

# COACH

**Spot**

magazín vydávaný  
ve spolupráci s Českým  
olympijským výborem



ČESKÁ  
TRENÉRSKÁ  
AKADEMIE

„Život po životě“

**Šárka Strachová**

Bývalá mistryně světa  
v alpském lyžování,  
zakladatelka kliniky  
celostní terapie a sportu

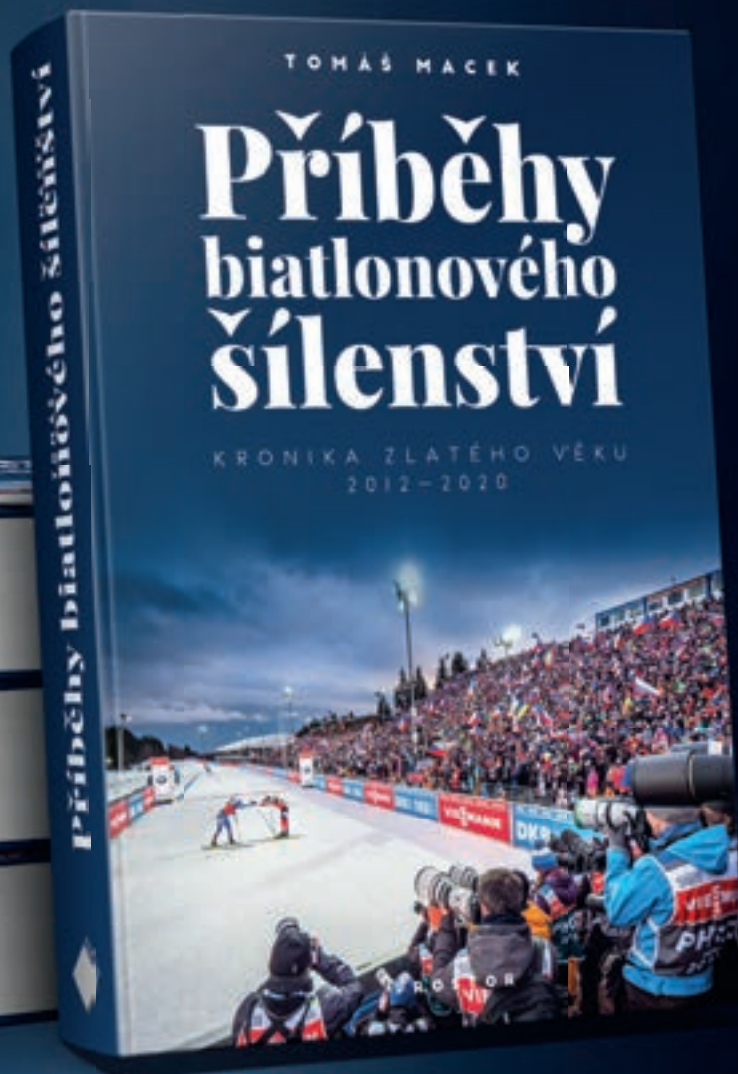
baseball  
basketbal  
florbal  
kolečkové sporty  
lední hokej  
hokejbal  
plavecké sporty  
squash  
softball  
stolní tenis  
volejbal

# PROSTOR

NAKLADATELSTVÍ ZALOŽENÉ V PROSINCI 1989. DÁVÁME KVALITNÍM KNIHÁM PROSTOR

Víte, jaký vztah ke sportu měli Adolf Hitler či Josef Goebbels? Co zamýšlel s českým fotbalem Karl Hermann Frank? Jakým hrozbám a vášněčkám čelil Josef Bican? První monografie o protektorátní kopané přináší obraz nejoblíbenějšího a nejrozšířenějšího sportu v kulisách nejtemnější doby. Včetně 200 dobových fotografií.

Nejslavnější období sportu, který se v krátkém časovém období prosadil mezi nejsledovanější v Česku, zachycuje kniha o velkém biatlonovém boomu. Na 528 stránkách a více než 480 fotografiích se vrací k památným dnům českého biatlonu v letech 2012 až 2020, ale také ke kořenům tohoto sportovního odvětví. Autor Tomáš Macek coby sportovní reportér MF DNES dlouhá léta doprovází českou biatlonovou reprezentaci na všech soutěžích a v jednotlivých příbězích přibližuje reportážní formou medailové bitvy na olympijských hrách, světových šampionátech i ostatních vrcholných akcích. Zároveň vypráví také příběhy ze soukromí Gabriely Koukalové, Ondřeje Moravce, Veroniky Vítkové, Michala Šlesingra, Markéty Davidové a dalších osobností českého i světového biatlonu, s nimiž se mnohokrát osobně setkal.





# COACH

COACH. Měsíčník. Ročník 5., číslo 11, vychází 3. 11. 2020.  
Samostatně neprodejně, vychází jako příloha deníku SPORT.  
Adresa: 170 00 Praha 7, Komunardů 1584/42,  
e-mail: magazinsport@cncenter.cz,  
www.isport.cz,  
telefon: po předvolbě +420 225 97  
volte linku 5275,  
Redakce – linka 5111.

Šéfredaktor: Lukáš Tomek,  
vedoucí redaktor: Petr Schimon,  
grafici: 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 Šmuclová.  
Rozšiřují společnosti PNS a.s.  
Tiskne: EUROPRINT a.s.,  
ISSN 2464-6865.

Registrace MK ČR E 24243.  
Nevyžádané rukopisy, fotografie  
a kresby se nevracejí.  
Redakce nezodpovídá za obsah inzerátů.  
Publikování nebo jakékoli jiné formy dalšího  
šíření obsahu časopisu COACH  
jsou bez písemného souhlasu vydavatele  
zakázány.  
© CZECH NEWS CENTER a.s.

TERMÍN UZÁVĚRKY: 26. 10. 2020  
TITULNÍ SNÍMEK: HERBERT SLAVÍK  
VE SPOLUPRÁCI:



FOTO: ČOV

## Zamčený život

Co říct? Co psát? Sport umlčený kladivem ministra Prymuly, zavřené stadiony a tělocvičny, zákaz trénování, zákaz sdružování, zamčený život a sport dočasně na lopatkách. Ačkoli je toho minimum, na co se dá aktuálně ve sportu reagovat, měsíčník COACH je, jak známo, nadčasový, a proto vám i dnes nabízíme velmi našlapané číslo.

Vyčerpávající, argumenty podložené a pro fotbal možná zdrcující analýza vývoje fotbalu od Pavla Hartmana mluví tak trochu i za jiné kolektivní sporty. I další týmové hry řeší problém, že setrvačný spánek ze starých časů trvá poněkud déle, než by měl, a srovnání s mezinárodním světem způsobuje poněkud trpké procitnutí. Nemilosrdná analýza přichází navíc v době, kdy se na fotbalovém svazu zatýká a fotbal dostal další citelnou ránu.

Je jasné, že na strahovském kopci se ve zmodernizovaném sídle nejpopulárnějšího sportu bude muset něco stát. Snad to přispěje i k tomu, že se fotbal vrátí i do našeho měsíčníku. Časopis COACH totiž vychází za přispění Českého olympijského výboru a několika sportovních svazů, jejichž seznam můžete číst na titulní straně každého čísla.

A právě fotbal před dvěma lety spolupráci s naším měsíčníkem z nepochopitelných důvodů přerušil.

A pak je tu silný příběh Šárky Strachové, který mapujeme v hlavním rozhovoru pod názvem Bod zlomu. Tím bodem je samozřejmě bolestný rozchod s otcem-trenérem, který ji sice dovedl k velkým úspěchům, ale jak se dozvíte z rozhovoru, Šárka musela zaplatit příliš

velkou cenu. A je tu ještě jeden silný argument, proč si rozhovor přečíst. Ne každý sportovec vyzařuje pronikavou inteligenci, někdy holt tělesná stránka silně převáží tu duševní. Paní Strachová k takovým typům rozhodně nepatří. Kdyby byla mužem, řekl bych, že má pod čepicí.

Závěrem bych rád přidal pár slov na povzbuzení. Možná je pochopitelné, že z psychologického hlediska je složité žádat, aby pokračovaly sportovní soutěže, když má celý národ domácí vězení. Navzdory tomu, když by se šlo po tvrdých datech, ukázalo by se pravděpodobně, jak naznačují některé studie, že sportovní prostředí je minimálním šířitelem viru. Ani si netroufám předpovědět, co vám budu ve svém úvodníku psát za měsíc. Jedno vím však jistě, přestože zatím není dovoleno skoro nic, celá naše parta v redakci COACHE už nyní pracuje na prosincovém čísle a slibuje, že nás covidová „devatenáctka“ nezastaví.

A nezapomeňte z minula: Nejlepší rouškou je imunita! Cyklostezky v Praze jsou obsypány lidmi, ale čemu dávám největší lajk, že minimálně čtvrtina z nich jsou senioři. Pochopili, že se nejlíp ochrání sami. Na shledanou v lepších časech a příjemnou četbu.

### Zdeněk Haník

bývalý trenér volejbalové reprezentace a předseda České trenérské akademie ČOV



# Bod zlomu

„Vždy jsem byla stoprocentní profesionál a snažila se dávat lyžování vše, jenže v posledních letech čím dál víc bojuji s tím, aby zůstávalo mou prioritou. Už to nechci rvát silou vůle,“ říkala mistryně světa **ŠÁRKA STRACHOVÁ** (Záhrobská) na sklonku kariéry. Podle slov Tomáše Banka, trenéra aktuální lyžařské superhvězdy Ester Ledecké, byl její trénink obrovský dril, fyzicky i psychicky. Jak je na tom bývalá šampionka dnes?

TEXT: ZDENĚK HANÍK







Zlatá jízda na MS 2007 ve švédském Aare. Tehdy ještě svobodná Šárka Záhrobská triumfovala ve slalomu před Rakušankou Marlies Schildovou a domácí superhvězdou Anjou Pärsonovou a získala pro Česko historickou zlatou medaili.

**N**ekonečná léta tréninkového nátlaku otce-trenéra. Změna životního postoje, že život nejsou pouze lyže. Osudová láska. Bouřlivý rozchod s otcem. Drama těžké nemoci. Operace. Touha vrátit se. Slavný comeback na mistrovství světa.

To jsou témata Šárčina silného životního příběhu. Pro následující rozhovor jsme zvolili úmyslně pouze některá. Ta, která začínají bodem zlomu v její životě. Usedáme ke kávě v její klinice celostní terapie a sportu VO2max, atmosféru podkresluje lehký jazz a začínáme...

**Bod zlomu ve vaší kariéře. V určité chvíli jste opustila svého otce-trenéra. Byl to krok do dospělosti?**

„Byla to velká horská dráha, před námi olympiáda ve Vancouveru 2010. Bylo to o samostatnosti, zodpovědnosti za svá rozhodnutí a za vše, co se po tom rozchodu začalo dít. Nebylo to jednoduché období, ale už to nešlo odkládat a nebylo na co čekat.“

**Už tehdy vstoupil do vašeho života váš současný muž?**

„Ano. On je často prezentovaný jako kondiční trenér, ale my jsme se potkali spíše přes sponzorství. Už léta má v ČR výhradní zastoupení řady sportovních značek, jednou z nich je i firma Scott, a já jsem měla Scott vybavení. Bylo to složité období, i co se týká sportovní přípravy, a on je velký celoživotní sportovec. V mládí vrcholově vesloval, tak mi začal pomáhat i s kondičním tréninkem mimo snůh.“

**Slyšel jsem, že kladl důraz na koordinaci a celostní pojetí pohybu. Je to tak?**

„On mě poprvé přivedl k Pavlu Kolářovi, protože jsem už kolem dvaceti let věku měla chronické bolesti zad a kolen. Neměla jsem vypracovaný core, dech a střed těla. Pavel se mnou začal pracovat a otevřel mi oči do světa fyzioterapie, prevence a kompenzací, o čem jsem do té doby neměla ponětí. A od toho se odvíjel i trénink - rovnováha, koordinace, dynamika, stabilita.“

**Byl to tedy osudový vklad Pavla Koláře, nebo vašeho muže?**

„Ten největší příspěvek mého muže byl ten, že začal kolem mě stavět tým profesionálů a odborníků. Ať už to byl Pavel, nebo potom fyzioterapeut, vlastní servisman, po rozchodu s mým otcem jsme začali shánět trenéry i v zahraničí. Sestavili jsme celý tým odborníků, který mi tvořil zázemí. A můj muž byl tím, který vždycky stál za mými zády a celé to jistil.“

**Dá se tomu rozumět tak, že se pracovalo i na vaší osobní celosti?**

„Určitě ano, pokud máte na mysli i psychoterapeuta a všechny tyto směry. Po rozchodu s otcem jsem vyhledala psychoterapeutku, se kterou jsem chtěla řešit spoustu pocitů a negativních emocí, které ve mně byly, které jsem nechtěla mít nebo kterým jsem nerozuměla. Nikdy předtím jsem nevyhledávala sportovní psychology, abychom řešili, jak mě vyladit na samotný výkon nebo jak řešit rozpoložení během závodu. Ale s psychoterapeutkou jsme pracovaly na tom, abych byla v harmonii a rovnováze. Takže jsme to vzaly z druhé strany,



## ŠÁRKA STRACHOVÁ

**Narozena:** 11. února 1985

**Profese:** bývalá úspěšná alpská lyžařka, později spoluzakladatelka a majitelka pražské kliniky celostní terapie a sportu VO2max, čerstvě předsedkyně Českého klubu fair play

**Stav:** vdaná, manžel Antonín, dcera Ema

**Největší úspěchy lyžařské kariéry:** ve slalomu mistryně světa (2007), stříbro na MS (2009), 2x bronz na MS (2005, 2015), bronz na ZOH (2010), 2x vítězka závodu SP (2008 a 2009 Aspen), 17x na stupních vítězů při SP, celkové 2. místo (2009) a 3. místo (2007) v SP, 3x vyhlášena Královnou bílé stopy – nejlepším lyžařem ČR (2009, 2010, 2015)

aby Šárka byla v pohodě, byla spokojená a aby věděla, co chce. A pak se to přímo odráželo na sportovních výkonech. Někdy mi přijde, že se sportovní psychologie příliš orientuje na výkon, ale často, pokud sportovec skončí se sportem, tak neví, jak naložit se životem, co dělat, jakým směrem se vydat. Nezačaly jsme se psychoterapeutkou u lyžařky, sportovkyně, ale u jádra člověka. A to platí asi v jakémkoliv životním směru – vždy musíte začít u sebe a dostat se do rovnováhy a harmonie. A pak se to odráží ve sportu, v osobním životě, kdekoliv.“

**Říkala jste, že vám psychoterapeutka pomohla se v sobě více vyznat a třeba vědět, co chcete. Víte to už?**

„Myslím, že ano. Přes meditace, rodinné konstelace a pak velké téma odpouštění. Měla jsem v sobě spoustu emocí,

co se týká vztahu s otcem. Vztek, zlobu, zklamání, naštvání, nepochopení. To jsou emoce, které není dobré v sobě dusit. Pokud v sobě něco takového dusíme, tak to vyleze na povrch. Ať už nemocí, nebo zraněním. Nechtěla jsem v sobě ty emoce mít, proto jsem vyhledala psychoterapeutku a začaly jsme je řešit. A ono se to všechno řetězí. Jak se říká - slupka cibule. Vyřešíte jednu vrstvu a ony se vynoří další. Takže prostupujete celý život, vracíte se do dětství. Je to zajímavé, hrozně mě to obohatilo a vděčím za to i vrcholovému sportu.“

**V jakém směru?**

„Vrcholový sport byla úžasná životní škola. V závěru kariéry jsem k tomu tak hodně přistupovala, protože v ní bylo kromě tohoto bodu zlomu i několik dalších momentů, které vybízely k ukončení kariéry, třeba medaile na olympijských hrách. Nebo metabolický rozvrat, kdy kdybych řekla, že se nechci vracet do vrcholového sportu, každý by to pochopil. Nebo potom velký comeback na MS 2015, to by byla úžasná třešinka, jak ukončit sportovní kariéru. Ale vždy jsem se rozhodla pokračovat. Přitom hnacím motorem nebyla touha vítězit, ale vnitřní pocit: Ještě se tam musíš vrátit a něco se naučit.“

**Vrátit, proč?**

„Protože zbývalo ještě něco, co vrcholový sport dává, ať už jsou to výhry, nebo prohry. Paradoxně prohry nám dávají mnohem víc než výhry, co se týká zkušeností. No, a ten můj tehdejší vnitřní pocit mi nedovolil to uzavřít.“

**V tomto pocitu hrála roli psychoterapeutka?**

„Nemyslím si. Ona mě navedla na to vnímat svoje pocity a svoji intuici. Ale o dalším pokračování jsem se radila sama se sebou.“

**Komunikujete s ní dodneška?**

„Ano, ale už k ní nechodím na pravidelné terapie. Občas se stane něco, o čem se s ní chci poradit, ale už není v roli psychoterapeutky. Stala se kamarádkou a mám ji i tady na klinice v rámci týmu terapeutů. Má podobně staré děti, tak spoustu věcí probereme kamarádsko-psychoterapeuticky na našich společných výletech.“

**Pomohla vám v sobě si uklidit?**

„Uklidit, zorientovat se, srovnat si myšlenky.“

**Máte je teď srovnané?**

„Člověk se učí pořád. Mám teď myšlenky určitě jasnější, mám svoji filozofii, svůj pohled na svět. Myslím si, že spoustu mě toho ještě čeká. Člověk se hodně mění a vyvíjí. Jsem maminkou, prožila jsem si mateřství. Myslím si, že celý život je jedna velká škola.“

**Je cítit, že váš druhý život pomáhaly budovat dvě osoby. Ona psychoterapeutka a váš muž...**

„Muž mi dal záchranou ruku. Bez něj by bylo mnohem těžší najít odvahu k prvnímu kroku, odejít od otce. Bez něj by k tomu došlo později, nebo vůbec. A on byl pro mě jistota a ta ruka, které jsem se mohla chytout. Popostrčil mě k tomu, abych se za sebe začala rozhodovat sama. Do té doby za mě rozhodoval všechno můj otec, ačkoliv mi bylo téměř 25 let.“

**Žena asi potřebuje mít pevný bod nedaleko od sebe?**

„Asi ne každá žena, ale já ano. Můj muž byl pro mne vždy pevný bod, domov, přístav, kam jsem se vracela.“

