

COACH

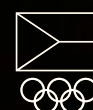
Zajímá mě
lidský mozek

**Jaroslav
Berka**

trenér florbalových
vicemistrů světa

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
šachy
veslování
volejbal

NÁRODNÍ
SPORTOVNÍ
AGENTURA

PŘEDPLAŤTE SI SPORT SE SPORTOVNÍ HROU ZDARMA

Se čtvrtletním předplatným za 1670 Kč
ušetříte až 19 % oproti běžnému prodeji.



Objednávejte na iKIOSEK.CZ/SPORT,
přes email predplatne@cncenter.cz
nebo telefonicky na čísle 253253553
(při objednávce sdělte kód SPT 2212A)



Sport

PLATNOST AKCE JE DO 31. 12. 2022 NEBO DO VYČERPÁNÍ ZÁSOB.

COACH

COACH. Měsíčník. Ročník 7., číslo 12, vychází 6. 12. 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 Pašek 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
CEO Martina Říhová, COO Karel Žalud.
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: 29. 11. 2022
TITULNÍ SNÍMEK: BARBORA REICHOVÁ
VE SPOLUPRÁCI:



FOTO: SHUTTERSTOCK.COM

Prokletý florbal

Na rovinu hlásím, že florbal není sport, který mě zvláště vzrušuje. Ovšem v jednom směru bych florbalisty rád obhájil a vysekl jim i poklonu.

Zprv: nesouhlasím s tím, že florbal bere ostatním sportům děti, poněvadž děti může krást jen špatná práce v příslušném sportu. Ve volejbalu máme například dětí dost.

Zadruhé: nesouhlasím ani s tím, že florbal zavinil destrukci školní tělesné výchovy, ve smyslu „dáte dětem do ruky hokejky a nemusíte se o nic starat.“

Pardon, ale tohle udělá jen velmi špatný tělocvikař. Já jsem zažil dobré, pánové Hamáček s Paštikou v Rychnově nás cepovali v atletice a profesor Zdeněk Žabokrský na gymnáziu, přestože byl volejbalista jako já, vyžadoval po všech žácích například sklopku na hrazdě nebo přemet vpřed v prostných. A jestli takoví učitelé tělocviku dnes nejsou, pak to není vina florbalu.

A proč vám to povídám? Protože ústřední rozhovor tohoto čísla je věnován úspěchu českého florbalu a zejména jeho konstruktérovi. Už jsem si dříve všiml, že kouč vicemistrů světa Jaroslav Berka má pod čepicí. Není jen florbalový trenér, podle mého názoru se vyvíjí v trenéra s velkým T. Některé jeho názory jsou přenositelné 1:1 do jiných sportů, a to nejen do basketu, fotbalu či hokeje, o nichž sám v rozhovoru mluví. Říká: „Je to o potlačení ega a o tom, aby se každý mohl maximálně realizovat a přerušit svoje limity. Myslím si, že pro ego tradičního trenéra ze „staré“ školy může být poměrně složité reálně uchopit fakt, že hráči na hřišti mnoho

situací vidí líp a v určitý moment a určité perspektivě jsou to oni, kdo danou situaci či problematiku znají líp, a tím pádem by se měli podílet na rozhodnutí.“

Třeba do černého, dle mého soudu.

Berka důsledně pátrá, jak pracuje hráčský mozek. Tolikrát omílaný pojem trenéra Bukače, kterého mimochodem Berka označuje za jednoho ze svých vzorů, doplňuje výrokem: „Trenéři často prohlašují ‚já jsem to hráčům říkal‘. Myslíte si, že pokud danou informaci řeknou, tak je přenos informace dokončen. Ale takhle to reálně vůbec nefunguje. Některé praktické informace hráč pochytí z padesáti procent, některé vůbec, protože jsou přehlušeny třeba emocí. Je extrémně zajímavé se vzdělávat v oblasti, jak pracuje mozek, protože mě to nutí přemýšlet o tom, jak být lepší jako trenér vůči hráčům.“

Krví podepisuji.

Sečteno a podtrženo: možná, že vás hra florbal vzrušuje tak málo jako mě, ale inspirovat se u florbalistů vřele doporučuji. Od vedení svazu až po trenéry - dělají to pohříchu dobře. A teď už dovolu, abych vám popřál pomalé a klidné vánoční svátky a těšil se s vámi na shledanou již v osmé sezoně existence časopisu COACH.

Zdeněk Haník

bývalý trenér volejbalové reprezentace a předseda České trenérské akademie ČOV



Faktor náhody se dá snižovat



Vystudoval ČVUT, hodně si čte o tom, jak funguje mozek, pracuje s daty, má titul inženýr. Ve florbalovém prostředí už si získal velké renomé, hlavně za způsob, jak pracuje s reprezentačními týmy. Kouč Jaroslav Berka dovedl české mužstvo na nedávném šampionátu ve Švýcarsku ke stříbru po osmnácti letech. „Vnímám obrovskou motivaci být ještě lepší,“ tvrdí 35letý trenér, jenž byl u dvou juniorských světových titulů.

TEXT: ZDENĚK JANDA



Když po finském trenérovi Petri Kettunenovi převzal florbalovou reprezentaci, netajil se tím, že z ní postupně chce udělat nejlepší tým na světě. Jeho práce je znát. I díky tomu, že spoléhá na široký a silný realizační štáb. Také proto se mu do rozhovoru zprvu příliš nechtělo. „Vždyť reprezentace patří z velké míry hráčům. Já s mými kolegy jim vytváříme prostředí k dalšímu posunu,“ vysvětluje kouč, jenž by mohl inspirovat i trenéry z jiných sportů.

Jak se vám rozleželo stříbro z mistrovství světa?

„Intenzivně pracuju na analýze našich výkonů. Naše působení na turnaji rozebírám v mnoha perspektivách.“

Co přesně máte na mysli?

„Právě analyzuju zápasy v play off z pohledu zisků a ztrát míčků, jakým způsobem se naše hra vyvíjela a další věci. V utkáních jsou vidět korelace a trendy, což nám odhaluje konkrétní oblasti, na kterých budeme pracovat.“

A jak se vám rozleželo to stříbro?

„Po pár dnech odpočinku jsem si na úvodní stránku mé analýzy napsal: ‚Pracuj, jako bychom prohráli v semifinále.‘ Což tak nějak odráží mé pocity. Jsem za stříbro vnitřně rád, ale vnímám obrovskou motivace být ještě lepší. Ale v to ‚lepší‘ nedoufat, ale precizně si to odpracovat v následujících dvou letech.“

Je to úspěch, vybojovat zápas o všechno po osmnácti letech, nebo bylo týmové nastavení takové, že jste chtěli jednoznačně zlato?

„Jestliže český tým nebyl ve finále tak dlouho, tak se o výsledkovém úspěchu dá mluvit určitě. Nicméně jsme chtěli ještě o stupínek výš.“

Proč to nakonec nevyšlo?

„Těch detailů a věcí je mnoho.“

Co třeba?

„V první řadě bych s odstupem vypíchnul precizní výkon Švédů. Velmi disciplinovaný a taktický. Výborná obrana, čekali trpělivě na své šance, a ty pak trestali. My jsme se nechali dvakrát vyloučit, zároveň se nám nepodařilo zachytit intenzitu a tempo, zkrátka soupeř nasadil laťku vysoko. Zároveň je tam jedna další věc.“

Jaká?

„Nejde o to se připravit na to ‚hrát‘ finále. Rozdíl je v tom hrát finále po vyhraném semifinále. To je samo o sobě



FOTO: ČESKÝ FLORBAL

V pětatřiceti letech už se Jaroslav Berka, který vystudoval ČVUT, vyšvihl mezi trenérskou elitou

dovednost. Schopnost hrát několik velkých zápasů v krátkém čase po sobě. A finále šampionátu je velmi specifický zápas. To jsou zkušenosti, které se nedají koupit v samoobsluze. Abychom tohle zvládli, potřebujeme předvádět absolutně nekompromisní, vybroušený výkon. Není tam prostor na váhání, na takové to oťukávání se se soupeřem.“

Můžete s odstupem prozradit, jak jste motivovali hráče před klíčovým semifinále se Švýcarsy? Kdo přišel s nápadem nazhavit tým přes seriál La Casa de Papel, aneb Papírový dům?

„Tyhle věci nelze brát obecně, je potřeba je vnímat v souvislostech. Měli jsme tým, který semifinále na šampionátu nikdy nevyhrál. A hráli jsme proti nazhavaným domácím, kteří vnímali obrovskou příležitost a velkou část svého výkonu

JAROSLAV BERKA

Narozen: 15. 9. 1987
Hráčská kariéra: Torpédo Havířov (1999-2008), AC Sparta Praha (2008-13)
Trenérská kariéra: hlavní AC Sparta Praha (2013-17), u reprezentace juniorů asistent (2015-19) a hlavní (2019-21), trenér reprezentace mužů (2022-?)
Největší úspěchy: vicemistr extraligy a poháru (2007), bronz na MS U19 (2017 asistent), 2x zlatá medaile na MSJ (2019 asistent, 2021 hlavní trenér), stříbro na MS (2022), bronz na Světových hrách (2022)

měli postavenou na intenzitě hry, podpoře z tribun a víře ve využití této energie. Cítili jsme, že to může být jedno z hlavních témat zápasu, proto bylo důležité na to hráče připravit a tým nasměrovat k tomu, aby si stanovil konkrétní cestu, jak s tím pracovat.“

Proto jste využili motivaci ve stylu ukrást jim energii?

„Byl to důležitý a krásný moment v procesu přípravy. Sehrál velkou roli. Chápu, že i z mediálního hlediska jsou tyhle příběhy zajímavé. Musím ale dodat, že je to vyvážené neskutečně tvrdou prací v přípravném období, kterou hráči podstoupili. Kondice, individuální činnosti, taktické detaily a mnoho dalšího, to jsou hodiny a hodiny potu a dřiny v halách a posilovnách. Což je potřeba zejména pro mladší generace vypíchnout. Je to skládačka z tisíce střípků, hráči zaslouží obrovský kredit!“

Součástí motivace prý byly i ohně.

Můžete to přiblížit?

„Bez kontextu to musí vyznívat dost šíleně. (smích) Oheň je nástroj pro sblížení lidí, pro lidskost ve sportovním klání. Některá témata jsme probírali u něj.“

INZERCE

„MŮJ VĚK? NEOMEZUJE MĚ TO. NAOPAK VNÍMÁM, ŽE VZHLEDEM K TOMU, ŽE JSME NA MEZINÁRODNÍ TOP FLORBAL POMĚRNĚ MLADÝ REALIZAČNÍ TÝM, TAK MÁME VELKÝ DRAJV A ENERGIÍ, COŽ POVAŽUJU ZA VÝHODU.“

Zároveň hráči mají již delší dobu oheň jako společné motto a pokřik, takže to do sebe zapadá. Víc se takhle zjednodušeně asi nedá říct...“

Jsou právě podobné teambuildingové aktivity vaší doménou?

„Nemyslím si. Možná jsou tyhle věci jenom vidět víc, protože se mimo jiné zaměřujeme s celým realizačním týmem intenzivně také na tuto oblast. Dokonce bych to ani nenazval teambuilding, tenhle pojem mám spojený především se společně tráveným časem v rámci pracovních kolektivů, jde o soutěže nebo sportovní aktivity a další věci. My se hodně zaměřujeme na zkvalitňování procesů vedoucí k budování vysoce výkonných týmů, čímž bezesporu sportovní mužstvo na špičkové úrovni je.“

Cítíte z českého výběru velké odhodlání uspět na šampionátu za dva roky?

„Jednoznačně. Teď půjde především o to přetavit odhodlání v každodenní činy.“

Řešili jste během šampionátu nějaký krizový moment?

„Jsem nastavený tak, že problémy jsou absolutní součástí jakéhokoliv procesu. →

malý DÁREK, velká RADOST

VÁNOČNÍ PŘÁNÍ
DO OBÁLKY
S PŘEKVAPENÍM



ZLATÁ RYBKA
S MINIMÁLNÍ VÝHROU
200 Kč

ZLATÁ ŠUPINA
POD TALÍŘ I JAKO
JMENOVKA



Buď
a vyhraď

 HRAJ S ROZUMEM

Milovaní hráči! Hrajte s rozumem!
Účast na hazardní hře může způsobit závislost!



FOTO: ČESKÝ FLORBAL

**NÁRODNÍ TÝM
POD BERKOU**

Světové hry	bronz
MS	stříbro

Se Švédy národní tým zvládl vyrovnanou partii v základní části, ale ve finále už jednoznačně padnul 3:9

Vnímat něco jako krizi vytváří zbytečný tlak. Lidé jsou nastavení, že se litují, když se jim něco děje. „To je hrozná směla, že zrovna dneska jsem píchnul kolo u auta...“ A říkají to, jako kdyby nějaký den byl ideální k tomu píchnout pneumatiku. Nikdy se to nehodí. Pokud jezdím desítky tisíc kilometrů ročně, musím počítat s tím, že se něco takového stane, je to součást ježdění autem. Je to mindset. Musím mít připravená důležitá čísla, vědět, co a jak budu dělat. Pak to jen zrealizuji a díky mindsetu to nevnímám jako krizi, ale jako součást toho, co se normálně děje.“

Nebojíte se mluvit o tom, že chcete z Čechů udělat nejlepší tým světa. Jak se vám podařilo přesvědčit hráče, že je to možné?

„Nikoho jsme o tom nepřesvědčovali. Jako celý realizační tým pracujeme určitým způsobem. Ten se snažíme hráčům naprosto otevřeně a transparentně předat a především podle toho taky pracovat.“

Na co při komunikaci s hráči kladete největší důraz?

„Jednou se mě jeden z trenérských kolegů ptal, jakou vnímám svou klíčovou trenérskou vlastnost. Zmínil jsem sebereflexi. Schopnost kvalitně a neustále i v procesu si věci vyhodnocovat, mít na sebe velké nároky a posouvat se, rozvíjet se, učit se i ze sebeменších zkušeností. Komunikace je na prvním místě. To si uvědomuju už dlouho. Jít složitým tématům naproti, nevyhýbat se tomu. Je to základ, bez toho jakákoliv lidská spolupráce bude složitá.“

Nebojíte se obklopit silnými a schopnými kolegy. Je tohle hlavní motiv vašeho trenérského přístupu?

„I v tomhle jsem prošel velkým progresem. A musím za to poděkovat Jirkovi Jakoubkovi (hlavní trenér U19 z roku 2019 v Halifaxu při zlatu, nyní šéf hráčského rozvoje v rámci Českého florbalu – pozn. aut.), který v tomto duchu skládal jako hlavní trenér svůj realizační tým u juniorů. Byla to pro mě první zkušenost v roli asistenta, která mi hodně dala, a každému bych to doporučil, pokud si z toho dokáže vytáhnout správné věci. Mít silný

realizační tým s lidmi, kteří jsou odborníci v dané problematice a jsou orientováni na proces zlepšování týmu, je základ toho, jak aktuálně u mužské reprezentace pracujeme.“

Trvalo vám nějakou dobu, než jste k tomu dospěl?

„Samozřejmě. Je to vývoj a nejspíš to chce čas a zkušenosti. Je to o důvěře ve schopnosti lidí okolo sebe, o vztazích a loajalitě. Je to o potlačení ega a o tom, aby se každý mohl maximálně realizovat a přerůst své limity. Myslím si, že pro ego tradičního trenéra ze ‚staré‘ školy může být poměrně složité reálně uchopit fakt, že hráči na hřišti mnoho situací vidí líp a v určitý moment a určité perspektivě jsou to oni, kdo danou situaci či problematiku znají líp, a tím pádem by se měli podílet na rozhodnutí. Zároveň je trenér zodpovědný za to, aby neustále posouval celkovou laťku, hráčům přinášel nové a doposud nedefinované situace a aby prostředí bylo prohráček a protýmové, které umožňuje neustálý rozvoj.“

Jaké je vaše trenérské krédo?

