

COACH

„Děti si zaslouží
pohyb“

Spot

magazín vydávaný
ve spolupráci s Českým
olympijským výborem



ČESKÁ
TRENÉRSKÁ
AKADEMIE

Kateřina Emmons

Olympijská
vítězka
a mistryně světa
ve sportovní
střelbě

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

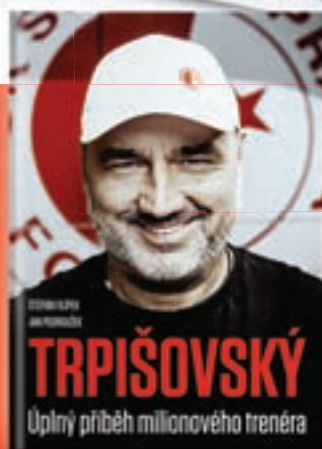
Barbora Špotáková

Olympijská vítězka
a mistryně světa
v hodů oštěpem

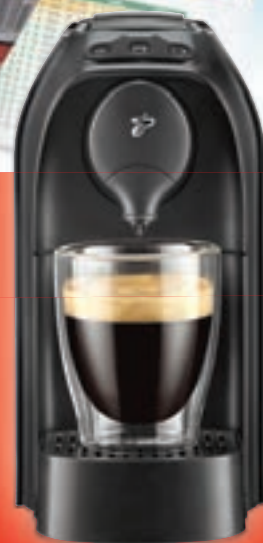
PŘEDPLAŤTE SI **Spot** A ZÍSKEJTE NOVÉ DÁRKY ZDARMA!



- Čtvrtletní předplatné
za 1304 Kč
+ Doplněk stravy
Klouby FORTEprotect
v hodnotě 288 Kč
SPT 2102B



- Půlroční předplatné
za 2608 Kč
+ Kniha TRPIŠOVSKÝ.
Úplný příběh milionového
trenéra v hodnotě 349 Kč
SPT 2102A



- Roční předplatné
za 5216 Kč
+ Kávovar Tchibo
Cafissimo Easy Black
v hodnotě 1599 Kč
SPT 2102C

**Objednávejte na IKIOSEK.CZ/SPORT,
e-mailem na predplatne.cnc@cpost.cz, nebo na tel. čísle 800 300 302**

PLATNOST AKCE JE DO 28. 2. 2021 NEBO DO VYČERPÁNÍ ZÁSOB

COACH

COACH. Měsíčník. Ročník 6., číslo 3, vychází 2. 3. 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: 23. 2. 2021
TITULNÍ SNÍMKY: BARBORA REICHOVÁ
VE SPOLUPRÁCI:



FOTO: SHUTTERSTOCK.COM

5

Ne, to není školní ohodnocení, ale něco daleko radostnějšího. Píše se rok 2016 a my společně s kolegy Bardou, Ježdíkem a Šumanem přicházíme za Lukášem Tomkem, šéfredaktorem Sportu, s bláznivým návrhem o příloze deníku Sport s názvem COACH.

Poměrně přívětivou reakci pana šéfredaktora zmrazili náhle šéfové obou organizací. Paní ředitelka Šmuclerová a pan předseda Kejval. Předmětem sporu, jak jinak – finance. „To nepřipadá v úvahu,“ hřímá Kejval, protřelý obchodník. „To jsou nevhodné podmínky, do toho nejdeme.“

Smutek na našich tvářích a ještě jeden zoufalý pokus o další schůzku. Centrální otázka zní: kdo ten špás bude platit? A pak nápad a velkorysost zakládajících svazů: fotbal, hokej, házená, basketbal, florbal, ragby a volejbal. Těchto sedm svazů + ČOV budou společně s deníkem Sport sdílet náklady.

Napjatá atmosféra schůzky, obě delegace v bojových zákopech, připravené k boji. A nakonec to rozhodla, ostatně jako vždy, dobrá vůle z obou stran. Oba šéfové ukázali tu přívětivější tvář a mohlo se, právě před pěti lety v březnu 2016, konečně začít. Samozřejmě bez honorářů, a pouze čtvrtletník.

Jenže tenhle pokrm nám ještě s oběma Michaly a Filipem připadal málo slaný.

Měsíčník? Čirá utopie. Tehdy... A teď? No vidíte, od září 2017 nás každý měsíc vedoucí redaktor Petr Schimon žene jak stádo koní k dodržení redakčních termínů, pokaždé se někdo zpozdí, především já, a pokaždé od něj dostáváme kartáč. Jenomže pointa je jiná.

Už 5 let je ve sportovním prostředí časopis pro trenéry, který dává vzpomenout na to, že tady byla doba metodických dopisů a solidního odborného podhoubí ve sportovním prostředí, byť s nepříjemným ideologickým nádechem. Jsme znovu zde a bojujeme o prokopání nového tunelu odbornosti v českém prostředí.

Hlavní poslání je vyjádřeno v horní liště každého čísla: VZDĚLÁVAT, INSPIROVAT, SPOJOVAT.

Děkuji za naši průkopnickou čtveřici všem, kteří tuhle hru hrají už 5 let s námi. Jo, a nenechte si vzít naději v této pohnuté době!

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



Mámo, neboj se o mě tolik!



TEXT: BARBORA ŽEHANOVÁ

Ve sportu toho dokázaly tolik, že by jejich úspěchy vydaly na několik kariér. Jenže také olympijské vítězky **KATEŘINA EMMONS** a **BARBORA ŠPOTÁKOVÁ** řeší běžné lidské starosti, které tíží všechny rodiče – dlouhé měsíce distanční výuky, chybějící tělocvik i sport v kroužcích a klubech. Proto jako mámy spojily síly pod heslem „Děti si zaslouží pohyb“ a rozhodly se podpořit a motivovat rodiče k tomu, aby s dětmi byli co nejvíc aktivní.



FOTO: BARBORA REICHOVÁ

Povídala jsem si nedávno se známou – učitelkou. Vyprávěla mi, že děti se v téhle době bez tělocviku a sportu musí nejprve trochu vybit díky pohybu, než se dokážou soustředit, protože to jsou takové malé papíňáky. Máte doma papíňáky?

KATEŘINA: „Čtyři.“

BARBORA: „Já taky, i když jen dva. Sedím tady u velké gymnastické žíněnky, na které se pořád běhá. Barák máme uzpůsobený tak, aby kluci mohli běhat, sportovat a pak se s nimi dalo vydržet.“

KATEŘINA: „Já se snažím, když už máme tu možnost a luxus, pořád ládovat děti ven. Během celého loňského roku jsme si ověřili, že vyjet z města byl dobrý tah. Máme svobodu pohybu, jelikož jsme tu na samotě, a snažíme se ji využít úplně maximálně. Potřebujeme, aby se děti vyběhaly, protože to opravdu jsou takové malé papíňáčky. Ne vždy se jim chce, ale nejstarší Julča už sama zjistila, že je na tom díky pohybu líp. I známky ve škole se jí zvedly. Je aktivnější, má do toho jinou chuť, když se venku vybije a mozek dostane víc kyslíku a trochu slunka.“

BARBORA: „Jo, souhlasím.“

Obě jste zaměstnané ženy. Bára je stále aktivní sportovkyně v přípravě na olympijské hry v Tokiu, Kateřina se po kariéře věnuje více oborům najednou. Zvedají děti vás, nebo naopak vy musíte děti víc pobízet k pohybu?

BARBORA: „Někdy tak, někdy tak. Teď zrovna trénuju hodně, tak se odpoledne fakt musím přemlouvat k tomu být s nimi aktivní, protože bych si připadala blbě, kdybych s nimi jen ležela na gauči. I proto máme byt uzpůsobený tak, aby se i tady kluci mohli vyblbnout a mě to přitom nestálo tolik energie. Takže

stojím s hokejkou a odpaluju a nemůžu vyloženě jít na kopec bobovat. Ale někdy se jim samozřejmě taky nechce a pak jde jen o ten moment, aby se překonali, protože potom jsou venku spokojení. Vykopat je, to je někdy hrozný, ovšem to zná každá máma. Člověk musí být i tvrdý a připadá si blbě, že zakřičí nebo je nepřijemný – jenže pak jsou odměněni všichni.“

KATEŘINA: „Naprostý souhlas, já to mám ještě v různých věkových skupinách. O malé holky se nebojím, ony mají krátké nožičky a mají pohybu dost, protože jim to všechno dává víc zabrat. Ty se vyblbnou i jen v pokojíčku. Ale u těch velkých je to už něco jiného. I s Julčou to dalo na jaře práci, jít s ní na prochajdu a donutit ji, aby se občas rozeběhla. Ale když to na začátku vydržíte a překonáte, že od dítěte uslyšíte nevrle věci, stojí to za to. Pak už si Julča chodila zaběhat sama.“

BARBORA: „Jak říkáš, pak už dítě chodí ven samo. Má návyk a pohyb mu samotnému chybí. Jde o důslednost a o to vydržet.“

KATEŘINA: „Někdy si připadám jako macecha. A jednou mi Julča řekla: Ty jsi zlá, neměla bys mě nutit.“

Co jste jí odpověděla?

KATEŘINA: „Jůlinko, o tomhle s tebou nemůžu diskutovat, protože ty ještě nejsi schopná dohlédnout tak daleko, abys věděla, co to s tebou udělá, když ty budeš jen sedět a lenivět. Ale nějak jsme to blbě obdoby překonaly.“

A jak to dopadlo?

KATEŘINA: „Teď mi udělalo radost, že Julča dostala nápad, že udělá opičí dráhu z polštářů. Naskládala jeden za druhým a jako koník na čtyřech pak dováděla s holkama, vymýšlely různé druhy přeskoků. Což mi připomnělo



zvířecí řadu od Marcely Joglové, kterou jsme v rámci kampaně taky uváděli. Gába se pak chytla, vzpomněla si na ta zvířátka, chtěla je vidět a pak cvičit dál. To byla krásná řetězovka, která mě potěšila.“

Kde vlastně hledáte inspiraci pro domácí aktivity s dětmi?

KATEŘINA: „Různě. Tím, že jsem fyzioterapeutka, mám blízko k pozicím z powerjógy, kde musí zabrat střed těla a kde je kontrolována koordinace pohybů. Není to jen jóga ve výdrži v pozici, ale je tam nějaká dynamika.

KATEŘINA EMMONS

Narozena: 17. 11. 1983 v Plzni

Sport: střelba

Kariéra a život: Nejprve závodně plavala, až později se pustila do rodinného sportu – střelby. V roce 2002 se stala mistryní světa ve vzduchové pušce na 10 metrů a navázala tímto titulem na otce a trenéra Petra. Na OH v Aténách 2004 vystřílela ve vzduchovce bronz a společně s tátou šla povzbudit amerického střelce Matthewa Emmonse, který se poslední ranou připravil v jednom ze závodů o zlato. Když pak sama měla krizi, souznění s Mattem jí pomohlo změnit pohled na střelbu, která ji tak

znovu začala bavit. I díky tomu na OH v Pekingu, zhruba rok po svatbě, získala zlato v oblíbené vzduchovce a přidala i nečekané stříbro v malorážce na 3x20 ran. Závodila těhotná. Manžel Matt si znovu prožil zklamání, o dva roky později navíc překonal rakovinu štítné žlázy. Přesto v Londýně 2012 plakal radostí, když zvládl nápor předchozích chyb a vybojoval bronz. Kateřina skončila ve vzduchovce čtvrtá. Do Ria 2016 měla jet jako televizní expertka, jenže neplánovaně otěhotněla. Je mámou čtyř dětí (Julie, Martin, Emma, Gabriela) a zabývá se přípravou metodiky pro mladé biatlonisty. Matt pracuje pro americký biatlonový tým a trénuje i české střelce.





FOTO: BARBORA REICHOVÁ

„JULČA JE AKTIVNĚJŠÍ, MÁ DO TOHO JINOU CHUŤ, KDYŽ SE VENKU VYBIJE A MOZEK DOSTANE VÍC KYSLÍKU A TROCHU SLUNKA. I ZNÁMKY VE ŠKOLE SE JÍ ZVEDLY.“ KATEŘINA EMMONS

že na to je třeba být fyzicky připravený. Naši kluci jsou zpevnění a šikovni. Ale v okolí jsme zažili zlomené ruce. S tím se asi musí počítat.“

KATEŘINA: „To jo, nějaké zranění k tomu patří. Nebo minimálně nějaký náraz přijde.“

BARBORA: „Ale děti se musejí naučit padat. Kluci to mají moc rádi, furt se někde skáče.“

KATEŘINA: „To potvrzuju, taky mám takového kaskadéra.“

BARBORA: „Vždyť já ho viděla, taky si s mým Jankem rozuměli.“

Máte tip na to, jak dovést děti k tomu, aby byly posílené, než začnou zkoušet podobné vylomeniny?

KATEŘINA: „Já bych řekla, že začít postupně. Pokud se rodič nikdy ničemu nevěnoval a dítě je ještě takové neobratné, tak by to chtělo podívat se na instruktážní videa, na internetu jsou jich mraky. Na co si dát pozor a jak by se dítě mělo zpevnit. Nejsou to věci, které by malé dítě nepochopilo. Já to svým dětem taky vysvětluju – jak mají dopadat, že musí pokrčit kolínka, že musejí být takový péráčci, aby do toho

Takže podobné cvičení, jako jsme viděli u Marcely. Mám oblíbené cvičitele této dynamické jógy a jedno takové cvičení si předplácím – cvičím ho já a děti v nějaké variantě se mnou, protože to může dělat každý.“

BARBORA: „U nás má inspiraci hlavně můj partner Lukáš, který je v tomhle vynalézavý. Jako chlap si asi víc rozumí s klukama. Kolikrát mě musí tlumit, že se o ně nesmím tolik bát. Aktivity jsou u nás hodně zaměřené na akrobacii, seskoky, furt se něco přelítává. Chystám se, že si udělám kurz na šití

hlav. Zatím to bylo třeba jen jednou, ale pořád to tady smrdí průšvihem. Já mám povel, že se od toho musím oprostít, že vše dobře dopadne.“

Jak akrobacie u vás vypadá?

BARBORA: „Docela dobrá dopadová plocha je takový ten pytel naplněný kuličkami. Hodně máme přeskoky. Položí se polštáře a kluci běhají přes překážky, přeskočí gauč a pak udělají takový letný kotoul do toho pytle. Tím se to zakončí a takhle dokola. Něco jako parkour, který je teď hodně populární a dá se k tomu najít spousta videí. Jen-



BARBORA ŠPOTÁKOVÁ

Narozena: 30. 6. 1981 v Jablonci nad Nisou

Sport: atletika, hod oštěpem

Kariéra a život: Na stadion ji přivedli rodiče, kteří se oba atletice věnovali. V jabloneckém sportovním areálu ale začínala se vzduchovkou, později přidala basketbal a atletiku. Ta u ní zvítězila, ale ještě pár let trvalo, než si namísto víceboje definitivně zvolila hod oštěpem. Na OH debutovala v Aténách 2004, neprošla kvalifikací a skončila na 23. místě. O čtyři roky později se v Pekingu poprvé stala olympijskou vítězkou, v posledním šestém pokusu

hodila nový evropský rekord 71,42 metru a překonala do té doby vedoucí Rusku Marii Abakumovovou. Na podzim v téže sezoně pak překonala ve Stuttgartu světový rekord výkonem 72,28 metru. Do sbírky olympijských kovů přidala ještě zlato z Londýna a bronz z Ria de Janeiro. K úspěchům jí vydatně pomáhá podpora celé rodiny, včetně partnera Lukáše Novotného, který je profesionálním hasičem. Vychovávají syny Janka a Darka. Olympijské hry jsou pro ni stále velkou motivací, i proto se ve svých bezmála čtyřiceti letech připravuje na Hry v Tokiu. Ve své sbírce má také tři tituly mistryně světa a kompletní sadu medailí z evropských šampionátů.

SMRADLAVÝ PLYŠÁK NEBO VEČERNÍ BOJOVKA

Jak rozhýbat děti podle olympijských šampionek?

Večerní bojovka: „V zimních měsících, kdy je brzo tma, bereme světýlka z kol a jdeme se projít. Mnohdy je to zábavnější, než když jdete za světla, protože hned vidíte svět jinak a děti to baví,“ říká Barbora Špotáková.

Zpestřené procházky: „Do dlouhé procházky zařazujeme třeba přeskočky kaluže nebo cesty. Taky malinké úseky, na kterých všichni popoběhneme každý podle svého tempa,“ líčí Kateřina Emmons.

Smradlavý plyšák: „Máme takového starého a opravdu ošklivého plyšáka, o kterém říkáme, že je strašidlo nebo že smrdí. Potom ho po sobě házíme. Ten, koho trefíme, ho musí zase po někom hodit. Něco jako baba. Rozhýbe to všechny, dokonce i babičky a dědečky,“ popisuje Špotáková.

