

COACH

„Z branky
poznáš,
kdo chce
pomocť“

Dominik Hašek

Olympijský vítěz
a legendární brankář NHL

Spot

magazín vydávaný
ve spolupráci s Českým
olympijským výborem



ČESKÁ
TRENÉRSKÁ
AKADEMIE

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



Spolu za vítězstvím

Připrav se na hokejový turnaj o 150 000 Kč.
Již brzy na sazkafantasy.cz



sazka
FANTASY

COACH

COACH. Měsíčník. Ročník 6., číslo 5, vychází 4. 5. 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: 27. 4. 2021
TITULNÍ SNÍMEK: HERBERT SLAVÍK
VE SPOLUPRÁCI:



FOTO: SHUTTERSTOCK.COM

Groteska

Jako malý kluk jsem oplakal některé prohry, když hráli naši hokej na mistrovství světa. Podobné pocity popisuje Dominik Hašek v rozhovoru s Michalem Bardou v tomto čísle našeho měsíčníku: „V Pardubicích jsem chodil s dědou na hokej odmala, a když se prohrálo, tak jsem vždycky brečel. Pamatuju si, jak děda pořád tahal z kapsy velký kapesník a celou třetinu třetinu mi utíral slzy.“

Živě si vzpomínám, když jsme jako kluci prožívali hokej v Rychnově u kasáren. Emoce už se již nepromítaly do slz, ale do boje. Byly to okamžiky, kdy se při hře zapomínalo na celý svět. A to teď pandemie současným klukům všechno vzala. Skutečně pandemie? Tedy jak to, že kluci v mnoha jiných státech sportovali dál? Z jakého důvodu tento fakt ignorovali představitelé našeho státu a dodnes neposlouchají argumenty, že minimálně venkovní sport je relativně bezpečný?

Ač představitel sportu, ať už svazu nebo olympijského výboru, odmítám nést spoluzodpovědnost za devastaci dětského sportu. Máme čisté svědomí, že jsme společně s kolegy Lenerem, Ježdíkem, Waagem, Šumanem a Plachým v iniciativě RESTART AMATÉRSKÉHO SPORTU udělali maximum, abychom vyvinuli tlak, aby celé sportovní prostředí tlačilo na politiky. Vypadá to ovšem, že mají stanovený scénář uvolnění restrikcí dopředu, naše argumenty neposlouchají a sport rozvolní, až rozvolní všechno ostatní.

Dochází k absurdní situaci, že neorganizované veřejnosti jsou nastaveny pro party v parku benevolentnější podmínky než pro organizovaný mládežnický sport. Jako představitel sportu zde nemohu vyzývat k občanské neposlušnosti, ostatně ona už se

děje. Ovšem jako jednotlivec, občan, mám právo vyjádřit svůj nesouhlas s umrtvením sportu. Reakce veřejnosti na nastavená opatření lze vidět na dětských hřištích. Na prostorech třeba desetkrát menších, než nabízí například fotbalové hřiště, je možné najít desítky dětí a rodičů. Přesto se organizovaným aktivitám nabízí nelogické posuny ve formě minimálních počtů s nijak nezdůvodněnými rozestupy typu 10 či 6 metrů.

Lékař Jiří Dostal, který je rovněž respondentem v tomto čísle, tentokrát v seriálu Dialog, říká: „Myslím si, že stát má řešit jiné průšvihy než to, aby zakazoval lidem, aby se hýbali. Problém, který cítím, a je to i objektivizováno s mými kolegy, že už nevěřím, že se ty děti vrátí zpátky. V mnoha případech takovým způsobem zlenivěly, že my je snad vrátíme, ale ony nám s tím sportem seknu. Protože si našly mezitím úplně jiné aktivity a budeme mít v této oblasti ztracenou generaci.“

Já osobně, a se mnou možná i někteří z kolegů, kteří se podílejí na obsahu tohoto časopisu, odmítáme nést spoluzodpovědnost za ztracenou generaci. Nechceme hrát v grotesce, kde se zakazuje něco, co i tak spontánně běží a nikdo to nezastaví. Nebojte se, sportu budeme sloužit dál do roztrhání těla. A vy se nenechte otrávit. Příjemnou četbu!


Zdeněk Haník

bývalý trenér volejbalové reprezentace a předseda České trenérské akademie ČOV



Odmalička jsem chytil za starší



A close-up portrait of Dominik Hašek, a middle-aged man with grey hair, wearing a black suit jacket, a white shirt, and a red patterned scarf. He is smiling slightly and looking towards the camera. His right hand is raised, palm facing forward, with fingers spread. The background is dark and out of focus.

Dlouho jsme o sobě na dálku věděli a sledovali z branky toho druhého v jiné brance. I proto si tykáme. Ne, nevolal jsem po Naganu, že patří na Hrad. Obdivoval jsem, co znamenal pro tým. Byl jsem o kus zkušenosti starší a vyzkoušel si, co obnáší prosadit se v cizím prostředí v cizí zemi. Proč se **DOMINIK HAŠEK** nebál jít vlastní cestou a z vysmívaného exota se vypracoval na nejlepšího ve své profesi? Proč dělal věci, které nebyly ostatním na první pohled pochopitelné? Zajímalo mne, kde se to v něm vzalo a jak se stal nejlepším hokejovým brankářem světa. Když jsme se po letech konečně setkali osobně, tak jsem se ho na to zeptal.

TEXT: MICHAL BARDA



Dominiku, rozhovorů s tebou už bylo nepočítaně, ale mě jako gólmána zajímá, kde se v tobě ten gólmán vlastně vzal?

„Nevím, jak to bylo u tebe, ale já vždycky říkám, že jsem se brankářem asi narodil. Moje první fotky i to, co si mlhavě pamatuju, bylo, jak na mě táta na Maťáku střílí, já jsem na šlajfkách a v palčácích. To mi byly tak čtyři roky, možná pět. Měli jsme doma takové pižlátko, malou hokejčičku, tu jsem si vzal, klekl si doma do dveří a říkal: ‚Dědo nebo tati, kopej na mě, střílej na mě!‘ Nikdy to nebylo: ‚Tati, já si jdu zakopat – chytej!‘. Venku byl strom jedna tyč, jako druhou jsem si postavil koš nebo shodil teplákovou bundu, a už jsem chytal.“

To už jsi to tedy musel předtím někde vidět?

„V Pardubicích jsem chodil s dědou na hokej odmala, viděl jsem to tam. Dodnes si pamatuju, kde přibližně jsme tenkrát sedávali. Pardubice byly průměrné, často prohrávaly, a když se prohrálo, tak jsem vždycky brečel. Pamatuju si, jak děda pořád tahal z kapsy velký kapesník a celou třetí třetinu mi utíral slzy. Dlouhou dobu jsem si taky myslel, že naši hráči střílejí na našeho

brankáře, protože tak jsem to znal z domova.“

V šesti ses pak dostal v Pardubicích do klubu. Jak k tomu došlo?

„Můj tatínek se dobře znal s Evženem Musilem, pardubickou trenérskou legendou. Zavolał mu a řekl mi, že mohu jet s hokejisty v létě na soustředění. Tam jsem začínal. Táta mi pak koupil betony, lapačku a z filcu udělal vyrážičku. Měl jsem obyčejnou rukavici, filc na ní držely dvě zavařovací gummy. Evžen Musil nikdy hokej na vyšší úrovni nehrál, ale miloval ho, byl do něj blázen a taky se mu u toho bezpochyby líbily ty maminky. Tak dlouho se o děti v Pardubicích staral, až ho nakonec v sedmdesáti letech nechali v lize odehrát jedno střídání a on tím vymazal rekord Gordieho Howea v Guinnessově knize rekordů jako nejstaršího hráče v nejvyšší lize.“

Chytal jsi tehdy intuitivně, nebo tě někdo chytat učil?

„Asi mě tam někdo učil, ale klasický trenér brankářů tam ještě samozřejmě nebyl. Byl tam ale Šmajda Dvořáček, který dlouho za Pardubice chytal a jednu sezonu zhruba jednou za měsíc dělal tréninky brankářů - pro všechny od šesti do osmnácti let. Byl jen jeden led a tyhle

Pardubické začátky a brzký nástup v reprezentaci. Brankářská kariéra Dominika Haška stoupala k výšinám hodně rychle, do odchodu do NHL stihl dva federální tituly s Teslou a stříbrnou plus tři bronzové medaile z MS.

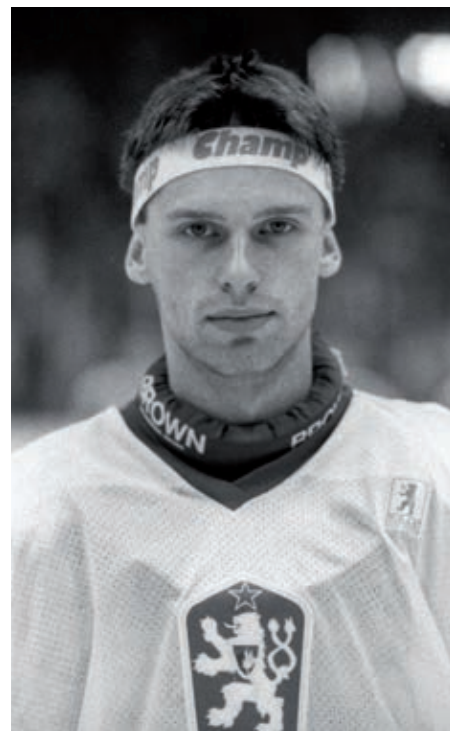


FOTO SPORT: ARCHIV

tréninky byly pozdě, až od deseti večer. Mně bylo sedm nebo osm let, už jsem tam večer skoro usínal. V juniorských reprezentacích jsme pak občas měli soustředění brankářů, u dospělé reprezentace byl chvilku Jirka Holeček. Ale trenéra brankářů jsem vlastně měl až později v Americe.“

Už někdy ve třinácti letech jsi poprvé chytil za U16. Hrál jsi vždycky o kategorii výš?

„Odmalička jsem chytil za starší. Od sedmi let jsem hrál s devítiletými, protože ti kluci zrovna v té době v Pardubicích brankáře neměli. Měl jsem tak výhodu, že jsem necítil skoro žádnou konkurenci, odchytil jsem osmdesát nebo devadesát procent všech zápasů, a navíc proti hráčům, kteří byli starší a šikovnější než já. Skoro celé moje hokejové mládí v Pardubicích to bylo takhle. V mladších i starších žácích jsme jako Pardubice

B poráželi týmy o rok nebo dva starší. Z toho družstva později sedm kluků hrálo ligu a někteří ještě později i NHL. To, že jsem celou dobu mohl trénovat a hrát se staršími a tak šikovnými hráči, mi určitě mnohé dalo. Měl jsem štěstí na mužstvo, to mělo myslím ten největší vliv. Měli jsme jako žáci prostě nastavené, že jsme nejlepší, musíme vyhrávat a nikdo nás neporazí! Když jsme prohráli jednou nebo dvakrát za sezonu, nechápali jsme, co se to stalo.“

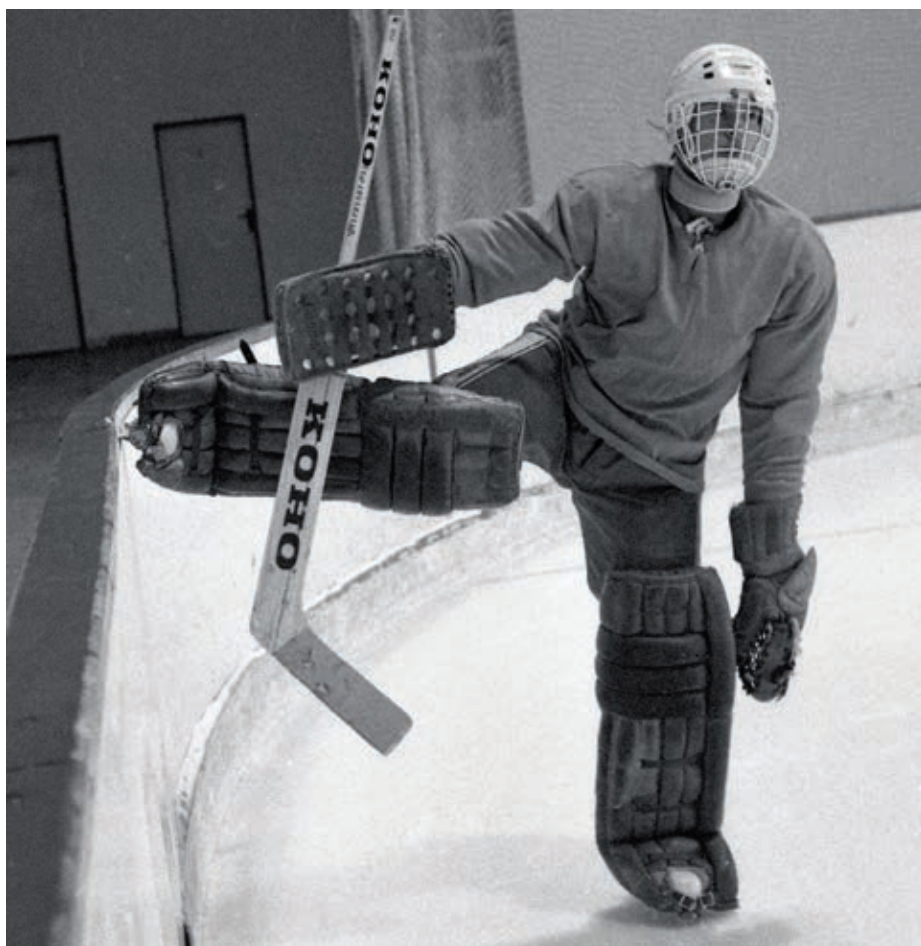
Když jsi pak začal hrát za juniorské výběry, bylo to podobné?

„Tam už byla větší konkurence a místo jsem si musel vybojovat. Nebyl jsem v té době nijak sebevědomý, i když jsem i na výběry jezdil s o rok staršími. Spíš jsem se díval, kdo co umí. Taký jsem se hned neprosadil a jako třetího brankáře mne poslali domů. Ale pak už jsem byl v týmu až do osmnáctky.“



DOMINIK HAŠEK

Narozen: 29. ledna 1965 v Pardubicích
Profese: bývalý hokejový brankář, nyní je šéfem návrhové komise Síně slávy Českého hokeje, působí jako podnikatel
Kariéra: Pardubice (1981-89, 2009-10), Jihlava (1989-90), Chicago (1990-92), Indianapolis (IHL, 1990-92), Buffalo (1992-2001), Detroit (2001-02, 2003-04, 2006-08), Ottawa (2005-06), Spartak Moskva (KHL, 2010-11)
Draft NHL: v roce 1983 jako 199. hráč celkově týmem Chicago Blackhawks
Reprezentace: 135 zápasů
NHL: 16 sezon, 735 zápasů, v play off 119 utkání
Tituly: olympijský vítěz z Nagana (1998), 2x vítěz Stanley Cupu s Detroitem (2002, 2008), 3x ligový vítěz s Pardubicemi (1987, 1989, 2010)
Trofeje a ocenění: člen Hockey Hall of Fame v Torontu (přijetí 2014), 2x Hart Trophy pro nejužitečnějšího hráče NHL (1997, 1998), 2x Ted Lindsay Award pro nejlepšího hráče podle hokejistů (1997, 1998), 6x Vezina Trophy pro nejlepšího brankáře (1994, 1995, 1997, 1998, 1999, 2001), 3x Jennings Trophy (1994, 2001, 2008), 5x Zlatá hokejka (1987, 1989, 1990, 1997, 1998)
Vzdělání: vysokoškolské, vystudoval učitelství dějepisu



INZERCE

OLYMPIJSKÉ TOKIO Květen—srpen 2021
 Výstava v Historické budově Národního muzea
 1940 1964 2021
 www.nm.cz

Takže i v mezinárodní konfrontaci jsi potkával hráče o rok starší?

„Ano, bylo to tak nonstop. Někdy mě na nějaký turnaj poslali o kategorii níž, ale v podstatě jsem celé ty tři roky hrál se staršími nejlepšími hráči v Československu a proti starším hráčům v Evropě.“

A pak jsi je potkával i mezi dospělými...

„Samozřejmě, spousta hráčů z našeho mužstva pak hrála československou ligu dospělých a někteří se dostali do národáku. Petr Rosol, Petr Klíma, Franta Musil, Libor Dolana... A na světové úrovni samozřejmě taky, třeba Tomas Sandström hrál dlouho NHL. Rusové ale dobré družstvo neměli, z jejich tehdejšího družstva se později do národáku nedostal snad nikdo. V sedmnáctkách jsme Rusům dali 10:1, to byl světový rekord. Jiroutek dal pět gólů, první v osmé vteřině. V přípravě jsme si říkali: jejich beci stojí daleko od sebe, když vyhraješ byly takhle, hoď to na druhého beka a najed' si obloukem mezi ně. Osm vteřin a bylo to 1:0! Šikovných juniorů byla spousta, dostat se pak do áčka už bylo něco jiného. To byl ten největší krok.“

Ty ses ale do áčka dostal taky hodně brzy, že?