**Kdy jste musela v životě nejvíc zabojovat?**

„Ten opravdový boj byl za dob spolupráce s mým otcem. To byl každodenní boj.“

**A ta bolest a strast, která tam určitě byla, mohla přinést pozitivní kapitál?**

„Každopádně to byla úžasná škola. Mělo to určitě v důsledku spoustu pozitivních efektů. Oběma rodičům jsem za to velmi vděčná, i když to byl boj. Moc mi to dalo a naučilo mě to. Pokud bych to mohla vrátit, tak bych neměnila. Ale nechci se vracet do svého dětství – jsem ráda, že jsem si to prošla, ale rozhodně se tam nechci vracet. Pokud to můžu hodnotit zpětně, tak to určitě mělo řadu pozitivních efektů a důsledků.“

**Váš příběh byl dost bolestný, ale teď tu přede mnou sedí vyrovnaná, klidná a šťastná žena, která má životního partnera, dítě, má za sebou sportovní úspěchy a vypadá to, že našlápla dobře druhý život. Není to tak, že trocha strasti v mládí neškodí?**

„Stálo to hodně sil. Vyzní to asi blbě, ale myslím si, že ne každý by to tak- →

INZERCE



HRDÝ PARTNER  
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU  
2001 - 2024



**HRDÝ ORIGINÁL**  
SE NA SVÉ CESTĚ NEZASTAVÍ

18+ POUŽÍTE PRO STARŠÍ 18 LET  
www.napivorozumem.cz



to zvládnul. Bylo to i o tom, že jsem měla štěstí poznat úžasné lidi. Kromě mého manžela i další, se kterými jsme si vzájemně něco předali a pak jsme si třeba šli každý svojí cestou. Ale nevíme o spoustě případů, kdy se to nepodaří a v nějaké patologii to běží dále a ten člověk si to nese celým životem. Nemyslím si, že k dětství a dospívání má patřit nutně nějaká bolest nebo strast.“

**Co je pro vás sebevědomí?**

„Respekt a úcta sama k sobě. Mít se ráda. Respektovat svůj pohled na svět, svoje názory. Dokázat si je ani ne obhájit, ale spíše odprezentovat. Sebevědomí je pro mě ovšem také respektovat, že ostatní mohou mít jiné názory, mohou to vidět jinak než já.“

**Myslíte, že existuje mužské a ženské sebevědomí?**

„Je určitě mužská a ženská energie, ale jako muž má v sobě ženskou energii, tak i žena mužskou. A je určitě vždycky dobré, když jsou tyto dvě části v harmonii. U někoho převažuje více mužská, u někoho ženská.“

**Co je mužská a ženská energie?**

„To už jdeme do velkých složitostí a hloubek.“

FOTO SPORT: MICHAL BERÁNEK, JAROSLAV LEGNER



**„NA INDIVIDUÁLNÍ SPORT JSEM BYLA PŘÍLIŠ JEMNÁ. BÝT TAKOVÁ TA ŠELMA, NEKOUKAT NALEVO, NAPRAVO, DO TOHO JSEM SE MUSELA NUTIT. NEBYLO MI TO PŘIROZENÉ.“**

**Kdysi jsem napsal článek o ženském vrcholovém sportu, který byl dost špatně pochopen, a v něm mj. stálo, že ty nejlepší hráčky jsou vlastně napůl chlapi. Čím byly lepší, tím víc inklinovaly k mužskému pojetí. Jak to vidíte?**

„Obecně ve vrcholovém sportu musí převážet určitě mužská energie. Je to hodně o soutěživosti, dravosti. Já jsem tyto vlastnosti přirozeně neměla, musela jsem se k nim nutit a myslím si, že mi to bralo energii. Být taková ta šelma, nekoukat nalevo, napravo. Nebylo mi to přirozené. Myslím si, že jsem byla na individuální sport příliš jemná a musela jsem se do toho nastavení nutit. Ale na druhou stranu si myslím, že jsou sportovkyně, které to umějí hezky vybalanco-

vat. Na tréninku, na zápasech, na závodech nechají projevit mužskou energii, což je v pořádku, protože bez toho to nejde. Ale potom mimo stadiony, sjezdovky a hřiště to dostanou do harmonie a nechají v sobě projevit ženu. Přesto si myslím, že se ve výkonu musí víc projevit mužská energie.“

**Myslíte, že se ona soutěživost u žen nepropíše do života? Třeba do vztahového? Jak jste řekla krásně „šelma“. Pokud je šelma na závodě, dokáže nebýt šelmou v osobním životě?**

„Myslím si, že se to nedá zobecnit. Někdo to má přirozeně jako životní styl. Většinou příliš sebevědomé ženy, co chtějí všechno zvládnout a zařídit, mají někdy problém najít muže, protože mužům se to úplně nelíbí. Muži chtějí

být ochránitelé a chtějí se starat. Určitě se s tím dá pracovat a vezmete to z druhé strany. Třeba vím, že i Marcel Hirscher, kterého když jsem potkala na trénincích nebo ho mohla sledovat na závodech, tak on opravdu - a proto byl tak dobrý - nekoukal nalevo, napravo a šel si tvrdě za svým, sobecky. Ale pak jsem s ním slyšela rozhovor, že to vůbec není jeho přirozenost a že je z toho už unavený, neustále se stavět do této polohy. A myslím si, že proto překvapivě brzy skončil. Sice dosáhl asi všeho, čeho dosáhnout mohl, ale určitě ještě mohl pár let pokračovat. Myslím si, že rád vplul do rodinného života a klidu a odepnul se od soutěživosti a dravosti. Bylo by zajímavé sledovat ho jako tatínka od rodiny.“

**Barbora Špotáková mi říkala, že v jejím závodě nebyla soupeřka tím, koho chtěla zničit, ale že vlastně soupeřila sama se sebou. Měla jste to také tak?**

„Když se na to podíváme ze širšího úhlu pohledu, je to závodění sama se sebou. Neustále hledáme ty hranice, kde jsou, kde je můžeme překročit. Někdy se nám stane, že to přepískneme,





## PROČ SE ROZEŠLA S OTCEM

Tvrdý dril otce Petra Záhrobského, který podstupovala dcera Šárka od čtyř let převážně na krkonošských svazích, vynesl ve slalomu čtyři světové medaile včetně té nejceněnější, a taky bronzovou olympijskou. Jenže rozvrátil i rodinné vztahy. Lyžařka mu vyčetla hrubé chování, že ji při trénincích přetěžoval, obvinila ho ze zpronevěry výdělků a postavila se za maminku Jiřinu, když na manžela podala trestní oznámení kvůli napadení. Bratr Petr naopak zůstal na straně otce-trenéra. Šárka v roce 2012 podstoupila operaci nezahoubného útvaru v oblasti hypofýzy, o rok později se vdala a 28. března 2017 ukončila sportovní kariéru.



Zvládla porážet soupeřky ze zemí, které vládou velehorami, zvládla také náročný sportovní i lidský rozchod s otcem Petrem, který ji trénoval odmalička a nechyběl ani u titulu mistryně světa

natlučeme si a řekneme si: Aha, to bylo moc, musím se vrátit kousek zpátky. Ale na závodech soutěžíte s ostatními. Často se závodníkům říká, ať si jedou pro sebe a za sebe a ať si to užijí, ať mají radost z pohybu. Jenomže ono se nejde odosobnit od atmosféry. Zdravá soutěživost, to je motivace, která ve vás možná nastartuje tu šelmu. Já si tam nejdu užít, to můžu na tréninku, zrychlovat se v jednotlivých jízdách. V den závodu jdu ale soutěžit s ostatními.“

**Ona to spíše myslela tak, že necítla žádnou nenávist vůči soupeřkám.**

„Nenávist tam určitě není. Teda ale spouň v našem sportu. Slyšela jsem, že v tenisu atmosféra mezi soupeřkami není vždycky hezká, ale v lyžování to bylo fajn. Asi by pro spoustu diváků bylo překvapivé, v jaké atmosféře se vše odvíjelo. Nejenom mezi koly, ale i před prohlídkou. Holky tam potřebovaly 15-20 minut, než vlezly do startovní brány

a odstartovaly, kdy už tam byl každý sám za sebe, koncentroval se na sebe a připravoval se na start. Ale jinak tam bylo pořád štěbetání, zvláště mezi ženami. I kamarádské vztahy. Ano, někdo vám byl více sympatický, někdo méně, s někým jste se mýjel, ale to je v životě v jakékoliv oblasti a odvětví. Možná že v lyžování to bylo dané i tím, že prostor pro trénink je omezený a často se týmy spojují, často cestují společně, bydlí ve stejném hotelu, takže vztahy tam více méně musí fungovat, protože prostě neustále spolupracujeme.“

**Jak vnímáte motivaci? Kdo a co vás může motivovat?**

„Když jsem byla malá, tak úplně neví, co bylo motivací. Byl to spíše takový mus, protože tatínek chtěl, aby to bylo takhle, tak to tak prostě bylo. Takže nevím, jestli by se dalo mluvit o nějaké motivaci. Když jsem odešla od otce, byla motivace v tom, že jsem věnovala neuvěřitelně času a práce tomu, že jsem celý svůj dosavadní život chtěla ještě zúročit a že jsem chtěla ještě něco dokázat. Myslela jsem si, že na to mám. V poslední fázi kariéry byla motivací radost a řešení – to je to, co si myslím, že by to tak mělo být. Radost, že to chci dělat, baví mě to, něčím mě to obohacuje, že jsem se v tom našla. Že je to to, čemu se chci věnovat. Pro mě byla individuální i vnitřní motivace, že se mám pořád ještě něco naučit: Ne, nekonči, ještě tam máš něco, co chceš zažít a prožít. Teď když se mě někdo zeptá, co bych popřála dětem nebo malým lyžařům, tak hlavně ať si to užívají, ať je to baví, ať vnímají, co jim pohyb přináší, jaká je to radost. Samozřejmě, dětem se ne vždycky chce a je fajn, když je rodiče postrčí: Dneska prostě půjdeš, protože máš trénink. Ale pokud je to dlouhodobě nebaví a pořád bychom je nutili, tak to nemá cenu. Pokud si dítě nebude moci říct svůj vlastní názor, tak od toho uteče. Proto apeluji na rodiče, aby dětem dali volnost, ať zjistí, co je baví, ať zjistí, na co mají talent. Při rané specializaci, kdy si někdo vysní, že z potomka bude mít hokejistu, může přehlédnout, že má třeba talent kopat do míče, hrát volejbal nebo může hrát krásně na hudební nástroj, nebo ho baví úplně něco jiného. Dát dě- →

INZERCE

ČESKÁ  
OLYMPIJSKÁ  
NADACE



Podpořte  
s námi děti  
ve sportu

[www.olympic.cz/nadace](http://www.olympic.cz/nadace)



HLAVNÍ PARTNER



HLAVNÍ MEDIÁLNÍ PARTNER



Česká televize

tem šanci, aby měly možnost se projevit. Velké procento talentu není ani objeveno.“

### **Dobře, ale kdo a co vás osobně motivovalo?**

„Nikdy jsem neměla vzor typu, že bych si lepila něčí plakáty do pokojíčku. Vždycky jsem si šla svojí cestičkou. Když jsem se koukala na ostatní závodníky, spíše to byla inspirace, jak bych to mohla dělat. Co třeba dělat lépe a co převést na můj styl. Celoživotní inspirací a velkým rádcem je mi můj manžel.“

### **Ale vy jste zažila v období života před životem hodně musu a byla jste světová. To by tomu neodpovídalo...**

„Všechno má dvě strany mince. Já jsem mistryně světa a mám medaili z olympijských her. Ale ve dvaceti jsem se každé ráno budila s bolavými zády se kolena, mám absolutně rozpadlou původní rodinu. V roce 2012 po metabolickém rozvratu organismu jsem ležela tři dny v umělém spánku a nebylo jasné, zda a v jakém stavu se probudím. Takže ano: jsem za to všechno vděčná, jsem ráda, že jsem si to prožila. Bez toho, abych toto všechno mohla prožít, bychom dnes neseděli v této klinice, s tím, že mám úžasného manžela a dvouletou dceru. Ale myslím si, že to není jediná cesta, jak získat úspěch ve vrcholovém sportu. Že ta moje cesta není ta jediná a správná. Jde to i jinak. Jsou mistři světa, kteří šli jinou cestou a byli stejně úspěšní nebo mnohem úspěšnější než já.“

### **Dovnitř jste musela být tvrdá, brzy vstávat, strávit léto na jiném světadílu a tak dál. Navenek jste vždy působila jako dívka a dáma. Jak to s vámi je?**

„Vždy jsem byla velmi disciplinovaná, s citem pro detail, vždy jsem trénovala spíše více než méně. Neříkám, že to bylo dobře. Ono to zní blbě, ale já si myslím, že jsem se pro ten sport vůbec nehodila. Nikdy jsem v sobě neměla dravost, soutěživost a to, že ostatní tam někam zadupu. Musela jsem se k tomu nutit a myslím si, že mi to bralo energii, která mi pak v závěru kariéry chyběla.“

### **Co vás nutilo?**

„Vůle, že chci. Vždy jsem měla silnou vůli. Vůle to prostě zlomila.“

### **Takže jste šla proti svým přirozeným motivům?**

„Určitě. Nevím, jestli to říkat, ale po posledním závodu v Aspenu jsem cítila neskutečnou úlevu, že je to za mnou. Nebyla tam žádná lítost, že už se tam ni-



FOTO: HERBERT SLAVÍK/ČOV

## **KLINIKA CELOSTNÍ TERAPIE A SPORTU VO2MAX**

S manželem Antonínem založili v Praze kliniku celostní terapie a sportu pod názvem VO2max. Klientům nabízí komplexní péči a přístup i mezioborové propojení. Podařilo se jim vytvořit koncept, kdy na základě individuálního přístupu ke každému klientovi a zároveň týmovou prací jednotlivých specialistů jsou terapie pro klienty maximálně efektivní a s trvalým výsledkem. Ve fyzioterapii se zabývají léčbou a prevencí bolestivých stavů pohybového aparátu. V diagnostice a během terapie využívají znalosti z neurofyziologie, vývojové kineziologie, myofasciální medicíny, ortopedie a dalších souvisejících oborů. Ve funkční medicíně pracují s akutními a chronickými onemocněními, celkovou detoxikací organismu nebo posílením imunity. Specializují se na dětskou fyzioterapii, fyzioterapii pro ženy a sportovní fyzioterapii.



kdy nepostavím. Některým se s těžkým srdcem odchází z kariéry. Mně spadla ze srdce skála, strašně se mi ulevilo.“

### **Že je to za mnou a už nikdy více?**

„Už nikdy více to nemusím. Já jsem velmi ambiciózní a cílevědomá, ale spíše se zacílím na detail, odvést dobrou práci, být spokojená sama se sebou, než být rychlejší, hodit dál, skočit dál. Není to tak, že by mi to bylo jedno. Ambicióznost, cílevědomost, perfekcionismus, to všechno tam je, ale s trošku jiným zaměřením.“

### **Vaše klinika vznikla díky manželovi, ale byl to váš sen?**

„My jsme už v závěru kariéry přemýšleli, čemu bych se chtěla věnovat v budoucnosti. Dospěla jsem k názoru, že nabyté zkušenosti z mojí kariéry, ne z lyžařské techniky, ale toho, co se týká péče o zdraví a o tělo, bych chtěla sdílet s ostatními. A ne prioritně s vrcholovými sportovci, ale se širokou veřejností. Vznikla myšlenka založit studio nebo kliniku, kde by se to všechno propojilo. Otevírali jsme v lednu 2017. V březnu téhož roku jsem končila s lyžováním, v dubnu skočila rovnýma nohama do nové životní kapitoly a začala se tomu věnovat na plný úvazek. Podařilo se mi to, co jsem zmiňovala. Poskládat to tak, abychom zachovali celostní přístup k našemu zdraví. Ať už to je v rámci jednotlivých služeb nebo v rámci propojení fyzické části s psychickou a mentální. Vše, co zde nabízíme, souvisí s lidským zdravím. A hlavně to mám vyzkoušené sama na sobě.“

### **Objevte se zde také některé vrcholové sportovkyně?**

„Máme tady pár vrcholových sportovců. Co nám ale dělá radost, je, že máme mezi našimi klienty stále více dětí, které na dráhu vrcholového sportu nastupují. Dětská fyzioterapie je jedno z našich cílených zaměření, tím dalším jsou například fyzioterapie pro ženy nebo sportovní fyzioterapie. Jedna část klientů jsou právě děti mezi přibližně 7. a 14. rokem, které už hodně sportují, nastupují pomalu na dráhu vrcholového sportu. A často je k nám přivedou už v tomto věku chronické bolesti pohybového aparátu. Bolí je kolínka nebo si stěžují, že je bolí záda. My s nimi pracujeme na tom, aby je to

Ve významných závodech prokazovala neobyčejnou chladnokrevnost. Důkazem byl i bronzový úspěch v olympijském Vancouveru.

