

COACH

**„Motivaci
mám
v zábavě“**

Eva Samková

Olympijská vítězka
a mistryně světa
ve snowboardcrossu

Spot

magazín vydávaný
ve spolupráci s Českým
olympijským výborem



ČESKÁ
TRENÉRSKÁ
AKADEMIE

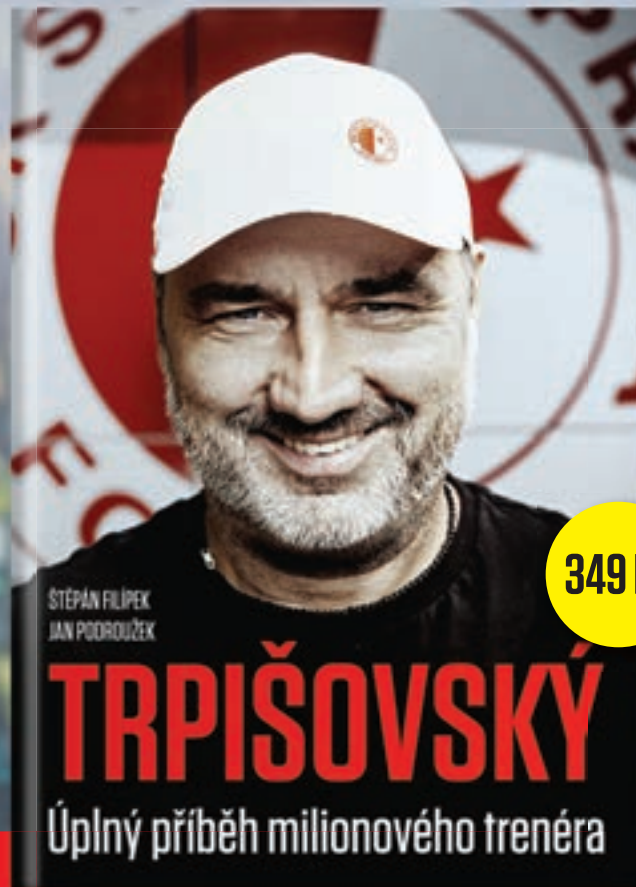
baseball
basketbal
florbal
kolečkové sporty
lední hokej
hokejbal
plavecké sporty
squash
softball
stolní tenis
veslování
volejbal

**PRÁVĚ
V PRODEJI**

SPECIÁLNÍ KNIŽNÍ EDICE DENÍKU *Spot*



- O cestě z malé vesničky do světa sportovních legend
- Příběh plný ostrých slov, bolesti, odříkání i velkých triumfů
- Nikdy nepublikované příběhy z osobního života
- O těžkém vztahu s otcem, o umírání koní i o boji o život



- Životní strasti a úspěchy kouče, jenž oslnil celou Evropu
- Mimořádná svědectví fotbalového okolí, jak se z průměrného hráče stal jedinečný trenér
- Příběh tajemného mecenáše, který ovlivňoval jeho angažmá
- Dosud nepublikované fotky celé kariéry



Objednávejte na WWW.IKIOSEK.CZ/SPORT

K dostání také u všech dobrých knihkupců



COACH

COACH. Měsíčník. Ročník 6., číslo 2, vychází 2. 2. 2021.

Samostatně neprodejné,

vychází jako příloha deníku SPORT.

Adresa: 170 00 Praha 7, Komunardů 1584/42,

e-mail: magazinsport@cncenter.cz,

www.isport.cz,

telefon: po předvolbě +420 225 97

volte linku 5275,

Redakce – linka 5111.

Šéfredaktor: Lukáš Tomek,

vedoucí redaktor: Petr Schimon,

grafici: Jaroslav Komolý, Kristýna Kubová,

autor grafické úpravy: Milan Jaroš,

redakční rada: Michal Ježdík, Filip Šuman,

Zdeněk Haník, Michal Barda,

inzerce: Jan Nassir (7338),

jan.nassir@cncenter.cz,

ředitel inzerce: David Šaroch (7227),

kontakt na inzertní poradce: linka (7512),

marketing: Patrik Kubečka,

e-mail: patrik.kubecka@cncenter.cz,

ředitel výroby a distribuce: Libor Berka (7283).

Vydává: CZECH NEWS CENTER a.s.,

Komunardů 1584/42, 170 00 Praha 7,

IČO: 02346826

Generální ředitel: Juraj Felix, Tomáš Stránský.

Rozšiřují společnosti PNS a.s.

Tiskne: Slovenská Grafia a.s.,

ISSN 2464-6865.

Registrace MK ČR E 22423.

Nevyžádané rukopisy, fotografie

a kresby se nevracejí.

Redakce nezodpovídá za obsah inzerátů.

Publikování nebo jakékoli jiné formy dalšího

šíření obsahu časopisu COACH

jsou bez písemného souhlasu vydavatele

zakázány.

© CZECH NEWS CENTER a.s.

TERMÍN UZÁVĚRKY: 26. 1. 2021

TITULNÍ SNÍMEK: HERBERT SLAVÍK

VE SPOLUPRÁCI:



ČESKÁ
TRENÉRSKÁ
AKADEMIE



ČESKÝ
SQUASH



ČESKÁ
BASEBALLOVÁ
ASOCIACE
www.baseball.cz



FOTO: SHUTTERSTOCK.COM

Veslo a sametová duše kaskadérky

Ten přerušovaný půst už trvá skoro rok. Bráníme se, bojujeme, žadoníme na všech institucích, aby nás nechali alespoň sportovat. Výsledkem je zatím zoufalá destrukce mládežnického sportu, a zároveň boom individuálních tělesných aktivit mnoha dospěláků.

Lidem došlo, že mají své zdraví z velké části ve vlastních rukou. Ale co ty děti? Alespoň vrcholový sport nechali (sice za brutálních bezpečnostních opatření) fungovat. A hned přelom roku naznačil, kdo nebo co je výkladní skříň českého sportu.

Po neúspěchu juniorské hokejové reprezentace a neodjezdu házenkářů na mistrovství světa vynikly opět výsledky sportovců z individuálních odvětví. Ujistili nás znovu, že jsou těmi, kdo zachraňují reputaci českého sportu. Ester Ledecká, Martina Sáblíková a Eva Samková hned z počátku roku 2021 prokázaly, že jsou absolutní světovou extratřídou.

Nejenom z tohoto důvodu oznamuji s radostí, že do již rozsáhlé rodiny

měsíčníku Coach patří od aktuálního čísla také veslování, další náš mezinárodně veleúspěšný individuální sport. Navíc se Martina Součková, veslařská trenérka, zhostila hlavního tématu. Tak veslo, vítejl!

A když už jsme u individuálních sportů a jejich ženských reprezentantek, únorové číslo nabízí navíc hlavní rozhovor s dámou, která navzdory drzému kaskadéřskému image přesvědčuje svými slovy, že je ženou se sametovou duší. Její tvář se na vás směje z titulní strany.

Přeji příjemnou četbu.

Zdeněk Haník

bývalý trenér volejbalové reprezentace a předseda České trenérské akademie ČOV



Mám ráda rychlou jízdu, ale nejsem kaskadér





Namalovaným knírkem na vysmáté dívčí tváři pobláznila Česko při olympijském triumfu v Soči a žertovnou tradici dodržela i při bronzovém úlovku o čtyři roky později v Pchjongčchangu.

EVA SAMKOVÁ

ve snowboardcrossu ovládla, co mohla, a to jí je teprve sedmadvacet. Jak posiluje sebevědomí, čím ji přitahuje svět umění a proč je někdy lepší nechat se pádem vypnout, vysvětluje v rozhovoru pro Coach.

TEXT: ZDENĚK HANÍK



EVA SAMKOVÁ

Narozena: 28. 4. 1993

ve Vrchlabí

Profese: snowboardcrossačka

Trenér: Marek Jelínek

Největší úspěchy - ZOH: zlato (2014) a bronz (2018). MS: zlato (2019). SP: 2x celková vítězka (2017, 2019). Juniorské MS: 3x zlato (2010, 2011, 2013).

X-Games: 2x stříbro (2014, 2016).

Univerziáda: zlato (2013). Ostatní:

2. místo ve Sportovci roku (2014)

Záliby: koně, hra na saxofon, turistika

FOTO ARCHIV EVO SAMKOVÉ

Slyšel jsem, že váš sport reprezentuje pankáčský pohled na svět. Je to pravda?

„Nevím, jestli to ještě pořád platí. Záleží na úhlu pohledu. Srovnávám to třeba s gymnastikou, protože ta mi přijde jako extrém v drilu a přístupu k tréninku. V hierarchii týmové jsme jiní – s trenérem si tykám, jsme kámoši. A hlavně jde o to, že to člověka musí bavit. Nikdo nás tam nedrží napevno. Takže názor, že snowboardisti jsou pankáči, je asi přežitek. Jsme už olympijský sport, na soustředění chodíme spát v deset večer...“

A to opravdu chodíte?

„Já ano, kluci chodí později. Na soustředění vstáváme ráno, snažíme se být včas na sjezdovce. Nejsme sice jako lyžaři, ale nechodíme až na desátou.“

Zapamatoval jsem si váš výrok: „Ten náš sport není o medailích. Je poměrně zábavný, mě baví jezdit. Nejsem typ sportovce, který by se soustředil pouze na olympiádu, mám to hozené jiným směrem. Pro mě jsou důležité jednotlivé jízdové ve Světovém poháru. Nejdůležitější je, abych byla spokojena se svým ježděním.“ Takhle to u vás je?

„Ano, je. Samozřejmě, že už také dělám věci, které mě nebaví, ale vím, že jsou toho součástí.“

Jaké třeba?

„Například posilovnu jsem nikdy nijak extra nemilovala, ale dělám ji, chodím tam a jsem v tom důsledná. Protože vím, že je potřeba a že je součástí mého sportu a výsledku nebo úspěchu.“

Co je pro vás úspěch?

„Samozřejmě ne že by nešlo vůbec o medaile. Když člověk závodí, chce vyhrát. Ale není to o tom, že když nebudu mít medaili, ztratím smysl sportu. Já mám motivaci asi trochu jinou, spíše v té zábavě. Jsem v tomto hodně náročná, na to, co dělám. Ale potřebuju z toho mít radost. Nedávalo by mi smysl, kdyby mě to nebavilo.“

Vy říkáte: Jdeme jezdit. Nikoliv: Jdeme trénovat.

„Taky říkáme: Jdeme trénovat. Někdy to člověka prostě nebaví, ale ví, že to dá, a pak si jdeme jen tak zajezdit. Víte, já když si můžu jít jezdit na snowboardu i mimo trénink, tak jdu, protože to mám ráda. Když napadne snůh, přijedeme do Krkonoš, můžeme si tam vyšlapat na skialpech a sjet si dolů. Najdou se vý-

jimky, ale většina lidí je nadšená z toho, že má možnost jezdit. Samozřejmě není to tak, že bychom jezdili od osmi do čtyř odpoledne. Vždyť jsem půl roku, někdy tři čtvrtě roku na sněhu. Nejsem úchyl, že bych musela být pořád v té zimě. Ale čas na snowboardu trávím ráda i jinak.“

Trenér Marek Jelínek je původem gymnasta a kaskadér. Promítly se tyto jeho kořeny do vašeho stylu?

„Občas létáme vzduchem. A i když neletáme hlavou dolů, je potřeba, aby člověk ovládal své tělo a věděl, kde má ruce a nohy a jak s tělem zacházet. Základní gymnastická průprava je důležitá. Marek má vystudovanou FTVS a je specializací gymnasta. V gymnastice fungují fyzikální zákony a musíte se jimi řídit. Takže Marek byl první, kdo promítl fyziku do provedení a do snowboardcrossu. Vychází mu, že není dobré létat moc vzduchem, že je lepší létat plochou trajektorií, protože se snažíme být co nejrychlejší. Našel způsob, jak projet trať co nejrychleji. A to je podle mě tím, že je z jiného prostředí, že není typický snowboardák, ale hledal v tom něco víc. A protože je hodně cílevědomý a naprostý puntičkář, perfekcionista, všechno do sebe zapadá.“



„POSILOVNU JSEM NIKDY NIJAK EXTRA NEMILOVALA, ALE DĚLÁM JI, CHODÍM TAM A JSEM V TOM DŮSLEDNÁ. PROTOŽE VÍM, ŽE JE POTŘEBA A ŽE JE SOUČÁSTÍ ÚSPĚCHU.“

A kde je ta kaskadérština? Tu si spojují s rizikem.

„Nevím, jestli to má spojitost se snowboardcrossem. Je tady hodně lidí, kteří dělali gymnastiku, ale nejsou vrcholoví sportovci, tak šli k filmu. Jsou to pro ně, jako pro gymnasty, jednoduché, základní věci - a zároveň se tím užívají. On to zkombinoval, protože se neuživil jenom trénováním, a baví ho to. Nebojí se a má rád výzvy.“

Dobře, ale jak a v čem to přenesl na vás?

„Nevím, jestli to na nás přenesl. My se občas bojíme. Kaskadérštinu musí mít asi každý v sobě. Nemyslím si, že jsem kaskadér. Mám ráda rychlou jízdu oproti jiným holkám, ale myslím si, že nejsem střelec. Dělán věci, které mám natrénované. V neznámých věcech jsem na sebe poměrně opatrná.“

Vy dva spolu – on jako trenér, vy jako reprezentantka – jste si údajně tímto

stylem a přístupem vydobyli i světovou autoritu v oblasti odborné. Je to tak?

„Jestli myslíte světovou skupinu snowboardcrossařů, tak asi ano. Protože jsem ty jeho tréninkové metody našťastí potvrdila výsledkově v závodech. Kdybych je nepotvrdila já nebo přede mnou Michal Novotný, který byl jeho prvním svěřencem, bylo by to k ničemu. Michal vyhrál pár závodů Světového poháru... Když najednou svěřenec trenéra začne vyhrávat nebo mít dobré výsledky, ostatní to okoukávají. Michal dělal plno úplně nových věcí, pak ho okoukávali a teď už to dělají všichni.“

Jak vy jste se s Markem potkali?

„Úplnou náhodou. Jezdila jsem na snowboardu u nás v Krkonoších. Občas dětské crossové závody, pak jsem začala freestyle. Zнала jsem se s Terkou Kopeckou, která dělala snowboardcrossové reprezentaci fyzioterapeutku a já jsem ke Kopeckým chodila na koně. Te-

reza se mě ptala, jestli bych chtěla začít jezdit cross, že zná Marka Jelínka a že nás může propojit, že hledají juniorky. A já na to: No, nevím... Bylo mi 15 let. Máma si s ním dala schůzku, já jsem řekla, že jo, že se s ním chci nakontaktovat. A jela jsem na první soustředění a už jsem s ním začala jezdit. Ze začátku jsem nejezdila tolik přímo s Markem. Jezdila jsem s Kačkou Chourovou, byly jsme dvě juniorky. To byla ještě doba, kdy to nemělo systém nebo strukturu.“

Nejste tedy výplodem systému?

„Nějakého trochu ano, ale určitě ne snowboardového.“

A jakého?

„Chodila jsem na sportovní školu do Vrchlabí. Pan trenér Suk nebo paní trenérka Poncová, to byli naši učitelé na tělocvik. Poté jsme měli tréninky v oddílech. Já jsem jako malá nejdřív jezdila na lyžích. Když jsem začala trénovat na snowboardu, musela jsem mít nějakou letní přípravu v rámci školy, a tak jsem začala trénovat s běžkaři. Jezdili jsme třeba na přespolní běh a v zimě jsem občas jela nějaké běžkařské závody. Poté jsem začala chodit do soukromého klubu ve Špindlu. V 15 letech jsem se dostala k Jelenovi.“

INZERCE

**T-MOBILE
OLYMPIJSKÝ
BĚH**



**START
23/6/2021
PO CELÉ ČR**



OFICIÁLNÍ PARTNER
ČESKÉHO
OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2013 - 2024



WWW.OLYMPIJSKYBEH.CZ

Slyšel jsem výroky typu „byl jsem vypnutý“, tak mi připadá, že kdo nebyl vypnutý a neletěl záchranným vrtulníkem, neví, o co jde.

„Když jedu závod, pamatuju si většinu věcí, vlastně skoro všechno. Já nejsem vypnutá. Maximálně se soustředím. Člověka nic nevyvede z míry nebo ho to nevytrhne ze soustředění, že bych se najednou začala dívat, že tady někdo křičí okolo trati. To ne. Nejsem v transu, že bych nevěděla, co se děje.“

Já jsem tomu rozuměl tak, že když je někdo vypnutý, že se vybourá a chvíli je třeba v bezvědomí.

„Aha, to jo, to se občas stává. Naštěstí mně tolik ne, ale také jsem to párkrát zažila, že se prostě člověk bouchne do hlavy tak, že je vypnutý. Ale ono to je možná někdy lepší, že alespoň ten pád nezažijete celý. Když jsem jednou spadla hodně blbě, pamatuju si, že jsem najela závodníkovi přede mnou na snowboard a začala padat. Pak jsem byla asi chvíli vypnutá, protože si pamatuju až to, jak mě vyndávali z těch sítí. Možná je taková ochrana organismu lepší.“

Jakou rychlostí jedete?

