

# COACH

## Chyba je kámoš

**Pavel  
Chadim**

Trenér  
baseballové  
reprezentace

**Spot**

magazín vydávaný  
ve spolupráci s Českým  
olympijským výborem



ČESKÁ  
TRENÉRSKÁ  
AKADEMIE



NÁRODNÍ  
SPORTOVNÍ  
AGENTURA

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



Husqvarna®



# Poseká u vás doma i na fotbalovém hřišti



## **Robotické sekačky Husqvarna Automower zvládnou posekat jakoukoli plochu, i velkou a členitou.**

Jsou vybaveny nejnovějšími technologiemi, jako jsou GPS asistovaná navigace a vestavěné senzory, které zajišťují bezproblémový provoz. Zatímco budete trávit čas po svém, robotické sekačky Husqvarna Automower® tiše a samostatně vykonají těžkou práci s bezkonkurenční efektivitou. V aplikaci Automower® Connect můžete svou robotickou sekačku propojit s chytrým telefonem a integrovat ji do chytré domácnosti. Díky hlasovému ovládání můžete jediným příkazem zajistit, aby váš trávník zůstal zdravý a udržovaný. Zjistěte více na [www.husqvarna.cz](http://www.husqvarna.cz).

# COACH

COACH. Měsíčník. Ročník 7., číslo 4, vychází 4. 4. 2023.  
Samostatně neprodejně, 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: 28. 3. 2023  
TITULNÍ SNÍMEK: HERBERT SLAVÍK  
VE SPOLUPRÁCI:



## Zásnuby

Tentokrát začnu reakcí na rubriku 1+10. Předpokládám, že měl moderátor na mysli otázku, co jste viděli, slyšeli nebo četli na sociálních sítích, ve sdělovacích prostředcích či v knihách. Minimálně v polovině odpovědí se objevil odkaz na nějaký podcast. Dva z respondentů dokonce uvedli náš olympijský podcast Přes příkop. Budiž, mám tedy nabit. Ale přesto, že jsem insider, vás dnes nebudu zvat k poslechu.

Spíše vám oznámím radostnou novinu, a ta už sem patří, že „přespříkopáci“ se zasnoubili s deníkem Sport. Poznáte to snadno, poněvadž spolupráce se začne mj. projevovat tím, že k audiu přibude i videostopa, ale spolupráce se objeví i v jiných vychytávkách. Takže v přímém přenosu můžete sledovat, že Trenérská akademie ČOV si s deníkem Sport prostě rozumí.

A obsah tohoto čísla? Tentokrát se vyhnu hlavnímu rozhovoru a hlavnímu tématu, poněvadž mi pěkně nahrála věta, jež zazněla v rozhovoru Slávy Lenera s manažerkou New Jersey Devils a slavnou hokejistkou Meghan Dugganovou. Říká, že hokej se stále více stává i individuálním sportem. Hráči mají k dispozici skills a kondiční kouče, specialisty na dietu, sportovní psychology. Mě ale pro tento editorial zajímá pojem skills kouč, který je tím, kdo má klíčovou úlohu při rozvoji dovedností hráčů.

Jeho hlavním cílem je pomoci jim zlepšit individuální schopnosti, což

v konečném důsledku má vést k lepšímu výkonu týmu jako celku. A proč mě to zajímá? Zprvč sám skills kouče dělám ve volejbalu a zadruhé si myslím, že k hlavním trenérům týmů, kteří jsou dnes čím dál více manažery, budeme muset ve všech týmových hrách pěstit i tento druh odbornosti a hledat tomu odpovídající fachmany. Prostě v lepších týmech bude specialista na tým, a to je hlavní kouč, a specialisté na jednotlivce, a těmi budou kromě jiného skills koučové.

Ono to ve světě už funguje: třeba Tim Grover spolupracoval jako skills kouč se slavnými basketbalisty, jako jsou Michael Jordan, Kobe Bryant a Dwyane Wade, nebo Benoit Allaire se podepsal jako skills kouč na brankaři Henriku Lundqvistovi v týmu New York Rangers. Tak já jenom, že se na tento druh inovace budeme muset adaptovat i v Česku, pokud se tak už někde nestalo, a Slávo, díky, že jsi nám to připomněl.

A vám, čtenářům, přeji příjemné prožitky s tímto číslem.

### Zdeněk Haník

bývalý trenér volejbalové reprezentace a předseda České trenérské akademie ČOV





# Klepeme na medailové dveře



Český tým poprvé mezi absolutní světovou elitou okouznil, v Japonsku udržel vstupenku i pro příští World Baseball Classic a pyšný kapitán Petr Zýma mluvil o baseballovém tornádu v Čechách. Pro Coach o tomto tornádu vypráví trenér Pavel Chadim, v občanském životě neurolog. Naše životní osudy se protnuly na brněnském gymnáziu na Jarošce, kde jsem byl kantorem češtiny a on studentem.

TEXT: ZDENĚK HANÍK

**Z**aujalo mě, že sázíte u mladých hráčů na tři kvality: charakter, vášeň a píle. Zkuste říct, co pro vás tyto tři hodnoty znamenají.

„Nejen u mladých. Charakter se u hráče projeví tak, že jeho slovo platí. Člověk, který je uvěřitelný, který věří v tým, a naopak tým věří v něho. Dá se to opsat mnoha větami, ale charakterní hráč nebo člověk vás nepodrazí, nepodrazí sport, úsilí všech nás, kteří jdeme za jedním cílem.“

**Co vášně?**

„Bez vášně se žádný sport, žádná činnost, na které vám záleží, nedá dělat. Myslím si, že náš sport je na pomezí amatérismu a profesionalismu. Bez vášně nemůžeme vynahradiť to, že se našemu sportu nelze věnovat 24 hodin denně, takže vášně supluje čas. A co přesně znamená? Že se ráno probudím a myslím na baseball. Není den, kdy by člověk s vášní nemyslel na náš společný cíl, na náš společný sport – baseball.“

**A zatřetí: píle.**

„Hodně hráčů spoléhá na svůj talent, ale my hledáme ty, kteří nespolehají pouze na něj. Pracujeme se všemi hráči. Všichni mají talent, ale jenom ta píle odlišuje úspěšné od neúspěšných.“

**Zkuste čtenářům ve zkratce vysvětlit rozdíl mezi baseballlem a softballem.**

„Z mého pohledu softball byl vymyšlen a praktikován jako baseball pro ženy na menším hřišti s větším míčem. Hráči se nemohou hýbat z met, nadhazovači hází spodem. To jsou asi základní rozdíly. Doba přináší to, že všichni chtějí hrát všechno, vše se rozšiřuje, softball hrají i muži, baseball hrají i ženy, takže ta otevřenost sportu dopadla i na nás. Zaregis-

**ČEŠI NA WBC 2023**

Č-Čína .....	8:5
Č-Japonsko .....	2:10
Č-Jižní Korea .....	3:7
Č-Austrálie .....	3:8

troval jsem, že posledních pět let světová baseballová konfederace zpopularizovala další pálkovací odvětví - baseball5, kde nepotřebujete pálku, pálí se rukou. Tento sport jde hlavně do zemí, které nemají dostatek peněz, řekněme v Africe, nebo do některých asijských států. Dělá se to pro popularitu našeho sportu a já osobně to přirovnávám k basketbalu 3x3, který basketbal rozjel více do měst, více mezi lidi.“

**Nelíbí se vám, když se o českých hráčích mluví jako o amatérech, kteří se teď dostali mezi profíky. Že je to trošku degradace toho, na jaké úrovni jsou. Jak byste to vysvětlil?**

„Mohl bych o tom mluvit hodinu. Už jenom to, když má někdo nějakou vášeň, tak jaká je míra vášně? Když za to někdo bere peníze, tak je vášnivější? Je větší profesionál? Já si to nemyslím. Profesionální přístup může být i v amatérských podmínkách. Profesionální nastavení myslí nebo vztahu ke sportu, dle mého, nezáleží na penězích.“

**Změnil jste něco u hráčů, že se vám podařilo porážet nejlepší týmy a dostat se mezi ně?**

„Odhodlání je v hráčích. Myslím si, že to je blízké všem menším sportům, všem sportům, které se musí potýkat s překážkami, všem, které musí něčeho dosáh-



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

nout, získat své místo na slunci. Česko, dle mého, je spolu s Holandskem nebo Norskem možná nejsportovnější zemí světa. Těžko se baseball prosazuje napříč sporty, těžko se prosazujeme napříč světem, a to jsou právě ty výzvy a překážky, které bez odhodlání nepřekonaíte. Život nemůže být úplně nudný.“

**Jak jste se vlastně dostal k baseballu?**

„V Brně na gymnáziu. Jeli jsme na výlet a jedna spolužačka nám dala baseballové rukavice, začali jsme si házet. No a potom přímo, kde jsme bydleli, byli dnešní Draci Brno, nejslavnější český baseballový klub. Tam jsem v šestnácti letech přišel a tam jsem taky zůstal.“

**Jste lékař, neurolog. Jak to jde dohromady s prací trenéra týmu, který se s baseballlem probouzí a usíná?**

„Já mám ještě k tomu tři děti a rodinu. Myslím si, že se to prolíná, že si to pomáhá. V jednom rozhovoru jsem odpověděl na to, co bych si vybral, když bych byl ekonomicky zajištěn. Řekl jsem baseball, ale myslím si, že to nebyla úplně správná odpověď. To, co mi dává medicína a neu-

**PAVEL CHADIM**

**Narozen:** 8. 7. 1971

**Povolání:** neurolog, trenér baseballové reprezentace

**Hráčská kariéra:**

Draci Brno, 12 let člen seniorské reprezentace

**Největší hráčské úspěchy:**

5. místo na ME (1999, 2001), bronz na PMEZ (1997)

**Trenérská kariéra:** Draci Brno,

reprezentace U12, U18, U21, U23, seniorská reprezentace

**Největší trenérské úspěchy:**

4. místo ve skupině World Baseball Classic (2022), zlato na ME do 21 let (2010), stříbro na ME a postup na MS do 23 let (2017), 5. místo na MS do 23 let (2014)



FOTO: HERBERT SLAVÍK/ČOV



Zlomový obrat v deváté směně proti Číně a hrdina Martin Mužík, který zajistil tři body ze čtyř homerunem

**kratší než možnost vědomě reagovat.**

**Jak tedy reaguje?**

„Reakční čas je velmi krátký. Jeden z baseballových bonmotů je, že ten čas je kratší než mrknutí oka. Pálkařovo oko a mozek reagují tak, že mohou využít informace, které ještě před nadhozem stihnou vidět a zapamatovat si. Vidí tempo pohybu nadhazovače, vidí rychlost ruky, která míč hází, a vidí úchop prsty, jak drží míč. A v podvědomí, které má vycvičené, vidí rotaci, jak prsty švihnou kolem míče. V hlavě mu jede trénovaný proces: Vidím prsty nad míčem, bude to rovné rychlé, může to být elevation fast ball, může jako by stoupat nahoru. Nebo má prsty z boku či nevidí prsty žádné, to znamená zpomalený nadhoz. Podvědomě tak využívá své prvotní informace z pohybu nadhazovače. Ale třeba japonsští nadhazovači se snaží někdy pohyb i zpomalit, pálkaře zmást. Třeba dvakrát zvednout nohu a už to první kognitivní vnímání pálkaře narušit tím, že něco udělají jinak než normálně. Zvláště třeba na dva striky, kdy se pokouší třetím strikem vyautovat pálkaře. Zadruhé jsou prsty, šlehnutí ruky a místo, kde míč vypustí do prostoru. Máme dvě informace, které jsou relativně jednoduché a statické, dají se natrénovat. A pak je tam jedna velmi těžká, a to, kde vy naposledy vědomě ten míč ještě vidíte, v jakém místě

rologie, bych stejně někde hledal a musel bych to někde najít. Takže jak to jde dohromady? Školu jsem studoval, sport jsem trénoval, oboje mám rád, rodinu musíme vychovat. Ono se to nezdá, ale myslím si, že 24 hodin, i kdybychom osm hodin spali, tak těch šestnáct hodin se dá využít velmi kvalitně. Kdyby si každý sám sobě řekl, co udělal v osmi hodinách mimo pracovní proces, tak by možná zjistil, že někde pět nebo šest hodin ležel nebo nic nedělal. Takže jde využít hodně věcí aktivně.“

**Co si myslíte, že jde promítnout z neurologie do baseballu a opačně?**

„Strašně těžká otázka. Většinou to zjednodušuji tak, že když jsem v baseballu trenér, tak to přemýšlení, analýza, je velmi blízké sestavování diagnóz v neurologii. Potom vedu vlastní ambulanci, tak řekněme, že je to manažerování am-

**„KDYŽ MÁ NĚKDO NĚJAKOU VÁŠEŇ, TAK JAKÁ JE MÍRA VÁŠNĚ? KDYŽ ZA TO NĚKDO BERE PENÍZE, TAK JE VÁŠNIVĚJŠÍ? JE VĚTŠÍ PROFESIONÁL? JÁ SI TO NEMYSLÍM.“**

balance, lidí. Je to podobné jako manažerování týmu, když se jede na World Baseball Classic, má výprava 52 lidí. Cestuje tam 31 hráčů a 21 lidí realizačního týmu okolo. Takže jenom to zorganizovat, abych nikomu nešlápl na kuří oko, abych všem splnil alespoň základní představy, tak to není jednoduché.“

**Mám jednu otázku, která má pro baseball asi zásadní význam, stejně jako pro můj volejbal. Doba od momentu, kdy vyletí míč od nadhazovače k pálkaři, je**

je a jak ho vidíte. Jestli vidíte jeho červené švy, tak vám mozek dá informaci, že se musí méně točit a tak, aby švy byly vepředu a vzadu, a když vidíte více bílé, je to dál od vás od nadhazovače, tak tušíte, že se bude točit k vám. Váš mozek vám musí tu poslední třetinu dráhy míče vymodelovat podvědomě. Na základě informací, viz výše, tu poslední část už nevidíte.“

**To je zajímavé, ale složité...**

„To není všechno. Pak je tam ještě další věc, která to ovlivňuje. Než tam přijdete, →

INZERCE



Ondřej Satoria

**„VŠUDE VE SVĚTĚ VYŠEL BASEBALL Z UNIVERZITNÍHO PROSTŘEDÍ. A JÁ VIDÍM VĚTŠÍ POZITIVNÍ MOTIVACI DOSTAT SE DO ŠKOLNÍHO SYSTÉMU DO AMERIKY NEBO AUSTRÁLIE, NEŽ MYSLET NA TO DOSTAT SE DO MAJOR LEAGUE.“**

tak z dugoutu, z naší střídačky a z místa, kde se připravujete, sledujete, co hází za nadhozy a jak to asi probíhá. A vy si zapamatujete, že má třeba tři, čtyři důležité nadhozy, ale jeden hází v situaci, kdy vás chce vystrikovat, jiný hází, když začíná a chce získat strike. A to jsou všechno informace, se kterými tam jdete.“

**Luděk Bukač říká, že hokejista myslí jenom, když má čas, a ten nemá skoro nikdy. Veškeré činnosti se vlastně dějí dost roboticky, pořád mu jede autopilot. Když nemáte čas, tak velí podvědomí - a jakpak se to asi do podvědomí dostalo?**

„Tréninkem praktickým a tréninkem myslí. Vy se na to díváte zvenku, poté používáte vizualizaci. Na World Baseball Classic jsme dostali třeba o půl druhé v noci jména nadhazovačů. Tak jsme je hráčům posílali a ještě jsem viděl, že o půl čtvrté si hráči stahovali, jak házeli za poslední půlrok. O půl čtvrté v noci! Aby už šli spát s vizualizací nadhazovače, který bude ovlivňovat nejméně první polovinu utkání.“

**Když se to láme, rozhoduje nadhazovač?**

„Máme takový bonmot, že ligu rozhodují pálkaři a play off rozhodují

nadhazovači. A když chcete být nejlepší, tak rozhoduje play off. Čili nadhazovač je klíčová osobnost.“

**Líbil se mi ještě jeden váš výrok: „Není třeba vymýšlet, co už bylo vymyšlené, stejně rozhoduje, jak se to všechno v klíčový moment propojí. Proto naprostá většina dobrých trenérů netají žádné informace.“ Podobně mluvil i hokejový trenér Tomáš Pacina, že v Americe se informace sdílejí. Mám dojem, že kdo tají know-how, zpravidla žádné nemá.**

„Bud. Anebo se za něj stydí. Nebo ho neumí zformulovat. Nebo se rozhodl jít cestou, která není tak obvyklá, a stydí se to přiznat. Před dvaceti lety mě oslovila i věta Jima Jonese, že v baseballu platí no secrets - nejsou žádná tajemství. Až později jsem dospěl k tomu, co by mohl být klíč, jak použít ty znalosti, které mají skoro všichni. Mně z toho vyšlo, že záleží na propojení a na tom, jak to člověk použije. A podporují mě v tomto přesvědčení i všechny stáže, třeba fotbalových trenérů. Četl jsem, že někdo byl u Guardioly, jiný u Mourinha, takže si myslím, že ani tito trenéři nic netají.“

**Jakou má společenskou prestiž baseball v Česku?**

„Před 103 lety si myslím, že jsou první počátky pálkovacích her. Našli jsme, že tehdy TGM poslal hodně chytrých lidí do světa. Z Ameriky se vrátil Joe First, který se přejmenoval z Fürsta, založil lukostřelbu, basketbal a pálkovací







Jakub Hajtmar

hry. Vznikl baseball a softball. Pak nám hodně pomohla Kuba, protože všichni brali baseball jako imperialistický sport. Nebýt materiálu z Kuby, tak by se tady na školách a táborech nehrály pálkovací hry. Já jsem se setkal na všech mých táborech s pálkovacími hrami, velmi mě to upoutalo, ale pamatuji si hlavně až porevoluční dobu. Přišel velký boom, a kdyby nepřišel florbal - a to není nic špatného proti němu - tak si myslím, že bychom boom měli ještě větší. Nechci si stěžovat, myslím si, že jsme měli našlápnuto, měli jsme dobrá čísla, hodně to šlo nahoru. Pak přišel biatlon. Ale pro nás to jsou vzory. Chceme si od těchto sportů brát to nejlepší, i my bychom chtěli mít své místo na slunci. Já vidím baseball v Česku někde vedle házené, ale nevím, jestli tam jsme, nejsem objektivní. A kdo je mým osobním vzorem? Basketbal a volejbal.“