„Měl jsem mockrát v životě veliké štěstí. Jasná pardubická jednička Jirka Crha emigroval, když jsem byl ještě kluk. Pak se další gólman zranil a najednou byl v Pardubicích problém s brankáři. A tak mi trenér v šestnácti letech dal šanci. Ten první rok jsem chytal párkrát, pak jsme se začali střídat a postupně jsem se stal prvním brankářem. Samozřejmě, člověk musí být dobrý a připravený, ale některé věci mi v té době opravdu spadly do klína. Na rozdíl od NHL, kde jsem si to pak musel vybojovat se vším všudy.“

Jak to tehdy bylo s tvým draftem? Byl jsi draftovaný už v osmnácti letech, že?

„Jeli jsme s klubem na přípravu do Francie, objížděli malé stadionky někde v Alpách a Franta Musil, který uměl anglicky, si někde v trafice našel The Hockey News. A najednou volá: já jsem draftovanej, já jsem v Minnesotě! A za chvíli: Dominiku, ty jsi taky draftovanej, seš v Chicagu! Mně to v tu chvíli bylo úplně jedno, já jsem vůbec nevěděl, co to znamená. Byl rok 1983, internet ještě nebyl a satelitní televize teprve začínala. Vůbec jsem si nedovedl představit, co to znamená. Až když jsme pak byli někde s národákem a začali se okolo nás točit různí skauti, tak jsem si to začínal uvědomovat.“

Co pro tvůj vývoj a pohled na hokej znamenalo tvoje první MS 1983 v Německu?

„Byl jsem na mistrovství světa poprvé a byla to velká zkušenost. Bylo mi osmnáct a všechna tíha ležela na Jirkovi Králíkovi, který tehdy mimochodem chytal úplně fantasticky. Takže pro mne to byla téměř dovolená a zkušenost tam být a vidět kolem sebe velké hráče, když vedle nás jedli třeba Kanadani nebo Rusové. Odehrál jsem dvě utkání, na kterých tolik nezáleželo, ale nebyl na mne žádný tlak, Jirka to vychytal a přivezli jsme stříbro. Byli jsme přitom jen jeden gól od zlata, remizovali jsme s Rusy, které jsme na zlato potřebovali porazit. Byl jsem tehdy skoro jako dítě, které se dívá na dospělé chlapy.“

V osmnácti je člověk v dospělém mančaftu pořád ještě bažant.

Bylo něco, co na tebe mělo nějaký mimořádný vliv, nebo jsi mezi těmi šesti a osmnácti lety šel pořád nahoru tak nějak automaticky?

„Nevzpomínám si, že by pro mě mistrovství světa tehdy bylo nějaký zásadní krok. Byla to ještě taková studentská léta, byl jsem v té době ve třetáku na gymnplu. Zlepšoval jsem se a snažil se vytvořit si v národáku pozici, učil jsem se bojovat o místo. Nebylo to snadné, byli tam výborní brankaři Čeští Šindel a Jir-

ka Králík. A když jsem pak nejel na olympiádu nebo mistrovství světa, byla to pro mě motivace se dál zlepšovat, abych se do národáku dostal nastálo.“

Měl jsi již nabídky, abys šel do zahraničí?

„Na letní přípravu jsme často jezdili do Rosenheimu. Měli jsme tam, co jsme potřebovali: posilovnu, hřiště na fotbal a stadion, pěkné prostředí pod Alpami kousek za hranicemi. Byla to tradice, byli jsme tam v létě snad pětkrát nebo šestkrát za sebou. Tam za námi vždycky dorazili skauti, kteří nás přemlouvali, abychom v Německu zůstali a odešli do NHL. Byla to osmdesátá léta, mně bylo dvacet, dvaadvacet a vůbec jsem si neuměl představit, že bych odešel, všechno tu nechal a rodiče nebo kamarády už nikdy neviděl. Toho jsem se hrozně bál, a navíc mi tady nic nechybělo. Měl jsem babetu, pak zelenou Škodovku 105, bydlel u rodičů, studoval vysokou školu a hrál za národák a za Pardubice, se kterými jsme patřili k nejlepším v lize. Bavil jsem se a bylo to parádní.“

Co tedy bylo rozhodující, že jsi pak odešel do Ameriky?

„Vždycky nás strašili, že když člověk odejde do zahraničí před vojnu, bude z něj vojenský zběh, a to přestávala legrace. Ale najednou jsem byl starší, měl jsem po vojně a otevřely se hranice. Už to bylo

„PRVNÍ ROK V NHL JSEM SE MUSEL UČIT, CO ODE MĚ OBRÁNCI OČEKÁVAJÍ: ROZEHRÁT A VYSTŘELIT PUK ZE TŘETINY ZA MODROU ČÁRU.“



S Jaromírem Jágreml na Staroměstském náměstí po zlatém návratu z olympiády

FOTO SPORT: PAVEL MAZÁČ A BARBORA REICHOVA



6

Pouze šest gólů inkasoval při historickém olympijském triumfu v Naganu. Dvakrát ho překonali Kazachstánci a Rusové ve skupině, na jednu trefu se zmožly v play off superhvězdy USA a Kanady.

možné. Věděl jsem, že kdyby se něco pokazilo nebo bych se zranil, mohu se vrátit domů, a nic se nestane. Byli jsme hokejisti a nějakou jistotu jsme v zahraničí měli, i když to byl třeba dvoucestný kontrakt. Nejvíc jsem ale obdivoval lidi, kteří utíkali do zahraničí v šedesátých nebo sedmdesátých letech. Jít tam, když člověk neznal řeč a nevěděl, co ho tam čeká...“

Byl hokej v NHL tak jiný?

„Ne, hokej nebyl zásadně jiný. Nevýhoda byla, že úspěchy v Evropě pro Kanadany nic neznamenal. Bylo mi pětadvacet, měl jsem už v Evropě nějaké postavení, ale v Kanadě jsem si musel budovat všechno znovu, skoro od nuly. To, že byl člověk někde vyhlášen jako nejlepší, Kanadany moc nezajímalo – ukaž se tady, co umíš! V Pardubicích jsem boj o práci nepoznal, tam jsem o místo bojovat nemusel. Až v roce 1990 mi začal tvrdý boj o práci a o to, abych pozici v NHL vůbec získal. Hned od začátku, od prvního training campu.“

Jaký byl tvůj první training camp v NHL?

„Bylo to jiné, nezvyklé. Člověk neuměl komunikovat, anglicky jsem neuměl téměř nic. A najednou jsem viděl, že trenéři to mají nějak nastavené. Pochopil jsem, že nestačí, když budu stejně dobrý jako brankář, který už tam nějakou dobu je a mužstvo zná. Měl jsem dvoucestnou smlouvu a oni tam měli tři brankáře one-way. Takže jsem šel na farmu a musel na farmě bojovat a být nejlepší.“

To muselo být tvrdé období, že?

„Pravda je, že když jsem přišel do NHL, zjistil jsem, že vůbec neumím hrát hokejkou. Oni v tom byli úplně někde jinde a bylo to to první, s čím jsem se v Kanadě setkal. Tam když jde puk kolem mantinelu, brankář ho zastaví za brankou, aby si ho hráč mohl sebrat. Já jsem puk nechal běžet a oni se na mě koukali, co se děje!? U nás se v té době hrálo jen: ‚Zastav to, podrž to, nebo to tam nech někde vedle branky!‘ Musel jsem se učit puk připravit, dobře rozehrát nakrátko nebo vystřelit. První rok jsem se musel učit, co ode mě obránci očekávají: rozehrát a vystřelit puk ze třetiny za modrou čáru. Zastavení se člověk ještě naučí; bekhend a forhend už je těžší, když to neumíš. Vzal jsem si po tréninku dvacet puků a střílel je na mantinel a ven ze třetiny. Byl jsem na farmě, trénoval a čekal, kdy mě zavolají. Ten rok a půl na farmě byl boj o NHL. Teprve po trejdu do Buffala se z toho stal boj o místo prvního brankáře.“ →

Ale nedlouho potom už jsi vyhrál první Vezina Trophy, celkem jsi ji získal šestkrát. To ses tedy musel obrovsky zlepšit?

„Nevím, jestli jsem se zlepšil obrovsky. V Chicagu jsem neměl šanci. Šel jsem do Buffala a začal tam poprvé pracovat s trenérem brankářů, což mi nesmírně prospělo. I v Buffalu jsem ještě rok a půl bojoval o postavení jedničky, ale už to bylo jiné než být na farmě nebo dvojka. Vždycky jsem hodně pracoval na bruslení. Mitch Korn byl chytrý a nesnažil se můj styl měnit. Začali jsme pracovat, cítil jsem se v mužstvu lépe, cítil jsem i důvěru. A když se Grant Fuhr zranil a já dostal šanci, odchytal jsem 29 utkání v řadě.“

Takhle zpětně to zní skoro idylicky.

„Zase v tom bylo trochu štěstí, protože v tom roce se začalo hrát trochu defenzivnějším stylem. Zranili se nám nejlepší hráči Mogilnyj a LaFontaine, takže nám nezbyvalo než hrát víc obranně. A do toho jsem začal chytat, začalo se mi dařit a zlepšila se i čísla, najednou jsem byl poprvé v historii pod dva. Štěstí prý přeje připraveným, najednou si to prostě všechno sedlo. Určitě jsem se zlepšil jako brankář i mentálně, také už jsem si víc věřil. Zlepšoval jsem se, protože jsem byl zkušenější, byla lepší výzbroj, už jsem se nemusel bát chytat v tréninku proti nejlepším hráčům naplno. Byl jsem pořád ještě dost rychlý a pořád jsem se mohl vyvíjet.“

Co bylo z tvého pohledu nejdůležitější, že jsi vyhrál první Stanley Cup?

„V té době už jsem byl dávno hotový brankář. V roce 2001 byly v Buffalu trochu problémy s managementem, někteří hráči začali odcházet a bylo zjevné, že mužstvo už se zlepšovat nebude. Vynutil jsem si výměnu a dostal se do Detroitu. Sešlo se tam vynikající mužstvo, hodně hráčů bylo na vrcholu nebo těsně za ním. A měli jsme obrovskou motivaci, protože už jsme měli něco za sebou, ale nikdy jsme nevyhráli Stanley Cup. Všichni to rozebírali: Cheliosovi je 42, Brettů Hullovi 35, Haškovi 36 let. Lepší už nebudete - kdy jindy chcete vyhrát, když ne letos!? Měl jsem tam své dva nejlepší zápasy. Když jsme s Coloradem v semifinále prohrávali 2:3 na zápasy, vychytal jsem v Coloradu nulu a doma hned také nulu. Ale v žádném případě to nebyl jen můj Stanley Cup.“

Ale když mančaft takhle drží pohromadě, prokouše se sezonou až

81

Tolik nul vychytal v kariéře NHL. Líp si vedlo jen pět gólmánů v dějinách nejslavnější ligy.

2,2

S průměrem 2,2 obdržených gólů na zápas je na vrcholu historické tabulky brankářů NHL, stejně jako v kolonce úspěšnosti zákroků (92,2 procent).



Šampioni Stanley Cupu roku 2002, zleva Jiří Šlégr, Ladislav Kohn, Jiří Fischer a Dominik Hašek. Ten si úspěch s Detroitem zopakoval ještě v roce 2008.

FOTO SPORT: JAROSLAV LEGNER



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

byla skvělá zkušenost. Vážil jsem si toho, že za celou moji kariéru se nikde nevyměnil kouč. Přijel jsem do Ruska a bylo to hrozné: tam se točili jak na kolotoči. Měsíc před koncem dlouhodobé části jsme na play off měli ztrátu jedenácti bodů. Hráli jsme pak tak dobře, že jsme do konce prohráli už jen jedno utkání a šli do play off z pátého místa. Za třicet let, kdy jsem hrál profesionálně, se mi stalo jen jednou, že se moje družstvo do play off nedostalo. A povedlo se mi to i v tom Rusku, i když jsme pak s Petrohradem vypadli v prvním kole. Jenže v prvním kole play off vypadne polovina týmů.“

Když už dávno nechytáš jako profík a podíváš se zpátky: co z toho bylo pro tvůj život po hokeji nejlepší? Co ti nejvíc přineslo? Bylo to sebevědomí?

„Sto procentně. Tím, že člověk hraje proti nejlepším a setkává se s nimi, sebevědomí bezesporu získá. To, že se mezi nimi pohybuješ, a výsledky, kterých dosahuješ, ti sebevědomí přinese. Člověk má trofeje, ale kariéra je stejně o lidech, se kterými ji člověk prožívá. Ti lidé tady budou, a když se potkáme, můžeme si

„VŠICHNI TO ROZEBÍRALI: CHELIOSVI JE 42, BRETTU HULLLOVI 35, HAŠKOVI 36 LET. LEPŠÍ UŽ NEBUDETE - KDY JINDY CHCETE VYHRÁT, KDYŽ NE LETOS!?“

do semifinále a ty v posledních dvou utkáních vychytáš nulu, tak nemůžeš prohrát?!

„To je pravda. Prohrávali jsme v semifinále i ve finále, ale otočili jsme to. V jednom utkání mi dokonce měřili hokejku, ale měl jsem ji správně. Takže místo abychom šli do tří, soupeř šel do čtyř a my dali branku. Motivace byla obrovská, byla to moje touha. Dlouho mi to v NHL vyčítali: dobře, vyhrálš olympiádu, máš spoustu Vezina Trophy, ale nemáš Stanley Cup. Nechtěl jsem na to myslet, nemluvil jsem o tom a snažil si to nepřipouštět, ale někde v hloubce to tam bylo. Bez Stanley Cupu není kariéra úplná. Když jsme šli proti Patricku Royovi, který v té době vyhrál Stanley Cup už čtyřikrát, někde to tam bylo. A když jsem

ho v semifinále porazil dvakrát s nulou, bylo to o to lepší.“

Přeskočím do posledního roku tvé kariéry, který provázela zajímavá diskuze: opravdu bys šel i na farmu, jen aby ses do NHL vrátil?

„Přemýšlel jsem o tom, bylo to v jednání, ale nakonec z toho sešlo. Když se na to člověk cítí fyzicky, hraje celý život hokej a baví ho to... Ta výzva mě prostě strašně lákala. S odstupem času si ale myslím, že bylo dobře, že jsme se nedomluvili. Ale přemýšlel jsem o tom hodně, protože takové výzvy mě baví.“

Proč?

„Vrátil jsem se do NHL, kde jsem znovu vyhrál Stanley Cup, vrátil se do Pardubic, pak šel do Ruska. Mnoho lidí se dívalo na Rusko s despektem, ale pro mne to

spolu dát pivo a prohodit pár slov. Záleží mi na nich a jim na mně.“

A ještě něco?

„Jsem rád, že jsem to všechno mohl prožít v kolektivním sportu. Kolektivní sport je něco jiného než hrát tenis nebo golf. Pomáháš si na ledě i mimo led. Vždycky jsem miloval hrát s hráči, kteří hráli pro mužstvo, kteří uměli pomoci. Člověk to pozná a mužstvo cítí, kdo mu co dává a kdo ne, často je to otázka vteřin nebo desetin sekundy. Někdo to v sobě má, někdo nemá - a člověk to z branky vidí. Určitě k tomu patří i schopnost bojovat a vnitřní sebekázeň, kterou člověk musí mít. Musí být ráno na tréninku, musí být zodpovědný za svoje mužstvo. Já ani nevím, jaký bych byl, kdybych hokej nedělal. Neumím si to představit.“ □

JOSEF RÝPAR přešel od fotbalu k florbalu. Nespěchal, vždy se ve správný čas posunul o stupeň výš, až se dostal do nejlepší ligy. Na hřišti pendluje podle potřeb mužstva mezi obranou a útokem. I proto je pro trenéry tolik ceněným hráčem ve švédském Linköpingu i v české reprezentaci.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

Cvičili jsme i trojúhelníky Barcelony



JOSEF RÝPAR

Narozen: 15. 7. 1993

Kariéra: Orel Hranice (2008-12), Sršni Rožnov pod Radhoštěm (2012-15), 1. SC Vítkovice (2015-20), Linköping Innebandy (2020-?)