„Maximálně jezdíme tak 90, průměrně mezi 60 až 80 kilometry v hodině.“

Zajímá vás umění, foukáte na saxofon...

„Už ne. Ale foukala jsem.“

S Bárou Polákovou jste natočili hudební videoklip. To jsou příznaky odvrácené umělecké strany, nebo citové?

„Nemám pocit, že jsem extra umělec-ky založená, ale spíš k tomu tíhnu. Ne že bych to uměla, ale ráda se o to zajímám, ráda poslouchám hudbu. Nebo díky Jakubu Flejšarovi, mému druhému trenérovi, ráda chodím do galerií. Naučil mě vnímat umění a hlavně to, že se nemusím stydět, že jdu do galerie, i když tomu extra nerozumím. Že jde o umění a můj pocit. A hudba – rodiče byli trempové a vodáci, tak jsme vždycky zpívali u ohně, bavilo mě to. Jako malá jsem chodila tančovat. Pořád si prozpěvuj, ale neříkám, že jsem v tom dobrá, to vůbec ne.“

Jakub Flejšar je umělec a zároveň se udává, že je vaším trenérem. Jak to tedy je? Je to guru?

„Teď už moc trenér není. Pověsil to na hřebík, už ho to nebaví. Chtěl dělat jen sochařinu. Není vystudovaný trenér, ale sochař, a to ho živí. Ale u nás to vyšlo tak, že najednou neměl kdo trénovat juniorky. A Jakub se zrovna po roce vrá-

FOTO SPORT: MICHAL BERÁNEK



Trenér Pavel Jelínek má za sebou gymnastickou a kaskadérskou průpravu. Našel způsob, jak projet trať co nejrychleji, říká o něm Eva Samková.

til z Austrálie, jel s námi na jedno soustředění a už s námi zůstal. Je to chytrý člověk, který je trenérsky vychovaný Markem Jelínkem, hodně to spolu konzultovali a přemýšlel nad tím. Zároveň je takový můj psycholog. Vždycky jsme se bavili o všem a uměl se mnou pracovat po psychické stránce, když jsem měla horší období.“

Měl i vliv na váš postoj k umění?

„Hlavně on. Když člověk jezdí po Evropě a najednou má dva volné dny nebo večery třeba v Barceloně, tak mě vytáhl do galerie. A mně se hrozně líbí, jak o tom mluví.“

Investujete do koupě obrazů?

„Ráda bych. Mám nějaké Jakubovy obrazy, od jeho tatky, sestry. Ale nejsem taková, že bych chodila na aukce.“

Váš přítel Marek je herec. To znamená další umělec ve vašem životě...

„Nějak se to potkalo, ani nevím jak. Přišla jsem na to, že mě baví být s lidmi, kteří mi mají co říct, když mě někdo má co naučit a má mi co sdělit. Prostě chytřejší nebo vzdělanější než já a můžu se s ním o tom bavit. Možná proto. On je takový koumes, můj Marek. Jeho dědeček byl pan Kraus, uznávaný dramaturg, intelektuál, a Marek to po něm trochu zdědil, i po svých rodičích.“

Až jednou závodní prkno odložíte do sklepa, půjdou vaše kroky směrem uměleckým, nebo sportovním?

„Mám pocit, že spíš tím sportovním. Studuju FTVS, což neznamená, že musím být trenér, ale studuju trenéřinu. Vzali mě na odvolání. Vypadlo mi rameno při volejbalovém podání, měla jsem nula bodů a nechtěli mě vzít. Naštěstí jsou tam na mě hodní.“

FOTO ARCHIV EVO SAMKOVÉ

5

Triumfem v Soči 2014 vybojovala historicky páté české individuální zlato v dějinách zimních olympijských her. Před ní to dokázali Jiří Raška, Aleš Valenta, Kateřina Neumannová a Martina Sáblíková.



Vyrůstala jste v klukovském světě...

„Tak s holkama i s klukama. Ale v tom našem týmu hlavně s klukama.“

Máte klukovskou povahu?

„Myslím si, že mám holčičí povahu, jenom se snažím být trošku objektivnější. Nebo se neposuzovat tak hystericky.“

Velké holky, takové, co uspěly...

S několika jsem mluvil a ty mi hysterické nepřipadají.

„Nevím, já nemám ráda hysterické holky, tak se snažím nebyť taková.“

Kdy si jsem Báře Strýcové při nějaké příležitosti řekl: Nadáváte sprostě na kurtu a já vám to nevěřím, podle mě jste velmi citlivá a jemná. Nemáte vy to podobně, že jste ochránila svou citlivost nebo stydlivost nějakou vnější maskou?

„Možná ano. Určitě jsem extrovert a vždycky mě byla plná místnost. Mamka byla stejná. Já i ségra jsme hlasité. Je to jednodušší. Hodně mluvím, tím pádem nemusím odpovídat na otázky - protože mluvím. Takže možná ano, občas se přistihnu, obzvláště když trávím hodně času na soustředění. Tam je to takový vyhrubřejší, sprostší, jsem tam s klukama. Doma, když jsem v klidu, taková nejsem. Občas třeba vůbec nemluví, což mi asi nikdo neuvěří.“

Čili když spustíte palbu slov, zmírníte nutnost odpovídat na dotazy?

„Možná ano. Ale zároveň mi nevádí odpovídat na věci. Já prostě dost často mluvím proto, že mám radost, že jsem s lidmi. Když jsem s kamarády a jsem

ráda, že je vidím po dlouhé době, tak mám potřebu jim všechno říct a zároveň tak nějak s nimi komunikovat.“

Také někdy přijdete domů a rozbřečíte se?

„Když je blbý období, tak se mi to párkrát stalo, většinou spíš večer. Ale jo, vlastně jsem přišla na to, že se neumím rozbřečet na veřejnosti a před lidmi. Před blízkými ano, ale obecně před lidmi ne. Nestydím se za to, že bych brečela, nemám s tím problém, ale prostě to neumím.“

Prý si na soustředěních sama vaříte.

Proč?

„Je to levnější. Ušetříme peníze na soustředění, protože si člověk nakoupí, uvaří si a neplatí dvojnásobek či trojnásobek →

za hotel. Hlavně kvůli tomuhle, jsme na to zvyklí. V apartmánu je to příjemné, jsme tam společně, můžeme si dělat, co chceme. A zároveň mě vaření baví. Vařím i doma.“

Snažte se s Markem Jelínkem toto všechno předávat dál, shánět mladé a podporovat je?

„Nevím, jestli je můžu úplně podporovat, ale snažíme se dělat dvakrát ročně snowboardové kempy. Děti se mohou přihlásit, kdokoliv, vlastně i dospělí, a přijet na kemp, kde jsem i já. Sice je to v lednu, ale vždycky jsem tam byla alespoň dva dny. A hlavně se toho účastní trenéři, kteří jsou Markem proškolení a mají třeba i svoje kluby. Máme teď dva nebo tři kluby v republice. Všichni se známe.“

Takže kemp a nábor v jednom.

„Ideální je, že přijedou na kemp, zjistí třeba, že je to baví, a trenéři si je do svých klubů mohou natáhnout. No a pak jezdí v klubu a postupně, jak jsou starší a starší, mohou přijít do juniorské reprezentace. A potom, dejme tomu, i do seniorské. Máme teď v týmu děti nebo juniory, které jsme před pár lety objevili na jednom kempu. Třeba Bruno Ta-

„KDYŽ MÁM ZA LETNÍ, JARNÍ A PODZIMNÍ PŘÍPRAVU NATRÉNOVÁNO, CÍTÍM SE DOBŘE FYZICKY, A TO MI HODNĚ POMÁHÁ I PSYCHICKY. JSEM SI JISTÁ SAMA SEBOU.“

tarko, Sára Strnadová. Já jsem tam spíš jako takový ksicht, ale jsem ráda, baví mě to.“

Prý byste potřebovali být lépe podpoření. Zdá se vám, že lyžařský svaz pomáhá dostatečně?

„Nejsem na to odborník, nejvíc informací má Jelen, ten chodí na všechny rady. Já mám informace zprostředkované. Vždycky to může být lepší, ale myslím si, že od doby, kdy jsem začínala já nebo Michal Novotný, se to posunulo dopředu. Alespoň jsme v názvu svazu lyžařů a do toho máme už trošku zastoupení.

Financí není nikdy dost, ale podpora tam je, Dukla nám také pomáhá. Máme tam víc míst, dřív byl na Dukle jenom Michal, teď už nás tam je pět, možná šest, na nějaké menší úvazky. Ale myslím si, že se to postupně zlepšuje. Je to neustálé boj, to určitě. Asi nikdy nebudeme mít tak silné postavení ve svazu jako lyžaři nebo historicky starší disciplíny. I když jsme výsledkově asi nejspěšnější úsek.“

Takže světlo na konci tunelu?

„Já si osobně si nemůžu stěžovat. Dělán to, co mám ráda, jezdím na hory, jsem spokojená ve svém životě. My, jako snowboardcross, nemáme skoro žádné zázemí. Atleti mají stadiony nebo historicky daná střediska. My vlastně nikde nebydlíme, to je pak problém. Snažíme se o to, aby byly i nějaké tratě v českých areálech, když tomu dovolí podmínky. Vždy se nám snaží vyjít vstříc Dolní Morava, tam trať je. Na podzim trénujeme na ledovcích a v zimě máme závody. Jezdíme hodně do Itálie, Švýcarska a Rakouska. A na Dolní Moravě to funguje tak, že dopoledne to máme zavřené pro náš trénink a odpoledne tam jsou pouštění ostatní, třeba děti s rodiči. A ty lidi to



FOTO: HERBERT SLAVÍK/ČOV



hrozně baví a je to plné. Dá se to postavit tak, že je to bezpečné.“

Mám jako neoborník na vaši disciplínu v paměti, jak jste v jednom závodě soupeřky nechala na startu ujet, a pak jste vyhrála. Jak vás Marek Jelínek přesvědčil, když vám tuto taktiku sdělil? Hned jste mu důvěřovala?

„Nemusel mě vůbec přesvědčovat, protože jsem si tehdy vůbec nevěděla rady. Už jsem z toho byla rozčilená. První dvě jízdy, než jsem postoupila do finále, jsem vždycky měla trochu problém. Přemýšlela jsem, co udělat líp, protože už to bylo natěsno. A to finále... Přijela jsem nahoru a Jelen řekl, že by chtěl, abych vyrazila později, že to časově vychází. Zdůvodnil mi to tak, že jsem v kvalifikaci vyhrála o sedm desetin, takže když o vteřinu později vyrazím, ony se tam vepředu bu-

dou trošku strkat, což je trošku zpomalí, nebudou mít nejrychlejší čas. A já budu mít na první polovinu klid a na druhou že bych je dojela. Tam šlo jenom o to, aby vyšel timing. Abych nevyrazila moc brzo, ale zároveň ne moc pozdě. Protože trať měla 40 vteřin, možná 35, takže byla hodně krátká, takový sprint race. Tak abych vyrazila akorát. Pak jsme nad tím přemýšleli a já jsem se hrozně těšila. Chtěla jsem to vyzkoušet a bylo nám úplně jedno, jestli vyhraju, nebo ne.“

Pro takový velký závod je asi nezbytné umět jet nejen vždy ve svém módu, ale občas vykročit ze zajeté zóny?

„My jsme na to hlavně zvyklí, jak se tam pořád něco mění, každou jízdu. I když to má člověk sebelépe natrénované, tak prostě nejsme v žádném vakuu. I když si člověk vymyslí, jak pojede, na-

jednou tam má další tři lidi a ti mu to třeba zhatí nebo mu něco nevyjde. Toto byl velký extrém, velká změna plánu.“

Závod opravdu trvá jen 35 nebo 40 vteřin?

„Normálně dlouhá trať je minutu, minutu a půl maximálně. Toto byl sprint, takže 35 vteřin.“

Strach vás při jízdách netrápí?

„Když s ním člověk umí pracovat, tak ho netrápí.“

A jak se pracuje se strachem?

„Mám pocit, že u mě už to jsou zkušenosti. Člověk si to musí vzít nějak rozumově a objektivně si říct, že přeci jenom má natrénováno. U mě dělá trénink hodně. Když mám za letní, jarní a podzimní přípravu natrénováno, cítím se dobře fyzicky, a to mi hodně pomáhá i psychicky. Jsem si jistá sama sebou. Pak se člověk →

INZERCE



GENERÁLNÍ PARTNER
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2017 - 2024

POMÁHÁME
OLYMPIONIKŮM
NA JEJICH CESTĚ
DO TOKIA





FOTO: HERBERT SLAVÍK/ČOV

párkrát rozseká, ale musí si uvědomit, že tam byla nějaká chyba. Uvědomit si, že by ho trať nevystřelila jen tak. Většinou tu chybu dělá člověk sám. Dřív jsem se bála dost, utrhla jsem si zkřížený vaz a podobně. Takže člověk pak pracuje i s návratem po zranění. Já jsem vždycky měla velkou podporu v trenérech. Ve freestyle jsem také spadla a znovu už jsem jezdit nezačala, protože jsem se bála a neměla tu podporu. A tady jsem vždycky měla u sebe Jakuba s Jelenem, kteří mi věřili, že to zase projedu, a nějak to přenesli i na mě. Vždycky jsem bojovala s nějakou sebedůvěrou. Je to hrozně znát, že první jízda většinou není nic moc, člověk už má za sebou pár zranění, je také na sebe opatrný. Vlastně vždycky, když je problém se strachem, vracím se zpětně do vzpomínek, že jsem jezdila hůř. Říkám si: proč bych to neprojela teď, když jezdím líp?“

Co je pro vás sebevědomí?

„Pro mě sebevědomí je věřit si, že ty věci zvládnu, a jít do toho.“

Jak se u vás rodí? Měla jste ho vždycky?

„Myslím si, že obecně jako holka mám sebevědomí vrtkavější. Všichni o sobě pochybujeme, ale holkám navíc záleží

na tom, jak vypadají. Pochybují o sobě a sledují se. Já si věřím, protože mě rodiče dobře vychovali, nebo se o to alespoň snažili. Nikdy mě nezrazovali, vždycky mě podporovali v tom, co jsem dělala. A nebylo to tak, že by mě chválili, jak jsem úžasná. To vůbec. Chválili mě, když jsem si to zasloužila. Cítila jsem z nich, že jsou na mě hrdí, když se mi něco poved-



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

S přítelem Markem Adamczykem se seznámili na koncertě Světlo pro Světlušku, který o šest let starší herec moderoval a dělal s olympijskou šampionkou rozhovor

lo, a že jsou rádi, že to dělám. Zároveň se o mě báli, tak akorát, jako rodiče. Prostě mě podporovali. Myslím si, že když má člověk za sebou tuto zdravou podporu odmala, je to hodně znát. V dětství si vyzkouší, že ty věci nejsou problém. Problém vzniká, když jsou věci neznámé a člověk má pocit, že to nejde řešit. Sport je v tomto hrozně dobrý učitel.“

Kdo a jak vás může motivovat?

„Musí se mi věci vysvětlit. Musím je chápat. Když po mně někdo něco chce, musím to pochopit, jinak to neudělám. To se šprajcnu. Někdy se sice kousnu, už jsem dospělejší, takže občas vím, že je nějaké nutné zlo, ale dělá mi to problém. Potřebuju chápat, proč mám něco dělat. A nemyslím to, že bych vždycky musela mít profit. Musí mi to dávat smysl. A možná mě namotivují věci, když se můžu v něčem zlepšit.“

Co byste za sebe vzkázala českým trenérům?

„Aby byli spravedliví, ale taky empatictí, nebo aby na tom alespoň pracovali. Protože když pochopí svého svěřence, mohou hodně dokázat. A taky aby nejdřív chválili a teprve potom kritizovali. Protože po kritice už chvála nemá smysl.“

HYUNDAI

FINAL 8

10. - 14. ÚNORA | NYMBURK

FINAL8.CZ.BASKETBALL

GENERÁLNÍ PARTNER



HLAVNÍ PARTNEŘI



PARTNEŘI



GENERÁLNÍ MEDIÁLNÍ PARTNER



HLAVNÍ MEDIÁLNÍ PARTNEŘI



JAMIE KOMPON
ASSOCIATE COACH WINNIPEG JETS

Plánování a ve

Absolvoval respektovanou hokejovou univerzitu McGill v Ontariu. Jako trenér v NHL začal v St. Louis a v největší lize světa už působí, nejčastěji jako asistent, přes 20 let. V pozicích asistenta vyhrál Stanley Cup dvakrát za sebou a na jiných adresách, v roce 2012 s LA Kings, o rok později s Chicago Blackhawks. Od roku 2016 pracuje pro dravou organizaci Winnipeg Jets v prestižní pozici associate coach. Jamie Kompon je pravou rukou Paulu Mauricemu, jednomu z historicky nejlepších trenérů NHL.