Odměna a výzva pro rodiče: „Na mé děti vždycky funguje, když jim vytyčím jasný cíl a přidáme pěknou odměnu. Někdy jsou to takové věci, které můžou i sbírat, a potom je mezi sebou směňují,“ popisuje Emmons. „Hodně je taky baví, když samy vymýšlejí aktivity.“

Geocaching či chůze do školy: „Kešky jsou dokonalá věc, protože děti, které nejsou schopny ujít kilometr, najednou ujdou pět a pořád se ptají, kde je další a další. A dozví se u toho spoustu věcí,“ říká Špotáková, která sama v dětství chodila do školy pěšky. K tomu vede i staršího syna Janka. „On má to štěstí, že má školu necelé dva kilometry a že tam teď všechny děti z okolí začaly chodit. Vždycky se domluví a jdou pěšky, což mi přijde skvělé.“



Kateřina Emmons si vystřílela na olympijských hrách kompletní sbírku medailí, stejně jako manžel Matthew

FOTO SPORT: MICHAL BERÁNEK

nešly moc tvrdě. Malinko jim pomoci. Některé děti to ale v sobě nemají nebo se příliš bojí, tak s nimi rodiče nemusejí dělat psí kusy.“

BARBORA: „Jak jsem řkala, u nás to řídí Lukáš. Přehnaná opatrnost matek je někdy na škodu. Děti by i samy byly aktivní, ale jak vidí vystrašenost v matčiných očích, jsou z toho samy ještě víc vyděšené. Dítě se jinak nezpevní, než že si to samo vyzkouší. Je třeba dětem i trochu věřit, ony nejsou hloupé a nechtějí si samy ublížit. Co si tisíckrát vyzkoušejí, v tom se pak zdokonalují. Vidím to i tady. Některé návštěvy pomalu hlídají i tříleté dítě na schodech. Ale přece mu musím věřit, že už schody kkrát v životě vidělo. Chce to malinko sportovnější přístup. Když přijdete na pískoviště, vidíte rozdíl v hlídání u mámy sportovní a nespportovní. Já jsem se taky bála a byla jsem odpůrce trampolín. Ale pak přišel covid, tak jsme hned dvě pořídili, jednu na chatu a jednu domů, protože děti i ta trampolína zpevňuje. Sice se říká, že je z trampolín hodně úrazů, ale i tam se hodně zpevní střed těla. Takže už nejsem úplně proti. Sama jsem si zkoušela skákat dvacet minut a měla jsem toho docela dost, a to jsem trénovaná.“

KATEŘINA: „Je třeba využít potenciál, který v sobě děti mají. A ty malé děti ho mají úplně všechen, protože ony ještě střed těla používat umí. A dokud to umí, tak to chce žít aktivitami jako trampolína, akrobacie, opičí dráhy. Tím tohle svoje umění pořád posilují a ponosou si to dál, to je dobrý. A to, co

říkala Barča o přehnané opatrnosti, je stoprocentní pravda.“

Máte konkrétní zkušenost?

KATEŘINA: „Sama jsem to viděla, když jsem loni cvičila se školkou jednou týdně jako odborník ve výuce. Byly to tříleté čtyřleté děti. Bylo znát, že některé nejsou zvyklé lézt do výšky či přelézat třeba kmeny. Používali jsme tam obrácené lavičky, přes které jsme chodili, nebo švédské bedny, z nich jsme skákali. Jakmile jsem jim ukázala, jak na to, a prošli jsme si to, přestaly se bát. Začaly být odvážné a rozuměly a hezky se na tom pohybovaly. Není to vždycky jen o dětech, ale také o rodičích.“

BARBORA: „Přesně, pokud se jim něco chce dělat, je třeba jim v tom trochu pomoci a podpořit je, i když je to trošku nebezpečné. Rozhodně jim v tom nebránit a nedělat z nich nemehla.“

Jaké jste byly vy jako děti? Bojácné, nebo jste lezly po stromech?

KATEŘINA: „Já jsem lezla po stromech a skákala ze střech různých garáží u babičky na chatě. Babi a dědu mohlo trefit. Skákali jsme asi ze dvou metrů dolů. Hrozná sranda. A lezli jsme i na hromady uhlí a podobně.“

BARBORA: „Já mám o šest a půl roku staršího brácha a ten mě cvičil dost a dal mi hodně. Vidím to teď, jak se mladší Darek dotahuje na staršího Janka. Takže starší bratr se na mě určitě podepsal. A měla jsem hodně kamarádů – kluků. V parku jsme hráli sportovní hry, skákali různě ze stromů. Nevím, jestli jsem byla nebojácná, protože pud sebezáchovy mám docela silný. Ale v Jablonci na poliklinice mě



FOTO: BARBORA REICHOVÁ

znali – určitě tak patnáct zlomenin jsem za dětství měla.“

KATEŘINA: „Tak to je slušný, já měla jen jednu z bruslí.“

BARBORA: „Asi jsem byla nešikovná.“

K čemu se vracíte teď jako k pohybovým aktivitám z vlastního dětství?

KATEŘINA: „Já se to teď snažím udělat o něco líp, protože mě třeba hodně mrzelo, že jsem si v dětství nevyzkoušela nic jiného než bazén. Hodně jsem záviděla sestře, která je motýl a vždycky poletovala z jednoho sportu na druhý a chtěla si všechno zkusit. Dařilo se jí to, jezdila na koních, dělala gymnastiku, atletiku. Když jsem já v osmi letech chtěla něco zkusit, tak mi všude řekli, že už jsem moc stará, a mě to hrozně ranilo. Tak se snažím dětem nabídnout různé aktivity a nejsme nikde natvrdo zapsaní.“

Jen syn Martin je v cyklistickém klubu, že?

KATEŘINA: „Začal jezdit na biku, což ho baví. Ale není to závazné, naopak se na pohodu učí pohybovat na kole. A Julča třeba na sport není, tak to respektuje-

me, učíme ji základní věci sami. Jezdíme s ní na kole a spíš tvoříme pozitivní vztah k pohybu a pobytu venku. To je něco, co se na mně hodně podepsalo, protože my jsme každé léto půlku prázdnin trávili na zahradě u jedné mojí babičky. Ale jezdila tam i druhá babička s dědou a ti s námi stanovali. Pořád jsme byli v lese, na loukách a ve skalách. To jsou nejlepší okamžiky mého života a přála bych si, aby si je moje děti odnesly taky.“

BARBORA: „To je krásné. Já jsem z Jablonce. Z Šustákov, kde to ke sportu vybízelo samo.“

Z Šustákov?

BARBORA: „To říká jedna moje kamarádka z Prahy. Ale ono to tak opravdu je. Když tam přijedete, tak všichni chodí v šustákovce.“

KATEŘINA: „Jo, to je přesný.“

BARBORA: „Hodně jsme chodili pěšky, protože jsme neměli auto, to bych taky chtěla. Proto jsme si vybrali místo, kde je všechno v dosahu. A jak říká Katka – vyzkoušet si víc sportů, tak by to mělo být. Tím dáte dětem volbu a můžou se najít. Než začal covid, připojila jsem se →

6

Tolik dětí i olympijských medailí mají celkem Kateřina Emmons a Barbora Špotáková.



FOTO: BARBORA REICHOVÁ

INZERCE

er Ledecká – otevřeně o sportu – trenéři – olympijské zlato – Jordana
senzace – fair play – Neumannová – být tvrdý – Haník – posedlost –



**PŘES
PŘÍKOP**

podcast

www.presprikop.cz

coaching – Hašek – volejbalistky – marketing – Hloch – olympiáda –
NBA – ultramaraton – Barda – rozchod – Bank – vyhrožování – Dok



FOTO: SPORT: MICHAL BERÁNEK

Barbora Špotáková získala zlato posledním hodem v olympijském Pekingu, přišť v Londýně vládla od první série

do iniciativy Trenéři ve škole na prvním stupni. Vymysleli to fotbaloví trenéři s trenéry z dalších sportů, protože zjistili, že přílišná specializace v brzkém věku je špatná. Tak aby si děti vyzkoušely všechny sporty. Rozjeli to v Dejvicích, děti to nadchlo a rozhýbalo a mělo to obrovský ohlas u rodičů. Akorát potom přišel covid a tahle bohužel aktivita skončila. Moc se mi to líbilo a mělo by to tak být – pokud to jde, nevázat děti k jednomu sportu.“

Katko, myslíte, že raná plavecká specializace ve vašem případě byla důvodem toho, proč jste pak byla líný teenager, než jste začala se střelbou?

KATEŘINA: „Stoprocentně. Mě to úplně otrávil. Dlouho jsem se bála to říct nahlas. Zpětně mi přijde, že tam byl v uvozovkách syndrom vyhoření. V přípravkách v bazénu jsem byla už od tří, čtyř let a od šesti let byly docela tvrdé tréninky. Ty pak začnou probíhat dvakrát denně a o víkendech jsou závody. V jedenácti nebo dvanácti už mě to přestávalo bavit, ale taky jsem viděla, že ostatní děti mají jiný život, někam jdou a něco podnikají. A já jsem nemohla, protože byly závody. To mě mrzelo. A taky ta jednostrannost. I když na plavání vůbec nenadávám, protože mě naučilo kousnout se, což mi dalo hodně do dalšího sportování. Plavala jsem pak už tři až pětikilometrové tratě, které jsou těžké. Dochází tam k okamžiku, kdy se musíte zakousnout a plácát

60

Tolik minut denně by měli dle doporučení Světové zdravotnické organizace strávit děti a dospívající fyzickou aktivitou ve střední až vysoké intenzitě, většinou aerobní.

rukama nohama, protože už nemůžete. Ale moc mě mrzí, že jsem neměla možnost vyzkoušet toho víc, získat větší obratnost. Plavání bylo pouze plavání, kompenzace nefrčely.“

Báro, vy jste měla cestu k atletice pozvoňší, že?

BARBORA: „Docela jo. Oba rodiče chodili na stadion a já chodila s nimi, ale nenutili mě. Můj první kroužek byla střelba ze vzduchovky vleže.“

KATEŘINA: „To je krásný...“

BARBORA: „Dalo mi to taky něco. Vzpomínám na to, i pár závodů jsem vyhrála, střílelo se v různých sokolovnách. Pak jsem chodila na basketbal a rozhodovala se mezi ním a atletikou, a pak mě to dovedlo k atletice. Dokonce jsem udělala přijímačky na gympl na basket i na atletiku. I na plavání mi to šlo, ale tam jsem nechtěla, protože jsem si přesně představovala to, co Katka popisovala. Naštěstí jsme měli přísnou učitelku plavání, takže jsem tam zažila takový to koště a řekla si: To ani náhodou.“

KATEŘINA: „Jojo, koště se u nás používalo taky. Ne, že by nás tím mlátili...“ (směje se)

BARBORA: „Učitelka nás vždycky tak pošťouchla – zastrč břicho. Střelba se mi líbila.“

KATEŘINA: „Je chytlavá, ale jako sport není moc dobrá. Když se mě ptají, jestli si chodím ještě zastřílet, tak říkám: Ne, proč, to není žádné velké fyzické vybití. Teď hodně sedíme. U střelby zase furt stojíte. Člověk potřebuje něco jiného.“

BARBORA: „Možná pro ty extrémně aktivní kluky, kteří neustále poletují, by najednou to soustředění a klid byly fajn.

Pro mě tehdy bylo dobré, že jsem potřebovala to zpomalení.“

KATEŘINA: „Možná máš pravdu. Můj synovec teď začal střílet pistoli. On je hyperaktivní, všude je ho plno. Ale ohromně mu to jde. Jak je u každé aktivity takový roztěkaný, tady se vydrží soustředit hodinu.“

Učíte děti různé sporty samy, nebo se spoléháte na trenéry v kroužcích a klubech?

KATEŘINA: „Tím, že máme čtyři děti, musíme kalkulovat s tím, že povyrstou a každý budou mít nějakou aktivitu. A těžko se stane, že budou ty aktivity stejné. Tak jsme zatím opatrní, abychom to potom uřídili. Aby se děti nenatěšily na něco, co pak může třeba kvůli jinému sourozenci skončit. To bychom neradi. Ale dá se to řešit i tím, že zaplatíme nějaký kurz, jak dětem vštípit základy třeba sjezdového lyžování, protože my ho s Mattem ani jeden neumíme. U běžek bychom to řešili stejně. Sice oba běžkujeme, ale rádi bychom, aby to naše děti naučil někdo, kdo to opravdu umí, má dobrou techniku, aby si to mohli užít. Spoustu věcí budeme řešit takhle. Ale volejbal, badminton, opičí dráhy, to tady společně zvládneme.“

BARBORA: „My jsme s Lukášem oba hodně sportovní. Pokud to jde, učíme kluky sami. I když Janek je nerad, když ho učí rodiče, takže to někdy pro okolí může vypadat dost drsně. Když jsme ho učili sjezdovat, to bylo fakt hrozný, ale teď už jezdí



FOTO: BARBORA REICHOVÁ



krásně. A je rád, baví ho to. Stejně to bylo s kolem. Ale plavání bych si ho netroufla učit sama. Plavu dobře, ale neumím tu didaktiku. Na gymnastiku jsme ho také dali, přece jen jsme ty základy neznali. Bohužel gymnastika je v halách a musí se dělat od útlého věku. Nevím, jestli děti, které teď přišly o rok gymnastiky, jsou vůbec schopné to dohnat. Myslím, že gymnastičtí trenéři vám odpovědí, že ne. Říkali nám, že Janek musí chodit třikrát týdně, aby to mělo vůbec nějaký smysl. Když rok gymnastiku nemá, projeví se to hodně. Venku možná uděláte kotoul, ale náčiní musíte mít a potřebujete být uvnitř v teple. To se opravdu projeví a jak říká profesor Kolář, budeme mít covidové děti. My jsme extrémní sportovci, ale ty nůžky se rozevřou víc, bohužel.“

Jste při učení trpělivé mámy?

KATEŘINA: „Asi ne... (smích) Než jsem měla děti, tak jsem si myslela, že jsem vcelku trpělivý člověk. A když

DĚTI SI ZASLOUŽÍ POHYB

S nápadem na podporu a motivaci rodičů k tomu, aby rozhýbali děti i v době nejpřísnějších opatření proti šíření nemoci COVID-19, přišla Kateřina Emmons. „Pohyb je pro děti stejně důležitý jako mytí rukou nebo čištění zubů. Sama vím, jak náročné je pro rodiče skloubit práci, péči o děti, distanční výuku a další aktivity. Největší porce zodpovědnosti leží na nich, proto jsme je chtěli podpořit, přidat pár nápadů, jak děti rozhýbat i za stávající situace,“ říká. A Barbora Špotáková se zapojila se stejnou chutí. „Základ je motivovat děti ke sportu tak, že jim to ukážu sama. Zjistí, že to není žádný vopruz, a naopak jim bude pohyb chybět.“

Konkrétní rady a tipy olympijských šampionek doplňují na webu olympijskytm.cz i pohledy odborníků na medicínu i psychologii nebo trenérů. Podpora pro rodiče navazuje i na podzimní výzvu Lékařské komise ČOV, která upozorňuje na vážná nebezpečí, jež s sebou nese dlouhodobé zastavení tělesné výchovy ve školách i dalších pohybových a sportovních aktivit dětí, a apeluje na to, aby možnosti spojené se sportováním dětí a mládeže byly prvním krokem při rozvolňování restrikcí.

Na jaře 2020 vyzýval Český olympijský výbor prostřednictvím kampaně Silnější pro život nejširší veřejnost k aktivitě a posilování odolnosti s tím, že malé změny pro posílení svého zdraví mohou udělat i lidé, kteří nesportují nebo jsou starší. Základními pilíři jsou pohyb, optimismus, vztahy, odpočinek a otužování, které se v uplynulých měsících stalo fenoménem.

INZERCE



GENERÁLNÍ PARTNER
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2017 - 2024

POMÁHÁME OLYMPIIONIKŮM
NA JEJICH CESTĚ DO TOKIA

ROZHOVOR

byla miminka, byla jsem trpělivá. Ale ta trpělivost odchází, jakmile se z toho krásného, roztomilého a usměvavého miminka, co neodmlouvá, stane človíček, který má svůj rozum a má k tomu co říct. Pak je to samozřejmě sranda. Jsem hodně alergická na to, když u toho učení pořád poslouchám důvody, proč to nejde. Říkám: Pojďme tedy hledat důvody, proč ano, a jak to udělat, abychom to mohli provést.“

BARBORA: „Já se přiznám, že rozhodně trpělivá nejsem. Mám maďarsko-italské předky, tak to s tím asi nějak souvisí. Ale je to nejspíš nátura, díky které jsem dosáhla toho, čeho jsem dosáhla. Výbušnost k tomu patří, tak to prostě je. Člověk se s tím musí naučit nějak pracovat, ale křičí se u nás dost.“

Obě jste olympijské vítězky. Hraje to roli? Katko, přiznám se, že mě docela překvapilo, že váš syn Martin viděl vaše a Mattovy olympijské medaile až loni, protože je máte schované.

KATEŘINA: „My to nijak neřešíme. Někdo přijel na návštěvu, chtěl si prohlédnout medaile a my jsme zjistili, že je Máťa vlastně neviděl, což bylo vtipné. My jsme pro děti rodiče a je jedno, jestli je někdo olympijský vítěz, nebo ne. Ale už to vnímají. Martin už je o něco větší a Julčini spolužáci vědí, že její maminka někde něco vyhrála. Jenže ve výchově to není o tom, že jste olympijský vítěz, ale že máte nějakou ctižádost a náboj. Takovou tu energii, kterou ve sportu musíte mít, abyste to mohli někam dotáhnout. Tohle se tam projevuje. Ta potřeba, aby děti taky v sobě měly ten zápal, aby z nich sršela energie. Ale to není jen o sportu. Všechno, co člověk dělá srdcem a baví ho, má úplně jiný výsledek, než když se to dělá z donucení nebo bez důvodu.“

BARBORA: „Já se snažím, aby se moc nevzpomínalo, protože ještě chci jít dál. Myslím, že ani Janek medaile neviděl, nemám je doma, ale schované v bance. Spíš mu to připomenou spolužáci nebo učitelka, což ani pro něj není moc dobré. Už za mnou přišel s tím, že sport dělají jen tupí lidé. Bude to pro něj teď zkouška, protože jestli se ve zdraví dočkám olympiády a jestli bude, tak hum-

FOTO: BARBORA REICHOVÁ



buk bude velký a určitě to uslyší hodně. Nic není vidět tolik jako olympijské hry, to se popularita vždycky hodně zvedne. A Darek furt chodí trénovat jako máma, ptá se mě, jestli jdu na trénink, ale v dobrém.“

Padlo tu slovo ctižádost. Chcete, aby děti příště doskočily dál, kotoul udělaly líp? Nebo necháváte sport jako hru?