Největší úspěchy: vítěz Superligy (2019), 2x finalista Superligy (2015, 2016), 4. místo na MS (2018)

Fotbal na vesnici

„S fotbalem jsem začínal, jak už to bývá, na zahradě v Černotíně. Pak jsem si kopal s kamarádem, který měl tašku v klubu SK Hranice, a tím mě přivedl k fotbalu. Byl to kamarád ze stejné obce, takže to bylo na kamarádský způsob, a bylo to tak správně. Pan Hladík, jak se jmenoval, byl můj první trenér. Byl to do fotbalu klasicky zapálený otec, který nám předal hodně zkušeností do fotbalu i celkově do života. Postupem času jsem hrál pořád dál v SK Hranice, jen jsme se přesunuli k jinému trenérovi, kterého ale záměrně nechci jmenovat, protože na něj nemám dobré vzpomínky. Sice vyžadoval práci a dřinu, ale když se něco nepovedlo, tak po nás řval. Takže nám úplně nepředstavoval vzor, jak by měl trenér mládeže vypadat. I když jsme nějakých pěkných výsledků dosáhli, nebylo to optimální. Co si vybavuju, jezdil na kole na tréninky opilý. Věděli jsme v těch 11-12 letech, že je opilý a dobrý příklad nám rozhodně nedával. Jinak to ale byl určitě kvalitní trenér, který hrával vyšší soutěže a chlubil se, že má nejvyšší licenci v kraji. Nedávno dokonce trénoval 2. ligu v Prostějově.“

Konec s fotbalem

„Víceméně mě trénoval do 14-15 let, kdy jsem se rozhodl definitivně s fotbalem skončit. Bylo to na jeho popud, protože na nás na tréninku řval, vozil se po nás. Měl jsem pocit, že mi nemá co dát. Ve florbalu jsem poznal úplně jiný přístup. Trenéry nám dělali kluci, kteří hráli za Hranice a trénovali mládež. Kombinoval jsem dva roky fotbal i florbal, a pak jsem s fotbalem skončil. Určitě mi ale hodně dal. Jsem z malé vesnice, kde jsme vyrůstali s velkým počtem kluků, pořád jsme lítali venku. Měli jsme všeobecnou průpravu, která se nedá nijak naučit. Nikdo nás nenutil, dělali jsme všechno možné, hráli fotbal, hokej, tenis, basket, na schovku, na policajty a zloděje.“

První roky s florbalom

„Trénovali nás kluci, kterým bylo asi 27-28 let, jako je teď mně. Nikdo po nás neřval, měli k nám jiný přístup, snažili se nám všechno vysvětlit a ukazovat na příkladech. Navíc jsme vytvořili

Josef Rýpar ještě
ve vítkovickém dresu
při loňském Poháru
mistrů v Ostravě

7

**Tolik českých florbalistů bodovalo
v uplynulé sezoně švédské ligy.
Vedle Rýpara spoluhráč Jendrišák
z Linköpingu, Beneš (Pixbo), Forman
(Kalmarsund), Kreysa (Hollvikens), Bína
a Gruber (oba Dalen).**

si to. On se zeptal trenéra Michala Deuse, který mi volal, že o mně ví, zná mě a není problém, abych přijel trénovat. Jenže když jsem přijel, Michal mezi tím v klubu skončil, takže jsem se ocitl v úplně neznámém prostředí, kde o mně nikdo nic nevěděl. Tým přebíral Pavel Brus, který kvůli problémům s kolenem končil s aktivní kariérou. Mužstvo pod ním začínalo novou etapu a směr, kam se Vítkovice mají ubírat. Měl jsem štěstí, že zkoušel přes léto 25 hráčů. Řekl mi na rovinu, ať zkusím trénovat, a uvidí se po letní přípravě. Povedlo se a mohl jsem udělat velký skok v kariéře. Dostal jsem šanci hrát v superligových Vítkovicích a postupně se vypracoval v jednoho z lídrů týmu.“

FOTO: ČTK

Vítkovice s Pavlem Brusem

„Kvalita hráčů byla úplně někde jinde. Pavel Brus hrál ve Finsku a Švýcarsku. Finský styl se mu natolik zalíbil, že jeho principy přenašel do Vítkovic. Měli jsme pod ním intenzivní tréninky, kladl důraz na aktivní hru bez míčku. Chtěl, aby se tréninky odehrávaly ve vysokém tempu, aby se nestálo a tempo simulovalo zápas, což byl asi nejdůležitější faktor jeho tréninků.“

Obránce, nebo útočník?

„Ještě v Hranicích jsem v mladém věku hrával v obraně, ale kombinoval jsem oba posty a nijak se neřešilo, jestli hraje obranu, nebo útok. Pavel Brus, když vypadl nějaký obránce, vyzozoroval, že bych mohl hrát i beka. Můj styl je takový, že dovedu přihrát, mám kvalitní střelu, dobrý výběr místa a při bránění dobře přistupuji k protihráčům. Poprvé mě poslal do obrany někdy ke konci druhé sezony ve Vítkovicích. Když pak někdo v obraně vypadl, bylo jasné, že zase půjdu dozadu. Potom už jsem v obraně →

partu kluků, s nimiž jsem se znal ze školy. Florbal mě i díky trenérům chytil. Ke všemu mě vždycky bavilo hrát si s hokejkou, protože tatka hrál hokej, tím pádem jsem k němu měl blízko. Kolektiv a trenéři mě natolik uchvátili, že jsem tam, kde jsem dneska.“

Rožnov a vyšší soutěž

„Příchod do Rožnova nebyl složitý a znamenal posun na vyšší úroveň. Musím říct, že jsem měl vždycky štěstí na dobrý kolektiv. S kamarádem jsem chodil do Valašského Meziříčí na školu a on měl ve třídě kluka, který hrával za Rožnov, a ten nás tam přivedl. Ještě jsme stihli pár zápasů ve 2. lize juniorů a všiml si mě trenér rožnovského áčka Zbyněk Macura. Zeptal se mě, jestli chci zkusit letní přípravu s Rožnovem, který hraje 2. ligu, že ve mně vidí potenciál a uvidíme, co z toho vzejde.“

Zbyněk Macura

„Zbyněk Macura mi dal šanci a možnost jít hrát do Rožnova. Měl jsem jeho

důvěru a po letní přípravě jsem se usadil v týmu ve 2. lize. Neměl jsem žádné velké ambice, ale florbal mi šel a on viděl, že na to mám. Tréninky se lišily hlavně tím, že v Hranicích se nás sešlo třeba jen deset, a v Rožnově nás najednou trénovalo patnáct a na trénink chodili dva nebo i tři gólmáni, přičemž v Hranicích jsme brankáře na tréninku třeba ani neměli. Zbyněk Macura měl tréninky připravené, věděl přesně, co chce s námi dělat. Měli jsme dostatek hráčů i gólmanů a všichni chtěli hrát a zlepšovat se. Prostředí bylo tím největším motorem, co mě hnalo dopředu. Viděl jsem, kam se můžu posunout, a to mě motivovalo, abych na sobě pracoval.“

Drze do Vítkovic

„V Rožnově jsme po roce postoupili z druhé do první ligy a celkem jsem tam hrál tři roky. V 1. lize jsem úspěšně bodoval a cítil, že bych potřeboval změnu. Znal jsem Lukáše Hrubého z Vítkovic a nadržo mu napsal, jestli by se nezeptal trenéra, že bych přišel na trénink a zkusil



FOTO: BARBORA REICHOVÁ

Zlato! Vítkovická radost po Superfinále v roce 2019, v němž Josef Rýpar a spol. přemohli Mladou Boleslav.

„TAKTIKA V ÚTOČNÉ I OBRANNÉ FÁZI SE PROBÍRÁ V LINKÖPINGU HODNĚ DO DETAILU, DBÁ SE NA POSTAVENÍ NA HŘIŠTI. KDYŽ HRÁČ STOJÍ ŠPATNĚ, TŘEBA I JEN O PÁR CENTIMETRŮ, SOUPEŘ TOHO VYUŽIJE A ROZBORY JSOU PAK HODNĚ DLOUHÉ.“

zůstal a do útoku šel jen ve chvíli, kdy vypadl někdo z útočníků. Hrál jsem tam, kde mě bylo potřeba. Cítil jsem i díky tomu od trenéra velkou důvěru a Pavel zase věděl, že jsem schopný zahrát na obou pozicích a odevzdat kvalitní výkon. Po Pavlově boku se vystřídal asi šest nebo sedm asistentů, ale Pavel je ve Vítkovicích stále. Je hodně svůj, chce si hodně věcí dělat po svém, což na jednu stranu chápu, a na druhou ne. Ale vyhovuje mu to, má úspěchy a nejspíš to tak bude dělat pořád.“

Švédsko

„Pro nás je švédská liga něco jako pro hokejisty NHL. Moje kariéra se vždycky stupňovala, každým krokem jsem šel na vyšší stupeň. Přišel jsem do Linköpingu, kde je soutěž rychlejší, tvrdší, trochu jiný florbal, jiný sport, co tady hraje. Je to dáno obrovskou kvalitou hráčů, mají k dispozici širokou základnu mladých a pokaždé z čeho vybírat. Florbal se ve Švédsku bere už jako rovnocenný sport. Není to jako u nás, že ho hrají ti, kteří přeběhli z fotbalu nebo hokeje. Švédští hráči už jsou vychovaní florballem.“

Tréninky v Linköpingu

„Trenéři se nejvíc zaměřují na taktiku, něco podobného jsem třeba ve Vítkovi-

cích až tolik nenašel. Taktika v útočné i obranné fázi se probírá hodně do detailu, dbá se na postavení na hřišti. Když hráč stojí špatně, třeba i jen o pár centimetrů, soupeř toho využije a rozborů jsou pak hodně dlouhé. Taktikou se u videa zabýváme po každém zápase. A před každým utkáním se chystáme na příštího soupeře, na tréninku zkusíme rozehry, herní části v útoku, co by mělo na protivníka platit. Na každého soupeře se připravujeme zvlášť, abychom našli na hřišti nějaké skulinky a vyzráli na něj.“

Johan Astbrant a David Gilek

„Při mém příchodu vedl tým trenér Johan Astbrant, který po půl roce skončil. Po dlouhých osmi letech se cítil vyhořelý, a že nemá týmu co dát. Navíc měl rodinu daleko a musel dojíždět. Do klubu přivedli už dříve Davida Gilka, který tým převzal. Nastavoval si svůj směr, prezentoval nám, jak by měl fungovat tým, což se oproti Astbrantovi změnilo. V pojetí hry se od něj nelišil, navázal na to, co už bylo zaběhnuté. Gilek se profiluje jako energický kouč, který utkání hodně prožívá. S tím jsem se u Pavla Bruse tolik nesetkal. Pavel bývá spíš nad věcí a tým vede bez větších emocí. Gilek umí hráče seřvat po obdrženém gólu, ale dokáže i komu-

nikovat s rozhodčími a někdy je docela šílené, co se děje na střídačce.“ (úsměv)

Hra podle Gilka

„Pojetí hry je založené na aktivní hře s rychlým přistupováním. Jeho hra není o dlouhém držení míčku na holi, chce rychle přejít z obranného pásma do útočného, bez nějakých kliček. Vyznává rychlou hru a nechává na hráčích, jak hrát v útoku. Máme samozřejmě nějaké šablony, ale je to o kvalitě hráčů a jejich kreativitě, co před brankou vytvoří.“

Reprezentační trenér

„Petri Kettunen je velmi kvalitní kouč. Musím vyzdvihnout jeho práci zejména v mentální připravenosti. Ve Finsku má na starosti trénování koučů, a v tom je jeho obrovský benefit. Snaží se s námi praktikovat finský styl, kdy se hodně klade důraz na kondiční připravenost, aby hráči byli schopni konkurovat nejlepším týmům. Z Finska přinesl i další prvky. Pamatuji si, že jsme měli do přípravy zakomponované věci z fotbalu, například trojúhelníky



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

Reprezentační euforie v pražské O2 areně po čtvrtfinálové demolici Dánska 10:1 vyprchala. Český tým zůstal bez medaile, v cestě do finále mu zabránili Finové (2:7), bronz urvali Švýcaři (2:4).

Barcelony. Nebo jsme pilovali akci ve stylu přihráj a běž. Jsou to takové základy, které se v Česku hráčům moc nevštěpují, ale řekl bych, že po mentální stránce je hodně vospělý a má nám hodně co předat.“

Já koučem?

„Hodně jsem nad tím už přemýšlel. Dva roky zpět jsem si sebe jako trenéra představit nedokázal, ale teď už ano, že vedu nějaké menší kluky. Chtěl bych předávat zkušenosti nejen z florbalu, ale i životní, protože u těch menších je nejdůležitější vychovat z nich správné lidi a potom přidávat nějaké sportovní návyky. Švédsko je hodně průkazné tím, že do 15-16 let kombinují víc sportů, mají všestrannou přípravu, a pak se rozhodnou, který sport budou dělat. V 17-19 letech to není ještě vidět, ale po dvacítce se to překlopí, ti hráči jsou neskutečně sportovně vybavení a pak je znát obrovský rozdíl. Něco podobného bych chtěl trochu převést do Česka a rád bych se dětem věnoval na všestranné úrovni, co se týká pohybu a jeho komplexnosti.“ □

INZERCE

 dynaoptic

**POSUNEME
TVOU KARIÉRU
NA DALŠÍ LEVEL**

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

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

PODPORUJE:



PŘIPOJ SE K NAŠEMU
PROGRAMU HLEDNĚ TĚD!

www.dynaoptic.cz

NHL Combine Testing

V Calgary při mém prvním trenérském angažmá v NHL jsem během vstupního testování před sezonou zažil, co obnáší být lídrem zodpovědným za sebe a za tým. Kapitáni a nejproduktivnější hráči Flames během testů dokazovali, jak jsou na sezonu připraveni. Poctivost, pracovitost, hrdost na svou pozici, tvrdě vypracovaný a zasloužený kontrakt. Platilo: nejlépe placený hráč = nejlepší výkony ve všech směrech. I v testech, které ten den byly pro ně vším.

TEXT: SLAVOMÍR LENER

Týmy NHL se věnují testování v době, kdy probíhají tzv. medicals a hráči prochází předsezonní komplexní lékařskou prohlídkou. Pro testování úrovně kondiční připravenosti si každý tým NHL volí svůj přístup, většinou zařazují VO2 max., Wingate, testy na suchu. V Anaheimu prošel Ondřej Kaše testy na speciálních přístrojích, měřící dynamickou sílu horních a dolních končetin. Začíná se testovat i na ledě, hráči Toronto a Philadelphia absolvovali

test VO2 max. na bruslích. Zkušenosti chtějí kluby využívat i během sezony, při návratu hráčů na led po zranění. Testy na ledě komentovali i hráči. Dane Phaneuf, kapitán týmu, který tráví na ledě 23-24 minut každý zápas: „Lhal bych, že mě to neopotřebovává, proto se musíte v tréninku starat o své tělo a tím o svou hokejovou životnost.“

K tomu dodal Spencer Abbott: „Nikdo není tak dobrý, aby si mohl dovolit nebyť v kondici.“

Kvůli covidu a přísným hygienickým opatřením se ale předsezonní kondiční testy v klubech NHL v aktuálním zkráceném ročníku nemohly uskutečnit.

NHL Combine Testing (komplexní testování) je součástí draftu a účastní se ho přes 100 hráčů. Patnáct let je Combine pevně zakotveno v červnovém kalendáři. Poněkolkáté za sebou byla tato čtyřdenní prestižní akce za skvělou organizaci přidělena Buffalu.

Vysoce medializovaná událost prezentuje budoucí hvězdy v médiích. Hráči mohou těsně před draftem všem ukázat připravenost, odhodlanost, nasazení a vylepšit si renomé. Kromě testování adeptů NHL mají manažeři, trenéři



a skauti možnost s hráči promluvit, hráč má v interview popsat své cíle a přednosti, čím může být přínosem pro tým. Filip Hronek a Martin Nečas absolvovali během prvních dvou dnů na 20 pohovorů s různými kluby.

Média zase využijí nejlepší hráčské prospekty k rozhovorům a medializaci těch nejlepších. Souboj v testech mezi Connorem McDavidem a Jackem Eichellem v roce 2015 byl díky neskutečnému nasazení obou hráčů velkou reklamou pro celý hokej. Ti dva pak byli draftováni jako čísla 1 a 2.