„Žádné nemám. Snažím se mít oči a mysl otevřenou a nedogmatizovat názory a postoje. Žádný hráč nebo tým není stejný.“

Omezuje vás nějak nízký věk? Nedal vám někdo najevo, že jste v pětatřiceti moc mladý?

„Neomezuje mě to. Naopak vnímám, že vzhledem k tomu, že jsme na mezinárodní top florbal poměrně mladý realizační tým, tak máme velký drajv a energii, což považuju za výhodu. Myslím si, že termín moc mladý není v této úvaze správný. Můžeme být málo zkušení, což se často spojuje s věkem. V tomto případě ale věřím, že jsme nějaké zkušenosti již nasbírali, protože se v mezinárodním florbalu pohybujeme již několik let a zároveň všichni trenéři pracovali či pracují jako hlavní trenéři mužských týmů ve svých zemích.“

Je něco, čím byste florbal zatraktivnil?

„Nic mě nenapadá.“

Z pozice manažera reprezentačních týmů dohlížíte na směřování celého florbalu. Jaké jsou vaše priority?

„Zcela upřímně říkám, že poslední půlrok byl natolik hektický, že na ostatní reprezentační výběry nezbyvalo tolik prostoru, kolik bych si přál. To se teď změní, v klíčových věcech budeme sjednocovat koncept a zároveň je potřeba, aby se zkušenosti z top mezinárodních akcí nevytrácely, ale aby know-how zůstávalo u konkrétních lidí tady v Česku.“

V jakých jiných sportech hledáte inspiraci? A v čem konkrétně?

„Především fotbal, hokej a basketbal. Fotbal je obrovský sport a dá se ohledně koučinku a práce s týmy najít spousta informací. Ovšem je potřeba hledat ty správné.“

Jak to myslíte?

„Protože to je tak široké téma, že se tam dají najít pozitivní, ale i negativní příběhy, jak se sport dá dělat. Pokud jde o hokej a basketbal, hraje to rovněž pět hráčů a některé herní prvky jsou podobné s florbalem.“

Kdo byl vaším trenérským vzorem?

„V období formování určitě Phil Jackson a Luděk Bukač, což ovšem nejsou příliš překvapivá jména.“

3

Tolik medailí získal s juniorskou reprezentací na MS. Jako asistent bronz a zlato, další zlato přidal v roli hlavního kouče.



Komunikace s hráči a práce s daty, to je jedna z domén reprezentačního kouče Jaroslava Berky



V čem konkrétně vás inspirovali?

„U obou zmíněných vyjma významné taktické a technické přípravy vychovávala také jejich práce s duší týmu či hráčů. Vypíchnu jednu větu, kterou si pamatuju: Člověk není bytost s rozumem mající emoce, nicméně emoční bytost mající rozum.“

Který český a světový kouč vás inspiruje?

„Nevidím do úplného detailu, nicméně velmi zajímavá je práce Jindřicha Trpišovského ve fotbalové Slavii a také se mi líbí, co odvedl Ronen Ginzburg v Nymburku a teď u české basketbalové reprezentace.“

Nelákalo by vás vyzkoušet si práci trenéra v jiném sportu?

„Plně se soustředím na proces s mužskou florbalovou reprezentací. Občas přes nějaké blízké kontakty v jiných sportech proběhne více či méně seriózní hecování. Já jsem nyní ale natolik ponořený do současné práce, že si to aktuálně neumím vůbec představit.“

Najdete obecné principy, které se dají uplatnit ve všech kolektivních sportech?

„Pokud se podívám na sport jako na celek, tak má samozřejmě mnoho společného. Parametry sportovního výkonu jsou stejné, nástroje na práci s nimi, manažerské nástroje a podobné věci taky.“

INZERCE

**Šampioni
fandí
šampionům**



Vychovávat talenty a budovat týmového ducha, to má sport a stavebnictví společné. Už víc než 70 let v České republice stavíme silnice, železnice, vodní díla, mosty i domy. Záleží nám na tom, aby se společnost dále rozvíjela a rostla zdravým způsobem. Díky partnerství můžeme svou pomoc nasměrovat do krajů, kde působíme a žijeme, aby co nejvíce dětí mělo možnost sportovat.



Určitě by mi v úvodu chyběl technicko-taktický background. Bylo by to hodně o budování vhodného prostředí, nastavení principů a hodnot, převádění konkrétních činů do každodenní praxe. V tomhle pohledu je florbal extrémně moderní a otevřený. V jiných sportech by stálo extrémní úsilí změnit zaběhlé rutiny a myšlení a nevím, jestli tam vůbec jsou lidé, kteří o to stojí...“

Národní tým nemá za rok až tolik akcí. Nechybí vám víc zápasů? A pravidelný koučink?

„V roce 2022 těch akcí bylo naopak obrovské množství. Je pravda, že v následujícím cyklu režim trochu zvolní. Nedostatek každodenní práce v klubu nepociťuju, je to částečně dané také tím, že dennodenně pracuju sám nebo s kolegy na promyšlení a zlepšování konceptu práce v reprezentaci, nebo jsem v kontaktu s hráči. Takže práce je dost.“

Můžete popsat, v čem je pro vás důležité, abyste studoval lidský mozek a jeho napojení na celé tělo?

„Složitá otázka na to, abych to nějak jednoduše popsal...“

Zkuste to.

„Mozek je řídicí jednotka. My trenéři pracujeme s hráči a všechno jde přes

tuhle řídicí jednotku. A je jedno, jestli se jedná o taktickou informaci u videa, o nácvik něčeho v tréninku či o emoci. Proto je zajímavé studovat a rozvíjet se v tom, jak mozek v daných chvílích funguje.“

Jak konkrétně vám to pomáhá?

„Trenéři často prohlašují: ‚Já jsem to hráčům říkal‘. Myslí si, že pokud danou informaci řeknou, tak je přenos informace dokončen. Ale takhle to reálně vůbec nefunguje. Některé praktické informace hráč pochytí z padesáti procent, některé vůbec, protože jsou přehlušeny třeba emocí. Je extrémně zajímavé se vzdělávat v oblasti, jak pracuje mozek, protože mě to nutí přemýšlet o tom, jak být lepší jako trenér vůči hráčům. Bohužel studium neurobehaviorálních věd v souvislosti se sportem v Česku není a je velmi složité se k nějakým informacím dostat. Ale v top sportech, třeba ve fotbalu, již v nejmodernějších tréninkových centrech mají v určitých momentech hráči na hlavě něco jako encefalogram a měří se aktivita mozku. V jakých pracuje frekvencích, při jaké činnosti...“

Jak se dají poznatky využít?

„Mohou být klíčové při skladbě tréninku. Uvedu jednoduchý příklad. Vědecký

„TRENÉŘI ČASTO ŘÍKAJÍ: ‚JÁ JSEM TO HRÁČŮM ŘÍKAL‘. MYSLÍ SI, ŽE POKUD DANOU INFORMACI ŘEKNOU, TAK JE PŘENOS INFORMACE DOKONČEN. ALE TAKHLE TO REÁLNĚ VŮBEC NEFUNGUJE. NĚKTERÉ PRAKTICKÉ INFORMACE HRÁČ POCHTÍ Z PADESÁTI PROCENT, NĚKTERÉ VŮBEC, PROTOŽE JSOU PŘEHLUŠENY TŘEBA EMOCÍ.“

FOTO: ČESKÝ FLORBAL



Matěj Jendřišák a Martin Tokoš, dva veteráni, kteří mladému týmu dodávali klid a zkušenosti

je již změřeno, že pokud je hráč ponořený do hry, jeho mozek pracuje ve frekvencích alfa. Což znamená uvolnění, intuice, autopilot či kreativita. Pak by ale trenér, například u dětí, je neměl nutit fungovat pod palbou direktivních příkazů a informací, protože to je úplně jiný stav mozkové aktivity, a tím pádem se daný hráč v zápasových situacích nemůže vůbec orientovat, protože si je neměl možnost nikde osahat, natož se v tom zdokonalovat.“

Jak moc vám pomohlo, že jste vystudoval ČVUT?

„Vždy a všude se snažím inspirovat. Studium mi dalo opravdu hodně, v některých věcech mi to umožní jít mnohem víc do hloubky. Bylo by skvělé propojit oblast techniky a sportu, protože u nás v Česku máme historii technických oborů. O to víc mě mrzí, že co se týká sběru dat nebo práce s technikou v top sportu, spoustu toho zajišťují zahraniční společnosti.“

O co třeba jde?

„Firmy na analýzu sportovního výkonu, trackování pohybu při sportu a podobně. Přitom jde o základní věci. Zby-

INZERCE



FOTO: BARBORA REICHOVÁ

tečně tak odchází kapitál do zahraničí, který se tam proinvestuje opět do sportu a nůžky mezi námi a světem se zbytečně otevírají. Přitom my v Česku máme v tomto oboru být naprostá špička v Evropě, ne-li v celém světě!“

Čerpáte při koučinku i právě z absolvovaného oboru projektové řízení?

„To má s trénováním jednu velkou spojitost. Má to začátek, nějaký proces a ohraničený konec, který se dá ve sportu jednoduše kvantifikovat a tedy nějak vyhodnocovat. V tomto smyslu lze projektové řízení uplatnit, i když samozřejmě nástroje pro realizaci či analýzu jsou ze sportovního světa. Manažerské řízení projektu se ovšem tolik lišit nebude. I proto úspěšní lidé ze světa sportu často přednáší a inspirují lidi ve velkých korporátech.“

Jsou tam ale i odlišnosti, že?


„Jasně. Uvedu příklad. Třeba pokud jde o oblast hodinek, firma si může vybrat, jaké bude vyrábět. Jestli pro ženy a děti, nějaké luxusní, nebo třeba pouze pro outdoorový segment. Společnost se →

**CZECH
SOFTBALL**

Evropští šampioni hrají o titul mistrů světa!



**WBSC
MEN'S
SOFTBALL
WORLD CUP™**

 AUCKLAND 2022

26. 11.- 4. 12. 2022

@czechsoftball
#czechsoftball
www.softball.cz



Proti Švýcarům v semifinále zahrál český výběr jeden z nejlepších zápasů v historii, domácí v bouřicím pekle rozmetl 11:3 a poprvé po osmnácti letech si zahrál o zlato



může vyprofilovat tým, že si vyspecifikuje produkt i cenovou politiku. Ve sportu je rozhodujícím parametrem výkon. Takže konkurence je brutální. Nedá se to obejít ničím jiným nebo jinak vyspecifikovat. Zároveň se všechno děje pod velkým časovým tlakem. Proto lidé, kteří uspějí ve sportu, jsou úspěšní i jinde. Tohoto jsem si vědomý, a proto se některé věci dají přenášet.“

Říkáte, že sledujete před zápasy i to, co vystudovali jiní trenéři. Co přesně se z toho dá vyčíst? A můžete dát příklad, kdy jste to opravdu využil?

„Využívám to vždycky. Ze vzdělání a obecně ze způsobu práce se dá vypořádat to, na co daný realizační tým bude klást důraz, na co zaměří pozornost. Pokud třeba nejmenovaný hlavní trenér vystuduje psychologii ve sportu, podle způsobu jeho práce je zřejmé, že vkládá velkou důvěru a zodpovědnost do rukou hráčům a i během oddechového času v klíčovém zápase na šampionátu realizační tým neřekne hráčům žádnou informaci. Nechá odpovědnost na nich. Je to zcela jasný způsob vedení týmu.“

Jak na to můžete zareagovat?

„Můžeme se bavit o tom, že když do zápasu přineseme několik netradič-

ních či složitých herních variant, může to být pro daný tým velká zátěž, protože to bude na bedrech hráčů. Daný tým se začne chovat nestandardně a trenéři do toho začnou vstupovat, což přinese ovšem určitý tlak, protože to pro mužstvo není přirozené. Trenérský štáb Švýcarska, proti němuž jsme hráli v semifinále, vedl hlavní trenér, který vystudoval žurnalistiku a sportovní vědy. Strukturovaný člověk se zaměřením na schémata, herní systémy. Zároveň v týmu měl asistenta, který se profiloval jako motivátor se zaměřením na využití energie při domácím šampionátu. Souvisí to i s jeho historií. Takže jsme znali silné zbraně soupeře, na které jsme se připravovali.“

Říkáte, že se snažíte, aby hráč při zápase nezažil něco, co předtím nezná z tréninku. Skutečně se díky tomu dá eliminovat faktor náhody?

„Faktor náhody se nedá zcela eliminovat, ale dá se snižovat. Snažíme se větší věci si vyzkoušet nebo je zažít na hřišti či mimo něj v nějaké upravené podobě. Reálná zkušenost je nepřenositelná.“

Můžete popsat, jak přesně takový tréninkový dril vypadá? A jaké mikrodětaily řešíte?

„Často jsme například s reprezentací hrávali krátké časové úseky na čtyři vítěz-

né s tím, že vždy jeden tým začínal bránit náskok 1:0 a ten druhý jde do koncovky s nutností vstřelit branku. Dokonce začínal rozehrávkou ve vlastním pásmu pod tlakem soupeře, zbývaly například tři nebo čtyři minuty. Do toho jsme pustili v hale ruch fanoušků, aby se hráči moc neslyšeli a vytvořilo to určitý nekomfort. Tohle nám dá rozhodně více informací než hra pět na pět po dobu třiceti minut. My pak s těmi informacemi musíme pracovat, správně je vyhodnocovat a dále modelovat tréninkové prostředí.“

Jak si organizujete svůj čas? Máte i v tomto ohledu pevný řád?

„Poměrně hodně. Nicméně učím se pracovat i s tím, že nemít strukturu a pevný řád je v nějakém období taky fajn a prospěšné zase v jiném ohledu.“

Využíval jste někdy osobního kouče?

„Ano. Zároveň velmi rád diskutuji s odborníky a ptám se na jejich názory a pohledy. Jsem rád konfrontován názorem druhé strany, pokud je to člověk s odpovídajícím vhladem do tématu. Je to extrémně obohacující. Plánuju jet do zahraničí a tam s vybranými lidmi projít feedback na konkrétní témata.“



Kouč Jaroslav Berka se spoléhá na široký realizační tým plný trenérských kapacit. Asistentům se nebojí svěřit velké kompetence.