KATEŘINA: „Já se musím hodně hlídat, abych v tom nebyla moc urputná. Pořád mám asi tah na branku v tom, že je povzbuzuju, když vidím, že by to mohly zkusit líp. Možná s tím povzbuzováním jdu až trochu za hranu toho, co jsou ještě ochotné přijmout, takže se jim potom už třeba nechce. Když moc tlačím, už je potom nechám, aby to nějak došulily.“

BARBORA: „Mám to určitě podobně. Jsem perfekcionista, musím si dávat pozor, abych je nepochválila a hned za tím neřekla to ALE... Ale mohlo to být ještě lepší, protože vždycky to může být lepší. Mám to tak u sebe, ale nechci to moc používat na ně, protože by je to mohlo demotivovat. Ale jak jsem si toho sama užila tolik, nemám ambice, aby to ve sportu někam dotáhli. To nechám úplně čistě na nich.“

Co děláte, aby se děti zabavily samy, a vy jste měly chvíli klid?

KATEŘINA: „Dám vám vědět, až se mi to podaří. To jsou takové momenty, které u nás přicházejí naprosto nečekaně, a pak si je moc užívám. Tím, že jsou děti čtyři, nedaří se mi jim dát jednu aktivitu. Ale jak se teď krásně zabavily těmi přeskoky přes polštáře na půl hodiny, já jsem si mohla v klidu sednout

„JÁ ŽIJU V BUBLINĚ, KDE NENÍ MOC OBÉZNÍCH DĚTÍ, JSME EXTRÉMNI SPORTOVCI. ALE REALITA JE JINDE A NŮŽKY SE ROZEVŘOU VÍC, BOHUŽEL.“ BARBORA ŠPOTÁKOVÁ

ke stolu k horkému čaji. To jsou pro mě chvílky neskutečného štěstí.“

BARBORA: „Já se přiznám, že když jim dovolím, že si můžou na youtube vyhledávat písničky, aspoň na to koukám. Ale někdy si u písniček i zazpívají a zaskáčou. Vybíráme, aby nekoukali na blbiny. Janek už zná interprety. Ví, kdo se jak jmenuje, co kdo nazpíval. Tohle tancování u youtube mě i docela baví. A nebráním se i nějaké hře, musí to ale být časově omezené a kontrolované. Člověk taky potřebuje klid, aby na děti načerpal energii, to je jasné.“

KATEŘINA: „To určitě. S tím souhlasím, taky jim nebráním v tabletech. Spíš je učím, jak je používat, že to má nějaké časové omezení. Ale u nás je spíš problém, že se o to za chvíli začnou rvát, protože tolik zařízení nemáme. Takže to cíleně nevyhledávám. Ale Julča je taková naše dýdžejka, takže pouští písničky, a stane se, že děti si zalezou do chodby nebo do pokojíčku a pak to tam roztácejí.“

INZERCE

Cesta k úspěchu vede
přes trvalé hodnoty
a fair play.

FOSFA
Life Science



GENERÁLNÍ PARTNER
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2020 - 2024

ZRYCHLETE SVOJI WI-FI: VELKÝ TEST OSMI ROUTERŮ JAK ZTIŠIT POČÍTAČ



**PRÁVĚ
V PRODEJI**

Kupujte i na www.ikiosek.cz/computer

Trénink hodnotíme už

JAMIE KOMPON, associate coach Winnipeg Jets

V minulém dílu nám Jamie Kompon, člen trenérského štábu Winnipeg Jets v NHL, představil základy fungování společné práce s mužstvem včetně cestovní logistiky. Nyní mě zaujal jeho postřeh: „Hráči se v tréninku cítí komfortně, když je dostáváme do situací mimo komfortní zónu. Když pak takové momenty nastanou v utkání, jsou s tím komfortní.“

TEXT: SLAVOMÍR LENER

Jak designujete cvičení a máte nějaké pravidlo, kterého se držíte?

„Ano, snažíme se držet zásady: Jednoduše - Rychle – Soutěživě. Chceme u hráčů vypěstovat automatismy, aby ve hře věřili svým instinktům. Ve hře se musí cítit komfortně. Laťku nároků na ně ale citlivě zvyšujeme, přidáváme odpor, vyžadujeme rychlejší provedení, zmenšujeme prostor. Snažíme se, aby nechyběl moment soutěže, minimálně na závěr tréninku, kdy zařazujeme hry na zmenšeném prostoru 2 na 2, 3 na 3 nebo střelbu.“

Co na tréninku hráč vyžaduje, co potřebuje? „Nejlepší hráči (lídři) chtějí vědět, jak dlouhý trénink bude, co budeme nacvičovat. Umí se na trénink připravit na 100%. Chtějí většinou trénink kratší, výživný, co má spád. Potřebují být co nejvíce s pukem, a tomu jsou uzpůsobena cvičení. Čím častěji jsou na puku, tím mají větší sebevědomí. Vyžadují náročné trenéry, v každém cvičení ze sebe musí dostat maximum. Když vidím našeho kapitána Blakea Wheelera, že před dalším opakováním už zase popadá dech a hrudník se mu trochu zklidnil, vím, že můžeme v daném rytmu pokračovat. Je fascinující sledovat hráče, jak se v každém opakování vydávají. Hráči rovněž ocení, když řeknete, že trénink bude trvat 50 minut, a pak hvizd! - přesně v tu dobu trénink skončí. Hráči vám pak věří.“

Z čeho vycházíte při stavbě tréninku a progresi jednotlivých cvičení? „Před

každým tréninkem si klademe otázku: Co zařadíme dnes, abychom byli lepší zítra? Základem plánování je pro nás, trenéry, rozbor videa. Po utkání, anebo v přípravě na dalšího soupeře. Připravíme si podle toho týmová i individuální cvičení. Například víme, že nás čeká soupeř, který bude agresivně napadat hluboko v našem pásmu, tak zařadíme cvičení na založení útoku. Spolupráce dvojic, trojic a pak součinnost celých pěták. Nejdříve na zapracování bez odporu, potřebujeme hodně přihrávek a střel. Postupně samozřejmě pod velkým tlakem. Většina cvičení začíná kolem mantinelů, právě tam, kde se hra pod tlakem většinou odehrává. Potřebujeme nacvičovat alespoň dvě varianty řešení, neustálým opakováním pak přijdou automatismy, instinkty. Trénink končí hrou na zmenšeném prostoru. To nese s sebou soutěžení a svižné situace, jako je transition, odebrání puku, prudké přihrávky, hra tělem, tlak do branky, rychlé zakončení a dorážení.“

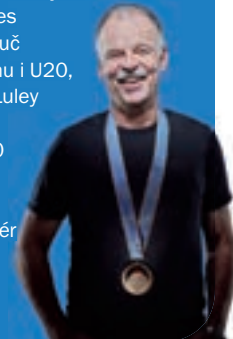
Jak máte rozděleny role při vedení tréninku? „Základní je, aby role, kdo je za co zodpovědný, byly vždy dopředu jasně dané. U nás je to tak, že asistenti zapracují tým. Přihrávky, střelba, kombinace. Paul (Maurice, hlavní trenér) většinou vede a řídí hlavní část, cvičení v pětáčkách. Někdy však i tuto fázi tréninků vedeme my, asistenti. Paul se může víc soustředit na detaily, pozorovat kvalitu provedení a nic mu neunikne.“

Jak prostě máte píšťalku, unese vás to trochu jiným směrem. Co se týče vedení speciálních týmů, já mám přesilovkové hry, další asistenti hru v oslabení, vřazování. Přesto všichni dokonale víme o tom, co dělá ten druhý, a očekáváme vždy zpětnou vazbu. Nikdo není izolován, osamocen. Není to tak, že si to děláš, jak chceš, a když se to ve hře nedaří, ostatní na tebe ukážou. V tréninku speciálních týmů rovněž simulujeme hru nadcházejícího soupeře, a tak si například můj přesilovkový tým může vyzkoušet hru proti předpokládanému vzorci hry v oslabení soupeře, který navodí na tréninku naše bránící čtyřka. To platí i naopak pro hru v oslabení, kdy naše přesilovková pětka zkusí sehrát předpokládané signály příštího soupeře. Ještě je důležité zmínit, že na trénink musíte být připraveni hodně v předstihu a mít v zásobě další různorodá cvičení pro případ změny. Stává se, že těsně před tréninkem k nám do kabiny přijde GM nebo vlastník klubu, něco probíráte a už se dostáváte do časového presu. Taky nesmíte jako asistent nikdy zapomenout na trenérskou tabuli, fixy, zkontrolovat veškeré detaily, včetně náhradních dresů a podobně.“

Kde se mají trenéři během cvičení pohybovat a jak to máte dopředu promyšleno? Asistenti v NHL jsou velice hlasově aktivní. „Musíme všichni do detailu znát cvičení, co je jeho cílem a jaké jsou kritické momenty. Pokud je to například celohřišťový nácvik, hlavně

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)



na ledě. Hned!

trenér je většinou uprostřed u mantinelu a dbá na správnou součinnost, my asistenti pak těsně u branky zdůrazňujeme důležitost zakončení. Musíme být navázáni na hráče, být energičtí, pobízet hlasem, pokřikem. Časté pokyny jsou Hit the net! (Tref branku!), Shoulder-check! (Kontroluj si, co se děje za tebou!), D-D! (Přihraj obránce-obránce!), Reverse! (Dej zpětnou přihrávku za brankou o mantinel!), Heads-up! (Pozor, napadá tě hráč!) a mnoho dalších, krátkých, jasných specifických hokejových výrazů.“

Děláte kondici na ledě à la kolečka

na závěr? „Jen někdy před sezonou.

Ale v sezoně máme cvičení, jejich délku a dávkování připraveny tak, aby nebyly

„HRÁČI OCENÍ, KDYŽ ŘEKNETE, ŽE TRÉNINK BUDE TRVAT 50 MINUT, A PAK HVIZD! - PŘESNĚ V TU DOBU TRÉNINK SKONČÍTE. HRÁČI VÁM PAK VĚŘÍ.“

žádné prostoje, abychom na ledě neměli moc extra hráčů (7 obránců, 11-12 útočníků). Tím se hráči dostanou do zápfahu a zvyknou si. Každé cvičení má nasazení, tempo a tím plní i kondiční aspekt.“

40-50minutová oficiální část tréninku v plně rozběhnuté sezoně skončila.

Co dál? „My tomu říkáme Hip Pocket Drills (cvičení ze zadní kapsy). Jako asistent musíte být flexibilní, adaptabilní. Reagovat na průběh tréninku, vytížení jednotlivců, vědět, kdo bude večer méně hrát anebo se dokonce nevejde do sestavy (healthy scratch). Ušijete na míru pár individuálních cvičení, hlavně na bruslení, práci s pukem, střelbu a osobní souboje. Hodně na obsahu spolupracujeme s hráči.“

Kdy začnete debatovat o tréninku.

Po něm? „Ihned si to rozebíráme na ledě. Co se dnes podařilo a co ještě potřebujeme doladit. Hned, dokud to ještě cítíme v žilách. Měli jsme nasazení, rychlost? Co vyšlo, co ne? Se kterými



Blake Wheeler

FOTO: PROFIMEDIA.CZ

hráči ještě na ledě zůstaneme a co procvičíme. Poté si trénink vyhodnotíme, já to dám na papír. Každý trénink, jeho kvalitu, dobré i horší momenty vypíchnu a dám k dispozici všem trenérům. K tomu se můžeme vždycky vrátit a poučit se, vše mám ve svém deníku, mezi šanony v regálu. Stejně vyhodnocujeme předcházející kemp a jednotlivé segmenty zápasů.“

Jaká výrazná změna v plánování a přípravě tréninku se za posledních 20 let udála?

„Jednoznačně se přešlo od příkazového, někdy až diktátorského

přístupu k současnému vztahu partnerskému. Jsme neustále s hráči, hodně s nimi komunikujeme, jsme k sobě otevření a my, trenéři, se snažíme udělat maximum pro to, aby se hráči stali lepšími. Zásadní je evoluce v přístupu hráčů ke hře a k tréninku. Vyžadují, abychom k nim byli nároční a důslední. Chtějí zpětnou vazbu, na základě rozboru videa pak rádi pracují na detailech v rámci individuálního tréninku ušitého na míru. Partnerský přístup nám ukazuje směr v plánování a zaměření každého týmového i individuálního tréninku.“

ONDŘEJ SYNEK se stal v posledních dvou dekádách symbolem českého veslování. Elitní skifař pravidelně sbíral medaile z největších událostí. Pětkrát se radoval z titulu mistra světa, z olympijských her si přivezl dvě stříbrné a jednu bronzovou medaili. Ke všem úspěchům se dopracoval pod vedením trenéra Milana Dolečka. Teď svou pozornost upírá k pátému olympijskému startu.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

Důležitý je cit pro vodu



ONDŘEJ SYNEK

Narozen: 13. 10. 1982 v Brandýse nad Labem-Staré Boleslavi

Profese: veslování, skif

Největší úspěchy - olympijské hry: 2x stříbro (2008, 2012), 1x bronz (2016). **Mistrovství světa:** 5x zlato (2010, 2013, 2014, 2015, 2017), 3x stříbro (2007, 2011, 2018), 4x bronz (2003 - dvojskif, 2005, 2006, 2009).

Mistrovství Evropy: 5x zlato (2007 - osma, 2010, 2013, 2014, 2017)

Zajímavost: vyučený zlatník

Začátky v Brandýse nad Labem

„Řekl bych, že si spíš veslování vybralo mě než já jeho. Bylo mi 13 a nevěděl jsem ani, že se ve veslování jezdí nějaké závody. Myslel jsem, že si lidi jen tak jezdí na loďkách. Na veslování jsem se dostal kvůli partě kamarádů, byla tam sranda. A taky jsme pořád jen neveslovali. Hráli jsme i fotbal a jiné sporty, jezdili na soustředění a měli společně spoustu zážitků. Miloš Havlíček byl náš hlavní trenér, trénoval všechny, i mě. U něho jsem zůstal až do doby, než jsem šel v roce 1999 do Dukly.“

Miloš Havlíček

„Miloš vždycky vyžadoval disciplínu. Byl kamarádský a určitě uměl být přísný. Když trénoval, museli jsme všechno plnit, a tak to má být. Dostali jsme do sebe disciplínu a odpovědnost, a podle toho jsme také k tréninku přistupovali. Ve 14-15 letech to s námi občas nebylo jednoduché, ale na druhou stranu jsme byli dobrý kolektiv kamarádů a občas se nám i docela dařilo. Za to bych mu chtěl poděkovat, protože mi nastartoval cestu

nejen ke sportu, ale i do života a hodně mě toho naučil.“

Přesun do Dukly Praha

„Jak jsme trénovali v Brandýse, v juniorech, kdy nám bylo sedmnáct, jsme začali jezdit ve společenství s Neratovicemi. Na čtyřce jsem jezdil se synem Milana Dolečka a potom jsem šel na Duklu rovnou k jeho tátovi. Na Dukle jsme tak vytvořili skupinu pěti veslařů. Největší rozdíl byl celkově v zázemí, protože v Brandýse jsme měli starou dřevěnou loděnici bez elektřiny, která byla skladištěm lodí. Na Dukle na mě čekalo špičkové zázemí, kde trénovali reprezentanti. Přesedlal jsem na super loď, byla tam posilovna, masérna a všechny podobné věci.“

Náročnější tréninky s Milanem Dolečkem

„Tréninkově byl přechod do Dukly samozřejmě velký rozdíl. V Dukle jsou vybraní a ti nejlepší veslaři a na každém z nás byla odpovědnost za sebe samého, aby všechno plnil. Tréninkově



dávky se mnohonásobně zvýšily a už jsme měli odpovědnost za výsledky. V Brandýse jsme byli mladí kluci a tolik výsledky neřešili. Byli jsme rádi, když se nám dařilo, ale když se nedařilo, uši nám nikdo neutrhl. Na Dukle jsme trávili spoustu času v posilovně, poznal jsem hodně nových cviků. Na každém tréninku s námi jezdil na motorovém člunu trenér a opravoval nás přímo na vodě. V Brandýse jsme žádný člun neměli, jezdili jsme si sami. Trenér nás viděl maximálně z břehu a pak nám řekl připomínky.“

Tréninkový plán

„Ze začátku, tím myslím asi tak prvních 8 až 10 let, trenér napsal tréninkový plán na celý rok a přes to nejel vlak. Pak už jsem do toho postupně začal trochu štourat a teď už se spíš domlouváme, aby příprava všem vyhovovala, protože už taky nejsem nejmladší. Jde o to, abych byl v pohodě, abych neodjel na nějaké dlouhé soustředění, které by mi až tolik nedalo. Reagujeme i podle aktuální formy a únavy. S trenérem si sedneme a plán změníme.“

Změny v tréninku

„V základu jsme nikdy nic drasticky neměnili. Myslím, že jedeme v zaběhlých a osvědčených kolejích. Co se změnilo: po olympiádě v Rio, když jsem měl problémy se zády, jsme upravili posilování a cvičení, přičemž se od toho odvíjela i trochu pozměněná technika na vodě. Že bychom ale z roku na rok něco dělali jinak, protože se objeví nějaký moderní prvek, to určitě ne.“

Inspirace od top skifařů

„Bavíme se i s našimi soupeři a kolikrát jsem překvapený, jak každý trénuje trošku jinak. Pokud se týká třeba Novozélandčana Mahe Drysdala, ten třeba skoro vůbec neposiluje a všechny tréninkové objemy jezdí na vodě nebo na kole. Norové naopak hodně posilují a nemají zase až tak velké objemy na vodě. U každého najdeme specifické věci, ale ten základ, kdy je na prvním místě vytrvalost, zůstává stejný.“

