

# COACH

„Hobíci bývají  
za pokrok  
vděčnější“

## Jan Pernica

Běžecový trenér olympioniků,  
nadšenců i filmového Zátopka

**Spot**

magazín vydávaný  
ve spolupráci s Českým  
olympijským výborem



ČESKÁ  
TRENÉRSKÁ  
AKADEMIE

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



# PŘEDPLAŤTE SI DENÍK SPORT



## S KÁVOVAREM ZDARMA

**S PŮLROČNÍM  
PŘEDPLATNÝM  
ZA 2608 Kč ZÍSKÁTE  
DENÍK SPORT  
KAŽDÝ DEN DO SVÉ  
SCHRÁNKY.**

Přečíst si ho můžete třeba u skvělé kávy z kávovaru Tchibo Cafissimo Easy v hodnotě 1599 Kč, který získáte zdarma jako dárek. Nebo můžete předplatné i kávovar někomu darovat!

**Objednávejte na  
iKIOSEK.CZ/SPORT,**

přes email [predplatne@cncenter.cz](mailto:predplatne@cncenter.cz) nebo telefonicky na čísle 253253553

(při objednávce sdělte kód SPT 2202B) PLATNOST AKCE JE DO 28. 2. 2022 NEBO DO VYČERPÁNÍ ZÁSOB.



# COACH

COACH. Měsíčník. Ročník 6., číslo 3, vychází 1. 3. 2022. 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, obchodní ředitel-print: David Šaroch (7227), inzerce: Jan Nassir (7338), jan.nassir@cncenter.cz, kontakt na inzertní poradce: linka (7512), ředitel marketingu: Jaroslav Sodomka, marketing: Patrik Kubečka, e-mail: patrik.kubecka@cncenter.cz, Chief Customer Officer: Libor Berka.

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: 22. 2. 2022  
TITULNÍ SNÍMEK: MICHAL BERÁNEK  
VE SPOLUPRÁCI:



FOTO: SHUTTERSTOCK.COM

## Hledání systému

Je týden po olympiádě, a přestože je toto číslo našlapané skvělými články, žádný z nich neřeší explicitně olympijská témata. A přeci, anketa 1+11, jako by naléhavě reagovala na to, co pekingská olympiáda nemilosrdně odhalila. Totiž, že jediné dvě medaile, které česká výprava získala, nejsou výsledkem českého systému sportu, nýbrž výjimečnými a ojedinělými sólo-projekty.

Zmíněná anketa se ptá: Jaké jsou limity českého sportu?

A víte co je zajímavé? Přestože každý z respondentů odpovídá na otázku Michala Ježdíka odlišně, žádná odpověď mi nepřijde nepatřičná. Možná kdybychom sestavili kompilát ze všech odpovědí, vznikla by základní teze strategie českého sportu do budoucích deseti let.

Ale už mlčím. Tohle není moje úloha, na to jsou zde příslušné státní instituce. Můj úlohou je uvést vás do dalšího čísla měsíčníku Coach, z něhož kromě zmíněné ankety vyzvednu hlavní téma

Michala Bardy o finském sportu. A při tom si přihřeju vlastní polívčičku, protože trenérská akademie Českého olympijského výboru velmi prozřavě pozvala na konferenci Mosty před olympiádou Jukku Jalonena, který měsíc nato poprvé v historii přivedl finské hokejové národní družstvo k olympijskému zlatu.

A zakončím Zátokem, resp. trenérem jeho filmového představitele Janem Pernicou, který je respondentem v hlavním rozhovoru.

Přeju vám příjemnou četbu.

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





# Bez pocitů jsem nahraný, na tepy úplně nevěřím

Oblíbený bonmot praví, že na běžeckém tréninku není nic složitějšího. Jsou tu dvě proměnné, objem a intenzita, a jen je třeba umět je správně namíchat. Ale tak jednoduše to pochopitelně nefunguje. Svoje o tom ví i **JAN PERNICA**, který běhání zná ze všech stran. Bývalý reprezentant na středních tratích dnes vede mílaře i maratonce, olympioniky i hobíky, je členem trenérské rady Českého atletického svazu. „Důležité je projevovat kritické myšlení a nebrat všechno, protože informací o atletickém tréninku přichází ze světa opravdu spousta,“ říká o své práci.

TEXT: LUBOŠ BRABEC



FOTO SPORT: MICHAL BERÁNEK

**Jak se vlastně z půlkaře s osobním rekordem 1:48,35 a učitele na základní škole stal trenér?**

„Prvním impulsem na cestě k trenérství pro mě bylo, že jsem si ve dvaadvaceti letech utrlh hamstring a pochopil, že moje vrcholová kariéra pokračovat nebude. Tedy ona ještě pár let pokračovala, jenom už nešla nahoru. Zásadnější ale bylo, že jsem začal trénovat svoji partnerku Danču Šatrovou, tam přišel zlom. Nejdřív jsem jí jenom psal plány a u toho si dál trénoval svoje, ale ona se začala dost výrazně zlepšovat, tak jsem začal přemýšlet, jestli by nemohla naplnit ten potenciál, jak mně se nepovedlo. Brzy na to k nám do skupiny přišly i její kamarádky Terka Čapková a Lucka Sečanová a najednou jsem měl tři nejlepší běžkyně. A pak přišla nabídka, abych se stal trenérem na plný úvazek.“

**Pociťoval jste už jako závodník, že by vás trénování jednou mohlo bavit? Byl jste typem svěřence, který se s trenérem detailně baví o přípravě?**

„Určitě ano. Dělal jsem tenkrát pedagogickou fakultu, tělocvik a občanku, a jako téma diplomky jsem měl rozbor svého tréninku. O tom jsme se s trenérem hodně bavili. Navíc jsem to měl složitější v tom, že jsem studoval v Ostravě, on byl v Praze a jenom jsem za ním občas

dojížděl na určité cykly. Jinak jsem více méně trénoval sám podle plánu. Zároveň tam se mnou běhal kluk, kterému jsem plány psal. To je myslím první krok každého začínajícího trenéra, že svěřencům nejdřív kopíruje plány svých předchozích trenérů. Brzy jsem ale pochopil, že on nemůže trénovat to, co já, protože má výkonnost 2:05 a jeho cílem je zaběhnout půlku pod dvě minuty, zatímco já ji v té době měl za 1:49. Tak jsem do plánů začal přidávat vlastní invenci. Důležité pro mě bylo i to, že po vysoké škole jsem přišel do skupiny Ivoše Pitáka, známého chodeckého trenéra, který ale vedl i triatlonisty. Ještě když jsem závodil, mi svěřil něco z kondičního tréninku a nechal mě nakouknout pod pokličku. Moc mi tím usnadnil vstup do trenérského života. Byla to ohromná škola a během dvou, tří let mi předal věci, které bych tenkrát možná nenašel v žádných knížkách.“

**V roce 2006 jste na jednu sezonu zkusil i stipendium na univerzitě v americké Tulse. Jak vás tenhle skok do úplně odlišného prostředí obohatil v pozdější trenérské práci?**

„Dlouho jsem ho považoval za veskrze negativní zážitek. Tam bylo skoro všechno špatně. Trenér mě vedl, jako bych byl nějaký sprinter nebo čtvrtkař. Chtěl jsem s ním vést o tréninku debatu, na to už

**JAN PERNICA**

**Narozen:** 6. května 1981

**Profese:** běžecký a kondiční trenér. Působí v USK Praha a adidas Runners Prague, vede vlastní tréninkové skupiny Perňa Systém a Dlouhá míle. Člen trenérské rady Českého atletického svazu.

**Závodní kariéra:** 12. místo na ME do 23 let (800 m), několikanásobný mistr ČR a medailista na 800 a 1500 m, osobní rekordy 1:48,35 (800 m) a 3:50,24 (1500 m)

**Trenérská kariéra:** mezi jeho svěřence patří či patřili Tereza Čapková (1500 m, účastnice OH 2012), Dana Šatrová (800 m, 13. místo na HME), Eva Krchová (3000 m př., 9. místo na univerziádě), Marcela Joglová (maraton, účastnice OH 2020), Vít Pavlišta (maraton, 3x mistr ČR).

**Vzdělání:** Pedagogická fakulta Ostravské univerzity, doktorandské studium na FTVS UK (obor kinantropologie, zaměření na trénink ve vyšší nadmořské výšce), trenérská škola FTVS – trenér 1. třídy

jsem si věřil, ale on mě jenom vyslechl a reakce byla nulová. Domů jsem se vrátil přešlapaný, měl jsem zánět v achilovce... A sportovně jsem šel dolů. Přijel jsem tam s výkonem kolem 1:52 v hale a zhoršil jsem se na výkon přes dvě minuty. To byl za posledních dvacet let můj první a poslední výkon nad dvě minuty. Ale zpětně celou stáž vnímám jako pozitivní. Dozvěděl jsem se něco o limitech těla, zdokonalil se v angličtině a hlavně měl spoustu času přemýšlet o budoucím směřování. Navíc mě nadchl americký studijní systém. Poznám jsem, že se dá sportovat na vrcholové úrovni v kombinaci se studiem, zatímco tady mi bylo pořád předhazováno, že to možné není, že si mám vybrat buď sport, nebo studium. V USA to jde a považuji to za nedostižný ideál.“

**Jak jste si dál zvyšoval kvalifikaci?**

**A kde hledáte trenérskou inspiraci teď?**

„Pro mě bylo důležité, že jsem šel na doktorandské studium na FTVS. Měl jsem tehdy jenom jednu špičkovou svěřenkyni a vedle trénování mi zbývalo dost času na čtení. Naučil jsem se pracovat s literaturou, vybírat si, co je stěžejní, co můžu opustit, projevovat kritické myšlení a nebrat všechno, protože informací o atletickém tréninku přichází ze světa opravdu spousta. Naučil jsem se jít po podstatných věcech. Taky jsem pochopil, že jako trenér na všechno nemůžu být sám, že je důležité vybudovat si tým odborníků, třeba na biochemii, to strašně všechnu práci zjednoduší. Tohle bylo knižní období. A v poslední době, kdy už mám rodinu, hodně poslouchám podcasty, abych dokázal maximálně zefektivnit čas, který mám, nebo už spíš nemám. Poslouchám je nejen v autě, ale i při běhu, což je paradox, protože jsem vždycky trochu odsuzoval, když někdo běhal se sluchátky.“ (úsměv)

**Podle čeho se rozhodujete, koho přijmete do tréninkové skupiny?**

„Je tam víc faktorů. Buď je ten člověk zajímavý z výkonnostního hlediska, ale i tak ho musím nejdřív trochu poznat a vědět, že nenaruší chod skupiny. Protože ti opravdu elitní sportovci jsou často i velké individuality, co se týče chování. A já si zakládám na tom, že moje skupina má charisma, které mě baví, které mě naplňuje a které se snažím ovlivňovat, aby tam panovala příjemná atmosféra. Musím být přesvědčený, že nový člen zapadne. Už jsem sice vyhlásil, že další

---

**„MUSEL BYCH SE STYDĚT ZA SVOU PRÁCI, KDYBYCHOM SE SVĚŘENCEM ŠLI JENOM PO VRCHOLNÉM VÝKONU, JÁ BYCH MU ŘEKL, AŽ SE VYKAŠLE NA ŠKOLU, JEMU BY SE TO NEPOVEDLO, A PAK SKONČIL NA PRACÁKU.“**

---

adepty brát nebudu, ale když se ozve i někdo výkonnostně slabší a přesvědčí mě svým příběhem, tak touha pomoci mu nakonec převáží. Jen musím vidět, že to maximálně chce a že se neozval jen proto, že se o mojí skupině někde dočetl. Ale každému předem říkám, že času nemám tolik, abych se mu mohl věnovat individuálně, a že musí co nejdříve využít spíš skupinový trénink.“

**Teď je vaším nejviditelnějším svěřencem Marcela Joglová, olympionička a v minulém roce nejlepší česká maratonkyně. Aktuálně je na desetitýdenním tréninkovém pobytu v Keni, předtím se připravovala v Portugalsku. Jaké to je vést ji takhle na dálku?**

„Myslím, že u těchto úplně špičkových vytrvalců je už role trenéra spíš v manažerské rovině. Nedělám jí jenom plán, ale koordinuji i čerpání financí z armádního resortu a ze svazu nebo pomáhám zařídit start na konkrétním závodě. Samozřejmě by bylo lepší, kdybych s ní v Keni byl, jenže už když ke mně přicházela, říkal jsem jí, že jestli něco není

v mých možnostech, tak právě absolvovat tyhle dlouhodobě pobyty. Přijala to. Navíc tohle by jí v českých podmínkách, myslím, žádný trenér nesplnil, musela by do nějaké mezinárodní skupiny. Takový je limit naší spolupráce, ale není zásadní. Pro ni je důležitější mít někoho, komu důvěřuje. S kým je schopná trénink rozbrat, když něco nefunguje. Marcela je víc partner, je to jiná spolupráce než u ostatních svěřenců. Třeba u dalšího maratonce Vítky Pavlišky už funguju spíš jako mentor. Když mu měsíc nepořádně plánuje, tak to zvládne. Bude vědět, co a kdy má běhat. U ostatních jsem trenér na place, absolvuji s nimi soustředění. Má to vždycky svůj vývoj.“

**Jak s Marcelou Joglovou na dálku komunikujete? Používáte nějakou tréninkovou platformu, jako je třeba Strava?**

„Máme v Google Docs sdílený tréninkový deník. Ona tam po každé odjezdu jednotce zapisuje svoje pocity, kvantifikujeme to i na zjednodušené Borgově škále od jedné do sedmi. Když je teď v Keni, což je pro mě



FOTO: ARCHIV JANA PERNICI, ČTK

S maratonkyní Marcelou Joglovou při předolympijském soustředění v italském Livignu

zásadní soustředění, dívám se na to každý den, abych jí pak mohl posvětit další kroky v tréninku. Voláme si, jen když je třeba udělat nějaké okamžité rozhodnutí typu, jestli jet na tenhle závod, nebo jiný. Jinak si akorát píšeme. Pokud je všechno OK, nemá potřebu ozývat se, a soustředí se na trénink.“

**Je pro vás v téhle situaci důležitější její subjektivní odezva, nebo hodnoty tepové frekvence, wattů a dalších metrik, které dneska umějí zaznamenat i chytré hodinky?**

„Rozhodně subjektivní pocity. Bez nich jsem nahraný, bez nich to dělat nemůžu. Teprve až pak následují tepy. Navíc těm já bezmezně nevěřím. Když mi u nich něco neseď, tak nevím, jestli je to chyba přístroje nebo co si mám myslet. Ale pokud k tomu doplním Marceliny pocity, tak třeba vidím, že se špatně najedla, a jsem doma, protože to byl důvod vyšších tepů. Moje trenérská filozofie je totiž velmi jednoduchá. Trénovat maximum toho, co ten člověk zvládne. Pokud to zvládá, je to signál, že můžeme jít dál. A když to nezvládá, musí mi popsat, proč to nešlo, a musíme řešit, co dál. Jestli je to únava, která po jednom, dvou dnech

odezní, nebo jestli jsme to přešvihli už moc a potřebujeme delší dobu na to se zvednout.“

**Specifikem dnešní doby, aspoň v individuálních disciplínách, je i to, že sportovci do přípravy dávají svoje peníze nebo mají soukromé sponzory. Nemění se tím trochu styl trenérový práce ve smyslu, že už to není ten skoro armádní dril jako dřív, ale svěřenec chce o všem víc rozhodovat?**

„Nemyslím si, že by se měnila podoba tréninku, ale způsob závodění rozhodně ano. Mám na mysli to, že běžci chtějí startovat na závodech, které jim mohou přinést nějaké benefity. Řekněme, že mají smlouvu se sponzorem, že dostanou lepší podmínky, pokud budou na určitém závodě do určitého místa. A není to často závod, který by byl důležitý. Pro mě jako trenéra jsou hlavní olympiáda, mistrovství světa a Evropy, na ně chci svěřence připravit. Ale zároveň Marcela i další běžci si vybírají závody, kde budou vidět oni i jejich sponzoři. To je negativní věc, kterou vnímám a na niž upozorňuje i starší generace běžců, třeba Jarmila Kratochvílová, která říká, že měla za sezonu jen omezený počet startů

na osmistovce, a díky tomu zaběhla světový rekord. Dneska běžci na celém světě tříští pozornost do mnoha akcí nebo si je vybírají účelově kvůli sponzorovi, přitom to vždycky nemusí být akce, kde jsou nejlepší podmínky pro výkon.“

**Například americký vytrvalec Meb Keflezighi ve svých pamětech upřímně popisuje, že když někde na 38. kilometru Newyorského maratonu běžel na třetím místě, začal přemýšlet, jestli má zkusit dostihnout toho prvního, ale zároveň riskovat, že vytuhne, propadne se na desáté místo a přijde o príze money i bonus od sponzora, nebo jestli si radši nepohlídat svoje jisté třetí místo a jisté peníze. Ani to dřív nebylo.**