INZERCE



NOVINKA roku 2023

**Metodická kniha
o šachových koncovkách
již brzy na**

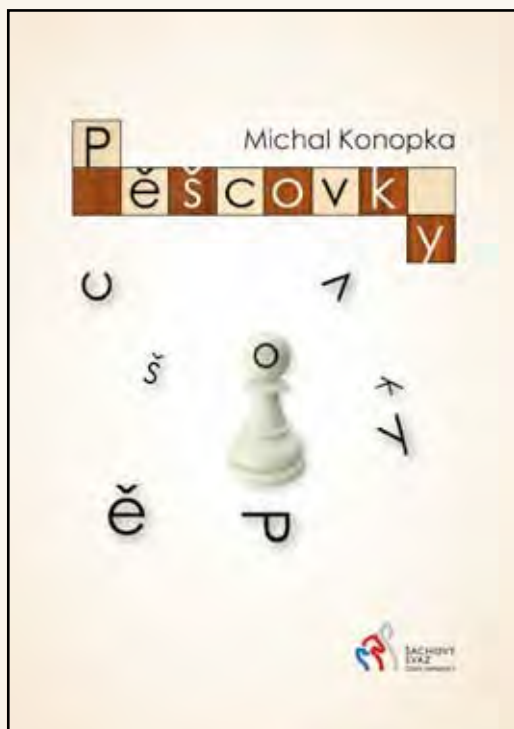


FANSHOP
Šachového svazu
České republiky



... další šachové dárky
nakoupíte na

www.chess.cz



VÁCLAV VARAĎA

naposledy trenér Třince

Jako hráč toho dokázal hodně. Má dvě zlata z mistrovství světa, extraligový titul s Třincem, švýcarský s Davosem a zámořský z AHL s Rochesterem, byl ve finále Stanley Cupu s Buffalem. Vždy byl perfektně připraven, týmový hráč, bojovník se skvělou kondicí. Jako trenér slavil s Třincem tři tituly. Vždycky mi vyhoví. Připraví si do detailu přednášku pro trenéry, ochotně přijede jako host na živé vysílání utkání NHL. Neustále se vzdělává, jezdí na stáže a o jedné takové u New Jersey Devils jsem si s ním povídal.

TEXT: SLAVOMÍR LENER

Václave, hrál jsi NHL, sleduješ ji. Trénuješ roky. Co tě na stáži u Devils překvapilo? „Zaprve rychlost. Úroveň hráčů. Dovednosti v rychlosti, jako je zpracování puku, zakončení, pohotovost, koordinace pohybu. Obránci to rychle dávají a vše se zrychlí. Zadruhé to, že v trénincích i scrimmages (tréninkových zápasech) nebylo, ve srovnání s dobou, kdy jsem v NHL hrál já, tolik nelítostných soubojů, hitů, rvaní se o místo. Připadalo mi, že kemp byl spíše zaměřen na ladění formy, procesní a systémové záležitosti. Velké nasazení bylo až v oficiálních přípravných zápasech.“

Dá se něco z NHL přípravy přenést do našich podmínek? „Jistě. Nasazení

Na stáži u Devils



Jack Hughes, hvězdný útočník New Jersey

trenérů a jejich nesmírná aktivita na ledě. Díky nim se na hráče přenesou bojovnost, nasazení, stabilita při opakování činností, vyrovnanost výkonu. V tréninku i v utkání. Za tím si trenéři musí jít. Měli by se snažit to dát hráčům do hlavy. Dále jsou to dokonalé sestřihy videa, ze všech možných úhlů, detaily zblízka, herní systémy z dálky, třeba zpoza branky. Natáčí se i tréninky a asistenti trenéra ihned po tréninku odchyťávají hráče a dávají jim validní informace o kvalitě provedení jednotlivých cvičení.“

Na stáž tě pozval Patrik Eliáš, pak jste ji prošli společně. Měl jsi výhodu, že jsi hrál v Buffalu pod Lindy Ruffem, nynějším trenérem Devils? „Jsem za to moc rád, osobní kontakty jsou vždy výhodou. Ale musíte být připraven. Když přijde nabídka, okamžitě se rozhodnout, prostě neváhat a jet. A obětovat tomu hodně. Dva týdny času a samozřejmě spoustu energie.“

Absolvovali jste s týmem všechno? Neměl jsi pocit, že by trenéři před vámi něco skrývali? „Mohli jsme úplně

všude. Cítili jsme se naprosto rovnocenně. Byli jsme v kabině ráno v půl osmé a končili jsme kolem 16 hodin. Dle potřeby a požadavků trenérů hlavního týmu jsme chodili na led, mohli kdykoliv na trénink do posilovny, na video meetingy, týmové i individuální porady. Na předzápasové porady, o přestávkách mezi třetinami do kabiny, když trenér mluvil k hráčům. Každý den jsme se navzájem s ostatními trenéry podělili o úkoly, naše myšlenky jsme mohli přenést i přímo do procesu. Práce bylo opravdu hodně, každý den se protáčely na tréninku tři týmy.“

Kolik hráčů a trenérů se kempu účastní? „Tři týmy jsou tvořeny z 18-19 hráčů a všichni každý den absolvují tříapůlhodinový komplexní trénink - zapracování, kondice, agility, trénink a scrimmage na ledě, video, strečink, fyziologie a regenerace. Trenérů bylo opravdu dost, ale je to hodně důležité, poněvadž se můžete věnovat hráčům individuálně a máte čas na detaily. Na jednom stanovišti byli i tři trenéři.“

Konkrétně: hlavní trenér, associate coach, tři asistenti, dva trenéři brankařů, skills kouč, trenér bruslení, kondiční a tři fyzioterapeuti, dva video kouči, pět analytiků. A k tomu jsme přibyli my dva s Patrikem. V našich podmínkách nemožné, ale v určité modifikaci to lze nastavit podobně. Během utkání je hlavní trenér spolu s manažery a všemi scouty organizace na tribuně, na střídačce jsou asistenti. Ti během zápasu koučují, ale používají i informace shora nebo video přímo na střídačce.“

Jak dlouho bývali hráči na ledě? „Padesát až šedesát minut. Byla to kombinace tréninkových cvičení a scrimmage, na konci se vždy intenzivně bruslilo, typické ‚bazény‘, kola nebo brzdy.“

Můžeš mi nakreslit nějaké cvičení, které tě zaujalo? Třeba v rovnovážné situaci 5 na 5? „Tak třeba tohle systémové cvičení. FORČEKING 5-5 vs. ZALOŽENÍ ÚTOKU (tzv. SHRINK, což znamená přitažení se k hráčům v útočném pásmu). Cvičení se často zařazuje převážně v druhé části hodinového tréninku, klade se důraz na systémové nastavení a požadavky na své hráče:

Po nastřelení kotouče trenérem se snaží bránící tým, pokud je v držení puku, překonat nátlakový forčeking útočící pětky, která se pokouší získat co nejrychleji kotouč a jít s ním do zakončení. Bránící tým pod nátlakem nemůže pouze vyhodit puk ven z pásma, musí se snažit konstruktivně překonat agresivní napadání soupeře, vyvézt ho pomocí krátkých nahrávek. Ve cvičení je ohromně důležitá komunikace. Hráči na kotouči potřebují pro zvládnutí cvičení pomoc ostatních. Cvičení má varianty v počtu hráčů i střídání.“



Václav Varada s Patrikem Eliášem na utkání NHL mezi NY Rangers a New Jersey Devils

Jaké zaměření měly tréninky mimo led? „Vše probíhalo v komplexu, denně, kromě zápasového dne. Soubory simulovaných cviků a cvičení, které vycházely z toho, co hráč potřebuje na ledě. Core, balancování s medicinbaly, tahání zátěží na bosu, vytahovací lana. Simulace cviků s hokejkou. Pak fyzioterapie a rehabilitace.“

Absolvují hráči Devils testy? Kondiční či funkční? „Vloni měli i testy na ledě a pak z toho byli dlouho úplně hotoví. Tak to letos zrušili. Samozřejmě o tom hráči před vstupem nevěděli, museli se na test v létě poctivě připravovat. Ale provádí se Wingate test, zátěž podle vlastní váhy, šest sekund zatížení, 24 sekund pauza, šest opakování. To vše třikrát po sobě, což je slušný záprah. Trenéři to chtějí, vyžadují v kempech vždy dobrou připravenost, navíc se hráči testují tradičními disciplínami, jako je ohebnost, odhod medicinbalu, shyby a podobně.“

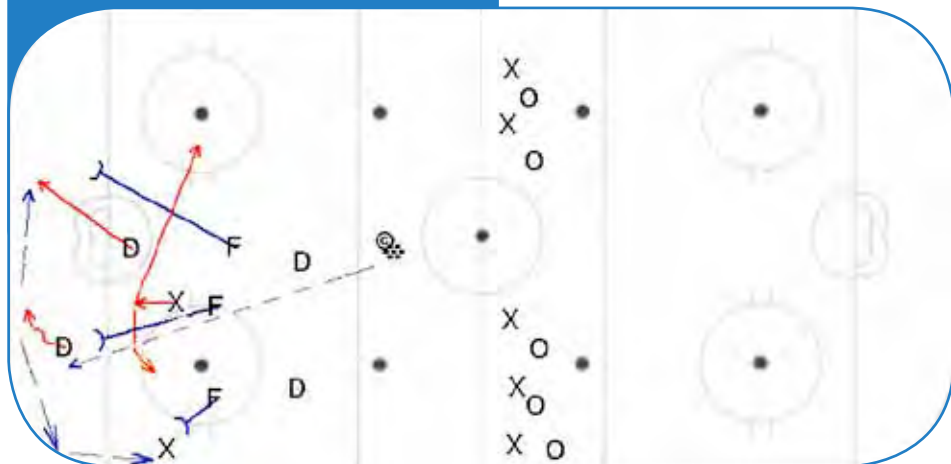
Za tři a půl hodiny se hráči pořádně nezastaví. Když je výdej, musí být i příjem. „Přesně tak. Na to se hodně

dbá. V hráčských prostorách je k dispozici stálý bufet s velmi pestrým a kvalitním jídlem a pitím. Snídaně, svačiny, oběd.“

Jaké kvality a zkušenosti by měl mít český trenér, aby dostal angažmá v NHL? „Měl by mít hodně zkušeností s trénováním a vedením týmu, hráčskou a trenérskou historií podtrženou úspěchy, chuť se neustále jako trenér posouvat a budovat si respekt v zámoří. Velmi dobře rozumět a aktivně hovořit anglicky. Dát tomu úplně všechno. Je to obrovská oběť. Cesta vede přes trénování v zámoří, třeba juniorku, farmu v AHL nebo ECHL. A k tomu mít dobré kontakty, na respektovaných místech v nejlepších soutěžích, které si také nevybudujete ze dne na den.“

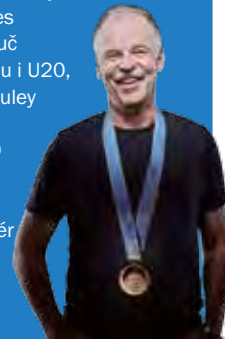
Václave, přijal bys zahraničního trenéra do svého klubu na stáž, popřípadě i na celou sezonu? „Přiznám se, že abych ho přijal, musel bych ho osobně znát. Důvěra je pro mne velmi důležitá. Vědět, jaký byl jako hráč nebo spoluhráč, co dokázal, jaký je v osobním životě, chovat k němu respekt a vědět, že se stále máme jak zlepšit, zlepšit své hráče a tým. Znat se z předchozích štací osobně je určitě výhodou. To, že by v české kabině mluvil k hráčům anglicky, bych vzal jako pozitivní impuls a zpestření.“

Co je pro tebe důležité? „Posouvat se. Sledovat vývoj hry, jak se neustále posouvají hranice rychlosti, taktiky, míry hráčských dovedností, mění systémy, tréninky. Jak se přistupuje v současné době k rozvoji síly a kondice. Přemýšlet o tom. Nabíjí mne, když cítím, že mohu neustále své hráče posouvat a naplňovat jejich hokejový a lidský potenciál, vytvářet z nich komplexní hráče a vítěze.“



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)



Je zdatnou nástupkyní Martiny Sáblíkové v bruslařském světě, byť v tom kolečkovém. **KATEŘINA KAINOVÁ** po dominanci na domácích šampionátech a například pěti juniorských medailích na loňském mistrovství Evropy už začíná dobývat i dospělý svět. Na nedávném MS v Argentině nadchla při premiéře 12. místem v bodovacím závodě.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

Led? Bližší jsou mi kolečka



KATEŘINA KAINOVÁ

Narozena: 14. 4. 2003

Sporty: kolečkové rychlobruslení, rychlobruslení, česká reprezentantka

Zájem: Klub sportovního bruslení Modřany Praha

Největší úspěchy: 2x stříbro MEJ 2021 (bodovací závod, týmový sprint) a 3x bronz (vyřazovací závod, 1000 m, štafeta), 4. místo MSJ (štafeta), 5. místo MSJ (vyřazovací závod), 5. místo ME 2022 (bodovací závod), 12. místo MS 2022 (bodovací závod), přes 20 titulů mistryně ČR - vše kolečkové bruslení

Začátky na kolečkách

„S bruslemi jsem začala nejprve na fitness inline bruslích, což bylo ve školce asi ve čtyřech letech. A pak moje nynější trenérka Ludmila Krupková se svým mužem Denisem vytvořili u nás v Modřanech sportovní klub kolečkového rychlobruslení. Tam začali nabírat malé děti a můj trenér z těch obyčejných fitnesssek mě doporučil. Pod Krupkovými jsem začala trénovat v roce 2009. Byla jsem hyperaktivní dítě, snažila jsem se být vždycky nejrychlejší a musela jsem být pořád v pohybu. Možná právě proto mě bruslení strašně bavilo.“

První skutečné tréninky

„Závody se u nás začaly řešit rok po mém příchodu do klubu v roce 2010. Byly jsme tam samé malé děti a trenéři nás od začátku vedli ke sportovnímu bruslení a závodům. Hned jsme v mých sedmi letech objížďeli zahraniční závody. Nejdřív nás vedli formou her a zábavnými způsoby trénování, protože děti se nesmí nudit. A až pak jsme kolem třinácti let věku přešli ke skutečnému sportovnímu tréninku. Trénovat je celkem náročné, protože jsme hodně komplexní sport a pořád musíme něco dělat. Neustále potřebujeme trénovat rychlostní vytrvalost, a proto trénujeme hodně intervalově. Takže zjednodušeně řečeno jedeme každé druhé kolo rychle, ve sprintu, ale pochopitelně záleží na typu tréninku. I při dlouhé distanci musíme mít sprinterskou rychlost,

protože naše závody se jedou skupinově s hromadným startem a je důležité nastupovat a reagovat na nástupy soupeřů. A i proto trénujeme ve skupině a zaměřujeme se na pohyb v ní. Díky tomu, že jsme největší klub v zemi, máme hodně lidí ve skupině a můžeme trénovat na závody jakoby s plným startovním polem. Trenéři nás nabádají, abychom se nebáli, správně předjížděli a pak se uměli dobře zařadit apod. Ale nejvíce se tohle natrénuje přímo v závodě, přičemž každým závodem získáváte další zkušenosti.“

Vztah s trenéry

„My si s trenéry tykáme, ale je to určitě tím, že je znám od malička. Trenéři pro nás ale chtějí to nejlepší. Hodně spolu komunikujeme, baví se se mnou, jak se cítím apod. Trenér a sportovec musí mít dobrý vztah, a i když se kvůli nějakým blbostem chytáme, což je asi běžné, myslím, že spolu vycházíme bezvadně. Hodně při trénincích záleží na dané situaci, jak se cítíme nebo jaká je zrovna pohromadě tréninková skupina. Jsme sport, který potřebuje skupinu. Trénink se mnohdy nastaví podle toho, kolik se nás sejde, jestli jsme po těžkém soustředění nebo po závodech. Mluvíme spolu a trénink případně upravíme.“

Technika kolečkového bruslení

„Na kolečkách je to těžší v tom, že v podstatě žádná technika není správná.