FOTO SPORT: BARBORA REICHOVÁ



přestalo bolet, a stávají se pravidelnými klienty, chodí kompenzovat jednostranné zatížení z tréninku. Někdy k nám chodí už i edukovaní rodiče, kteří to chápou jako součást prevence. Třeba i uberou jeden trénink v týdnu a chodí sem cvičit a budovat tělíčko, aby děti měly dobrý základ. Je úplně jedno, jaký sport děláte, ale správné dýchání a základní pohybové řetězce, stabilita trupu, to jsou nutné předpoklady. Jde o to, aby děti v budoucnu co nejlépe zvládaly zátěž, která je čeká, a minimalizovalo se riziko zranění z přetížení.“

### **Máte tady na klinice nějakou generální doktrínu? Ideový základ, který se dá pojmenovat?**

„Pokud se bavíme o sportujících dětech, jde o to podpořit a posílit jejich přirozené pohybové stereotypy, včetně správného stereotypu dýchání. Když se narodí zdravé miminko, nemá žádnou poruchu, tak se přirozeně vše krok za krokem naučí. Leží, otáčí se, plazí se, leze, začíná chodit, správně dýchá. Během vývoje se ale například kvůli nesprávné manipulaci s miminkem v raném věku, nedostatečnou motivací dítěte skrze vnější podněty nebo i špatně zvolenými botičkami, kdy se nemůže nožička dítěte správně vyvíjet, může tento přirozený vývoj a pohybové řetězce narušit. Podobně pokud jsou na dítě kla-

deny příliš brzy a příliš velké pohybové nároky, nebo se věnuje jednostranné zátěži bez potřebné kompenzace. Cílem terapie a cvičení je tyto přirozené pohybové řetězce opět zaktivovat, zautomatizovat a nadále posilovat. A pokud se vybudují správné a stabilní základy, tak jakákoliv specializace půjde snáz a půjde na těch pevných základech lépe stavět. Jak to shrnout do jedné věty, která platí pro všechny: vybudovat pevné a správné základy, na kterých se dá stavět v budoucnu. Pro život vrcholového sportovce i pro život běžného člověka, který se chce hýbat nebo si občas zaspportovat, aniž by ho něco bolelo.“

### **To je tělesná stránka a psychická?**

„Velká část, které se na klinice věnujeme, je fyzioterapie, která má své další specializace. Dále se věnujeme celé funkční medicíně a biorezonanci a nedílnou součástí je také psychoterapie. Velmi často se stává, že klient přijde s bolestmi pohybového aparátu, ale nakonec si udělá ‚kolečko‘ u dalších našich specialistů, protože v našem těle všechno se vším souvisí a velkou roli hraje psychosomatika. Tam, kde cítíme bolest nebo máme nějaké obtíže, zpravidla není příčina. To je princip komplexního pohledu na naše zdraví. Tedy cílem terapií je najít příčinu, tu odstranit a po jejím odstranění zmizí automaticky i bolest, kterou způsobí →

INZERCE

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

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



SKUPINA ČEZ



PARTNER ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU  
2001 - 2020



„NENÍ VŠE JEN O SÍLE, VYTRVALOSTI NEBO DYNAMICE, ALE I O TOM, CO SPORTOVEC JÍ A PIJE, JAK SPÍ, JAK ODPOČÍVÁ, JAKOU MÁ NÁLADU, CO VŠECHNO MUSÍ VE SVÉM ŽIVOTĚ AKTUÁLNĚ ŘEŠIT.“

vala. Komplexní neboli celostní přístup nabízíme klientům nejen v rámci jednotlivých terapií, ale především v jejich propojení. A to je jedna z hlavních myšlenek kliniky. Učit klienty přistupovat komplexně k našemu zdraví, tedy řešit nejen naše tělo, ale psychiku, vnitřní prostředí těla, náladu, spánek a vše, co s naším zdravím souvisí.“

**Slyšel jsem, že když Anna Kellnerová spadla z koně, u vás našla spřízněnou duši.**

„Anička měla těžké období po složité operaci. Sešly jsme se a já jsem dobře dokázala odhadnout, kdo z mých terapeutů by se o ni mohl starat tak, aby si především vzájemně rozuměli. A výborně si to sedlo. Velmi jí vyhovuje cvičení, kterým doplňuje své tréninky, i fyzikální terapie, které aplikujeme v rámci regenerace a rehabilitace. Vycházíme jí maximálně vstříc s ohledem na její program. Jsem velmi ráda, že si to sedlo nejenom po odborné stránce, ale i po té osobní, protože je strašně důležité, aby nastala důvěra mezi terapeutem a klientem. To jsem do-

kázala dobře odhadnout a nastavit. Aničce se teď daří a je úžasné ji zpovzdálí sledovat. Má neskutečný elán a odhodlání. Ona je jedna z těch, která úžasně vnímá svoje tělo.“

**Co jste víc – byznysmenka, sportovkyně, manželka, matka?**

„Myslím si, že teď jsem nejvíce manželka a maminka. To jsou takové dvě priority. Potom jsem byznysmenka a majitelka kliniky, které věnuji veškerý zbylý čas. A sportovkyně je odsunuta do pozadí. Času na sebe není mnoho a nebudu lhát, někdy jsem velmi unavená. Ale beru to jako určité období. A je to krásné období. Až bude dcera chodit do školky a potom do školy, času bude více, ale já už teď vím, že si budu stýskat a vzpomínat na to, co je teď. Proto se snažím si to co nejvíc užít, čas totiž běží hrozně rychle.“

**Když jsem se připravoval na tenhle rozhovor, volal jsem Tomáši Bankovi, jakou otázku by vám položil, přece jenom nejsem lyžař. A zde je: Nemrzelo vás, že jste v závěru kariéry jezdila jenom slalom?**

„Mě spíše mrzelo, že se mi už nikdy nepodařilo ‚zlomit‘ obří slalom, protože jsem si hrozně přála v něm být tak úspěšná jako ve slalomu. To mě mrzelo a hrozně dlouho jsem se nechtěla vzdát myšlenky, že si také někdy stoupnu na stupně vítězů i v obřáku.“

**Co další oblasti ženského života? Móda, kosmetika, kafička s kamarádkami?**

„To bylo do určité doby úplně vytěsněno. Přírozeností jsem spíše introvert. Bylo to podtrženo tím, že jsem si vytvořila nějaký svůj svět a bublinu, ve které jsem dokázala dlouhá léta přežít. Na vložení holčičí věci nebyl moc prostor, umocněno vrcholovým sportem - tréninky, cestování, závodění. O to víc jsem si potom dokázala užít příležitosti k tomu projevít se více jako žena. Různé rozhovory, focení nebo slavnostní vyhlášení.“

**A teď?**

„Teď si myslím, že se o sebe snažím starat jako o ženu. Samozřejmě zase není tolik času z jiných důvodů, protože s mateřstvím se priority přeskládají. Ale když byla mezifáze, určitě jsem si dokázala



užít nákupy, kadeřnici, malování a kamarádky. Teď se to snažím držet tak nějak v rovnováze a nic nepřehánět.“

**Jste novopečenou předsedkyní Českého klubu fair play, gratuluji, budeme minimálně následující čtyři roky kolegové ve výkonném výboru ČOV. Ale co pro vás znamená žít fér?**

„Žít fér je životní filozofie a životní přístup. Je to pro mě i převzetí zodpovědnosti za svoje rozhodování, za svoje činy i za důsledky, které s sebou nesou. Je to o tom respektovat ostatní, jejich názor, jejich potřeby. Respekt a úcta. Není to tedy pro mě jenom o tom nepodvádět, nahlásit čáru nebo faul, který rozhodčí přehlédl. Fair play nevnímám jen ve sportovním slova smyslu, je to o životní filozofii.“

**Třeba nepodvádět sebe a své ideje?**

„Asi ano. Nejvíce se zodpovídám sama sobě. Kolikrát nějaký čin neudělám, protože bych se sama sobě nemohla podívat do očí. Ale myslím, že to tak řada lidí nemá. Já všechno

řeším sama za sebe, jestli to je pro mě správné a jestli bych s tím dokázala žít.“

**Nejsou to tedy pouze vnější podoby činů, které se provedou.**

„Jistě. Nechápu, že někdo něco nepěkného provede s vědomím, že na to nikdo nepřijde. Vždyť on přece ví, že to udělal. Pro mě je úplně nepochopitelné mít ten pocit v sobě. Spousta lidí nemá svědomí vypěstované a nevdá jim to. Ono je to samozřejmě někdy dožene, ale pro mě je na prvním místě vždy můj vnitřní pocit.“

**Pouhé dvě olympijské medaile, obě bronzové, slavila země v alpském lyžování. Zazářily Olga Charvátová ve sjezdu (1984) a Šárka Strachová ve slalomu (2010).**

**Existují lidské kvality nebo vlastnosti, které preferujete?**

„Myslím si, že základní vlastnost je úcta a respekt k druhému. Každý má svůj názor a pohled na svět, a i když není stejný jako můj, tak to neznamená, že jeden je lepší a druhý horší, jeden je správný a druhý špatný. Myslím si, že se mi na lidech líbí pozitivní přístup, že se spíše zaměřují na to, co je hezké a zpola plné, než na to, co je ošklivé a zpola prázdné. Lidé, kteří jsou si vědomi, že si nesou zodpovědnost za svůj život. Nefňukají kvůli tomu, co všechno se jim děje a že za to nemůžou, ale sebevědomě přijmou zodpovědnost, že se jim to děje, a když se jim něco nelíbí, mají snahu to změnit.“

**Co byste vzkázala českým trenérům?**

„Ať na sobě neustále pracují, ať se nadále vzdělávají, zjišťují nové metody a přístupy. Ať vymýšlí stále něco nového, protože naše těla jsou strašně přizpůsobivá a je potřeba dávat stále nové a nové podněty. I proto, aby to jejich svěřence, ať už děti nebo dospělí, stále bavilo a trénink a soutěže jim dělaly radost. Aby předávali svým svěřencům dobrou a pozitivní energii. Ať neopomíjejí dostatečnou regeneraci, kompenzaci a samotnou prevenci, aby nedošlo k přetížení a následně zranění. Aby dokázali vidět v širším úhlu pohledu, neřešili pouze svou část, ale sportovce viděli komplexně. Tedy vše, co sportovec potřebuje k tomu, aby mohl podat maximální výkon. Není vše jen o síle, vytrvalosti nebo dynamice, ale i o tom, co sportovec jí a pije, jak spí, jak odpočívá, jakou má náladu, co všechno musí ve svém životě aktuálně řešit.“ □

# KAČKY NOSÍ TISÍCE VÝHER DENNĚ

## VSADIT JE MŮŽETE I ONLINE



Stavovské financování: Účastí na hazardní hře může vzniknout závislost! 18+

**LOTERIE ŠŤASTNÝCH 10  
ZA PÁR KAČEK MILIONY**



INZERCE

MIKE SULLIVAN,  
KOUČ PITTSBURGH PENQUINS

# Rozvoj hokejového

Mikea Sullivana znám mnoho let jako přemýšlivého a poctivého hráče ze svého trenérského působení v Calgary Flames, později i jako trenéra. Byl mimo jiné s týmem Tampy v Praze v roce 2008. A již tehdy jsme spolu dávali dohromady příspěvek pro seminář trenérů na téma „Kreativita v hokeji“. Pracoval pro USA Hockey, byl trenérem Bostonu a nyní Pittsburghu. Už 15 let se zabývá tím, jak rozvíjet hokejové myšlení, na toto téma čte hodně odborných knih.

TEXT: SLAVOMÍR LENER



**M**ezi trenéry se říká, že s citem pro hru se buď narodíš, anebo máš smůlu. „Já věřím tomu, že stejně jako kondici a dovednosti můžeme zlepšit správné rozhodování, předvídavost, herní myšlení. Musíme na tom s hráči na jakékoliv úrovni pracovat a nestačí nám už dřívější tréninkové postupy a přístupy, jako je práce na kondici, technice, taktice.“

**Jak se trenéři v NHL v přístupu k hráčům mění?** „Dnes je velkou výzvou hráči porozumět, umět mu vlézt do duše, do mozku. Jako trenéři musíme být dobrými učiteli, porozumět, jak mozek biologicky funguje, a porozumět procesu učení. Nemohou již pro nás být cizí termíny jako myelin, chunking, kognitivní učení, funkcionální inteligence.“

**Jaké typy hráčů v Pittsburghu chcete?** „Elitní hráče charakterizujeme podle míry soutěživosti, rychlosti a funkcionální (praktické, herní) inteligence. U dovedností monitorujeme držení kotouče pod tlakem, což je vedení a krytí puku, podpora spoluhráče s kotoučem, přihrávka, zpracování a skórování.“

**Dá se měřit soutěživost?** „Důležitá je pro nás tzv. následná hra. To je to, co udělám v další fázi hry poté, co jsem byl v akci. Příští krok. Musím zůstat na puku, být dál ve hře, i když ho již mají jiní. Velmi sledované jsou obranné i útočné osobní souboje v situaci 1-1, speciálně v okolí branky.“

**A co herní inteligence?** „Tu jako trenéři nejvíce diskutujeme a hodnotíme. Cit pro hru, rychlost a správnost rozhodování se

s pukem a bez puku, být si vědom nově vznikajících situací, vycítit je a být na ně připraven.“

**NHL je každým rokem rychlejší, dynamičtější.** „I náš tým je postaven na rychlosti. Nejedná se však jen o rychlost bruslení. Ještě důležitější je týmová rychlost – okamžité přechody z obrany do útoku a naopak. Elitního hráče pak dělá rychlost myšlení. Sem patří vnímavost, všímavost, přehled a schopnost rozpoznat a vyhodnotit situaci, vidět ‚okno‘ ve hře, vidět příležitost, šanci, anebo naopak schopnost ‚zavřít okno‘, zmařit šanci díky své anticipaci. Hlavní ikonou všech těchto dovedností a schopností je náš kapitán Sidney Crosby, asi nejlepší hráč světa posledního desetiletí.“



# myšlení

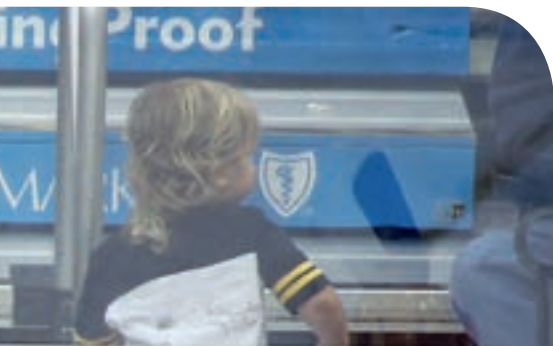


FOTO: PROFIMEDIA.CZ

## Na co kladete v tréninku velký důraz?

„Stavíme před hráče výzvy, dáváme impulsy, dbáme na to, aby překonávali složité a těžké situace. Postupně zvyšujeme laťku náročnosti na každého jedince, na tým. Čím výš, tím rychleji se učíme. Je důležité správně stanovit tzv. sweet spot, to znamená nacházet situace šité na míru. Ty, které hráče zdravě provokují, nutí ho přemýšlet, dostat ho z komfortní zóny. Také se tomu říká deep practice. Trénink na hraně úrovně svých dovedností, i za cenu chyb, udělá hráče lepším a chytrějším.“

**Precizujete dovednosti, hledáte cvičení zaměřená na kreativitu.** Kde hledat inspiraci? „Pro mě je fascinující brazilský fotbal. Co stojí za tím, že produkují tolik skvělých, herně inteligentních

a technicky skvělých fotbalistů? Vyrůstají v přátelském prostředí, mají vášeň pro hru, 40 procent obyvatel žije v chudobě. Hrají futsal. Tisíce hodin spontánní hry, „malých zápasů“ na omezeném prostoru, na betonu, na hlíně, ale i v akademiích. S malým, těžkým míčem, který moc neskáče a neletí, a tak se nedá jen tak někam odpálit. Z toho se hráč dostane jen díky dobrému vedení míče, šikovnosti a přehledu. Malý počet 5-6 hráčů umožňuje i to, že jsou ve srovnání s velkým fotbalem šestkrát častěji v akci, hra se neustále přelévá tam a zpět. Toto

## „DŮLEŽITÁ JE NÁSLEDNÁ HRA. TO JE TO, CO UDĚLÁM V DALŠÍ FÁZI HRY POTÉ, CO JSEM BYL V AKCI.“

prostředí spontánně vytváří na hráče tlak (deep practice zone), hráči dělají chyby, ale sami si je korigují.“

**Podle fotbalové Brazílie ordinujete tréninky hvězdám NHL?** „I my v Pittsburghu zařazujeme množství her na malém prostoru. Hráči to milují, hra je rychlá, má spád, nasazení, emoce. Mění se počty hráčů, různých překážek i započítávání bodů. Mimochodem USA Hockey jde stejnou cestou u mládeže jako my. Hry, variabilita, prostorový tlak, rychlé rozhodování, to je cesta k tvořivosti, vynalézavosti a ještě k tomu v tempu.“

**Narazili jsme na termín rozhodování se.** „Velcí hráči, jako je Crosby, mají díky svým skvělým dovednostem a herním zkušenostem schopnost okamžitě skenovat situaci. Ve vteřině má přehled o herním vzorci v pásmu, vyhodnotí postavení spoluhráčů i soupeře, dokonce i postavení holí a nastavení směru bruslí. To jsou všechno důležité impulsy k tomu, aby správně a rychle predikoval, co se stane, a pak se rozhodne. Příklad můžeme najít u šachových vel mistrů. Když jim ukážete na 3 vteřiny rozehranou šachovou partii, v momentě vám se zavřenými očima popíšíou přesné postavení všech figur. Tato schopnost skenování situace urychluje následné procesy rozhodování se. U nás v hokeji hovoříme o rozpoznání schématu, na které se váže celý řetězec činností, které hráč musí zvládnout, než se například dostane ke střelbě.“

**Hráč se pak rozhodne, jde do akce, tvoří.** „Stavíme hráče do složitých situa-

cí, aby používali mozek, intuici, instinkt. Namísto předem daných schémat, vzorců a sekvencí, zařazujeme cvičení s nepravidelným opakováním a obsahem. To rozvíjí schopnost adaptace a v konečném důsledku schopnost se rychle rozhodovat, konat a tvořit.“

## Přistupujete k učení úplně nových dovedností a kombinací jinak?

„Samozřejmě, musíme rozeznávat mezi učením se, kdy záměrně dáváme stranou únavu a tlak. Jakmile však hráči novou dovednost dobře zvládnou, mají jistotu a sebevědomí, hned zařadíme

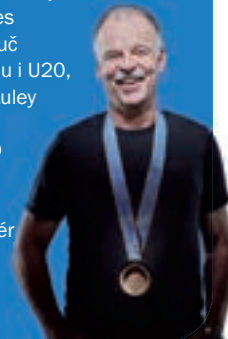
stejně činnosti pod tlakem hráčů, času i výsledku. Navíc se snažíme, aby se tato cvičení odehrávala v reálném prostoru, tam, kde se nejčastěji hraje, a tam, kde to bolí.“

## Máte nějaká doporučení, poučky na závěr?

- Trénujte tak, aby hráči udrželi kvalitu provedení dovedností i pod tlakem.
- Zařazujte cvičení na hraně, žijte i s chybami, které jsou součástí učení, ale je důležitější, že motivujete úspěchem.
- Trenéři, vzdělávejte se. K přečtení doporučuji tři skvělé knížky. Daniel Coyle: The Talent Code (Velikost se nenarodí, ta roste). Leonard Zaichowski & Daniel Peterson: The Playmaker's Advantage (Jak pozvednout svou mentální hru o další stupeň). Daniel Kahneman: Thinking Fast & Slow (Přemýšlení, rychle a pomalu).