Komunikace s trenérem

„My jsme víceméně už skoro ve stavu jako táta a syn. Vedle sportu řešíme →

**„ZÁVODNÍK SE
BĚHEM ZÁVODU MUSÍ
ROZHODOVAT SÁM,
PROTOŽE TRENÉR JEDE
NA KOLE NA BŘEHU
A VĚTŠINU JEHO POKYŇŮ
VESLAŘ NA LODI NESLYŠÍ
A MOC JIM NEROZUMÍ.“**

samozřejmě i osobní věci. Jsme spolu v podstatě 10 měsíců dennodenně, takže se u nás sem tam objeví i nějaká ponorka. Proto jsme po sezoně rádi, že se nějaký ten týden nevidíme a nemáme potřebu si ani zavolat. I díky tomu si myslím, že jsme spolu vydrželi tak dlouho.“

Zlomový okamžik ve vztahu sportovec-trenér

„Myslím si, že zlomový okamžik byl, když jsem začal v roce 2005 jezdit na skifu. V roce 2004 jsme byli na dvojskifu s Milanem Dolečkem juniorem na olympiádě v Aténách pátí. Na svazu brali naše umístění jako hrozný neúspěch a chtěli nás rozdělit. Ale já jsem řekl, že chci s Milanem Dolečkem trénovat dál. Postavil jsem se za něj a naznačil jsem určitý odpor vůči vedení. Vzali mě na milost, ale až po MS, kde jsem měl medaili. A od toho okamžiku jsme napevno spolu. Právě od té doby je mezi námi velká důvěra.“

Mentální příprava na závod

„Milan se mě snaží nechat v klidu nebo mě uklidňuje, a pak už se na závod koncentruji sám. Myslím, že se s tím psychicky dokážu sám poprat. Trenér musí závodníka uklidnit, aby věděl, že pro úspěch oba udělali maximum a šli po správné cestě, a pak už to jde víceméně samo. Před závodem není žádné nabuzení nebo nahecování. Musím říct, že veslování je v tomhle divný sport, protože nikdo nic takového nedělá. Všichni přijdou v klidu na start, tam je absolutní ticho a klid. Všichni jsou koncentrovaní, soustředí se na sebe a maximálně se podíváte na soupeře. Ale jinak všichni koukají dopředu nebo do lodi. A pak už se jede. Já jsem nikdy mentálního kouče nevyužíval. Věřím sobě na tréninku, protože trénink a vlastně celý sport děláte sám pro sebe a pro trenéra. Vaše okolí a každodenní kontakt na tréninku od trenéra nabíjí energii a získáváte od něho klid.“

Taktika

„Taktika, i když se to nezdá, je u veslování poměrně dost důležitá. S trenérem si dopředu řekneme, jak by to mělo ideálně probíhat, samozřejmě ideálně vyhrát. Ale ne vždycky je ta správná forma nebo rozpoložení. Někdy jsem jel třeba s Drysdalem v semifinále, tak jsme se domluvili, že pojedeme na maximum a pak

ho třeba pustím před sebe, abychom se netahali až do konce. Záleží pak hlavně na finále, tam už víc řešíme konkrétní taktické věci, které jsme měli domluvené dopředu. Ale ne vždycky se podaří naše představy zrealizovat, protože závod se kolikrát vyvíjí jinak, než očekáváte. Závodník se během závodu musí rozhodovat sám, protože trenér jede na kole na břehu a většinu jeho pokynů veslař na lodi neslyší a moc jim nerozumí.“

Rozbor po závodě

„Analýzy, které ukazují například počet záběrů, téměř vůbec nevyužíváme. Žádná elektronická tužka. (úsměv) Spíš se díváme na aktuální průběh závodu, trenér řekne, jestli třeba Novozélanďan nebo jiný soupeř v určitém místě nastoupil: tady si dej pozor v příštím závodě. Nebo po finále, když se něco nevydaří, zhodnotíme, na co se musíme zaměřit a budeme to zkoušet z tréninku. Podíváme se například na frekvenci, rychlost, ale nepřikládáme tomu moc velkou váhu. Zaměřujeme se na věci, jak zlepšit výkon v momentu, kdy se nezadařilo. S trenérem to víme prakticky hned po závodě a pak se na konkrétní problém soustředíme v tréninku.“

Změny v technice

„Já už jsem ve svém věku líný něco na technice měnit. (úsměv) Když máte s technikou úspěch a naučíte se ji, pak z ní dlouhodobě těžíte. Je to hodně o citu pro vodu, aby se od ní člověk uměl dobře odrazit. Podobně i plavci musí cítit vodu na ruce, v tom si je veslování s plaváním podobné. Když se podíváte na nejlepší veslaře, hodně lidí jede rozdílnou technikou, ale ve finále je stejně nejdůležitější, abyste dokázali techniku a energii přenést do rychlosti. Já jsem v průběhu let techniku také vypiloval. V průběhu závodu jedete a snažíte se co nejdéle udržet správnou techniku. Jak jste čím dál víc unavenější, už se dělají technické chyby, ještě víc se unavíte a zpomalíte. Čím déle s technikou v závodě vydržíte, tím se můžete dostat ke kvalitním výsledkům.“

Návrat na dvojskif

„Žádný velký rozdíl v přechodu do dvojskifu u mě není, protože i nadále vkládáme do přípravy tréninky na skifu. Podstatný rozdíl je ale v tom, že když vám na skifu ‚dojde‘, nemáte tempo a v podstatě zastavíte. Ale na dvojskifu



FOTO SPORT: BARBORA REICHOVÁ (2x)

Veslování bolí nejen ve vodě. A s tou bolestí se skifař musí vyrovnat sám, nikdo jiný mu nepomůže.



Skoro jako táta a syn. Tak vnímá Ondřej Synek svého dlouholetého trenéra Milana Dolečka a dodává: Hodně si na něm vážím i toho, že je 21 let v pozadí a nemá ambice se někam cpát a říkat, já jsem trenér Synka. To mi dodává klid.

je to diametrálně jiné, protože když vám „dojde“, pořád máte toho druhého, který vás podrží. Vaše loď se jen tak nezastaví, i když zpomalí, pořád jede. Můžete znovu chytit druhý dech, nakopnout se a dá se to znovu rozjet, což je na skifu moc těžké. Kdo dokáže zlomit sám sebe, jít za hranu, ten vyhrává závody. Na dvojskifu je to stejné, ale když „dojde“ jednomu, pořád můžete dojet na bedně.“

Zima bez tréninku na vodě

„V roce 1999 byly diametrálně odlišné finanční prostředky, které mohly jít do tréninku. Byl jsem mladý ucho a musel v zimě makat na trenažéru. Neměli jsme peníze, abych v devatenácti dvaceti letech odjel na měsíc třeba do Ameriky nebo někam do tepla a tam vesloval. Jezdili jsme až koncem března a začátkem dubna, takže se ode mě trénink na vodě v zimním období nějak odpojil. Začal jsem tento model praktikovat, pak přišly výsledky i peníze, že bych mohl jet na celou zimu do tepla, ale na dlouhý pobyt mimo domov jsem nebyl moc stavěný. Jenže mám výhodu, že když půl roku nesedím v lodi a trénuju na trenažéru, běhám na kole, jezdím na běžkách, tak mi to nevadí. Pak si sednu do lodi, po týdně jsem zpátky a jezdím, jako kdybych trénoval celou zimu. Jak jsem vyzoroval, přináší mi to bonus, že se na loď a na vodu o hodně víc těším a vydrží mi to celou sezonu. Když jsme jeli do tepla

veslovat třeba už v lednu, veslovali jsme hodně dlouho, nadšení z nás vyprchalo a už jsem se tolik na vodu netěšil.“

Největší přínos Milana Dolečka

„S Milanem jsme si hrozně sedli. Jeden s druhým výborně vycházíme a není to tak, že: Já jsem tady trenér a ty budeš poslouchat! Je autoritativní, ale ne za každou cenu. Dokáže i naslouchat a vnímat. Když závodník přijde s nápadem, dokáže ho vyslechnout, udělá si svůj obrázek, a buď danou věc do tréninku zařadí, nebo nezařadí, nebo řekne, že je to blbost. Má velice lidský přístup, což je pro mě hodně důležité. Hodně si na něm vážím i toho, že je 21 let v pozadí a nemá ambice se někam cpát a říkat, já jsem trenér Synka. To mi dodává klid. Někdy sice máme plné zuby jeden druhého, když jsme spolu každý druhý den. Ale nikdy to nedospělo do extrému, že se na spolupráci vykašleme, že půjdeme každý svojí cestou. Já bych si ani nedokázal představit, kdo jiný by mě tady v Čechách mohl trénovat.“

Sám v budoucnu trenérem?

„Určitě si dovedu představit, že bych byl trenérem, i trochu k trénování směřuju. Líbilo by se mi vést širší kolektiv než jednotlivce, trénovat tak celý tým. Zkušeností, které bych mohl uplatnit, mám docela dost a myslím, že by to mohlo fungovat.“

Chaos Cheops

TEXT: MICHAL BARDA

„On mě ochraňuje“, známější jako Chufu či řecky Cheops, byl vládce starověkého Egypta, jehož pověst prý nebyla příliš lichotivá. Co však po jeho panování v písku egyptské Gizy zbylo, je považováno za jeden ze sedmi divů světa. O čtyři a půl tisíce let později se pokusil egyptský vládce světové házené Hassan Moustafa vystavět podobný pomník. Jako první z týmových sportů se handbal v době pandemie rozhodl uspořádat svou největší a nejprestižnější světovou akci. Mnoho lidí bylo proti, někteří byli pro, mnozí prorokovali covidovou katastrofu. Nepřišla.



Hassan Moustafa byl egyptský házenkář, který v rámci rozvojové pomoci studoval na proslulé sportovní škole DHfK ve východoněmeckém Lipsku. Doma v Egyptě byl hráčem, trenérem i rozhodčím, tvrdou rukou a podle východoněmeckého vzoru vystavěl strukturu, vzdělávání a systém egyptské házené a stal se i jejím prezidentem. A tehdy Dr. Moustafa, vybaven osobní ambicí, německým sportovním doktorátem, mocnými přáteli i arabskými penězi, nastartoval svou druhou kariéru.

Jeho hvězdný okamžik přišel v roce 2000 na volebním kongresu IHF v portugalském Estorilu. Zatímco na předchozí kongres dorazilo 62 národních federací, do Estorilu se jich v Moustafově režii sjel téměř dvojnásobek. Každá národní federace má totiž na volebním kongresu jeden hlas, ať už je to Zanzibar, Mauricius, nebo Německo s milionem házenkářů. Řada členských zemí přitom vykazuje roční HDP na hlavu, který jinde stačí právě tak na lepší večeři pro dva. Hlasy házenkářských trpaslíků smetly v Estorilu tehdejší vedení IHF a šéfem světové házené zvolily Egyptana Hassana Moustafu, prvního afrického šéfa v historii světového sportu.

Faraon Moustafa se učil u těch nejmocnějších a učil se rychle. Od Estorilu už se nikdy žádný volební házenkářský kongres nekonal v jiné než islámské zemi. A nikdy nebyl šéfem IHF zvolen



Hassan Moustafa, první africký šéf v historii světového sportu

3

Teprve potřetí se letos konalo MS házenkářů v Africe. Egypt navázal na turnaj z roku 1999, v roce 2005 se přidalo Tunisko. Mimo Evropu se hrálo ještě v Japonsku (1997) a Kataru (2015).

nikdo jiný než Hassan Moustafa, většinou ani neměl protikandidáta. Vládl pevnou rukou, blízkým přítelem a mentorem se mu stal fotbalový Sepp Blatter, provázely ho i podobné skandály.

Házená občas na oplátku fotbalu vyšlapávala mediálně nejistou a nepopulární cestu, jako při přidělení mistrovství světa Kataru v roce 2015. A po vzoru fotbalu chtěla také konečně velkolepé mistrovství světa s 32 týmy. V rodném Egyptě a v roce, kdy mu končí jeho páté funkční období, plánoval faraon svůj pomník.

Kvalifikační chaos

Mistrovství světa se pro Egypt stalo prioritou nejvyššího státního významu, podílela se na něm všechna ministerstva, stavěly se nové haly. Jedna z nich byla dokonce po Dr. Hassanu Moustafovi pojmenována, Egypt měl dojít až na vrchol házenkářské pyramidy. Jenže covid plánoval jinak. Zrušil spoustu termínů a převrátil léty zaběhaný kvalifikační systém vzhůru nohama. Najednou nikdo nevěděl, kdo vlastně bude na mistrovství světa hrát.

Dánsko je sice jedna země, ale v IHF má hned tři zastoupení házenkářskými federacemi Dánska, Faerských ostrovů a Grónska. Zatímco Dánsko a Faerské ostrovy patří do Evropy, Grónsko spadá házenkářsky do konfederace Severní Ameriky a Karibiku. Geopoliticky je však pořád počítáno k Evropě, takže nehraje na Panamerických hrách, které mají v Americe statut kontinentální olympiády. Když tedy severoamerická kvalifikace kvůli covidu odpadla, dostaly nominaci na MS Spojené státy jako nejlepší tým Panamerických her. Grónsko s řadou hráčů z dánské ligy zůstalo v oceánu nikoho mezi dvěma kontinenty.



Jižní Korea měla zase doma extrémně přísné anticovidové předpisy, navíc nechtěla ohrozit svůj první tým před letní olympiádou. Do Egypta tak raději poslala juniorský tým.

Divoké divoké karty

Evropská kvalifikace se měla hrát v květnu, evropská federace ji ale zrušila a na MS nominovala bez kvalifikace prvních čtrnáct týmů z posledního ME, čímž ostatní připravila o naději a možnost si účast vybojovat. A aby zlé krve nebylo málo, IHF pak přidělila divoké karty Polsku a Rusku, které na posledním ME skončily až na 21. a 22. místě.

Jenže Poláci pořádají se Švédy příští mistrovství světa a stěžovali si, že by neúčastí v Egyptě přišli o možnost domácí turnaj propagovat. Házená zažívá v Polsku obrovský boom, v polské lize hrají třeba Němec Andreas Wolff, španělští bratři Dujšebajevové či Francouz Tournat. Umíte si představit, že by po českých fotbalových trávnících běhal Manuel Neuer, Didier Drogba nebo Zlatan Ibrahimovic?

Za Rusko vstoupil do hry ještě jiný kalibr. Miliardář, člen ruské dumy a šéf ruského handbalu Sergej Šiškarjev je obchodník a politik, jeho holding Delo



FOTO: REUTERS

Group sponzoruje ženskou Champions League. Šiškarov se sice kdysi s Hassanem Moustafou nepohodl, ale když Rusové požádali před mistrovstvím světa o divokou kartu, dostali ji. Ani rozsudek a trest Mezinárodního tribunálu CAS ve věci dopingových podvodů řízených státem neznamenal v očích IHF zásadní překážku. Kde je společný zájem, najde se i cesta, nebo snad ne?

Money talks.

Covidový chaos

IHF připravila pro mistrovství světa podrobný hygienický protokol, založený na zkušenostech z ženského mistrovství Evropy v Dánsku o měsíc dříve. Jenže se ukázalo, že Evropa není celý svět a covid z ledna 2021 už není covid z prosince 2020.

Už to bylo horší, mnohem horší. Testováním před MS neprošly některé hvězdy Švédska, Dánska i Brazílie. Mnohé týmy si po příjezdu do Egypta stěžovaly na nedostatečnou logistiku i hygienická pravidla. V bublině se pohybovali neznámí lidé. Testy, prováděné různými

postupy v různých laboratořích různých zemí světa, nebyly dostatečně spolehlivé. A mnohdy nefungovaly vůbec.

Američané sestavili pro mistrovství světa nejlepší tým za několik posledních desítek let. Hráči z deseti zemí se sjeli počátkem ledna na tréninkový kemp do dánského Vejenu, kde byli izolováni a každé dva dny testováni proti covidu. Všechno bylo v pořádku – dokud poslední test před odletem do Egypta nepřinesl osmnáct pozitivních vzorků. Kontrolní test v jiné laboratoři ukázal u osmi vzorků jiné výsledky: někteří dříve pozitivní byli nyní negativní a naopak.

Dánské laboratoře ani špičkoví epidemiologové tří zemí nedokázali rozdíl ve výsledcích vysvětlit. Americká federace se pokusila ze zbylých hráčů tým pro MS sestavit, ale nakonec u vědomí rizika, které by nevyjasněná situace mohla pro celý šampionát znamenat, hodila ručník do ringu.

Zelené pahorky africké

Větší tvrdošijnost prokázaly africké Kapverdy. Pátý tým africké kvalifikace →

INZERCE

ČESKÁ EXTRALIGA NA VAŠICH OBRAZOVKÁCH!

arena
sport

PING-PONG TV

EVROPSKY UNIKÁTNÍ STUDIO A ROZHOVORY





FOTO: REUTERS

Sander Sagosen, hvězda norské reprezentace i německého Kielu pod trenérem Filipem Jíchou, v souboji s portugalským soupeřem na MS.

PRO KRIZOVÝ MANAGEMENT VŠUDE VE SVĚTĚ JE ZÁSADNÍ OCHRANA KLÍČOVÝCH HODNOT, MINIMALIZACE ZTRÁT A TRANSPARENTNÍ KOMUNIKACE, V ČESKU PŘIŠEL HÁZENKÁŘSKÝ HARDCORE.

s hráči z portugalské, španělské i francouzské ligy se na premiéru na MS nesmírně těšil. Do bubliny ve stínu pyramid ale prošlo jen jedenáct z šestnácti nominovaných hráčů, zbytek včetně trenéra Jose Tomase zadržely testy před odletem z Portugalska a při vstupu do Egypta. Tam způsobil diplomatickou roztržku německý tým, když Kapverďanům zabránil nastěhovat se do společného hotelu. Teprve druhý den po dalších testech byl debutant ze zeleného ostrova do týmového hotelu vpuštěn a i v jedenácti hráčích odehrál překvapivě slušný debut na šampionátu proti vysoce favorizovaným Maďarům.