FOTO: ARCHIV KATEŘINY KAINOVÉ

„KOLEČKOVÉ BRUSLENÍ JE CELKEM MLADÝ SPORT. KDYŽ SE ZAČÍNALO, TAK SE BRALA TECHNIKA Z LEDU. JENŽE TA JE JINÁ A NEFUNGOVALA. PAK SE TECHNIKA PŘETVÁŘELA A VŽDYCKY ZÁLEŽÍ NA TRENÉROVI, JAKOU CESTOU JDE. ČASTO SE SETKÁVÁM S DOBRÝM ITALSKÝM TRENÉREM, KTERÝ MÁ JINÉ TIPY A NÁPADY NEŽ TŘEBA JINÝ KVALITNÍ TRENÉR Z FRANCIE.“

Hlavně proto, že kolečkové bruslení je celkem mladý sport. Když se začínalo, tak se brala technika z ledu. Jenže ta je jiná a nefungovala. Pak se technika přetvářela a vždycky záleží na trenérovi, jakou cestou jde. Často se setkávám s dobrým italským trenérem, který má jiné tipy a nápady než třeba jiný kvalitní trenér z Francie. Asi je nejdůležitější, aby se člověk tzv. vyjezdil. Děláme samozřejmě i nějaká technická cvičení, ale není snadné techniku přeučovat. Nejjednodušší je začít jezdit co nejdřív, protože u těch, kteří začali později, bývá technika horší. A hodně u nás funguje okoukat co nejvíc od těch nejlepších. Myslím si, že neexistuje něco, co by se dalo nazvat česká bruslařská škola. Naši trenéři se snaží být všemu otevření, berou si od každého něco a spojují nejlepší poznatky dohromady. Myslím, že je to správná cesta a naše technika mi přijde velmi dobrá.“

Taktika

„Když jsem byla malá, trenéři se mě samozřejmě snažili navést, abych si v závodech počínala takticky správně. Teď už mi do taktiky tolik nemluví, protože už sama vím, jak bych měla jet. Řeknou mi nějaké postřehy, které měli z tréninku mých i mých soupeřek. Taktiky proto →

Kontaktní sport bez chráničů.
Šli byste do toho?



FOTO: ARCHIV KATEŘINY KAINOVÉ

hodně záleží na mě. Výrazně mi pomohl i syn mých trenérů Matěj Krupka. Teď nás začal trénovat a pomáhá nám tím, že sám bruslil a závodil, zažil spoustu závodů a dokáže nám předat hodně svých zkušeností. Ještě bych ráda zmínila našeho reprezentačního trenéra na kolečkách Matěje Pravdu, který s námi odjíždí mistrovství světa a Evropy. Radí nám, jak si zvyknout na dráhu, a také nám dává rady k týmové práci při závodě.“

Další aktivity v přípravě

„Nejlepší přípravou je pro nás silniční kolo a najíždět na něm co nejvíc kilometrů. Já na kole až tolik nejždím, ale samozřejmě musím. Dále je pak pro nás potřebné běhání a posilovna. Ale ne až tak, jak si mnozí představují, protože potřebujeme hlavně výbušnost. Takže děláme v první řadě výskoky, posilování s vlastní vahou, popruhy a další věci, abychom získávali výbušnou sílu. Na výbušnosti pracujeme nejvíc v zimě při suché přípravě s našimi trenéry. A mám ještě pro sebe od trenérů napsané tréninky nebo si беру inspiraci od známých trenérů na YouTube.“

Rychlobruslení na ledě

„Dva roky zpátky mě inspirovalo, že hodně lidí z kolečkových bruslí v zahraničí i v Česku začalo jezdit na ledě. Hlavně u mých soupeřek z ‚koleček‘ jsem viděla, že jdou na led. Všimla jsem si, že je to posunulo a zlepšili se. A tak jsem i já v lednu 2021 začala s rychlobruslením na ledě. Nemám přímo daného trenéra, protože jsme zkusili jezdit s kamarády z našeho klubu nezávisle na ostatních ‚ledařích‘ z Česka. Začali jsme sami na soustředění a teď se s námi víc věnuje rychlobruslení na ledě jako trenér Matěj Krupka, který se v tom hodně našel. Hodně nás podporuje, jezdí s námi na soustředění a píše nám tréninky.“

Odlíšnosti v technice

„Čekala jsem, že zvládnout techniku bruslení na ledě bude lehčí. Říkala jsem si, že když umím na kolečkách, přechod bude jednodušší. Ale je to velký rozdíl. Člověk má místo těžkých koleček lehký nůž, proto se noha musí jinak pokládat, protože pak brusle reaguje jinak. Na ledě se musí dělat věci jinak. Musí se víc přenášet váha, musíte se víc sklouznout. Je to ladnější a čím lépe pohyb na bruslích vypadá, tím je

efektivnější. Pořád se ale učím a nemám nejlepší techniku. Snažím se na technice na ledě pracovat a uvidím, jak dlouho mi její zvládnutí bude trvat. Snažím se hodně odkoukat od ostatních, dívám se na bruslaře a snažím se pochopit, jak by to mohlo fungovat. Něco mi občas řekne i nějaký trenér, se kterým se bavím na ledě, nebo i kamarádi, kteří jezdí se mnou. Když jsem na Světovém poháru juniorů, tak je s námi trenér reprezentačního juniorského týmu Pavel Kulma. Většinou nás na společných akcích trénuje právě on a snaží se nám pomoci. Kvůli tomu, že s ním většinou jezdíme na závody, kde není moc času na techniku, tak se věnujeme hlavně přípravě na závody.“

Kolečka, nebo led?

„Já si myslím, že bych asi jedno před druhým neupřednostnila. Přece jen mi jsou ale bližší ‚kolečka‘, protože je dělám déle a už jsem si něčím prošla. Led je pořád pro mě nový, pořád se učím, ale doufám, že se zlepšuju. Každé má něco a oba sporty mě baví.“

**„NEJLEPŠÍ PŘÍPRAVOU
JE PRO NÁS SILNIČNÍ
KOLO A NAJÍŽDĚT
NA NĚM CO NEJVÍC
KILOMETRŮ. JÁ NA KOLE
AŽ TOLIK NEJEZDÍM,
ALE SAMOZŘEJMĚ
MUSÍM.“**

Cíle a možné olympijské ambice

„Na kolečkových bruslích nechci říct, že bych byla na vrcholu, ale tím, že jsem měla medaile z mistrovství Evropy juniorů, což byl můj velký cíl, tak vím, kam patřím. Chybí mi zlatá, a ještě nám o čtyři tisíce utekla v týmovém závodě medaile z mistrovství světa. To nás mrzelo. Chtěla bych ještě nějakou medaili v seniorské kategorii, v níž mám naštěstí stále ještě dost času. Na ledě je můj hlavní cíl se zlepšit, zajet lepší časy. O olympiádě zatím nepřemýšlím, spíš se o ní bavíme trochu v legraci a s nadsázkou. Pochopitelně by bylo krásné dostat se na olympiádu, ale myslím, že to je daleko. Ráda bych jela na olympijských hrách závod s hromadným startem. Je to pro mě svým charakterem nejbližší závod, protože je podobný závodům v kolečkovém bruslení. Myslím, že bych právě v závodě s hromadným startem mohla být lepší než ve standardních distančních závodech. Nejdřív bych si moc ráda vyjela účast na Světových pohárech a mluvit o olympiádě je zatím předčasné.“ □

INZERCE



**PŘES
PŘÍKOP**



Poslouchejte podcast překračující hranice sportu!

www.presprikop.cz

Americký poklad ve skromných
českých podmínkách

Fenomén Baseball!



Historie, tradice, nadšení, zábava, miliony fanoušků i dolarů. Baseball! Hra plná rychlosti, chytrosti, síly a taktiky. Hra, která je druhým nejpopulárnějším sportem Spojených států a osmým světa. Hra, co je desetiletí stejná, ale přece jiná. Záleží totiž, kde se hraje...

TEXT: JIŘÍ BENEŠ



FOTO: PROFIMEDIA, CZ



Hvězda. Jeremy Peña, spojka týmu Houston Astros, nejen že oslavil vítězství ve Světové sérii, ale získal i ocenění MVP celé série proti klubu Philadelphia Phillies.

FOTO: PROFIMEDIA.CZ

Amerika má tři poklady. Ústavu. Jazz. A baseball – tamní první ryze profesionální sport, který proslavil legendární Babe Ruth. V nejlepší lize světa MLB nasázel 714 homerunů. „Velký bambino“ se stal miláčkem národa, žen, kterých se nedokázal nabažit, ale především marketingovým trhákem.

To díky němu se pálková hra stala symbolem USA. V rozkvětu ji pak nezastavila ani druhá světová válka. Naopak. Na příkaz velkého baseballového fanouška a taky tehdejšího prezidenta Franklina D. Roosevelta populární Major League Baseball pokračovala. Byla tím jediným, co v těžké době národu přinášelo radost.

Jiný kraj, jiný styl

Dnes už baseball dávno není výhradně americkým sportem. Jedničkou je v Japonsku, Karibiku, na Kubě, na vzestupu v Austrálii i Evropě. Všude se hraje specifickým stylem. „Asiaté jsou na hřišti jeden jako druhý, se stejnými návyky. Vždycky perfektně připraveni. Precizní po technické stránce. V Karibiku jsou kluci hraví. U mnoha z nich je to jediný způsob, jak se dostat k penězům,“ popi-

suje Vladimír Chlup, trenér české reprezentace do 23 let.

Jedním z českých průkopníků v zahraničí byl Jakub Sládek. S pálkou a rukavicí v báglu procestoval planetu křížem krážem. Získával zkušenosti. Učil se. „Austrálie, USA, Německo, Japonsko, Španělsko, Itálie, Mexiko, Polsko, Havaj, Tchaj-wan i Jižní Korea,“ vypočítal destinace, kde třeba jen chvíli působil. „Chcete-li uspět, musíte se umět přizpůsobit tamní kultuře. Na druhou stranu, vždycky je potřeba řídit se vlastní hlavou a vědět, co je pro váš výkon nejlepší,“ říká.

Kdyby se někde chtěl usadit natrvalo, byla by to malebná Havaj. Učarovala mu. Pohoda, krásné počasí, oceán, nádherná krajina a ideální podmínky pro milovaný sport. „Měli jsme tam letní přípravu s japonským klubem. Zápas nám jako hlasatel komentoval Branscombe Richmond, indián ze seriálu Odpadlík,“ vzpomíná.

Česko v plenkách

Oproti světovým velmocem je baseball v Česku teprve v plenkách. Opravdu systematicky se tady začalo pracovat až po revoluci 1989. Pevné základy ale po-

MLB V KOSTCE

- sezona začíná na přelomu března a dubna a končí v říjnu (nejpozději v listopadu) sérií o titul zvanou World Series
- MLB hraje třicet týmů, které jsou rozděleny do dvou lig – Americké a Národní, obě mají tři divize
- v základní části zvládnou všechny kluby 162 utkání, takže sezona má kompletně 2430 zápasů - hrají se série o třech, maximálně čtyřech duelech
- do play off nyní postupuje 12 týmů (6 z každé ligy), zaručený postup do Division Series mají vítězové jednotlivých divizí, o zbytku postupujících rozhodují duely zvané Wild Card Series
- play off má čtyři fáze: 1. kolo (Wild Card Series) se hraje 2 vítězné zápasy, 2. kolo (Division Series) na 3 vítězné zápasy, semifinále (ALCS a NLCS) i finále (World Series) na 4 vítězné zápasy

ložili nadšenci už v letech sedmdesátých. Tehdy tady vládl bolševický režim, který hru toleroval jen proto, že se těšila oblibě i soudruhů na Kubě. Odtud sem také občas doputovaly o hře informace. Ještě horší to bylo s vybavením.

„V Praze na Tempu měli takovej dřevěnej sloup a nahoře na něm přivázané pátky. Znak klubu. A my jsme jim je ukradli. Honili nás a chtěli snad povraždit. My to ale museli udělat, jinak bychom neměli s čím hrát,“ směje se nad pět dekad starou historkou Jaroslav Duffek, legenda českého baseballu, jeden ze zakládajících členů pražského Sokola Krč.

Tehdy se hrálo s pátkami a míči značky Batos. Plejeři si z trubek sami svařovali backstop (zadní síť za domácí metou). Místo tzv. slajďáků si ustríhávali spodky. „A když sem někdo zázrakem přivezl speciální boty (spiky), koupil jsem si rovnou čtvery. Stály šedesát korun. To byl, panečku, svátek,“ vypráví Duffek.

Hra byla vášní. Ti nejoddanější stihli za víkend odehrát i šest zápasů – čtyři softballové a dva baseballové. Vznikala tak nerozlučná přátelská, ale i manželská pouta. „Já ani nemám jiné kamarády než z tohoto prostředí. Na hřišti jsme byli furt, nic jiného jsme nedělali,“ vysvětluje bývalý špičkový nadhazovač.

Jak to funguje jinde

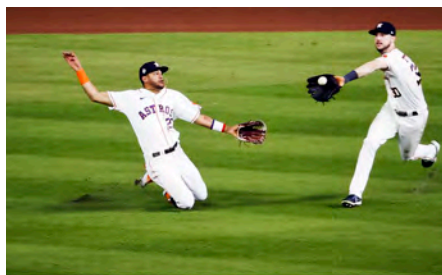
O tom, jak funguje velká liga, neměli borci za totality většinou ani ponětí. „Na gymplu jsme v osmdesátých letech dostali možnost vybrat si z celého světa v rámci školního programu někoho na dopisování. Já měl Američanku, která mi posílala výstřižky z novin. To bylo něco! Tehdy to vycházelo na dva dopisy měsíčně,“ směje se Chlup, který byl zase spoluzakladatelem oddílu ve Znojmě.

Láska k baseballu se v jeho srdci rozhořela v biografu. „Bylo to někdy v roce 1985, kdy jsem viděl film Přirozený talent s Robertem Redfordem. Uchvátilo mě to tak, že jsem na něm byl třikrát,“ přiznal kouč nejen reprezentační triadvacítky, ale i extraligových Eagles. „Ve svém předchozím životě jsem musel být Američan. Vždycky se mi líbilo všechno americké, no a baseball k jejich kultuře neodmyslitelně patří.“

V roce 1993 Chlup na rok odletěl do Colorada. Tam viděl MLB poprvé na vlastní oči. „Opening Day 1994. Mač Colorado-Philadelphia a 74 tisíc fanouš-

27,43

Taková v metrech je vzdálenost mezi metami.



ků v hledišti,“ má ještě teď před očima ten magický moment.

Nyní už je Amerika mnohem dostupnější. Nejen pro turisty, ale i baseballisty. „Jejich systém je nejpropracovanější na světě. Od little league po slavnou Major League. Naši hráči dnes mají velkou šanci dostat se tam na střední školu. Jenže... Ze 400 tisíců absolventů se následně na vysokou dostanou jen dvě procenta,“ upozorňuje Chlup, který dřív v Evropě skautoval pro klub MLB Seattle Mariners.

Univerzitní baseball je v zámoří rozdělen do tří divizí. „Když se někdo od nás dostane do jedné z nich, už patří mezi baseballovou elitu.“ tvrdí Chlup. „Je tam asi 800 vysokých škol. 350 v divizi jedna (nejlepší), nějakých 300 ve dvojce a třeba 200 ve třetí kategorii. Kvalita lig se prolíná. V nejvyšší divizi jsou školy, které mají na nejlepší úrovni i další sporty – americký fotbal, basket, zápas, tenis nebo plavání.“

Dočkáme se v MLB Čecha?

Právě ze zámořské D1 je momentálně takřka jediná šance dostat se do Major League Baseball. Soutěže, v níž ještě nikdy v historii nenastoupil Čech. Nejbližší jí byl loni v září catcher Martin Červenka, tehdejší hráč New York Mets. „Když to nevyšlo, hodně mě to mrzelo. Třeba to nebyla poslední šance si tam zahrát,“ přemýšlel pak v podcastu České baseballové asociace. Letos hrál v extralize.

