Že i oni se mohou bát o zdraví svoje i svých nejbližších. Ti důvtipnější z nich asi přestanou na Instagram dávat videa z dovolených v nejluxusnějších světových resortech, fotky nových aut nebo toho, jak se ládují pozlaceným steakem v sedmihvězdičkové dubajské restauraci...

Profesionální sport si s pandemií a jejími ekonomickými následky poradí, jako si zatím poradil se vším. Chléb a hry, tenhle starověký vynález s malými obměnami platí dodnes. Až lidi budou mít pocit, že o přísun chleba je opět postaráno, →

sahující hranici 100 milionů eur. Někde se možná budou gáže škrtnat plošně, podobně jako to zažila NHL po výluce v sezoně 2004/05, kde se všem hráčům snížily kontrakty o 24 procent. Kromě agentů by to snad nemuselo nikomu vadit. Hráči si rychle zvyknou, že budou mít – obrazně řečeno – k obědu pět knedlíků místo šesti a do extrému napnutý fotbalový průmysl to jenom ozdraví.

Zcela jistě se promění fungování profesionálních klubů ve všech nejpobulárnějších sportech. Víc než dřív bude záležet na know-how než na balcích peněz, které tady dneska jsou a zítra třeba ne.

Ani to nemusí být špatná zpráva, hlavně pro trenéry. Ti se mohou stát mnohem víc ceněnou součástí organizace než dosud. Manažeři nebudou mít pocit, že je třeba je vyměnit, prohraje-li se čtyřikrát v řadě, protože odstoupné není levné – zvláště když máte paralelně na výplatní listině tři odvolané kouče.

Bude kladen ještě větší důraz na využívání expertů všeho druhu, na skauting, regeneraci, datovou analytiku a hlavně výchovu mládeže. Ušetřit desítky milionů eur na přeplácení hvězd a část z toho věnovat nositelům know-how, to se může stát zatraceně důležitou věcí.

INZERCE

**TOYOTA** | **CZECH TEAM**

GENERÁLNÍ PARTNER  
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU

CHCETE JEZDIT JAKO TÝM I VY?

**PROACE VERSO**  
PROSPORT

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





FOTO: PROFIMEDIA.CZ

V rukách fanoušků na stadionech už se neobjeví jen pivo nebo klobásy, ale taky dezinfekční roztoky, jako to na začátku krize poznal příznivec fotbalistů Dortmundu

ve velkém zatouží po hrách. Horší období čeká výkonnostní a amatérský sport, kde se nerozdávají miliony, ale naopak jsou všichni vděční za každou korunu, která se přikutálí zvenčí.

V českých podmínkách to znamená, že nedávné bombastické vládní plány postavit v každém městečku zimní stadion, abychom zase mohli slavit další Nagana, půjdou brzy... k ledu. Stejně jako další velké investice do sportovní infrastruktury. Příštích pár let budou mít stát i místní samospráva určitě odlišné rozpočtové priority.

Sport se opět stane, jak Němci říkají o fotbale, „die schönste Nebensache der Welt“ – tedy nejhezčí vedlejší věc na světě.

Na druhé straně: sport nejsou jenom plné stadiony, příběhy hvězd a stovky organizovaných soutěží. Sport je i aktivní životní styl, jakkoli se na to stále zapomíná, protože tahle jeho část nespadá do kapitoly „chléb a hry“. Sport je pohyb

a měl by být pravidelnou součástí péče o vlastní zdraví. Tohle pouto koronavirová nákaza jistě upevní. Jako už dřív v podobných případech.

### Sportuj, budeš zdravější

Když v roce 2008 odstartovala světová finanční krize, s odstupem několika měsíců si v USA všimli jedné zajímavé věci. Na amatérských běžeckých závodech nejen přibývalo účastníků, ale vylepšovaly se i průměrné časy a počty těch, kdo se kvalifikovali na Bostonský maraton či Ironmana.

Experti po důvodech chvíli pátrali, ale nebylo těžké je najít. Lidi, kteří přicházeli o práci nebo museli přejít na zkrácený úvazek, najednou měli spoustu volného času. Třeba na trénink. Běh se poprvé stal středobodem jejich života. A byl i jednou z věcí, která jejich náhle rozkymácenému životu dodávala řád.

Teď s nejvyšší pravděpodobností nastane podobný trend a z podobných dů-

vodů. Už v březnu a dubnu se tradiční trasy v lesích a parcích opět zaplnily, protože ve chvíli, kdy byly zavřené posilovny i bazény a zrušeny všechny indoorové sportovní aktivity, se běh znovu lidem nabídl jako nejdosažitelnější a nejjednodušší sport. I jako únik ze světa, který se pro mnoho z nich smrškl na stěny jejich příbytků.

Obecně by sport, jemuž se ne úplně výstižně říká rekreační, mohl čekat velký rozpuk. Pokud totiž něco koronavirová krize naplno ukázala, tak rozhodně skutečnost, že lepší je být fit a zdravý, než to mít naopak. Tohle bude platit v každém věku i v každém roce. Jednou z cest, jak toho dosáhnout, je pravidelně sportovat a ctít rozumnou životosprávu. Hřiště všeho druhu, haly, kurty, bazény a další sportoviště, zejména v menších městech mnohdy osiřelá, čeká renesance.

COVID-19 bude možná mít na budoucí kondici a zdraví populace větší vliv než všechna novoroční předsevzetí dohromady. □



Myslete  
na SÍLU  
TÝMU.



Myslete



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

Když před lety dostal lákavou nabídku z Jaroslavi, odmítl, protože dodržel smlouvu se Spartou i slovo, jež dal klubovému šéfovi Petru Břízovi. Ten vyzdvihl jeho charakter, který mu současně zachránil život, protože neseděl na palubě zříceného letadla.

**JOSEF JANDAČ** v hokeji zažil jako trenér skoro všechno – extraligu, KHL, Světový pohár, olympiádu a doma má poslední českou zlatou medaili ze světového šampionátu, kde v roce 2010 asistoval Vladimíru Růžičkovi. Aktuálně vede s Miloslavem Hořavou opět Spartu a své názory prezentuje jasně a srozumitelně.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

# Se skutečnými hvězdami se pracuje lépe

## Proč jsem se stal trenérem?

„Sportovní kariéru jsem měl pořád protkanou zraněními, která byla vleklá a táhla se. Během jednoho zranění se měnil v Berouně, kde jsem hrál, trenér. Přišli za mnou manažer klubu Ladislav Drda a starosta města Jiří Besser, abych sezonu dotrénoval. Už jsem měl za sebou školu, ale nejdřív jsem nechtěl. Pak jsem si s těmi hráči, kteří byli vesměs starší, sednul na vánočním večírku. Řekli, že by mě chtěli, tak jsem na to kývl.“

## Moje nejsilnější vlastnosti?

„Řekl bych, že poctivost a férovost.“

## Co na mě mělo největší vliv?

„Myslím, že to nebyla sportovní záležitost. Nejspíš úmrtí mojí mámy, když mi bylo osmnáct.“

## Jakými hodnotami se řídím jako kouč?

„To samé, co vyžadují od hráčů, musím vyžadovat i od sebe.“

## Nejlepší rada, kterou jsem kdy dostal?

„Já jich až tolik nedostal, ale vnímal jsem hodně podnětů od kolegů. Když člověk začíná, tak je potřebuje nejvíc. S přibývajícím zkušeností už tolik ne. Když jsem se stal trenérem v Berouně, vydal jsem se za trenérem Pavlem Wohlem, který nás učil na FTVS, pro

nějaké základní rady. On mi řekl, že jestli dostanu na svou stranu 60 až 70 procent hráčů, tak jsem úspěšný trenér.“

• • •

## Moje nejtěžší rozhodnutí?

„Obvykle jde o sportovní rozhodnutí při nominaci. Jestli vezmu jednoho, nebo druhého hráče, koho postavit do branky. V běžném životě je to složitější...“