## 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)



Robert, Ondřej a David. Příjmení Kaše. Táta a dva synové. Jestli chcete s nimi zaplést řeč a hledáte téma, jedno funguje vždycky. Hokej! První jmenovaný je trenér a druzí dva hrají v NHL. Ondřej to zatím dotáhl z obou bratrů dál. Na jaře vyměnil Anaheim za Boston, ale rychlý hokej, který má rád, mu zůstal.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

# Neuměl jsem anglick



FOTO: PROFIMEDIA.CZ



# y, chyba!



## ONDŘEJ KAŠE

**Narozen:** 8. 11. 1995  
v Kadani

**Profese:** hokejový útočník  
**Hráčská kariéra:** SK  
Kadaň, Piráti Chomutov  
(2009-15), San Diego  
Gulls (2015-17), Anaheim  
Ducks (2016-20), Boston  
Bruins (2020-?)

**Úspěchy:** 2x účastník MSJ  
(2014, 2015, na obou  
šampionátech 6. místo)

### Začátky v Kadani

„Taťka byl ten, kdo mě i s bráchou přivedl k hokeji. My jsme chodili už od mala bruslit a měli jsme vždycky hokejku v ruce. Nikdo nás nenutil, ani táta ne, sami jsme chtěli hrát. Vždycky jsme si mohli vybrat a bylo na nás, jaký sport chceme dělat. Taťka v Kadani hrál a v té době už i trénoval. Byl můj trenér, když jsem byl hodně malý, a už si to ani nepamatuji. Byl přísný, zásadový. Ostatní kluci se ho báli, ale i tak ho měli strašně rádi, protože byl férový. Táta trénoval spíš bráchu, který je o rok mladší. Mě začal trénovat Honza Macháček, který trénoval v Kadani i s tátou. Honza je táta mého nejlepšího kamaráda a dneska jsme kamarádi i my dva, byl za mnou několikrát i v Americe. Zнали jsme se od miminka. Jeho syn je o dva měsíce mladší než já. Honza Macháček byl dobrý trenér. Jako malí jsme vůbec neřešili přesilovku nebo taktiku. To přišlo až v mladším dorostu. Do té doby si děti musí hrát, samy zkoušet, co funguje.“

### Z Kadaně do Chomutova

„Skok to nebyl, protože jsme se všichni znali z mládeže, kde jsme proti sobě s těmi kluky hráli. Chomutov nebyl od nás hokejově nijak odskočený jen proto, že áčko hrálo vyšší soutěž a pak i extraligu. V začátku to pro mě nebylo úplně dobré. Nedařilo se nám, takže trenéra Buchala vyměnili. Byl jsem od mala rozdílový hráč, jenže v Chomutově jsem nejdřív v mladším dorostu nehrál, protože trenér řekl, že budou hrát starší ročníky. Já byl z těch mladších, a navíc menší než ostatní kluci. Ti už měli 180 cm a 80 kg, já byl pořád ještě dítě. Chodil jsem trénovat individuálně s tátou u nás v Kadani, abych se zlepšoval.“



FOTO SPORT: BARBORA REICHOVÁ

Právě tyto tréninky mi pomohly, abych se dostal výš. Chvilí jsem sice nehrál, ale když jsem trénoval sám, pořád mě doma máma i táta podporovali.“

### Chomutovské áčko

„Když jsem nakoukl do chomutovského áčka v extralize, tak se tam vystřídal několik trenérů, a stejně se sestoupilo. Já jsem mohl odejít do Ameriky, ale dohodli jsme se, že zůstanu v Chomutově v áčku. V týmu museli být povinně mladí hráči, a tím jsem dostal šanci hrát. Už jsem v extralize odehrál asi deset utkání, takže jsem v první lize měl na co navazovat.“

### Růst a zesílení

„Až když jsem šel do Ameriky, tak jsem se fyzicky vyrovnal ostatním hráčům. Já je vždycky předčil herními dovednostmi, a až teď jsem je dohnal fyzicky. To bylo přirozeným vývojem, ne Amerikou, stejně bych dorostl a zesílil i v Čechách. Táta to měl podobně, a stejně tak brácha, jsme takový somatotyp. Klukům na základce už rostly vousy, ale pak zůstali stejně velcí. Já rostl postupně, sice ne tak rychle, a pak se všechno srovnalo.“

### Přesun do Ameriky

„V San Diegu na farmě Anaheimu jsem byl trošku hozený do vody. Hlavně jsem →



Ondřej Kaše už v NHL za Anaheim a Boston odehrál 204 zápasů, nasbíral v nich 97 bodů za 43 gólů a 54 asistencí.



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

neuměl skoro anglicky, což byla moje chyba. Když člověk neumí pořádně jazyk, tak se v tom plácá. Organizace mi sedla, stejně tak i trenér Dallas Eakins. Snažil se mi hodně pomáhat, organizace taky, i kluci byli super. Draftovali mě až v sedmém kole, tak jsem nevěděl, co čekat, a oni asi taky ne. Ale vůbec se ke mně nechovali tak, abych cítil, že jsem až ze sedmého kola. Hrál jsem první, druhou lajnu, i přesilovky. Ale ve třetím utkání jsem se zranil a byl jsem čtyři měsíce mimo. Ta sezona byla zraněním ovlivněná. Trenéři s hráči, kteří jsou zranění, moc nemluví. Všechno se točí hlavně kolem doktorů. Byl jsem v Americe prvním rokem, tak jsem po zranění ani nic moc nečekal.“

### Dallas Eakins v San Diegu

„Eakins je férový chlap. I když jsem neuměl jazyk, snažil se mi všechno vysvětlit. Hokej je pořád stejný a dá se mu porozumět, i když neumíte skvěle anglicky. Eakins mi všechno nakreslil na tabuli a hodně jsme komunikovali. Navíc na farmě není hra až tolik o taktice, je trochu volnější.“

### Anaheim s Randy Carlylem

„V mé první sezoně v Anaheimu jsem pod trenérem Carlylem odehrál přes 50 utkání. Carlyle měl v Anaheimu své druhé trenérské období, takže klub znal už z dřívějších let. NHL je občas i lehčí než být na farmě. Všechno je víc strukturované. Je tam daný systém, který všichni dodržují. A pak jsou samozřejmě hráči, kteří se s něčím podobným v jiných ligách nasetkali, tak to musí dohnat. V Anaheimu jsme měli starší tým, který trochu vedli hráči se silným slovem, a trenér do toho až tolik nevstupoval. Carlyle byl malinko impulzivnější trenér, má rád fyzickou hru. Ale hráče, kteří na ni nebyli až tak stavění, nechal hrát to, co umí.“

### Opětovné setkání s Eakinsem

„Na Eakine jsem se v Anaheimu těšil. Byla pro něj výhoda, že znal polovinu kluků už ze San Diega. Mezi San Diegem a Anaheimem nebyl s Eakinsem žádný velký rozdíl. Věděl jsem, co od něj čekat. Eakins je většinou v klidu. Ono už obecně není tolik trenérů, kteří by byli hodně impulzivní. Na střídače ano, ale v kabině určitě ne. Eakins je docela komunikativní. Mívali jsme před sezonou individuální mítinky a poměrně dost s hráči mluví. Jeho hra je založená na rychlosti, chce,



## „DAVID KREJČÍ MI HODNĚ POMOHL. TÝM UŽ JE STARŠÍ A DLOUHO POHROMADĚ, COŽ TVOŘÍ POHODU, KTEROU SI STARŠÍ HRÁČI UMÍ UKOČÍROVAT.“

aby se hráči moc nemazali s pukem, a to hlavně v obranné třetině. Takový hokej mi vyhovuje.“

### Přestup do Bostonu

„Trejdy dělá většinou generální manažer a předpokládám, že si mě vybral právě Don Sweeney. Atmosféra v Bostonu se hodně liší od Anaheimu, kde není hokej úplně číslo 1. Boston je jeden ze zakládajících týmů, a co se týká třeba zájmu médií, je to velký rozdíl. Historie a tradice jsou cítit na každém kroku. Bruce Cassidy ve srovnání s Eakinsem není až tolik komunikativní. Snaží se hrát rychlý hokej, což je teď in. Já jsem byl po zranění a těch šest zápasů bylo pro mě těžkých. Potřeboval bych toho odehrát víc.

Měl jsem mítinky s asistenty, jaký hrát systém a co se od hráče čeká. Systém se liší jen v maličkostech, takže to pro mě nebylo až tak složité. Odlišnosti jsou třeba v obranném pásnu, jestli se hraje zóna, nebo jeden na jednoho. A pak různé signály na vhazování. Jinak je to všude podobné. Konzultoval jsem dost věcí s Davidem Krejčím, který mi hodně pomohl. Tým už je starší a taky dlouho pohromadě, což právě tvoří pohodu, kterou si starší hráči umí ukočírovat.“

### Co od kouče očekávám

„Podle mě není důvod dělat z hokeje vědu. Není to o tom, že se naučím něco a budu nejlepší. Každý hráč se snaží hrát to, co umí. Tady už tě trenér neučí hrát

jeden na jednoho, nebo že vymyslíš pěknou nahrávku. To už mají hráči v sobě. Hráč, který je fyzický, hraje do těla. A ten, kdo fyzický není, to hrát nemůže a trenér to moc dobře ví. Od trenéra mi stačí poměrně málo. Dá se říct, že co jsem se naučil, osvojil si a vyzkoušel už odmala, je důležité pořád zdokonalovat. Trenéři do hráčů musí dostat systém, aby mu hráči porozuměli a převedli na hřiště. Asistenti pak dávají zpětnou vazbu hned během utkání, říkají: Tohle jsi mohl udělat jinak, tahle nahrávka mohla přijít dřív a podobně. Další hodnocení je po utkání. Když trenér vidí, že nám dva zápasy po sobě nešla třeba hra v obranném pásnu, zaměříme se na ni na tréninku. Když se prohrálo po vyrovnaném průběhu, je trénink standardní a nic se nemění.“

### Sám v budoucnu trenérem?

„Myslím, že na takové úvahy jsem ještě mladý. Občas chodím na led s malými kluky, ale nevím, jestli bych mohl být trenér. Na to je ještě brzy.“

INZERCE









# Z fotbalu je JINÝ SPORT

Fotbal na sklonku minulého století a dnes? Jiný sport. Hlavně v posledních třech desetiletích vývoj letí vpřed. Kam? A kdo se o to výrazně postaral? Předěšleme, že i Češi se na pokroku podíleli. I když si to dodnes většina lidí v tuzemsku neuvědomuje.

TEXT: PAVEL HARTMAN

Součástí televizní relace Branky, body, vteřiny byl roky bělehradský dloubák Antonína Panenky. Autor penalty, jež rozhodla v roce 1976 o evropském zlatu pro Československo, může posloužit za symbol starší verze fotbalu.

Měl famózní techniku, originální herní mozek, který chrлил překvapivé přihrávky či střely, ale neběhal rychle, bránění nebylo jeho doménou a přepínání z útoku do obrany taky ne. Tehdy tahle výbava stačila na status hvězdy i na finále mistrovství Evropy.

Dnes by to bylo málo. Proč?

Fotbal se hraje ve sprintu.

Všichni musí útočit i bránit. A v mžiku přepínat z jedné fáze do druhé.

Nehraje se na libera, zdokonaluje se zónová obrana.

Míče se získávají bez faulů.

Pasivitu obranných bloků nahradil vysoký agresivní pressing.

Mezi útokem a obranou není padesát metrů, ale jen dvacet.

Po ztrátě míče se necouvá, naopak startuje okamžité napadání soupeře s cílem co nejdříve vybojovat míč zpět.

Z brankářů jsou další hráči v poli.

Pohyb hráčů není nahodilý, ale řízený vědomými součinnostmi.

Góly nepadají jen po chybách, nýbrž i po součinnostních akcích. Pokud se provedou ideálně, jsou de facto nebránitelné.

Zkrátka a dobře, fotbal je dnes opravdu jiný sport. Jedno z nejdynamičtější se rozvíjejících a nejsostikovanějších sportovních odvětví. U špičkových týmů jsou přesily specialistů v realizačních týmech nad samotnými hráči. Zapomeňme na v Česku stále ještě oblíbený slogan, že fotbal není věda. Už Johan Cruyff, věrozvěst totálního fotbalu, říkal: „Naučit hrát jednoduchý fotbal je ta nesložitější věc na světě.“

Než začneme blíže mapovat raketový vývoj fotbalu od přelomu tisíciletí do dneška, připomeňme si, co posunuje kolektivní sporty k novým obzorům. Jsou to změny pravidel a zlepšování obranných systémů.

Na mistrovství světa 1990 drželi brankáři míč v ruce v průměru 4 minuty čistého času. Na to nebyl nikdo v permanentně zrychlujícím se světě zvědavý. A tak přišel ostrý řez v podobě zákazu takzvané malé domů. Tedy zákaz chycení míče gólmanem do rukou po přihrávce od spoluhráče, pokud nebyla provedena hlavou, trupem či jinou částí těla od kolena výš.



FOTO: PROFIMEDIA.CZ (2X)



### Arrigo Sacchi: konec libera

Syn italského obuvníka se postaral o soumrak osobního bránění s liberem. Nahradil ho bráněním prostoru s vytvářením přečíslení v těžišti hry. Šlo doslova o kulturní revoluci. V zemi, kde je fotbal náboženstvím, byla zakořeněná víra v catenaccio, herní styl založený na hluboké obraně s liberem vzadu a rychlých protiútočích, se objevil člověk se zcela odlišnou herní strategií.

„V Itálii tým vstřelil gól a všichni se hned stáhnou. Já říkám: Ne, dáme gól a útočíme dál. Je to jako box. Po háku

Tato nová norma zasáhla do způsobu hry nejen brankářů, ale celých týmů. A také pochopitelně do metodiky tréninku. Brankáři museli umět hrát dobře rukama i nohama. Dnes jsou z nich libera a mnohdy klíčové postavy rozehrávky.

Druhým hnacím motorem progresu je vylepšování obranné činnosti, které následně vede k hledání nových cest, jak ji překonat. Mimochodem, bez kvalitně zvládnuté defenzivy nejsou možné trofeje. Když Liverpool dobyl v minulé sezoně titul v Premier League, inkasoval za 38 kol pouhých 33 gólů, nejméně ze všech. Bundesliga? Bayern Mnichov oslavil titul s 32 obdrženy góly v 34 zápasech, což bylo také nejméně ze všech. La Liga? 1. Real Madrid – 25 obdržených branek, nejméně ze všech.

Teď už ke jménům, která v posledních třech dekáдах modernizovala fotbal. A samozřejmě k jejich činům. Jde vesměs o vizionáře. Viděli totiž za horizont.





Neporazitelný AC Milán pod vedením Arriga Sacchiho. Stačí si připomenout jména vítězů Poháru mistrů evropských zemí 1990, kteří zvládli pro klub obhájit prvenství z předchozího roku. Zadní řada zleva: Paolo Maldini, Frank Rijkaard, Carlo Ancelotti, Ruud Gullit, Marco van Basten, Giovanni Galli. Vpředu: Angelo Colombo, Alessandro Costacurta, Franco Baresi, Alberigo Evani a Mauro Tassotti.

chcete soupeře definitivně dorazit," vysvětloval Arrigo Sacchi.

Líbil se mu totální fotbal Ajaxu Amsterdam pod vedením Rinuse Michelse, hra Realu Madrid ze 60. let minulého století či mistři světa z Brazílie z roku 1970. Na tomto podkladu nabídl vlastní koncept. Jaký?

Kniha Trilógia pressingu autorského kolektivu kolem Laca Borbélyho, šéfa Unie slovenských fotbalových trenérů, to shrnuje takto: „Základní idejí je požadavek hrát nakrátko, stlačovat herní prostor mezi obranou a útokem do 25 metrů, díky čemuž je možné efektivně používat ofsajdovou past, ušetřit energii, snížit unavitelnost hráčů a přesun mužstva vcelku. Vyžaduje to synchronní pohyby celého mužstva dopředu, dozadu, doprava, doleva. Postavení ‚nakrátko‘ umožňuje zapojovat všechny hráče do obrany a do útoku. Posedlost pohybem hráčů bez míče v obou her-

ních fázích byla základem filozofie jeho hry.“

Sacchi v jednom z rozhovorů svoji vizi upřesnil: „Naší skutečnou formací je pohyb vztahující se k míči, soupeři a hrací ploše.“

Že jeho představy náramně fungují na hřišti, se nejprve přesvědčil na lavičce mládežnických celků a pak na střídačce seniorského A-týmu Parmy ve třetí italské lize. Tam pro něj, ale i pro světový fotbal, nastal osudový okamžik. Parma v roce 1987 porazila v italském poháru na San Siru AC Milán 1:0. Třetiligový trpaslík zdolal zásluhou týmového pressingu prvotligového golema.

Všiml si toho i Silvio Berlusconi a rozhodl se absolutně neznámého kouče z třetí ligy angažovat k hvězdnému top celku. Prokázal tím mimořádnou odvahu. Sacchi byl neznámý trenér, navíc neměl za sebou dráhu profesionálního fotbalisty. Hrál jen na amatérské úrovni

a pomáhal tátovi prodávat boty vyrobené v rodinné továrně.

Tomu odpovídala tisková konference po jeho nástupu do Milána. „Jak je možné, že prodavači obuvi s amatérskými hráčskými a s třetiligovými trenérskými zkušenostmi byl svěřen klenot plný hvězd?“ valilo se na něj a bosse Berlusconiho.

„Žokej se přece nemusel narodit jako kůň,“ reagoval Sacchi. Tím de facto otevřel cestu trenérům s nelesklou hráčskou minulostí k top profesionálním týmům.

Samozřejmě by to nešlo bez dobrých výsledků. Sacchi se k nim dopracoval tak, že neustoupil ze svých zásad. Hvězdy AC propojil na tréninku švihadly a vodil je po hřišti jako medvědy. Aby věděly, jak se mají pohybovat s ohledem na to, kde se v dané chvíli nachází soupeř s míčem. Jeho pohyb simuloval pomocí praporek.

Na počátku to provázal posměch okolí, ale ten zmizel, když AC Milán revolučním fotbalem dominoval v Itálii i v Evropě. Zvítězil v 72 utkáních za sebou, dobyl mistrovský titul a dvě prvenství v nejprestižnější evropské klubové soutěži.

„Nasměroval fotbal na novou cestu, jejímž výsledkem byla vzrušující hra a základním nástrojem útočný pressing ve spojení s aktivním prostorovým chováním hráčů v obou fázích hry,“ píše se trefně v Trilógii pressingu.

Sacchi se stal inspirací budoucích trenérských generací. Na jeho myšlenkách mimo jiné vyrostl i Jürgen Klopp, strůjce velkého liverpoolského návratu na výsluní.