TEXT: SLAVOMÍR LENER

Plánování. Jaké výzvy čekají trenéra při přípravě sezony, kempu, tréninku? „Zprvč musím říci, že cokoliv kolem sportu děláte, musíte milovat. To je můj případ. Trénování a aktivity s tím spojené neberu jako džob. Dělán, co mě baví, a nemohu se dočkat, jaké další výzvy mi nový den přinese. Trávíme nad plánováním spousty hodin před tréninkem, po tréninku. Jak to uděláme, kam směřujeme, jak se dostaneme k hráčům, abychom je zlepšovali, co můžeme udělat jinak. Vše se neustále mění, vyvíjí, musíte být proaktivní, adaptabilní. V přípravě tréninku musíte reagovat a zohledňovat spoustu věcí, které musí přesně sedět, aby každý trénink hráčům něco dal.“

Toto mohu několikrát podtrhnout. Při mém angažmá v NHL, v Calgary i na Floridě, jsme stále řešili, popisovali spousty papírů, útržků nebo ubrousků, co zítra, trénink, zápas, sestava. Ať už to bylo na palubě letadla, na snidani v hotelu, při

společné večeři, současně sledující právě probíhající zápasy NHL v televizi. Vrátím se však k plánování: co musíte připravit ještě před začátkem hlavní 82zápasové sezony? „Během léta organizujeme množství development kempů, koncem srpna a začátkem září připravujeme testování a lékařské prohlídky hráčů. To se stává odrazovým můstkem pro předsezonní kemp, kde máme dvě skupiny hráčů. V té první jsou většinou hráči stálého kádrů a někteří tzv. na hraně. A ve druhé hráči, kteří se snaží trenéry a management přesvědčit a probojovat se do prvního týmu. To trvá 18 dní. Každý den v kempu může být hráč v organizované činnosti maximálně tři hodiny, pokud ale chce zůstat déle, může. Pečlivě zorganizovaný čas nám vyjde na pět týmových tréninků, sedm přípravných utkání, tři předzápasové tréninky, dva skills tréninky, každý den off-ice trénink a teambuilding aktivity - rybaření v horách. Jen dva dny jsou volné.“

Trénink na domácím ledě je nejkomfortnější, na co si přesto dát pozor?

„Musíte vzít v potaz veškeré detaily, pokaždé je to trochu jiné. Jestli budeme v hlavní aréně, nebo v tréninkové hale. V kolik hodin budeme na ledě. Zohledňujeme, kdy jsme přiletěli z venkovního utkání a kolik zápasů jsme na tripu sehráli, jaký bude nejbližší program mužstva. Někdy je rozumnější dopolední rozbruslení vypustit, dát třeba jen off-ice, k tomu poradu v kabině a šetřit síly na večer.“

Domácí aréna. „Je to náš domov, perfektní atmosféra, dobrá akustika. To je hodně důležité - slyšíte hráče na sebe křičet, komunikovat, povzbuzovat se, trenéři jsou aktivní, jejich povelům a hecování je rozumět, všichni zapadají do tréninku.“

Tréninková hala. „To je nové tréninkové centrum, kvalitně vybavené, ale je tam velmi chladno. Je nutné naplánovat čas na kvalitní zahřátí. Máme víc hřišť. Po 20 minutách jen přejdete na dru-

PROGRAM WINNIPEG JETS V ŘÍJNU 2019

PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK	SOBOTA	NEDĚLE
	11.00-13.00 trénink	11.00-12.00 trénink 13.00 let do New Yorku (3:00 hod.)	19.00 Zápas u NY Rangers	11.30-12.15 trénink 19.00 Zápas v New Jersey	VOLNO	11.00-13.00 trénink 19.00 Zápas u NY Islanders 23.00 let do Pittsburghu (1:22 hod.)
12.00-01.30 trénink v Pittsburghu	11.30-12.15 trénink 19.00 Zápas v Pittsburghu 23.00 let do Winnipegu (3:00 hod.)	VOLNO	19.00 Zápas s Minnesotou	12.00-13.00 trénink 14.00 let do Chicaga (2:07 hod.)	10.30-11.15 trénink 18.00 Zápas v Chicagu 22.00 let do Winnipegu (2:05 hod.)	18.00 Zápas s Pittsburghem
VOLNO	10.30-11.15 trénink 19.00 Zápas s Arizonou	12.00-14.00 trénink	19.00 Zápas s NY Islanders	VOLNO	11.00-13.00 trénink	18.00 Zápas s Edmontone
12.00-14.00 trénink přístupný veřejnosti/ autogramiáda	19.00 Zápas s Los Angeles	12.00-14.00 akce s fanoušky	VOLNO	11.00 let do Reginy (1:11 hod.) 13.00 oběd v hotelu 16.00-18.00 trénink	10.30 rozbruslení 20.00 Zápas s Calgary (open air) 00.00 let do Los Angeles (3:29 hod.)	VOLNO
11.00-13.00 trénink v Anaheimu	19.00 Zápas v Anaheimu 11.30-12.15 trénink 23.00 let do Oaklandu (1:24 hod.), autobus do San Jose	VOLNO	11.00-13.00 trénink v San Jose			

■ aktivity na cestách
■ domácí aktivity
■ sponzoři, fanoušci
■ cestování

dení tréninku v praxi



JAMIE KOMPON

FOTO: PROFIMEDIA.CZ

„tou je dostat všechny na led. Fungovat co nejvíc jako tým. Věříme v propojení.“
Zkušení hráči, lídři. Mají při plánování tréninku, jeho struktury i délky cvičení k tomu co říct? „Před hlavní poradou v kabině se snažíme být kolem hráčů (napojování se na tým), neformálně s nimi hodně mluvíme, máme individuální mini-porady, sezení se speciálními týmy (přesilovky, oslabení, vřazování...) a po hlavní poradě už víme, co chtějí a potřebují. Cítíme tep týmu. Cvičení vždy designujeme tak, aby simulovala náš herní systém. Nemusíme vše dělat v pětkách, stačí i dvojice, trojice, ale musí to vycházet z našeho herního systému, zapadat do potřebných prostorů na hřišti. Důležité je mít na tréninku hráče, o kterého se můžete opřít. V LA to byl Anže Kopitar, hvězda týmu i NHL. Vždy rád začínal cvičení, znal ho, věřil si a vždy ho provedl správně, v potřebném rytmu a nasazení. Stejní byli další top NHL superhráči, které jsem trénoval. V Chicagu Jonathan Toews a Patrik Kane, teď ve Winnipegu je to Blake Wheeler. Pokud máte hvězdy, které produkují v zápasech a jsou i jedničky v tréninku, máte ohromnou výhodu. Tito hráči vám jasně naznačí, kdy už cvičení můžete ukončit. Zkušený trenér, stejně tak jako nejlepší hráči mají cit a vědí, kdy už je dost, anebo naopak, kdy je třeba to projet v pořádném tempu ještě jednou.“

hou ledovou plochu, takže máme vždy kvalitní led. Musíme však počítat se špatnou akustikou a nezapomenout dát co nejpřesnější instrukce o tréninku ještě v kabině. Na ledě se častěji přerušuje, poněvadž komunikace není zřetelná, a tak logicky vážně. Je nutné častěji vysvětlovat a udržovat tak pozornost hráčů.“

Jste na cestách, spoustu destinací znáte, vracíte se často do známých míst, vše se opakuje téměř stejně dokola. Přesto se nesmíte nechat překvapit. „S předstihem si zajistíme detailní program podle toho, kdy přistaneme, v kolik hodin budeme v hotelu, kde budeme trénovat, jak daleko to bude z hotelu, bude k dispozici dobrá místnost pro poradou? Většinou jsme v aréně, takže je všechno komfortní, včetně akustiky na ledě a povinného zázemí u kabiny (posilovna, rozsvičov-

na, statická kola, vybavení pro kustody, maséry a lékaře). Pokud musíme do tréninkové haly, je tu hned víc minusů. Není prostor pro poradou (uděláme ji v hotelu), posilovna, medicínské zázemí. Pojedeme busem již oblečení z arény a pak jen nazout brusle? Zajistit jeden nebo dva busy po tréninku (někdo zůstává déle na ledě)?“

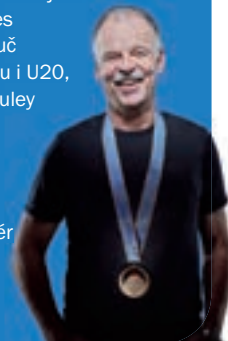
Často komunikují trenéři mezi sebou, jak jste na sebe napojeni? „Navzájem se stále informujeme. O všem. Vlastníci klubu, GM, trenéři, hráči, lékaři, fyzi, maséři, kustodi. Jsme hodně pospolu.“

Jaké jsou nejčastější otázky dne?

„Ptáme se, jak se dnes cítíš, je vše OK? Jaký máme dnes vzkaz pro tým? Co bude dnes nejdůležitější? Co potřebují hráči slyšet? Jaký a jak dlouhý bude trénink? Viděli jsme se s medical týmem, kondičním trenérem? Jak se tým cítí? Pokud jsou zdraví a mají energii, priori-

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)



MARTIN ČERVENKA se ze všech Čechů nejvíc přiblížil startu v nejslavnější Major League Baseball. Už v šestnácti letech podepsal smlouvu s Cleveland Indians a další část kariéry strávil v organizaci Baltimore Orioles, kde už už sahal po dosažení životního snu. Prozatím catcherovi chyběl maličký kousek, ale i v nižších soutěžích okusil, jak se hraje baseball na nejvyšší světové úrovni a dostal se do kontaktu se zajímavými trenéry.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

Americký trenér se baví vždycky

MARTIN ČERVENKA

Narozen: 3. 8. 1992 v Praze

Kariéra v ČR: Kotlářka Praha, Tegola (Tempo)

Titans Praha (hostování), Kotlářka Praha

MLB: Cleveland Indians (2011-17 / týmy

Arizona League Indians, Lake County Captains,

Mahoning Valley Scrappers, Lynchburg Hillcats),

Baltimore Orioles (2018-19 / týmy Bowie Baysox,

Aberdeen IronBirds, Norfolk Tides)

Další týmy: Glendale Desert Dogs (Arizona Fall

League 2018), Gigantes del Cibao (Dominican

Winter League 2019)

Úspěchy: reprezentant, mistr Evropy do 21 let

(2010), účastník ME (2012 – 5. místo, 2014

– 4. místo, 2016 – 5. místo, 2019 – 5. místo),

účastník olympijské kvalifikace 2019 – 3. místo)

Začátky s tátou

„Táta mě k baseballu přivedl a zároveň byl i můj první trenér. Takže moje seznamování s baseballem šlo ruku v ruce s tátovým velkým vlivem, že já i o rok starší brácha jsme si baseball od malička zamilovali, což přetrvává doteď. Táta dělal manažera Kotlářky, brácha za ni hrál ještě několik let zpátky a baseballu jsme se věnovali celá rodina. V prvních letech se u nás formovala láska k baseballu a obecně ke sportu. S tátou, který mi určil směr, se stále rádi bavíme o baseballu, o mém švih, probíráme, co bych mohl zlepšit. Rodiče nás ale nenutili, s bráchou jsme si baseball ihned oblíbili. Táta mě spíš baseballem provázel, než aby mi něco nařizoval. Spíš jsem se sám zeptal, jestli si s ním půjdu zaházet, nebo zapálit - samozřejmě pálkou do klece. (úsměv) Nikdy nezaznělo, že něco musím. A když nechci, nic se neděje, všechno bylo v pohodě. Když mi bylo asi 11 nebo 12 let, měli jsme postavenou klec na pálení kousek od chalupy. Každý den jsem tátovi říkal, aby mi v kleci házel tréninkové míče. On se mnou chodil, a tak jsme pak dlouhé roky trénovali i na chalupě. Takže táta mě víceméně trénuje celý život. Když jsem byl mladší, nesouhlasil jsem se vším, co říkal, což mi přijde přirozené. Ale vždycky všechno dobře dopadlo. Navíc už jsem dospělejší a vím, že táta to vždycky se mnou myslel nejlíp.“

Klíčové jsou základy

„Já si myslím, že je všechno o základech. Když je člověk mladý, a já jsem tak byl i trénovaný, musíte ve 12-16 letech zvládat základy, mít styl na pálce, rychlý švih, mít rychlé ruce a umět si poradit s pálením, házením a chytáním. Mně všichni trenéři něco dali a všechno se pak opakuje pořád dokola. Jak se člověk vyvíjí, od trenérů si bere od každého něco. Dělal jsem s tátou od malička i drily, stejně tak s Pepou Pacltem. A pak i se Zdeňkem Josefusem drily na pátku. Když se dívám na baseballový švih, tak o některých už nepřemýšlím, mám je zautomatizované a v dalších se dál rozvíjím a přemýšlím o nich. Taktické věci s námi trenéři v mládeži vůbec neřešili a podle mě zcela správně si vystačili s přístupem, že kluci si hrají, mají zábavu a nemá cenu do nich ve dvanácti, ve čtrnácti rvát taktické věci. Když vyhraje, super. A když prohrajeme, taky se nic neděje.“

První trenéři v USA

„Každý musí mít nějaké štěstí, když se mu povede dostat do Ameriky, ale opravdu nevím, čím jsem se jim zalíbil. Ale asi ve mně viděli potenciál, že bych se mohl zlepšovat a posouvat se dál. Byl jsem dva roky pod smlouvou s Cleveland Indians a vždycky jsem až do konce střední školy létal na měsíc do Ameriky na Spring training. Poprvé mi bylo



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

16 let a byli tam trenéři s velkým množstvím zkušeností. V úplném začátku mi toho tolik neříkali. Byl jsem ale mladý a bylo naprosto zásadní, abych zesílil. Musel jsem proto hodně posilovat. Ukázali mi, co a jak cvičit v posilovně, do které jsem do té doby vůbec nechočil. Program cvičení jsem si pak přivezl domů a po celou dobu na sobě pracoval. Když tam člověk jede na měsíc, není na všechno moc času. Pokud šlo o můj styl jako správného catchera, nemyslím si, že bych ho měl nějakým způsobem horší než Američani nebo Dominikánci. Co jsem se učil doma, bylo správné, ale lhal bych, že jsem na stylu v Americe nepracoval. Právě se scoutem, který mě podepsal a celou dobu byl u Indians se mnou, jsem pracoval na švihů a stylu každý den. Asi největší rozdíl pro mě byl, že jsem chytal míče nadhazovačům, kteří hází rychlostí přes 145 km v hodině. Jsou tam i tací, kteří hází víc než 150kilometrovou rychlostí. Vůbec poprvé jsem chytal takové nadhazovače, což byl poměrně velký nezvyk, ale připravoval jsem se tím na moment, až půjdu do Ameriky natrvalo.“

Akademie v Austrálii

„Přes léto jsem během střední školy trénoval na Major League Academy v Austrálii. Na kempu působili především australský trenéři se zkušenostmi z MLB a mezi nimi i Dave Nilsson, první australský hráč, který se dostal do All Star Game. Dave měl na starosti pálení a opět tam byl po celou dobu můj scout. Měl jsem možnost s ním sám trénovat. Bylo nás asi 60 hráčů. Ráno jsme šli na hřiště, kde se dělaly týmové tréninky, různé obranné záležitosti s běháním na mety a pak klasický trénink pálky na hřišti. Pak jsme hráli na hřišti zápasy mezi sebou.“

Přesun do Arizony

„Po střední škole jsem začal hrát rookie league, což obnáší od dubna až do září každý den zápas. Měli jsme i pár dnů volna, ale všechno bylo pro mě nové. Byl velký záprah zvyknout si fyzicky, že se hraje denně. Při tréninku jsme šli nejdřív do pálkařské klece, kde jsme trénovali individuálně s trenérem a pracovali na specifické věci, kterou jsem zrovna potřeboval nebo chtěl. A pak se šlo na týmový trénink. Tak vypadal náš program v Arizoně. Trénink pálky trval →

„S KAŽDOU VYŠŠÍ ÚROVNÍ MÁ HRÁČ VĚTŠÍ SVOBODU SE PŘIPRAVOVAT A OBSAH TRÉNINKU BÝVÁ VÍC INDIVIDUÁLNÍ.“



FOTO: JAKUB PLÁTENÍK

přibližně dvě až tři hodiny. Pak jsme měli asi hodinu a půl na přesun na jiné hřiště, nebo jsme zůstali v šatně, dali si něco k jídlu. Potom jsme šli na zápas, po němž nás párkrát v týdnu čekala i posilovna. Baseball je jiný než třeba fotbal, kde musíte 90 minut běhat. Musíte se připravovat na konkrétní momenty, a hlavně je úspěšně zvládat. Když jsem byl mladší, vlastní přípravu na utkání jsem ještě tolik neuměl. Postupně jsem ale začínal chápat, kdy si v tréninku můžu trošku ubrat, kdy dát méně švihů a kdy si pošetrím síly, protože sezona je opravdu hodně dlouhá. Všechno je o komunikaci s trenérem, ale nikdy se mi nestalo, že by trenér v Americe neakceptoval, když jsem si potřeboval trochu odpočinout. Naopak, když jsem byl mladší, trenéři mi museli sami říkat, abych nešvihal a odpočíval. Někdy se stane, že na základě komunikace s trenérem, která je naprosto zásadní, jdeme na hřiště až v 5 odpoledne, jen se protáhneme a jdeme rovnou do zápasu, abychom byli více odpočinutí.“

