

Sport

VZDĚLÁVAT | INSPIROVAT | SPOJOVAT | 3

Coach

Tento výtisk je samostatně neprodejný

LIBOR

ZÁBRANSKÝ

**Boss a trenér hokejové
Komety o obdivu
k Fergusonovi
či Cantonovi**

HRÁČI JSOU MOJE RODINA



**CZECH
TEAM**
TRENERI
ČOV

MAGAZÍN VYDÁVANÝ
VE SPOLUPRÁCI S ČESKÝM
OLYMPIJSKÝM VÝBØREM

BASKETBAL / FLORBAL / FOTBAL / HOKEJ / HOKEJBAL / RUGBY / SQUASH / SOFTBALL / VOLEJBAL

VYHRÁVAT KAŽDÝ
DEN JE VELKÝ
OŘÍŠEK...



Nadupaná
ODMĚNA

Lina

COACH. Měsíčník.

Ročník 3., číslo 3,

vychází 6. 3. 2018.

Samostatně neprodejné, vychází

jako příloha deníku SPORT.

Adresa: 170 00 Praha 7,

Komunardů 1584/42, e-mail:

magazinsport@cncenter.cz,

www.isport.cz,

telefon: popředvolbě

+420 225 97 volte linku 5275,

Redakce – linka 5111.

Šéfredaktor: Lukáš Tomek,**vedoucí redaktor:** Petr Schimon,**grafici:** Dagmar Šenfeldová,Jaroslav Komolý, **autorka****grafické úpravy:** Pavla Veselá,**redakční rada:** Michal Ježdík,

Filip Šuman, Zdeněk Haník,

Michal Barda,

inzerce: Jan Nassir (7338),jan.nassir@cncenter.cz, **ředitel****inzerce:** David Šaroch (7227),**kontakt na inzertní poradce:**linka 7512, **marketing:** ErikaHettešová (7454), **ředitel****výroby a distribuce:** Libor Berka

(7283).

Vydává: CZECH NEWS

CENTER a.s., Komunardů

1584/42, 170 00 Praha 7,

IČO: 02346826

Generální ředitelka:

PhDr. Libuše Šmuclová,

Rozšiřují společnosti PNS a.s.

Tiskne: EUROPRINT 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.

obsah

← 4
Boss, trenér
a hlavní tvář
hokejové Komety
Brno

ROZHOVOR
S LIBOREM ZÁBRANSKÝM



← 16
Florbalová
reprezentantka
ze švédského Pixba

POHLED SPORTOVCE:
ELIŠKA KRUPNOVÁ

← 20
O hrách
na olympijských
hrách

HLAVNÍ TÉMA

← 28
Styly
leadershipu

COACHING

← 32
Individuální
vs. týmový
sportovec

REFLEXE

← 36
Natália
Hejková

DIALOG S MLADŠÍM JÁ

← 40
Psychologické
podmínky učení

SPORTOVNÍ
PSYCHOLOGIE

Termín uzávěrky: 27. 2. 2018 | TITULNÍ SNÍMEK: BARBORA REICHOVÁ

VE SPOLUPRÁCI:

Czech News Center 7



CZECH
TEAM
TRENERI
COV



editorial

6. 3. 2018

Houby unavení. Špatně rozcvičení!

Když jsem přemýšlel, o čem by mohl být trenérský úvodník, vrátil jsem se v hlavě o 30 roků zpět do přípravky brněnské volejbalové Zbrojovky. Při vzpomínkách na jednotlivé trenéry (přiznávám, že už mírně pokrytých sentimentem) se mně zároveň vybavily některé jejich nezapomenutelné hlášky. Platí i dnes? Pokusím se s mírnou nadsázkou popsat změnu v roli trenéra očima netrenéra.

Když se nácvik herních situací neřadil, slyšali jsme: „Koho to nebaví, může jít domů.“

Tato věta pronesená před třiceti lety rozhodně neznamenala ohrožení dalšího tréninku, protože zaprvé nikdo si nedovolil odejít a zadruhé, i kdyby v tu chvíli z tréninku odešla třetina dětí, stále nás bylo dost. Ne, nechci naříkat nad nedostatkem dětí v přípravkách, ale mám pocit, že dobrý trenér dnes musí dokázat vygenerovat úspěšné sportovce z mnohem menšího objemu „materiálu“, tedy nemá tolik prostoru na chyby jako jeho předchůdci.

V dorosteneckém věku byla standardní metodická rada smečářům: „Trefuj to výš a tvrději.“ A předzápasová příprava se často smrškla na pár pokynů typu „Servis do jedničky“.

Sám jsem první rozfázované volejbalové video a metodické plakáty s příhrávkou či útokem z kúlu viděl na kempu v České Třebové až někdy v roce 1993 nebo 1994. S rozvojem technologií i softwaru na vyhodnocení se rozšířily možnosti k optimalizaci tréninku i nastavení zápasové strategie, což s sebou samozřejmě nese i mnohem větší nároky na trenéry, příp. trenérské týmy.

A takto bychom mohli pokračovat, ale není třeba. Samozřejmě není překvapivé, že role trenéra se za třicet let změnila, stejně jako se změnil sporty a jako se změnil celý svět. Ale je důležité mít na paměti, že trenérčina je jeden z pilířů, na kterém každý úspěšný sport stojí. Ano, investice do sportovní infrastruktury jsou důležité. Ano, přilákání dětí zpět ke sportu také. Ale bez vaší usilovné každodenní práce, milé trenérky a milí trenéři, by to celé nemohlo dobře fungovat. A za to vám patří velký dík.

ROBERT PLAGA

ministr školství, mládeže a tělovýchovy

POŘÁD SE CÍTÍM JAKO HRÁČ!

TEXT: ZDENĚK HANÍK

Libor Zábranský obsadil v anketě Trenéra roku Českého olympijského výboru 3. místo, přestože je vlastně trenérem z nutnosti. Duše brněnského hokeje a hlavní boss přistoupil na střídačku svého týmu v situaci, když se v Kometě v personální otázce hlavního kouče nevědělo kudy kam. Celá jeho cesta začala, když musel ve třiceti letech přestat s profesionálním hokejem ze zdravotních důvodů. Kdyby se tak bývalo nestalo, český hokej by měl o jednoho výborného hráče navíc, ale Kometa by možná dnes nebyla tam, kde je.



NEJSILNĚJŠÍ DOJETÍ. BRNĚNSKÝ
LIGOVÝ TRIUMF PO 51 LETECH
POHNUL I S EMOCEMI OBVYKLE
VYROVNANÉHO ŠÉFA LIBORA
ZÁBRANSKÉHO.



FOTO SPORT: BARBORA REICHOVÁ

LIBOR ZÁBRANSKÝ

Věk: 44 let (25. listopadu 1973 v Brně)

→ **Pozice:** někdejší obránce, nyní šéf, kouč a majitel Komety Brno

→ **Hráčská kariéra:** Kometa (1991-94), České Budějovice (1994-95), St. Louis (1996-99), Worcester (AHL, 1997-99), Vsetín (1999-00), Sparta (2000-02), Pardubice (2002-04)

→ **Celková bilance v NHL:** 40 zápasů, 7 bodů (1+6)

→ **Bilance v reprezentaci:** 35 zápasů/1 gól

→ **Největší úspěchy:** 2x mistr extraligy (1999 se Vsetínem, 2002 se Spartou)

→ **Působení v Kometě:** od sezony 2005/06 majitel, trénoval mládežnické výběry, na střídačku A-týmu stoupl v únoru 2016, kdy nahradil Aloise Hadamczika, na konci sezony 2016/17 se stal mistrem extraligy

Co se to vlastně stalo s brněnským hokejem, že se z něj v moravské metropoli stal celospolečenský mejdan?

„My máme tu čest, že můžeme navázat na obrovskou tradici, kterou legendy našeho klubu ziskem jedenácti titulů dokázaly získat. Bohužel si Kometa prošla také dost špatným obdobím, my tomu v Brně říkáme doba hokejového temna, která trvala skoro dvacet let. A upřímně doufám, že už se to v historii klubu nebude nikdy opakovat. Hodně se věnujeme marketingu a není to zaměření pouze na to, abychom zviditelňovali značku a logo Komety, ale také chceme působit celospolečenským příkladem, pomáhat potřebným. I proto jsme před několika lety založili Nadační fond Kometa, který už v dnešní době pomáhá téměř sto rodinám, které mají děti s poruchou autistického spektra.“

Jako majitel, který potřebuje nějaký balík peněz, musíte být také politik. Jak vám to jde?

„Vy to víte stejně jako já, že bez podpory, a to na všech úrovních u nás, sport prostě dělat nejde. Ale velmi stručně k vaší otázce. Ještě se mi nestalo, za celých třináct let, co jsem v této pozici, abych se

s někým nedomluvil. Včera jsem na stejném místě seděl hodinu s panem primátorem Vokřálem...“

Ten, myslím, fandí sportu, ne?

„Ano, vnímám to tak a je hodně aktivní směrem k výstavbě nových sportovišť za Lužánkami. Já tvrdím, že bez té podpory špičkové kluby u nás v České republice, ani svazy nemohou fungovat. Zaplatpánbůh teď vnímám, že spousta politiků naslouchá, a myslím si, že plno vlivných lidí si uvědomuje, jak se tady zanedbává sportovní infrastruktura. A to nemluvím jenom o kluzištích, o tělocvičnách. Třeba fotbal má v tomhle strašnou výhodu, že v podstatě v každé vesnici fotbalové hřiště je. Ale hokej? Když nezamrznou přehrady a jezera, strašná spousta lidí nebo dětí si brusle v životě neobuje. Pálava tady tuším čtyři roky nebyla zamrzlá pořádně, aby se na ní dalo bruslit. Je tady obrovský nedostatek ledových ploch. A to není jenom o hokeji, ale o krasobruslení, o veřejnosti, o vztahu k bruslení. Ale zdá se mi, že je opravdu snaha ty věci zlepšit a do sportu více investovat. Myslím si, že je to daleko důležitější prevence, než řešit potom někde drogově závislé náctileté nebo mládež, která chodí do hospod.“



TŘI LIGOVÉ TITULY ZÍSKAL
V ČESKÉ NEJVYŠŠÍ SOUTĚŽI.
DVAKRÁT JAKO HRÁČ
VE VSETÍNĚ A SPARTĚ, JEDNOU
JAKO TRENÉR KOMETY BRNO.

Ale vraťme se k brněnskému hokejovému zázraku. Jak to všechno začalo?

„V hokeji jsem chtěl za každou cenu zůstat. Mým snem bylo vždycky vrátit se do Komety jako hokejista a pomoci jí k postupu do extraligy. A když se mi tento sen nesplnil, postavil jsem se k tomu v podstatě po svém a začal jsem. Abych byl schopen vůbec něco změnit, bylo potřeba změnit akcionářskou strukturu a poté i představenstvo s dozorčí radou. Po tři čtvrtě roku právnických tahanic jsem se vlastně stal majoritním akcionářem. A 2. května 2005 se změnilo představenstvo a začal jsem úplně od nuly. Vstoupíte do klubu, který je v podstatě na konkurz, kde na výplatách chybělo x milionů korun, na nájemném, na všem. Začal jsem tím, že jsem Kometu financoval sám. Asi i tím jsem přesvědčil okolí, politiky, partnery, že Kometa není černá díra. Trvalo to tři roky, ale podařilo se to. Dnes patří Kometa k nejlepšímu průměru, co se výše rozpočtu v rámci extraligy týče.“

Čím se teď víc cítíte? Manažerem, nebo trenérem?

„Já to takhle nevnímám. Tedy to, že bych měl tyto posty rozlišovat. Vždycky jsem byl tam, kde jsem cítil, že mě Kometa potřebuje. Od samého prvním okamžiku mého vstupu do klubu jsem působil na všech úrovních mládežnických kategorií. V první lize jsem byl u A-týmu asistentem Rostislava Čady. Za celou dobu mého působení v klubu jsem byl pořád na ledě.“

Když jsme u toho, máte čas být na každém tréninku přítomen?

„Pokud nemám vyloženě důležité jednání, tak jsem přítomen buď na tribuně, nebo přímo na ledě. Ale já daleko větší důraz kladu na samotnou přípravu a koncept tréninků. Navíc máme každodenní raní porady trenérského týmu, který...“

Cože? Každodenní?

„Ano, každý den od půl osmé.“

To se účastní všichni trenéři klubu?

„Ne, jenom A-tým. Sportovní centrum mládeže (SCM), juniorka, starší dorost, mladší dorost a pak jsou od osmé třídy dolů, a ty působí samostatně. Porady si vedou šéfové jednotlivých kategorií nebo escéemka. Samostatnou jednotkou je příprava až čtvrtá třída. Je toho dost na řešení...“

Působil jste v NHL. Máte odtud nějaké zkušenosti, které se týkají vedení týmů?

„Měl jsem tu čest nakouknout do NHL, hrát pár zápasů, vedl mě legendární Mike Keenan, dokonce i Joel Quenneville, který Keenana střídal a s Chicagem dělá obrovské úspěchy. Tehdy byl Mike Keenan manažer a zároveň head coach a v podstatě měl stejný trenérský štáb, jako je dneska vidět všude. Ať to byl video kouč, kondiční trenér, dva trenéři, asistenti nebo trenér obránců. Takže vím, jak to na nás působilo, když si stoupl na tribunu, protože svrchu, z tribuny, když se díváte na trénink, vidíte ho jinak, než když jste na ledě. Vidíte spoustu věcí z odstupu. Pokud má nějaký mladý hráč tendenci si ulevit, je to daleko víc vidět. A díky tomu, že si všechny tréninky nechávám natáčet, těžko může argumentovat, když mu danou situaci ukážu na videu. Kdybych řídil trénink na ledě, písal, soustředil se na dané činnosti a průběh přípravy, nestačil bych vnímat detaily a vlastně ani celek.“

Vím, že mi asi odpovíte, že to je něco mezi, přesto se vás pokusím vyprovokovat. Je trenér víc o odbornosti, nebo o člověčině?

„Ne nadarmo jsou trainers a head coach, který je za celý tým zodpovědný. U trenérů, ať je to kondiční, video coach, asistent, je odbornost strašně důležitá. Dřív byla v Kometě kolektivní letní příprava, kdy 105kiloví hráči měli na ovále běhat stejné čtyřstovky jak 75kiloví junioři. Já jsem to úplně zrušil. Máme kondičního trenéra, který má individuální přístup ke všem hráčům.“

Čili head coach je spíš o člověčině?

„Myslím si, že head coach je o přirozeném respektu. Já teď dočetl knížku, která se mi strašně líbí, příběh Fergusona. To je lídr. Je to o tom přesvědčit hráče, že jste tam proto, abyste jim pomohl, aby podávali co nejlepší výkony. Protože nakonec jsou to hráči, kteří z vás udělají špičkového trenéra. Samozřejmě je to o přístupu: jak jim pomáháte nebo jaký vztah k nim máte. A já to mám postavené na naprosté korektnosti. Jsou pro mě rodina, strávím s nimi více času než s vlastními dětmi. Nemluvil bych o člověčině nebo o lidství, je to o citu. Mít schopnost přesvědčit a schopnost vést. To je to nejdůležitější a ten dar, který měl třeba Ivan Hlinka. Já jsem ho zažil. Bylo Nagano, ale hokej se samozřejmě vyvíjí. Je to pořád o tom jednoduchém. Buď ho děláte dobře a vyhráváte, nebo ho děláte blbě a prohráváte.“



↓ INZERCE



START
20/06/2018
PO CELÉ ČR

RÚZNÍ BĚŽCI, RÚZNÁ MÍSTA, JEDNA MYŠLENKA.