„Upřímně? Teď do prvního týmu klubu MLB (má pět farem – Rookie League, Short-Season, A, AA, AAA – druhá nejvyšší liga pozn. red.) nemá z Čechů nakročeno nikdo,“ říká na rovinu Chlup,

POSLEDNÍCH 10 ŠAMPIONŮ MLB

- 2013** Boston Red Sox
- 2014** San Francisco Giants
- 2015** Kansas City Royals
- 2016** Chicago Cubs
- 2017** Houston Astros
- 2018** Boston Red Sox
- 2019** Washington Nationals
- 2020** Los Angeles Dodgers
- 2021** Atlanta Braves
- 2022** Houston Astros

Boj o metu v podání Jeana Segury (Phillies) a Joseho Altuvea (Astros)



FOTO: REUTERS, PROFIMEDIA.CZ

SVĚTOVÁ SÉRIE

- poprvé se hrála v roce 1903 mezi celky Pittsburgh Pirates a Boston Americans
- v roce 2018 se konal nejdelší zápas. Boston a Los Angeles Dodgers hrály 18 směn a utkání trvalo 7 hodin a 20 minut
- nejvíc šampionátů vyhráli New York Yankees (27)
- nejvíc vítězství coby hráč má Yogi Berra (10)
- první zápas Světové série pod umělým osvětlením se hrál v roce 1971, MLB tak chtěla oslovit víc diváků - od té doby se hraje výhradně večer
- jediný tým, který nikdy nehrál Světovou sérii, jsou Seattle Mariners
- šampioni obdrží Commissioner's Trophy, která je vyrobena ze sterlingového stříbra a obsahuje vlajky všech 30 týmů MLB

který na O2 TV komentuje zápasy nejlepších ligy světa.

Ví se sice o nadhazovačích Padyšákovi s Kovalou. O talentu Večerkovi, který uzavřel nováčkovský kontrakt s Arizonou, i excelentním pálkaři Chlupovi mladším. Konkurence je ale obrovská. Pro leckoho nepředstavitelná. Rozhodují i osobní kontakty, mediální prezentace. A štěstí.

Že by do MLB skočil někdo z české elitní ligy, jako je tomu třeba v hokeji, nepřichází v úvahu. „Naše extraliga nezajímá nikoho. I kdybyste hráli sebelépe,“ připouští Chlup. Přitom program na výchovu mládeže tady funguje bezvadně. „Naši trenéři jsou inteligentní. Podle mě je český mládežnický sport celkově na vysoké úrovni. Máme v sobě píli a hlavně v Evropě to dokazujeme,“ má jasno. A nejen na starém kontinentu.

Splněný sen: Hobbíci mezi profiky

V září se národní tým pod vedením manažera Pavla Chadima zázračně probojoval z kvalifikace na World Baseball

Classic. Podnik, v němž poměří síly nejlepší z nejlepších. Superhvězdy a největší pracháči ligy. Prostě smetánka, včetně Američana Maxe Scherzera z NY Mets, jehož roční plat je v přepočtu astronomická miliarda korun!

A mezi těmi všemi budou amatéři z Česka. „Pro naše kluky je to velká šance ukázat se. Pokud se někomu povede zahrát opravdu solidně, mohli by skauty zaujmout,“ předpokládá Chlup před březnovým startem skupiny B v Tokiu, kde bude malá zemička čelit Japonsku, Číně, Austrálii a Jižní Koreji. Na monstrózním stadionu Tokyo Dome můžou reprezentanti udělat krok blíž k elitě.

Tak jako tak, WBC otevře oči konzervativním sportovním fanouškům v Česku. „Strašně rád bych řekl, že teď zažíváme boom. Mediálně možná. Jinak ale trpíme bolístkami každého malého sportu u nás. Češi jsou až přehnaně zaměřeni na sporty s nejhlubšími kořeny – fotbal, hokej, tenis. Jsou moc pohodlní a nechce se jim zaměřovat na jiné věci,“ konstatuje Chlup.



SOUPISKY V MLB

Každý tým má registrovanou širší soupisku o 40 hráčích. Každý z nich má nárok být kdykoliv zařazen na šestadvacetičlennou soupisku MLB, která se mění podle zraněných apod. Zraněné borce kluby umísťují na tzv. Injured list (7, 10, 15 dní podle závažnosti problémů). Chce-li klub povolát někoho na širší soupisku, musí z ní automaticky také někoho vyndat (výměna, propuštění, seznam dlouhodobě zraněných)! Hráč, jenž je na 40členné soupisce, ale nefiguruje v užší šestadvacitce, musí být zařazen do nižší ligy.



INZERCE

PRIM

METEORITE

CZECH MADE

Limitovaná zásilka z dalekého vesmíru

Při tvorbě kolekce Meteorite jsme se inspirovali nepoznaným a zajímavým koutem vesmíru, ze kterého tento vzácný kámen pochází. Ciferník této limitované série je vyroben z meteoritu spadlého na Zemi v prostoru Laponska v oblasti Muonionalusta.

Meteorit o váze 8,7 kg byl nalezen dne 10. 8. 2015 českým badatelem Vladislavem Kellersteinem. V edici hodinek PRIM Meteorite Muonionalusta jsme spojili originální a jedinečné materiály s elegantním designem. Čtyři vesmírné barevné varianty, každý originální kus se svým příběhem a widmanstattenovým obrazcem, který nikdo nenapodobí. Tato kolekce je limitovaná počtem 100 ks vyrobených unikátních ciferníků.



Více na: www.prim-hodinky.cz

Výrobce hodinek PRIM® je firma MPM-QUALITY v.o.s., držitel certifikátu CZECH MADE.

PRIM | CZECH TEAM
DODAVATEL ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2017 - 2024

Úspěch z českého nebe!



Pod jeho velením český baseball vzkvétá jako jarní šumavská louka. V září se dokonce senzačně kvalifikoval na světový turnaj World Baseball Classic. Klání nejlepších z nejlepších startuje v březnu. „Byl to obrovský a nečekaný úspěch,“ tvrdí Petr Ditrich, předseda České baseballové asociace.

Už jsou přípravy na nejprestižnější turnaj v plném proudu?

„Rozhodně. Postupem se nám splnil sen, tak to prostě je. Národáku se totiž moc takhle velkých zápasů vyhrát nepovedlo. Tohle byl úspěch z českého nebe. Jsem rád, že jedeme právě do Japonska. Tamní profesionální liga už je na jedné třetině MLB. A to i ekonomicky. O náš tým je nyní zájem. Japonský velvyslanec v Česku tým pozval na večeři, český kon-

zul v Tokiu na návštěvu. Pro Japonce je baseball náboženství. Věřím, že v našem zápase proti domácímu výběru padne rekord v návštěvnosti. Tým už se také chystá. Problémem trochu je, že nás v roce 2023 čekají dva vrcholy; kromě WBC i mistrovství Evropy, které hostíme.“

Jak se budete chystat po herní stránce?

„Na začátku roku máme soustředění a zvažujeme, jak to udělat s herní přípravou, protože před turnajem musíme hrát velké zápasy. Soupeři budou rozehraní. Uvažujeme o Koreji, Tchaj-wanu, Japonsku... Vzhledem k časovému posunu tam chceme dorazit s předstihem. Záložní řešení je španělská Valencia.“

Na WBC tým můžou posílit profesionálové ze zámoří s českými kořeny. Využijete jejich služeb?



Petr Ditrich, předseda České baseballové asociace

INZERCE

Pomáhej pohybem s aplikací
EPF od Nadace ČEZ

www.pomahejpohybem.cz



SKUPINA ČEZ



GENERÁLNÍ PARTNER
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2021 - 2024



FOTO: ČBA

„Několik z nich už má český pas. S realizačním týmem si o tom povídáme. Každý může mít jiný názor. Někdejší posily by nám podle mě neuškodily, zvláště když bude širší soupiska a my musíme mít hodně nadhazovačů. V Mexicali 2016 se John Straka ukázal jako velký tahoun. Chtěli bychom ale, aby nám takoví hráči pomohli i na dalších reprezentačních akcích, nejen na WBC. Každopádně není striktně dáno, že tým, který v Řezně senzačně prošel kvalifikací, bude automaticky pokračovat. Na druhou stranu, základ z něho být musí. Je to věc trenéra. V Německu to vyšlo, tak doufáme, že to vyjde i v Japonsku.“

Češi na World Baseball Classic. To zní neuvěřitelně...

INZERCE



„Pro naše hráče nejsou hlavním motivem peníze, ale musí je to bavit. Že můžou profíkům konkurovat, je směs dobré organizace jejich činností, extrémního talentu a vůle.“

Je momentální úspěch stropem českého baseballu?

„Takhle to říct by bylo pesimistické. V křivce jsme vyletěli a jednou ještě vyletíme ještě výš. Jestli to bude za rok, nebo jindy, těžko říct. U profi sportu je vše postavené na příjmech. Potřebujeme diváky, kteří na stadionech zaplatí vstupné, koupí si pivo, v takovém případě to může fungovat. Teď televizní čísla, co se týče extraligy, dobrá nejsou. Případná profi soutěž si na sebe musí vydělat.“

Baseball si nyní každopádně dostal do podvědomí.

„O postupu na WBC se mluvilo hodně. Asi poprvé se stalo, že se o nás zajímali novináři. Přišel velký sponzor, který bude vidět v rámci národního týmu a mistrovství Evropy, které chystáme na příští rok. Zájem je větší, ale nic skokového to nebude.“




Ale za poslední roky jste ušli velký kus cesty?

„Největší zlom přišel po revoluci. Americký sport v Česku, to mělo grády. V roce 1992 se baseball dostal na olympiádu, což eskalovalo v tom směru, že z nepodporovaného sportu, co ani nemohl mít pořádně MČR, jsme se stali kolektivním. To se promítlo na penězích, státních příspěvcích a podpoře, která předtím nebyla.“

„PRO NAŠE HRÁČE NEJSOU HLAVNÍM MOTIVEM PENÍZE, ALE MUSÍ JE TO BAVIT. ŽE MŮŽOU PROFÍKŮM KONKUROVAT, JE SMĚS DOBRÉ ORGANIZACE JEJICH ČINNOSTÍ, EXTRÉMNÍHO TALENTU A VŮLE.“

SOUPEŘI BASEBALLISTŮ NA ME 2023 V ČESKU

24. září - 1. října / Praha, Brno, Ostrava, Třebíč, Blansko

-  ŠPANĚLSKO
-  RAKOUSKO
-  ŘECKO




Pilsner Urquell | **CZECH TEAM**

HRDÝ PARTNER
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2001 - 2024

FANDÍME S VÁMI

18+ POUZE PRO STARŠÍ 18 LET
www.napivosrozumem.cz



**Je sport
součástí
vzdělávání?**

**A měl by být
podporován státem?**

MIROSLAV JANSTA

Česká basketbalová federace, ČUS / předseda



„Samozřejmě! Věděly to všechny civilizace před námi a snad to bude platit i po nás. Už ve starém Řecku platilo, že gramotný je ten, kdo umí číst, psát a plavat. Pro pohybové aktivity ve vzdělání horoval Jan Amos Komenský. Věděla to i Marie Terezie, kdy tereziánský školní řád pamatoval na možnost tělesných cvičení a doporučoval zakládat hřiště (jedno u školy, druhé za obcí). Sport byl již v 19. století součástí školních osnov. Nikdo si donedávna ani takové otázky nepokládal. Už to, že otázku kladete, svědčí o tom, že vůči sportu je cosi shnilého ve státě českém. Zejména že politici zapomněli na tisíciletou zkušenost lidstva, jak je sport prospěšný pro celou společnost, a vždy byl jednou z priorit každého civilizovaného státu v každé době.“

PETR DITRICH

Česká baseballová asociace / předseda



„Sport a vzdělání patří neoddělitelně k sobě. Nejlépe to vystihuje konstatování ‚ve zdravém těle, zdravý duch‘. Neboli k rozvoji osobnosti a tím i celé společnosti je klíčová také podpora fyzické aktivity. Role státu je v podpoře sportu nezastupitelná, měla by být systematická a dosažitelná pro všechny věkové a sociální skupiny. Důležitou a specifickou kapitolou je pak podpora reprezentace státu jako motivační složky pro ostatní sportovce.“

DANIEL NOVÁK

Český florbal / prezident



„O tom, že by sport měl být podporován státem, snad nikdo nepochybuje. Je naprosto zásadní, aby se podpora státu výrazně zvýšila, protože většina jiných evropských zemí podporuje sport daleko více. Jedním z důvodů pro zvýšení podpory je právě i vzdělávací efekt sportu. Výchova ke správným hodnotám, ke schopnosti překonávat překážky, k fungování v kolektivu je něco, v čem je sport, zejména týmový sport v mladém věku, téměř nenahraditelný.“

MIROSLAV PETR

Fakulta tělesné výchovy a sportu UK v Praze / děkan



„Namísto sport záměrně užiji termín pohybová aktivita a zde jsem přesvědčen, že jednoznačně ano. Potřeba pohybové aktivity vychází z biologické podstaty člověka. Chybí-li, projevuje se to neblaze v širokých kontextech zdraví a kvality života, a to nejenom na úrovni jednotlivce, ale i celospolečensky. Prevencí poklesu přirozené pohybové aktivity v současné technizující se společnosti musí být její podpora na všech stupních vzdělání. Pokud vznikne pozitivní návyk v mladém věku, s vysokou pravděpodobností se může udržet po celý život.“



PETR FOUSEK

Fotbalová asociace České republiky / předseda



„Sport je ještě mnohem, mnohem více než součást vzdělávání, což mimochodem věděli už v antickém Řecku. Nejen, že by měl být

pevnou součástí vzdělávacího procesu, protože učí vůli, píli, bojovnost i odolnost, ale jeho důležitost a dopady na zdraví národa jsou naprosto zásadní, což ohledně pohybu v covidové a pocovidové době platí mnohonásobně. Týká se to celé populace, ale zejména mládeže, a proto by sport nejen měl být, ale musí být podporován státem. Je tomu tak ve všech civilizovaných zemích. Důležitá je také podpora trenérů, talentů a reprezentací od státu prostřednictvím sportovních svazů, protože sportovní úspěchy na základě výchovy v klubech a svazech jsou jedním z nejdůležitějších nástrojů budování prestiže, renomé a uznání Česka v zahraničí. Na druhé straně zeměkoule třeba leckde netuší úplně přesně, kde Česko leží, ale vědí, že odtamtud pochází Pavel Nedvěd, Petr Čech nebo Tomáš Rosický. Samostatnou oblastí podpory je výstavba nových a údržba stávajících sportovišť, na nichž se připravují nejen vrcholoví sportovci, ale sportuje na nich i veřejnost, mládež a amatérští sportovci. K tomu se v dnešní době přidávají energie a provoz, kde je pomoc státu také nezastupitelná. Moudrý stát toto vše ví a na výsledcích jeho reprezentantů a národních týmů, ale i na jeho obyvatelích je to znát.“

MARTIN MÁČEL

Česká unie kolečkových sportů / prezident



„Sport vždy byl a je součástí vzdělání. Není to jen o tom, aby sport byl vyučován ve školách pro pohyb samotný, ale i jako způsob života. Sportovec se učí dát svému životu řád, být cílevědomý a to, že bez pořádné práce výsledky samy nepřijdou. Většina lidí, kteří vyrůstali jako sportovci, je pak lépe připravena i do profesního

života. Podpora státu by měla být samozřejmá, protože z dlouhodobého hlediska je to určitě výhodná investice – zdravé a produktivnější obyvatelstvo by mělo být v zájmu každého státu. Nehledě na přínos sportu do státního rozpočtu jako takového.“