**Máte jako reprezentační kouč dostatek času s hráči pracovat, nebo záleží spíš na klubech?**

„V Evropě nemáme školní systém, ale klubový. Takže všechny kluby, potažmo i národní týmy se musí o svoji mládež a své následovníky postarat samy. Máme 50 klubů, před dvaceti lety jsme měli

3000 hráčů, teď máme v pálkovacích hrách přes 10 tisíc hráčů, máme je organizovány v pěti velkých regionech. Co je zajímavé: máme od šestiletých jednolete kategorie, od 13 let dvouleté a od 16 let tříleté kategorie, končíme kategorií do 21 let. Pak jsou tři mužské ligy – regionální, první liga a extraliga. To je organizace soutěží. A jak připravovat národní tým? Měl jsem to štěstí, že jsem vzešel z mládeže, s většinou hráčů, které teď v reprezentaci máme, už jsem nějakou práci zažil nebo jsem se podílel i na jejich klubovém rozvoji. Republika není tak velká, nejsme Německo nebo Itálie.“

**Takže jste je měl v juniorských kategoriích?**

„Měl jsem je v žákovských, některé v juniorských a hodně jsem jich měl v kategorii do 23 let. S mnoha hráči jsme byli v roce 2010 mistry Evropy do 21 let. S mnoha v roce 2014 jsme získali 5. místo na světě na Tchaj-wanu, což je nepředstavitelný úspěch. A v roce 2017 jsme u nás v Brně prohráli s Holandskem v nastavené směně o bod titul mistra Evropy do 23 let. Takže to je jeden pohled, jak s nimi člověk naváže nejenom trenérský, ale i lidský vztah.“



Petr Zýma



Eric Sogard

**Dá se říct, že kvalita české ligy přímo ovlivňuje kvalitu národáku, nebo je už i dost hráčů, kteří působí v zahraničí a národák potom táhnou?**

„Na sto procent kvalita české extraligy ovlivňuje národák. Což ale neznamená, že nemáme i krajánky. Máme jich pět, ale jsem si stoprocentně jist, že kdyby extraliga nebyla dostatečně kvalitní - my ji považujeme za třetí nejvyšší v Evropě po holandské a italské - nikdy bychom těch výsledků nedosáhli.“

**Zaujalo mě vaše tvrzení, že baseball je hra chyb. Co to znamená?**

„Když jdete na pálku, jste sedmkrát z deseti neúspěšný, a přesto jste hvězda. Takže je to hra chyb.“

**Jaká herní činnost nebo pozice je nejdůležitější, pokud se reprezentace chce ještě víc zlepšit jako celek?**

„Naším cílem je mít víc nadhazovačů, kteří hází přes 140 km/h, a to je minimální rychlost, se kterou na světové úrovni lze uspět. Teď jsem to počítal, máme osm hráčů, kteří jsou schopni házet až přes 144, ale dva z nich nemají dostatečně vysoké procento striků, a to je druhá činnost, kterou musíme mít. Musíme být schopni házet rychle, ale zároveň i přesně. Technické nadhozy se většinou

naučí každý, ale házet i rovně i technické do obdélníku, aby tam bylo kolem 66–70 procent striků, to je ten klíč. Musíme být trochu trpělivější. Čekám, že to přijde později.“

**Stejně jako u jiných sportů je u nás hodně klubové prostředí, zatímco za oceánem spíše univerzitní model. Je tohle třeba ta vstupenka? Pokud někdo z Čechů má ambice jít studovat do Ameriky, tak aby si k tomu přidal baseball?**

„Určitě. Nejen v Čechách, ale všude ve světě vyšel baseball z univerzitního prostředí. V Americe, Asii je to univerzitní sport a já vidím větší pozitivní motivaci dostat se do školního systému do Ameriky nebo Austrálie, než myslet na to

dostat se do Major League. Je to jako v hokeji: sen máte dostat se do NHL, ale jenom zanedbatelné procento se tam dostane. Kdežto do univerzitního systému USA má šanci dostat se každý druhý.“

**Je to vlastně taková super alternativa k vrcholové kariéře?**

„Ano. A naučíte se anglicky, získáte jiný pohled na svět, hodně se toho naučíte a pořád tam hrajete denně svůj oblíbený sport. Takže ta motivace je smysluplnější a věřím, že i rodiče toto oceňují.“

**Kolik reprezentantů zámořským univerzitním systémem prošlo?**

„Myslím, že nejméně dvacet.“

**A v klubech?**

„V republice přes sto.“

**Česko bude od 24. září hostit mistrovství Evropy. Jaká to je akce?**

„Věřím, že bude hezká, že nebude přšet a že si to všichni užijeme. Na druhé straně každá sportovní akce, když se domácí tým nedostane do play off, povadně. Pevně věřím, že se nám to podaří. Tři generace, třicet let, jsme byli neúspěšní. Když jsem hrál v národním týmu v období 1991 až 2002, skončili jsme dvakrát pátí, takže vím, jak těsně jsme byli od úspěchu. A myslím, že od té doby máme dalších pět pátých míst, jedno čtvrté, takže se dá říct,

# 3

**Třetí triumf na World Baseball Classic oslavili Japonci, přemožitelé Čechů v základní skupině. Zlato pamatují už jenom USA (2017) a Dominikánská republika (2013).**



## KDYŽ UČITEL ZPOVÍDÁ ŽÁKA

**Jak vám jde čeština?** „V emocích nemluvím úplně spisovně, na druhou stranu shoda přísudku s podmětem mě zdobí a vidím, kolik chyb se v tomto dělá, a vy, Zdeňku, jste se podílel na tom, aby mi šla. Bavili jsme se o tom, jak jste nám pustil Báru Basikovou a skupinu Stromboli a říkal nám, že zpívají verše Morgensterna, takže jsem si z Jarošky z gymplu zapamatoval nejen tyto tři věci. Děkuji.“

**Kdy jste četl naposledy dobrou báseň?** „Vědomě asi dlouho ne, ale nevědomě si myslím, že v některých knížkách, které jsem četl, nějaké úryvky byly. Ale že bych si něco extra pamatoval, to ne.“

**Jenom připomínám, že kdo byl na Jarošce, musel být mozek, protože to byl výběrový gympl, matematický. Proto jste musel patřit mezi inteligentní lidi, což se potvrzuje...** „Děkuji, ale to stejné platí o vás, a ještě bych doplnil, že zesnulý ředitel, pan Koláčný, byl vášnivý sportovec, fotbalista. A náš třídní učitel byl Petr Koukal, několikanásobný mistr republiky v badmintonu. To je otec olympionika Petra Koukala mladšího. K tomu vy svázaný s volejbalem, reprezentant, tak potvrzuji, že si pan ředitel Koláčný vybíral nejen chytré lidi, ale i chytré sportovce.“

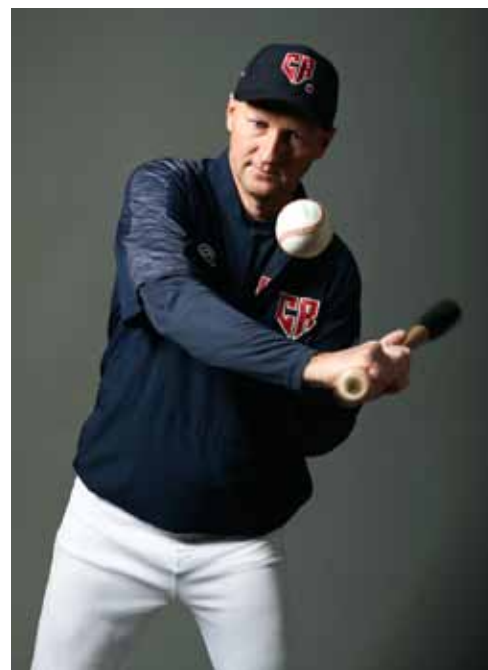


FOTO: HERBERT SLAVÍK/ČOV

že klepeme na dveře. Věřím, že bychom mohli být schopni splnit sen mnoha generací, je to doma, věřím, že přijdou fanoušci. Myslím si, že se lidé mají na co těšit, protože Holandsko, Itálie, Španělsko ani Izrael nebudou chtít předat své pozice na medailových místech zadarmo. Pro mě je velká motivace pokusit se o medaili, proto jsem se přihlásil do výběrového řízení na reprezentačního trenéra. Je to sport, podařit se to nemusí, ale rozhodně vím, že když budeme mít plné tribuny, dostaneme se blíž našemu snu.“

**Tím se samozřejmě o baseball zvedne zájem.**

„Určitě. Myslím si, že asociace připraví dobré rozvojové programy i v regionech. Základní skupiny se hrají v Praze, Ostravě, Brně a Třebíči - doufám, že jsem nikoho nevynechal - což je pokrytí celé republiky. Baseball se dostane ke všem, kteří budou jenom trošku otevření.“

**Budete jako trenér pod tlakem...**

„Já vím. Když se vyhrává, vyhrávají hráči, když se prohrává, prohrává trenér. S tím ten trenér do toho musí jít. Já na druhou stranu říkám: fanděte nám jenom ti, co nám budete fandit, i když prohrajeme, protože já vám výhry nemůžu zaručit. Zaručím vám to, že budeme hrát naplno a že pro to uděláme maximum, ale zůstaňte nám věrni, i když se nedaří. Jestli po hráčích, trenérech i asociaci chtějí všichni nejlepší práci, tak zároveň musí chápat nejen, že je to sport, ale že i chyby nás tvoří a jsou normální. Teď jsem byl s jedním učitelem angličtiny a líbil se mi jeho slogan: chyba je kámoš. A všichni ti, co teď chyby nedělají, je předtím dělali. Jestli se chcete stát tím, kdo chyby nedělá, je dokonalý, tak nejdřív ty chyby musíte dělat. Takže je lehké najít terč v hráči, trenérovi, funkcionáři, ale nejdříve si řekněte, jak vy můžete pomoci. Nebo dělal bych to líp? Měl bych lepší myšlenky? Při volbě s těmi myšlenkami seznámte ostatní. A ještě něco chci říct. Mám velký respekt k trenérům, proti kterým hraju, ale to neznamená, že je nechci porazit.“

Český tým se objevil na nejprestižnější akci baseballu poprvé, jako nováček si vybojoval účast i za čtyři roky



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

MEGHAN DUGGANOVÁ

manažerka New Jersey v NHL

# Devils? Hned

Bývala hvězdou americké reprezentace a její kapitánkou, z olympiád a světových šampionátů pamatuje jenom finálové účasti a hned osm zlatých medailí. S koncem kariéry ale Meghan Dugganová nezbrzdila, naopak. Teď už je manažerkou New Jersey Devils v NHL.

TEXT: SLAVOMÍR LENER

V srpnu 2022 jsem do COACHE vyzpovídal Carlu MacLeodovou, bývalou kapitánku zlaté kanadské reprezentace a nyní trenérku bronzové české ženské reprezentace, zdali by ženy měly dostat prostor v NHL. Řekla: „Chceme žít a fungovat férově vedle sebe. Tak jako tenis, basketbal, volejbal. Nepotřebujeme, aby se ženy více zapojovaly do mužského hokeje. Ty nejlepší mají zvedat úroveň ženského hokeje, pracovat v něm a profesionalizovat ho.“

Meghan Dugganová naopak vehementně propaguje genderovou rovnost, pracovala se do mužského impéria a stala se ředitelkou rozvoje hráčů v New Jersey Devils. Hrála v útoku na třech olympiádách, vedla USA ke zlaté medaili (2018), má také sedm světových titulů. „Miluji hokej. Vyrostla jsem jako velký fanoušek NHL. A od mládí jsem věděla, že až skončím hráčskou kariéru, budu chtít mít vliv na hokej v profesionálním mužském prostoru.“

**Sebevědomí. Víra ve vlastní schopnosti a dovednosti.** „Přechod z hráčské na kariéru manažera/development kouče byl pro mě velmi, velmi náročný a složitý. Začala jsem úplně od základních kamenů. Abych získala pozici v NHL, musela jsem mít hokejové dovednosti a zdravé sebevědomí. To je strašně



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

důležité. Najít ho v sobě, odhodlat se kontaktovat manažery NHL. Podívala jsem se do zrcadla a řekla si: zavolej jim, buď sebevědomá. Vždyť to samé jsi vtlučovala do hlavy svým spoluhráčkám, jsi mentorem mnoha mladých začínajících trenérek, dávaš prezentace pro NHL Inclusion Committee, přednášíš vlastníkům a prezidentům NHL, máš kontakty a informace od správných lidí, konzultuješ. A tak jsem se vydala za kariérou a hovořila s lidmi, kteří se kolem NHL pohybují a znala jsem je. Byla jsem vytrvalá. To mě formovalo.“

**Mít plán, vytvářet networking.** „Studovala jsem hory materiálů, třídila si poznámky z konzultací s odpovědnými lidmi, učila se, jak funguje management NHL. Volala jsem asi 25 organizacím NHL, tam vždy hovořila minimálně se třemi manažery, ti mě ale většinou odkazovali na další. Prostě frustrace. Připadalo mi, že se nikam neposouvám. To vše ale bylo dobré v tom, že jsem poznala, kdo jsem, co chci a s kým chci pracovat. Musela jsem si vytvořit přesný plán, jak a s kým jednat. Jaké jsem měla šance? Dost mizivé. Představte si, že

# jsme si sedli

každý den přistane na stole každého GM v NHL 20 žádostí o podobnou práci s velmi kvalitním resumé. To je pořádná konkurence. Nakonec to dopadlo a byla jsem propojena s vedením New Jersey Devils. Přijala jsem nabídku a bylo to zatím nejlepší rozhodnutí mého života. Devils brzy poznali, že můžu přinést přidanou hodnotu, nehledíc na to, že jsem žena. Ocenili mé hokejové zkušenosti a okamžitě mě zapojili do práce.“

**Po deseti letech hrají Devils skvěle a jsou na špičce divize.** Meghan má na tom také svůj podíl. Od té doby, co přišla na scénu s New Jersey Devils, pomohla vtisknout týmu svůj rukopis, byla povýšena na ředitelku pro hráčský rozvoj. „Bylo to skvělé od prvního hovoru, prostě jsme si hned sedli,“ zaznělo brzy z hráčské kabiny. „Je to úžasná, tvrdě pracující skupina hráčů,“ vrátila kompliment Meghan. „Hráči na ledě, trenéři, management, podpůrný tým, všichni. Je radostnější, pracovat v atmosféře, když se daří.“

**Umění zvládnání leadershipu při euforii i neúspěchu.** „Naštěstí jsem jako hráčka poznala vítězství i porážky. Díky roli kapitánky týmu mám nyní schopnost vyrovnat se i s nezdařením a konflikty. Zažila jsem těžké porážky, narovnávala konflikty mezi hráčkami a mezi trenéry a týmem v kabině, viděla zblízka, jak se přestavuje tým. Musela jsem se chovat jako lídr, ať při euforii z úspěchu nebo při výbuchu. Vše jsem postupně vstřebávala a to se teď v mé práci hodí. Není to o gólech a medailích, ale o leadershipu, umění komunikovat s lidmi, teamworku, prioritách, výkonu pod tlakem, přesnosti, zodpovědnosti, důvěře, ohodnocení dobrých vztahů.“ Během prvního roku řídila skupinu rozvoje, hlavně se otkávala, porozhlížela, snažila se hodně rozumět, ať už to byla terminologie, využití IT technologií, poznání hráčů, jejich úroveň dovedností, psychika, seznamovala se s personálem včetně analytiků, kde mimochodem měla nulové zkušenosti.

**Co nejrychleji poznat spolupracovníky.** „To pro mě bylo hodně důležité. První měsíc jsem iniciovala hodně schůzek 1 na 1, s někým postačily telefonáty,

jindy půlhodinka u kafe nebo vyjíždka na kole s kolegu. Chci poznat svůj tým co nejlépe. A ke každému se dostanu jinak. Společně se snažíme maximalizovat talent našich hráčů, včetně sledování progresivních statistik, NHL ETA. Asistuji všem, kteří se podílejí na životním cyklu hráčů Devils, od draftu přes podpis až po dobu, kdy se stanou hráči NHL. V programu rozvoje je asi 30-35 mladých, talentovaných hráčů.“ Meghan nepracuje jen v kanceláři, ale je jedním z dvanácti trenérů, od hlavního kouče přes asistenty až po skills kouče, kteří jsou u toho na ledě, ona však téměř výhradně v letních a předsezonních kempch.

