

# COACH

„DNA talentu“

**Jakub Kudláček**

Ředitel mezinárodního  
scoutingu Charlotte Hornets  
v NBA

**Spot**

magazín vydávaný  
ve spolupráci s Českým  
olympijským výborem



ČESKÁ  
TRENÉRSKÁ  
AKADEMIE

Tento výtisk je samostatně neprodejný

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



**iSport**

**LIFE**

**ZÁVODY**

PRESENTED BY



**Columbia**

**NOVĚ:  
18 km  
trať!**

**+ Závody  
a dárky  
pro děti**

**12. 9. • Zoo Brno (10 km)**

**10. 10. • Praha, Divoká Šárka (18 km, 4,6 km)**



**PŘIHLAŠ SE JEŠTĚ DNES A ZÍSKÁŠ ZDARMA  
SPORTOVNÍ BALÍČEK: VAK + TRIČKO  
S EXKLUZIVNÍM MOTIVEM!**

**Běž na [www.isportlife.cz](http://www.isportlife.cz)**



# COACH

COACH. Měsíčník. Ročník 5., číslo 9,  
vychází 1. 9. 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: Jaroslav Komolý, Kristýna Kubová,  
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: David Kučera 728 311 630,  
ředitel výroby a distribuce: Libor Berka (7283).

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

Registrace MK ČR E 22423.  
Nevyžádané rukopisy, fotografie  
a kresby se nevracejí.  
Redakce nezodpovídá za obsah inzerátů.  
Publikování nebo jakékoli jiné formy dalšího  
šíření obsahu časopisu COACH  
jsou bez písemného souhlasu vydavatele  
zakázány.  
© CZECH NEWS CENTER a.s.

TERMÍN UZÁVĚRKY: 25. 8. 2020  
TITULNÍ SNÍMEK: HERBERT SLAVÍK  
VE SPOLUPRÁCI:



FOTO: SHUTTERSTOCK.COM

## Tak trochu politika

Květnový úvodník začínal slovy „rouskou je odolnost“. Aniž by to byl tehdy můj záměr, ukazují se tato slova v dnešní době jako prorocká. Zprv je už jasné, že ta rouška látková není všelék. A zadruhé mnoha lidem už dochází, že spoléhat se na stát není nejmoudřejší strategie. Čím dál více také cítíme, jak zásadně promlouvá COVID-19 do sportu.

Dohrála se fotbalová Liga mistrů bez diváků, rozjíždějí se domácí soutěže, ale zdvižený prst v podobě pozitivně testovaných hráčů a izolace celých týmu vyvolává otázku, zda, kdy a jak se soutěže vůbec dohrají. Ba co víc, zda se neocitáme tvář v tvář likvidaci kolektivních sportů.

Pokud se budou průběžně testovat i zdraví hráči a následně budou kompletní týmy odesílány do karantény či dokonce izolace, je nebezpečí předčasného ukončení soutěží akutní. Bohužel je toto téma i trochu politické, čímž se dostávám k hlavnímu článku tohoto čísla, protože téma doping, které s pečlivostí jemu vlastní zpracoval Michal Barda, je pohříchu politické.

Paní Dr. Petra Volková, ředitelka Antidopingového výboru ČR, sice správně říká: „V minulosti nebyla oblast metodiky a vzdělávání dostatečně preferována. Činnost ADV se koncentrovala spíše na testování, tedy represivní složku. Ráda bych, aby tyto dvě činnosti byly v rovnováze.“

Navzdory tomu Michal Barda odhaluje v závěru krutou političnost celého problému: „Rusko pozvalo olympijské hosty k sobě domů, aby je tam s pomocí

tajných služeb podvedlo a okradlo. Anglosaský svět se následně rozhodl vymazat ruský sport z mapy. Je někdo lepší a někdo horší? Rusové lžou a udávají jeden druhého, Donald Trump hrozí, že zastaví WADA finanční příspěvky, USADA se snaží získat rozhodující vliv po celém světě. Tlak je nesmírný a je zázrak, že WADA stále ještě drží jakousi linii...“

Odvážné názory fotbalového trenéra Martina Haška, které ve fotbale vyvolávají jisté kontroverze, se v Dialogu tohoto čísla ve srovnání se dvěma zmíněnými politickými tématy jeví jako dětská slavnost. A tak si v této zvláštní ne zcela srozumitelné době, kdy jsou lidé nervózní, poněvadž zatím nevidí na konec tunelu, jistě rádi zpestříte život četbou reflexe Michala Ježdíka, který nahlíží do podhoubí špičkové výkonnosti, především do psychické oblasti. Nebo rozhovorem s Jakubem Kudláčkem, který pracuje po boku Michaela Jordana v klubu NBA Charlotte Hornets.

Jedním z klíčových poselství kampaně Českého olympijského výboru „Silnější pro život“ je: Zachovejte si dobrou náladu – to je také štít proti nákaze. A to vám přeju do dalších dní a týdnů.

### Zdeněk Haník

bývalý trenér volejbalové reprezentace a předseda České trenérské akademie ČOV





# Spousta talentu může být i na škodu

Jestli covidová opatření obrátila potřeby nějaké profese vzhůru nohama, pak té jeho. Zavřená letiště, zavřené hranice, zrušený mezinárodní kalendář a zavřené haly. Přesto působí naprosto uvolněně a mluví, jako by se ve své roli pohyboval desítky let. Což není možné, protože **JAKUBU KUDLÁČKOVI** je teprve třicet. Přesto má vedle ikony Michaela Jordana velké slovo v tom, který ze světových basketbalových mladíků si v příštích letech natáhne v NBA jejich triko Charlotte Hornets. Když mluví o talentu, oči mu svítí.

TEXT: MICHAL BARDA



Třikrát česká NBA. Jiří Welsch si ji zahrál v letech 2002-06, Tomáš Satoranský v ní udivuje od roku 2016, mezi nimi sedí bývalý reprezentant Jakub Kudláček, který se do prestižní ligy prosadil jako funkcionář.

**M**usím se na to zeptat: v roli šéfa mezinárodního scoutingu spolupracujete se zcela mimořádnou osobností svého sportu. Nezájímají mne čísla a rekordy NBA, ale jak působí Michael Jordan v práci a jako člověk?

„Nevím, jak bych to popsal jinak než jako magickou auru a opravdu silné charisma. Jeho energie je neuvěřitelná - promítá se do ní jeho úspěch, drive a soutěživost, vášně, ale třeba i neuvěřitelné sociální citění a láska pro místní komunitu. V životě jsem nic takového nezažil. Nevím, jestli to je tým, co má v sobě on, nebo tým, jak jsem ho vnímal já. Možná to zní pitomě, ale když přijdu do kanceláře, poznám, jestli tam je, nebo není, i když jsem neviděl jeho auto dole v garáži. Už jen podle toho, jak se ostatní lidé v kanceláři chovají.“

**Proč vás vlastně tak zajímá talent a jeho DNA? Nemyslím, že je to jen proto, že je to váš job! Spíš si myslím, že si vás ten job právě kvůli tomu našel...**

„Tíhnu k tomu od malička. Vždycky mne fascinovalo, co ten který člověk má, nebo nemá. Je okolo toho takové zvláštní mystérium, protože talent není přesně definován a ani nevím, jestli ho definovat lze. Někteří lidé talent vidí, někteří ho cítí, ale každý ho popisuje jinak, každý má pro něj jinou definici a jiná slova. Talent je těžko uchopitelný a těžko pochopitelný, a proto je tak krásný. Vidět talent je někdy těžké, proto není výjimkou, když třeba kluby v naší branži občas chybují a vyberou si špatně.“

**A nevnímám talent někoho jiného podle toho, jak rezonuje s něčím ve mně?**

„Sto procentně! Proto když se bavím s lidmi, kteří tomu rozumí, každý hovoří o pocitech. My ale chceme všechno změřit, popsat a dát do rovnice, a logicky k tomu potřebujeme data. Děsí nás, když nemůžeme přijít na to, proč ano a proč ne. Jak se v posledních letech rozmohlo testování, měření a sběr dat, měříme úplně všechno. Líbí se mi, co řekl Wayne Gretzky: ‚Neměříme to proto, že by to

bylo důležité, ale proto, že to změřit dokážeme! A protože to dokážeme změřit, tak si namlouváme, že je to důležité! Sbíráme data proto, aby potvrdila naše pocity!‘ Ale tu nejdůležitější komponentu stejně pořád nejsme schopni změřit ani definovat. To je na tom tak krásné a zároveň i trochu mystické.“

**Je vůbec možné změřit talent nebo hru?**

„Samozřejmě se o to snažíme – lidstvo, sport, naše odvětví. Software udělal v poslední době neskutečné kroky dopředu. Systémy, které máme v hale, na hře měří a monitorují úplně všechno, a potom ji analyzují a modelují. Říká se tomu kvantitativní analýza, kvantitativní analýza. Jsou to neskutečně komplikované matematické modely a predikce, které se snaží rozpoznat, jak bude hráč úspěšný.“

**To, co říkáte, jen potvrzuje slova Wayne Gretzkého, že měříme to, co změřit umíme. A snažíme se z toho pak předvídat budoucnost.**

„Pro mne je to vysvětlení, proč profese jako moje ještě nevymřela. A dovolím si tvrdit, že ještě chvíli nevymře. Jsou sporty, kde software už snad může mít navrch. Ale v týmových míčových hrách je něco, ten pocit, čich, oko, řeč těla i energie se spoluhráči a řada jiných faktorů, které jsou neměřitelné a nakonec rozhodují o výsledku. To software pořád ještě rozpoznat neumí. Ale pracují na tom opravdu chytrí lidé, celé týmy chytrých lidí, kteří modely neustále vyvíjejí a zlepšují, takže v budoucnu budou mnohem vyspělejší.“

**Podobné systémy už nějakou dobu pečují o bezpečnost na letištích. Monitorují a čtou pohyb, mimiku či gestikulaci a detekují případnou nervozitu a napětí cestujících. Odtud už je ke čtení řeči těla v basketu jen kousek...**

„Myslím, že se k tomu brzy dostaneme, že i v této oblasti bude software přesnější a spolehlivější než lidské oko. Ale jestli dokáže nahradit lidský pocit, to ukáže až čas.“

**Které prvky DNA talentu jsou pro scouta Kudláčka nejdůležitější?**

„Je toho strašně moc a je to komplexní. Nemyslím, že je možné, aby dnes někdo hrál na té nejvyšší úrovni bez talentu. Člověk musí mít nějaký předpoklad, protože to hrají opravdu ti nejlepší z nejlepších. Talent je ale jen malá část velkého celku, který určí, jestli je hráč dost dobrý na to, aby na špičkové úrovni hrál. Zase se vracíme k definici, co všechno do talentu počítáme. Pro mne je talent nějaký vrozený předpoklad: fyzický, vrozené vlohy pro konkrétní činnost, vlohy mentální. Ale kolik čeho tam má být? Nemyslím, že během života si můžeme talent zvýšit nebo snížit. Součástí mentální složky je ale i ratio, rozum. A ten znamená, že si hráč může něco uvědomit a pracovat tvrději, dát do hry víc i se třeba nadchnout. Takže vášeň, která třeba zpočátku nebyla tak silná, se u někoho může později zažehnout jako oheň.“

**Myslíte, že vášeň se opravdu může zažehnout rozumem?**

„Myslím, že ano - ale je otázka, jak se pak bude manifestovat v té konkrétní



## JAKUB KUDLÁČEK

**Narozen:** 3. 3. 1990 v Litoměřicích

**Profese:** bývalý basketbalový rozehrávač, nyní ředitel mezinárodního scoutingu Charlotte Hornets v NBA

**Hráčská kariéra:** Reggio Emilia (2007-11), San Severo (2011), Juvecaserta (2011-12), Cantù (2012-13), Sutor Montegranaro (vše It., 2014), Nymburk (2014), Clavijo (Šp., 2014-15). V letech 2008-2013 reprezentoval.

**Největší úspěchy:** s Cantù si zahrál Euroligu v sezoně 2012-13 a v roce 2012 s ním vyhrál italský Superpohár, účast na ME 2013

činnosti. Nám se nejvíc líbí ta nejčistší forma vášně, ta čirá radost a nadšení, zápal, skoro až posedlost pro nějakou činnost. Patří sem ale i inspirace, vzory, motivace. Ve sportu někdy vůbec nevádí, když je ta motivace jiná. Někdo může být motivován penězi. Někomu se v jedenaadvaceti narodí dítě, on najednou ucítí, že musí zabezpečit rodinu a začne fungovat v úplně jiném módu. Líbí se nám sice ta nejčistší forma vášně, ale nakonec jde o to, jestli na to hráč má, nebo nemá. Co ho žene, už nemusí být tak úplně důležité.“

**Někdy je to tak, že teprve jak hráč zraje jako člověk, začne svůj talent chápat.**

„Já si paradoxně myslím, že někdy, hlavně v mládí, může být spousta talentu na škodu. Když má hráč vrozený předpoklad něco dělat, jde mu všechno lehce a často se nemusí ani snažit. To, co si ostatní museli vydřít, je schopen udělat za dvě sekundy, funguje takhle celé mládí. A pokud ho prostředí dostatečně nestimuluje, aby mu stavělo vyšší výzvy, tak vždycky jen tak proplouvá. A dostane se do bodu, kde talent najednou mají úplně všichni, kde je jen jednou složkou celkového výkonu. A najednou se zjistí, že není zvyklý pracovat, není zvyklý být tvrdý a odolný, není zvyklý jít za hranu a poslat sám sebe z komfortní zóny. Nemá to v sobě zažité a třeba ani není ochoten nebo schopen to podstoupit a změnit.“

**Talent má tedy řadu složek, i radost z objevování za hranicí komfortní zóny?**

„Rád tohle popisuju na jednom příkladu. Když se potkají všechny složky talentu v nejvyšší míře, je to nádhera, ale je to strašně vzácné. Kdyby tomu tak nebylo, byly by těch Michaelů Jordanů, Kobe Bryantů a Federerů desetitisíce a už by nebyli vzácní. Když je hráči třicet let, tak nám v podstatě může být jedno, jestli má ten vrozený talent nebo ne. To už se budeme spíš bavit o tom, zda na to má výkonnost, než že bychom se pídili, kolik má vlastně toho ryziho talentu. Moc by nám asi nevádilo, že si to musel víc vydřít. Logicky půjdeme po tom lepším hráči, byť se třeba shodneme, že vrozeného talentu nemá tolik jako ten druhý.“

**Proč nás tedy talent tolik zajímá?**



INZERCE



**HRDÝ ORIGINÁL**  
SE NA SVÉ CESTĚ NEZASTAVÍ

18+ POUZE PRO STARŠÍ 18 LET  
www.napivosrozumem.cz

„V TÝMOVÝCH MÍČOVÝCH HRÁCH JE NĚCO, TEN POCIT, ČICH, OKO, ŘEČ TĚLA I ENERGIE SE SPOLUHRÁČI A ŘADA JINÝCH FAKTORŮ, KTERÉ JSOU NEMĚŘITELNÉ A NAKONEC ROZHODUJÍ O VÝSLEDKU. TO SOFTWARE POŘÁD JEŠTĚ ROZPOZNAT NEUMÍ.“

FOTO SPORT: BARBORA REICHOVÁ



„Myslím, že talent by nám měl sloužit k tomu, abychom identifikovali cestu, kterou se má každý člověk rozvíjet. Protože ho to bude víc bavit, půjde mu to snadněji a bude se v tom zlepšovat. A když člověk dělá něco takového, má větší radost ze života. Takže pro mne je talent něco, co bychom jako společnost měli identifikovat ideálně pro každého člověka. Abychom mohli říci: Ty máš takový předpoklad, my ti pomůžeme tě nasměrovat, protože pokud tomu dáš energii, čas a vášeň, budeš mít větší šanci uspět. S talentem bychom proto měli pracovat hlavně u mladých hráčů, abychom je nasměrovali správně. U profesionálů už nám o talent až tolik nejde, tam nás zajímá předvedená hra a výkon.“

**To by znamenalo, že talent je vlastně radost a uspokojení z toho, co dělám?**

„Nemělo by se ale zaměřovat ‚mám radost‘ s pouhým ‚baví mě to‘, protože každého může bavit milion věcí. To neznamená, že ke všemu má předpoklady. Viděl jsem tolik hráčů i nadšenců, kteří si jdou rádi zahrát, protože je to baví, ale předpokladů dostat se na vrchol tam moc není.“