„U vytrvalostních běžců se tenhle kalkul určitě objevuje. Nebo s botami, v jakých běhat. To je teď velké téma. S Marcelou jsme dlouho řešili sponzora a možná to ovlivnilo i její koncentraci na olympiádě. Já bych třeba byl spokojenější, kdyby si mohla nezávisle vybírat značku bot. Sáhnout po tom, co jí zrovna nejvíc vyhovuje, protože kvalita moderních modelů se opravdu posouvá rok co rok. Nějaký typ jí může sedět víc, ale nemusí to být zrovna bota od sponzora. Měli jsme na to



FOTO SPORT: MICHAL BERÁNEK





## MARATON SE ZÁTOPKEM

Zvláštní kapitolou v trenérském životopise Jana Pernici je příprava herce Václava Neužila na hlavní roli ve filmu Zátopek, který měl premiéru v loňském roce. „Od reality vrcholové přípravy se to lišilo jenom v četnosti tréninků a intenzitě, kterou jsme do toho mohli vložit, protože Vaškovo tělo, jak jsme zjistili, má někde svůj limit a my ho nechtěli překročit. V atletice často jdeme až na hranu a někdy to bohužel vltíne i za ni. U Vaška jsem věděl, že tohle si nemůžeme dovolit. Jinak byl přístup úplně stejný jako u vrcholových sportovců. Stejně zázemí, regenerace, fyzioterapie, výživa, tréninková metodika. Byl to vrcholový trénink ve třech jednotkách týdně,“ říká o zákulisí atletické přípravy známého herce. Pernica měl na starost i výběr komparsistů pro běžecké scény, na jejichž natáčení dohlížel. Navíc si stříhl epizodní roli švédského maratonce Gustafa Janssona z olympijského závodu v Helsinkách.

rozdílný názor, ale řekl jsem, ať si vybere, jak to ona cítí. I existenčně. Chápu, že sponzorské peníze jsou pro ni důležité. A je to nedílná součást přípravy, protože pokud nebude mít pocit ekonomického zabezpečení, že může sportovat v klidu a nerušeně, tak toužený výkon se nedostaví. Musí se vždycky najít nějaký kompromis mezi chtěným a možným.“

**Loni na podzim jste v běžecké komunitě zaujal tím, že jste na přednášce přenášeli i na YouTube zveřejnil podrobný plán přípravy Marcely Joglové na závod, na kterém splnila olympijský limit. Co vás k tomu vedlo?**

„Spíš než prezentovat nějaká konkrétní čísla jsem chtěl lidem přiblížit filozofii našeho tréninku, principy, podle kterých se připravujeme, protože si myslím, že know-how se má sdílet. Měli by to dělat všichni trenéři, pokud chtějí, aby jim chodili dobře připravení svěřenci. Pokud to budou tajit, tak se ti kolem nedozví, jak správně trénovat, a budou třeba opakovat chyby, které ostatní včetně mě udělali v začátcích. Nebude tu žádný vývoj. Že si někdo odjinud přivede dobře



připraveného běžce nebo ho objeví, to je takové nahodilé. Ale pokud by existovala metodika, na které bychom se většinově shodli, tak máme jistotu, že nám do vrcholové fáze budou z mládeže a nižších stupňů přicházet dobře připravení závodníci. Za utajováním přípravy je podle mě spíš strach trenérů, že ostatní uvidí, že nic zázračného nedělají. Kdyby takhle vybalili karty všichni, možná bychom zjistili, že všichni děláme podobný trénink, jenom ho musíme umět napasovat na různé typy běžců.“

**Přítom ve světě je to běžná věc. I já se rád dívám na veřejné profily elitních závodníků na Stravě.**

„Právě. V dnešní době, kdy můžu vidět plány nejlepších světových běžců, mi přijde směšné, že bych měl tajit trénink Marcely, která skončila na olympiádě v půli startovního pole. Jsem rád, že to zahraniční trenéři sdílejí. I když pravda je, že zatímco dřív jsem to hodně hltal, teď už na všechno nahlížím kritičtěji. Určitě je pro mě zajímavé vidět, kolik Molly Seidelová, bronzová z olympijského maratону a nejlepší běloška, naběhává kilometrů za rok a kolik za měsíc. Neznám u ní ale další proměnné. Co má za výživu, jestli z toho nemá nějaké zdravotní problémy, jak regeneruje, jak dlouho jede tenhle vrcholový trénink, a tak dále. Spíš mi to pomáhá uvědomit si, co je možné v přípravě udělat. Ale neznamená to, že bych vzal její trénink a opsal ho. Marcelu třeba pořád poznávám, myslím, že v tréninku můžeme jít dál a dál, jen zatím nevím, kde je její strop. Rozhodně si tedy nemůžu říct, že když Seidelová naběhává 240 kilometrů týdně, půjdeme to →

INZERCE



**T-MOBILE**  
**OLYMPIJSKÝ**  
**BĚH**

**BĚŽÍME**  
**22/06/2022**  
**PO CELÉ ČR**



OFICIÁLNÍ PARTNER  
ČESKÉHO  
OLYMPIJSKÉHO TÝMU  
2013 - 2024



**WWW.OLYMPIJSKYBEH.CZ**



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

Vít Pavlišta, trojnásobný mistr republiky v maratonu a Perničův svěřenec, po boku Španěla Alejandra Jimeneze na trati předloňského ústeckého půlmaratonu

hned taky. Ale minimálně víme o člověku, který to zvládne.“

**Vytrvalostním disciplínám už dlouho vládou Afričané a sotva se na tom jen tak něco změní. Pro rodilé Evropany je hodně obtížné v téhle konkurenci obstát. Jak je pro vás těžké motivovat svěřence, když víte, že i pokud na olympiádě nebo mistrovství světa ze sebe vydají to nejlepší, tak na úspěch, který by fanoušci ocenili a který by je i finančně zajistil, to stačit nebude?**

„Je to tak. Když u svěřence poznám, že má nějaký potenciál, snažím se ho navést, aby koordinoval studium s vrcholovým sportem. Aby si třeba školu rozložil nebo zvolil takovou, která je ke sportu přívětivá, ale zároveň mu dala něco praktického pro uplatnění po konci atletické kariéry. Ty ostatní se snažím víc motivovat ke studiu. Spíš je tedy asi sportovně demotivuju. (úsměv) Nechci se totiž dostat do stádia, že svěřenec se vydá cestou vrcholového sportu, odřízne všechno, a ono to nevyjde. To je mi proti srsti. Trénink je i pedagogický proces,

**„V DNEŠNÍ DOBĚ, KDY MŮŽU VIDĚT PLÁNY NEJLEPŠÍCH SVĚTOVÝCH BĚŽCŮ, MI PŘIJDE SMĚŠNÉ, ŽE BYCH MĚL TAJIT TRÉNINK MARCELY JOGLOVÉ, KTERÁ SKONČILA NA OLYMPIÁDĚ V PŮLI STARTOVNÍHO POLE.“**

není to jenom věc sportovní přípravy. Chci taky předat svěřence do normálního života, vybavené nějakými dovednostmi a kompetencemi. Musel bych se stydět za svou práci, kdybychom šli jenom po vrcholném výkonu, já bych mu řekl, ať se vykašle na školu, jemu by se to nepovedlo, a pak skončil na pracáku. Ani já tomu vlastně nedávám všechno. Držím si práci, která mě existenčně živí, a vrcholové trénování je koníček, tak by bylo nefér, abych od svých svěřenců požadoval opačný přístup.“

**Vedle vrcholových atletů připravujete i hobby běžce. Čím vás to po trenérské stránce obohacuje?**

„Seberealizace trenéra je vždycky stejná – zlepšit někoho dalšího. Je třeba super pocit, když úplný začátečník díky vám zjistí, jak se vlastně správně běhá, naučíte ho techniku. To mě baví. Každá výkonnostní úroveň má nějaký pocit, který si z toho člověk vytáhne. Tihle lidé neběhají kvůli rekordům a limitům, ale běhání může zlepšit kvalitu jejich života. Když je někde posuneš, jsou šťastní. Už

třeba proto, že můžou vykonávat sportovní činnost, kterou mají v oblíbenosti. Jsem rád, když vidím, jak se zlepšují. A mám zkušenost, že sportovci na té nejvyšší úrovni nebyvají za výkonnostní pokrok tak vděční jako hobíci, stěžují si, že čekali větší zlepšení, čekali, že to bude rychleji. Někdy právě nižší stupně výkonnosti naplňují trenéra víc než vrcholový sport.“

**Se kterými svěřenci se vám pracuje nejlíp? Jsou to ti, které zajímá pozadí tréninkového procesu, a chtějí o něm třeba vést debatu?**

„Většinou se snažím, aby svěřenci chápali podstatu tréninku, protože pak se to snáze koriguje. Když jdeme lehčí trénink, a oni to tam pošlou naplno, je to špatně. Druhý den totiž navazuje důležitý těžký trénink, který pak nezvládnou, protože se vyřídili na tom středně těžkém. Tohle se jim pokouším vysvětlovat. Na druhou stranu jsem rád, když o tréninku se mnou úplně nedebatují a nezpochybňují ho. Respektive já ho rád vysvětlím, ale pokud jsou fakt v opozici, máme problém. To mě úplně nebaví. Leckdy tedy přistoupím na to, že dobře, budeme to dělat podle tebe. Z drtivé většiny to ovšem nefunguje. Protože o té cestě musejí být přesvědčení oba. Samozřejmě, nechám si poradit, když mi svěřenec řekne, že se dneska necítí a že tenhle trénink nepůjde. To je jiná věc. Tam nepovažuji za slabost, že uhnou. To je akcent na jeho aktuální pocity.“

**Na druhé straně svěřenec, který jen slepě následuje trenérovny pokyny, asi taky není ideál.**

„To ne. Byť se dá říct, že hloupí lidé se trénují snáze, protože všechno dělají tupě podle plánu, nepřemýšlejí o tom, věří mu. Ale zase to souvisí s pedagogickým procesem, o kterém jsem mluvil. Chci vychovávat plně rozvinuté osobnosti s názorem, které o věcech přemýšlejí. Které budou mít kritické myšlení a umí si říct, když toho je moc a bolí je nohy nebo něco.“

**Když přijmete běžce do tréninkové skupiny, za jak dlouho můžete očekávat, že u něj uvidíte výsledky svojí práce? Předpokládám, že se nedostaví tak rychle jako třeba ve fotbale, kde občas stačí, že nový trenér změní taktiku, sestavu, náladu v kabině, a hned se začne vyhrávat.**

„Ono to může být taky hned. Pokud do skupiny přijde svěřenec, který je silně

# 52

**Na tolikátém místě skončila v maratonu na loňských olympijských hrách Marcela Joglová, svěřenkyně Jana Pernici. Z Češek byla nejlepší.**

demotivovaný, deprimovaný, a trenér mu dá nějakou vizi, pobaví se s ním, tak se zlepšení může dostavit okamžitě. Ale jestli se bavíme o systematické práci, vždycky záleží, co je ten problém. To je první věc, na kterou se nových svěřenců ptám. Často za mnou chodí proto, že u jiného trenéra stagnují, ale ten problém není vždycky v tréninku. Naopak, je tam méně často. U děvčat to hodně bývá v biochemii, že jsou anemická, mají málo železa. Nebo mají psychický problém, který se váže na výživu, na rodinu.“

**Marcelu Joglovou jste vlastně převzal čtyři měsíce před tím, než zaběhla olympijský limit.**

„U ní to bylo hodně o psychice. Nemyslím, že bychom v tréninku něco dramaticky změnili, byť máme na běhátku funkčně ověřeno, že se nám lehce povedlo zlepšit ekonomii běhu. Tam jsem vyloženě dal na její pocity, když řekla, co si myslí, že k tréninku chce doplnit. Jinak to z velké části bylo dílo psychiky. Když předchozí trenér tolik nenaléhal na svoji autoritu, kdyby jí dal možnost vyjádřit se k tréninku, tak by zaprvé nikdy neodešla

a zadruhé by byli úspěšní. V první fázi tedy úspěšní byli, kdy ona tomu věřila, ale pak začala z nějakého důvodu pochybovat. Úloha hlavy byla rozhodující, ne nějaké trenérské metody.“

**Když jsme dělali rozhovor na podzim 2019, říkal jste že česká běžecká škola je prosta všech věcí, co se dějí ve světě, že trochu spí. Změnilo se od té doby něco?**

„Změnilo se to, že nastoupili mladí trenéři, co nepracují jenom podle metodiky, kterou kdysi vymyslel doktor Fišer, sepsali ji Liška s Písaříkem a vydali jako skriptu. Tedy ne že by byla špatná nebo zastaralá, ale už na ni nahlíží i optikou zahraničních běžců. Třeba Kuba Holuša začal trénovat a vidím, že svým svěřencům dělá vodiče na kole, protože takhle to mají Poláci a bratři Ingebrigtsenové, navíc je schopen se domluvit v rámci mezinárodních skupin. Stejně tak využívají trénink ve vysoké nadmořské výšce, to je dneska naprostý základ úspěchu. Ale když se na celou věc dívám z pohledu vedoucího sekce běhů na Českém atletickém svazu, přijde mi tristní, že na plném úvazku – pokud se bavíme o dospělé reprezentaci – je v současné době jeden běžecký trenér na Dukle a na polovičním tři. To samo za sebe mluví o tom, jak můžeme být ve světě úspěšní.“

**Na druhé straně v minulém roce čtyři maratonkyně splnily olympijský limit, což je historický unikát a nepovedlo se to ani v letech, kdy byly limity výrazně mírnější.**

„To ano, ale žádná z nich nemá trenéra na plný úvazek. Pokud vím, dva pracují jako správci, další je výtahář a já jsem trenér na více nožkách.“ □



FOTO SPORT: MICHAL BERÁNEK

# Zdůrazněte jednu věc!

První část rozhovoru se současnou trenérskou špičkou NHL

TEXT: SLAVOMÍR LENER

## Co říci na první schůzce s týmem?

**ROD BRIND'AMOUR, trenér Carolina Hurricanes:** „Na prvním setkání v kabině je důležité, abyste své poselství skutečně silně vyjádřili, a když z toho vzejde, přidá to další význam. Ta první zpráva, kterou přineseš, má velký význam, mnohem větší než cokoli jiného později.“

**PETER DeBOER, trenér Vegas Golden Knights:** „Mám víc zkušeností s prvními projevy než ostatní kluci, protože jsem byl čtyřikrát vyhozen, takže jsem šel do čtyř různých týmů a musel je oslovit. Těžké bylo například přijet do Vegas k týmu, který jsme jako rivalové opravdu hodně nenáviděli. Teď vejdete do šatny s těmi kluky z Vegas a promluvíte k nim. Na přípravu proslovy jsem měl 48 hodin. Radil jsem s Paulem Mauricem, který už taky přebíral několik týmů. Vložil jsem do mé řeči silnou myšlenku. Byla to kombinace trošky humoru, která se snažila odstranit bariéru, a silného sdělení. Hlavní podstatou mé řeči bylo konstatování, že někteří dobří lidé přišli o práci, Gerard Gallant, Mike Kelly a ostatní zaměstnanci. Chtěl jsem, aby se všichni museli podívat do zrcadla, viděli problém a přistoupili k nastavení nápravy. Další (příběh) byl můj první rok trénování v NHL, přišel jsem z juniorky do Florida Panthers a nahradil Jacquese Martina. Řekl mi, že mužstvo potřebuje v tréninkovém kempu před sezonou tvrdý vzkaz. Vedl jsem nejtěžší tréninkový kemp, jaký jsem kdy v životě nastavil. A mám štěstí, že kluci neodešli a vzali to. Divím se, že jsem to přežil. Překonali jsme rok a kapitán Bryan McCabe během našich výstupních schůzek po sezoně řekl: Poslouchejte, trenéře, s nadšením čekám příští sezonu, ale na podzim v kempu musíte sundat nohu z plynu. Jako zkušený hráč a chlap byl docela jasný: Jednou jsme ti to nechali



ROD BRIND'AMOUR



PETER DeBOER

projít, ale radši to nezkoušej znovu, protože si budeš zahrávat s ohněm. Musíte najít zlatou střední cestu.“

**JON COOPER, trenér Tampa Bay Lightning:** „Pro mě je to trochu jiné, protože jsem v organizaci už nějakou dobu. Byl jsem na farmě a znal prostředí i hráče. Když jsem poprvé v té kabině chodil, byl jsem jako ta stará reklama na deodorant: Ať tě nevidí, jak se potíš. Musíš být důvěryhodný. Jen jsem chtěl ukázat sebevědomí a ať je zpráva jakákoli, kluci si to zapamatují. Musí se ujistit, že to nejsou jen plané řeči a chmýří. V současnosti jsme v jiné situaci. Můj vzkaz našim klukům bude určitě znít: Bez ohledu

na to, co se tady stane, až zase půjdeme na led, nezískáme všechno zpět v jednom zápase. Náprava bývá pravidelně maraton, ne sprint, ale všechno může skončit jako sprint.“