## Co se mi opravdu povedlo?

„Rodina.“

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

„Těch zápasů byla spousta, kdy mužstvo je rozjeté a trenér dění na ledě více méně jen sleduje a usměrňuje. Ale taky bylo hodně zápasů, které jsem úplně pod kontrolou neměl. Nějaký konkrétní se hledá těžce, ale vzpomínám si na jeden se Spartou proti Karlovým Varům. Ještě v Holešovicích jsme porazili Vary 11:0. Když tým dává góly, jde to samo. Ale stává se, že hráči pak poleví a družstvo se šetří. Tady jsem ale cítil, že tým hrál pořád naplno a měl až do konce hlad po gólech.“

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

„Taková situace samozřejmě není dobrá, když hráči nevěří trenérovi. Když mužstvo

za mnou nestojí, je potřeba komunikace a zjistit, co se děje a proč. Je dobré si tu situaci zanalyzovat, zjistit důvody a o problému si promluvit.“

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

„Trochu ano. Velký rozdíl vidím v komunikaci. K hráči, který odehrál několik sezon, nasbíral zkušenosti a o hokeji už něco ví, je můj přístup jiný. Má jinak nastavenou hlavu. U mladých, kteří přicházejí, mám pocit, že se jim vzdalují. Současná nová generace je jiná, neříkám, že špatná, ale pochopit je mi trvá trochu déle.“

• • •

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

„Stává. Nejen ve sportu, i v životě. Někdy se člověk dostane do situace, kdy neví, co dál. To se v životě děje.“

## Můj trenérský rituál?

„Měl jsem jich kdysi poměrně hodně. Ale pak jsem je postupem času odboural a zůstaly mi jen drobnosti. Snažím se víceméně na to nemyslet, ale občas se mi před zápasem něco do hlavy dostane. Souvisí to s blízkým okolím a momentálním prostředím, kdy nemůžeme měnit vítězné oblečení, tužku a podobné věci. Zrovna tahle tužka (drží





## JOSEF JANDAČ

**Narozen:** 12. 11. 1968 v Berouně

**Profese:** hokejový trenér Sparty, s Miloslavem Hořavou

**Hráčská kariéra:** Beroun (1985–93)

**Trenérská kariéra:** Beroun (1995–98), Soul/ Korea (1995), Kralupy nad Vltavou (1998–99), Soul (1999), dorost Slavia (1999–2000), Beroun (2000–01), Liberec (2001–03), České Budějovice (2004–08), Pardubice (2010–11), Sparta (2011–12), Lev Praha (2012), Sparta (2012–16), česká reprezentace (2016–18), Magnitogorsk (2018–19), Sparta (2020–?)

**Kariéra u reprezentace:** asistent (2008–10 a 2015–16), hlavní trenér (2016–18), 4. místo na ZOH (2018), 6. místo na Světovém poháru (2016), 2x 7. místo na MS (2017, 2018)

**Největší úspěchy:** zlato MS 2010 (asistent), stříbro v extralize (2016 se Spartou), 3x bronz v extralize (2008 s Č. Budějovicemi, 2011 s Pardubicemi a 2014 se Spartou), 2x postup do extraligy (2002 s Libercem a 2005 s Č. Budějovicemi), 3x Prezidentův pohár pro vítěze základní části (2x se Spartou, jednou s Č. Budějovicemi).

a ukazuje pero) patří k vítězným. Dostal jsem ji od rodiny k narozeninám v době, kdy jsem odcházel do Ruska, a jsou na ní iniciály manželky a dětí.“

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

„Myslím, že obojí.“

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

„Jedno i druhé. Dříve jsem byl ortodoxně nevěřící člověk. Nemůžu říct, že jsem věřící, člověk se ale dostane do situací, v nichž hledá východisko u vyšších sil.“

### Čím se trenérsky vzdělávám nebo inspiřuji?

„Vyhledávám zajímavé knížky a přednášky. Sleduji zahraniční ligy

a inspiřuji se u kolegů i protivníkových trenérů.“

### U čeho si nejlíp odpočínáš?

„Když si jdu zahrát nějaký sport.“

• • •

### Jak se zrodila před asi patnácti lety přezdívka Mourinho?

„Samotný Mourinho mi nebyl přímou inspirací. Tu nálepku mi dali novináři, kteří se mnou dělali rozhovory. Vzniklo to při srovnání s tím, že jsem hrál fotbal, a částečně vyplynulo asi z mého vystupování. V Budějovicích jsem byl ‚cizinec‘, místní prostředí mezi sebe těžko někoho bralo. Tím nemyslím kabinu nebo hráče, spíš lidi ve městě. Když jsme hráli po návratu zpět první rok extraligy a lidi na nás pískali, snažil

## □ HLAS TRENÉRA

jsem se strhnout pozornost na sebe. Ať už přes média nebo přes web klubu, šel jsem do konfrontace, podobně jako to tehdy dělával Mourinho. Play off jsme pak zvládli velice dobře a lidi začali jít týmu naproti. Proto se pak začalo říkat, že jsem jako Mourinho. Pak jsem dostal k narozeninám tričko, kde jsem s Mourinhem na obrázku. Navíc jsem jako Josef měl přezdívku José, tak se to s tím svezlo.“

### Co je pro mě klíčové při rozhodování, když dostanu nabídku k trénování?

„První věc, kterou řeším, je, jestli to má smysl pro mou rodinu. Ta se mi vždycky hodně přizpůsobovala. Když byly děti malé, ještě to šlo. Když byly starší, už je nešlo vytrhávat z jejich prostředí. Rozhodnutí pak stojí na tom, jestli jde rodina se mnou, nebo já jdu od rodiny, jestli to jde skloubit s rodinným životem. Druhé rozhodování už má sportovní charakter, jestli mám týmu co dát, jestli mohu týmu pomoci. A nezáleží, jestli mám, nebo nemám práci.“

### Jak složité je pracovat s hvězdami, a obzvlášť s ruskými v Rusku, kde mívají často výsadní postavení u fanoušků i klubového vedení?

„Pracovat s hvězdami není mnohdy žádný zásadní problém. Narodil od hráčů, kteří se hvězdami mají teprve stát. Už jsem si prošel národákem a mám něco za sebou. Musím říct, že skutečné hvězdy nejsou hvězdy jen jménem nebo tím, co dokázaly, ale mají to v hlavě srovnané. Platí to i v životě. Kolikrát vidíte skromného člověka, který na sebe neupozorňuje, nepovyšuje se. A je to třeba lékař, který hodně v životě dokázal a něco umí. Ale právě proto možná ta tvrdá cesta, která je k úspěchu dovedla, z nich udělala skromné a pracovité lidi. Několik takových lidí mimo hokejové prostředí jsem poznal. Všechny spojuje skromnost, pracovitost a nikdo se nijak nepovyšuje, nemá nadřazené vystupování a chování. Totéž platí i ve sportovním prostředí. S kluky, kteří něco dokázali, je jednodušší pracovat než s těmi, kteří se někam snaží dostat. V Rusku to bylo podobné. S hráči, kteří mají tituly, vyhráli mistrovství světa nebo olympiádu, byla dobrá spolupráce. Ale pochopitelně to bylo těžší s těmi z mladší věkové kategorie,



Josef Jandač doplnil v únoru Miloslava Hořavu v trenérském týmu Sparty. Výsledek jejich práce znemožnila pandemie a zrušení extraligového play off.