Mentální příprava

„Mentální příprava se děje ve druhé fázi po fyzickém a technickém tréninku. Mentální záležitosti se potom dělají během tréninku na hřišti během pálení. Člověk je schopný vidět víc věcí a mentální příprava na start do utkání je důležitá. Někteří hráči o tom nechtějí moc slyšet, ale někteří se zase naopak víc baví s trenérem, který vždycky pozná, na koho víc mluvit a na koho zase naopak méně. Trenéři jsou komunikací velice otevření, a když jsem třeba měl den volna, šel jsem si popovídat s trenérem pátky. Bavili jsme se o baseballu obecně, o přístupech k pálení, mentální příprava probíhá prakticky pořád. Nikdy se mi nestalo, že by trenér řekl, že se se mnou nebude bavit. Existuje jediné omezení: že si nemůžete zabrat trenéra na celý den, protože ten se stará třeba o 12 pálkařů. Každopádně si trenér vždycky udělá na hráče čas, aby dal hráči, co potřebuje.“

Posun na vyšší úroveň

„Když hráč přijde do profesionálního baseballu, jsou někteří samozřejmě výjimeční. Ale většina hráčů potřebuje hodně poradit, vyzkoušet si, jak různé věci fungují. S každou vyšší úrovní má hráč větší svobodu se připravovat a obsah

tréninku bývá víc individuální. Už to není tak, že trenér vám řekne: Dělej takový dril a pak jiný. Hráč sám už ví, jaké drily potřebuje, které jsou zrovna pro něj důležité. Ale když mu trenér navrhne dril, u kterého vidí, že hráči může pomoci, záleží na hráči, jestli si ho vybere, nebo ne. Většinou, když vám v mladším věku trenéři nachystají dril, nevíte, k čemu je dobrý a proč se dělá. Ale když už je hráč starší, dokáže si sám říct, co potřebuje, kolik si naložit, kdy ubrat nebo někdy přidat během tréninku.“

Baltimore Orioles

„Jsem moc rád, že si mě Orioles vybrali. Potkal jsem výborné trenéry a za ty roky jsem se od nich hodně naučil. S trenérem pátky, u kterého jsem trénoval v letech 2018 a 2019, jsme se často bavili o švihů a odpalu. Na pálce mi hodně změnil styl, zjednodušil ho, aby pro mě byl během zápasu snáze opakovatelný. Řešili jsme můj styl a vyloženě jsem cítil, že se o mě hodně zajímá a chce, abych měl úspěch. Oni to dělali i jiní trenéři, ale s ním byl náš vztah intenzivnější. Hodně jsem mu naslouchal, i já mu řekl svůj názor a on si ho vyslechl. Stalo se, že jsme spolu nesusouhlasili, ale on měl 45 let zkušeností z trénování v MLB, vedl velké množství špičkových hráčů a bylo zajímavé si s ním povídat.“

Taktika a strategie

„Příprava na každé utkání probíhá úplně individuálně. Když je člověk na vyšší úrovni, například v soutěži Triple-A se většinou hrají zápasové série po třech nebo pěti utkáních. Na začátku každé série se nadhazovači spolu s catchery, což jsem i já, sešli a prošli každého hráče, kterého měl soupeř na soupisce. Určovali jsme strategii, jakým způsobem na něj házet. Catcher si pak sedl ještě se startujícím nadhazovačem a přesně si řekli, jak který nadhazovač bude házet konkrétně na každého hráče. Takovou přípravu, která se dělá denně, řeší lidé, kteří se starají o video, připraví materiály a statistiky, kdo ze soupeřova týmu pálí statisticky dobře a kdo hůř. Pak jsem si jako catcher vzal vždycky sestavu soupeřova týmu a vypsal si pro sebe několik bodů. Když jsem se bavil s hráči z té nejvyšší ligy, tam je všechno ještě propracovanější.



Přes veškerou nastudovanou přípravu je ale důležité mít v sobě také kus improvizace pro momenty, kdy se nadhazovači nedaří a catcher musí hledat jiné řešení. Během utkání často komunikuji s trenérem nadhazovačů, dělím se s ním o postřehy ze hry a on mi říká svůj pohled. Je to konverzace mezi směnami na lavičce, kdy řešíme, proč jsme zvolili určitý nadhoz nebo jaký použít v dalším průběhu utkání na konkrétního pálkaře. Head coach do strategie nadhazovače úplně nevstupuje, ale má na starosti výměnu nadhazovačů. Zabývá se hlavně ofenzivními signály, které ale nejdou moc naplánovat před zápasem, protože záleží na vývoji utkání, a podle toho trenér reaguje. Teď jsem zpátky doma a hraji extraligu za Kotlářku, kterou vede trenér Scotty Mulhearn. S trenéry na Kotlářce se bavím, jak vidím hru

z pozice catchera, ale nikdy bych si nedovolil zpochybňovat rozhodnutí trenéra. Já můžu se svými zkušenostmi říct, co vidím, jak to cítím, a pak je na trenérovi, jestli se mnou bude souhlasit, nebo ne. Rozhodnutí je výhradně na trenérovi, to se musí respektovat.“

Přínos Mika Griffina

„Mike do reprezentace přinesl americkou mentalitu. Dřív jsme před zápasem proti Holandsku přemýšleli, že asi prohrajeme. Teď jdeme do zápasu s tím, že chceme vyhrát. A je jedno jestli hrajeme proti Mexiku, Holandsku nebo Itálii, vždycky chceme vyhrát. Sešla se nám spousta kluků, kteří mají zkušenosti ze zahraničí, ať už z Ameriky nebo nějaké evropské ligy, a tvoříme silný ročník. Když Mike zajišťoval soustředění v Americe, kde jsme hráli proti kvalitním

soupeřům, ať už to byly týmy z Minor League nebo z univerzit, kde se setkáte s daleko rychlejší hrou, nejdřív to nedopadlo dobře. Při další konfrontaci už to bylo lepší a soupeři řekli, ať přijedeme klidně znovu, protože jsme hráli dobré zápasy a nedostali od každého desítku. Mike má zkušenosti a kontakty. Díky němu jsme měli možnost vycestovat a hrát kvalitnější zápasy proti silným soupeřům, což se pak ukázalo na mistrovství Evropy, kde jsme vyhráli nad Holanďany a v olympijské kvalifikaci jsme zase porazili pozdější vítěze Izrael. Naše zápasy s těmito silnými týmy jsou najednou vyrovnané. Baseball je ale bohužel sport, v němž když proti sobě hrají vyrovnané týmy, zápasy mohou pokaždé dopadnout jinak. Je to drsné, protože někdy vás může jeden zápas úplně srazit.“

□

INZERCE



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



FOSFA
Life Science



GENERÁLNÍ PARTNER
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2020 - 2024

PřeHOĎ MYS(š)Lení do LIDŠTINY

Veslování je považováno za individuální sport. Jistě, fanoušci se u televizi dojímalí u triumfů skifařů, osamocených hrdinů na vratké lodi. Užasli, když zraněná Mirka Knapková senzačně triumfovala na olympiádě v Londýně. Obdivovali ramena šampiony Ondřeje Synka nebo Václava Chalupu. Ale stejně tak bývali zvědaví na soupeření osmiveslic při pražských Primátorkách, a není to snad týmové snažení? Jak to vlastně je?

TEXT: MARTINA SOUČKOVÁ





FOTO: ONDŘEJ KROUTIL

PŘEDSTAVENÍ AUTORKY

Jmenuji se Martina. Nemám ráda představování. Na jednom workshopu mi lektorka řekla: „Řekněte ve druhé větě něco, co všechny položí na záda, zaujme, a tím získáte jejich pozornost!“

Položím vás tedy na záda a zaujmu. Mám řidičský průkaz na kamion, a to především kvůli tomu, že vozím obrovský vlek s loděmi na závody. Jsem máma dvou dětí, kluků. Dělán tiskovou mluvčí v Českém hydrometeorologickém ústavu. Jsem trenérka veslařů, kluků. Mám skupinu, která se pohybuje v počtu od 30 do 40 členů, ve věku od 15 do 24 let.

Ráda říkám, že jsme skvělí a úspěšní. A ona je to pravda. Daří se nám získávat medaile na republikové i zahraniční úrovni. Mám ve skupině kluky, kteří mají medaili z mistrovství Evropy i mistrovství světa juniorů. Kluky, kteří pokračují ve své kariéře v Dukle

Sportovkyně, trenérka veslování, pro svoji skupinu svěřenců občasná psycholožka, kuchařka a řidička, nadšená grafomanka, máma dvou dětí... V současné chvíli působí jako tisková mluvčí Českého hydrometeorologického ústavu. Vystudovala fakultu tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci. Ve svých příspěvcích by všem ráda přiblížila zákulisí individuálního sportu, osobní zkušenosti trenérky-ženy a velmi ráda by inspirovala mladé lidi ke sportování. Ve volném čase nejraději běhá a plave. Jako velký relax jsou jí knihy a kreslení.

nebo v jiném středisku. A co říkám ještě raději, že si vážím každého svého člena.

Nemám očekávání, že by měl být každý mistr světa. Zásadní je pro mě jejich láska ke sportu, k pohybu. Na prvním místě je pro mě člověk. A to je dnešní nosné téma. Pohled na sportovce jako na člověka a na jeho emoce.

Individuální sport a kdo si ho vybírá?

Jak moc je veslování individuální sport? Vše uvedu příběhem. Příběhem o Martině. Začíná 4. července 1996. Volá trenér z litoměřické veslařské loděnice: „Martino, pojď na trénink, je tady spousta holek, bude to dobrý, naučíš se veslovat, tady je hezky, dyť to víš.“

V té době jí bylo necelých 14 let. Vážila okolo 45 kilo a moc chtěla běhat,

OČIMA ZDEŇKA HANIKA

„Mám pro tebe radostnou zprávu,“ oznámil mi na tradiční pondělní schůzce Jiří Kejval, předseda ČOV. „Vedení svazu veslování se rozhodlo vstoupit do Coache včetně finančního spolupodílu. A to není všechno, nabízíme i autorku, která má zkušenosti s odborným psaním a má chuť přispívat svými články za oblast individuálního sportu.“ Svěrázná žena s pronikavým pohledem a potetovaným předloktím mě poté jasně přesvědčila, že má co říct na stránkách našeho měsíčníku. Tak tedy vítejte, Martino, na palubě.

to ji bavilo. Věřila, že by mohla spíše dělat atletiku. Už zkusila hodně sportů. Nejdéle chodila na plavání, chvíli na judo, basketbal, softball, sportovky ve škole, trampolínu ve Slavoji...

Chtěla zkusit všechno a pohyb ji bavil. V té době se běhalo venku, hrála se vybička, skákala se guma, jezdilo se po městě na kole. To všechno mohla dělat, nic ji netrápilo. Ve škole se učila velmi dobře. Myslela si, že bude studovat přírodopis, chemii. Často se účastnila různých soutěží a olympiád. Často byla ráda všude první. Nebo byli rádi rodiče?

O den později se odhodlala a vyrazila na loďnici. Ne zvolila nejlepší oděv na první veslařský trénink. Krásné bílé

háčkované ponožky. Máma jí ustříhla tepláky, které sama nosila od roku 1978. Tričko bylo oranžové s myšákem Mickeym. Nečekala, že ji hned posadí do lodě. Samotnou. Na skifa. A prostě vesluje.

Neměla strach, bylo to zábavné. Loď se kývala, sedátko pod zadkem se zvláště vrtělo, vesla byla příšerně těžká, dřevěná. Oranžový bakelitový skif nebyl nejnovější. Ujela půl kilometru a najednou plavala. Jak se to stalo? Doplavala s lodí na břeh, všimla si, že se veslo utrhlo od toho kovového. V té době nevěděla, že se tomu říká havlinka a že dostala cvičného skifa na pokraji své životnosti.

Vytáhla vše na břeh a ve svých bílých krajkovaných ponožkách běžela do loďnice. Potkala staršího kluka a vyprávěla mu svoji nehodu. Odpověděl: „Tak nasedni a pojed' zpátky, ne?“

Ráda by řekla, že to bylo okořeněno sprostými slovy a ona z toho byla trochu šokovaná. Bílé krajkované ponožky odpovídaly jejímu slovníku. Rozhodně to, čím to vyšperkoval budoucí kámoš z loďnice, nepoužívala.

Neuměla vysvětlit, že ta nějaká věc se prostě úplně ulomila a veslo tam nedrží. Vše nakonec donesli do loďnice. Byla to vtipná příhoda a ji neodradila, aby další a další dny chodila dál.

Jaká je teorie a praxe?

Je nám asi jasné, že individuální sport je opakem kolektivního sportu. Podle jedné studie jsou nejoblíbenějšími individuálními sporty atletika, plavání nebo tenis. U veslování často trénujete na lodi sami, ale postupně jsem zjistila, že se tu střetává něco kolektivně-individuálního. →

INZERCE

 **ČESKÝ
SQUASH**



sport je jen jeden

U spousty dětí poznáte, že chtějí veslovat, ale nechtějí závodit na skifu. Že je pro ně důležité soutěžit na posádce, mít zodpovědnost za své kolegy, a že to je často hnací motor a motivace. Bohužel, systém je nastaven tak, že se do posádky musíte probojovat na základě individuálního výkonu.

Hodnota je zdrojem motivace. Můžeme přemýšlet o tom, co potkalo na cestě dospívání vaše svěřence. Jaká byla socializace, zkušenosti a kultivování jejich osobnosti. Opět tu máme k dispozici studii pana Zicha z roku 1996, kde se uvádí: „Mladí lidé ve věku 14-21 hovoří o velké preferenci k provozování sportovních aktivit. Přes 71 % mladých lidí chápe sport jako činitele pro udržení dobré kondice, zdravého tělesného a duševního vývoje.“

Ovšem regulérně je ochotno alespoň třikrát týdně sportovat pouze 30 % dotazovaných. A chlapi sportují častěji než dívky. Máte tedy možnost setkat se ve svých oddílech pouze s třetinou mladých lidí. A z této třetiny hledáte talenty

nebo talentované posouváte na jejich nejvyšší možnosti.

Řešíme, kolik dětí nám přijde do oddílu a jak tento „materiál“ opracujeme. Snažím se být pokorná a zohledňuji jednu důležitou skutečnost, a tou je „možnost sportovat“. Je to velký bonus, který se rozvinul až ve 20. století.

Možnost sportovat, byť jen volnočasově, máme až od konce 19. století. Napomohla k tomu technická revoluce v Anglii. Ubylo válečných konfliktů a fyzická námaha se přesunula do naprosto odlišné úrovně. Privilegium sportovat měly nejdříve bohatší vrstvy společnosti. V Čechách můžeme být vděční Sokolu.

Ráda si v hlavě opakuji Coubertinovo (nezaměňovat s komunistickou pokrouceninou): „Není důležité vyhrát, ale bojovat do konce svých sil!“

Prosinec 2020

Ocitáme se tedy o mnoho let dále a ONA stále zůstává u veslování. U sportu, který je náročný, ale ráda doplňuje, že náročný je každý sport, pokud ho dě-

Na skifu vždycky jezdili nejlepší

ONDŘEJ SYNEK

5x mistr světa a 3x olympijský medailista

„Veslování je super v tom, že si můžete vybrat buď veslovat v kolektivu, nebo individuálně. Mně se líbilo vždy oboje, a když mě jedno nebavilo, byla možnost užít si toho druhého. Ale skif se mi líbil proto, že na něm vždycky jezdili ti nejlepší. A já chtěl být také jednou nejlepší.“

FOTO: PAVEL LEBEDA



láte naplno, s veškerou pozorností, motivací a určitým cílem.

Líbí se mi popis veslování. S vtipem říkám, že jsme na galejích. Ale ono to má přímou souvislost a opravdu, galeje a galejník jsou starověké označení pro veslování a veslaře na velkých lodích. A navíc v počátku byla práce galejníka prestižní zaměstnání. Nerada dodávám, že o několik desítek let později se staly galeje trestem a otrockou prací.

Nejspíš si všichni umíme představit, že veslování je fyzicky velmi náročné. Troufám si říct, že je to jeden z mála sportů, kde opravdu zapojíte téměř všechny svaly na těle. Když se zmiňuje fyzická příprava, souhlasím, že i psychicky je tento sport náročný. Tento koktejl je totiž umíchán z mnoha faktorů.