NHL současné testy neustále upřesňuje. Měří se výška, váha, rozpětí paží, procento tuku a svalů. Testy jsou zaměřeny na výbušnou sílu, dynamiku a anaerobní vytrvalost. Jedná se o shyby, sílu zápěstí, benchpress (3x s 50 % váhy těla, Watt/kg), skok

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)

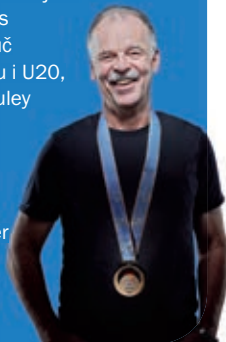




FOTO: ARCHIV

z místa do dálky, výskok na Force plate. Hbitost a balanci otestují starty a přeběhy na 5-10-5 yardů a Y-balance. Na kole hráče čekají dva nejnáročnější testy z celé baterie: VO2 max a Wingate (30s, odpor 9% BMI). Kluby zajímá, jak se hráči dokáží vydat v únavě. Fyzickou kondici vyhodnocuje speciální tým lékařů a expertů. Jakub Voráček (Philadelphia) o testech hned prohlásil, že byly strašně náročné, nejhorší, které v životě absolvoval. Filip Hronek (Detroit) to potvrdil: „Jede se na krev, nejmíc zabrat mi dalo asi VO2 max, všichni jsme se snažili ukázat a dali do toho všechno.“



FOTO: ARCHIV

INZERCE



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



FOSFA
Life Science



GENERÁLNÍ PARTNER
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2020 - 2024

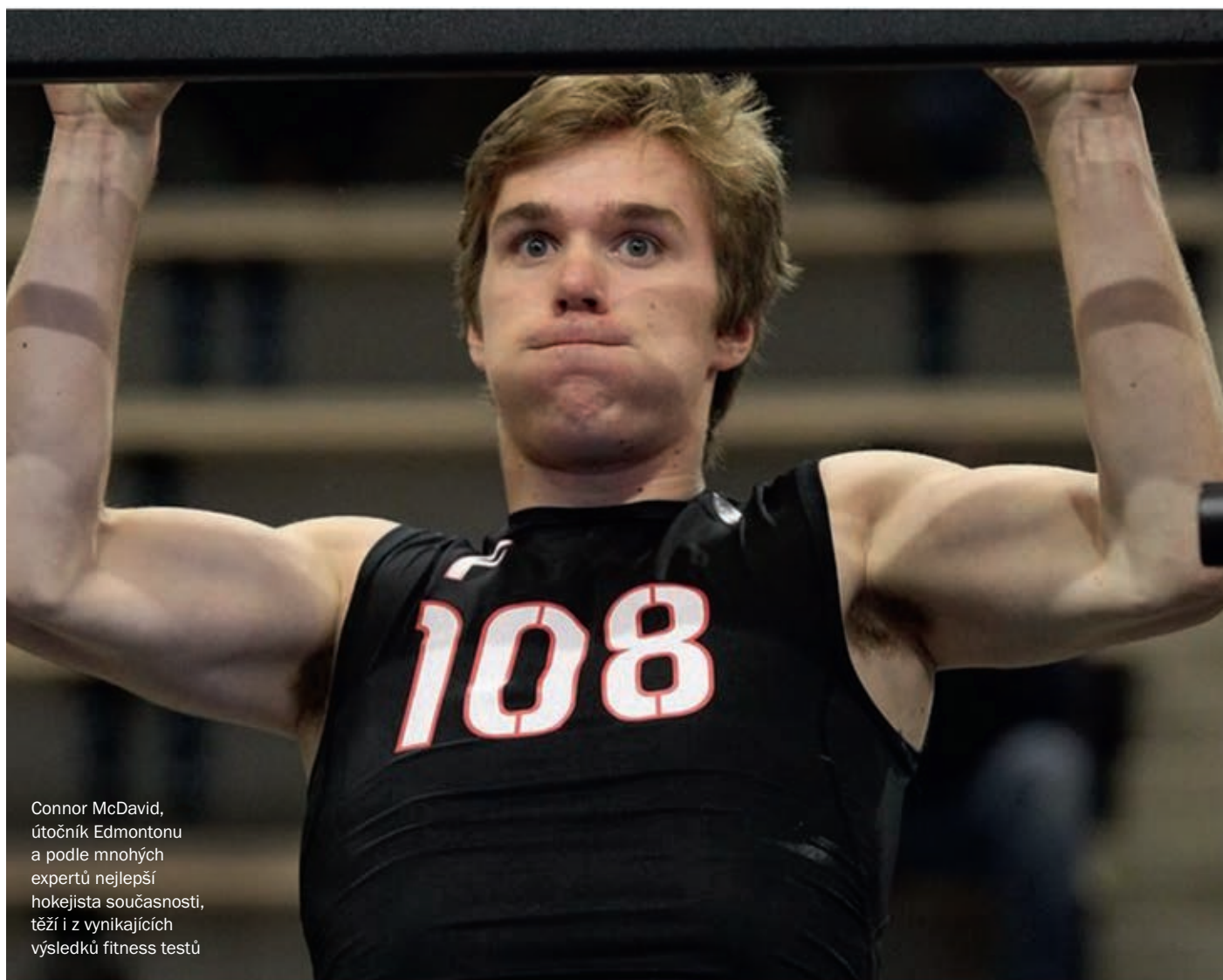


FOTO: ARCHIV

Connor McDavid, útočník Edmontonu a podle mnohých expertů nejlepší hokejista současnosti, těží i z vynikajících výsledků fitness testů

Někteří hráči, i Martin Nečas (Carolina), absolvovali dvouhodinové psychické testy. Smysl akce výstižně popisuje Brian Burke, 25 let GM v NHL: „Combine je důležité z mnoha aspektů. Soustředí nejlepší talenty na jedno místo, včetně Evropanů, kteří neměli dosud šanci k interview. Společně se skauty pozorně sledujeme jejich úsilí v tělocvičně, zkompletujeme skautskou zprávu. Hráče jsme viděli víckrát, ty nejlepší i stokrát, přesto jsme mnohdy mile překvapeni. Panečku, věděli jsme, že je ten hráč rychlý, ale takhle? Věděli jsme, že je silný, ale on zvedne tohle? Pohovory. Chceme, aby hráč nic nepřeháněl, nepřehrával. Hráč musí být sám sebou, a tím může svou hodnotu ještě trochu zvýšit. Například víme, že je to klidás, tichý hráč. OK. My rovněž takového v týmu potřebujeme. Těch, co jsou



FOTO: REUTERS

až příliš aktivní a hluční, máme dost. To vše zvažujeme. Skautské reporty, herní projev, testy, pohovory - vše do sebe musí zapadat.“

Historicky se mezi nejlepší v testech řadí i hvězdy NHL. V Calgary jsme měli esa jako Joe Nieuwendyk, Gary Roberts, Gary Sutter či Al MacInnis. Super hráči, skvěle připravení. Ze současných hvězd se mezi Top10 v NHL Combine v jednotlivých testech zařadili například Jack Eichel, Connor McDavid, Patrik Laine, Rasmus Dahlin, Jack Hughes, Nico Hischier, Vladimír Tarasenko, Auston Matthews, Leon Draisaitl. Nelze přehlédnout, že v současné tabulce bodování NHL dominují právě jedni z nich - McDavid, Draisaitl a Matthews. Do Top10 se v jednotlivých disciplínách Combine zařadili Tomáš Hertl, Radek Faksa, David Pastrňák,

OKÉNKO Z NHL

Filip Hronek, Martin Nečas, Filip Chytil a Libor Hájek.

Z atleta neuděláme hokejistu, ale jedním z cílů testování by mělo být vytvoření prostředí pro zdravou soutěživost, možnost se poměřit s druhým i sám se sebou. Důležité je, aby se hráč sám chtěl zlepšovat. Ukázat hráči, na čem může zapracovat, aby byl lepší a odolnější. Výzkumy prokázaly, že dobře připravený hráč je méně náchylný ke zraněním. Vyšší VO2 max = nižší riziko únavových zranění měkkých tkání - třísel, přitahovačů, kloubů. Trénovaný jedinec má vyšší anaerobní zásoby, které mu umožňují silově pracovat opakovaně a po delší dobu. A právě tuto schopnost můžeme testovat. Mezi významné bonusy pro hráče patří, že vydrží delší dobu hrát ve vysoké intenzitě, dostane od trenéra více střídání a utkáni, má šanci mít delší kariéru.

Testování je kromě NHL Combine Testing běžnou záležitostí ve Finsku, Švédsku, Rusku, také v NBA a NFL. Ve světě sportu najdete na 400 různých testů. Existují baterie velmi jednoduché, ale i velmi složité a komplexní.



FOTO: ARCHIV

Ukaž se! Každý hokejistův cvik sledují desítky pozorných očí.

Někteří hráči testování nenávidí, mnozí jsou jím posedlí a absolvují jich až třicet. Funkční vyšetření v podobě Wingate testu a zátěžového testu VO2max a jejich požadované hodnoty se běžně objevují i v profesionálních hráčských smlouvách. □

„MEZI VÝZNAMNÉ BONUSY PRO HRÁČE PATŘÍ, ŽE VYDRŽÍ DELŠÍ DOBU HRÁT VE VYSOKÉ INTENZITĚ.“

INZERCE


 **ČESKÝ SQUASH**



Becky Hammonová, bývalá skvělá basketbalistka, se prosadila i mezi muži v NBA. Nejprve v klubu San Antonio Spurs rozšířila trenérský tým a v jednom utkání už dokonce zaskočila i jako hlavní trenérka.

Proč děláš trenérku? Proč jsi veslovala? Vždyť to není sport pro holky! A ty trénuješ kluky? To musí být hrozný! Takové dostávám otázky a takto spousta lidí reaguje. Úplně nechápou, že mě to baví, naplňuje. A co víc: myslím si, že to dělám dobře. Ano, jsem žena a nedělá mi problém trénovat třicetičlennou skupinu kluků. Roli nehraje pohlaví, ale schopnosti, odolnost a motivace.

TEXT: MARTINA SOUČKOVÁ



**Jsem žena,
trenérka.
A proč ne?**

Začněme těmi rozdílnostmi: „Muži a ženy jsou v mnoha fyziologických ohledech odlišní, možná víc, než se liší samečkově a samičky nám příbuzných živočichů. Společensky by si měli být žena a muž rovni ve svých právech a příležitostech, ale biologicky se mohou velmi lišit měřitelnými vrozenými schopnostmi i raným vtištěním (imprintingem) v rodině a kultuře, do níž se narodili.“

To jsou věty z knihy manželů Peasových ‚Proč muži neposlouchají a ženy neumí číst v mapách.‘ A já se v nich chytanu myšlenky, kterou považují za stěžejní a základní, což je rovnost a stejná práva. Vysvětlím. Nevnímám rovnost jako nutnost obsadit pracovní místa, sportovní prostory nebo disciplíny půlkou žen a půlkou mužů. Rovnost vnímám jako možnost dostat stejnou příležitost. Z mé zkušenosti: já jsem ji dostala. Později i jako trenérka v závodním oddíle.

Chápu, že žena bude více uvažovat o náplni své práce a časové náročnosti profese. Přeci jen rodí děti a je to její jedinečnost. Ovšem rodinu mají ženy i muži. Obě pohlaví by tedy měla mít rovná práva a povinnosti v trenérské oblasti. Mluvíím především o hodinových dotacích, které jsou často nad rámec všech pracovních pozic, co znáte. Ale úplně stejně čekají doma děti a partneři na trenérku či trenéra.

Možná zbytečně hledáme nedostatky na poli fyziologických rozdílností a neobracíme se na nedostatky systému a příležitostí. Obě pohlaví mají svá specifika,

ale často je limitují zcela jiné věci, než je emotivnost či manuální zručnost.

Daleko lépe ‚Rozdíly mezi muži a ženami‘ popisují články v časopisu Vesmír z roku 2006. V úvodu jsou popsány vlivy hormonů, jiná stavba a naprogramování mozku. Významná je informace, že ženy i muži vnímají vnější svět různě. Zajímavé je, že asi 15-20% mužů má „ženský“ mozek a asi 10% žen má „mužský“ mozek.

Je dobré být tím, kým jsme. Tou nejlepší verzí sebe samého. Trenér či trenérka naplňují cíl. To, jakou zvolí cestu, protože jsou nějací, to je to zajímavé a jedinečné. Když generalizujeme téma emocí a vyslovíme, že emotivnější jsou ženy a mohou svou labilitou ovlivňovat závodníky, musím oponovat a potvrdit, že znám i mnoho velmi emotivních trenérů mužů.

Zásadní, co společnost řeší, je mentální nastavení, které může obě pohlaví při výběru profese poškozovat či limitovat. Záměrně tedy vše budeme směřovat k profesi. Pokud bychom přiznali velkou váhu psychice a generalizovali některé pojmy, bude vždy žena možná přecitlivělá, náladovější, slabší v těžkých stresových okamžicích. Tím bychom vtiskli ženám určité vlastnosti, charakter osobnosti, psychickou odolnost a nezbylo by nic jiného, než se přiklonit k myšlence sportovního psychologa Václava Petráše, že „by se na vysokých školách musela vyučovat varianta mužské psychologie a ženské psychologie“.

OČIMA PSYCHOLOGA

„Nikdy jsem ve své profesi neuvažoval o mužské a ženské psychice. Svě odborné argumenty jsem v tomto směru již veřejně sdílel, ale pochopitelně se v mém pohledu podepisuje i vlastní osobní zkušenost. Každý máme nějaký příběh, který nás tvaruje, a já nejsem výjimkou.“

Jsem ze sportovní rodiny. Otec byl trenér, dvě sestry výborné volejbalistky. Soutěžíme spolu odjakživa ve všem, ať už to jsou turnaje v ping-pongu nebo partie v deskových hrách. A mé sestry je extrémně těžké v čemkoli porazit. Jsou pohotové, odolné a nekompromisně výkonné. Každý den s nimi pro mě byl a je provokací k vlastnímu mentálnímu růstu.

Sám jsem si pak prošel několika sportovními disciplínami, včetně házené a softballu. V obou případech jsme trénovali a hráli ve smíšených družstvech, protože nás nebylo dost na klučičí a holčičí týmy. A jsem za to nesmírně rád, protože jsem díky tomu měl možnost na vlastní oči sledovat nejlepšího sportovce, se kterým jsem kdy hrál – naši střední spojku Lucku.

Lucka byla fenomenální hráčka. Nejen technicky, ale hlavně mentálně. Zatímco my ostatní jsme se na hřišti po neproměněné šanci začali schovávat a báli se vystřelit, ona dál chtěla míč a troufala si



Autorka textu s oběma syny

FOTO: ARCHIV MARTINY SOUČKOVÉ

Báli jsme se. Lucka ne

hrát drze a kreativně, i když začala zápas několika chybami v řadě. Odmítala se nechat shodit z koně. To umí málokterý vrcholový sportovec. A její drtivá konzistence vycházela z tréninku, z jejího přístupu, koncentrace, neustále bojovnosti i ve zdánlivě stereotypních cvičeníh. Nebylo to něco, s čím se prostě narodila či co by bylo důsledkem jejího pohlaví. Byl to výsledek její snahy.

Když jsem pak začal slyšovat nejrůznější tvrzení o tom, jak jsou holky labilní či kluci mentálně odolnější, vůbec jsem nechápal, o čem je řeč. Viděl jsem kolem sebe individuální příběhy, nikoli paušální rozdíly. Ale říkal jsem si, že je to možná nějaká tajná psychologická znalost, ke které jako laik nemám přístup.

A tak jsem vystudoval psychologii. Byl jsem IN. A zjistil jsem, že tato tajná, ro-

bustní a výzkumně prokázaná informace o obrovských psychických rozdílech mezi muži a ženami neexistuje. A rozhodně ne proto, že by se po ní výzkumníci nedívali.

Na vlastní kůži pak pocítuji absurditu paušálního uvažování, neboť se věnuji profesi, jejíž klíčovou složkou je empatie. A neustále jsem bombardován stereotypy o tom, že to je přeci ženská doména. Tudíž mám dvě možnosti. Buď musím být logicky ve své práci špatný, protože nejsem dost empatický. Nebo v ní můžu být dobrý, ale něco je se mnou špatně. Nejsem správný muž, protože mám ženský atribut empatie. Hlava 22.

A tak si jdu svou vlastní cestou, kde mě nezajímají mýty a předpoklady, a kde se ke každému chovám úplně stejně – jako k individuální lidské bytosti s nezamě-



FOTO: SHUTTERSTOCK.COM

nitelným příběhem, o které absolutně nic nevím, dokud ji nepoznám. Každý předpoklad, který o někom máme, totiž brání v poznání specifik daného člověka a zaměření se na to, co jsou právě jeho či její cíle, silné stránky či rezervy, na kterých je potřeba zapracovat. A ať už jsme sportovní psychologové, trenéři či třeba rodiče, právě vytvoření individuálního vztahu s druhou osobou by přeci měl být náš zásadní úkol.“ □

INZERCE

MISTROVSTVÍ SVĚTA ZÁVODNÍKŮ DO 23 LET VE VESLOVÁNÍ

7. – 11. 7. 2021 / Labe aréna Račice

www.rowingracice.com



PŘIDEJ SE K NÁM!