**O jednání s mileniálními hráči generace, dorůstající do dospělosti na začátku tohoto století.**

**COOPER:** „Hráči jsou jiní a NHL se omladila. Staré duše, které jste vídali, jsou nyní pryč. Zase nastoupíte do letadla a vidíte stále méně a méně chlapů, kteří hrají karty, a stále víc a víc jich hraje videohry, osamoceně, sami ve svém světě. Učím se od vlastních dětí v tom, jak myslí, proč hrají videohry. Učím je,

a vy jim to raději ukažte. Musíte znát každého hráče, každý je trochu jiný. I když můžete mít stejné filozofie a stejná pravidla, každý chlap to bere trochu jinak. Poznat je nebolí.“

**DeBOER:** „Starý citát říká: Nezájímá je, co víte, dokud nevědí, jak moc vám na tom záleží. To je v současném koučingu nejdůležitější. Doba, ve které jsme vyrůstali, byla diktatura. Když jsem trénoval juniorský hokej, nedělal jsem rozhovory nebo hloubkovou analýzu toho, co se děje, bylo to jen: Takhle to bude. Ale jako trenér se musíte změnit. Souhlasím s oběma kolegy, pomohly mi s tím i moje děti. Mluvíte s nimi u jídelního stolu, ptáte se, kdo je jejich oblíbený učitel, vždy jsou to lidé, se kterými se spojíte.“

**O tom, zda můžete hráčům přehrát více než 10 minut videa najednou.**

**DeBOER:** „Ne. To je pravděpodobně limit. Ale kdyby to byla ‚call-in show‘, krizový meeting, možná bych nechal zavolat všechny hráče a řekl: Máme ve hře plno špíny a svinstva. Nechám je tam třeba i 20 minut. Jinak se ale na video-poradách snažíme držet pod 10 minut. Tady bych mohl mladým trenérům poradit: vypíchněte jednu důležitou činnost. Vyřešte jednu věc, kterou musíte zlepšit pro příští zápas, a soustředte se na to. Tolik mladých trenérů se snaží vše najednou opravit a napravit. I já jsem tomu dříve propadl. Opravdu dobří trenéři se vrhnou na jednu nejdůležitější věc a vrátí ji do správných kolejí pro další zápas.“

**COOPER:** „Když jsem přišel do ligy, dělal jsem primárně všechny porady. Pořád jich dělám hodně, ale ne tolik - hodně deleguji asistentům. Když zjistím, že jsem se nechal unést a jsem před hranicí 10 minut, brzdím. Často mluvím s trenéry z amerického fotbalu. Zařazují množství videí, ale nevím, jak to všechno jsou jejich hráči schopni vnímat. Jsem pro opakování stále stejného, nejdůležitějšího. Během krátké doby toho můžete hodně probrat, sdělit, podtrhnout. Nejtěžší pro trenéry je uvědomit si, že někdy je lepší, když méně je více. Nechtějte, aby všichni odcházeli: Sakra, toho bylo příliš.“

**O tom, jak zvládat kritiku, i na sociálních sítích.**

**BRIND'AMOUR:** „Je to o jistotě, že některým lidem můžete vždy důvěřovat, ať už jsou to vaši rodiče nebo přátelé, díky nimž můžete shodit něco, co vás

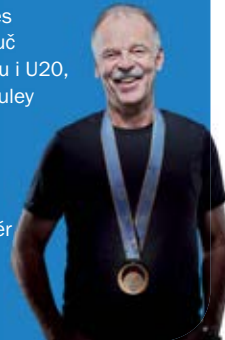
trápí. Snadná odpověď je: Nečtěte to. Ale všichni to dělají. Nebo o tom slyší. Jak to řešit? Mně nedělá dobře, když to nechám v sobě. Proto potřebuji okruh lidí, možná je to jeden nebo dva, kterým můžu důvěřovat, že si o věcech můžeme promluvit. Mám jednoho z mých nejlepších přátel na světě, není to hokejista, ale je to moje pravá ruka. Nevím, kde bych byl, kdybych s ním nemohl o starostech mluvit. Je důležité tohle mít.“

**DeBOER:** „Neexistuje správná odpověď. Je to doba, ve které žijeme, lidé se mohou skrývat za komentáře, mohou být bezohlední, zlí. Nemají za to žádnou odpovědnost. Tato generace musí mít silnou kůži. Dostáváme ale zaplacenou za přijetí tohoto typu kritiky. Nejtěžší je to pro rodiny, čtou to vaše děti, manželka, matka a otec. Berou to mnohem osobněji než my. Jsme ale silní, otrkaní, vospělí a víme, s čím máme co do činění. Myslím, že je to o podpoře a o tom mít vždy otevřené komunikační linky mezi nejbližšími.“

**COOPER:** „Musíš se prokousat pocity trapnosti a rozpaky. To je ta nejtěžší část. Snažím se, aby mé děti měly otevřené oči, vnímaly to už od malička správně. Potřebujete okruh důvěry a lidi, o které se můžete opřít, ať se stane cokoli. Kritika je součástí života a bohužel, sociální média ji vynesly do popředí. Když jsem dřív procházel různá hodnocení a dostal se do NHL, četl jsem stati v tisku. V novinách vidíte své jméno: Páni, to je vážně skvělé. Ale teď už nic z toho nečtu. Pro mě je to prostě kontraproduktivní. S hráči se snažím o to, aby se kritika měnila v pozitivní výsledek.“

## 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)



jak si užít kamarádství se svými kámoši. Před lety jste mohli být k hráčům mnohem přísnější, dnes si myslím, že musíte některým klukům položit ruku na rameno. Hráči se předtím nikdy nezeptali: ‚Proč?‘ Prostě to udělali. A dnešní mladší hráči se ptají: ‚Proč to děláme?‘ Může to být náročné. Řídím se mou zkušeností právníka. Když mluvíš s hráči, buď si jistý, že znáš odpověď, protože je opravdu velká šance, že tě zpochybní a vyzvou.“

**BRIND'AMOUR:** „Mít vlastní děti pomáhá a já mám děti ve vysokoškolském věku. Chtějí vědět proč. Tenkrát, když jsem hrál, ses trenéra nikdy neptal. Udělal jsi, co ti řekl. Chtějí vědět proč

Profesionálním sportovcem se stal veslař **MIROSLAV VRAŠTIL** poměrně pozdě. Možná i proto má jeho kariéra dlouhého trvání a loni dosáhl na životní úspěch. Na své třetí olympiádě v Tokiu skončil ve dvojskifu lehkých vah s Jiřím Šimánkem čtvrtý. Rodák z Olomouce je ale mužem mnoha sportovních talentů. Desítku zaběhne za 32 minut, maraton za 2:35 hodiny a Ironmana pod 9 hodin.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

# Díky všestrannosti jsem nevyhořel

## Táta sportovec

„Táta nikdy nebyl můj trenér. A asi jsem nechtěl já ani on, protože by to nejspíš neklapalo. Máme podobnou povahu a on moc dobře věděl, jak by to asi dopadlo. Ale jak je obrovský sportovec, tak mě, sestru i bratra vedl ke sportu už odmala. A jako děti, když dělal trenéra veslování, nás bral s sebou a sportem jsme načichli, třeba v 8 letech jsme jezdili na běžkách. Sport byl v naší rodině odjakživa a je dodnes přirozenou součástí našeho života.“

## Výhoda mnoha sportů

„Všestrannost je užitečná. Obecně, čím větší sportovec, tím může být lepší veslař, a potažmo i člověk. Ostatní sporty, které dělám, jsou výhodou v tom, že jsem nevyhořel, že mě veslování baví a po krátkých pauzách se k němu vždycky vrátím. Když jsem byl malý, prošel jsem asi šesti sporty, než jsem zakotvil u veslování. Byl to asi jediný sport, který táta nechtěl, abych dělal. Ale aniž by o tom věděl, šel jsem se, tuším z divoké vody, přihlásit do veslování. A tam jsem také skončil.“

## První skutečný trenér

„Bylo mi asi osm let, hrál jsem házenou, pak basket, docela dlouho fotbal. Nepamatuji si trenéry, že by mě nějak ovlivnili, nebo že bych si díky nim vypěstoval k nějakému sportu silnější vztah.

První trenér byl proto až na veslování pan Holčík v mých asi 12-13 letech, byl jsem mladší nebo starší žák. Pan Holčík byl tvrdý chlap, ale strašně fér a spravedlivý. Dost podobná povaha jako můj táta.“

## Trenér a výkonnostní posun

„Bude to znít zvláště, ale byl jsem to asi já sám. V Olomouci jsem měl za trenéry pana Vičíka a pak pana Truhláře. Zlepšoval jsem se, ale bylo to přirozené, jak jsem byl starší a rostl jsem. Ale nebyl tam žádný výkonnostní skok, tak jsem si udělal svůj vlastní plán, abych se zlepšil a posunul. V Olomouci se vždycky veslovalo jen s jedním veslem, tak jsem se rozhodl, že se musím naučit se dvěma vesly na skifu, abych měl šanci proti klukům z Dukly a z Prahy. Když mi bylo 23-24 let, udělal jsem během roku takový výkonnostní posun, že reprezentační trenér z Prahy viděl možnost postavit nepárovou čtyřku, kterou jsme pak jezdili několik let. Tehdy už jsem byl v Olomouci asi jediný, kdo tak dlouho vydržel. Ale já jsem cítil a možná i věděl, že mám na víc, že to chce čas a makat. A do Dukly jsem se dostal až v 25 letech. Studoval jsem a živil mě táta, za což jsem mu vděčný. Táta si musel vždycky všechno odpracovat, nic nebylo zadarmo. Viděl, že mám asi nějaký potenciál, a podporoval



Kousek od medaile. Jiří Šimánek a Miroslav Vraštil (vpravo) finišovali na loňských olympijských hrách v Tokiu na čtvrtém místě, na bronzovou italskou posádku jim chyběly dvě vteřiny a dvanáct setin.

mě. A jsem přesvědčený, že to budu dělat stejně. Studium jsem pak ukončil v době, když jsem šel do Dukly.“

### Dukla a profesionální sportovec

„Pro mě přechod do Dukly ani nebyl z tréninkového hlediska drsnější nebo složitější. Ne, že bychom o tom hodně mluvili, ale už jsem něco věděl od táty. Měl jsem od něho spoustu materiálů, když dělal v 90. letech trenéra, pročtení jsem hodně přeložených článků a dokumentů, a když jsem studoval vysokou školu, také jsem si mnohé našel. Tím, že jsem už v Olomouci trénoval dost tvrdě, přechod do Dukly proběhl plynule.“

### Trenéři v Dukle

„Všichni trenéři, kteří se mnou pracovali, a já měl tu čest pod nimi trénovat, mě ovlivnili a já od nich nasával informace jako houba. Měli

jsme Rudu Kopřivu, velmi zkušeného trenéra, lidsky jsme si sedli. To bylo pro mě zásadní a je to pro mě zásadní i teď - a pár trenérů jsem takto měl. Na Dukle jsem měl dva trenéry, nejdřív Rudu, teď mám Michala Vabrouška. A ještě se do mého působení na Dukle promítli dva zahraniční trenéři. Jeden byl finský trenér Veikko Sinisalo, který dovedl finské holky lehkých vah k olympijské medaili v Pekingu 2008 a medailím z mistrovství světa, na Dukle jsme s ním spolupracovali několik let. Po olympiádě v Riu 2016 měl na mě největší vliv Brit Simon Cox. Po neúspěchu v Riu už jsem uvažoval i o konci kariéry, ale právě Simon mi dodal trochu energie a teď, o šest let později, jsem za to strašně moc rád. S ním jsme spolupracovali i díky Michalu Vabrouškovi. Co mají Michal a Ruda společného, je otevřenost k novým věcem, odborníkům a lidem,

VESLAŘ

### MIROSLAV VRAŠTIL

**Narozen:** 17. 10. 1982

**Disciplína:** lehká váha

**Největší úspěchy - OH:** 4. místo (dvojskif lehkých vah 2020), 11. místo (čtyřka bez, lehká váha 2012), 12. místo (čtyřka bez, lehká váha 2016). **MS:** 4. místo (párová čtyřka lehkých vah 2008 a dvojka bez, lehká váha 2014), 2x 7. místo (2017 a 2018), 10. místo (2019). **ME:** 2x stříbro (2011 a 2013), bronz (2008, vše čtyřka bez, lehká váha), 4. místo (2021), 7. místo (2017)

**Zajímavosti:** držitel dvou světových rekordů na trenažéru na 6000 m, 2x účastník MS v Ironmanu na Havaji, kvalifikovaný na Havaj i v letošním roce



FOTO: ČTK

INZERCE



GENERÁLNÍ PARTNER  
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU  
2017 - 2024

POMÁHÁME  
OLYMPIONIKŮM  
NA JEJICH CESTĚ  
ZA MEDAILEMI





kteří něčemu rozumí víc než oni. Tím, že byli otevření, jsem se dostal k informacím a k přístupu, k nimž bych se normálně nedostal.“

### Efektivita tréninku

„Důležitá věc byla efektivita v tréninku. Když má člověk na trénink dvě hodiny, aby ty dvě hodiny stály za to, nebyla tam hluchá místa a trénink měl jasnou strukturu. Aby tam nebylo flákání, povídání, popíjení, aby se z těch dvou hodin udělalo práce co nejvíce ke 100 procentům. Na tom moji trenéři Veikko i Simon hodně lpěli. Člověk může odtrénovat 30 hodin, ale k ničemu nevede, když 10 hodin je ztráta času. To se mi líbí a myslím si, že teď, když už mám nějaký věk a rodinu, je to pro mě naprosto zásadní věc.“

### Triatlon, běh, plavání

„Nikdy jsem na tyto sporty neměl extra trenéra. Fyzickou kondici mám díky veslování obrovskou. Ale měl jsem si možná vzít trenéra na plaveckou techniku. U těchto disciplín hodně trpím, ale nikdy jsem si na to nenašel dostatek času. Před posledním Ironmanem jsem měl naplaváno snad jen 50 km, prostě strašně málo. Šel jsem cestou efektivit, tak jsem trénoval tak, abych v závodech plaval

Tandem Vraštil & Šimánek, vyhlášený Veslařskou posádkou roku 2021, s legendou Ondřejem Synkem, trojnásobným olympijským medailistou a pětinasobným mistrem světa



FOTO: ČTK

slušně. Když jsem vlezl po olympiádě zase do bazénu, pracoval jsem na technice. Něco mám v sobě, něco o tom vím, tak to dávám dohromady a nějak to jde. Ale urvu to díky kondici. Triatlonovým tréninkem se dají hodně nahnat hodiny. Ale u nás, když jsme dvě hodiny na vodě nebo trenažéru, a pak tomu máme tvrdou posilovnu, už je toho opravdu dost. Veslování je hlavně o silové vytrvalosti, a ta je při té obrovské zátěži dost destruktivní pro celé tělo. V zimě nejezdíme na vodě, máme šestkrát týdně dlouhý trénink na trenažéru, k tomu hodně kola, běhu a třikrát týdně těžkou posilovnu.“

### Návraty zpět k veslování

„Je to vždycky zajímavá změna a možná i proto dělám veslování tak dlouho. Po OH v Tokiu jsem se tři nebo čtyři měsíce nepodíval na veslo. Pak cítím, jak mě to psychicky nabije, a tyto sporty mě udrží u veslování, aby mě bavilo. Pak se těším do lodi. Ale první dva měsíce, když člověk sedne za veslo nebo jde do posilovny, jsou opravdu kruté a trvá mi, než si tělo zase zvykne a dostanu se do pohody.“

### Crossfit

„Zkoušeli jsme dřív kondičního trenéra, ale nic zásadního se z toho



neurodilo. Když přišel Simon Cox po OH v Riu, neuměli jsme vzpírat. On je velkým zastáncem těchto věcí, protože jsou s veslováním úzce spojené a ve světě je běžné, že se vzpírá a má to velký přínos. Našel Zdeňka Weiga z Crossfit Praha, který přivedl crossfit do Česka z USA. Zdeněk nás učil vzpírat a od té doby s ním ve skupině Michala Vabrouška spolupracujeme. Chvíli trvalo, než se vykristalizoval pro nás smysluplný trénink, protože crossfit je dost destruktivní a s veslováním to nešlo moc dohromady. Ale myslím, že se nám tento program docela povedl a Zdeněk je jedním z těch, který stojí za naším úspěchem v posledních sezonách. I tak jsem ale v crossfitu pořád ještě začátečník.“