**Rozšířený monitoring výkonnosti hráčů na ledě.** „Sem patří moderní statistiky, například ExG (Expected Goals) nebo With / Without You, což popisuje, komu se s kým daří lépe, jaká je chemie našeho týmu, jak si rozumí dvojice obránců, jak se daří jednotlivým hráčům proti Crosbymu či McDavidovi anebo proti různým stylům hry soupeřů. Jsou to fascinující statistiky.“

**Hokej se stále více stává i individuálním sportem. Hráči mají k dispozici skills a kondiční kouče, specialisty na dietu, sportovní psychology.** „Tendence je taková, že stále více připravujeme mladé hráče individuálně, aby pak v určitém věku přišli do týmu maximálně a všestranně připravení na budoucí profesionální kariéru. Nechceme je brzy specializovat a akcelerovat. Klademe důraz na to, aby měli charakter, zápal, vůli po vítězství, soutěživost a hravost, aby hráli s emocemi a aby byli pro soupeře svým herním projevem nepřijemní. V tom duchu připravuji pro každého hráče individuální rozvojový plán.“

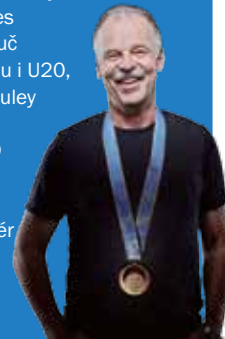
**Pracovní nasazení, vyčerpání, wellbeing.** „Musíte být organizovaní. Zpočátku jste v office 12-16 hodin denně, ale časem si vybudujete renomé, všichni vědí, že jste excelentní, že nikdy nic neošidíte, vše zvládnete včas, je na vás spoleh. Pak máte šanci věnovat porci času svým dětem i sobě. Musíte se starat o sebe, pravidelně sportovat, pečovat o psychiku. V této práci musíte být fit a mentálně silní. Proto musíte pravidelně dobíjet baterky a být v rovnováze.“

„SLEDOVAT DÍVKY A ŽENY, JAK SE ZAPOJÍ DO SPORTU NA VŠECH ÚROVNÍCH, MĚ PŘÍMO FASCINUJE. JSEM NA SVOU SOUČASNOU ROLI A KAŽDODENNÍ PRÁCI V NEW JERSEY DEVILS NESMÍRNĚ HRDÁ. SOUČASNĚ TO BERU JAKO PŘÍLEŽITOST ZVIDITELNIT OSTATNÍ ŽENY, ABY SE MOHLY ZAPOJIT DO MUŽSKÉHO PROFESIONÁLNÍHO HOKEJE.“

**Díky Meghan Dugganové jsme svědky akcelerace náboru žen v NHL.** Je elitní v tom, co dělá. Tvrdě pracuje každý den, učí se, všichni kolem její práce vidí a ona je inspiruje. Je navíc skvělá mentorka i kamarádka. Jaké jsou její skutečné ambice? „Miluji roli, ve které jsem právě teď. Pozorně sleduji, jak pracují GM Tom Fitzgerald a jeho asistent Dan MacKinnon. Ráda přemýšlím o tom, jak budují tým. Do budoucna si snad mohu snít o tom, že jednou, po letech, budu GM v NHL. Je to vznešený cíl, o který by bylo vzrušující se snažit a pracovat na něm.“

## 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)



Po dlouhých pěti letech se letos v Liberci uskuteční hokejbalové mistrovství světa juniorů. Kvůli covidu bude určeno pro kategorii U23 a český tým do něj půjde s těmi nejvyššími ambicemi. Na účast v domácím prostředí pomýšlí i pardubický útočník **NICOLAS LANGR** a naději na místo v brance živí mladý kladenský gólman **ANTONÍN KŘEMENÁK**.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

# Nejvíc je týmová chemie

## Hokej(bal)ové začátky

**KŘEMENÁK:** „Začínal jsem s hokejem jako obránce, vždycky mě to ale táhlo do branky. Bavilo mě, když byla na internetu videa, jak hráč projel přes celé hřiště a dal gól, což mě štvalo, ale líbilo se mi, když mu to brankář překazil. Chtěl jsem chytat na hokeji, ale neměli tam výstroj na půjčení, takže jsme hledali podobný sport a našli hokejbal. Hokej jsem hrál v Kralupech a nejbližší hokejbal byl na Kladně, kam jsem dojížděl a jsem tam dodnes.“

**LANGR:** „U mě vyhrál hokejbal, ale odmalička jsem hrál i hokej v Dynamu Pardubice a teď patřím do A-týmu Chrudimi. Hokejbal u mě vede, protože mě úplně pohltil a baví mě víc. Máme skvělou partu, nezažil jsem žádnou, která by mi neseděla. První trenér byl u hokeje Radim Holub a odmalička výrazně ovlivnil můj sportovní růst. Naučil mě bruslit a pak se ke mně vrátil v mladších žácích.“

## Kombinace hokejbalu a hokeje

**LANGR:** „Určitě je to náročné, ale v této sezoně jsem se po dvou letech k hokeji vrátil a vycházelo mi to tak, že jsem mohl odehrát všechny zápasy. Je to samozřejmě složité hlavně přechodem z bruslí k hokejbalu. Zvykám si na to, ale už jsem se to celkem naučil, protože oba sporty střídám od patnácti let. Náročnější je z hokejbalu jít na hokej. Z bruslí do bot se rychle rozeběhnu, opačně je přechod složitější.“

## První brankářský trenér

**KŘEMENÁK:** „Ujal se mě Jarda Procházka, který je teď i asistentem u juniorské reprezentace U23. Hodně se mi věnoval a jako malého mě dost naučil. Na Kladně měli jednoho gólmana, hodilo se, že jsme byli dva. Přeskočit z hokeje do hokejbalu pro mě nebylo až tak těžké. Koukal jsem na hodně videí o brankářích, kteří hráli v NHL, a studoval si jejich pohyby. Klouzal jsem, skákal do střel a pro mě to bylo, jako kdybych naskočil do něčeho, co už znám. Hrozně jsem si to užíval a nezabýval se tím, jestli to jde, nebo nejde.“

## Největší posun

**KŘEMENÁK:** „Nechci, aby to vyznělo arogantně, ale já byl vždycky výkonnostně trochu dál než ostatní. Bylo to nejspíš tím, že jsem do toho sportu byl opravdu zažraný, a díky tomu přicházely kvalitní výkony samy. Největší posun jsem zaznamenal v sezoně 2018-19, kdy jsem chytal za dvě kategorie, ve své a jedné starší. Náš tým byl na začátku spíš průměrný a pořad na mě létaly střely. Byl jsem proto neustále v permanentenci a navykl si na velké množství zákroků. I díky tomu jsem se v té sezoně uchytil i ve starší reprezentaci. A ještě pak v minulé sezoně, kdy mi klub umožnil individuální tréninky v čase před týmovými, k čemuž mě přivedl Drahomír Kadlec, bývalý trenér Kladna, který si mě vytahával do A-týmu a dával mi šanci v zápasech, což mi hodně



FOTO: ARCHIV ČMSHB

HOKEJBALISTA

**NICOLAS LANGR**

**Narozen:** 24. 9. 2001

**Pozice:** útočník

**Klub:** HBC Pardubice

**Největší úspěchy:** stříbro na MS (2022), v extralize 2x stříbro (2018, 2021) a bronz (2022)



Jistota v brance, kladenský  
brankář Antonín Křemenák

pomohlo. Díky němu jsem měl šanci dostat se do reprezentace U20.“

### Speciální brankářské tréninky

**KŘEMENÁK:** „Individuální trénink si chystám sám, po utkání si řeknu, co mi vadilo, co potřebuji zlepšit. Hledám si na internetu různá videa a podle toho si trénink připravím. Našel jsem i různé cviky, které jsem zařazoval do tréninku. Vždycky jsem řekl dvěma až třem hráčům, jestli by nešli na trénink na mě střílet, a oni byli ochotní a trénovali se mnou. Jinak jsem už jako malý kluk chodil na tréninky brankářské školy s pardubickým trenérem Ondřejem Almašim, který mi dal ty největší základy. Impulz k těmto tréninkům mi dal Drahomír Kadlec s tím, že mám šanci dostat se do extraligového týmu, a proto jsem se rozhodl víc trénovat a té příležitosti se chopit.“

### Ideální trénink

**KŘEMENÁK:** „Ideální trénink pro mě je, když jsou tréninky hodně náročné na fyzickou. Když se dostávám na hranu toho, co dokážu, a posouvám si hranice,

to mě baví. Je to hlavně, když mám hodně zákroků, přesunů i střel. Pak se ty situace lépe naučím a je pro mě snazší je v zápase řešit.“

**LANGR:** „Pro mě je důležité se v klidu rozcvíčit, vyválcovat a pak jít na půl hodiny do posilovny. Pomáhá mi dělat, co potřebuji před tréninkem, abych se zbytečně moc neunavil, a pak jít na hřiště, kde už je to celé o trenérovi.“

### Komunikace s trenéry

**LANGR:** „Komunikace obzvlášť v našem sportu, který se hodně zvedá a jsou v něm teď mladí hráči, je strašně důležitá. Trenéři s námi mluví jako s týmem, a pokud mají nějaké připomínky nebo výhrady, si nás, třeba během sezony, volají postupně. Snaží se s námi řešit, když se někomu nedaří, jak z toho ven. Nikdy se to neděje před týmem, aby hráče neshazovali, a vysvětlují, proč nehrajete nebo co byste měli zlepšit. Myslím, že je to tak dobře. Také mi vyhovuje, že trenér řekne, co má na srdci, a pak se zeptá, jestli k tomu někdo něco má. Občas k tomu kapitán nebo starší kluci něco řeknou a zahájí tak otevřenou diskusi.“

### HOKEJBALISTA

## ANTONÍN KŘEMENÁK

**Narozen:** 29. 4. 2004

**Pozice:** brankář

**Klub:** HBC Kladno

**Největší úspěchy:** v extralize stříbro (2022), zlato na Evropském poháru s reprezentací U20 & U23 v Pardubicích (2022)





Pozor na něj! Nicolas Langr si hledá prostor pro přihrávku.

**KŘEMENÁK:** „U nás je to podobné. Před každým tréninkem nebo utkáním má hlavní slovo trenér. Když se ale dlouhodobě nedaří nebo má někdo potíže, tak trenér hledá příčiny, proč to tak je, a snaží se hráči pomoci. Komunikace je u nás dobrá a nemůžu si na ni stěžovat. Patřím mezi mladší hráče, ale nepotřebuji žádnou extra péči. Jsem spíš introvertní a trenéři vidí, že jsem raději sám ve své hlavě, díky čemuž podávám i lepší výkony.“

### Jiří Mašík v klubu i reprezentaci

**LANGR:** „Beru to jako výhodu, protože mě trenér zná, vidí mě v každém utkání a ví, co ode mě čekat a kde jsou moje přednosti i slabiny. V reprezentaci je vidět větší profesionalita, protože s kluky není tak dlouho a často jako v klubu. Snaží se proto být ještě o kousek profesionálnější, aby byla skvělá parta a všechno fungovalo. Jsem velmi spokojený s tím, že vede reprezentaci i Pardubice.“

### Jiří Mašík při MS 2022

**LANGR:** „Co říkali zkušenější kluci, na mistrovství světa byly tréninky hodně odlišné od minulých let. Intenzivně se pracovalo, aby tým držel co nejlépe pospolu. Neřešilo se, kdo s kým bude hrát, ale trenér řekl, kdo s kým nastoupí. Nikdo si nevybíral, což nás posunulo.

A taky bych viděl jako důležitou součást našeho vystoupení na šampionátu, že každý hráč musel vždycky po utkání napsat pár slovy hodnocení a zhodnotit i svůj výkon. Nám to dost pomohlo a trenéři z toho dost těžili.“

### Reprezentace U20 a U23 před MS v Liberci

**KŘEMENÁK:** „My v reprezentaci jdeme s partou mého ročníku už od U14, přes U16 a dál, takže se většinou známe už delší dobu a máme dobrou chemii. Přechod k reprezentaci není tak složitý, protože ti kluci jsou všichni hodně dobří. Pro mě není tak těžké se s nimi sžít, protože vědí, kde mají stát a jak hrát. Když na ně zakřičím, že mají někde být, hned reagují a všechno dodržují. Stačí vlastně trénink a v utkání už všichni víme, kdo kde má být.“

### Kempy k MS

**LANGR:** „Příprava na MS probíhá většinou dva roky a za tu dobu se stihne asi sedm tréninkových kempů. Hodně nám soustředění pomáhá, protože sice kluky znáte, hrajete s nimi nebo proti nim, ale na kempu je to něco jiného. Jste spolu na hotelu, trávíte spolu daleko víc času a myslím si, že máme super partu. U nás v U23 jedeme spolu už od MS dvacítek, které zrušil covid,

# 3

**Třikrát se čeští hokejbalisté stali mistry světa, a to v letech 1998, 2009 a 2011. Loni skončili druzí.**

kvůli kterému se nehrálo ani U21, a teď jsou z toho ‚třiadvacítky‘. Takže jsme spolu čtyři roky, za které jsme si vytvořili super partu a fungujeme velice dobře.“

**KŘEMENÁK:** „Mistrovství světa je jednou za dva roky a za sezonu se stihnou tři, čtyři kempy. Tam se většinou jako tým sehráváme, protože jinak se s ostatními kluky většinou vídáme během sezony jako soupeři.“

### Pokyny trenéra během utkání

**KŘEMENÁK:** „Já jsem v zápase v hlavě hodně uzavřený, vadí mi, když na mě někdo mluví. Ale když je to potřeba, jsem komunikaci otevřený. Snažím se nevnímat nic jiného. Při přípravě na utkání, když se ke mně mluví, to samozřejmě vnímám a komunikuji s trenéry. Ale při zápase se nechci nijak rozptylovat, abych mohl podat co nejlepší výkon.“

**LANGR:** „Hodně se soustředím na sebe. Pokud jsou věci, které se nám nedaří, většinou je řešíme s kluky v lajně. Podle mě by se měl hlavní trenér soustředit na hru celého týmu a také mu dávat taktické pokyny. Když má problém s nějakým hráčem nebo mu chce něco říct, měl by za hráčem přijít asistent, sdělit mu informaci individuálně a sladit to s týmovou taktikou.“

### Sami v budoucnu trenérem?

**LANGR:** „Dovedu si to představit. Už teď pomáhám u mladších kluků, že zajdu na trénink a snažím se jim být nápomocný. Dá se říct, že je to můj sen, že bych jednou trénoval. Nevidím trénování úplně jako práci, ale jako zábavu, až mi skončí hráčská kariéra.“

**KŘEMENÁK:** „Už jsem trochu do budoucna přemýšlel, že bych po konci kariéry zkusil trénovat. Ale než jako trenér celého týmu, by mě bavilo být specializovaným trenérem brankářů.“





# PŘEDEM NEVÍŠ

PLAY-OFF KOOPERATIVA NBL

SLEDUJ NA ČT SPORT A NBL.BASKETBALL



# Král James

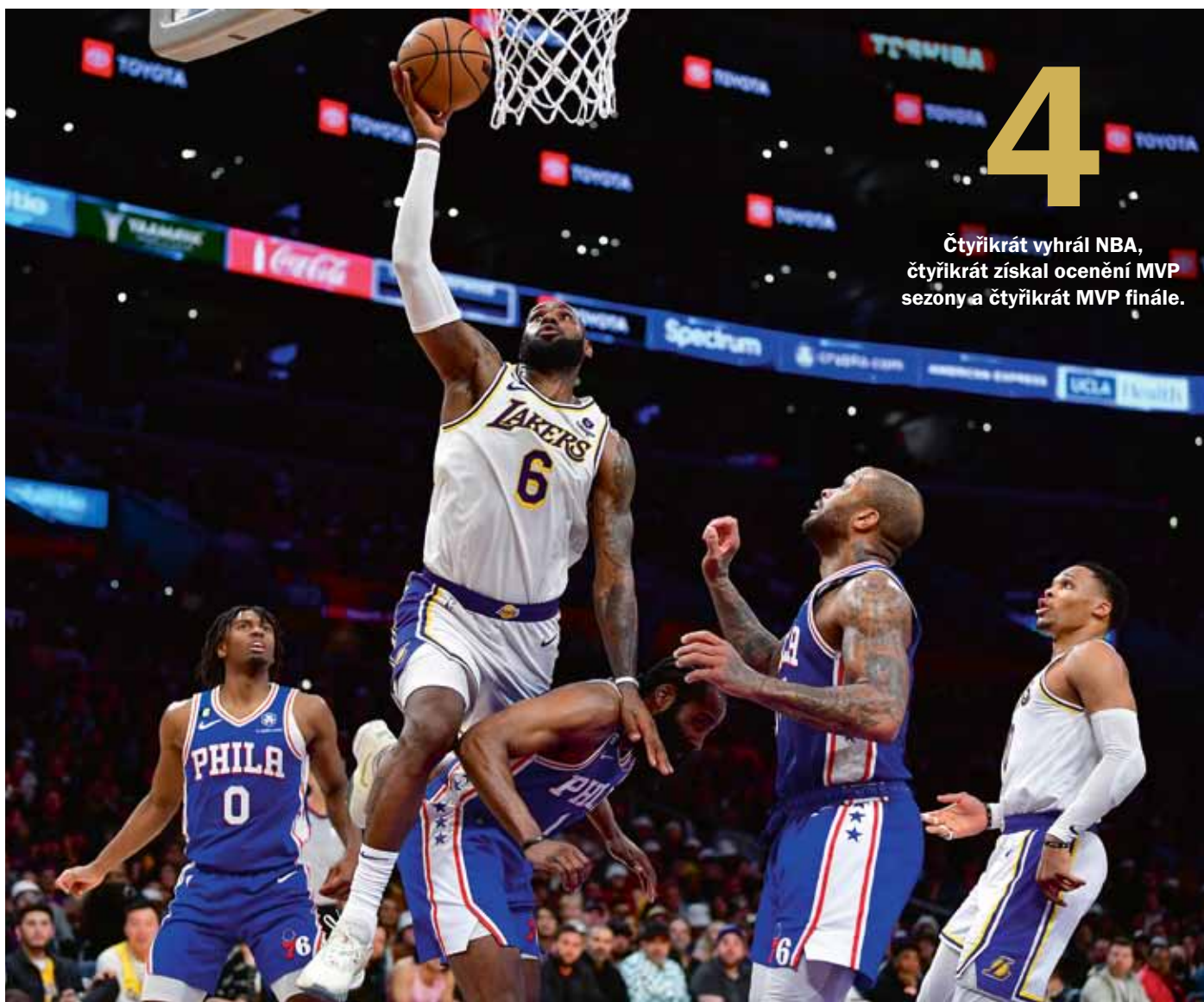




Svět sportu a konkrétně NBA  
zná mnoho mimořádných  
osobností a talentů, které se  
vyvinuly v opravdové superhvězdy.  
Generační hráče, u nichž se spojí  
fyzička s inteligencí, správně  
nastavenou mentalitou, naprostou  
oddaností své profesi a schopností  
dlouhodobě extrémně tvrdě  
pracovat, ale spočítáme na prstech  
jedné, možná dvou rukou. Jedním  
z nich je LeBron James.

TEXT: PETR JANOUC,  
MICHAL JEŽDÍK

FOTO: REUTERS



4

Čtyřikrát vyhrál NBA, čtyřikrát získal ocenění MVP sezony a čtyřikrát MVP finále.

FOTO: REUTERS

**L**když o tom mnoho lidí pochybovalo, LeBron James už se generačním hráčem, kterého můžete postavit po bok opravdových velikanů historie, stal. To, že před pár týdny vylepšil střelecký rekord Kareema Abdula-Jabbara, dlouho považovaný za nepřekonatelný, je příležitostí podívat se na jeho nevídanou sportovní dlouhověkost.

V NBA existují určité stupně vašeho odkazu. Spousta hráčů je schopna sbírat úžasné statistiky, střílet hromadu bodů, někdy i dobývat tituly, udivovat fanoušky úžasnými kousky a dosáhnout hvězdného statusu, který se odrazí třeba v mnoha účastech v All-Star Game. Ale jen hrstka hráčů v dějinách si udržela úroveň superhvězdné kvality konzistentně po mimořádně dlouhou dobu, blížící se třeba i hranici dvaceti let.

A King James je teď zřejmě i králem této kategorie.