MARTIN KOMÁREK

Českomoravský svaz hokejbalu / předseda



„Vzdělávání ve sportovním prostředí, realizované sportovními svazy, považujeme za jeden z prioritních bodů, a to nejen z pohledu vzdělávání trenérů, ale také dalších klubových funkcionářů. Investice do vzdělávání je investicí do budoucnosti každého sportovního odvětví. Věřím, že toto téma bude po stránce pozornosti a aktivity státu získávat v budoucnu nejen větší pozornost, finanční podporu, ale také metodické vedení a propojování sportů napříč sportovním spektrem.“

TOMÁŠ BRTNÍK

Český svaz plaveckých sportů / hlavní metodik



„Sport je vynikající prostředí pro vzdělávání. Víme to už od starých Řeků a jejich ideálu kalokagathia. V dětských kategoriích, v nichž nás výkon zas tak moc nezajímá, je edukativní význam sportu nejpodstatnější a s věkem příliš neklesá. Sportovní způsob života pomáhá upevňovat hodnoty, vytvářet názor nebo rozvíjet nejen tělesně-pohybovou inteligenci. S odkazem na data Českého statistického úřadu můžeme tvrdit, že sportující populace je velmi početná. Pokud chce mít stát vzdělanou společnost, měl by tímto směrem sport podporovat, a to ten nás v určité míře dělá.“

TOMÁŠ CVIKL

Český squash / předseda



„Samozřejmě, že sport je součástí vzdělání, a měl by tudíž být podporován státem všemi dostupnými

prostředky! Sportovní návyky jsou velmi důležitou a také nutnou součástí běžného života. Poměrně jasně jsme se o tom přesvědčili během lockdownu v covidu, kdy velmi výrazně narostla čísla týkající se agrese, obezity a nespokojenosti lidí s (ne)možností volného pohybu, a tím i běžného sportovního využití. Pro mne jako triapadesátiletého voliče je naprosto šokující sledovat, jak český sport a jeho možnosti a zázemí v mezinárodním měřítku zcela prokazatelně zaostávají a chátrají a pro naši politickou reprezentaci to stále není důležité téma ke koncepčnímu řešení. O výkonnostním či profesionálním sportu ani nemluvě...“

GABRIEL WAAGE

Česká softballová asociace / předseda



„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, v níž 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 sport musí být součástí vzdělávání a musí být podporován státem, neboť mnohdy dává společnosti daleko víc než vlastní znalosti.“

MICHAL ŠAFÁŘ

Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury / děkan



„Že jsme nuceni se takto ptát, je skoro depresivní a zrcadlí společenskou beznaděj, do níž jsme

v posledním období upadli. Dýcháme vzduch? Pijeme vodu? Mají se děti učit číst, psát a počítat? Pokud by se v širším společenském diskursu začaly objevovat tyto otázky, zřejmě bychom příliš nepochybovali o úpadku základní schopnosti rozumět světu kolem nás. Takže ano, samozřejmě je. Je to elementární součást vzdělanosti a je základní sebezáchovnou potřebou státu ho podporovat. A o to více v situaci, kdy máme objektivně potvrzený pokles pohybové gramotnosti u dětí a mládeže a organizovaná pohybová aktivita zůstává jedinou cestou ke zpomalení (v lepším případě narovnání) tohoto tragického stavu.“

→

INZERCE

**UNYP ARENA
Praha**

**5. 5. 2023
18:00**

SOUBOJ O TITUL

Superfinále extraligy mužů



www.ping-pong.cz

MARTIN PETR

Šachový svaz České republiky / předseda



„Ano, jednoznačně. Sport děti pozitivním způsobem formuje. A to jak v základních věcech, jako jsou snižování obezity a fyzická zdatnost, tak v těch charakterových, které jsou ještě důležitější. Sport učí děti samostatně se rozhodovat a nést za to následky, systematicky se připravovat tréninkem, učí je přijímat porážky s nadhledem a vítězství s pokorou. Budují si také vztahy, jsou součástí kolektivu. Každá koruna, kterou stát do sportu investuje, se mnohonásobně vrátí. Z tohoto pohledu mě velmi mrzí, že se současnou podporou sportu se jako Česká republika ani trochu nepřibližujeme vlastní schválené Konceptci Sport 2025. Snad se to brzy změní.“

PŘEMYSL PANUŠKA

Český veslařský svaz / metodik



„Obecně sport musí být pro stát velmi zásadním programem, vždyť investice do podpory či propagace sportovního a zdravého životního stylu se mnohonásobně vrátí. Ale nejdůležitějším přínosem je samotný fakt, že člověk – aktivní a sportující – má mnohem plnější životní program, zdravotní rozměr je zřejmý a prožitková sféra ve sportu je často fascinující! Motiv sportovat je proto nutnou a velmi důležitou součástí vzdělávacího procesu, a tak se zeptám, vnímáte zde dostatečnou podporu v programech našich politických uskupení? Zkrátka známka ‚nedostatečně‘ dnes i v minulosti...“

MAREK PAKOSTA

Český volejbalový svaz / předseda



„První část otázky bych chápal tak, že pozitivní vliv a jeho benefity by měly být v systému vzdělávání sdělovány a zdůrazňovány, takže ANO. Za mě sport MUSÍ být podporován státem. To je strategický pohled, v zásadě se jedná o investici do zdraví naší populace, její schopnosti vyrovnat se se stresem. Sport formuje jedince, jeho charakter a ovlivňuje nastavování hodnot. Je jen otázkou, jak hodně a jakou formou na různých úrovních: školní, amatérská, výkonnostní, vrcholová.“

FOTO: REUTERS



ZBYNĚK ŠPAČEK

Česká asociace stolního tenisu / předseda



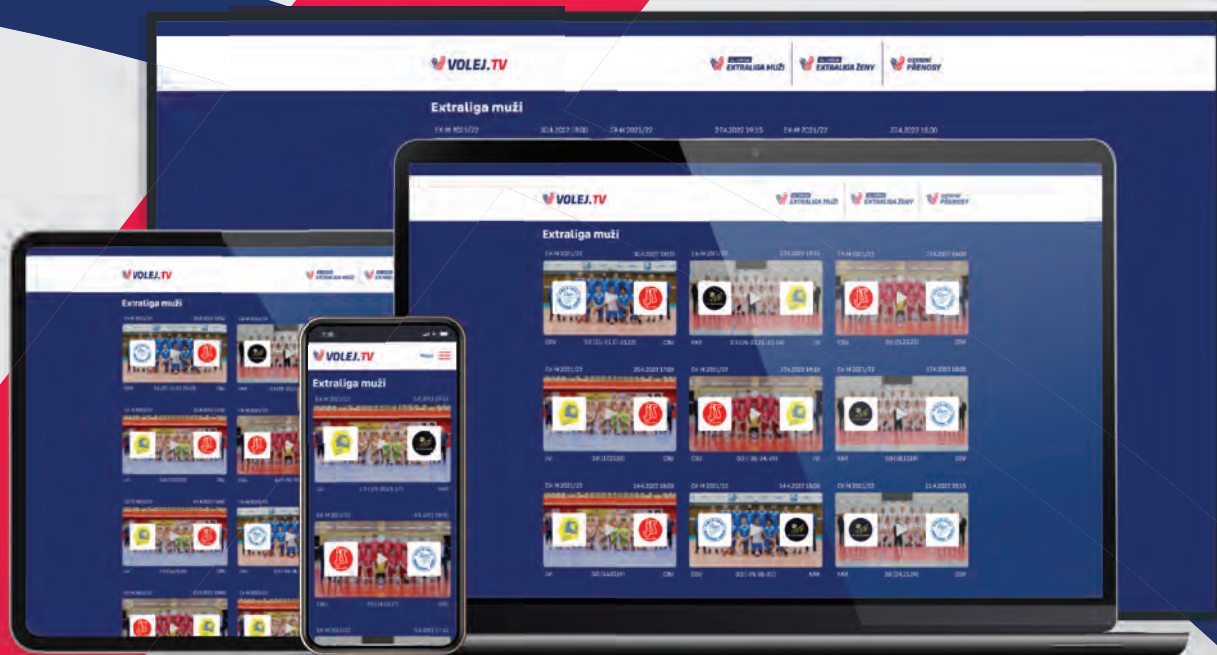
„Ano, myslím si, že je a státní podpora je zde namístě. Je tady jako vždy ale... Mělo by se jasně specifikovat, pro koho a pro jaký účel by tato státní podpora byla. V každém případě bych navrhoval i částečnou vlastní spoluúčasť. To je však téma na několik stránek. Všichni víme, že dobrá fyzická kondice a pravidelné sportování ušetří státu značné prostředky ze zdravotního rozpočtu. Sportování je dále dobrým základem pro život i pro společnost, zejména při sportovní výchově mladých. Tím myslím učit se bojovat, nic nevzdávat a naučit se hrát v životě vždy fair play. Takže ještě jednou: za mě ano.“

JAN CACEK

Masarykova univerzita Brno, Fakulta sportovních studií / děkan



„Sport v širším slova smyslu, tedy definovaný jako veškeré formy příležitostné nebo organizované tělesné aktivity, by měl být jednoznačně součástí vzdělávání, nejlépe celoživotního. Považuji za důležité, aby byl sport provozován a podporován v komplexu všech tří variant vzdělávání – v rámci formálního vzdělávání na všech stupních škol v podobě tělesné výchovy, v prostředí neformálního vzdělávání může probíhat v podobě tréninku ve sportovních klubech nebo jako součást činnosti organizací, jakými jsou Sokol, Orel aj. Informální vzdělávání je realizovatelné například jako spontánní pohybová aktivita provozovaná ‚na hřišti za domem‘. Z mého úhlu pohledu je důležitá nejen státní ekonomická podpora sportu, ale jsou to také systémová řešení, která povedou k významnému zvýšení pohybové aktivity všech věkových skupin populace. Inspiraci hledíme například v severských zemích, kde jednoduše, ale účinně zvyšují množství pohybové aktivity žáků tím, že prodloužili přestávky mezi hodinami a nabídli jim trávit tento čas aktivně venku na hřištích. Efekt tohoto opatření spatřuji ve třech rovinách – navýšení pohybové aktivity, která přináší nesporné benefity v oblasti zdraví a zdatnosti, zlepšení kognitivních funkcí, což zvyšuje efektivitu učení, a vytvoření si návyků pravidelného provozování pohybové aktivity. Pohyb je nejlepší lék a na to stát nesmí zapomínat!“



**NEJLEPŠÍ VOLEJBAL
SLEDUJTE ŽIVĚ NA**

 VOLEJ.TV

UNIGA
Generální partner Českého volejbalu

gala
dotek vítězství

Chance

KLOKOČKA
STÁČI NASKOČIT

Gerflor

ČM ČESKÁ
MINCOVNA

KV.ŘEZÁČ
WWW.KVREZAC.CZ

**NÁRODNÍ
SPORTOVNÍ
AGENTURA**

Nejlepší na sobě pracují celý život

Pozitivní energie vyzařuje z **JANA MUTINY** s každým slovem, které řekne nebo napíše. Na severu Moravy vytvořil jednu z nejsilnějších základen českého squashu, z níž vzešla řada úspěšných a nadějných hráčů. Důkazem jsou domácí tituly, evropské a světové medaile a jména jako Solnický, Byrtus nebo Panáček.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

Proč jsem se stal trenérem?

„Spíše náhodou. Tátovi jsem pomáhal provozovat dva squashové kurty v Bystřici nad Olší. V té době - rok 2000 - byl v Česku squashový boom. Klienti se chtěli ve squashu zdokonalovat, tak jsem si udělal základní trenérský kurz. Zjistil jsem, že mě to baví, navíc kamarádi mi na kurt vodili své ratolesti. Tak jsem v roce 2003 založil squashový oddíl a začal se trénování více věnovat.“

Moje nejsilnější vlastnost?

„Snažím se být spolehlivý, dodržovat časy a termíny. Pokud se mi nepodaří něco, co jsem přislíbil, tak jsem docela nervózní.“

Kdo na mě měl největší vliv?

„Byla a stále je to velká spousta lidí, ať už moji současní spolupracovníci ve výkonném výboru České asociace squashu, nebo kolegové trenéři. Ale nejvíce samozřejmě rodiče, a snad se mamka moc nenaštve, ale více taťka, který mě jako tělocvikář přivedl, vedl a udržel ve sportu. Navíc je mým vzorem, protože v 84 letech stále hraje dvakrát až třikrát týdně tenis a elektrokolob, které jsme mu chtěli dát k osmdesátinám, by ho spíše urazilo. Tak to bude muset počkat ještě šest let.“ (úsměv)

Jakými hodnotami se řídím jako kouč?

„Částečně to souvisí s tou poctivostí. A i když se v tréninku a ve sportu

často improvizuje, aby to byla zábava, mám rád určitý řád a pravidla. Taky se snažím, i když jsme individuální sport, aby se podporovala týmovost a tmelil kolektiv, protože tým koučů, specialistů nebo sparingů potřebuje každý sportovec.“

Nejlepší rada, kterou jsem kdy dostal?

„Těch bylo. (smích) Na fakultě mě zaujala hláška, že žádný trenér nejde spát před půlnocí. Sice nebylo vysvětleno úplně přesně, z jakého důvodu, ale držím se toho. (úsměv) A hodně se mi líbí jeden citát, který říká, že jestli se chcete posouvat vpřed, musíte ze svého slovníku vyřadit větu: Já jsem prostě takový.“

Moje nejtěžší rozhodnutí?

„Přestup do jiného klubu.“

• • •

Co se mi opravdu povedlo?

„Nejvíce asi zorganizování a účast na mistrovství světa družstev juniorů do 19 let, kde hráči získali bronzové medaile.“

Kdy jsem měl pocit, že jsem měl zápas pod vlastní kontrolou?

„Já jsem za kurtem, hraje hráč a já mu do toho kecám, takže moc toho pod kontrolou nemám. (smích) Ale ve dvou okamžicích jsem byl přesvědčen, že to



SQUASHOVÝ TRENÉR

JAN MUTINA

Narozen: 28. 1. 1974

Kariéra: SC Squash Třinec, BSO Squash Club Ostrava, v současnosti SC FAJNE Ostrava, trenér extraligových týmů, reprezentační trenér žen

Trenérské úspěchy: bronz na MSJ družstev (2018), Viktor Byrtus – juniorský mistr Evropy (2019), stříbro na MEJ (2018), 2x stříbro na MEJ družstev do 15 let, stříbro na MEJ družstev do 17 let, 3x bronz na MEJ družstev do 19 let, bronz na MEJ družstev do 15 let, Jakub Solnický - mistr republiky (2022)



FOTO: IRENA VANIŠOVÁ

„JÁ NEJSEM ÚPLNĚ KOMUNIKATIVNÍ TYP A S HRÁČI KOMUNIKUJI PŘES JEJICH TRÉNINKOVÝ DENÍK. JEHO PROSTŘEDNICTVÍM SE SNAŽÍM, AŽ MI DÁVAJÍ ZPĚTNOU VAZBU, CO SE JIM LÍBÍ, NEBO NELÍBÍ.“

Marek Panáček v srpnu ovládl Ostrava Squash Open, čímž poprvé v kariéře triumfoval na mezinárodním PSA turnaji

vyjde, a to, když Viktor Byrtus vyhrál ME do 19 let. A potom, když Jakub Solnický vyhrál mistrovství republiky. V těchto dvou případech jsem měl pocit, že to klapne.“

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

„Já nejsem úplně komunikativní typ a s hráči komunikuji přes jejich tréninkový deník. Jeho prostřednictvím se snažím, ať mi dávají zpětnou vazbu, co se jim líbí, nebo nelíbí. A následně se to snažím zakomponovat do tréninkového procesu.“

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

„Tady bych asi řekl, že v tréninkové náplni a přístupu obecně. Mladého hráče formujete a hlavním cílem by mělo

být ho u sportu udržet, a to tak, aby ho trénování a sport obecně bavil. Starší hráči už by měli být více soustředěni na tréninkový proces a cíle.“

Stává se mi někdy, že si vůbec nevím rady?