### Psychologie a výživa

„Měli jsme možnost spolupracovat s paní psycholožkou Evou Šauerovou. Chodili jsme k ní asi rok. Řekl bych, že nás naučila a vysvětlila nám, jak funguje mozek, podvědomí, čertíci na ramenou, kdy jeden říká můžeš a druhý nemůžeš. Když jsem pochopil, jak to funguje, tak

mi to dává víc klidu. A stejně tak s odborníkem přes výživu Liborem Vítkem. Občas si spolu i dnes napíšeme, ale jednu dobu jsem s ním intenzivně spolupracoval. Také on mě naučil a vysvětlil mi, co a jak funguje. Naučil jsem se pár věcí a převedl sám na sebe s tím, že každý je jiný a každému to funguje jinak, stejně jako v psychice.“

### Forma na vrcholné akci

„Je pravda, že s mým parťákem Jirkou Šimánkem máme ohromný vztah, a dvojskif je tak krásná disciplína, že si musíte v lodi rozumět. V osmě to třeba tak být nemusí. Ale tady je potřeba vzájemná důvěra a kamarádství. V lehkých vahách musíme i hubnout a je tam spousta parametrů, že když se jeden z nich nepovede, všechno skončí úplně jinak. Měli jsme parádní umístění, ale ta cesta je fakt drsná. Naše závody jsou strašně vyrovnané a rozhodují maličké detaily. Na kvalifikaci o OH to dlouho vypadalo, že nepostoupíme, měli jsme velkou ztrátu. Ale když jsme pak tu ztrátu sjeli a do Tokia se kvalifikovali, byl to jeden z nejsilnějších zážitků mé

kariéry. A na OH to bylo dost podobné. V semifinále jsme jeli vyrovnaný závod, kdy se Norové převrátili a pak někde vzadu finišovali Uruguayci. Asi jsme měli štěstí a byli jsme jen o kousek lepší než ti ostatní. A je důležité si uvědomit, že i letos to budou hodně vyrovnané závody a musíme jet, jak nejlíp umíme.“

### Sám v budoucnu trenérem

„Dovedu si to představit, ale dlouho jsem o trénování neuvažoval. Věděl jsem, že chci zůstat u sportu a pomáhat lidem v naplnění jejich snů. Ale nějak jsem se bál nebo jsem měl averzi to dělat ve veslování. Jak jsem ve veslování dlouho, v Česku vidím různá negativa a moc se mi do trenérského společenství nechtělo. Ale změnil jsem názor a začal zase studovat na Fakultě tělesné kultury v Olomouci obor Duální kariéra vrcholových sportovců. Mám za sebou i nějaké kurzy. Chodil jsem například k prof. Kolářovi do Centra pohybové medicíny, abych se seznámil s metodou DNS. Již mám C-licenci na veslování a svou trenérskou cestu vidím spíš někde v zahraničí.“ □

INZERCE

# KAČKY NOSÍ MILIONOVÉ VÝHRY DVAKRÁT DENNĚ



LOTERIE ŠTASTNÝCH 10  
ZA PÁR KAČEK MILIONY



# Výchova SUOMI

Poslední zpráva Světové zdravotnické organizace WHO řadí Finsko mezi evropské státy, které nejvíc podporují pohybové aktivity svých obyvatel. Země s polovičním počtem lidí než Česko má i dvě supermoderní olympijská tréninková centra pro téměř třicetku sportů. A také patnáct všesportovních sportovních akademií pro středoškoláky, od jižního Finska až k sobům v Laponsku za polárním kruhem. Cynický bonmot sice říká, že papír snese všechno, ale ve Finsku to jenom papír není – je to promyšlený systém řízený státem. Pojd'te se s námi do jedné takové akademie podívat a uvidíte, že musíte mít opravdu pádný důvod to takhle nedělat.

TEXT: MICHAL BARDA





Lauri Markkanen už ve 24 letech odehrál v NBA přes 260 zápasů. V Chicagu se potkal s Jiřím Welschem, teď bojuje za Cleveland.



**K**dyž na přelomu pátého a čtvrtého století před naším letopočtem prohrály Atény svůj boj o nezávislost, instalovala v nich nepřátelská Sparta prozatímní vládu třiceti tyranů, kteří měli za úkol aténskou demokracii rozvrátit a nastolit vládu loajální oligarchie. Před lidovým soudem stanul i nejslavnější myslitel té doby, Sokrates. Za ohrožování mravní výchovy mládeže a za to, že nevzýval ty správné bohy, byl odsouzen na smrt.

Tou dobou se ve starověkém Řecku pravidelně každý rok střídaly panhelénské hry, které naplňovaly ideál kalokagathie, tj. spojení krásy, dobra a ctnosti. Každé dva roky olympijského cyklu se hry na počest boha Poseidona konaly u města Isthmos v Korintské šíji. A jako zápasník se jich zúčastnil i nejlepší ze Sokratových žáků a významný filozof své doby, Platón. Po Sokratově odsouzení ale z Atén raději zmizel.

Platón byl silný a přemýšlivý chlap. Toulal se po Egyptě, Itálii a Sicílii, díval se kolem sebe a studoval. Když se po de-

seti letech vrátil nazpět do Atén, založil v olivovém háji za branami města svou slavnou Akademii. Pro dalších tisíc let se stala symbolem učení, rozvoje a vzdělanosti a je považována za první univerzitu světa.

### Časy se mění, akademie také

O dva a půl tisíce let později a tři tisíce kilometrů od Atén na sever leží jen obtížně vyslovitelné místo Mäkelänrinne. Má také svou akademii, ale jinou. Zatímco ta Platónova vznikla šest stadií za hranicemi Atén, helsinská olympijská akademie URHEA v Mäkelänrinne leží přímo uprostřed finské metropole, jen necelý kilometr od hlavního nádraží.

Ve Finsku je 15 sportovních akademií řízených Finským olympijským výborem. URHEA je největší a nejmodernější z nich, funguje v ní i Olympijské tréninkové centrum. Kampus může využívat každý, kdo chce v Helsinkách pěstovat sport. Olympijské tréninkové centrum je ale k dispozici jen reprezentantům.



FOTO: URHEA

## FINSKÉ MEDAILE NA ZOH 2022

livo Niskanen	zlato	běh na lyžích/15 km klasicky
hokejisté	zlato	
Kerttu Niskanenová	stříbro	běh na lyžích/10 km klasicky
livo Niskanen, Joni Mäki	stříbro	běh na lyžích/týmový sprint
livo Niskanen	bronz	běh na lyžích/skiatlon
Krista Pärmäkoskiová	bronz	běh na lyžích/10 km klasicky
hokejistky	bronz	
Kerttu Niskanenová	bronz	běh na lyžích/30 km volně

Uprostřed areálu URHEA stojí šesti-patrová budova, ve které jsou posilovny, atletické prostory a haly, pracovní trenérů, přednáškové sály, kanceláře svazů i olympijského výboru. Je tam i sportovní nemocnice, dokonalé zdravotní zabezpečení. Lékaři, fyzioterapeuti, psychologové i odborníci na výživu pracují všichni pod jednou střechou. Součástí akademie je i internát, kde mohou bydlet sportovci, kteří nepocházejí z oblasti hlavního města. To umožňuje začlenit do centrální přípravy i talenty ze vzdálenějších oblastí. Pro reprezentanty je ubytování v internátu zdarma.

### Akademie v akademii

Na začátku tisíciletí si finská basketbalová federace uvědomila, že pokud má Finsko v basketu držet krok s evropskou špičkou a zeměmi jako Srbsko, Řecko či Turecko, musí začít něco dělat jinak. Začala se víc věnovat juniorům a brzy přišla na to, že v malé zemi bude třeba nejlepší hráče v juniorském věku soustředit, aby byli alespoň deset měsíců v roce pohromadě. A zařadit, aby ti nejlepší trénovali společně a pod dohledem zase těch nejlepších. Po letech příprav tak v roce 2012 vznikla v Mäkelänrinne Helsinská basketbalová akademie, HBA.

Akademie má jediný cíl: pomáhat vychovat dospělé reprezentanty. Myšlenkou je, aby talentovaní hráči neodcházelí nezralí do zahraničí. Hráčům v akademii je šestnáct až devatenáct, kluci i holky půl napůl. Mají v akademii maximální tréninkové podmínky i špičkové vzdělání. O odchodu tak mohou přemýšlet, až kdy jsou na to v osmnácti nebo devatenácti letech připraveni. V posledních šesti letech vyprodukovala akademie pro finské dospělé národáky mužů i žen šestnáct hráčů a hráček. V poslední kvalifikaci na ME hráli

ve finské základní pětce tři absolventi akademie.

Basketbalová hala pro 1500 diváků má dvě nezávislá hřiště, šest pevných a čtyři pohyblivé kamery pro sledování, analýzu a video coaching. Kromě akademie tu hraje svá utkání i ženská reprezentace. A pokud nějakému reprezentantovi ve Finsku nebo v Evropě skončí sezona dřív, může přijít a trénovat v URHEA.

Akademie podporuje i hráče v amerických college, jezdí za nimi a váží si i těch, kteří již s basketem skončili. Snaží se udržovat dlouhodobé vztahy i po skončení kariéry, protože takoví hráči jsou inspirací pro mladé a zároveň tváří jejich sportu. Současný diamant je Lauri Markkanen, kterého v roce 2017 do NBA draftovali Minnesota Timberwolves, aby ho později vytřejdovovali do Chicago Bulls, nyní hraje za Cleveland Cavaliers. Dvacetiletou Awak Kuierovou si zase v loňském roce jako druhý pick v prvním kole draftu WNBA vybrali Dallas Wings. Jejich dresy visí v hale všem na očích.

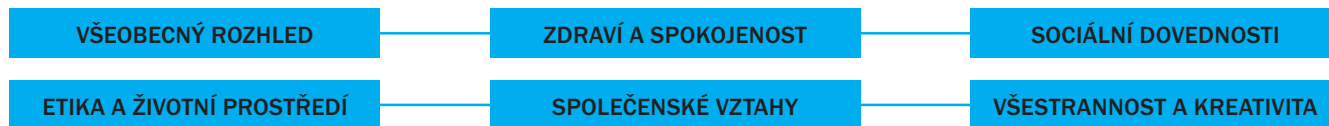
### Sportovní škola v Mäkelänrinne

Sportovní střední škola v Mäkelänrinne byla založena již v roce 1957 a studenti v ní nejsou rozděleni do tříd podle věku. Už skoro dvacet let koordinuje a řídí sportovní akademii URHEA. Nabízí program běžné střední školy, ale podle zájmu studentů i speciální kurzy trenérství a ekonomie.

Škola má asi 1000 studentů, 850 z nich jsou sportovci, studuje zde i mnoho současných olympioniků. Snahou je, aby studenti měli větší volnost při plánování studia i individuálního rozvrhu. Mohou si sami určit délku studia i rozvrh v jednotlivých obdobích. To jim umožňuje skloubit školu se sportovní kariérou a zároveň převzít zodpověd-



**ŠEST PILÍŘŮ FINSKÉHO STŘEDOŠKOLSKÉHO KURIKULA SE ZAMĚŘUJE NA RŮZNÉ DOVEDNOSTI A NA TO, JAK JE VYUŽÍT V PRACOVNÍM ŽIVOTĚ:**



nost za své vzdělání. Výsledky školy převyšují celostátní průměr, počet zájemců zase každý rok kapacitu školy. A ve stejných prostorách funguje i večerní škola pro pracující, tedy něco jako vzdělávání na dvě směny.

**No school – no basketball!**

Velkým tématem současného finského sportu je myšlenka duální kariéry. Co má sportovec dělat, když někdy po třicítce se sportem skončí? Jak využít jeho zkušenosti a usnadnit mu start do druhé poloviny života? Model duální kariéry potvrzuje, že špičkový sportovec může během kariéry i studovat.

Hanno Möttölä hrál basket třináct let v zahraničí, v NBA i v Eurolize, na mistrovstvích světa i Evropy. Dnes pracuje jako headcoach HBA a je asistentem u mužské reprezentace Finska. Na škole v Mäkelänrinne studoval a říká: „Když se podívám zpět na svou kariéru, 95 procent mých skvělých spoluhráčů byli zároveň i zralé osobnosti. Špičkový lyžař, basketbalista nebo hokejista může místo Playstationu chodit na přednášky, jeho kariéru to nezničí. A když pomůžeme mladým lidem růst jako osobnosti, porostou i jako hráči!“

Školní program v akademii zabírá 18-20 hodin týdně a mění se podle sezony. Od října do února jsou dny ve Finsku kratší, je zima a špatné počasí, děti jsou proto unavenější. I tohle se zohledňuje, na jaře se program zase protáhne. Studijní poradci s hráči pravidelně konzultují a pomáhají jim řešit běžné studijní problémy, třeba když hráč dva týdny chybí kvůli soustředění. V dubnu a květnu se soutěže již nehrají a tréninky jsou jen odpoledne. Dopoledne se tak studenti mohou naplno věnovat škole.

Jedno pravidlo ale platí striktně: „No school – no basketball!“ Když někdo školu bezdůvodně vynechá, nesmí trénovat, ani hrát. Výjimka neexistuje.

**Mistrák je každý den**

Jako první akademie ve Finsku má HBA vlastní školní tým. Chlapci hrají v druhé nejvyšší soutěži dospělých, dívky dokonce v první. Desetiletá zkušenost s papírově líbivou ideou, že by hráči v akademii jen trénovali a hráli za své domácí týmy, ukázala, že to funguje jen výjimečně. Hráči ztratili spoustu času cestováním, a když je měly podporovat dva trenérské týmy na dvou místech, necítil zodpovědnost nakonec nikdo. Stabilní prostředí v akademii je výhodnější, hráči absolvují 5-6x týdně kvalitní kondiční a atletický trénink a jsou skvěle fyzicky připraveni. Výsledek je mnohem lepší než neustálé pendlování.

Hlavní týmový trénink probíhá vždy dopoledne, kdy jsou hráči odpočinutí, vyspalí a po dobré snídani. Začíná se atletickou a silovou přípravou mimo tělocvičnu, odpoledne jsou pak doplňkové hry, individuální trénink a taktika. Basketbalová federace vydala nařízení, že všechna utkání HBA se hrají zásadně v pátek, aby děti mohly přes víkend odpočívat. V sobotu dopoledne je taktický trénink, případně video a zpracování předchozího utkání, obědem se končí. Jen výjimečně hraje akademie utkání o víkendu.

Největší tajemství úspěchu je podle Hanna Möttölä v tom, co se děje v padesáti hodinách od sobotního poledne do tří hodin v pondělí odpoledne: hráči mají volno! Mohou jet domů, nebo zůstat v akademii, dělat si věci do školy, trávit čas s kamarády nebo mít vlastní

program. Prostě mohou být teenagery a vést normální rodinný život. To je prý pro jejich vývoj to největší bingo!

Möttölä k filozofii akademie říká: „Hrajeme jedno utkání týdně, ale naše heslo zní, že mistrák je každý den! Hráči odehrají v sezoně 22 utkání a play off, během prázdnin k tomu ještě soustředění a utkání juniorské reprezentace. To je optimum. Správný trénink je v tomto věku důležitější než utkání. Utkání je jen kontrola, jak hráč trénoval poslední měsíc nebo dva!“

**Kompromisy nefungují**

Akademie svým programem pokrývá všech šest klíčových pilířů finského středoškolského kurikula. Jsou to aspekty vzdělání, které stojí nad znalostmi a vědomostmi v jednotlivých školních předmětech, jsou to prvky rozvoje osobnosti a přístupu k práci. Akademie nyní formuluje své vlastní kurikulum, aby je mohla v budoucnu využít pro komunikaci s rodiči a partnery. Chce svůj program také nabídnout ostatním sportům jako etalon a standard, některé sporty už začínají basketbalový model používat. Zkušenost totiž ukázala, že kompromisy nefungují.

Möttölä k tomu říká: „Nejsme sport, který by pracoval jako přílepek mimo školu. Prokazujeme, že jsme součástí školy, jsme škola sama. Děláme stejné věci jako škola, pomáháme našim mladým hráčům růst!“

Dá se s vysokou určitostí říct, že Plátón v Mäkelänrinne nikdy nebyl, protože tak vysoko na sever svět starého Řeka nikdy nesahal. Ale kdyby helsinskou akademii mohl vidět dnes, měl by určitě radost. Musíte mít opravdu pádný důvod to takhle nedělat. □

INZERCE

**BÝT NEJLEPŠÍM!**

FOSFA GRATULUJE K ÚSPĚCHŮM ČESKÝCH SPORTOVců NA ZIMNÍ OLYMPIÁDĚ

JIŘÍ RAŠKA  
NÁŠ PRVNÍ VÍTEZ  
ZIMNÍ OLYMPIÁDY

**FOSFA**  
Life Science

ČESKÝ OLYMPIJSKÝ TÝM  
2020 - 2024



Hanno Möttölä na nedávné pražské konferenci Mosty, kde ho zpovídal Jiří Welsch. Společnou mají minulost v NBA i současnou péči o mladé talenty.

