

COACH

SPORT

magazín vydávaný
ve spolupráci s Českým
olympijským výborem



ČESKÁ
TRENÉRSKÁ
AKADEMIE

„Trénuje mě
šermířský
Guardiola“

**Alexander
Choupenitch**

Český fleretista,
který s italským koučem
touží dobýt olympiádu



Tento výřisek je samostatně neprodejný

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

UŽIJTE SI ROK SPORTU



ME VE FOTBALE
11. 6. – 11. 7. 2021

S DENÍKEM **Spot**

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



COACH

COACH. Měsíčník. Ročník 6., číslo 6,
vychází 1. 6. 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: 25. 5. 2021

TITULNÍ FOTO: TOMÁŠ KRÍŽ / OLYMPIJSKYTYM.CZ
VE SPOLUPRÁCI:



FOTO: SHUTTERSTOCK.COM

10 000

Znáte pravidlo 10 000 hodin?
Uplatněné na sport znamená, že mistrem
v jakémkoliv odvětví se stane člověk
tehdy, jestliže má odtrénováno deset
tisíc hodin nebo deset let. Vyslovil ho
Malcolm Gladwell ve své knize Mimo řadu
(Outliers) a nemyslel jenom na sport.

Tvrdí, že mistrovské úrovně v žádném
oboru nelze dosáhnout bez přípravy,
učení a tréninku, a to ani tehdy, když
má člověk mimořádný talent. Potřebuje
především něco jiného, a to silnou vnitřní
motivaci. Ať počítám, jak počítám, chce to
připravovat se zhruba čtyři hodiny denně.

Proč to v úvodníku tohoto čísla
zmiňuju? Protože ono pravidlo má
náramně blízko k oběma hlavním
článkům červnového vydání. Konkrétně
k Tigeru Woodsovi, hlavní postavě
ústředního tématu, ale i Alexandru
Choupenitchovi, jenž je protagonistou
rozhovoru. Náš šermíř má sice
k megahvězdě světového golfu daleko,
ale princip jejich cesty vzhůru je velmi
podobný.

Byt nejlepším golfistou všech dob je
přeci jenom něco jiného než dostat se
na olympiádu v šermu fleretem. A vidíte,
přesto je paralela těchto dvou životních
příběhů velmi nakažlivá pro oblast sportu.
Petr Janouch a Michal Ježdík, autoři
hlavního tématu, citují životopisnou knihu
Armena Keteyiana a Jeffa Benedicta

o Tigeru Woodsovi, v níž je možno se
dočíst, že například Paul McCartney
a John Lennon se dostali na hranici
10 000 hodin zkoušení a muzicírování
ve věku 20 let. Bill Gates, pokud jde
o programování a práci s počítači,
ve věku 21 let.

Tiger se ovšem na tuto hranici podle
všeho dostal zřejmě už v neuvěřitelném
věku 12 let. Rozhovor se Sašou
Choupenitchem nám dává poznat
neuvěřitelnou historku, jak český šermíř
ve stejném věku vyrazil sám do světa
na zkušenou, s jasnou představou,
že chce být ve svém sportu nejlepší
na světě. Pokud se chcete o obou
příbězích dovědět víc, jste na správné
adrese. Právě totiž držíte v rukou
měsíčník COACH, který nabízí i další
zajímavé články.

Přeju příjemnou četbu. Jo a konečně
se vidíme na sportovním place, už bylo
na čase...

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



Uklidňuje mě parádní trénink



ALEXANDER CHOUPENITCH

Když jsem sledoval Alexandra Choupenitche při rozhovoru, měl jsem osvěžující pocit, ostatně jako z celé jeho generace. Nemám rád, když se nadává na mladé ve smyslu ‚ty jejich sociální sítě a mobily‘, mám to jinak. Tahle generace je prostě jiná a docela i fandím úspornosti komunikace sociálních sítí. Při interview jsem celou dobu myslel na to, jak je obdivuhodně otevřený, jak my jsme žili v komunismu a museli někdy říkat věci, které jsme říkat nechtěli. Ale to hlavní je, že se probojoval v šermu fleretem zcela jedinečným způsobem na olympiádu do Tokia.

TEXT: ZDENĚK HANÍK





Jaké to je, bojovat o olympiádu a mít pouze jednu turnajovou šanci v Madridu?

„První věc, která mě napadá: jakou jsem měl strašnou radost z toho, že vůbec budeme závodit. Závodím skoro dvacet let a byl to strašně divný rok, kdy jsme neměli žádný turnaj. Moc jsem se těšil, že budeme závodit. Připravoval jsem se celý rok. Tři dny po tom, co nám loni v březnu kvůli covidu zrušili turnaj v Los Angeles, kde jsme již byli, jsem se tedy začal doma trénovat. Měl jsem štěstí, že jsem měl klíčky od haly, takže jsem tam chodil sám. Trénoval jsem a makal celé léto i podzim, a celou tu dobu jsem si říkal: někdy to přijde a já budu muset být připravený. Pořád to oddalovali a odložovali. A pak nám oznámili, že to bude mít tento systém, že bude Světový pohár v Madridu, takže jsem věděl, na který turnaj to připravuju - a dokázali jsme se s týmem suprově nachystat. Jsem rád, že se to povedlo.“

Jak trénuje šermíř sám?

„Blbě. Ale dá se fyzicky trénovat. Mám italského trenéra a italskou kondiční trenérku, tak jsme našli systém, že jsem si s ní volal každý den, přes FaceTime jsem měl kameru a ona to kontrolovala. Nebo jsem si natočil něco z tréninku a ona mi k tomu něco řekla. Naštěstí jsem po nějaké době mohl jet do Itálie a pracovali jsme s trenérem. Trénovali jsme u něj doma, na chodbě, venku. Tam chodili lidé z pláže a my makali a trénovali na dlaždičkách. Bylo to zvláštní, ale super. Důležité je pořád něco dělat a nepolevit. Člověk musí mít pocit, že tomu dal opravdu všechno. To si myslím, že je důležité pro psychiku. Den před turnajem jsem seděl v hotelu, chystal si flerety a celý ten rok jsem si retrospektivně projel. A i to strašně pomohlo. Řekl jsem si: udělal jsi všechno, co jsi mohl, možná i trošku víc. Nechal jsi tam všechno a zítra předved' výkon, který si to zaslouží. A ve chvíli, kdy tam bude někdo lepší a porazí mě, je to v pořádku. Je to sport.“

Kolik šermířů se na olympijské hry dostane? A jak to, že z takového počtu jste postupoval jenom vy? Jak se tam dostanou ti další?

„Šerm fleretem je individuální sport, ale kvalifikují se tam i týmy. Ale v týmovém sportu jsme bez šance, protože tady nemám další partáky, kteří by byli na takové úrovni jako já, abychom měli šanci o účast bojovat. Probojuje se tam osm



FOTO: ARCHIV ALEXANDRA CHOUPENITCHE

týmů, v každém tři lidi, dohromady 24 - a na olympiádě je 35 lidí. Takže už zbývá jenom 11 míst, která se musí rozdělit spravedlivě mezi všechny kontinenty. Na Evropu jsou tři místa pro jednotlivce, přitom dva postupují přímo ze žebříčku. To se mi mimochodem podařilo před Riem. A na tenhle turnaj do Madridu přijel jeden nejlepší z každého státu a jenom vítěz postupoval. A to jsem byl já.“

To znamená, že byste mohl klidně vyhrát celou olympiádu?

„Už jsem vyrostl z toho, abych někde říkal svoje cíle a ambice. Tyto věci si nechám pro sebe.“

Můžete vysvětlit, jaký je rozdíl mezi kordem, fleretem a šavlí?

„Sportovní šerm má tři disciplíny, šermují kluci i holky. Já se věnuju fleretu. Na té nejvyšší úrovni, v první stovce, není nikdo, kdo by dělal víc disciplín. Občas to zkusí holky, vím, že jedna zkusela fleret a šavli, ale nejde to. Zásadní rozdíl je v tom, kde se počítá zásahová plocha. Ve fleretu je to jenom trup a krk,

ŠERMÍŘ

ALEXANDER CHOUPENITCH

Disciplína: fleret

Narozen: 2. 5. 1994 v Brně

Klub: Sokol Brno I

Kariéra: syn běloruských rodičů

Největší úspěchy: účastník OH v Riu (2016), bronz na ME (2018), na juniorském ME zlato (2014) a 2x stříbro (2012, 2013), na juniorském MS stříbro (2014) a bronz (2013), mistr Evropy kadetů do 17 let (2011)

tedy nejmenší zásahová plocha. V šavli je to od půlky těla nahoru, včetně rukou a hlavy. V kordu celé tělo. Druhý zásadní rozdíl je v tom, že kord a fleret jsou bodné zbraně, takže musím vyvinout určitou sílu. V šavli se stačí jenom dotknout platného povrchu, protože je to i sečná zbraň. Pak jsou tam další pravidla. Ve fleretu a šavli je právo útoku, krytu, ale to je již dost složité. To nezvládnou vysvětlit, to by si museli čtenáři vyzkoušet.“

Kde jste přišel k italským trenérům?

„Napsal jsem jim. Stefano Cerioni, můj trenér, je jeden z nejlepších trenérů na světě a sám vyhrál olympiádu. Má tři olympijské medaile. Nejdříve trénoval italský národák, v Londýně 2012 s nimi vyhrál olympiádu s týmem holek i kluků. Pak trénoval ruský národák do Ria 2016, tam vyhrál taky s klukama a holčkou, a pak odpočíval. Tam jsem vycítil možnost, že trénuje jednoho Američana, a napsal jsem mu, jestli by se mnou nechtěl spolupracovat. Domluvili jsme se na podmínkách a teď se mnou spolupracuje už rok.“

Co na to český šermířský svaz?

„Je nadšený. Když jsem přišel za panem Kubištou, předsedou šermířského svazu, díval se na mě, jestli jsem se úplně nezbláznil. Ovšem ne proto, že je Ital, ale kdo je Stefano Cerioni. To je něco jako ve fotbalu Pep Guardiola nebo Arsène Wenger, jeden z top trenérů na světě, ale měl zájem se mnou spolupracovat. A on

k tomu, protože má svůj tým, přidal ještě kondiční trenérku, která se mnou spolupracuje.“

To zní jako pohádka, napsat Guardioli, aby mě trénoval. Čím jste ho přesvědčil?

„Mám takový dar komunikace. Napsal jsem mu, co si myslím o něm, co si myslím o sobě, a v čem si myslím, že by mi mohl pomoci. Zná mě ze závodů, viděl mě mnohokrát šermovat a přišlo mu to jako dobrý nápad. Já, kdybych byl trenér, budu sám se sebou spolupracovat, protože si myslím, že jsem profesionál. Bylo by mi jako trenérovi příjemné spolupracovat s člověkem, jako jsem já. A to neříkám v namyšlenosti, jenom chci naznačit, že jsem profík a dávám tomu všechno. Jde mi o to vyhrávat a být nejlepší na světě. A myslím si, že on to má podobně.“

A věděl jste, že chcete přesně jeho? Protože Guardioli není mnoho, ale jedna ruka by nám stačila.

„Věděl jsem. Strašně jsem záviděl lidem, kteří s ním trénovali. On je úžasný jako strip coach, což je trenér přímo tam, na tom místě, kde dokáže z člověka vytáhnout maximum a pracovat s ním tak, aby podal maximální výkon. A to se mi strašně líbilo. Vždy, když jsem stál proti němu, jsem měl pocit, že stojím proti dvěma lidem. Nejenom proti závodníkovi, ale i proti trenérovi. A pokud teď toto cítí soupeři, co stojí proti mně, tak je to skvělé.“

Možná jste zkoušel šavli, kord, ale kdy

jste cítil, že fleret je ta zbraň, se kterou chcete šermovat?

„Přišel jsem do klubu Sokol Brno I, když jsem byl malý, bylo mi asi osm let. Přivedla mě tam mamka a nemělo to žádný důvod. Hrál jsem basket, tenis, dělal karate. A mamka nadhodila, jestli nechci vyzkoušet šerm. Říkám ok. A o šermu jsem věděl méně než vy. To nebylo tak, že by se tam jenom šermovalo. Děti tam chodily, hrály florbal, běhaly s míčem, dělaly kotouly – prostě všestranný kroužek. A v Brně to je hlavně fleretový klub – i když teď už se tam dělá i šavle a kord na amatérské úrovni – tehdy nebyla jiná možnost. První zbraň, kterou jsem dostal, byl fleret. Až potom jsem se dozvěděl, že nějaký kord a šavle existují. Líbí se mi dívat se i na šavli, jsou tam super zápasy, ale jsem rád, že to tak je a že mi to život nachystal.“

Jak se trénuje na fleret? Máte sparringpartnera, nebo trénujete s trenérem? Jak se trénují kondice, nohy, instinkt?

„Všechno, co jste teď vyjmenoval, trénuju. A všechno to jsou zvláštní složky. První je šerm se sparringpartnery. Mám jich několik. Buď jedu na soustředění, nebo přímo v klubu, kde jsem v Itálii. Tam jsou Italové a s nimi šermuju na 5 nebo 15 zásahů, jak se domluvíme.“

Ti jsou na stejné úrovni jako vy?

„Někteří jsou na stejné, někteří jsou horší. Ale není podmínka, že musíte šermovat jenom s někým, kdo je na stejné →

40

Po tolika letech se objevil na OH v Riu český fleretista. Alexander Choupenitch si teď účast zopakuje v Tokiu.



FOTO: TOMÁŠ KRÍŽ / OLYMPIJSKYTYM.CZ

INZERCE

JDEME DO TOHO OLYMPIJSKY
FANDĚTE ČESKÝM OLYMPIONIKŮM V TOKIU V OLYMPIJSKÉ KOLEKCI
 koupíte v prodejnách
 ALPINE PRO a na MALL.CZ

JAKUB TOMEČEK
 SIMONA KUBOVÁ
 ANETA HOLASOVÁ
 MAX HABANEC

úrovni jako vy, nebo i lepší. Dá se šermovat s klukama, kteří jsou třeba junioři. Většinou šermuju šest zápasů denně na 15 zásahů. Další složka je lekce s trenérem. Většinou trvá hodinu, trénuju techniku, vzdálenost, načasování. Další je kondiční a ta se dělí na několik dílčích složek - jedna je posilovna, kde je klasické posilování vršek / spodek, a je to vždycky obohacené nějakým cvikem navíc. Jedu třeba bulharský dřep, z toho nějaké výskoky a z toho specifický šermířský prvek, který trenérka vymyslí. Třeba se odrážím jinak z levé nohy než z pravé, aby to přesně sedělo na šermířský pohyb.“

Čím se liší bulharský dřep od klasického?

„Dřepů je strašně moc a bulharský dřep je název cviku, kdy jste ve výpadu, zadní nohu máte zvednutou na lavičce a děláte dřep.“

Váš sport musí být strašně závislý na rychlosti práce nohou. Jak ji rozvíjíte?

„Tréninkem. Kondičních složek je víc. Je tam posilovna. Pak trénujeme silovou vytrvalost a silovou výbušnost, což jsou dvě odlišné věci. A potom samozřejmě rozvíjíme jenom rychlost. Čím blíž závodu, tím víc rychlosti a výbušnosti. Pak je tam období, kdy trénujeme jenom objem – běhám do kopců, na stadionu atd. Je to hodně do zadýchání, to bylo hlavně v létě, kdy bylo hodně tréninků, kdy jsem se i pozvracel. Ještě mám takové speciální tréninky, kdy reagujeme na podnět oka, na barvu. Máme aplikaci, kde se rozsvítí různé barvy, třeba červená, zelená... Střídají se a my na to máme různé

úkoly. Například červená je výpad, zelená jsou odsuny, pohyb dozadu. Různě to bliká a my musíme správně reagovat. Reakce oka je hodně důležitá.“

To je trénink hlavy propojený s tělem.

Jsou i jiné metody, kdy trénujete jenom hlavu? Protože v šermu zásadně záleží na rychlosti, instinktu, předvídání?

„Ano, máme takový terč, kde se střídají různé barvy. A kondiční trenérka říká barvy v různém pořadí, já musím rychle reagovat fleretem a bodat přesně do těch barev. A může také říct změna! A barvy jsou prohozené, zelená je červená a modrá je zelená. Čili ona řekne modrá a já musím bodnout do zelené, tedy co nejrychleji přepnout v hlavě.“

Jak se trénuje hlava z psychologického hlediska? Jakým způsobem trénujete to, že jdete do zápasu a proměníte jedinou šanci, kterou máte?