„Složitě situace samozřejmě nastávají. My jsme malý sport, většinou se známe a jako reprezentační trenér mám přehled i o hráčích, které netrénuji osobně. Podobně jsou na tom i mí kolegové trenéři. Takže pokud se cítím v úzkých nebo si nevím rady, konzultuji to nejčastěji s reprezentačními trenéry Honzou Břeněm a Petrem Steinerem.“

Můj trenérský rituál?

„S oblibou říkám, že mí svěřenci hrají nejlépe, když se na ně nedívám, a to

ani na streamu. Ale tomu se nemůžu úplně vyhnout. Takže nejčastější je takové moje, že vítězné tričko se nemění. Jen pokud se na turnaji daří, tak třetí den vedle mě už nikdo neseď.“ (smích)

Potřebuje trenér víc vzdělání, nebo životní rozhled?

„Myslím si, že je to podobné, jako ve všech profesích. Napřed se vzdělávat a potom těžit ze zkušeností. A ti nejlepší se vzdělávají a pracují na sobě celý život.“

Věřím na vyšší síly, nebo zásadně především sobě?

„Spíše věřím na schopnosti moje a mých svěřenců.“





Mezi letošním mistrem republiky Jakubem Solnickým (vlevo) a bronzovým Viktorém Byrtusem

Čím se trenérsky vzdělávám nebo inspiřuji?

„Líbí se mi projekt Trenéři ČOV, v rámci, kterého se pořádají konference a semináře. Potom pochopitelně webové stránky specializující se na různé oblasti, ať to je squashová specializace nebo další specializace, které souvisejí se sportovním výkonem. A taky se snažím číst, i když je pravda, že je dnes jednodušší si vše dohledat online.“

U čeho si nejlíp odpočinu?

„U deskových her a u jiného sportu než u squashu.“

• • •

Co považuju ve vztahu trenér / sportovec za nejdůležitější, aby spolupráce byla úspěšná?

„Asi vzájemná důvěra a takové to naladění na stejnou vlnu. Jak v tréninku, tak i mimo něj.“



Na vrcholu. Viktor Byrtus se v roce 2019 stal juniorským mistrem Evropy.

Kam se ubírá současný světový squash a jak se mi daří nové poznatky zařazovat do tréninku?

„Squash se hodně posunul fyzicky. Já pracuji více s juniorskými hráči, kteří potřebují jiný typ tréninku a spíše budovat celkový pohybový základ, ale určitě jsme se začali více věnovat kondiční přípravě, která je zároveň i prevencí zranění.“

Jak s hráči pracuju na mentální stránce výkonu?

„To se snažím spíše nechat sportovnímu psychologovi Vaškovi Petrášovi, se kterým spolupracujeme. Jeho rady a postřehy se potom snažím přenést do praktické části tréninku.“

V čem vidím největší sílu českých hráčů?

„Zprv v tom, že tady vyrůstá více hráčů stejné generace a navzájem se táhnou. Zadruhé, že v Praze žije jeden z nejlepších squashistů historie Greg

2000

Od tohoto roku se věnuje Jan Mutina trénování. O tři roky později založil squashový klub v Třinci.

Gaultier, který je mentorem strahovského tréninkového střediska a naši hráči s ním mají možnost spolupracovat a posouvají tak své limity.“

Spolupracuju s odborníky na specifickou přípravu?

„V ostravském klubu FAJNE, kde působím, jsme vytvořili takový mikrotým, který má většina kvalitních klubů. Pracujeme dohromady s kondičním trenérem, fyzioterapeutem, masérem a sportovním psychologem. Je super podívat se na squash i pohledem specialistů z jiných oborů. A myslím, že i hráči vítají spolupráci s jinými trenéry, že nemají na tréninku pořád ten stejný obličej.“



FOTO: IRENA VANIŠOVÁ

INZERCE



Český
Veslařský
Svaz

110. Primátorky

Legendární veslařský
závod na Vltavě

3. - 4. června 2023
Rašínovo nábřeží

WWW.VESLO.CZ

 České veslování / Czech Rowing

 czechrowing



Probouzející se obr MLS

Zájem fanoušků a zájem médií o vysílací práva podpořený zájmem investorů byly hlavními důvody založení Major League Soccer (MLS), fotbalové profesionální soutěže v Severní Americe. Ukázalo se, že USA a Kanada jsou schopny adoptovat další týmový sport a poslat jej za podpory měst a investorů do konkurenčního prostředí mezi americký fotbal, basketbal, baseball a lední hokej s vidinou dlouhodobé prosperity soutěže i jednotlivých účastníků. Přidanou hodnotou byl hlad po evropském fotbale v některých oblastech USA, počátku hlavně se silnou hispánskou komunitou.

Začátky sahají k letopočtu 1993, necelý rok před mistrovstvím světa, které se konalo v létě 1994 v devíti městech Spojených států amerických. Už několik měsíců před začátkem šampionátu bylo díky údajům z předprodeje vstupenek zřejmé, že návštěvnost na stadionech bude mimořádná - konečná průměrná návštěvnost na jedno utkání překročila 69 tisíc diváků.

Základními hodnotami budování organizační struktury MLS a vlastní soutěže se staly kvalita hry a emoce, jež si měli fanoušci odnášet ze stadionů domů. Kritickým místem bylo vytvořit systém, který bude podporovat vyrovnanost soutěže, respektive narušovat hegemonii jednoho týmu. To přispívá k většímu zájmu fanoušků, médií i investorů.

Od začátku liga hledala, a stále hledá, inspiraci hlavně v evropském fotbale a jeho nejlepších soutěžích. Bundesliga je pro Američany zajímavá zájmem o lokální fanoušky, digitalizací a klubovými akademiemi, francouzská liga zase zaměřením na rozvoj hráčů v klubech a její postupný vývoj jako celku. Mark Abbott, prezident MLS, k tomu dodává: „Snažili jsme se získat co nejvíc informací a zkušeností ze zahraničí, hlavně z Evropy, a ty nejlepší transformovat do amerického prostředí.“

Slabinou všech velkých soutěží v týmových sportech v USA je cestování. V MLS tento faktor uchopili jako příležitost, jak negativní vlivy spojené s cestováním zmenšit. Hrací systém, hrací řád, centralizovaná podpora sledování za-

tížení hráčů, spánkologie a mnoho dalších věcí potvrzují vykročení správným směrem.

Ačkoli všichni věděli, že hlavně na začátku bude důležité investovat do neamerických hráčů, jedním z cílů bylo vytvořit systém na podporu rozvoje mladých amerických a kanadských hráčů, respektive najít cestu, jak tento proces zrychlit a zkvalitnit. K tomu lze pomáhat tyto kroky: posílat vybrané mladé americké a kanadské hráče do soutěží mimo Severní Ameriku, s preferencí do národních soutěží v Evropě. Vytvářet podmínky pro příchod kvalitních a spektakulárních hráčů do MLS. Podporovat spolupráci klubů MLS s evropskými kluby. Zvat respektované a kvalitní zahraniční kluby na přípravná utkání do USA před začátkem sezony a hledat pro kluby z MLS příležitosti k účasti na mezinárodních utkáních a turnajích v zahraničí.

Postupem času liga přidala do svých priorit digitální distribuci a oslovování globálních trhů „produktem“ MLS. Intenzivně se řeší, co, jak a kde přenosy utkání vysílat a hlavně jakou formou nabídnout fotbal mladým fanouškům a jednotlivým partnerům ligy a klubů. Častým produktem jsou v poslední době sestřihy z utkání šité na míru jednotlivým partnerům, kteří je sdílejí se svými zaměstnanci, nebo sestřihy nejzajímavějších částí utkání vyrobené pro mladé fanoušky, již nechtějí být na stadionech, ale mají zájem o svůj klub, hráče nebo celou soutěž.

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



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

Gareth Bale, velšská
superstar týmu Los Angeles
FC, šampionů MLS 2022

K naplnění těchto cílů má posloužit nové desetileté globální partnerství v oblasti mediálních práv se společností Apple, z něhož vzniknou například různé platformy k digitálnímu šíření fotbalu pro všechny kluby, ze všech utkání, aniž by fanoušek musel nutně přijít na stadion. Konkrétní produkty se objeví v roce 2023.

V současné době všechny kroky, které MLS dělá, jdou ruku v ruce s pořádáním mistrovství světa, jež se bude konat v roce 2026 v jedenácti městech v USA, ve třech v Mexiku a dvou v Kanadě. Hledají se a nastavují spolupráce a obchodní partnerství ve městech, regionech a státech (provinciích) s cílem expandovat MLS, a tím pádem přispět k propagaci fotbalu směrem k MS 2026. Stavbou moderních stadionů chtějí dát pořadatelé a MLS světu jasně najevo, že to s fotbalem v Americe myslí vážně.

Plány a sny

MLS i kluby hledají cesty, jak prohloubit vášně fanoušků ve smyslu pocitu hrdosti na svůj klub. Stejně tak věří, že

pokud se podaří systémově pracovat na zlepšení hry prostřednictvím zlepšování hráčů a trenérů, může to být velmi dobrý základ pro úspěch reprezentačního družstva USA na MS 2026.

Úspěch národního družstva USA s velkou pravděpodobností posílí celou ligu. Budou z něj benefitovat i kluby, obchodní partneři a fanoušci. Na základě výše uvedených plánů převedených do konkrétních akčních kroků, včetně kontrolních mechanismů, hledají silné obchodní partnery. Většinou se jedná o společnosti, které sdílejí stejné nebo velmi podobné principy a chtějí být součástí cesty s jasným plánem, konkrétními kroky, ale i snem v podobě úspěchu reprezentace na šampionátu v jejich zemi. Velkou výzvou pro pořadatele mistrovství světa je najít, nastavit a udržet kvalitu jednotlivých produktů ve všech šestnácti městech (například stadiony, prostředí pro týmy a hráče a služby pro fanoušky).

Vraťme se však k MLS. Kritickým místem všech týmových sportů je najít rovnováhu mezi soutěživostí mezi kluby

a směřováním ligy jako celku. Když experti z MLS analyzovali situaci v jiných zemích na více kontinentech, identifikovali jeden společný negativní faktor: ve většině soutěží jsou jeden až tři týmy, které si často odnášejí titul vítěze. „Tomu jsme se snažili od začátku budování pravidel pro fungování ligy společně s radou majitelů klubů předcházet,“ dodává Abbott.

MLS má jednu velkou výhodu, a tou jsou zkušenosti mnohem starších soutěží v americkém fotbale, baseballu, basketbale a ledním hokeji. Některé jejich kroky se dají téměř okopírovat, jiným je dobré se naopak vyhnout. Fotbal, ačkoliv není nejpobulárnějším sportem v USA a Kanadě, má v těchto zemích velký potenciál. Například díky jeho celosvětovému rozšíření a popularitě, významné a početné hispánské komunitě, obchodnímu potenciálu, možnosti sdílení stadionů a krytých hal s americkým fotbalem, byznysově nastavenému modelu fungování profesionálních soutěží v Severní Americe, velmi dobře organizovanému modelu dobrovolníků a jejich zapojení a také díky vidině společného cíle a úspěchu na mistrovství světa 2026.

Závěrem jedno zajímavé srovnání s anglickou Premier League, pravděpodobně nejbohatší národní fotbalovou soutěží na světě. V ní se kluby ze středu tabulky, jako jsou třeba Newcastle United a Southampton, nedávno prodávaly za výrazně méně, než je hodnota průměrné franšizy MLS. Navzdory tomu, že tyto anglické kluby generují výrazně více v ročních příjmech. Abbott věří, že rostoucí hodnota klubů, stejně jako profit jednotlivců investujících do týmů, svědčí o trajektorii růstu ligy. Stejně tak skutečnost, že MLS je uzavřená soutěž, v níž kluby nečelí hrozbě sestupu, je nepochybně jedním z největších hnacích motorů hodnoty pro investory.

K tomu Abbott poznamenává: „Jsme obchodní partneři mimo hřiště, konkurenti na hřišti a pružná struktura, která nám umožňuje reagovat na změny na trhu. Vidíme změny v každém okamžiku, ale skutečnost, že máme strukturu a způsob, jakým fungujeme, je jedna ze základních věcí vedoucích k úspěchu.“

Zbývá tedy odpovědět na jednu z posledních klíčových otázek: Je import hráčů z evropských lig nejlepším způsobem, jak MLS může oslovit evropské fanoušky? □

Motivační počasí

Blížíme se k závěru návštěvy ve 3. patře našeho psychologického šestipatráku, které patří motivaci. Věnovali jsme jí čtyři díly, poněvadž se jedná o jedno z nejsložitějších, ale i nejdůležitějších témat sportovní psychologie. Schéma vyjadřující motivační pole sportovce jsme představili již dříve. Naznačuje, že na motivaci má vliv typ osobnosti sportovce, dále prostředí, v němž se jeho život odehrává. Ale zbývá ještě něco. Motivační počasí, a myslíme tím vliv emocí na motivaci.

TEXT: ZDENĚK HANÍK,
ONDŘEJ FOLTÝN

Emoce a motivace jsou do jisté míry dvě stránky téhož. Co vzrušuje, to motivuje, ať už k odporu, či přijetí. Emoce nejsou slepé, reagují na podněty stejně jako myšlení, ale nebývají plně kontrolovány, a přitom bezprostředně ovlivňují motivaci. Slouží k rychlému zpracování informací o tom, co se děje okolo nás. Takový bleskurychlý kompas, jak se okamžitě rozhodnout a jednat.

Jedete kupříkladu autem velkou rychlostí, a najednou musíte dupnout na brzdou. Teprve za půl sekundy si uvědomíte proč. Podvědomá reakce na základě nějakých předchozích zkušeností uložených v paměti. Kdyby hlava v této chvíli spoléhala na rozum, až situaci vyhodnotí a vymyslí řešení, už by se vám chystaly noty na smuteční pochod.

Jestliže si vliv emocí na motivaci představíme jako motivační počasí, asi vycítíme, že tohoto vlivu nelze využít k dlouhodobé motivaci sportovce. Jako se rychle může měnit počasí, mění se i pocity a nálady. Lze je k motivaci ovšem využít krátkodobě.

Z pohledu sportovního výkonu sledujeme tři typy emocí. Před výkonem jako stav vnitřního napětí spojený s mobilizační energií a přípravou k akci. Při výko-



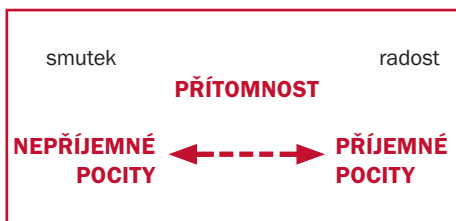
Srbský tenisový veličán Novak Djokovič, 21násobný grandslamový šampion a čerstvě šestinásobný vítěz Turnaje mistrů

FOTO: REUTERS

nu, kdy se sportovec nachází uvnitř dění a jeho prožitky jsou spojené s příjemnými či nepříjemnými pocity. Po výkonu, kdy hodnotí s typickými stavy euforie či zklamání.