FOTO: BARBORA REICHOVÁ/ČOV

# Kluboví trenéři někdy žárí

Byl prvním finským power forwardem v NBA, v roce 2006 vyhrál EuroCup, osmkrát byl vyhlášen finským basketbalistou roku. V současnosti už je Hanno Möttölä trenérem, členem realizačního týmu finské mužské reprezentace a headcoachem finské basketbalové akademie HBA.

**Hanno, jste součástí helsinské basketbalové akademie od roku 2012, osm let stojíte v jejím čele na plný úvazek. Akademie běží a je úspěšná. Můžete zavzpomínat, jak to celé začínalo?**

„Rád bych řekl, že jsme s tou myšlenkou přišli jako první, ale samozřejmě tomu tak není. Finský volejbal začal už deset let před námi. U zrodu basketbalové akademie stál Henrik Dettmann, finský kouč, který v letech 1997-2004 trénoval i německou reprezentaci a v roce 2002 s ní na mistrovství světa získal bronz. Po jeho návratu do Finska fede-

race pod jeho vedením vyhodnotila tři podobné programy ve světě: Sabonisovu školu v Litvě, INSEP ve Francii a basketbalový program australského Institute of Sport, nynější Center of Excellence. Právě ten byl pro nás svým zaměřením na výchovu hráčů, reprezentaci a NBA tou největší inspirací.“

**Jak myšlenku akademie přijalo finské basketbalové prostředí a kluby?**

„Klubům se to zpočátku samozřejmě nelíbilo. Ale druhý rok přišel jeden hráč a řekl, že má v akademii lepší podmínky než v klubu, a že by chtěl trénovat jen tam. Třetí rok už to bylo sedm hrá-

čů. Dnes je to naprostá většina, a pokud někdo chce opravdu za svůj klub hrát, snažíme se najít řešení. Kluby už vnímají kvalitu tréninkového procesu, pochopily, že to děláme pro finský basket, a ne proto, aby si nějaký trenér dělal reklamu. Jsou pyšné, když jejich hráči hrají v akademii, a my jim za to také dáváme kredit.“

**Jak dlouho trvalo, než jste se dostali k dnešnímu modelu, kdy máte v akademii vše pod jednou střechou?**

„Na začátku byla v kampusu jen sportovní hala a škola, ze školy na trénink to bylo pár set metrů. Hráči trénovali v akademii od pondělí do středy, od čtvrtka byli ve svém klubu a my jsme je viděli zase až po jejich sobotním utkání. Hráli jsme v akademii v neděli přáteláky a divili se, že hráči neodevzdávají, co měli natrénováno.“

**Čím to bylo?**

„Vždycky chceme vyhrát každý zápas. Naším úkolem ovšem není vyhrát první →



Hanno Möttölä ve finském reprezentačním dresu na ME 2011

ligu ve Finsku, ale rozvíjet hráče pro následující roky v mezinárodním basketu. Kluby to někdy viděly jinak. Nejhlasitější opozicí byli i někteří rodiče, kteří tvrdili, že bereme jejich dítěti šanci vyhrát dorostenecký titul. Dalo nám práci jim vysvětlit, že když přijde sportovní ředitel španělského klubu, neptá se, jestli má hráč titul v patnácti letech. Zajímá ho perspektiva.“

#### **Jak jste to řešili?**

„Snažili jsme se zlepšovat každý rok, po čtyřech, pěti letech začaly být naše výsledky vidět. Hráči se fyzicky vyvíjeli, protože měli kvalitní atletický a kondiční trénink 5-6x týdně. To se musí někde projevit. Od třetího roku provozu už hraje většina hráčů jen v akademii. Dnes máme naprosto špičkové podmínky, všechno pod jednou střechou, hráči nemusí během dne nikam přejíždět. Nemáme si nač stěžovat. Naš program vypadá také úplně jinak než před osmi lety.“

#### **Hrajete jen jedno utkání týdně, zaměření na trénink je prioritní.**

**V Česku je běžné, že mladí hráči hrají o víkendů dvě utkání za dva týmy, někdy i za tři. Jak obtížné bylo tohle ve Finsku prosadit?**

„Hovoříme s trenéry i rodiči mladých hráčů, kteří by měli do akademie přijít.

Vysvětlujeme jim denní rozvrh a ukazujeme, že hráč bude trénovat víc a kvalitněji, a přitom bude mít víc volného času. Trénujeme víc než finské profesionální kluby, hráči mají kvalitní regeneraci a víc času. Musíte pak mít opravdu pádný důvod to takhle nedělat. Kluboví trenéři někdy žálí, ale rodiče tomu rozumí. Vědí, co je pro jejich dítě dobré.“

#### **Je to tak výrazný rozdíl?**

„Jeden hráč, který akademii vloni odmítl, odehrál do Vánoc asi třicet utkání, chodil do posilovny jednou týdně. Jeho stejně starý protějšek, který je u nás, odehrál za tu dobu jen osm nebo devět utkání, ale absolvoval skoro šedesát silových a kondičních tréninků – a nejspíš už brzy odejde do NBA. Hráči hrají i za juniorskou reprezentaci a na padesát utkání za rok se stejně dostanou, to v tomto věku musí stačit. Místo víc utkání sázíme na kvalitní trénink, odpočinek a práci pro školu. Věříme, že to je naše cesta k úspěchu.“

#### **Denní rozvrh také ukazuje, že hlavní důraz kladete na dopolední trénink?**

„Toho se držíme i v přípravě juniorských a dospělých reprezentací. Je to fyziologie, člověk je nejsoustřednější a nejlépe fit dopoledne. Týmy NBA to tak

dělají také. Odpoledne zaměřujeme spíše na skupinový a individuální trénink.“

#### **Ve čtvrtek je prý trénink dokonce dobrovolný?**

„Čtvrtek je den bez trenérů, hráči mohou přijít do tělocvičny a sami nebo s kamarádem trénovat to, co potřebují zlepšit. Pokud chtějí odpočívat, mohou odpočívat. Snažíme se, aby se učili za svůj rozvoj převzít zodpovědnost, a toto je jedna z cest. Prokazujeme jim důvěru a chceme, aby ji spláceli. Obecně máme v akademii jen málo pravidel a příkazů.“

#### **Například?**

„Pravidlem je, že když někdo přijde o deset sekund pozdě, netrénuje. Může si jít dělat věci do školy nebo trénovat na kole, to je na něm, ale s ostatními už netrénuje. Když zavolá čtyřicet minut před tréninkem s omluvou, že má autobus zpoždění, je to v pořádku. Ale když někdo jen zaspí a přijde pozdě, je konec. Pomáháme hráčům dozrát, a přijít včas k tomu patří.“

#### **Jak řešíte, že v akademii máte různé hráče ve velkém věkovém rozpětí?**

„Pro nové hráče je rozdíl v zatížení samozřejmě velký. Jsme si toho vědomi a bereme na to ohled, odpočinku slouží právě i ty volné čtvrtky. Zároveň je to ale i zodpovědnost pro vyspělejší hráče, protože oni v tréninku nastavují laťku. Učíme je, že úlohou lídra je pomáhat méně vyspělým hráčům se zlepšovat. Úlohou slabšího zase není jen přežít, ale zlepšovat se a být schopen lepšímu spoluhráči konkurovat. Tohle pro nás není problém, ale příležitost.“

#### **Která se zřejmě vyplácí…**

„Lauri Markkanen hraje pátým rokem v NBA, u nás v akademii hrál první rok ve třetí lize, druhý rok v první lize. Šestnáct měsíců před tím, než absolvoval první zápas v NBA, hrál ve Finsku druhou ligu proti dospělým s šestnáctiletými spoluhráči. On tehdy nemohl hodit míč třem Amíkům a říct jim: Udělejte s tím něco. Musel vzít zodpovědnost za tým na sebe a hrát. Hrát v mladém věku na nejvyšší úrovni může být výhodou, ale jde to i jinak.“

**„CHCEME VYHRÁT KAŽDÝ ZÁPAS. NAŠÍM ÚKOLEM OVŠEM NENÍ VYHRÁT PRVNÍ LIGU VE FINSKU, ALE ROZVÍJET HRÁČE PRO NÁSLEDUJÍCÍ ROKY V MEZINÁRODNÍM BASKETU.“**



### Jak vybíráte talenty?

„Máme regionální výběry U14 a U15, ze kterých vybíráme talenty pro akademii. Náš headcoach Henrik Dettmann dozoruje celý program od reprezentačního áčka až po mládež. Kontaktujeme rodiče, představujeme jim náš program, možnosti i denní režim. Vysvětlujeme jim naši cestu a hledáme pro hráče to nejlepší řešení. Většina našich juniorských reprezentantů žije v Helsinkách a okolí, to je celkem snadné. Ale třeba Lauri bydlel tři hodiny cesty a nebyl v patnácti letech ještě zralý. Po domluvě s rodiči proto zůstal doma o rok déle, než se k nám připojil. Teď, když máme v kampusu moderní internát a ubytování sportovcům platí stát, je všechno mnohem jednodušší.“

**Zmínil jste, že jste na začátku nechtěli vymýšlet všechno sami, ale učili jste se od jiných. Jste s ostatními akademiemi pořád ještě ve styku?**

„Samozřejmě, v tom je basket globální. Někdo něco vymyslí, jiný to od něj okopíruje, přizpůsobí a sdílí zase s dalším. Mám štěstí, že se znám s trenéry z aus-



FOTO: BARBORA REICHOVÁ/COV

### HANNO MÖTTÖLÄ

**Narozen:** 9. 9. 1976

**Míry:** 208 cm/113 kg

**Kariéra:** Helsingin NMKY (1994-96), Atlanta Hawks (2000-02), TAU Cerámica (2002-03), Skipper Boloña (2003-04), Scavolini Pesaro (2004-05), Dynamo Moskva (2005-06), Žalgiris Kaunas (2006-07), Aris Soluň (2007-08), Torpan Pojat (2009-12)

tralského Centre of Excellence. Voláme si pravidelně přes Zoom, vyměňujeme si nápady a zkušenosti. Snažím se udržovat kontakty i se školami v Americe, protože se odtamtud rekrutují hráčky pro WNBA.“

**Hrál jste basket v americké college, v NBA i v Eurolize, mohli byste jistě získat trenérské angažmá na vyšší basketbalové úrovni. Přesto jste šel domů a pracujete pro federaci. Proč?**

„To je jednoduché, mám totiž nejlepší trenérský job ve Finsku. Máme teď nejlepší kampus a nejlepší podmínky, mohu ovlivňovat mladé hráče v období, kdy se z basketu jako hobby stávají profesionály. Není větší uspokojení, než když mi zavolá hráč třeba ze Španělska, že se mu povedlo utkat v profi lize ACB. Není to moje zásluha, ale směl jsem být součástí jeho života a snad jsem mu i pomohl jít správným směrem. A jako člen realizačního týmu dospělé reprezentace mám možnost se každé tři měsíce setkat a koučovat proti nejlepším hráčům na světě, než se zase vrátím do akademie. Neměnil bych ani za nic.“

INZERCE

# TVÉ OBLÍBENÉ DIVADELNÍ PŘEDSTAVENÍ?

STAŇ SE ROZHODČÍM  
NA CHCIPISKAT.CZ

# CHCIPÍSKAT



# Jaké jsou limity českého sportu?

## MIROSLAV JANSTA

předseda ČUS a České basketbalové federace



„Asi nejzásadnějším limitem českého sportu je, že se snižuje potřeba lidí pravidelně se hýbat nebo s někým na živo soutěžit. Není zájem a motivace. Výchozí ke sportu, získávání fyzické zdatnosti a pohybových dovedností nemá ve školském systému prioritu, nepřebírají ji v potřebném rozsahu ani rodiny a stát jí překvapivě ani nevyžaduje, přestože by mu velmi prospěla. Toto podcenění limituje rozvoj zájmu o jakékoliv pohybové aktivity.

Další limit spatřuji v narůstajících překážkách pro spolkový organizovaný sport, kde se většina sportu v Česku zatím odehrává. Ať již je to úbytek dobrovolníků, od tahounů klubů přes odbornou trenérskou výpomoc až po kolosální povinnou administrativu, včetně té dotační.

Limitem je nepochybně také stav sportovní infrastruktury, dlouhodobě podfinancované, zpravidla vybydlené a nezřídka dožívající. Je zcela zřetelné, že do nových, moderních a čistých sportovišť to víc táhne děti i jejich rodiče. Čili dostupnost i veřejná přístupnost kvalitních sportovišť.

No a zásadním limitem je nepochybně i velká nejistota a nepravidelnost ve financování sportu a organizovaných sportovních aktivit. To je naprosto ojedinělý přístup státní správy k fenoménu, který může pozitivně a zásadně ovlivnit zdraví lidí.

Lze zmínit jako limit i nedostatek času a sociální faktory, ale eliminací předchozích limitů by ztratily na významu.“



### ZDENĚK HANÍK

volejbal, bývalý trenér reprezentací ČR a Rakouska, místopředseda ČOV



„Napadají mě tři: 1. Absence kritického myšlení. Ještě stále v českém odborném prostředí platí, že odlišný názor se bere jako útok. Myslím, že je za tím nespecifický strach. 2. Nevím, zda to platí pro všechny sporty, ale ve sportech, jako je volejbal, neudržíme mozky. Zřejmě je to otázka financí, ale i absence solidní životní perspektivy ve sportovním prostředí. 3. Neexistující státní strategie sportu. Ani po třiceti letech po rozpadu státem řízené tělovýchovy se v Česku nepodařilo prosadit státní strategii sportu, alespoň v těch nejzákladnějších parametrech. Systém sportu do roku 1989 byl sice ideologicky zaměřený, to už by dnes nikdo nechtěl, ale strategii měl. Zatím se nepodařilo ji ničím nahradit. Důsledkem je, že úspěchy českého sportu jsou převážně individuální příběhy, které nevycházejí z žádného systému.“

### MARTIN KAFKA

ragby, bývalý metodik svazu a reprezentant, jako hráč působil ve Španělsku, Francii a Japonsku



„V mém zamyšlení se nejedná o analýzu aktuálního stavu nebo o jeho kritiku. Jde spíše o úvahu, které charakteristiky, s nimiž

jsem se v českém sportu potkal, by mohly, pokud by se výrazněji projeví, český sport limitovat:

1. neschopnost dojít ke konsenzu, převládající diskuse typu ad hominem či ad personam nad typem ad rem, 2. neschopnost sebereflexe a pojmenování stavu věcí správnými jmény, 3. nedostatek odbornosti, který se projevuje v kopírování a přejímání věcí z ciziny bez hlubšího porozumění a který se také projevuje v nedostatku inovací a hledání nových cest, 4. vůle nehrát dle pravidel, ale spíše na základě zisku osobního, 5. neschopnost myslet a pracovat koncepčně v horizontu alespoň 1-2 generací a preferování dosažení okamžitého ‚úspěchu‘, 6. roztržitost sportovní obce, nerespektování autorit, boj autorit mezi sebou a neschopnost posoudit, kdo tou skutečnou autoritou je nebo má být, 7. strach z konkurence a kvůli tomu omezování konkurenčního prostředí na úkor jeho podpory a ‚izolacismus‘, který vede k upevňování přesvědčení, že se vše dělá dobře, 8. považovat ‚českou mentalitu‘ za vymykající se celému světu, za něco speciálního a velmi specifického (tento bod pak by pak velmi prohluboval body předcházející).