OFICIÁLNÍ PARTNER
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2013 - 2020

WWW.OLYMPIJSKYBEH.CZ

NEJEN HOKEJ. LIBORU
ZÁBRANSKÉMU ENORMNĚ ZÁLEŽÍ
NA TOM, ABY KOMETA BYLA
CELOSPOLEČENSKÝM PŘÍKLADEM.
A TAK LONI VYMYSLIL PROJEKT,
PŘI NĚMŽ SE 22. PROSINCE
VYPRAVIL Z BRNA DO PRAHY
SPECIÁLNÍ VLAK S MODROBÍLOU
LOKOMOTIVOU, PATNÁCTI
VAGONY A 1120 CESTUJÍCÍMI,
TRENÉR SPOLEČNĚ S FANOUŠKY
PAK KRÁČEL NA ZÁPAS SE
SPARTOU.



FOTO SPORT: BARBORA REICHOVÁ

„Děláte hokej celý život a vždycky se můžete splést, protože hraje roli tisíc věcí, které nemůžete uhlídat. Jako bývalý špičkový sportovec dobře víte, co to je stres, než vyjdete na tu plochu. Kdo nezažil, co se hráčům děje v hlavách, těžko to pochopí.“

Vy jste řekl větu: Úžasný je hokej v tom, že v něm nikdo nemá pravdu.

„Vezměte si třeba, dneska hrajeme proti Hradci. Pan Sýkora mě trénoval na Spartě, strašně si ho vážím. A vy v podstatě jenom odhadujete, s jakou taktikou na nás přijede. Samozřejmě dneska má každý video, rozbory posledních tří, čtyř zápasů, video kouče - a stejně je to o tom odhadu, a můžete se šeredně splést. Vezměte si, kolik různých tipů bylo před každou sezonou, kdo jak bude hrát, jak vysoko, jak Sparta nebo Kometa posílila. A pak najednou zjistíte, že je všechno jinak. Děláte hokej celý život a vždycky se můžete splést, protože hraje roli tisíc věcí, které nemůžete uhlídat. Jako bývalý špičkový sportovec dobře víte, co to je stres, než vyjdete na tu plochu. Kdo nezažil, co se hráčům děje v hlavách, těžko to pochopí.“

Ted jste řekl velmi důležitou větu: Kdo neví, co se hráčům děje v hlavě, nemůže to pochopit. Znamená to tedy, že vyluču-

jete působení externího psychologa nebo mentora?

„Když jsme se dohodli s Jardou Vlasákem, s tehdejšími znojemskými Orly, o převodu extraligové licence do Komety, byli jsme v podstatě, když to vidím zpětně, před neřešitelným úkolem. Měli jsme spojit dva týmy, znojemský a kometácký, které byly v uplynulé sezoně neúspěšné. Orli se tak tak vyhnuli baráži a my jsme se do ní zespodu nedokázali probíjet. Pak jsme si bohužel prošli očistcem. V listopadu bylo vidět, že je to hodně, hodně špatné. Tak jsme prostě řekli: Takhle to nejde, musíme nakoupit osm, devět hráčů. A tak jsme se před Vánocemi fotili znovu na plakát, jako na týmovou fotku, protože polovina hráčů byla pryč. Prostě jsem udělal tvrdé manažerské a ekonomické rozhodnutí, že se nakoupili hráči.“

A co ten psycholog?

„Nebojte, já dojdou i k tomu psychologovi. Mužstvo bylo tehdy v totálním rozkladu, a samozřejmě jsme



řešili, jestli máme angažovat týmového psychologa. Ti hráči vědí, co je špatně, co je naopak dobře, oni to poznají sami. Nakonec jsme přivedli zkušeného kondičního trenéra a začali jsme vodit do šatny handicapované děti, když se vyhrálo utkání. Ti kluci si najednou začali uvědomovat, že jsou horší věci na světě než prohrát zápas. To byla vůbec první krize.“

Takže žádný externí specialista na mentální stránku?

„Myslím si, že dneska už je v profi sportu tolik peněz, že hráči se musí o sebe postarat sami. Ať je to po kondiční stránce, nebo mají sami svého mentora, nebo si to probírají doma s tátou, manželkou. Dneska je to jejich povinnost. Přijít připravení, nechci říkat slovo mentálně, ale je to jejich věc, aby přišli řekněme připravení, odolní. To není úloha klubu, který profi hráče nadstandardně platí.“

Takový názor slyším poprvé, ale něco na tom je.

„A druhou krizi jsem tady zažil, když v roli trenéra skončil Lojza Hadamczik. To tak v hokeji bývá, že se mužstvu dlouhodobě nedaří, tak jsme si podali ruce a spolupráci ukončili. Samozřejmě jsme hned řešili, koho angažovat na pozici hlavního trenéra. A nakonec pan Medlík, šéf našeho sportovního úseku říká: Vždyť ty je znáš nejvíc, seš jim nejbližší, trénuješ celou dobu, tak je běž zvednout sám, určitě jim pomůžeš. Bohužel jsme prohrávali a atmosféra nebyla dobrá. A to teď nedávám za vinu ani hráčům, ani Lojzovi, ale prostě situace taková byla. Z krize jsme se dokázali dostat a zase jediným normálním lidským přístupem, aby si tým a hráči začali věřit. Zase jsme nepotřebovali psychologa. Nakonec jsme udělali předkolo play off, i když to vypadalo strašidelně. Pro nás to bylo obrovské vítězství. Myslím si, že v profi sportu je psychická připravenost privátní věc hráče. A psychické vyladění mužstva je už věc trenérů.“

Vidím to podobně. Kdo by chtěl mluvit do hokeje, do volejbalu, hráčům do duše, musí znát především tu hru. Když ji nezná, tak prostě vůbec neví.

„Ano, je to povinnost toho lídra, head coacha, aby tuto roli plnil. Mně se strašně líbí názory trenéra Fergusona. Nechci porovnávat fotbal a hokej, to jsou dva úplně jiné sporty, ale on říká: 'Pánbůh nám dal dvě oči, dvě uši, ale jenom jednu pusu. Dobře se dívat, pozorovat, dobře poslouchat a o to méně mluvit.' A to se mi strašně líbí. Někdy je potřeba i zakřičet, zvláště v hokeji, kde je spousta obrovských emocí a stresu. Ale nakonec je to jednoduché. Vnímat, dokázat se vcítit do hráčů, a přitom vůbec nechci říct, že kdo nehrál špičkový hokej, nemůže být špičkový coach. I špičkoví hráči budou tolerovat toho, který toho jako hráč tolik nedokázal, když bude vůdce. Ještě když jsem zmínil toho Keenana, že kolikrát třeba jenom pozoroval tréninky, málo mluvil. Ale když něco řekl, bylo to jasné, stručné. A cítil jsem, jak to obrovsky působilo i na hvězdy jako Brett Hull, Chris Pronger, Grant Fuhr v bráně, Al MacInnis a další. Nikdo si prostě nedovolil, aby ho neposlechl. Naopak jsem bohužel zažil i trenéry, kteří to s námi neuměli a vyžívali se v dlouhém vykecávání. A zase se zmíním o Fergusonovi. Říká, že hráči, a obzvláště mladí, nejsou schopni videa sledovat déle než sedm, osm minut. Když nám někdo pouštěl čtyřicetiminutový rozbor zápasu, a po pěti, šesti minutách tam nebylo jasné sdělení, drtivá většina hráčů přestane vnímat a reagovat.“

2

POUHÉ DVĚ PORÁŽKY
(V SEMIFINÁLE S MOUNTFIELDEM)
UTRPLA KOMETA POD JEHO
TRENÉRSKÝM VEDENÍM V LOŇSKÉM
ZLATÉM PLAY OFF. SPARTU
A VE FINÁLE LIBEREC SMETLO BRNO
V SÉRIÍCH 4:0.

„FERGUSON ŘÍKÁ: 'PÁNBUH NÁM DAL DVĚ OČI, DVĚ UŠI, ALE JENOM JEDNU PUSU. DOBRĚ SE DÍVAT, POZOROVAT, DOBRĚ POSLUCHAT A O TO MĚNĚ MLUVIT.' A TO SE MI STRAŠNĚ LÍBÍ.“

↓ INZERCE



Eva Vrabcová Nývltová, běžecké lyžování

**PODPORUJEME VÁS
NA CESTĚ
KE HVĚZDÁM!**

MALL.CZ



OFICIÁLNÍ PARTNER
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2017 - 2020



FOTO SPORT: BARBORA REICHOVA

Když budete mít kluka v mladém věku, kdy se to rozhoduje, umíte říct: Tohle je obránce, tohle je útočník?

„Řeknu vám jeden případ. Teď na MS do 20 let byl v obraně náš odchovanec Filip Král, kterého jsem trénoval od jeho třetí třídy. Celou dobu jsem ho vedl a od začátku jsem ho viděl na postu obránce. Zhruba v půlce sezony za mnou přišli rodiče s tím, že Filip pořád mluví jenom o tom, že by chtěl hrát jen v útoku. Promluvil jsem si s ním, vysvětlil mu, jak to vidím, při pár utkáních jsem ho nechal hrát v útoku. A dnes? Je to nadstandardní celoplošný obránce a já odhaduju, že i s velkou budoucností. Koneckonců by měl být relativně vysoko na červnovém draftu NHL.“

Říkáte, že nemáte rád termín „moderní hokej“. Ale rychlejší přeci je. Je to jiný hokej?

„Tohle nemám rád ve spojení, když někdo říká: Ten klub hraje moderní hokej a jiný klub ho nehraje. Hokej se vyvíjí a vyvíjí se přirozeně. A vždycky je to o tom, jak tým poskládáte. Jak jsou hráči schopni jít za ideou trenéra a plnit pokyny. Ale nemůže někdo říct, že třeba fotbalová Sparta hraje moderní fotbal a Zbrojovka hraje fotbal 70. let. Takhle to přece není. Všechno se zrychluje a je přirozené, že všechny kluby na to reagují. Dneska se trénuje už u mládeže úplně jinak, než se trénovalo před 20 lety. Když nás honili po hale s činkama nebo se běhaly čtyřstovky.“

Vyprávějte mi trochu o kanadských trenérech. V čem jsou jiní, v čem je prostředí jiné?

„To je celkově jiný svět. Můžu posoudit jeden klub, St. Louis, kde jsem odehrál 40 utkání a tuším přes 100 zápasů na farmě. I hokej na farmě je úplně jiný, protože to je boj o fleky, o holý život. V NHL, kde už hráči mají jednostranné smlouvy a nějaké vybudované postavení, je přístup k těmto hvězdám, nebo řekněme nadprůměrným hráčům, jiný než k mladým. Zažil jsem situaci, když jsme nehráli dobře a prohráli 1:5. Mike Keenan, který nikdy ráno nechodil na rozbruslení, do tréninkové haly vešel poslední a nařídil asistentům, ať posbírají puky a vyhodí je pryč. Všechny nás postavil na brankovou čáru a nechal nás jezdit 7 minut v kuse bazény. To mají hokejisti nejmíň rádi. Přejet hřiště, zabrzdit a zase zpátky. Říkal jsem si: Kriste pane, máme večer zápas, co tam budeme dělat? Takže on po sedmi minutách zapískal a řekl: Vy rozhodnete dneska večer, jestli zítra budete jezdit déle, nebo ne. A my jsme vyhráli 4:1 i po tom laktátu, co nám ráno dal. Ale prostě se vyhrálo. Nebo na farmě jsme jednou prohráli hloupě zápas. Přijeli jsme ve tři hodiny ráno. Trenéři se rozhodovali, jestli ještě ve čtyři budeme jezdit hodinu bazény, nebo ne.“

Jak to dopadlo?

„Nakonec nás svolal na ráno na 8 a nechal nás jezdit přesně 47 minut v kuse. I přesto, že nám naordinovali šedesát minut. A proč jsme skončili v 47. minutě? Protože jsem rozsekal hokejku o branku. Zaprvé proto, že jsme prohráli. A zadruhé, že toto musím absolvovat. No a trenér to po mém výstupu přerušil a říká: Že se z vás nejdřív naštve Evropan, to jsem nečekal. Já jsem od vás čekal reakci, že máte

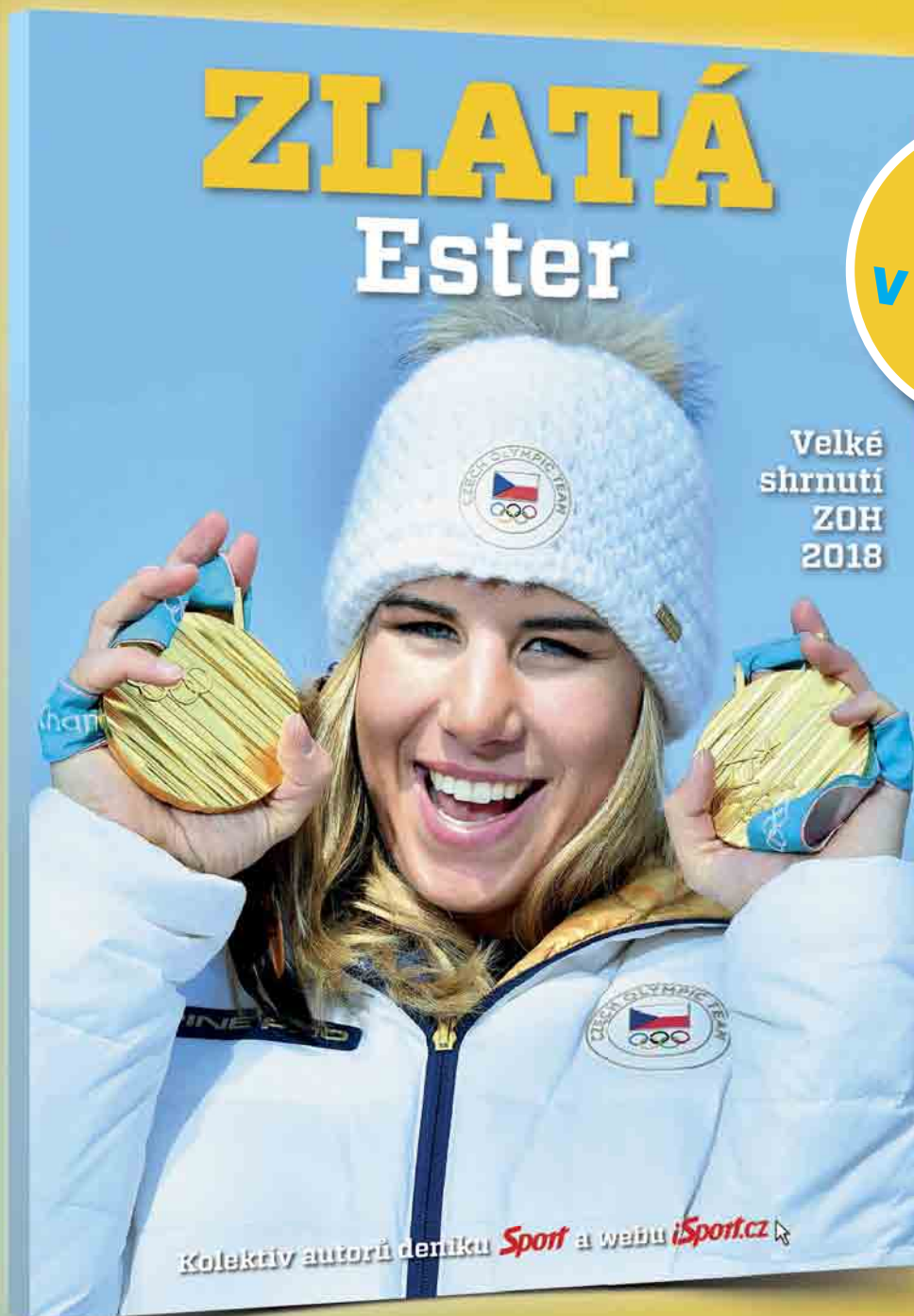
^
TRENÉR ZÁBRANSKÝ. „POVAŽUJI ZA DŮLEŽITÉ, ABY MI KLUCI VĚŘILI, ŽE KDYŽ NĚCO ŘEKNU, TAK TO PLATÍ,“ ŘÍKÁ.