## Marcelo Bielsa: přímočarost a variabilita

Narodil se jako Lionel Messi v argentinském Rosariu, v minulé sezoně dovedl Leeds United do Premier League a je kolegy považovaný za Messiho mezi kouči. I když žije v mediálním stínu.

Učili se u něj Mauricio Pochettino, bývalý trenér Tottenhamu, Diego Simeone, současný velitel Atlético Madrid, či Pep Guardiola, kapitán vzletu Manchesteru City. Ten o subtilním profesoru fotbalu pravil: „Nezáleží, kolik má trenér titulů, ale na tom, jaký má vliv na fotbal a jeho fotbal na hráče. Podle toho hodnotíme trenéry. A když to poctivě uděláme, vyjde nám, že Marcelo Bielsa je opravdu nejlepší.“ →





FOTO: PROFIMEDIA.CZ

Čím Bielsa obohatil fotbalový progres? Udělal hru vertikálnější. Všechny jeho týmy se vyznačují přímočarostí. Po zisku míče minimalizuje počet přihrávek do strany a zpět. To vše je podloženo nesmírně agresivním vysokým pressingem, variabilitou a rotací hráčů.

Jeho tréninkový dril je velmi náročný. V přípravných kempch hráči přijíždějí do tréninkového areálu v sedm hodin ráno a odjíždějí kolem sedmé večer. Mezitím tvrdě trénují, zdravě jedí, regenerují a vzdělávají se. Data a videorozborů jsou velkými Bielsovými kamarády.

Pokud se jeho metody někomu nelíbí, musí odejít. Anebo odchází Bielsa. Kompromisy nedělá.

„Jsem extrémista. Pokud hráč není schopen se přizpůsobit mým myšlenkám, tomu, jak fotbal cítím, bojuju o to, aby se adaptoval. Když to nepomůže, musíme se rozloučit,“ říká na rovinu muž s přezdívkou El Loco, tedy Šílenec.

Leeds United je nejběhavějším týmem Premier League. Jeho hráči urazí v průměru za zápas 114,4 kilometru. Převážně ve vysokých intenzitách. Tedy ve sprintu, nikoli ve výklusu či v chůzi.

Nárůst nároků na hráče z hlediska práce ve sprintu, respektive ve velmi rychlém běhu, je dalším charakteristickým znakem dynamického vývoje fotbalu ve druhém tisíciletí. Tady jsou fakta



FOTO: PROFIMEDIA.CZ



FOTO: REUTERS

Marcelo Bielsa často sleduje zápasy svého týmu v podřepu. V Leedsu, který vrátil po 16 letech mezi anglickou elitu, mu fanoušci projevili úctu i malbami na domech.

z výzkumu fyzických nároků na fotbalisty v Premier League v letech 2006-13.

Zatímco celková vzdálenost uběhnutá hráčem se změnila jen zanedbatelně, konkrétně o 2 procenta, naběhané vzdálenosti ve vysoké intenzitě (běh v rozmezí 19,8 -25,1 km/h) zaznamenaly skok o 30 procent. Vzdálenost absolvovaná ve sprintu (25,1 km a výš) vzrostla o 35 procent.

A to jsou údaje už sedm let staré. Premier League mezitím opět zrychlila. Rychlost nad 30 km/h je povinnou výbavou hráčů, ale nemalá část nabízí rychlost kolem hranice 35 km/h a ti nejrychlejší se dostávají na hranici 36 km/h. To platí napříč top ligami. Třeba Alphonso Davies, mladý bek Bayernu Mnichov, opakovaně v bundeslize provádí útočné náběhy 36kilometrovou rychlostí.

Teď zpátky k Bielsovi. Jeho hra má přesně daný řád. Hráči neznají jen úkoly a povinnosti na svých pozicích, ale i těch přílehlých a vzdálenějších. Proč?

„Protože zápas umožní fixní postavení jen párkrát. Prakticky v celém utkání musíte rozestavení neustále přizpůsobovat měnícím se herním situacím,“ konstatuje Bielsa. „Důležitější než rozestavení je porozumět systému.“

On sám si pořád hraje s taktickými variantami. „Nestačí si říct, jakým systémem hraje soupeř, musíte si za jednotlivé posty dosadit konkrétní hráče. Každý hraje daný post jinak. Pokud to neuděláte, ztratíte možnost porozumět hře soupeře. Zároveň třeba nemůžete vzít svého nejlepšího střelce z nejnebezpečnějšího území a dát ho dozadu,“ podotýká.

Jeho databanka nabízí nepřehledné množství dat a informací. „Když vedl Athletic Bilbao a já Barcelonu, měl o mých hráčích víc dat než já sám,“ líčil Pep Guardiola.

Ale pozor, Bielsa zdůrazňuje, že data musíte umět dobře číst a dávat do souvislosti. Jinak vás zavedou do slepé uličky. Když třeba obdivujete u záložníka úspěšnost přihrávek, může to také znamenat, že se snaží o málo překvapivých přihrávek, u kterých je sice vyšší riziko neúspěchu, ale bez nich stále kompaktnější obrany neotevřete.

Proto se Bielsa věnuje také osvětě. Aby novináři a jejich prostřednictvím i příznivci uměli vyhodnocovat novodobý fotbal. A oceňovali to, co si zaslouží ocenění, a ne to, čemu se tleskalo v minulosti,



ovšem dnes už je to hodné naopak odsouzení.

Pro ilustraci Bielsova minipřednáška na tiskové konferenci při angažmá v Bilbau: „Pokud je něco označováno za dobré, i když to dobré není, je to pro každého člověka škodlivé. Když jsem byl malý, rodiny v naší čtvrti považovaly za úspěch, když si pořídily auto. A čím luxusnější bylo, tím větší úspěch to byl. To znamenalo, že pro nás děti bylo měřítkem úspěchu auto. Auto rovnalo se úspěšná rodina. Ale důležitější je přece proces za tím. Byly rodiny, kde pracovali rodiče a děti a touhle prací si vydělali na Seat. A proti tomu byla rodina, která vyhrála v loterii a koupila si Mercedes. Uznání si přece víc zaslouží první rodina. Ta druhá neudělala nic špatného, jen si ten Mercedes sama nezasloužila. Ve fotbale je to stejné. Můžete ho analyzovat jen třemi hledisky. Věrnost stylu. Dominance ve hře, tedy kdo vlastní balon. A počet šancí. Nejdůležitější z těchto tří bodů je počet vytvořených šancí. Pokud nemůžete dominovat v držení míče, protože soupeř má technicky lépe

# 12

**Tolik trenérských štací má za sebou Marcelo Bielsa. Od roku 1990 vedl argentinské kluby Newell's Old Boys a Vélez Sarsfield, mexické Atlas a América, španělské Espanyol a Bilbao, francouzské Marseille a Lille, italské Lazio, anglický Leeds plus reprezentace Argentiny a Chile.**

vybavené hráče, ale vytvoříte si víc šancí, jste lepší. Pokud je držení míče lepším prostředkem k vytvoření většího množství šancí, tím líp. Proto byla pravem nejobdivovanějším celkem na světě Guardiola Barcelona. Ale pokud pochválíte proces, který si to nezasloužil, je to velký risk. A co dělá současný svět? Máte-li Mercedes, jste král a nikdo si neláme hlavu s tím, jak jste na něj dosáhl. Ale v mém rodišti byly i prostitutky, co

dosáhly na Mercedes. A také na něj dosáhli lidé, kteří se živilí ilegálními sázkami. Takže – v životě i ve fotbale by mělo být odměňováno to, co si zaslouží být odměněno. A ne to, čeho bylo dosaženo ilegálním způsobem. Ale třeba hrát defenzivně není ilegální. Kdyby platilo obecně, že hlubokou defenzivou, budete vyhrávat, dali by všichni míč protivníkovi, ať útočí a střílí. Takhle to nefunguje. Musí si umět vyhodnocovat proces.“

Kdyby na Apeninském poloostrově zvíťazilo mylné vyhodnocení Sacchiho procesu, Italové by pochopili až mnohem později, že catenaccio je přežití.

Anebo příklad z Německa. Když po výbuchu na EURO 2004 převzala reprezentaci dvojice Jürgen Klinsmann & Joachim Löw, nastalo pozdvižení. Císař Franz Beckenbauer, vážená a vlivná persona německého fotbalu, chtěl vsunout Klinsmannovi za asistenta Holgera Osiecka. Jenže Klinsmann si prosadil Löwa, tehdy trenérského nováčka.

„Byl jsem profesionálním hráčem osmáct let. Za těch osmáct let mi ani jeden trenér nebyl schopen vysvětlit, jak by se →

INZERCE

**dynaoptic**

**NEZASTAVUJ!**

*I když je těžká doba, nezůstávej na místě. Nezastavuj. Makej. Chceš využít svůj potenciál naplno? Využij náš neurovizuální trénink. Mozek rozhodne o vašem úspěchu.*

**PŘIPOJ SE K NAŠEMU PROGRAMU HNED TEĎ.**

100% propojení vizuálního a pohybového systému | Rychlá a přesná fyzická reakce | Maximální soustředění

PODPORUJE:



ČESKÁ  
TRENÉRSKÁ  
AKADEMIE

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

PŘIPOJ SE:





## □ TÉMA

měla po hřišti posunovat obranná řada. S Jogim mi trvalo jen jednu minutu, než jsem pochopil, jak to funguje,“ objasnil Klinsmann motiv v knize Restart.

Dokázal si vyhodnotit proces. Proto změnil kompletní realizační tým, způsob tréninku a hry, ale především začal (společně se spolupracovníky) měnit zastaralé myšlení a pořádky v celém německém fotbale.

Samozřejmě, že za to schytl od někdejších internacionálů, kteří nepochopili vývoj, ale v médiích se jim dostalo vydatného slyšení, řadu kopanců. Zvláště když přivedl k národnímu týmu fitness specialisty z Ameriky.

„Přece nás Američané nebudou učit hrát fotbal,“ neslo se Německem.

Dnes po vzoru amerického modelu šlechtí kondici snad všechny profesionální německé celky.

„Německý fotbal udělal tu chybu, že uvěřil svému vlastnímu tisku. Celé dekády nám říkali, že se nikdy nevzdáváme, že pracujeme super, ale ve skutečnosti jsme byli konkurencí vytlačeni až na okraj. Neměli jsme žádné úspěchy v evropských soutěžích, tempo v bundeslize bylo pomalé. Přesto se předkládalo, že jsme ve skvělé kondici,“ poznamenal Klinsmann.

Jako by byl na školení u Bielsy.

### **Pep Guardiola: okamžitý pressing až v soupeřově šestnáctce**

Bývalý středopolař Cruyffovy Barcelony s mimořádnou herní inteligencí a prostorovým viděním pojal invenčně i trenérské povolání. Pro jeho fotbal se zažil termín tiki-taka, ztělesňující poziční hru s množstvím krátkých přihrávek. Sám Guardiola tuhle zkratku nesnáší. Proč? Nelíbí se mu, že si pod ní lidé představují nudnou přihrávkovanou.

„Žádná přihrávka v naší hře není samoučelná. Každá přihrávka má naopak jasný účel. Pomáhá k vytvoření prostoru pro efektivní útok,“ opakuje Guardiola.

Když trénoval Bayern Mnichov, obletělo celý svět video, které uniklo z jednoho taktického tréninku. Katalánský kouč právě učil Ribéryho a spol., jak mají nalákat soupeře na jednu stranu a pak bleskově přenést hru, kde tímhle manévrem vzniklo okno pro rychlý průnik do soupeřova vápna. Je to jen jeden z mnoha naučených taktických triků. Jen pro rozehrávku



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

mají mužstva, která vede, v repertoáru spoustu naučených schémat. A pro útočné akce to platí jakbysmet. I když tvrdí, že v pásmu třicet metrů od brány protivníka ponechává dění na hřišti na fantazii, dovednostech a improvizaci hráčů.

Co však nejvíc posunul dál? Vylepšil pressing o okamžité napadání v blízkosti, nebo dokonce uvnitř pokutového území soupeře.

„Pressing je sice už hrozně stará záležitost, ale realizace vysokého pressingu v podobě tlaku na hráče soupeře s míčem v podání Barcelony byla za trenéra Guardioly unikátní,“ upozornil Karel Bückner, jeden z průkopníků pressingu v Česku, před sedmi lety v rozhovoru pro časopis Fotbal a trénink. „Obvykle si soupeř stihne při vysokém pressingu pomoci malou domů nebo kolikrát z toho může založit i nebezpečný protiútok, když se na to vědomě připraví. Ale u téhle Barcelony to nešlo, soupeř neměl na nic čas. Tento moderní prvek by měl být taktickou výbavou všech mužstev, která chtějí hrát kvalitní špičkový fotbal. Zdůvodňování, proč to nelze v mužstvu praktikovat, nejsou namístě.“

Někdejší reprezentační kouč na příkladu téhle Barcelony zdůraznil význam jednoho ze zásadních znaků moderní fotbalové doby: úbytek faulů. „V utkání Ligy mistrů s italským celkem hrála Barcelona nesmírně agresivní vysoký pressing, přitom za celý poločas udělali její hráči jediný faul. A přesně si pamatuju, že to bylo ve 44. minutě. Bez nedovoleného zákroku zvládli obránci i situace, kdy se soupeř z vysokého pressingu vymanil. Rychlý protiútok jsou tito obránci schopni zvládnout, eliminovat, případně zbrzdit. Bez taktického faulu.“

Proč Guardiola, ale i Bielsa a další hybridní vývoje ctí konstruktivní obranu?

Protože zisk míče bez faulu je stěžejním předpokladem k založení úspěšného útoku. Máte možnost úderu, než se protivník stačí zformovat. Tudiž můžete podniknout výpad do nezformované defenzivy.

V moderním fotbale se hraje o čas. V současné době už o desetiny a setiny vteřin. Proto klíčovou roli přebírá předvidavost. Nestačí už jen reagovat na přihrávku či pohyb, až když nastanou, je třeba konat dřív. Abyste v souboji s pro-





Pep Guardiola už jako trenér stihl vyhrát tři ligové tituly s Barcelonou, tři s Bayernem Mnichov a dva s Manchesterem City. Momentálně touží hlavně po triumfu v Lize mistrů. Barcelonu v ní dovedl na vrchol dvakrát, na dalších adresách se mu to dosud nepovedlo.

## COOL TRENÉŘI SOUČASNOSTI



**Jürgen Klopp**

Liverpool

Průkopník intenzivního metalového kontr fotbalu



**Hansi Flick**

Bayern Mnichov

Mistr systematických kroků, týmového managementu a empatie



**Gian Piero Gasperini**

Atalanta Bergamo

Otec originální ofenzivy s množstvím gólů a pohybu bez míče



**Ralf Rangnick**

RB Lipsko

Vývojář pressingu a kolmé hry



**Julian Nagelsmann**

RB Lipsko

Inovativní kombinátor různých stylů



**Thomas Tuchel**

Paris SG

Propojovatel fotbalu s vědami a matematickými modely



tivníkem ušetřili zlomek času, možná pro rozhodující akci v utkání.

Guardiola to moc dobře chápe a přizpůsobuje tomu přípravu. Učí hráče, jak získat společnou týmovou součinnost nad soupeřem tuhle výhodu.

„Citizens mají předem určené metody a principy vytváření šancí. Co se hráči snaží vytvořit, je tedy do určité míry předem určeno,“ konstatoval internetový server Spielverlagerung.com, který podrobil ofenzivu Manchesteru City detailní analýze. „Kdy a jak toho dosáhnou, je do značné míry založeno na vynalézavosti hráčů,“ doplňuje.

Když se uskuteční krok A, De Bruyne a spol. znají automaticky kroky B, C i D. To jim umožňuje být napřed před strážci. Podtrhneme to pár větami Karla Brücknera z již zmíněného rozhovoru v časopise Fotbal a trénink: „Bez

vědomé spolupráce, taktické součinnosti skupin hráčů nebo celého mužstva, je prakticky nemožné fotbal praktikovat. Nevymyslíme asi nové systémy nebo rozestavení, ale v rámci herní a taktické součinnosti nebo pohybové struktury si lze pohrát s mnoha detaily a lze je dál rozvíjet.“

### Češi a pokrok

Jak se český fotbal a společnost staví k pokroku, lze vykreslit právě na příkladu trenérského doyena z Olomouce, ale i třeba Jaroslava Hřebíka, někdejšího kouče Sparty.

Koníčkem obou je vynalézavost a snaha o předběhnutí doby. Oběma se to povedlo. Víc si toho však všimli v cizině než v tuzemsku.

Zahraniční odborníci se pídili po tom, jak je možné, že desetimilionové Česko

má fotbalovou reprezentaci na druhém místě světového žebříčku a na EURO 2004 se prezentovalo nejatraktivnější a nejkvalitnější hrou.

Hřebíkovu Spartu studovala expertní skupina UEFA a pochválila ji za nadčasový fotbal v osmifinálové jízdě Ligou mistrů v sezoně 2001/02. Totéž se opakovalo, když Hřebík dotáhl reprezentaci do devatenácti let v roce 2011 ke stříbrnu na evropském šampionátu. Už předtím vzdal kompliment Hřebíkové omladině po duelu s Itálií osobně Arrigo Sacchi, tenkrát šéf italských mládežnických reprezentací.

Český fotbal si dodnes hloubkovou analýzu těchto počínů neudělal. Nevyhodnotil si proces, který si podle Bielys zasloužil být naopak vyhodnocen důkladně. A tak Česku unikly podstatné věci. Brückner zbouřal mýtus o tom, že reprezentace nemůže být nikdy tak →

INZERCE

**OLYMPIJSKÁ KOLEKCE 2020**  
koupíte v prodejnách

**ALPINE PRO** a na **MALL.CZ**



CZECH OLYMPIC TEAM LIMITED COLLECTION BY ALPINE PRO

dobrá v týmové spolupráci jako klubové mužstvo, neboť se nemůže společně připravovat každý den, ale pouze párkrát do roka na krátkých srazech.

Národní celek převzal s jasnou vizí. Do ní si vybíral hráče, kteří ji mohli co nejlépe naplnit. Ty pak podrobil tréninku součinností potřebných k celoplošnému pressingu, rozehrávky či standardních situací. Záslouhou toho český výběr záhy přehrával giganty z Francie nebo Německa.

Tým Brückner popřel i mýtus o nutnosti minimálně půlročního intenzivního sehrávání, než si všechno nové sedne.