„Všechno záleží na tom, jak se člověk cítí předtím. To není jenom o tom, jak se cítí v daný den. Myslím si, že je důležité, jak k tomu přistupuje už několik dní a měsíců předtím. Není to tak, že si člověk bude měsíc srát do kalhot, pak vstane a řekne: Já jsem šampion. Takhle to nefunguje. Musí mít nastavení hlavy už delší dobu. Hodně mi klid dodává trenér a vědomí, že jsem udělal perfektní trénink. To mě uklidňuje. A vím, jaké jsou moje možnosti a schopnosti. Pak už člověk musí reagovat v dané situaci.“

Dá se říct, že sebedůvěra a sebevědomí se rodí dlouhodobě?

„Je to ve vlnách. Pokud se vám podaří výsledek, jedete na vlně. A když něco



FOTO SPORT: BARBORA REICHOVÁ

pokazíte, můžete být v ústupu. Ale nejlepší je to všechno hodit za hlavu. Dobrý je neulítnout. V Madridu jsem vyhrál postup na OH, druhý den na snídani přišel trenér s papírem a už jsme plánovali přípravu na olympiádu. Já jsem mu teda nic neřekl, ale usnul jsem asi až ve čtyři ráno, jak jsem měl adrenalin a do půlnoci seděl na dopingovce. Seděl jsem tam na snídani, on mi něco sděloval a já si říkal, jestli by nemohl počkat dva dny? Ale on mi vysvětloval: Vyhrál jsi včera, ale teď jedeme dál.“

Dopingová kontrola – čím by si mohli šermíř pomoci?

„Netuším. Mě by v životě nenapadlo si doping dát. Chci mít děti, chci mít vlasy, chci mít svaly, přirozené. Pro mě je důležité žít zdravě a tak, abych se dobře cítil delší dobu. To je jeden aspekt. Ten druhý je férovost. Vůbec by mi nedělovalo radost, kdyby teď za mnou někdo přišel a řekl mi: Tohle si dej a vyhraješ olympiádu. Pro mě je nejvíc porazit soupeře, ty dobré soupeře. To je pro mě největší odměna. Ale porazit je díky tomu, že jsem makal a dřel, že jsem si to zasloužil. Kdyby mi někdo dal doping, tak z toho nemůžu mít radost.“



FOTO: TOMÁŠ KRÍŽ / OLYMPIJSKYTYM.CZ



Olympijská premiéra v Riu 2016. V úvodním kole měl volný los, ve druhém podlehl obhájci stříbrné medaile Alaaeldinovi Abouelkasemovi z Egypta 8:15.

Dočetl jsem se, že jste i plakal, že šermovat nechcete?

„Jasně. Plakal jsem, že šermovat nechci, plakal jsem, že šermovat chci, jako každé dítě. Ale plakal jsem, protože jsem byl neúspěšný. Já nevím, kdo rád prohrává? Já to úplně nesnáším. Už jsem se v tom zlepšil, prohry beru. Ale strašně rád vyhrávám. A když jsem byl malý, měl jsem to stejně. Zrovna dneska jsem si vzpomněl na to, že jsem brečel, když mi bylo dvanáct a měl jsem sádru. Brečel jsem kvůli tomu, že jsem měl zlomenou nohu a toužil jít na turnaj. Chtěl jsem si nůžkami rozstříhávat sádru. Strašně to bolelo, samozřejmě to nešlo, protože sádru nerozstříhnete jen tak. A přišel trenér a říkal mi: Co blázníš? A já že chci závodit. Byl turnaj v Brně, není to alfa a omega života, ale mně to přišlo jako středobod vesmíru a strašně mě mrzelo, že jsem tam nemohl být.“

Kde se ve vás berou ty ambice? Znám i příběh, jak jste letěl do Běloruska trénovat, ale byla vysoká cena hotelu, sportovního střediska a stravy. Tak jste radši šel na dělnickou ubytovnu, abyste ušetřil peníze na trenéra.

„To nebylo na dělnickou ubytovnu. Protože mluvím rusky, řekl jsem: Hele, kluci, mohl bych tady s vámi spát na zemi na žíněnce? A oni, že jim to nevadí. Pak jsem přišel do jídelny, a člověk, když se tam zaregistroval, musel něco zaplatit. Já jsem se ptal, co je tam nejlevnější. Nějaký chleba s máslem a byly to dvě stovky na den. Říkám ok. Od mamky jsem dostal asi 1000 dolarů, což byly velké peníze. Říkal jsem si: ušetřil jsi, tak můžeš mít víc tréninků s trenérem. Nechápal jsem, že není úplně správné trénovat s trenérem tři hodiny denně, že mi bylo dvanáct a můj organismus to nemusí zvládat. Ale mně to přišlo jako super nápad a trenér si chtěl vydělat, tak mi dával lekce a strašně jsem se zlepšil. Zkrátka jsem ty peníze od rodičů investoval do sebe. Ale jestli je za tím ambice? Moje ambice je taková, že chci být nejlepší v tom, co dělám. To neznamená, že se mi to musí povést. Ale kdybych tu ambici neměl, nedávalo by mi smysl dělat něco, co je náplň mého života, hodně tomu obětovat a nesnažit se být nejlepší.“ →

**„BYLO BY MI JAKO
TRENÉROVI PŘÍJEMNÉ
SPOLUPRACOVAT
S ČLOVĚKEM, JAKO
JSEM JÁ. A TO NEŘÍKÁM
V NAMYŠLENOSTI, JENOM
CHCI NAZNAČIT, ŽE JSEM
PROFÍK A DÁVÁM TOMU
VŠECHNO.“**

Kdysi jsem četl článek, kde byla dělaná anketa mezi sportovci, jestli by obětovali ohledně dopingu 10 let svého života a vyhráli by olympiádu. Tipnete si, jak to dopadlo?

„Padesát na padesát.“

Devadesát procent by obětovalo 10 let života...

„Já bych také obětoval 10 let života, ale bez dopingu. Buďme upřímní, to není sportem ku zdraví. Tím se člověk ničí. Psychická stránka, tělo se ničí i ten styl života není zdravý. Je to tak a myslím si, že to může člověku ubrat na zdraví víc, než kdyby chodil sbírat hříbky po lese.“

A proč to podstupujete?

„Protože mi to za to stojí, a možná si to neuvědomuju, ale chci být nejlepší v tom, co dělám. Přece kdybych si vzal doping, nemohl bych z toho mít stejnou radost, protože bych věděl, že to je podvodem.“

Zmiňoval jste, že byste sám sebe rád trénoval, protože jste profík. Nicméně vaše láska k šermu nebyla primární.

INZERCE

Radiožurnál
Český rozhlas

GENERÁLNÍ MEDIÁLNÍ PARTNER
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
1997 - 2024

CZECH TEAM



#poslouchesport

Start 21.05.2021

Radiožurnál Sport
Český rozhlas

dob+
Více rádia



Víme oba. Tak se jmenuje song v podání šermíře a takhle se natáčel videoklip.

FOTO: ARCHIV ALEXANDRA CHOUPENITCHE (2x)



Poslali vás na kemp do Běloruska, dali vám peníze na hotel, na stravu, a vy jste se rozhodli, že budete spát na zíněnce a šetřit na jídle, abyste získal víc hodin na trenéra. Ve dvanácti letech?

„Ano, tak to bylo. Tehdy minuta lekce stála jedno euro. Teď už je to víc. Lekce trvá 30 až 40 minut, takže jedna stojí 40 eur. A já jsem si říkal, že to je super, že můžu mít dvě denně – jednu ráno, jednu večer. A do toho jsem šerموval. Fakt mě to zlepšovalo. To je přirozené, když tolik trénujete. Ale byl jsem úplně hotový. Pamatuju si, že tam byla zima a ráno byl výběh ve sněhu, pro mě takové zvláštní metody.“

Podporují vás rodiče dodneska?

„Podporují, ale už se na to nedokážou dívat. Mají z toho nervy. Sledují, jak jsem dopadl, ale teď v Madridu to nesledovali online, vysílalo se to na YouTube. Už to nedávají. A já to chápu. Ale podporují a strašně mi fandí.“

Co si myslíte, že jsou vaše největší šermířské kvality?

„Určitě pracovitost. V Itálii mě mají za terminátora. Rád trénuju, i když mě to bolí. Opravdu se snažím. Nemyslím tím, že se rasuju, ale fakt tomu dávám maximum. Mým velkým vzorem je Rafael Nadal, kterého jsem viděl na tréninku v Riu. Úplně mě to utvrdilo, že to dělám správně. Do každého míče na tréninku šel naplno. Pak si myslím, že jsem hodně spolehlivý. To je také dobře, že když mi někdo něco řekne nebo se na něčem domluvíme, tak to dodržím. Konkrétně v šermu to je tak, že nemám jednu silnou a jinou extrémně slabou stránku. Myslím si, že dobře zvládám obranu, útok i tu střední hru. Není to tak, že by nějaká fáze byla vyloženě průserová.“

Rafa trénuje šest hodin denně. Jak je to u vás?

„Jak kdy. Někdy hodinu, někdy osm. To záleží, jak se domluvíme s trenéry, jaký je program, jak je to vytížené. A já hodiny nesleduju. Koukám na program, na to, co mám odtrénovat. Někdy je to tak, že čistý trénink mám třeba dvacet minut, a jsem úplně v háji. Že mám dva cviky, ale jedeme to v takovém tempu

3

Stefano Cerioni, Choupenitchův trenér, vyhrál ve fletetu OH v Soulu 1988.

O čtyři roky dřív v Los Angeles získal ve stejné disciplíně zlato v družstvech a bronz v jednotlivcích.

a bez pauzy, že mi dvacet minut stačí. A někdy máte třeba dvě hodiny a z toho děláte dvacet minut strečink.“

Trpíte tím, že je šerm v Česku malý sport? Že není tak sledovaný jako třeba ve Francii?

„Slovo trpět je přehrocené. Netrpím tím, ale snažím se dělat všechno pro to, aby si náš sport získal popularitu, protože si myslím, že je krásný. Je náročný na pochopení. A většinou, když se s někým potkám a snažím se mu to vysvětlit, nebo když si to někdo vyzkouší, tak zjistí, že je to fakt zajímavý sport a že se jim líbí. Čili se snažím dělat něco pro to, aby měli lidé šerm rádi.“

Vaši rodiče jsou operní pěvci, tatínek sólista, maminka je ve sboru. Viděl jsem váš hudební videoklip, který byl výborný. Rap úplně není moje kafe, ale respektuju, že je to muzika vás mladších. Co mi k tomu řeknete?

„Rozlišování žánrů... Rap je nový. Myslím si, že všechno tak splývá, že už je pouze muzika. Nedá se určit, co je rap, co je pop, hrozně se to prolíná, dělají se kolaborace, opera se zpívá s DJ, a naopak. Hudba je emoce, cit. A na hudbě mě baví ta hudba samotná, stále ji poslouchám. Při rozcvičení, když cestuju. Teď jsem šel k vám a také jsem poslouchal. V tramvaji, zkrátka kdekoli poslouchám písničky, protože mi to navozuje určitou atmosféru v tom dni. Dokáže to podpořit moje myšlení. Mám blbou náladu, a buď si ji utvrdím, to znamená, že si pustím smutné písničky a ponořím se do toho, anebo naopak si pustím něco, co mi náladu zvedne nebo mě přivede k jiným myšlenkám. Hodně to používám při rozcvičení, protože tam si pustím něco, co ve mně vyvolá emoci, kterou potřebuju. Hrál jsem na klavír, sedm let mám vychozenou ZUŠku. Když jsem byl malý, trávil jsem čas v divadle. Poslouchal jsem operu. Celkově mě hudba baví, tak si ji tak dělám. Ale je to úplně jiné než v šermu, protože zatím jsem v hudbě asi tam, kde jsem byl v šermu v osmi letech. Tam jsem neměl žádné ambice, nechtěl jsem být nejlepší. Měl jsem ambice, že se mi to líbilo a nechtěl jsem prohrávat, ale tak jsem si to užíval, a poznával to. A to stejné dělám v hudbě sám pro sebe. Je to něco, co mě dostává z komfortní zóny, baví mě to. Šlapu vedle, občas udělám nějakou blbost, ale je to v pohodě. Nikomu to necpu, a když si to někdo poslechne a líbí se mu to, jsem rád.“

Ten váš klip je chytlavý, s tím by se dalo pracovat dál.

„Mám ještě další dva songy, jeden se jmenuje Víme oba. Pak mám písničku Tabu. U ní je kreslený klip. A teď úplně nejnovější Tak daleko, to je laděné spíše baladově. Včera jsem byl ve studiu a nahrál další věc, a ta je úplně povrchní, letní. Nechtěl jsem tím vůbec nic říct. Pouze přenést emoci tance, léta, pohody. A někdy to dám ven.“

Je pro vás hudba stejnou vášní jako šerm?

„Ne, ale zároveň jo. Je to jako součást, jestli mi rozumíte. Tam to také zpívám: Ty jsi moje droga, víme oba. A lidé si myslí, že to je o té holce, ale ono je to o šermu. Je součástí mého života. Není to tak, že by to byla moje práce, nevydělávám tím peníze. Je to něco, co mě baví, co mám rád, ale není to můj život. Někdo chodí do parku se psem a já dělám muziku.“

Tatínek ještě zpívá?

„Tatínek učí. Dělá masterclass a učí na konzervatoři v Olomouci. Ale tam to asi nikdy nedostanu, to už je pozdě. To si

FOTO SPORT: BARBORA REICHOVA



Zacinká medaile v Tokiu? Rodina Choupenitchů už pamatuje olympijské zlato, v sovětském týmu fletistek ho vyšermovala Alexandrova nevlastní babička Taťána Samusenková v letech 1960, 1968 a 1972.

člověk jako malý neuvědomuje, že zpíval ve fakt hustých operách. Taťka furt někam jezdil a zpíval. A teď to teprve dokážu ocenit.“

Byl tenorem?

„Ano.“

A proč už nezpívá?

„Měl zdravotní potíže, takže už přešel na linii učit lidi zpívat.“

Tak je to teď na vás, i když v jiném žánru, ale nejprve snad popřejte úspěch na olympiádě v Tokiu. A děkuji, zvednul jste mi svou otevřeností i tak dobrou náladu.

„Děkuju, tak jsme se vzájemně osvěžili. Myslím si o té otevřenosti, že to je strašně důležité. Protože kdyby byli všichni lidé otevření, tak se budeme obohacovat. Kdyby za mnou přišel malý kluk a zeptal se, jak má dělat to a to, tak mu řeknu úplně všechno. Všechny svoje triky. Proč ne? Protože tím, že on bude růst, budu růst i já. Jasně, že nepřijdu za soupeřem a neřeknu mu, jak mě porazit. Ale celkově to skrývání a falešnost – já to nemám rád, mně to není sympatické.“

INZERCE

Exkluzivní
NÁLEPKOVÁ
KNIHA
ČESKÉHO HOKEJE

Objevte legends

SUPER CENA

Card -50%

149,-

pouze

299,-

KUPTE SI V KAUFANDU HOKEJOVOU KNIHU

ZA KAŽDÝ NÁKUP V HODNOTĚ 350 Kč

ZÍSKÁTE BALÍČEK

S NÁLEPKAMI LEGEND

SKENUJTE APKOU

STRÁNKY S NÁLEPKAMI A UVIDÍTE

OPRAVDOVĚ HOKEJOVÉ LAHŮDKY!



Informace a pravidla najdete na
kaufland.cz/hokej



Oficiální partner

Jako kluk zkoušel v Hodoníně za barákem různé sporty, a dokonce koketoval s tancem a baletem. Směr, kudy se bude ubírat, určil **LUBOMÍRU JANČAŘÍKOVÍ** plakát na nástěnce vyzývající k příchodu na kroužek stolního tenisu. Potkal nadšeného trenéra a bylo rozhodnuto. Pálka s malým lehkým míčkem se mu ale staly absolutně vším až při angažmá v Německu.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

I když se ti nedaří, zaútoč!