„VŽDYCKY JE TO O TOM, JAK TÝM POSKLÁDÁTE. NEMŮŽE NĚKDO ŘÍCT, ŽE TŘEBA FOTBALOVÁ SPARTA HRAJE MODERNÍ FOTBAL A ZBROJOVKA HRAJE FOTBAL 70. LET. TAKHLE TO PŘECE NĚNÍ.“
↓

EXKLUZIVNÍ KNIHA

DENÍKU *Sport*

VELKÉ SHRnutí ZOH 2018 NA 120 STRANÁCH | FENOMÉN ESTER LEDECKÁ
PŘÍBĚHY VŠECH ČESKÝCH MEDAILÍ | KOMPLETNÍ VÝSLEDKY HER



PRÁVĚ
V PRODEJI

KUPOJTE
I PŘES SMS!

NA ČÍSLO 902 11 POŠLETE SMS VE TVARU:

ESTER MEZERA JMÉNO MEZERA PŘÍJMENÍ MEZERA ULICE ČP MEZERA MĚSTO MEZERA PSČ

Příklad: ESTER Jan Novak Prubezná 233 Olomouc 77900

Cena každé přijaté SMS je 99 Kč vč. DPH (zahrnuje poštovné i balné). Provozuje CZECH NEWS CENTER, a. s., infolinka 296 363 199 ve všední dny 8-16 hod., mobil@cncenter.cz, www.platmobilem.cz.



◀ CESTA ZA OBHAJBOU STARTUJE. KOMETA SI V PŘEDSTIHU ZAJISTILA ÚČAST V LETOŠNÍM PLAY OFF, V DOBĚ UZÁVĚRKY COACHE MOHLA SKONČIT TŘETÍ AŽ PÁTÁ. KAŽDOPÁDNĚ BY SE JÍ KAŽDÝ SOUPEŘ NEJRADŠI VYHNUL.

emoce, protože včera při zápase jste žádné neměli, a proto jste prohráli!“

V čem jsou lidé kolem hokeje v Kanadě jiní?

„Jsou precizní na detaily. Když jsem poprvé viděl videostřížnu v St. Louis, to bylo jak v televizním studiu. Tolik monitorů, dva lidi okolo toho. Hrozně dbají na detaily.“

Individuální detaily?

„Jednoduché činnosti ve hře. Jestliže je hráč nebude dělat dobře, nemůžete zápas nikdy vyhrát. Jestliže hráč nebude například volit naprosto jednoduchý přechod přes modrou čáru a bude tam ztrácet kotouče, dává soupeři výhodu. Protože okamžitě dojde k přečíslení a soupeř vás může potrestat. Jednoduchých principů je samozřejmě daleko víc a ty platí všude po celém hokejovém světě, nejen v NHL.“

Když bychom uspořádali nějaký větší mítink, že bychom vzali pár lidí z branže, byl byste ochoten na to téma se veřejně bavit?

„To asi ne. Vezměte si například už jenom to, že bychom se my dva potkali a udělali tento rozhovor, trvalo to přes měsíc. Hrozně nerad bych se dostal do role, že budu pronášet nějaká moudra. To může ten, kdo má ve sportu odtrénovaných dvacet let.“

Jak to bylo vlastně s vaším ukončením hráčské kariéry?

„S hokejem jsem skončil ve 30 letech v Pardubicích, kdy jsem hrál play off s horečkama a sedlo mi to na srdce. Verdikt lékařů byl jednoznačný: okamžitě skončit s profesionálním hokejem.“

Kdy jste naposledy plakal?

„No, to vám ani nevím.“

Kdy má chlap právo plakat?

„Myslím si, že je to každého věc. Pro mě bylo hodně emotivní, když jsme přebírali pohár. Leoš Čermák, kapitán, přišel za mnou a říká: Libore, půjdeme to zvednutí od nejstarších. A já říkám: Ale jo, vydrželi jste to, jasné. Leoš se pak s Martinem Eratem rozhodli pro změnu, postrčili mě dopředu a řekli: Libore, běž, ty budeš první. To bylo pro mě hrozně emotivní. Ale že bych brečel, to ne. Zamávalo to se mnou hodně, na chvilku jsem odběhl do šatny. Ale já jsem taková povaha, že dost věcí na sobě nedávám znát.“

Máte pověst introverta. Je to proto, že takový jste, nebo se trochu chráníte před světem?

„Chci si chránit soukromí. Nechci nějakou popularitu. Hrozně nerad jsem vidět. Je paradox, že když jsem na střídačce Komety, ty dvě věci se neslučují. Radši méně mluvím, a když už, tak ať to stojí za to.“

Při čem odpočíváte?

„Jsem sice vášnivý rybář, ale dneska je ta rybařina hodně o... Dříve se říkalo o trpělivosti, ale dneska je to hodně o technice.“

Rybě je snad jedno, jaký je prut, ne?

„Prut ano, ale rybě není jedno, jaká je návnada. Nejvíce si odpočinu, když jdu se psy ven. Na dvě, tři hodiny. V podstatě se projdu deset až dvanáct kilometrů. A teď je to ideální, protože nikde nikdo není, žádní cyklisti, běžci. U toho já si nejvíce vyčistím hlavu. Samozřejmě o hokeji pořád přemýšlím, a když jsem s těmi psy, sám někde u řeky... To na mě působí nejlépe.“

Máte čas si jít zasportovat?

„Jsem hrozně limitovaný, abych nepřekračoval určitou tepovou frekvenci. Takže dlouhé vycházky, delší výklus, to ano, to absolvuji. A když už jdu do posilovny, tak jedině na stacionární kolo, abych si mohl ohlídat tep.“

Jakou máte lidskou přednost a slabinu z hlediska trenériny?

„Z hlediska trenériny? Nevím, jestli je to slabina, ale to, že se pořád cítím jako hráč. Ale nevím, jestli je to slabina, nebo naopak výhoda.“

Je to slabina. Alespoň u mě to slabina byla.

„Ještě jsem se nedostal do fáze, že bych se od toho dokázal odpoutat. A jestli nějakou přednost? Možná umím poskládat tým, možná úseky tréninků. To ale ukáže čas. Teď by bylo strašně brzy, abych já sám sebe hodnotil v pozici... Dva a půl roku z pozice head coacha u týmu dospělých je strašně krátká doba. Je to dlouhá doba na to, abych se pořád učil, a strašně krátká na to, abych se pořád učil, a strašně krátká na to, abych se pořád učil, v čem máte rezervy, co máte zlepšit a tak... Vždycky jsem říkal, když jsem trénoval děti, že je něco učím, ale ony o to více dávaly mně. Učily mě. A u dospělých? Považuji za důležité, aby mi kluci věřili, že když něco řeknu, tak to platí. A samozřejmě pak musí přijmout i tu, řekněme, horší část, když se jim nedaří. Tak, aby



↓ INZERCE



GENERÁLNÍ PARTNER
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
1992 - 2018



ČESKÉ OLYMPIONIKY
POHÁNÍME KE SPORTOVNÍM ÚSPĚCHŮM
UŽ 25 LET

f skodacz s skodacz t skodacz i skodacr www.skoda-auto.cz



›
BOSS A JEHO
PRODLOUŽENÁ
RUKA MARTIN
ERAT, KAPITÁN
OLYMPIJSKÉHO
VÝBĚRU
Z PCHJONGČCHANGU.



FOTO SPORT: JAROSLAV LEGNER

přijali, co se jim vytýká, proč třeba nejsou v sestavě. Ale musím zaklepat, zatím to funguje.“

Co schází českým trenérům?

„Hlavně vám to řeknu takhle: Nám schází čeští trenéři! Ne, co jim schází! My je nemáme. Sice jsme schopni zaplnit auly, jsme schopni zaplnit kurzy a já nevím co, ale když vyčlením x milionů korun na výplaty na mzdy trenérů mládeže, tak mám obrovský problém sehnat kvalitní trenéry. Asi neumíme přesvědčit víc hráčů, kteří končí kariéru, aby zůstali u hokeje a trénovali mládež. Aby nehledali práci jinde. A je to zase jenom o tom, že musíte těm trenérům nebo bývalým hráčům vytvořit podmínky. Já sám jsem od 16 let hrál za chlapy. Pak následovala vojna, dva roky v Českých Budějovicích a odchod do NHL. Takže jsem nestihl ani dodělat maturitu. Před pár lety jsem si řekl, že si dodělám trenérskou licenci A, a samozřejmě mi k tomu chyběla maturita.“

Takže?

„Takže tři a půl roku jsem chodil do školy, každou sobotu, a před třemi lety jsem odmaturoval. Ale na to, abych ve svém postavení a časovém presu šel teď studovat licenci A, chodil x let na fakultu... To bych dostudoval v nějakých 45 letech. Stálo by mě to hromadu peněz a úsilí, ale nevím, co by mně to na druhou stranu mělo přinést. Takže jsem se rozhodl v žádném dalším studiu

nepokračovat. Nedovedu si představit, že bych seděl v lavici s někým, kdo neví, co je hokej. Kdo do něj nedal ani korunu, nebo ho nehrál. To není kritika, to je konstatování. Takže po své osobní zkušenosti, kterou jsem teď popsal, tvrdím, že trenérů je strašně málo. Pokud hráč hraje první ligu, například od 16 let a skončí v 37, a bohužel nemá maturitu. Takže, co se stane? Rozhodne se investovat spoustu peněz do xletého studia, aby mohl trénovat děti? Nebo půjde do práce, aby uživil rodinu? Myslím si, že drtivá většina zvolí druhou variantu, ale tím se pro něj stane hokej logicky pouze okrajovou záležitostí.“

To je jasné, že to je blbost.

„Já zastávám názor, že bychom se spíše měli zaměřit na to, jak udržet bývalé hráče v procesu. Je jedno, jestli hráli první ligu, extraligu, ale zažili mnoho trenérů, hodně porážek, hodně vítězství. A toto je něco, co se nikdo ve školní lavici nenaučí. To je přeci přirozené.“

Co byste vzkázal českým trenérům? Všem. I mimo hokej.

„V první řadě, jestli se bavíme o profi, aby trénovali mančafy, které mají špičkové hráče a nemají problémy s financemi. Protože u profi sportu jsou finance alfa a omega všeho. A co se týče mládeže, aby svoji činnost brali jako poslání, protože to poslání je obětovat se ve prospěch dětí.“

1996

V TOMTO ROCE BYL VYHLÁŠEN
NEJLEPŠÍM OBRÁNCEM EXTRALIGY.

Trenéři Českého svazu ledního hokeje
pracují v online aplikaci

**HOKEJ.
NÁRODNÍ
SPORT**

COACH MANAGER ČSLH

Aplikace je pro všechny hokejové trenéry zdarma!

TRENERI.CSLH.CZ

K ČEMU SLOUŽÍ:

- vedení trenérského deníku včetně vedení tréninkové docházky
- spolupráce a sdílení zkušeností a cvičení mezi trenéry, v klubu, v dobrovolných skupinách
- informace a možnost přihlášení na semináře a školení ČSLH
- kontrola platnosti trenérské licence



K dispozici jsou i dva doplňkové programy:*

1) DrillChange



- kreslení cvičení, cvičení s videy
- sdílení se všemi trenéry v aplikaci
- sdílení v rámci uzavřených skupin jednotlivých klubů
- cvičení poskytovaná sportovním oddělením ČSLH včetně videí

2) Edunio



- e-learningové vzdělávací kurzy
- metodické materiály, odborné práce
- cvičení a videa

**roční licence na oba programy za zvýhodněných podmínek pro trenéry ČSLH*

Více informací a podrobný návod k registraci www.cslh.cz sekce **Trenéři** -> **Coach manager**

Mohla z ní být výborná basketbalistka, tenistka, stolní tenistka. Nebo golfistka, doma v Mariánských Lázních se dostala na handicap 2.7, dvakrát se stala nejlepší klubovou juniorkou a hrála i nejvyšší českou amatérskou túru. U Elišky Krupnové ale zvítězil týmový sport, když všechny pohybové vlohky a dovednosti skloubila ve florbalu. V současnosti je nejlepší českou florbalistkou a hráčkou asi nejslavnějšího klubu na světě, švédského Pixbo Wallenstam.

ŠVÉDI ROZVÍJEJÍ U HRÁČŮ SILNÉ STRÁNKY

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

Několik sportů i trenérů

„Florbal jsem si nevybrala nijak cíleně. Od dětství jsem dělala najednou celou řadu sportů a každý mi hodně dal. Zkoušela jsem basket, fotbal, ale taky tenis a stolní tenis. Do tenisu jsem nebyla až tak zapálená. Basketu jsem v podstatě musela nechat, protože jsme hráli ve smíšeném týmu, ale když se to pak dělí, v Mariánkách nebyl holčičí tým. Intenzivně jsem se věnovala golfu. V Mariánských Lázních mě vedl trenér Oldřich Nechanický, s nímž mě golf bavil. Podporoval mě, snažil se mi dávat užitečné rady a někdy mě vést. Dostala jsem se až na Czech Golf Amateur Tour, což je nejvyšší domácí amatérská turnajová série. S golfem jsem ale vlastně neskončila, jen jsem si v něm dala pauzu. Se zkušenostmi ze všech těchto sportů jsem se někdy kolem čtrnácti víc vrhla na florbal. Viděla jsem venku před domem hrát kluky, co jsem znala, ti si tam střídali. Šla jsem si to zkusit za nimi ven, oni mě pozvali na normální trénink a začala jsem trénovat s nimi. Že jsem nejdřív hrála v klučičím

týmu, mi hodně pomohlo. A zjistila jsem, že mi dovednosti z ostatních sportů usnadnily mé florbalové začátky. Díky tenisu a fotbalu mám třeba lepší odhad na míček a nemám problém trefit ho ve vzduchu. Ve florbalu jsem i viděla rychlý posun dopředu a větší šanci se prosadit.“

Kouč Škroch

„Vedl nás pan Jiří Škroch, který hrál za muže Mariánek, a spolu s ním u týmu působil Jan Kasl, který měl na starosti spíše organizační záležitosti. Tréninky s kluky mě bavily. Chtěla jsem se zlepšovat a i trenéři viděli, že mám asi nějaký talent a věnovali se mi individuálně, hlavně střelbě. Tréninky měly hlavu a patu a klukům, kteří byli lepší než já, jsem se přibližovala. To se mi líbilo. Asi po roce jsem pak začala hrát za holky. Pan Kasl tak trochu kvůli mně založil tým juniorek, abych měla kde hrát a nemusela hrát se staršími žáky. V Mariánkách byla o trenéry nouze, ale i tak mě pan Škroch dokázal neustále posouvat výkonnostně dopředu.“





FOTO: PROFIMEDIA CZ

ELIŠKA KRUPNOVÁ

Narozena: 23. 6. 1993

→ **Profese:** florbalová útočnice

→ **Hráčská kariéra:** Herbadent Praha/nyní Tigers Jižní Město (2009-2015), Pixbo Wallenstam (Švéd., 2015-?)