### Dlouhověkost

Jen deset hráčů historie NBA dokázalo odehrát dvacet nebo víc sezon. Jabbar v ročníku 1985/86 překonal předchozí rekord 16 sezon v lize, který drželi Dolph Schayes, John Havlicek, Paul Silas a Elvin Hayes. Když v roce 1989 končil Jabbar kariéru, dvacet odehraných sezon bylo tehdejším maximem. Až do letoška, tedy necelých 34 let, vydržel jeho střelecký rekord 38 387 bodů.

Další pivot Robert Parish v roce 1997 odešel do basketbalového důchodu po 21 sezonách. Později ho vyrovnali Kevin Willis a Kevin Garnett. Kobe Bryant odehrál dvacet sezon dokonce za jediný klub (Lakers), stejně jako Dirk Nowitzki svých 21

za Dallas. V sezoně 2019/20 se prvním hráčem s 22 sezonami stal Vince Carter.

I z tohoto krátkého výčtu je zřejmé, v NBA měli obvykle podkošovní hráči delší kariéry než rozehrávači a křídla. Vzhledem ke stylu hry bylo pro starší pivoty (a případně power-forwardy) trochu reálnější udržet se konkurenceschopnými (navíc Parish, Willis i Garnett dohrávali ve svých týmech s velmi malou rolí) než pro menší hráče, kteří musí víc běhat a skákat. Rychlost je logicky jednou z prvních věcí, kterou začnete ztrácet.

Bryant, první rozehrávač, který odehrál dvacet sezon, si udržel skvělou výkonnost až do loučení. Vždyť v úplně posledním zápase kariéry nastřílel 60 bodů, pamatujete? Ovšem i on už v závěru kariéry bojoval spíš se zdravím než se soupeři.

Se zdravotními problémy bojuje v posledních pěti letech i 38letý LeBron James. Pochopitelně už není schopen odehrát 70-80 zápasů v základní části a dalších zhruba dvacet v play off, jako to zvládal dřív. Když ale na hřišti je, jeho produktivita nemá obdoby. Všichni výše zmiňovaní zažili zhruba po patnáctém roce kariéry poměrně prudký pokles výkonnosti a pak už se zdaleka nepřibližovali předchozím statistikám. LeBrona jako by se ale tohle netýkalo.

## Bláznivá čísla

James má v této sezoně zatím za 47 odehraných zápasů průměry 29,5 bodů, 8,4 doskoků a 6,9 asistencí, úspěšnost střelby z pole přes 50 procent, což je v osmatřiceti letech neuvěřitelné, obzvláště pro chlapa hrajícího primárně na perimetru, který ovšem není typickým trojkařem. Jeho střelecký průměr je dokonce pátý nejvyšší za dvacetiletou kariéru. Navíc loni vytáhl za celou sezonu (56 odehraných zápasů) průměr na 30,3 bodů, druhý nejvyšší v kariéře! Dá se argumentovat, že k tomu do jisté

míry přispívá současný, velmi útočný styl v NBA, kdy padá mnohem víc bodů než v roce 2003, kdy kariéru zahajoval. I tak je to ale téměř nepochopitelné.

Podle LeBrona je na jeho dlouhověkost vlastně jednoduchý recept. Prostě se stará o tělo pomocí spánku a cvičení. Nedávno vysvětlil, jak nejprve spoléhal na dovednosti a atletické předpoklady, aby v NBA dominoval: „Když vám je osmnáct nebo dvacet, jsou to prostě především přímočará energie a přímočaré dovednosti. Ale ve věku 38 let jde hlavně o mentální stránku. Kolik odpočinku jsem schopen získat ze dne na den, jak optimálně spát, jak do sebe dostat správné jídlo...“

Tak jednoduché to ale samozřejmě není.

## Lebronova příprava

„LeBronova bezprecedentní dlouhověkost a výjimečnost není žádná náhoda. Je to výsledek do detailu propracované a neustále se adaptující metodologie a jejího disciplinovaného provádění, rodícího se z mentality a konzistentnosti, které jsou u něj o třídu výš než u jakéhokoli jiného



Dva nejlepší střelci historie NBA: Kareem Abdul-Jabbar vyskládal 38 387 bodů, ale teď už vládne LeBron James (v době uzávěrky Coache 38 469 bodů)



INZERCE

VOLKSWAGEN  
FINANCIAL SERVICES  
KLÍČ K MOBILITĚ



## Pořídte si Audi A6 lehce a bez starostí

Auto snů lehce a bez starostí už není mýtus. S operativním leasingem od Volkswagen Financial Services nemusíte řešit žádné pojistné smlouvy, akontaci, karamboly na cestách, servisní prohlídky nebo přezouvání a uskladnění pneumatik. Po skončení nájmu si jednoduše vyměníte vůz za zbrusu nový – větší, menší, s panoramatickou střechou... Zkrátka jak se vám bude zrovna hodit. Více o výhodách najdete na [www.operaklehce.cz](http://www.operaklehce.cz)

Servis  
a asistence  
24/7

Měsíčně  
**17 299 Kč**  
bez DPH



Servis  
a údržba



Kompletní  
pojištění



Dvě sady pneu  
včetně výměny



Náhradní vozidlo  
po dobu opravy

Vzorový příklad operativního leasingu na vůz Audi A6 40 TDI quattro v ceně 1 777 500 Kč. Doba pronájmu 48 měsíců a nájezd 15 000 km ročně. Uvedená pravidelná měsíční splátka 20 932 Kč s DPH, 17 299 Kč bez DPH. Tato nabídka platí pouze pro podnikatele. Splátka obsahuje záruční a pozáruční servis po celou dobu pronájmu vozidla, dále obsahuje povinné a havarijní pojištění s 10% spoluúčastí s uznáním bonusu za bezeskladný průběh v dosavadních pojištěních (60 měsíců), dále připojištění skla s limitem 10 000 Kč. Tato indikativní nabídka není nabídkou ve smyslu § 1732 zákona č. 89/2012 Sb., občanského zákoníku, a jejím přijetím nevzniká mezi společnostmi SkoFIN s.r.o., a druhou stranou závazkový vztah.

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

sportovce, kterého jsem kdy viděl,“ tvrdí lékař Rajpal Brar z 3CB Performance, který rozdělil klíčové prvky LeBronova přístupu na tři kategorie – mentalitu, ochotu se adaptovat a perspektivu.

U mentality je důležité vyzdvihnout zejména Jamesův proaktivní přístup z hlediska prevence. Je samozřejmě obrovský rozdíl mezi reaktivním přístupem, kdy už jen reagujete na vzniklé problémy, anebo proaktivním, tedy preventivním. James si kolem sebe vytvořil tým lidí, který se snaží očekávat problémy, ještě než přijdou, a včas přicházejí s řešením. Mimo jiné pracuje se specialistou na biomechaniku, který už předem hledá všechny možné slabiny v jeho pohybu.

### SEBESTŘEDNÝ, ALE MIMOŘÁDNÝ

„Nejsem největší fanoušek NBA ani LeBrona Jamese. Po jeho vystoupení na první místo v žebříčku nastřílených bodů v NBA jsem si ale jeho výjimečnost víc uvědomil. Kolikrát mu rozhodčí neodpískali evidentní kroky? Při jeho atletičnosti jej volná interpretace prvního driblunku mnohdy činila nebránitelným. Někdy se zdá sebestředný, nemyslím, že zrovna podržel mého oblíbeného kouče Davida Blatta u Cavs. Na svých bedrech ale nesl tři organizace (Cleveland, Miami, Lakers). Vyhrál první titul pro město Cleveland. Ve 38 letech dává přes 30 bodů na zápas, jeho vertikálnost a výbušnost je stále na top úrovni. Ne, myslím, že LeBron právem znovu otevírá nikdy nekončící debatu, kdo je nejlepším hráčem všech dob – on, nebo Michael (Jordan). Jsem stará škola a asi bych ještě pořád šel s Michaelem, spíš už ale z nostalgie, než abych stavěl dovednosti jednoho nad druhého. LeBron dokázal, co dlouho nebude, jestli vůbec někdy, překonáno.“

#### JIŘÍ ZÍDEK

první Čech v NBA,  
vítěz NCAA s UCLA  
(1995), vítěz  
Euroligy s Žalgirisem  
Kaunas (1999)



Tým pak vypracuje plán, jak onu slabinu vylepšit (propriocepce, kinestezie) ještě předtím, než by mohla zranění nebo problém způsobit.

James byl v kariéře vždy ochoten k adaptaci nových metod, které mu mohou k mentální i fyzické kondici pomoci. Postupně se například změnil jeho trénink síly a pohyblivosti, jak se postupně učil víc a víc o efektivním tréninku, který lépe napodobuje nároky zápasů a zároveň je mentální výzvou. Stal se jedním z prvních hráčů, kteří využívali kryokomory, jednu má instalovanou ve svém domě.

Jeho dlouholetý fyzioterapeut Mike Mancias, který s ním pracuje téměř od začátku profesionální kariéry, se taky přestěhoval z Clevelandu do Los Angeles, aby pro něj vytvořil přísně regulovanou zotavovací rutinu po zápasech. Ta zahrnuje specifické potraviny, kompresní návleky na nohy, pomáhající proti zánětům a bolestem, dále ruční masáže a aktivaci svalů. Zásadní pozornost také věnuje spánku, a pokud to tělo potřebuje, spí deset, někdy až dvanáct hodin denně. Navíc v optimální teplotě, v úplné tmě. A minimálně 45 minut před spánkem vypíná všechny elektronické přístroje.

V roce 2012, když se stal spoluhráčem Raye Allena a zjistil, že byl tento vynikající trojkař schopen prodloužit svou kariéru a vylepšit kondici hubnutím, začal se soustředit na to, aby vždy mimo sezonu shodil nadměrné kilogramy a nastavil tělo na proces zotavování.

V roce 2015 začal mít James nepříjemné problémy se zády, konkrétně s bederní páteří, a tak si najal Donnieho Raimona, specialistu na biomechaniku a bývalého příslušníka Navy SEALs, který dopodrobna rozebral jeho pohybové vzorce a začal je znovu budovat od základů. Pracovali společně především na svalech jádra těla, aby vytvořili ve spodní části zad základnu pro veškeré pohyby.

LeBron má na rozdíl od mnoha i na prosto špičkových sportovců ke svému tréninku a stavbě kondice unikátní přístup, a to z hlediska dlouhodobé perspektivy. Klíčem k tomu, aby se po tolik let udržel ve špičkové formě, je jeho konzistentní a uvážlivý přístup, který u něj byl patrný třeba už při studiu na střední škole. Jako 17letý v rozhovorech mluvil o „Bohem daném talentu“, který má,

# 1096

Tolik zápasů v řadě, jako jediný v dějinách, nastřílel v NBA dvouciferný počet bodů.



Celebrity. Titán NBA žertuje s Patrickem Mahomesem, hrdinou NFL.



FOTO: REUTERS

## SLOŽ RUBIKOVKU!

„LeBron James byl hvězdou dávno předtím, než v roce 2003 vyběhl na palubovky NBA. Například zápasy jeho středoškolského týmu se přenášely na americké celostátní televizi. Nikdy jsem neviděl sportovce, který by s sebou nesl tolik tlaku a očekávání stát se ‚tím nejlepším v historii‘, což je pro mě na jeho kariéře asi to nejvíc obdivuhodné - že po dvaceti letech, několika titulech NBA a zlatých olympijských medailích, po nespočtu přepsaných rekordů včetně toho absolutního střeleckého, o němž si lidé myslí, že zůstane nepokořen, on dokázal všechna ta očekávání naplnit. Jednou jsem v Clevelandu přišel do šatny, LeBron seděl na stole fyzioterapeuta, jenž mu tejpoval kotníky, a v ruce měl Rubikovu kostku. Bojoval s tím, aby složil pár kostiček dohromady. Přišel jsem k němu a ptám se ho, jestli mu s tím můžu pomoci. On na mě: Kolik toho umíš složit? A já na to: No, umím ji složit celou. Řekl mi jen: Tak ukaž! Vzal jsem Rubikovu kostku a během pár minut ji před ním složil. Celou dobu mě pozoroval, a když jsem mu ji vrátil, jen se na mě podíval, nevěřícně zakroutil hlavou a pronesl: Kámo, ty jsi génius! Musel jsem se smát. LeBron si mě jako spoluhráče asi nevybaví, ale možná by si na mě vzpomněl jako na toho, kdo mu složil Rubikovku!“

### JIŘÍ WELSCH

druhý Čech v NBA (2002-06), hrál také ve Španělsku a Belgii, člen VV ČBF



ale který mu nebude nic platný, pokud na jeho rozvoji nebude neustále tvrdě pracovat. Možná zněl jako naučené fráze, ale na rozdíl od spousty jiných splnil do puntíku to, o čem tehdy mluvil.

Odolnost proti zraněním si vybudoval velmi metodickým přístupem. Když ho během úvodní sezony v dresu Lakers (2018/19) potkalo první vážnější zranění, a sice natržené tříslu po uklouznutí na palubovce, dokázal se vrátit do hry po šesti týdnech, zatímco obvyklou průměrnou dobu návratu po takovém zranění odhadovali někteří odborníci u jiných sportovců zhruba na šest měsíců.

LeBron chápe, že každodenní mravenčí práce, kterou odvádíte, vám možná nijak zvlášť nepomůže z krátkodobého hlediska, ale z dlouhodobého je zásadní, abyste mohli absorbovat větší zátěž mnohem déle, než to dokáže 99 procent ostatních sportovců. Ono chápání důležitosti každodenní trpělivé práce spojuje legendy, které vydržely hrát na vrcholné úrovni ve dvou nebo dokonce třech dekadách, jako jsou například Roger Federer, Tom Brady či zmiňovaný Kareem Abdul-Jabbar.

Každý sportovec musí mít určitou dávku štěstí, aby se vyhnul nějakému

INZERCE

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

**FOSFA**  
Life Science



GENERÁLNÍ PARTNER  
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU  
2020 - 2024



**ŽE VYDRŽEL HRÁT  
TAK DLOUHO NA TÉTO  
ÚROVNI, NENÍ ŽÁDNÁ  
SHODA OKOLNOSTÍ.  
JE TO TVRDÁ PRÁCE  
– POZORNOST  
K DETAILŮM,  
NEUSTÁLÁ ADAPTACE  
A DISCIPLÍNA.**



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

bizarnímu zranění v situaci, kterou nemůže ovlivnit. To, že LeBron vydržel hrát tak dlouho na této úrovni, ale není žádná shoda okolností. Je to tvrdá práce – pozornost k detailům, neustálá adaptace a disciplína.

### Rutina mimo sezonu

V LeBronově dlouhověkosti hraje zcela zásadní roli offseason, tedy období, kdy je třeba dobít baterie po sezoně, ale také se připravovat na sezonu další. Na netu se dá najít mnoho videí, potvrzujících jeho fantastickou pracovní morálku a dokreslujících, jaký typ tréninku absoluuje a na čem pracuje konkrétně. Pojdme se ale na strukturu jeho offseason podívat s Dr. Brarem trochu obecněji.

**Fáze 1.** První věc, kterou LeBron po sezoně nikdy nevynechá, je dlouhá dovolená, která by se dala nazvat dekompresí. Přináší zásadní benefity. Měkké tkáně - svaly, úpony, vazy a chrupavky - a samozřejmě i klouby nutně potřebují po extrémní zátěži určitou přestávku. Navíc



Na vrcholu stanul LeBron James dvakrát s Miami, jednou v Clevelandu a jednou s Los Angeles Lakers. První a poslední triumf dělí od sebe osm sezon.

hrát v NBA je i psychická dřina, a LeBron je pod mikroskopem jako nikdo jiný. Pro jeho psychické zdraví je kriticky důležité dát si na nějaký čas výrazný odstup a udělat jakýsi mentální reset.

Dlouhodobá aktivita se zvýšenou činností může vést k tomu, čemu se říká CNS fatigue, tedy vyčerpání centrálního nervového systému. To může způsobit lavinu negativních dopadů. Když postoupíte osmkrát za sebou do finále NBA, jste populární od střední školy a hrajete za slavné Lakers, kteří před vaším příchodem prožívali nejdelší šňůru let bez postupu do play off v klubové historii, tak víte, co je dlouhodobě zvýšený stres.

Součástí motorického systému nervové soustavy jsou sympatický a parasympatický systém. Zatímco ten druhý řídí imunitní funkce, trávení, budování a opravy tkání, tedy zjednodušeně řečeno šlape na brzdu, sympatický nervový systém je zodpovědný za okamžité reakce organismu na hrozící nebezpečí, mobilizuje zásoby energie a účastní se



takzvané poplachové fáze vykonávané činnosti. Ta je řízena automaticky, bez zásahu mozkových center, a jejím úkolem je připravit tělo na boj, nebo útěk. Tedy naopak šlape na plynový pedál.

Pokud stres přetrvává delší dobu, dochází k narušení fungování sympatického nervového systému, a neustálé šlapání na pedál může vyústit ve vážné chronické problémy. Proto je pro Jamese první odpočinková fáze tak důležitá.

**Fáze 2.** Po resetu začíná druhá fáze jeho předsezonní přípravy, pro kterou je příznačné slovo variabilita. LeBron přichází na palubovku, aby začal pracovat na své hře, zatímco v posilovně se vrací k tréninku síly a pohyblivosti. Standardně trénuje dvakrát denně, pětkrát až šestkrát týdně, a to velice účelně, aby vybudoval fyzickou základnu. V posilovně obvykle začíná vyšším počtem opakování s menšími váhami a postupně si přidává.

Postupně, a to je zásadně důležité, se dostane do bodu, kdy začíná zahrnovat další aktivity, jako je například spinning, který mu pomáhá k práci kardiovaskulární vytrvalosti, dále jógu

## POLOVINA KARIÉRY VE FINÁLE

„Do historie NBA se zapíše jako jeden z nejlepších, kteří v ní kdy hráli. To je neuvěřitelný kompliment vzhledem k tomu, kolik elitních hráčů tato liga ve svých dějinách vyprodukovala. Mezi přáteli se budou dlouhá léta vést spory, zda nejlepší hráč všech dob je LeBron, nebo Michael Jordan, a každý z nich bude mít spoustu statistik, které jeho volbu podpoří. Ale LeBron bude v této diskusi vždycky. Nejenže i v 38 letech dominuje velikostí, silou a rychlostí, ale také basketbalovými dovednostmi a obrovskou soutěživostí, s níž se snaží každý rok vyhrát titul. Myslím, že za 19 let se zúčastnil deseti finále NBA, což znamená víc než 50 procent kariéry, to je ohromující statistika! Někteří elitní hráči se neobjeví ani v jednom.