Začátky v Hodoníně

„Zkoušel jsem všechny možné sporty, ale rozhodoval jsem se mezi tancováním a stolním tenisem. Ten byl jasná volba. V ping-pongu je hrozně důležitá všestrannost. Když dělám jógu, badminton nebo beachvolejbal, vnímám pozitivní vliv těchto sportů, který mohou zúročit v tom mém. Byl jsem dost akční dítě, hráli jsme si pořád za barákem, byla jiná doba. Kopali jsme si za barákem, lezli po stromech, chodili na kolečkové brusle, hráli beachvolejbal. To mě bavilo a šlo mi to.“

Pinčes ve školním kroužku

„Trenérů v úplných začátcích, kdy mi bylo devět let, jsem měl víc, protože jsem začínal ve škole v kroužku stolního tenisu a postupně jsme se posouvali. Nejvíc vzpomínám na pana Ladislava Žurnika, který pocházel z Havířova. Měl v sobě jiskru, zápal pro sport, a to mě moc bavilo. Byl jsem nadšený z vlastní iniciativy, protože jsme do toho šli s kamarádem, když jsme na nástěnce viděli informaci o náboru. Společně nás stolní tenis bavil, bylo tam nadšení, ale u trenéra se mi líbilo, že mě podporuje a s ním jsem získal i první republikový titul v mladších žácích.“

Technika vs. hra

„Někde uprostřed je nejlepší cesta. Sám jsem žádného mladého neučil. Musí v tom být zábava. Když dítě nechce, nikdo s ním nepohne a odejde. Ale musím

u toho být technika. Já jsem to sice na nějakou úroveň uměl, ale až v posledních pár letech jsem začal sám sobě opravovat techniku a věděl jsem, že když se nezlepším, nemůžu se dál posunout.“

Technika

„Technika by se měla umět rozhodně na začátku, a proto jsou Číňani nejlepší. Je to samozřejmě výběr z miliardy lidí, ale každý tam chce hrát, mají know-how, jak hrát správně. Jdou po přímé linii, nezakopnou, protože to dělají správně. U nás se hraje, hraje, málokomu se dobře řekne, jak to hrát správně. A mám dojem, že trenéři u nás, samozřejmě ne všichni, to nenaučí správně a potom říkají: Ty neumíš forhend. Ale paradoxně ten, kdo to říká, je zároveň tím, kdo mě ho učil. Trenérů u nás není tolik, aby to házeli jeden na druhého. Ale technika úderů a pohybu u nás v Česku není dokonalá. Doporučuji naučit se techniku a pak hledat detaily. Jako v každém sportu, ale ping-pong je asi v tomto lepší. Kdybych neuměl techniku v bojovém sportu, tak to nedopadne dobře, ale v ping-pongu se ‚jenom‘ prohraje, kdežto v bojovém sportu může jít o zdraví. Ale mělo by to být o detailech a věcech, které mně sedí, jak zvládat opravdu těžké falše atd. Technika by tam už měla být správná.“

Kdo ovlivnil techniku?

„Každý trenér umí něco, to musím naše trenéry vychválit. Od každého jsem

FOTO: ČAST



STOLNÍ TENISTA

LUBOMÍR JANČAŘÍK

Narozen: 17. 8. 1987

Kluby: SKST Hodonín, NH Ostrava, El Niño Praha, KST Robot Mokré Lazce, TTC Zugbrücke Grenzau (Něm.), Saint-Denis (Fr.), Post SV Mühlhausen (Něm.)

Úspěchy: účastník OH (2016), postup na OH (2020), osmifinalista ME (2015), osmifinalista MS družstev (2008), 2x mistr ČR ve dvouhře a vícenásobný mistr ČR ve smíšené čtyřhře



si trochu vzal, postupně jsem zjišťoval, jestli mi to sedí, nebo ne. Ale chybí tu jeden komplexní, který umí všechno. Nejvíc mi pomohlo, když jsem v pětadvaceti odešel do Německa. Tam jsem začal zjišťovat, proč kazím konkrétní úder, a jak to udělat, abych ho zahrál správně. Tady to nebylo dřív ideální, ale teď je to mnohem lepší. Dřív řekli: Zahráls to špatně. Ale neřekli, proč jsem to zahrál špatně, a jak to zahrát správně. A právě v Německu se řeší, jak určitou věc zlepšit, jak napravit chybu.“

Německo, Rakousko

„Německo na mě mělo zásadní vliv. Tam jsem se stal skutečně profíkem a ujasnil si, že když už tam jsem, měl bych se soustředit naplno. Rady, které jsem v Německu dostával, mi pomohly. Trénoval jsem i v Rakousku, ve specializovaném centru ve Schwechatu, kde byli světoví hráči i trenéři z absolutní špičky. Od těch jsem se hodně naučil a pořád jsem se snažil co nejvíc zjistit, jak se co učít. Techniku, pořádnou dřinu a všechno, co ke stolnímu tenisu patří.“

Pozorování elity v tréninku

„Hodně záleží, jak je kdo vnímavý. Samozřejmě někdo poradí, každý se ale v dobrém slova smyslu stará sám o sebe. Ne, že by nechtěl něco říct, ale každý je

v tréninku silně koncentrovaný na sebe. Učíte se tím, že s nejlepšími hrajete a vidíte je při hře přímo u stolu. Zjišťujete: aha, tak on míček zahrál tady, kdežto já to zahráji tady. Nebo špatně zvolím úder, on ho jen vrátí, ale já do toho chci dát extrémní sílu. Vidím, jak oni při hře reagují na míčky nebo herní situace. Zároveň mi hráč ukazuje, když zahráji něco, co si myslím, že je kvalitní, ale on mi z toho pětkrát pošle, a tím mi ukáže, že můj úder není tak kvalitní, jak jsem si myslel. A právě to mi pomáhá.“

Změna myšlení v cizině

„Začal jsem uvažovat o ping-pongu i ve volném čase, stal se mou celodenní náplní. Ne úplně bláznivě, ale jak jsem v Německu neměl moc co jiného na práci, ze sportu se mi stala práce i zábava. V Česku bylo tady kafičko, pak zase třeba večere. V Německu bylo všechno koncentrované. Uvědomil jsem si, že mě to baví, a chci stolní tenis dělat naplno.“

Trenér na tréninku

„V Havířově máme nově postavené, rok otevřené národní centrum. Je tam neustále reprezentační trenér Josef Plachý, trenér z havířovského klubu a mám u sebe ještě osobního trenéra Pavla Krpce. Jsou mi kdykoli k dispozici. V porovnání s tenisem je to jiné,

u nás má trenér celou skupinu, třeba 10 hráčů, a nejde uhlídat každého. Trenéři jsou na tréninku každý den, věnují se nám a dělají pro nás maximum. Můj osobní trenér Pavel Krpec má ještě svou práci, které se nemůže vzdát. Za týden je tedy asi na polovině mých tréninků. Reprezentační trenér je k dispozici celou dobu. Když něco vidí, poradí mi. Není to tak, že by mi něco říkal po každém míčku, a já bych to ani nechtěl. Když se něco piluje, třeba úder, je mezi námi častější komunikace. Ale aby mi při normálním tréninku říkal po každém úderu, který zkazím, co je špatně, to nejde. Někdy poradí i trenér Havířova, když něco uvidí.“

Důležitost trenéra

„Vždycky je lepší, když má člověk někoho za sebou, to stoprocentně. Když se podívám na video a chci něco zlepšit, mám rád klid. Chci si to projít sám. Když mi do toho někdo dává jiné myšlenky, rozladí mě to. Někdy si myslím, že dělám něco správně, a trenér mi to vyvrátí. Potřebujete zpětnou vazbu a trenér je nutnost.“

Trenér při utkání

„Každému sedí něco jiného. Mně sedí říct mi pár vět mezi sety. Stačí jen dvě, tři. Zjednodušit to, říct jen zásadní věci, →



a pak být pro mě jako opora. Minuta mezi sety je rychlá a není čas na zbytečná slova. Baví mě, jak je to rychlé, dvě, tři věci, bum bum, shodneme se a jdeme dál. Když na mě někdo křičel po každém míčku, nemohl jsem se soustředit. Když měl trenér představu, co hrát, a nebyla tam souhra našich myšlenek, u mě to nefungovalo. Jedna nejdůležitější věcí je, že se hráč a trenér znají, důvěřují si. Aby třeba na mečbol trenér řekl, ať něco zahraje, a hráč mu uvěří. Je to ale dlouhodobý proces.“

Vyladění s trenérem

„S Pavlem Krpce jsem si sedl hned od prvního zápasu. I když mi na začátku neseděl jako člověk, což je zajímavé, protože teď jsme super kamarádi. Ale přišel mě koučovat na mezinárodním turnaji, kde bývá jeden trenér na více hráčů. Šel k mému zápasu a hned mi sedl. Něco mi řekl, já vyzkoušel, hned to platilo, a věděl jsem, že si sedíme, což u někoho trvá déle.“

Práce po třicítce

„Už jsem schopný zahrát v podstatě jakýkoli úder, i když rotace a kvalita soupeřova úderu dávají tomu mému jiné možnosti. Proto se hodně zaměřujeme na rozhodování. Kdy se do úderu zbytečně nehnat, kdy ubrat, kdy přidat, je to i psychický boj. Vidím, že je soupeř dole, že si nevěří a teď na to nemá, tak využít toho momentu, ať ho drtím. A snažím se co nejvíc prosadit svoji hru.“

Kdo mi nejvíc rozumí?

„Vedle Pavla Krpce to byl ještě jeden trenér, pod kterým jsem patřil mezi nej-

2

Zatím dva stolní tenisté budou reprezentovat na OH v Tokiu: Lubomír Jančařík a Pavel Širuček. V naději zůstává i Hana Matelová.

lepší hráče na světě do 21 let. Jmenuje se Jiří Řežáb. Má v sobě něco podobného jako pan Ďurník z Hodonína. Rozdává kolem sebe extrémní energii, něco jak ve fotbale František Straka. On tak vyloženě působí. Vycítil třeba okamžik, kdy je šance vyhrát, a dotlačil hráče k vítězství za jakýchkoli okolností. V tom si jsou trochu podobní s Pavlem Krpce. Ti dva jsou perfektní.“

Když se nedaří

„Potřebuji, aby mi trenér řekl pravdu. Třeba, že jsem křečovitý a abych se uvolnil. Většinou se semknu, že nějaká taktika musí vyjít, protože minule platila. A tam potřebuju slyšet, že to zrovna neplatí, musím to změnit, a k tomu nejvíc potřebuji trenéra.“

Taktika

„S trenérem o taktice diskutujeme. Podíváme se na video, někdy společně, nebo zvlášť, a řešíme, co by mělo na soupeře platit. Na olympijské kvalifikaci jsme se podívali na video, ale pak jsme se tím celý den nezabývali. Těsně před utkáním, když jsme vcházeli

Postup na OH! Lubomír Jančařík v rozhodujícím utkání světové kvalifikace v Dauhá porazil Ukrajince Kou Lie 4:0 na sety.

do haly, mi trenér v 15 vteřinách cestou od autobusu říkal, na co přesně se díval a stručně a perfektně mě nasměroval k vítězství.“

Josef Plachý při olympijské kvalifikaci

„Nachystal mě perfektně. Kvalifikace jsou větší nervy než olympiáda. Před jejím startem proběhly v Kataru v jiné hale a za jiných podmínek dva turnaje. I když jsem hrál dobře, vypadl jsem dvakrát v prvním kole. Trenér mě požádal, jestli si můžeme chvíli sednout a promluvit si. A tam mě pěkně povzbudil. Řekl mi, co jsem cítil i já, ale je dobré to slyšet i od někoho jiného. Že výkon byl vážně dobrý, ale prostě to nevyšlo, a že jedeme dál. A v kvalifikaci se mi dařilo, během turnaje jsme si super sedli. Trenér mi například řekl, ať zahrají příjem dlouhým ‚pinkem‘ bekhendem, což není můj typický úder, já tu informaci přijal v pauze mezi sety. A pak jsem to zahrál v nejdůležitější chvíli, třeba za stavu 9:8 pro mě. Okamžitě jsem uhrál jednoduchý bod. Právě v takových detailech jsem získával a bylo to fantastické, naladil mě herně i mentálně. Byli jsme na tom turnaji opravdu ‚spolu‘, doslova jako jeden.“

Rozbor utkání

„Na rozbor je Pavel Krpec perfektní. Sleduje každý můj zápas, ať už v bundeslize, nebo na mezinárodním turnaji, když jsem na televizním stole. Nebo chce, abych si každý zápas natáčel. Po každém utkání si voláme a vždycky si najde, kde jsem cítil, že byla v utkání chyba, ať už jsem vyhrál, nebo prohrál. Umí pojmenovat, co bych měl zlepšit a na co si dát pozor, aby se chyba neopakovala.“

Nejcennější rada od trenéra

„Jiří Řežáb měl tah na branku, a i tohle slovní spojení rád používal. Zatlačit na soupeře a je jedno, jak na tom člověk je. I když se mu nedaří, tak zaútočit. Když se ti soupeř podívá do očí, tak z tebe musí mít strach. To mně osobně nejvíc sedí, takový ten správný testosterone.“

PANČI mezinárodní hokejová škola

bruslení / technika hole / hra / zábava

- Místo kempu | **ZS Benátky nad Jizerou**
- Telefon | **+420 737 890 113, DiS. Mikael Pancak**

PIIHS nabízí dětem neobyčejný sportovní prázdninový týden plný hokejových tréninků a her na ledě, ale i celou řadu bláznivých zážitků na hřišti, u táboráku na koupališti, a to v partě mezinárodních kamarádů ze všech koutů světa. Hráči jsou doprovázeni 24 hodin zdravotním a pedagogickým personálem.

www.icehockey-panci.com



336494/19 - INZERCE

SHOCKEY - Centrum výuky hokeje

- Místo kempu | **Praha**
- Telefon | **+420 702 006 099, Ondřej Smrž**

Staň se součástí centra výuky hokeje pod vedením Ondřeje Smrže, trenéra profesionálních hráčů z NHL.



www.shockey.cz

336607/14 - INZERCE

SPORTS CONNECT

- Místo kempu | **Praha**
- Telefon | **+420 727 920 200**

Sports Connect poskytuje komplexní servis mladým nadějným hokejistům. Používá moderní tréninkové metody, spolupracuje se zkušenými světovými trenéry.

www.sports-connect.eu

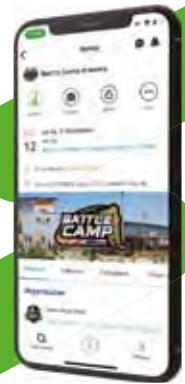


335797/11 - INZERCE



Aplikace pro přípravu a management tréninkových kempů a táborů.

www.sportnect.com



336670/16 - INZERCE

TIGERS ZLÍN

- Místo kempu | **TRYOUT do týmu mladšího dorostu, ročníky 05/06/07**
- **Termín: 12. 6. 2021** a červenec bude upřesněn

Tigers Zlín nabízí komplexní zázemí pro hráče. Střední školu, ubytování, vyváženou stravu, sportovní přípravu na nejvyšší úrovni.

Samozřejmě je zkušený trenérský tým pod vedením Zdeňka Sedláka, fyzioterapie a kondiční trenér.

tryout@tigerszlin.cz | Tel: **+420 736 499 521** | www.tigerszlin.cz



336664/12 - INZERCE



SPORTOVIŠTĚ MĚSTA MILEVSKA

VAŠE IDEÁLNÍ MÍSTO PRO SPORTOVNÍ SOUSTŘEDĚNÍ A KEMPY

Strava – ubytování – sportoviště, to vše na jednom místě

www.spos-milevsko.cz | [f SPOS Milevsko](https://www.facebook.com/SPOS.Milevsko) | info@spos-milevsko.cz



336721/17 - INZERCE

MS U VÁS DOMA TRADIČNÍ STIGA HOKEJ!



www.stigahokej.cz



336871/17 - INZERCE



BRZY OTEVÍRÁME

(po ukončení mimořádných opatření)
Nejmodernější hokejové centrum
250 m² hokeje v Trutnově

- SKATEMILL ZONE (hokejový trenažér HDT5)
- BIOMECHANICKÁ ANALÝZA TECHNIKY BRUSLENÍ
- SHOOTING ZONE
- SENSE ARENA pro hráče a brankáře **+Profi broušení bruslí**

Polská 431, Trutnov, email: info@fedulovcenter.com, tel.: **+420 776 001 937**



336780/12 - INZERCE

Dinosauri ve světě panterů

NHL nasadila jasný trend – mládí, rychlost, dynamika. Hráči a jejich kondiční trenéři hledají pověstné jedno procento, které je může posunout z výborných do absolutní špičky. Správná dieta a denní režim mohou tím jedním procentem rozdílu být. Právě teď, v tento den, v této sezoně.

TEXT: SLAVOMÍR LENER

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)



Kvůli obrovské konkurenci a boji o co nejlepší pozici v týmu NHL zásadně změnili jídelníček mnozí hráči, včetně českých. O přechodu na potraviny, kde nechybí divoké ryby, ovoce a zelenina mi nedávno velice zasvěceně vykládali například Tomáš Hertl, David Nosek a Michal Kempný.

Kromě dravého mládí však v NHL úspěšně působí i skupina veteránů. Ti mají ještě jednu motivaci, kromě toho, že chtějí držet krok s narůstající rychlostí a zůstat významní a produktivní. Tím motivem je budoucnost. Dnešní 35letý hráč má díky skvělé kondici, životospráve a správné dietě šanci získat třeba další tříletý kontrakt za 5 a více milionů dolarů ročně.