kteří si mysleli, že už umí všechno, ale zdaleka to tak nebylo. I když se s nimi komunikovalo, snažili jsme se je dostat dál, pomoci jim, pomoci sobě, pomoci týmu, kolikrát jsem si říkal, že to je jako mluvit do průhledné zdi. Cítil jsem to jako: Co mi tady vykládáš, ty cizince, ty Čechu? My Rusové to tady vnímáme jinak. Ale bylo to tak v Rusku, jinde to může být jiné. Ovšem bez rozdílů národnosti je to podobné. Když jsou role dané a hvězdám se daří, je to dobré

a všechno jde snadno. A také pomůže, když vás pak mužstvo pozná. V Rusku jsem přišel a čekali, co přinesu, jak se ukáží. Vylepšil jsem si před příchodem do Magnitogorsku ruštinu, což se ukázalo jako hrozně důležité, protože angličtiny měli přede mnou v klubu dost. Hráči i realizační tým přivítali, že jsem přišel a mluvil s nimi rusky a měl jsem s hráči docela dobrý vztah. Jak s cizinci, tak s Rusy. Ale můžete i v Čechách narazit na Čechy, kteří mají



jinou roli v týmu, než by chtěli, a nedaří se jim. Komunikace pak vážne. Ale není to vždycky chyba hráčů. Trenér by měl hráči říct, kde dělá chyby, jak se zlepšit, na čem pracovat. Pokud tam zpětná vazba od trenéra směrem k hráči není, může to skřípat.“

### Co je nejtěžší při přechodu klubového trenéra k národnímu týmu?

„Zpětně, když se na to dívám, je práce jiná v tom, že u národnáku pracujete v turnajových zátěžích. Mužstvo dostanete na krátký úsek, a ne vždy hráče, které chcete. S týmem pracujete na turnajích a já jsem zažil olympiádu, mistrovství světa, Světový pohár a samozřejmě Euro Hockey Tour. Je tam určitý časový úsek, různá důležitost a práce s týmem není na denní bázi. A to je hlavní rozdíl. Když dlouhodobě pracujete s mužstvem, máte relativně čas do hráčů dostat filozofii vaší hry, vystupování, chování, pracovitost, základní návyky, systémové návyky, a udělat si s hráči vazby. V reprezentaci potkáváte různé hráče, poznáváte je a oni poznávají vás. Potřebujete do nich dostat základní věci, protože na víc nemáte čas. Vždycky je ale klíčové něco uhrát. A k tomu musíte vzít v potaz mediální pozornost. Je jasné, že trenér národního týmu vždycky bude pod tlakem. Je tam i ta mediální zdatnost, rétorika a PR. Tohle si myslím, že je nedílnou součástí dnešní doby, aby měl trenér určitý respekt. Musíte dobře komunikovat směrem do médií a úspěch dobře prodat. Myslím, že právě mediální zdatnost není moje úplně silná stránka.“

### Kam se posouvá světový hokej?

„Neustále se zrychluje, jde čím dál víc do rychlosti. A pak pochopitelně je to byznys, který přijde jednou i k nám. Jediná výdělečná liga je NHL, drtivá většina lig je odkázaná na sponzory. Málokdo si dokáže vydělat sám na sebe. A hráči čím dál víc vidí, že pokud budou dobří, mohou si vydělat slušné peníze. Neříkám, že to tak dřív nebylo, ale dnes mladí hráči na to, že nic neodehráli a nic nedokázali, už hodně brzy požadují poměrně nadstandardní podmínky. Nejen v Česku, obecně ve světě. Do charakteru hráčů se čím dál víc promítá medializace a sociální síť spojené se sportem. Pamatuji si, že dříve byla v draftu NHL první volba síla,

velikost a celkové fyzické parametry. Pak se to změnilo na rychlost. A dnes je hlavním kritériem při volbě v draftu charakter. Všechno se zrychluje a na posledním Světovém poháru, kde byli nejlepší hráči na světě, i naši hráči říkali, že hra byla ještě rychlejší než v NHL. Dělá to prostředí a podmínky, servis kolem hráčů a týmů. Pokud my, Evropani, chceme začít trochu konkurovat severoamerickému hokeji, měli bychom se sjednotit a přizpůsobit se tomu. Nejsem zastáncem něco kopírovat, ale musíme například rychle zmenšit hřiště a přijmout podmínky, za jakých se hraje za mořem, abychom byli konkurenceschopní. Nejlepší hráči z Evropy stejně odcházejí za moře a tam se musí přizpůsobit. Byl jsem za to pranýřován a slychal jsem, že hokej na větším hřišti je prostě hezčí a líp se na něj kouká, ale dnes jsme se dostali k tomu, že se hřiště zmenšuje. I na mistrovství světa se bude hrát na kanadském rozměru. A jsme u toho. Světový pohár byl v roce 2016, což je čtyři roky zpátky. A za čtyři roky se dopracováváme k tomu, co jsem tehdy viděl. Ale ještě to není a nějaký čas to potrvá, jestli rok nebo dva. Řešíme, kde jsme zaostali, kde jsme ztratili, místo abychom zmenšili hřiště a udělali jednodušší podmínky. Pro trenéry není jednoduché připravovat tým jeden den na utkání na led široký 26 metrů a pak hned na další utkání na 30 metrů. To je třeba i problém Sparty, která trénuje na 30 metrech a hraje na 26 metrech. Samozřejmě naši situaci řešíme. Hráči i trenéři řeší, co vám pomůže, a klíčové jsou detaily. Ale je detail a detail, a zrovna tohle je podstatná věc. Nechci být za chytrolína, jak se bude hokej vyvíjet. Vidím, že se všechno zrychluje, ale Kanada vždycky s něčím přijde a nám trvá tři nebo čtyři roky, kdy přijdeme na to, že to budeme muset udělat taky. Ale oni mezitím udělají něco nového a my jsme pořád za nimi a jdeme krůček po krůčku, než se tomu přiblížíme. Není to jen v pravidlech, která oni zavedou, jako prodloužení 3 na 3, posunutá modrá čára, změny výstroje, zvětšení branek. Jsem přesvědčený, že jakmile zmenšíme hřiště, uděláme znovu vymezený prostor pro brankáře, což třeba udělala KHL, ale až několik let po NHL. Takže vždycky za nimi, bohužel, vlajeme.“

FOTO SPORT: MICHAL BERÁNEK



# 6

**Tolik sezon strávil Josef Jandač u hokejové reprezentace. Polovinu jako asistent, včetně titulu mistra světa, polovinu v roli hlavního kouče.**

□

První odpověď, která většinu z nás napadne, je odbornost. To je fakt, ale také nutný předpoklad. Stejnou váhu většina z našich respondentů klade na tzv. soft skills, zejména komunikaci. Odpovědi našich kolegů jsou však mnohem pestřejší. Zajímavé rovněž je, jak komplexně trenérskou profesi vnímají. V každém případě to je velmi inspirativní čtení.

TEXT: MICHAL JEŽDÍK

# Co potřebujete k tomu, abyste byli skvělým koučem (v profesionálním sportu)

**RONEN GINZBURG**

basketbal, trenér české reprezentace (6. místo na MS 2019),  
Trenér roku 2018 a 2019 v kolektivních sportech

„Podle mého názoru potřebujete kombinaci několika věcí: 1. znalosti, 2. emocionální inteligence, 3. schopnost zvládat krize, 4. schopnost vést lidi, 5. dobré řízení hry, 6. zachovávat klid ve stresových situacích, 7. schopnost naslouchat hráčům i kolegům, 8. vědět, jak delegovat svoje pravomoci. Musíte věřit svým kolegům. Nemůžete dělat vše. Musíte se soustředit na důležité věci. 9. Vždy mít touhu učit se a sledovat nové věci, ale musíte je přizpůsobit vašemu týmu. 10. Nesledujte tolik média a určitě je nekomentujte. Komentáře jsou často plné jiných zájmů, i když jsou to dobré komentáře. Buďte pokorní a soustřeďte se na hru.“



?