**Co by v basketu mělo být součástí toho fyzického talentu?**

„Na to není jednoznačná odpověď, protože se to mění v čase, jak se hra vyvíjí a jak ji mění výrazné individuality. Do určité doby si třeba člověk nemyslel, že někdo, kdo je tak vysoký jako Usain Bolt, může běžet tak rychle. A on dokázal, že může. Je otázka, jestli je to výjimka a hříčka přírody, či jestli by talent scouti v atletice měli hledat právě takové typy. A stejně je to v basketbalu. Před dvaceti lety hledali scouti na pozici pivota úplně jiné typy, než hledáme dnes. To neznamená, že kdyby se objevil někdo opravdu dominantní se somatotypem jako před dvaceti lety, že by vývoj hry zase neobrátil zpátky.“

**Je rychlost v basketu klíčová?**

„Na rozdíl od atletiky máme v basketbalu různé rychlosti: je rychlost běžecká, rychlost rukou, konečků prstů, rychlost myšlení a rychlost rozhodování. Někoho





Devonte' Graham patří mezi tahouny současného týmu Charlotte Hornets

vidíme a řekneme, že nemá rychlost, ale to automaticky neznamená, že nemůže hrát. Protože jeho herní rychlost, předvídavost a herní inteligence může vykompenzovat rychlost běžeckou. A to nemluvíme o dynamice. Viděl jsem tolik hráčů, kteří mají neuvěřitelnou schopnost hrát na různých rychlostních stupních. A na jedinou se ukáže, že běžecky pomalejší hráč je v hře efektivnější a jeho soupeř, byť je v maximu rychlejší, nestáhá. Tohle je v míčových hrách nejkomplicovanější, důležitých faktorů je strašně moc.“

#### **Do jaké míry jsou nejlepší týmy schopné z toho odvodit i poučení pro trénink?**

„Tohle je kapitola sama pro sebe. Trénink a péče o talent prošly za poslední desetiletí neuvěřitelnou transformací a individualizací. Příprava udělala

ve všech oblastech obrovský skok - včetně regenerace, spánku a výživy. Trenérské týmy jsou početné, jsou v nich specializovaní experti, kteří mají vlastní hodnotící škály a zároveň každému talentu na míru vyvíjejí individualizované postupy, jak ho zlepšit. Hráči mají neuvěřitelnou péči a možnost se rozvíjet. Tohle všechno se událo za relativně krátkou dobu. V osmdesátých, devadesátých letech si hráč dal svíčkovou se šesti, šel a hrál. Krása našeho sportu je ale v tom, že můžeme mít v týmu hráče, který dělá v tréninku všechno dokonale, spí dokonale, stravuje se dokonale. A vedle něj hráče, který přijde ve tři ráno, naobědvá se ve fastfoodu a večer může být nejlepší na hřišti. I tohle trenéři musí řešit: nejen data, která umíme změřit, ale zároveň i to, aby byl hráč v pohodě a mentálně vyladěný na výkon.“

**Hráči se tedy od odborníků neustále učí vnímat svoje tělo a jeho odpověď na trénink. Trochu mi to připomíná svět formule 1, kde jsou nejvíc ceněni jezdci, kteří kromě výsledku v závodech dokážou po tréninku přesně říct inženýrům v boxu, co je na autě třeba vylepšit. Je trénovatelnost taky součástí talentu?**

„Jeden můj bývalý fyzioterapeut, s kterým jsem spolupracoval v Itálii, byl fyzioterapeutem u týmu Ferrari. Vyprávěl, jak neuvěřitelný talent měl pro tohle Michael Schumacher. Dokázal prý nejen přesně popsat spojení s vozem, ale také motivovat celý tým inženýrů, aby mu vůz naprosto perfektně ušili na tělo. A aby pro něj dělali věci, které by pravděpodobně nedělali pro nikoho jiného. To je nádhera a zároveň i trochu děsivé, protože těch komponent, které bychom rádi měli pod kontrolou, je tolik, a my často ani nevíme, která z nich je právě teď ta →

INZERCE

LESYČR

CZECH TEAM

OFICIÁLNÍ PARTNER  
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU  
2015 - 2020

#sázimelesynovégenerace

**PŘIJĎTE SÁZET I VY**

**Den za obnovu lesa  
Den, který nás spojí**

TAKÉ VE VAŠEM KRAJI  
**17. 10. 2020**

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



správná. Některá, která funguje pro tenhle tým, vůbec nemusí být aplikovatelná na nějaký jiný.“

**Takže se snažíme změřit talent, ale neznamená to, že by se nám podařilo jeho cestu zopakovat, protože složení týmu může být unikátní?**

„Každý člověk je unikát, každý reaguje trochu jinak. Když postavíme vedle sebe deset lidí a všem řekneme stejným hlasem totéž, na každého to zapůsobí trochu jinak. Dynamika vztahů v týmu je tak unikátní, že je téměř neopakovatelná v jiném prostředí.“

**Zapomínáme často, jak je komunikace složitý proces?**

„Nejkrásnější na tom je, že záleží i na tom, kdy mi co řekneš, v jakém rozpoložení se právě nacházím a jak to můj mozek zpracuje. Lidé, kteří umí komunikaci vnímat a číst, ovládají velké kouzlo. Někdy to může vypadat až jako magie.“

**A není?**

„Já si to nemyslím. Je to stejné jako s talentem: někdo ho prostě má, někdo ne! Pro ty, kteří ho nemají, může i talent vypadat jako magie. Líbí se mi heslo ‚Vidím, co znám!‘ Když totiž něco neznám a nerozumím tomu, vůbec nevím, co mám vidět. Já třeba nerozumím umění. Kdyby mě někdo vzal do galerie, uvidím obraz, ale nerozpoznám na něm vůbec nic. Znalce uvidí náladu, tahy štětcem i styl, až to na mne bude působit jako magie, protože tomu nerozumím. To platí pro jakoukoliv oblast lidské činnosti ve vědě, umění i sportu. Pokud nerozumím, tak netuším, co všechno bych mohl vidět.“

**Hovoříme o talentu jako předpokladu, ale třeba teprve vliv prostředí může člověka naučit svému talentu porozumět...**

„Prostředí je klíč ke všemu. Jestli jsme popsali talent jako předpoklad pro nějakou činnost, může být jeho součástí i absence limitů. A může pak být jako čistá stránka, která čeká, co na ni okolní prostředí napíše. Zajímala by mne studie, která by něco takového dokázala změřit a prokázat. Teorii o talentu je strašně moc, třeba populárních deset tisíc hodin. Zní hezky, ale i tak jsem přesvědčen, že kdyby se dva lidé věnovali intenzivně deset tisíc hodin stejné činnosti, ten s lepšími předpoklady by na tom byl líp. Když máš nějaké předpoklady a jsi ochoten tomu dát energii, čas a vášeň, výsledky se dostaví. Ale je otázka, zda v té absolutní špičce už nejsou jenom ti, kteří byli

FOTO: CZ BASKETBALL/VÁCLAV MUDRA



ochotni tomu tu energii, čas a vášeň dát. A mezi nimi jsou pak nejlepší ti, kteří měli talent větší.“

**Je výhodou velkých sportů, že jejich hvězdy jsou tak medializované, že přitahují nejen pozornost a peníze, ale i odbornost?**

„Možná ano. Ale viděl jsem za svou kariéru i hráče, kteří se dostali na skvělou úroveň jen díky čistému talentu, bez trenérské podpory, a dělali na hřišti neskutecné věci. V podstatě ani nevěděli, co dělají, neuměli to popsat, měli prostě instinkt a bylo to pro ně automatické. Kdyby takový neopracovaný potenciál někdo systematicky kultivoval, mohlo by z toho vzejít opravdové herní monstrum.“

**Teď budu provokovat: nezabil by takový strukturovaný, cílevědomý a důsledný přístup tu herní intuici?**

„Kreativitu hráč nejlépe rozvíjí v herním prostředí. Proto třeba hráči z Jižní

# 2018

Od března roku 2018 je Jakub Kudláček ředitelem mezinárodního scoutingu Charlotte Hornets, za něž v období 1995-97 hrával Jiří Zidek, první Čech v NBA.

Hvězdná sestava začátkem srpna v nymburském sportovním centru dokazovala, že příklady táhnou. V rámci Lionfestu inspirovala české basketbalové naděje na besedě s podtitulem „cesty k úspěchu“. Zleva Jiří Welsch, Jakub Kudláček, Tomáš Satoranský, hudebník Mirai Navrátil a moderátor Jiří Kalemba.



Ameriky mají v sobě to něco zvláštního, protože se rozvíjeli naplno ve hře. Ve fotbalu i v basketu je to přitom stejné. Je dávno prokázané, že trénink musí vést hráče právě tímto směrem, nesmí ho zaskatulkovat nebo zavřít do vězení. Takže když říkám systematicky kultivovat, mám na mysli, aby hráče trenér rozvinul tím nejlepším způsobem ve správném poměru - technika, taktika, dovednosti, tělo, hlava a srdce.“

**Zdá se, že ti nejlepší, přestože jsou to „jenom“ hráči, jsou zároveň sami pro sebe i trenéry.**

„Špičkoví hráči jsou extrémně motivovaní. Jak sami do sebe investují, jak se sami chtějí rozvíjet, je neuvěřitelné a inspirující. Dochází k obrovské individualizaci tréninkového procesu i výkonu, má to ale i jedno nebezpečí. Těch dvanáct silných individualit se nakonec musí složit do jednoho týmu. Když jdou indivi-

duality každá jiným směrem, málokdy je tým úspěšný.“

**Když už se podaří silný tým poskládat, jak dlouho se dá udržet?**

„V identickém složení asi ne moc dlouho. Uprímně jsem neviděl žádný tým, který by to vydržel víc než několik sezon. Dvanáct lidí se vyvíjí v čase a v závislosti na tom, jak se vyvíjí jejich osobní ambice, za rok můžou být úplně jiné. Individuality, které jsou zároveň ovlivňovány i externími faktory, osobními i profesními. Vyhrávám, prohrávám... Dynamika se mění, někdy může dojít k pocitu uspokojení, je potřeba oživení a nová krev. Ale co může vydržet opravdu dlouho, je kvalitní a silná týmová kultura... Skoro bych to popsal jako energii. Někam přijdete a máte pocit, že víte, jak se máte chovat a co se od vás očekává. Pokud se podaří tohle vybudovat a vybírat do toho ty správné individuality, dá se to držet

hodně dlouho. Jsou družstva, týmy i celé organizace, které drží svou kulturu dlouhá desetiletí.“

**Co je nejdůležitější pro to, aby kultura týmu vydržela tak dlouho?**

„Teď řeknu jednu hnusnou a nepopulární věc, ale to nejlepší a nejjednodušší jsou výsledky. Protože sport je snadno měřitelný: výkon a výsledek. Výsledky a kultura jsou spojené nádoby. Dá se vyhrát i bez kultury, jen talentem, výkonností a dobrými hráči, ale nebude to dlouhodobě udržitelný systém. Ale zároveň platí, že jsme všichni hodnoceni za výsledky, a dobrá kultura ještě automaticky neznamená výsledek. Bez výsledků se kultura rozpadne. Viděl jsem za svůj život spoustu týmů, kde se měli všichni rádi, kde kultura byla skvělá, ale ten tým na to neměl, protože neměl třeba dostatečnou kvalitu, prostě nebyli dost dobří. Nedo-  
kážu si představit, že bych jako generál →



Terry Rozier, rozehrávač Charlotte, se snaží prosadit přes bránícího Tomáše Satoranského z Chicaga, aktuálně jediného Čecha v NBA

ní manažer dlouho chodil za majitelem a říkal: ‚Sice nám to na hřišti moc nejde, ale kulturu máme skvělou a kluci se mají rádi.‘ Nejtěžší na tom je, že vybudovat kulturu je dlouhodobý proces a chce spoustu osvědčených lidí, kteří jsou trpěliví, ochotni do toho investovat a vědí, že je to nějaký proces. Ale když už je kultura vytvořena, je to to nejlepší prostředí pro podávání nejlepších výkonů a tím pádem i šance na vítězství, které by bylo dlouhodobě udržitelné. Nicméně nejjednodušší cestou, jak ji udržet, je vyhrávat.“

**Házenkářský trenér Dagur Sigurdsson říká, že vítězství je nejlepší teambuilding.**

„Dokud budeme hodnoceni podle toho, zda tým vyhrál, nebo prohrál, je to jedno z nejdůležitějších měřítek. Někdy je strašně těžké udržet si zdravý odstup. Když tým hraje objektivně špatně, poslední střela soupeři náhodně vypadne z obroučky a vyhraje o bod, ve většině případů je hodnocení utkání jiné, než kdyby to tam soupeři spadlo.“

**Bavíme se o jedincích, kteří v tom, co dělají, jsou zcela mimořádní. Není nebezpečí, že jejich extrémní orientace na výkon může u většinové společnosti narazit?**

„Otázka je, co bereme jako většinovou společnost. Většinová společnost posled-

„NEDOKÁŽU SI PŘEDSTAVIT, ŽE BYCH JAKO GENERÁLNÍ MANAŽER DLOUHO CHODIL ZA MAJITELEM A ŘÍKAL: SICE NÁM TO NA HŘIŠTI MOC NEJDE, ALE KULTURU MÁME SKVĚLOU A KLUCI SE MAJÍ RÁDI.“

ních let žije na sociálních sítích. Velká vlna proletí na pár kliků celou planetou, z názoru jednoho jsou miliony, které ho sdílí. Někdy ale třeba hloupý názor zůstane hloupým bez ohledu na to, jestli to říká jeden člověk nebo milion. Je nebezpečím naší doby, že jsme se přestali pít po podstatě a obsahu, přestali jsme analyzovat, jestli je ten daný názor dobrý, správný a opodstatněný, nebo naopak. Měřítkem kvality dnešní doby se stala kvantita. Když si k tomu připočteme, že spousta lidí možná pořádně neví, co je potřeba k tomu, aby člověk v něčem patřil mezi nejlepší na světě, navíc v extrémně konkurenčním prostředí... Někdy je třeba dělat věci nebo se chovat tak, že to opravdu nějaká část společnosti nemusí umět chápat.“

**Co s tím?**

„To, aby ti nejlepší byli opravdu nejlepší, vyžaduje určitou míru někdy až nezdravé obsese a soutěživosti. A soutěživost může být zdravá, nezdravá, ale třeba i ilegální. Může přerůst do něčeho nepochopitelného pro ty, kteří v ní nežijí. Ale protože je člověk v naší společnosti a ve vrcholovém sportu obecně ještě pořád odměňován a oslavován za výsledek a výkon, je to nevyhnutelná cesta.“ □



# Řezání v kouři zplodin je minulostí

Když se léto loučí, nastává sezóna přípravy dříví na zimu. Ani u toho ale není potřeba rušit sousedy hlukem vytočené motorové pily – vyzkoušejte moderní a výkonné akumulátorové stroje, které udělají spoustu práce s minimální námahou.

Práce s motorovou pilou vyžaduje kromě šikovnosti i dostatek síly. Takže není pro každého. Jenže jak připravit horu dříví na zimu, odvětvit stromy nebo prořezat silné keře na zahradě? Řešením jsou výkonné a tiché akumulátorové pily, s nimiž pohodlně a bezpečně uděláte stejnou práci jako s motorovou pilou.

## I pro laiky

Výhodou akumulátorové pily je kromě nižší hmotnosti a minimálních vibrací hlavně jednoduchost ovládní. Stačí stisknout tlačítko a už řežete bez otravného tahání za šňůru nebo dolévání benzínu. Díky tomu lze pilu snadno použít i v interiéru nebo pod střechou, kde nehlučí a nevypouštějí škodlivé emise. Dnes už při práci s akumulátorovými stroji nemusíte hledět na hodinky. Akumulátorové pily švédské společnosti

Husqvarna vydrží na jeden akumulátor pracovat až dvacet hodin tesařských úkonů nebo osm hodin během vyvětvování. A komu to nestačí, může zvolit ekonomický režim. Aktivuje se tlačítkem eSave – sníží výkon motoru a prodlouží dobu práce pro případ, že by nestačila standardní kapacita akumulátoru.