Staň se dobrovolníkem a buď naší součástí.

Přihlašovat se můžeš na mail perglerova@veslo.cz.



Souhlasím s verzí, že se ženy a muži liší v základních fyzických atributech (výška, váha). Zároveň si myslím, že racionalita či iracionalita, ješitnost, schopnost zvládat tlak, empatie - to vše mohou mít muži i ženy na různé úrovni a v různé kvalitě.

Ráda bych také zmínila, že za všech okolností a možností nemusí být žena dobrou trenérkou a muž dobrým trenérem. Ale u této profese nevidím bariéry ani pro jedno pohlaví. Pokud budou profese závislé na obrovské fyzické síle, odmítám, že žena může dělat to samé jako muž. Můj vnitřní pohled si přeje vidět kvality člověka pro danou profesi, jeho zapálení, odhodlání a vizi.

Zároveň, pokud vlastní VOLBOU zvolí cestu trenéra, aby VĚDOMĚ nesl DŮSLEDKY svého rozhodnutí.

U individuálních sportů je role trenéra spojena i s jinými profesemi. Nechystáte jen náplň tréninku. V oddílech je nutné podílet se na chodu klubu. Plánovat a zajišťovat soustředění po celou sezonu. Na závodech být mnohdy družinář, vychovatel, kuchař, řidič, psycholog...

Ve studii Naděždy Knorre a Kari Fastingové z roku 2005 je popsáno, kolik procent sportovkyň by se po ukončení kariéry chtělo věnovat trenérství. Z bezmála 600 sportovkyň různých úrovní se chtělo stát trenérkou 43%. Zbytek uváděl důvody: nemám zájem, příliš časově náročné, trenérky nemají dostatek respektu, mezi trenéry převládají muži.

Připojuji, že mě u rozhodování, jestli na tuto cestu vstoupím, velmi ovlivňoval fakt, že mám dvě děti a žiji s nimi sama. Mladšímu synovi nebyly ani tři roky. I když jsem pracovala od jeho půlroku, bylo to výběrově na pár hodin. Být trenérkou je náplň bez rozlišení dne a hodiny. V rámci všech příprav, komunikace, soustředění, plánování se stáváte nepřetržitě fungující komunitou. Alespoň z mého pohledu, pokud chcete výsledky a dobré přátelské prostředí.

Velmi mě zaujalo, že skoro polovina sportovkyň by se v budoucnu chtěla stát trenérkou. Můžeme si položit otázku, které nám dokáže, že nezáleží na pohlaví, ale osobnosti.

Jakou máme MOTIVACI?

U všech, bez ohledu na pohlaví, může být stejná. Musíme se na celou věc podívat skrze CÍLE. Pro muže a ženu to bude VOLBA, která pro své uskutečnění

bude potřebovat ČAS a samozřejmě SÍLU (nutně ne fyzickou).

Prosazují vnitřní motivaci, která s sebou nese informaci: Dělán to kvůli sobě, je to má volba, mé rozhodnutí a ponese si následky.

A jsme tedy na začátku, kde je jedno, jestli jste muž, nebo žena. Kde zatím nerozebíráme kvality, psychické vlastnosti, charakter. Pokud se víc než 50% sportovkyň nechce stát trenérkami z důvodu časové náročnosti, jsou si vědomy možná další zásadní skutečnosti.

Protože se pohybujeme v českém prostředí a jsme u individuálního sportu, je nutné doplnit, že trenér se profesně a časově nezabývá pouze tréninkovým plánem. Přistanou vám další profese: manažer, finančník, psycholog, kuchař, řidič,

„POKUD SKUPINA A JEJÍ KAŽDÝ ČLEN DOSTANE POCIT, ŽE VÁM NA NĚM ZÁLEŽÍ A JE PRO VÁS DŮLEŽITÝ, POSOUVÁTE SKUPINU DO JINÝCH KVALIT.“



FOTO SPORT: MICHAL BERÁNEK

Petra Škáblová a Barbora Seemanová: spojení, které funguje. Trenérka začala vést plaveckou hvězdu, když jí bylo dvanáct let. Na OH v Riu už byla nejmladší členkou české výpravy a společně se chystají i na Hry v Tokiu.

mentální kouč, pečovatel, zdravotník. Tohle všechno se začne nabalovat. Nehovoří o sportech, kde disponují neomezenými finančními prostředky a každou sekci vyplní dalším pracovníkem.

Každý jednotlivý člen vaší skupiny bude mít specifické problémy, požadavky, charakter osobnosti. Věřím, že zde do procesu vstoupí to, jaký jsem trenér, jakou mám emoční inteligenci a v co věřím. Za mě je zásadní to poslední. Věřím, že pokud skupina a její každý člen dostane pocit, že vám na něm záleží a je pro vás důležitý, posouváte skupinu do jiných kvalit. Samozřejmě nebudu bezhlavě plýtvat energií a musím vycítit, kde moje pozornost přestává mít ‚zdravého příjemce‘.

Mým oblíbeným motivátorem je Brit Simon Sinek. Nedávno zveřejnil tyto dvě věty: „If you want to feel happy, do some-

8

Pouze tolik procent žen působilo v roce 2005 ve výkonných výběrech českých sportovních federací.



Často mě fascinují řešení situací, kde si musíte pomoci selským rozumem, ale umět vše i manuálně a technicky zvládnout. Velmi ráda vozím vlek s loděmi. Nemám radost z té obrovské věci, z velkého auta. Mám radost, když na centimetry přesně zaparkuji, když dokážu s vlekem zacouvat, když se mi vše podaří a já vlastním ‚dovednost‘ dobře řídit velké auto s vlekem.

Zároveň umím přiznat, co neumím. Je pro mě obtížné dobře nastavit loď. Jedním důvodem je trpělivost a druhým, že je to založeno i na drobné manuální práci. Nevidím smysl umět vše. Vidím smysl v tom, že věci, pro které mám talent, umím nejlépe, jak mohu, a ráda je věnuji i svému okolí.

To znamená, že pokud umím velmi dobře nastavit objemy tréninku a připravit efektivní plán, svěřím mé vědomosti i dalším lidem. Pokud jsem své skupině dobrým manažerem, zařídím ráda různé náležitosti i jiným skupinám.

Když jsem se v roce 2017 na Coaches Conference v Londýně bavila s ostatními trenéry na téma, kolik věcí musí pro svůj tým zařizovat, ti z východní Evropy na tom byli většinou obdobně. Pak přišel šok a přednáška britského týmu, kde měli trenéra i na veslařská cvičení. Ten vymýšlel jen koordinační cvičení na vodě, nikoli náplň se zaměřením na rozvoj určité schopnosti. Věřte, že pro české trenéry byla tato zjištění na úrovni sci-fi. A takto celý tým obsahoval třeba 20 specialistů. Věřím v tuto propojenost, že tato spolupráce je jedinečnou cestou k úspěchu a velkému posunu.

V roce 1996 stanovil Mezinárodní olympijský výbor cíle pro národní olympijské výbory a federace. Bylo řečeno, že do roku 2005 bude alespoň 20 % členů řídicích orgánů tvořeno ženami.

Fakta: v roce 2019 tvořilo předsednictvo ČOV 5 mužů, výkonný výbor čítá 15 mužů a 3 ženy.

Podívala jsem se na Českou unii sportu, kde v 17členném výkonném výboru sedí 2 ženy.

A poslední může být zmínka o FAČR, která na svém zasedání v září jednala o navýšení počtu míst ve výkonném výboru právě z důvodu dalšího místa pro →

thing for yourself. If you want to feel fulfilled, do something for someone else.“

Když se chceš cítit šťastný, udělej něco pro sebe. Když se chceš cítit naplněný, udělej něco pro ostatní.

V tomto obraze můžeme vidět i pozici trenéra. Spoustu času, energie a vlastního prostoru věnuje druhým pro dosažení určitého cíle. V tomto místě nebude záležet na tom, jestli jsem žena, nebo muž. Je důležité pochopit, že kolektiv, který vedete, s vámi zůstává několik let. Můžete s ním projít od nácitosti až do dospělosti. Otázkou tedy je: Závisí kvalita tréninku, trenérského vedení a samotné profese na pohlaví trenéra?

INZERCE

ČESKÁ
OLYMPIJSKÁ
NADACE



**Pomozte nám
vrátit děti
ke sportu.
Stojte za to!**

www.olympijskanadace.cz



HLAVNÍ PARTNER



HLAVNÍ MEDIÁLNÍ PARTNER



Česká televize

ženu. FAČR by tato skutečnost přinesla státní dotace, lepší pozici v UEFA a naplnila by vládní strategii pro rovnost mužů a žen. Nyní má FAČR ve výkonném výboru 10 členů – pouze mužů.

Nechci tahle čísla hodnotit. Nepovažuji trenérskou profesi za naplnění jakýchkoli feministických ambicí. Je možná velmi sebevědomé říct, že si přeji být vzorem pro své svěřence. Samozřejmě i já dělám chyby. Přijímám je, snažím se je pochopit a poučit se. Pokud chci vystoupit ještě výš, stojím na určitém místě. Představme si třeba horu. Chci na další vrchol před sebou. Nezbyvá, než jít nejdřív dolů do údolí. Posuny bolí a je nutné nejdříve něco obětovat, možná o něco přijít, sestoupit - a pak stoupat výš.

Příkladem může být i stres dětí před závodem či písemkou. Čeho se bojí? Bojí se reakce rodičů, trenérů, okolí. Nechtějí zklamat. Pozornost je na ostatních, ne na sobě samém. Pokud to, podle rodičů, udělám špatně, přijde trest, zákaz a zklamání. Ale dítě řeší rodiče, ne svůj pocit a co to pro něj znamená.

Svěřenci mi po závodech děkují, v euforii a nadšení chrlí děkovné ódy. Je to pěkné, ale přeji si, aby poděkovali sobě. Stejně si musí poradit i s neúspěchem. Ano, vždy je tam aspekt trenéra. Ale trénink závisel na pracovitosti svěřence. Úspěch i neúspěch závisí na zvládnutí závodu. A to je to vaše stoupaní na další hory, přes údolí zklamání k euforii z úspěchu.

Velký a silný strom nevyroste za týden. A to je cíl mé trenérské práce. □



FOTO: SHUTTERSTOCK.COM



OČIMA ATLETICKÉ TRENÉRKY

MARTINY BLAŽKOVÉ

Chlapi jsou velcí hráči,

„Jsem zaměstnancem VICTORIA Vysočanského sportovního centra MŠMT jako atletická trenérka od roku 2002. Bývala jsem sedmibojařkou a běhala 400 m překážek, což jsou i teď moje disciplíny, kterým se ve své skupině 11 lidí věnuji.

Narodila jsem se v Pardubicích, kde jsem žila s rodinou do 15 let, pak jsem přesídlila do Prahy. Začala jsem chodit na sportovní gymnázium Nad Štolu a vystudovala právnickou fakultu UK. U toho všeho jsem běhala a skákala za ASK Slavia Praha a vůbec jsem si nepředstavovala, že bych se věnovala trenérčině, takové dřině.

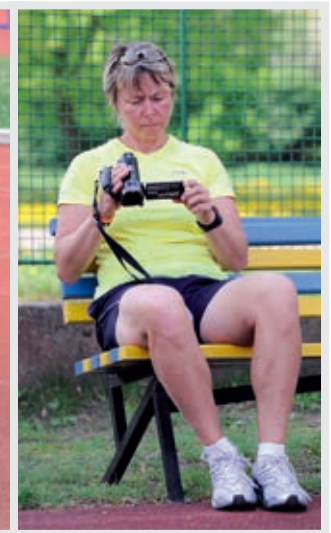
Chvilku jsem pracovala v úplně jiném oboru – pojišťovnictví, ale pak jsem začala trošku šťourat do tréninků vícebojařek, a ono to začalo fungovat. Byla to pro mě výzva a šla jsem do ní. Dostala jsem nabídku od USK a vše se rozběhlo, sku-

pina se plnila a brzy přišly výsledky, kterými jsem se utvrdila v pocitu, že bych se této práci ráda věnovala.

Nejdříve jsem měla ve skupině jen holky, ale když později dorazili i kluci, bylo to lepší. Mohu tedy říci, že smíšená skupina je vždy lepší. A už jsme zase u toho, jak jsme muži a ženy rozdílní. Netýká se to jen mé tréninkové skupiny, ale i kolektivu, do kterého jsem v oddíle vstoupila.

Když jsem přišla, bylo tam asi osm trenérů a dvě trenérky. Necítily jsme ani jedna z nás, že bychom tam byly jen trpěny. Řekla bych dokonce, že si nás považovali, neb za námi stály výsledky. Já jsem hned první rok ‚ve službě‘ vychovala juniorskou mistryni Evropy a pak už to nabralo obrátky a vznikla skupina Rychlý holky a s tím spojené medaile z OH, MS a ME.

Vše do sebe perfektně zapadalo a dostaly jsme podmínky k tomu, abychom makaly, a ještě z toho měly radost. Na-



víc riskují

jednou jsem musela zapomenout na osmihodinovou pracovní dobu, volné soboty a neděle. Týdny a měsíce po soustředěních, závodech. Život začal utíkat, ale vždy jsem se snažila najít si chvílku pro sebe a svou rodinu. Dovolena se začala plánovat podle mojí termínové listiny, vždy až po létě, nejdřív v půlce září. V lednu aspoň šest dní na lyžích. Musím načerpat energii a dobít baterky do další práce. Tyhle ostrovy odpočinku si výsostně bráním.

Moje rodina je netradiční a možná se k tomuto tématu trochu hodí. S partnerkou vychováváme už deset let její dva syny. Jsou mi velkou oporou a vím, že moje pracovní úspěchy jsou i jejich zásluha. Víím, že pokud je člověk šťastný ve vztazích, je šťastný i ve všem, co dělá. Svěřencům, kteří prošli, a snad ještě několik let budou procházet mojí skupinou, se snažím dát kus sebe. Ale jen za pod-

Trenérka úspěšné skupiny Rychlé holky, do které patřily i hvězdy Zuzana Hejnová nebo Denisa Helceletová

mínek, že toho nikdo nezneužije. Řídím se vnitřním pocitem a snažím se trénovat takové lidi, kteří i mně něco dají, naučí. Já ten pocit, že je mi s nimi dobře, musím mít. Trávíte s nimi docela dost času, někdy víc než oni se svými blízkými, proto je důležitá souhra a vzájemná POKORA.

Je jedno, zda jsem žena, nebo muž, vždy záleží na osobnosti a motivaci trenéra, jak se k tomu postaví. Stejně tak není vždy pravidlem, že výborný závodník bude výborný trenér. Dovolila bych si říct, a já jsem toho důkazem, že až na výjimky to funguje právě naopak. Když jsem závodila, věděla jsem, že mě na konci olympiáda nečeká. To byl jeden z impulsů, proč jsem začala trénovat. Byla to výzva. Sen o olympijských hrách se mi později splnil, i když trochu zprostředkovaně.

V trenérském prostředí jsem začala zjišťovat rozdíly mezi mužskými a ženskými trenéry. Mohu říct, že chlapi jsou velcí hráči a závodníci, a na rozdíl od nás žen to moc neřeší. Svěřenec maká a musí držet za všech okolností, protože mírnější trénink z něj mistra světa neudělá. Pokud se zraní, bude někdo jiný. Nekritizuju, jen chci říct, že trenérky možná raději z velkého tréninku ustoupí, protože jsou citlivé, empatické a nechtějí riskovat. O všem víc přemýšlíme, hledáme chyby u sebe a snažíme se vše taky „mateřsky“ opečovávat. Trenér muž je hráč, proto to riskne.

S tím souvisí můj pohled na zdraví svěřenců, kteří ho de facto na nějakou dobu vkládají do mých rukou. Já určuji dávky a zatížení, a tím chráním jejich zdraví, které budou potřebovat ještě mnoho let □

Jaké jsou základy vašeho sportu, na něž se trochu zapomíná?



Slovo sport vzniklo z francouzského desportes, které se dá přeložit jako „bavit se“. Počátky sportu v dnešním smyslu jsou obvykle spojovány s technickou revolucí, jejíž vůdčí zemí byla v 19. století Anglie. Klíčem bylo definování základních pravidel a jejich dodržování. O současný profesionální sport je velký zájem z pohledu návštěvnosti na stadionech i mediálního prostoru. V mnoha zemích není pouze součástí modelu zdraví národa, ale také průmyslem generujícím nemalé finanční zisky. Tyto a další faktory přinášejí pozitivní i negativní vliv na vývoj sportu v kontextu jeho historie.