V den po utkání však byli další dva hráči pozitivně testováni na covid. Začaly velké diplomatické manévry, protože podle platného protokolu směl tým Kapverd sestavu v turnaji doplnit novými hráči. Příští soupeř Němci to však považovali za nanejvýš riskantní a nezodpovědné.

Hassan Moustafa se navíc snaží mít se silnými Němci dlouhodobě co nejpřátelštější vztahy. Po zákulisní domluvě nakonec Kapverd tým z turnaje stáhly a jejich utkání byla kontumována 10:0 ve prospěch soupeřů. IHF reagovala zpřísněním protokolu i každodenním

testováním a hrálo se dál. Ve stejné době však už řada evropských zemí neprodyšně uzavírala své hranice před nakažlivějšími mutacemi viru z Brazílie, Kapverd a Jižní Afriky.

Češi a svět

Zkušenost a jméno jsou na házenkářské střídačce nadmíru ceněné zboží Z dvaceti nejlepších týmů na MS v Egyptě mělo hned šestnáct za trenéry bývalé dlouholeté vynikající a respektované hráče. Oslnivou hráčskou kariéru za sebou neměly jen trenérské superlegendy Lino Červar, Manolo Cadenas či Jordi Ribera.

Za nejlepší házenkářskou soutěž na světě je dlouhodobě považována německá bundesliga, v aktuální sezoně v ní trénují hned tři Češi. Filip Jícha získal ve své první sezoně na lavičce bundesligový titul, byl vyhlášen trenérem roku a s oslabeným THW Kiel vyhrál Champions League. Dan Kubeš přešel v létě do Nordhornu, s kterým do prosince udělal dvakrát víc bodů než jeho předchůdce za celou minulou sezonu. A Alois Mráz dostal po skvělé práci v Hüttenbergu a v akademii věhlasného Gummersbachu šanci u bundesligového nováčka z Coburgu.



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

Jan Filip

Daniel Kubeš

JAK DOPADLY POSLEDNÍ VÝZNAMNÉ TURNAJE HÁZENKÁŘŮ

	MS 2017	ME 2018	MS 2019	ME 2020	MS 2021
1.	Francie	Španělsko	Dánsko	Španělsko	Dánsko
2.	Norsko	Švédsko	Norsko	Chorvatsko	Švédsko
3.	Slovinsko	Francie	Francie	Norsko	Španělsko
4.	Chorvatsko	Dánsko	Německo	Slovinsko	Francie
5.	Španělsko	Chorvatsko	Švédsko	Německo	Maďarsko
6.	Švédsko	Česko	Chorvatsko	Portugalsko	Norsko
7.	Maďarsko	Norsko	Španělsko	Švédsko	Egypt
8.	Katar	Slovinsko	Egypt	Rakousko	Katar

Nikdo z těch tří není typickým produktem českého sportovního vzdělávání, všichni ale šli za svým snem podobnou cestou. Po úspěšné hráčské kariéře v Německu zůstali, naučili se tam žít a pracovat, vybojovali si i v cizím jazyce důvěru, trenérské licence a první trenérské ostruhy. Jejich zkušenosti, oddanost házené a ochota na sobě pracovat jim pak v německém házenkářském prostředí přinesly uznání, respekt i trenérskou příležitost v nejlepší soutěži světa. Další Čech trénuje v nejvyšší soutěži ve Švýcarsku. Může tohle o sobě říct nějaký jiný český týmový sport?

Faraonova pomsta

Šampionát psal i mnohdy kruté příběhy. Slovinci, semifinalisté posledního ME, potřebovali pro postup do čtvrtfinále MS s domácím Egyptem vyhrát, ve druhém poločase už vedli o pět branek. Pak se během pěti minut úplně rozpadli a utkání ztratili, konečná remíza stačila na postup Egyptanům. Až po utkání vyšlo najevo, že téměř celý slovenský tým trpěl v noci krutými zdravotními problémy, někteří hráči nemohli vůbec nastoupit. Dvoumetrový pivot a nejlepší obránář Blaž Blagotinšek při rozcvičení zkolaboval a pod lékařským dohledem musel být transportován zpátky do hotelu.

Podobné problémy, známé mnoha turistům v Egyptě jako faraonova pomsta, postihly i další týmy, nejvíc Rakušany, Švédy či Dány. I hvězdný Mikkel Hansen ztratil pět kilo váhy a musel na turnaji dvě utkání vynechat. Sestava se náhle neřídila taktikou, ale tím, kdo vydrží běžet do protiútku, aniž by to musel



FOTO: REUTERS

vzít oklikou přes šatnu. Proti slovinským stížnostem na cílenou otravu ze strany domácích pak přišly od organizátorů informace, že si slovinští hráči večer před utkáním objednali z ulice do hotelu pizzu a pivo...

Češi Čechům

Český tým se po dlouhé době na mistrovství světa kvalifikoval, nakonec na něj ale kvůli covidu neodjel. To by samo o sobě byla velká ztráta, ale s covidem už rok bez úspěchu bojuje celá planeta, tisíce vědců i mnohem sofistikovanější obory, než je házená. Zatímco pro krizový management všude ve světě je zásadní ochrana klíčových hodnot, minimalizace ztrát a transparentní komunikace, v Česku přišel nefalšovaný házenkářský hardcore. Exekutiva svazu odvolala realizační tým mužské reprezentace za „nevratné poškození jména

české házené v České republice i na mezinárodní úrovni“.

Exekutivu si v roce 2018 osobně sestavil předseda svazu a požádal volební konferenci, aby mu ji oproti zvyklostem schválila jako celek. „Mojí motivací je sebedůvěra ve vlastní schopnosti a důvěra ve schopnosti členů týmu nejen vyřešit aktuální potíže házenkářského hnutí, ale zejména v realizaci vize budoucnosti házené u nás... Pokud máte čtyři roky s někým takřka denně spolupracovat, tak s ním musíte sdílet vize, musíte si rozumět a vzájemně se respektovat. Tým je základ a já jsem (jen) jeho součástí,“ zdůvodňoval to Jaroslav Chvalný. Tak fajn, to dává smysl.

Tři vyhození trenéři jsou házenkářské osoby, které většinu svého života zasvětily handbalu a propagaci České republiky ve světě. Exekutiva ČSH jim před rokem prodloužila smlouvy, v létě 2020 po vnitřních hádkách celá jako jeden tým oficiálně odstoupila, aby dál zůstala ve svých funkcích, a v lednu 2021 trenéry vyhodila. Polovina Exekutivy vzápětí z již jednou opuštěných funkcí rezignovala podruhé, někteří svaz přesto řídí pořád dál.

Lidé především

Představte si, že už od mládí nosíte na srdci barvy své země a perete se s dvoumetrovými chlapy v prchavé naději a touze, že své zemi vybojujete uznání a úspěch. Krvácíte, padáte a znovu vstáváte a už si ani nevzpomenete, že by váš život mohlo být také něco jiného. Občas vám to připomene vaše rodina. Až o vás někdo od stolu napíše, že jste nevratně poškodili jméno české házené, →

INZERCE




HRDÝ PARTNER
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2001 - 2024



HRDÝ ORIGINÁL

SE NA SVÉ CESTĚ NEZASTAVÍ



POUZE PRO STARŠÍ 18 LET
www.napivostrozumen.cz



už nikdy nebudete stejný člověk. Každé ráno vstanete, podíváte se do zrcadla a ta tvář stále bude pálit.

Rada špičkových házenkářů se z ciziny do Česka vůbec nevrací. Většina těch, kteří se vrátili, brzy v českém házenkářském prostředí tvrdě narazila. Kdybyste zkusili sepsat, s kým se svaz za poslední desetiletí nepohodl, mohl by někdo takový seznam omylem považovat za „Who is Who“ českého handballu. Je to zaběhaná tradice, Jiří Vícha kdysi od československého národařáku vylétěl třikrát.

Odvoláním realizačního týmu se házená zbavila know-how i hráčských a trenérských zkušeností z téměř 700 (slovy sedmi set!) mezistátních utkání a nějakých 50 (slovy padesáti!) „člověkozeň“ v nejlepších světových soutěžích. „Exekutiva... si je vědoma dlouhodobé kvalitní práce obou trenérů, dosažených úspěchů a jejich snahy v oblasti zvyšování úrovně české házené“, stojí také v tiskovém prohlášení svazu. Opravdu takové lidi vyhazují? Rozumí tomu někdo? WTF?

Reprezentace má do začátku května odehrát šest utkání kvalifikace mistrov-

ství Evropy. Není pochyb, že se nově designovaný prozatímní trenér pokusí postoupit. Tenhle příběh ale není o něm, je o neúčtě ke kvalitě a o personální politice svazu. Možná by pomohlo, kdyby odstupující házenkářská Exekutiva alespoň zpětně prozradila své vize, jinak budou její akce příliš připomínat rozvrácenou soldatesku, která na ústupu před nepřítelem za sebou vyhazuje do vzduchu poslední mosty a nádraží.

Ne, vůbec nejde o handbal - jde o znamení doby a soumrak odbornosti. Česká republika je slovy svého premiéra „best in covid“ a má jedny z nejvyšších počtů nakažených i zemřelých na světě. Podle již několikátého ministra zdravotnictví opatření nezabírají a žádný další odborník s trochou sebeúcty už s věrčuškou spolupracovat nechce. Vzduchem létají stamiliardy, budoucí náklady si nikdo ani netroufne vyčíslit. Před vlastními lidmi podvádí vláda svou vlastní ústavu. Chaotickými rozhodnutími připravila zemi o velkou část střední třídy, důvěru i naději. Založila na generaci otroků bez pohybu a vzdělání, na armádu nemocných žebráků se zlobou v srdci a s hladově nataženou rukou.

23

Na této příčce skončil narychlo pozvaný tým Severní Makedonie, jenž na MS nahradil covidem zdecimovaný český tým.

Pod povrchem

Xavi Pascual Fuertes je jedním z nejúspěšnějších koučů a manažerů současnosti, posledních dvanáct let stojí za úspěchy házenkářské Barcelony. V lednu 2018 zanicené líčil, že španělská házená je na tom tak dobře, protože má dobré trenéry. A na otázku, zda ho neláká trénovat španělskou reprezentaci, odpovídal skromně: je mnoho lepších trenérů, než jsem já! Jen o tři týdny později se Španělé stali mistry Evropy, v roce 2020 své vítězství zopakovali.

Nyní Španělé v Egyptě dosáhli na světový bronz, ale z jedenácti nejlepších týmů mistrovství světa jich pět mělo na střídačce španělského trenéra! Takovou dominanci světová házená ještě nikdy nezažila. Nic na tom nemění fakt, že u Maďarů byl Chema Rodriguez veden jen jako druhý trenér, protože nemá maďarskou licenci.

I Rusové poprvé v historii k reprezentaci angažovali trenéra z ciziny. Bundesligou obroušený bosenský Němec Velimir Petković dovedl Rusy při své premiéře na MS na čtrnácté místo. A jestli bude ruský medvěd svého Bosňáka Petka poslouchat, bude brzy hodně nebezpečný.

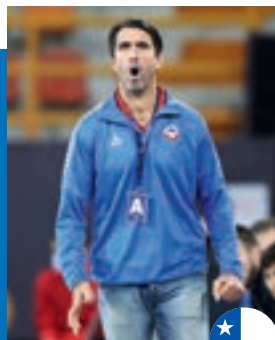
A ještě jedna věc, která na první pohled není vidět, protože se nestala. Kdyby se totiž dvakrát stříbrným Norům ve čtvrtfinále nezranila největší hvězda a do té doby nejlepší střelec turnaje Sander

KOHO NA MS VEDLI ŠPANĚLŠTÍ TRENÉŘI



Jordi Ribera

Manuel Cadenas



Mateo Garralda



Roberto García Parrondo



Valero Rivera



Sagosen, nejspíš by do hry o medaile postoupili také. A pak by v semifinále světového šampionátu stály tři skandinávské týmy: Dánové, Švédové a Norové!

Když se podíváte, kolik špičkových házenkářů přitom zlatým Dánům či stříbrným Švédům kvůli omluvě, koronaviru či zranění ze sestavy vypadlo, začne vám vrtat hlavou, jak to ti severští kluci dělají. Je to hvězdný seznam medailistů či vítězů Champions League, který by vydal na další dva špičkové mančafy. Myslíte, že je to jen náhoda?

Házenkářský epos

Kdyby snad nějaký zaslepený kritik chtěl přesto zpochybňovat přínos handbalového šampionátu, musel by zmlknout při připomínce čtvrtfinále Dánsko-Egypt. Utkání, ve kterém šlo oběma týmům o všechno, získalo s aktualizovanými pravidly rozměr starověkých bájí.

I vikinský bůh a trojnásobný nejlepší házenkář planety Mikkel Hansen, do té doby s deseti brankami nejlepší střelec utkání, projevil v závěru obyčejnou lidskou slabost, zkazil několik přihrávek a dostal červenou kartu. Dánové přesto přežili dvojí prodloužení i sedmičkový rozstřel, když poslední střelu proměnil Lasse Svan.

Lasse v bundeslize sice už léta sedmičky nehází, ale má pevné nervy a za celé utkání proti Egyptu neslezl ze hřiště. A první penaltu rozstřelu za Egypt neproměnil velezkušný Ahmed El-Ahmar, který se ten den chystal slavit 36. narozeniny. Obrázky vyloučených soupeřů Hansena a Ibrahima El-Masryho, jak společně sledují sedmičkový rozstřel, obletěly svět. Kdyby Homér před třemi tisíci lety znal handbal, četly by si dnes děti ve škole místo Iliady o čtvrtfinále Dánsko-Egypt.

Katarze olepeného míče

Je možné, že v Egyptě nebylo všechno perfektní. Ale v době chaosu, kdy se velká část světa bojí vystrčit nos z domu, kdy se zhroutily celé obory lidského konání, na zemi stojí desetitisíce opuštěných letadel a Transparency International v souvislosti s covidem hlásí nárůst korupce po celém světě, si házená troufla uspořádat své největší mistrovství světa v historii – a uspěla.

To, čeho se mnozí báli, nepřišlo. Žádná epidemiologická katastrofa nenastala.

FOTO: REUTERS

Mikkel Hansen v akci. Nejlepší hráč MS byl nejlepším střelcem dánských mistrů světa ve všech zápasech play off včetně finále se Švédý.



Někteří při vyslovení jména Hassana Moustafy poukazují na mírně řečeno orientální způsoby tohoto házenkářského hegemonu. Jenže za jeho vlády stoupl počet národních házenkářských federací o čtvrtinu, vnikly světové šampionáty mládežnických kategorií, mistrovství světa klubů SuperGlobe či IHF Trophy pro mladé federace. Házená nastartovala řadu rozvojových programů a pravidelnou spoluprací trenérů a rozhodčích inovovala pravidla. Zrychlila, znásobila svůj dosah i mediální příjmy a stala se opravdu globálním sportem.

Výkony rozhodčích na šampionátu byly možná nejlepší v historii a znamenají obrovskou inspiraci i závazek do budoucna. Průběh egyptského šampionátu s napětím sledoval Thomas Bach, členo-

vé MOV i organizátoři tokijské olympiády. A přesto, že některá velká jména chyběla, špička se dramaticky rozšířila a hrála se i bez diváků nádherná házená, jejíž tvrdost, dramatičnost a fair play šířila média do celého světa.

Je možné, že házená měla prostě jen štěstí, když první den šampionátu hrály nakažené Kapverdy proti Maďarsku a covid se v uzavřené egyptské bublině nerozšířil. Možná že to katastrofou opravdu skončit mohlo. Možná ale, že si bohové řekli, že budou chránit odvážné a statečné, jak to dělají i házenkářská pravidla.

A tak se zdá, že si faraon Moustafa přes všechny kontroverze a rány osudu svůj handbalový pomník v Káhiře dokonce přece jen postavil. □

Jak zvládnout obtížný rozhovor

Devět sportovních profesionálů, jedna otázka: jak zvládnout obtížný rozhovor? Jako lídr se ocitáte v řadě situací, kdy musíte hráče posunout dál, nebo ho posadit na lavičku. Všichni víme, že dříve či později taková situace nastane, ale zásadní je v takovou chvíli jednat empaticky, aby hráči, sportovci nebo další členové týmu naše rozhodnutí pochopili.