A jaké by byly možnosti rozletu českého sportu? Pravý opak všech předcházejících bodů...“





### JAKUB KUDLÁČEK

basketbal, ředitel mezinárodního skautingu  
Klubu NBA Charlotte Hornets



„Český sport má ohromný potenciál, jelikož má mnoho talentovaných lidí napříč různými sporty a pozicemi. Největší

prostor pro růst vidím ve:

1. snaze vytvářet pozitivní prostředí s ‚open mindset‘ kulturou, která bude podporovat dynamický rozvoj, stimulovat kreativitu a ‚out of the box thinking‘, nebát se inovovat a provádět změny,
2. nastavování moc malých cílů ve smyslu ‚nesníme dostatečně odvážně‘, čímž si zbytečně vytváříme strop a limitujeme náš potenciál,
3. poměřování se s těmi nejlepšími zeměmi a organizacemi v daném sportu a zároveň se od nich inspirovat, učit se a snažit se aplikovat to užitečné a použitelné v našem prostředí,
4. oproštění se od systému řízení ‚jednoho muže/ženy‘. Vytvářet týmy specialistů a expertů, v nichž bude každý zodpovědný za svůj segment od front office, trenérského týmu, scouting oddělení, lékařské a performance oddělení, marketing atd. a zároveň efektivně pracovat na individualizaci tréninkového procesu v týmových sportech,
5. transformaci českého profesionálního sportu na ‚business oriented‘ prostředí tak, abychom vytvářeli finančně soběstačnou, stabilní a udržitelnou high performance aktivitu, která bude součástí zábavního průmyslu a bude svoje fanoušky brát zároveň i jako zákazníky.“

### PETR ČECH

fotbal, poradce technického a sportovního úseku Chelsea FC



„Jedním z limitů je určitě finanční zázemí, podpora a ekonomická síla českých sportů. Určitě bychom měli v tomhle směru dosáhnout lepšího výsledku. Založením NSA bychom měli udělat krok dopředu a já doufám, že se to do budoucna potvrdí. Jako zásadní však stále vidím přístup lidí ke sportu, a to u veřejnosti, vedení, trenérů, ale také u samotných

sportovců. Je s podivem, kolikrát český sportovec odejde do zahraničí a při prvním rozhovoru zmíní, že mu to otevřelo oči, jaký přístup, nasazení a profesionalita jsou považovány za standardní a jsou očekávány každý den. Jde tedy jednoznačně o kulturu. Svět se změnil, životní úroveň a možnosti jsou jinde než před 30 lety, a to se odráží také do sportovního prostředí, kde sport není to nejdůležitější. Každému chybí minimálně 20 hodin týdně tréninku na plácku, kde by se měřil se stejně starými či staršími při všech možných hrách a sportech. Odtrénovat třikrát v týdnu a odehrát zápas bez dalších živelných aktivit je obrovský limit, pokud vyrůstající naděje nejsou tak zapálené, aby se věnovaly samy dalšímu rozvoji. Najdeme i malý počet klubů, jež jsou ochotné investovat do trenérů, kteří by pak měli důvod zůstat u výchovy mladých sportovců a nemířit pouze ke špičce ledovce, jež jim dá jediná finanční ohodnocení. Individuální sporty jsou na tom lépe, protože každý sportovec odpovídá za sebe a je jen na něm, co natrénuje, ale bez správné podpory přípravy, trenéra a zázemí bude vždycky limitován oproti světové špičce a jen píle a zapálení nebude stačit. U trenérů mládeže se dnes počítají pouze výsledky a ne to, co dokáží tým a hráče naučit, aby mohli konkurovat nejlepším a měli šanci být nejlepšími či se přiblížit svému maximu. Máme spoustu exemplárních případů úspěšných sportovců, kteří svojí píli a tvrdou prací dokázali, že to jde, a z jejich případů bychom se měli inspirovat. Závěrem bych chtěl říct, že pokud nezměníme kulturu a nastavení myšlení, nevytvoříme konkurenční prostředí pro hráče s podporou kvalitních trenérů, aby jednotlivci ze sebe dokázali dostat to nejlepší, budeme tyto limity jen těžko odstraňovat.“

## JIŘÍ KEJVAL

předseda ČOV a člen Mezinárodního olympijského výboru



„Sport ve své podstatě nahrazuje dříve běžný pohyb. Je určující nejen pro zdravý rozvoj dětí a mládeže, ale i pro odolnost organismu a pro život ve zdraví. Je rozhodující složkou

zdravotní prevence. Jak prokázala studie Cornell University, jeden dolar investovaný do sportu ušetří čtyři dolary ve zdravotnictví. Až sem je vše jasné. Proč tedy politici nezvyšují prostředky investované do sportu, proč ekonomové nevyzývají všechny k větší podpoře sportu? Proč se v této věci neangažují pedagogové, filozofové, umělci, prostě intelektuální elita národa? Protože za sportem, potažmo za prevencí nestojí žádná ekonomická lobby. Peníze vládnou tomuto světu. Pro nadnárodní koncerny je výhodnější, když většinová populace bude žít nezdravý a konzumní život. Případně nemoci bude řešit léky a prevenci sportem vymění za preventivní očkování. V čím horším fyzickém stavu populace bude, tím více bude závislá na farmaceutických firmách. Vy jste snad někdy viděli některý z farmaceutických gigantů podporovat sport? Tady vidím největší limit rozvoje sportu, a nejen toho českého. Ostatně pandemie je toho dobrým příkladem.“

## MICHAL BARDA

házená, bývalý reprezentant, trenér a olympionik



„Než se dostaneme k limitům, bylo by třeba si nejdříve ujasnit, co to český sport je, kam směřuje a jaké má cíle. Víme to? Protože když nevím, kam směřuji, nemohu k cíli nikdy dojít. Baron

Coubertin před více než stoletím tvrdil: „Člověk není jen tělo a duch, nýbrž tělo, duch a charakter. Charakter se nevytváří duchem, ale pomocí těla. To je právě to, co starověcí národové dobře věděli a co my tak obtížně křísíme.“ A my to křísíme také, ale moc nám to nejde. Český sport nemá málo talentů, ani zapálených trenérů a funkcionářů, ale neexistuje jiný obor, ze kterého by tolik světových es odcházelo dělat něco úplně jiného. Podle neuropatologa prof. Koukolíka přitahuje vrchol každé mocenské hierarchie psychopaty. Zatímco spousta rodičů i kompetentních trenérů vlastními penězi, umem a energií podporuje a učí děti lásce k pohybu, na vrcholu českého sportu je příliš mnoho lvánků a mocichtivých, kteří si hrabou sami pod sebe. Není důvod té zkušenosti nevěřit. O lvánkách na špici vznikají divadelní představení, kterým se smějeme, mistři světa a úspěšní trenéři zatím ze sportu odcházejí sázet stromy a kopat zahradní jezírka. Škoda...“



## SLAVOMÍR LENER

lední hokej, bývalý trenér reprezentací - A-tým a U20 - Sparty, Linköpingu, Luley, Düsseldorfu, v NHL u Calgary Flames a Florida Panthers



„Nemocná společnost. Vláda se minimálně stará o to, aby sport plnil svou základní funkci – posilování a utužování zdraví, odolnost proti nemocem, pravdivý pohled na některé hodnoty v životě, jako je dravá, ale férová soutěživost. Minimum respektu a spolupráce v politickém

prostředí se přenáší i do sportu, a to ovlivňuje kulturu prostředí a limituje rozvoj sportu. Školství. Sport není dobře zapojen do vzdělávacího systému. Přílišný počet výuky de facto neumožňuje více pohybu.

Nemáme sportovní třídy ani sportovní střední školy jako v minulosti. Soupeři je naopak zavedli. Jedna hodina aktivit v rámci školy a jen pět hodin denně výuky by aktivovalo sportování mládeže v odpoledních hodinách v rámci klubu. Odhodlání a schopnost obětovat sportu vše. Nejlépe při sportu si uvědomíme, že musíme bojovat za své cíle, že to není snadné a že to hodně bolí. Negativem je častá vyšší ambice rodičů než samotných dětí. Nadměrná náročnost rodičů vedoucí až k otrávenosti sportem. Někteří naopak metou dětem cestičky, přemísťují je do jiných klubů, až vyhoří. Financování trenérů mládeže není zdaleka ohodnoceno tak, jak by bylo spravedlivé. Včetně náborových trenérů, trenérů žáků i akademií. Tito trenéři mají 2-3 zaměstnání. Nedostatek školních hřišť. Řídká infrastruktura, chybí minimálně 1000 malých víceúčelových hřišť s celoročním využitím, 5 měsíců v zimě pro bruslení a hokej, 7 měsíců na jaře a v létě k dispozici všem ostatním sportům. Vznikl by prostor pro organizované i spontánní sportování. Nyní nenaplňujeme heslo Sport pro všechny. Chybí SUPERSTŘEDISKO ala Nymburk pro komplexní zajištění přípravy vrcholových sportovců.“



INZERCE

# Pomáhej pohybem s aplikací

# EPF od Nadace ČEZ

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



SKUPINA ČEZ



GENERÁLNÍ PARTNER  
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU  
2021 - 2024



FOTO SPORT: PAVEL MAZÁČ

## WILLIAM CROSSAN

vysokoškolský pedagog, FTVS UK, 25 let ve vedení Athletes in Action v ČR



„Snad největší limit je ten, který jsme historicky dokázali neustále překonávat, a to velikost české populace. V poměru k rozloze České republiky zaznamenali Češi úžasné historické úspěchy. I tak stále existují limity, nebo spíše bariéry, které jsou z velké části výsledkem tohoto historického úspěchu v minulosti. Klademe

příliš velký důraz na ranou specializaci ve sportu, ale náš klubový systém, včetně financování, je na takové rané specializaci postaven. V trénování stále chceme spoléhat především na autoritářský styl, protože nám přinesl v minulosti úspěch. Avšak současná generace nemá zájem být vedena tímto způsobem a mnoha dalšími možnostmi, pokud se nejsme ochotni změnit. A konečně, nevážíme si cíleně budované týmové kultury. Často mylně předpokládáme, že ti, které trénujeme, vyznávají stejné hodnoty. Zanedbání investování do týmové kultury limituje efekt trénování, omezuje ty, kteří se rozhodnou zůstat ve vašem týmu, a následně nás staví do konkurenční nevýhody.“

## GABRIEL WAAGE

softball, předseda svazu a Evropské softballové asociace



„Limity českého sportu nevidím v možnostech přístupu ke sportování, v klubech ani ve sportovcích. Limity vidím v chápání sportu ze strany státu. Stát nechápe sport a jeho hodnoty, což je patrné z toho, na jakém stupni zájmu státu si sport stojí. Sport a jeho kultura tvoří nedílnou součást naší společnosti, působí

na naše smýšlení a je nedílnou součástí rozvoje osobnosti. Sport sdružuje lidi a díky tomu vznikají nová sociální uskupení, nová společenství. Sport je tak podstatným faktorem pro socializaci, kdy se jedinec přizpůsobuje hodnotám a kultuře, ve které žije. Právě díky sportu si lidé snáze hledají kamarády a kamarádky. Díky tomu rozvíjejí svoje schopnosti i nad rámec sportu samotného. Mezi takové schopnosti patří nesporně odolnost, vytrvalost, snaha překonávat sám sebe, posunovat vlastní hranice, ale také respekt k druhému a férovost. Z tohoto krátkého výčtu je patrné, že vliv sportu na společnost je velmi podstatný. A právě proto bych očekával, že sport jako silný fenomén společnosti se dostane na první stránku zájmu státu. Bohužel, pravý opak je pravdou, a tady vidím asi největší limit českého sportu.“

## PETR RÝŠKA

plavecké sporty, předseda svazu



„Pokud bychom chtěli dobře vyhodnotit, jaké jsou v současnosti limity českého sportu, museli bychom se zaměřit zvláště na profesionální,

výkonnostní i rekreační sport. Každá z těchto úrovní je limitována primárně něčím trochu jiným. Ve zkratce ale můžeme říci, že český sport je limitován v těchto oblastech: sportovní infrastruktura, finance na vlastní sportovní činnost, legislativa, postavení a důležitost sportu ve společnosti, personální zajištění, vzdělání a v neposlední řadě také nejednotnost a rozhádanost sportovního prostředí. Sportovní infrastruktura je nedostatečná, navíc na té stávající je velký vnitřní dluh, který se kumuluje již téměř třicet let a jeho odstranění, i když by se na něm začalo pracovat, bude mnoho let trvat. Tato oblast limituje všechny sportovní úrovně. Oproti tomu finance na vlastní sportovní činnost limitují především vrcholový a profesionální sport dospělých, kde je rozdíl oproti zahraničí největší. Současná finanční podpora masového sportu i mládeže není v současnosti zásadním omezujícím faktorem. Mnohem horším problémem je legislativa, ve které není sportu přiděleno pevné místo a ani nejsou jasně rozdělené povinnosti a kompetence státu, krajů či obcí. Z této situace pak vyplývají nejasné kompetence přímé podpory sportovní činnosti i starosti o sportovní infrastrukturu. V některých případech se podpora násobí a o jiné se naopak nestará nikdo. Postavení sportu a důležitost tělesné aktivity ve společnosti je také limitujícím faktorem. Pokud se nezvýší důležitost a prestiž, bude problém posunout sport i tělesnou kulturu výš. Současná pozice se odráží například v malém počtu hodin TV, nedostatečném zastání či respektování sportu na úrovni vlády, parlamentu či senátu, ale také v postoji veřejnosti například ke sportovním funkcionářům. Z tohoto postavení sportu vyplývá i problém s nedostatkem kvalitních trenérů či funkcionářů. Ten se projevuje spíše v malých a amatérských klubech. Propojení nedostatku financí a málo prestižního postavení sportu se podepisuje také na nedostatečné úrovni vzdělání, která je limitující především ve vrcholovém sportu. Posledním omezujícím faktorem je nejednotnost a rozhádanost sportovního prostředí. Bohužel je to však spíše první problém, neboť pokud nepřijde změna v této oblasti, velice těžko se budou odstraňovat všechny ostatní výše popsání.“ □



# SUPERFINÁLE FLORBALU 2022

9. DUBNA

O<sub>2</sub> arena

vstupenky v síti

**ticketportal**  
VSTUPENKY NA DOSAH

vstupenky v síti

**ticketmaster**<sup>®</sup>

**superfinale.cz**

**LIVESPORT**

  
**HOBBA**<sup>®</sup>  
RYZÍ PIVO Z HOR

  
**CAMOZZI**  
Automation

**UHER**<sup>®</sup>  
COMPANY

**EVROPA 2**

**deník.cz**

 **Česká televize**

NA CO MYSLÍM, KDYŽ BĚŽÍM...

# DNA STEPH CURRY

Steph Curry, střelec, vetřelec, mimozemšťan, třibodový král. Od 15. prosince 2021 ale také hráč, jenž zaznamenal nejvíc úspěšných střel za 3 body v 75leté historii NBA, a stále přidává další. Curry s jistotou posunul basketbal ve hře v třibodovém prostoru a má ještě jednu výhodu: stále hraje a má možnost hru měnit a ovlivňovat v přímém přenosu.



TEXT: MICHAL JEŽDÍK



## MICHAL JEŽDÍK

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

Curry, ačkoli měří pouze 190 cm, byl draftován jako číslo 7. Na začátku kariéry v NBA často chyběl kvůli opakovaným zraněním kotníků. Odborníci se shodli, že potíží je v jeho kyčlích. Systematickým cvičením se mu podařilo zlepšit jejich stabilitu a mobilitu. S odstupem času se ukazuje, že to byl zásadní krok k tomu, aby se o něm v budoucnu mluvilo jako o hráči, jenž změnil hru.

Co se skrývá za Curryho mimořádnosti? Jiná mechanika střelby, mentální odolnost, kondice, čtení hry, herní inteligence, ochota klást si otázky a zkoušet věci, které nikdo jiný nezkusil. V první řadě to jsou ale sebedůvěra a odvaha hledat pomyslné jedno procento, jímž se odliší od ostatních. Díky technice střelby, jež je založena na rychlejší, dřívější a nižší odhodové fázi, může Steph úspěšně zakončovat z téměř neomezené vzdálenosti od koše. Tím pádem má odvahu a sebevědomí vzít na sebe velký počet střel z míst, odkud někteří hráči na obroučku ani nedohodí. I proto nikoho nepřekvapí jeho vysoký počet střel za tři body v každém utkání. Bereme to jako samozřejmost.

Čtyři z experimentů, které využívá, jsou brýle, technologicky vyspělý tréninkový nástroj používaný při nácviku střelby a agility Fitlight, „swishes within swishes“ a senzorická deprivační komora.

Brýle Eclipse se staly před mnoha lety nedílnou součástí Curryho tréninku. Jedná se o aktualizovanou verzi SPARQ Vapor Strobes od společnosti Nike, která ale před několika lety ukončila jejich výrobu

a vývoj. Poté společnost opustil i Herb Yoo, bývalý ředitel inovací Nike, a založil Senaptec. Jejich hlavní motto je: „Oči jsou oknem do mozku“.

Klíčovou myšlenkou je zlepšit vidění, a tím pádem přispět ke zlepšení rozhodovacích procesů. Určitě jste slyšeli televizní komentátory, analytiky i trenéry říkat: „Ten sportovec skvěle vidí hru“. Co to ale ve skutečnosti znamená? Nemá to pouze fráze - vidět hru?

Díky pěti smyslům (zrak, čich, sluch, hmat a chuť) lépe rozpoznáváme svět kolem nás. Tyto receptory přenášejí vše, co cítíme, slyšíme, chutnáme, vidíme a osaháme, do našeho mozku, říká se jim také gnostické funkce. Ze všech smyslových receptorů, které máme, je většina v našich očích. Oči přijímají informace a prostřednictvím nervových vláken je posílají do mozku, kde se zpracují, a následně mozek informuje svaly. Naše oči odesílají do mozku každou vteřinu více než 100 gigabajtů dat.