Na jeho kariéře je také úžasné, že ve svém věku je stále schopen dosahovat obrovských čísel. To svědčí o tom, s jakou vážností se během kariéry stará o tělo. Prozkoumal nejlepší způsoby stravování, spánku, tréninku, odpočinku atd., a tyto znalosti využil k tomu, aby se po celou kariéru snažil a navzdory věku si každou sezonu udržel neuvěřitelně vysokou úroveň produktivity. LeBron je svým přístupem definicí skutečného profesionála. Naprosto pozoruhodný hráč, který se objeví jen jednou za čas. Každý basketbalový fanoušek by si měl užívat jeho zbývající roky na scéně NBA.“

**DAVE WOHL**  
bývalý hráč, trenér  
a GM klubů NBA



INZERCE

ve spolupráci  
s Českou  
trenérskou  
akademií ČOV

”  
**Korda Sebastian**  
Když hraju ráno, večer, akorátka nebo středy;  
je to velký rozdíl a když je dlouhý zápas  
zápas tak funguji asi jako když začínám.  
Což jsou velké věci pro mně a hodně mi to  
pomáhá. Když to může pomáhat - čím  
rychlejší buďte mít oči, tak i mozek a  
naopak, čím rychlejší máš být, tím lepší.

”  
**Francouz Pavel**  
Trénink oči a hlavně meziky, to nabízí  
Dynaoptic. Májí k tomu spoustu  
analytické přístroje. Má to hodně zajímavé,  
přijde mně, že je v tom budoucnost  
sportu. Pořád chce člověk získat procenta  
navíc, takže máš být ostřejší.  
No jo, jo. Očím, že jsou oči namakané,  
člověk pohledem rychle překládá. Má  
patnáct nastří vidlů nejsem v tom prodávky.  
Je to ohromná věc!

# GAMMELTANGLER

**NEUROVISION  
TRAINING**

- zdokonalí mozek i zrak a nastaví je na maximální výkon
- vašemu výkonu přidá rozhodující faktory k vítězství
- zmaximalizuje efektivitu využití energie

**PŘIDEJ SE K NAŠEMU VÍTEZNÉMU TÝMU**

SPOLUPRACUJTE SE ŠPIČKOVÝMI ODBORNÍKY. PŘIPOJTE SE K TÝMU TĚCH NEJLEPŠÍCH,  
NAŠE SLUŽBY MŮŽETE NAJIT I V PORTFOLIU CENTRA POHYBOVÉ MEDICÍNY PAVLA KOLÁŘE



## □ TÉMA

nebo Pilates, čímž zvyšuje pohyblivost a sílu jádra těla. Funkční jádro je pro něj klíčovou součástí přípravy především od roku 2015, kdy měl zmíněné problémy s bederní páteří. Velmi často využívá moderní způsob cvičení s gumovými pásy, které pomáhají k budování vzorců pohybu a stabilizaci.

Je až neuvěřitelné, že je během letní přípravy schopen se věnovat i svým obchodním aktivitám, mj. natáčet filmy, navíc se svědomitě věnuje i charitativním a komunitním projektům, jejichž výčet je obdivuhodný a přispívá k jeho mimořádnému odkazu. Do svého programu zařadil i cestování a poznávání světa (aniž by polevil v přípravě) a na netu najdete i záběry z jeho posilování a cvičení na jachtě na moři. Dokáže propojit neskutečně pečlivou a tvrdou práci na svém těle s tím, aby pracoval i na mentální kondici a aby se věnoval i rodině a třem dětem, které má se svou středoškolskou láskou Savannah Brinson.

Variabilita druhé fáze předsezonní přípravy je pro LeBrona kriticky důležitá, aby si zachoval vyváženost, a zároveň neustále pracoval na kondici i duchovním růstu, aby se vyhnul repetitivnímu fyzickému a mentálnímu stresu, který může vést ke zvýšenému riziku zranění a psychickému vyhoření.

**Fáze 3.** Přichází v týdnech před startem tréninkového kempu a je nadstavbou základny, kterou vybudoval během druhé fáze. Začíná stupňovat svůj trénink na hřišti i mimo něj. Jeho záměrem je krůček po krůčku se přiblížit úrovni fyzické a mentální intenzity, která odpovídá nárokům tak, aby do sezony vstoupil



FOTO: REUTERS

co nejplynuleji. Tento postupný proces limituje rizika zranění, protože výraznější fluktuace zátěže jsou pro zdraví vždy ohromným rizikem.

V moderní sportovní vědě existuje termín ACWR (acute chronic workload ratio), který se používá pro predikci zranění. Je to porovnání vaší „chronické“ aktivity během čtyř týdnů s „akutní“ aktivitou během jednoho týdne. Pokud je poměr větší než 1,2, existuje zvýšené riziko zranění. Pokud přesáhne hodnotu 1,5,

riziko zranění je velmi významné. Pokud nejste dostatečně připraveni, a podobné je to i s přetrérováním, může být riziko zranění měkkých tkání až sedminásobně vyšší.

Aby LeBron napodobil mentální a fyzické zápasové nároky, začíná se jeho trénink posouvat ke generování síly a vytrvalosti na vysoké úrovni. Jakmile sezona NBA začne, není už čas ani energie na budování kondice, ale soustředí se na zachování oné úrovně, a proto je tato

### UCHOVAL SI ČISTÝ ŠTÍT

„Při otázce na LeBrona Jamese, mě napadne hned několik základních myšlenek, které se pokusím rozvinout nebo alespoň vysvětlit.

**1. Hype.** Nemyslím si, že v historii sportu byl jiný sportovec pod větším drobnohledem a tlakem hned od začátku kariéry než LeBron. Již od sedmnácti let o sobě slyšel, že je tím vyvoleným, Král James, a byl porovnáván s těmi nejlepšími, aniž by v kariéře do té doby něco dokázal. Pro kluka, jenž pochází z chudého prostředí, tohle muselo být velmi těžké, navíc v tak mladém věku. Můžeme s klidem

konstatovat, že LeBron James tento hype několiknásobně překonal.

**2. Sport-byznys.** LeBron byl schopen nejen být výjimečným hráčem a dominovat NBA spoustu let, ale byl toho také schopen náležitě využít po finanční stránce. Po téměř dvacetileté kariéře v nejlepší soutěži světa můžeme Jamese označit za ikonu. Toho byla schopna jen hrstka sportovců.

**3. Dlouhověkost, zdraví a stabilita.** Další důvod, proč byl schopen dosáhnout neskutečných statistik a milníků. LeBron James odehrál obrovský počet utkání na velmi vysoké úrovni. Můžeme se bavit o jeho

neuvěřitelném fyzickém talentu, ale musíme také dodat, že jeho styl hry byl již v polovině jeho profesionální kariéry velmi efektivní. To znamená, že se na svoje statistiky nemusel tolik nadřít jako jiní hráči, kteří těžili hlavně z fyzických předpokladů. Plus kolik peněz LeBron investoval do svého zdraví - spánek, jídelníček, regenerace, kondiční trénink, fyziologie atd. Tyto investice se mu určitě několiknásobně vrátily.

**4. Vítěz.** Jeho velikost a správné porovnávání s nejlepšími hráči všech dob jsou spojené s úspěchy a tituly. LeBron byl schopen dotlačit Cleveland,



# 1

**Jediný hráč NBA, který pokořil hranici 30 000 bodů, 10 000 doskoků a 10 000 asistencí.**

jeho spoluhráčů. V minulosti například organizoval třídní minikemp ve Vegas ještě před začátkem hlavního kempu. Jeho offseason je zkrátka pečlivě naplánovaná a šitá na míru, aby adresovala mnoho faktorů a připravila ho na úspěšnou sezonu.

## Odolá rekord?

Celé dekády se spekulovalo, jestli bude Jabbarův historický střelecký rekord někdy překonán. Až zakončí kariéru LeBron James a nastaví nové číslo (zatím 38 469 bodů, ale může překonat i 40 tisíc bodů), začnou spekulace o překonání jeho rekordu. V současné generaci hráčů už ho s největší pravděpodobností nikdo netrumpfne.

Asi jediným, kdo na to měl ještě nedávno reálnou šanci, je Kevin Durant. Vzhledem k obrovským zdravotním problémům, které musel v poslední době překonat (a vynechat i jednu kompletní sezonu), jsou jeho vyhlídky na rekord mizivé. Excelentnímu střelci je nyní 34 let a na LeBrona ztrácí zhruba 12 tisíc bodů. To je číslo, které můžete teoreticky nasbírat za šest sezon, pokud je s výkonností Kevinu Durantu odehrajete v plné formě bez absencí. A navíc to platí pro

případ, že by sám LeBron už moc dalších bodů nenastřílel.

Pro srovnání: i tak fenomenální střelec jako Steph Curry je ve svých 34 letech těsně nad hranici 21 tisíc bodů, tedy jen o málo nad polovinou (!) bodů Krále Jamese.

## PLAY OFF

Statistiky v NBA jsou z velké části zaměřené na základní část sezony, což je pochopitelné - hráči mají stejnou výchozí pozici, hrají stejný počet zápasů proti stejným soupeřům atd. I rekordních 38 469 bodů nastřílel James jen v základní části. Hodnotit statistiky z play off přináší své problémy, ale nemůžeme je opomenout, protože v jejich světle vyniká dlouhověkost LeBrona Jamese ještě víc.

V play off James odehrál už přes 11 tisíc minut (266 zápasů), což je víc, než 99 procent hráčů v NBA odehraje za plné čtyři (!) sezony. Nemluvě o tom, že hra v play off je z hlediska intenzity na ještě vyšším stupni než v základní části. Takže si k zátěži, kterou bylo jeho tělo schopno absorbovat, musíme ještě hodně přičíst.

LeBron, který v zenitu své kariéry osmkrát za sebou postoupil až do finále NBA, je lídrem historie v mnoha statistických kategoriích play off, včetně skórování. Nastřílel v něm zatím 7631 bodů, což je zhruba o 2 tisíce víc než Jabbar a o 1650 bodů víc než Michael Jordan. A Steph Curry, který za posledních osm let získal s Warriors čtyři tituly, nenastřílel v play off ani polovinu bodů ve srovnání s Jamesem (3570). Neuvěřitelné a velmi pravděpodobně nepřekonatelné.

poslední fáze pro něj naprosto zásadní. Spolu s týmovým tréninkovým kempem ji využívá, aby se dostal do špičkové fyzické formy, kterou zachovává jako základní linii během sezony.

Navíc LeBron stupňuje i svůj basketbalový trénink a začíná hrát v přípravě pět na pět, aby se vrátil do rytmu a byl schopen vést tým hned od tréninkového kempu. Má unikátní přístup i k tomu, jak chápat roli lídra, tudíž ví, že jeho připravenost na sezonu ovlivní i připravenost

Miami i Lakers do finále NBA, se všemi třemi získat titul, a to během spousty let. I když jeho finálová bilance není pozitivní (4:6), množství finálových účastí je neskutečné. Navíc vyhrál mnoho medailí i na mezinárodní scéně s americkým výběrem a obětoval svůj volný čas reprezentaci země.

**5. Číslo.** Jeho celková čísla jsou mimořádná a můžeme se bavit o tom, že bude trvat spoustu let, než se jim někdo přiblíží, nebo je dokonce ohrozí a překoná. Svět elitního sportu mě naučil čísla respektovat, i když je vždy dobré umět číslům porozumět a dát jim tu správnou váhu. Každopádně

v LeBronově případě hovoří úplně jasně. Neskutečný počet nastřílených bodů, odehraných sezon, zápasů a minut. Doskočených míčů a asistencí. Jeho všestrannost ho dostane do popředí všech statistických kategorií, nejen nastřílených bodů. Je pravda, že v současné NBA je skórování jednodušší než před deseti nebo dvaceti lety. Styl hry je rychlejší, volnější a obrana klade malý odpor. Ale aby téměř čtyřicetiletý hráč, který kroutí dvacátou profesionální sezonu, dával třicet bodů na zápas, je pro mě něco fantastického.

**6. Čistý štít.** Být terčem médií musí být v dnešní době velmi těžké. LeBron

James byl schopen uchovat si čistý štít, bez skandálů nebo jiných prohřešků mimo palubovku. To také hovoří o jeho výjimečnosti. Když jej budeme porovnávat, tak jen s těmi nejlepšími, a ti nebyli schopni si čistý štít udržet, třeba Kobe Bryant, Tiger Woods, Michael Jordan. Reputace je velmi důležitá a žádný elitní sportovec ji nemá lepší než právě LeBron James.“

### LUBOŠ BARTOŇ

vítěz Euroligy s Barcelonou (2010), hrál v Itálii, Španělsku i v NCAA



# Slyšeli jste?

## ALICE TEJKALOVÁ

vedoucí katedry žurnalistiky FSV UK



„Zaujal mě podcast **Women's Soccer Coaching**, který lze slyšet například na Spotify nebo se k němu dá připojit přes webové stránky

womensoccercoaching.com. Formou rozhovorů přibližuje příběhy fotbalových trenérek, často úspěšných fotbalistek, jejich cestu k trénování i způsob, jakým se svým svěřenkyním věnují, každá z nich trochu jinak, podle svých zkušeností a osobnosti. V době, kdy se dívčí a ženský fotbal začíná více rozvíjet i v České republice, stojí za to poslechnout si, jak to funguje v zemích, v nichž se mu systematictěji věnují už delší dobu.“



## JAROSLAV KORČÁK

softball / trenér mužské reprezentace



„V podcastech si v posledních letech dovede vybrat každý. Můj jasný favorit je **The Perception and Action**, podcast Roba Greye, průkopníka nelineárního získávání dovedností. V pravidelných podcastech rozebírá aktuální výzkumy z prostředí motor learning či dělá rozhovory

se zajímavými trenéry na téma získávání dovedností. Z tohoto ranku bych doporučil ještě podcast **The Talent Equation** podcast. Z prostředí pátkovacích sportů se velmi zajímaví lidé objevují v **The Farm System** podcastu. Pro všechny sportovní trenéry bych doporučil podcast **Huberman Lab** doktora Andrew Hubermana. Ten pravidelně rozebírá vše kolem zdraví a zdravého životního stylu, podložené aktuálními výzkumy a zkušenostmi z praxe (dýchání, spánek, sportovní výkonnost, imunita, strava atd.). Ze stejného odvětví je i skvělý podcast **The Peter Attia Drive**, za nímž stojí doktor Peter Attia. Z českých podcastů jsem pravidelně poslouchal pouze **Topol Show** Mirka Topolánka, který ke konci roku skončil, takže aktuálně žádný.“



## LUKÁŠ VLASÁK

šachy / trenér mládeže



„**Tim Grover** pro svou profesi používá název Sports Enhancement Specialist, neboť termín trenér/kouč dle jeho slov nedostatečně vystihuje její náplň.

V rozhovoru mluví nejen o svém původu, ale také o cestě, jakou se dostal k práci s největšími hvězdami v historii NBA. Rozmlouvá o vítězné mentalitě, jejím vlivu na ostatní lidi kolem a její nezbytnosti k dosažení těch nejvyšších cílů. Zároveň ale varuje před nebezpečím a oběťmi, které podobné obsesivní chování přináší.“



## KAROLÍNA KŘÍŽENECKÁ

Comms and Philanthropy Lead, Microsoft Česka republika a Slovensko, trenérka pozemního hokeje



„V poslední době se i díky svému zaměstnání hodně zajímám o nasazování a přínos umělé inteligence v různých oborech. A protože umělá inteligence pracuje s obrovským množstvím dat, stejně jako my v profesionálním a výkonnostním sportu, hledám zdroje, z nichž bych se o AI ve sportu dozvěděla více. Nedávno jsem na **Global AI – The Podcast** našla **AI in Sports**, který je sice staršího data, ale právě proto je při jeho poslechu krásně poznat, jak jenom za pár měsíců od natočení tohoto podcastu AI ve sportu zdomácněla. Reflektuje to ale i náš systém vzdělávání trenérů. Protože jestli pojedeme vzdělávání stále postaru, uteče nám svět ještě víc.“



## JAKUB KUDLÁČEK

basketbal / ředitel mezinárodního skautingu klubu NBA Charlotte Hornets



„Dovolím si zmínit jeden nesportovní podcast. Uhranul mě italský Il Dito Di Dio, jehož autorem je Pablo Trincia. Tento podcast, ve volném překladu Boží prst, pojednává o 1.1 let staré tragédii výletní lodi Costa Concordia a fatálním selhání leadershipu kapitána Francesca Schettina a celého vedení společnosti Costa Crociere. Rád hledám paralely běžného života a sportu. Naštěstí se v naprosté většině sportů nebojuje o životy, jde pouze o vítězství a porážky. Stále však tvrdím, že sport, hlavně ten týmový, má zodpovědnost vůči společnosti jako takové vzhledem k tomu, že velká většina charakteristik, které sport pomáhá budovat a formovat, jsou snadno přenositelné do života. Hlavně možnost pomáhat vychovávat lídry, učit se týmové spolupráci, rozhodovat se pod tlakem, umět se vyrovnávat s úspěchy i neúspěchy a mnoho jiného.“

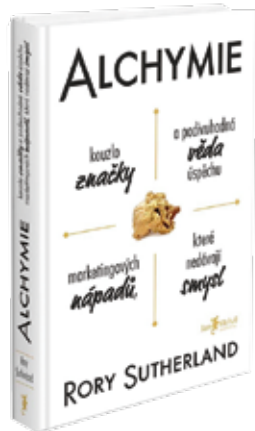


## TOMÁŠ „YARMILL“ POŠEPNÝ

CEO Yarmill a datový analytik biatlonu



„Nedávno jsem narazil na TED Talks s vystoupením charismatického Brita Roryho Sutherlanda, což mě inspirovalo k poslechu jeho audioknihy **Alchymie**. Od té doby ji - nebo alespoň shrnutí na YouTube - doporučuji všem kolem sebe. Je to povídání o nelogickém uvažování. O iracionalitě a komplexitě lidského chování. O divných nápadech. O důležitosti kontextu, v jakém věci lidé vnímají. O tom, že logika nás často dovede jen do stejného místa, jako všechny ostatní. Na první pohled se zdá, že je to sportu vzdálené, ale myslím, že je zde spousta zajímavých postřehů a inspirace pro trenéry i sportovce - třeba důležitost vnímání (vnímání situace lidmi je často důležitější než její realita), síla malých změn (malé změny mohou mít velký dopad), význam emocí při rozhodování a chování nebo role sociálního důkazu při formování chování. Mně se myšlenka, že geniální věci jsou zčásti umění - zčásti věda líbí a věřím, že platí i v kontextu sportu.“