Tomu však často musí obětovat zaběhlé rutiny, omezit šťavnatý filet mignon a nahradit ho omega-3 kouskem ryby. Je to také méně o dřepu, více o józe a pilates. Méně o steaku, více o zázvoru, kurkumě, šťávě z třešní, divokém aljašském lososu, avokádech.

Dnešní hráči jsou menší, lehčí, ale hbitější a rychlejší. Za posledních 15 let se snížila průměrná váha hráčů NHL z 93,5 na 90,0 kg, průměrná výška

spadla ze 186 na 185 cm. Vytáhl jsem si 10 nejlepších hráčů základní části aktuální sezony podle kanadského bodování (McDavid, Draisaitl, Marchand, Marner, Matthews, Rantanen, Kane, MacKinnon, Crosby a Scheifele) a zjistil údaje ještě nižší: průměrná váha 87,8 kg a výška 183,9 cm. U českých top 10 hráčů (Palát, Pastrňák, Voráček, Nečas, Hertl, Krejčí, Vrána, Kubalík, Zacha a Hronek) jsou čísla téměř totožná. Naši jsou štíhlejší (85,7 kg), ale trochu vyšší (185 cm).

Don Sweeney, generální manažer Bostonu, potvrzuje odklon od hráčů-rváčů a říká: „Hra je tak rychlá, že pokud nebruslíte, jste u všeho pozdě.“

David Backes, hráč Anaheimu: „Je to tvoje volba, buď budeš tvrdohlavý, zůstaneš ve vyjetých kolejkách, anebo přehodíš výhybku. Pokud ne, staneš se dinosaur a vyhyneš. Dřív jsem si doma vařil sám, teď jsem se přidal k rodině. Vyloučil jsem zdánlivě zdravá jídla, včetně sušeného manga, a jím borůvky, kokosová a chia semínka, dušený špenát a piniové oříšky. Přes léto jsem shodil hodně kil. Na ledě jsem se cítil lehčí a rychlejší.“





FOTO : PROFIMEDIA.CZ

„RYCHLEJŠÍ NHL MÁ HRÁČE, KTERÍ SE OBRACEJÍ K DIETĚ, ABY DRŽELI KROK. VETERÁNI MĚNÍ RUTINY, ABY ZŮSTALI VÝZNAMNÍ A PRODUKTIVNÍ. DNEŠNÍ HRÁČI JSOU MENŠÍ, LEHČÍ, ALE HBITĚJŠÍ.“

A hlavně dál mohu dělat to, co miluji, hrát hokej.“

Jsou však mezi hráči výjimky, zarytí odpůrci současných diet. Věří tomu, že pro kvalitní rychlostně-silový výkon potřebuješ kus pořádného masa. Příkladem, jak pečovat o své tělo, je Zdeno Chára. Těsně před letošním play off jsem po telefonu vyzpovídal tohoto 44letého veterána z Washingtonu, opravdového profesionála, tvrdého, ale naprosto férového hráče, gentlemana. Přechodu na vegetariánskou stravu vděčí za tak dlouhou kariéru a má odehráno už přes 1600 utkání: „Celou kariéru jsem se snažil zlepšovat, po čtyřicítce už hledáš každou výhodu, abys udržel krok s mladšími. Hraju s mnohem větší energií a zotavuju se rychleji. Masa jsem se zbavoval postupně, až jsem ho přestal jíst úplně. Občas si dám divokou rybu a sem tam i vejce, protože někdy v letadle není, co by mi vyhovovalo. Anebo to jím, protože potřebuju víc tuku, který se promění v potřebnou energii. Vegetariánská jídla v Americe v poslední době zažívají velký boom, je mnohem větší výběr i v restauracích, kam patří například vegan kuře, vegan



Zdeno Chára, 44letý obránce Washingtonu, je příkladem, jak pečovat o své tělo

vejce, tempeh, seitan, čočka, fazole, chia semínka, quinea, tofu a mnoho dalších.“

Hráči Bostonu vzpomínají na časy, kdy trénovali na periférii města ve středoškolské Ristuccia Aréně. Jedinou možností bylo dát si k obědu s sebou buď pizzu, nebo sub-sendvič. „Nebylo to dobré, ale v té době to dělali všichni. Neměl jsi pocit, že děláš něco špatného,“ říká David Krejčí. Teď už si užívá čerstvě ulovených divokých lososů.

Jason Spezza, útočník Toronta, který se blíží k tisícovce bodů v NHL: „Pro mě je to o kvalitním stravování a konzumaci tuků i cukrů ve správný čas. To samé platí pro červené maso. Pryč jsou jumbo kusy, dávám si menší porce nejlepšího masa a hodně zeleniny.“

A na závěr další veterán s tisícovkou zápasů v NHL, Milan Lucic z Calgary: „To vše je součástí nalezení rovnováhy, udržení aktivní hmotnosti, stravy, která funguje, a kombinace toho všeho. Pokud máš extra váhu, máš to mnohem těžší. Musíš být schopen nejen aktivně napadat, ale i být včas zpět. To umožňuje nám, dinosaurům, stále existovat ve světě panterů.“ □



PROJEKT TIGER

TEXT: PETR JANOUC, MICHAL JEŽDÍK

Geniální talent. Houževnatost. Vůle. Pracovní morálka. Psychická odolnost. Instinkt zabijáka. A oddaní rodiče, kteří obětovali svému dítěti v klíčových chvílích sportovního vývoje naprosto vše. Prostě dokonalá bouře, jak se někdy říká. Lepší než nejlepší. GOAT. Zrodil se sportovec, jakých novodobá historie lidstva příliš mnoho neviděla.



FOTO: PROFIMEDIA.CZ (2x)



GOLFISTA
TIGER WOODS

Narozen: 30. 12. 1975 v Cypress/Kalifornie
Start profesionální kariéry: 1996
Největší úspěchy: 82 triumfů na turnajích PGA, z toho 15 vítězství na turnajích major – 5x Masters (1997, 2001, 2002, 2005, 2019), 4x PGA Championship (1999, 2000, 2006, 2007), 3x US Open (2000, 2002, 2008), 3x The Open (2000, 2005, 2006), 41 triumfů na European Tour, 683 týdnů byl jedničkou světového žebříčku

První polovina kariéry Tigera Woodse probíhala při pohledu zvenčí jako podle naprosto ideálního scénáře. Pak ale přišel zlom a celá léta osobních problémů, zranění, comebacků, dalšího trápení, dalších comebacků a dalšího trápení.

Genialita obvykle přichází za určitou cenu. A tu už Woods, zřejmě nejlepší golfista všech dob, několikrát tvrdě zaplatil. A právě teď platí znovu.

„Odpusťte mi to, prosím, ale když mluvím o svém synovi, jsem někdy velmi dojatý. Srdce se mi naplní velkou radostí, když pomyslím, kolika lidem tento mladík pomůže. On přesáhne hranice svého sportu a pomůže k tomu, aby si lidé byli rovni, jako ještě nikdo jiný v historii. Svět se stane díky jeho existenci lepším místem pro život. Je to můj dar světu.“

Tento, zcela zásadní, citát otce Earla Woodse rámuje nedávno natočený dokument televize HBO o Tigerově životě. V podstatě potvrzuje, že jeho kariéra by se dala označit za plán nebo projekt. Cílem tohoto článku není to soudit, ale spíš si položit otázky, na které se těžko hledá odpověď. Hledat by se ale měla.

Rodiče

Earl Woods byl voják. Bývalý příslušník „Zelených baretů“ dvakrát sloužil ve Vietnamu, a to jako specialista na výbušniny. Těžko najdete něco nebezpečnějšího, než pronikat za linii nepřítelů a vyhazovat do vzduchu jeho hlavní štáb. Není pochyb, že to byl soustředěný a psychicky velmi odolný člověk, schopný stvořit malého sportovního zabijáka, jak byl jednou už v útlém věku Tiger nazván. Obzvláště, když se Tiger narodil až v době, kdy bylo Earlovi 43 let, a tudíž už neměl ambice ohledně vlastní kariéry.

Earl tenkrát propadl hraní golfu. Doma v garáži každý den páčil míče do sítě a popíjel pivo – bylo to jeho místo úniku.

Když bylo Tigerovi půl roku, Earl ho začal brát do garáže s sebou, vždy ho posadil do vysoké stoličky, odpaloval a rozmloval s ním. Matka Kultida, kterou si Earl našel v Thajsku ještě v době, kdy byl poprvé ženatý a měl tři děti s první manželkou Barbarou, občas sedávala vedle stoličky. Tiger po každém odpalu otevřel pusku a matka mu do ní dala lžičku s jídlem.

Studiu účinků opakovaných vjemů na dětský mozek, obzvláště v prvních letech života, se neurověda věnuje už dlouhou dobu. Ukázalo se, že na vývoj mozku mají opakované vjemy velmi silný a trvalý vliv. Obzvláště, pokud je dítě vidí naživo. Je zajímavé, že pokud jsou velmi malé děti vystaveny působení televize, zdaleka tolik činností z ní nenapodobují.

Tiger prý strávil do svých prvních narozenin odhadem sto až dvě stě hodin sledováním svého otce, odpalujícího golfové míče. Nebyl mu ještě ani rok, když slezl ze stoličky a začal odpalovat zkrácenou holí, kterou mu Earl připravil. Tátova reakce prý byla: „Miláčku, pojď sem, honem,“ zavolal na Kultidu. „Máme v rodině génia!“

Sešel se mimořádný talent s vlivem mnohokrát opakovaných otcových švihů? Možné to je. Do prvního roku života se také vyvíjí důvěra, a je jasné, že mezi otcem a synem (a samozřejmě i matkou a synem) došlo k upevnění nesmírně silné vazby.

Ve dvou letech, kdy batolata obvykle teprve rozvíjejí své pohybové schopnosti na pískovišti, Tiger už dvě hodiny denně odpaloval golfové míče. Earl žhvil telefonní dráty a podařilo se mu zajistit reportáž Jima Hilla, kterého přesvědčil, ať přijede malého Tigera natočit. Reportáž se stala senzací – a uvedla do pohybu něco, co měl Earl nejspíš promyšlené a naplánované už předem.

Slavné televizní záběry z dob, kdy byly Tigerovi jen dva roky, odhalují jeho

neuvěřitelný pohybový talent, ale také z nich při pozorném pohledu číší jedna věc: nebyly mu vůbec příjemné. Projevoval určité učebnicové atributy, které dětští psychologové nadaným dětem připisují – zamlklost, citlivost, osamělost. Nervózně se tahal za ucho a bylo vidět, jak moc chce udělat radost otci, jakou má potřebu uspět.

Podle výzkumné práce psycholožky Alice Millerové mohou být nadané děti vnímavější k očekáváním rodičů a udělají vše pro jejich naplnění, i když musí přehlížet své vlastní pocity a potřeby. Takové dítě má podle ní jakýsi skleněný sklep, kam zamyká své pravé já ve snaze stát se ideálním dítětem svých rodičů.

První vystoupení Tigera v televizi bylo dost možná určujícím okamžikem. Ve věku dvou let do té doby nikdo ani z těch největších sportovců světa nevystupoval. Earl se dál staral o mediální publicitu a vystupování před kamerou se brzy stalo pro Tigera normou. Právě v televizi pronesl Earl i tuto větu:



FOTO: PROFIMEDIA.CZ (2X)



Přísní rodiče. Otec Earl poskytl malému Tigerovi téměř vojenský trénink, matka Kultida prý ale byla ještě tvrdší.

„Nemůžeme mu nařizovat, čím může a nemůže být. Trávíme s ním čas na golfu. Kdyby hrál bowling, trávili bychom s ním čas na bowlingu. Každý člověk žije svůj vlastní život, a on si může vybrat, aby ho prožil tak, jak ho prožít chce.“

Kamerám ale neušlo, jakým pohledem sjela Earla v tu chvíli matka Kultida. Těžko věřit, že Tiger měl ve svých pěti letech nějak na vybranou.

Na Earla nevzpomínají učitelky z mateřské školky a ze školy příliš rády. Neustále prý do všeho zasahoval, a když se ho snažily přesvědčit, že by měl Tiger zkusit i jiné sporty, aby se rozvíjel a získával kamarády, narazily na zeď.

Tiger byl jako dítě velmi plachý. Neměl žádné kamarády, ale měl nejlepší známky ve třídě, hlavně z matematiky. Kultida ho naučila počítat a násobit ještě ve školce. Už jako dítě poslouchal motivační pásky, které mu Earl pořídil, s větami jako „věřím si, jsem pánem svého osudu, překážky zdolávám s úsměvem, má vůle hory přenáší“. Na golfovém hřišti →

INZERCE



arenashop.cz



velmi brzy porážel mnohem starší hráče a působil sebevědomým, pro někoho až namyšleným dojmem. Ve škole ovšem trpěl úzkostnými stavy a vyvinula se u něj porucha řeči. Nekoktal prý jen v případě, pokud mluvil o golfu.

Earl Woods se v životě mnohokrát setkal s rasismem a diskriminací. Ambice s tím něco udělat také vtiskl do syna. Viděl ho jako jednoho z nejlepších golfistů všech dob i jako mesiáše. Možná si ale neuvědomoval, jaký další obrovský tlak navíc mu přidává. Tiger mesiášem být nechtěl, neviděl sebe jako reprezentanta Afroameričanů. Někteří lidé z jeho blízkého okolí naznačovali, že se cítil spíš Asiátem po matce. S rasismem ale zkušenosti také měl. Spousta golfových klubů, dokonce i Augusta National, slavné dějiště turnaje Masters, má nechvalně známou rasistickou historii.

Není pochyb, že Earl Tigera opravdu miloval a dlouho byl mezi nimi až neuvěřitelně těsný, kamarádský vztah, navzdory vysokému věkovému rozdílu. Ale mnoho lidí si myslí, že existoval plán, který s ním měl. Otázkou je, zda je správné a zdravé něco takového na své dítě nakládat.

Trénink, generál a posedlost

Jedním z hlavních důvodů, proč je Tiger Woods jedním z nejlepších sportovců všech dob, je nevídaná tréninková píle. Ať už mu ji vtiskli rodiče, anebo to bylo vrozené, trénování prostě miloval. Už jako malý kluk prý na otázku, proč je tak dobrý, odpovídal: Trénink, trénink, trénink.

Malcolm Gladwell, který kdysi zkoumal kariéry geniálních lidí, vymyslel takzvané Pravidlo 10 000 hodin. Zjistil, že lidé, kteří jsou nejlepší ve svých oborech, pracují nejen mnohem víc než ostatní. Oni pracují mnohem, MNOHEM víc.

Abyste dosáhli ve svém oboru mistrovství, musíte mu podle Gladwella věnovat 10 000 hodin. Armen Keteyian a Jeff Benedict ve své životopisné knize o Tigerovi uvádějí, že například Paul McCartney a John Lennon se dostali na hranici 10 000 hodin zkoušení a muzicírování ve věku 20 let. Bill Gates, pokud jde o programování a práci s počítači, ve věku 21 let. Tiger se ovšem na tuto hranici podle všeho dostal zřejmě už v neuvěřitelném věku 12 let.

Jeho tréninky byly pro tehdejší svět golfu něčím nevídaným. Byl schopen udělat zásadní změnu švihů ve chvíli, kdy už byl nejlepší na světě, a ignoroval



Absolutní triumf. Vítězství na US Open 2008 navzdory trvalé bolesti po operaci kolene omráčil fanoušky i experty.

pověstné rčení „neopravujte něco, co není porouchané“. Stejně jako mnozí velikáni byl svým oborem naprosto posedlý. „Ano, jsem závislý na golfu,“ přiznal několikrát s pověstným úsměvem.

Když zjistil, že potřebuje nabrat víc svalů, aby mohl pod vedením kouče Butche Harmona změnit švih, neváhal zařadit do své denní rutiny posilovací program, o kterém se v té době žádnému jinému golfistovi ani nesnilo. „Vstával jsem brzy ráno a šel na šestikilometrový výběh. Pak jsem šel do posilovny a zvedal činky. Pak jsem dvě až tři hodiny odpaloval míče,“ popisoval Tiger po letech. „Pak jsem šel hrát, vrátil jsem se ze hřiště, pracoval na krátké hře a potom šel běhat dalších šest kilometrů. A pak, pokud si chtěl někdo zahrát basketbal nebo tenis, šel jsem si zahrát basketbal nebo tenis. To byla má denní rutina. Teď už samozřejmě něco takového nedělám...“

Nikdy nebyl spokojen, což je pro velikány jeho druhu typické. Hlad nikdy nemizel. Stále hledal dokonalost. Jeho caddie Steve Williams prozradil, jak jednou poblíž Toronta musel zastavit na dálnici, protože Tiger měl právě nějakou myšlenku ohledně svého švihů a musel ji okamžitě vyzkoušet: „Vytáhl z kufru hůl a švihal. Kolem nás jezdila auta a Tiger Woods stál na krajnici u dálnice v kanadském Torontu a vymýšlel úpravu švihů...“

Earl při tréninku během Tigerova dětství neustále hrál psychologické hry. Při



synových ranách chrástil mincemi v kapse, úmyslně ho vyrušoval a provokoval. Při každé ráně trénoval jeho psychickou odolnost. Díky radám kamaráda z armády, který byl psycholog, učil Tigera, jak sám sebe zhypnotizovat, jak se uvést do určitého typu transu - a Tiger to dokázal už v době, kdy mu bylo 13 nebo 14 let. Jak na golfovém hřišti zvládal situace nejtěžšího psychického tlaku, nepřestává sportovní svět udivovat dodnes.