Jaroslav Hřebík dokázal totéž. Na přelomu tisíciletí vnesl do spartanského rejstříku agresivní týmový pressing. Navíc s jedním zlepšovákem, který svět neznal. Jmenuje se kyvadlo. Jde o princip kyvadlového pohybu středových útočníků a středních záložníků, kterým se nechali inspirovat i Ralf Rangnick, sportovní ředitel RB Salcburk, respektive RB Lipsko, nebo Ralph Hasenhüttl, bývalý trenér RB Lipsko a současný kouč Southamptonu. Ten byl společně s ekipou německých koučů na Hřebíkově přednášce v Praze. Chtěl vědět, co vyneslo Spartě postup ze základní části Ligy mistrů a v osmifinále vyrovnaný zápas s Realem Madrid v éře Galácticos a dvě výhry nad FC Porto, ve druhém případě s koučem Josém Mourinhem na lavičce.

Nesmíme však zapomenout ani na přínos Josefa Csaplára. Ten se jezdil dívat na Sacchiho práci do Itálie, monitoroval veškeré technické novinky a pak zmodernizoval hru Liberce natolik, že s Liberem proklouzl společně s Ladislavem Škorpílem v roce 2002 nátlakovým pressingovým fotbalem do čtvrtfinále Poháru UEFA.

**„KAREL BRÜCKNER POPŘEL I MÝTUS O NUTNOSTI MINIMÁLNĚ PŮLROČNÍHO INTENZIVNÍHO SEHRÁVÁNÍ, NEŽ SI VŠECHNO NOVĚ SEDNE. JAROSLAV HŘEBÍK DOKÁZAL TOTÉŽ.“**



FOTO SPORT: PAVEL MAZÁČ

Co si z toho vzal český fotbal?

Odpovězme fakty.

Česká reprezentace se momentálně nachází na 45. místě žebříčku FIFA.

Jaroslav Hřebík je dodnes z hlediska bodového zisku nejúspěšnějším českým koučem v Lize mistrů. Jeho bodový průměr na zápas v nejprestižnější a nejkvalitnější evropské pohárové soutěži činí 1,29 bodu. Jindřich Trpišovský dosáhl v minulém ročníku Champions League se Slavií na 0,33 bodu.

V základní skupině Ligy mistrů se česká mužstva objevila za posledních 15 let jen pětkrát, ze základní části postoupil tým z Česka naposledy před 16 roky.

Světlo naděje progresu rozsvítila Slavia, jež pod vedením Trpišovského navázala na Brücknerovu a Hřebíkovu nit. V těžké skupině Ligy mistrů s Barcelonou, Dortmundem a Interem Milán však vydřela pouhé 2 body a pasivní skóre 4:10.

Systémově se o pokrok fotbalu v tuземsku nepečuje. I proto, že lidé jsou ústy internacionálů z televizních obrazovek, novin a internetových serverů nadále ujišťování, že z fotbalu není třeba dělat vědu, čímž se v českém fotbale (a nejen v něm) systematicky budují zlozvyky.

Je to mrzuté, protože pokrok nelze zavést.

Proto Jürgen Klopp chválí Mohameda Salaha za skvělý podíl na týmovém pressingu. Proto Hansi Flick, patron triumfu Bayernu v Lize mistrů, nedá dopustit na „otvírače prostoru“ Thomase Müllera, který stokrát naběhne za obranu, i když míč tam dostane jen párkrát.

Právě hra mnichovského velkoklubu je momentálně asi nejlepší reklamou na pokrok. Najdeme v ní všechny principy fotbalu budoucnosti. Kompaktní postavení v obranné i útočné fázi založené na vědomé spolupráci celého týmu, nikoli na náhodě, garantuje malé vzdálenosti mezi hráči, které zase umožňují velkou variabilitu v ofenzivě a vyšší bezpečnost v defenzivě. Protože mužstvo může bleskověji přepínat z útoku do obrany a naopak. Maximální rychlost v činnosti s míčem i v činnosti bez něj je samozřejmostí.

Pokud si český fotbal konečně neudělá analýzu po vzoru Německa z přelomu tisíciletí, nezmění myšlení a metodiku v duchu pokroku, zmizí mu Liga mistrů z dohledu a Evropská liga se bude vzdalovat. □

**ÚSPĚŠNOST ČESKÝCH TRENÉRŮ V LIZE MISTRŮ**

jméno	klub	období	průměr bodů na zápas
Jaroslav <b>Hřebík</b>	Sparta	2001/02, 2005/06	<b>1,29</b>
Jiří <b>Kotrba</b>	Sparta	2003/04	<b>1,13</b>
Ivan <b>Hašek</b>	Sparta	1999/2000, 2000/01	<b>1,11</b>
Karel <b>Jarolím</b>	Slavia	2007/08	<b>0,83</b>
Pavel <b>Vrba</b>	Plzeň	2011/12, 2013/14, 2018/19	<b>0,83</b>
Zdeněk <b>Ščasný</b>	Sparta	1997/98	<b>0,83</b>
Jindřich <b>Trpišovský</b>	Slavia	2019/20	<b>0,33</b>
Stanislav <b>Griga</b>	Sparta	2005/06	<b>0,25</b>
František <b>Straka</b>	Sparta	2004/05	<b>0,16</b>





**MISTROVSTVÍ SVĚTA  
JUNIORŮ VE FLORBALE 2021**  
28. 4. – 2. 5. / BRNO / ČESKÁ REPUBLIKA



# **MISTROVSTVÍ SVĚTA U19 VE FLORBALE**

**28. 4. – 2. 5. 2021**



**JOURNEY BEGINS**





# Tři nejdůležitější vlastnosti mladého talentu?

TEXT: MICHAL JEŽDÍK

## LUKÁŠ MAJER

lední hokej, hlavní trenér juniorky a šéftrenér akademie České Budějovice



„První nejdůležitější vlastností je pro mě cílevědomost. Jak je člověk nastavený, kam by chtěl dojít

a jak přemýšlí. Připadá mi, že řada hráčů jsou jen konzumenti času. Druhou je přirozenost. V našem rybníčku hraje spousta lidí různé hry a bohužel to často dělají i mladí hráči, prostě aby daný člověk ‚byl normální‘. Na třetí místo řadím soutěživost, aby hráč, kterého hledáme, byl vítězný typ nebo měl k tomu návyky a sklony.“

## FREDI FIORENTINI

viceprezident Aliance evropských fotbalových trenérských asociací



„Myslím, že definice talentu je pro fotbal tak široká, že je nemožné uvést jen tři charakteristiky, aby odpověď respektující výraz fotbalista byla dobrá. Ale pokusím

se. Podle mé klasifikace to jsou: 1. Osobní talent – osobnost, 2. Řízení a praktické využití získaných fotbalových dovedností a znalostí o hře, 3. Funkční schopnosti a jejich kapacita.“

## ALEŠ NOVÁK

volejbal, reprezentační trenér U15, šéftrenér mládeže VK Prostějov



„Pro mě to jsou odvaha, pracovitost a cílevědomost.“

## MAURIZIO GHERARDINI

basketbal, generální manažer Fenerbahce Istanbul



„Pro rozvoj mladého talentu je velmi důležité zjistit: Jak je koučovatelný, protože musí poslouchat všechny poskytované rady. Kolik touhy v něm je, protože chceme, aby se stal nejlepším možným hráčem a dal do toho vše. A jaké jsou jeho pracovní návyky, jelikož chceme, aby se soustředil na svůj rozvoj.“



## DAVE WOHL

basketbal, bývalý hráč, trenér a GM klubů NBA



„Na vaši otázku odpovím dvěma způsoby: Zprv, pokud mladý hráč z vaši otázky není hráčem na profesionální úrovni, ale je spíše hráčem ve středoškolském věku. Tři věci, které bych u něj hledal, by byly tyto:

1. Miluje soutěžení? Protože pokud se u vás tato vlastnost do určitého věku neprojeví, nemůžete jen tak jít do obchodu a koupit si ji! Viděl jsem sportovce, jejichž soutěživé instinkty rostly a byly vypilovány, jak zráli, avšak soutěživí byli už od začátku. Mnoho talentovaných sportovců, se kterými jsem se potkal, neuspěli proto, že měli nedostatek těchto soutěživých ingrediencí. Obzvláště když se pokoušejí dostat na vyšší úroveň a čelí soutěživějším soupeřům.
2. Je tento mladý sportovec psychicky odolný? Myslím, že psychická odolnost v mladém věku je dobrým znamením, že se sportovec dokáže vypořádat s nepřízní osudu a zklamáním a vrátit se ještě s větším nasazením. Nikdo nemůže být pokaždé úspěšný a sportovec, který se vzdá pokaždé, když narazí na překážku, zřídka kdy dosáhne té nejvyšší úrovně.
3. Akceptuje tento mladý sportovec koučování? Schopnost akceptovat koučování mu umožní rozvíjet svoje dovednosti a hlubší porozumění sportu, kterému se věnuje, což mu potenciálně dá šanci uspět na dalších úrovních soutěže. Všimli jste si, že jsem mezi třemi věcmi, které bych hledal, nezmínil dovednosti? Většina mladých sportovců má pro svůj sport přirozený talent (raw skills) nebo atletičnost, ale myslím, že tyto věci se mohou tréninkem a koučováním zlepšit. Avšak pokud on či ona nemají jedno ze tří výše uvedených, samotná jejich úroveň dovedností jim neumožní maximalizovat jejich potenciál. Zadruhé, pokud je mladý sportovec na začátku profesionální kariéry a někdo, kdo například může být v USA draftován do profesionálního týmu. V tom případě mohou být tři věci, které bych hledal, jiné:

1. Jaké dovednosti má sportovec, které by mu umožnily uspět na profesionální úrovni ve svém sportu? Na profesionální úrovni se vyskytuje minimum překážek, a zatímco hráči mohou nepochybně zlepšit svoje dovednosti každodenní prací, je těžké uspět, pokud nejsou vaše dovednosti na minimální standardní úrovni, ze které můžete vyjít.
2. Budu kombinovat konkurenceschopnost a psychickou odolnost. To jsou dva charakteristické znaky obou – profesionálů elitní úrovně a běžného hráče na soupisce, který prostě jen rád hraje a přináší tuto energii každý den a do každého zápasu.
3. Tým na prvním místě denního programu. Pevně věřím, že když si vyberete týmový sport, musíte akceptovat, že všechno nebude jen o vás. Prvořadý je týmový úspěch. To neznamená, že hráč nemůže být také velmi úspěšný. Mnoho je o hledání správného ‚stříhu‘, který hráči umožní vnímat tým na prvním místě a je schopen k týmovému úspěchu přispět. Pokud můžete sestavit tým s mnoha takovými hráči, máte šanci být úspěšní na nejvyšších úrovních.“

## MICHAL ŠAFÁŘ

psycholog, děkan FTK UP v Olomouci a předseda Asociace psychologů sportu



„Přiznám se, že patřím spíš k těm, kteří talent cíleně nehledají, ale spíše stimulují, povzbuzují a rozvíjejí sportovce, a s nadějí pak očekávají, jestli postupem času začne převládat: - čistá, spontánní, přirozená radost z tréninku, ze

zvládnutého pohybu, nově naučené dovednosti.  
- docilita (= učenlivost, schopnost a dovednost učit se např. novým vědomostem, dovednostem, návykům – pozn. aut.), schopnost se opakovaně pouštět do úkolu, který se nedaří zvládnout.  
- disciplína, ochota přizpůsobit se pravidlům, udržet kvalitu i v ‚neoblíbených‘ či pocitově nepřijemných činnostech.“

## JAROSLAV KORČÁK

softball, hlavní trenér mužské reprezentace



„Za nejdůležitější považují lásku ke sportu. Mladí hráči, kteří milují softball, jsou ochotni obětovat přípravě

maximum a jsou všímaví. Sebevědomí řadím na druhé místo. Sebevědomí hráči jsou odolnější, lépe zvládají těžké okamžiky. A pak bych uvedl zodpovědnost. Ta se pozná hlavně v chování mimo hřiště, ale v širším kontextu přímo ovlivňuje výkon.“

## JAKUB KUDLÁČEK

basketbal, ředitel skautingu klubu NBA Charlotte Hornets



„Záleží na věku, nicméně mě nejvíce

zajímá talent, vášně a soutěživost. To jsou ty správné ingredience, na které se posléze nabalí vše ostatní.“

## GRAHAM RAMSAY

fotbal, jeden z prvních trenérů pracujících pro U.S. Soccer, autor mnoha odborných článků a několika publikací



„Tři kvality, které při skautingu hledáme a sledujeme, jsou: technika, kondice a přístup. Dovolte mi přidat ještě jednu, a tou je touha.“

## CARLOS CARVALHAL

fotbal, bývalý trenér reprezentace Portugalska U21, nyní manažer SC Braga

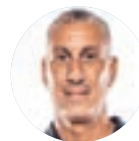


„Tři vlastnosti, které se u mladých hráčů snažíme najít, jsou: 1. Talent pro hraní fotbalu. Pokud chlapec talent nemá, stěží z něj někdy

bude mimořádný hráč. 2. Kluci, kteří mají talent a chtějí se zlepšovat a rozvíjet svoje předpoklady. Tvrdá práce, disciplína a týmová práce jsou nedílnou součástí. 3. Kluci, kteří ‚mají oči na stopkách a uši nastražené‘, když k nim promlouvá trenér, aby něco vylepšili, tj. kteří se chtějí všechno naučit a respektují trenéra. Jejich snem je stát se fotbalistou a trénovat a trénovat celý den, disciplinovaně, a především musí rozumět hře!“

## ADAM FILIPPI

basketbal, ředitel skautingu profesionálních hráčů klubu NBA Sacramento Kings



„Moje tři hlavní priority jsou: 1. Odpovídající dispozice na danou pozici a adekvátní atletičnost. 2. Alespoň jedna konkrétní

dovednost, která je potřebná na úrovni NBA, nebo soubor dobrých všestranných dovedností. 3. Basketbalové IQ, což je cit pro hru 5 na 5, který pomáhá pochopit jeho úroveň koučování a jak talentovaný mladý hráč může souznit se svými budoucími spoluhráči v našem týmu.“



## MICHAEL SUTER

házená, trenér mužské reprezentace Švýcarska



„U mladých talentovaných hráčů hledám tyto vlastnosti: Tělesné předpoklady, jako koordinace a očekávaná tělesná výška v dospělosti. Vůle denně pracovat na dosažení těch nejvyšších cílů.

A schopnost a vůle prosadit se.“

## PAVEL CHADIM

baseball, trenér klubu Draci Brno, vedoucí úseku reprezentačních týmů



„Má-li už mladý talent talent, pak hledám touhu, píli a charakter. A talentem u našeho sportu myslím převážně rychlost hodů a rychlost běhu.“

## JIŘÍ JAKOUBEK

florbal, trenér mistrů světa 2019, manažer rozvoje talentované mládeže Českého florbalu



„Když se podívám zpětně na dlouhodobě nejúspěšnější hráče, které jsem trénoval, tak měli tři velice podobné vlastnosti. Pracovitost, díky níž dokázali předskočit i šikovnější jedince. Vášeň pro florbal, kterou

dokázali nakazit i ostatní v týmu. A multisportovnost, díky které chápali daleko více herní situace.“

INZERCE

## KEN WAY

britský psycholog spolupracující se sportovními týmy i sportovci



„Měli by mít to, co profesorka Carol Dwecková nazývá ‚myšlením růstu‘. Měli by připustit, že se VŽDY mohou naučit něco víc. Mnohokrát jsem byl frustrovaný, když jsem viděl mladého hráče, jak se neuvěřitelně soustředí a usiluje o to, aby se dostal na soupisku prvního týmu.

A prostě pak přestal dělat všechna cvičení navíc, díky čemuž se stal jedním z hráčů prvního týmu. To je rozdíl mezi tím, že jste ‚pouze‘ hráč prvního týmu, a tím, že možná dosáhnete mezinárodního uznání.

V souvislosti s tím mám pocit, že jednou z vlastností, která mladým hráčům často chybí, je opravdová otevřenost přijímat nové informace.