→ **Úspěchy:** historicky druhá česká vítězka Poháru mistryň a členka All Star týmu turnaje (2016), vítězka švédské ligy (2016), 4x vítězka české ligy (2010-13), 2x česká Florbalistka sezony (2015-16, 2016-17), vede i v polovině hodnocení aktuálního ročníku

Přesun do Prahy

„Pan Kasl mě vzal na výběrový trénink reprezentace juniorek v Praze na Děkanec. Bylo tam asi 30 nebo 40 hráček z pražských klubů. Viděla jsem holky v týmovém oblečení a necítila se tam dobře. Dělalý jsme i nějaké fyzické testy a já se z toho tréninku dostala na reprezentační soustředění v Bystřici nad Perštejnem. Bylo to v mých patnácti letech, takže ve druhém roce, co jsem hrála florbal. Paní Cepková byl trenérkou u juniorské reprezentace i juniorek Děkanek (dnes Tigers) a ta o mně řekla Markétě Štegllové a Karolíně Šatalíkové, trenérkám ženského A-týmu, který v tu dobu absolutně dominoval. S nimi jsem se dohodla, že tam přejdu.“

Divoké přesuny

„Ještě jsem chodila posledním rokem na nižší gymnázium a táta mi nedovolil, abych se přestěhovala na střední školu do Prahy, tak jsem ještě rok zůstala v Mariánkách. Od roku 2010 už jsem začala jezdit každý čtvrtek do Prahy do Tigers

a v neděli jsem se vracela. Ve čtvrtek po škole jsem jela vlakem do Prahy, kde jsem měla hned dva tréninky, v pátek dopoledne kondiční trénink s Danielem Hejretem. V pátek večer ještě jeden trénink, o víkendu zápasy a v neděli zpátky domů. Nejdřív jsem bydlela u Karolíny Šatalíkové a pak v podnájmu se spoluhráčkami. Takhle jsem pendlovala celý druhák, třeták i čtvrták.“

Trenérky Štegllová a Šatalíková

„Nejdřív jsem trénovala v Tigers s juniorkami. Brzy se ukázalo, že mám i na to, abych trénovala s dospělým áčkem. Tam byl velký rozdíl ve skladbě cvičení, která byla složitější. Neřešilo se jen přihrávkou a střelou, ale šlo se víc do herních věcí, do taktiky, řešila se rozehrávka od obrany. Přece jen v Praze tvořily tým vyspělejší hráčky než v Mariánkách, kde se trenéři soustředili na individuální věci, aby hráčka uměla přihrát, střílet a běžet správným směrem. Posunula jsem se na vyšší level i tím, že všechno se dělalo ve větší rychlosti a hodně se dbalo na práci





^
NAROZDÍL OD ŠVÉDSKA
UNÁS CHCEME, ABY
HRÁČKA UMĚLA
VŠECHNO, ŘÍKÁ ÚTOČNICE
KRUPNOVÁ

s hokejkou. Tým Tigers pod vedením trenérského dua neměl v ČR dlouhou dobu konkurenci, když vyhrál sedm titulů v řadě a bojoval o medaile i na mezinárodní úrovni s nejlepšími týmy světa na Poháru mistryň."

Vysoká škola florbalu

„Nejtěžší při příchodu do tak špičkového klubu, jakým je Pixbo Wallenstam, vlastně jednoho z nejlepších na světě, je skloubit všechno dohromady. A hlavně přizpůsobit se té kvalitě. Měla jsem od Karolíny Šatalíkové a Markéty Šteglové výborné znalosti, co se týká taktiky nebo pohybu na hřišti, v tom jsem i nad Švédkami vyčnívala. Ale rychlost činností na hřišti i v myšlení, práce s míčkem a kvalita střelby, to jsou věci, které jsem si potřebovala co nejrychleji osvojit, protože technika hráček je ve Švédsku na úplně jiné úrovni než v Čechách."

Proč má Švédsko navrch

„Plyne to už od mládeže, protože je trenéři tlačí, aby si s míčkem hráli a sami iniciovali činnosti na hřišti. U nás se to dělá až později, ale oni jsou k tomu vedení od mala. A všechno se dělá v jiném tempu. Když je tempo v juniorkách o hodně vyšší, jejich růst do dospělé kategorie je rychlejší. A tempo při tréninku je ve Švédsku, alespoň tedy v Pixbu, daleko větší než v zápase. V Česku to tak není. Ve Švédsku jsme unavenější po tréninku než po zápase. Máme na tréninku čtyři lajny a hraje se proti sobě dvě lajny na každé straně v brutálním tempu, nebereme si servítky a je to někdy i docela vyhecované. V zápase pak hrajeme na tři lajny, takže trénink je vlastně těžší než zápas."

Hecíř Eliasson

„Trenér Jonas Eliasson si zakládá na hecování, na křičení ve smyslu dodávání energie hráčkám



a jde mu hlavně o tlačení hráček do enormního nasazení, vysokého tempa hry a bojovnosti. Taktiku nechává na druhém místě. Jakmile začíná zápas, vidí jen výhru, udělá pro ni všechno. Během zápasu křičí na všechny, na svoje hráčky, na rozhodčí i na soupeře. Reaguje úplně na všechno, je to vysloveně zápasový trenér. Když přišel ještě přede mnou do Pixba, neskutěčně s týmem zapracoval na obraně a z Pixba udělal nejlépe bránící tým na světě, který ale současně dával i dostatek gólů. Moje první sezona v Pixbu byla perfektní, tam se všechno povedlo. Přišla jsem, hned jsem dostala šanci v první lajně po boku nejlepší hráčky Sary Helinové a v ní jsem vydržela celou sezonu. Společně se nám dařilo a sezonou jsme prošly jako nezastavitelný vlak. Dostaly jsme se do superfinále, které jsme vyhrály, a mě vyhlásili nejlepší hráčkou, takže nic lepšího jsem si nemohla přát. Ve druhé sezoně hodně hráček odešlo a jeho systém v novém týmu nefungoval. Nové hráčky neměly takové schopnosti ani zkušenosti a bylo třeba s nimi pracovat jinak. Jonas si ale pořádl to svoje a pro všechny to bylo trápení."

Analytik Tjusberg

„Per Tjusberg je pravý opak Eliassona. Zakládá si na taktice a individuálních dovednostech. Podle mě nejlepší analytik na světě. Hodně používá video, dbá na pohyb po hřišti. Zakládá si na detailech. Zabývá se hlavně útokem, rozehrávkou, prací s míčkem, střelbou a chce dávat hodně gólů, z čehož jsem nadšená. Tahle cesta je mi bližší, ale jsem ráda, že jsem zažila oba přístupy. Per dokáže výborně pracovat s mladými hráčkami, protože umí najít jejich slabiny, ale hlavně skvěle rozvíjí jejich silné stránky. Když někdo výborně střílí, tak chce, aby co nejvíc střílel, a najde mu na hřišti pozici, kde se víc střílí, než přihrává. On je typický švédský trenér, protože ve Švédsku se snaží maximálně využít silných složek hry jednotlivce, kdežto u nás chceme, aby hráčka uměla všechno.“

Příchod do reprezentace

„Byla jsem ještě mladá, když tým vedly Markéta Šteglová a Karolína Šatalíková, ale viděla jsem vývoj týmu, který rostl, čtyři roky se herně zlepšoval a rychle se přibližoval top 3 týmům na světě. U týmu pak v druhém dvouletém cyklu byl i Michal Jedlička, který jako asistent dostával hodně prostoru a měl na tým svůj osobitý vliv. Myslím, že u ženského družstva by měli být v trenérském týmu muži i ženy.“

Reprezentační kouč Janovský

„Pod Miroslavem Janovským to nebylo úplně dobré. Před jeho příchodem jsme třeba prohrály se Švédkami 2:9, ale v půlce zápasu to bylo 2:4 a hrály jsme vyrovnaný duel. S trenérem Janovským jsme se najednou dostaly k výsledkům jako třeba 1:16. Za jeho působení se úroveň nijak nezlepšila. Myslím, že jsme ztratily čtyři roky vývoje, a dokonce jsme se oproti předchozím rokům zhoršily. Pro hráčky je demotivující, když s týmy, ke kterým bychom se měly přibližovat, dostáváme zase více než 10 gólů a je to pořád stejné rok za rokem. Scházely zkušené, ostřílené hráčky, které trenér podle mě demotivoval, a ony pod ním reprezentovat odmítly. Vybral si tým, se kterým chtěl pracovat, ale nefungovalo to. Myslím si, že to nevedlo ke zlepšení hry, výsledků ani vývoje českého florbalu. V týmu nebyla dobrá nálada, a bez motivace, zápalu a nadšení se hraje těžko.“

Nový trenér Rhyner

„Poslední dobou působil Sascha u českého týmu jako asistent. Má zkušenosti ze Švýcarska a ze Švédska, takže jeho pohled je odlišný od trenéra Janovského. Uvidíme podle první akce, jaký bude jeho přístup v pozici hlavního trenéra. Ze čtyř akcí, které jsme s ním prošly, těžko něco usuzovat. Zatím nevíme, jaký bude jeho koncept, co bude vyžadovat. Národní tým ale určitě potřebuje nový impuls. Pokud nepřejde, bude to pro tým moc těžké.“

„V Pixbu na tréninku hrajeme proti sobě dvě lajny na každé straně v brutálním tempu, nebereme si servítky a je to někdy i docela vyhecované. Trénink je vlastně těžší než zápas. V Česku to tak není.“







Také už jste slyšeli poslední typický český vtip? Baví se takhle na zimní olympiádě Američanka, Rakušanka a Češka, která z nich že vyhraje nadcházející lyžařský závod. Američanka je přesvědčena, že jedině ona, protože vyhrála nejvíce závodů v historii Světového poháru a má nejlepší lyže. Rakušanka míní, že vyhraje ona, protože je v super-G mistryní světa a olympijskou vítězkou. Obrátí se na Češku a ta povídá: „Holky, podržely byste mi na chvilku tady to pivo a prkno...?“ Vítejte v Pchjongčchangu 2018!

MICHAL BARDA

O hrách NA HRÁCH

V prvních dnech korejské olympiády foukal silný vítr a byla zima jak v Rusku, Rusové ale u toho tentokrát nebyli. Nebo snad byli? Dopingový skandál ze Soči dostihl putinovský sport a Rusko z olympiády oficiálně vyřadil. Notně také prošel řady ruských sportovců, kteří byli na Hry připuštěni alespoň pod neutrální vlajkou.

MOV však byl ve svých sankcích diplomatický a nabídl hřišníkům smířlivé gesto, že jim v Koreji ruskou vlajku vrátí, aby pod ní mohli nastoupit alespoň na zakončení Her. Rusové za masový doping tiše zaplatili pokutu 15 milionů dolarů a těšili se, že sankce končí a svět zapomene. Jenže vrácený bronz za odhalený doping v curlingu a další přešlap bobistky Sergejevové znamenaly novou blamáž, po níž MOV svá jednání o návratu Ruska do olympijské rodiny raději odložil.

Zájem, média a prachy

Mezinárodní olympijský výbor musí neustále lavírovat mezi atraktivitou, udržitelností a ekonomikou Her. Jednou z cest za atraktivitou je zařazování týmových soutěží a štafet do původně individuálních disciplín, jako jsou skoky, biatlon či saně. Týmový formát je tak trochu ruleta a přináší nový prvek překvapení a nejistoty i do zdánlivě jasných kalkulací.

Druhou cestou je využití mediální popularity akčních sportů. Dříve téměř punkový snowboarding najednou na olympiádě rozděluje deset sad medailí v pěti disciplínách pro muže i ženy. Právě na tomto sportu je znát, jak olympijská popularita mění jeho charakter. A jak tento sport naopak mění charakter olympiády.

Z ulitých týpků s brkem z karavanu pod kopcem se stávají profíci, kteří na špičkově preparovaných tratích tvrdě trénují s pomocí nejmodernějších technologií. Těch opravdu dobrých závodníků je dnes mnohokrát víc než ještě před pár lety. Končí tak čas nezávadné nevinnosti. Vášně hledat a objevovat nové prvky bez ohledu na zemskou gravitaci i vlastní zdraví ale zůstává.

Lehkost a bezstarostnost freestyleového světa v Koreji ukázali vítězští 17letý Red Gerard ve slopestylu i stejně stará Chloe Kimová na U-rampě. O generaci starší Lindsey Jacobellisová však kdysi v Turíně 2006 jako 21letá urazila olympijské bohy, když si při obrovském náskoku na posledním skoku ve finále snowboardcrossu dovolila ve vzduchu furiantskou parádu pro diváky, která přivodila její pád i ztrátu vysněného zlata. Přes pět titulů mistryně světa a deset vítězství v X-Games se jí od té doby rozhněvané bohy usmířit nepodařilo a na své



olympijské zlato stále čeká. V Koreji ji o medaili o tři setiny připravila bronzová Evka Samková - slečna z Vrchlabí, která je i přes stále rozesmátou tvář nsmírně citlivá i mentálně silná.

Cestu, kterou snowboarding za poslední dekádu urazil, ukázal nejlépe Shaun White, vítěz tří zimních olympiád na U-rampě. Po zlatu v Turíně i Vancouveru a neúspěchu v Soči se připravoval do Koreje, když v říjnu na Novém Zélandu při pádu z výšky pěti metrů tvář doslova ohobloval hranu rampy. Z hrůzostrašného karambolu zůstalo 62 stehů v obličejí a pobité tělo, ale v Pchjongčangu White třetím zlatem definitivně vstoupil mezi největší olympijské legendy. Začátky přitom byly nejisté.

NEJVĚŠTÍ HOKEJOVÁ SENZACE V OLYMPIJSKÝCH DĚJINÁCH. MLADÍ AMERICANÉ BEZ HRÁČŮ Z NHL ZDEPTALI V LAKE PLACID 1980 NEPORAZITELNÉ SOVĚTY A VYROBILI ZÁZRAK NA LEDĚ. NIKDO UŽ DNES NEMLUVÍ O ROZPOČTU AKCE ZVÝŠENÉM NA TROJNÁSOBEK, KATASTROFÁLNÍ DOPRAVĚ ANI CHYBĚJÍCÍM SNĚHU.

Olympiáda, která nebyla

Podle původních představ barona Coubertina mělo být na programu prvních novodobých olympijských her roku 1896 v Aténách i krasobruslení. Mělo to ale jeden nepřekonatelný háček: tehdy v dubnu nebylo v Aténách kde bruslit. Řekové sice o rok dříve z krásného mramoru zrekonstruovali starověký stadion Panathinaiko, ale pořádný led neměli.