## RONY SCHNEIDER

fotbalový komentátor, bývalý trenér  
ženské reprezentace Izraele

„Charakter profesionálního  
trenéra/kouče by se měl skládat

z 11 hlavních bodů, co dělat, a z 8 bodů, co se  
nesmí stát:

1. Leadership schopnosti. Měli byste být schopni vést skupinu profesionálních sportovců, aby jako tým podávali lepší výkony. Měli byste být schopni jasně transformovat svoje znalosti hráčům a ujistit se, že podávají výkony podle plánu.
2. Buďte kreativní a přesní. Měli byste být schopni posílit znalosti hráčů, udělat z nich lepší hráče, aby hráli lépe. Ujistit se, že vaše myšlenky a plány pro jednotlivé zápasy a výzvy jsou hráčům jasné a dosažitelné.
3. Buďte vždy jasní a přímí k hráčům. Budujte závazek prostřednictvím cílů a vášně.
4. Postupujte podle plánu, i když se nedaří. Zůstaňte odhodlaní, když jde do tuhého.
5. Buďte schopni měnit myšlení lidí kolem vás, hráčů i fanoušků.
6. Musíte vědět, jak pracovat s lidmi, buďte pro ně vzorem. Pro hráče, média, vlastníky, fanoušky.
8. Vždycky buďte připravení řídit změny. Poradte si s nezdarem. Buďte optimističtí.
9. Problémy jsou pro vás výzvou. Dívejte se na změny jako na výzvu.
10. Vždycky musíte vědět, co nevíte, vždycky se snažte naučit se víc a víc naučit.
11. Nejdůležitější pro experta je sdílení znalostí. Co NEDĚLAT:

1. Nevzdalujte se vaší misi a vizi. Mise a vize jsou rozhodující pro týmovou efektivitu. „Prohlášení“ mise definuje účel týmu.
2. Netolerujte neakceptovatelné chování. Chování je tak zásadní pro týmový úspěch či selhání, že ochota dodržovat dohodnuté hodnoty a normy by měla být kvalifikací pro členství v týmu. Vytvoření tohoto očekávání neobchodovatelným vysílá silný vzkaz: když lidé odmítají dodržet očekávání, rozhodují tak o tom, že nebudou členy týmu.
3. Nedovolte, aby vlastní zájem převažoval nad společným zájmem. Tým může překonat jednotlivce pracujícího samostatně.
4. Nedovolte, aby strach ovládal chování týmu. Strach se zaměřuje na prevenci před negativními věcmi, aby k nim nedošlo, místo toho, aby se uskutečnily ty pozitivní.
5. Nedovolte, aby skupiny (hráčské kliky) měly kontrolu nad týmovou dynamikou. Skupiny jsou rušivé, protože brání týmu, aby se stal soudržnou jednotkou.
6. Nevyhýbejte se konfliktu. Lídr by se konfliktu neměl bát.
7. Neakceptujte nedostatek důvěry jako výmluvu.
8. Nezapomeňte na proces v honbě za výsledky.



## AYSIM ALTAYOVÁ

mentální kouč

„Různorodé řízení je zásadní vlastností, kterou musíme mít, abychom byli dobrým koučem. Nejen týmy jsou rozmanité, jsme to také my. Jestli trénujeme týmy nebo jednotlivé sportovce, není v tom žádný rozdíl. V týmu zažíváme situace, ve kterých každý hráč může mít zcela jiné povědomí, porozumění, přístup nebo chování. V případě jednotlivého sportovce se tento jedinec může jinak cítit, myslet a jednat v závislosti na specifickém momentu. Vše je situační, a kromě toho jsme všichni pokrytí mnoha tlačítky ke stisknutí. V závislosti na tom, co se odehrává v naší mysli, se může naše reakce lišit. Pokud bych měla vyslovit nějaký recept, jak být nejlepším koučem, mohl by vypadat takto: přijmout rozdíly, být dostatečně otevřený a flexibilní, abychom mohli vše opravdu pochopit, být dostatečně zběhlý v řízení správným způsobem, aniž bychom opomněli velký obraz a společný cíl. Existuje jeden dobrý citát, který vyjadřuje, co říkám: Basketbal je krásná hra, když pět hráčů na palubovce hraje, jako kdyby jim tlouklo jedno srdce. Autor: Dean Smith.“



## ROGER RÖNNBERG

lední hokej, trenér  
mistrů světa U20  
a momentálně

nejúspěšnější kouč švédské ligy s týmem  
Frölunda Indians, vítězem Ligy mistrů

„V současném sportovním světě, kdy máme k dispozici veškerá data, technologii, video, kondiční a další specialisty, je nejdůležitější schopností trenéra komunikovat. Ať už s manažery, sponzory, médií, samozřejmě s celým týmem, s jednotlivými speciálními formacemi a obzvláště s hráčem v situaci jeden na jednoho. Je důležité proniknout do duše týmu a každého hráče, znát veškeré detaily. Čím vyšší úroveň a čím zkušenější tým máte, tím je schopnost kvalitní a pravidelné komunikace pro konečný úspěch zásadní.“



## PETR LACINA

judo, svazový trenér  
a trenér olympijského  
vítěze a dvojnásobného  
mistra světa Lukáše

Krpálka, Trenér roku v individuálních  
sportech 2016 a 2019

„Trenér by měl mít přehled, nadhled, měl by být přímý a upřímný, neboť bez důvěry není možné v pozitivním duchu pracovat s lidmi, a to jak se sportovci, tak s kolegy v týmu. Měl by být empatický a vnímavý. Je třeba rozvíjet to, co je ve sportovcích, musí upozadit sebe. Měl by vytvořit atmosféru, která dovede sportovce na vrchol. Tudiž by měl být dobrým psychologem, neboť musí pracovat s osobnostmi sportovců, jejich emocemi, motivací, chybami, prohranými, bolestmi. Měl by na sobě neustále pracovat, tak jako to musí dělat jeho závodníci, jen trochu jinak.“



## PETR HRACHOVEC

házená, šéftrenér švýcarského mistra  
Kadetten Schaffhausen

„Dle mého názoru je nejdůležitější vzájemná shoda vzorce trenér (realizační tým) - tým - klub.“

Důvěra, podpora, motivace a odbornost jsou základní vlastnosti fungování úspěšné organizace.

K vedení týmu je podstatný oboustranný soulad trenéra a týmu. Potřebují zkušenosti, jak trénovat a koučovat, i erudici. Zde velmi dbám na sociální kompetence, v dnešní době nedílná, velmi důležitá součást dobrého kouče.“





### ALEŠ PAŘEZ

lední hokej, kondiční trenér Bílých Tygrů Liberec

„Vynikající kondiční trenér profesionálního týmu musí být z 25 % vědec, z 25 % umělec, z 25 % obchodník a z 25 % autentický snilek. Jednoduše řečeno musíte pochopit nejnovější VĚDU skrývající se za výběrem cvičení, počtem opakování a sérií, délkou odpočinku a tempa jednotlivých cviků. Musíte být kreativní jako UMĚLEC a pochopit, že každý sportovec je jiný. Musíte být schopni improvizovat a přizpůsobit

se specifickým individuálním potřebám každého hráče a současně se nikdy nevymanit ze svého vědecky ověřeného konceptu. Zároveň musíte být schopni PRODAT svoje znalosti efektivně, bez nátlaku. Jednoduše potřebujete prodejní a psychologické školení, abyste dostali lidi na svoji stranu. Posledních 25 % představuje trenérův vlastní nepřetržitý SEN o tom být skutečně AUTENTICKÝ a zároveň usilovat o neustálé zlepšování se.“

FOTO: PROFIMEDIA.CZ



### WILL FRASER

ragby, ředitel anglického klubu Saracens Way

„Jakýkoli trenér týmu nebo sportovce je lídr sám o sobě. Dobrý lídr je někdo, kdo zná osobu nebo tým, které vede. To samé platí pro trenéra. Není náhoda, že když slyšíte bývalé sportovce mluvit o jejich oblíbených trenérech, devět z deseti mluví o vztahu, který se svým trenérem měli, dříve, než o jakýchkoli jejich technických dovednostech. S ohledem na to jsem pevně přesvědčen, že nejlepší trenéři jsou ti, kteří navazují geniální spojení s lidmi, jež trénují. Existuje velké množství dat a studií, které poukazují na soudržnost jako nejdůležitější složku pro dlouhodobý úspěch. V každém sportu se najde tým, který má dlouhodobě udržitelný úspěch, a všichni trenéři těchto týmů byli vyhlášeni jako nejlepší ze své generace. Ale opět není náhoda, že všichni trénovali dané

týmy dlouhodobě, a tak měli obrovskou míru soudržnosti s lidmi, které trénovali – Manchester United se Sirem Alexem Fergusonem (27 let), Saracens RFC s Markem McCallem (11 let), New England Patriots s Billem Belichickem (17 let). Přestože soudržnost vnímám jako nejdůležitější složku potřebnou pro dlouhodobý úspěch, je potenciálně nejobtížnější tuto složku vytvořit. Vyžaduje totiž čas, porozumění, empatii a autentičnost. Ale pro mě i ten nejskvělejší trenér techniky na světě nemůže uspět, pokud nebude mít skvělé spojení s osobou nebo týmem, které vede. Skvělý trenér musí pochopit, PROČ sportovce nebo tým trénuje, pak může přijít na to, JAK uvést ono „proč“ v život a CO z toho (výsledek) bude dlouhodobým, udržitelným úspěchem.“