Earl poskytl Tigerovi „vojenský“ trénink, ale stejně důležitá pro jeho nastavení mysli na hřišti byla i matka. Podle některých zdrojů z něj ultimátního sportovního zabijáka udělala ona. Byla velmi přísná, od dětství určovala Tigerovi jasná pravidla a hranice, a důrazně mu dávala najevo, že pokud je překročí, přijdou následky. Byla buddhistkou, ale pokud šlo o Tigerovu hru, její filozofii prý bylo: Šlápni jim na krk, synku, pozabíjej je. V jistém smyslu byla ještě tvrdší než Earl.



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

**„VEČER PŘED PLAY OFF
US OPEN 2008 JSEM
ZAVOLAL ĎÁBLOVI. CHTĚL
JSEM S NÍM UZAVŘÍT
SMLOUVU, ALE ON MI
ŘEKL, ŽE UŽ JEDNU
SMLOUVU UZAVŘENOU MÁ.
S TIGEREM.“** ROCCO MEDIATE

Když Tiger na Masters v roce 2001, stále jako mladíček, bojoval o svůj čtvrtý titul kategorie major za sebou, střetl se v přímém souboji s dalším kalifornským rodákem Philem Mickelsonem, který je o šest a půl roku starší a držel všechny možné státní rekordy. Woods rozhodně nechtěl, aby ho porazil právě on. Považoval Mickelsona za nejnadanějšího golfistu vůbec, ale nesnášel ho, protože nechápal, že nedává do golfu a tréninku tolik, aby to mohl ještě víc zúročit. V té době měl Phil dobrých 10 kilogramů nadváhu a Tiger vypadal stále víc jako Mr. Universe. Kultida dala dokonce Mickelsonovi místo Lefty (Levák) přezdívku Hefty (Pořez). Tiger se ho snažil nejen porazit, ale i co nejvíc ponižít.

Slavná historka dokládá, že na 13. jamce jejich souboje Phil trefil svůj nejlepší a nejdelší drive, zatímco Tiger odpálil kratší holí (trojkou dřevem) a poslal míč ještě o 30 metrů dál. Mickelson se ho v žertu zeptal, jestli vždycky pálí trojkou dřevem tak daleko, a Tiger s ledovým výrazem opáčil: Ne, většinou dál.

Už se nepíše, jak velkou radost to udělalo mamince. Každopádně kolem sebe Tiger postupně vybudoval takovou auru nepřemožitelnosti, že mnozí ze soupeřů byli poraženi ještě předtím, než se s ním postavili na odpaliště první jamky.

Tigerova první láska a první intimní přítelkyně Dina Gravellová, která s ním chodila déle než tři roky, prohlásila, že měla pocit, že Earl a Kultida vytvářejí jakéhosi robota. Po všech stránkách ho připravovali na golfovou kariéru, což považovala za skvělé, ale vnímala, že není vůbec připraven na život. Snažila se na něj působit ve smyslu, že se časem ožení, bude mít děti, a že život není jen o golfu, že je v něm třeba najít určitou rovnováhu.

POHLEDEM PROFESIONÁLNÍHO GOLFIŠTY

KAREL SKOPOVÝ jr.



Byl a je nepřekonatelný

„Jsem velkým fanouškem Tigera Woodse, je o 4 měsíce mladší než já. Sleduji ho od 14 let a v mých očích je nejlepším golfistou v historii. Proč? Co se týče umění golfu, je nejkomplexnějším hráčem, ovládá všechny údery na skvělé úrovni. Prvních 12 let profesionální kariéry byl na túře o parník přede všemi.

Může Tigera vůbec někdo překonat? Je několik hráčů, kteří mají potenciál se hodně zlepšit, ale z odborného pohledu: nikdo z nich není tak komplexní jako Tiger. Dustin Johnson těžší z toho, že má dlouhé rány. Jiný skvěle puttuje. Další má skvělou krátkou hru. Ale Tiger měl v době, když

vyhrával turnaje, všechno. Ve vrcholné formě prohrával třeba 5 jamek před koncem o 4-5 ran, ale na 18. jamce stál s rukama nad hlavou jako vítěz. V ten moment, kdy se všem klepou ruce, hrál nejlepší údery. Byl psychicky velmi odolný a k tomu přidal golfové umění. Tato kombinace z něj dělala nepřekonatelného.

Jeho poslední autonehoda byla tragédií i pro světový golf. Měl ale štěstí v neštěstí, zlomil si pravou, ne levou nohou. Pravá noha je při úderu zatěžována víceméně při nápřahu, ale levá pohlcuje největší rychlost ve švih. Tím pádem vidím alespoň částečnou naději pro jeho návrat.“

5

Pouze 5 golfistů ovládlo všechny čtyři turnaje major: Tiger Woods, Jack Nicklaus, Ben Hogan, Gary Player a Gene Sarazen.

Tiger to tak podle ní i chtěl, a dokonce i rodičům kvůli tomu občas lhal. Například jim řekl, že přijede z univerzity v určitý den, ale vrátil se o den dřív a strávil ho u Diny. Nakonec nastalo zřejmě nevyhnutelné: Earl a Kultida se obrátili proti ní a Tiger dal Dině kopačky bizarním dopisem, v němž mimo jiné stálo, že „rodiče a já s tebou už nechceme nikdy mluvit, cítím se využívaný a manipulovaný tebou a tvou rodinou“.

„Jako by ten laskavý a veselý člověk, kterého jsem znala, najednou umřel a objevil se někdo nový,“ dodala Gravellová. A tomu novému člověku šlo jen o golf.

Sláva, zranění a rozchody

Sláva je jedna věc. Ovšem na šílenství, které se kolem Tigera strhlo, nemůže být připraven nikdo, a už vůbec ne v tak mladém věku. Earl Woods sice vypěstoval v Tigerovi houževnatost, díky níž zvládal hru na greenu, ale na „Tigermánii“ ho připravit nemohl. Ovlivnila i jejich vztah.

Tiger začal hledat různé typy úniků. Třeba potápění, protože klid a mír na dně oceánu mu naprosto vyhovovaly. „Ryby tam dole nevědí, kdo jsem,“ liboval si. Ponořit se pod vodu ale na zahrnutí všech vnitřních démonů stačit nemohlo.

Když Tiger v roce 2001 dosáhl takzvaného Tiger Slamu, protože vyhrál všechny čtyři major turnaje za sebou, Tigermánie byla na absolutním vrcholu. Superstar podepisovala další a další obří reklamní kontrakty, kupovala jachty a tryskáče, a otci se i kvůli extrémně zaprázdňnému rozvrhu trochu odcizila. Tiger prý pochyboval, jestli Earl může být zároveň otcem a byznysmenem, protože golfistův „brand“ dosáhl mamutích rozměrů. Došlo mezi nimi k neshodám, o kterých nechtějí ani blízcí přátelé mluvit dodnes.

Tiger i Earl vždy tvrdili, že jsou nejlepšími přáteli, i když je dělilo přes 40 let věku. Když ale potomek dospěl do určitého bodu, jako by to přestávalo platit. Navíc Earl měl už během Tigerova dětství spoustu milostných afér, které ani před synem neskrýval. Tigera to velmi trápilo a nemohl mu to odpustit, protože hluboce miloval matku Kultidu. Stále miloval i Earla, ale rozkol mezi nimi přišel právě v okamžiku, kdy otec, který mírně řečeno nežil zdravým způsobem života, začal mít velké zdravotní problémy.

Tiger nechtěl, aby Earlovy aféry a pití pošpinily jeho značku a nadaci. Navíc se na podzim roku 2004 oženil s Elin Nordegrenovou a čím dál víc žil vlastním životem. Možná právě to, že se s otcem v posledních letech před jeho smrtí v roce 2006 už tolik nevídal, přineslo Tigerovi později i pocit viny. Earlův skon velice těžce nesl a tato událost měla evidentně vliv na události z následujících let. Ke všemu tlaku ho dostihl smutek a žal, který dosud nezažil. Jedním z úniků bylo paradoxně to, co na otci nejvíc nesnášel – manželská nevěra.

Někdy v té době ohromil caddieho Williamse sdělením, že uvažuje o ukončení golfové kariéry. Řekl mu, že se chce stát



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

NAVY Sealem a jít v otcových stopách. Dokonce absolvoval výcvik a trénink, jenže z golfu si přinesl problémy se zády a kolenem. Podle jednoho rčení je zranění magnetem na další zranění, a Tiger běhal po cvičáku v bagančatech a při výcviku několikrát dostal kopanec do levého kolena.

Musel jít na menší operaci (vyčištění) kolena, a při ní lékaři objevili vážně poškozený přední zkřížený vaz a dvě zlomeniny. Tiger, zcela ve svém stylu, se ale rozhodl vyrazit na US Open 2008. Nic ho nemohlo zastavit. A předvedl jeden z nejúžasnějších sportovních výkonů vůbec.

Tiger trpěl po celý turnaj a po jedné z obzvlášť bolestivých grimas, když musel odpálit ránu z betonové cestičky, mu caddie Williams řekl: „Tigere, není tohle chvíle, kdy je potřeba to vzdát? Vždyť možná ohrožuješ celou další kariéru.“

Tigerova odpověď byla jednoznačná. „Fuck you, Steve. Já tenhle turnaj vyhraju!“ →



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

Těžká krize. Nachytaný nevěrník Tiger Woods v roce 2009 přerušil kariéru, aby zachránil manželství se Švédkou Elin. Marně, šest let po svatbě se rozvedli.

INZERCE

Evropští šampioni obhajují titul

ME mužů v softballu, 21. - 26. 6. 2021, Ledenice, Sezimovo Ústí

MEN'S
SOFTBALL
EUROPEAN
CHAMPIONSHIP '21
21. - 26. 6. LEDENICE, SEZIMOVO ÚSTÍ, CZECH REPUBLIC



WBSC
EUROPE

EXIT VELOCITY
160 km/h (100 mph)

BAT VELOCITY
128 km/h (80 mph)

LAUNCH ANGLE 10°

ATTACK ANGLE 5°

Statistika Extraliga mužů 2020

HITS (úspěšné odpaly) **43**

BA (pálkařský průměr) **0.467**

HR (homeruny) **9**

#18 Marek Malý

Reprezentant ČR, pálkař & nadhazovač, klub Beavers Chomutov

A vyhrál. Dokázal, co už asi nikdo jiný nedokáže, ale možná právě v tomto okamžiku překročil jakousi hranici. Od té doby dalších 11 let žádný major nedobyl a dnes už je jasné, že historický rekord Jacka Nicklausa 18 grandslamových triumfů nepřekoná – ztrácí na něj tři.

Rocco Mediate, jeho soupeř v play off US Open 2008, vzpomínal s úsměvem: „Ten večer před play off jsem zavolał ďablovi. Chtěl jsem s ním uzavřít smlouvu, ale on mi řekl, že už jednu smlouvu uzavřenou má. S Tigerem. To, co Tiger předváděl, bylo neuvěřitelné. On si evidentně myslel, že je nesmrtelný.“

To ale není nikdo.

Všchno do sebe zapadá. Tiger byl na první operaci kolena, už když byl amatérem na univerzitě. Z kolena mu byly odstraněny dvě cysty. Doktorům tvrdil, že si koleno poničil při držkopádech na skateboardu, při skákání s kamarády a podobně. Takové věci ale podle všeho nikdy nedělal. A poté, co mu lékaři doporučili golfovou pauzu, neposlechl je a okamžitě hrál, přestože mu koleno oteklo jako meloun. Už tehdy byly zřejmě položeny základy něčeho, co ho po US Open 2008 definitivně dostihlo.

Osamění

Poté, co se zotavil z těžké operace, začal v roce 2009 znovu vítězit ve velkém stylu. Přestože v osobním životě to pro něj bylo čím dál těžší. Navíc se mu narodil syn, a on byl odhodlán svým dětem dávat maximum. V rozhovorech tvrdil, že rodina je pro něj nejvíc, že to tak v jeho životě vždy bylo a vždy bude.

Realita byla trochu jiná.

V jednu chvíli prý žil Tiger možná i sedm životů najednou. Jeden na golfovém hřišti. Druhý s manželkou Elin a rodinou. Třetí s Rachel Uchitelovou, která mu byla nejen milenkou, ale zřejmě i zpovědnicí, s níž mohl být zase tím malým klukem jako dřív. Žen v jeho životě bylo daleko víc. A velice často nešlo jen o milenky na jednu noc, měl s nimi skutečný vztah. Mnohé si myslely, že jsou pro něj ty jediné. Jako by konzumoval drogu: hledal další a další dávku. Postupně ale návaly adrenalinu přestávaly fungovat a přicházel o to silnější smutek.

Sex byl pro něj zřejmě, podobně jako pro jiné alkohol a drogy, únikem od bolesti, alespoň dočasným. Mluví se o tom, že byl do značné míry i jediným pro-

82

Tolik turnajů na golfovém okruhu PGA vyhráli pouze Tiger Woods a Sam Snead v letech 1936-65.

středkem, aby mohl bez pomoci léků zahnat svou insomnií. Že Tiger měl a možná stále má obrovské problémy se spánkem, se už dnes všeobecně ví. Jeho blízký přítel Rory McIlroy by mohl vyprávět: Tiger mu prý běžně zavolał ve čtyři ráno, protože nemohl spát a cvičil v posilovně. S přibývajícím věkem se samozřejmě pro tělo stále těžší a těžší tyto excesy zvládat.

Podobně jako mnoho extrémně bohatých celebrit získal prý Tiger pocit, že mu projde cokoli. Milence Rachel napsal z Austrálie: „Bez tebe nedokážu tenhle turnaj ani odehrát. Nemůžu spát. Přijed.“ A ona se nemusela dlouho rozhodovat. Muž, ze kterého se snažil celý svět utrhnout aspoň kousek, chtěl právě ji.

Problém byl v tom, že Tigera už nějakou dobu sledoval reportér z National Enquirer. Tyto bulvární noviny už jednu jeho aféru odhalily, ale nakonec ji za určitou „protislužbu“ nezveřejnily. Golfistu ovšem od té doby sledovaly, takže si všimly Rachel Uchitelové a článek tentokrát vyšel.

Hříšníkovi se podařilo přesvědčit manželku, že není pravdivý. Dokonce proběhl



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

POHLEDEM VÁŠNIVÉHO GOLFISTY

JIŘÍ WELSCH



Obdivuhodná mentální síla

„V roce 2005 jsem chytil nemoc zvanou golf. Přišla zcela náhle a zřejmě ne náhodou v době, kdy světovému golfu dominoval muž s předzdivkou Tygr. Slovo „dominoval“ jsem použil cíleně, protože pokud je nějaký sport nedominovatelný, je to právě golf – a on to dokázal.“

Nevím, zda jsem patřil přímo do zastupu fanoušků Tygra, ale bezpochyby jsem ho jako sportovce obdivoval,

především jeho obrovskou mentální sílu. Díky ní zlomil řadu rekordů, díky ní dokázal čtyřikrát předělat švih a s každým tímto švihem vyhrávat, a i díky ní předvedl jeden z největších comebacků v historii sportu při triumfu na Masters 2019. Rok předtím jsem měl možnost ho sledovat živě při Ryder Cupu v Paříži. Vypadal lidsky, o čemž mnozí mnohokrát předtím pochybovali.“



Z nudy udělal drama

„Zadáte-li výraz Tiger v anglickém vyhledávači Google nebo wikipediích, narazíte na Tigera Woodse. Stal se už dnes stejným fenoménem jako tygr, král stepi, inteligentní, bystrá a pružná šelma zabiják anebo populární vojenské bojové tanky, lodě a letadla.“

Při vášnivých debatách mezi golfisty i těmi, kdo golf nikdy nezkusili, padají o Tigerovi metaforu jako aura, magnet, charisma, cool, kulturní kometa.