Jedná se o sport v přírodě, kde vás často ovlivňují přírodní podmínky dané vodní plochy. Co je zásadní, je vliv počasí. Můžete být perfektně fyzicky připravení, ale nezvládnete technicky veslovat v silném větru a i méně zdatný soupeř

„SAMA JSEM SI MNOHOKRÁT ŘEKLA: BĚHAT UMÍ KAŽDEJ, NA KOLE UMÍ SPOUSTA LIDÍ, PLAVAT SE MŮŽOU NAUČIT VŠICHNI, ALE KOLIK LIDÍ NA SVĚTĚ UMÍ VESLOVAT?“

vás může porazit. Taková situace nastává často a výzvou pro trenéra i závodníka je nevyhýbat se tréninku v náročných podmínkách i za cenu menšího úsilí a tréninku kondice. Do této situace se hodí: „Těžko na cvičišti, lehkou na bojišti!“

Mojí specialitou je „trénink nekomfortem“. Vyloženě si vybírám situace, kdy je velmi větrno, kdy je sněhová vánice, kdy nám dost prší. Mám ráda i horší podmínky v rámci komfortu ubytování na soustředění.

Těžko mohu simulovat psychicky náročnou situaci bez možnosti vlastního zážitku. Tady pracuji s další teorií „cizí zkušenost je nesdělitelná“. Jsou jedinci,

kterým stačí říct a nepotřebují danou situaci prožít, ale vždycky je tu velké „ALE“.

Moji svěřenci by mohli vyprávět, jaké to je v 6 hodin ráno plavat 2 kilometry v Labi na letním soustředění. Nebo si zimní soustředění zpestřit rozcvičkou v plavkách na sněhu. Vše je v rámci zachování zdraví a jistojistě nikdo není ohrožen. Ale právě takové zážitky a význam individuálního sportu jsou tématem dnešního článku.

Kdo vybírá dětem sport?

Přemýšlela jsem, proč mě zaujal sport, který není úplně typický pro dívky a zároveň je to technicky velmi speciální ak- →

INZERCE

SLEDUJTE DIALOGY ON-LINE

Dialogy České trenérské akademie o aktuálních tématech s významnými trenéry a odborníky



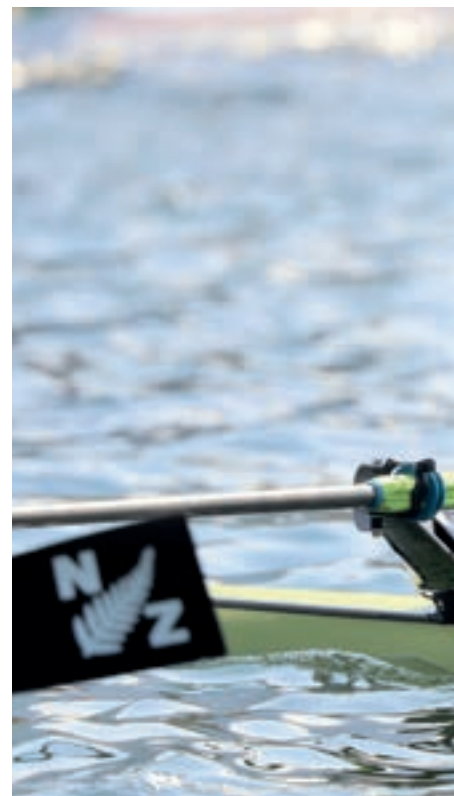
ČESKÁ
TRENÉRSKÁ
AKADEMIE

Videa naleznete na YouTube ČOV
nebo na treneri.olympic.cz

TÉMATO: Covid a sport • Z juniora šampionem • Wellbeing • Covid nemusí být brzda – odrazte se vpřed! • Skauting • Rozvoj a kultura úspěšné organizace • Vzestup významu specialistů – generalistů



FOTO: ARCHIV ČOV



tivita. Já sama jsem si mnohokrát řekla: „Běhat umí každej, na kole umí spousta lidí, plavat se můžou naučit všichni, ale kolik lidí na světě umí veslovat?“

Určitě mě vnitřně naplňoval pocit, že je výkon postaven pouze na mé dovednosti veslovat. Že to, co bude výsledek, ovlivním já a moje úsilí. Bytostně jsem nesnášela a nesnáším hry. Mám pocit, že mi to každý kazí.

Daleko raději si jdu odpočinout dalším individuálním sportem, kdy třeba plavu a s vtípem říkám, že mě uklidňuje počítat dlaždičky v bazénu. Ráda jezďím na kole v lese, kdy mě zase naplňuje pohled na okolní prostředí. Každý den chodím běhat a považuji to za nejlepší relax a zpětné načerpání energie.

Přemýšlím, jestli je to rytmus a časování cyklických sportů, které není třeba v hlavě řešit. Nemusíte přemýšlet nad taktikou, nad herní situací, nad změnami. Je snad individuální sportovec líný a nechce přemýšlet nad aktuální situací? Často jsem slyšela, že sporty jako plavání, cyklistika nebo i veslování musí dělat hloupí lidé, kterým nevdá „tupě“ opakovat pohyby. Teď se budu snažit popsat něco, co opravdu pochopí jen lidé, kteří bytostně a celým svým srdcem milují výše zmíněné sporty.

6

Šest až devět minut trvá veslařský závod, podle disciplíny, věku a pohlaví veslaře i podle počasí. V trati na 2000 metrů uděláte kolem 250-300 záběrů.

Pokud si sednu na loď, mohu tupě opakovat pohyby a úplně stejně tupě na ně bude loď reagovat. Říkám tomu s nadsázkou „veslování na lodičkách u Žofína“ a s radostí tam posílám spoustu svěřenců, kteří tvoří dojem otráveného převozníka. Určitě existuje něco jako „cit pro vodu“. Ale to je pro mě velké klišé.

Existuje něco jako vnímavost, soustředění, souznění s lodí, naladění na pohyb. Soupeř je v jiné dráze a vy musíte vnímat svoji trať, jeho pohyb, zachytit jeho únik, zpomalení, využít situace. Zároveň neznamená, že čím více síly vložím, tím rychlejší bude loď. Je to

faktor, který pomůže, ale někdy může být i styl přidání síly kontraproduktivní rychlosti lodí.

Ve hře jste určitý počet minut pro zápas, změny jsou rychlé a musí být opravdu aktuální a momentální. Veslařský závod trvá od 6 do 9 minut, podle disciplíny, věku a pohlaví veslaře a samozřejmě i podle počasí. Zdálo by se, že soustředění na závod je minimální, v trati na 2000 metrů uděláte kolem 250-300 záběrů. Je to málo, nebo je to hodně? Vložte pozornost do těchto opakování, vše udělejte nejlépe, jak umíte, žádný záběr nelze vrátit zpět a spousta jich ovlivní ten další.

Když do mé skupiny přijdou dorosteneci, tedy 15letí kluci, je opravdu patrná schopnost či spíše neschopnost soustředit se. Je úžasné pozorovat, jak se mění a s věkem dokážou vše zlepšovat. Ale to je o motivaci a zájmu.

A jak to vidí moji svěřenci?

Já jsem si prošla několika sporty a zaujal mě právě tenhle, veslování. Ptala jsem se svých svěřenců: Proč jsi přišel veslovat? Je zábavné poslouchat příběhy, které jsou z větší části náhodou.

„Rodiče mě sem odvedli, chtěli, abych něco dělal.“ Ale tenhle kluk vesluje už →



FOTO: HERBERT SLAVÍK/ČOV

Inspiroval mě veslař na diskotéce

MIRKA TOPINKOVÁ (Knapková)

olympijská vítězka a mistryně světa

„Ráda říkám s nadsázkou, že jsem se dostala k veslování náhodou. V 19 letech jsem potkala na diskotéce jednoho veslaře a ten mě inspiroval natolik, že jsem začala veslovat. Přestože oba moji rodiče veslovali na mezinárodní úrovni a vyrůstala jsem na vesláku, do té doby mě nikdy nenapadlo veslování zkusit. Jedna z jeho výhod je, že si můžete vybrat, jestli budete dělat individuální, nebo týmový sport. Táta mi poradil, ať si vyberu skífa, protože pak nemůže nikdo říkat, že jsem mu to zkazila nebo že se z nějakého důvodu nehodím do posádky. Jelikož jsem několik let dělala atletiku, zodpovědnost za vlastní výkony nebyl problém. Ale popravdě na mě ten skif spíš zbyl, protože nikdo nechtěl jezdit s devatenáctiletým začátečníkem. Fyzičku z atletiky jsem sice měla, ale potřebovala jsem se naučit jezdit na lodi. Nakonec jsem tréninkem získala i požadované technické dovednosti a na skifu jsem závodila na nejvyšší úrovni mnoho let. Přestože si občas ráda sednu do osmy, čtyřky nebo dvojskifu, skif bude pro mě vždy nejlepší disciplína.“

INZERCE

MISTROVSTVÍ SVĚTA ZÁVODNÍKŮ DO 23 LET VE VESLOVÁNÍ

7. – 11. 7. 2021 / Labe aréna Račice

www.rowingracice.com



PŘIDEJ SE K NÁM!

Staň se dobrovolníkem a buď naší součástí.

Přihlašovat se můžeš na mail perglerova@veslo.cz.





FOTO: ARCHIV ČOV

Líbila se mi dřina

ZDENĚK PECKA

2x olympijský medailista a člen trenérské Síně slávy ČOV

„V dětství jsem byl často nemocný a měl jsem zakázanou i školní tělesnou výchovu. Situace se změnila až ve 14 letech a já začal hledat uplatnění ve sportu. Zkusil jsem judo, ale hned na prvním tréninku jsem se zranil. Podobně dopadl i můj pokus s volejbalem. V té době jsem potkal kamaráda, který mi doporučil veslování. A tenhle sport mě opravdu chytil. Nikdy jsem svého rozhodnutí nelitoval. Veslování je dřina, ale mně se na něm právě tohle líbilo.“

10 let a chodí každý den. „Nejdřív se mi to nelíbilo.“

Je zajímavé, že tohle řekne kluk, který se podle mého naprosto trefil do sportu, ale sám bez rodičů a jejich odhadu, že to je dobrý sport pro mohutného kluka, by si ho nevybral.

„Chtěl jsem sám, líbí se mi to, ale nechci si sám trénovat, baví mě jezdit větší posádky.“ Lukáš vesluje skoro 15 let a je pravda, že sám na skifu není rád a líbí se mu posádky a možnost být v partě, u vody a trénovat ve skupině. Úplně sám by nechodil. „Doporučil mi to dělník, říkal, že jsem velikej, svalnatej, ať jdu veslovat. A já si myslel, že budu jezdit na šlapadle.“

A opravdu, je to velkej a silnej kluk.

Veslování má ještě jedno velké specifikum. Děti začínají veslovat až mezi 10. až 12. rokem. Lodě nejsou úplně vhodné pro menší a drobnější děti. Vždy uvítáme, pokud přijde vyšší dítě s nějakou zkušeností, jako je třeba plavání, atletika nebo prostě „už sportoval“.

V 16 letech chodíte na trénink každý den i o víkend. Někteří začínají trénovat i dvakrát denně, ačkoli nejlepší fyzička přichází u veslaře až kolem 30.

roku. Je nutné vytvářet „zásobu“ a základ pro náročnější tréninky. Je to o trpělivé dlouholeté práci.

Nemusíš být mistr světa

Mám ráda talentované a motivované děti, ale zároveň ráda brzdím jejich nadšení. Myslím tím nadšení ze spousty tréninků, znásobování tréninkových jednotek. Vím moc dobře, jak je jednoduché se spíše vyčerpat, než načerpat sílu a kondici. Je to hledání balance a individuálních přístupů.

Ve skupině je každý její člen speciální. A to je má teorie individuálního sportu. Spousta mých svěřenců by byla možná fajn i v kolektivním sportu a nebylo to o výběru, že chci „sám“. Pro mne je to především o silných osobnostech v mé skupině. Spousta z nich bych musela konfrontovat s jejich jedinečnostmi. Pro mě je velkou prací přijít a zjistit, co je to originální a to skvělé, které z nich vykřeše úžasného sportovce.

A na druhou stranu nebudu hloubit každého. Všichni totiž mají možnost vybrat si úroveň. Ale to už je na nějaký další díl: „Jestli musí být každý mistr světa a jak funguje závodní oddíl“.



**ČESKÝ
VOLEJBAL
1921—2021**

www.cvf.cz

TEXT: MICHAL JEŽDÍK

Co mimo sport n ovlivnilo vaši kar

FOTO: MICHAL BERÁNEK

nejvíc iέρu?

JIŘÍ WELSCH

basketbal, vedoucí úseku chlapců CZ.Basketbal, druhý Čech v NBA (2002-06), hrál také ve Španělsku a Belgii

„Rodiče. Kdyby táta nezaložil v Holicích basketbalový klub a nepřivedl mě k basketbalu, nikdy bych ho pravděpodobně nehrál. Protože se ale otec stal i mým prvním trenérem, je to svým způsobem sportovní ovlivnění. Proto bych jako odpověď uvedl jinou věc – konec mého manželství s první ženou Lindou. Bylo mi 32, cítil jsem se vyhořelý a přemýšlel o ukončení kariéry. Do toho přišel konec našeho 14letého vztahu, který mě následně donutil hledat nové výzvy v životě i v kariéře. Tou sportovní výzvou se stal návrat do Česka, konkrétně do Nymburka a do reprezentačního týmu. Během následujících šesti let jsem zažil mnoho úžasných basketbalových úspěchů a zážitků, které bych bez tohoto rozhodnutí neměl možnost prožít. Byla to věc, která zásadním způsobem ovlivnila zbytek méj kariéry a život až dodnes.“

□ COACHING

PETR NOVOTNÝ

florbal, trenér superligového týmu Florbal MB, bývalý reprezentant



„Pro moji hráčskou kariéru bylo klíčové, že jsem měl velkou důvěru rodičů.

Od šesti let jsem mohl volný čas trávit převážně venku a poznávat tak převážně se staršími kamarády všechny sporty. Stále jsem s někým soupeřil, chtěl umět věci, které zvládali ostatní. Škála sportů, jimž jsem se věnoval, byla pestrá. Závodně jsem hrál fotbal, celou zimu chodil hrát hokej, miloval ping-pong, bavilo mě střílet na koš. Protože se starší bratr závodně věnoval cyklistice, i já jsem chtěl být dobrým cyklistou. Myslím, že právě díky těmto zkušenostem jsem v 16 letech mohl začít se zcela novým sportem, kterému jsem se věnoval následujících 20 let. Určitě bylo také důležité, že jsem vyrůstal bez možnosti trávit čas u počítačových her. Jsem totiž z generace, jež svůj první počítač dostala až někdy na prahu dospělosti.“

PAVEL KUBEŠ

hokejbal, mistr světa 2009, vicemistr světa 2011, kapitán národního týmu na MS 2017 (bronz) a MS 2019 (4. místo), vítěz extraligy 2016 s Pardubicemi



„Paradoxně mě v kariéře nejvíc ovlivnily dvě operace přetrhaných křížových vazů

v obou kolenech. Nesmírná touha vrátit se po šestiměsíční rekonvalescenci zpět do kolektivu a snaha všem dokázat, že budu opět platným členem týmu. Pocit, když se tři měsíce po operaci učíte běhat a každý krok bolí, je správnou motivací k tomu, že čas návratu mezi mantinely se krátí. Následné operace menisků jsou daň za to, že se stále i v 36 letech snažíte vyrovnávat o generaci mladším spoluhráčům a nevypouštíte jediný souboj. Bez touhy být nejlepší i ten nejtalentovanější sportovec nikdy nedosáhne úspěchu!“



GRÉGORY GAULTIER

squash, profesionální hráč, Francouz bydlící v Praze, Squash club Strahov, vítěz World Open Championship 2015, 3x vítěz British Open, 2x US Open, 1x Qatar Classic

„Řekl bych, že rodina. Děti. Odebralo to ze mě část tlaku, protože jsem si uvědomil, že squash není jediná věc v mém životě. V minulosti by mě prohra hodně ovlivnila a frustrovala. Děti mi daly příležitost se víc uvolnit, což mi pomohlo i k lepším výkonům na kurtu. Odložit věci, které mě trápí ve sportu, když se vrátím domů, a myslet na něco jiného. Takže zájem o jiné důležité věci v mém životě mi rovněž pomáhá nasměrovat myšlenky a energii někam jinam, než naklást všechna vejce do jednoho hnízda, jak tomu u nás říkáme. V realu to pro mě znamená nepřemýšlet, i nevědomě, pouze o squashi. Než se nám narodily děti, bylo to se mnou jako v pokerové terminologii 'all in'. Nejlépe jsem squash hrál až poté, co jsem založil rodinu. Ve skutečnosti mi dala větší rovnováhu v životě, což mi rovněž pomohlo věci snadněji relativizovat. I proto se domnívám, že je důležité mít v životě i jiné zájmy. Pokud se v životě stoprocentně soustředíte pouze na jednu věc, je to určitě skvělé, jste jí zcela oddáni. Avšak také tím můžete na sebe vytvářet nepřiměřeně velký tlak. Těmi 100% myslím, že žijete jen pro jednu věc. Takže jsem chtěl říct, že je dobré nasměrovat myšlenky jiným směrem, alespoň někdy, resetovat se.“

NICK MATTHEW

squash, 3x mistr světa, 3x vítěz British Open, bývalá světová jednička



„Nevím, jestli se rodiče zahrnují do sportu, ale pokud ano, mě stoprocentně ovlivnil táta. Naučil mě, že sport v mládí není jen o výhře

a prohře, ale také o tom, že ze sebe vydáš maximum i na tréninku. Naučil mě rovněž, že na cestě mě potká víc pádů než vzestupů a že nic se neděje hned. Avšak pokud je váš přístup dobrý, nakonec budete odměněni.“

BARBORA SEEMANOVÁ

plavání, 2x vítězka OH mládeže 2018, juniorská mistryně Evropy 2017 a účastnice OH 2016



„Nejvíce mě ovlivnila výchova mých rodičů. Díky nim beru plavání stále jako koníček, nikoliv jako povinnost nebo

něco, co za každou cenu musím. Kromě jiného mě vozili na ranní tréninky, vždy mě podporovali a stále podporují. Není to samozřejmost a jsem jim za to upřímně moc vděčná.“



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

ANETA KOCMANOVÁ HAVLÍČKOVÁ

volejbal, účastnice několika ME a MS, 2x vítězka CEV Cup, mistryně české, italské a turecké ligy, po 12 letech v zahraničí Olymp Praha

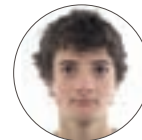


„Určitě mě ovlivnilo víc věcí, nejvíc rodina. Rodiče mě nikdy do ničeho nenutili, ale vždy mě podporovali.