Krasobruslení si tak na svou premiéru muselo počkat dalších dvanáct let až do olympiády v Londýně. V roce 1920 v Antverpách bylo na programu Her krasobruslení i lední hokej. Ano, lední hokej jako součást letních olympijských her, protože zimní tehdy ještě nebyly! Všem ale bylo jasné, že zimní sporty by se slušelo pořádat v příhodnějším termínu.

Za myšlenkou zimních Her stáli hlavně Švýcaři a Kanadáné, proti se ale tvrdě stavěli Skandinávci. Pořádali v zimě totiž každé čtyři roky Severské hry a měli o jejich budoucnost oprávněný strach. Po složitém diplomatickém vyjednávání proto bylo domluveno, že Francie jako pořadatel další olympiády v roce 1924 uspořádá pod patronátem MOV v Chamonix ukázkový „Týden zimních sportů“, který však nebude součástí Her.

Vlk se nažral a skandinávská koza zůstala celá – alespoň na chvíli. Akce v Chamonix totiž měla takový ohlas, že na zasedání MOV v Praze o rok později bylo definitivně rozhodnuto o pořádání pravidelných zimních olympijských her. Týden zimních sportů v Chamonix byl zároveň zpětně prohlášen za první zimní olympiádu. Tak to celé začalo.

Chiméra apolitičnosti

Přes všechny vysněné proklamace o tom, že by Hry měly být apolitické, tomu tak není a vlastně nikdy ani nebylo. Už ve starověku platil pro období olympijských her klid zbraní, aby bylo zajištěno, že se sportovci a návštěvníci z různých států mohou Her zúčastnit a také se bezpečně vrátit domů. Tato tradice byla později obnovena i deklarací OSN a platí znovu od roku 1998 – a často se porušuje. Olympijské ideály trpí snahou „skutečné“ politiky některých zemí zneužívat Hry k demonstraci politické moci bez ohledu na pravidla.

Čína se olympiád pravidelně účastnila až do roku 1952, jenže po občanské válce zahnali komunisté bývalou vládu i s Čínským olympijským výborem

„Na dříve téměř punkovém snowboardingu je znát, jak olympijská popularita mění jeho charakter. A jak tento sport naopak mění charakter olympiád.“

na Tchaj-wan a začalo to být celé komplikované. Tchaj-wan se jako Čínská republika dál Her účastnil, ale čínským komunistům se začalo po olympiádách stýskat a MOV měl o účast nejlidnatější země světa zájem také. MOV nakonec odhlasoval, aby se Tchaj-wan přejmenoval na „Čínský Taipei“ a v roce 1980 vpustil Čínu na olympiádu v Lake Placid. Tchaj-wan trucoval a z Lake Placid se uraženě vrátil domů, ale na příští zimní olympiádu v Sarajevu se pokorně vrátil.

Politika znamená správu věcí veřejných a špičkový sport je dnes globálnější a veřejnější, než byl kdy dřív. Jak by bylo možno sport a politiku oddělit? Prostě to nejde. Klíčem k nápravě není oddělení politiky od sportu, ale spíše narovnání vnitřních hodnot politiky. I ruská dopingová aféra totiž zjevně přinesla všechno možné, jen ne návrat proviněné země k trvalým hodnotám olympismu. Katarzí dopingového skandálu se bohužel nestalo chovat se čestně, ale nenechat se chytit.

Korea jako Německo?

Právě skončené Hry v Pchjongčchangu vynesly nejsilnější politické téma hned na úvod. Hvězdou zahájení akce se nestal žádný sportovec ani politik, ale do té doby neznámá Kim Jo-jong, sestra severokorejského diktátora Kima. Byla civilní, skromná, hodně se usmívala a podala si ruku s jihokorejským prezidentem Mun Če-inem. Byla hlavním severokorejským triumfem, stejně jako vybrané zpěvačky, které přijely na jih koncertovat. Ženská krása často léčí mužskou agresi.

Proč to všechno ale bylo tak sledované? Jižní Korea je striktně vzato se svým severním sousedem již téměř sedmdesát let ve válce. Před 28 lety před olympiádou v Soulu snahy o sjednocení korejského týmu ještě selhaly, ale letos poprvé v historii nastoupilo pod korejskou vlajkou i 22 sportovců Severní Koreje.

28

TOLIK LET CHYBĚLA ČÍNA
NA OLYMPIJSKÝCH HRÁCH V OBDOBÍ
1952-1980.



↓ INZERCE



ŠKODA

GENERÁLNÍ PARTNER
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
1992 - 2018



ČESKÉ OLYMPIONIKY
POHÁNÍME KE SPORTOVNÍM ÚSPĚCHŮM
UŽ 25 LET

f skodac z s skodac z t skodac z i skodac r www.skoda-auto.cz



ŠKODA
SIMPLY CLEVER

BUDOVAŤSKÉ FANDĚNÍ
SEHRANÉHO ŽENSKÉHO SOU-
BORU Z KLDR LADÍ S KONCEPCÍ
DIKTÁTORSKÉHO REŽIMU, KTERÝ
ANI NA POŠTOVNÍCH ZNÁMKÁCH
NEŠETŘÍ MILITANTNÍ OFENZIVOU.

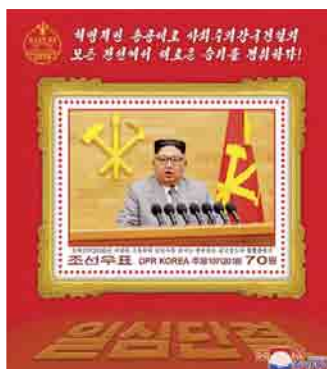


FOTO: REUTERS

22

LETOS POPRVÉ V HISTORII NASTOUPILO
POD KOREJSKOU VLAJKOU 122
OLYMPIONIKŮ SEVERNÍ KOREJE.

Těžko odhadovat, zda toto sportovní gesto bude mít dlouhodobější dopad, ale pro symboliku olympijské myšlenky je prospěšné. Olympijský sport dokázal něco, co za sedmdesát let válečného stavu nedokázal nikdo jiný. Hry navštívili viceprezident Mike Pence, Ivanka Trumpová i vysoký severokorejský generál, dávali si ale pozor, aby se někde nepotkali. Obě země opatrně naznačují, že jsou ochotny jednat. Je to málo?

Vzpomněl jsem si při tom na příčinlivého fízla, který mě kdysi doprovázel na každém kroku, když jsem v Severní Koreji z pověření MOV vedl trenérský seminář. Měl jsem tehdy v čerstvé paměti sametovou revoluci i sjednocení Německa, které jsem v Německu na vlastní kůži zažil ze západní i východní strany. Když mi pak korejský tajný ukazoval, kde na 38. rovnoběžce probíhá korejská demarkační čára, a pyšně líčil, jaký arzenál na svého

jižního souseda namířili, ulétlo mi spontánně, že se za několik let stejně obě země spojí. Hleděl na mne tehdy s otevřenou pusou a připravilo ho to o řeč na několik dní.

Kdo si zaslouží vyhrát?

Naše hokejové Nagano je už dávnou historií a řada českých fanoušků si přála, aby se v Koreji zopakovala. MOV se s NHL nedomluvil na výluce a všichni spekulovali, který národní tým ztratí a který získá. Tento faktor samozřejmě vyrovnal hokejové pole zúčastněných směrem dolů. Nejvíce z toho dokázali profitovat Němci, kteří byli nakonec jen pár desítek sekund od zlata.

Němci složili družstvo jen z domácí soutěže, při plném hráčském obsazení všech týmů by ale ani na konečné stříbro nejspíš aspirovat nemohli. Současná česká hokejová generace tak široký záběr



nemá, úbytek herní kvality byl prostě znát. Dřina a disciplína, dobrý výkon Pavla Francouze v bran- ce i potřebné štěstí stačily na postup mezi poslední čtyři.

Naše hokejové naděje se však lámaly v semifiná- le s favorizovanými Rusy. Vystoupení týmu shrnul po utkání lapidárně útočník Michal Birner: „Když nedáte gól, je těžké vyhrát zápas!“ Mužstvo chtělo, herně bylo rovnocenné a soupeře jasně přestřílelo, ale nemělo potřebný důraz do branky. Vyhrát si tak bohužel nezasloužilo a nakonec skončilo bez vytou- žené medaile.

Je otázkou, jestli se situaci v hokeji v blízké bu- doucnosti podaří změnit. Přerušit NHL uprostřed sezony na tři týdny a riskovat zranění největších hvězd se vůbec nelíbí komisařům NHL Garymu Bettmanovi. Ten v únoru na konferenci spor- tovních analytiků v Bostonu prohlásil, že neví o tom, že by NHL chtěla hráče pustit na zimní Hry v Pekingu 2022. „Myslím, že účast na olympiádě naši sezonu strašně rozbíjí,“ řekl. Je jasné, že si Bettman nechává v ruce trumfy pro příští jednání o smlouvách, ale po hráčích z NHL touží na olym- piádě všichni.

Žádný sport na světě si nemůže udržet stejnou kvalitu, když mu na největší akci bude chybět něko- lik stovek těch nejlepších. A tak se paradoxně obje- vují i hříšné myšlenky na návrat do pravěku: totiž, že by se lední hokej znovu objevil na letních Hrách.

Tam by konflikt s kalendářem mohl být podstatně menší a olympiáda by byla něco jako přípravný kemp před začátkem sezony NHL. Tuhle krkolom- nost kromě Bettmana navrhuje i Jack O'Callahan, bývalý obránce Chicago Blackhawks a zlatý účast- ník amerického „Zázraku na ledě“ na olympiádě v Lake Placid.

Co na olympiádu vlastně patří a kdo si vyhrát zaslouží? Neexistují žádná kritéria vytesaná do ka- mene. Již při zrodu novodobého olympismu snil humanista Coubertin o tom, že olympijské hnutí bude svými ideály šlechtit tělo, duši i celou společ- nost. Od roku 1912 tak byly součástí olympijských her i umělecké disciplíny, kterých bylo původně pět: architektura, výtvarné umění, sochařství, hudba a literatura. První olympijské zlato za literaturu zís- kala báseň „Óda na sport“ autorů George Hohroda a M. Eschbacha. Jiná jejich díla ve světové literatuře nenajdete - za tímto pseudonymem se totiž skrýval samotný Pierre de Coubertin!

Postupně se rozsah i obliba uměleckých disci- plín na Hrách zvětšovaly, až paradoxně narazily na zásadu amatérismu. Zatímco ve sportovních disciplínách se amatérismus striktně dodržoval, v uměleckých disciplínách to byl stále větší pro- blém – umělci se totiž svým umem živili i v běžném životě. A tak se umělecké disciplíny na programu Her objevily naposledy v Londýně 1948, kde také získal stříbro nejstarší olympijský medailista všech dob, litograf a grafik John Copley za svou rytinu „Hráči pola“. V době olympijských her mu bylo 73 let.

To na olympiádu v Sapporu v roce 1972 se na po- slední chvíli kvalifikoval i téměř neznámý 19letý polský skokan na lyžích Wojciech Fortuna. Závod na středním můstku zcela ovládli domácí Japonci v pořadí Kasaya, Konno a Aochi, Fortuna se umístil na skvělém šestém místě hned za olympijským vítě- zem z Grenoble Jiřím Raškou. V prvním kole soutě- že na velkém můstku ale prudký poryv větru Fortu- nu před dopadem zvedl a posadil na buben o notný kus dál, až za kritický bod můstku. Druhý nejlepší Yukyo Kasaya skočil o celých pět metrů méně než neznámý nováček. Jury dlouho zvažovala, zda má kolo anulovat a snížit nájezd, ale nakonec nechala závod v nejistých větrných podmínkách běžet dál. Fortuna skončil ve druhém kole až 22., v celkovém součtu ale o desetinku bodu získal olympijské zla- to. Předtím ani potom už žádný velký závod nikdy nevyhrál.

Olympiáda v Rokytnici

Už v roce 1899 navrhoval český sportovní nadše- nec Rössler-Ořovský, aby se zimní olympijské hry

„POHRÁČÍCH Z NHL TOUŽÍ NA OLYMPIÁ-
DĚ VŠICHNI. A TAK SE OBJEVUJÍ I HŘÍŠNÉ
MYŠLENKY NA NÁVRAT DO PRAVĚKU:
ŽE BY SE LEDNÍ HOKEJ ZNOVU OBJEVIL
NA LETNÍCH HRÁCH.“

**„Když někdo touží
vyletět ke hvězdám,
nemůže každý
okamžik své práce
podřizovat médiím.“**



konaly v Krkonoších. Pořádat zimní Hry nebyl kdysi až takový problém pro partu kolem barona Coubertina, protože mondéní francouzské Chamonix či švýcarský St. Moritz výborně splňovaly požadavky na spojení elitního sportu, peněz i potřebné infrastruktury.

Prvních zimních olympijských her v Chamonix se v roce 1924 zúčastnilo 49 závodníků. O čtyři roky později už jich ale bylo skoro desetkrát tolik a k nim 330 (!) novinářů z celého světa. Jenže rozměr novodobých Her už dávno nediktuje kapacita hotelu, ale kapacita mediálního trhu. Co tedy s tím? Hry jsou globální záležitostí a do Rokytnice se olympiáda nevejde. Nebo snad ano?

Historie vzpomíná na Lake Placid jako na kouzelné Hry, na americký hokejový zázrak i na mladíka Erica Haidena, který vyhrál pět rychlobruslařských medailí. Nikdo nemluví o rozpočtu zvýšeném na trojnásobek, o zpožděných stavbách, katastrofální dopravě ani chybějícím sněhu.

Expert i ochránci přírody nechtěli nechat zdravotnické vrtulníky přistávat u tratí, lyžařská federace tak hrozila zrušením všech sjezdových disciplín. Ještě týden před Hrami běžela dvě soudní jednání. Olympijská vesnice vypadala jako vězení – aby ne, když také byla jako budoucí vězení navržena. Neznámý žhář opakovaně podpálil hotel, ve kterém měli být ubytováni funkcionáři MOV. Bylo třeba zkrátit běžecké tratě, protože nezvykle mírná a deštivá zima nechala i daleký americký sever bez sněhu. Bylo málo záchodů, a tak se na hlavní ulici postavilo pro diváky alespoň deset mobilních kabin. Stálým obyvatelům města to tehdy moc nevonělo. Lake Placid mělo v té době stejný počet obyvatel jako dnes Rokytnice nad Jizerou. Klimatické změny navíc stále více ztěžují zimní trénink a nedávný průzkum New York Times ukazuje, že v roce 2050 bude v 9 z 21 dosavadních míst zimních olympiád příliš teplo na to, aby se tam další olympiády konaly. Kam tedy s nimi?

SENZACE NA LYŽÍCH, JISTOTA NA PRKNĚ. ESTER LEDECKÁ ŠOKOVALA SVĚT, NIKOLI LIDI OKOLO SEBE.

Cesta vítězů

Mezi legendami letošních Her má samozřejmě Ester Ledecká zcela výsostné postavení a její lyžařskou bombu slavili ostatní světoví snowboardaři tancem na stole. Mistryně světa získala olympijské zlato na vypůjčených lyžích, aby se vzápětí vrátila na prkno a o týden později zopakovala své vítězství i na snowboardu.