Golf si rád zahrají, když však hraje Tiger, sledují golf i v televizi. Absence Tigera = nezájem. Má magické až nadpozemské schopnosti, z divácky poměrně nudného sportu udělal drama. Co je fascinující, je očekávání zázračné rány. Věříte, že ji dá. Ne proto, že bude mít kliku, ale proto, že ji umí. Vy to oceníte, soupeři ne. Ti se dostávají pod tlak a přichází vzrušení.“



i třicetiminutový telefonát mezi oběma ženami, ve kterém se Rachel snažila Elin namluvit, že jsou s Tigerem jen přátelé a o nic nejde. Jenže Tiger o pár dnů později poslal Rachel textovku, že je pro něj jedinou ženou, kterou kdy miloval – a Elin ji objevila.

Následoval dobře známý konflikt. Úprk Tigera, který si předtím vzal prášky na spaní, jeho havárie do hydrantu, po které ležel v bezvědomí na silnici atd. Ovšem podle některých zasvěcených lidí pry nebyla tím, koho se v té chvíli

Tiger bál a před kým utíkal, manželka Elin, nýbrž matka Kultida. Věděl, že mu nikdy neodpustí, že se vydal ve stopách otce.

Zajímavá byla také reakce Ameriky. Jako by na něco takového čekala. Od zbožňování přišel pád až na samotné dno. Tiger čelil posměškům, „hejtům“. Proběhlo by takové veřejné lynčování, pokud by byl Tiger běloch? Křiklavý byl především projev prezidenta klubu v Augustě na Masters 2010, kde hrál svůj první turnaj po skandálu. „Důvod být

zklamaná a rozhořčená měla Tigerova manželka a rodina, a ne nějaký předseda nějakého zatraceného klubu,“ prohlásil jeden rodinný přítel.

Zpětně už se dá asi říct, že reakce Tigerova tábora na skandál nebyla vůbec zdravá. Jeho agenti vymysleli veřejnou omluvu a sypání si popela na hlavu, ale na mnoho lidí působila až odpudivě. Jeden z největších sportovců světa, stojící jako školáček před třídou a vysvětlující celé Americe něco, do čeho jí vůbec nic nebylo. Chtěl udělat tlustou čáru a jít →

INZERCE

Pilsner Urquell | **CZECH TEAM**

HRDÝ PARTNER
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2001 - 2024

FANDÍME S VÁMI

**PRO HRDÝ ORIGINAL
NENÍ ANI ROK ČEKÁNÍ
PŘEKÁŽKOU**

18 POUZE PRO STARŠÍ 18 LET
www.napivosrozumem.cz

18

S tolika triumfy vládne historické tabulce turnajů kategorie major Jack Nicklaus. Následují Tiger Woods (15), Walter Hagen (11), Ben Hogan a Gary Player (oba 9).

dál, ale navzdory tomu, že soupeření na Masters a dalších turnajích potřeboval jako lék, uvnitř byl zlomený, ztracený, smutný.

Tiger vyrůstal v prostředí, kde se o citech nemluvilo, a možná nechápal, jak se vypořádat se složitými emocemi. Než by je zpracovával, raději odřízl některé přátele ve chvíli, kdy je možná potřeboval vůbec nejvíc. Jedním z Tigerových největších darů prý bylo rozčleňovat, nebo chcete-li oddělovat emoce a pocity, zavřít je do jedné přihrádky a věnovat se něčemu jinému. To se určitě hodí na golfovém hřišti, ale v reálném životě?

Na Masters 2010, prvním turnaji po skandálu, obsadil 4. místo, ale poté si vzal další dlouhé volno, protože se snažil zachránit manželství. Navíc ho stále trápily zdravotní potíže. Tělo mu začalo vypovídat poslušnost.

Jaká neprostupná zeď byla kolem Woodse vybudována, dokresluje mnoho případů. Například jeho dlouholetý caddie Williams byl během Tigerových problémů v nejistotě, nevěděl, co bude dál, kdy bude Tiger znovu hrát. Zeptal se ho tedy, jestli může dělat caddieho na turnaji svému dobrému příteli Adamu Scottovi. Tigerova odpověď? Žádný problém. Jenže „Tým Tiger“ Williamsovi těsně před turnajem zatelefonoval, že pokud bude dělat caddieho někomu jinému, jeho práce pro Tigera je u konce. Williams tomu nechtěl uvěřit, na turnaj jel - a Tiger ho skutečně vyhodil.

„To, co jsem ale opravdu nečekal, bylo, že mě Tiger vyhodí také ze svého života, i jako přítele. Prožili jsme spolu spoustu věcí, byli jsme spolu 13 let, byl mi na svatbě za svědka. Když chcete být nejlepším hráčem historie, musíte mít mentální sílu vyblokovat to, co vyblokuje potřebujete, ale tohle...“

FOTO: PROFIMEDIA.CZ



Velkolepý návrat. Na Masters 2019 ovládl první major turnaj po jedenácti letech.

Konec kariéry, ještě ne?

Režisér Damien Chazelle natočil v roce 2014 skvělý film z hudebního prostředí s názvem Whiplash, který se dotýká zajímavého tématu. Zjednodušeně řečeno toho, kam až může učitel zajít, aby ze svého žáka dostal to nejlepší. A to dokonce, i když onen žák chce svůj potenciál naplnit v podstatě za každou cenu. Aspoň si to myslí.

Bubeníkovi Andrewu Neimanovi je ve filmu devatenáct let a zvolil si svou cestu sám. Teror jeho učitele mu ve svém důsledku umožnil zahrát nejlepší sólo života, které by jinak zahrát nedokázal, ale ani to nemohlo ospravedlnit cenu, jakou za to musel zaplatit. Malé dítě na výběr nemá a je asi jasné, jak nezdravé může být, pokud do něj rodič otiskne své ambice až příliš násilným způsobem.

Možná není úplně fér to porovnávat, koneckonců Projekt Tiger byl vlastně fe-



FOTO: REUTERS

Únorová nehoda u Los Angeles. Woods vyletěl s vozem ze silnice, několikrát se otočil přes střechu a zlomil si holenní a lýtkovou kost pravé nohy.

nomenálním úspěchem. Hlavní aktér se stal jedním z nejúspěšnějších sportovců všech dob a určitě nelituje, že golf hrál a hraje a že vyhrál 82 turnajů na PGA Tour. Druhá polovina jeho kariéry nicméně ukazuje, že i v jeho případě byla cena za to extrémně vysoká.

Fascinující Tigerův příběh ještě zdaleka nekončí. Ve chvíli, kdy se zdálo, že vnitřní demony přemohl, kdy předvedl comeback všech comebacků a dokázal ve třiačtyřiceti letech vyhrát Masters 2019, kdy si začal hru užívat a přestal vypadat na hřišti jako onen zabíjäcký robot, kdy začal působit mnohem týmověji, přátelštěji a družněji vůči soupeřům, spoluhráčům i fanouškům, kdy navázal s mnoha mladými hráči velké kamarádství (Justin Thomas, Rory McIlroy) a kdy si mohl zahrát turnaj dvojic se svým synem, tak přesně v tu chvíli dodal sportovnímu světu další šok. Automobilovou havárii, která mohla být i smrtelná.

Její příčiny jsou nejasné, policisté pouze potvrdili, že Tiger výrazně překročil povolenou rychlost a před střetem nebrzdil. Pětačtyřicetiletý Woods utrpěl velmi těžká zranění nohy, návrat ke špičkovému soutěžnímu golfu se jeví nereálně. Ovšem probleskla zpráva, že toto není způsob, jakým by chtěl kariéru ukončit... Kdo ví, třeba se dočkáme dalšího senzačního comebacku.

Od tak fenomenálního a komplikovaného sportovce se můžeme evidentně dočkat čehokoli. □



ČERVEN - SRPEN 2021

20. 06. PARDUBICE / 26. 06. ÚSTÍ NAD LABEM / 11. 07. PRAHA / 17. 07. BRNO / 15. 08. OSTRAVA / 21. 08. ČESKÉ BUDĚJOVICE

STREETFLOORBALL.CZ



deník.cz



SUPERFINÁLE FLORBALU 2021

12. ČERVNA | PRAHA

superfinale.cz

LIVESPORT



deník.cz





Jakou jednu věc bych změnil v mém sportu?

Změna je často značkou pokroku, ale také jednou z nejtěžších věcí, kterou lze úspěšně provést a udržet v jakémkoli sportovním prostředí. Proč? Protože ti, kteří zavádějí změny, jsou často považováni za pošetilé blázny nebo za lidi, kteří o sportu nic nevědí. Každá změna prochází třemi fázemi: posměchem, odporem a přijetím. Sport je konzervativnější vůči změnám než jakékoli jiné odvětví společnosti. Připadá mi, že někteří lidé odolávají změně až do té míry, že nechají svůj klub nebo sport raději selhat, než aby změnilí své přesvědčení a postavení v něm.

TEXT: MICHAL JEŽDÍK



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

MAREK PAKOSTA

předseda Českého volejbalového svazu



„Byl bych kreativní ve zkoušení nových formátů volejbalu, např. 4 na 4 na písku nebo na trávě. Ukazuje se, že volejbal se dá hrát skoro na každém povrchu a v každém počasí. A pak něco pro nás, superveterány. Snížil bych síť, abychom si mohli zasměčovat jako zamlada.“

GRÉGORY GAULTIER

squash, profesionální hráč, Francouz žijící v Praze, Squash club Strahov, bývalá světová jednička, mistr světa z roku 2015, 3x vítěz British Open, 2x US Open, 1x Qatar Classic



„Nabízelo by se udělat něco velkého. Já bych ale zůstal při zemi a změnil výšku tinu (spodní lišta, která definuje aut), respektive bych tinu výškově sjednotil, alespoň pro soutěže nejvyšší úrovně. To znamená všechny profesionální turnaje a všechny nejvyšší ligy. Hrát na rozdílných výškách tinu, to jsou dva rozdílné sporty. Jako kdyby tenista odehrál turnaj a na příští akci by měl síť o 10 cm výš.“

JAKUB KUDLÁČEK

basketbal, ředitel mezinárodního skautingu klubu NBA Charlotte Hornets



„Zrušil bych všechny pasy a národnostní kvóty v klubech a mezinárodních ligách tak, aby mohl hrát kdokoliv bez ohledu na národnost, aby hráli ti nejlepší, co mají energii a vášeň. Basketbal je nádherný sport, který lidi spojuje bez ohledu na to, jakým jazykem se dorozumívají. Na hřišti existuje totiž jen jeden společný jazyk, basketbal.“

FILIP ŠUMAN

prezident Českého florbalu



„Mám velice předvídatelnou odpověď – zařadil bych florbal na olympijské hry. Prezentace na OH je pro každé sportovní odvětví naprosto zásadní. Možná víc než polovina sportů by měla velký problém dál na mezinárodní úrovni působit, pokud by o účast přišla. Zejména z finančního hlediska by to pro ně znamenalo naprostou katastrofu. Na druhou stranu se florbal musí o to víc snažit, aby mezinárodně zesílil a v budoucnu si účast na OH zasloužil.“



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

JAROSLAV KORČÁK

softball, hlavní trenér mužské reprezentace



„Přál bych si několik věcí. Jednak rozvolnění pravidel tak, aby bylo možné hrát s páčkami nehladě na certifikaci,

pokud projdou testem tvrdosti. Zajistíme tím, že nejsou příliš měkké a neodrážejí nepřiměřeně. V současné době se například českými, evropskými i světovými soutěžemi dbá na tvrdost páčky i na certifikace, což mi přijde zbytečné a omezuje to hráče ve výběru nejdůležitějšího vybavení v našem sportu. Přál bych si také několik změn pravidel pro nadhazování. Například posunutí nadhazovací mety o cca 60 cm dál od páčkaře, a aby nadhazovači mohli použít jakékoliv lepidlo ke zvýšení točivosti jednotlivých nadhozů. Myslím, že by náš sport byl ještě akčnější.“

PŘEMYSL PANUŠKA

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



„Veslování je krásný venkovní sport a podstata fair play soupeření se nezměnila v celé jeho historii. Zde bych nic neměnil. Soutěžní zápolení probíhá ve velmi konkurenčním prostředí, kde hraje velkou

roli motivovanost závodníků, trenérů a celých týmů, veslování nevyjímá! Co je tedy třeba výrazně posunout? Vzdělávání. V trenérské práci je nutností stále inovovat znalosti a odborné vzdělání, hledat nové tréninkové postupy a být velmi zvědavý. Studujte! Formování vzdělání by mělo být dlouhodobé, systematické a důkladné. Trenérské lekce a semináře jsou nutností, sebevzdělávání a internetové materiály patří do online vzdělávacích aktivit.“

ZBYNĚK ŠPAČEK

předseda České asociace stolního tenisu



„Zejména mám na mysli ztraktivnější pro diváka, jak to udělal například biatlon. Zavést víc druhů soutěžení, aby měli hráči/hráčky možnost uspět v několika podobných, ale vždy trochu rozdílných

soutěžích během několika dní. Nicméně jedna věc mně leží na srdci a netýká se pouze českého sportovního prostředí. Jedná se o toleranci, jednotný názorový postup, demokratickou shodu a uznání konstruktivních názorů jiných kolegů. Většina z nás to nedělá a ani nechce. Vedeme tak neustálou válku o prosazení dobré věci. Kvůli tomu velmi často dobré myšlenky zapadnou, protože je téměř nemožné je prosadit. To platí i v našem sportu, i v celosvětovém měřítku. Jsem toho svědkem každý den.“

SLAVOMÍR LENER

lední hokej, manažer rozvoje Českého hokeje



„Globalizace ledního hokeje. Velkou roli může sehrát výroba dokonalého umělého (syntetického) ledu, což je velká výzva pro vývojáře. Tisíce syntetických malých kluzišť vyráběných hlavně ve Švýcarsku a v zámoří má řadu výhod, například jakékoliv klimatické pásmo,

celoroční 24/7 ECO provoz a nízká údržba. K nevýhodám patří náročnost na sílu odrazu, s tím spojená únava, menší požitek, časté broušení bruslí. Nové materiály mohou do budoucna zajistit kvalitní skluz, rychlost a hlavně dokonalý pocit ledu. Jen excelentní syntetický led má šanci, aby si k němu bruslaři vytvořili stejný vztah jako k přírodnímu. Hokej se může posunout do úplně jiných dimenzí a stát se tak globálním sportem, jako jsou fotbal a basketbal.“

PETR RYŠKA

předseda Českého svazu plaveckých sportů



„Pokud bych mohl změnit v plavání jednu věc, potřeboval bych na to čarovný proutek. Pak bych se zastavil a nechal okolo přeběhnout všechny myšlenky na lepší financování, větší popularitu, lepší infrastrukturu či materiální zabezpečení. A chtěl bych

něco, co by mělo být samozřejmé, ale ne vždy je: aby vrcholoví plavci měli respekt k amatérům, kteří si jdou zaplavat po práci. Aby ti méně talentovaní nezáviděli nadanějším úspěchy či materiální výhody a brali je jako svoje vzory. Aby zkušenější trenéři s radostí předávali své zkušenosti začínajícím. Aby trenéři z menších klubů či s menšími možnostmi a zkušenostmi doporučovali sami svým talentovaným plavcům, kam jít a kde nejlépe pokračovat v kariéře. Prostě aby plavecký sport byl jedna velká rodina, ve které se chce každý ukázat, ale která si nezávidí a jeden druhému pomáhá. Věřím, že pokud by bylo plavání takto vnímáno, posunulo by ho to ve společnosti víc než cokoli jiného. Trochu pohádka, ale snad je i koučům občas povoleno snít.“

PAVEL CHADIM

baseball, trenér mládežnických reprezentací a klubu Draci Brno, člen TMK ČBA



„Myslím, že u široké veřejnosti baseballu ubližuje délka utkání. Není jednoduché víc jak tři hodiny sledovat, námi baseballisty tolik ceněné, soupeření

každého jednotlivého pákaře s nadhazovačem. Když pro atraktivitu, potažmo větší popularitu a víc diváků, dokázalo ragby snížit počet hráčů, volejbal změnit počítání bodů a stolní tenis i počty setů, zkusil bych v baseballu na vrcholných mezinárodních mužských soutěžích snížit počet směn o jednu, tedy na osm. Samozřejmě bych si přál, aby si zápasy udržely podobnou dynamiku jako ty současné, ale to by ukázal čas.“

TEDDY MOEN

fotbal, prezident Norské asociace fotbalových trenérů, bývalý kouč reprezentace Norska