Ať už se jedná o informace od trenérů zaměřených na rozvoj dovedností, fyzioterapeutů, sportovních psychologů, kohokoli. Jsem frustrovaný, když slyším mladé hráče říkat něco jako: ‚Ach, mentální hra, s tím nepotřebuji vůbec pomoci!‘ Četl jsem citát Steva Redgravea, vítěze pěti zlatých olympijských medailí v řadě, když ještě vesloval, že nepotřebuje žádnou pomoc s mentální hrou. Další jeho citát jsem četl, kdy už s veslováním skončil, a říkal něco jako: ‚Přál bych si, abych si uvědomil, jak důležitá mentální hra je, když jsem ještě závodil.‘

Třetí vlastnost, kterou u mladého hráče rád vidím, je arogance! Mám na mysli aroganci s malým ‚a‘, nikoliv s velkým ‚A‘! Potřebují mít něco víc než jen sebevědomí, potřebují věřit v sebe sama natolik, aby VĚDĚLI, že se mohou dostat na vrchol. Potíž je v tom, že tato úroveň arogance často bojuje s dalšími dvěma vlastnostmi! Placebo ukazuje neuvěřitelný rozdíl mezi tím, čeho lze či nelze dosáhnout, když v něco věříme, nebo nevěříme. Potřebujeme, aby naši hráči věřili v sebe sama.“

□



partneři reprezentace inline hokeje



člen mezinárodní federace



Legendy polského sportu Andrzej Grubba a Leszek Kucharski v něm probudili lásku ke stolnímu tenisu. Kucharski se pak stal důležitou osobností, která ovlivnila jeho kariéru. **JAROSLAW KOLODZIEJCZYK** nedosáhl jako hráč světových úspěchů, ale jako trenér je skutečné eso. Jarek už 15 let působí u rakouských národních týmů a dlouhodobě se podílí na rozvoji stolního tenisu v Evropě.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

# Dívejte se pravdě do očí

## Proč jsem se stal trenérem?

„Můj přítel Leszek Kucharski, bývalý olympionik a mnohonásobný medailista ze světových i evropských šampionátů, mě přesvědčil, abych se k němu v roce 1995 připojil při otevření Národního střediska stolního tenisu v Gdaňsku.“

## Moje nejsilnější vlastnost?

„Je těžké hodnotit sám sebe. Přesto bych řekl, že mám schopnost vidět věci komplexně a vytvořit dobré profesionální prostředí v rámci stávajících možností pro rozvoj hráčů.“

## Co na mě mělo největší vliv?

„Vymenuji tři hlavní faktory. Nejprve mě rodiče v mých deseti letech vzali jako diváka na mistrovství Polska. Viděl jsem tam polské ikony stolního tenisu Andrzeje Grubbu, Leszka Kucharského a Stefana Dryszela. V té době byli v Polsku opravdu velmi populární. Všichni se později stali mými přáteli a Leszek byl mým prvním mentorem a pro mou kariéru velice důležitým člověkem. Zadruhé jsem se pak dostal k národnímu týmu v poměrně silném konkurenčním prostředí a k tomu jsem se musel naučit žít sportovní život se spoustou obětí a těžkých rozhodnutí. V mém případě to bylo opustit ve věku 14 let domov. Nakonec jsem díky své činnosti v mládežnických projektech Evropské federace stolního tenisu dostal

možnost cestovat po celém světě, abych viděl nejen turnaje, ale i tréninky, kde jsem se dostal do kontaktu s některými z nejlepších trenérů našeho sportu.“

## Moje trenérská filozofie?

„Kouče vnímám současně jako učitele i partnera. Mým cílem je přimět hráče, aby mi rozuměl, ne abych mu diktoval. Život ukazuje, že tento přístup není vždy úspěšný, protože dělicí čára je velmi tenká a někdy je těžké správně předvídat.“

## Jakými hodnotami se řídím jako kouč?

„Poctivost, respekt, schopnost tvrdě pracovat a obětovat se pro úspěšnou sportovcovu kariéru, schopnost učit se z chyb a neopakovat pořád to samé, přijetí vlastní nedokonalosti.“

## Nejlepší rada, kterou jsem kdy dostal?

„Leszek Kucharski mi na samém začátku řekl: Dívej se pravdě do očí. Mladší hráči mají lepší potenciál a perspektivu (než ty). Ale mohl by ses stát dobrým trenérem a zůstat u sportu, který tolik miluješ.“

• • •

## Moje nejtěžší rozhodnutí?

„Pamatuji si jeden finálový zápas na World Team Event, do kterého jsem do týmu nenominoval aktuálního evropského šampiona jednotlivců.“

Nakonec jsme titul vyhráli, ale nikdy nezapomenu na své pochybnosti, jeho slzy zklamání a naše společné slzy radosti poté, co jsme získali zlaté medaile. V mém případě tyto slzy znamenaly také úlevu. Bylo to opravdu těžké, ale byl jsem přesvědčen, že dělám v danou chvíli správnou věc.“

## Co se mi opravdu povedlo?

„Věřím, že byste se měli snažit pracovat tak, abyste cítili úspěch a měli pocit, že jste do toho dali svých sto procent. Pokud se podílíte na zisku titulů nebo medailí, je to skvělé. Nedělejme si žádné iluze: sport na nejvyšší úrovni je hlavně o vítězství. Zvláštní místo v mém srdci má Natalia Partyková, která se v době, kdy jsem pracoval v Polsku, během tří měsíců v roce 2004 dokázala stát evropskou šampionkou do 15 let a paralympijskou vítězkou. Jsem jen jedním z mnoha, který při jejich úspěších hrál nějakou roli, ale být schopen podstatně pomoci takové osobnosti je jedinečná vzpomínka.“

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

„To je velmi obtížná situace. Vždycky jste povinen pokusit se najít různá řešení. Podmínkou však je, aby se obě strany navzájem respektovaly a obě byly ochotny hledat řešení současně.“






---

**„KOUČE VNÍMÁM SOUČASNĚ JAKO UČITELE I PARTNERA. MÝM CÍLEM JE PŘIMĚT HRÁČE, ABY MI ROZUMĚL, NE ABYCH MU DIKTOVAL.“**

---

## JAROSLAW KOLODZIEJCZYK

**Narozen:** 16. 1. 1971 v Chorzówě

Hráčská kariéra: vícenásobný reprezentant a mistr Polska ve všech kategoriích, účastník ME a MS

**Trenérská kariéra:** mládežnické reprezentace Polska juniorů a kadetů (1995-2004), Národní středisko stolního tenisu v Gdaňsku (reprezentace juniorů, kadetů, juniorek a kadetek), mládežnická reprezentace Rakouska (2005-12), seniorská reprezentace mužů Rakouska (2012-15), mládežnická reprezentace Rakouska (2015-20), hlavní trenér ETTU zodpovědný za mládežnické projekty (2003-10), Eurokids, Eurotalents, Eurochamps, World Cadet Challenge (neoficiální MS U15), trenér v ITTF programu „ITTF Hopes“ (2012-13)

**Trenérské úspěchy:** vícenásobný medailista na World Cadet Challenge s družstvy výběrů Evropy kadetů a kadetek

**Polsko:** tituly a medaile z MEJ a paralympijských her

**Rakousko:** medaile z MEJ, ME dospělých a turnajů Pro Tour, 2. místo na Světovém poháru mužů (2015), 5. místo na MS mužů (2014)

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

„Kromě několika zjevných aspektů, jako je množství a intenzita tréninku (u stolního tenisu to musí být individualizováno), se vždycky snažím nerozlišovat!“

• • •

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

„Ano, zažil jsem to. A mám pro ten hrozný pocit jen jedno slovo: bezmoc. Opravdu žárlím na ty, kteří vždy vědí, co mají dělat, ale myslím si, že je velmi důležitá zkušenost se v této nepříjemné situaci ocitnout. Jediné východisko, které znám, je dělat znovu krok za krokem ty nejjednodušší věci. Další možností je přestat. A nemyslím si, že je vždy ostuda to zvažovat.“

### Můj trenérský rituál?

„Snažím se zůstat fyzicky fit. Pro mě je to zásadní, pro mou hlavu a schopnost absorbovat vlastní stres a stres hráče.“

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

„Oboje! Tyto procesy musí běžet paralelně. V určitých obdobích jeden dominuje nad druhým a opačně, ale podle mého názoru je nemožné dosáhnout nejvyšší úrovně ignorováním jednoho z nich.“

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

„Formuloval bych to slovy: udělejte maximum, abyste se stoprocentně připravili. Pak je pro vyšší síly snazší vám pomoci, pokud to budou považovat za nutné... 🤖“

### Čím se trenérsky vzdělávám nebo inspiřuji?

„Snažím se zůstat otevřený. Čtu a sleduji úspěšné příběhy z jiných oblastí života, nejen ze sportu.“

### U čeho si nejlíp odpočínáš?

„Trávit čas s dětmi. Být v blízkosti přírody. A prvních 12 hodin poté, co FC Barcelona porazí Real Madrid.“ →

Zvláštní místo v mém srdci má Natalia Partyková, říká respektovaný trenér Kolodziejczyk o čtyřnásobné paralympijské vítězce, která se narodila bez pravé ruky a předloktí



FOTO: ČTK

• • •

#### Jaké kvality hledám u hráče, než s ním začnu spolupracovat?

„Hmm. To je složité. Obvykle si hráče nevybírám. Když dosáhnou úrovně národního týmu, začnete s nimi pracovat. Být trenérem není koncert na přání. Jste povinni snažit se dostat z toho, co máte, to nejlepší. Jinými slovy musíte hráče lépe poznat, s tím, že ne každý může být šampion.“

#### Je rozdíl v trénování mužů a žen?

„Ano, samozřejmě. Mars, Venuše a tak dále. 🤖“

#### Jak pracuji s hráči na mentální přípravě?

„Je to velmi individuální. Důrazně doporučuji špičkovým hráčům, aby měli častý kontakt se špičkovými mentálními trenéry, protože je to velmi choulostivá, intimní a důležitá oblast.“

#### Proč jsou nejlepší hráči z Číny?

„V Číně je nejlepší systém, nejlepší trenéři, obrovský počet hráčů, raná specializace, tradice, kultura a postavení sportu ve společnosti a nejtěžší možná konkurence, v níž pak ti nejlepší opravdu vynikají.“

#### Co se dá z Číny využít u nás v Evropě?

„Od čínských hráčů a systému si můžeme vzít pracovní disciplínu, respekt, odpovědnost za vlastní vývoj, některé aspekty techniky, výrobu a produkty související se stolním tenisem, zejména potahy.“

#### V čem jsou největší kvality evropských hráčů?

„Je těžké to říct obecně. Pokud musím, chtěl bych poukázat na kreativitu, variabilitu, atletičnost - nebo by alespoň měla být - a výdrž v delších výměnách.“

# 1

**Natalia Partyková byla první stolní tenistkou, která startovala na paralympijských i olympijských hrách. V Pekingu 2008 v soutěži družstev odehrála tři zápasy bez výhry, v Londýně 2012 ve dvouhře prohrála ve 3. kole.**

□



# #HokejDoma ČESKÝ ŽÁKOVSKÝ HOKEJ

v době, kdy sportovci nemohou  
trénovat společně

Metodické pokyny a vzorová videa pro individuální aktivity



Zpětná vazba, příklady domácích videí



*Filip Zadina, Detroit Red Wings*



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

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

Zaměření, obsah a cílové skupiny individuálních video materiálů:

**#HokejDoma:**

**Trénuj jako hráči NHL**

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

**#HokejDoma:**

**Cvičení pro brankáře**

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

**#HokejDoma:**

**Jak trénovat s dětmi**

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

# Mosty z minulosti do budoucnosti

Když jsem byl malý kluk, slýchával jsem, že vše, co opravdu potřebuji vědět, než nastoupím do školy, mě naučí v mateřské škole. Nakonec jsem do mateřské školy nechodil a mým životním stylem se stal sport. V něm hrály prim v zimě hokej na zamrzlém rybníku a po zbytek roku fotbal. Hrál jsem ho na ulici s tenisovým míčkem nebo na pomyslném hřišti, když jsme si na zem dali klacky nebo bundy, abychom si označili tyčky branek.

**P**oznatky, které jsem v tomto věku díky fotbalu a rybníkovému hokeji získal, mě provázejí celým životem. Uplatnil jsem je i v basketbalu, sportu, do kterého jsem se v 7. třídě ZŠ zamiloval a tato láska mě drží dodnes. Jaké zkušenosti to tedy jsou?

I když nemáte míč, brankové tyče nebo hřiště, stále můžete najít způsob, jak hrát. Plechovka nebo zabalené ponožky mohou být míčky a školní tašky jsou skvělé branky. Použijte, co máte po ruce. To se vám hodí v životě i v práci. Někdy čím více dostanete, tím méně se snažíte, a čím méně se snažíte, tím slabší jste. Překážky mohou být vašimi nejlepšími přáteli.

Pokud jste dobří, počítejte s tím, že vás budou chtít vyřadit ze hry. Budou vás faulovat, nebudou vám přihrávat. Konkurence může být tvrdá a může použít triky, které se vám nebudou zdát fér. Nevzdávejte to. Pokud to vzdáte, potrestáte tím sebe a svůj tým. Budete totiž po zbytek času mimo hru. Hrajte tvrdě, ale s nadhledem a pokud možno s emocemi pod kontrolou.

Každý hráč někdy vynikne, čímž vyhraje poločas nebo dokonce utkání. Ale tým, který se chová, jako by byl jeden hráč, postupem času vyhrává. Vzájemný respekt, důvěra, porozumění a radost, že spolu můžete být, udržují tým na vítězné vlně. Pracujte pro tým a tým bude pracovat pro vás. Pokud se týmu nedaří,

najděte odvahu a vystupte do popředí. Ti nejlepší hráči jsou ochotni vzít na svá bedra odpovědnost za tým, za výsledek i za svůj osobní výkon.

Během hry nemáte mnohokrát míč, ale tyto okamžiky jsou životně důležité. To, co děláte bez míče, je stejně důležité jako to, co děláte s míčem. Jaký prostor vytváříte pro sebe a pro ostatní. Tím, že odvrátíte pozornost od hráče s míčem, vytváříte spoluhráčům příležitosti ke skórování. Za každým pohybem, který děláte, by měla být myšlenka.

Neustále se musíte přizpůsobovat novinkám na hřišti, jako jsou změna taktiky soupeře, střídání, změna počasí nebo zranění. Pokud změnu budete brát jakou součást procesu, snáze se s ní vypořádáte a budete rychleji reagovat. Důležité také je, že ostatní budou vědět, co od vás mohou očekávat.

Jednou jsem dal gól z prvního útoku po zahájení hry. Bylo skvělé se na chvíli cítit jako hrdina, ale úspěch je vrtkavý kamarád. Utkání trvá určený čas, i to na plácku za domem. Usnuli jsme na vavřínech a dovolili soupeři ovládnout utkání. Zůstaňte ostražití, dávejte pozor na pocit uspokojení, udržujte momentum na vaší straně.

Jak jsem postupně dospíval, všiml jsem si, že mnoho družstev jako by zapomělo, že cílem hry je vstřelit víc gólů než soupeř. Často tým drží míč v domnění, že to je to nejdůležitější. Jedinou smyslu-

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.





FOTO: SHUTTERSTOCK.COM

plnou statistikou pro děti jsou vstřelené branky (koše), pocity, kdy se branková síť rozvlní nebo míč propadne sítkou, se často nedají ani popsat. To se počítá. Zbytek zapomeňte. Snažte se hru dětí udržovat jednoduchou.

Neočekávejte, že cesta k úspěchu bude předvídatelná. Ano, branka, koše jsou na každé straně hřiště. To je ale vše, co je na začátku dané. Hráči musí měnit směr, běhat pozpátku, vyskočit, měnit rychlost, ovládat míč, spolupracovat. Strategie a taktiky jsou užitečné. Avšak na začátku „kariéry“ v dětském věku jsou klíčem spontánnost a nechat děti objevovat nová řešení, ideálně bez návodu od trenéra či rodiče. Riskujte, buďte odvážní, a hlavně si užívejte hru!

Fotbal je světový fenomén a v mnohém ostatním sportům vyšlapal cestičku. Nemusíme po ní kráčet spolu stále, ale je dobré se na ni alespoň čas od času dostat a (po)učit se. Použít, co je přenositelné do našeho sportu, a na oplátku nabídnout sdílení našich zkušeností.

Musím přiznat, že z fotbalu čerpám rád a často. Co mě zaujalo v poslední době

nejvíce? Například nejlepší mládežnické evropské akademie, Red Bull v Salcburku, Southampton, Bilbao, Hoffenheim s propojením na nové technologie SAP nebo Manchester City s projektem City Group, jejich důkladná identifikace talentu s následným precizním rozvojovým programem.

Kluby amerického fotbalu a basketbalu byly vzorem pro vznik MilanLab. High-tech interdisciplinární vědecké výzkumné centrum vlastněné AC Milán poskytuje technologickou podporu v rámci tréninku rozvoje rozhodovacích procesů. Věda, nové technologie a individuální zkušenosti expertů jsou kombinovány inovativním způsobem k dosažení systémového přístupu k různým aspektům, které přispívají k rozvoji hráčů.

Neméně dobré a přenositelné zkušenosti mám ze vzdělávání fotbalových trenérů. Je centrálně nastavené, kontrolované a koordinované Evropskou fotbalovou federací. Důraz je kladen na prakticky uchopitelné poznatky, vše srozumitelné a s respektem ke studentům, velmi často bývalým profesionál-

ním hráčům. Nedílnou součástí jsou vzdělávání českých lektorů v zahraničí, hospitace zahraničních expertů v Česku a lektorování pozvaných expertů z jiných sportů.

V poslední době mě zaujalo odvážné rozhodnutí bavorského giganta Bayernu Mnichov zrušit své přípravy. Ještě důležitější zprávou je důvod jejich zrušení. Na základě dlouhodobé analýzy expertů zjistili, že děti předškolního a mladšího školního věku, které se věnují různorodým sportovním činnostem, se ve své pozdější sportovní specializaci spíše prosadí.

Podle mého to neznamená nutně rušení přípravek jako takových, ale změnu jejich obsahu. Odklon od přehnané specializace na jeden sport a seznámení se s více sporty a pohybovými aktivitami, ideálně formou her a soutěží.

Nehledejme ve všem kuchařku, podle které uvaříme stejně dobrý pokrm. Uchopme to jako impuls, jak o sportu přemýšlet, vnímat jej z jiné perspektivy, vystoupit ze své komfortní zóny a být otevření novým myšlenkám. □

# O bolesti ve sportu

Psycholog a psychoterapeut Milan Studnička vystupuje na pódium dnes už mezinárodně věhlasného symposia Českého olympijského výboru v kratasech a evidentně si nedělá starosti, co auditorium na to. Vyzařuje z něho radost, vnitřní klid, optimismus a nadšení pro věc. Přednáška skvělá, posluchači nadšení a já ani chvíli neváhám: skvělá výzva pro tuto rubriku! Naše povídání přesahuje rámec jednoho dílu, a tak dnes začínáme tématem, které je z velké části o bolesti ve sportu.