TEXT: MICHAL JEŽDÍK

ANTONÍN PLACHÝ

fotbal, vedoucí úseku trenérů - oddělení rozvoje fotbalu



„Odpověď zúžím na jeden problém, ačkoliv jich je víc. Při přechodu do kategorie mužů zní často od trenérů A-týmů otázka, zda jsou mladí hráči dobře připraveni fyzicky. Když to slyší trenér mládeže, podprahově si to překládá jako: Dávej přednost bojovným typům, to chtějí trenéři dospělých. Kvůli tomu léta stagnovala kvalita našeho fotbalu. Ano, bojovat je zásadní, ale mít tvořivé hráče, kteří umí s míčem, a umět je začlenit do dospělého fotbalu, je cesta, jak posunout celý náš fotbal zpět o patro výš. Rozhodovací schopnosti v rychlosti, s klidnou myslí a výborným ovládním míče. Aneb umět vychovat hráče, kteří udělají z boje fotbal.“

VOJTĚCH ALBRECHT

softball, hlavní trenér ženské reprezentace



„Jednoznačně nácvik koordinace oko - ruka a cit pro náčiní. Pro úspěch v útočné fázi pálkovacích her je schopnost přesné koordinace oko - ruka klíčovým základem. Mládežnický trenér by měl věnovat nácviku ovládnutí náčiní, v našem případě pátky a rukavice, dostatečnou pozornost. Jak známo, pestrost pohybů v tréninku přinese lepší cit pro náčiní. Sklouznutí k učení, té nejlepší techniky odpalování častokrát způsobí v dospělosti zcela opačný efekt: sportovec neumí pátku ovládat v plné rychlosti, nebo se netrefí do správného časového okna pro zasažení točeného míče.“

SLAVOMÍR LENER

lední hokej, manažer rozvoje Českého hokeje



„Historicky byl hokej, tehdy hurley, spontánní hrou. Irští vystěhovalci ji přinesli do Kanady, do země velmi tvrdých chlapů. K rychlosti

bruslení a finesám s holí přistoupil fyzický kontakt. Hokej se stal nejrychlejší, ale i jednou z nejtvrdějších sportovních her. Nemělo by se zapomínat na to, že si ho dřív prostě šli hráči zahrát pro radost. Dnešní hokej charakterizuje strategie a princip výhra/prohra, a to především v play off. Přesto se často podaří naplnit i další z principů, a tím je výhra/výhra, kdy kvalita hry nabídne zápas plný krásných momentů a situací. Nyní se cení bruslení, technika hole, klamné pohyby, schopnost přelstít soupeře, kreativita, góly. Hrdiny a idoly této generace jsou hráči s velkým H - Sidney Crosby, Connor McDavid, David Pastrňák. V genech této hry je však zakořeněna i vsudypřítomná tvrdost, odolnost a emoce. Klasičtí bitkaři už sice ztrácejí místo, ale fyzická hra stále zvedá skvělého hokejistu, jako jsou Zdeno Chára nebo Alex Ovečkin. Pěstujeme u dětí princip výhra/výhra, dává to prostor pro dobrovolnost, harmonii, spolupráci, toleranci a nadšení. Tým a jeho hráči mají šanci mít svůj svět, na který se těší a rádi se do něho vrací.“

FOTO: PROFIMEDIA.CZ



RONEN GINZBURG

basketbal, trenér české mužské reprezentace, 2x vítěz ankety Trenér roku v ČR (2018, 2019)



„V dnešní době jsou hráči více atletičtí, silnější, dokážou i spoustu dalších věcí. Musí také čelit většímu mediálnímu tlaku a velkým očekáváním. Na jednu stranu je to dobré, ale má to i stinné stránky. Málo

se specializují na základní dovednosti, protože jsou příliš rozptylováni. Výsledkem je, že úroveň některých jejich základních dovedností není excelentní, ale průměrná. Například střelba a přihrávání. Jsem přesvědčen, že my trenéři musíme dětem vštípit správné základy techniky střelby. Nemusí mít každý hráč stejný styl, ale základní principy střelby jsou pro všechny stejné a my je děti musíme naučit a trvat na nich. Můžete být v dnešní době skvělým atletem a výborně hrát s míčem, ale pokud nemáte dobrou střelbu s vysokou úspěšností, zastaví vás to v možnosti dostat se na vyšší úroveň. Podobně je to s přihráváním. Pro mě je to nejtěžší dovednost k naučení. Víte proč? Hráči rádi driblují, střílejí, smečují do koše, ale v přihrávání nevidí tu bezprostřední záři z úspěchu. Ale my trenéři přece dobře víme, že přihrávka je klíčem k vítězství i způsob komunikace mezi hráči. Jsem přesvědčen, že potřebujeme hráčům, dokud jsou mladí, víc vysvětlovat význam a důležitost přihrávky.“

GREGORY GAULTIER

squash, profesionální hráč, Francouz bydlící v Praze, vyhrál víckrát World Open Squash Championship, British Open, Qatar Classic a US Open, člen Squash klubu Strahov



„V našem sportu je specifické, že se většinou připravujeme na sportovištích, která jsou přístupná a využívána i veřejností. Proto bych odpověď rozdělil do více rovin.

V amatérském squashi vidím velmi často, troufám si říct, že skoro ve 100 procentech případů, nedostatečné či žádné rozcvičení před hrou. Možná to zní jako triviální věc, ale nepřipravení organismu na výkon může mít fatální důsledky. Toto podcenění nemusí mít okamžitý negativní efekt, ale může vyústit ve zranění v budoucnu či vést k chronickým zdravotním problémům, většinou pohybového aparátu. V profesionálním squashi se v posledních letech zapomíná, že squash je hra. Často vidím přístup, že když udělám A+B+C = úspěch. Tak to nefunguje. Squash je hra, které je důležité rozumět, pochopit ji. Každá situace v zápase je unikátní a je potřeba na ni adekvátně reagovat, to se prostě nedá nadřilovat. Osobně nedoporučuji ke hře přistupovat formou pouhého kopírování postupů jiných. Squash není věda nebo matematika, na to se občas zapomíná.

Vnímám v našem sportu také tendence přehnaně hledat a upínat se k módním postupům. Přitom ty neúčinnější, nejdůležitější a většinou i nejdostupnější jsou často opomíjeny. Například pro rychlejší regeneraci sportovci využívají kompresní kalhoty, ledové koupele, akupunktury aj. Přičemž zásadní a neúčinnější způsob regenerace je dostatečný a kvalitní spánek a dobré stravování.“



ZDENĚK HANÍK

volejbal, předseda České trenérské akademie ČOV a vedoucí úseku vzdělávání ČVS



„Je to trochu paradoxní, ale přestože všechny týmové kontaktní hry varují před

robotizací, ve volejbale je určitá míra robotizace potřebná. Myšlena robotizace ve smyslu precizně vybrušené techniky. Má to logický důvod. Stejně jako u tenisu jsou precizní pohybové vzorce nezbytnou podmínkou správného rozvoje hráče. Jestliže se zhruba do věku 12 let vytvoří u malého hráče místo pohybových návyků pohybové zlovyky, může být v budoucnu limitován při řešení situací ve hře. Samozřejmě, že rozvoj správné techniky musí jít ruku v ruce s dostatečnou mírou hravosti. Trochu s nadsázkou lze říct, že rozvíjíme do cca 12 let hravého robota. A to vše právě proto, aby se od zhruba 12 let výše už technikou nemusel zabývat, protože je zautomatizovaná, a mohl rozvíjet variabilitu a kreativitu.“

RICHARD KANIA

baseball, hlavní trenér ženské reprezentace, člen realizačního týmu reprezentace mužů Izraele, držitel ocenění ČBA za dlouholetý trenérský přínos



„Chybí nám základní a obecné dovednosti, které jsme dřív získávali přirozeným pohybem venku. I když jsme

se v poslední době začali zlepšovat a zařazovat tyto věci do tréninků, těžko doháníme to, co dřív bylo přirozené a získáno se třeba lezením po stromech, běháním, házením všeho možného apod. Dnes mnoho hráčů umí v mladém věku spoustu herních systémů a signálů, ale má žalostnou techniku běhu, držení těla, neumí správně dýchat a neuvědomuje si svoje tělo. Například kolik mladých hráčů umí kotoul (vůbec se neodvážím zeptat na kotoul vzad). A v současné situaci se to horší, protože tréninky, pokud jsou, se konají on-line a nenahradí přímou komunikaci a kontrolu provedení. Pokud nezvládneme základní atleticko-gymnastické činnosti, pak naše tělo v určité fázi zatáhne za záchranou brzdu a bude strašně těžké, ne-li nemožné, se posunout a rozvíjet dál.“

PŘEMYSL PANUŠKA

veslování, metodik ČVS, dříve 15 let v pozici hlavního trenéra reprezentace, 4 roky hlavní trenér reprezentace Německa



„Začínající veslař (období staršího školního věku 11-15 let) dobře zvládá základní motorické dovednosti – atletické prvky, skoky a hody, základy sportovních her, lyžování,

bruslení, cyklistiku i plavání. Principem přípravy v tomto věku je i nadále pestrá základna cvičení, měli bychom děti učit mnoho nových a různých sportovních činností. Nezapomínejte proto, že hodnotu vašeho tréninkového programu určuje šíře a kvalita získaných pohybových dovedností! Cílem je také vytvoření a rozvíjení zájmu dítěte o sport, zajištění optimálně vyváženého rozvoje, fyzického i psychického. Snažíme se vypěstovat celoživotní potřebu pohybu, která vede ke zdravému životnímu stylu. Sportování je především příjemná činnost a zábava!“

MARTA NOVOTNÁ

stolní tenis, metodička ČAST, členka Síně slávy Unie profesionálních trenérů ČOV



„Základem úspěchu ve stolním tenise je vysoká úroveň rychlosti reakce, rychlostních a koordinačních schopností a úderové frekvence. Myslím, že se zapomíná na cvičení, které nutí hráče reagovat a provádět úder ve vyšší frekvenci a razanci, než přichází od soupeře. Vzpomínám

si, s jakou nelibostí Marie Hrachová zpočátku prováděla cvičení, kdy jsem jí ze zásobníku nahazovala míčky po celém stole v takovém tempu, že stačila zasáhnout jen asi polovinu z nich. Postupem času se její úspěšnost zlepšovala a sama se přesvědčila, jaký efekt to má pro vlastní hru. Dokázala v rychlosti reakce a pohybu konkurovat i Asiatkám, nenechala se odtlačit od stolu, a to jí zařadilo mezi světovou špičku. Druhou věcí je kondiční příprava. Dřív jsem různé formy kondiční přípravy konzultovala s jinými trenéry, ale její realizaci jsem prováděla vždycky sama. Trenéři stolního tenisu, kteří nejlépe znají své hráče a ví, co je může posunout dál ve výkonnosti, by se měli i v současnosti víc zapojovat do kondiční přípravy. Dnes je to často tak, že po herní přípravě trenér předá hráče kondičnímu trenérovi, a ten s nimi pracuje podle vlastního uvážení.“

INZERCE

TOYOTA | CZECH TEAM
GENERÁLNÍ PARTNER
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2019 - 2024

CHCETE JEZDIT JAKO TÝM I VY?

PROACE VERSO
PROSPORT

Více na www.autoprosport.cz





JIŘÍ BOŘECKÝ

florbal, trenér talentované mládeže ČF a šéftrenér Sokol Brno I



„Je to několik věcí. Například všestrannost a fyzická kondice jsou důležité už od raného věku, i když si dost trenérů myslí, že si děti vystačí jen s šikovností na florbalce. U starších je zapomínáno na budování sebedůvěry a vítězné mentality, zároveň ale ruku v ruce se samostatností, zodpovědností vůči sobě, týmu, klubu, dále také se schopností sebereflexe a vytrvalostí ve snažení, která dokáže překlenout dočasné nezdar. Když se vrátím k mladším hráčům, i ve florbalu je, jako v jiných sportech, častý nešvar v nejmladších kategoriích hrát na výsledky za pomoci různé, více či méně složité taktiky, která hráče svazuje. Přitom tvořivost a herní myšlení jsou pro florbal jako velmi kreativní sport zásadní. Chtěl bych tedy herní myšlení vypíchnout jako opomíjený základ, který se dá učit jen tak, že je hráčům umožněno věci samostatně zkoušet a chybovat, díky čemuž se rozvíjí jejich rozhodovací proces v rámci hry.“

MATĚJ PRAVDA

kolečkové rychlobruslení, trenér reprezentace



„Základem, na který se nejen v našem sportu často zapomíná, ať už ze strany trenérů či rodičů, je, že děti trénují především proto, že je to baví, a výsledky jsou druhořadé. Základem není dril fyzicky, ale zábavným způsobem učit pevný technický základ, který si děti musí dobře osvojit bez ohledu na soutěže. A i když už jsou sportovci starší, je potřeba pokračovat v udržování jak cvičení naprostých základů, tak zanechání v tréninku jistého zábavného prvku, protože s lepší psychickou pohodou závodníka bude trénink efektivnější. To žádné vysoké tréninkové dávky nahradit nemohou.“

ROMAN HAVRLANT

hlavní metodik Českého svazu plaveckých sportů



„Nemyslím si, že by se dlouhodobě v plavecké přípravě na něco vyloženě zapomínalo. U bazénů máme stovky zkušených trenérů, kteří spolu komunikují, mají své tréninky promyšlené a pracují se svěřenci systematicky, nápaditě a efektivně. Rezervy v přípravě jsou do značné míry determinovány podmínkami, které mají trenéři k dispozici. Dlouhodobě si u plavců stěžujeme třeba na nedostatečnou všeobecnou pohybovou gramotnost, brzkou specializaci, neuvědomělost. Jenomže trenéři jsou tlačeni k tomu, aby využili každou drahou minutu v bazénu. Nemají čas na vysvětlení tréninku, prostor na rozcvičku, na protažení, na vyhodnocení tréninku apod. O návazném všeobecně pohybovém tréninku často nemůže být ani řeč. Řada důležitých částí procesu se osekává na minimum. Takže pokud se v základech plaveckého sportu na něco zapomíná, pak na obecné potřeby sportovců ve smyslu přizpůsobení vnějších tréninkových podmínek.“ □

MICHAL BARDA

házená, trenér brankářů reprezentace Švýcarska, bývalý brankář, olympionik



„Trenéři dětí často věnují energii a čas nácvičku taktiky, systémů a kombinací, zapomínají ale na úplný základ. Princip skoro všech brankových her je totiž stejný: dostat míč, míček nebo puk do branky soupeře. Útočník musí být schopen v daném prostoru protivníka individuálně obejít, a když na sebe váže víc než jednoho obránce, vznikne jinde na hřišti přečíslení, které lze využít. Právě ztvrdává a tvořivá hra, hra s prostorem a protivníkem a hlad jít sám s míčem až do branky jsou klíčem k budoucímu mistrovství. To je základ všeho, úplně stejný pro házenou, fotbal, hokej, ragby či florbal. Jiné jsou pak už jen hranice a omezení daného hřiště, čar a pravidel.“

JAN LANKAŠ

předseda České asociace skateboardingu a trenér



„Základy skateboardingu spočívají na plážích v Kalifornii, kde se parta surfařů vydala z vody na souš, přimontovali na prkna kolečka a začali jezdit na souši podobně jako na vodě. A náramně si to užívali. Jen parta kamarádů, slunce, hladký povrch z kopce dolů, a co víc chtít. Jako ve všem se postupně k základům začali přibalovat další a další jezdci, zájem veřejnosti, firmy, sponzoring, závody a samozřejmě i zařazení do olympijského programu. Je to klasická evoluce, kterou nejde zastavit. Jen je dobré občas přibrzdit a vzpomenout si, o čem základ skateboardingu vlastně je.“



**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>



Soutěživost na hranici posedlosti

Tento rozhovor vznikl zcela spontánně na základě jedné jediné otázky: Zda, a případně v čem, se liší super-elitní hráči od elitních. Jelikož Dave Wohl strávil v NBA v různých pozicích více než 45 let, jeho odpověď generovala otázky další. Díky jeho zkušenostem, znalostem a možnosti být ve správný čas na správném místě nakonec vznikl samostatný příspěvek. Navazuje na hlavní téma z minulého čísla COACHe.

TEXT: MICHAL JEŽDÍK

Dave, zdá se, že výjimeční sportovci jsou extrémně soutěživí na hranici posedlosti. Myslíte si, že je to běžné, nebo je to nutný předpoklad pro to stát se super-elitním?