## DAVID SCOTT

kanadský sportovní psycholog



„Slyšeli jste někdy projev **admirála Williama McRavena** z U.S. Navy Seal? Někteří lidé mají díky své vlastní zkušenosti schopnost předávat důležitá ponaučení platná nejen pro sportovce a trenéry, ale pro každého. Zahajovací projev admirála Williama McRavena ke studentům na Texaské univerzitě v Austinu v roce 2014 je jedním z těchto okamžiků. McRaven, dnes v penzi, s hodností čtyřhvězdičkového admirála v U.S. Navy Seal velel jednotkám speciálních operací na všech úrovních. Ve svém projevu vyzdvihuje deset ponaučení, která si odnesl z výcviku u Navy Seal a využil je během kariéry. Tato ponaučení zahrnují věci jako: Dělejte i malé věci správně! Pracujte jako tým. Pokračujte ve směřování vpřed. Nebojte se selhání. Tato ponaučení skýtají základ úspěchu - nejen pro sportovce a trenéry, ale pro každého ve všech oblastech života.“



## PAVEL CHADIM

baseball / trenér mužské reprezentace



„Protože jsme se připravovali na náš vysněný turnaj World Baseball Classic, každá minuta má svou cenu a moc jiného nestíhám. Ale dva podcasty z poslední doby si pamatuji. Prvním je podcast **Přes Příkop** s Vítém Schlesingerem o sporthackingu - Učím sportovce odpuzovat prohry. Jídlo ovlivňuje emoce. A druhým je podcast **Milujeme Baseball**. První moderuje Zdeněk Haník a druhý neuvěřitelní baseballoví fanoušci a fanatici Ján Jabrocký a Jirka Vlach.“



## ONDŘEJ FOLTÝN

vedoucí oddělení volejbalu OLYMP CS MV, koordinátor vzdělávání ČVS



„Podcast **Přes Příkop**, který si právem vybudoval postavení jednoho z nejposlouchanějších sportovních podcastů a našel si i oblibu mezi sportovci a trenéry. Svým obsahem pokrývá širokou oblast sportu: od hráčského a trenérského pohledu přes sportovní marketing, management, analýzu či pohled na sportovce jako biopsychosociálně komplexní bytost. Posлуhač má možnost nahlédnout do zákulisí sportovního života a dostane odpovědi i na jinde nevyčtené či kontroverzní otázky. Konkrétně doporučuji podcast s profesorem Pavlem Kolářem.“



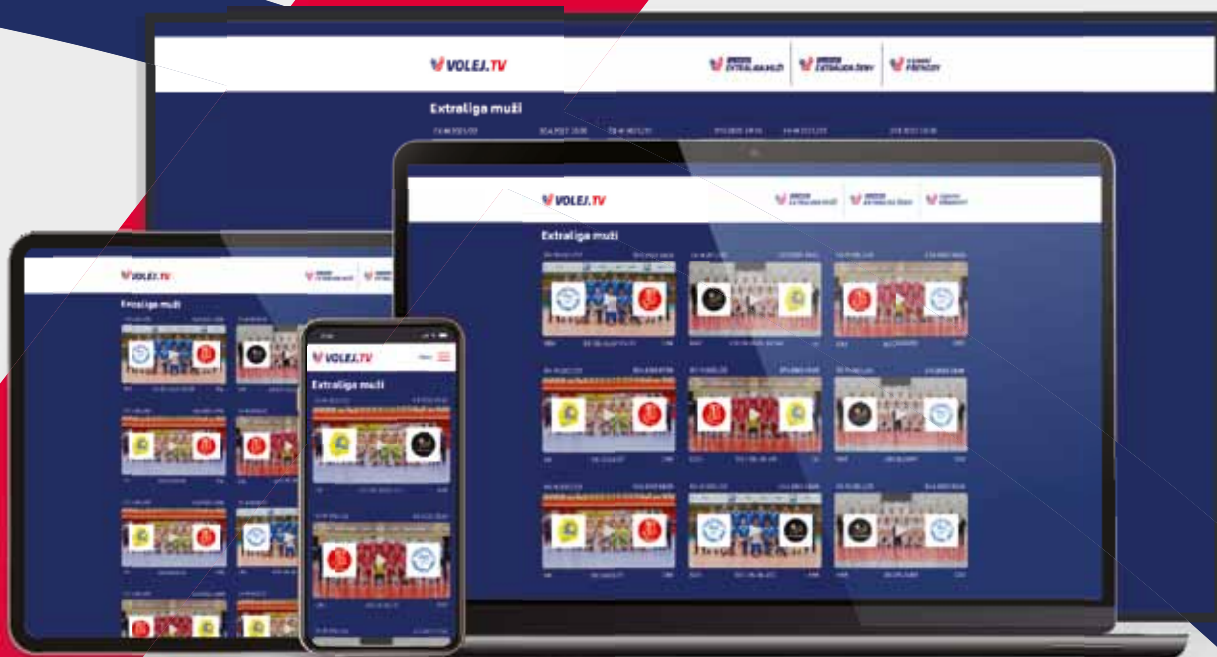
## MICHAL PLECITÝ

florbal / trenér talentované mládeže Českého florbalu a šéftrenér Tatranu Střešovice



„Podcastová série **Groove and Move** mou pozornost upoutala především proto, že její podstatou je sdílení obsahu v oblasti dovedností pro život. Jejich využívání není vázáné pouze na specifickou oblast či sportovní odvětví. Materiál a know-how jsou tak z mého pohledu přenositelné právě pro pestrou paletu odvětví věnujících se rozvoji a výchově nejen nejmenších. V tomto kontextu mě inspirativně nejhluběji zasáhly epizody s Jirkou Haldou, Michalem Ondráčkem a v neposlední řadě ‚energickým sluncem‘ Pavlem Moricem.“





**NEJLEPŠÍ VOLEJBAL  
SLEDUJTE ŽIVĚ NA**

 **VOLEJ.TV**

 UNIGA  
Generální partner českého volejbalu

 gala  
dotek vítězství

 Chance

 KLOKOČKA  
STACE NÁSKOČIT

 Gerflor

 ČM  
ČESKÁ  
MINCOVNA

 KV.ŘEZÁČ  
WWW.KVREZAC.CZ

 NÁRODNÍ  
SPORTOVNÍ  
AGENTURA

**JAROSLAV STRNAD** se měl původně věnovat strojařině. Ale učarovalo mu plavání a téměř půl století strávil jako trenér v těsné blízkosti bazénu. Od začátku devadesátých let hýčkal plaveckou sekci Vysokoškolského sportovního centra MŠMT a bazén na Strahově, kde mu rukama prošly desítky úspěšných reprezentantů. Nadále pracuje jako trenérský koordinátor reprezentačního týmu.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

# Žijte plaváním. Jako já

## Proč a jak jsem se stal trenérem?

„Kdysi jsem plaval za SK Slavia Praha, a najednou nebyl trenér. Byl jsem ze všech nejstarší, tak jsem trénoval své spoluplavce z vody. Ale zjistil jsem, že z vody to nejde, tak jsem si šel stoupnout na břeh a stal se ze mě trenér.“

## Moje nejsilnější vlastnost?

„Pracovitost. Vidím problém, a dokud si ho nevyřeším, pořád nad ním přemýšlím a musím se domoct konce. Projevuje se to i v osobním životě. Musím kvůli zádům cvičit. A i když mě to moc nebaví, cvičím, protože to je pro mě nezbytně nutné.“

## Kdo na mě měl největší vliv?

„Plavecky mě nejvíc ovlivnili kolegové, když jsem začínal. Josef Nalezený, Jiří Kyněra a Petr Příkryl, s nímž obzvlášť jsem vedl tisíce hodin debat o plavání. A ještě Milan Moravec. Všichni patřili do silné trenérské generace a hodně jsme si povídali hlavně v době, kdy jsem byl reprezentační trenér. A ještě mě přivedla k trénování práce. Jsem původně inženýr strojař a pracoval jsem v Tesle Karlín. Přišel jsem tam v šest ráno, něco dělal a bylo úplně jedno, jestli jsem byl pilný, něco vymyslel, nebo ne. Nikoho to nezajímalo. Na trénování se mi líbilo, že jsem viděl výsledek své práce. Záleželo samozřejmě na plavcích, ale i tak vidíte v určitém procentu výkonu sportovce odraz svojí práce. A to mě lákalo. V továrně se nic podobného nedělo.“

## Moje trenérská filozofie?

„Mám strašně rád lidi, i když to nevypadá, protože někdy působím jako bručoun. Ale já měl vždycky závodníky rád, a i proto si myslím, že snad až na jednoho plavce

ode mě nikdo neodešel. Naopak ke mně chodili. A pak mám hrozně rád plavání. Strávil jsem tisíce hodin, že jsem si četl o plavání a pořád něco zkoumal.“

## Nejlepší rada, kterou jsem kdy dostal?

„Nikdy se nevzdát.“

## Moje nejtěžší trenérské rozhodnutí?

„Na to nevzpomínám moc rád. Kdysi jsem v mých začátcích ve VSC trénoval hrozně šikovného plavce. Přišel ke mně v 15 letech, startoval na ME, ale byl strašně nedisciplinovaný. Když se někde konal večírek, kde se samozřejmě pilo, nemohl na něm chybět a my se museli rozloučit.“

## Co se mi opravdu povedlo?

„Asi bych dal nejvýš Báru Závadovou a její 5. místo na MS v Kazani 2015 na dlouhé polohovce, protože jsme se vždycky snažili mířit na světovou scénu. Petra Chocová jako mistryně Evropy na 50 metrů prsa v Debrecínu 2012 byla první opravdu pořádná medaile. Ale přece jen to byla neolympijská disciplína, navíc v olympijském roce. To mi hodnotu jejího úspěchu v hlavě trochu sráželo dolů. Na to se ale nikdo neptá, musela zaplavat mimořádný výkon. A zmíním i olympiádu v Atlantě, kde Lenka Maňhalová jako první Češka plavala 200 metrů prsa pod 2:30. Sice byla jedenáctá, ale byl to skok do velkého plaveckého světa. Její rekord vydržel snad 20 let, až ji překonala Martina Moravčíková. A ještě na jednu věc jsem docela pyšný. Před OH v Sydney ke mně přišla Katka Pivoňková. Do Sydney neodjela, zůstala za limitem nějakých 16 setin, zlomilo ji to a skončila

s plaváním. Ale rok a půl před OH v Aténách přišla po asi dvouleté pauze, že by se chtěla zúčastnit. A dokázala to. Od té doby jsem měl v hlavě zasunutý, že když plavec i trenér moc chtějí a plavec trenérovi absolutně věří, podaří se to.“

## Kdy jsem měl pocit, že mám všechno v tréninku pod vlastní kontrolou?

„Nikdy. Když jsem trénoval, říkal jsem panu řediteli Vysokoškolského sportovního centra MŠMT, že samotné trénování je tak 15-20 procent mého času. Všechno zbylé jsem musel věnovat tomu, abychom na Strahově mohli co nejlépe fungovat, včetně shánění peněz, protože bez nich to nejde. Jinak nemůžete držet s nejlepšími krok. V té době jsem strávil nekonečné hodiny na bazénu, aby všechno fungovalo. Měl jsem od všeho klíče a dirigoval provoz, abychom dostali jen to nejlepší. Někdy jsem tam i spal a bohužel jsem nikdy nezažil, abych se jako trenér mohl věnovat jen plavání. To závidím současné generaci, která takové starosti nemusí řešit.“

## Co dělám, když cítím, že za mnou můj sportovec nestojí?

„Buď jsem tupej a nepoznal jsem to, nebo si nepamatuji, že se to stalo. Jen jednou se stalo, že ode mě odešel plavec, s nímž jsme dnes nejlepší kamarádi, Jirka Dub. Já měl teorii, že jsem se věnoval všem, ale v olympijském roce šlo mé úsilí na ty nejlepší, kteří měli velkou šanci na olympiádu se dostat, protože jsem věděl, že pak naše sekce bude žít z takového úspěchu další čtyři roky. Na Strahov tehdy přišla Katka Pivoňková, které se dostalo maximální podpory. Ještě byl s námi Jakub Jiráček. S Jirkou byli dobří, doma vyhrávali, ale





na olympiádu se nenominovali. Oba to nesli nelibě. Jakub to překousnul, ale Jirka ne a odešel k trenérce Passerové.“

#### Do jaké míry rozlišují v přístupu mezi starým a mladým plavcem?

„Na Strahov chodili plavci až po střední škole. Jen na začátku se jich pár objevilo už v 15 letech. Ale přinášeli problémy, většinou sociální, ne sportovní. Dostali se z menšího města do Prahy, kde bylo na koleji velké množství lákad. Bylo složité, aby dávali plavání 100 procent, tak jsme takhle mladé plavce už nebrali. S dospělými jsem vycházel lépe, protože jsem je považoval za sobě rovné, diskutovali jsme spolu a mně takový způsob komunikace vyhovoval. Jak mi napsala Bára Závadová, když odcházela do Austrálie, že jsem ji naučil mít rád plavání tím, že jsme si o plavání pořád

INZERCE

povídali. Žil jsem plaváním a chtěl jsem, aby i oni žili plaváním, tak jako já.“

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

„Mockrát. S Petrou Chocovou, která plavala prsa, která jsou na techniku hodně složitá. Když něco nešlo, jak mělo, jeli jsme za Petrem Příkrylem do Zlína pro radu. Před MS v Šanghaji 2011 potřebovala Petra splnit na závodech v Paříži limit a dostat se před Martinu Moravčíkovou. Petra plavala těsně nad limitem a před finále mně volala, že to nedá, protože jí nejdou nohy. S ní bylo skvělé, že uměla perfektně popsat problém. Napsal jsem Petru Příkrylovi a navrhl dva způsoby řešení. Napsal mi, abychom se do prvního nepouštěli, protože bychom to nestihli, a abychom se zaměřili na druhý krok. Pracovali

#### PLAVECKÝ TRENÉR

### JAROSLAV STRNAD

**Narozen:** 22. 10. 1951

**Trenérská kariéra:** bývalý šéftrenér VSC MŠMT, reprezentační trenér, v současnosti trenérský koordinátor reprezentačního týmu ČR, trenér mj. olympioniků Lenky Maňhalové, Rastislava Bizuba, Vlastimila Burdy, Kateřiny Pivoňkové, Jiřího Jedličky, Petry Chocové (Weber), Barbory Závadové, Pavla Janečka aj.

**Trenérské úspěchy:** Lenka Maňhalová (vícenásobná medailistka ze světové univerziády 1995 a 1997 na 200 m prsa a 200 m polohový závod), Petra Chocová (mistryně Evropy 2012 na 50 m prsa), Barbora Závadová (5. místo na MS 2015 na 400 m polohový závod)



ČESKÁ  
OLYMPIJSKÁ  
NADACE



Pomáhejte s námi  
financovat sport  
dětí a plnit  
jejich sny

www.olympijskanadace.cz



HLAVNÍ PARTNER



HLAVNÍ MEDIÁLNÍ PARTNER



Česká televize

jsme na tom dva týdny do posledního kvalifikačního závodu. Petra sama od sebe dělala všechno potřebné individuálně na tréninku, limit splnila a pak v Šanghaji zaplavala i limit pro olympiádu do Londýna. Vždycky jsem se hodně bavil s lidmi, kteří mi dávali nové impulzy. Člověk je po letech už slepý a může něco přehlédnout, když plavce vidí každý den na tréninku, některé věci mu mohou splynout. Jiný pohled vám pomůže problém odhalit a vyřešit.“

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

„Dal bych oboje na stejnou úroveň. Vzdělání musíte mít a udržovat se v nejnovějších poznatcích. Životní rozhled je potřeba, abyste si se sportovci rozuměli. Například Honza Šefl je hodně přemýšlivý, zajímal se i o neplavecké problémy - a obracel se s tím na mě. Kdybych měl jen plavání, které vás v životě omezuje, tak by se na mě nemohli plavci v podobných záležitostech obracet. Když jsme plavce měli v VSC, já byl s nimi daleko víc hodin než rodiče, takže trenér je ovlivňoval i v životě mimo bazén.“

### Čím se trenérsky vzdělávám nebo inspiruji?

„Jak už jsem zmínil na začátku, povídali jsme si dlouhatánské hodiny s Pepou Nalezeným, Petrem Příkrylem, Jirkou Kyněrou, Martinem Prokešem. Mně to strašně pomáhalo a hrozně moc jsem se od nich naučil. Tehdy bylo české plavání dost izolované a nebyly tady skoro žádné materiály. Když se něco objevilo, hltali jsme to a bavili se o tom. Dnes už si najdete všechno, co potřebujete, a máte možnost se sami vzdělávat. Ale pořád si myslím, že sdílení informací a debatování vám může ukázat další věci a cesty. A je to dobré i při oné trenérské slepotě. Na Strahově jsem měl o generaci mladšího asistenta Tomáše Brtníka, který se díval na tréninky jinýma očima, a bylo inspirující si s ním o plavání povídat.“

### Jak se během mé trenérské kariéry plavání změnilo?

„Největší změna, kterou u nás strašně podceňujeme, a není využívaná, je, že se do plavání zapojily další pomocné vědecké obory. Jestli si někdo myslí, že je dnes možné trénovat bez kondičního trenéra, biochemika, psychologa a dalších



Petra Chocová

FOTO: PROFIMEDIA.CZ

odborníků, tak to možné není. Proto si myslím, že v plavání nemůžeme nikdy hrát první housle. Naše země je chudší než některé vyspělé země a nemůžeme to nikdy dohnat. Izolovaný trenér může dostat závodníka na mistrovství světa, olympijské hry, ale k medaili máme daleko. Trenér ve vyspělých zemích má okolo sebe tým odborníků z různých oborů lidské činnosti a působí jako jakýsi koordinátor, on to musí dát dohromady. Myslím, že jsme na Strahově v tomto směru byli vpředu. Snažil jsem se okolo sebe soustředit nejruznější odborníky, kteří měli sport a plavání postupně stejně rádi jako my. A myslím, že jsme díky tomu měli dobré výsledky.“