→

INZERCE



# UCHEM v MECHU

Poslouchejte na [www.klubnoveholesa.cz](http://www.klubnoveholesa.cz)



**JOSEF BRAUN**

stolní tenis,  
reprezentační trenér  
juniorů, bývalý  
reprezentant

„V podstatě se jedná o dva rozdílné přístupy. Nicméně v obou případech sehrává klíčovou roli komunikace, přičemž opět záleží i na tom, zda pracujeme s muži, či ženami. Pokud bych to však měl shrnout, na místě je především objektivita, nadhled, empatie a důraz. Svým způsobem je důležité mít také odvahu dělat i nečekaná rozhodnutí, ale přitom se stále držet svých zásad a osvědčených metod. Bez dostatečné míry autority to ovšem také nepůjde.“



**BENJAMIN FORD**

baseball, bývalý  
nadhazovač v MLB,  
viceprezident organizace  
Perfect Game

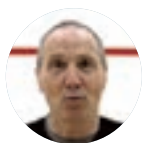
„Touhu pomáhat sportovcům. Pracovní morálku, věnovat svůj čas a snahu tomu, aby se zlepšili. Schopnost přistupovat individuálně ke každému jednotlivci.“



**LUBOŠ BARTOŇ**

basketbal, trenér české  
reprezentace U18,  
asistent trenéra Baylor  
University v USA

„Trenér by měl mít v jednání se sportovci zkušenosti na vysoké úrovni a nebyť dobrý jen v samotném koučování. Měl by být také dobrý psycholog a komunikátor vizí. Trenér by si měl nechávat zdravý odstup od hráčů, což znamená ne příliš daleko, ale také ne příliš blízko. Myslím si, že nejlepší vizitkou pro každého trenéra jsou: a) výsledky, b) aby hráči hráli vždy na hranici svého osobního maxima, c) aby se hráči zlepšovali. Jeden z nejlepších příkladů v naplnění těchto kritérií je v poslední době Šarunas Jasikevicius ze Žalgirisu Kaunas. Nejen že měl jeho tým velmi dobré výsledky, ale hráči také podepisovali velké smlouvy s top týmy Euroligy. To je skvělá práce trenéra i managementu.“



**MIKE WAY**

squash, hlavní kouč mužů a žen na Harvard University

„Do doby, než je trenér připraven vést profesionální sportovce, je jeho trenérské

oko zdokonalené. Zdokonalené pro detekci těch nejjemnějších technických a taktických silných nebo slabých stránek a ke způsobu, jak programovat nastavení sportovce.

Top trenéři nemusí mít titul z biomechaniky, ale musí rozumět všem požadavkům na výkon a jak podle nich sportovce vést. Ve svém týmu mohou mít experty, které preferují.

Rozdílnosti pro vrcholové trenéry spočívají ve třech oblastech:

Kultura, kterou vytvářejí. Komunikační dovednosti. Jejich přístup k mentální stránce v konkurenčním prostředí sportu.

Kultura je budována prostřednictvím vášně a účelu a udržována prostřednictvím sebevědomí a intuice. Styl trenérů vychází z letitých zkušeností. Může se projevit i určitou tvrdohlavostí, ale není to tolik pýcha, jako spíše silná sebedůvěra.

Pokud jde o komunikaci, top trenéři najdou ty nejlepší podmínky a prostředí ke sdělení informace v jakékoli situaci. Co říci. Kdy to říci. Jak to vyjádřit. Hlasitost, tón, řeč těla... To vše hraje roli. Je to umělecké představení!

Před vystoupením a po něm. Po výhře i po prohraném utkání. Momentum pozornosti: udržování, budování, přerušování. Kdy být brutálně upřímný nebo naopak opatrný při poskytování zpětné vazby. Kdy zatlačit, kdy popustit. Instinktivně znají ty nejdrobnější instrukce, aby získali požadovanou odpověď.

Top trenéři poznávají svoje hráče na hřišti i mimo ně. Na prvním místě je chápou jako člověka. Na stejnou úroveň kladou rozvoj charakteru a výkonnostní dovednosti. Vedou sportovce k povinnosti a pomáhají jim přijmout odpovědnost. Pomáhají budovat víru a nezávislost. Dva ze základních kamenů rozvoje elitních sportovců.

Sportovci a týmy, které věří v sebe sama, se snaží pracovat tvrdě a dlouhodobě. Pokud se snažíte tvrdě a dlouhodobě, zvyšujete tím šanci na výhru. Cítí, kdy mají být spíše filozofičtí, kdy faktuální. Pomocí humoru, vyprávění příběhů. Podpořit hráče, když jsou unavení, demotivovaní nebo když méně zkušeným hráčům chtějí zmírnit jejich úzkost. Učí se „čist“ sportovce během tréninku

nebo při zápase. Rozumí skutečným tlakům vedoucím k výkonu a způsobu, jak rozptýlit nebo snížit zátěž.

Vše, co dělají, zohledňuje na prvním místě člověka.

„Sportovcům je jedno, jak moc toho víte, dokud nepoznají, jak moc vám na nich záleží.“

Pestrost je součástí jakéhokoli tréninku, avšak v rozsahu a vnímavosti sportovce či týmu.

Nepříliš chytrý, vždy inteligentní a dávající smysl zkušeným profesionálům. Neustálé vzdělávání je samozřejmostí. Tito trenéři jsou především učitelé. Vzdělávání a vedení je nezbytné opakování. Sportovci se musí naučit být na každé cvičení soustředění.

Tento stav hlubokého tréninku se dá lehce ztratit například přílišnou drsností. Získat sportovce pro tento nezbytný drill, dokud nefungují jako autopilot, je rozhodující. Připomínat jim, proč děláme to, co děláme. Ne každý bude mít trenéra nebo jeho styl rád, ačkoliv v individuálních sportech je to velmi důležité. Avšak pro jednotlivce i pro týmy je nezbytný respekt.

Mladší trenéři často nechápou, proč je tolik trenérů starších. Myslí si, že šplhání po žebříčku je kontrolním seznamem kurzů a akreditací. Ale starší trenéři mají co nabídnout. „Více“ moudrosti a rozhledu, což živí jejich sebevědomí a intuici.

To na žádných kurzech a seminářích nezískáte. Mladší trenéři, kteří se snaží pokračovat skrze akademické procesy, se tam jen zřídkakdy dostanou. To získáváte v zákopecích s méně technicky zdatnými a těmi, pro které je taktika výzvou. Vytvoří se skrze sebezpoznání a vytrvalou snahu vytvořit něco smysluplného.

Profesor DeLong z Harvard Business School svým studentům klade tři otázky, týkající se vědomého leadershipu (Autentic Leadership):

Jak poznáváte ostatní lidi?

Jak poznávají oni vás?

Jak poznávají sebe sama ve vaší společnosti?

Pokud je odpověď sportovce na třetí otázku v souladu s trenérovou vášní a záměrem, nepromarněte to! Sportovec chce to, co nabízí trenér. To je to, co elitní trenér vytváří: ztotožnění a záměr v kultuře učení se a růstu. Sdílejí společný záměr, i když z různých perspektiv, jsou v souladu. Synergie. Nesporná synergie.“





## GIANNIS ATHANASOPOULOS

volejbal, hlavní trenér české reprezentace žen

„Být flexibilní. Vždycky máte plán, ale součástí koučování je být připravený na nečekané.