„Rád bych viděl, jak se fotbal vrací ke svým kořenům, kde převládala radost a zábava, vášeň pro fotbal. Fotbal se na všech úrovních stal příliš seriózním, s velkým tlakem na výkon na všechny, kdo jsou jeho

součástí, včetně dětí a rodičů. Je to průmyslové odvětví, ve kterém se vše točí kolem peněz. Vraťme fotbal zpět k lidové zábavě. Football back to the People!“

MARTIN KOMÁREK

předseda Českomoravského hokejbalového svazu



„Pro rozvoj hokejbalu i řady dalších odvětví, která nejsou založena na profesionalismu, by bylo velmi přínosné, aby v každém mládežnickém

celku byla jedna osoba pracující na profesionálním podkladu a věnující se čistě fungování klubu zejména po stránce organizační, ekonomické, náborové. Dopady takového kroku by vedle výrazného posílení koncepčního fungování klubů jistě měly i společenský efekt v podobě mnohem širšího zapojení mládeže do sportování.“

JUKKA VAKKILA

fotbal, prezident Finské asociace fotbalových trenérů, bývalý kouč reprezentace Finska



„Na současném fotbale se mi opravdu nelíbí rasismus a VAR - s výjimkou, zda padl gól, nebo ne. Tyto dvě věci bych rád změnil.“

LUCA VIRGILIO

basketbal, ředitel basketbalových operací University of Nebraska



„Pracuji ve vysokoškolském basketbale a pevně věřím, že by měl existovat lepší způsob, jak motivovat studenty-sportovce k dokončení vzdělání. Drtivá většina vysokoškolských basketbalistů se zaměřuje na budoucí profesionální kariéru a je běžné, že v době, kdy opustí vysokou školu, nezískají

akademický titul. V dnešní době má titul z univerzity se sídlem v USA po celém světě neuvěřitelnou hodnotu. Je nesmírně důležité vzdělávat studenty-sportovce, aby pochopili, kolik možností se jim otevře k jejich budoucí kariéře, jakmile skončí s basketbalem.“

INZERCE

PRÁVĚ
V PRODEJI

SPECIÁLNÍ KNIŽNÍ EDICE DENÍKU *SPORT*



359 Kč

- První, autorizovaná a velmi upřímná zpověď reprezentačního rekordmana
- Neuvěřitelná cesta kluka z vesnice do fotbalového světa
- Vyprávění o nepříjemném chování spartánských legend, o Brücknerovi, Nedvědovi, slávě a penězích
- Snímky z dětství, z hřišť i ze soukromí

KUPOJTE NA WWW.IKIOSEK.CZ/KOLLER

K dostání také u všech dobrých knihkupců

Úspěch není monolit

Český sport nemá mnoho sportovců, kteří nesou na bedrech ocenění Nejlepší na světě. Jedním z nich je Filip Jícha. V roce 2010 byl vyhlášen nejlepším házenkářem planety a letos v březnu ho anketa serveru handball-planet.com určila nejlepším házenkářským trenérem světa za rok 2020. S Filipem jsme se pokusili poodhalit, co se za jeho mimořádnými úspěchy skrývá.

TEXT: MICHAL JEŽDÍK

Úspěch není nikdy složen z jednoho kusu kamene jako monolit. Jde o souběh faktorů, které do sebe zapadají jako puzzle. Ani to však nemusí stačit, pokud nejste ve správný čas na správném místě. Podobně tomu bylo i u Filipa Jíchy, jenž k tomu říká: „Za mémi úspěchy stojí plno faktorů. Jednak jsem měl vždy perfektní zázemí, zejména kompaktní rodinu, což mi dávalo kotvu, abych se mohl pouštět do větších dobrodružství. Nemusel jsem proto řešit pro někoho zásadnější věci, než je sportovní kariéra.“

Zázemí mu dalo možnost vydat se na cestu za naplněním svého snu. Tím byla házená a jeho pilíři oddanost a posedlost. Čím větší energii svému sportu dával, tím víc od něj dostával a jejich vztah byl tím pádem i stále silnější.

Důležitým a mnohdy zlomovým krokem na tu či onu stranu v kariéře je odchod do zahraničí. Objevíte úplně jiné mety, kterých můžete dosáhnout. Většinou postupujete po malých krůčcích. Chcete se adaptovat v novém týmu, být jeho klíčovým hráčem, toužíte přestoupit do lepšího týmu, do lepší, ideálně nejlepší ligy. Filip dodává: „Nebylo to tak, že jsem si ihned po přestupu do zahraničí řekl, že chci být nejlepší na světě, to se vykrystalizovalo až později. Ale že jsem šel do lepšího prostředí, mi ukázalo, že to není nemožné. Řekl jsem si: pojď to zkusit, ať se na sebe můžeš podívat do zrcadla.“

Dá se vypožorovat, že si systematicky vybíral kluby, které ho mohly posouvat výš. St. Gallen, Lemgo, Kiel. Vždy o krok blíž na cestě stát se nejlepším. Když

přicházíte z dobrého klubu do jednoho z nejlepších na světě, jste těsně pod vrcholem a čeká vás rozhodující souboj. Musíte porazit sám sebe. Přesvědčit se, že extra energie za to stojí. Řešíte například, zda nestačí být nejlepší o patro níž a víc si užívat volného času, nebo se věnovat jiným zálibám. Tady už vašeň nestačí, musíte být posedlí touhou dosáhnout na vrchol.

V podobné situaci byl i Filip: „Když jsem přišel do Kielu, všichni spoluhráči byli silnější a rychlejší. Jezdil jsem večer domů s bolavýma nohama a říkal si, že to ještě zítra zkusím, že do toho dám všechno, co můžu. Když se to v kultovním místě světové házené nepovede, tak se vrátím, ale stále budu bundesligovým hráčem. Důležité je to zkusit. Přibližně po měsíci se to zlomilo, poznal jsem, že to zvládnou. Našel jsem v sobě další energii. Vše šlo rychleji, než jsem si představoval. Stal jsem se hlavním tahounem týmu a snažil se z toho vytřískat, co se dá.“

Motorem pro nejlepší z nejlepších se pak stává touha dokázat v každém utkání, že nálepka nejlepšího je jim přidělena správně. Aby se to dařilo, potřebujete být součástí prostředí, kde se měříte s nejrychlejšími, nejsilnějšími, prostě s nejlepšími. Filip vyrůstal s o tři roky starším bratrancem, o tři roky starší byla i většina jeho kamarádů. Když je vám 12 let, jsou tři roky obrovský rozdíl. „Bylo mi úplně jedno, jestli mi je 12 a jim 15, chtěl jsem prostě vyhrávat,“ říká Filip. „To jsem měl v sobě už tehdy, zůstalo mi to i v pozdějším věku. Líbilo se mi to a chtěl jsem mít pocit, že jsem lepší. Patřit něko-



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 lígách. Opakovaně absolvoval Euroleague Basketball Institut. Certifikovaný lektor ČOV.



lik let mezi nejlepší házenkáře světa bylo velké zadostiučinění.“

K tomu, abyste byli nejlepší na světě, nepotřebujete jen soupeře, ale také spoluhráče. Vztahy uvnitř týmu nejsou vždy zalité sluncem, vzpomeňte si na Michaela Jordana, Kobeho Bryanta a mnohé další. Házená není středobodem mediálního zájmu, ale v čem Filip byl a je stejný jako výše zmíněné hvězdy? Schopností vytyčit si cíle, kterých ještě nikdo nedosáhl, zároveň objevovat cesty, po kterých nikdo jiný před vámi nešel. „Já jsem praktik, nikdy mě nelákala teorie, nebo že si přečtu knížku a budu dělat podle ní. Mnohem víc mě lákalo být autorem takové knihy,“ říká Filip. „Bylo pro mě důležité psát vlastní příběh a nesnažit se nikoho kopírovat. Snažil jsem se na sobě pracovat hlavně v mentální oblasti, abych podával konstantní výkony.

To byla jediná možnost, jak být absolutní světová extra třída.“

To potvrzuje slova Michaela Jordana, že není umění dát v NBA 20 bodů, ale dávat je v každém utkání a být součástí týmu, jenž vyhrává a získává tituly. Když se to podaří zasadit do organizační struktury, jako v případě Bulls v Jordanově éře, Lakers s Bryantem či Kiel s Jíchou, je založeno na dosažení velkých individuálních i týmových úspěchů, ale také na zrod dynastií, které jsou vzorem pro další hráče a kluby. Vznikají tím přirozené konkurenční prostředí a soutěživost, které jsou základem pokroku v jakémkoliv odvětví.

„Nebylo to o označení, že jsem nejlepší. Já jsem se jako nejlepší házenkář cítil. Věděl jsem, že jsem nejlepší. Neměl jsem ale zkušenost s mimořádným mediálním zájmem. Pozornost byla neobvyklá a po-

hled veřejnosti na mě se změnil,“ říká Filip. „Pro mě to ale taková změna nebyla. Je krásné mít ocenění, které ti už nikdo nevezme.“

Jestli je sport, nejen profesionální, v něčem extrémně férový a na druhé straně krutý, tak v tom, že můžeš mít jakoukoli historii, ale v dalším utkání se na ni nikdo neptá. Když něco vyhraješ, je to ocenění za odvedenou práci. Nedostáváš příslib, že můžeš ubrat nebo něco odfláknout. Každý budoucí úspěch si musíš opět vydobýt sám. Tuto rovnici měl Filip rozšifrovanou už dřív: „Úspěch ti dodává zkušenosti, díky nimž máš možná o něco lepší pozici proti méně zkušeným. Ale to je všechno. Když řekneš - byl jsem nejlepší - tak to znamená, že jsi byl, ne že jsi a budeš. Každý den, v každém tréninku a utkání to musíš potvrzovat a odpracovat.“ □

V Izraeli hrají hlavní sportovní roli fotbal a basketbal. Baseball byl dlouhé roky na okraji zájmu, teď se situace mění. Izrael postoupil do Tokia na olympijský turnaj a u úspěšného týmu už více než 10 let pracuje i český trenér **RICHARD KANIA**, který je aktuálně asistentem hlavního kouče **ERIKA HOLTZE**. V dotazníku trenéra se o pohled na svůj sport a trenérskou práci podělili oba.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

Bud' vyhraujeme, nebo se poučíme



BASEBALLOVÝ TRENÉR

ERIC HOLTZ

Narozen: 5. 12. 1965 v New Yorku

Hráčská kariéra: mj. Dean College (USA), Bet Shemesh Blue Sox (Izrael)

Trenérská kariéra: mj. Manhattanville College (asistent 2004-07), Bet Shemesh Blue Sox (Izr./2007), Westchester Community College (2008-15), reprezentační tým USA (asistent 2013), USA do 18 let (2017), aktuálně reprezentační tým Izraele

Největší úspěchy: 4. místo na ME (Izrael) a 1. místo v olympijské kvalifikaci o Tokio (obojí 2019)

Zajímavost: založil a je vlastníkem Game On 13, baseballového a softbalového tréninkového zařízení zaměřeného na posilování a sportovní kondici a rozvoj dovedností

ERIC HOLTZ

Proč jsem se stal trenérem?

„Pohání mě touha motivovat mladé lidi, aby se snažili dosáhnout co možná nejlepších výsledků v tom, co dělají.“

Moje nejsilnější vlastnost?

„Pracovitost. Příprava. Motivace. Vystupování. Osobnost.“

Co na mě mělo největší vliv?

„Můj otec, který zemřel, když mi bylo jedenáct. A trenéři v Little League.“

Moje trenérská filozofie?

„Klíčem všeho je příprava. Jestliže něco dostatečně často trénujete, pak vás situace nemůže nikdy překvapit. Motivuju láskou, nebojácností, moji hráči se berou jako My, ne Já. Pracují pro každého člena týmu, ne pro jednotlivce.“

Jakými hodnotami se řídím jako kouč?

„Pracovní morálka. Pokora. Týmovost, týmový hráč. Čestnost. Charakter.“

Nejlepší rada, kterou jsem kdy dostal?

„Bud' vyhraujeme, nebo se poučíme.“

• • •

Moje nejtěžší rozhodnutí?

„Vyřazení hráčů, abych posílil tým.“

Co se mi opravdu povedlo?

„Když jsem převzal tým, o kterém před pěti lety nikdo neslyšel, a pak se nám podařilo přes 17 vítězství a pouhé 4 prohry projít turnaji v Bulharsku, Litvě, Německu a Itálii, abychom se stali prvním týmem od roku 1976, který bude reprezentovat Izrael na olympijských hrách.“

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

„Popravdě řečeno, to se mi ještě nestalo. Dobrý koučink je pochopení každého hráče, co jej pohání do práce, kde se cítí v pohodě, kdy podává svůj nejlepší výkon, s čím můžu počítat u každého z nich. Takže: když to situace vyžaduje, vím bez váhání, po kom sáhnout.“

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

„Nedělám mezi nimi rozdíly. Snažím se dostat z každého hráče to nejlepší. Nastavením a dosahováním realistických cílů pro každého z nich.“

• • •

Stává se mi někdy, že si vůbec nevím rady?

„Jednou asi v utkání, když už jsme měli málo hráčů, rozhlédl jsem se, koho bych



Izraelský baseball je nadšený z historického postupu na OH. Tým vyšel vítězně z turnaje africko-evropské zóny, kde prohrál jen s Čechy. Ti ale podlehlí Nizozemcům a Italům...

FOTO: PROFIMEDIA.CZ

mohl postavit do hry, a nakonec jsem tam dal nadhazovače.“

Můj trenérský rituál?

„Nejsem pověřivý. Věřím v přípravu a vytváření si vlastního štěstí.“

Potřebuje trenér víc vzdělání, nebo životní rozhled?

„Skvělá otázka. Myslím, že jsou v rovnováze, protože jedna bez druhé nefunguje.“

Věřím na vyšší síly, nebo zásadně především sobě?

INZERCE

„Jsem velmi spirituální člověk, ale nejsem nábožensky založený. Věřím v tvrdou práci, v chování se k lidem s respektem a být příkladem ostatním.“

Čím se trenérsky vzdělávám nebo inspiрую?

„Snažím se každý den zlepšit. Každý den zvažuju, kde se nacházím v prostoru a čase, a jestli jsem dnes promrhal nějaký čas. Nic není zadarmo. Nesmíte promeškat žádný den. Skoro každý den si dělám sebehodnocení.“

U čeho si nejlíp odpočinu?

„Když hraju baseball ve kterémkoliv ze svých čtyř týmů.“

→

„SNAŽÍM SE KAŽDÝ DEN ZLEPŠIT. KAŽDÝ DEN ZVAŽUJU, KDE SE NACHÁZÍM V PROSTORU A ČASE, A JESTLI JSEM DNES PROMRHAL NĚJAKÝ ČAS. NIC NENÍ ZADARMO. NESMÍTE PROMEŠKAT ŽÁDNÝ DEN.“

**OLYMPIJSKÉ
TOKIO**

1940

1964

Květen—srpen 2021
Výstava v Historické budově
Národního muzea

www.nm.cz

2021

Chyby z lenosti nedají žádnou užitečnou informaci

RICHARD KANIA

Jak se český trenér dostane k reprezentačnímu týmu Izraele?

„Začal jsem v Izraeli působit v roce 2008 coby European Envoy Coach pod hlavičkou CEB (Evropská baseballová asociace). Izraelské asociaci se líbilo to, co dělám a jak to dělám, a tak mě začali zvat i další roky. A přestože nejsem židovského původu, stal jsem se v roce 2010 asistentem Pata Doylea u seniorské reprezentace a u mužů Izraele působím doteď.“

V čem spočívá moje práce?

„Většinou jsem tzv. bench coach, takže vedu nadhazovačský záznam, tím zároveň i předávám informace o pálkařích soupeře. A mimo naše utkání skautuju budoucí soupeře. Ale když je třeba, zaskočím koučovat na první nebo třetí metu. Eric Holtz většinou v přípravě vede s námi asistenty dialog o všem možném.“

Jaký vidím v takovém angažmá největší přínos pro mě?