### Jak se ladí forma plavců?

„V tréninku se začíná obecnou vytrvalostí a pak je trénink postupně čím dál specifičtější směrem k vrcholné události. Některé vlastnosti jsme v září skoro nedělali, nebo jen jako údržbu. A jak se blížila akce, na kterou jsme se chystali, obecné věci ustupovaly do pozadí a dopředu se dostávaly záležitosti bližší konkrétnímu závodu. A pak jde o odpočinek. Zmenšujete série, zvyšuje se množství odpočinku, řeší se spánek, aby sportovec byl na vrcholu specifických závodnických i fyzických a psychických sil. Naučil jsem se pár zásad a těmi jsem se řídil. Čím je plavec starší, tím víc musí odpočívat. Čím plave kratší trať, tím víc musí odpočívat. A třetí, že kluci odpočívají víc než holky. Souvisí to s množstvím

svalové hmoty. Například sprinteři jsou hodně osvalení, a tím musejí víc odpočívat.“

### Jak zabránit tomu, aby plavec nepodleh stresu z plné haly a očekávání?

„Tohle nebyla moje silná stránka. Já závody strašně prožívám a těsně před startem jsem plavce spíš znervózňoval, místo abych je posiloval. V Debrecínu na ME 2012 jsem tak Petře Chocové možná pokazil prsou stovku. U call roomu řekla: Už sem, pane Strnade, nechodte, vy mě znervózňujete. Naučili jsme se s Petrou a Bárou potřebné techniky, že si závod v hlavě vizualizovali a prožily si ho, ale jinak jsem se snažil nechávat je spíš v klidu. Po mně Markéta Kaplanová nebo teď Petra Škábová jsou v tomto směru daleko dál a lepší než já. Když jsem všechno tak prožíval, nedokázal jsem dávat užitečné rady. S Petrou Chocovou jsme už asi před patnácti lety počítali záběry. Jak ona sama sebe znala a rozuměla technice, byla to skvělá spolupráce. Vždycky, i teď jako divák, když skočí prsař do vody, automaticky počítám záběry. V Debrecínu na ME jsem ve finále tím vzrušením záběry nespočítal. Víte, nikdy jsem nehledal chybu jen u plavců, vždycky jsem začínal u sebe. Já si plavce vybral, protože byli dobří, a když se něco nepovedlo, musím nejprve hledat, jestli jsem chybu neudělal já. Protože jsem ten trénink někam směřoval, oni plnili moje pokyny.“

# Komplexní softwarové řešení pro kluby, trenéry a sportovce

📅 Plánování

📊 Monitoring

📺 Video analýza

🏥 Zdravotní modul



## Monitoring

Data o tréninkové zátěži a připravenosti  
ve vašem počítači a mobilu jedním kliknutím



**Vyfoťte QR kód**  
a vyzkoušejte si XPS zdarma  
[www.sidelinesports.com](http://www.sidelinesports.com)

S podporou



ČESKÁ  
TRENÉRSKÁ  
AKADEMIE

# Jin a Jang

Patří do velmi malé skupiny špičkových českých sportovců - dvojic, kteří společně hrají v elitních klubech elitních soutěží a jsou klíčovými hráči. V evropském basketbalu jsou velmi žádaným zbožím. Aniž by to plánovali, potkali se ve stejném klubu a mají před sebou nelehký úkol: vyhrát s Barcelonou všechny soutěže. Tomáš Satoranský a Jan Veselý. Stále mám pocit, že české sportovní prostředí nedokáže plně využít jejich potenciál. Oba v sobě totiž skrývají sílu naděje pro všechny mladé sportovce, kteří sní o cestě vedoucí k podobné kariéře.

**D**vě české hvězdy pod katalánskými koši se v nabitém zápasovém tempu adaptovaly v novém klubu. Oba přišli z rozdílného prostředí, z jiné kultury, od jiných trenérů, kvůli účasti na EuroBasketu i později a unavení do přípravy. Tomáš navíc s nedolčeným zraněním kotníku.

Dorazili do klubu, který je vlajkovou lodí nejlepší ligy v Evropě.

Ligy mistrů Evropy.

Ligy, ze které 12 týmů startuje v evropských pohárech.

Ligy obrovských rivalů Realu Madrid a FC Barcelona, k nimž se vždy přidají další dva až tři kluby a společně zvyšují konkurenční prostředí, z něhož vzešli, vychází a budou vystupovat hráči tvořící základní kostry mnoha reprezentačních výběrů.

V neposlední řadě se jedná o ligu, ve které hráli nebo hrají i Jiří Welsch, Luboš Bartoň, Ondra Balvín, Vítek Krejčí, David Jelínek, Patrik Auda nebo Ondra Hanzlík.

## Počet utkání vs. počet soutěží. Co je větší riziko?

Na konci sezony bude mít Barcelona na kontě víc než 85 utkání, podobně jako všechny týmy po základní části NBA (82). Jeden podstatný rozdíl: týmy v NBA hrají „pouze“ o jeden titul, Barcelona o čtyři, v rozdílných soutěžích, s odlišnými hráčskými systémy. Každá má vrchol v jiném termínu, v září, únoru, květnu a červnu. Lze vůbec načasovat formu na čtyři vr-

choly v jednom makrocycly? Jak pracovat s únavou, jak předcházet zraněním, kolik času poskytnout hráčům po zranění k bezpečnému návratu do herního kolotoče, aby se minimalizovalo riziko opakovaného zranění, které bývá z pohledu léčby časově náročnější než to první? Na mnoho dalších otázek hledá odpověď i trenér Šarunas Jasikevičius. Bude jeho pomalejší, někdy až příliš svázaný basket pravým receptem při skládání účtů na konci sezony? Ukazuje se, že největší problém v evropském basketbalu není počet utkání, ale kombinování více soutěží. V NBA si můžete dovolit slabší utkání a většina týmů je má. Pokud k tomu dojde, má to vliv pouze na jednu soutěž. Když vás podobný zádrhel potká v Evropě, například ve fázi, kdy se kvalifikujete do národního poháru a bojujete o první osmičku v Eurolize, může to být kruciólní problém pro celou sezonu na více bojištích.

## Změny v kádru vs. herní koncept a adaptace

Když vyměníte polovinu týmu, musíte očekávat na začátku sezony porodní bolesti. Nemusí to být zákonitě spojeno jen s výsledky, ale určitě s propady v určitých fázích utkání. Hluchá místa přijdou vždy, ale klíčové je, aby nebyla příliš dlouhá a nestávala se často, a hlavně ne v rozhodujících fázích utkání, například ve vyrovnaných koncovkách. V tomto kritériu má Barcelona příležitost ke zlepšení. Několik utkání v závěrech

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.

Opory reprezentace a dlouholetí kamarádi se konečně potkali na stejné klubové adrese

FOTO: PROFIMEDIA.CZ



ztratila, a ještě ve větším počtu zápasů se strachovala o vítězství. Napadá mě, zda to není součástí strategie vedení týmu: udržet napětí a maximální koncentraci na výsledek i v utkáních proti relativně slabším soupeřům? V kontextu adaptace bylo velmi zajímavé sledovat spor mezi trenérem Jasikevičiusem a Nikolou Kaliničem, kterého v listopadovém utkání proti Efesu poslal během třetí čtvrtiny do šatny, když byl nespokojený s jeho obranou a dal mu to najevo těsně před oddechovým časem. Navenek se mi zdá, že Barcelona z této situace vyšla silnější. Ačkoli v několika utkáních po tomto incidentu byla jasně vidět doba hledání se a znovuobrození respektování nastavených norem, hlavně v komunikaci mezi hlavními aktéry. Od ledna byly už víc vidět základní kontury kostry Satoranský - Laprovittola - Kalinič - Mirotič - Veselý. Každý z nich je jiný, nejen proto, že hrají na různých pozicích. Mají ale také mnoho společných znaků, které například umožňují Barceloně častěji a s menšími obavami přebírat v obraně, hrát zády

ke koši v dolním postavení (nejen přes vysoké podkošové hráče) nebo zahájit rychlý přechod na útočnou polovinu driblinkem ihned po doskoku pod vlastním košem kterýmkoli z těchto hráčů.

### Veselý a jeho výjimečnost

Krátké zastavení u Jana Veselého. Do moderního basketbalu přinesl činnost, ve které je jedinečný a nejlepší v Evropě, a sice odbíjení míče při útočném i obranném doskakování. Jedná se o situace, kdy nemůže při doskoku balon bezpečně ve vzduchu chytit a dopadnout s ním na zem, nebo k němu má daleko. V tyto momenty míč odbije do prostoru, kde se nachází spoluhráči. Když k tomu přidáme zlepšení střelby trestných hodů (ve Fenerbahce), zlepšení střelby za dva body z prostorů kolem vymezeného území (letos v Barceloně), pohyblivost, herní inteligenci a smysl pro spolupráci, můžeme směle konstatovat, že Jan je jiný než ostatní špičkoví podkošovní hráči v Evropě. Právem patří na své pozici do malé skupiny těch nejlepších.

## MŮŽOU HRÁT POSLEPU

„Vždycky jsem si strašně užíval pozorovat kluky a jejich spolupráci na hřišti, už od mládežnického věku. Hlavně jejich hra pick and roll, kterou už by spolu mohli hrát i poslepu, byla postrachem pro všechny soupeře, od juniorů až po seniorskou reprezentaci. Mám radost, že se konečně sešli i v klubu a hned v tom nejambicióznějším a nejprestižnějším v Evropě. Fandím jim, aby po Jirkovi Zídkovi a Lubošovi Bartoňovi byli dalšími, co zvednou nad hlavu trofej pro vítěze Euroligy. Navíc jako dva Češi v jednom týmu? To by bylo pro naši zemi unikátní!“

**JAKUB KUDLÁČEK**  
ředitel mezinárodního  
skautingu klubu NBA  
Charlotte Hornets



## Propady a ztracené koncovky vs. získané zkušenosti a kontrola času u klíčových hráčů

V řadě utkání Barcelona střídala skvělé úseky s vyloženě špatnými, ztrácela velké náskoky, prohrála některé koncovky. Odborníci tento fakt často komentují tím, že na sebe nebyl tým tak zvyklý. Určitě na tom něco je. Zmínit ale také musíme, že trenér Jasikevičius obdivuhodně důsledně hlídá minuty zkušených hráčů v kontextu náročného programu (to platí převážně pro ACB ligu, možná s výjimkou utkání proti euroligovým rivalům Realu, Valencie a Baskonie). Co se za tím skrývá? Může to být opatrnost spojená se zkušeností s relativně vysokým počtem zranění na začátku sezony. Druhým faktorem je vyčerpání velkého počtu hráčů, kteří byli místo přípravy s klubem v reprezentačních výběrech na EuroBasketu. Třetím faktorem je vysoký počet utkání a ambice bojovat o titul ve čtyřech soutěžích. Bylo by chybou nezmínit, že tým má sílu a zkušenosti, aby zápasy hlavně se slabšími soupeři ve španělské lize rozhodoval dřív. Bylo příliš mnoho utkání, kdy vedla o víc než 15 bodů, a na konci se strachovala o výsledek.



31letý rozehrávač Tomáš Satoranský působil v Barceloně už v období 2014-16, pak prošel čtyřmi kluby NBA, aby se do Katalánska přes Washington, Chicago, New Orleans, San Antonio a opět Washington Ioni v létě vrátil



Na loňském EuroBasketu pod trenérem Ronenem Ginzburgem hráli ještě 11. září osmifinále s Řeckem, o třináct dní později už bojovali za Barcelonu ve španělském Superpoháru

FOTO: CZ BASKETBALL / VÁCLAV MUDRA

## Satoranského návrat do Evropy

Přechod z NBA do evropského basketbalu po šesti letech zvládá Tomáš velmi dobře. Jsou na něm vidět radost ze hry i progres. Asi nejviditelnější jsou zlepšení ve střelbě z tříbodového prostoru a hra zády ke koši na levé straně vymezeného území z pohledu útoku. Viděli jste, jak proti Realu zdecimoval ve hře 1 na 1 zády ke koši Sergia Rodrigueze? Jak skóroval, jak nezištně přihrával volným spoluhráčům do tříbodového prostoru nebo překonával zdvojnásobení? V začátcích po návratu z NBA mu pomohla reprezentace, která mu dala prostor i čas, včetně významné role. Podobně významnou roli má v Barceloně. Evidentní je silná vzájemná důvěra s trenérem, kterou Tomáš vnímá jako závazek a odpovědnost za výkon svůj i týmu a výsledek. To je obrovský batoh, který nese na zádech. Navíc při nástupu do Barcelony nebyl ještě zcela fit po zranění kotníku. Otázkou je, pro koho byl příchod do Barcy větší změna? Pro Tomáše z NBA, nebo pro Jana z Fenerbahce? Ani Jan to neměl jednoduché. Přišel po osmiletém kontraktu z organizace,

města a od spoluhráčů, kteří jej milovali. Zapojil se do konceptu, jenž si zakládá na nižším skóre a ne tak dynamickém stylu. To nesouzní s jeho největší předností - atletičností. I on ale zvládá adaptaci velmi dobře. Verzatilitou dává obraně i útoku Barcy jiné příležitosti, než tomu bylo před jeho příchodem. Jak si hráči zvykají na nastavený systém, dostává se jim i větších pravomocí, což se projevuje přirozeným zrychlením tempa hry. Když jsou na hřišti Satoranský, Veselý, Laprovittola, Mirotič a Kalinič, je tým připravený hrát tempo basketbal.

## Generál vs. zahradník

Trenér generál se snaží mít vše pod kontrolou, diriguje od postranní čáry většinu útočných akcí, vyžaduje stoprocentní dodržování instrukcí, nedává moc prostoru k improvizaci, preferuje spíše zakončování z druhé, třetí nebo další příležitosti před první možností, nepripouští moc diskuze v utkáních a mnoho dalšího. Trenér zahradník je ve většině věcí na opačném pólu. Nechává hráčům volnosti při rozhodování, podobné situace ale zařazuje i v tréninku, aby na ně byli připraveni, hodně s hráči komunikuje, i mimo hřiště, naslouchá více realizač-

**„KDYŽ JSOU NA HŘIŠTI SATORANSKÝ, VESELÝ, LAPROVITTOLA, MIROTIČ A KALINIČ, JE TÝM PŘIPRAVENÝ HRÁT TEMPO BASKETBAL.“**

## REFLEXE

nímu týmu i hráčům, dává jim prostor i v oddechovém čase nebo při poradách na utkání. V žádném případě se ale nejdá o anarchii. I trenéři zahradníci jasně definují hráčům základní principy hry na obou stranách hřiště, definují role a odpovědnosti, ale zároveň se snaží odpovědnost za výkon a výsledek více transformovat do závazku jednotlivých členů týmu. Dovedl bych si představit, že by měli tým a hráči Barcelony větší volnost, ale toto je styl řízení a vedení utkání, se kterým šla Barcelona do svazku s Jasikevičium, a příchozí hráči vědí, jaký Šaras je. Bylo to jejich svobodné rozhodnutí. Oba tyto trenérské styly jsou možné a oba mohou být úspěšné. V obou také zůstává trenér klíčovou osobou. Mění se pouze jeho role. Ano, styl generál je nyní v minoritě a Jasikevičius je jedním z jeho hlavních protagonistů, je v tom jeden z nejlepších nebo nejlepší. Umím si představit, že tým s takovým talentem, atletičností a dobrými střelci by mohl hrát uvolněněji, tím pádem i rychleji. Střídání by vznikala přirozeněji tím, jak by už někteří hráči byli z rychlých



FOTO: FCBARCELONA.COM

32letý pivot Jan Veselý prožil v NBA tři sezony, většinu ve Washingtonu, krátce v Denveru, posledních osm let válel za Fenerbahce, kde se stal nejlepším hráčem Euroligy (2019) i jejím vítězem (2017)

přechodů unavení. V některých utkáních to můžeme vidět.

## Závěrem

Barcelona vyměnila před sezonou polovinu hráčů na soupisce, ti klíčoví přijeli později do přípravy a fixují nový herní koncept, učí se adaptovat na nové role a dirigentskou taktovku hlavního trenéra. Po zraněních a s velkým tréninkovým výpadkem se vrátili do týmu Mirotič a Higgins. Většina posil jsou už hráči středního basketbalového věku, jejich DNA jim neodpárete. I oni se chtějí podílet na formování týmu podle svých představ. Na konci dne se všichni musí přizpůsobit a najít kompromisní řešení. Jsem přesvědčený, že Barca může být ještě lepší, než dnes je. Je jedním z hlavních adeptů na Final Four Euroligy, které se bude v květnu hrát v litevském Kaunasu. Pokud tam nepostoupí, nastane zklamání. Kvůli tomu usilovali o zkušené hráče, Tomáše a Honzu nevyjímaje. Ti budou mít v konci sezony extra hodnotu. Máme se na co těšit. S českým tandemem tomu můžeme být hodně nablízku. □

INZERCE

UNYP ARENA  
Praha

5. 5. 2023  
18:00



Vstupenky  
v předprodeji zde:



# SOUBOJ O TITUL

Superfinále extraligy mužů

# Jiný věk, jiné zaměření, jiné nároky

**S**tále se nacházíme ve 4. patře, kde se zabýváme rozvojem potenciálu sportovce a učním. Možnosti a vhodné nástroje tréninku se mění s věkem a zráním sportovců. U dětí a mládeže je hlavním cílem rozvoj potenciálu, kdežto u vrcholového sportu výkon v daném místě a čase. U mládeže lze mnohé nechat na budoucnost, ale ve vrcholovém sportu se nečeká – vítězství je vše, prohra nic.