Všestranná sjezdová superhvězda Lindsey Vonnová její počínání smutně okomentovala slovy: „Chtěla bych taky být tak nadupaná jako Ester, abych dokázala přecházet ze sportu do sportu a vyhrávat. Já ale umím jenom jezdit na lyžích, a i v tom mě Ester porazí!“

Zatímco většina lidí jásá po dosažení dobrého výsledku, ti nejlepší se soustřeďují na práci a svou cestu k dokonalosti. To není cesta, kdy si někdo řekne, že bude podvádět dál, jen si bude dávat větší pozor, aby ho nechytily. Je to ta, kterou minil skvělý snowboardista a trenér Ester Ledecké Justin Reiter, když řekl: „Ve sportu platí jediné: pokud si to každodenní prací nezasloužíte, nikdy nic nezákáte.“

Pro některé lidi i média je však cesta STR tak neuvěřitelně jiná, že jí nechtějí porozumět a zatvrzele vyžadují, aby se tým choval jako všichni ostatní. Jenže oni mají své vlastní cíle a sny, ne cíle těch průměrných, a musí proto dělat věci po svém. Když se budete v nafukovacím člunu cacchat v létě na rybníce, můžete si k tomu vybraná média přizvat kdykoliv. Když ale někdo touží vylétnout ke hvězdám, poprvé operovat srdce nebo vyhrát olympiádu, nemůže každý okamžik své práce podřizovat médiím. Protože kdyby to dělal, svět by se nikdy nestal lepším. Respekt k odvaze snů pak průměrným sluší víc než osten vlastní nedostatečnosti.

Talentem Ester Ledecké totiž není jízda na prkne nebo na lyžích, ale svoboda a rozhodnutí žít svůj sen. Už po návratu z Koreje bylo znát, že se s ní nyní budou chtít nechat vidět mnozí, kteří se na její cestě nijak nepodíleli.

Je jisté úžasné vyhrát dvě zlaté olympijské medaile či přepsat historii světového sportu. Ještě úžasnější ale je, že Ester, její rodina a celý její tým zviditelnili cestu, kterou už jde i spousta dalších nadaných lidí v této zemi, jen přitom nejsou tolik na očích. Totiž že je možné nebrečet a nestěžovat si, žít s vášní své odvážné sny a plnit si je usilovnou prací. A to i v zemi, kde je nejdůvěryhodnějším domácím politikem podle průzkumu veřejného mínění trestně stíhaný premiér, který ostatním říká „Všetci predsa kradnú...!“

Díky za to, Ester!



↓ INZERCE

VÝHRY, KTERÉ VÁS POSADÍ NA ZADEK

LOS, KTERÝ MŮŽE NOSIT AŽ 100 000 Kč MĚSÍČNĚ CELÝCH 5 LET

sazka LOSY

sazka GROUP

Ministerstvo financí varuje: Účastí na hazardní hře může vzniknout závislost! 18+



→ 1 otázka, 10 odpovědí

JAKÝ JE STYL VAŠEHO LEADERSHIPU?

Každý lídr má svůj vlastní jedinečný přístup k vedení a jistě vlastní koncepci toho, co styl vedení je. Deset lídrů z NFL, AFL, NBA, divadelního prostředí, byznysu a českého sportu nám dává nahlédnout do filozofie stylu vedení.

TEXT: MICHAL JEŽDÍK



MATTHEW SPARKS

hlavní trenér a taneční
dramaturg Cirque de Soleil

„Existuje filozofie, která se mi líbí, a to je zahradník versus seržant mentalita. Rád bych sám sebe vnímal jako zahradníka. Příležitostně se přistihnu, že se „převtělím“ v seržanta, a když se tak stane, přezkouším se a vrátím se zpět k zahradníkovi. Co tím myslím, je, že chci vytvořit prostředí, ve kterém moji sportovci a umělci mohou růst. Pro mě je splněním cíle okamžik, když mě umělci překonají. Pak jsem opravdu hrdý, to mě opravdu naplňuje pýchou.“



DAVE WOHL

basketbal, generální manažer
LA Clippers v NBA

„Myslím, že nejdůležitější věcí na vedení lidí je snažit se vytvořit kulturu, kterou každý bez problémů přijme a ztotožní se s ní. Když to uděláte, máte napůl vyhráno, protože teď budou vědět, jak budete postupovat, jak budou probíhat rozhodovací procesy, co hodnotíte jako kulturu, jaké standardy nastavíte, jak budeme rozhodovat. Myslím, že součástí vedení je rovněž zaujmout každého tak, aby se všichni cítili ocenění, a jakmile se vám to podaří, můžete se věnovat dalším částem vaší práce a vedení.“

DAN QUINN

americký fotbal, hlavní trenér Atlanta Falcons v NFL



„Rád bych řekl, že jsem lídr vojáků, a chci mít jistotu, že dostávám podněty od hráčů

i od trenérů. Když přijde čas udělat rozhodnutí, udělám ho. Jakmile se rozhodujeme, rozhodujeme se společně. Pro tým je to nejlepší. Ale rád bych zmínil, že jsem lídr, který na začátku spolupracuje, a když přijde čas na rozhodnutí a získáme všechny potřebné informace, pak se do toho pustíme.“

ALASTAIR CLARKSON

australský fotbal, hlavní trenér Hawthorn FC



„Na začátku to bylo zcela autokratické, protože jsme potřebovali nastavit normy, které naši hráči,

realizační tým a personál ještě neznali. Každý z nás jsme přišli z jiné organizace. Na začátku této cesty to bylo mnohem více o spolupráci. Teď jsme ve fázi, kdy více deleguji mnoho zodpovědností a jsem více jako ředitel v tom smyslu, že sedíte výš jako helikoptéra a vznášíte se a pouze se díváte, pozorujete, posloucháte a podporujete.“

THOMAS DIMITROFF

americký fotbal, generální manažer Atlanta Falcons v NFL



„Můj styl vedení je velmi komunikativní, velmi spolupracující, je to těžké, ale má to své opodstatnění.

„Přesto je součástí mého přístupu empatie, což je, myslím, oceňováno v celé organizaci. Opět je to o tom být realistický, být upřímný, ale vždy porozumět jednotlivcům, s nimiž jednáte.“



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

JIŘÍ WELSCH

basketbal, BK JIP Pardubice, bývalý reprezentant a hráč NBA



„Především se považuji za lídra, který vede příkladem.

Pokud jsem soustředěný a odhodlaný, pokud trénuji a hraji tvrdě, pak pro mé mladší spoluhráče neexistuje žádný důvod, aby se nechovali stejně. V posledních letech jsem se rovněž naučil vystupovat a říkat věci nahlas. Preferuji si s lidmi povídat jeden na jednoho, v soukromí, ale nemám problém mluvit před celým týmem, pokud je to nutné. Obvykle se snažím být ve svých vyjádřeních pozitivní, ačkoliv se nebojím také kritizovat.“

ACHIM ITTNER

ředitel obchodního rozvoje SAP Sports One



„Důvěra – uskutečňování plánu a neustálé překonávání očekávání. K dosažení cíle vede málokdy JEDINÁ cesta, osvědčené postupy nabízejí směr, ale nakonec stejně musíte najít svoji vlastní cestu k dosažení cílů. Zůstaňte autentičtí a nadšení,

pak budete úspěšní.“

KAROLÍNA**KŘÍŽENECKÁ**

pozemní hokej, trenérka žen Slavie Praha, vedoucí oddělení komunikace HOCHTIEF CZ



„V tréninku dospělých jsem přirozeně demokratická. Ráda sdílím svoje rozhodnutí

s týmem, kterému důvěřuji, a je pro mě důležité, aby hráčky byly spokojené. Jsou ale situace, kdy moje někdy až přílišná benevolentnost přestává vést k požadované efektivitě. Pak přecházím přechodně k direktivnímu stylu, kterým rozdmýchám orientaci na požadovaný cíl. V ženském sportu je takovým typickým okamžikem, když se tým takzvaně rozkecá.“

OMAR KOLEILAT

CEO Crestyl Group



„Rád bych se domníval, že těchto pět vět to vystihuje nejlépe: Vést příkladem. Být jasný a spravedlivý. Dát pravomoci a odpovědnost. Motivovat a být

nápomocný. Penalizovat jen v krajním případě. Nejvíce záleží na úsilí a závazku.“

**Interaktivní semináře pro všechny, kteří chtějí pracovat na rozvoji našich dětí -
trenéři, učitelé, rodiče – společně.**



SPOLEČNĚ TO MŮŽEME ZMĚNIT



6.3. Cheb 12.3. Zlín 9.4. Ostrava 10.4. Brno 17.4. Jihlava
informace o plánovaných termínech na fotbal.cz a ucft.eu



Na co myslím, když běžím...

SMYSL HRY:

Jak poznáte, zda je sportovec vhodnější pro týmové, nebo individuální sporty?



FOTO SPORT: BARBORA REICHOVÁ

Každý sport přichází s vlastní řadou psychologických výzev, jejichž přijetí může vyústit v selhání, nebo úspěch. Debata na téma týmové sporty versus individuální sporty má vždy za následek diskusi, který ze sportů je pro daného jedince lepší.

TEXT: MICHAL JEŽDÍK

Je zavádějící předpokládat, že pro introverty jsou vhodnější individuální sporty, zatímco sportovci extroverti jsou obvykle spojováni s týmovými sporty. Zůstat u takové domněnky by bylo, vzhledem k jedinečné kvalitě, kterou každý typ sportu nabízí, naivní. Podívejme se tedy na některé rozdíly mezi psychologickými potřebami individuálních a týmových sportovců.

Individuální sportovec

Cesta elitního sportovce může být podobná cestě osamělého běžce. A ještě více je tomu v individuálních sportech, ve kterých je výkon výlučně závislý na sobě samém. Samoregulace je pro jejich úspěch klíčová. V závislosti na zeměpisu a osobních závazcích mohou trénovat sami, s tréninkem poskytovaným na dálku, ačkoli v poslední dekádě je běžné, že kolem individuálních sportovců se vytvářejí odborné týmy, které jsou odpovědné za jednotlivé složky přípravy a jsou vzájemně propojeny.

Na chvíli vezmeme v úvahu motivaci, zaměření a disciplínu nezbytnou pro to, aby tito sportovci byli úspěšní. V některých případech můžou tréno-

◀ SAMA PROTI VŠEM.
EVA SAMKOVÁ,
DVOJNÁSOBNÁ
OLYMPIJSKÁ
MEDAILISTKA
VE SNOWBOARDCROSSU.

vat s dalšími sportovci soutěžícími na podobných závodech nebo dokonce se svými soupeři, kteří můžou poskytnout krátkodobě jako by týmové prostředí. Výzkumy zjistily, že pro individuální sportovce to je výhodou. Takové prostředí může podporovat radost z tréninku a zapálení pro něj, což vede k vynikajícím výkonům. Příkladem jsou judistické kempy, společné tréninky lyžařů na ledovci nebo atletů na jižní polokouli.

Do záře reflektorů se mnohem častěji dostane individuální sportovec než týmový. Jakékoli chyby, které se dopustí sportovec v individuálním sportu, jsou snadno identifikovatelné pro diváky. Sportovec se za svoje chyby schovat nemůže, což může zapříčinit větší úzkosti. Jak se úzkost zvyšuje, pozornost sportovců se může snížit a zaměřit se na vnitřní stav. Například krasobruslař, který se bojí, že nezvládne čtverný salchow, může zažít vysokou úzkost, jakmile se odrazí. Chyba v této fázi může zapříčinit, že sportovec udělá něco, co nechtl, a při dopadu na led spadne. Pak snáze pochopíte, proč obávaný tzv. dusící komplex ve sportu je spojován se zvýšenou mírou úzkosti. Takoví osamělí sportovci uprostřed kluziště nebo na startovní čáře závodu se mohou cítit jako osamělý ostrov. Ať už příležitost využijí, nebo ji propásnou, je pouze na nich samotných.

Týmový sportovec

Na druhé straně týmové sporty jsou závislé na kumulativním výkonu každého člena týmu. Pouhé sestavení týmu z těch nejlepších hráčů nezaručí, že tým bude úspěšný. Vzpomeňme olympijské hry 2006 v Turíně, kam Kanada vyslala hvězdné hokejové mužstvo. Před začátkem turnaje nasbírali v sezoně NHL tyto hráči dohromady více než 300 bodů. Nicméně olympijské hry přinesly jiné výsledky a k údivu většiny Kanadánů nezískal tento tým žádnou medaili. Takové neúspěchy mohou přijít, když se týmy nemají příležitost rozvíjet, když všichni členové neporozumí vzájemnému rytmu, nemohou splynout a hrát jako celek.

Mít všechny nejlepší hráče v jednom týmu nezaručí vítězství. Musíte mít v týmu individuality, které spolu mohou v daném čase spolupracovat nejlépe. Pouhé zařazování nejlepších jednotlivců do týmu, kteří v nejlepším případě neprokážou týmovou soudržnost a v nejhorším případě mohou rozbít týmový koncept, může podkopat konečný úspěch.

Týmový cíl, který je zároveň základní esencí pro existenci týmu, musí sdílet všichni členové týmu, včetně realizačního, a všichni mu musí i věřit, aby ho mohlo být dosaženo. Každý člen týmu se s ním

„Zajímavým paradoxem je, že týmová soudržnost podněcuje skvělé výkony a skvělé výkony stimuluji týmovou soudržnost.“

FOTO SPORT: BARBORA REICHOVÁ



^ TÝM! ČEŠTÍ HOKEJISTÉ SE DRALI SPOLEČNĚ, BYŤ MARNĚ, ZA MEDAILI V PCHJONGČCHANGU.





^ JEDEN ZA VŠECHNY, VŠICHNI ZA JEDNOHO. U BASKETBALISTŮ CLEVELANDU A LEBRONA JAMESE PLATÍ VĚTŠINOU PRVNÍ ČÁST VĚTY.

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 ČLEMEM REALIZAČNÍHO TÝMU NBA DETROIT PISTONS V LETNÍCH LIGÁCH. OPAKOVANĚ ABSOLVOVAL EUROLEAGUE BASKETBALL INSTITUT. CERTIFIKOVANÝ LEKTOR ČOV.



musí ztotožnit, musí rozumět svojí roli a akceptovat ji, musí si stanovit individuální cíle, které týmový cíl podporují. Individuální cíle nemohou nahradit týmový cíl. Například hokejista, který chce být nejlepším střelcem, tým automaticky nemusí podporovat týmový cíl vyhrát, pokud je například jeho primární role bránící útočník.

Kromě sdíleného cíle musí tato sestava jednotlivců pracovat jako jednotka a demonstrovat týmovou kohezi, aby byla úspěšná. To vyžaduje efektivní komunikaci mezi jejími členy, pozitivní zpětnou vazbu, respekt a důvěru, stejně jako jasné pochopení a akceptování role každého člena týmu.

Zajímavým paradoxem je, že týmová soudržnost podněcuje skvělé výkony a skvělé výkony stimulují týmovou soudržnost.

Ve Vancouveru v roce 2010 se olympijský hokejový tým Kanady – další hvězdná sestava – držel mantry „zkontroluj u dveří kabiny své ego“. Možná ne náhodou tento tým získal zlatou medaili.

Podobně jako jejich protějšky z individuálních sportů i týmoví sportovci jsou náchylní k úzkosti. Mohou cítit tlak odpovědnosti k týmu nebo mínění jejich soupeřů a fanoušků.