TEXT: MICHAL JEŽDÍK





FOTO: PROFIMEDIA.CZ

MICHAL ŠAFÁŘ

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



„Zvládnutí vlastního obtížného rozhovoru (většinou spojeného se sdělením nějaké nepříjemné informace, limitujícího rozhodnutí, negativní zpětné vazby) je vždy až vrcholkem ledovce. Vychází z dlouhodobé systematické práce se svěřencem, jejímž cílem je utvořit pevnou vazbu, vzájemnou důvěru a respekt. Prostředkem pak jsou jasně nastavená pravidla a hranice, které dodržuje i trenér. Jedná se zejména o spravedlivé rozhodování, sebereflexi a schopnost uznat vlastní chybu. To ve spojení s budováním elementárního pocitu sportovce, že ‚trenér o mě má zájem, záleží mu na mně i na týmu‘, výrazně usnadňuje zvládnutí jednotlivých obtížných rozhovorů.“

ROBERT HEDIN

házená, trenér reprezentantů USA, jako hráč stříbrný medailista z OH 1992 a 1996



„Lídr musí v mnoha případech přijímat obtížná rozhodnutí a po nich často následují obtížné rozhovory. Myslím, že se těmto situacím dá předcházet. Pokud každý člen týmu chápe svoji roli, zná týmové cíle a vnímá, čím k jejich dosažení může sám přispět, je domluva vždycky jednodušší. Pro mě je důležité, abych byl schopen i v obtížné situaci svá rozhodnutí otevřeně a čestně komunikovat, a přitom dokázat hráče či členy týmu i nadále motivovat. I v tvrdém konkurenčním prostředí je třeba vést obtížný rozhovor v empatickém duchu.“

MAX GODEMET

ragby, manažer týmu Francie U21 (mistr světa 2006), člen trenérského týmu reprezentace Francie (vicemistr světa 1987 a 1999), hlavní trenér Francie „B“



„Problematika, na kterou se ptáte, odkazuje na manažerské kompetence trenéra - umět řídit lidské zdroje, ať už to jsou hráči nebo realizační tým. Vztahové kompetence jsou nezbytné pro všechny účastníky, kteří pracují v prostředí high performance. Nejsou to jen hráči a trenéři, ale celý sportovní úsek, ostatní funkcionáři i média. Dobrý manažer se angažuje s autenticitou a integritou, stanovuje jasné cíle a nechává je sdílet, podněcuje závazek k projektu, posiluje soudružnost svého týmu, stejně tak diagnostikuje nefunkčnost svého týmu, řeší konflikty, snaží se také stále pozitivně komunikovat a vytvářet prostředí důvěry. Prokazuje se spravedlností, spravedlnost a nestrannost jsou nutné k jednání s hráči. Pokud se jedná o rozhodnutí umístit hráče, jenž obvykle nastupuje v základní sestavě, na pozici náhradníka, nebo ho vůbec nenominovat do týmu, je o tolik jednodušší, když to, co charakterizuje dobrého manažera, bylo uvedeno do praxe. Dialog je nepostradatelný. Rozhodnutí se musí opírat o konkrétní fakta, která způsobí, že si hráč nebude myslet, že se rozhodnutí zakládá na subjektivitě. V dnešní době máme v profesionálním sportu velký počet nástrojů, které trenér může použít pro odůvodnění své volby. Například napsaný a sdílený herní koncept, vnitřní pravidla týmu, individualizované zápasové videosekvence, statistiky, fyzické a lékařské testy a další.“

CHRISTIAN GAJAN

ragby, jako hlavní trenér/manažer mistr Francie a Itálie, vedl např. Castres, Stade Toulousin, Bayonne, Fukuoku Blues, Benátky



„Nejdřív je nutné podtrhnout důležitost, dobře znát jedince po osobní stránce a také znát jejich historii, motivaci a cíle. Tato práce je dlouhá a fundamentální, protože na základě všech těchto elementů bude individuální přístup k situaci přesný. Navíc, empatie nestačí. Triptych, který se musí respektovat, je: RESPEKT-DŮVĚRA-ČESTNOST. Když následujeme tyto principy, jsme velmi blízko pravdě, zpětná vazba bude pozitivní v krátkodobém i dlouhodobém horizontu a umožní usadit efektivní a uznávaný management. Nakonec jako příklad je nezbytné neprezentovat věci slovy: ‚Ty jsi nejlepší, ale nehraješ.‘ Není nic horšího!“

BEN RYAN

ragby, bývalý hlavní trenér Fidži, vítězů OH v Riu



„Obtížným rozhovorům se nikdy nevyhýbám. Tudiž na telefonní hovory se jménem volajícího na displeji, s nímž nechci mluvit, vynaložím vždy veškerou snahu, abych je vyřídil. Vždy se ujistím, že kluci přesně vědí, kde je jejich místo z hlediska výběru, mého myšlení, z hlediska vztahu k nim a zbytku týmu, takže se snažíte zplodit křivky ve vašem programu. Pro mě je to trochu jako management v byznysu. Když máte příliš mnoho skupin v týmu, příliš pravidel nebo obsáhlý playbook (seznam útočných a obranných kombinací) či váš program je moc spleťitý, pak vaše rozhodování bude značně limitováno a vše se zkomplikuje.“



KAROLÍNA KŘÍŽENECKÁ

ředitelka korporátní komunikace ING, v pozemním hokeji hlavní trenérka žen Slavie Praha a reprezentace U16 chlapců a dívek



„Univerzální, strojová rada neexistuje. Tak, jako je každý trenér jiný, je jiný i sportovec. Každý má jiné zkušenosti, povahu a je také v jiné životní situaci. To vše je při pohovorech potřeba vzít v potaz. Co bude naše rozhodnutí pro sportovce znamenat? Frustraci, ztrátu zaměstnání, pokles sebedůvěry, absenci ve finálovém souboji a tím jakési vyřazení z vítězného týmu? Ať tak či tak, trenér by se měl chovat jako odpovědná osoba. Pokud nějakého hráče/ hráčku například nenomínuje, musí se opírat o fakta, která musí jasně položit na stůl. Žádné vyloučování, že se realizační tým rozhodl a podobně. Nedoporučuji také začínat omáčkou, ale jít rovnou k věci. Při podobných rozhovorech se také snažím hráče/ hráči nabídnout rovnou řešení situace: na co se má zaměřit, v čem zlepšit, a pokud je to možné, nabízím zároveň i svůj čas a podporu. Když je to v dané situaci vhodné, říkám také hráčům, že to, že je nějak ohodnotí jeden člověk, neznamená, že jiný člověk musí mít stejný názor. A stejně tak platí, že jedno zaváhání na cestě sportovním životem nemusí znamenat konec úspěšné budoucnosti. No a ze zkušenosti také vím, že to, co vypadá horké nyní, je za pár týdnů úplně jinak.“



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

DAVE WOHL

basketbal, bývalý hráč, trenér a GM klubů NBA



„Během mé kariéry v NBA jsem jako hráč, trenér a manažer zažil obě strany obtížných rozhovorů a hodně se o nich dozvěděl. Jako hráč jsem byl vyměněn

tříkrát. O jedné výměně jsem se dozvěděl, když jsem se díval na zprávy a sportovní reportér výměnu oznámil. Podruhé jsem se o výměně dozvěděl tři hodiny předtím, když mi generální manažer týmu zavolaal, aby mi to oznámil. Když jsem končil hráčskou kariéru, hlavní trenér byl jeden z mých spoluhráčů, takže jsme poté, co jsme měli za sebou obtížnou část rozhovoru, se smíchem vzpomínali na společně strávený čas. Na pozici hlavního trenéra jsem se o mém odvolání dozvěděl po telefonu. A tak se to stalo několikrát, když jsem byl asistentem hlavního trenéra a ten byl vyhozen. V pozici manažerské jsem se o mém odvolání dozvěděl z osobního rozhovoru, což je podle mého nejlepší způsob, jak to udělat. Ale co řeknete hráči, trenérovi nebo jakémukoli členovi vašeho týmu, když potřebujete udělat změnu? Zde jsou má doporučení:

- Obtížné rozhovory ved'te osobně, prokazujete tím druhému úctu.
- Jestliže se dotyčný odmítne setkat osobně, alespoň máte záznam o tom, že jste o osobní setkání požádali.
- Dříve, než se setkáte, si naplánujte, co chcete říct. Zeptejte se spolupracovníků na jakoukoli informaci nebo doporučení, které by bylo dobré do rozhovoru přidat.
- Pokud vám chce dotyčný sdělit svoje postřehy, buďte mu dobrým posluchačem.
- Pokud je to možné, soustřeďte se na pozitiva. Obvykle není těžké je najít.
- Pokud je hráč měněn, pomozte mu v tomto procesu, obzvlášť pokud má rodinu. Informace, jak se staráte o hráče, když tým opouští, se snadno roznese mezi ostatní hráče a agenty, ve váš prospěch.
- Pokud je s hráčem ukončena smlouva, upřímně zhodnoťte jeho dovednosti, pracovní morálku apod. Stejně zhodnoťte i jeho agenta, ocení ho.
- Pokud cítíte, že vás čeká obtížný rozhovor, přivítejte k němu další osobu (ze sportovního úseku, klubového, trenéra apod.). Často to pomůže situaci a diskusi zklidnit.
- Po jeho skončení si rozhovor zrekapitulujte a zhodnoťte, jak ho přístě zlepšit.“

VÁCLAV PETRÁŠ

sportovní psycholog, zakladatel PsychologieVykonu.cz, spolupracuje s HC Oceláři Třinec



„Připomeňte sobě i člověku, jemuž sdělujete nepříjemnou zprávu, že nejde o fatální rozsudek. Druhý člověk by si z tohoto rozhovoru neměl odnést závěr ‚prostě na to nemám‘. Robert Lewandowski také v 17 letech od svého klubu slyšel, že o něj dál nemá zájem. Nikdo nemá věšteckou kouli. Pokud někomu řeknete, že v něčem

není dost dobrý, měla by okamžitě následovat podrobná informace o tom, jak se v daných věcech může posunout vpřed. Nepředpokládejte, že ‚je to přece jasné‘. Není. A kdo jiný než trenér/manažer, který daného člověka dobře zná, by mu měl dát návod k dalšímu růstu. Mělo by jít o konkrétní situace v tréninku, cvičení na doma, inspirace k činnostem, které mu pomohou. Tím dáte zároveň jasně najevo, že oba stále chcete to stejné: aby se daný člověk co nejlépe rozvíjel a naplno prodával to, co v sobě má, i když se vaše cesty momentálně rozcházejí.“

AYSIM ALTAYOVÁ

mentální coach



„Jako lídři svých týmů nejdřív musíme zajistit, aby se tým shodl na společných hodnotách. Mezi nimi by měly být hodnoty jako otevřená komunikace, vzájemné poskytování zpětné vazby a obětování se pro dobro týmu. Zahajovací mítink na začátku sezony by rovněž mohl být ideální příležitostí vytvořit prostředí

pro společné přijetí hodnot. Jakmile se nám toto podaří, lidé budou vnímat naše požadavky spíše jako přizpůsobení se hodnotám týmu, než aby si to brali osobně. Kromě toho, pokud máme nějaké požadavky, nebo vysvětlujeme nějaká rozhodnutí, je pro lidi jednodušší je akceptovat, jestliže je zdůvodníme a vysvětlíme, za jakých podmínek lze toto rozhodnutí změnit. A jedna důležitá rada: na začátku proslovu je fráze typu ‚možná se cítíte... právě teď‘ velmi nápomocná, můžete ji využít k vytvoření vzájemného porozumění. A to je známkou empatie.“

INZERCE

GENERÁLNÍ PARTNER
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2019 - 2024

CHCETE JEZDIT JAKO TÝM I VY?

PROACE VERSO
PROSPORT

Více na www.autoprospport.cz



Byl a zůstane výjimečným

Lidé jeho velikosti nepřicházejí na svět často, je mi líto, že ho v prosinci v 73 letech opustil. Poprvé jsme se osobně setkali v prosinci 2014 v Praze. Gérard Houllier byl hlavní lektorem konference pro trenéry Mosty. Od té doby jsme se potkávali několikrát ročně v různých částech světa, většinou na vzdělávacích akcích pro sportovní a byznysové prostředí. Vždy byl přátelský, ochotný sdílet své zkušenosti a připravený podat pomocnou ruku, když o to byl požádán.

Vzpomínám, jak jsme společně seděli u jednoho stolu s Arsénem Wengerem, manažerem Arsenalu, a povídali si o akademích. Wenger mi na otázku, kolik hráčů ročně přejde z jejich pěti akademií do seniorského družstva, odpověděl: „Jeden hráč.“ Byl jsem překvapen a Gérard si toho všiml.

Když se Wenger vzdálil, Houllier se k tématu vrátil a řekl mi: „Lhal ti.“ A s lehkostí gentlemana doplnil: „Ani jednoho, zkuste být lepší.“

Při každém našem setkání po pozdravu následovala replika, kterou už nikdy z jeho úst neuslyším, ale stejně tak nikdy nezapomenou: „Á, basketák z Prahy je tady, můžeme začít.“

Gérard Paul Francis Houllier byl francouzský fotbalista, později trenér a manažer. Vystudoval univerzitu v Lille, obor angličtina, což mu významně pomohlo v začátcích na britských ostrovech. Na rozdíl od svého kolegy Wengera neměl totiž ve své angličtině téměř žádný francouzský akcent.

Trenérskou kariéru začal v páté francouzské soutěži v malém klubu Noeux-les-Mines, se kterým postoupil do druhé ligy. Odtud jeho kroky vedly do Lens a Paris Saint-Germain. Deset let pak působil ve službách francouzské fotbalové federace v různých pozicích. Byl součástí týmu odborníků, který začal rekonstrukci francouzského fotbalu. Prvním krokem bylo založení regionálních akademií na deseti

místech, vždy pro 20 hráčů ve věku 13-15 let (období pre-formation). Základem byly dva pilíře, a to rozvoj dovedností a jejich využití v utkáních.

Po příchodu do Velké Británie modernizoval Liverpool, s nímž mj. vyhrál FA Cup, Ligový pohár, Pohár UEFA i Superpohár UEFA. Po odchodu z Liverpoolu zakotvil v Olympique Lyon, aby se ještě jednou na Ostrovy vrátil, tentokrát do Aston Villy. Tam byl několikrát hospitalizován s problémy se srdcem a také kvůli tomu definitivně vyškrtnl pozici trenéra/manažera ze svého repertoáru.

Od roku 2012 se z pozice globálního ředitele Red Bullu podílel na strategii rozvoje jejich fotbalových klubů v Rakousku, Německu, USA, Brazílii a akademie v Ghaně. Loni v listopadu se stal technickým ředitelem ženského klubu Olympique Lyon. Za své služby francouzské kopané byl oceněn Řádem čestné legie a za přínos britskému fotbalu mu byl propůjčen titul OBE (Britský rytířský řád). Zemřel 14. prosince 2020. Zradilo ho srdce, to, co celý život rozdával.

Gérard Houllier měl dar výřečnosti. Mluvil rád, ale na rozdíl od mnoha jiných měl co sdílet a uměl se vyjadřovat srozumitelně. Rád bych se s vámi podělil o jednu z jeho přednášek, které jsem se zúčastnil, a ne jednou. Vždy jsem v ní však našel něco podnětného, co mi pomohlo podívat se na situaci, kterou jsem právě prožíval, z jiného úhlu.

TEXT: MICHAL JEŽDÍK



MICHAL JEŽDÍK

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

ZDENĚK SIVEK,
člen exekutivy AEFCO:

„Fotbalový intelektuál, boss, manažer, kouč, trenér, učitel angličtiny... a především báječný člověk a blízký kamarád! K tomu všemu ještě i milovník staré Prahy, kam přijížděl každý rok, a já byl jeho průvodcem. Vždy také nevšední příležitost k nekonečným diskusím o profesionálním fotbale, neboť Gérard hodně stál o to, aby si své názory v tomto směru ověřoval u jiných, což byla pro mě vždy velká čest. Velká ztráta pro světový fotbal!“



VLADIMÍR ŠMICER, vítěz Ligy mistrů 2005:

„S příchodem do Liverpoolu na mě čekal jako trenér Gérard Houllier. Začal měnit fungování klubu. Zaměřil se například na stravu. Od základu se změnil bufet v tréninkovém centru, kde se najednou začala objevovat zdravější a pro sportovce vhodnější jídla. Na tréninku se muselo chodit dříve, než do té doby bývalo zvykem. Pociťil jsem od začátku i výrazně vyšší kvalitu tréninků. Museli jsme se na tréninku maximálně koncentrovat a nedělat chyby. Pro mě to bylo těžší než pro ostatní. Byl jsem na úvod angažmá zraněný a kolem byla cítit lehká nervozita, protože mi pak i déle trvalo, než jsem se adaptoval. Houllier se mnou mluvil, věděl, že zvyknout si na Anglii není až tak snadné. Nakonec bylo naše společné působení úspěšné, vyhráli jsme v roce 2001 Pohár UEFA.“



ANDY ROXBURGH,

bývalý technický ředitel UEFA: „Gérard Houllier byl fotbalový umělec, který dokázal umně propojovat praktické zkušenosti z koučinku v profesionálním fotbale s moderními poznatky sportovní vědy, a tím pozitivně ovlivňovat progres ve vývoji tohoto sportu.“



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

TÉMATA: Sport a sociální média • Veteráni a zkušení hráči • Individualizace přípravy ve sportovních hrách • Big data • Lepší než nejlepší • Cesta k úspěchu

Cesta k úspěchu podle

Gérarda Houlliera



Gérard Houllier se nejvíc proslavil v Liverpoolu, s nímž vyhrál v roce 2001 pět trofejí. Zemřel v prosinci krátce po operaci srdce ve věku 73 let.

PRACOVITOST Jestliže pracujete tvrdě, můžete být úspěšní. Ale zároveň buďte pokorní, naslouchejte kolegům, spoluhráčům i soupeřům, vzdělávejte se a buďte příkladem. To, co říkáte a od ostatních vyžadujete, dělejte i vy a chovejte se tak. Jinak je to jen cár papíru. Tvrď práce není jít hlavou proti zdi, ale také odpočívat a správně jíst. Pokud jste k sobě nároční a dostáváte se mimo svou komfortní zónu, můžete být úspěšní. Pokud budete často pracovat mimo komfortní zónu, budete se rychleji zlepšovat. Buďte si jistí, že tímto způsobem budete inspirovat další kolem vás - uvidí to. Brazilec Juninho, vyhlášený střelec přímých volných kopů, jedna z hlavních hvězd Lyonu (po jeho příchodu získal klub na začátku milénia ligový titul 7x v řadě), si přidával před a po každém tréninku 10-100 přímých kopů podle toho, jak jeho střely byly úspěšné. Houllier doporučuje hledat hráče a trenéry, kteří jsou ochotni pracovat, tj. mají vnitřní motivaci. Ta je podle něj vždy účinnější než motivace zvenčí. Ochota je sestrou schopnosti podávat výkony na hranici možností. Připravujte hráče a trenéry na možné selhání. Začněte v tréninku. Chyba je nedílnou součástí na cestě k úspěchu.