## Jeden pro všechny

Významným bonusem akumulátorových strojů je využití jednoho pohonného zdroje – zatímco v létě pila zahálí, baterie najde práci v sekačce nebo jakémkoli jiném akustroji značky. V době padání listů se hodí například zahradní foukač Husqvarna. Výkonu má dostatek pro vyklizení celého pozemku. Myslete současně – použijte akumulátorové stroje!

tiché  
město



Husqvarna

## HUSQVARNA AKUMULÁTOROVÉ STROJE

- SNADNÉ OVLÁDÁNÍ I PRO LAIKY
- MINIMÁLNÍ VIBRACE
- NEŘEŠÍTE BENZIN A STARTOVÁNÍ
- NÍZKÁ HMOTNOST TOLIK NEUNAVUJE
- BEZ ZPLODIN A ZÁPACHU
- MINIMÁLNÍ NÁKLADY NA PROVOZ

WWW.HUSQVARNA.CZ



**SLAVOMÍR LENER**

- po boku Ivana Hlinky trenér hokejových olympijských vítězů v Naganu 1998
- v NHL působil šest sezon jako asistent Calgary Flames a Florida Panthers, kouč reprezentačního A-týmu i U20, Sparty, Düsseldorfu, Luley a Linköpingu, kde odkoučoval přes 1000 utkání (2x zlato a 4x bronz)
- působil jako šéftrenér svazu a manažer reprezentace (1x stříbro, 2x bronz)

# 12 otázek na tělo Ralpha Kruegera

Minule jsme si představili postoje neobyčejného muže, jehož trenérská zkušenost přesahuje mantinely světa NHL, protože se uchytil i ve fotbalové Premier League. Dovolte mi ještě jednou upozornit na otevřenou mysl Ralpha Kruegera, trenéra Buffala Sabres, stojí to za to.

**Ch**arakterizujte současného hráče a trenéra. „Mnoho hráčů a trenérů má velmi dobré dovednosti a znalosti. Krok k excelenci uděláte, když je začnete pravidelně používat. Hra se vyvíjí, je třeba nejen zachytit trend, ale i iniciovat. Hráči jsou komplexnější, skvěle připravení, musíme jim však rozumět. Nehledě na to, jakou ligu hrajete, musíte být excelentní. Přijdou chyby, kroky zpět. Musíte však dostat z hráčů to nejlepší, a to díky skvělé komunikaci s nimi. Pokud se vám to podaří, jste vítěz.“

**Jak se vyrovnat s těžkými časy. Je rozdíl v Evropě a v NHL?** „Těžké časy vždy přijdou, musíte to vzít na sebe, být psychicky odolní. Chraňte tým. Každodenní tiskové konference, tlak 25 novinářů v Buffalu, agresivita jedinců, kteří se snaží vás vykolejit. Držte se své filozofie, plánu, zůstaňte pozitivní, nenechte se rozhodit. Důležité je mít dobrou rovnováhu v osobním životě, buďte fit. Kvalitní strava a spánek pomohou být silnou osobností. Tlak je všude. Trenér reprezentace v Evropě nese na bedrech tíhu celého národa, trenér záků čelí stále větším ambicím rodičů, trenér v NHL obrovskému tlaku médií.“

**Hired to be fired. Trenér je najat, aby byl vyhozen.** „Dřív jsem měl strach,

obavy, abych uživil rodinu, když ztratím práci trenéra. Proto jsem se celý život vzdělával a připravoval na případnou jinou pozici. Teď už je to jiné, snažím se plnit očekávání managementu, zajímá mě jen můj tým, jen dnešek, přítomnost. Užívám si to. Dřív jsem byl přecitlivělý na kritiku v novinách a podobně. Nyní se absolutně oprostuji od vnějších vlivů. Nečtu noviny, sociální média. To vás ubíjí. Mediální manažer mi předává jen podstatné připomínky a esence. Kolem sebe v kabině ale chci mít lidi, kteří jsou otevření, pravdiví, sdílní a kritičtí.“

**Jak vzniká negativní prostředí v týmu?** „Pokud nedodržíte dohodnutý plán trenérů a týmu, nenaplňujete očekávání. Pokud sjedete z cesty, musíte zasáhnout. Chce to cit. Negativní prostředí nastartuje i to, když za ojedinělou chybu na ledě to hráči okamžitě na střídače nandáte. Tam se naopak přímo snažím ‚chytit‘ hráče za dobrou věc, stavím na pozitivních okamžitých příkladech. Pokud se kupí množství chyb, buďte důslední, rázně zakročte, a tým to bude respektovat. V kabině můžete být trochu kritičtější.“

---

**„POKUD SE KUPÍ MNOŽSTVÍ CHYB, BUĎTE DŮSLEDNÍ, RÁZNĚ ZAKROČTE, A TÝM TO BUDE RESPEKTOVAT.“**

---

**Co jste se naučil za šest let v Southamptonu v Premier League?** „Zjistil jsem, jakým fenoménem fotbal ve světě je. Získal jsem obrovský přehled, co vše se v klubu děje, jaké jsou vazby v managementu a hlavně to, jak jsou lidé kolem týmu i ti na stadionu důležití a respektovaní. Nehledě na pozici. Nesmírný optimismus, otevřenost, sdílnost. Teď toho vím víc o sportovní vědě, jak naložit s množstvím nabízených dat, beru jen esenci a kvalitu. Z taktiky jsem přebral to, jak je důležité, aby se hráči s míčem/pukem neustále nabízeli dva hráči pro spolupráci.“

ší. Používám čtyři negativní-výuková videa a osm pozitivních-potvrzujících, která ukazují na dobré věci, které děláme, jako je například důsledný forčekink, rychlý přístup obránců. To se jim zapíše do mozku. Ještě trochu kritičtější mohu být v jednání s hráčem v situaci 1-1, kdy je klid a čas na diskuzi. Nejlepší týmy tak fungují. Musíte neustále prosazovat a zdůrazňovat dané cíle, povzbuzovat hráče, musíte mít odvahu, výdrž. V tom se jako hlavní trenér často cítíte osamělý. Pokud to však nezvládnete, nemůžete být hlavním trenérem.“



**Jak na hráče, kteří nedodrží týmová pravidla?** „Super otázka. Vždy se s tím budete prát. Jeden slabý článek v řetězu, a je tu problém. Nemůžete dosáhnout svého potenciálu. S hráčem musíte důsledně komunikovat přesvědčit ho, že při dodržování týmových pravidel se bude cítit lépe. Pokud to nejde, musíte reagovat. V klubu u mládeže musíte být extra trpěliví, do reprezentace však již hráče nemusíte příště povolat. V NHL konkurence nabídne dalšího.“

**Jaký je režim hráče v den tréninku?** „Od 9.30 hodin jsou hráči v zápěhu 3 hodiny. Zhruba 1 hodina rozcvičování, vysvětlení tréninku, aktivace mozku, soustředění se. Pak 35-50 minut trénink na ledě, tempo jako v zápase. První třetina času je zapracování, dovednosti, malý odpor. Množství prudkých přihrá-

vek a střel. Druhá třetina je technická, cvičení typu 1-1, 2-1 až 3-2, tempo. Brání i útočníci, stejně tak obránci. Všichni v pohybu, časový i prostorový tlak, vše zapadá do systému hry. Třetí část je taktika, systémy v pětkách či čtveřicích, přesilovky, oslabení, vha-zování. Pak následuje 20-30 minut individuální trénink, každý hráč má svá specifická cvičení. Nejlepší hráče, jako je kapitán týmu Jack Eichel, musíme vyhánět z ledu.“

**Jaký je režim v den zápasu?** „My, trenéři, vždy přicházíme do haly v 6.30 a máme 3 hodiny času na to se připravit na tým. Hlavní trenér, dva asistenti, trenér brankářů, dva videokouči. Komunikujeme, diskutujeme, rozdělíme si zodpovědnosti směrem ke hráčům, děláme sestavu. Pokud byl trénink den

předem, na led nejdeme a jsme v režimu off-ice. Od 9.30 v kabině - týmová snída-ně, meetingy, skupinová videa, strečín-ky, lehká cvičení. Týmový oběd. Doma odpočinek. Od 16.00 trenéři v kabině, v 17.15 hráči. Motivační záležitosti, pře-silovky, oslabení. Vše krátce, výstižně, malé skupinky. 18.50 poslední týmová řeč hlavního trenéra ke všem v kabině. V 19.00 zápas.“

**Kam směřuje hokej v příštích deseti letech?** „Bude pokračovat v současném trendu a bude se neustále zrychlovat. V NHL je každý připraven, pohybujete se neustále na hraně. Větší důraz bude kladen na komplexnost, atletismus, konkrétně na sílu, flexibilitu, mobilitu, rovnováhu a výživu. Tomu se říká 365denní atlet. Na ledě pak skvělé individuální dovednosti, žádné vyčkávací obranné systémy. Aktivita všech hráčů ihned po ztrátě puku. Úplně se smažou pozice obránců a útočníků. Neustálé prolínání všech, umění útočit i bránit. To už teď uče své mladé hráče každý den.“

**V jakém věku je hráč připraven na NHL?** „Je to velice individuální. Nechme hráče vyvíjet se přirozeně, ať provozují víc sportů až do 16 let, ale pak už nastupuje specializace, zodpovědnost a disciplína. Někdo je připraven na NHL již v 19 letech, jinému, ať je to Švéd, Čech, Švýcar anebo hráč US College, prospěje národní soutěž víc, může do-zrávat až třeba do 23 let.“

**Jaké kvality by měl mít evropský kouč, aby mohl pracovat v NHL, a jaké kroky by měly předcházet?** „Vášně. Být lepší každý den, učit se, být excelentní lídr ve svém klubu. V Evropě dlouho-době. V zámoří pak vzít jakoukoli šanci seznámit se s úplně jiným prostředím. Vzít asistenta u juniorky, farmě nebo NHL. Nehledět na finance, podmínky. Tým si musíte projít. Obětovat svému času.“

**Jaké knihy čtete a doporučujete?** „Mnohé mě inspirují, obohacují a moti-vují. Je dobré si z nich něco vzít, ale pak musíte jednat sám za sebe. Tady jsou některé tituly: Everyone's a Coach (Ken Blanchard a Don Shula), Principle Centered Leadership (Steven Covey), Everything is F\*cked. Book about Hope (Mark Manson), The Art of War (Sun Tzu).“ □

U Uherků doma se vždycky hodně sportovalo. Na prvním místě byla atletika. **ONDŘEJ UHERKA** ale volání tatínka nevyslyšel a v Uherském Hradišti začínal s fotbalem. Týmový sport vyměnil za individuální, své štěstí našel ve squashi. Poznal, že obnáší velkou dřinu a vyžaduje všestrannost. Aby se mohl maximálně rozvíjet, vydal se za trenéry do Anglie.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

# Nerad mluvím, raději makám

## Začátky s fotbalem

„Začínal jsem v pěti letech u nás v Uherském Hradišti s fotbalem, i když doma vládla spíš atletika, protože tatínek dřív běhával. Pak dělal i trenéra mládeže, vedl atletický kroužek. Já jsem chodil na základní škole do fotbalové sportovní třídy. Někdy v jedenácti letech jsem objevil squash, který jsem až do osmé třídy s fotbalem kombinoval. Začínal jsem s tátou v době, kdy se v Hradišti postavily squashové kurty. Neměl jsem žádného trenéra, s tátou jsme chodili hrát vysloveně pro zábavu a oba nás squash chytil. Je to všestranný sport, kde člověk musí umět všechno. Já mám všestrannost po rodičích. Doma jsem dělal všechno možné, pořád jsem sportoval, lezl po stromech nebo jsem ze sklepa vybíhal schody na čas. Bavilo mě to a první úspěchy se dostavily velice brzy.“

## Konec fotbalové hry

„Ve squashi jsem měl větší úspěchy a v osmé třídě definitivně vyhrál. Mám rád týmové i individuální sporty, ale squash jsem si vybral i kvůli fotbalovému trenérovi, kterého jsem neměl rád. Dodnes na to vzpomínám jako na negativní zkušenost, tím spíš, když sám mířím k trenérině. Říká se, že děti si mají sportem hlavně hrát. Ale když mi bylo jedenáct, na fotbale to přestala být hra. Šlo především o výkon a výsledky. Zažil jsem protežování, negativní projevy při

povzbuzování, což s psychikou malého kluka dokáže zaházet. Tím spíš, když všichni nejsou stejně vyspělí a přednost dostávají ti větší a silnější. Dnes už je to jiné, ale tehdy to tak bylo.“

## Pavel Blaha

„Táta u mě ve squashi jako trenér nefungoval, protože začal hrát ve stejnou dobu jako já. Na Slovácké Slavii se v klubu objevil amatérský squashový tým. Borci, kteří byli dospělí chlapi ve věku 20 až 30 let a hráli třetí ligu, mě vzali mezi sebe a chodili hrát s třináctiletým klukem. Nebyly to cílené tréninky, jen jsme hráli. Jeden hráč, Pavel Blaha, mě vzal pod svá křídla a díky němu jsem se začal zlepšovat, bavilo mě to a byl jsem úspěšný. Pavel se výrazně zasloužil o squash v Uherském Hradišti, a i on sám je ve veteránské kategorii úspěšný na republikové úrovni.“

## Tříkrát týdně do Brna

„Jak jsem se zlepšoval, objevila se možnost jezdit na tréninky do Brna. Trénoval jsem s Martinem Štěpánem, což nebyl sice oficiální trenér, ale byl druhý nejvyšší postavený hráč na českém žebříčku a trénoval kluky v Brně. Zaznamenal jsem tam velké zlepšení. Viděl jsem hrát lepší hráče a chtěl jsem být jako oni. V Brně jsem měl individuální lekce a trénoval se staršími dětmi a také s dospělými. Pro mě byla v té době důležitá úderová technika. Hodinku jsme

## ONDŘEJ UHERKA

**Narozen:** 24. 9. 1991

**Klub:** TJ Slovácká Slavia Uherské Hradiště

**Žebříček PSA (světové pořadí):** 126.

(nejvyšš 124.)

**Žebříček ČASQ (české pořadí):** 6. (nejvyšš 2.)

**Největší úspěchy:** finalista turnaje světové série PSA v Kyjevě (2016), 4x semifinalista turnajů PSA (Grimsby a Kuala Lumpur 2017, Valencia 2018, Petrohrad 2019), reprezentant, účastník ME (9. místo ve dvouhře 2016) a MS





„NEBYLO ÚPLNĚ  
SNADNÉ SE V ANGLII  
USADIT. TRÉNOVALI  
JSME POŘÁD  
DVAKRÁT DENNĚ,  
JEN V NEDĚLI JSEM  
MĚL VOLNO.“

FOTO: IRENA VANIŠOVÁ

trénovali nějaké údery a pak jsem hrál s lidmi, kteří tam chodili, tréninkové sety nebo i celé zápasy.“

### **Technika, nebo hra?**

„Preferuji herní trénink. Z vlastní trenérské zkušenosti musím říct, že to ale není možné bez technického základu. Pokud je trenér šikovný, dá se to skloubit. Vymyslí se nějaké herní cvičení, tzv. conditioned game, v níž má hráč nějaká omezení, aby se donutil do správné techniky nebo konkrétní situace. Já sám jsem nezačínal s technicky dobrým trenérem, který by mě naučil správné technické prvky. A pak to bylo hodně těžké, protože jsem se techniku musel doučovat.“

### **Přechod do dospělé kategorie**

„Dostal jsem se do juniorské reprezentace, kterou vedl Angličan John Milton. Jako profesionální trenér měl

za sebou hráče v první světové desítce a spoustu úspěchů. John mně a celé reprezentaci ukázal, jak se trénuje v zahraničí, protože u nás byl squash relativně nový sport. Jeho tréninky a vedení mě nadchly. Mě bavilo trénovat, jsem typ, který hodně a rád trénuje a v tréninku často předvádím lepší výkony než při turnaji. Pak jsem za Johnem jezdil do Anglie. Ukázal nám, jaká je squash dřina. U nás nikdo tak nemakal, měli jsme dvoufázové brutální tréninky na krev. Ani ne tak v technických drilech, ale fyzicky i psychicky. Vždycky jsem bral squash a tréninky vážně, ale viděli jsme, kam až se dá posunout. Ukázal nám tréninky těch nejlepších hráčů a co museli dělat, aby se dostali tak daleko. U nás nebyli trenéři, trénování se věnovalo jen pár lidí v Praze. A proto jsem se přestěhoval do Anglie, abych mohl pokračovat a zlepšovat se.“

### **Odchod do Anglie**

„Do Anglie jsem šel, protože John Milton skončil u reprezentace. Když to šlo, jezdil jsem do Anglie na squashové kempy. John mi navrhl, abych se do Anglie zkusil přestěhovat. S cizinci měl zkušenosti, protože u něho trénovali i hráči ze Španělska, Austrálie, Jižní Afriky nebo Dánska. Doma můj záměr prošel s podmínkou, že budu studovat. Našel jsem si poblíž školu se sportovním zaměřením a mohl jet. Bydlel jsem v malé vesničce Little Berkhamsted kousek od Londýna. John je člověk se strašně velkým srdcem, hodný chlap, a navrhl mi, abych u něj bydlel, protože nebylo úplně snadné se v Anglii usadit. Trénovali jsme pořád dvakrát denně, jen v neděli jsem měl volno. Pořád jsme makali. Většinou trval každý tréninkový blok dvě hodiny. Dělali jsme fyzickou přípravu a squash, jeden trénink byl kondiční a druhý squashový. Nebylo →