„Na základě zkušeností s nimi si myslím, že super-elitní hráči se liší. Jsou neuvěřitelně soutěživí, což se může projevit různými způsoby. Ale ne vždy se to v podobných osobnostech projevuje.“

Můžete uvést příklady? S některými jste hrál, jiné trénoval a další jste vedl z pozice generálního manažera.

„Uvedu víc příkladů. Ačkoliv všichni patří do jedné skupiny, mají každý něco odlišného. Tim Duncan (hrál 19 sezon za San Antonio Spurs a je považován za jednoho z nejlepších, který kdy hrál na pozici vyššího křídla) byl oproti jiným soutěživý jen mírně. Jeho výraz obličej se zřídka kdy měnil a nemohli jste říci, zda hraje sedmý zápas play off proti vynikajícímu týmu, nebo zápas základní části proti slabému soupeři. Ale v každém zápase s ním bylo třeba počítat. Hrál svůj standard a nedovolil snížit svoji hru na úroveň slabších týmů.“

Kevin Garnett (hrál 21 sezon v NBA na pozici pivota) byl opakem Dunca. Velmi emotivní hráč. Když udělal chybu, klidně mohl bouchnout hlavou o konstrukci koše. Jeho soutěživost tyto emoce poháněla, avšak nikdy se svými emocemi nenechal ovládat. Mluvil hlasitě, slovně urážel soupeře, snažil se dostat se mu do hlavy a málokdy byl jeho

výkon zklamáním. Poháněl sám sebe a nesnášel sedět na lavičce, i při tréninku, protože rád soutěžil.

Kobe Bryant byl extrémně soutěživý, až to hraničilo s posedlostí. Šel vždycky až na hranu. Na každého jednotlivého hráče, dokonce i na spoluhráče, se v tréninkovém kempu díval jako na soupeře, kterého má porazit, nebo v něm probudit to nejlepší. Hledal nejlepší tréninkové postupy, nejlepší nutriční programy, a dokonce si pronajal helikoptéru, aby zkrátil čas přesunu mezi zápasy. Vypěštoval si tuto ‚Mamba mentalitu‘, aby se vypořádal se soupeři.

Magic Johnson (13 sezon za LA Lakers na pozici rozehrávače) byl dalším elitním hráčem, jenž svoji soutěživost schovával za lehký úsměv a přezdívkou, což publikum vidělo v každém utkání. Avšak v zápasech miloval utkat se s nejlepšími a každého ovládnout. Byl posedlý vítězstvími. Nikdy ho nezajímaly jeho statistiky. Záleželo mu jen na výhrách.

Shaq O'Neal chtěl rozdrtit každého soupeře, kdykoli vstoupil na palubovku. Mimo ni byl velmi zábavný a pohodový. Nikdy však nechtěl, aby ho kdokoli obehral, a do každého velkého zápasu vnesl na palubovku dravý soutěživý přístup. Vzal v potaz jakoukoli kritiku ze strany médií, trenérů nebo hráčů jako palivo k ovládnutí každého, proti němuž hrál.

Larry Bird byl jeden z nejlepších v trefných poznámkách vůči soupeři. Používal je, aby ponížil a pokořil obránce, kteří se



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.



ho snažili zpomalit. Byl neuvěřitelně soutěživý a tento duch se stal jádrem mistrovského týmu Bostonu, za nějž hrál.

Každý ví, jak soutěživý byl Michael Jordan, dokonce i vůči spoluhráčům při tréninku. Miloval výzvu být považován za nejlepšího hráče všech dob. Vždy chtěl mít poslední střelu zápasu. A samozřejmě LeBron, je standardem dneška. Zdá se, že každý rok žene svůj tým do finále NBA.

V jejich stopách jdou hráči jako Kevin Durant, James Harden, Steph Curry, Kawhi Leonard a Luka Dončić. Jejich hra je jiná, hra jejich týmů je také jiná, avšak mimořádně soutěživá povaha plápolá v každém z nich.“

Dá se z těchto příkladů udělat nějaký závěr?

„Věřím, že super-elitní hráči, přinejmenším v době, kdy jsem byl součástí NBA, využívají své přednosti soutěživosti jako součást své výhody nad soupeři, zejména ve velkých zápasech během play off. Nemyslím, že se bez této úrovně soutěživosti můžete stát elitním sportovcem. To je to samé, co odlišuje příslušníky speciální jednotky, kteří se zúčastňují vojen-

ských misí, v nichž by nikdo jiný neuspěl. Avšak oni využívají svou soutěživost jako palivo, které jim pomůže překonat jakékoliv překážky, jež vyvstanou, aby mohli splnit misi.“

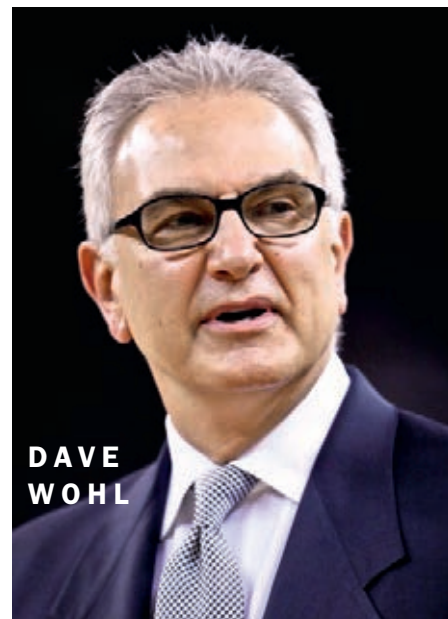
Jaký je přístup koučů a manažerů, vašich kolegů k těmto hráčům?

„Myslím, že trenéři, manažeři, kolegové elitního hráče poznají, pokud ho v týmu mají. Trenéři a manažeři, jež jsem viděl jako nejúspěšnější, byli ti, kteří měli základní filozofii, již dodržovali a jež umožnila týmu uspět na vysoké úrovni. Zatímco také dokázali vyzdvihnout svoje super-elitní hráčské talenty, aby takový talent mohl rovněž vyniknout v rámci týmu. Tito trenéři a manažeři budovali své týmy kolem těchto super-elitních hráčů tím, že pochopili jejich dovednosti, zkušenosti a vlastnosti, a obklopili je hráči, kteří je doplňovali svými dovednostmi. Byli také trenéry, kteří se svými super-elitními hráči rozvíjeli vztahy, a komunikace s nimi byla na vysoké úrovni.“

Můžete uvést příklady takových vztahů?

„Napadají mě například vztahy Gregga Popoviche s Duncanem, Doca Riverse s KG a Paulem Piercem. Vztahy Phila

„MAGIC JOHNSON SVOJI SOUTĚŽIVOST SCHOVÁVAL ZA LEHKÝ ÚSMĚV, ALE BYL POSEDLÝ VÍTĚZSTVÍMI.“



DAVE WOHL



Tři legendy San Antonio Spurs: zleva David Robinson, Tim Duncan a už od roku 1996 kouč týmu Gregg Popovich

Jacksona s Jordanem, Kobem a Shaqem. Rileyho s Magikem a Kareemem. Erika Spolety, jako mladého trenéra, s LeBromem. Pokud sledujete úspěch elitních hráčů, obvykle zjistíte, že měli trenéra, jenž využil jejich dovedností na palubovce a byl schopen vytvořit si s nimi vztah a porozumět jejich osobnosti. Můžete zapátrat v minulosti a uvidíte tuto dynamiku u Reda Auerbacha a Billa Russella. Všiml jsem si ještě jedné dynamiky: že všichni trenéři těchto hráčů byli nároční, ale nikdo z nich nebyl řvou. Tito trenéři svým super-elitním hráčům definovali očekávání a činili je za ně odpovědnými.“

Vytvářejí super-elitní hráči kulturu organizací, nebo organizace pomáhají vytvářet super-elitní hráče?

„Myslím si, že kulturu nevytváří jen jeden hráč, protože kultura musí odrážet hodnoty a standardy celého týmu, aby byla efektivní a byla přijata a byla funkční. Avšak super-elitní hráč určitě může být lídrem této kultury, definovat ji svými činy a mít obrovský dopad na její úspěch, pokud za ni bude odpovědný. Existuje mnoho způsobů, jak toho může super-elitní hráč v týmu dosáhnout. Může se nechat koučovat, což každému hráči ukazuje, jak bude zodpovědný. Vysílá to zprávu dalším hráčům, kteří poznají, že když takový hráč akceptuje koučování a kritiku, mohou to udělat také. Věřím, že

k vytvoření kultury tým potřebujeme, ale super-elitní hráči ji svými činy mohou posílit a pomoci získat nové hráče pro to, jak se budou věci dělat, protože všichni musí být na stejné lodi. Skvělým příkladem je kultura týmu Miami Heat. Na samém začátku vzniku klubu v roce 1989 - v prvním roce jsem byl jedním z asistentů trenéra - jsme chtěli být týmem, který bude v nejlepší kondici z NBA týmů a nejvíce pracující. Kultura rostla a expandovala, a nikdy se nevzdala bez ohledu na to, kteří super-elitní hráči přišli do týmu z draftu, nebo byli vyměněni (Mourning, Wade, LeBron, Bosh, Shaq, Butler atd.). Kulturu přijal za svou každý hráč, nebo byli rychle vyměněni. Každý hráč Miami Heat touto kulturou žije dodnes.“

Je jediným možným vztahem mezi elitním hráčem a jeho koučem partnerství, možná i přátelství? Nebo nějaký jiný?

„Vztahy trenéra a super-elitního hráče se mohou lišit. Například přátelství Popoviche a Duncana se vyvíjelo v průběhu let stejně, jako se vyvíjel jejich vztah trenér - hráč. Riley si vytvořil stejný vztah s Magikem, nikoliv však se Shaqem. Phil Jackson dokázal navázat přátelství s Jordanem, ale ne s Kobem nebo Shaqem. Auerbacha a Russella pojilo přátelství celý život a bylo vystavěno na jiných atributech než na basketbalu. Doc Rivers má

blízký vztah s mnoha špičkovými hráči, kteří kdysi hráli pod jeho vedením. Myslím, že když jsou super-elitní hráč a jeho trenér velmi úspěšní, za což považuju několik příležitostí k zisku titulu a dlouhodobou spolupráci, je velká šance, že jejich vztah překročí hranice basketbalu. Žádná záruka ale neexistuje. Každý vztah trenéra či manažera je jiný.“

Co dělat, aby se maximalizoval potenciál elitních hráčů?

„Aby trenér maximalizoval talent super-elitního hráče a potenciál rozvíjet vztah, který oběma umožní maximalizovat potenciál týmu, musí mezi nimi fungovat upřímná komunikace. Trenér musí mít jasno v tom, co od hráče očekává, aby tým uspěl a hráč měl šanci hrát s týmem na vysoké úrovni. Jejich cíle musí být stejné, což obvykle bývá mistrovský titul. Pokud narazí na jakoukoli nepřízeň osudu, ti dva musí být schopni si v klidu sednout a zjistit, co tým potřebuje. Trenér musí mít skvělé komunikační dovednosti a schopnost naslouchat, protože super-elitní hráči vidí, co se na hřišti děje, nebo diskutovat o tom, jaká je v šatně nálada, což může ovlivnit hru na palubovce. Trenér musí rovněž rozpoznat, jaký ‚rám‘ kolem palubovky vytvořit, aby hráči mohli vyniknout a on mohl stavět na jejich dovednostech, což povede k efektivitě a produktivitě týmu. Jedním z takových příkladů jsou Denver Nuggets s Nikolou Jokičem. Trenér Mike Malone byl svědkem mnoha dovedností, které Jokič postupně rozvíjel, a vytvořil útok, díky němuž Jokič může skórovat, přihrávat a přinutit obranu k obtížným rozhodnutím. Zároveň musel naučit své další hráče, jak se pohybovat bez míče, aby mohli maximalizovat Jokičovu úžasnou schopnost přihrávky.“

Mají super-elitní sportovci nějaké společné charakteristiky? Pokud takové jsou.

„Pokud jde o společné vlastnosti super-elitních hráčů, je jich několik, ačkoliv se jejich osobnost může lišit. Jsou nesmírně soutěživí a hnáni za výhrou. Všichni si myslí, že jsou ti nejlepší hráči na palubovce a mohou pozvednout svoji hru tak, aby pomohli týmu vyhrát jakýkoliv zápas. Ačkoliv chtějí hrát nejlépe jako jednotlivci, chtějí rovněž, aby jejich tým zvítězil pokaždé, když vstoupí na palubovku. A pokud to bude nutné, k dosažení takového výsledku se obětují. Respektují svůj trenérský tým, spoluhráče,

ostatní členy realizačního týmu a organizace, personál týmu. Za výjimečnost jsou ochotni převzít zodpovědnost a za taková očekávání se nestydí.“

Můžete se s námi podělit o příběh se super-elitním hráčem, jenž podtrhuje jeho jedinečné vlastnosti?

„Mám jich několik, ale tento s Kevinem Garnettem (KG) ze sezony 2007-08, kdy hrál v Boston Celtics a vyhráli titul v NBA, dokresluje téma, o kterém se bavíme. Celtics v sezoně skvěle začali, když do jejich týmu přišli Ray Allen a KG, Paul Pierce už byl klíčovým hráčem na soupisce. Jak sezona plynula, hlavní trenér Doc Rivers byl znepokojen, že KG hraje mnoho minut. Proto když měli trénink, chtěl trenér na několik minut KG vystřídat, aby si odpočinul. Jediným problémem bylo, že KG nikdy z tréninku odejít nechtěl. Sám sebe viděl jako válečníka a válečníci v jeho mysli nikdy palubovku neopustili. Během tréninku Doc řekl jednomu z hráčů u postranní čáry, aby KG vystřídal při přerušení hry 5 na 5. Když onen hráč KG



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

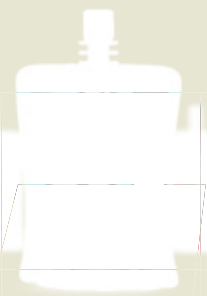
řekl, že ho vystřídá, KG to odmítl a pokračoval ve hře. Doc řekl hráči, aby se vrátil a KG vystřídal. KG to znovu odmítl. Doc přerušil trénink a řekl KG, aby vystřídal. KG chtěl zůstat, ale Doc mu řekl, že pro něj trénink skončil. KG odešel k postranní čáře, ale neodpočíval, jak Doc předpokládal. Místo toho se KG pohyboval u postranní čáry tak, jako kdyby byl na palubovce, a hrál s hráči, kteří byli ve hře. U postranní čáry doskakoval, když jeho tým vystřelil. U postranní čáry běžel, když se tým vracel zpátky do obrany. Zaujmul

obranový postoj, když jeho tým bránil, a pohyboval se v obranném postoji. Doc to všechno viděl a nemohl tomu uvěřit. Zastavil tedy trénink a každému řekl, že trénink skončil. Všichni hráči byli překvapení, protože chtěli pokračovat. Měli jsme velice soutěživý tým a hráči rádi šli jeden druhému po krku, jako kdyby to byl opravdový soupeř. Hráči se Doca ptali, proč trénink skončil? Doc odpověděl: Protože KG neodpočíval, když byl u postranní čáry. Že jediný způsob, jak si KG odpočine, je ukončit trénink. Nikdo se na KG ani nepodíval, všichni na něj byli naštvaní, protože neudělal to, co bylo v zájmu týmu. KG o tom přemýšlel a souhlasil, že od chvíle, kdy ho Doc pošle za postranní čáru, bude celou dobu odpočívat, než se vrátí zpět do tréninku. Skvělý příklad našeho super-elitního hráče, lídra, jenž si uvědomil, že tým v tomto případě nevedl správným způsobem a že to, co od něj tým potřeboval, bylo důležitější než jeho soutěživost a snaha zůstat na palubovce po celý trénink.“

INZERCE

An advertisement for Czech Ball Hockey Team. On the left is a cartoon mascot of a red ball wearing a blue cap and red gloves, holding a hockey stick. The background shows a group of hockey players in blue jerseys. In the center are the logos for 'ČESKOMORAVSKÝ SVAZ HOKEJBALU' and 'CZECH BALL HOCKEY TEAM'. The main text reads: 'JSME ZPÁTKY VE HŘE. Hraj hokejbal a staň se mistrem světa!'. Below this is the website 'více informací získáš na webu hokejbal.cz' and social media icons for Facebook (cesky.hokejbal), Instagram (hokejbal), and a website icon (hokejbal.cz).


**ZDRAVÉ JÍDLO,
NUTRIČNĚ PŘÍZPŮSOBENÉ
AKTIVNÍM DĚTEM**



Hokejbal a Pastee. Ta nejlepší kombinace na cestě za splněnými sportovními sny.

Instagram and Facebook icons followed by the text 'PASTEE'.