POZITIVISMUS V jakémkoliv odvětví, kde je snahou dosáhnout vysoké výkonnosti, se potkáme s lidmi, kteří nás táhnou dál a výš. Jsou motorem, který nepřestane pracovat. Jsou nositelem kvality, zdůrazňují ji na každém kroku a podle toho se také chovají. Velmi často z jejich úst slyšíte, že život je příliš krátký, abychom si jej nechali proklouznout mezi prsty a mračili se na něj. Trenéři mají často tendence být dokonalí, a to samé požadují od hráčů. Je to ale vůbec možné? Ano, snaha o dokonalost je správný směr, ale očekávat ji je téměř nereálné. Houllier to přirovnal k příkladu, kdy si jeden z kolegů koupí velmi drahé auto a my si všimneme, že by mohl mít i dražší pneumatiky, než má. Zdůrazníme nepodstatný detail. To velmi často děláme i našim hráčům. Chtějte po hráčích, aby se snažili vždy podat nejlepší výkon, ale také chtějte, aby byli pozitivní, když se jim něco nepovede, a znovu se pokusili vrátit se na cestu k co nejlepšímu výkonu. Když jsou lidé šťastní, jejich výkonnost je vyšší než v opačném případě.

VIZE A CÍLE Pokud neznáte odpovědi na otázky, kam chcete směřovat a jak se tam dostanete, jen těžko dosáhnete úspěchu. Vize je projekt, a ten je velmi často časově omezený. Na jeho konci je vytvoření určitého unikátního výsledku (umístění v soutěži), produktu (hráč, trenér, manažer, aj.) nebo služby (prostředí a podmínky pro diváky, fanoušky nebo členy klubu, může to být i předváděná hra, její systém nebo koncept).

POSTOJ/PŘÍSTUP Zůstaňte soustředění na to, čeho chcete dosáhnout, co je váš cíl. Ambice jsou důležité, ale mohou být i nepřítelem, jenž vás zavede do slepé uličky. Ambice by měly doprovázet pokora, závazek k týmu a požadovaná disciplína. Buďte tak dobří, jak jen můžete být. Přístup člověka, tedy i hráče, determinuje, kam dojde. Stále se snažte hledat dokonalost.

POŽITEK Nepřítelem je strach. Ve světě sportu je stále víc lidí, kteří nejsou šťastní. Zbraní proti stresu a strachu je láska, humor a požitek z daného momentu. Mějte na paměti, že život je plný konfliktů, sport není výjimkou. Vášej je jedním z klíčů, jak tyto momenty a překážky překonat. Entuziasmem a úsměvem jste schopni nakazit mnoho lidí kolem sebe. Pokud nenajdete entuziasmus u sebe, jak ho chcete najít u jiných a předávat dál?

PŘIZPŮSOBIVOST Je klíčem ke vztaům, například mezi trenéry, mezi hráči a trenéry, uvnitř týmu, mezi technologiemi a trenérem, mezi trenérem a generálním manažerem atd. Existuje jednoduché pravdivé pravidlo: „Přizpůsobit se, nebo zemřít.“ Mějte na paměti, že vše kolem nás se mění, respektujme to a akceptujme. Nemůžete vědět všechno, ale můžete být blízko lidí, kteří tyto informace mají. Stále a trpělivě vysvětľujte všem v organizaci, PROČ věci děláte a KAM směřujete.





KOMUNIKACE Naslouchat je nejdůležitější. Houllier uvedl příklad, když se s hráčem potkal u fyzioterapeuta a nechal ho mluvit, dozvěděl se o něm víc než za 1,5 roku, kdy jej trénoval. Dejte lidem, kteří pro vás pracují, čas. Vrábí vám to. Neobviňujte hráče přes média, nejprve s nimi situaci proberte jeden na jednoho. Neštějte rozdíly v komunikaci, ke každému se chovejte stejně. Pokud jednomu podáte ruku a zeptáte se, jak se máš, udělejte to vždy, s každým, bez rozdílu! Když vedete rozhovory s hráči a členy trenérského týmu, buďte jasný a přímý. Buďte opatrný, ale vyvarujte se přílišného negativismu. Říkejte, co mají dělat, místo toho, co nemají dělat! Pozor na fámy. Existují, dělají ale nezdorovou atmosféru. Fámy jsou horší než špatná zpráva. Není nic víc demotivujícího než lichá komunikace.

SOUTĚŽIVOST Vůle vyhrát je víc než dovednosti. Určitě jste potkali talentované hráče, kteří se nikdy nedostali na své individuální maximum, a naopak jste se potkali s hráči, kteří měli mnohem méně talentu než jejich spoluhráči, ale zdobila je velká vůle k výhře. Talent je dobrý sluha, ale špatný pán. Pokud budete vyhozeni, ačkoliv jste pracovali zodpovědně, vždy se budete v dalším angažmá cítit komfortněji. Máte na čem stavět. Nejčastější reakce po vyhození jsou: někdo to tak chtěl, byl jsem odejit ze 100+1 důvodů... Ne, jediná správná reakce je poučit se a pracovat ještě líp.

LEADERSHIP Lídr je ten, který nám ukáže cestu, kudy půjdeme, a odpoví na otázku, proč tam půjdeme. Kam se půjde, je vaše volba. Její nedílnou součástí je cesta, tedy jak se do cíle dostaneme. Rozhodnutí, kam se půjde a kudy, není autokratické ani nedemokratické. Pokud máte možnost, chraňte lídry. Není jich mnoho.

TÝMOVÁ HRDOST Je spojena s vírou v tým, jehož jste součástí. Je víc než značka, pro kterou pracujete. Podle Houlliera má čtyři pilíře: respekt – vůle vyhrát – být profesionálem – tým je důležitější než já. Mějte na paměti, že vítězství není garantované, ale bez dobré přípravy a tvrdé práce ho nedosáhnete určitě. Nechte hráče pracovat v týmu a pro tým. Pokud budeme sami, budeme snáze překonáni (Team: together we achieve more – společně dosáhneme více).

DŮVĚRA Sestra sebevědomí, zásadní v týmových sportech. Jeden ze základních a nejhlubších stavebních kamenů v jakékoliv spolupráci. Sportovci mají rádi trenéry, kteří jim zvedají sebevědomí. Důležitou součástí je kritická zpětná vazba, na jejímž konci je vždy světlo na konci tunelu. Dobrý trenér zvedá sebevědomí hráčům například tím, že jim dává najevo, že jsou pro tým důležití. Být součástí týmu automaticky dodává energii jednotlivci i týmu. Pokud určujete cíle pro jednotlivé členy týmu, nezapomeňte, že každý vstupuje do procesu s jinou úrovní potenciálu. I proto nastavte každému cíle podle jeho předpokladů a role v týmu.

12. ŠESTÝ SMYSL A ŠTĚSTÍ Přicházejí s příležitostí, někdy z krize i ze zklamání. Ale vždy musíte být připraveni takovou šanci využít. □

A CÍLE

4. PROŽITEK

5. POZITIVISMUS

7. SOUTĚŽIVOST

9. LEADERSHIP

HRDOST

11. DŮVĚRA

12. ŠESTÝ SMYSL A ŠTĚSTÍ

Trenéři mládeže nebývají tolik vidět. Odvádějí ale důležitou práci, díky níž děti u sportu zůstávají, nebo se jejich cesty odkloní jiným směrem. Robert Kaše se u nás řadí mezi nejrespektovanější hokejové trenéry mládeže. V Kadani a Chomutově vychoval několik vynikajících hráčů a jeho synové Ondřej a David válí v NHL. V současnosti má jako regionální trenér Českého hokeje na starosti severozápad naší země.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

Moji kluci umí všechny (základní) sporty

Proč jsem se stal trenérem?

„Protože jsem odmalicka hrál hokej. Byl jsem jím vychovávaný a vždy mě bavil, tak jsem v něm prostě chtěl pokračovat, vychovávat děti a předávat jim svoje zkušenosti. Po vojně, kterou jsem absolvoval částečně v Chomutově a končil v Kadani, jsem dostal nabídku trénovat děti v Kadani. I když jsem byl stále aktivní hráč (do 35 let), rád jsem ji ve dvaceti přijal a byl to pro mě další životní impuls. Jen taková perlička. Myslím, že se nám podařilo s manželkou vypěstovat u Ondry a Davida takovou lásku k hokeji, že už pravidelně každé léto, pokud jim to čas dovolí, pomáhají v Kadani při trénování dětí. Takže si myslím, že až ukončí kariéru, je velký předpoklad, že u hokeje také zůstanou.“

Moje nejsilnější vlastnost?

„Řekl bych, že cílevědomost.“
Co na mě mělo největší vliv?
„Nedokážu posoudit. Trenéry jsem měl super a nejvíc mě ovlivnili asi ti z dob mládí, na které rád vzpomínám.“

Moje trenérská filozofie?

„Mít radost ze sportu, a nemyslím jen z hokeje, který dělám. Důležitá je snaha dělat všechno na 100 procent. Nemám rád věci, které se dělají jen napůl.“
Jakými hodnotami se řídím jako kouč?
„Úplně na prvním místě je zaujetí pro daný sport, být příkladem v chování a přístupu. Vyznávám důslednost, která je pro mě hrozně důležitá. Také

se nenechat ovlivňovat nejen lidmi, ale i okolnostmi, a jít si za svým přesvědčením.“

Nejlepší rada, kterou jsem kdy dostal?

„Asi použiju část odpovědi z předchozí otázky: trénovat podle svého citu a přesvědčení.“

• • •

Moje nejtěžší rozhodnutí?

„V životě je toho víc, ale vůbec si nevybavuju, že bych měl těžké rozhodování ohledně sportu.“

Co se mi opravdu povedlo?

„Vychovat nejen po sportovní, ale i po lidské stránce své dva kluky. Těch věcí by samozřejmě bylo víc. Myslím si, že se mi podařilo vštípit hráčům, které jsem trénoval v dané kategorii, lásku ke sportu. Řekl bych, že jako trenér jsem byl spíš oblíbený než neoblíbený.“
Kdy jsem si nejvíc naběhnul
„Co se týká trénování, tak asi úplně ne. Ale v životě si člověk naběhne několikrát... Možná říkat otevřeně, co si myslím. Díky tomu jsem měl pár problémů.“

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

„Myslím si, že tohle se v mládeži nestane, to je spíš otázka pro starší kategorie - dorost, juniorku nebo A-tým. Zažil jsem u kolegy, že tým za ním nestál, ale paradoxně byl díky tomu stmeleny, což



se dá považovat za ‚částečný úspěch‘. Tým šlapal, ale komunikace s trenérem byla špatná, což je pro něj neúspěch, bez ohledu na výsledky. Pokud za trenérem tým nestojí, nejsou ani výsledky a hráči stagnují nebo se dokonce zhoršují, pak už je to opravdový průšvih. V tuhle chvíli, pokud s tím chce trenér opravdu něco udělat, by si měl s týmem sednout, vyříkat si věci mezi sebou, podrobně analyzovat svoji práci, obrátit se pro radu na kolegy a přijmout i kritiku, která z jejich strany určitě přijde.“

Hokejový klan jménem Kaše. Hrdý táta a úspěšní potomci na snímku před sedmi lety, aneb zleva David, Robert a Ondřej. Dnes se 24letý David snaží navázat na 7 zápasů v dresu Philadelphia Flyers a o rok starší Ondřej je po Anaheimu stálíci i u Boston Bruins, v NHL odehrál už 206 utkání.



FOTO SPORT: PAVEL MAZÁČ



hlav, tím víc rozumu. Z každého názoru si může vzít člověk něco pozitivního.“

Potřebuje trenér víc vzdělání, nebo životní rozhled?

„Obojí spolu úzce souvisí. Protože ke vzdělání člověk potřebuje nabyt všechny vědomosti a zároveň trenér potřebuje i životní zkušenosti navázané na praktickou část. Právě těmito praktickými věcmi se člověk učí, jak má jednat a postupovat. Nejde jedno omezit nebo potlačit.“

Čím se trenérsky vzdělávám nebo inspiroju?

„Často se účastním seminářů, domácích i mezinárodních. Snažím se posouvat komunikací s ostatními trenéry, a to i na mezinárodní úrovni díky turnajům u nás i v zahraničí. Čtu také publikace a různé sportovní články. Jezdím na mezinárodní stáže, které se hokejový svaz snaží pořádat. Tím, že mám kluky v Americe, hodně vidím chování trenérů právě tam. Podařilo se mi i díky Láďovi Kohnovi, který žije a trénuje v Americe, dostat do jednoho klubu v Anaheimu. Viděl jsem zázemí, tréninky skoro všech kategorií. Dostalo se mi informací, kolik stojí hokej v klubu, kolik absolvují klubových tréninků, na co se v dané kategorii zaměřují... Získané zkušenosti →

FOTO: PROFIMEDIA.CZ

• • •

Stává se mi někdy, že si vůbec nevím rady?

„Jen občas. Ne že by si člověk nevěděl rady, ale v daný moment se nedokáže úplně rozhodnout. Myslím si, že je třeba v dané chvíli trochu popřemýšlet a jít na věc s chladnou hlavou, protože určité věci se nedají řešit hned. Zbrklé jednání přináší spíš negativní věci. Důležitý je celý trenérský štáb, který by měl spolupracovat. Vždycky se kolem týmu pohybuje víc lidí a já si myslím, že čím víc

ROBERT KAŠE

Narozen: 23. 5. 1973

Profese: lední hokej

Hráčská kariéra: Škoda Plzeň, SK Kadaň, HC Klášterec nad Ohří

Trenérská kariéra: trénovat začal už ve 21 letech, SK Kadaň, KLH (Piráti) Chomutov (mistr ČR dorostu a juniorů), regionální trenér Českého hokeje



Bývalí tenisté nebo fotbalisté, dnes úspěšní hokejisté. Ondřej Kaše (vpravo) v NHL nasbíral 97 bodů za 43 gólů a 54 asistencí, trefy se už ve slavné soutěži dočkal i David.

FOTO: PROFIMEDIA.CZ

a informace se zase snažím předávat dál.“

• • •

Raná specializace vs. všestrannost?

„Raná specializace je pro nás negativní věc. Těžko se přesvědčují nejenom někteří trenéři, ale hlavně rodiče o tom, že miň je víc. Nejhorší je, že věci týkající se rané specializace se poznají okolo 15-16 let, kdy by se mělo do toho, jak se říká, začít šlapat naplno a ti kluci v podstatě ztrácejí chuť a zájem o sport, který dělají, a zjišťují, že existují i jiné věci, které v dětství nezažili. Musím říct, že jsem zažil i hráče, který je už v patnácti letech ‚vyčichlý‘. Úplně do sportu ztratil chuť, a to už je na nápravu pozdě. Snažíme se apelovat na trenéry a rodiče, ale je to běh na dlouhou trať, protože někteří vidí jenom momentální úspěch a nedívají se dopředu. Ten klučina má jednou tolik hodin na ledě, což se samozřejmě musí v daný moment projevit. Všeho se jednou přejíte, a bohužel když tohle nastane, je to z 90 % konec sportovce. Jiné sporty mají pro hokej hlavně kompenzační charakter a kolektivní zase orientaci v prostoru, rychlost rozhodování a reakce, a hlavně rozvíjejí myšlení, předvídání a kreativitu. Díky bruslení je hokej specifický, musíte zkoordinovat ruce a nohy, což jsou úplně jiné pohyby, než nám ‚pánbůh dal‘. Je přirozené, že

potřebujeme mít děti co nejméně pohybově zdatné. Takže čím víc sportů dělají, tím mají lepší pohybový aparát.“

Jaké další sporty dělali synové během kariéry?

„Organizovaně tenis a pak denně hráli za barákem s kamarády hokej s tenisákem a fotbal. To jsou takové základní věci. Dneska si díky tenisu zahrajeme spolu badminton nebo squash. Kluci v podstatě umí všechny základní sporty.“

Jak dávkovat správný poměr nácivku dovedností a hry v tréninku?

„Zastávám názor, že čas se bude měnit s přibývajícím věkem. Ale kolem 8-10 let by měla být neorganizovaná aktivita větší. Pořád by to měly být minimálně dvě hodiny neorganizovaného tréninku k jedné hodině organizovaného. Jen pro zajímavost: moji kluci měli do 9. třídy 4-5 hodin neorganizovaného k jedné hodině organizovaného. V podstatě svůj volný čas trávili venku. My jako regionální trenéři jsme ve shodě, že chceme, aby minimálně 50 procent času tréninku na ledě bylo věnováno hrám a herním formám. Chceme, aby ty hry byly cíleně vedené, aby děti formou her zlepšovaly své dovednosti. Někdy to jde, někdy ne, záleží na věkové kategorii. A co se týká off-ice aktivit, chtěli bychom, aby převládala především spontánní hra.“

Má být u mládeže tlak na výsledek?