Slyšela jsem od nich slova chvály, ale říkali mi taky, co jsem mohla udělat lépe. Je velmi důležité, aby od každého bylo něco. Vždycky mi byli správným vzorem. Podpora je obrovsky důležitá, hlavně když hráč překonává překážky, a že jich je během kariéry hodně. Je také důležité mít kolem sebe lidi, na které se můžete spolehnout. Dodávají vám sílu vše zvládnout. A potom to byl manžel, díky němuž jsem našla odvahu jít do ciziny, čímž nastartoval moji kariéru.“

MICHAL PROKOP

in-line rychlobruslení, pravidelný účastník MS a ME, několikanásobný mistr ČR

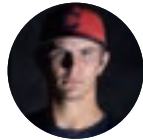


„Bruslení jsem věnoval odmalička hodně času a dělal jsem vše pro to, abych byl jednou nejlepším. Rodina mě v tom plně

podporovala, což je jeden z hlavních důvodů, proč jsem to dotáhl tak daleko. Zároveň jsem ale věděl, že v životě nebudu pořád jen bruslit a žít se tím nejspíš také nebudu. Proto jsem vždy radil školu na první místo, i když bruslení zaostávalo jen velmi málo. Když jsem nastoupil na prezenční výuku na ČVUT v Praze, bylo už těžké stíhat veškerou výuku a kvalitní trénink. Jsem rád, že se mi podařilo skloubit studia se sportem a mám teď otevřenou cestu i mimo sportovní svět, ač to možná bylo trochu na úkor lepších výsledků.“

MARTIN ČERVENKA

baseball, reprezentant, hráč MiLB USA

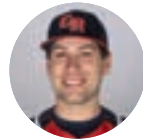


„Nelze říct, že by byla jen jedna věc, která nejvíc ovlivnila moji kariéru. Je jich víc. Velký vliv mají rodina a přítelkyně, protože

to jsou lidé, s nimiž trávím nejvíc času. Ovlivňují psychiku a rozvoj osobnosti, což se odráží i na hřišti. Patří sem ale i školní prostředí. Dalo mi vysokoškolské vzdělání i obecný přehled, díky čemuž se mohu v určitých momentech dívat na různé situace i z jiných úhlů.“

MAREK MALÝ

softball, reprezentant, 8. místo na MS 2019, nejlepší pálkař a nadhazovač extraligy 2020



„Určitě rodiče. Odmalička mě ve všem podporovali a věnovali mi svůj čas. Naučili mě pracovitosti a cílevědomosti. Táta si se

mnou chodil kopat za barák a máma mi vždy byla psychickou oporou.“

MIRKA TOPINKOVÁ KNAPKOVÁ

veslování, ve skifu olympijská vítězka 2012, mistryně světa 2011, 4x mistryně Evropy, 2x vítězka Světového poháru



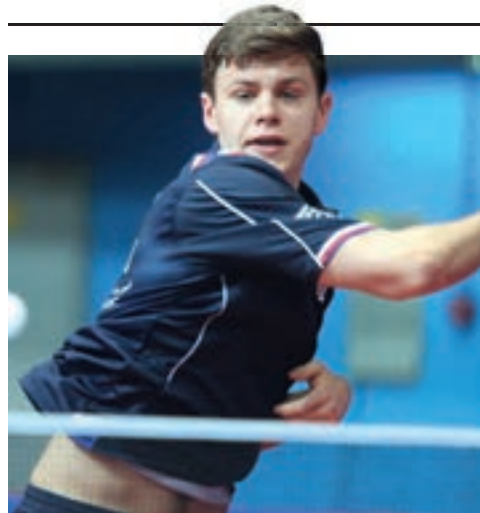
„Rodiče, protože mě ke sportu vedli, podporovali mě, radili mi, pomáhali a fandili. Měla jsem také štěstí na trenéry, kteří mě naučili poctivosti a disciplíně v tréninku a zároveň bojovnosti v závodech tak, aby mě to pořád bavilo. V dospělosti moji kariéru zřetelně ovlivnil trenér

Tomáš Kacovský, jenž mi pomohl vybojovat všechny světové tituly včetně olympijského zlata. Ještě bych chtěla zmínit fyzioterapeuta Pavla Koláře, který mi pomohl zvítězit v Londýně navzdory natrženému svalu, a fyzioterapeutku Šárku Hanušovou, která mě dávala dohromady. Jí vděčím za to, že tu velkou veslařskou dřinu moje tělo zvládlo.“

TOMÁŠ POLANSKÝ

stolní tenis, mistr Evropy ve dvouhře a třetí ve čtyřhře na ME do 21 let (2018), mistr ČR ve dvouhře mužů (2020), finalista Ligy mistrů s 1. FC Saarbrücken TT (2020/21)

„Bylo to rodinné zázení a lidé kolem mě. Měl jsem a mám štěstí na velkou podporu od mých nejbližších. Dle mého názoru je velmi důležité cítit, že za vámi někdo stojí, podporuje vás a pohání vpřed v jakékoliv činnosti. Sport je nesmírně psychicky náročný, a když vás nejbližší nepodporují, je to mnohem složitější.“ □



INZERCE

**OLYMPIJSKÁ
KOLEKCE 2020**
koupíte v prodejnách

ALPINE PRO a na **MALL.CZ**



Leadership v nejisté

Dopad pandemie bude v nadcházejících letech citelný napříč sportovním prostředím. Všechny profesionální soutěže a jejich kluby se posunuly od svých původních jasných a zažitých vzorců k možná poněkud křehkým plánům na cestu vpřed. Ta nebude jednoduchá pro sport na celém světě. U všech však cesta vedoucí ke změnám začíná zvládnutím pandemie.

TEXT: MICHAL JEŽDÍK

Díky virtuální konferenci jsme měli možnost komunikovat s Brianem Wrightem, generálním manažerem San Antonio Spurs, a společně přemýšleli o nejistotě posledních měsíců a o tom, jak podnítila kreativitu, invenci a zostříla rozhodovací procesy v jedné z předních sportovních organizací.

Lockdown

Wright přirovnává toto období k ta-neční zkoušce pro všechny v klubu, pro celou organizaci a všechny její zaměstnance. A ptá se sám sebe: „Jak se z toho můžeme poučit?“

Ale popořádku. Po vypuknutí pandemie a vyhlášení vládních opatření lidé Spurs ihned kontaktovali státní a federální epidemiology. Získané informace sdíleli v rámci organizace, aby byli všichni zapojeni a měli přehled. Ve stejné době vytvořili krizový tým, jenž úkoloval experty v realizačním týmu, kteří následně komunikovali s hráči a trenéry. Druhá část organizace se spojila s basketbalovou komunitou v okolí, diváky a klubovými followery. Důležitým komponentem bylo zajištění technologií pro virtuální komunikaci a přenos informací. Specialisté na kondici, basketbalové dovednosti, stravování a zdraví měli za úkol být denně v kontaktu s každým hráčem a trenérem. Vedení klubu ve spolupráci s ředitelem inovací a rozvoje se kromě každodenní agendy věnovalo období „po covidu“, tedy budoucnosti. Velmi dobré se ukázalo rozšíření škály komunikace. Standardně kladli hlavní důraz na předávání informací uvnitř jednoho

oddělení (vertikálně). V období pandemie se ukázalo efektivnější sdílet informace hlouběji a více do šířky (vertikálně a horizontálně).

Konkrétní kroky

San Antonio Spurs rozdělili celkový problém způsobený pandemií na čtyři odlišné fáze:

- 1. Vzdělávání. Hráči a zaměstnanci byli ještě před ukončením NBA v březnu průběžně informováni o všem, co se děje. Poté, co se liga zastavila oficiálně, tým požádal o radu odborníky a konzultanty, s nimiž vytvořili záznamové protokoly. Zároveň se snažili ujistit všechny hráče, trenéry a zaměstnance, že jsou na stejné lodi.

- 2. Zdraví a wellbeing sportovce. Spurs mají dlouhodobě pevný základ sdíleného leadershipu a byli schopni přejít do režimu plánování téměř ihned. V krátké době nastavili tréninkové prostředí na dálku a poskytli virtuální pomoc, pokud jde o aspekty, jako je výživa a duševní a fyzické zdraví.

- 3. Zapojení. Spurs mají pověst organizace, která je stále o krok napřed a dělá věci promyšleně, s jasným záměrem. Během pandemie například přišli s myšlenkou vytvořit pro hráče a trenérský tým virtuální šatnu. Všichni navzájem sdíleli příklady, jak tuto dobu překonat - nejen z pohledu hráče, ale hlavně z pohledu člověka, který má rodinu.

- 4. Vytváření testovacích protokolů. Chtěli stále monitorovat fyzický a psychický stav všech hráčů a trenérů, aby v každém momentě věděli, s jakým zá-



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.

době



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

KLÍČOVÁ HESLA

naučte se adaptovat
budujte prostředí důvěry
komunikujte
lépe naslouchejte
rodina - lidé - vztahy

kladem přijdou zpět do společného tréninkového procesu. Věřili, že se znalostí těchto údajů lze restart týmu po návratu z karantény snáze přizpůsobit aktuálnímu stavu hráčů.

Když klub zavřel kanceláře, všichni odcházeli se základním úkolem: Lépe naslouchejte! Ve virtuální komunikaci chybí emoce a osobní kontakt. Potvrdilo se, že společný postup, včetně sdílení informací, je v těchto mimořádných momentech rychlejší a efektivnější. Velmi jim pomohla ochota evropských organizací předávat informace a zkušenosti se zavřením soutěží a následným znovuotevřením v omezených podmínkách (La Liga, bundesliga, basketbalová BBL aj.).

Americké soutěže byly na začátku ve snazší situaci, čerpaly ze sdílených

zkušeností z Evropy a následovaly je. Wright se přesvědčil, že komunikace na dálku umožnila jemu a jeho týmu stát se lepšími posluchači. Po několika týdnech strávených ve virtuálním světě byli lidé schopni lépe formulovat svoje myšlenky a vize. Předpokladem toho ale bylo myšlení růstu. Kdo dlouhodobě pracuje s fixovanými vzorci (fixed mindset), mívá častěji problémy s přizpůsobením se novým situacím a výzvám. Vyšlo také najevo, že lidé v manažerských pozicích se musí zlepšit ve vyjadřování. Formulovat myšlenky menším počtem slov, srozumitelně, bez možnosti vykládat je více způsoby. Jedním z prvních kroků, jak překonat jakoukoliv krizi, je vytvořit prostředí důvěry mezi lidmi ve všech segmentech organizace. Na to navazuje

sdílení informací a kultura. Vše je zabaleno do komunikace a myšlení růstu.

Bublina

Samostatnou kapitolou byla příprava na NBA bublinu na Floridě. Během pandemie musely všechny týmy NBA na více než 100 dní zavřít svá tréninková centra. Nikdo do nich nesměl vstoupit - trenéři, hráči, lidé z kanceláří ani úklidová četa. Hráči se připravovali na dálku, ředitelé se potkávali s kolegy pouze v centrále NBA. Všichni se shodli, že dohrání ligy bude pro všechny zkušenost, kterou chtějí prožít. Zkušenost nejen pro ty uvnitř bubliny, ale také pro servisní organizace a ty, kteří zůstanou mimo bublinu, například rodiny.

Ihned kontaktovali zástupce armády a MLB (baseball), tedy organizace, které mají zkušenosti s několikatyždenním až několikaměsíčním pobytem svých lidí bez rodin. Jaká jsou kritická místa? Jak se dá zvládnout stýskání? Wellbeing všech kolem hráčů se stal prioritou a byl pojmenován jako jeden z klíčových faktorů úspěšného zvládnutí bubliny. Wright a jeho týmy strávili celé dny na virtuálních rozhovorech s rodinami hráčů, aby jim vysvětlili, co se bude dít, za jakých podmínek, jaký vliv to na ně může mít. Snažili se brát v potaz i podmínky, které v USA v té době byly, například zavřené školy a rasové nepokoje. Žádná otázka nesměla zůstat nezodpovězena.

Výsledkem rozhovorů byla snaha všech klubů maximálně propojit rodinné příslušníky s hráči během jejich pobytu v bublině. NBA například přišla s nápadem umístit během utkání na sedačky fotografie rodinných příslušníků hráčů, jako kdyby seděli v hledišti. Z reproduktorů se ozývalo skandování fanoušků obou družstev, v přestávkách mezi čtvrtinami a po utkání byly hráčům sdíleny vzkazy od jejich rodin.

Co říci závěrem?

Nikdo nemá rád chyby. Ale když chcete jít vpřed, musíte vstoupit na plochu, kde se chybovat dá. V tento moment však nesmíte měřit úspěch pouze daným okamžikem, ale pohledem na proces a udržení jeho směru, který jste definovali. Výsledek daného momentu je méně důležitý než celý proces a adaptace všech lidí na pokrok. Cílem je silná organizace, která se opírá o vzájemnou důvěru a prostředí. Lidé se pak nebojí riskovat a chybovat. Technologie jsou pomocníkem. □

Představuje zosobnění úspěchu. Jako hráč ovlivnil házenou výjimečnými výkony a přístupem. Přinášel enormní nasazení, vášně, touhu vítězit i motivaci pro celý tým. Stejný je i v roli trenéra. **FILIP JÍCHA** zažívá v úvodních letech nové kariéry úžasné triumfy, s THW Kiel vyhrál německou bundesligu a těsně před koncem loňského roku i Ligu mistrů. Tohle je netradiční Hlas trenéra.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

Bitvy vyhraješ se Ivy

Už jako hráč jste si často bral slovo při timeoutech a hodně komunikoval s trenéry i spoluhráči. Bylo proto přirozené, že jste se stal trenérem?

„Absolutně přirozené. Musím říct, že na konci kariéry už jsem nebyl hráč, ale více méně trenér. Takhle jsem přemýšlel a projevil se to hlavně ke konci kariéry v Barceloně, která mi hrozně moc dala. Otevřela mi oči z německé zarputilosti, ukázala mi trošku jiný styl házené i práce. V Barceloně už jsem všechno vnímal jako trenér, a ne jako hráč, byť jsem stále ještě hrál. Ten přerod u mě probíhal za pochodu a v posledních letech, kdy jsem byl fyzicky hodně zhutovaný a nemohl podávat stoprocentní výkony, už jsem měl v hlavě zformovaný přechod do trenérské role.“

Co bylo nejtěžší při přerodu z hráče v trenéra?

„Jelikož jsem byl v prostředí házené a sportu na top úrovni celý život, byl můj přesun jednodušší. V jedné rovině to byla moje výhoda. Možná to zní trochu nafoukaně, mně ale přesun do role trenéra přišel přirozený a plynulý. Pro mě se až tak nezměnilo, i když jako šéftrenér nesu za tým odpovědnost. Ale já jsem si už jako hráč na sebe nastavoval vysokou náročnost, že jsem zodpovědnost měl taky. Vždycky jsem házené dával 24 hodin denně a 365 dnů v roce 100 procent, jako hráč i teď jako trenér.“

Jak vypadalo přebírání týmu od Alfreda Gislasona, jemuž jste v první trenérské sezoně v Kielu dělal asistenta?