Mnohá z nich mozek selektivně ignoruje. Jsou ale sportovci, kteří dokážou zpracovat víc informací a rychleji. Právě oni patří k těm nejlepším. Proč? Svět, respektive sport se těmito sportovcům pohybuje „zpomalené“, protože jejich mozek pracuje rychleji. Díky rychlejšímu zpracování informací efektivněji využíváte základní dovednosti. Například lepší vizuální jasnost pomáhá vidět míč v letu. Kontrastní citlivost vám pomůže lépe vidět v hale míč mezi světly, venku mezi mraky. Sledováním více objektů zlepšujete vidění všech





Stephen Curry, 33letý rozehrávač Golden State Warriors, trojnásobný vítěz, dvakrát nejužitečnější hráč i nejlepší střelec NBA, dvojnásobný mistr světa

FOTO: PROFIMEDIA.CZ

INZERCE

„Zvedni tu hlavu!“

„Ty to nevidíš?“

„Kam to střílíš?“

„Seš slepej?“

**TAKTO SVÝM HRÁČŮM  
ZROVNA MOC NEPOMŮŽETE...**

Víte, že **-0,5 dioptrie** zhoršuje  
ostrost zraku až o **50%**?  
Necháte hrát své hráče  
s **50% fyzickou připraveností**?



# dynaoptic

**VŠICHNI MÁME MOZEK. MOZEK MÁ SCHOPNOSTI. MY MÁME MOŽNOSTI HO VÝTRÉNOVAT. VÍME JAK NA TO.  
TRÉNINK DYNAOPTIC JE VHDNÝ PRO VŠECHNY TYPY SPORTŮ I JINÉ PROFESNÍ ČINNOSTI.**

**-0,5 dioptrie**  
ostrost vidění: 50%



**správně nastavený  
VIZUÁLNÍ SYSTÉM**

ostrost vidění: 100%

**RADOVAN KNAP / +420 603 750 520 / info@dynaoptic.cz**  
Riegrovo náměstí 179, 767 01 Kroměříž / Walterovo náměstí 329/2, 158 00 Praha – Jinonice

ve spolupráci s Českou  
trenérskou akademií ČOV



hráčů na hřišti. Krátká reakční doba vám umožní udělat správný pohyb ve správný čas. Smyslový trénink mění vaši hru.

Systém Fitlight je technologicky vyspělý tréninkový nástroj, který Curry využívá při tréninku střelby a agility. Jedná se o shluk několika disků o velikosti dlaně, které lze přilepit na zeď, položit na podlahu nebo připevnit na tyče, libovolně rozmístěné do prostoru. Řazení disků je vhodné po určité době měnit. Každá změna je nový vjem.

Jak to funguje? Rozmístěné disky jsou řízeny bezdrátovým dálkovým ovladačem nebo přes telefon. Každý disk lze nastavit na osm různých barev. Každá barva je spojena s jiným pohybem nebo pohybovým řetězcem. Například když se rozsvítí zelená, driblující Curry musí co nejdříve udělat změnu směru před tělem, modrá je signálem pro jiný pohyb atd.

Začíná se se dvěma až třemi barvami (pokyny) v jednom cvičení. Postupně se navyšuje počet na pět až šest barev (různých činností). Zároveň se zmenšuje čas mezi jednotlivými rozsvíceními. Stále se sleduje přesnost, rychlost reakce a efektivita splněných úkolů. Je to neuvěřitelně náročné. Oči, mozek i svaly stále pracují. Musíte udělat velké množství rozhodnutí pod časovým i psychickým tlakem. Barvy mohou vystřídat i zvukové pokyny. Stejně tak je můžete kombinovat. Pohybovat na hřišti se můžete s míčem nebo bez míče. Tomu odpovídají i úkoly. Jedná se vlastně o určitý druh smyslového přetěžování, zahlcení myslí stresem a pobízení k rychlým rozhodnutím. Když k tomu přidáte i stroboskopické brýle, trénink je ještě náročnější.

Curry tyto tréninky spojuje i s nácvikem střelby za tři body. Nestáčí, když dá například 7 z 10 pokusů, ale ještě dřív musí úspěšně zvládnout úkoly na Fitlightu. Až se mu to podaří, může se přesunout na další místo pro střelbu. V podstatě je stále mimo komfortní zónu. Když se nedaří, je to velmi frustrující. Jedná se ale o nejlepší cestu, jak se posunout vpřed.

Jedním z dalších pokusů na cestě poznání Curryho možností je zmenšení velikosti obroučky, respektive prostoru, kterým míč může propadnout do sítě. Cílem je, aby jeho střely procházely středem obroučky (swishes within swishes). Střela, která se odchýlí téměř 12,5 cm v obou směrech od středu obroučky, může být stále úspěšná. Steph zmenšil tento prostor vychýlení od středu na obě strany

## POVÝŠIL STŘELU Z LOGA

„V historii NBA bylo mnoho skvělých hráčů s velkým talentem. Někteří svou hrou nutili soupeře k výrazům v obličejí ‚Nevím, co proti tomu mám dělat‘, ale jen málo z nich skutečně změnilo způsob hry, jako to udělal Steph Curry. Nejlépe to dokumentuje vítězná střela v utkání Golden State-Oklahoma City v roce 2016. Vypustil ji těsně před koncem prodloužení 3 metry po přechodu půlící čáry. Protože střela byla z takové dálky a letěla vzduchem tak dlouho, každý fanoušek měl dost času si říct: Ó, ne, to není možné. Poprvé jsme byli svědkem takové střely v takové situaci. Když míč prošel sítí, hra se změnila.

Střela ‚z loga‘ (z oblasti středového kruhu) a střela po víceúderovém driblunku za 3 body v přechodové fázi byly předtím, než to začal dělat Steph, považovány za basketbalové zločiny. V dnešní době je střela za tři v přechodové fázi správná volba. Střela z loga se změnila ze zábavy hráčů po tréninku na prvek, na němž pracují v tréninku a realizují ho v utkáních.

Steph změnil hru i v jiných aspektech, ale tento okamžik se zapíše do historie basketbalu.“

**YARONE ARBEL, ředitel mezinárodního skautingu Golden State Warriors**



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

Představte si, že se vznášíte v určitém prostoru ve tmě, nic nevidíte, neslyšíte a necítíte. Ve skutečnosti nejste na palubě vesmírné lodi, ale ležíte v komoře, naplněné vodou o teplotě lidské pokožky a stovkami kil epsomské soli. Jedná se o senzorickou deprivaci komoru. Cílem je při pobytu uvnitř odstranit všechny fyzické vjemy a ponechat pouze vás a vaši mysl.

Curry tuto komoru využívá od roku 2015. Hoříček obsažený v soli pomáhá odstranit únavu ze svalů. Hodina nebo dvě strávené ve stavu beztlíže také uvolní posturální svalstvo kolem páteře a celkové napětí organismu. Kromě toho čas strávený doslova nicneděláním je výborný i pro vaši mysl. Mozek velmi rychle přejde z více než 100 gigabajtů dat téměř na nulu. Rychle utečete od všech požadavků a podnětů, které nám život přináší. Jedná se vlastně o smyslovou deprivaci.

Je mi jasné, že skupina radikálně konzervativně smýšlejících trenérů se bude na Curryho novátorství dívat s despektem. Vzpomeňte si ale, jak se mluvilo v nedaleké minulosti negativně o kondiční přípravě, později o specifické kondiční přípravě. Teď se bez nich v podstatě nelze obejít. Způsob, jakým tehdy hráči usilovali o silnější, rychlejší a lepší tělo, je velmi podobný tomu, o co se snaží Steph Curry a mnoho dalších nyní, o silnější, rychlejší a lepší mozek, respektive rozhodovací procesy. Smyslové vjemy a kognitivní procesy jsou další metou pro sportovní přípravu a tím pádem další fází lidské výkonnosti. □

na 7,5 cm. Při střelbě trestných hodů je na sebe ještě přísnější, toleruje odchylku od středu pouze 5 cm. Tento přístup zatím nepřinesl kýžený efekt ve zlepšeném procentu úspěšnosti střelby v utkáních. Někdy je ale třeba na cestě k dokonalosti udělat krok zpět. Když takto náročně trénujete, a k tomu ještě hrajete vypjatá utkání, potřebujete také odpočívat. To se mnohem snáze řekne, než udělat. Zvláště v současném světě, v němž jsme téměř neustále on-line a rozptýlení v negativním slova smyslu není o nic vzdálenější než náš telefon, tablet nebo počítač.



# NOVÁ VZDĚLÁVACÍ SÉRIE

Pohybová příprava dětí s Filipem Raptopulem



## TÉMATATA SÉRIE:

1. Spontánní pohyb
2. Programming
3. Ranná specializace
4. Výzvy
5. Rutiny a rituály
6. Domácí trénink
7. Síla
8. Rychlost
9. Koordinace
10. Vytrvalost

+ baterie 34 videí s jednotlivými cviky



POHYBOVÁ  
PŘÍPRAVA DĚTÍ

Sledujte na [pojdrathokej.cz](http://pojdrathokej.cz)

Generální partner:



Partner správné výživy:



Partneři:



**RENÁTA ŠTRBÍKOVÁ** od 90. let patřila po více než dvě desetiletí mezi hlavní postavy ženského stolního tenisu. Starty na olympiádě a evropských i světových šampionátech potvrzují její příslušnost k absolutní elitě nejen na domácí scéně. Ve své sbírce hýčká i titul mistryně Evropy ve smíšené čtyřhře a k podobným úspěchům se snaží z pozice trenérky nasměřovat i současné mladé reprezentantky.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

# Často chybí srdce, vášeň a pokora

## Proč jsem se stala trenérkou?

„Baví mě, že je stolní tenis docela kreativní záležitost a tato kreativita se projevuje i v trenérské činnosti. Navíc práce s lidmi je živější a krásně se do ní promítají různé typy osobností. V neposlední řadě se v tomto sportu pohybují od sedmi let, z toho zhruba 23 let na úrovni reprezentace, takže je přirozené, že zůstávám v prostředí, kde jsem strávila celý život. Díky mým zkušenostem také věřím, že mám co nabídnout.“

## Moje nejsilnější vlastnost?

„Empatie, pozitivní postoj a taktická vyzrálost při koučování a vlastní zkušenosti.“

## Co na mě mělo největší vliv?

„Nejsem si vědoma, že by mě něco nebo někdo až tak ovlivňovalo, abych se podle toho nějakým způsobem řídila. Každý má svůj styl, názor, přesvědčení, ale snažím se mít otevřenou mysl, oči a uši vždy, když jsem s trenéry, u kterých si myslím, že tomu rozumí, nebo kteří dokázali někoho vychovat. K těmto trenérům zároveň chovám velký respekt.“

## Moje trenérská filozofie?

„Cílem je zlepšovat se a mít radost z toho, že se zlepšuješ, a ne z toho, že jsi lepší než soupeř. Na neúspěchu druhých přece nemůže být založen tvůj úspěch.“

Důležité jsou pro mě důvěra, vzájemný respekt, stejný cíl, pozitivní přístup.“

## Nejlepší rada, kterou jsem kdy dostala?

„Nesrovnávat svéřence se svou osobou, co se hraní týče.“

• • •

## Moje nejtěžší rozhodnutí?

„Jsem trenérkou krátce na to, abych hodnotila nějaká těžká rozhodnutí. Ta se se stoprocentní jistotou ještě objeví v budoucnu, až nakonec určitě nebudu vědět, která z nich bych vybrala.“ (úsměv)

## Co se mi opravdu povedlo?

„Mohla bych odpovědět obdobně jako na předešlou otázku. Zatím nejsem pyšná na nic konkrétního, co by se mi vyloženě povedlo, ale věřím, že ten moment přijde. Na denní bázi si myslím, že se mi daří pozitivně ovlivňovat, vést a správně technicky učit hráče novým věcem.“

## Kdy jsem měla pocit, že jsem měla utkáni svého hráče nebo týmu pod vlastní kontrolou?

„Nemyslím si, že ve stolním tenise může mít trenér zápas svého hráče pod kontrolou. Naopak - kolikrát si myslím, že jsem tam zbytečně. U každého hráče je hranice vnímání a schopnost reagovat na trenéra jiná, a právě proto si myslím, že je třeba být psychologem a trenérem v jednom. Taktika se domluví dopředu,





FOTO: JAN BRYCHTA/ČSST

STOLNÍ TENISTKA

## RENÁTA ŠTRBÁKOVÁ

**Narozena:** 6. 8. 1979 v Havířově

**Profese:** bývalá reprezentantka, dnes trenérka české reprezentace žen do 21 let

**Hráčské úspěchy:** mistryně Evropy v mixu (2013), bronz na Evropských hrách v Baku v družstvech žen (2015), osmifinále ve dvouhře na MS v Japonsku (2009), několikanásobná mistryně ČR, 5x mistryně Polska ve družstvech (KST Tarnobrzeg), mistryně Evropy ve čtyřhře a smíšené čtyřhře kadetek (1994), stříbro na MEJ (1997), semifinále turnaje Pro Tour Rio de Janeiro (2004), čtvrtfinále turnaje Pro Tour Petrohrad (2005), semifinále čtyřhry turnaje Pro Tour Doha (2006), 12. místo na MS družstev (2006)

všechno je jasné, ale... Ať už to jsou rady technické, taktické, motivační, povzbuzující či kritizující, pro mě je to vlastně neustálá snaha najít ideální mix a hranici toho, jak nechat hráče projevít a do toho umět zasadit svůj vliv tak, abych vytáhla z hráče to nejlepší. A tím nejlepším nemusí nutně být pokaždé pouze vítězství.“

### Co dělám, když cítím, že za mnou hráč(ka) nestojí?

„Z obecného hlediska, jestli by se taková situace opakovala často, tak to nevěstí nic dobrého ve spolupráci hráč – trenér, ale každá situace je jiná. Jestli se to občas děje v tréninku, tak je to v pohodě a dá se to řešit, tady je čas na názory, vyjasnění, zkoušení. V zápasech by se to stávat nemělo. Není nic horšího než bojovat se sebou samým, proti soupeři, a navíc ještě s vlastním trenérem. Když tento moment nastane, není moc šance s tím něco dělat, kromě nějakých

extrémních řešení. Takže jediné, co zbývá, je probrat to po zápase. Určitě je třeba tomu dát nějaký čas, ne hned po zápase. Tohle se mi naštěstí, co se utkání týče, zatím moc nestává. Jsem za to určitě ráda, protože je to i pro mě určitá zpětná vazba. Důvěra.“

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

„Rozdíly dělám určitě, jak velké, to je těžké specifikovat. Trenér musí znát své svěřence z hráčského, fyzického i mentálního hlediska, a podle toho k němu přistupovat. Věk je jedním z aspektů. Samozřejmě se v pozdějším věku projevuje mnohem víc charakter člověka. V tomto období je asi prostor i na nějaké častější debaty a svobodnější projevy, ale i to má své hranice, dané právě i věkem. Pro mě je logické a samozřejmě, že mám jiný přístup k desetiletému, osmnáctiletému nebo k hotovému třicetiletému svěřenci.“ →



FOTO: ČTK

• • •

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

„Ze zápasového a taktického hlediska si nemyslím, že se mi to stává. Ano, někdy se asi stane, že chvílemi nevím, co poradit, ale vždy se snažím přijít aspoň na něco, co by zvrátilo hru ve prospěch svěřence. A to nejen tím, že odhalím nějakou šíleně zásadní chybu soupeře, což se mi třeba někdy ani nepovede, ale nějakým přerušáním hry, uvolněním hráče, hlasitým povzbuzováním bez pokynů atd. Musím ale přiznat, že si někdy nevím rady, jak motivovat k tréninku hráče ve věku zhruba 16 až 18 let. Vliv rodičů, priorit studia - čemuž se u některých nelze divit, pokud nevidí zářnou budoucnost ve sportu - puberta, další zájmy atd... Je to tak trochu souboj, který nejde vyhrát, ale hlavně by to vůbec žádný souboj být neměl. Možná tady dělám chybu v tom porovnávání, ne sebe jako konkrétní osoby, ale doby jako takové. Na druhou stranu oni v tomto světě vyrůstají, takže jim to asi ani nejde mít za zlé. I přesto nějaké rozdíly cítím. Často chybí srdce. Chybí udělat něco pro

tým, pro druhého. Chybí zápal a vášně, pokora, energie zpět, a to nemá s dobou nic společného. Tomu bych chtěla přijít na kloub, ale upřímně nevěřím, že na to existuje nějaké know-how.“

### Můj trenérský rituál?

„Rituály nemám. Rituály svazují a znervózňují.“

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

„Určitě obojí. Obligátní ‚ne každý dobrý hráč musí být dobrý trenér‘ určitě platí. Tak jako platí, že ne každý vystudovaný a vzdělaný trenér bez zkušeností bude dobrým trenérem. Ale troufám si tvrdit, že je to poměr zhruba 70 zkušenosti a 30 vzdělání. Obojí je samozřejmě potřeba. Obzvlášť, když se chcete věnovat dětem a mládeži, je vzdělání totálně na místě. U dospělé kategorie bych na tom až tak nelpěla. Tam se z vlastních zkušeností dá čerpat více a z práce je víceméně už spolupráce. Rozdíl vidím v tom, že zkušenosti a přehled nevystuduješ ani nikde neseženeš. A pokud jsi k tomu ještě

bývalý dobrý hráč, tak je to taková přidaná hodnota. Ale vzdělání je určitě důležitý aspekt kompaktnosti trenéra.“