FOTO: IRENA VANISOVA

to jen o běhání, ale o celkové fyzické přípravě, včetně posilovny, a mě bavilo hodně si nakládat. Spolupracovali jsme s trenérkou Fionou Scottovou, která vystudovala kondici. V té době začínala pracovat s profesionálními sportovci a už má na kontě i olympijské vítěze. Její práce mě inspirovala natolik, že jsem se přihlásil na stejnou školu, kterou absolvovala ona, na magisterské studium. Byl jsem s Johnem poměrně dlouhou dobu, až se vytratila potřebná jiskra, a navíc on byl před odchodem do důchodu. Potřeboval jsem více technické vedení a dva až tři roky jsem se trénoval sám, nebo jsem občas zajel za nějakým trenérem. Musím říct, že není ideální být bez trenéra. Ale na druhou stranu jsem se hodně naučil pro svou kariéru i život.“

### Adam Fuller a Paul Carter

„Vybral jsem si je sám, po letech, když jsem se připravoval bez trenéra. Pořídil jsem si auto, abych se mohl za trenérem dopravit. Měl jsem na Adama od dalších

## „KDYŽ JEDETE NA TURNAJE VE SKUPINĚ, POPROSÍTE KÁMOŠE, ABY VÁS KOUČOVAL. A PAK VY ZASE KOUČUJETE JEHO.“

hráčů výborné reference a domluvili jsme se na spolupráci. Adam byl mladý trenér, který před lety hrával profesionálně. Paul Carter, který se jako hráč stal mistrem Británie, je starší trenér a funguje jako Adamův mentor. Oba dva se společně věnují celé tréninkové skupině. Role mají rozdělené tak, že Adam je v klubu hlavní trenér, který určuje tréninkový program. Když přijde Paul, tréninky vedou spolu a Paul má občas i individuální tréninky. Pro mě je dobré, že současně pracuje jako konzultant pro britskou squashovou asociaci a má tudíž přístup k novým informacím a trendům.“

### Trénink s Fullerem

„Často komunikujeme, na čem bych chtěl pracovat. Oba máme nějakou představu. Adam na základě naší debaty určí cvičení nebo herní trénink, abych se zaměřil na to, co zrovna potřebuji. Individuální trénink vypadá tak, že je se mnou na kurtu a nahrává mi, nebo se mě snaží dostat pod tlak v určitých věcech, na kterých potřebuji pracovat. Občas mi sdělí i technické postřehy nebo mě povzbudí. Já nerad mluvím, raději hodně makám. Snažím se, aby naše komunikace byla rychlá, stručná a úderná, protože Adam zase někdy víc mluví. Míváme jeden až dva individuální tréninky a tři skupinové. Ostatní tréninky jsou v mé režii a třeba kondici si už dělám sám.“

### Skupinový trénink

„Skupinový trénink může vypadat různě. Záleží na fázi sezony, jestli je přípravná, nebo herní. Liší se i podle turnajů a jak vysoko jsou hráči na žebříčku. Nás bývá na tréninku obvykle čtyři až deset, všichni profesionálové. Adam s Paulem mají předem vymyšlené nějaké téma, které je po dobu například dvou měsíců podobné, a pak se mění. Většinou trenéři připraví herní cvičení a hráči se na kurtu točí mezi sebou každých asi pět minut, většinou podle výkonnosti. Ale může nastat situace, že vycházející junior hraje s 20. hráčem na světě, což je parádní. Téma tréninku může být například útočná hra dopředu, kdy se zaměřujeme na drop shoty. Nebo na změnu tempa, kdy se jeden úder hraje pomalu, další rychle. Nebo řešíme délku úderů. Nebo přípravu útoku.“

### Taktika před zápasem

„Ve squashovém světě někdy zatím nemáme dostatek informací, abychom se před utkáním mohli věnovat podrobné přípravě na konkrétního soupeře. Prostředí a technika není až tolik profesionální a většina hráčů si takovou přípravu dělá sama. Někdy přijde SMS od trenéra, pokud toho hráče zná, jinak spíš povzbuzení a psychická podpora. Většinou se taktická příprava odvíjí od silných a slabých stránek soupeře, to zjednodušeně znamená, kam mu to hrát a nehrát. Ale důslednější rozbor v našem sportu zatím chybí. Není ani moc zápasů

na videu a hráči si sami někdy utkání nahrávají, aby měli aspoň svůj malý archiv.“

### Koučování při utkání

„Při zápase může trenér během dvouminutové přestávky přijít na krátkou poradou a sdělí jednu nebo dvě důležité věci. Rád si ho vyslechnu, nijak s ním nediskutuji, ale mám problém to použít ve hře. Mně se to ve chvíli, kdy vejdu na kurt, vykouří z hlavy. (úsměv) Znáám ale hráče, kteří jsou perfektně koučovatelní. Mezi ně patří z mé zkušenosti u nás Daniel Mekbib a Martin Švec, tedy česká jednička a dvojka, s nimiž jsem objel hodně turnajů. Když jim něco řeknu, dokážou to perfektně přenést do hry. Často se koučujeme vzájemně. Když jedete na turnaje ve skupině, poprosíte kámoše, aby vás koučoval. A pak vy zase koučujete jeho. Na trenéry, aby jezdili s námi, nejsou peníze, protože zpravidla trénují více hráčů.“

### Reprezentační trenér

„Každý máme své osobní trenéry, s nimiž pracujeme. Je tedy velmi těžké

hledat v reprezentaci s Davidem Tománkem termíny na společnou přípravu. S Davidem jsme ve spojení, zavolá, jak se mi daří. Je přítomen na českých soutěžích, takže všechny reprezentanty vidí a má představu o naší aktuální výkonnosti. Co se týká mistrovství světa a Evropy, složení týmu a finální příprava je vyložena na něm. Vždycky nás jede o jednoho víc pro případ zranění nebo odpočinku. Před každým a po každém utkání je taktická porada. Řekneme si, kdo koho zná, v čem jsou dobří, slabší, a podle toho se přizpůsobí taktika. Během utkání nám David mezi sety sděluje postřehy. Nebo ten, kdo nehraje

a něčeho si všimne, předá svůj poznatek Davidovi a ten pak předá informaci hráči.“

### Sám trenérem?

„Ještě nevím, kam přesně směřuji. Nejvíce by se mi líbilo, kdyby se dal sladit kondiční trénink se squashem. Už mám menší trenérské zkušenosti. Rád trénuji všechny, nerozlišuji mezi dospělými a dětmi nebo úrovněmi hráče. Baví mě trénovat i lidi, kteří squash vůbec neumí, protože tam nejvíce vidíte pokrok a ti lidé jsou strašně šťastní, když trefí míček tam, kam chtějí. Takhle jsem si v Anglii privydělával na živobytí. Ted' už jsem ale domluvený, že od září začnu trénovat jako součást tréninkové skupiny ve Squash Clubu Strahov, současně budu hráčům dělat kondiční přípravu a také působit jako kondiční specialista pro Českou asociaci squashu. V budoucnu bych si dokázal představit skloubení kondičního trenéra a trenéra squashu nebo třeba vést dětskou akademii. Na to je pořád brzy, protože mám stále myšlení hráče. Trénování by ale mohl být v životě další krok.“

# 126

**Tolikátý je Ondřej Uherka na světovém žebříčku. Před ním jsou z Čechů jen Daniel Mekbib (72.) a Martin Švec (103.). Pořadí vládnou čtyři Egypťané.**

INZERCE

**CZECH  
SOFTBALL**

# Síla a tajemství odpalu



**#18 Marek Malý**



Reprezentant ČR, pálkař & nadhazovač, klub Beavers Chomutov

**EXIT VELOCITY**  
160 km/h (100 mph)

**BAT VELOCITY**  
128 km/h (80 mph)

**LAUNCH ANGLE 10°**

**ATTACK ANGLE 5°**

### Statistika Extraliga mužů 2020

**HITS** (úspěšné odpaly) **27**

**BA** (pálkařský průměr) **0.557**

**HR** (homeruny) **6**

**RBI** (počet bodů umožněných odpalem) **24**

**RUNS** (počet dobehů) **29**





# Doping! Doping! Doping!



23. července 1896 zemřel ve velšském Aberamanu na následky vyčerpání a tyfoidní horečky 24letý Arthus Vincent Linton. Profesionální cyklista, který od března do května toho roku absolvoval týden co týden náročné vytrvalostní závody v Anglii i Francii, mezi jinými 24hodinovku Bol d'Or nebo proslulý non-stop závod z Bordeaux do Paříže. Linton je mnohými považován za první oběť dopingu v novodobém sportu. Jeho manažer mu měl k výkonu pomáhat koktailem ze strychninu, kofeinu a nitroglycerinu.

TEXT: MICHAL BARDA

**P**řesně v době, kdy Arthus Linton pendloval mezi Anglií a Francií, aby si každý týden vyjel svou profesionální gáží, se v Paříži konaly první novodobé olympijské hry.

Kontrast zdánlivě nemůže být větší: na jedné straně zaopatřený a vzdělaný francouzský aristokrat, historik a pedagog Charles Pierre de Frédy, Baron de Coubertin, který se sportem v Anglii nenechal inspirovat pro svůj koncept vzdělávání pohybem a založení Mezinárodního olympijského výboru.

Proti němu Arthus Linton, který od dvanácti let pracoval v dolech Jižního Walesu, aby se se svými bratry nadchnul pro vznikající cyklistiku a přes první pokusy na vysokém kole se stal továrním jezdcem francouzského výrobce bicyklů Gladiator na pařížském předměstí. Naděje, že práce profesionálního cyklisty bude lehčí a méně nebezpečná než práce v dole, ho stála život.

Přesto měli ti dva mnoho společného. Setkali se někdy?

### Trocha historie

Olivová ratolest, peníze a sláva motivovaly olympijské sportovce už ve starém Řecku, aby na hrách dopovali. Pomáhali jim lékaři i kuchaři, podávaly se zvířecí útroby, odvary z hub, přesličky, opium i med. Kněží a soudci pečovali o to, aby užité přísady i postupy zůstaly utajené.

O 2000 let později byly povzbuzující nápoje stále běžnou výbavou olympijských sportovců. Thomase Hickse, vítěze maratonu na hrách v St. Louis v roce 1904, jeho tým v podstatě pronesl cílem poté, co ho posledních patnáct kilometrů na trati podpírali a napájeli směsí brandy se strychninem. Tato směs, ve vyšších dávkách smrtelná, byla spolu s kokainem, kofeinem a heroinem v oněch dobách mezi vytrvalci oblíbená. Teprve později byly tyto přípravky jen na předpis.

Když Adolf Hitler v roce 1936 na olympiádě v Berlíně hostil svět, testovala už jeho strana anabolické steroidy na věznicích. Chemie byla v rozkvětu a její obzory nedozírné. V roce 1935 německá firma Schering (ano, ta která spolufinancovala pokusy doktora Mengeleho v Osvětimi) a švýcarská Ciba téměř současně připravily syntetický testosteron a uvedly ho na trh. Chemici Butenandt a Ruzicka za to získali společně Nobelovu cenu.



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

V následujících letech bylo vyvinuto velké množství derivátů, které si brzy našly cestu i do světa sportu.

A pak už to šlo rychle: steroidy, amfetaminy, HGH, clenbuterol, EPO první, druhé, třetí i čtvrté generace, transfúze vlastní i cizí krve, tramadol a další léky, které sport často začal používat dřív, než opustily klinický výzkum.

### Ze salónu do ilegality

V salonním pojetí britské aristokracie se sport opíral o fair-play, v praxi to ale dlouho nevydrželo. V roce 1928 světová atletická federace IAAF označila doping za problém a jako první ho zakázala.

V roce 1966 FIFA a UCI poprvé testovaly vzorky moči na svých mistrovstvích světa. Peloton byl v té době nazýván „pojízdňá apatyka“ a UCI se snažila zadržet jezdce, ale snahu bojkotovali.

Když v závodě profesionálů Rudi Altig přespurtoval Jacquese Anquetila i Raymonda Poulidora a stal se mistrem světa, odmítl odevzdat povinný vzorek moči hned šest prvních jezdců. UCI všechny diskvalifikovala, o pár dní později ovšem diskvalifikaci stáhla, protože se bála žaloby organizátorů na náhradu škody.

První olympijské dopingové testy proběhly v roce 1968 v Grenoble a Mexico City. Paradoxně právě volba mexické metropole způsobila pozdější dopingovou explozi, protože řada vědeckých pracovišť začala zkoumat, jak zajistit výkony v nadmořské výšce s nedostatkem kyslíku. Zrodilo se EPO.

Současný boj proti dopingům vychází z iniciativy OSN, resp. UNESCO, Rady Evropy a MOV. Celosvětově ho koordinuje agentura WADA (World Anti-Doping



Rozpačití vítězové, veselý poražený. Tenhle zvláštní úkaz sledovali diváci na atletickém MS 2017 v Londýně, kde se loučil jamajský velikán Usain Bolt. Na stovce doběhl třetí, za dvěma Američany Justinem Gatlinem a Christianem Colemanem. Gatlin se stal v 35 letech nejstarším mistrem světa na stovce, ale vítězné kolo si neužil. Publikum mu vytrvalým bučením připomínalo čtyřletý trest za opakovaný doping.

## POČET PŘÍPADŮ DOPINGU ZA ROK 2017

1.	Itálie	171
2.	Francie	128
3.	USA	103
4.	Brazílie	84
5.	Rusko	82
6.	Čína	62
7.	Indie	57
8.	Belgie	54
9.	Španělsko	52
10.	Jižní Afrika	43

Zdroj: WADA Annual Report

Agency) prostřednictvím svého antidopingového kodexu.

### Fenomén doping

Každý ví, že doping je podvod. Jak je tedy možné, že ani za tolik let ze sportu nevymizel? Možná proto, že je to všechno mnohem složitější. Možná proto, že homo sapiens je pořád jenom člověk a touha znamená víc než rozum.

Už organizátoři prvního cyklistického závodu z Bordeaux do Paříže v roce 1891 se přepočítali. Závod měřil přes 600 km, startoval v pět hodin ráno a měl se jet několik dní. Města po trase uchystala jezdcům a doprovodu důstojná uvítání, při kterých nemělo chybět opulentní jídlo, horká sprcha a pohodlný hotel na přespání.

Pozdější vítěz Angličan Mills však zastavil jen na pět minut, zhltl cosi syrového a „speciálně připravený stimulant“, skočil znovu na kolo a pokračoval v jízdě. Vzdálenost do Paříže zdolal ve špatném počasí, na tehdejších kole a po tehdejších silnicích na jeden zátah za 26:36:25.

V dopingy jde hlavně o svaly, energii a regeneraci. Čím fyziologičtější sport, tím účinnější doping je. Některé sporty vyžadují hlavně intenzivní spalování bez velkých technických fines, proto jsou k dopingy náchylnější než sporty technické. A spalování není nic jiného

než hoření - vzniká při něm teplo. Jeden z těch, kteří vědí, potvrzují: „Závodit s EPO a bez něj je jako jet v poušti autem s klimatizací a bez ní!“

### Čistá nečistá cyklistika

První Tour de France se jela roku 1903 a vyhrál domácí Maurice Garin. A protože se jelo o velké peníze, hned druhý ročník byl poznamenán skandálem. Garin vyhrál opět, ale po čtyřech měsících o vítězství přišel, protože vyšlo najevo, že si s řadou dalších závodníků kruté alpské stoupání usnadnil jízdou vlakem.

Žádná antidopingová opatření tehdy neexistovala, většina jezdců jezdila na vlastní směsi z kofeinu, amfetaminů, opiátů, éteru, kokainu, chloroformu či alkoholu. Po druhé světové válce byly tyto mixy v pelotonu známé pod názvem ‚la bomba‘.

Fausto Coppi byl v roce 1949 prvním cyklistou, který v jediném roce dokázal vyhrát Tour i Giro. O tři roky později tenhle kousek zopakoval a v rozhlasovém rozhovoru po závodě se užíváním la bomby netajil:

Otázka: Užívají cyklisté la bombu?

Coppi: Ano, a s těmi, kteří tvrdí, že ne, vůbec nemá cenu se o cyklistice bavit!