„Pokud má trenér ambice a chce se posunout výš, dokážu se do něj vcítit, že potřebuje, aby někdo ohodnotil jeho kvality. Je to hrozně složité. Někteří tomu podlehnou a tlačí na výsledky, protože si řeknou: mám dobré výsledky, jsem dobrý trenér. U trenérů, kteří netlačí na výsledek a třeba čekají, jestli si jejich práce někdo všimne, trvá delší dobu, než někdo pozná, že to dělají správně. Je to trochu pomalejší růst kariéry, ale účinnější. To samé je přesvědčit dnes rodiče, že se trénuje dobře. Ti jsou nastavení na to, že trenér svou práci dělá dobře, když tým vyhrává. Ale právě tam rozhoduje, jestli nejde cestou rané specializace a netlačí to na úkor techniky nebo herní činnosti jednotlivce. Snaží se přehrávat soupeře systémem, ale přesvědčit rodiče, že soupeře přehráli systémem a do budoucna ti kluci na tom budou hůř než ti, nad kterými vyhráli, je strašně složité.“

Jak by měl u mládeže fungovat trojúhelník rodiče - trenér - hráč?

„Velkým uměním trenéra je dokázat upoutat nebo oslovit hráče, aby dělal, co trenér chce. Aby mu kluk doslova ‚žral z ruky‘. Když něco trenér řekne, je to svatý. Umění trenéra je stát se jedním z týmu, jedním z party, ale i tak si udržet autoritu. Což je hrozně složité. Druhá část znamená být v kontaktu s rodiči. Důležité je říct hned při prvním kroku rodičů na stadion pravidla, která musí dodržovat trenér, rodič i hráč. Když je poruší hráč, dá se to řešit. Když je poruší trenér, je to průšvih, protože pak ztrácí důvěru hráče i rodiče. Když je poruší rodič, je to taky průšvih, protože tím hodně ovlivní potomka jako člověka i sportovce. Důležité je, aby se trenér neuzavíral před rodiči, protože ti potřebují být informováni, co se děje. Každý jsme vždycky chtěli vědět, co se děje s našim synem. Ale je nutné mít částečný odstup. Takže o určitých věcech se bavit budeme: v čem syn zaostává, kde je prostor pro zlepšení. Ale co se týká týmu, o tom se bavit nebudeme. Jestli vypadne jeden článek z trojúhelníku, nastávají problémy, většinou ve vztahu trenér - rodič. Děti za to většinou nemůžou.“ □

FLORBAL

FLORBAL
FLORBAL
FLORBAL
FLORBAL
FLORBAL



ceskyflorbal.cz/video

Americký vs. evropský systém sportu

Je to až neuvěřitelný příběh, jak se mladý český kluk dostane do nejvyšších pater světového sportu, a to ještě do pozice, která nebývá obsazována Čechy. V jeho odpovědích je cítit suverénní klid a nadhled, který bychom předpokládali spíše u moudrého starce. Jestli je to vrozená vlastnost, nebo Amerikou formovaná schopnost, zkuste číst mezi řádky. Celá pohádka je okořeněná tím, že Jakub Kudláček pracuje jako skaut pod Michaellem Jordanem, nejlepším basketbalistou všech dob.

TEXT: ZDENĚK HANÍK



JAKUB KUDLÁČEK

- ředitel mezinárodního skautingu Charlotte Hornets v NBA
- bývalý basketbalový rozehrávač, reprezentant, účastník ME 2013, sedm sezon hrál za italské kluby

ZDENĚK HANÍK: „Hráčskou kariéru jste strávil u nás a v Itálii. Teď jste skautem v americkém týmu Charlotte Hornets. Můžete porovnat české a americké prostředí?“

JAKUB KUDLÁČEK: „Těch odlišností je hodně. První jsou strukturální. To znamená, že ve Spojených státech je sport rozdělený na školní a profesionální. V Evropě, ale i v Africe, Austrálii je mládežnický sport řízen kluby. Takže to je největší rozdíl – školní vs. klubový sport.“

ZH: „Který model nahrává lépe sportovnímu prostředí i výsledku?“

JK: „Snažíme se porovnávat neporovnatelné. Školní sport je široký termín. U nás se sporty perou mezi sebou. Fotbal s basketem či volejbalem se snaží získat co nejširší základnu a mít hodně dětí. V momentě, kdy je mají, už jsou do toho jejich sportu zaháčkovaní a snaží se je nepustit. Kdežto my víme, že třeba pro sportovní rozvoj je velmi dobré, pokud si dítě zkusí víc sportů. Zámožský školní sport do tohoto tak ostře nejde a je běžné, že hráči do 16

let jsou multisportovci. To znamená, že v jednom semestru hrají basketbal, a jakmile skončí basketbalová sezona, jdou hrát americký fotbal nebo baseball. Takže tam multisport funguje lépe než u nás.“

ZH: „Kdy se hráč začne dostávat do polohy profesionálního hráče? Kdy začne vidět, že by tu profesionální dráhu mohl nastoupit?“

JK: „Nemyslím si, že se to dá porovnávat napříč, protože jsou sporty, které mají potřebu specializace mnohem častější než jiné. V některých sportech už musíte být téměř profesionál v 10 – 11 letech. A pak jsou taková odvětví, kdy se hráči dostávají na nejvyšší úroveň a začali třeba až v 15 letech. Ale jenom proto, že měli dobrý základ a příslušný sport nebyl tak technicky náročný na to, aby se to dalo dohnat. Myslím si, že pokud byste toto udělali v golfu nebo gymnastice, tak to znamená, že se na vrchol nemáte šanci dostat. Nicméně je tu ještě jeden aspekt, o kterém se moc nemluví. O multisportu a jeho vlivu na výkon můžeme



FOTO: SHUTTERSTOCK.COM

debatovat. Já vám mohu citovat studie, které říkají, že multisport snižuje pravděpodobnost zranění, šanci na pocit vyhoření a tak dále. Na to mi třeba řeknete o některých sportech, kde je časná specializace nutná anebo že stačí provádět správná kompenzační cvičení a dobrý rozvoj pohybových stereotypů v rámci té své specializace. To, co se mi ale líbí na multisportu a hůř se to rozporuje, je možnost sportovce lépe zařadit z hlediska talentu. Když někdo paralelně provádí sporty, které se navzájem nevylučují, v Americe je to často třeba baseball, basketbal a americký fotbal. Následně si sportovec vybere až v pozdějším věku podle toho, pro co má větší nadání, co mu jde lépe a víc ho baví. Tím pádem i to, kde má větší šanci dostat se na vrchol. Tahle možnost se v našem prostředí moc nevidí, právě proto, že často kluby říkají malým dětem, že si svůj sport musí vybrat velmi brzy. Kdo ví, kolik basketbalistů by bylo třeba lepších ve volejbalu nebo v házené? Takže multisport není sice nutnou podmínkou pro to, aby se hráč

dostal na vrchol, ale bohužel v našich končinách často není ani možností.“

ZH: „Dobře, bavíme se o týmových hráčích. A jaká je zkušenost? Kdy má profesionální nátlak a vidina profesionálního sportu přijít?“

JK: „Pro mě do 13 let je v basketbalu dětský sport. Bude končit základní škola a přejde se na střední. Na střední škole skončilo období dětského sportu a začne dorostenecký věk, v tom, kde se bude krystalizovat, kdo má chuť a ambice na to, aby potom hrál profesionálně. Myslím si, že od 18 let už se můžeme bavit o vrcholové sportovní přípravě.“

ZH: „Přijde mi to americké prostředí v tomto směru lepší, protože když se tady přetahují svazy o osmileté děti...“

JK: „S tím souhlasím. A myslím si, že to jsou dokázané věci, o kterých už nikdo ani nebude polemizovat. Teď je otázka, jak to udělat, aby se ty sporty nebály o ztrátu svých svěřenců. Myslím si, že je v tom spíše strach nabídnout dítěti alternativu ke sportu, v němž ho chcete udržet. Já jsem fanoušek amerického vzdělávacího sportovního systému, ale musím říct, že evropská klubová scéna má své výhody. Pokud by se to dělalo tím dobrým a ‚správným‘ způsobem.“

ZH: „Jaké výhody?“

JK: „Je jich víc. Myslím si, že v Evropě je velmi dobrá návaznost z mládežnického na seniorský sport. Není tak velká čára a příkop jako třeba v USA, kde škola a sport jsou hodně rozděleny na dva skoro separátní světy. Kdežto klub, profesionální tým, si zároveň ovlivňuje režim, třeba metodicky, tak, aby hráče vychovával a připravoval. A myslím si, že toto je jedna z výhod hráčů mezinárodního basketbalu, že mají lepší dovednosti, jsou technicky lepší, protože klub má metodicky správně zvládnutý postup mezi jednotlivými věkovými kategoriemi a hráč nastoupí do seniorského klubu lépe připraven. A ještě jedna důležitá věc. Klubová scéna není tak přísně ořezána ročníky, proto si můžete hráče v 16 letech vzít do prvního týmu. To znamená, že v 17 nebo v 18 je z něj už plnohodnotný hráč. A to se ve školním sportu nestane, protože musíte respektovat ročníky: kdy hráč ukončí střední a kdy se může vydat na vysokou školu nebo do profesionálního sportu. Takže výhod klubového sportu je hodně.“

ZH: „Domníváte se, že klubový model metodicky o něco lépe sportovce připraví?“

JK: „Stoprocentně! Je tam ta důležitá věc, že si můžete s tím hráčem dělat, ‚co chcete‘. To, že máte například talentovaného hráče a v 17 letech hraje za A-tým, je obrovská výhoda. A pokud se podíváme na nejlepší hráče v historii mezinárodního basketbalu, dozvíte se, že byli v relativně nízkém věku připraveni na to, aby hráli seniorský basketbal. A to jsou třeba ty dva nebo tři roky navíc, které hráč získá oproti jeho konkurenci ze Spojených států. A potom se dostanete do okamžiku, kdy v 18 nebo 19 přijde do NBA a je mnohem lépe připraven na to, aby hrál proti seniorské konkurenci než jeho vrstevník, který prošel jenom školním modelem.“

ZH: „Tady se volá po větším sepětí se školou, což dává logiku, ale klubismus má své výhody. Každý systém má své a není přenosný přes oceán. Jak to vidíte?“

JK: „Nejsem přesvědčen o tom, že by se to dalo překopírovat. Z jednoho prostého důvodu – navazuje to na tradici a vybudované struktury, které existují desítky a desítky let. Kdyby se teď někdo rozhodl a řekl, že vybuduje klubový systém v USA, tak by to



ZDENĚK HANÍK

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





FOTO: SHUTTERSTOCK.COM

znamenal naprosté překopání jejich systému myšlení, infrastruktury. Nedočká si představit, jak dlouho by se to muselo dělat. Naopak jedno z velkých nebezpečí pro klubový systém v Evropě je, že kluby hodně závisí na svých prvních týmech, resp. na tom, jaký mají rozpočet. Pro naprostou většinu je prioritou první tým. V momentě, kdy jsme ve velké krizi, jako třeba teď, projeví se to finančně na zdraví klubů. V krizi mají tendenci šetřit. A šetří tam, kde je to na první pohled nejméně bolí. Tedy v mládežnickém sportu. Začne to: No, tak jim nedáme tréninkové dresy... No, tak nebudeme mít dva kondiční trenéry, budeme mít jednoho. No, tak nebudeme mít tři téměř profesionální trenéry, budeme mít jednoho nebo dva amatérské... Takže takto ušetří a na první pohled to v krátkodobém běhu neovlivní výsledky v klubu. Bohužel se to projeví za tři, sedm, deset let. V tom, jakou kvalitu hráčů tento systém bude produkovat.“

ZH: „Když pomineme krizi a vrátíme se k tomu, že z klubismu mají hráči náskok proti Američanům, tak kde to potom Američané dohánějí? Ty tři, čtyři jakoby ztracené roky univerzitním nebo školským sportem.“

JK: „Samozřejmě to dohání tím, že NBA klade obrovský důraz na rozvoj svých mladých hráčů. Byť je NBA nejlepší soutěží na světě, to, jak rozvíjí v 18, 19 letech kluky, je unikátní. Programy, jaké mají, a kolik let jsou schopni počkat na hráče, což se v Evropě neděje. Tady hrají nejtalentovanější a ti ostatní jsou sice součástí prvního týmu, ale sedí na lavičce. Není zde systematická honba za tím dostat každého na vrchol

jeho potenciálu. Systém NBA a mezinárodního basketbalu je ten, že v NBA jste strašně limitován na to, jak můžete postavit tým, kolik můžete udělat trejdů, kolik hráčů můžete draftovat. Tudiž nejjednodušší cesta, jak postavit tým, je každý mladý talent, který máte, dostat na vrchol jeho potenciálu. Kdežto v Evropě se pracuje s mnohem větším počtem volných hráčů, takže v podstatě můžete rok co rok postavit tým z 12 nových hráčů a vůbec vás to nemusí bolet. Proto je v USA tlak na to, aby rozvíjeli mladé. Slouží k tomu i rozvojová liga. Je potřeba říci, že je tam strašně velký drop-out. To znamená, že z hráčů, kteří hrají na vysokých školách, jich hodně nenajde uplatnění v profesionálním sportu, a tím pádem úplně skončí.“

ZH: „Můžete porovnat, kde se víc tolerují přešlapy proti profesionalitě?“

JK: „Těžká otázka. Přešlapy vůči profesionalitě se v Americe netolerují vůbec. Jsou nějaké základy, které musí každý dodržovat. A možná, proč to tak vynikne, je fakt, a teď se bavím o NBA, že dokážou vytvořit téměř dokonalé podmínky pro hráče. Neexistuje žádná výmluva, protože hráč má cokoliv, na co si dokáže vzpomenout. Proto si myslím, že to vyniká víc než v evropském basketbalu, kde podmínky logicky nejsou takové.“

ZH: „V USA je středoškolské prostředí odděleno od vysokoškolského sportu a pak od toho profesionálního. A vy vlastně nesmíte z povahy své práce s těmi hráči mluvit. Dokonce nemůžete na některá utkání ani přijít na tribunu. Jak moc vám to práci komplikuje?“

JK: „Nekomplikuje to práci, je to prostý fakt. Pro nás je zbytečné začít skau-

tovat hráče příliš brzy. Nepotřebujeme skautovat 13 a 14leté kluky, protože to je strašně daleko do bodu, kdy se na draft mohou přihlásit. A druhá věc je ochrana těch hráčů. Když si představíte, že máte doma talentovaného syna, který dostane nálepku NBA prospect, tedy že má potenciál na to, aby NBA hrál, tak se ho samozřejmě budou snažit všechny kluby poznat. My se pohybujeme v mantinelech, co máme povoleno od ligy. To znamená, že se hráče snažíme poznat, aniž bychom mohli s ním nebo s jeho rodinou mluvit. A teď si představte, že by toto pravidlo nebylo, že by se všech 30 NBA klubů snažilo toho hráče poznat. Volali by mu, psali, mluvili by s rodinou, chodili by po zápasech na večeri. Pro tak mladé kluky by to bylo opravdu náročné. Ještě když si představíte, že hráčů, které vyskautujete, je opravdu hodně a do NBA se jich dostane jenom zlomek. Pro naprostou většinu by tohle bylo zbytečné a často kontraproduktivní, protože by to odvádělo jejich pozornost od každodenního života.“

ZH: „Nemluvím teď o 14letých hráčích, ale napadá mě třeba hokejový příběh Sidneyho Crosbyho z Pittsburghu. Za ním docházeli do rodiny. Ne proto, aby mu zamotali hlavu, ale spíš hledali lídrovské vlastnosti, protože ho měli vyhlédnutého jako budoucího lídra týmu. Potřebovali ho poznat v rodinném prostředí, jak se chová. Jestli veškeré jeho vlastnosti odpovídají tomu, aby se mohl stát lídrem Tučňáků. Je v tomto nějaký rozdíl třeba mezi zámožným hokejem a basketbalem? A nekomplikuje vám práci, že nemůžete za tím klukem ani ve 20 letech?“

JK: „Rozdíl to samozřejmě je, protože obě soutěže mají rozdílná pravidla. Určitě neznám úplně detailně všechna pravidla NHL, ale pravidla NBA budou o dost přísnější. A taková je realita, se kterou se musíme naučit pracovat a snažit se z ní vytěžit maximum. Bylo by lepší, kdybyste měl nonstop přístup k hráčům, ale naprosto chápu, proč to liga dělá, aby ochránila hráče. Jsem s tím ztotožněn a beru to jako přirozenou, automatickou věc.“

O vlastní práci Jakuba Kudláčka, tedy o skautingu, ale i o českém a americkém sebevědomí bude druhá část v dubnovém Dialogu. Dostaneme se i k Michaelu Jordanovi, jeho zaměstnavateli. □

SROVNÁNÍ LUXUSNÍCH GT

Elegáni z Itálie



KLASSIK

NAVÍC:

- **PARÁDA I STAROST**
Kůže v autě
- **JEDINEČNÝ HLINÍK**
Aston Martin V12 Zagato
- **ČÁRA V PÍSKU**
Land Rover Series I
- **VELKÁ BITVA TRPASLÍKŮ**
Austin Mini Cooper, Renault 8 Gordini,
Fiat Abarth 850 TC, NSU TT,
Simca 1000 Rallye 2,

a další na 100 stranách

NOVĚ JAKO
MĚSÍČNÍK

PRÁVĚ V PRODEJI

Aktuální i starší vydání kupujte na www.ikiosek.cz





**ČESKÝ
HOKEJ**



O systému **Českého hokeje** s Filipem Pešánem

Český hokej představil novou sérii s názvem O systému Českého hokeje s Filipem Pešánem. Záměrem je prostřednictvím osmi dílů popsat, jak je nastaven systém výchovy mládeže v Českém hokeji. Šéftrenér Českého hokeje a zároveň trenér národního týmu je průvodcem jednotlivými díly a společně s dalšími zástupci hokejového hnutí představuje všechny rozvojové projekty Českého hokeje, zároveň popisuje jejich aktuální stav a naznačuje jejich cíle do budoucna.



Všechny díly najdete na webu Českého hokeje

<https://www.ceskyhokej.cz/rozvoj-mladeze/o-systemu-ceskeho-hokeje-s-filipem-pesanem>