Týmoví lídři jsou nezbytní a většinou hrají stěžejní roli v osudu týmu. Mohou pomoci svým spoluhráčům překonat úzkost či pochybnosti, které mohou skrývat, a podporovat atmosféru „můžeme to dokázat“ i ve zdánlivě nemožné bouři konkurence.

Jeden na jednoho: individuální sport versus týmový sport

Existuje minimálně jeden společný jmenovatel mezi individuálním a týmovým sportem – trenér.

Trenér má schopnost vštípit víru tam, kde existují pochybnosti, ovlivnit zaměření sportovce a pozornost. Stejně tak ho může uklidnit nebo „napumpovat“. V případě týmových sportů může stmelit tým a podpořit tak týmovou soudržnost. Ostatně ty samé mentální dovednosti (sebevědomí, motivace, zaměření se a ovládání stresu) nezbytné k úspěchu v individuálním sportu jsou potřebné také v týmových sportech.

Ne každý sportovec je stejný a tyto rozdíly je nutné vzít v úvahu. Avšak týmové a individuální sporty sdílejí některé stejné rysy. Velkou chybou v týmových sportech bývá chovat se ke každému hráči stejně. Každý lékař a rodiče mající více než jedno dítě vám potvrdí, že na světě neexistují dva stejné mozky. To samé platí o sportovcích.

Kde se liší, je míra potřebných mentálních dovedností, jak jsou rozvíjeny a jak jsou schopny podporovat výkon jednotlivce a týmu.





www.uniqua.cz


UNIQA
Partner trenérů ČOV

Natália Hejková

DŮLEŽITÁ JE LÁSKA A VÁŠEŇ.

NE VÝSLEDEK

Ahoj Nato,

končím hráčskou kariéru, s právnickým vzděláním mám místo v právním oddělení jednoho podniku v Ružomberku a také možnost trénovat. Jak s tím mám naložit?

„Basketbal jsem milovala a jako jedna ze zkušených v týmu jsem často dávala rady svým spoluhráčkám. Když jsem s hraním skončila, šla jsem v Ružomberku trénovat děti. Strašně mě to bavilo. Jenže už brzy jsem se stěhovala k ženskému áčku. Byl rok 1988 a v létě měl přijít nový trenér. Jenže kvůli zářijové olympiádě byla dlouhá pauza mezi dvěma sezonami a trenér pořád nikde. Tak mi řekli, abych šla trénovat áčko. Pořád jsem chodila do práce, kde jsem pak dostala místo hlavní kontrolorky, ale jako svou prioritu jsem cítila basket. Kontrolování v práci za mě dělal jeden pán a já se mohla víc věnovat basketbalu. Tehdy v době socialismu nebyla právníčinka v takové pozici jako dnes a já měla v podstatě jasno. Dnes bych se určitě víc rozmyšlela, jestli se vydat na kariéru právníčky, nebo nejistý život trenérky.“

Jak těžké bylo skočit rovnou do áčka a vést holky, které byly před pár týdny tvými kamarádkami?

„Neměla jsem nejvyšší trenérskou licenci, ale tu jsem nepotřebovala. Začala jsem se rychle učit a vzdělávat, abych ke svým hráčským zkušenostem přidávala i něco navíc. Bylo to důležité. V týmu jsem udělala několik nezbytných a nekompromisních zásahů, aby všem bylo jasné, že svou roli beru vážně. Jednu hráčku jsem musela vyhodit a druhou jsem poslala z lavičky během zápasu do šatny. Získala jsem tak i rychle autoritu a věci se začaly hýbat kupředu. Pracovala

jsem na dokončení nejvyšší trenérské licence a na konci jsem musela u reprezentačního trenéra mužů Pavla Petery obhajovat svůj tréninkový proces. Když viděl, že trénuji Ružomberok, řekl, že je to snad legrace. Uvědomil si, že přestřelil, a má obhajoba pak proběhla velmi hladce. Často mě okolí podceňovalo, protože trenérek je v týmových sportech obecně velmi málo. Nikdy jsem ale nebrala jako extra motivaci, že bych měla mužům něco dokazovat. Pro tým je v určitém smyslu výhoda, že je vede žena, dokážu hodně věcí odpozorovat s předstihem a lecčemu předejít. Na druhou stranu vím, jak to v ženském kolektivu funguje, a někdy to může být pro všechny hodně nepříjemné. Když totiž nastane mezi ženami konflikt, zůstanou navždy nepřáteli.“

V Ružomberku jsi stavěla tým od úplného základu. Podle čeho sis vybírala hráčky?

„Vybírali jsme si talentované holky prakticky z celého Slovenska už ve věku kolem patnácti. Tehdy byla ještě jiná doba, kdy zahraniční hráčky přicházely do klubů spíše výjimečně. Základním kritériem pro mě vždy byla láska ke sportu, vášně a také charakter. A samozřejmě pohybové dispozice. Často jsem nechávala holky hrát fotbal, abych viděla, jak vnímají hru, která jim až tolik nejde, a s jakým zaujetím a nasazením hrají. Vždycky mi to hodně napovědělo. A tak se neboj věnovat se v tréninku nejen basketu, ale i jiným sportům a aktivitám.“

Ružomberok všichni spíše podceňovali, ale nakonec uhrál ještě ve federální lize nečekané 3. místo. Jak se to povedlo?

„Důležité je nebát se. My jsme s Košicemi hrály o 3. místo na tři vítězné zápasy a začínalo se u nich. V sobotu večer první zápas a hned v neděli dopoledne druhý. Asi nás i podcenily, ale



„NECHÁVALA JSEM HOLKY HRÁT FOTBAL. ABYCH VIDĚLA, JAK VNÍMAJÍ HRU, KTERÁ JIM AŽ TOLIK NEJDE, A S JAKÝM ZAUJETÍM A NASAZENÍM HRAJÍ. HODNĚ MI TO NAPOVĚDELO.“



FOTO SPORT: BARBORA REICHOVÁ a MICHAL BERÁNEK

^ PŘI TIME OUTECH UŽ NEVYMÝŠLÍM NOVÉ AKCE. TO JSEM SE NAUČILA PO TŘICETI LETECH, USMÍVÁ SE TRENÉRKA HEJKOVÁ.

my jsme hlavně nasadily velmi pohyblivou zónu, kterou jsme je v prvním utkání zničily, a do druhého dne na ni nestihly nic vymyslet, takže jsme zase vyhrály. Doma jsme pak ve středu hrály osobku, vedly jsme brzy o dvacet bodů a bylo rozhodnuto. Vždycky jsem se snažila, aby se nikdo zbytečně nestresoval, aby i ke každému důležitému zápasu přistupoval jako k dalšímu běžnému utkání."

Ružomberok postupně vyrostl v elitní evropský tým. Jak se takový tým tvoří?

„My jsme stavěli družstvo kolem skvělé rozehrávačky a zkušené reprezentantky Ivety Bielikové. Je podstatné mít takovou osobnost, od níž se pak odvíjí celý tým. Přivedli jsme nejlepší hráčky na Slovensku a pak i dvě cizinky. Přijeli jsme například do Rigy, kde jsme si vybírali během jednoho dne ze čtyř basketbalistek. Tam se nám ukázalo, kdo se dokáže během jediného dne

předvést a svým způsobem prodat. Zajímal nás charakter, nasazení, energie, kterou dávala hráčka do tréninku. Měli jsme i štěstí, že když jsme si vybírali cizinky, vždycky jsme se trefili. Vybírejte proto pečlivě a neřeš jen basketbalové dovednosti. I v budoucnu jsem vždycky zjišťovala z různých zdrojů, jak hráčka trénuje, jestli není hádavý typ, jestli vždycky hraje na maximum, jak se projevuje v týmu apod."

S Ružomberkem jsi dvakrát vyhrála Euroligu. V Brně a pak doma v hale Konírna. Jsou týmy, které domácí prostředí sráží dolů, ale ty jsi doma se svým týmem dokázala vyhrát v Ružomberku, se Spartakem Moskva i v Praze s USK.

„Pamatovala jsem si, že když jsem ještě hrála za Ružomberok, bojovaly jsme o záchranu. Trenér nás před rozhodujícími zápasy vzal do hotelu na soustředění. My tam chodily a pořád



✓ HISTORICKÝ EUROLIGOVÝ TRIUMF PRO PRAŽSKÝ USK A PÁTÝ PRO NATÁLIÍ HEJKOVOU

NATÁLIA HEJKOVÁ

Věk: 63 let (7. 4. 1954 v Žilině)

→ **Hráčská kariéra:** Slavia VŠ Praha (1972-79), Ružomberok (1979-86)

→ **Největší úspěch:** vítězka Poháru Ronchettiho (1976)

→ **Trenérská kariéra:** Ružomberok (1987-2003), Šoproň (2003-06), Spartak Moskevská oblast (2006-08), Dynamo Moskva (2008-09), Valencia (2011), ZVVZ USK Praha (2012-?)

→ **Největší úspěchy:** 5x vítězka Euroligy (1999 a 2000 Ružomberok, 2007 a 2008 Spartak Moskevská oblast, 2015 ZVVZ USK Praha), jako asistentka zlato na ME (2007 Rusko) a stříbro (1997 Slovensko), bronz na OH 2008 (Rusko), 2x trenérka Výběru světa - All Star Game FIBA (2006 a 2007)

→ **Zajímavosti:** vystudovala práva na Karlově univerzitě (1979), je držitelkou Řádu Ľudovíta Štúra III. třídy, udělovaného slovenským prezidentem (1998)



„Často mě okolí podceňovalo, protože trenérka je v týmových sportech obecně velmi málo.“

měly v hlavě, že se musíme zachránit. Byly jsme totálně vystresované a z nejvyšší soutěže jsme sestoupily. V Ružomberku, Spartaku i USK jsem v přípravě na zápasy nic neměnila. Nedávala jsem najevo, a platí to u důležitých utkání i dnes, že by nás mělo čekat něco zvlášť výjimečného. Prostě další zápas, na který se kvalitně připravíme a necháme na hřišti maximum. Při domácím Final Four jsme všichni spali v klidu doma, ve své posteli a měli své obvyklé pohodlí. Vždycky se mi to vyplatilo.“

Prahu neberu jako zahraniční angažmá, ale trenérovala jsi v Maďarsku, Rusku a ve Španělsku.

Co dělat, aby si člověk co nejrychleji zvykl?

„Mám to štěstí, že nemám problém rychle se v cizí zemi adaptovat. U mě dobře fungovalo, že jsem okamžitě chtěla splynout s prostředím a zemí, kam jsem přišla. Všude jsem chtěla rychle přejít na místní způsob života. V Maďarsku jsem přijala, že národní jídlo jsou halászle a já se hodně guláš. Ve Spartaku jsem se vlastně jen vrátila v čase, protože jsem zažila v Československu

socialismus a v Rusku spousta věcí zůstávala stejných. Navíc jsem bez potíží mluvila rusky. A ve Španělsku jsem taky co nejdříve najela na španělský styl života.“

Spartak Moskva měl vysoké ambice. Jak se ti pracovalo pod tíhou, že se musí vyhrávat?

„Zpočátku se o nějakých velkých triumfech nemluvalo. Klub se přestěhoval do města Vidnoje u Moskvy a na sezonu nahlížel tak, že bychom se měli zabydlet mezi elitou a případně se pokusit o nějaký úspěch. V klidu jsme pracovali na soustavném zlepšování naší hry, což se nám dařilo. Jsem trenér, který se primárně nesoustředí na výsledek, ale na výkon a na maximálně odvedenou práci. Výsledek svazuje. My jsme za celou sezonu neporazili tehdy vynikající CSKA. Forma nám ale stoupala a porazili jsme je v semifinále Euroligy, kterou jsme nakonec mimo plán vyhráli. Další rok už samozřejmě očekávání narostla a majitel v jednom složitém momentu přišel, že od nás očekává druhý den zázrak. Tak jsem nasadila osvědčené zbraně, jimiž jsem



FOTO SPORT: BARBORA REICHOVÁ

eliminována stres. Zázrak se podařil a opět se slavil euroligový titul."

Ne vždycky ale všechno dobře dopadne. Ve Valencii jsi skončila už v průběhu sezony.

„Valencia byla špičkový evropský tým s nejvyššími ambicemi, ale tehdy jsem udělala chybu. Věděla jsem, že manažerka klubu mění trenéry každou chvíli, ale měla jsem dojem, že to zvládnou. Ovšem její chování a kroky, které dělala, byly nepřijatelné. Neustále mi posílala útočné maily, pletla se mi do práce a napadala mě. V Eurolize jsme ve Vilniusu prohráli šťastnou trojkou o desku v poslední vteřině a ona mě vyhodila. Ale kdyby se to nestalo tam, skončila bych o pár týdnů později. Neměla v sobě kousek slušného chování ani empatie. Nakonec dovedla klub ke krachu a dnes už neexistuje. Teď už bych víc zvažovala, jestli do takového klubu jít, nebo ne."

Poslední euroligový titul jsi vyhrála s USK v hale na Královce, kde jste porazily silné týmy Fenerbahce a Jekatěrinburku.

„Zase zafungovaly mé osvědčené metody. Rozpočtem jsme na oba týmy neměli, ale dobře jsme se připravili. Holky bydlely doma a připravovaly se jako na jakýkoli jiný zápas, byly v naprosté pohodě. Ve finále s Jekatěrinburkem náš náskok narůstal, ke konci se naopak tenčil. A tehdy jsem se naučila jednu věc. Vzala jsem si time out a nachystala úplně nové řešení herní situace. Jenže jedna hráčka v emocích pořádně nevnímala a běžela úplně jinak. Skončilo to košem soupeře. Ale pak holky i bez time outu perfektně sehrály naučenou akci, z níž daly koš. Od té doby během utkání nevmýšlím při time outech nové akce, ale jdeme cestou těch naučených a dokonale sehraných. Vidíš, i po třiceti letech trénování se můžeš něco nového naučit."

Trénovala jsi i národní tým Slovenska a byla jako asistent u ruské reprezentace. Jak jsi přistupovala k trenérské roli ve státních službách?

„Je to úplně něco jiného. Trenér už nikoho neučí hrát basketbal, ale musí vytvořit atmosféru pohody, aby se všichni cítili komfortně a chtěli něco dokázat. Důležité je mít k dispozici dobré hráčky, štěstí a vybrat si k sobě správné lidi."

Jak si je vybíráš ty?

„Moji trenérští kolegové a všichni ostatní v realizačním týmu musí být na prvním místě odborníci a profesionálové. Musí být loajální a současně toužit po úspěchu. Já totiž pořád strašně ráda vyhrávám. Po vyhraných velkých zápasech cítím velkou radost, ale neskáču do výšky. Nejkrásnější je probuzení druhý den ráno, kdy je vám skvěle na těle i na duši. Jednou jsem po vyhraném turnaji poslala tenistce Dominice Cibulkové zprávu, jak má určitě báječné ráno. A její manžel mi odpověděl, jak to vím?"



ČESKO ŠVÝCARSKO MISTROVSTVÍ EVROPY

10. 3. 2018 OD 14:00 HOD.