TEXT: ZDENĚK HANÍK,  
ONDŘEJ FOLTÝN

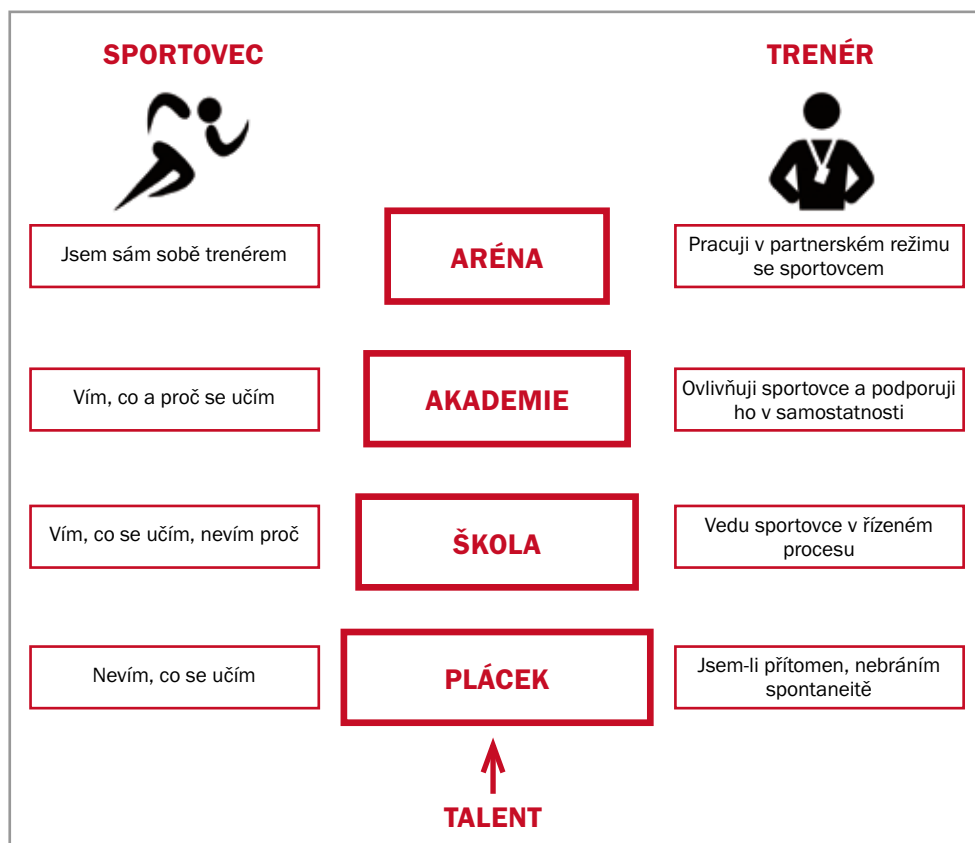
Je obrovskou výhodou trenéra, pokud si pracovní prošel různé věkové skupiny, jak naznačuje i slavný trenér fotbalového Arsenalu:

„Mnoho trenérů se věnuje této profesi, aniž prošli středisky přípravy, kde jsou děti od 5 let až po dospívající ve věku 15 až 17. Měl jsem štěstí, že jsem ve Štrasburku a potom v Cannes těmito středisky prošel a že jsem se pak jako trenér zajímal o formování hráčů, o etapy, které hráčům umožní osvojit si napřed techniku (mezi 7 a 12 lety), potom se vyvíjet tělesně (mezi 12 až 16 roky), poté prohlubovat svou mentální odolnost (od 17 do 19 let) a nakonec mezi 19 a 22 lety nabít to hlavní, co funguje jako střecha, zakrývající dům.“



ARSÉNE WENGER

Znalost principů postupného formování vývoje sportovců od časných roků je oporou pro pochopení chování hráčů, a to u všech trenérů, kteří chtějí své práci rozumět nejen intuitivně, ale i vědomě a metodicky.



Vztah sportovce a trenéra se v ideálním případě vyvíjí ve čtyřech fázích, které jsme obrazně nazvali pláčkem, školou, akademií a arénou. Sportovec postupně přebírá za svůj potenciál a výkon odpovědnost a trenér jej k tomu cíleně a systematicky připravuje.

**Pláček** je obdobím bez přítomnosti nebo zásahů trenéra. Jeho podstatou je spontánní učení formou hry. Dítě neví, že se učí, ale dostává chuť sportovat a podávat výkon, tedy získává motivaci.

**Škola** je období, kdy trenér vstupuje „do hry“. Svěřenec se učí nevědomě. Ví, že se něčemu učí, tuší, že to má nějaký cíl, ale smyslu konkrétního tréninku zpočátku nerozumí.

**Akademie** znamená přechod k dospělosti. Trenér vysvětluje smysl tréninku

a vede hráče k odpovědnosti za vlastní vývoj i výkon. V tomto procesu jej podporuje v roli zkušenějšího partnera.

**Aréna** je finální fází, kdy je hráč veden většinou nenápadně, trenér jej spíše doprovází nebo řídí chod týmu. Nepouští taktovku z ruky, vede hráče k samostatnému seberozvoji, ale respektuje, že co sportovec, to originální příběh.

Trenér by měl akceptovat vývoj sportovce přiměřeně jeho věku a zralosti. Podle toho, v jaké fázi se nachází, volit metody a prostředky tak, aby hráč prošel od pláčku až do arény. Z telefonátu tenisového trenéra Petera Cartera, přepsaném v knize Živý mýtus Roger Federer od Michala Hanuše, se dovídáme: „...mám tu jednoho chlapce, který má podle mě potenciál. Je mu teprve dva-



náct nebo třináct, nicméně věřím, že z něj něco bude.“

Carter jistě vnímal mladickou neukázněnost, ale na prvním místě vidí potenciál, což je jen jiný výraz pro Rogerovu tenisovou jedinečnost. Federer o tom říká: „Nebyl to sice můj první trenér, ale byl to můj pravý trenér. Dokonale znal mě i moji hru. Vždy pro mě chtěl to nejlepší.“

## Plácek

Pro představu projdeme patra právě představené pyramidy a uvedeme příklady z praxe velkých sportovců a trenérů. Nejslavnější brazilský fotbalista Pelé se fotbal učil hrát na ulici, hrou plnou experimentování, pokusů a omylů. Nekopal si proto, že by chtěl něco rozvíjet, ale bavilo ho hrát si. Při tom se učil, aniž by si to uvědomoval. Nejen pohyb a dovednosti, rozvíjel skryté schopnosti vidět, rozhodovat se a volit řešení. Podobně trenér Wenger vzpomíná, jak důležité pro něj byly přirozené začátky mezi obyčejnými kluky z okolí: „Dresy jsme neměli, hráli jsme bez trenéra i rozhodčího. Nemít dres mělo svou cenu, protože jsme museli zvednout hlavu a vypracovat si periferní vidění, vidět do hloubky. Bez trenéra to pro nás mělo také cenu, protože jsme se učili hrát iniciativně.“

**Malé děti si mají především hrát. Umožněte jim, aby si hrály spontánně, bez trenérské intervence. V organizovaném tréninku jim poskytněte alespoň část tréninkového prostoru, dočasně se vzdějte přímého vedení a nechte děti zapomenout se ve vlastní hře.**

## Škola

V dítěti, které si hraje a má talent pro sport, přirozeně vznikne zájem provozovat svůj sport vážně. Otevírá se prostor pro trénink. V tomto období nemusí a zpravidla nepotřebuje znát smysl tréninku. Trénink by ho měl bavit podobně, jako ho baví hra.

V tomto období jsou klíčové tři následující aktivity či postoje. **Zaprvé:** získat děti, vybudovat kladný vztah k pohybu, u sportu je udržet (zábavou) a nastartovat jejich pravidelnou sportovní činnost. **Zadruhé:** zajistit podmínky, sportoviště, halu, peníze na provoz. **Zatřetí:** soutěže vnímat především jako výchovný prostředek a nezaměřovat se na ně, ale na vývoj jedince.

Nejslavnější kanadský hokejista Wayne Gretzky trénoval na ledě a střílel na branku s tenisovým míčkem. Jeho otec Walter věděl, že když se naučí ovládat tenisák, jenž se vysoko odráží, bude pro něj pak jednodušší perfektně zpracovat a trefit puk. Možná malý Wayne ani netušil, proč tak dělá, prostě ho to jenom bavilo. Zato jeho otec správně tušil, že podobnými cvičeními na rozvoj koordinace a obratnosti pomáhá formovat jeho sportovní budoucnost.

Vítězství a úspěch jsou sice důležitým doprovodným jevem ve sportu dětí a zároveň zpětnou vazbou, zda se potenciál mladého sportovce vyvíjí správně, ale na prvním místě je ve sportovní „škole“ vždy vývoj člověka a utváření jeho postoje a hodnot.

**Největší autoritu máte jako trenér, dokud pracujete s dítětem. Dítě je relativně poslušné, nasává jako houba a jeho tělo je připravené dělat největší pokroky v oblasti dovedností. Využijte tuto dobu hlavně k vytvoření pohybových návyků a základu pro rozvoj techniky a taktiky.**

## Akademie

Dítě se postupně proměňuje ve zkušenějšího sportovce. Trenér by se měl připravit na to, že se dospívající svěřenec může a pravděpodobně i bude zajímat o smysl a podobu tréninku. Tím se dostává do „akademického“ patra tréninku. Sportovci, kteří jsou k tomu mentálně a sociálně disponováni, začínají být povolna partnery trenéra. Trenér je v takovém vztahu zkušenějším, ale respektujícím parťákem. Tato slova potvrzuje volejbalový velikán, trenér mistrů světa a olympijských vítězů z Brazílie:

**„Trenéři by měli být citliví na individuální potřeby každého hráče a přizpůsobit tréninkový plán tak, aby byl pro něj efektivní a zároveň ho nenaplnil zbytečným stresem. Je důležité, aby se hráči cítili podporováni a aby se naučili řešit obtíže a problémy, které je čekají na cestě ke svému cíli.“**

**BERNARDO REZENDE**

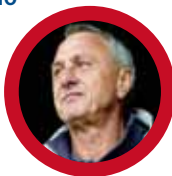


Trenér mladého sportovce neopouští roli lídra. Nemusí ji však už uplatňovat jako ryzí autorita. Sportovec se v tomto období mírně vymaňuje z jeho vlivu, utváří se jeho svébytná osobnost, tolik potřebná

pro sportovní mistrovství. Slavný fotbalový vizionář to doplňuje slovy:

**„Je důležité, aby trenéři v juniorských týmech nekladli příliš velký důraz na výsledky, ale spíše na rozvoj hráčů a vytváření dobrého týmového ducha. Juniorské týmy by měly být především o učení a rozvoji hráčů, ne o vítězstvích.“**

**JOHAN CRUYFF**



Výkonnostní mládežnický sport tedy přivádí dospívajícího sportovce na životně důležité rozcestí, které ho nutí rozhodnout se mezi dvěma cestami. Buď bude sport dominovat jeho životu, nebo mu bude podřízen jako součást životního stylu. Jde o to, jestli se hodlá věnovat sportu profesionálně, nebo dál sportovat pro radost. Z pohledu trenéra znamená tato křižovatka rozhodnutí, zda chce pracovat ve vrcholovém sportu, či se i nadále soustředit na výchovu a pozitivní formování životního stylu sportující mládeže.

Přerod do vrcholové formy může znamenat nadřazení sportu nad ostatní aktivity, a to je často spojené s problémem sportovce dostudovat vysokou, ale někdy i střední školu. Zde nezřídka pracujeme s člověkem fyzicky dospělým, jehož psychika však ještě dospělá není.

Pokud ovšem sportovec vsadí na profesionální kariéru, zbývá mu ještě ujit kus cesty ke sportovnímu mistrovství. Prochází citlivým obdobím, kdy klepe na dveře, ale trvalou místenku mezi mistry si ještě nezaslouží. Pohled tenisové legendy:

**„Juniorská kariéra je důležitou částí tenisového vývoje, protože se jedná o období, kdy získávají zkušenosti s turnajovou hrou. Důležité je, aby hráči během juniorské kariéry zažili různé typy soupeřů a situací, což jim pomůže rozvíjet se jako hráči i osobnosti.“**

**MARTINA NAVRÁTILOVÁ**



**Jako trenér v mládežnickém sportu zpravidla narazíte na rozcestí, kdy se rozhoduje, zda sportovec zvolí sport jako hlavní prioritu, či jako součást životního stylu. Pomozte mu v tomto rozhodnutí svou zkušeností a tím, že mu odhalíte přednosti i úskalí obou cest.**

## Aréna

Naším cílem je, aby se sportovec postupně stal režisérem rozvoje sebe sama. Trenér vrcholových sportovců přenechává velkou část své odpovědnosti právě jim. Musí to tak být, pokud má příběh dospět v žádané završení. Potvrzuje to i dlouhodobě nejlepší světový tenista:

„Pro mě je velmi důležité, abych se snažil být s trenérem co nejotevřenější, protože můj názor a zpětná vazba jsou stejně důležité jako jeho. Samozřejmě, že on je trenér a má nejvíce zkušeností, ale myslím si, že máme dobré vztahy, kdy se navzájem respektujeme jako rovnocenní partneři.“

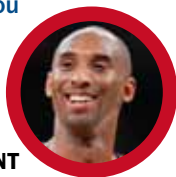
NOVAK DJOKOVIČ



Velmi podobně to viděl i jeden z nejúspěšnějších basketbalistů historie:

„Vždycky jsem si myslel, že mám jako hráč právo vyslovit svůj názor a že je moje povinnost, abych to udělal. Když se snažíte být skvělým hráčem, musíte mít s trenérem otevřenou komunikaci. Musíte mít vztah, kde můžete mluvit, a musíte si být jist, že vás bude poslouchat.“

KOBE BRYANT



A do třetice trenér basketbalového týmu Golden State Warriors v NBA:

„Když si vytvoříte skvělý vztah se svými hráči, jsou vám schopni říct věci, které by jinak nikdy nevyšly najevo. V mnoha případech jsou to hráči, kteří mají ty nejlepší nápady na tréninkové plány a taktiku na zápasy.“

STEVE KERR



V ideálním případě v tomto období zůstává trenér v roli zkušenějšího poradce, který sportovci rozumí a ví, jak jej v konkrétní situaci podpořit či ovlivnit. Už si nevystačíme pouze s tím, že jsme dobří učitelé a vychovatelé, musíme začít brát v úvahu rovinu manažerskou, psychologickou, mediální, politickou, ekonomickou



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

kou či právní. A to konkrétně pro trenéry znamená:

**Zaprvé** vyjednat podmínky se zadavatelem práce a ujasnit si s ním, co je cílem. Tím zadavatelem může být shora klub nebo svaz v případě kolektivních sportů, nebo sám sportovec v případech individuálních sportů.

**Zadruhé** sestavit strategii, plán přípravy, logistické a ekonomické zajištění, navíc musí i vystupovat na veřejnosti a provádět mediální vyhlášení.

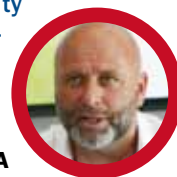
**Zatřetí** vybudovat a udržovat účelnou a lidsky přívětivou interakci se sportovcem či členy týmu.

**Začtvrté** zajistit sportovní provoz od tréninku, regenerace přes testování, analýzy, soutěže, včetně taktické a psychologické přípravy. Zároveň provádět průběžné vyhodnocování až k finálnímu akcím typu mistrovství republiky, Evropy a světa či olympijské hry. K tomu je i nutná tvorba a práce s realizačním týmem. Život vrcholového trenéra souvisí i s existenční otázkou. Úspěch může znamenat vylepšení pracovních podmínek nebo i nové výzvy, zlepšení pozice na trenérském trhu, neúspěch třeba i existenční ohrožení. Tohle vše musí mít trenér na paměti a být na to připraven, protože být trenérem na nejvyšší úrovni znamená často obrovské psychické vypětí a stres.

Završení dnešního tématu necháme trenérovi českých tenisových hvězd:

„Šampiona žádný kouč neudělá. Ten se narodí a vy buď máte to štěstí, že na něj narazíte, že ho doprovázíte a mikroskopicky mu můžete pomoci vyřešit některé věci rychleji, nebo ty nástroje, které má k dispozici, mu trochu přiostrit. A protože on je ten borec, tak to z vás vysaje. Myslím si, že se to láme v okamžiku, kdy holky, ale i kluci, projdou tím drilem, kde ale v zásadě o nic nejde, najednou začnou počítat body a peníze. V té chvíli se ocitají ve společnosti vyvolených a tam se projeví, kdo na to má ty koule ukázat, že je nejlepší, když jde o největší stres. To vidíme u těch nejúspěšnějších.“

DAVID KOTYZA



Ve vrcholovém sportu pracujete se sportovcem, pro něhož úspěch je otázkou sportovního bytí a nebytí. Podobně to platí i pro trenéra. Neúspěch nelze obhájit jakýmkoliv ALE a může mít fatální dopad na život sportovce i trenéra. Respektujte, že sportovec je zpravidla tak trochu sám sobě trenérem a vy rozvíjejte vedle své role trenérské především roli manažerskou a psychologickou.

INZERCE

T-MOBILE  
OLYMPIJSKÝ  
BĚH 21/06/2023  
BĚŽÍME PO CELÉ ČR



CZECH  
TEAM

OFICIÁLNÍ PARTNER  
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU  
2013 - 2024

WWW.OLYMPIJSKYBEH.CZ



**FALKENSTEINER**  
SPA RESORT MARIENBAD  
*Premium Collection*

# Heal. Restore. Relax.

## FALKENSTEINER SPA RESORT MARIÁNSKÉ LÁZNĚ

### IMUNITA & ZAŽÍVÁNÍ

Tradiční lázeňské město Mariánské Lázně, které je známé svou secesní architekturou, četnými minerálními prameny a léčebnými lázeňskými kúrami, je jedním z nejvýznamnějších lázeňských míst v České republice. Patří mezi „Velké lázně Evropy“ a od roku 2021 je také na seznamu světového dědictví UNESCO.

#### 5\* WELLNESS REFUGIUM FALKENSTEINER

Spa Resort Marienbad nabízí relaxační odpočinek s holistickým lázeňským

Acquapura Spa-konceptem, čtyřmi bazény, saunami, relaxačními zónami a Medical centrem s lázeňským lékařem a zkušenými terapeuty.

Preventivní zdravotní program zahrnuje také cvičení vnímavosti, jako jsou lesní koupele a vybrané procedury s přírodními mariánskolázeňskými léčivy, doplněné jógou, Qigong nebo relaxačním progresivním svalovým cvičením.

Vlastní hotelový pramen „Alexandra“ se používá k léčebným účelům, jako jsou lékařsky vedené pitné kúry

a koupele, které mají protizánětlivý a stimulační efekt na metabolismus. Zdravá a zároveň lahodná „Balance Vital kuchyně“ následuje holistický přístup ke zdraví se složkami regionálnosti, přírodnosti, vysokými standardy kvality a šetrnými metodami vaření. Je bez použití zpracovaných potravin a rafinovaných cukrů. Pokrmů jsou připravovány z lehkých celozrnných výrobků, semen, ořechů a luštěnin, nízkotučných mléčných výrobků a fermentované kvašené zeleniny. To vše přispívá k diversitě střevních bakterií a tím podporuje zdravou střevní flóru.

#### DALŠÍ INFORMACE

[falkensteiner.com/marienbad](https://falkensteiner.com/marienbad)

# O<sub>2</sub> TV

## Jdeme do finále. Bud'te u toho.

Začněte sledovat ještě dnes na [o2.cz/sport](http://o2.cz/sport).



**FORTUNA:LIGA**

UEFA  
**CHAMPIONS  
LEAGUE**

PREMIER SPORT 2



Intelligentní síť

O<sub>2</sub>