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

„Vyšší síly v rámci sportování ani ne. Osobně jsem ateistka. Taky doufám, že život není jen osud, protože to by znamenalo, že jsme tady pouze jako takové loutky, kterým je vše předurčeno. Nevyjasněné energie, mimozemské civilizace, kdo ví...?“

### Čím se trenérsky vzdělávám nebo inspiřuji?

„Momentálně se vzdělávám na FTVS UK trenérské A. Jinak vnímám názory trenérů, kteří toho mají více za sebou, i mezinárodních. Snažím se vnímat vše možné, vyberu si, co se mi líbí, a pak si jdu svým směrem. Sleduji asijský pingpongový kanál, který se zaměřuje na technické rady, inovace v tréninku, zásobníky apod. Občasné přednášky, o výživě, přednáška Mariana Jelínka apod. Možná by nebylo od věci soustředění někde v Asii.“

### U čeho si nejlíp odpočinu?

„Když jsem sama. Umím být sama, umím nic nedělat. (úsměv) Jinak sledování baseballové MLB, dokumenty všeho druhu, cestopisné a historické pořady, hospodský kvíz, vaření a improvizace v kuchyni, cizí jazyky, plánování výletů a New York City jako moje nejoblíbenější destinace na změnu prostředí. Víím, že tam není moc pohybu, určitě opráším squash.“ (úsměv)

• • •

### Co pro mě bylo a je nejtěžší na přerodu z pozice hráčky do role trenérky?

„Asi už zmiňovaný menší vliv na zápas jako trenér v porovnání s tím, když jsem byla sama za stolem. To někdy nesu hůř. A změna je taky v tom, že už nenesu zodpovědnost jen za sebe, ale i za druhé. Jinak sama za sebe jsem odejít a skončit měla, bylo načase, ničeho nelituji. Jen trocha aktivnějšího, pravidelného pohybu někdy chybí. Taky že je to znát na váze.“ (úsměv)

**„CÍLEM JE ZLEPŠOVAT SE A MÍT RADOST Z TOHO, ŽE SE ZLEPŠUJEŠ, A NE Z TOHO, ŽE JSI LEPŠÍ NEŽ SOUPEŘ. NA NEÚSPĚCHU DRUHÝCH PŘECE NEMŮŽE BÝT ZALOŽEN TVŮJ ÚSPĚCH.“**

### Spolupracuji s dalšími odborníky na specifickou přípravu, kondičním nebo mentálním koučem?

„V tréninkové skupině spolupracujeme s kondičním trenérem, masérkou, fyzioterapeutem, nově směrem k výživě – jídelníčky, InBody měření. S psychologem nebo mentálním koučem nespolečně pracujeme, což je možná škoda, ale tohle je asi víc individuální záležitost. Ale někteří hráči mužské a ženské reprezentace s psychologem samozřejmě spolupracují.“

### Jakým způsobem udržuji u vysoce favorizovaného hráče/hráčky maximální koncentraci, abych zamezila podcenění soupeře?

„Tohle nelze zobecnit. Někomu nemusím říkat nic. Někdo to naopak ví až moc dobře a sám se dostává pod tlak. Někdo má velké sebevědomí a je třeba to připomínat a tlumit. Velmi individuální záležitost. Obecně lze říct, že dobrý hráč nepodceňuje nikoho. Za mě to určitě platí i o trenérovi.“

### Co nejvíc potřebují čeští hráči v juniorském věku pro hladký přechod do seniorské kategorie?

„Větší počet hodin strávených za stolem, ochotu něco obětovat ze svého soukromí, chtít reprezentovat a ne jen vydělávat, vašeň, mít jasnou představu, co chci dál dělat. I tato na první pohled jednoduchá a možná většině totálně přirozená doporučení by mohla stačit na to moci se umět prosadit v dospělé kategorii. U žen jsem o tom přesvědčená.“

□

INZERCE



**AUTOCONT**

hlavní partner  
Českého squashe

# 30.

## Mistrovství České republiky ve squashi

**3. – 6. 3.  
2022**

**Praha – Hector Sport Centre  
Squash Bowling Centrum**



NÁRODNÍ  
SPORTOVNÍ  
AGENTURA



WORLD SPORT  
DESIGN



více na [www.czechsquash.cz](http://www.czechsquash.cz)

# Hybatal



TEXT: ZDENĚK HANÍK,  
ONDŘEJ FOLTÝN



FOTO: SHUTTERSTOCK.COM

**V**ážený trenérský kolego, v prvním díle jsme prostřednictvím „trojspřeží“ symbolicky naznačili, že jako trenér držíš na uzdě tři psychologické role. **Analytika**, který čte a analyzuje sportovce a vzniklé situace. **Hybatal**, jenž vede tým či jednotlivce, tvoří a ovlivňuje výkon. A **mentora**, chápaného, motivujícího a podporujícího rozvoj potenciálu sportovce - člověka. Tři role v jedné, které coby trenér musíš obsadit. Nepochopíš duši hráče ani princip výkonu, pokud všechny tři role neobsadíš, nebo když kteroukoliv z nich zanedbáš.

Nakrátko necháme přebírat taktovku hybateli, můžeme říct i režisérovi, na první místo se dostane aspekt výkonu. Psychická odolnost se nejlépe vytváří, když tým dobře hraje, sportovec má dobrý pocit a vyhrává se. Zní to banálně, ale psychická pohoda zdravého sportovce vychází z dobrého výkonu, potažmo z výsledku. Režisérská práce trenéra v oblasti psychiky sportovce je tedy zaměřena na ovlivňování výkonu, a tím pádem výsledku.

## PŘÍKLAD 1:

### TOMÁŠ PACINA



„ODEŠLI JSME OD SVÉ IDENTITY, HRÁČKY HRÁLY PŘÍLIŠ INDIVIDUALISTICKY. A KDYŽ SE ZBAVÍTE SVÉ TÝMOVÉ IDENTITY, NIC NEFUNGUJE, ANI VÁM NEMŮŽE PŘÁT ŠTĚSTÍ, PROTOŽE TO PŘEJE JEN TOMU, KDO JE MENTÁLNĚ PŘIPRAVEN.“

Tohle říkal trenér Tomáš Pacina poté, co jeho tým hokejistek prohrál s Dánskem, nejslabším družstvem v olympijské skupině, a možná se připravil o šanci bojovat o medaili. Pacina si všímá týmové identity, kterou dává do přímé souvislosti s psychikou.

Když tým prohrává nebo sportovec nedosahuje umístění, jakých by si přál, zkrátka, když nemá dobrý pocit ze svého, ale také týmového výkonu, pohovka psychoanalytika mu nepomůže. Pomůže mu jedině orientace a zvýšená koncentrace na výkon.

Trenér Pacina na otázku, co bude následovat v přípravě na další olympijský zápas, odpovídal: „Nebude následovat vůbec nic. Buď se z toho holky proberou, protože větší facku už nemůžeme dostat. Já už nemusím nic říkat. Buď dojde k uvědomění a návratu k tomu, co nás dělá silnými na hřišti, nebo k tomu nedojde, a pak se to, co se stalo dneska, bude opakovat.“

To je příklad, jak psychologicky působí trenér – hybatal. Žádné šamanské praktiky, ale zcela prostý důraz na obvyklé jednání hráček, které se v utkání vytratilo. A třeba i tím, že se rozhodl tým v tom nechat vykoupat a odpustit si mravokárné řeči. Dokonce přicházejí i momenty, kdy trenér neví, co bylo příčinou neuspokojivého výkonu, ale měl by si to umět přiznat jako trenér Pacina, když říká: „Někdy i ten hlavní trenér, i když to vypadá, že by měl mít vždycky odpověď nebo vysvětlení, prostě neví.“

To konstatování „nevím“ neznamená nekompetentnost nebo neschopnost, ale popsání stavu, který všichni trenéři známe. A přesto je to znovu trenér sám, který v takových situacích nakonec musí něco udělat.

Použili jsme aktuální případ z nedávné olympiády, abychom ti, trenérský kolego, ilustrovali, co chceme sdělit. Připomeňme si ale i jiné situace z běžného sportovního života:



- malé děti se při tréninku nudí, poněvadž trenér sestavuje nudná cvičení
- trénink má mnoho prostojů a nemá spád
- trenér je nepřesvědčivý při koučování v zápase a hráči mu pocitově nevěří
- trenér se chová arogantně a hráči jsou zakřiknutí nebo zabrždění
- struktura klubu nefunguje, hráč neví, za kým má jít, když má problém
- klub nenabízí hráči perspektivu Vidíš, a přesto, že se jedná o odborné či logistické problémy, jsou faktorem, který silně ovlivňuje psychiku hráčů. A to je tvůj „psychoprostor“, kde máš a vlastně musíš naplnit režisérskou roli.

### PSYCHIKA – VÝKON – PSYCHIKA

Vedle toho, že jako trenér dokážeš číst realitu (jsi přeci také analytik), máš tedy ovlivňovat výkon. Měnit aktuální stav. Aniž by sis to někdy uvědomoval, děláš to běžně třeba způsobem tréninku, nominací na zápas, stanovením režimu v týmu. Prostě hýbeš prostředím kolem sportovce – strategií, taktikou, metodikou, což je pohříchu psychologická práce. Například, jak jsme si řekli v prvním dílu, trenér Petr Lacina sestavuje taktiku, tedy určuje druh boje, a jistě i ladí psychiku judisty Lukáše Krpálka, který ji znásobí duší šampiona a vyhraje olympijské hry. Je to takový kruh: psychika ovlivňuje výkon a výkon ovlivňuje psychiku.

### PŘÍKLAD 2:

„Pochopil jsem, že pracovitost Ester, to neuvěřitelné množství tréninků, které je schopna vydržet, souvisí s jejím sebevědomím. A když to nemá, tak si nevěří,“ říká Tomáš Bank, trenér Ester Ledecké. „Ve chvíli, kdy třeba spadla, například v tréninku před super-G na MS, šlo její sebevědomí úplně na nulu, nejniž, jak to může být. Nevěděla, co má dělat, najednou nevěděla, jak projede ten či onen skok. Má v podstatě relativně jednoduché myšlení v tom, že pro ni je trénink absolutní mantra. Ve chvíli, kdy absolvuje dost jízd, kdy má pocit, že je připravena, tak si najednou věří.“

Další ukázka, jak je psychika sportovce úzce svázaná s výkonem. Žádné psychoterapeutické techniky, ale orientace na výkon, na trénink. Žádný psycholog, ale trenér je na tahu, aby se psychika dostala opět do normálu. Proto mluvíme o trenéru hybatelovi, poněvadž má působit především činem, ne psychologickými rozbo-ry. Dokonce sama Ester Ledecká tvrdí:

#### ESTER LEDECKÁ

„ZEPTALA JSEM SE SVÉHO TRENÉRA FRANZE GAMPERA, JESTLI JEHO SVĚŘENCI SVINDAL, JANSRUD A DALŠÍ MĚLI NEBO MAJÍ PSYCHOLOGA. ŘEKL MI, ŽE JESTLI NĚKDO Z LYŽAŘŮ POTŘEBUJE PSYCHOLOGA, NEMÁ NA KOPCI CO DĚLAT.“

### CO ČTE TRENÉR PSYCHOLOG?



→



FOTO SPORT: MICHAL BERÁNEK (2x)

### PŘÍKLAD 3:

Markéta Davidová netrefila v biatlonovém závodě na 15 kilometrů poslední, dvacátý terč. Předtím ani jednou nechybovala, a pokud by byla bývala trefila, stala se olympijskou vítězkou. Skončila na 6. místě. Do jaké míry jí selhala psychika, ví jen ona. Byla v takové zlomové situaci možná poprvé v životě. Ovšem pokud to má být příště jinak, mohou k tomu přispět hlavně další závody a zkušenosti z nich, kvalitní trénink a samozřejmě příprava s trenérem na podobné situace. Žádná moudrá rada zvenčí. Taková neexistuje. Jedná se totiž o problém závodnické psychiky, a kdo do toho chce mluvit, musí mít zkušenosti se závoděním.

### JAKÉ JSOU PSYCHOLOGICKÉ NÁSTROJE HYBATELE

V režimu týmu

- vybírá si a vede spolupracovníky do realizačního týmu
- definuje hodnoty a principy klubu nebo organizace
- vybírá si hráče do týmu
- určuje trendy vývoje týmu

V tréninku týmovém či individuálním

- stanovuje a řídí tréninkový proces
- sestavuje plán, ale je schopen i situační improvizace
- sestavuje prognózy vývoje
- reaguje na vývoj

V zápase nebo závodě

- stanoví taktiku
- určuje sestavu, preferuje určité typy hráčů
- připravuje a vede taktickou přípravu na zápas nebo závod
- vede motivační mítink před zápasem (závodem), stimuluje v průběhu zápolení
- tajmuje, střídá, ovlivňuje tempo děje
- během utkání se chová rozhodně

V oblasti seberozvoje

- reaguje na vývoj daného sportu a vývoj technologií
- vzdělává se, rozšiřuje vědomosti a je schopen seberozvoje
- uplatňuje nové přístupy a implementuje poznatky z jiných oborů



FOTO SPORT: MICHAL BERÁNEK (2x)

### PŘÍKLAD 4:

#### TOMÁŠ BANK



„V LYŽOVÁNÍ JE RIZIKO NAPROSTO NEZBYTNÉ, POKUD CHCETE VYHRÁT. ALE JÁ SI MYSLÍM, ŽE KDYŽ ČLOVĚK JEDE NAPLNO, JE TO BEZPEČNĚJŠÍ, NEŽ KDYŽ JEDE ZADRŽENĚ. ŘÍKÁM, ŽE KDYŽ SE JEDE NAPLNO, TAK NAPLNO JEDOU VŠECHNY SMYSLY A ČLOVĚK JE LÉPE PŘIPRAVEN NA KRIZOVÉ SITUACE. A KDYŽ NAPLNO NEJEDE, JE TO NEBEZPEČNĚJŠÍ, PROTOŽE NĚKDE UBERE, NĚKDE JE POZDĚJI, A NAKONEC SPADNE JENOM KVŮLI TOMU, ŽE JE PASIVNÍ!“

Tohle sice říká expert na lyžování Tomáš Bank, ale setsakramensky to souvisí s psychikou. Mluvit o riziku v lyžování, kde je permanentně ohroženo zdraví (Eva Samková si nedávno při závodě zlámala obě nohy) nebo dokonce i život závodníka. To si žádá vysokou kompetentnost, ale i zodpovědnost, a může si to dovolit jen jediný člověk – trenér. Trenér hybatel. A i tak si při nesprávné interpretaci zahrává s ohněm.

A tím končíme pohled na hybatelskou roli trenéra. Z celého dílu je patrné, že jsme se zaměřili na ovlivňování psychiky skrze výkon. Zbývá poslední, třetí role, která má demonstrovat člověčenskou část interakce trenér – sportovec. Role mentora. Ta má nejbližší k tomu, jak je tradičně vnímán sportovní psycholog. A to bude téma příštího dílu. □



DO TRENÉRSKÉHO NOTESU

**„OVLIVŇUJEŠ VÝKON, MĚNÍŠ AKTUÁLNÍ STAV, MYŠLENÍ SPORTOVCE. ANIŽ BY SIS TO NĚKDY UVĚDOMOVAL, DĚLÁŠ TO BĚŽNĚ TŘEBA ZPŮSOBEM TRÉNINKU, NOMINACÍ NA ZÁPAS, STANOVENÍM REŽIMU V TÝMU. PROSTĚ HÝBEŠ PROSTŘEDÍM KOLEM SPORTOVCE – STRATEGIÍ, TAKTIKOU, METODIKOU, COŽ JE POHŘÍCHU PSYCHOLOGICKÁ PRÁCE.“**

*iSport.cz*

# ZNÁMKOVÁNÍ VŠECH HRÁČŮ FORTUNA:LIGY



[iSport.cz/znamkovani](https://isport.cz/znamkovani)



# VÉMOLA VS MARPO

"JÁ MÁM V HLAVĚ ALE JENOM JEDNO:  
PŘÍPRAVU NA MOJE PRVNÍ ŽIVOTNÍ K.O.,  
KTERÝ PADNE V KVĚTNU V O2 ARÉNĚ!"

*Vémola*

"4 ROKY ČEKÁM NA TENHLE MOMENT  
A NENECHÁM SI HO SEBRAT.  
21. 5. VÁS CHCI VIDĚT A SLYŠET V O2 ARÉNĚ!  
NEMŮŽU SE DOČKAT!"

*Marpo*

OKTAGON  
UNDERGROUND  
21/05/2022

**PAY PER VIEW**  
ŽIVĚ NA OKTAGON.TV

ticketmaster®

O<sub>2</sub> arena

ticketportal  
© 2022 OKTAGON