Otázka: A co vy, užíval jste la bombu?

Coppi: Ano. Kdykoliv to bylo zapotřebí.

Otázka: A kdy to bylo zapotřebí?

Coppi: Skoro pořád.

Jacques Anquetil, pětinasobný vítěz Tour, přísahal na vlastní koktail z morfinu a amfetaminů. „Jen hlupák či pokrytec si může myslet, že profesionální cyklista, který závodí 235 dní v roce, by to mohl vydržet bez stimulantů!“ říkal. A později ještě doplnil: „Závodníci berou stimulanty už padesát let. Samozřejmě bychom mohli závodit i bez nich, ale pak pojedeme 25 km za hodinu a ne 40. A protože po nás pořád chtějí, abychom jezdili rychleji, musíme je brát!“

Na jaře 1977 bylo při jediné kontrole usvědčeno 24 belgických cyklistů z užívání amfetaminů. Bratr Eddyho Mercxe, sám úspěšný jezdec, byl vystudovaný farmaceut a napsal o amfetaminech

INZERCE

GENERÁLNÍ PARTNER  
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU  
2019 - 2020

CHCETE JEZDIT JAKO TÝM I VY?

**PROACE VERSO**  
PROSPORT

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



A pak přišel skandál, který americká antidopingová agentura USADA označila za „nejpropracovanější profesionálně vedený úspěšný dopingový program, jaký sport kdy zažil“. Vítěz sedmi Tour, který léta odmítal jakékoliv pochybení a žaloval každého, kdo proti jeho čistotě zvedl hlas, padl. Všichni, kteří do projektu po léta pumpovali stamiliony dolarů, začali v panice prchat: americká pošta, Nike, Anheuser-Bush, Trek, Giro...

Nešlo jen o cyklistiku, ale taky o nadaci, která poskytovala pomoc nemocným s rakovinou, zároveň ale sloužila i jako nástroj PR a daňových úlev. Přilákala mnoho jmen, zdravotníků i vědeckých institucí a pomohla mnoha nemocným. Na vrcholu v roce 2011 měla značka hodnotu půl miliardy dolarů. Nikdo už neřekne, kolik vědecké kapacity šlo na výzkum rakoviny a kolik bylo zneužití pro podvod na kolech.

Opravdu to celé vymyslel, zrežiroval a organizoval jediný člověk, který celé ty roky skvěle závodil na kole? Týmem za téměř dvacet sezon prošly stovky expertů, desítky jezdců byly usvědčeny z dopingů. Většina zůstala cyklistice v nějaké funkci zachována.

V roce 2015 hlavní aktér v interview pro BBC přiznal: „Kdybyste mě přesadili zpátky do roku 1995, kdy byl doping všudypřítomný, pravděpodobně bych to udělal znovu.“ V dubnu 2018 zaplatil Lance Armstrong za mimosoudní urovnání stomilionové žaloby americké vlády 5 milionů dolarů, urovnání ostatních přišlo na více než 20 milionů. Zůstaly mu obrovské majetky v texaském Austinu či v Aspenu v Coloradu. Je tohle lítost?

## Splněný sen

Zkuste zavřít oči a představit si, že žijete život snů v nejlepším systému na světě. Společnost tam občany hýčká, zajišťuje jim bezpečí a umožňuje všestranný rozvoj, zajímavou práci i život v přiměřeném blahobytu. Oceňuje píli a pracovitost a slušně vás platí. Dává vám zdarma pracovní pomůcky a dokonce i módní oblečení, umožňuje cestovat po luxusních destinacích po celém světě. Lidé vás oceňují a váží si vás, všechno je fajn.

Jen to není tak úplně zadarmo. Musíte systému pravidelně hlásit, kde jste, co a kde budete v kterou hodinu ve volném čase čtvrt roku dopředu dělat, kde budete spát. Musíte uvést všechny adresy,

FOTO: PROFIMEDIA.CZ



Ruský bobista Alexandr Zubkov jako symbol obřího podvodu v národním zájmu na zimních olympijských hrách v Soči 2014. Zubkov byl vlajkoňšem výpravy, vyhrál dvě zlaté medaile. Po dopingovém odhalení o ně přišel, nikoli o státní vyznamenání od Vladimira Putina. Tzv. McLarenova zpráva odhalila, že ruské úřady v čele s ministerstvem sportu plánovaně kryly doping svých sportovců mezi lety 2011-2015, v moskevských laboratořích docházelo k organizované výměně vzorků moči a ke státem financovanému užívání dopingů. V Soči byli do výměny vzorků zapojeni i agenti státní tajné služby FSB. Podle zprávy, kterou WADA zveřejnila v roce 2016, dopovalo od OH v Londýně 2012 během vrcholných soutěží přes tisíce ruských sportovců. Státem řízený ruský doping je žhavým tématem dodnes...







kde se budete zdržovat. Musíte hlásit, kdybyste se cestou z dovolené v Tatrách chtěli zastavit u babičky na Moravě. Musíte žádat Komisi o svolení, že smíte být léčeni, kdybyste náhodou nastydli. Musíte zajistit, aby v každém okamžiku fungoval zvonek u domu, který opilí vandaloři z hospody rozbijí třikrát do měsíce. Ustanovený komisař, důvěrník, fízl (\* nehodící se škrtněte) vám v kterýkoliv den smí zazvonit u dveří. Musíte mu otevřít, pozvat ho do bytu, bez odmlouvání se před ním svléknout, do noci odpovídat na jeho otázky a nakonec podepsat protokol. Nemusí se hlásit předem, otevřít musíte vždycky.

Když něco z toho nesplníte, Systém vám zakáže pracovat a potrestá vás. Má vás v hledáčku a ví o vás úplně všechno. Někdy vám až přejede mráz po zádech,

protože nevíte, kdo všechno se na vás v Systému dívá. Je to taková zvrácená peep-show za krajíc namazaného chleba, od rána do večera, den co den. Nikdy nevíte, kdy zazvoní u dveří. Leknutím procitnete, protože tohle už není váš sen, ale splněný sen George Orwella.

Kdybyste chtěli ovládat svět a všechno o lidech vědět, netoužili byste takový Systém mít? Jestli jste si odpověděli ano, jste jako Jára Cimrman, když klepal na dveře patentového úřadu a slyšel opakovaně „...teď tu byl!“ Tenhle Systém totiž už dávno existuje, jmenuje se ADAMS.

### Jak to funguje

ADAMS je zkratka pro Anti-Doping Administration and Management System. Do něj sportovci zadávají všechna data o svém pobytu, soutěžích i dovolených,

## ČISTÍ MAJÍ VĚTŠÍ SEBEVĚDOMÍ A SEBEÚCTU

„Můj postoj je známý, nemám rád doping ve smyslu porušování závazných pravidel a z mnoha důvodů nemám rád antidopingové asociace. Svým příjmením jsem tak trochu determinovaný, na antidopingových asociacích mi nejvíce vadí pokroucený princip etiky a porušování svobody člověka. Paternalistický přístup, kdy mi někdo z nadřazené pozice říká, co mám ve svém vlastním zájmu dělat, a tváří se, že to ví lépe než já.

Vyznávám svobodu spojenou s osobní disciplínou a zároveň zodpovědností, kvůli mně by tu antidoping být nemusel. Ničím mi nikdy neprospěl, jen naopak. Někteří sportovci si ale myslí, že se musí kontrolovat stále víc, aby byli chráněni před těmi dopujícími. To je ale utopie. K tomu, abych začal

celé nastavení zpochybňovat a nebál se ozvat, že se mi něco nelíbí, mne přivedl brácha.

Je to o sebedůvěře: říkáme, že k dopingům často sáhnou ti, kteří jsou mentálně slabí, nevěří si a mají pocit, že bez něj to nedokážou. Při špičkovém výkonu trpí každý, ale větší sebedůvěrou a sebeúctou mají ti, kteří jsou čistí. Samozřejmě jsem měl vytipovaných několik soupeřů, na které bych si vsadil, že jsou nasypaní, a v tu chvíli mi začínalo lichořit, že musejí brát, aby se se mnou mohli měřit. Recept je tak podle mne jednoduchý a jasný. Není v represích, ve zdůrazňování, jak je doping strašně špatný, jaké je to zlo a jak všichni podvádějí. Je ve výchově a vzdělávání, v předávání hodnot a působení prostředí.“

DAVID SVOBODA o dopingů



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

Padlý hrdina, který překonal rakovinu varlat a vyhrál sedmkrát v řadě Tour de France. Po dopingovém odhalení Lance Armstrong o triumfy přišel a na vrchol dodatečně neposkočili ani druzí v pořadí. I oni totiž uvízli v dopingové síti...

spravují se v něm žádosti o terapeutické výjimky, biologické pasy i výsledky dopingových testů.

Systém tedy obsahuje velmi citlivá data a život sportovce na něm zcela závisí. Tři chyby či zmeškaná kontrola během dvanácti měsíců znamenají porušení antidopingových pravidel a možný trest - i bez podvádění!

Jak je takový život složitý, popisuje David Svoboda, olympijský vítěz v pětihoji z OH v Londýně: „Pro můj postoj ke svobodě jsem systém ADAMS vyplňoval často tak, aby tam něco bylo a svítilo to zeleně. Ale vyplnit, kde přesně budu spát na tři měsíce dopředu, jsem často nedokázal. Abych si pokaždé vzpomněl, když náhodou přespím u přítelkyně a ne u sebe doma, že musím aktualizovat místo pobytu v systému? Takže jsem často dělal chyby, a protože jsme se s bráchou nebáli antidoping kritizovat, nadělali jsme si nepřátele, kteří nám to pak chtěli osolit. Občas mi vyhrožovali, že mi můžou dát zákaz činnosti až na dva roky, stejně, jako kdybych podváděl. Některé

opravdu hodně bavilo, že mě mají v hrsti. Komisaři mají velkou moc a někdy jsou vedeni spíše vlastní zvlůli než snahou o čistý sport.“

### **Ekonomie dopingů**

Užívání dopingů vysvětlují dvě teorie, jedna z nich vychází z ekonomie zločinu. Zjednodušeně říká, že to, zda sportovec sáhne či nesáhne k dopingům, je dáno jeho promyšleným zvážením nákladů a výnosů. Pokud možné výnosy (sláva, peníze, ...) ztateně převáží nad náklady (porušení vlastních etických standardů, škody

na zdraví, trest při odhalení, ...), budou sportovci dopovat. Pokud výnosy nepřeváží, dopovat nebudou.

To potvrzuje i David Svoboda: „Byl jsem doma s bráchou vychován, že dopingové látky v těle, stejně jako i nadužívání léků, znamená vždycky jisté zdravotní riziko. To vedle smyslu pro fair play a poctivého přístupu sehrálo rozhodující roli v tom, že jsme po tom netoužili, nikdy jsme po tom nesáhli a ani jsme to neřešili.“

Druhý přístup vychází z teorie her a popisuje známé ‚věžňovo dilema‘. V ideální situaci, kdy nikdo nedopuje, jsou na tom všichni stejně. Ten, kdo s dopingem začne jako první, však získá enormní výhodu. Pokud takhle budou uvažovat všichni, vezmou na sebe možná rizika a dopovat začnou. Výsledky se tak příliš nezmění a čisté výnosy budou menší, než kdyby nedopoval nikdo. Stabílní rovnováha ale nastane až tehdy, kdy budou dopovat všichni.

Podle teorie her tedy sportovci nemají na výběr a musí následovat ostatní, →

# 25

**Víc než 25 milionů dolarů musel zaplatit cyklista Lance Armstrong v soudním sporech s bývalými sponzory.**

# SPRÁVNÝ SPORT PRO VAŠE DÍTĚ

Dostupnější než si myslíte, zábavnější než očekáváte, bezpečnější než kdy dřív!

[pojdhrahokej.cz/najdiklub](http://pojdhrahokej.cz/najdiklub)



Generální  
partner:



Partner zdravé  
výživy:



Partneři:



pokud si chtějí udržet šanci na úspěch. Necítí se pak ani jako podvodníci, jak potvrzuje Jan Ullrich, vítěz Tour z roku 1997: „Nebрал jsem nic jiného než všichni ostatní. Podváděl bych jen, kdybych bral něco jiného a získal tím výhodu, ale tak to nebylo. Chtěl jsem prostě jen mít stejnou šanci!“

V druhé polovině 90. let, kdy EPO ještě nebylo možno odhalit, tak byla snaha jezdit čistý mnohými jezdci v pelotonu považována za nedostatek motivace a neprofesionální přístup.

V roce 2019 přesáhl obrat globálního sportovního průmyslu 500 miliard amerických dolarů, třetina připadá na USA. Reputaci sportu přitom nejvíc škodí dopingové skandály jako stanazol Bena Johnsona na OH 1988. Překvapí tolik, že velké americké ligy signatáři antidopingového kodexu WADA nejsou?

### Znárodné dotazování

WADA každý rok vydává detailní report, podle nějž se v závislosti na spor-

FOTO: PROFIMEDIA.CZ



Čínský plavec Sun Jang, trojnásobný olympijský šampion, zlobil protivníky, kteří s ním odmítali sdílet stupně vítězů i podat si s ním ruku. Proč? V září 2018 nařídil svému doprovodu po dopingové kontrole rozmlátit vzorky své krve kladivem, přesto plaval dál a navrch se choval arogantně. V únoru se hodně divil, když dostal osmiletý distanc.



tu doping prokáže u jednoho až tři procent testovaných sportovců. Vědci ale znají i metody, jak se lidí ptát na nepříjemné věci a dostat pravdivou odpověď. Technice se říká ‚randomized response‘, znárodně dotazování.

Odpovídající při něm ví, že odpověď nemůže být přiřazena přímo jemu, a nemá tedy potřebu lhát. Za použití této techniky se vědci z pověření WADA v roce 2011 zeptali celkem 2167 špičkových atletů, zda v minulých 12 měsících užívali zakázané látky. Studie ukázala, že nejméně 30% účastníků MS v jihokorejském Tegu a 45% účastníků pan-arabských her v katarském Doha užití zakázaných látek přiznalo. Biologické testy však odhalily jen zlomek těchto případů (0,5% na MS, resp. 3,6% na pan-arabských hrách).

Dopingoví komisaři už přitom viděli a slyšeli leccos. Cizí moč vpravenou před odběrem do těla, kondom s hadičkou v podpaží, mužskou DNA ve vzorcích údajně ženských atletek. Nejde navíc jen o vlastní doping, ale i o látky, které ho maskují. Z dob, kdy systém ADAMS ještě neexistoval, vzpomínají pamětníci na sprintera, který před dopingovými komisaři vyskočil oknem a v tretrách upaloval přes Stromovku do víru velkoměsta...

## Quo vadis?

Každý ví, že doping je podvod. Svět se však polarizuje i v oblasti sportu. V současném nastavení platí spíše presumpce viny, sladit postih dopingu s legislativními systémy více než dvou set zemí světa je nesmírně obtížné.

Rusko pozvalo olympijské hosty k sobě domů, aby je tam s pomocí tajných služeb podvedlo a okradlo. Anglosaský svět se následně rozhodl vymazat ruský sport z mapy. Je někdo lepší a někdo horší? Rusové lžou a udávají jeden druhého, Donald Trump hrozí, že zastaví WADA finanční příspěvky, USADA se snaží získat rozhodující vliv po celém světě. Tlak je nesmírný a je zázrak, že WADA stále ještě drží jakousi linii, protože jiných oblastí, ve kterých se OSN shodne, na této planetě moc není.

Grigorij Rodčenkov, jehož systém měl Rusům v Soči dopomoci k vítězství za každou cenu, prchl do USA a skrývá se na neznámém místě. Jdou po něm.

V srpnu 2016 WADA oznámila, že ruská hackerská skupina Carský tým, známá v bezpečnostní komunitě jako Fancy Bear, získala ilegálně přístup do systému ADAMS a zveřejnila data některých sportovců. Skupina je spojována s ruskou vojenskou rozvědkou a údajně stojí za snahou o destabilizaci Jižního Kavkazu i za kybernetickými útoky na německý parlament, francouzská média či Bílý dům.

ky parlament, francouzská média či Bílý dům.

Chtělo by se říci, že tohle už není sport, že je to jiná hra, ale není. Je to stále stejná hra. Hra o moc, dominanci a vítězství, hra přírody a proto i hra veskrze lidská.

Každého, kdo chtěl někdy dojít tam, kde nikdo jiný před ním nebyl, se jeho vnitřní hlas ptá: Kde je hranice, za kterou opravdu nikdy nepůjdeš? Ptal se tak Roberta Scotta i Roalda Amundsena při jejich cestě k jižnímu pólu, ptal se Francise Scobeeho a jeho kamarádů, když nastupovali do raketoplánu Challenger. Ptal se stejně Arthuse Lintona i Toma Simpsona při jeho stoupání na Mont Ventoux, ptal se i krásné královny sprintu Flo-Jo...