Být dobrý komunikátor. Znalost hry musí být na vysoké úrovni. Mít vášeň. Je to náročná profese, učit již vynikající hráče a snažit se je přimět ke spolupráci, zatlačit na ně nebo je podpořit, když je třeba.

Důležitá je i rovnováha mezi tím, jak být hráčům tou nejlepší oporou, ale také tím, kdo se nebojí na ně zatlačit. I když jsou profesionálové.

Být otevřený naslouchat sportovcům a učit se od nich.

Za svou práci nejste placeni od hodiny, musíte pracovat 24/7, pokud je to potřeba.“



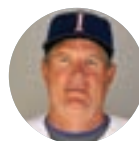
FOTO: PROFIMEDIA.CZ

## PETRA ŠKÁBOVÁ



plavání, trenérka řady reprezentantů ve VSC Victoria a zároveň trenérka Barbory Seemanové

„Jednoznačná věc je být pracovitý, mít chuť se stále posouvat dopředu, mít velké cíle, za kterými jdete, nemít strach a být vnímavý. Nebýt sobecký a nechat si poradit a sledovat konkurenty, využít zahraniční inspiraci. Být dobrým trenérem též obnáší respekt, zejména ke svěřenci, důvěru jeden v druhého a pocit, že pro úspěch dělají oba své maximum (že v tom trenér není sám, což jsem bohužel v minulosti zažila). Důležitý krok k úspěchu je i týmová práce, nikoliv pouze individuální, i když ta je v plavání též důležitá. Kolikrát, když je trénink těžký, říkám plavcům: „Máte tam jeden druhého, pojďte do toho a seřezte se.“ Funguje to, na konci těžké série přichází nejen pochvala od trenéra, ale vzájemné poplácání a „díky, kámo“. Komunikace v týmu je důležitá stejně jako zdravá konkurence. Trenér by si nikdy neměl myslet, že svěřenec již vše umí a že už není co zlepšovat. Vždy se vynořují nové a nové možnosti a výzvy, které máme my trenéři tak rádi. Já osobně miluji výzvy, ať pozitivní či negativní, ty mě někdy nakopnou ještě víc.“



## BILL HOLMBERG

MLB, World Baseball Classic Team Italy, garant českého programu pro mladé nadhazovače

Trpělivost, znalosti a tvrdě pracovat. Důležitým faktorem je také rozumět chemii v šatně. Především vědět, jestli máte v týmu útočníky, obránce nebo neutrální hráče, a kolik jich v týmu máte. Jenom pokud budete rozumět složení šatny, budete schopni maximalizovat hráčský a týmový potenciál a dosáhnete výsledků.“

# Přispějme k větší odolnosti sportovce a týmů

V roce 1950 na domácím fotbalovém šampionátu chtěla a měla Brazílie získat titul mistra světa. V rozhodujícím utkání na vyprodaném stadionu Maracanã podlehla Uruguayi. Rok 1980, hokejové finále olympijského turnaje v Lake Placid. Na jedné straně výběr USA složený z hráčů z univerzit a malých klubů mimo NHL, s neznámým trenérem Herbem Brooksem. Proti nim uznávaný kouč Viktor Tichonov a sovětská soupiska plná pozdějších legend. Zlato vyhráli Američané. Dva příběhy, jiné sporty, jedno společné - odolnost. Její absence u favoritů byla pravděpodobně zásadní.

TEXT: MICHAL JEŽDÍK

Leaders Sport Performance Summit poprvé navštívil začátkem února Charlotte a jednou z nejpopulárnějších forem konference byly tzv. Open Spaces. Toto oblíbené interaktivní setkání v Bank of America Stadium poskytlo příležitost každému z účastníků se připojit do skupiny po pěti až šesti lidech, vyzbrojených fixy, flipcharty a samolepicími papírkami, a diskutovat na téma týmová odolnost. Snažili jsme se identifikovat faktory, které ji ovlivňují, a navrhnout kroky, které mohou v budoucnu přispět k rozvoji odolnějších sportovců.

Open Spaces předcházelo vystoupení Tish Guerinové, ředitelky Player Wellness v klubu amerického fotbalu Carolina Panthers. Vyprávěla, jak se svým týmem pracovala na tom, aby se well-being dostalo do popředí organizační kultury Panthers. Guerinová, která vytvořila spojení mezi well-being sportovce a jeho odolností, v diskusi obsáhla i oblasti jako úzkost při výkonu, udělat si čas a poznat a porozumět vašim sportovcům, podpořit jejich duševní zdraví a vidět v nich na prvním místě lidi, nikoli pouze sportovce.

Začala tak v myslích přítomných otázet pomyslná ozubená kolečka, takže místnost, plná napjatých tváří z NFL, NBA, MLB i evropského sportovního prostředí z různých sportů, byla připravena diskutovat o faktorech, které mají vliv na odolnost týmu a následné činnosti určené k jejímu posílení. Protože se jedná o aktuální téma, které rezonuje napříč sporty v celém světě a zajímá nejen sportovní psychology, ale i sportovce a jejich trenéry, pokusím se s vámi podělit o klíčové poznatky z dobře stráveného času.

## Faktory ovlivňující odolnost týmu

Každá skupina v Open Spaces hodnotila faktory napříč třemi stěžejními oblastmi: životní styl, prostředí a sportovci. Kromě všeobecně známých benefitů zdravého životního stylu se pozornost zaměřila na sportovce jako jednotlivce, zejména na oblasti rozpoznání talentu, jeho náboru i výběru. Můžeme v našich organizacích identifikovat odolnost a vybrat ty sportovce, kteří odpovídají našim požadovaným parametrům?



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.



# Inosti

Brazilská deprese na fotbalovém MS 1950. V bitvě o zlato na Maracanã podlehli šokovaní kanárci rivalům z Uruguaye.



**důvěra** mise  
organizace zdravé přijetí **vztahy** toxicita  
budování kultury **kompetence**  
**autonomie** proces **motivace** myšlení  
společný jazyk atmosféra **rozmanitost**  
**prostředí** **úspěch** **výsledek**  
**adaptabilita** komunita **sdílení** **selhání**  
**možnost selhání** **neřízení** **osudu**  
propojení vira porozumění **selhání**  
**pocit bezpečí** **ochota selhání**  
růst  
leadership  
**komunikace**  
trénink  
definovat soutěživost

Shoda byla v tom, že je často snazší odhalit spíš absenci odolnosti než její přítomnost. To vedlo k dalším otázkám:

- Jak moc je sportovec adaptabilní? Čelil nepřízní osudu a překonal ji?

- Má myšlení růstu? Byli jste svědky stále se zvyšujících kompetencí na jeho straně?

- Rozumí aspektům výkonnosti, které je schopen kontrolovat?

- Poskytujete sportovcům bezpečné prostředí, aby si mohli zkusit nové věci a případně i nevyhnutelně chybovat? Akceptují také sami sportovci nevyhnutelnost chybování a možné selhání a jsou ochotni chybovat ve snaze o svůj rozvoj?

- Přijmou sportovci nejistotu, která charakterizuje

prostředí elitního sportu?

Diskuse se pak zaměřila na dopad na prostředí týmu a jeho odolnost, s otázkami týkajícími se jeho charakteru a make-upu, přičemž nezdravé prostředí (často pojmenovávané jako toxické) představovalo ty největší obavy pro všechny.

Propojení jednotlivých členů týmu a komunikace byly považovány za přirozený obranný val proti toxicitě. Členové skupiny se ptali jeden druhého:

- Panuje ve vaší organizaci otevřená komunikace?

- Budují hráči vzájemné vztahy?

- Jsou lidé propojeni? Budujete si vztahy se svými hráči?

- Máte ty správné lídry?