VYSOKÝ OBSAH
BÍLKOVIN


VYSOKÝ OBSAH
OMEGA-3


ZDROJ
MINERÁLNÍCH
LÁTEK


BEZ
LEPKU


BEZ BARVIV
A KONZERVANTŮ


BEZ
SÓJI

WWW.PASTEE.CZ

Více než deset let patřil **ANDREA TOMATIS** k elitním hráčům v beachvolejbalové Světové sérii. Potom se vydal na další dráhu. V roce 2016 se stal Ital českým reprezentačním trenérem, následně se věnoval páru Kolocová - Kvapilová, aby po skončení kariéry Kolocové zaměřil pozornost k nejlepší mužské dvojici Ondřej Perušič - David Schweiner.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

Český pracovní přístup se hodně zlepšil

Proč jsem se stal trenérem?

„Byl to vždy můj záměr. Chtěl jsem předat své znalosti budoucí generaci!“

Moje nejsilnější vlastnost?

„Trpělivost, soustředění na detaily.“

Kdo na mě měl největší vliv?

„Určitě můj trenér Roberto Viscuso, když jsem byl aktivním hráčem. Hodně jsem se od něj naučil.“

Moje trenérská filozofie?

„Každý hráč má své vlastní povinnosti a musí vědět, co v každé situaci dělat.“

Jakými hodnotami se řídím jako kouč?

„Poctivost, důvěra a spolehlivost.“

Nejlepší rada, kterou jsem kdy dostal?

„Pokud chcete, aby byl váš tým lepší, musíte pracovat víc než soupeři.“

• • •

Moje nejtěžší rozhodnutí?

„Rozhodně v roce 2016, kdy jsem se rozhodl přestat hrát a začít trénovat.“

Co se mi opravdu povedlo?

„Když mně a kondičnímu trenérovi Valeriovi začali Ondřej (Perušič) a David (Schweiner) věřit.“

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

„Obvykle se snažím mluvit a zjistit, co špatného se děje. Nutit sportovce, aby



FOTO: ARCHIV DAVIDA SCHWEINERA

dělali, co chcete, se z dlouhodobého hlediska nevyplácí.“

Do jaké míry rozlišuju v přístupu mezi starým a mladým sportovcem?

„Nedělám rozdíly.“

• • •

Stává se mi někdy, že si vůbec nevím rady?

„Někdy se stane, že se tým dostane do velkých potíží. V těch okamžicích se musíte spolehnout na herní systém, který musí být vašim hráčům naprosto jasný.“

Můj trenérský rituál?

„Vždycky dělám s kluky rozcvičku stejným způsobem, ale řekl bych, že je to proto, že to funguje!!!“

Potřebuje trenér víc vzdělání, nebo životní rozhled?

„Určitě obojí, ale pokud máte za sebou hráčskou kariéru, je to jednodušší.“

Věřím na vyšší síly, nebo zásadně především sobě?

„Věřím v sebe.“

Čím se trenérsky vzdělávám nebo inspiřuju?

„Je opravdu těžké to říct, záleží to okamžik od okamžiku.“

• • •

U čeho si nejlíp odpočinu?

„Na pohovce s přítelkyní a u povídání s přáteli. V tomto pořadí.“

Jak obtížné je pracovat v zahraničí? Daří se mi porozumět české mentalitě a kultuře?

„Není to moc obtížné, obzvlášť v České republice.“

ANDREA TOMATIS

Narozen: 9. 4. 1978 v Římě

Profese: beachvolejbal, od roku 2016 reprezentační trenér ČR, trenér dvojice Kristýna Kolocová - Michaela Kvapilová, v současnosti trenér páru Ondřej Perušič - David Schweiner

Největší úspěchy - hráč: 4. místo Světový okruh (Grand Slam Berlín 2013, partner Alex Ranghieri). **Trenér:** stříbro na ME (2017, pár Kolocová - Kvapilová), 1. místo Světový okruh (Katar 2021) a 2x 2. místo Katar (Mersin 2018, Ostrava 2019, vše pár Perušič - Schweiner)



Ondřej Perušič a David Schweiner v akci na turnaji Světového okruhu v Ostravě

FOTO: ČTK

„KDYŽ SE TÝM DOSTANE DO VELKÝCH POTÍŽÍ, MUSÍTE SE SPOLEHNOUT NA HERNÍ SYSTÉM, KTERÝ MUSÍ BÝT HRÁČŮM NAPROSTO JASNÝ.“



FOTO: ARCHIV ČVS

Na jaké aspekty se zaměřuju, když si vybírám hráče, které budu trénovat?

„Pracovní přístup je jistě nejlepší možný aspekt.“

Jaké jsou hlavní kvality českých hráčů?

„Určitě je to pracovní přístup. Za posledních pět let se opravdu hodně zlepšil, a to kvůli hodinám stráveným na kurtu.“

Jaké jsou současné hlavní trendy a klíčové faktory v beachvolejbalu?

„Hra je mnohem atletičtější než před několika lety. Velký rozdíl v současnosti spočívá na bloku a na podání.“

Jaké jsou zásadní faktory z pohledu trenéra, když chci být s týmem úspěšný na turnajích, jako jsou mistrovství světa nebo olympijské hry?

„Určitě musíte mít strukturovaný herní systém a jasné řízení rizik.“

□

Věřím na pocit!

Jiří Dostal je šéfem Centra sportovní medicíny, které se stará o olympijské vítěze a mistry světa. Je servisním pracovištěm pro Český olympijský výbor, rezortní centra i individuální profesionální sportovce a reprezentanty. Chodí sem snowboardistka Eva Samková, kanoista Josef Dostál, biker Jaroslav Kulhavý či beachvolejbalistky Markéta Nausch Sluková a Bára Hermannová. Obrací se na něj ovšem čím dál víc hobby sportovců a rodičů s dětmi. To už je zásadní důvod popovídat si s lékařem obzvláště v pandemické době.

TEXT: ZDENĚK HANÍK



JIŘÍ DOSTAL

- vedoucí lékař pražského Centra sportovní medicíny
- člen České společnosti tělovýchovného lékařství, bývalý atlet

„Netuším, jaké to je, když vyhraje olympiádu, zato vím, co člověk cítí, když odchází na druhý břeh. První část je hrozně nepříjemná, asi proto se lidi i zvířata bojí okamžiku smrti. Přejde náraz, který oznamuje konec. Ale pak. Druhá a třetí fáze, kdy se propadáte do několika úrovní bezvědomí, jsou milosrdné, mozek má nedostatek kyslíku, pozvolna přestává fungovat, následuje hezké a pozvolné odcházení. Mým osudem jsou smrtelné srdeční arytmie. Je to vlastně zástava krevního oběhu a jmenuje se to fibrilace komor. Tep vyletí třeba na tři sta úderů za minutu a pumpa v tomto stavu nic nepřecherpá. Nejsem jediný, komu se v Česku něco podobného stalo, jsem ale jeden z mála, kdo to přežil bez odborné pomoci,“ prohlásil lékař Jiří Dostal v projektu Bez frází. To by bylo jistě zajímavé i pro náš měsíčník, ale já jsem ho pozval k Dialogu z jiných důvodů.

ZDENĚK HANÍK: „V době před rokem 1989 jsme měli třeba dvakrát ročně sportovní prohlídku. Tělovýchovné lékařství mělo své ústavy, katedry atd. Jak je na tom dnes tělovýchovné lékařství? Existuje ještě ten obor? Jak je zaštitěn a jak je veden?“

JIŘÍ DOSTAL: „Tělovýchovné lékařství jako takové zůstalo. Nicméně v minulosti bylo mnohem více rozvinuté. Byl to jeden z podporovaných oborů. Vezměme Emila Zátopka, který tu jako obraz visí na zdi (rozhovor probíhal

na ČOV – pozn. aut.). Existuje legendární publikace doc. Hornofa, jeho lékaře, která je ještě někde k dostání, a tam jsou na rok 1954 neuvěřitelné informace, ze kterých se dodnes dá čerpat. To je jeden mnoha příkladů, jak byl tento obor velmi výrazně vyvinut. Ale co se stalo po roce 1990? Obor postupně začal umírat. A v současné době probíhá regulérní diskuse, co bude obor tělovýchovného lékařství v dalších letech. Bude se starat o nemocné? Bude to sportovní medicína pro sportovce? Jak bude propojené s dalšími obory? Tento obor si bude muset v horizontu několika let najít svoji identitu.“

ZH: „Kde ten obor chcete mít vy? Co je potřeba z hlediska sportu?“

JD: „Současný úzus je, že jde o tělovýchovné lékařství. Není to sportovní medicína. Ale nově se vytváří pracovní skupina pro sportovní medicínu. Myslím si, že je to optimální cesta, protože vytvořit něco, co má 40, 50 možná 70letou historii během dvou nebo tří let, by nebylo rozumné. Dlouhodobá budoucnost je pak spíše ve formě platformy podobné Americké společnosti pro sportovní medicínu, která je více multioborovou společností se širokým záběrem i mimo lékařské obory. Nebude to ale hned. Bude to trvat mnoho let.“

ZH: „Co byste doporučoval při návratu ke sportu, a třeba i těm, jako jsem v tuto chvíli já, to znamená čerstvě po covidu,



jak se sportováním naložit? Existuje něco jako postcovidový syndrom, a mohl byste nám ho trochu popsat?“

JD: „Když se v této místnosti rozhlédnu okolo, máme tu pouze samé olympijské vítěze, mistry světa. Všechny fotky jsou však černobílé a žádný z těchto sportovců neměl jakékoliv zařízení, aby se mohl monitorovat a měřit. Přesto všichni byli někdy zranění, všichni byli někdy nemocní a někteří dokonce vážně nemocní. A všichni se vrátili ke sportu. Nepotřebovali k tomu vůbec nic kromě toho, že jim někdo řekl: Ano, můžeš. Ale to, k čemu chci dojít, je: na základě čeho oni trénovali? Na základě empirických znalostí, na základě pocitu vnímání intenzity, vnímání tempa, případně tréninkového plánu, který jim nějaký inteligentní trenér té doby předepsal. A tady máte návod. Vy opravdu nepotřebujete nic. Potřebujete pouze cit a brzdu v hlavě, že když něco nefunguje tak, jak fungovalo v minulosti, můžu mít problém a můžu se nad tím zamyslet. Ale opravdu nepotřebuji vůbec nic. Pouze normální selský rozum. Prostě si půjdu zaběhat, půjdu se projít, hrát fotbal. Je to jedno. A když to ‚nebudu dávat‘, začnu přemýšlet, jestli mi něco je nebo není, a popřípadě se půjdu dát

vyšetřit. Nesmíme dělat ze zdravých lidí nemocné.“

ZH: „Z toho vyplývá, že pokud člověk opravdu věří svým pocitům, tak když mi něco nefunguje, nebudu v tom pokračovat. Stejně jako když jsem unavený, nebudu to lámat. Neztratili jsme v poslední době tyto přirozené věci, jako je selský rozum?“

JD: „Strašně jsme to ztratili. Snažím se to říkat, kde můžu. Dokonce jsem byl osočen na facebookovém fóru, že jsme napsali článek o tom, že by lidé měli přestat sledovat své hodinky a měli by se řídit při tréninku pouze na základě pocitu. Bylo mi odpovězeno, proč vracíme sport o 50 let zpátky? Nevím, jestli jsem na to reagoval, přišlo mi to jako zběsilá záležitost. A tak měříme čísla. Hodinky Garmin nám ukážou, jaké máme VO₂max. Přitom 99,9% lidí neví, co to je, ale hlavně, že jim to číslíčko roste. Měříme si tepovku, ale neumíme její analýzu. Vycházejí knihy, jak trénovat podle tepové frekvence, GPSka nám změří počet uběhnutých kilometrů a tempo. Ale absolutně rezignujeme na jednu věc: co je jeden ze základních parametrů, proč všichni tito lidé, jejichž fotky tu visí na zdech, vyhrávali? Protože měli cit pro intenzitu a dokázali s tím pracovat. Měli



ZDENĚK HANÍK

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





velký dar. Stejně jako když se narodí někdo, kdo má dar slyšet hudbu a má cit v prstech, může z něj být vynikající klavírista či houslista. Ale pokud ten dar, talent, nebude rozvíjet a nebude s ním systematicky pracovat, tak nejenom, že se nerozvine, ale odumře.“

ZH: „Ve sportu je to stejné?“

JD: „Úplně stejné. Někdo se narodí s více či méně rozvinutým citem pro vnímání únavy, vlastního těla, intenzity, rychlosti. Ale pokud to nerozvíjí, tak v té chvíli nemáte šanci, aby se jeden ze základních instinktů pohybové aktivity rozvinul. Před asi tři čtvrtě rokem jsem byl požádán o spolupráci s jednou atletkou, velmi úspěšnou dívkou s mnoha tituly národních mistryň. A ona potřebovala naprosto jednoznačně předpis toho, jakým způsobem má trénovat. A pořád si to kontrolovala. Tak jsem jí řekl, ať si ty hodinky zalepí. Řekl jsem jí: Tejpem si zalepíš garminy, aby sis to pak zpětně zkontrolovala. A ona mi říkala, že ze začátku vůbec nevěděla, co má dělat. Je jí přes třicet let, je sedmnáct let ve vrcholovém středisku, a teprve začíná chápat, co je to pocit vnímání intenzity a rychlosti.“

ZH: „Znám teorii, že sportovci jsou lepší znalci svého těla. Potvrdíte to? Dá se sportem tento feeling, vnímání bolestí, útrap, ale i slastných pocitů, rozvíjet?“

JD: „My to přesně nevíme. Jedna věc je můj názor, druhá je ověřený fakt, který vychází z jednoduché premisy. Když se budete bavit s absolutní světovou špičkou v prakticky jakékoliv disciplíně a začnete se jich ptát, proč jsou tak dobří, co dělali jinak než ostatní, jedna věc vám tam vždycky vyleze: ‘Já nevím proč, ale já to cítím.’ Ale to jsou ti, co jsou úspěšní. A když s nimi půjdete zpátky, zjistíte, že v mnoha případech vyzkoušeli za svůj profesionální sportovní život mnoho metod tréninku. Ale vždycky se to najednou vrátilo k tomu pocitu. Pocit byl to, co oni kultivovali sami.“

ZH: „Bez ohledu na vliv různých trenérů?“

JD: „Nedokážu říci, jestli kdyby měli jiní trenéry, byli by lepší, nebo horší. Ale tuto metodiku k nám přinesli severané, hlavně Norové. Ti před mnoha a mnoha lety měli trošičku problém, protože začali zaostávat v zimních sportech, což je jejich královna, a potřebovali se vrátit na výsluní. Je to obecně sportovní národ

a jsou velmi silní ve sportovní medicíně a vědě. Šli na to dvojí cestou. A jedna z cest byla, že si posbírali a udělali velmi dobrou analýzu těch nejlepších v historii a vytvořili si model, jakým způsobem trénovali. Není problém si dnes přečíst, jak trénoval Zátopek. Problém je, že o všech, kteří začali trénovat jako on, nikdo nic neví, protože to nebyli schopni vydržet. Když byste vzali Zátopka, Jungwirtha, Odložila nebo jiné špičkové vytrvalostní běžce z minulosti, zjistíte, že ke stejnému cíli, velkému výkonu, se dostali různými cestami. A když máte dostatečný počet těchto sportovců, jste schopni vytvořit model. Pak vidíte, že jeden jde více do intenzity. Vidíte, že třeba u míčových, technických sportů je to těžší. Ale u těch, co jsou metabolicky náročnější, zjistíte, že jeden jde více přes intenzity, další jde více přes sílu, jiný přes vytrvalost. Není jedna cesta. Ale jedna věc vám tam vždycky, ale úplně vždycky zůstane: pocit! Bez toho se to nedá udělat. Pokud člověk nemá cit a nekultivuje ho, tak se s drtivou pravděpodobností přetíží, zraní anebo nedotrénuje a nedosáhne na kýžený vrchol.“ □

UŽIJTE SI ROK SPORTU



MS V HOKEJI
21. 5. – 6. 6. 2021
Riga, Lotyšsko

S DENÍKEM **Sport**

Připrav se na všechny sportovní akce na iSport.cz/RokSportu



CZC.CZ

VYTVOŘENÍ VLASTNÍ SESTAVY NIKDY NEBYLO JEDNODUŠŠÍ

S novým PC Konfiguratorem
to zvládne každý

**ZÁRUKA
AŽ 5 LET**
NA KOMPONENTY



Provedeme tě
celou sestavou v 10
jednoduchých krocích

Vše, co nabízíme,
máme skladem

Profesionální
montáž od GEEKŮ

Garantujeme
kompatibilitu všech
součástí

Začni skládat hned teď na www.czc.cz/pc-konfigurator