Řada z těch, kteří chtěli dosáhnout víc než ostatní, svou touhu nepřezila. Řada z nich - hoď kamenem každý, kdo to nikdy neudělal - podváděla. Někteří nepodváděli a došli až na vrchol. Jsou i tací, kteří raději opustili to, co tolik milovali, aby podvádět nemuseli. Svobodou člověka je možnost volby.

Ten vnitřní hlas se čas od času ozve a zeptá se každého z nás. Až ho přistě uslyšíme, zkusme si vzpomenout na slova německého filozofa Immanuela Kanta: „Dvě věci naplňují mysl vždy novým a rostoucím obdivem a úctou, čím častěji se jimi zabývá: hvězdné nebe nade mnou a mravní zákon ve mně!“

## REPRESE BEZ PREVENCE NEFUNGUJE OPTIMÁLNĚ

„Pro mne je doping v příkrém rozporu s duchem fair play, etikou a hodnotami, na kterých stojí olympijské myšlenky i celý sport. Doping se musí postihovat. Národní antidopingový program pro rok 2020 zahrnuje šest hlavních pilířů, mezi nimi jsou dva klíčové: testování a vzdělávání. V minulosti nebyla oblast metodiky a vzdělávání dostatečně preferována. Činnost ADV se koncentrovala spíše na testování, tedy represivní složku. Ráda bych, aby tyto dvě činnosti byly v rovnováze. Samotná represe bez prevence nefunguje optimálně. V gesci ADV budou proto školit pouze licencovaní lektori. Sportovci budou vědět, že máme koncepci vzdělávání a školení, které budeme prostřednictvím licencovaných lektorů poskytovat jako součást prevence sportovním svazům.

To je koncept, s kterým do úřadu přicházím: dobře proškolení všechny sportovní subjekty, organizace a svazy, sportovce, trenéry i další zúčastněné osoby.

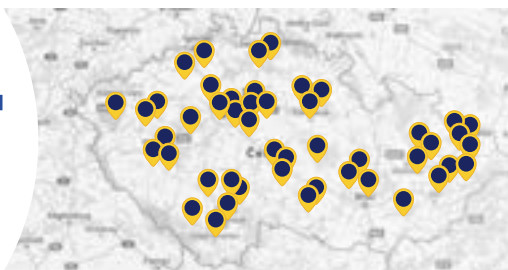
S tím souvisí i proškolení komisařů. Vždy je to o lidech a komisaři jsou ti, kteří ADV reprezentují v první linii. Zúžili jsme skupinu komisařů a věříme, že se nám s menší skupinou bude lépe spolupracovat. Chtěla bych, aby dokázali při kontrole sportovcům vysvětlit, jaká jsou jejich práva, zodpovědnost i jejich povinnosti, dané kodexem. Komisař by měl být odborným průvodcem sportovce dopingovou kontrolou. Už z principu to nikdy nebude jeho přítel, ale měl by tam být vzájemný respekt k úkolům a povinnostem toho druhého. Když nebudeme mít vzdělané komisaře a zároveň informované sportovce, nemůže prevence správně fungovat.“

JUDr. PETRA VOLKOVÁ, od 1. 6. 2020 ředitelka Antidopingového výboru ČR

INZERCE



GENERÁLNÍ PARTNER  
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU  
2017 - 2020



Stovky sportovních akcí

PO CELÉ REPUBLICE

na jediném místě

SPORTVOKOLÍ.CZ

# Tři ctnosti skvělého týmového hráče?



## DAVE WOHL

basketbal, poradce Los Angeles Clippers, bývalý hráč, hlavní trenér a generální manažer v NBA



„To je skvělá otázka. Myslím, že se s ní hráči musí vypořádat v každém sportu, zejména na profesionální úrovni. Jsou totiž někdy přitahováni dvěma různými směry. Chtějí přispět k týmovému úspěchu, ale zároveň si uvědomují, že chtějí to nejlepší i pro sebe, aby se zaopatřili co nejlépe a na co nejdlejší dobu. Rovněž si myslím, že každý hráč si přeje být ‚vynikajícím‘ týmovým hráčem, ne pouze ‚dobrým‘ týmovým hráčem. Podle mého tři ctnosti jsou tyto:

1. Nesobecky se soustředit na to, co může hráč udělat, aby pomohl týmu uspět. To vyžaduje, aby hráč pochopil, kde jeho sportovní dovednosti a měkké dovednosti (tzv. **soft skills**) mohou doplnit nebo naplnit potřeby týmu.
2. **Přijetí role**, kterou vám přidělil trenérský tým, což bývá často nejtěžší. Nemusí to totiž být role, kterou si přejete nebo na kterou jste zvyklý, avšak v představě trenérského týmu je to role, kterou můžete plnit a pomoci týmu nejlépe. V této chvíli se musíte vzdát vámi vysněné role a soustředit se na to, abyste se stali hvězdou v roli, která vám byla určena. Pokud tak učiníte, budete mít jasno, co dělat v každém tréninku a utkání, a také budete pro tým dobrým příkladem, jak se pro něj obětovat. Skvělým příkladem je Andre Iguodala, když působil v Golden State Warriors. Přišel z Philadelphia 76ers a po celou dobu kariéry byl velmi dobrým hráčem základní pětky. Pak se dostal do Warriors a Steve Kerr chtěl, aby vstupoval do hry jako střídající hráč. Věřil, že tak mohou vyhrát titul. Andre se musel naučit novou roli, jak vstoupit do utkání ze střídačky a zapadnout do jejich systému. Stal se z něj vynikající týmový hráč, neohrnoval nos, netrucoval, nestěžoval si, že jeho role byla upozaděna, byl skvělým příkladem pro své spoluhráče, hvězdou ve své roli a vyhráli titul.
3. Hráč, jenž investuje a **tráví čas se všemi svými spoluhráči**, nejen s těmi, se kterými se cítí nejlíp. Mluvte s nimi a naslouchejte jim. Zjistěte, kdo jsou, odkud pocházejí, jaké jsou jejich sny, v jakém prostředí vyrůstali, co jejich rodina, protože tak začnete rozvíjet vzájemnou důvěru jako spoluhráči a důvěra je základem všech skvělých vztahů.“

## DAVID WINKLER

baseball, reprezentační trenér U18, člen trenérsko-metodické komise, hlavní trenér baseballové akademie Brno



„**Respekt**: ke sportu, ke hře, ke svým spoluhráčům a soupeřům. **Pokora**: ke všemu přistupovat s pokorou a nikdy se nepovyšovat nebo zesměšňovat. **Tvrdá práce**: pracovat na sobě a svých schopnostech, hrát a trénovat na sto procent.

Tyto vlastnosti jsou dle mého názoru základními jak z hlediska přístupu k dění na hřišti, tak i mimo ně. Jejich budování je zásadní a mnohdy jsou nadřazeny samotným herním vlastnostem založeným na okamžitém výkonu a úspěchu. V případě, že je hráč má, nemusí být hvězda týmu, ale může být skvělý týmový hráč a lídr. Pak záleží na trenérovi, jaký typ hráče bude upřednostňovat, například individualista vs. týmový hráč.“

## JAKUB PETR

lední hokej, trenér reprezentace U18



„**Sebevědomí** - osobní, ale i schopnost přenášet ho na spoluhráče, **pokora**, soutěživost spolu s vášní, síla mysli (vítězná nátura každý den), **komunikace**, závazek, spojený určitě s hrdosť na tým a organizaci, kterou reprezentují.“

## OMAR KOLEILAT

CEO Crestly



„**Závazek, velkorysost a disciplína**. Závazek k procesu a cílům týmu. Velkorysost v přístupu k ostatním v týmu. Disciplína v uskutečňování strategie.“

## MAURIZIO GHERARDINI

basketbal, generální manažer Fenerbahce Istanbul



„Dobrý týmový hráč musí být v první řadě **pokorný**, musí rozumět a **přijmout svoji roli** v rámci týmu a musí vždy používat slovo MY, zatímco

**je k dispozici spoluhráčům a trenérům.**“

## JOUNI OLKKONEN

florbal, šéftrenér mládeže ve finském sportovním institutu



„**Respektování každého** člověka ve vašem týmu. **Pracovní etika**. Dejte ze sebe to nejlepší v každém tréninku a zápase. **Závazek**. Věřte

v dlouhodobé cíle a pracujte na nich každý den. Nejednodušte si to, jen abyste dosáhli rychlého úspěchu.“

## KEN WAY

britský psycholog spolupracující se sportovními týmy i sportovci



„1. **Otevřeně podporující**. Chovají se tak, aby spoluhráči věděli, že jsou přístupní/k dispozici, aby s nimi diskutovali o těžkostech či problémech, a tak jim pomohli, ať už se jedná o debatu týkající se výkonu hráče, nebo jeho

osobních záležitostí. Jinými slovy se chovají tak, jak je mezi opravdovými přáteli zvykem – podporují, naslouchají, poradí. Rádi se zapojí do formování týmových diskusí, zejména zaručí, že takové diskuse jsou vedeny pozitivně.

2. **Disciplinovaní**. Plní požadavky manažerů, trenérů a kapitána, pokud nějaké mají, čímž jsou vzorem pro ostatní. Tato ‚disciplína‘ prokazuje vynikající pracovní etiku a nasazení, ukazuje spoluhráčům v týmu, že bez ohledu na věk a zkušenosti se stále chtějí učit a rozvíjet.

3. **Kulturně flexibilní**. Jsou zběhlí v nacházení způsobu, jak ovlivnit kulturu týmu tím, že rozpoznají příležitosti, když potřebují:

- a) být více asertivní ke spoluhráčům, když je vedou k tomu, aby ocenili vhodné, pozitivní chování a reakce. To platí i pro spoluhráče, kteří rádi ‚ohýbají pravidla‘ s méně produktivním nebo negativním chováním.
- b) více naslouchat a reagovat na sociální dynamiku týmu, například pomáhat k vytvoření a udržování atraktivní, příjemné a pozitivní kultury.“

## ONDŘEJ ALMAŠI

hokejbal, reprezentační trenér brankářů



„Umět dát **ego stranou**, mít ho pod kontrolou; být sobec pouze v tu správnou chvíli, kdy to tým potřebuje. Hráč by se měl umět **obětovat pro tým**; prioritou blaha týmu nad vlastním. Mít velkou **toleranci** k chybám druhých; být oporou, ne negativistou, a vždy začínat u sebe.“

## RONNIE SCHNEIDER

fotbal, bývalý trenér ženské reprezentace Izraele



„**Schopnosti lídra. Sebeúcta. Vítězná mentalita.** Jsou tři ctnosti mezi pěti, které dělají top hráče. Leadership je zásadní. Vezměte na sebe zodpovědnost za výkon týmu. V dobrých časech hráče chvalte, ve špatných je motivujte, aby byli lepší. Akceptujte připomínky a čerpejte z nich. Sebeúcta je vždy důležitá. Buďte příkladem pro ostatní. Dělejte to, co říkáte. Doved'te je k úspěchu. Ukažte jim mimořádné nasazení. Vítěz je ten, jenž se z porážky poučí, napraví chyby, aby příště podal lepší výkon. Na hřišti buďte číslem jedna. Současně buďte i číslem dva a tři, abyste podpořili ostatní spoluhráče. Buďte pokorní a zaujměte přístup MY namísto JÁ. Přehnané ego bývá překážkou.“

## JAN MÜHLFEIT

bývalý prezident Microsoftu pro Evropu, kouč top manažerů, olympioniků, umělců a autor bestsellerů *Positivní Leader* (Pearson 2016) a *Odemykání dětského potenciálu Albatros* (2018)



„**Sebepoznání.** Musím vědět, jaké jsou moje silné stránky a jaké jsou naopak moje slabiny. Co od týmu čekám a co mu mohu naopak dát.  
**Rozumět ostatním.** Když rozumím sám sobě, teprve tehdy můžu porozumět ostatním členům týmu, můžu si říci, v čem jsme stejní, v čem jsme jiní a můžu pochopit i princip vzájemné závislosti. To znamená, že se spoléháme jeden na druhého a využíváme, co je v každém z nás to nejlepší, což vede k velké synergii.  
**Sdílená inspirace.** Tzn. sdílené emoční pouto k cíli i cestě, která k cíli vede, protože tým, který je inspirován jako celek, se snadněji dostává do týmové zóny (flow) a tím pádem podává několikanásobně lepší výkon.“

## ZDENĚK HANÍK

volejbal, předseda ČTA a místopředseda ČOV



„První vlastně není ctnost, protože jeden z důvodů, které formují týmového hráče, je, že se mu vyplatí **spolupracovat**. Čili trochu i pragmatismus. Druhá vlastně taky není ctnost, jedná se o to, že týmovým se člověk stane, když mu tým poskytne důstojnou **rolí, v níž se cítí dobře**. A teprve třetí je asi ctnost. Skrývá se v tom, že člověk pochopí důležitost **nadosobního principu**, nejen ve sportu, ale i v životě, jinými slovy jakási moudrost, jejíž součástí je pochopení toho, že nás něco přesahuje jako individualitu. Radůza zpívá ‚sám nejsi nic‘. Tento postoj přichází zpravidla až s věkem.“

## JOHNNY ROGERS

basketbal, viceprezident Pro Personnel u Washington Wizards v NBA



„**Buďte hvězdou ve vaší roli.** Udělejte vše, o co jste požádáni, co nejlépe, ať už jde o střelbu, přihrávku nebo clonu. **Nesobeckost.** Vždy upřednostněte potřeby týmu před svými. Obětujte se ve prospěch týmu. **Předávejte týmu pozitivní energii**, ať už jste na palubovce, na střídačce či v šatně.“

## FILIP JÍCHA

házená, trenér THW Kiel, Trenér roku 2020 v Německu, nejlepší hráč světa v roce 2010



„**Statečnost:** brát na sebe zodpovědnost i v situacích, které jsou vážné. **Pracovitost:** pracovat v každém ohledu. **Pravdomluvnost:** tým potřebuje mít v sobě čistotu.“

## MICHAL ŠAFÁŘ

psycholog, děkan FTK UP Olomouc a předseda Asociace psychologů sportu



„Pokud se na to podívám z psychologického hlediska jako na ‚žádoucí osobnostní charakteristiky‘, moji zkušenost lze shrnout do tří bodů s tím, že základní premisou je, že ‚dobrý týmový hráč musí být především dobrým hráčem‘.  
**Herní sebedůvěra** - jen hráč, který má přiměřenou důvěru ve svůj výkon, dokáže vnímat spoluhráče a podělit se o čas, prostor a míč. Nejistota, nedůvěra a pochybnosti často vedou ke kradení příležitostí, urputně snaže urvat si pozornost na úkor týmového výkonu.  
**Herní inteligence** - zejména ve smyslu rozpoznání tenké hranice mezi sebezprosažením a kooperací. Hráč potřebuje vrchovatě obojího a úspěšný týmový hráč dokáže intuitivně rozpoznávat, co je v daném okamžiku hry prospěšnější pro celkový výkon.  
**Sebereflexe** - s důrazem na schopnost uznat vlastní chybu a poučit se z ní. Dobrý týmový hráč umí být v principu přísnější na sebe než na druhé.“

## DANIELA VIKTORÝNOVÁ

softball, hlavní trenérka reprezentace dívek U15



„Dobrého týmového hráče nebo hráčku ctí **umění práce s mírou vlastní (ne)sobeckosti**. Hráč se umí ve správný moment rozhodnout pro podporu ostatních, ale když přijde důležitá chvíle utkání, dokáže si vzít sílu sám pro sebe a vybojovat pro tým odpa-lbod-gól-pozici-co je třeba. Další skvělou vlastností je **pracovitost**, kdy hráč svým přístupem k tréninku či utkání naladí atmosféru v týmu. A konečně, dobrý tým potřebuje dobrou energii, takže třetí ctností je **šíření pozitivní zaujatosti a radosti ze hry**.“



# OFICIÁLNÍ FANSHOP ČESKÉHO FLORBALU



[FANSHOP.CESKYFLORBAL.CZ](http://FANSHOP.CESKYFLORBAL.CZ)