„Pro naši organizaci to bylo velmi chytré řešení, ale samozřejmě po bitvě je každý generál. Alfred byl enormně vyžídmaný z doby, kdy se v roce 2015 přestalo

Kielu dařit a nevyhrával trofeje, čímž se ocitl pod obrovským tlakem. Myslím tím i pod svým vlastním tlakem. První úkol zněl Alfredovi pomoci, vzít na sebe odpovědnost a ulevit mu v každodenní práci. Druhý úhel pohledu byl, že jsme už dopředu věděli, že budu po roce šéftrenér a bylo by dobré využít ten rok, aby po Alfredově odchodu začal tým plynule fungovat už za pochodu. Byl jsem v roli asistenta, s čímž bylo spojené, že naše spolupráce bude fungovat, když mi dá Alfred důvěru a zodpovědnost, což také Alfred chtěl. Měl jsem na starosti celou obrannou fázi a mohl ji předělat tak, jak já jsem chtěl, abychom hráli. On na trénincích, které jsem vedl, vůbec nebyl. Když jsem s ním chtěl něco konzultovat a hledal ho, v hale prostě nebyl. Přechal mou část tréninku vždycky venku. I za to mu patří dík, protože když máš za něco zodpovědnost, není jednoduché cokoli kompletně předat někomu mladěmu. On mi věřil, že mám schopnosti a know-how. Jeden den udělalo chytrý krok. Hráči věděli, že příští šéftrenér už s nimi trénuje a oni se mnou prostě museli pracovat. Nebylo to tak, jako když se trenéři vystřídají, jeden odejde a druhý přijde. My tvořili za pochodu. Pak jsem s týmem jako samostatný trenér nemusel začínat od píky. Navázali jsme na věci, které už byly rozdělané, a přidali ještě útočnou fázi, jak bychom ji měli hrát podle mých představ.“

Jak bylo a je důležité, že jste znal Kiel z hráčského působení, a jak se daří přenášet na nové hráče klubové hodnoty a kulturu?

„To je každodenní práce. My jsme to jako Kiel na chvíli ztratili. A až loni po pěti letech jsme vrátili do Kielu nejceněnější

FILIP JÍCHA

Narozen: 19. dubna 1982 ve Starém Plzenci

Profese: trenér házenkářů THW Kiel

Stav: ženatý, manželka Hana, dcera Valérie a syn Vincenc

Hráčská kariéra: Slavia Plzeň (1995-2000), Dukla Praha (2000-03), Al Ahlí Jeddah (Saúd. Arábie/2003), Al Ahlí SC (Katar/2003-04), St. Gallen (Švýc./2003-05), TBV Lemgo (2005-07), THW Kiel (oba Něm./2007-15), FC Barcelona (Šp./2015-17)

Největší úspěchy: nejlepší házenkář světa (2010), s THW Kiel 2x vítěz Ligy mistrů (2010, 2012), vítěz MS klubů (2011), 7x mistr Německa (2008, 2009, 2010, 2012, 2013, 2014, 2015), 5x vítěz Německého poháru (2008, 2009, 2010, 2012, 2013), 5x vítěz německého Superpoháru (2007, 2008, 2011, 2014, 2015), vítěz Champions Trophy (2007), s Barcelonou 2x vítěz španělské ligy a Španělského poháru (2016, 2017), s TBV Lemgo vítěz Poháru EHF (2006), s Al Ahlí vítěz Poháru katarského emirátu (2002)

Reprezentace: 8. místo na ME 2010, 10. místo na MS 2005 a 12. místo na MS 2007

Trenérská kariéra: THW Kiel (2018-19 asistent Alfreda Gislasona, od 2019 hlavní kouč)

Největší úspěchy: vítěz Ligy mistrů a bundesligy (obojí 2020)



trofej, kterou je německý titul. Ten je pro Němce, kde vládne v lize extrémní konkurence, víc než Liga mistrů. Pětileté období bez titulu proto přinášelo všem fanouškům a pracovníkům v celé organizaci frustraci a bylo potřeba začít kompletně od nuly. Myslím, že teď jsme udělali dobrý krok vrátit zpátky tu pozitivní aroganci, kdy víme, že když odpracujeme náš standard, bude těžké nás porazit. Nesmí se začínat tím, že jsme dobří a vyhrájeme. Naopak: Jsme dobří, když pracujeme! A tady vidím diametrální rozdíly. Úspěch je hrozně vrtkavá záležitost. Práce je pro mě svatá. Jen práci si člověk dokáže vybudovat možnosti, že má na konci sezony o co hrát. A právě to se nám podařilo. Vedle týmu potřebuješ i tým kolem něj, a je důležité, že všichni spolupracovníci naši filozofii přijali a nám se podařilo ji nastavit na všech úrovních klubu. Každý trénink, každý pracovní den za naší filozofii musíme bojovat.“

Podle čeho si vybíráte hráče do týmu?

„Scouting má u nás mnoho aspektů. Když hledáme hráče, vyhodnocujeme si, jestli zapadá do našeho stylu hry a jestli

zapadá i charakterově. Pak vstupují do hry i věci, které jsou podpůrné, ale enormně důležité. Například Španěla nebo Portugalce k Baltskému moři asi moc nedostaneš. Možná se to povede, ale může se stát, že za pár měsíců ho budeš muset poslat zpátky, protože ho v Kielu, kde neustále fouká a prší a 300 dnů v roce je ošklivo, šťastného neuděláš. Zkoušel jsem už hráče z Portugalska, kde mají velmi silnou generaci, ale...“

Jak vytváříte inspirativní a zároveň konkurenční prostředí, aby se tým posouval a ladil i lidsky?

„Bitvy nebo války určitě nevybojuješ s káčenkami. Samozřejmě nějaká káčátka v týmu jsou dobrá, dělají dobrou partu, atmosféru, jsou týmoví hráči, chodí rádi do práce. Ale bitvy s nimi nevyhraješ. Moc rád pracuji se lvy, protože se cítím být jedním z nich. Raději brzdím a kočírují někoho, kdo je agresivní, chce za každou cenu vyhrát a jde nekompromisně přes hranici komfortní zóny. Musím ale upozornit, že práce se lvy je dobrá, ovšem nebezpečná v tom, že se můžou sežrat navzájem, nebo sežrat tebe jako trenéra.

Z káčátek, která někde tým doplňují, lvi často taky udělají lvy. Nejvíc se mi líbí, když se někdo z nich jednoho dne rozhodne, že se nevzdá, projde transformací a stane se lepším člověkem nebo házenkářem, protože lidství jde ruku v ruce s hráčstvím. Když někomu z nich mohu předat na jeho cestě nějakou svou zkušenost, rád je doprovázím. Nikdy jsem neměl problémy postavit se před kohokoli, bouchnout, zařvat a dát věcem jasný směr. Rozhodně nejsem generál, ale když je třeba práce a dát všechny do lajny, abychom zase pokračovali v naší filozofii, cítím se být jejím strážcem. Pomáhají mi i moje hráčské úspěchy a jak mě světová házená bere.“

Jak se ve špičkovém týmu plném osobností rodí lídři?

„Vycházím z vlastních zkušeností, protože nejsem teoretik, ale praktik. Lídři se stávají lídry na hřišti, jsou pak jimi i mimo hřiště. Je to autogenní proces, kdy se lídr stane lídrem svými kroky a činy. Já nejsem ten, který někoho určí. Chci, aby si hráči hierarchii vybudovali sami. Náš sport je hodně kontaktní a svým způsobem →



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

bem až brutální. Když není v týmu jasně, kdo kým je, rád do tréninku zapojím dvě cvičení, která jsou drsná, brutální a až za hranicí férovosti, a tam se rozhodně formují ti lídři. Když se lvovi-lídřovi někdo postaví, tak se formuje, kdo je v hierarchii výš. Pamatuji si jako hráč nejdrsnější zápasy z tréninku. Měl jsem skvělé spoluhráče, v tu chvíli zároveň protihráče, a já jsem chtěl v tréninku ukázat, že jsem lepší. Bylo to na krev a následně zápasy v bundeslize byly ve spoustě případech jednodušší, protože soupeřovi hráči neměli takovou kvalitu. Beze zbytku platilo pořekadlo těžko na cvičišti, lehký na bojišti.“

Kolik věnujete v taktickém plánu vlastní hře a kolik přípravě na konkrétního soupeře?

„Házená je specifická. Víím, že fotbalový kolegové a plno hokejových se více soustředí na svou hru. Trávím hodně času, abych co nejlépe nastudoval hru našeho soupeře, analyzuji každý moment, abych následně připravil svůj tým. Každý pohyb je naplánovaný. Když dostanete tým soupeře do situace, že musí improvizovat, je velká pravděpodobnost, že utkání vyhraje. Je třeba dostat soupeře do situací, kterým se tolik nevěnuje. Důležité je vědět, že jsem stoprocentně připraven. Víím, že 80 procent z přípravy nepoužiji, zahodím velkou část z 22 hodin čisté práci,

ce, které věnujeme přípravě na soupeře. Před každým utkáním děláme minimálně dva meetingy, které trvají 40 minut až hodinu, kdy hráčům dávkuji informace, s jakou filozofií jdeme do utkání, jak oni brání, jak budeme bránit my a jak budeme hrát přechod do protiútočků a v celé útočné fázi.“

Jak jste přesvědčil hráče i přes oslabení a sílu soupeře, že je možné Barcelonu ve finále Champions League porazit?

„Mám obrovskou výhodu, že za svou kariéru jsem na Final Four v Kolíně nad Rýnem byl mokrát. Plno mých hráčů začalo Final Four poprvé a snažil jsem se jim předat moje zkušenosti. Meetingy jsem pokaždé začínal větou, že chci, abychom se ve dvou posledních zápasech roku nikdy nevzdali. Ať povědeme o 10 nebo budeme prohrávat o 15 a do konce zbývá pět minut, budeme pořád bojovat a nikdy se nevzdáme! Budeme se držet našeho plánu a soupeřům nedáme ani centimetr hřiště. Tyto velké zápasy mají svá vlastní pravidla a zákonitosti. Nikdo se neptá, co bylo předtím, jestli jsi s nimi předtím prohrál, nebo ne. A hráči oba zápasy zvládli fantasticky. Říkal jsem, že dokud budeme mít šest hráčů do pole a brankáře, můžeme vyhrát. A je mi jedno, kdo z hráčů bude na hřišti. Pokud máš šest hráčů, co mají světovou úroveň, tak už rozhoduje

momentální forma a můžeš to vyhrát. Ale dostat se do Final Four jen se šesti světovými hráči je nemožné. Je třeba mít silný celý tým, abys mohl během sezony rozložit zátěž a mohl ve složitých situacích reagovat. Máme vysoký rozpočet, ale bohužel ne tak vysoký jako Barcelona, Veszprém nebo Paris Saint-Germain. Právě tyto kluby mají dvacet skvělých hráčů, ale my máme jen čtrnáct, přesto jsme odehráli fantastický ročník a podle mě jsme byli nejlepší tým v Evropě a v podstatě i na světě. Jsem na hráče pyšný, protože trofej v Lize mistrů byla vítězstvím hráčů, ne trenéra.“

Hrálo roli, že prostředí Barcelony znáte a máte blízký vztah k trenérovi Xavimu Pascualovi?

„Jednoznačně mi působení v Barceloně pomohlo. Mám v ní hodně přátel, jsem hrozně vděčný, že jsem tuto životní etapu zažil a našel svou druhou lásku, kterou je Španělsko a Barcelona. Klub mě hodně naučil, stejně jako Xavi Pascual, se kterým mě pojí velké přátelství. Často s ním diskutuji, vyptávám se. Když jsme se před finále míjeli v hotelu, pochopitelně jsme toho moc nenamluvili, oba jsme cítili velké pnutí. Věděl jsem, že před Barcelonou stojí nejdůležitější utkání v sezoně. Jestli má Barca z něčeho respekt, tak je to z historického hlediska Kiel. Finále bylo

877

Tolik branek vstřelil Filip Jícha ve 158 reprezentačních zápasech.

střetem dvou podobně silných týmů. Pro nás mluvil asi o něco silnější kádr a také jsme více zvyklí hrát bez diváků.“

Jaký byl plán pro finále?

„Barcelonu jsem výborně poznal a vím, jak Xavi Pascual přemýšlí, co říká hráčům. Věděl jsem, kde se necítí komfortně a kam je chci dostat, abychom ve 45. minutě byli na dostřel, ať už na remízovém stavu, nebo třeba i o dva góly zpět. Věděl jsem, že jakmile se do takového stavu dostaneme, oni v podobné situaci za celou sezonu nebyli. My ale na řadu takových vyrovnaných zápasů, co hrajeme v bundeslize, musíme být stoprocentně připraveni. A pokud nejsi, můžeš úplně běžně prohrát v bundeslize i s posledním. To jsem sliboval klukům, ať mi věří. Celé finále jsme vedli o dva, o tři góly a kolem 40. až 45. minuty dokonce o čtyři. Pak jsme měli období, kde si každý z našich hráčů mohl říct, že teď už bychom mohli mít vyhráno, ale strach je svazující. Ty ale nesmíš ukázat strach! Náš brankář Niklas Landin nás v té situaci podržel a ukázal, že je nejlepší házenkář na světě. Když jsme těžký moment zvládli, už jsem věděl, že Barcelonu máme přesně tam, kde ji chceme mít. Aby začali improvizovat a hráli věci, které celý rok nehráli. Vyhráli jsme 33:28.“

Jak ovlivnila házenou nová pravidla, například, že místo brankáře může jít hráč do pole?

„Nejsem fanoušek toho, abychom hráli velkou část utkání v sedmi hráčích v poli. Ale díky použití tohoto pravidla jsme získali titul v Lize mistrů. Zcela upřímně: hrát 6 proti 6 ve finále, proti Barceloně bychom nevyhráli. Že nemám rád hru v sedmi, neznamená, že tak nebudu hrát. Házená je nesmírně komplexní sport, který ale svou komplexností někdy i trpí. Hodně lidí nezná pravidla a je tenká hranice mezi tím, co je prorážení a co není. Jsou to kroky, nebo nejsou? Vystřelil hráč až po dopadu do brankoviště, nebo ne? A podobně. My z té komplexnosti máme radost a posouvá házenou o stupínek

výš. Ale na druhou stranu, když se sejde 20 kamarádů, nejdou si zahrát házenou, ale fotbalík nebo basketbal, protože u házené jen těžko můžeš hrát bez rozhodčího.“

Jste propagátorem zavedení časového limitu na střelbu. Jak se díváte na problém pasivity?

„Limit na střelbu dá amatérským fanouškům, kteří neznají celou strukturu našeho sportu, jasnější pohled na dění na hřišti. V basketbalu to bylo jedno z nejdůležitějších pravidel, které zavedli. Shot clock musíme udělat taky, ale trochu jinak. Protože když dojde útok do momentu 30 vteřin, pak budeš mít například čtyři přihrávky nebo čtyřikrát bouchneš míčem o zem a musíš do té doby zakončit. Takže se dostaneme na 37 nebo 42 sekund. Ale určitě nebudeš hrát minutu a půl, což by nám hrozně pomohlo. Navíc by pravidlo dalo rozhodčím obrovskou svobodu, aby se mohli koncentrovat na velké fauly,

a ne mít neustále v hlavě, jestli už je čas zapískat pasivitu. Do toho trenér na jedné straně už mává rukama, chce, aby byla zapískána pasivní hra... S jasně daným limitem na střelbu by všechno bylo absolutně jasné. Věřím, že si tohle pravidlo najde svou cestu.“

Jakým sportem by se házená měla v budoucnu stát?

„Házená by měla být sportem, který drží aspekty nastavené generacemi přede mnou, a to je tvrdost, někdy brutalita, ale na druhé straně férovost a vzájemný respekt. Vypočítavost a nesnášenlivost tolik v házené nevidím, ale spíš je to tak, že si dokážeme dát do držky na hřišti, což trochu přeháním, a po zápase si dát spolu pivo a říct si, že to byl dobrý zápas, který jsme si užili. Věřím, že když si trochu upravíme pravidla, můžeme držet házenou jako atraktivní sport plný kontaktů, soubojů muže proti muži a současně si zachovat enormní férovost.“ □



Normálnost vs. přetvářka

Možná už vám první část rozhovoru s Tomášem Houskou pomohla objasnit úlohu sociálních sítí ve sportu, možná dokonce částečně odstranit předsudky především starší generace. Dnes zakončíme Dialog povídáním o sociálních bublinách a úloze sociálních sítí v životě sportovních hvězd.