„Rád se učím a objevuju nové věci a přístupy. Největší přínosy byly dva. První, když jsem viděl pozitivní koučink Pata Doylea v praxi, který vychází z filozofie PCA (Positive Coaching Alliance), o níž je i kniha Trénink 2. A jde o to podporovat snahu o zlepšení víc než výsledky. Najít cíle úsilí a nedívat se jen na výsledkovou tabuli a statistiky. Jinými slovy, chyby pramenící ze snahy jsou vítány, protože z nich jsme schopni se poučit. Chyby z lenosti či lhostejnosti nejsou chybami ve správném slova smyslu, jsou mnohem horší, protože nám nedají žádnou užitečnou informaci. Pat učil otázkami, tím nutil hráče přemýšlet, proč dělají některé věci, a jak je mohou dělat lépe. Uvedu jeden příklad. Pat donesl na trénink marshmallow, jelly bean (bonbony) a kameny a dal hráčům na výběr, mohli si vzít jednu věc. Pak

jim řekl: Marshmallow chutná a vypadá skvěle, ale i pod mírným tlakem se hroučí a při zkoušce ohněm se rozteče. Jelly bean jsou rovněž chutné a lákavé, vypadají tvrdě a snesou mírný tlak. Kámen není nijak lákavý, ale rozpalte ho doběla, a nemění se - je pořád stejně tvrdý a vytrvá ve své kvalitě i při zkoušce ohněm. Je na vás si zvolit, co chcete být. Marshmallow, jelly bean, nebo kámen. Když jsem to pak používal u nás, hráči si mysleli, že jsem se zbláznil. (smích) Druhým přínosem bylo setkání s Erikem Holtzem, jeho filozofií a stylem vedení týmu. Velmi dobře jsme si lidsky sedli.“

V jakém poměru jsou v izraelském týmu zastoupení naturalizovaní Američané a domácí Izraelci? Čím se tento mix hráčů dokázal dostat až na OH?

„Ač je tým složen z velmi výrazných osobností, hráči se neskutečně semkli a tvoří opravdový tým. Myslím, že to je součástí jejich historické kultury. V současném širším výběru hráčů, kteří jsou ve hře o olympijské hry, jsou čtyři ‚opravdoví‘ Izraelci. Z nich tři hráli v české extralize. Zbytek jsou Američané židovského původu, ovšem velká část z nich hovoří plynne hebrejsky. Ono není jednoduché získat izraelský pas. I když, samozřejmě, získat ten český je mnohem složitější.“

Dají se vystopovat klíčové rozdíly mezi českými hráči, izraelskými a americkými v Izraeli?

„Liga v Izraeli je slabší než u nás. Je to i tím, že v zemi je povinná vojenská služba - muži chodí na tři roky, ženy na dva - a pokud nejste státem uznány sportovci, musíte vojnu odsloužit bez úlev. A spousta mladých mužů po vojně končí s baseballem, nebo přejde na softball. Takže tady máme velkou výhodu. Zároveň naše trenérská základna produkuje poměrně slušné množství velmi dobrých hráčů. Izrael má výhodu, že mnoho jeho občanů má dvě až tři



BASEBALLOVÝ TRENÉR

RICHARD KANIA

Narozen: 2. 7. 1963

Hráčská kariéra: Sokol Krč (nyní Eagles Praha, 1986-94, česká softballová reprezentace (1992)

Baseballová kariéra: 1989-95

Trenérská kariéra: Krč Altron (nyní Eagles), Tempo Praha, v současnosti Kotlářka Praha Reprezentace: ČR U18, senioři ČR, od 2010 reprezentační tým Izraele, nyní asistent manažera

Největší úspěchy: mistr Evropy do 15 let (2004/asistent hlavního kouče), postup z C skupiny ME s týmem Izraele (2014/hlavní trenér), postup Izraele z B skupiny ME až na OH 2021 (2019, asistent trenéra)

občanství a hráči s izraelským pasem se hrdě hlásí trenérům, že by chtěli hrát a reprezentovat. V Izraeli je jen jedno regulérní hřiště, které, byť má světla, je kvalitou výrazně za našimi hřišti, a navíc nepatří Izraelské baseballové asociaci, ale baptistům (Baptist Village). Pracuje se ale na dalších dvou v rámci projektu Field of Dreams, která by měla posunout baseball dál.“

Je znát, že se pozice baseballu v Izraeli díky postupu na OH změnila?

„V roce 2011 mě tajná služba na letišti zpovídala, proč mám s sebou radar. Neustále mi tvrdili, že u nich se baseball nehraje, a radili mi spíš rekrutovat hráče házené. Pak ovšem přišly úspěchy, na World Baseball Classic 2017 se Izrael překvapivě dostal až do finálové skupiny, a začali se ozývat hráči z USA, kteří mají židovské kořeny. Po vítězství v olympijské kvalifikaci už v Tel Avivu na letišti visí fotka hráčů, celý tým přijal loni v lednu prezident země. Izraelci umí věci v pozitivním smyslu dobře prodat.“ □



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

INZERCE

PRAŽSKÝ BASEBALLOVÝ TÝDEN

40 *Ročník*

#BASEBALLCZECH

23.6. – 26.6. 2021

CZE | ESP | RUS | SVK | SWE | UKR



NÁRODNÍ
SPORTOVNÍ
AGENTURA



WWW.PRAGUEBASEBALLWEEK.EU

Chvála nespecifického pohybu

„Každá krize přináší příležitosti. A máme unikátní šanci provést hard reset toho, jak jsme se chovali. Jedna z věcí, která úplně utekla, je nespecifický pohyb,“ říká ve svém závěrečném vzkazu doktor Jiří Dostal, s nímž jsme v minulém čísle zahájili Dialog, který se týkal tělovýchovného lékařství. Díky rozvolňování i v oblasti sportu teď rozebereme, čemu se říká postcovidový syndrom, a dospějeme k postesknutí, jak zásadně chybí současné civilizaci nespecifický pohyb.



TEXT: ZDENĚK HANÍK

JIŘÍ DOSTAL

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

ZDENĚK HANÍK: „Hodně se hovoří o postcovidovém syndromu, mohl byste to uvést na pravou míru?“

JIŘÍ DOSTAL: „Ano, existuje postcovidový syndrom. Je to teď velké téma. Asi máme málo akutních, tak musíme vytvořit strašáka a máme ho v postcovidovém syndromu. Čekám, kdy vytvoří dalšího strašáka, a nevím, jaký bude. To, o čem můžu hovořit, je, že postcovidový syndrom není nic nového. Je to verze postvirového syndromu, který se učí na infekci během lékařské fakulty. Zná ho mnoho lidí, kteří byli více či méně unavení, například po infekční mononukleóze. Efekt, který má akutní onemocnění, se přeneso do dlouhé aktivace imunitního systému, která je na jednu stranu velmi složitá. Ne úplně přesně rozumíme, o co jde, ale trvá tam protizánětlivá odpověď přesto, že primární virus je již eliminován. Drtivá většina aktivních lidí v tom, o čem se bavíme - tzn. děti, mládež, aktivní



sportovci - neměla zásadní koronavirovou infekci se závažným průběhem. Pokud ano, například plicním, o této skupině se samozřejmě nebudeme bavit. To jsou lidé, kteří mají dlouhodobé následky dané těžkým průběhem covidové infekce. Ale pokud se bavíme o lehkých infekcích, popř. středních, tak je možné, že jsou lidé více unavení atd. To si můžete všude přechíst a dnes to populárně nazýváme postcovidový syndrom. Na druhou stranu ne každá únava je postcovidový syndrom. Máme přes 100 sportovců, které jsme vyšetřili po covidu. A víme, že asi 15 procent z nich má některé z příznaků dlouhého postcovidového syndromu. Někteří ho mají větší, někteří menší. A dá se říct, že 3 až 5 procent to mají opravdu dlouho, v rámci měsíců, a je pro ně velmi těžké se vrátit do profesionálního sportu. Ale nikdo z nich to nemá tak, že by se nemohl vrátit do normálního života. Teď jsme u vyrábění strašáka.“



FOTO: SHUTTERSTOCK.COM

ZH: „Dnes v pandemii křičíme: Vraťte děti na hřiště! Zespodu to vře, lidi přestávají dodržovat zákazy, zdivočele se sportuje. Kdo by měl být naším tribunem za oblast medicíny?“

JD: „Zcela oficiálně by to měl být výbor České společnosti tělovýchovného lékařství. Nicméně tam jsou procesy relativně pomalé a dovedu si představit, že tím mediálním partnerem v této oblasti může být zdravotní komise ČOV. Nejenom že se už vyjádřila, ale ona má také mediální reputaci vůči veřejnosti. Toto je asi ten nejrychlejší způsob, protože pravda je, že se všechno divočí. Vývoj je tak překotný... Než se odborná společnost k něčemu vyjádří, musí mít pevné podklady. Na jejich základě musí projít oponenturou v odborné komisi, nebo případně ve výkonném výboru. Reálně můžeme očekávat smysluplné vyjádření v horizontu tří až čtyř měsíců ode dneška. Lékařská komise ČOV by měla být tím hlavním

motivátorem nebo hlavním hlasem, který by po tom šel. Jiná lékařská komise neexistuje. Národní sportovní agentura lékařskou komisi nemá.“

ZH: „Nejenom v Česku, ale po celém světě se mnohdy i lékaři přou o to, jakým způsobem reagovat na současnou dobu covidu. Je ve skupině sportovních lékařů jasno, že rizika, která nese sportování dětí a střetávání se, jsou podstatně nižší, než když budou zavřeni doma?“

JD: „Úplně jednoznačně. Je jasný tlak na to, aby se děti, ale vlastně všichni sportující, vrátili do sportu. My jsme publikovali doporučení ohledně návratu pro vrcholový sport. Nicméně v některých případech byla špatně pochopena, a to musím střilet do vlastní nohy, protože jsme je psali a jsou relativně striktní. Jsou jasně definována pro vrcholový sport, ale vůbec nejsou definována pro děti a amatérský sport. Aby to nevypadalo, že zlehčuji. Koronavirová infekce není mor. Je to sice závažné

onemocnění, má to všechny negativní věci, o kterých víme, ale nemůžeme dopustit, aby kompletně změnila náš život. Návrat do pohybové aktivity - ani tomu neříkám sport, protože sport je za rok a půl v některých případech tak rozbitý, že se ani nedá říct, že se vrátíme k serióznímu tréninku - bude muset fungovat úplně od začátku. Je květen. Než se něco reálně otevře, bude konec školního roku, začnou prázdniny, nic se nebude dít. Takže se reálně vrátíme k organizovanému sportu v září. To znamená rok a půl.“

ZH: „Co s tím?“

JD: „Určitě panuje jednoznačná shoda vrátit se ke sportu co nejrychleji. Teď jsme u konfliktu, který jsme říkali na začátku. Z hlediska státu nebo organizací se nic nestane, nebo to bude hrozně těžko uchopitelné. Každá krize přináší příležitost. A jestli vidím někde obrovskou příležitost, je to pochopení rodičů, že jsou zodpovědní za to, aby s dětmi začali chodit ven. Teď jsou oni zodpovědní za to, že začnou děti sportovat. Nemusí závodit, ale je potřeba, aby se děti vrátily k jakékoliv nespécifické pohybové aktivitě.“

ZH: „Co máte na mysli nespécifickou aktivitou?“



ZDENĚK HANÍK

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



VZKAZ ZDEŇKA HANIKA

„Z tenisových zakrytých kurtů a fitness nás pandemie vyhnala ven na brusle, na kolo, na běh a za každého počasí, protože nic jiného nezbyvá. Pohyb potřebujeme, protože jsme si na něj zvykli. Dochází nám, že můžeme mít lepší kondici, než jsme měli. Tedy alespoň já, protože místo veteránské čtyřhry v tenisu jedu kolem Prahy hodinu a půl na kole. Líbí se mi, že to je výzva. Ve sportu platí: prohra je negativní dobro. A i covid je negativní dobro, pokud ho tak chceme vnímat. Ano, umírali lidé, to je smutné. Ale lidé umírali vždycky a na různé nemoci. My jsme jako lidstvo dostali obrovskou šanci a výchovný záhlavec, který by nám mohl přinést i toto negativní dobro.“

JD: „Třeba jen chůzi. Dřív jste přišel na autobusovou zastávku a zjistil, že vám ujel autobus. Podíval jste se, kdy jede další. Za 20 nebo 30 minut, no tak to radši půjdu pěšky. A šel jste, protože jste věděl, že za těch 20 nebo 30 minut tam budete. Když dnes přijde dítě na zastávku a bude řešit stejné dilema, co udělá? Sedne si na lavičku a bude s mobilem čekat, až přijede další autobus.“
ZH: „Zmínil jste zodpovědnost rodičů. Ale nefunguje stát, nejenom tady v Česku, stále více ochranářsky? Nevytváří vlastně on sám nezodpovědné rodiče tím, že vše určuje, vše reguluje?“
JD: „To tak je. Ale to neznamená, že s tím proudem musíme jít všichni. Jsem přesvědčený o tom, že je důležitá osobní svoboda jedince a stát nás bude nějakým způsobem regulovat, ale doufám, že mi nezakáže jít na ovál, nebo si sednout na kolo a někam vyjet. Jsem v tomto optimista, protože si myslím, že stát má řešit jiné průšvihy, než aby zakazoval lidem, aby se hýbali. Dojde k problémům v malých periferních klubech, bude problém s ekonomikou státu, což všichni víme. Vezměte například halové nebo jiné ekonomicky náročné sportování, například plavání, hokej. Nedokážu odpovět, jak toto bude řešeno. Dovedu si představit, že tam dojde k ekonomickým restrikcím. Druhý problém, který cítím,



FOTO: SHUTTERSTOCK.COM

a je to i objektivizováno s mými kolegy, se kterými se bavíme: už nevěřím, že se děti vrátí zpátky. V původním počtu se určitě nevrátí. Děti v mnoha případech takovým způsobem zlenivěly, že my je snad vrátíme, ale ony nám s tím sportem seknou. Protože si našly mezitím úplně jiné aktivity. Budeme mít v této oblasti ztracenou generaci.“

ZH: „Bývalý ministr zdravotnictví Jan Blatný nás poslal do lesa, ale my chceme na hřiště. Nám se ve sportu rozpadly oddíly a kluby, rozpadl se režim a řád. Co s tím?“

JD: „To máte naprostou pravdu. Dorazil jsem sem z konference o nových metodách ve sportu a v medicíně. A jedna z věcí, která se tam řešila, je, že se dnes všichni monitorují a měří. A otázka zní: kde je motivační faktor? Úplně zmizel, protože to není byznys. Motivace se nedá jednoduše zpeněžit, protože není vyjádřitelná číslem, které je třeba na sportovních hodinkách. Ale musíme si uvědomit, že drtivá většina lidí není motivována číslem. Je motivována prožitkem - a ten bude chybět. Máte hráče, jako jste byl vy a všichni, kteří dělají týmové a míčové sporty. To jsou lidé, pro které je za trest jít běhat do lesa. Tam musí být motivační faktor. Nedovedu si představit, jak se to bude nastartovávat zpátky.“ □

VZKAZ JIŘÍHO DOSTALA

„Každá krize přináší příležitosti. A máme unikátní šanci provést hard reset toho, jak jsme se chovali. Co úplně uteklo, je nespécifický pohyb. A to je věc, která bez ohledu na to, jestli je covid, nebo není, bude výrazně negativně ovlivňovat jakékoliv sportování a následně zdraví populace. Na to jsme totálně rezignovali. Já vím, že to je například jenom chůze. Ale to je tak strašně důležité a neřešitelné, že i kdybychom udělali sebelepší tréninkové státní nebo soukromé programy, toto je objem, který se tam nedá dát, aniž by se do toho vložila rodina. Na tento objem pohybové aktivity žádný stát nikdy nedosáhne. Je to věc, kterou si zařídíme sami v rodinách, anebo to prostě nebude. A pro mě by ta zpráva byla: zkuste se zamyslet, co všechno byste mohli udělat pro jakýkoliv pohyb svůj i svého dítěte. Je úplně jedno, co to dítě bude dělat, ale musí mít kontrakce svalového vlákna.“

CZ  BASKETBALL

EVROPSKA MISE

FIBA EUROBASKET WOMEN
17. - 27. 6. NA ČESKÉ TELEVIZI



GENÉRALNÍ PARTNER

 Tipsport

HLAVNÍ PARTNERI

 air/bank

SKUPINA ČEZ





PARTNERI

 molten

 MONDO

 OPD





Česká televize

















































































GENÉRALNÍ MEDIÁLNÍ PARTNER





















































































HLAVNÍ MEDIÁLNÍ PARTNERI





















































































MEDIÁLNÍ PARTNERI























































































VÍTĚZ BERE VŠE

FIBA OLYMPIJSKÁ KVALIFIKACE
29. 6. - 4. 7. NA ČT SPORT

GENÉRALNÍ PARTNER







HLAVNÍ PARTNERI







SKUPINA ČEZ





HYUNDAI





GENÉRALNÍ MEDIÁLNÍ PARTNER



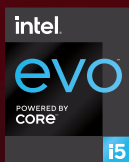




HLAVNÍ MEDIÁLNÍ PARTNERI

CZC.CZ

DVOJKY FANDÍ ČESKÉMU ESPORTU



Dell Inspiron 14 (7400)
s procesorem Intel Core i5

25 390 Kč



www.czc.cz/eleague

Akce platí do 14. 6. 2021 nebo do vyprodání zásob.