**PETRA ŠKÁBOVÁ** s velkou pečlivostí a pozitivní energií leští 20letý plavecký diamant jménem Barbora Seemanová. Zkušenosti pro trenérskou práci sbírala při studiu na univerzitě Iowa State ve Spojených státech, kde vedla své první tréninky. Po návratu domů si prošla od trénování dětí až po nejvyšší úroveň mistrovství světa a olympijských her. Nyní nese odpovědnost za Seemanovou, ale i řadu dalších reprezentantů ve Vysokoškolském sportovním centru MŠMT Victoria.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

# U dětí je nutné být přísný i oblíbený

## Proč jsem se stala trenérkou?

„Zajímavá otázka. V podstatě za mojí profesí stojí má bývalá trenérka, paní Jaroslava Passerová, která mi v roce 2005 nabídla místo trenérky na sportovních třídách v USK Praha. Vývoj byl pak ale delší, nicméně jsem začala trénovat 5. a 6. třídu v roce 2006, při svém manažerském povolání. Proč jsem se stala trenérkou? Sama nevím. Dlouhé roky jsem plavala a sport a zejména plavání mám moc ráda. Jako dítě jsem chtěla být učitelkou. Trenérství je takové podobné povolání, které mě naplňuje. Taky jsem roky učila ve své plavecké škole, na studiích v USA jsem dělala teacher assistant a učila plavání ve Swim of America, tedy jsem si trochu splnila učitelský sen, jen ne za katedrou. Profesi plánuji změnit ještě jednou, věřím ale, že u sportu zůstanu. I když člověk mívá, život mění.“

## Moje nejsilnější vlastnost?

„Asi si hodně cením své cílevědomosti. Vždy si jdu za tím svým cílem, ať už ve sportu či v životě. Nebaví mě žít jen tak, ráda se takzvaně za něčím honím. Sním a jdu za sny.“

## Co na mě mělo největší vliv?

„Řekla bych, že Bára. Je to divné a asi i zvláštní, ale je to tak. Baví mě dělat s člověkem, jako je ona. Někdy je to až

neuvěřitelné. Úplně mě vše pohltilo, otočila mi život vzhůru nohama.“

## Jakými hodnotami se jako trenérka řídím?

„Asi nemám úplně filozofii, řídím se tak trochu instinktem. S plavci si musím sednout lidsky. Nelze trénovat někoho, pro koho nechci pracovat. Zní to divně, neb doktoři léčí všechny, ale já nemohu trénovat všechny. Hodnoty jsou pro mě respekt, skromnost a jít za svými cíli.“

## Nejlepší rada, kterou jsem kdy dostala?

„Nejlepší radu mi dal David Vydra, kondiční trenér Petry Kvitové, se kterým se kamarádíme, když jsem mu vyprávěla nějaké příběhy z bazénu a trenérství. Viděl mou nejistotu, že se poddávám, a řekl mi: Nikdy se nesmíš bát! Strach do trénování nepatří! Jsem mu asi dost podobná. Když ho vidím při zápasech emočně řídit, vidím sebe, když Bára plave finále a já téměř padám do bazénu. Často se neubráním slzám a na MS mě pořadatelé okřikli. No, trochu nahlas pískám, ale když nefandím, přijde Bára a říká: Kouči, jako já jsem tě neslyšela, co jsi tu dělala?“ (úsměv)

• • •

## Moje nejtěžší rozhodnutí?

„Zatím jsem asi moc těžkých chvil neprožila. Ale hodně těžké bylo opustit

skupinu, kterou jsem měla moc ráda, a posunout se s Bárou o level výš. Obavy z toho, zda to zvládnu, zda na to mám, zda mám na to Báru vést dál. A zároveň jsem věděla, že skupinu plavců, kterou jsem roky vedla, rozpustí, což mě hodně mrzelo a bolelo. Ale musela jsem jít dál, nebo skončit.“

## Co se mi opravdu povedlo?

„Z čeho mám velkou radost, a co se opravdu povedlo - i když kdo ví, jak to dopadne - je, že se Báře podařilo splnit tvrdé A-limity na OH v Tokiu, a to ve dvou disciplínách. Plán byl mít rok klid jen na přípravu. To se opravdu dá říct, že se nám, a hlavně Báře, povedlo. Dál mám radost z další mé svěrenkyně, neboť kolem Bary se vytvořil silný tým, a to Kristýny Horské. Podařilo se mi jít proti zdi a - zatím - nenarazit. Navzdory všem, co mi našeptávali, abych si ji nebrala do týmu. Tato plavkyně je nesmírně vnímavá a velkou radost jsem měla z jejích osobních rekordů letos v lednu na Evropské lize v Lucembursku. Těším se i na další práci, je přiblížená olympijským hrám na jedno procento od limitu a nesmírně jí věřím. Jsem opravdu ráda, že se mi podařilo získat ji do týmu.“

## Kdy jsem měla pocit, že jsem měla všechno v tréninku nebo přípravě pod vlastní kontrolou?



FOTO: ČSPS / IVO STEJSKAL

---

**„NEJLEPŠÍ RADU MI DAL DAVID VYDRA, KONDIČNÍ TRENÉR PETRY KVITOVÉ, SE KTERÝM SE KAMARÁDÍME. VIDĚL MOU NEJISTOTU, ŽE SE PODDÁVÁM, A ŘEKL MI: NIKDY SE NESMÍŠ BÁT! STRACH DO TRÉNOVÁNÍ NEPATŘÍ!“**

---

## PETRA ŠKÁBOVÁ

**Narozena:** 22. 5. 1979

**Plavecká kariéra:** 5. místo na MEJ 1994 na 400 m polohový závod (pod dívčím jménem Plamínková), studium a trénink na univerzitě Iowa State v USA

**Trenérská kariéra:** USK Praha, Motorlet Praha, Plavecká a sportovní škola Bubble Trouble (od 2018), Vysokoškolské sportovní centrum MŠMT Victoria (od 2018), osobní trenérka juniorské mistryně Evropy a vítězky olympijských her mládeže Barbory Seemanové

**Největší úspěchy Barbory Seemanové:** 2x zlato na OH mládeže 2018 (50 m a 100 m volně), bronz na OH mládeže 2018 (200 m volně), juniorská mistryně Evropy 2017 (50 m volně), mezi dospělými 9. na MS 2019 (200 m volně), 6. na MS v krátkém bazénu 2018 (100 m volně), držitelka devíti českých rekordů

„Nejlepší pocit jsem asi měla před olympijskými mládežnickými hrami v Buenos Aires v roce 2018. Příprava šla skvěle, Bára se věnovala jen plavání, plně soustředěná. A tréninky vycházely, jak jsme chtěli. Bára všemu naslouchala a do písmene plnila vše. V tento rok následoval i úspěch v podobě dvou finálových účastí na MS v krátkém bazénu.“

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

„Starý plavec je již naučen zvykům, zná své tělo, umí si říct a také nemá žádné zaječí úmysly. Ví, že když dobře neodtrénuje, nebo podvede, podvede sám sebe a ne trenéra. Dokáže sám

sebe pokárat, říct si: Příště to udělám kvalitněji. Přemýšlí nad technikou a trenér mu není na obtíž, nevnímá ho jako toho, co kibicuje a sám nic nedělá, ale jako parťáka na jedné lodi. Mladší plavce je nutné tohle všechno naučit. Prošla jsem si všemi kategoriemi od počátku plavání až po dospělé reprezentanty a není to jednoduché. Dnes, když koukám na trenéry žákovské kategorie, už bych to asi nezvládla a mají můj velký obdiv. Například u trenérky mé dcery si kolikrát říkám, bože, ta žena má svatozář. Tady je nutné být přísný, získat si respekt, ale též být oblíbený. Protože děti se musí rády vracet, a nejen ke dřině. Děcka by sport neměla vnímat jako dřinu, i když →



k tomu v podstatě dospějí. U velkých či starých plavců jsem také přísná. Myslím, že sami vědí, když něco přeženou a následuje trenérský řev. Pak umí být u bazénu hrobové ticho a jen se maká, protože kouč je rozčilený. Ale dá se s nimi jednat, mluvit, diskutovat a nemít přístup ponížení sportovce a respektovat i jejich názory. Vzájemný respekt musí být vždy.“

#### Můj trenérský rituál?

„Jsem poměrně pověřčivá a v roce 2017 se mi to až vymklo z rukou. Vyhledala jsem odbornou pomoc, protože pověřčivost zašla tak daleko, že jsem si myslela, že se Báře nepovedl závod, protože jsem si nejdřív nandala levou ponožku, když si přece vždycky nejdřív nandávám pravou!

Trpím na talismany, správná trička. I když tady mě pan reprezentační trenér Perna ovládá a trička nařizuje den předem, to šťastné, co vozím s sebou, alespoň pěkně na pokoji složím. Jiné rituály moc nemám, ale vždy držím stopky, i když je nepotřebuji.“

• • •

#### Čím se trenérsky vzdělávám nebo inspiroji?

„Trenérsky se vzdělávám od ostatních trenérů. Naslouchám, sleduji, diskutuji, zapisuji. Jsem milovníkem sešitků.“



(úsměv) Hodně hledám na internetu, čtu si nejrůznější články, nápady, návrhy a vše spojené. To mě hodně baví a dokážu tuto činnost dělat celou dobu mezi tréninky. Píšu si z toho zápisky a pak si při tréninku říkám, kdy jsem co použila. Mám ráda i semináře, které často vypisuje Victoria VSC (Vysokoškolské sportovní centrum), případně Český svaz plaveckých sportů. Zajímá mě rovněž, jak to chodí v jiných sportech. Třeba poslední seminář

Michala Pogányho byl pro mě víc než inspirativní.“

#### Plavcům letos chybí velké mezinárodní akce, vedle OH bylo zrušeno květnové ME a na konci roku MS v krátkém bazénu. Jak se mi daří plavce během letošní sezony motivovat?

„Upřímně, to bylo asi nejnáročnější. Protože jsem se stále držela a s úsměvem jim tvrdila, že všechno je, že bude aspoň mistrovství světa. A pak

FOTO SPORT: PAVEL MAZÁČ, MICHAL BERÁNEK

spadla klec a na bazén jsem přišla se slzami v očích i já. Ale pak jsme si všichni sedli a dali si prostě cíle časové. Jdeme po osobácích a jsme smířeni s tím, že letos nic není, ale míříme do roku 2021 a příprava je již nyní hodně důležitá. Rovněž čekáme, co udělají se Světovými poháry. Kdyby byly, bylo by to super a zase skvělá zahraniční zkušenost.“

### **S Barborou Seemanovou spolupracuji už velmi dlouhou dobu. V čem spočívá naše úspěšnost?**

„S Bárrou jsme si sedly lidsky, což si myslím, že hraje velkou roli. Přišla ke mně jako malá holčička a již vyrostla v ženu. Respektuji její věk. A jak se měnila, měnila jsem i já přístup k ní. Umíme se pobavit o tom, co jí na tréninku neseď či sedí, ale i o lidských věcech a jejím životě, případně i mém. Chová ke mně respekt, je dobře vychovaná a nestane se, že by se neuměla omluvit, napsat SMS, co se děje, nebo poprosit či za vše poděkovat. Do života jí ale nikdy nesaším a respektuji onu pomyslnou čáru. Také nebudu lhát, že jsme již nějakou pernější chvíli neprožily.“

# 2013

**V tomto roce začala spolupráce Petry Škábové s Barborou Seemanovou.**

Jednou při tréninku po mně hodila gumu. (úsměv) Dodnes jí to připomínám a říkám: Čekám, co zas po mně mrskneš.“

### **Jak vést plavce, u kterého jsou už ve velmi mladém věku znát výjimečné předpoklady, aby jeho organismus nebyl přetížený a zvládal zátěž po fyzické i psychické stránce?**

„To je těžké takto napsat, každý je jiný. Ale určitě bych řekla nespěchat a nepřetěžovat. S Bárrou jsme šly hodně postupně, stanovily jsme si priority a respektovaly i školu a osobní život. Tvrdý sport musí bavit, je to oběť, je třeba se vzdát spousty věcí, a tak někdy je třeba myslet i na to, že je nutno žít osobní život na nějaké úrovni. Dál bych řekla, že se Bárka nikdy v nikom moc nevzhlížela, abychom chodily a říkaly: To je druhá Jana Myšková a té sebereme rekord, nebo podobně. Radovala se vždy z výsledku momentálního a jejímu věku úměrného. Tím že si nedávala přehnané a nedosažitelné cíle, že musí být lepší než někdo, její hlava zůstala klidná a není přetížená po psychické stránce.“ □

INZERCE

# PRAŽSKÝ BASEBALLOVÝ TÝDEN

**30.9.—3.10.20**

CZE | GER | CRO | SUI | SVK | ITA | RUS

#BASEBALLCZECH



WWW.PRAGUEBASEBALLWEEK.EU

# Podhoubí špičkové výkonnosti

Dva hlavní trenéři, dva bývalí hráči, dva podobné sporty australský fotbal a ragby, dva kluby, každý na jiném kontinentu. Jedno společné téma: Co se skrývá za prostředím, ve kterém se rodí špičková výkonnost?

Chris Scott z Geelong Cats, zástupce australského fotbalu, a Dan McFarland z Ulster Rugby v Severním Irsku prožívají podobný příběh. Po úspěšné hráčské kariéře se postupně propracovali do rolí hlavních trenérů. Měl jsem příležitost jim naslouchat na panelu konference Leaders, tematicky zaměřeném na trenérskou profesi a rozvoj trenérů.

Na otázku, kdy u nich vznikla láska k trenérské profesi, oba odpověděli, že začátky jsou v jejich hráčské kariéře. Milovali hru a identifikovali se se sportem, kterému se snažili dát to nejlepší, co mohli, a on jim to vracel tím, že mohli být součástí něčeho většího, než jsou oni sami.

Důležitá byla také vítězství přinášející emoce z uspokojení a spoluhráči, se kterými mohli emoce sdílet. Za podstatnou oba rovněž uvedli příležitost pracovat v týmu a pro tým.

Za naprosto zásadní a zároveň velmi těžké označili období po hráčské kariéře. Přejít od stavu, kdy vás všichni opečovávají, do situace, kdy v roli trenéra máte odpovědnost za všechny hráče a realizační tým, je velká změna, na kterou nebyli dobře připraveni. Jejich hnacím motorem byla opět láska ke sportu, kterému se věnovali. Chtěli mu pomoci vybudovat lepší prostředí, paradoxně něco, čemuž jako hráči často i svými postoji bránili, protože upřednostňovali sami sebe před týmem.

Záhy poznali, že v trenérské profesi je obtížné a zároveň důležité kontrolovat své emoce. Nesmíte je úplně potlačit, ale pracovat s nimi uváženě a efektivně. To, co platí na jednoho hráče, nemusí nutně být efektivní v komunikaci s druhým. Po-

dobně tomu je při kontrole vašeho chování, emoce by nad ním nikdy neměly převzít kontrolu. Tlumí logický úsudek. Na druhou stranu jsou emoce kořením hry a součástí chování. Naším úkolem je najít správnou rovnováhu.

Pro Chrise Scotta byla v období přechodu do pozice hlavního trenéra důležitým faktorem dlouhodobá komunikace se svým vzorem, mentorem, nejlepším trenérem v australském fotbale. Na základě jeho trenérských zkušeností, svých získaných poznatků a hráčských zkušeností si vytvořil čtyři základní ukazatele, které byly jeho vodítkem na začátku trenérské kariéry:

- budování kontaktů, jejich propojování a udržení, včetně sdílení informací
- poznat všechny své spolupracovníky, včetně hráčů, manažerů a trenérského týmu
- rozpoznat, zda je jejich hlavním hnacím motorem vašeň, nebo něco jiného, případně co; vašeň je sestrou posedlosti, která, když je dobře zaměřená, může člověka přivést na absolutní vrchol jeho možností
- při poznávání lidí se zaměřit nejen na IQ (znanosti a vědomosti), ale stejně tak na EQ (emoční kvalitu a ochotu s ní pracovat). EQ je často tím faktorem na míse vah, který dostane hráče a kolegy na vaši stranu

Dalším navazujícím nekonečným procesem je kultivace prostředí, ve kterém se rodí špičková výkonnost. Základem tohoto prostředí jsou vítězství i porážky, chvála i kritika, potlesk i pískot, negativní i pozitivní emoce. Je to také pracovní

TEXT: MICHAL JEŽDÍK



MICHAL JEŽDÍK

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

strategie vedoucí k podpoře talentu při dosahování jeho potenciálu. Pro trenéry je to i nekonečný proces vzdělávání se a komunikace, které nekončí na úrovni klubu, ale mají přesah do celé ligy a sportovního prostředí.