## Činnosti vedoucí ke zvýšení odolnosti týmu

S ohledem na tyto otázky a na slova Tish Guerinové, jež jsme měli čerstvě v paměti, skupiny v Open Spaces navrhly činnosti, které mohou zvýšit odolnost týmu. Převzali jsme žezlo od Tish, která ve své prezentaci vyslovila otázku týkající se úzkosti při výkonu a hodnoty pozitivního hovoru sama se sebou. Je zřejmě neúčinnější, když si sportovec uvědomuje sám sebe a ví, jak nejlépe zpracovat úspěch, selhání a tlak spojený s vlastním výkonem. →

Zázrak na ledě na olympiádě 1980 v Lake Placid. Američtí amatéři senzačně přemohli sovětskou mašinu.



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

komunikace <sup>zapojit každého</sup> chyba  
 porozumění selhání jako součást procesu  
 trénink vs utkání <sup>učit se</sup> podílet se prostředí  
<sup>výzvy</sup> <sup>důvěra</sup> <sup>kultura</sup> vašeň  
 záměr <sup>vzdělání</sup> nabídnout cestu  
 srozumitelný jazyk  
 získat roli kontrolní mechanismy  
 hráči  
 zpětná vazba <sup>neustálé vzdělávání se</sup>  
<sup>rozvoj</sup> <sup>šm</sup> zkušenosti  
 jasnost  
 kompetence

Aby sportovci tohoto výsledku dosáhli, bylo navrženo několik kroků:

Bezpečný, vědomý trénink. Má dvojí výhodu: kombinování rozvoje dovedností a jeho zvyšující se intenzita nutí sportovce, aby zažili, čelili a zpracovali chybu. A správné provedení případně sportovcům dává nástroje, aby měli navrch. Řada skupin uvedla důležitost toho, aby se sportovci cítili „pohodlně být v nepohodlí“, jako hlavní znak odolnosti. Jedním z návrhů, aby byl vědomý trénink co nejefektivnější, byla potřeba neustálé zpětné vazby sportovcům, což jim pomůže v jejich vývoji.

Guerinová rovněž mluvila o důvěře, podpoře a nutnosti, aby tréninkové prostředí poskytlo bezpečný prostor pro chybu i zpětnou vazbu. To mělo odezvu u skupin, které mluvily o potřebě pokusů a omylů v prostředí, které z toho nevyvodí důsledky.

Vzdělávat sportovce, posilovat jejich sebevědomí a dávat jim pravomoci. Konkrétně to znamená poskytovat jim infor-

mace. Sportovci, kteří chápou „proč“, mají lepší předpoklady, aby se sžili s nástroji, které potřebují k výkonu, když zasáhne nepřízeň osudu, což nevyhnutelně nastane. Poskytnout toto vzdělání je pro trenéra a tým zabývající se výkonností darem. Mohou sportovci komunikovat jasné představy týkající se jejich role a dopadu na utkání nebo celou sezonu. Opět se jedná o pozitivní pracovní prostředí a Guerinová podporuje myšlenku být „aktivní, nikoliv křehký“.

Vytvořte kulturu wellbeing. Duševní wellbeing by měl být prioritou pro všechny. Guerinová ve svém projevu zdůrazňovala potřebu brát v potaz „celkový obraz“ sportovce, který není jen někdo, kdo podává výkony, ale je to především člověk. Je třeba trénovat a podporovat celou osobnost sportovce a zároveň respektovat důvěrnost mezi ním a jednotlivými členy realizačního týmu. Kromě poskytovaného servisu Open Spaces potvrdil, že existují kroky, které trenéři a tým zabývající se výkonností

mohou učinit každý den, aby vytvořili správné prostředí.

Podněcujte sociální vztahy. Guerinová obhajovala myšlenku, aby byli trenéři pro sportovce k dispozici a obeznámeni s jejich zapojením, což usnadňuje kontrolu jejich wellbeing, až přijde čas. Uvedla: „Pomáhá mi to chápat, co je základní chování. Víím, jaké je normální chování, takže pak můžu zjistit, když něco normální není.“ Spojování zkušeností bylo v Open Spaces všeobecně vnímáno jako příležitost pro vytváření kolektivního ducha a odolnosti. Důvěra a podpora pramení z poznání „celého obrazu“ sportovce.

Rovnováha hierarchií a vzorových modelů. Open Spaces zmínil potřebu rovnováhy. Na jedné straně bylo navrhováno, aby se všichni mohli svobodně podílet na týmových poradách a trénincích, bez ohledu na hierarchii. Na druhé straně vzorové modely jsou životně důležité pro modelování požadovaného chování a hodnot. □



# #HokejDoma

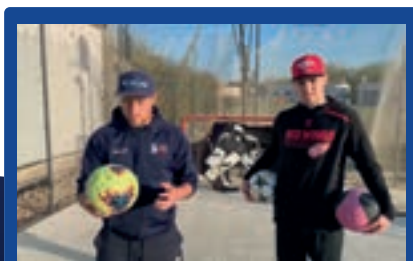
## ČESKÝ ŽÁKOVSKÝ HOKEJ

v době, kdy sportovci nemohou  
trénovat společně

Metodické pokyny a vzorová videa pro individuální aktivity



Zpětná vazba, příklady domácích videí



*Filip Zadina, Detroit Red Wings*



*Ondřej Kaše, Boston Bruins,  
a David Kaše, Philadelphia Flyers*

Všechna videa, metodické pokyny najdete na [www.ceskyhokej.cz](http://www.ceskyhokej.cz)  
a [www.pojdhrathokej.cz](http://www.pojdhrathokej.cz). A v aplikaci **COACHMANAGER**.

Zaměření, obsah a cílové skupiny individuálních video materiálů:

### #HokejDoma:

#### Trénuj jako hráči NHL

„Vyber si cvičení a porovnej se s hráči NHL“ |  
Dřiblínky, míče, core, střelba | Přípravky, žáci |  
Inspirace, motivace, soutěž

### #HokejDoma:

#### Cvičení pro brankáře

Cvičení v rámci rodiny | Reakční míčky, tenisáky,  
postřehové tyče | Všechny věkové kategorie |  
Inspirace, kreativita, motivace, soutěž

### #HokejDoma:

#### Jak trénovat s dětmi

Nenáročná cvičení v rámci rodiny | Dřiblínky,  
hody s míčem, přeskoky, starty | Pro všechny  
od 4 do 10 let | Jednoduchost, nízká náročnost

# Deset tisíc hodin

Posledně jsme se spolu s Tondou Plachým bavili o předčasné specializaci při sportování dětí. Tak navažme, kde jsme skončili. Výsledkem našeho prvního povídání byl závěr, že vadí nikoli předčasná specializace, ale jednostrannost zaměření ve sportování dětí. Vůbec neškodí, když dítě začne relativně brzy navštěvovat sportovní oddíl a do jeho života vstoupí pravidelný režim dvou až tří tréninků týdně. Jde spíše o to, aby životní skladba dítěte byla pestrá. Tentokrát dospějeme k pravidlu „10 000 hodin ke sportovnímu mistrovství“.