TEXT: ZDENĚK HANÍK



TOMÁŠ HOUSKA

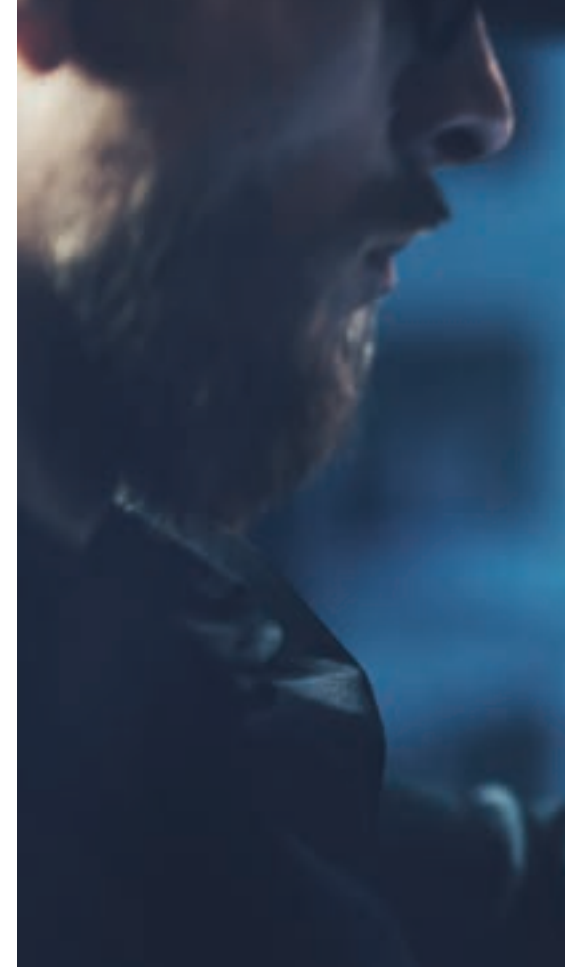
- manažer digitálních médií ČOV, na sociálních sítích si vydělal na první auto
- v rámci ČOV buduje strategii aktivity sportovců na sociálních sítích, u některých má přímý přístup k jejich stránkám a pomáhá jim budovat správný mediální obraz, jiným poskytuje servis a konzultace v oblasti sociálních sítí

ZDENĚK HANÍK: „Jak se díváte na to, že některé hráče, trenéry stálo kariéru to, že se tzv. nevhodně vyjádřili na sociálních sítích? Není toto určitým rizikem dnešní doby?“

TOMÁŠ HOUSKA: „Pokud jste na sociální síti, tak každé vaše vyjádření může být bráno jako veřejné, i když to máte omezené, třeba v kategorii přátel, kdy vaše příspěvky vidí jenom pár vybraných vašich lidí. Pokud máte funkci, například jste trenér, hráč, manažer firmy, šéf České filharmonie, tak máte zodpovědnost za svoje vyjadřování a vystupování. Pokud půjdete poblitý po Václavském náměstí ve dvě hodiny odpoledne, je to také komunikační problém. Stejně tak jako když dáte příspěvek na sociální síť, který může někomu připadat nechutný jako to poblití.“

ZH: „Jak si to hlídáte sám u sebe, protože jste také top manažer?“

TH: „Občas pracuji s ironií, nebo mám rád humor založený na ironii a sarkasmu, a v tom malém prostoru, jako je psaný příspěvek, to často nevyzní, jak jsem myslel. Nebráním se za každou cenu sarkasmu, ale snažím se předjímat, kdo by to mohl v kontextu mojí práce vnímat negativně. Ovšem žiju v prostředí, kde mě lidé znají a dokážou se za mě postavit. A naopak já dokážu i vysvětlit,



jak jsem to myslel, případně, kde jsem udělal chybu.“

ZH: „Funguje tedy jistá autocenzura?“

TH: „Ano.“

ZH: „Občas sleduji sportovce, kteří velmi pečlivě pečují o svůj obraz na sociálních sítích. Podílníte se na tom? Pomáháte v tom?“

TH: „Jako ČOV máme záměr, aby sportovci byli na sítích přítomni. Protože když tam dávají svoje příspěvky, je tam téma sportu, které by tam bez toho nebylo, nebo by ho bylo méně. Takže v tom sportovce podporujeme a samozřejmě kolem olympiád jim nebo jejich manažerům posíláme fotky. Vyfotím něco v zákulisí, manažerovi nebo přímo sportovci pošlu fotku, a on to tam dá, nebo dokonce mám i přímo přístup k jeho stránce. Řekne mi třeba: Jo, napiš tam tohle. Ale sám to nedělá, resp. dělá to de facto on, já jsem pouze ty ruce. A pak jsou jiní, co si o to pečují sami, a já jim poskytuju spíš servis, konzultuji to se mnou. Mají třeba ambici být víc vidět. Dělají to kvůli sobě, ale třeba i kvůli svému sportu, protože cítí, že když jsou z menšího sportu, nejsou to zrovna milionáři z NHL nebo fotbalisté, tak mohou vydělat i peníze pro svůj sport. A dobrý nástroj na to jsou sociální sítě. Zkrátka chtějí mít víc fanoušků, chtějí mít mediální obraz,



protože si uvědomují, že jim to dává sílu. Stejně jako jim dávají svaly sílu na sportovišti, tady jim to dává sílu shánět peníze a komunikovat svá témata.“

ZH: „Trošku mi připadá, že kolem některých sportovců vzniká jakási bublina.“

TH: „Kdo je vytváří? Já bych chápal, že nechtějí mluvit s novináři, že dávají raději příspěvky na své sociální sítě, protože jak to napíše on sám, to nikdo jiný nenapíše. Ale rolí sportovce je mluvit s novináři. Je to součástí jeho práce. Tu práci mu často platí stát nebo instituce. Ať už to je třeba sportovec ministerstva vnitra jako Martina Sáblíková, nebo fotbalista Sparty, tak tyhle instituce požadují, abyste komunikoval s novináři, veřejností a propagoval značku klubu, resortu atd. Neradím sportovcům: Nebavte se s novináři a využívejte jenom sociální sítě. Ale chápu, že někteří mohou využívat svoje sítě a být uzavřenější vůči médiím. Ale pokud je někdo uzavřenější, že se nebaví na tréninku nebo mezi zápasy či v kabině, tak si nemyslím, že to může být sociálními sítěmi.“

ZH: „Vy se živíte tím, že sportovcům pomáháte v tom, jak se vyjadřovat na sociálních sítích, jak komunikovat. Existuje korelace na základě toho, kolik to zaujme děti, které nespotovaly a přijdou do sportovního klubu?“

TH: „Lukáš Krpálek vyhrál zlatou medaili v Riu a judisté nevěděli co s novými dětmi. Pořád nevědí, nastal judistický boom. Ale zároveň se dělají výzkumy, Amerika je v tom nejdál, jak důležitá je popularizace sportu mezi generacemi. A objevuje se trend, že už nejde jenom o to, jestli to je olympijský vítěz, ale jaký má životní styl. Ne, jestli je bohatý, má ferrari, bavoráka nebo toyotu. Ale jaký má životní styl, jestli ho to baví a je to dobrý týpek. Ne, jestli vyhraje medaili. A k tomu jsou sociální sítě skvělé. Můžete být 68. badmintonista na světě a můžete mít víc followerů než ten třetí. A lidé vidí, že vám to něco dává, že máte kamarády, umíte dříť, cestujete, máte hezkou holku nebo kluka. K tomu jsou sítě fajn.“

ZH: „A pak je napodobují?“

TH: „Napodobují nebo vidí, že je tady cesta jak se prosadit. A ta cesta je sport.“

ZH: „Jestli je správný týpek... Nejsme trošku v Čechách dlouhodobě zakletí, myslím takovou tou uzavřeností? Naopak otevřenost a to, jestli je sportovec správný týpek, na západ od nás platí dávno. U nás se to teprve učíme.“

TH: „Pak je ještě otázka, jací jsou lidé doopravdy a jak se prezentují na sociálních sítích. Když přijdete za šermířem Sašou Choupenitchem, je úplně stejný na Instagramu, jako když ho potkáte na ulici



ZDENĚK HANÍK

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



VZKAZ OD TOMÁŠE HOUSKY

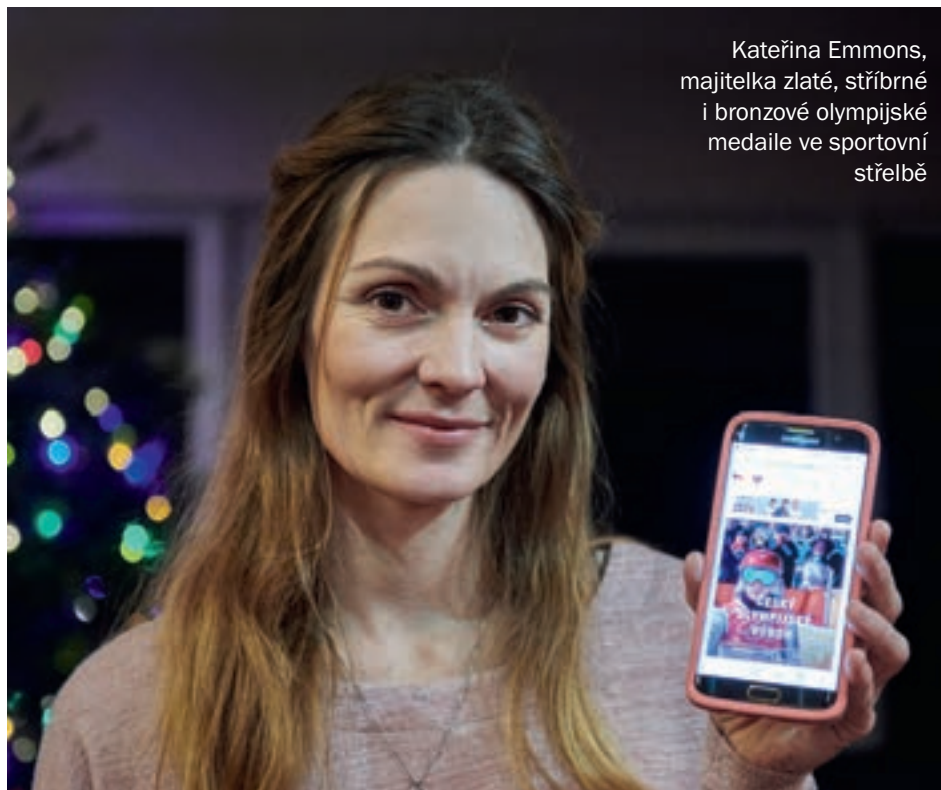
„NA SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH NEMUSÍTE ŘÍKAT CELOU PRAVDU, ALE NIKDY NELŽETE. BUĎTE SVÍ, DĚLEJTE TO PRO SEBE A SVÉ PŘÁTELE, TEPRVE PAK VÁM TO BUDE DÁVAT SMYSL I PRO FANOUŠKY A LIDI, CO VLASTNĚ ANI NEZNÁTE... INSPIRUJTE SE, ALE SLEPĚ NEPOSLOUČEJTE TY, CO SE VÁM SNAŽÍ RADIT! KDYŽ TO UDĚLÁTE, BUDETE PAK JEN KOPIE NĚKOGO JINÉHO.“

v Brně. Naproti tomu přichází zklamání lidí, když se někdo prezentuje jako dobrý týpek na sítích, ale v realu je jiný. To se stalo třeba u Gábiny Koukalové. Ona byla dlouhodobě prezentovaná, nevím, do jaké míry za to mohla nebo nemohla, ale byla tady jako bílá královna, elegantní dáma, královna bílé stopy. A najednou vydala knížku, kde se ukázalo, že je to punkerka. Prostě kouřila před kariérou cigára, že má špatné vztahy v rodině, že má špatné vztahy v týmu - a došlo k přerámování mediálního obrazu. Už nebyla ta dokonalá, už byla ta jiná. Médium na tiskovce dokážete trochu zalhat nebo se přetvařovat. Ale dennodenně lhát nedokážete.“

ZH: „Pozoruji například, jak se Bára Strýcová někdy prezentuje jako modelka a prezentuje tam krásu. A lidé ji znají, jak na kurtu sprostě nadává. To si myslím, že může přispět k lepšímu pochopení člověka. Co si o tom myslíte vy?“

TH: „Prezentuje se spíš jako normální holka. Může to pomoci v tom, že tyhle sportovce lidé nevidí jako hrdiny, jako persony, ale jako normální lidi. A tím se jim přibližují a jsou paradoxně v jejich očích ještě větší hrdinové, jsou prostě oblíbenější než ti, co se chovají jen hvězdně.“

ZH: „Vy máte osobní zkušenosti s nejlepšími českými sportovci, řešíte to s nimi osobně, třeba na olympiádě? Kolik z nich se prezentuje, jací jsou skutečně?“



Kateřina Emmons, majitelka zlaté, stříbrné i bronzové olympijské medaile ve sportovní střelbě

FOTO: BARBORA REICHOVA

TH: „Můžete svůj obraz vyleštit nebo ho zaprášit, ale když byste byl úplně jiný, brzy se to pozná. Dá se to víc uřídit okolo, ale pokud vy jako PR manažer nebo manažer sportovce nemáte pod kontrolou každý jeho výstup na sociálních sítích, což nemáte, tak nemůžete dlouhodobě lhát a dělat ze sebe někoho jiného.“

ZH: „Takže ten příběh Gabriely Koukalové je jednotlivým příběhem, který nebude mít víc následovníků?“

TH: „Takhle jsem to nemyslel. Tam to

si uvědomil, že mladí se umí vyjadřovat ve zkratce, úderně, a dokonce i chápu ten důvod. Možná jsme je tam zavedli tím, že svět pro ně není úplně důvěryhodný, samé kecy okolo, litanie atd. Jako by se chránili, jako my jsme nasadili ochranný štít v době hippies, tak oni se ochránili úsporností. A to mě baví, že výpověď umí zhustit. Četl jsem pár básnických sbírek lidí, kteří jsou úspěšní na Instagramu a Facebooku, a je to zajímavé. Je to znovu doba pro poezii.“

VZKAZ OD ZDEŇKA HANÍKA

„MLADÝM BYCH VZKÁZAL, ABY VYUŽILI SOCIÁLNÍ SÍŤ KE SVÉMU ROZVOJI, NIKOLI KE SVÉMU SEBEZNIČENÍ. STARŠÍM, ABY ODHODILI PŘEDSUDEKY VŮČI SOCIÁLNÍM SÍTÍM.“

bylo umocněné tím, že ona sociální síť dlouho neměla, a média ji chtěla tak vidět. Fanoušci taky. Všichni ve sportu věděli, že je roztržitá, ale ukázalo se, že to není tak roztomilé, že někdy negativně ovlivňuje tým, když na ni čtyři lidé čekají v dodávce. A to je problém pro výkon celého týmu. A to všichni věděli, ale bylo to prezentované jako milá roztržitost. A to je rozdíl.“

ZH: „Dnes mám velké pochopení pro sociální síť z toho důvodu, že jsem

To je pro mě, šedesátiletého člověka, přínos sociálních sítí. Omlouvám se, že zakončuji poeticky.“

TH: „To jste mi hezky nahrál. Kdysi jsem dělal školení i v médiích o sociálních sítích. Byl jsem v jednom vydavatelství a říkal, že kdyby Karel Čapek žil v dnešní době, tak se vykašle na ten váš plátek, který čte 15 000 lidí denně, a je to influencer, má sociální síť, jede tam fejtony, sloupky a básně. Prostě jede na sítích.“ □

iSport.cz

**SESTŘIHY VŠECH ZÁPASŮ
EXKLUZIVNĚ NA ► iSPORT.CZ**



**FOTBALOVÁ VIDEO NA iSPORT.CZ
DŮLEŽITÉ MOMENTY ZÁPASŮ, SESTŘIHY A VIDEO ZE ZÁKULISÍ**

FORTUNA:LIGA

KRÁL HOR



*Pokořte hory a svahy i v obtížných podmínkách.
S kvalitním vybavením to půjde samo.*

1) PÁNSKÁ LYŽAŘSKÁ BUNDA 980, WEDZE, DECATHLON, 4999 Kč

Chcete při lyžování vždy podat maximální výkon? Bunda 3v1 (bunda + spodní bunda) z pružných materiálů kopíruje každý váš pohyb a dodá vaší jízdě na přesnosti. A navíc je z velmi pružných materiálů. Nepropustné švy a zipy a membrána jsou zárukou vynikající nepromokavosti.

2) PÁNSKÉ LYŽE S VÁZÁNÍM CROSS 550+, WEDZE, DECATHLON, 6999 Kč

Ideální pro pokročilé lyžaře, kteří hledají univerzální lyže na zmrzlý manšestr, lehký čerstvý poprašek i na odpolední rozježděný sníh.

3) LYŽAŘSKÉ A SNB BRÝLE G 500 S3, WEDZE, DECATHLON, 599 Kč

Lyžařské brýle s širokým zorným polem a účinnou protizamlžovací úpravou. Pro pohodlné lyžování za slunečného počasí. Vhodné i pro nositele dioptrických brýlí.

4) PÁNSKÉ LEGÍNY NA BĚŽKY 500, INOVIK, DECATHLON, 749 Kč

Legíny pro běžkaře na středně náročné tréninky v příjemném počasí. Větruodolný materiál legín 500 vás ochrání před chladem. Přiléhavý střih a pružný materiál.

5) PÁNSKÉ TURISTICKÉ KOTNÍKOVÉ NEPROMOKAVÉ BOTY SH520 X-WARM, QUECHUA, DECATHLON, 1 399 Kč

Vyrážíte do zasněžených hor? Pak jsou pro vás tyto hřejivé a nepromokavé boty se skvělou přilnavostí zcela ideální. Nepromokavá a hřejivá obuv pro maximální zpevnění na sněžnicích. Podešev zajišťuje vynikající přilnavost.

6) SNĚŽNICE SH500, QUECHUA, DECATHLON, 1 899 Kč

Sněžnice vyvinuté k pravidelné turistice v jakémkoliv zasněženém terénu. Vydejte se objevovat nedotčenou zimní krajinu! Sněžnice zvlášť na levou a na pravou nohu, zapínání vždy z vnější strany.