Když se s tím vším ztotožníte, zjistíte, že jedním z klíčových pilířů je nastavení standardu. Nestačí je vymezit pouze ve vašem klubu, v lize, ale ideálně v celém sportovním prostředí. Všichni by si měli uvědomit, že ačkoli jsou soupeři na hřišti, v konečném výsledku jsou partneři, kteří budují společný produkt. Dojdete do stavu, kdy zjistíte, že je málo, aby standardy fungovaly pouze v utkání na hřišti mezi dvěma kluby. Vycházet z nich musí celá liga, všechny týmy.

Být součástí špičkové úrovně vyžaduje nastavit vysoké standardy. Některé standardy jsou poháněny hráči, jiné trenéry a kouči a další zase manažery. Každý přináší jinou odpovědnost, aby společně vytvořili kompaktní celek, jehož cílem je být tak dobří, jak jen můžeme být!

Oba koučové se shodli, že autokratický přístup nevytvoří dobré prostředí pro hráče generace Z (skupina lidí narozených od poloviny 90. let 20. století do současnosti). Ta vyžaduje a potřebuje mnohem častěji dostávat odpověď na otázku „Proč?“ Velmi těžké to může být ve sportovních hrách podobných ragby a australskému fotbalu, kde pracujete s větším počtem hráčů, jejichž věkové rozmezí je 17–35 let. Není výjimkou, že komunikujete v týmu se třemi generacemi hráčů a realizačním týmem. Pro konečnou soudržnost je důležité vyslechnout každého z nich, znát jejich názor, pochopit jejich potřeby a najít průsečík mezi jejich osobními cíli a cílem týmu. Stejně tak je důležité jim vysvětlovat věci v souvislostech. Snáze se s nimi ztotožní.

Jednou z možností, jak to zvládnout, je pracovat s různými metodami a didaktickými styly, včetně snahy o individuální přístup. Metoda „one size fits all“ (na každého stejný metr) na špičkové úrovni nefunguje, nebo funguje málokdy a málokde, a jen krátkodobě.

Vytvořit nové prostředí s týmem hráčů a trenérů, kteří byli v klubu před vámi, je složité. Lepší příležitost ke změnám se nabízí, když více lidí odejde, a naopak více nových přijde. Důležité jsou změny na všech úrovních, v hráčském kádru, v realizačním týmu i v managementu.

## BODY K ZAMYŠLENÍ

**KONTROLUJTE SVOJE EMOCIE:** • I když nejste dobrým poraženým (který trenér je?), zamezte průchodu negativních emocí, obzvláště před hráči. Je opravdové umění najít správný trik, abyste tyto situace zvládali.

### SOUVISLOSTI JSOU ZÁSADNÍ:

• Jako trenér musíte pochopit, v jakých souvislostech je každé rozhodnutí učiněno. A jako lídr je musíte posoudit dřív, než podle nich budete jednat. Nejsou to sportovci, kteří jsou jiní. Jiné jsou souvislosti.

### SOUDRŽNOST JAKO JEDNA Z KLÍČOVÝCH VLASTNOSTÍ:

• Ideální situace je, když hráči souhlasí

s filozofií trenéra a vše funguje hladce. Avšak buďte obezřetní a ujistěte se, že hráči jsou se senior leadershipem v souladu a že se s ním ztotožnili.

**ROVNOVÁHA SÍLY:** • Klademe na hráče přílišnou zodpovědnost, aby zjistili, co je dobré a co ne?

Hráči mohou být po prohraném utkání v rozpacích. V takovém případě jako lídr a trenér musíte vědět, kdy je povzbudit a dodat jim sílu.

### ÚSPĚCH POMÁHÁ V BUDOVÁNÍ

**KULTURY:** • Využijte pozitivní vlny po vítězstvích, v této chvíli se pravidla kultury klubu zakořeňují nejlépe.



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

Pak je důležitá trpělivost. Úspěch se nedostaví ze dne na den. Nejprve budou úspěšní jednotlivci, pak tým a až nakonec celá organizace. Chris a Dan nám doporučují, abychom byli připraveni na to, že představy se budou lišit od reality. I proto jsme společně na závěr panelu vytvořili několik doporučení, která nám pomohou zvládnout období přestavby prostředí směřujícího k vysoké výkonnosti:

- určit směr a vysvětlovat, že věci se nezmění hned, je to běh na dlouhou trať
- vysvětlovat, proč to tak je, proč se věci mají dělat, jak se požaduje, postupně dostat většinu na svou stranu
- být jasný a konzistentní v názorech
- pracovat s rolemi; ne každý může být lídr, mějte ale na paměti, že všichni by jím rádi byli

• nastavte standardy a chovejte se podle nich 24/7

• buďte připraveni, že se objeví hráči, kteří vše chápou jako „single player“, ale nerozumí spojení s týmem

• důležití jsou zkušení a klíčoví hráči, oni řídí ideje, které společně vytvořili hráči a trenéři

Kritickým místem je vysvětlovat všechno a všem. Pochopení souvislostí se jeví jako velmi důležité. Moje poznámka: je nutné si uvědomit, že v ragby trenér nesedí na střídačce, ale je v hledišti, a tím pádem jeho vliv na družstvo v utkání je minimální. I proto se pěstuje v hráčích a v týmu samostatné rozhodování, včetně vyjadřování se ke konceptu hry, taktikám a strategiím pro utkání či turnaj. □

# Prostředí je nastavené proti novým myšlenkám

Nejsi spíš typem sportovního ředitele, než trenéra?, ptal jsem se na závěr první části dialogu Martina Haška a myslel jsem to vážně. Jeho názory totiž docela konvenují s tím, co jsem slyšel různě po světě o vývoji vrcholového sportu či klubové kultury. Dnes vidím, že když jsem mu svého času dával nabídku, aby šel dělat sportovního ředitele volejbalového svazu, nestřílel jsem úplně vedle. Své postoje, které překvapivě otevřeně prezentoval, bude podle mé zkušenosti jen velmi těžko prosazovat z role trenéra, v prostředí, které k progresu nedozrálo. Na prosazování změn totiž vždy potřebuje člověk určitý podíl na moci, která je ve fotbalovém klubu v rukou vedení, nikoli v rukou trenéra. A tímto vás zvu k druhému dílu.

TEXT: ZDENĚK HANÍK



## MARTIN HAŠEK

- bývalý fotbalový reprezentant, záložník Sparty, Liberce, Austrie Vídeň či Dynamo Moskva
- 4x vítěz české ligy, 1x rakouské ligy
- trenér Sparty, jako hlavní, asistent i u mládeže, a naposledy Bohemians 1905

**ZDENĚK HANÍK:** „Minule jsme skončili naše povídání konstatováním o nutnosti zaplatit špičkové mládežnické trenéry nebo fyzioterapeuty, a že by české kluby měly věnovat výchově talentů větší důraz. Máš důkazy o tom, že toto v zahraničí existuje?“

**MARTIN HAŠEK:** „Nemám. Jenom bych tu přebíral informace, a to ještě není důkaz. Hodně se psalo o Salcburku, tak řekněme, že to už je tak profláklé téma, že se to dá považovat za pravdu. Tolik lidí tam bylo na stáži. Opravdu mnoho informací o tom už novináři napsali. Já shodou okolností, když jsem hrál v Rakousku, jsem se Salcburkem jednal o přestupu. Tenkrát byl klub bez peněz, pak se tam postavil stadion pro EURO, jinak by ho v životě neměli. A najednou měli nový stadion a majitel Red Bullu se rozhodl, že udělá akademii. A ten příběh potom už je známý. Šli na to přesně tímto způsobem.“

**ZH:** „Jak?“

**MH:** „Stanovili si jasná pravidla, jak budou fungovat, aby to bylo co nejvíce efektivní a nejel přes to vlak. A byl na to dostatek finančních zdrojů. Mají

přesně stanoveno, jaké přivádějí hráče, jaké typy, jakého věku. A dělají fotbal jako byznys. Hráče potom prodávají a jsou mimořádně úspěšní – jak sportovně, tak ekonomicky. A to je podle mě cesta, která by šla opakovat i v Česku, minimálně s penězi, co má Sparta nebo Slavia. Podle mě by to nebyl problém. Ale tak, jako chytrý stát dává peníze do vědy a výzkumu, protože ví, že mu to něco v budoucnu vygeneruje, ale je smířen s tím, že to nebude příští rok, tak stejným způsobem by měl dát fotbalový klub peníze do rozvoje. Ale opravdu to musí být rozvoj. Ne, že postavím šest hřišť a: tady dělejte, že něco děláte. U toho musí být lidi, zaplacení odborníci, kteří se neustále vzdělávají a jsou odborně řízení. A to v Česku na podobné úrovni není, zatím jsem se s tím nesetkal. Když chci přivést mladého hráče, tak musím mít školu, ubytování, stravování, zajistit využití volného času... Aby to bylo rozvojové a zároveň pod kontrolou. A samozřejmě hřiště, trenéry, kvalitní spoluhráče. Kdo to dnes v Česku má?“





Televizní debata na úrovni, na tu jsou fanoušci ve vyspělých fotbalových zemích zvyklí. Třeba v Německu, kde se otevřeně baví nejen kapacity Lothar Matthäus a Ralf Rangnick. V tuzemsku kvalita často kulhá, převládá opatrnost, servilita...

**ZH:** „Jak je možné, že třeba pan Křetínský je úspěšný podnikatel a velmi inteligentní muž, kterému kvete celosvětový byznys, že k takové jednoduché úvaze, kterou ty tady říkáš, nedospěl?“

**MH:** „To je určitě správně položená otázka, ale nesprávnému člověku.“

**ZH:** „Dobře, ale to jsi mi neodpověděl. Takový člověk musí být schopen analýzy a sběru dat, podniká ve velkém stylu, i v médiích. Musí být přeci schopen analýzy a prognózy. Tak proč jí není schopen ve fotbale?“

**MH:** „Teď se budu opakovat...“

**ZH:** „Dobře, tak jinak. Zdá se, že trenéři by možná pracovali jinak, pokud by se zvedla kvalita myšlení majitelů a sportovních ředitelů. Je to tak?“

**MH:** „Určitě, to je tržní věc. Věřím, že se většina opravdu snaží, ale přesto si myslím, že propast mezi českým fotbalem a vyspělým světem se prohlubuje. Mohli by být asi většími nositeli pokroku. Když tady kdokoliv zpochybní cokoli moderního, okamžitě se mu dostane mediální podpora, protože i mnozí novináři jsou nevděční a neodborní, a proto lidem, kteří jsou taky

nevděční a neodborní, dávají v médiích prostor. Přeci když budu vzdělaný odborný novinář, tak nedám prostor někomu, kdo tvrdí něco, co platilo před třiceti nebo čtyřiceti roky. Ten, kdo předkládá informace typu „fotbal není složitá věc, míč je kulatý, rozhoduje se na hřišti a hraje 11 proti 11“, tak dostane prostor. A cokoli nového se dehonestuje. Prostředí je nastavené na to, aby tam nové myšlenky nepronikly. Lidi, kterým vlak ujel, se bojí, protože by museli brzy z toho prostoru odejít. A i přesto, že v českém fotbalu je, ve srovnání s vyspělým fotbalovým světem, peněz neskutečně málo, tak jich je dost na to, aby se spousta lidí v tom prostoru pohybovala a měli se dobře. Takže o ty pozice se bojuje.“

**ZH:** „Máš návrh, jak se má prostředí změnit? Každý hybatel nebo novátor musí mít politické a ekonomické krytí, jinak nic neprosadíš. Jaká je cesta ven? Nebo myslíš, že se to prostředí může opravit samo?“

**MH:** „Obecně, pokud se má něco měnit, tak buď revolučně, nebo evolučně.“

Je mi 50 let, nejsem student, tak



## ZDENĚK HANÍK

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

## VZKAZ OD MARTINA HAŠKA

„ABY TO MĚLO SMYSL, TAK TI, KTEŘÍ CHTĚLI, UŽ SI VZALI INSPIRACI Z TOHO, O ČEM JSME SE TADY BAVILI. A TĚM, KTEŘÍ TO VNÍMAJÍ JAKO ÚTOK NA SEBE NEBO OHROŽENÍ SVÝCH POZIC, NEMÁ SMYSL NIC VZKAZOVAT.“

na revoluce, resp. na jejich prospěšnost nevěřím. Takže zůstává evoluce. A evoluce potřebuje čas. Nové myšlení se prosadí automaticky tím, jak starší lidé budou stárnout víc a víc, až budou pozice opouštět. A musíme doufat, že ti mladí budou z principu schopní fotbal posunout. Snížit tu ztrátu, kterou máme za vyspělým světem. Ale zároveň fakt, že jsou mladí, neznamená, že to budou automaticky umět. Když mluvím o fotbalovém prostředí, že je zkostnatělé, tak to souvisí se všemi lidmi, kteří se tam pohybují. Hráč, trenér, ale i sportovní ředitel, majitel, fanoušek, novinář, trávníkář, masér, sekretář. Ti všichni tvoří prostředí, všichni mají svůj názor, všichni něco říkají. A čím budou

všichni kompetentnější, tím více to prostředí bude sofistikovanější.“

**ZH:** „A kde se v tom sám vidíš?“

**MH:** „Fotbal dělám 45 let a tu hru miluju. Dokud u mě budou převládat pozitivní emoce, rád bych u fotbalu zůstal. Musí mi to dávat smysl. Práce trenéra je přes všechny složitosti krásná.“

**ZH:** „Je to dost silná sprška, ale přesto máš touto cestou možnost poslat vzkaz trenérům, majitelům a sportovním ředitelům.“

**MH:** „Aby to mělo smysl, tak ti, kteří chtěli, už si vzali inspiraci z toho, o čem jsme se tady bavili. A těm, kteří to vnímají jako útok na sebe nebo ohrožení svých pozic, nemá smysl nic vzkazovat.“

## VZKAZ OD ZDEŇKA HANIKA

„S LIDMI, JAKO JE MARTIN HAŠEK, NENÍ JEDNODUCHÁ SPOLUPRÁCE, ALE JEDINĚ TAKOVÍ JSOU SCHOPNI PŘINÁŠET DO KLUBU PROGRES, ANIŽ BY JE K TOMU VEDENÍ KLUBU MUSELO VYBÍZET. A SAMOZŘEJMĚ SE PŘI TAKOVÉ SPOLUPRÁCI NĚKDY JISKŘÍ A NĚKDY DOKONCE BOUŘÍ. ALE KAŽDÝ PROGRES JE DO URČITÉ MÍRY CESTOU NA NEPROBÁDANÉ ÚZEMÍ. A TO JE VŽDYCKY RIZIKO. OVŠEM BEZ URČITÉ MÍRY ZDRAVÉHO RIZIKA TO NEPŮJDE.“

INZERCE



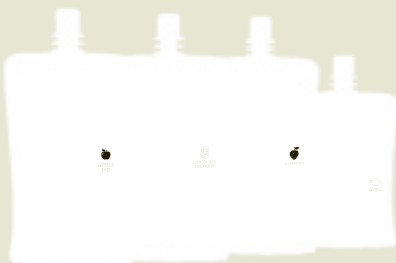
# CHCEŠ SE STÁT MISTREM SVĚTA? POJĎ HRÁT HOKEJBAL!



Najdi si svůj vysněný klub na webu [hokejbal.cz](http://hokejbal.cz) nebo [nabory@hokejbal.cz](mailto:nabory@hokejbal.cz)



hejduk sport



VYSOKÝ OBSAH  
BÍLKOVIN



ZDROJ  
VLÁKNINY



VYSOKÝ OBSAH  
OMEGA 3



BEZ  
LEPKU



BEZ BARVIV  
A KONZERVANTŮ



BEZ  
SÓJI

ČESKOMORAVSKÝ  
SVAZ HOKEJBALU

30  
1990–2020

JSME HRDÝM PARTNEREM

NEJVĚTŠÍ ČESKO-SLOVENSKÁ ESPORTOVÁ LIGA

**sazka**  
**eLEAGUE**

POWERED BY *iSport.cz*



**BITVY O MILIONY KORUN!**

PŘÍMÉ PŘENOSY KAŽDOU SOBOTU A NEDĚLI NA

**WWW.SAZKAELEAGUE.CZ**

**sazka**

**CZC.CZ**

**OMEN** 

**SAMSUNG**  
Odyssey

*iSport.cz*

**GRUNEX**  
HERNÍ PORTÁL

KDO POSTOUPÍ DO FINÁLE? **FOR GAMES 15. - 18. 10.**



**TVÉ OBLÍBENÉ  
DIVADELNÍ  
PŘEDSTAVENÍ?**

**STAŇ SE ROZHODČÍM NA**

** [CHCIPISKAT.CZ](https://chcipiskat.cz)**