Prožívání přítomnosti

Začneme emocemi spojenými s prožíváním přítomnosti. Vyjadřují obousměrnou škálu pocitů od nepříjemných (smutek) k příjemným (radost). Jde o nejprchavější z emocí, protože prchavá je i sama přítomnost, k níž se tyto emoce vztahují.



„Začne naříkat, nechce se mu prát, říká, že mu není dobře, že už je starý, že už tohle není pro něj, že už nikdy nepojede do závodu, pere se velice špatně, že ho rozhodčí jednou nebo dvakrát potrestá, nebo ho soupeř hodí na wazari, a v tu chvíli v něm bouchnou saze a už je to zase starý dobrý Krpálek, který když se naštvě, tak se rozjede strašná mašina.“

PETR LACINA,

trenér Lukáše Krpálka, dvojnásobného olympijského vítěze v judu



„Tehdy v lednu 2019 jsem si řekla: Ten to rok se připravím na Wimbledon, a já tam zahraju dobře. A věřila jsem tomu tak, že vše přišlo hrozně přirozeně. Nemusela jsem se do ničeho nutit, během těch čtrnácti dnů jsem pracovala na své hlavě a dělala si různá cvičení. Ale bylo to nenucené. Já jsem se prostě milovala. A já jsem si opravdu v ten moment připadala, že jsem pro sebe ten borec. Fakt jsem to dokázala a tento stav jsem se samozřejmě potom snažila udržet, ale... Pak přijde únava a všechno vám to dojde. A začne se to trošičku měnit a začnou přicházet úplně jiné emoce, ty horší. Proč to už nemám? Proč to nemůže zůstat? Zažila jsem tuto emoci poprvé. Někdo to nezažije za celou kariéru. Jsem za to vděčná. Byla jsem ve svém světě, do kterého jsem pouštěla lidi. Byla jsem na ně strašně milá,

hodná, laskavá, milující a všechno to tak probíhalo...“

BARBORA STRÝCOVÁ,

bývalá světová jednička v tenisové čtyřhře



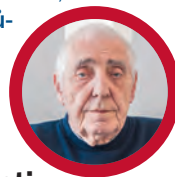
Popis pocitů Lukáše Krpálka i Barbory Strýcové je velmi poučný. První ukazuje, že ve sportu existují spouštěče určitých emotivních stavů. Pro tebe, jako trenéra, je klíčové je znát. Z příkladu Strýcové vyplývá, že okamžitý emoční stav nelze spolehlivě udržet. Emoce mají svou individuální dynamiku, kterou lze pochopit jen sledováním konkrétního sportovce.

Američtí psychologové Paul Ekman a Wallace V. Friesen identifikovali šest základních emocí: hněv, znechucení, strach, štěstí, smutek a překvapení. Některých se dotkneme a ukážeme si, že je na místě upravit si pohled na ně. Například trochu se křivdí emoci hněvu, který se spojuje spíše se zklamáním, tedy nepříjemným pocitem. Jenomže hněv taky aktivuje energii, odhodlání, což nás velmi zajímá z hlediska aktuálního výkonu. Když v nás bouchnou saze, jdeme se bít a nehledíme na to, že je soupeř silnější. Cítíme pocit odhodlání. Hněvivé emoce navíc pomáhají tlumit i bolest, kterou v boji často necítíme, proto třeba sportovec dohraje důležitý zápas i s vážným zraněním.

„Hněv, zlost a vztek jsou sice emoce neoblíbené, ale pro vývoj jedince i společnosti nezbytné. Utopické představy o možnosti harmonického vývoje jsou nesmysl. Občas je nutné něco odstranit, proti něčemu se postavit, něco obhájit... Nejčastěji bývá důsledkem vzteku útok.“

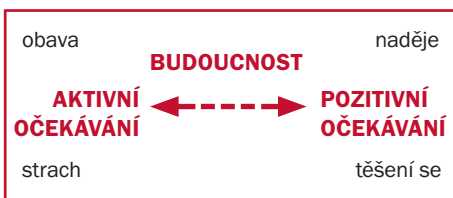
RADKIN HONZÁK,

známý psychiatr



Prožívání budoucnosti

Druhá škála směřuje k budoucnosti. Popisuje emoce spojené s očekáváním. Od negativního (obava, strach) k pozitivnímu (naděje, těšení se).



„Přijdou momenty, kdy cítím jakési napojení v určitý okamžik, a já v ten moment vím, že ta moje hráčka vyhraje, že to dá. Byť je to v okamžiku, který ještě vůbec není rozhodující, ale už jí to vidím na očích, psychologové říkají flow, a já poznám, že to dá, a že za chvíli bude konec. A to jsem zažil třikrát a měl jsem husí kůži. Nemyslím emoci po vítězství, ale to opojení, že s jistotou víte, co nastane. Je to neuvěřitelná emoce. Vidíte do budoucnosti. To je něco iracionálního, ale vy ten pocit máte.“

DAVID KOTYZA,

trenér českých tenisových hvězd



Jistě, emoce jsou iracionální. Právě podobné stavy jsou známkou dobrého naladění na sportovce a důkazem, že výše doporučené sledování jeho reakcí má smysl. Kdo umí tyto věci dělat intuitivně (jak bylo naznačeno ve výroku trenéra Kotyzy), má výhodu, ale zároveň třeba i trochu mystický pocit.

Prožívání minulosti

A konečně škála třetí. Popisuje emoce spojené s hodnocením. To úplně nejdůležitější je přijetí minulosti, i kdyby byla stokrát skličující, obsahovala důvody ke smutku, hněvu či znechucení, musí být uzavřena jeho vstřebáním. Prostě sportovec se musí naučit žít i s bolestí, a čas od času i se smutkem., jinak by se pravidelně hroutil.



Vstřebání neboli akceptace znamená emotivní vyrovnání s minulostí. Dokud se sportovec nedostane do pravé části škály znázorněné na obrázku, hodně riskuje, že se emoční nestabilita vrátí právě v době, kdy ji nejméně potřebuje, tedy při klíčovém sportovním výkonu.

Dobrou známkou vstřebání je vytěžení minulosti z pohledu poučení pro budoucnost. Je-li sportovec ochoten o svých traumatech z minulosti bez negativních emocí mluvit a používá-li ji jako zdroj racionálních informací pro budoucnost, získává cenný bonus.

FOTO: REUTERS



Luis Enrique, trenér španělské fotbalové reprezentace na MS v Kataru

Ano, netrápí se minulostí a obracet pozornost k přítomnosti a budoucnosti je dar, který může vrcholovým sportovcům přinést jistou konkurenční výhodu v každém sportu. Je jedním z úkolů trenéra a také motivace jako trenérského nástroje sportovce takto směřovat.

„Smutek je i emocí mobilizující, neboť nás nutí hledat náhradu za ztracené. Už Sigmund Freud před více než sto roky přišel na to, že daní za nedožitý smutek je chorobná deprese. Přínosem smutku je totiž právě šance k usebrání se, ke zvážení významu ztrát i možností jejich kompenzace. Musíme si jím projít, abychom později zase cítili radost.“

RADKIN HONZÁK

„Jenom mi stačilo nějak po očku sledovat Evu Samkovou, jak měla poslední roky ne úplně jednoduché, a to, že byla úplně nejměvavější závodnice a bronz brala jako obrovský úspěch. Nebyla tam žádná hořkost, ve stylu chtěla jsem zlato, nebo něco takového. Je to hrozně čirý přístup a ta holka stojí nohama na zemi, což je skvělé.“

KOVY (KAREL KOVÁŘ),
známý youtuber



Využití emocí k motivaci

Okamžité vyladění člověka není tedy možné přímo využít k dlouhodobé motivaci. Je však možné se na sportovce

naladit. Rozumět jeho pocitům a přijmout je jako součást reality. Dát mu toto pochopení a akceptaci jako dar do vztahu a možný základ důvěry. Minulost je zdrojem racionálního poučení. Měla by být bez emocí vstřebána v dobrém i zlém. Přítomné emoce, ty příjemné i ty nepříjemné, musí trenér neustále připravit do služeb výkonu. Budoucnost je emotivním motorem tréninku, a to zejména, je-li spojena s pozitivním očekáváním.

„Emoční stres má prostřednictvím centrálního a hormonálního systému chemické dopady do každé buňky našeho těla. Umět zvládat emoce je důležitou složkou tréninku pro zvládnání stresu.“

PAVEL KOLÁŘ,
přední fyzioterapeut



Sportovci se mají vyznat ve svých emocích, ne je zatlačovat do pozadí. Nevyhýbejte se tudíž emocím, pracujte s nimi jako s nositeli informací. Pozitivní emoce jsou sice motivující, ale využívejte i situace, ač vzniklé emoce negativní. Nebojte se pracovat s frustrací hráčů, kteří v tréninku zažívají neúspěch v řešení situací pod tlakem. Poznáte je tím lépe. Míra zvládnání emocí je dána emoční inteligencí. Zahrnuje znalost a zvládnání vlastních emocí, schopnost motivovat sám sebe, vnímavost k emocím jiných lidí či jejich zvládnání, a konečně využití těchto schopností v mezilidských vztazích.



DO TRENÉRSKÉHO NOTESU

VÁŽENÝ TRENÉRSKÝ KOLEGO, SPORTOVCI NEJSOU PŘÍLIŠ ZVYKLÍ, ŽE JEJICH EMOCÍM NĚKDO JINÝ ROZUMÍ, ZVLÁŠTĚ KDYŽ JIM ČASTO NEROZUMÍ ANI ONI SAMI. OKAMŽITĚ PROŽÍVANÉ EMOCIE JSOU DOBRÝM SLUHOU A ŠPATNÝM PÁNEM. POČÍTEJ S NIMI JAKO S FAKTOREM, KTERÝ V KLÍČOVÝCH OKAMŽICÍCH TĚMĚŘ VŽDY ROZHODUJE. SNAŽ SE OVLIVNIT, ABY SE EMOCÍM U TVÝCH SVĚŘENCŮ DOBRĚ SLOUŽILO A ŠPATNĚ PANOVALO. KONKRÉTNĚ TO ZNAMENÁ, ŽE SPOLEČNĚ POZNÁTE SPOUŠTĚČE ŠKODLIVÝCH EMOCÍ, A TĚM BUĎ PŘEDCHÁZÍTE, NEBO SE NA NĚ PŘEDEM PŘIPRAVUJETE. ZÁROVEŇ POCHOPÍTE, KTERÉ EMOCIE VÝKONU POMÁHAJÍ, A TY VE VHODNÝCH OKAMŽICÍCH PODPORUJTE.

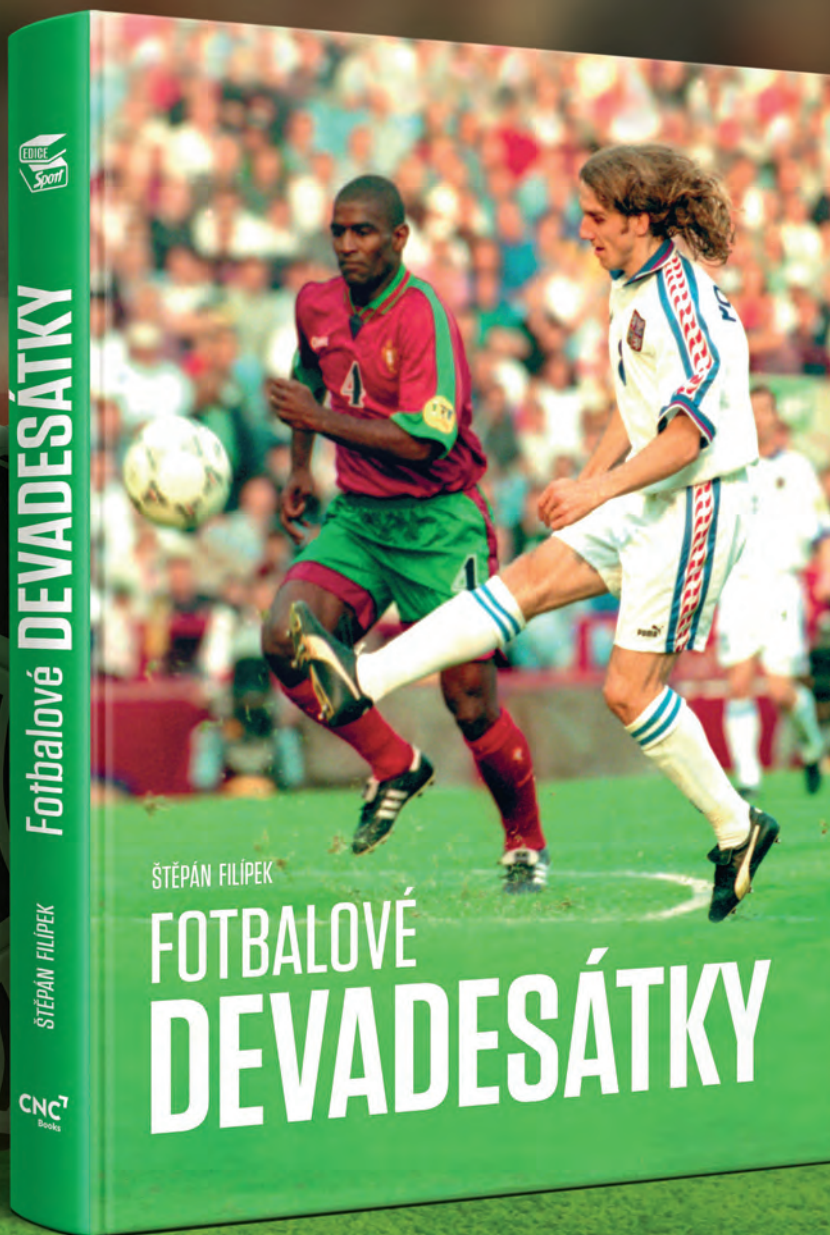
INZERCE

Cesta k úspěchu vede přes trvalé hodnoty a fair play.

FOSFA
Life Science



GENERÁLNÍ PARTNER
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2020 - 2024



FOTBALOVÉ DEVADESÁTKY

Devadesátky – doba, v níž to skutečně žilo. Tedy spíš neskutečně. Svobodně, překotně, nevázaně, se vším dobrým i špatným, až divokým. A ve všech ohledech to platilo i pro fotbal – nejoblíbenější domácí sport, jenž se prolul i s polosvětlem, či rovnou podsvětím, vděčnou potravou detektivních retro seriálů. Publikace Fotbalové devadesátky tak prostřednictvím vzpomínkových témat i exkluzivních rozhovorů mapuje sportovní úspěchy se stříbrným EURO 1996, fenomén mecenášů v čele s Borisem Korbelem i čas „ještěrek“ na hlavě a návštěv Discolandu Sylvie, kde trůnil Ivan Jonák. Průvodci jsou krom jiných dva slavní fotbalisté, rivalové i parťáci, kteří byli při tom a v dobovém opelu podnikli speciální jízdu do minulosti: slávista Vladimír Šmicer a spartan Horst Siegl.

Kupujte na iKiosek.cz/devadesatky



38



“PORAZIT VÉMOLU
JE PRO MĚ UZAVŘENÍ
ŽIVOTNÍ KAPITOLY.”

PATRIK KINCL

“TEN PÁS, CO MÁ PŮJČENÝ
TO MALÝ HOVADO, BYCH SI
VZAL ZPÁTKY DOMŮ.”

KARLOS VÉMOLA

KINCL VS VÉMOLA ²

OKTAGON

30.12.2022
O2 ARENA, PRAHA

WATCH LIVE ON
OKTAGON.TV

O₂ arena

ticketmaster®

ticketportal
VS102122022065001