TEXT: ZDENĚK HANÍK

**ZDENĚK HANÍK:** „Milane, při přednášce, kterou jste měl na Mostech, jste začínal patologií, nikoli zdravými sportovci. Proč?“

**MILAN STUDNIČKA:** „Já to tak vnímám. Nedávno jsem četl rozhovor s bývalou plavkyní Hlaváčovou, která řekla, že vrcholový sport je duševní nemoc. Pracuji s dospělými ženami, které prošly vrcholovým sportem a teď ze sebe dostávají napětí a tendenci k dokonalosti a být nejlepší. Snaží se řídit rodiny i své děti a zjišťují, že to nefunguje. A mám obrovské procento dětí, se kterými pracuji a které jsou díky sportu v extrémním napětí, mají tendenci k sebepoškození, mají problémy s příjmem potravy. A protože rodiče vnímají, že se tím zabývám, jezdí za mnou z celé republiky. Zejména se svými dcerami.“

**ZH:** „U dětí se ve sportu žádá, aby základním projevem byla radost. Ve volejbalu a třeba i v tenise musíme drilovat osmileté děti kvůli vytvoření správných pohybových vzorců. Tak jak se k tomu stavět?“

**MS:** „I ten dril se snažit u dětí dělat zábavnou formou. Často střídát a rotovat cvičení, aby děti nemusely být v pozornosti moc dlouho. Zejména u chlapců vymýšlet soutěže, protože soutěž dává chlapcům motivaci to dělat. Třeba kolikrát si pinknou, kolikrát se tam trefí. A u holčiček: ‚Holky, to je perfektní, pojďte, dáme to ještě.‘ Pořád tleskat, mo-

tivovat, aby tam byla podpora a radost. Pojďme si vzájemně pomáhat. A pak je to bude bavit. I ten dril.“

**ZH:** „Jaká je úloha bolesti jako odvrácené strany radosti? Zdá se mi, že se pořád orientujeme na pozitivní přístup. Ale nemá i bolest svůj význam?“

**MS:** „Má, určitě. Akorát bych s ní začal později. Ve věku 12 až 14 let, tam už kluci musí být schopni máknout a překonat se. Já jsem miloval dřinu, můj syn miluje dřinu. Jedeme spolu v létě sami do hor na soustředění, dáváme si do těla a oba si to užíváme.“

**ZH:** „Ale třeba u vašeho syna v 10 letech při tréninku ještě bolest přítomná nebyla?“

**MS:** „Byla, ale pořád tam byla i radost. Odmalinka jsem ho vedl ke sportu, ale hravou formou, aby byl nadšený a bavilo ho to. Doma si cvičí, posiluje a vlastně ho to strašně baví. Miluje tréninky, které jsou extrémně fyzicky náročné. A není v tom prvek ‚já chci někomu něco dokázat‘, ale ‚já se chci zlepšovat‘. Takže pokud dítě má smysl v tom se zlepšovat, má svoji vizi, kam se chce dostat, tak ho nemusím nikam honit. Syn sám si vymyslel, že chce, abych ho proháněl po kopcích a budoval mu kondici.“

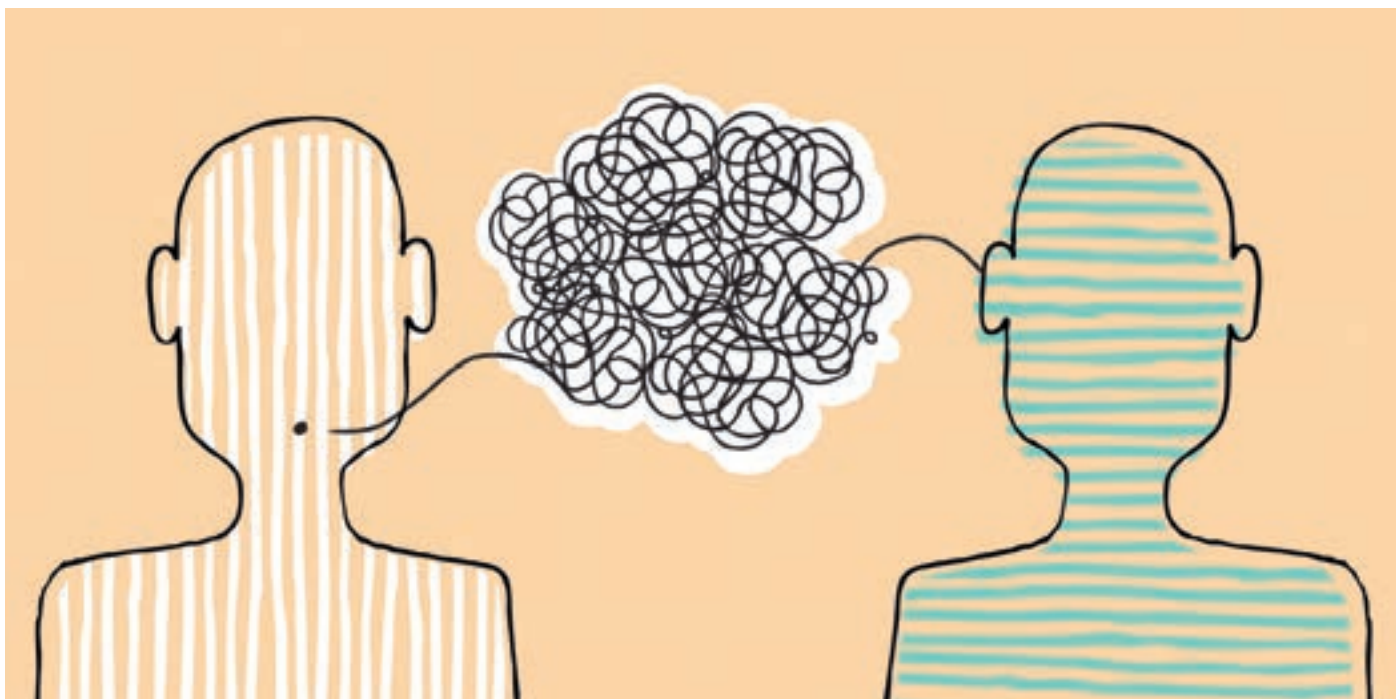
**ZH:** „Kondička ještě pořád může být pro kluka radostná, ale nechat se drilovat na techniku? Když vidím na Spartě malé tenistky, je obdivuhodné, co ty holky



## MILAN STUDNIČKA

- psycholog, psychoterapeut a filozof, lektor vzdělávacích seminářů, pořádá přednášky o sebepoznání a rozvoji osobnosti
- bývalý fotbalista, americký fotbalista, basketbalista (bronz na juniorském MČR s NH Ostrava) a bobista (15. ve čtyřbobu na ZOH 2002)





## ZDENĚK HANÍK

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

nesou. Náš sport, volejbal, také potřebuje drilovat v 8 letech. Tak co s tímto?“

**MS:** „Trenér musí být natolik nabitý energií a radostný, aby to dítě dělalo s tím, že trenér tam je, a že je to baví dělat s tímto trenérem. Musí být taková osobnost, aby to dětem podal, vysvětlil, byla u toho radost. A pak jsou děti schopny udělat cokoli. Ale nesmí v tom být taková ta zloba, tlak. Prostě kdo chce zapálit, musí sám hořet.“

**ZH:** „Rozumím, laskavá přísnost. Do značné míry to tedy ovlivňuje osobnost trenéra?“

**MS:** „Obrovsky. Vůbec nevdává, že jsou děti fyzicky zatěžovány. Ať makají, ať lezou do studené vody, to je v pořádku. Ale psychicky tam musí být klid. Velmi často pozoruji i v rodinách, že se děti snažíme opečovávat, aby se moc nenadřely, ale naproti tomu žijí v extrémním napětí, třeba hádky rodičů, nezájem atd. Trenér ať je nad věcí, a klidně ať děti protáhne. Když jsem trénoval malé špuntíky, tak makali. A rádi.“

**ZH:** „Mohu být jako trenér pozitivní, ale chyba je chyba. A musím s ní pracovat, byť laskavě. Ale teď vítězí trend: koukám se jinam, abych ho nemusel kárát a mohl jenom chválit. Nezdá se vám tento trend nezdravý?“

**MS:** „Ano. Co vnímám nezdravě, je dělat z chyby něco špatného. Jako zdravé vidím chybu pojmenovat, popsat, jak ji napravit, vysvětlit dětem, jak ji neopa-

kovat. Ale neříkat: Ty jsi špatný, protože děláš chyby. Jestliže si v sobě vytvořím návyk, že chybovat je špatně, tak mám strach ty chyby dělat. A když mám strach dělat chyby, nemůžu se zlepšovat. Takže v tom vnímám hlavní problém. Musím chyby komunikovat tak, aby dítě vnímalo: já jako trenér ti chci pomoci, a je dobré to dělat jinak. A existují nástroje, jak to komunikovat. Třeba využívat videa. Mít radost z toho, že chybu objevím, to je skvělé. Ale bohužel tím, jak mnozí trenéři řvou po dětech za každou chybu, jak nadávají, jak křičí a zesměšňují je před spoluhráči, vytvářejí v dětech extrémní napětí.“

**ZH:** „Pardon, ale když trenér zesměšňuje dítě, to není trenér, ale blbec.“

**MS:** „Ale takových je bohužel pořád dost...“

**ZH:** „Jsem pro dobrou náladu na tréninku, ale jako trenér musím být přísný, protože přísná je ta hra. Ve sportu je stále rovnováha radosti i bolesti, a člověk na ni musí být zadaptovaný, protože jinak se potom rozsype. Kdy s tím začít pracovat?“

**MS:** „Děti a zejména kluci zažívají tu bolest při každé prohře. Kluci chtějí vyhrávat. Už v 6 nebo 7 letech prohraje na tréninku, tak pláče, je tím nazlobený. Stejně je se zátěží prohry konfrontovaný pořád. I když je nějaká soutěž v rámci tréninku a on prohraje, naštvě se. Takže stejně s tím pomalinku zatěžovaný je. →

A je spíše na trenérovi, aby zmírňoval dopad, aby řekl: Kluci, to vůbec nevádí, super, makali jste a máte zkušenosti, co zlepšovat - takže paráda!“

**ZH:** „Dobře, ale jak věkově? Dítě potřebuje čelit bolesti, dokonce i přežití křivdy mají nakonec svůj význam.“

**MS:** „Bolest nás formuje. To je to dobré. Je jen potřeba, aby to s dítětem někdo rozebral, aby si o tom popovídal. I kdyby to byla maminka, která se večer zeptá: „Jak jsi to vnímal, chlapečku můj? Co tě na tom nejvíc potrápilo? Aby dítě mělo komu se svěřit, s kým to probrat. Protože když to nemá s kým probrat, v dítěti se na základě těchto zátěžových situací vytváří nezdravé módy prožívání, které ho mohou limitovat celý život. Líbí se mi, když jsou na vesnicích soutěže, kde jsou spojované ročníky. Třeba můj syn hrál za dorost, kdy ve 14 letech hrál proti 19letým klukům. A já to vnímám jako fajn, učí se týmovou hierarchii, ví, že si nemůže vyskakovat v šatně, protože ho tam kluci zpucují, i když je na svůj věk hodně dobrý. A jak roste, mění se jeho role v týmu, tak jako v životě. Na druhou stranu, když ho seřve nějaký osmnáctiletý vousatý blázen, jen aby si léčil svou frustraci, je fajn, aby měl někoho, komu se může svěřit a celou situaci probrat. Pak děti tyto situace ustojí a mohou je pozitivně formovat. Bohužel, tato podpora v rodinách mnohdy chybí.“

**ZH:** „Dříve byly dost tvrdé iniciační rituály při přechodu chlapce v muže. Nechybí dnes?“

**MS:** „Myslím si, že je to velmi důležitá složka prožívání. Přejde moment, kdy se hoch mění v muže. A všechny národy to vnímaly jako nezbytnou složku pro vykročení do života. Bylo to geniální v tom, že komunita nebo táta celou dobu připravovali syna na tu zkoušku. Tím pádem měli společný zájem. Syn věděl, že táta zkoušku zvládnul a měl si ho za co vážit. To všechno ve společnosti budovalo vztahy. Ale dneska? Co je tou zkouškou, která promění chlapce v muže? Maturita? Státnice? Já si dokonce myslím, že adrenalinové sporty vedou k tomu, že chlap chce mít ocenění, uznání. On sjede Mont Blanc na lyžích, a stejně přijede domů a maminka mu řekne: ‚Vezmi si čtyři knedlíky, protože blbě jíš, a vezmi si čepici.‘ To neuznání mužů je celoživotní problém. Jsem jednoznačně pro, pokud by byly iniciační rituály. I kdyby měl chlap třeba

oběhnout Českou republiku bosky.“ (smích)

**ZH:** „Stávalo se, že třeba mladíka dospělí seřezali, ale pak mu potřásli rukou a řekli: Vítej mezi dospělými.“

**MS:** „Jakákoli forma přechodového rituálu by byla jenom ku prospěchu. Každý by si tím musel projít, aby byl brán jako chlap.“

**ZH:** „Říkal jste, že strach ovlivňuje učení, to je i prokázáno. Ale strach je ve sportu všudypřítomný. Jak je to se zvládnutím emocí? Strach i vztek mají přece svůj význam. Jak na to nahlížíte?“

**MS:** „Když máme emoce, není vhodné je potlačovat. Je potřeba je pochopit a naučit se s nimi pracovat. Nejsme roboti, jsme emoční tvorové a každá emoce má svůj význam. A zdravé je, že když mě na ulici napadne pes, že se bojím. Ale není zdravé dívat se na zprávy a bát se toho, co nastane. To je nezdravé a s tímto strachem je potřeba pracovat. Takže strach z toho, co by se mohlo stát, je extrémně nezdravý, protože je trvalého charakteru a zatěžuje celý organismus. Strach z toho, že mě teď chce někdo napadnout, nebo v úpolových sportech takové to, ten mi může rozbít hubu, tak jsem obezřetnější - tento strach je v pořádku. Ale strach z neúspěchu, ze selhání, že něco nezvládnou, ten nás limituje, protože je dlouhodobý a dlouhodobě v nás vytváří napětí. S tímto strachem učím své klienty pracovat.“

**ZH:** „A vztek?“

**MS:** „Vztek je emoce, která se vytváří, když jsme v nějaké frustraci. Něco se nám nedaří, cítíme bezmoc a člověk se naštvá. A já v podstatě učím své klienty snižovat celkovou míru napětí. Protože když jsem v sobě uvolněnější, dostaví se vztek mnohem později. Jinak řečeno: když mě v životě trápí deset věcí, vybouchnu při prvním malém podnětu. Když mám ale vyřešených 8 věcí z 10, bouchnu až u opravdu extrémní situace. Proto je dobré vnímat sám sebe a umět se sebou pracovat.“

**ZH:** „Jak byste připravil vrcholového sportovce na druhý život?“

**MS:** „Připravoval bych ho už v tom prvním. Aby studoval už během období vrcholového sportu, i třeba dálkově, jakkoliv to jde, aby byl připraven.“

**ZH:** „Ale on třeba nemůže. Když naplno sportuje, navíc v kolektivním sportu, kde nemůže plánovat sám podle sebe.“

**MS:** „Myslím si, že by měla být povinnost učit finanční gramotnost, z jakéhokoliv výtěžku budovat rezervu. A druhá věc, aby byl naladěný na to, že jakmile skončí sportovní kariéra, tak jít studovat a zvyšovat svoji odbornost, i když je to třeba řemeslo nebo cokoliv jiného. Jít aktivně do zdokonalení sebe sama. Je spousta sportovců, kteří jdou dělat trenéry, studují, dělají si trenérské třídy. Ale pak jsou ti, kteří nevědí, co se sebou. Byli zvyklí na slávu a najednou nemají prostředky, propadají například alkoholu apod.“

**ZH:** „Na začátku našeho rozhovoru padlo, že se zdravými převážně neděláte, přesto: sportovní psychologie u nás vlastně neexistuje. Pracoval jste někdy se zdravými?“

**MS:** „Ano, třeba právě v tom smyslu, že měli strach během sportovního výkonu v rámci závodu. Trénink v pohodě, ale při závodech selhávání. Pracoval jsem s jednou českou reprezentantkou, která měla strach, že se nedostane na olympiádu, přestože v tréninku byla excelentní, ale v závodu kolem třicítky ve ‚světáku‘. Prostě jí to nešlo. Třeba s ní jsem pracoval na tom, aby se uvolnila v rámci vrcholného sportovního výkonu. To, co zvládala v tréninku bravurně, aby dokázala i v závodech.“

**ZH:** „Jak to může udělat?“

**MS:** „Jsou krásné nástroje na to, jak pracovat se strachem. Nejdříve jsme analyzovali, co ji dostává do napětí. U této ženy to byl seznam: jak mě bude vnímat trenér, sponzoři, lidé na svazu, média, fanoušci. Což je to, co v tréninku nemá. V tréninku si může jezdit, jak chce, maximálně jí dá trenér nějaké doporučení, ale jinak se nic neděje. Ovšem jakmile přišel závod, tak na ni padla deka. Navíc měla tu nevýhodu, že když přišla k tomuto sportu, měla okamžitý úspěch. Takže obrovské očekávání, zadrželo se jí, a každý další závod už byl jenom horší, horší a horší. Přišla obrovská frustrace z nenaplnění očekávání a strach ze selhání. Pracovali jsme na tom, aby si uvědomila, čeho se bojí, jaké má obavy. Naučil jsem ji techniku, kterou musela každý den dělat, aby to v sobě pustila, aby se zbavila tlaků, co na to řeknou druzí. A začala jezdit dobře, dostala se na olympiádu.“

**ZH:** „A třeba o rozdílu mezi mužským a ženským sportem budeme pokračovat v příštím čísle za měsíc.“ □



**cm**  
CleanMate

tuya<sup>®</sup>

NYNĚ NA  
Google Play

Download on the  
App Store

works with  
amazon alexa

works with  
Google Assistant

## Robotický vysavač CleanMate LDS700

- ✓ vysává a vytírá
- ✓ laserová navigace
- ✓ česky mluvící
- ✓ wifi připojení
- ✓ zakázané oblasti
- ✓ zónové čištění
- ✓ li-ion baterie



Akční cena  
8.999 Kč

CleanMate LDS700 je robotický vysavač s přesnou LiDAR navigací, který za vás podlahy systematicky vysaje a zároveň vytře jemným mopem z mikrovlákna. Luxusní robotický vysavač pro sportovce a aktivní lidi.

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

Tel.: 606 377 814

 **helpmation**

## Přenosná tlaková myčka

Helpmation GFS-C1

Rychle vám pomůže v boji se špínou kdekoli a kdykoliv. Umyjete s ní lehce kolo, auto, motorku, zahradní nábytek, zablácené nářadí, fasádu.

U domu, na zahradě i na závodech.

Kompaktní a lehká přenosná myčka  
Zásobník na vodu 17 litrů  
Možnost použít vodu horkou až 60°C  
Flexibilní hadice 6 m  
Provoz na baterii/zásuvku autozapalovače  
Popruh na rameno pro snadné přenášení  
Cena 3.989,- Kč

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

Dovozce: BLAKAR trading s.r.o.  
Azalková 1272, Jesenice u Prahy  
infolinka: +420 606 839 644, 606 377 814







**ŠKODA**  
SIMPLY CLEVER

# NOVÁ ŠKODA OCTAVIA SCOUT

Dobrodružná i romantická. Moje volba



Nikdy nevíte, jaký povrch na vás kde čeká, zvláště pokud rádi jezdíte na výlety do přírody, do hor. Nová ŠKODA OCTAVIA SCOUT s výkonem 200 koní a pohonem všech kol vás doveze vždy bez problémů do cíle. Robustnější prvky přirozeně doplňující karoserii i atraktivní světlá výška jsou dalšími faktory, které probouzejí touhu po bezpečném dobrodružství. Nyní ještě prostornější ŠKODA OCTAVIA SCOUT nabízí komfort pro celou vaši rodinu.

**125** | ŠKODA AUTO  
LET

Kombinovaná spotřeba a emise CO<sub>2</sub>  
vozů ŠKODA OCTAVIA SCOUT: 5,1 l/100 km, 135 g/km



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

[skodacz](#)

[skodacz](#)

[skodacz](#)

[skodacr](#)