TEXT: ZDENĚK HANÍK



## ZDENĚK HANÍK

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

**ZDENĚK HANÍK:** „Když dítě začne provozovat svůj sport vážně, bývají kritizovány zdravotní a psychické dopady jednostranného tréninku. Jak to vidíš?“

**ANTONÍN PLACHÝ:** „Každá intenzivní činnost přináší negativa a pozitiva. Taky se hrou a tréninkem rozvíjí třeba hustota kostí nebo mozkové procesy důležité pro běžný život. Rozhodování, orientace v prostoru, překonávání bolesti či neúspěchu, ale také umění se smát, spolupracovat a být zodpovědný. Třeba jen tak, že když jsem řekl, že někam přijdu, tak zkrátka nemůžu jen tak nepřijít, když se mi zrovna teď nechce. To je snad dost pozitivní, ne?“

**ZH:** „Připadá mi až trestuhodné, že tohle musíme ještě někomu vysvětlovat...“

**AP:** „Souvislostí a benefitů je celá řada, a to tady neřešíme třeba prevenci, obezity, cukrovky a tak dále.“

**ZH:** „Je přece známá teze, že psychika se projevuje v pohybu a utváří se pohybem. To, že sport podporuje zdraví, je ochoten uznat i nepřítel sportu, ale spoluutváří i duši člověka.“

**AP:** „Upřímně řečeno, někdy rádoby odborný článek udělá medvědí službu vyhrožováním, co vše se může stát, když... Já osobně raději hledám cesty, jak děti bavit, aby to mělo co nejdelší trvanlivost a zdravotní přínosy. Nehledím

na to černými ani růžovými brýlemi. Sedět několik hodin ve škole na židli také není nic zdravého. Vlastně je škola z tohoto pohledu zdravotně závadná, ale přináší přece socializaci a vzdělání.“

**ZH:** „Dobře. Ale uzavřeme téma raná specializace a zkusme si popsat, o jakých počtech hodin sportování se tu bavíme.“

**AP:** „To je stále totéž téma. Pokud chceme mluvit o rané specializaci, je třeba popsat, co si pod tím kdo představuje. Hrát několik hodin denně na housle je také těžká zátěž pro organismus, ale hudba dál bude krásná a bez jistého drilování v raném věku dovednost sama nepřijde.“

**ZH:** „Jsou ale i děti, které by hrály neustále, ať už fotbal, nebo na housle. Je jich sice daleko méně, protože hraní na mobilu je i pro tyhle typy silně svádějící zábavou zadarmo, ale zatím díky bohu nevymizely.“

**AP:** „Jenomže pozor! I u těchto dětí je třeba hlídat to, jak často hrají. U nich ne proto, že by třeba vyhořely psychicky, ale protože by je mohla jednostranná zátěž 'sežrat' fyzicky.“

**ZH:** „Já si tedy pamatuji, že jsme byli při hře neunavitelní, ale chápu, že přenášet věci mechanicky bez kontextu dnešní doby je blbost. Tak ještě jedna věc. Někdy se mluví o 10 000 hodinách, které musí zvládnout sportovec, než







10 000 hodin ke sportovnímu mistrovství. Jak se k nim dostat? Pouze přes jeden konkrétní sport a v něm organizovaný trénink těžko.

# 870

**Tolik hodin ročně odtrénují děti v kategorii mladších žáků U12 a U13. Obnáší to zhruba 44 týdnů a v nich tři až čtyři tréninky v klubu plus zápas, případně jeden školní trénink.**

tegorii U12 aU13 přibližně 870 hodin. Pokud bychom pro následné kategorie U14 - U17 započítali objem 46 týdnů, 4 tréninky v klubu + jeden školní + 1 zápas a přidali 60 hodin letního a zimního soustředění ročně, tak jsme za další čtyři roky v kategorii U14 -U17 zhruba na 1900 hodinách.“

**ZH:** „Chápu to tak, že se chceš dopočítat do 10 000 hodin?“

**AP:** „Počkej ještě, v období U18 - U21 máme 47 tréninkových týdnů 5x v týdnu + 1 individuální + 1 zápas, vše po 2 hodinách + dvě soustředění 60, což je zhruba 800 hodin za rok, celkem tedy U18 -U21 2400 hodin.“

**ZH:** „Už vím, kam míříš. Hráč po 15 letech činnosti dosáhne na zhruba 6500 hodin strávených organizovaným tréninkem v klubu.“

**AP:** „Připočítej zhruba 500 hodin na školní tělocvik, což je tak či tak zoufale málo, a jsme na 7000 hodinách.“

**ZH:** „Pokud bychom věřili principu 10 000 hodin k mistrovství ve svém sportu, tak bychom se dostali k cílovému číslu asi ve 24 letech. Čili jsme to

vlastně nestihli a naši konkurenti v jiných zemích k 10 000 hodinám dospějí dříve.“

**AP:** „No, ono je to v jiných zemích s tím organizovaným tréninkem dost podobně, ale jelikož si uvědomují význam pohybu, tak zavádějí každodenní tělocvik ve školách. Třeba Maďarsko nebo Rakousko. Takže když se vrátím k nám, hráči v 21 letech chybí teoreticky 3000 hodin.“

**ZH:** „No právě. Organizovaným týmovým tréninkem se dá ten počet dohnat velmi těžko, a když, tak je to na sílu nebo za cenu jednostranné zátěže.“

**AP:** „Přesně. To, jak dlouhá bude kariéra, závisí na tom, jak dobře byla založena. Kolik času a čemu bylo věnováno, jak kvalitní byl trénink a jak byl vyvážen, aby vydrželo zdravý i po třicítce, která dnes není nutně hraničním věkem pro ukončení kariéry. Profí sport se dá hrát až do 40 let, pokud se režim dobře založí v dětském věku, a to už jsme říkali v minulém Dialogu. Tedy pokud chceme, aby člověka jeho hlavní sport bavil →

INZERCE

**Cesta k úspěchu vede přes trvalé hodnoty a fair play.**

**FOSFA**  
Life Science



GENERÁLNÍ PARTNER  
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU  
2020 - 2024



# Kahoot!

**ONLINE KVÍZ ČESKÉHO BASKETBALU**

**HRAJEME O ZAJÍMAVÉ CENY**

**KAŽDOU NEDĚLI  
OD 18:30  
NA FACEBOOKU  
@CESKYBASKETBAL**

**CZECH**  
  
**BASKETBALL**

HLAVNÍ PARTNEŘI



PARTNEŘI



GENERÁLNÍ MEDIÁLNÍ PARTNER



HLAVNÍ MEDIÁLNÍ PARTNEŘI



MEDIÁLNÍ PARTNEŘI





FOTO: SHUTTERSTOCK.COM

i v 18 letech, ať už je to fotbal, nebo něco jiného, nesmíme mu v dětství ob-sadit všechny víkendy turnaji a zápasy. Je třeba hlavní aktivitu doplňovat výle-ty na kolech, zájezdy na hory, dovole-nou s rodiči nebo na vodu. Čili pokud jsou opravdu pravidelné další aktivity, dítě bruslí, plave či provozuje jiné sporty, nasbírání 10 000 hodin přirozeně a bez rizik jednostranné specializace klidně v 19 letech. V tomto případě je hlavní sport prostě jeho nejoblíbenější a často provozovaný koníček, který se může nebo nemusí v budoucnosti stát jeho životní činností.“

**ZH:** „Já myslím, že teď jsi řekl hrozně důležitou věc. V dětství jde o intenzivní-cho koníčka, čili klidně můžeme mluvit o rané specializaci, ale s pozitivním vyústěním. Myslím, že to by mohlo být i poselství našeho Dialogu.“

**AP:** „Jsem pro, a to jsme vůbec nemlu-vili o takových zapeklitostech jako táta-trenér, dnešní puberta nebo přechody do vyšších kategorií či větších oddílů. Třeba někdy přístě.“



### O TRÉNINKU DĚTI POPRVÉ

Úvodní díl povídání Zdeňka Haníka s Antonínem Plachým vyšel v Coachi loni v září. V čísle, kterému vévodil rozhovor s Davidem Marečkem, generálním ředitelem České filharmonie.



# iSport.cz

Nejnovější  
informace  
ze světa  
sportu  
na dosah  
ruky

**Stahujte  
aplikaci  
iSport**



Sportovní zprávy,  
výsledky, videa,  
online přenosy.  
Stáhněte si aplikaci  
iSport do svého  
mobilu:



NYNÍ NA  
Google Play



Stáhnout v  
App Store



# MotoGP™ 20

HRA NA PC A KONZOLE V PRODEJI OD 23. DUBNA 2020



DESIGNED BY

**Drudi Performance**



PS4



XBOX ONE



STEAM



NINTENDO SWITCH



STADIA



MotoGP™ 20 © 2020 Published and Developed by Milestone S.r.l. All rights reserved. Copyright © 2020 Dorna Sports S.L. - All rights reserved. The "PS" Family logo is a registered trademark and "PS4" is a trademark of Sony Interactive Entertainment Inc. Nintendo Switch is a trademark of Nintendo. Stadia, the S logo, and related marks and logos are trademarks of Google LLC. All other trademarks are properties of their respective owners.