STADION MARKÉTA U VOJTĚŠKY 11, PRAHA 6-BŘEVNOV

WWW.RUGBYUNION.CZ

Generální Partner ČSRU



Hlavní Partner ČSRU



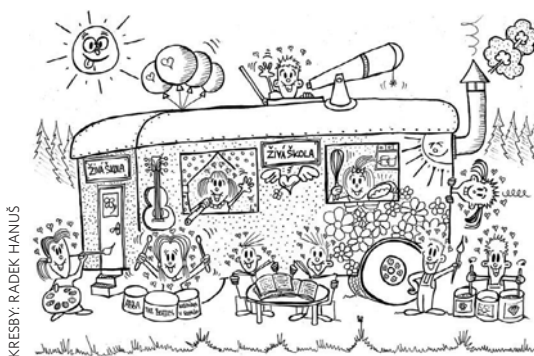
PSYCHOLOGICKÉ PODMÍNKY UČENÍ

V současném světovém vrcholovém sportu je vytvářen velký tlak na hráče, aby především nechybovali. Ovšem přejdeme-li do tréninku dětí, budeme spíše tleskat nositeli Nobelovy ceny za etologii Konradu Lorenzovi, který píše, že „učení je možné jen v poli zbaveném napětí“. Jinak řečeno, těžko se může dítě učit, když bude mít strach udělat chybu. Kdy má tedy nastat přerod od tolerance k chybám k důslednému nechybování?

TEXT: ZDENĚK HANÍK

Hned v úvodu jsme naznačili poselství této kapitoly. Děti, posléze mladí hráči potřebují otevřít bránu vlastním emocím, aby je hra bavila a nebyla zatížena zbytečnými obavami z možných chyb. Proto je z trenérského hlediska potřebné organizovat podmínky tréninku tak, aby nabízely intenzivní prožitek a otevřely stavidla emocím.

Příjemné a radostné pocity zvyšují efektivitu učení. Naopak negativní učební efekt snižují. Jeden z výzkumů ukazuje, že předškolní dítě si klidně zapamatuje průměrně 3,5 slova, zatímco dítě ve strachu průměrně jen 1,3 slova. Navíc si pamatuje, co je pro něj významné, a zapomíná, co pro něj význam ztratilo. Toto konstatování by mělo být výzvou pro trenéra.



KRESBY: RADEK HANÍK

Z praxe a pro praxi:

Učení musí probíhat v prostředí zbaveném napětí. Vyvarujte se u začátečníků vytvářet naučené strachy způsobené nepřiměřeným tlakem. Ve strachu se dítě nemůže učit. Nároky zvyšujte až úměrně věku.

Emocionální dojmy mají být co nejsilnější, prohlubuje se tím ukládání prožitého či naučeného. Když jde mladý hráč z tréninku domů, proces učení totiž pokračuje tím, že se vrací v myšlenkách a pocitech zpět k obsahu tréninku. Neznamená to samozřejmě jen křečovitě se držet výhradně pozitivních dojmů, postupně i ty negativní mají svůj význam. Záleží ovšem na moudrosti trenéra, jak bude ty negativní interpretovat. I zde platí doporučení:

Z praxe a pro praxi:

Dbejte v tréninku na budování prožitku z dotahování akcí podle předem daného záměru, ať už s pozitivním, či negativním výsledkem. Pozitivní vyústění se ukládá do emocionální paměti a je nejsilnějším zdrojem sebevědomí. A naopak, nestresujte děti zdůrazňováním případných chyb a povzbuzujte je v tom, aby negativní vyústění akcí přijímaly jako výzvu.

POHYBOVÁ A HERNÍ ZVĚDAVOST

Děti jsou od přírody zvědavé. Při zvědavém chování se dítě nebojí „myšlenkově“ experimentovat a nabyté zkušenosti ukládá v paměti („ad acta“), aby je mohlo v budoucnu v případě potřeby znovu použít.

Hybatelem zvědavého chování je přirozená potřeba člověka, která je motivována autonomně. V nezávazné hře je tomu podobně. I zde dítě, které není zatěžováno strachem z následků chyby nebo nezdaru, experimentuje s řešením situací i s novými pohyby a nabyté zkušenosti ukládá v paměti. Mezi zvědavým chováním a hraním tedy není zásadní rozdíl. Potřeba zvědavého chování a hry je u dětí v některých případech silnější než například potřeba jíst.

často k tvořivé produkci nových a často velice elegantních pohybů.

Z praxe a pro praxi:

Nechte děti ve hrách nezávazně se učit, dovídat se či spontánně objevovat. Děti se ve hře učí bezděčně některé nové jednoduché pohyby.

Pokud bychom chtěli výše uvedené shrnout, pak platí, že v nezávazné hře zbavené jakéhokoli strachu je jednání dítěte motivováno nespecifickou touhou, která není nijak účelově zaměřená, a teprve v budoucnu je odhalována praktická použitelnost toho, co bylo dříve, právě v dětských hrách nevědomě uloženo.



Z praxe a pro praxi:

Umožněte začátečníkům uplatňovat přirozenou zvědavost ve všech možných herních situacích. Výsledkem je „zvnitřňování“ situací a nových pohybů pro uplatnění v budoucnu. Zvědavost a hravé chování se může uplatnit pouze v podmínkách bez strachu z následků jednání. Nechte děti někdy i chyby, když cítíte, že jsou zanícené hrou.

Ve své zvědavé náladě či v zanícené hře se dítě či mladý hráč chová k libovolné situaci, jako by byla vážná. V takovém psychickém rozpoložení dochází k mimoděčnému (implicitnímu) učení. Jeho výsledkem je skrytý (latentní) vědění. Zvědavost i hra probíhá v úzkém sepětí s ovládnutím určitých pohybů. Hra je doprovázena jakousi slastí, a právě tím vede

IMPLICITNÍ A EXPLICITNÍ UČENÍ

Hokejista Martin Erat (použijme ho jako příklad za všechny) nasbíral za svou herní kariéru mnoho emocionálních zkušeností, které umí využívat. Proto ho již v zápasovém stresu nepřekvapí tolik věcí jako nováčka. Vyhodnocuje herní situace nejen myšlenkově, ale do hodnocení zapojuje i tuto emocionální zkušenost. Emocionální mozek totiž hodnotí význam přicházející informace a šetří drahocenný čas, který tolik potřebuje.

Blesková reakce, která předchází myšlení, je ovlivněna jak uvědomovanými (explicitními), tak neuvědomovanými (implicitními) emocionálními vzpomínkami. Emocionální mozek se vyznačuje rychlými, ale hrubě zpracovanými reakcemi, zatímco myšlení umožňuje jemnější zpracování podnětů i reakcí. To už víme z předcházejících kapitol. A útoč-

Potřeba zvědavého chování a hry je u dětí silnější než například potřeba jíst.



ník Erat potřebuje při rozhodování strážat každou milisekundu.

Umí si spoustu věcí pro sebe vysvětlit, umí se na určité situace připravit. Využívá vědomé emocionální vzpomínky na konkrétní situace. Pak jsou tu ale „zákeřné“ emoce. Martin Erat cítí například respekt k určitému protihráči a pravděpodobně by byl těžko schopen přesně popsat, z čeho ten respekt pochází. Pocit spočívá na těžko vysvětlitelných intuicích, tzv. „pocitech v břiše“. Například z nějakých nejasných příčin cítí, co ve hře nastane, a bez jakékoli racionální úvahy vyřeší situaci. Skutečné příčiny pocitu, který je vědomě prožíván, nemusí Erat vůbec znát. Jde o nevědomě vzniklý pocit.

Z praxe a pro praxi:

Emoce rozhodují o tom, co se naučíme, co si zapamatujeme, co učiníme, po čem toužíme. Vystupují mj. jako složky naší motivace, našeho myšlení, našich vzpomínek a vyznačují se určitou autonomií.

Do **implicitní paměti** jsou uloženy nejen nevědomé emocionální zkušenosti, ale také dovednosti a rozhodovací automaty jako jeden balík. Z toho vyplývá, že správně vedený trénink v mládí spojený s prožitkem, plný dokončovaných záměrů i nezdarů, které slouží jako výzvy pro příště, má větší význam pro psychiku než jalové tlachání samozvaných mentálních koučů o psychologickém působení na hráče.

Generace hráčů narozených v padesátých a šedesátých letech minulého století (dnešních padesátníků a šedesátníků) se utvářela jinak než ta současná. Sami se sešli na plácku, určili si pravidla hry, sami si soudcovali, sami pro sebe hru analyzovali, sami o ní mezi sebou diskutovali. Každý z nich přirozeně poznával, jestli je dobrý, nebo špatný hráč. Nepotřeboval k tomu potvrzení trenérem.

Z praxe a pro praxi:

Trenér je manažerem, odborníkem i moudrým rádcem. Nemí středem světa, ani vlastníkem pravdy. Trenér se vzdělává, aby věděl, ne proto, aby neustále poučoval a rušil přirozený spontánní vývoj hráče.

Současné děti se spontánně nescházejí na hřišti či na ulici, jelikož rodiče mají strach pouštět je ven. Ale princip zůstal stejný jako za „starých časů“. Hráč se nejlépe učí sám, emocionálním prožitkem v herních (životních) situacích. Emocionální význam některých podprahových informací ve hře a v tréninku je hráčem registrován v emocionálním mozku, ačkoli si to neuvědomuje. Dochází k tzv. implicitnímu (nezáměrnému) učení.



FOTO: PROFIMEDIA CZ

ZDENĚK HANÍK

→ ZAKLADATEL UNIE
PROFESIONÁLNÍCH
TRENÉRŮ PŘI ČOV
→ BÝVALÝ KOUČ
VOLEJBALOVÝCH
REPREZENTACÍ MUŽŮ
ČESKA A RAKOUSKA
→ SOUČASNÝ
MÍSTOPŘEDSEDA
ČOV



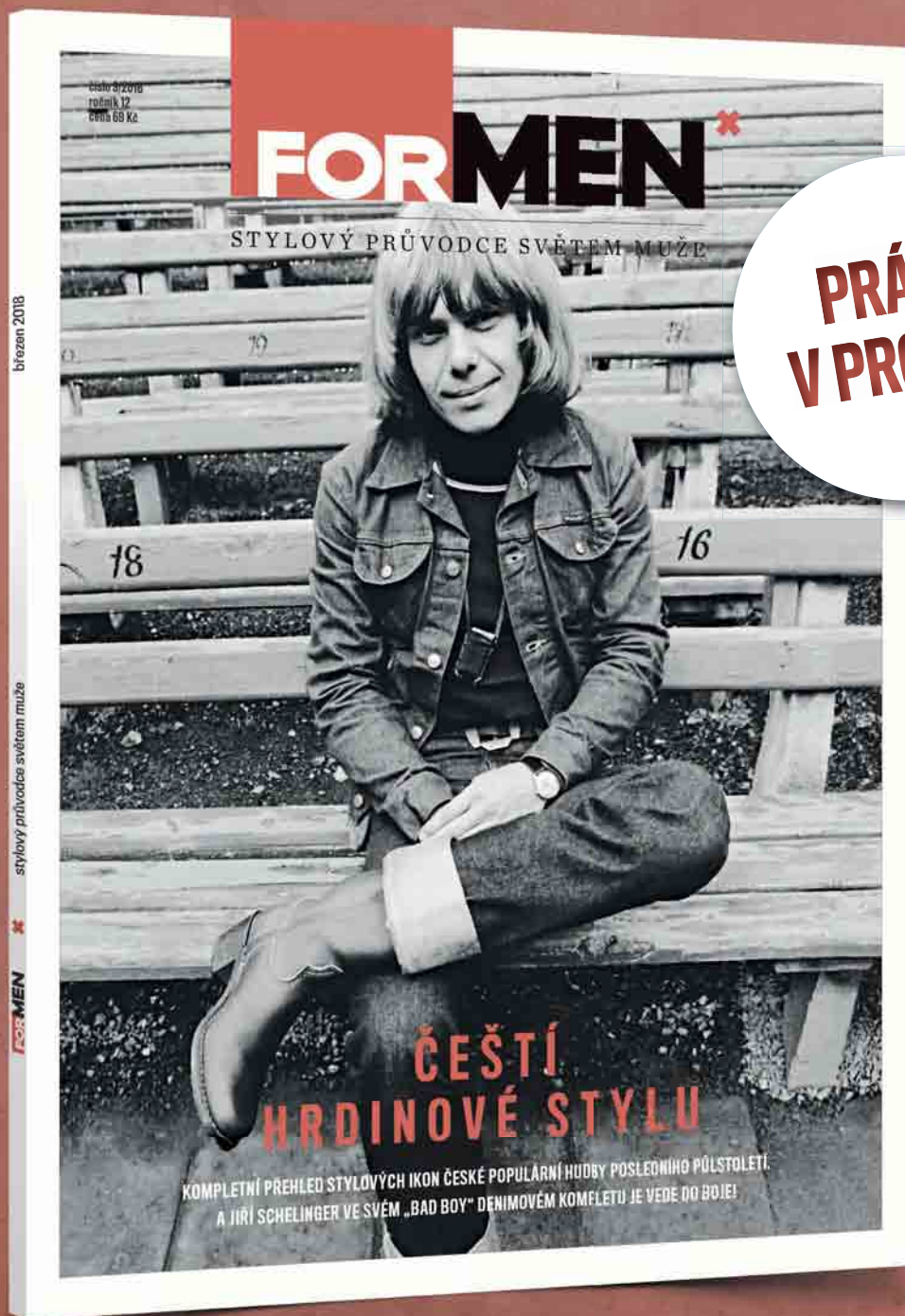
Vnímání herní reality není tedy „čistým racionálním dojemem“, ale směsí herních faktů a stavů i pocitů hráče. Co se děje „tam uvnitř“, co s čím souvisí, nám může být utajeno. Nejlepším psychologickým prostředkem je přenesení podmínek, jaké dříve přirozeně nabízela ulice a louka, do mládežnického tréninku. Hráč při tom zažívá to, co nabízely „staré časy“: libost z úspěšného zvládnutí složité situace, kterou ukládá, či nelibost, kterou přijímá jako výzvu pro zítřek. A zítřka se pokouší ji překonat. Tak se rodí skutečné hráčské sebevědomí.

Z tohoto pohledu není hráči pomoci, pokud tento princip neovládne. Nebude si nikdy věřit a začne hledat psychologa, který mu stejně bude k ničemu, protože on sám NEUMÍ HRÁT.

Z praxe a pro praxi:

Nebojte se čas od času nechat děti zkoušet, experimentovat, ano i herně „lelkovat“ (těkat, bloumat). Žádný strach, vnímají velmi intenzivně, především emocionální obsahy (implicitně), i když to tak nevypadá! Poskytněte jim prožitek „ulice a louky“ z dřívějších časů. Nemusíte mít jako trenéři úplné všechno pod kontrolou (ani nebudete).

STYLOVÉ IKONY



**PRÁVĚ
V PRODEJI**

**KUPOJTE
I PŘES SMS!**

NA ČÍSLO 902 11 POŠLETE SMS VE TVARU:

FORMEN1803 MEZERA JMÉNO MEZERA PŘÍJMENÍ MEZERA ULICE ČP MEZERA MĚSTO MEZERA PSČ

Příklad: FORMEN1803 Jan Novak Prubezna 233 Olomouc 77900

Cena každé přijaté SMS je 69 Kč vč. DPH (zahrnuje poštovné i balné). Provozuje CN INVEST, a. s.,
infolinka 296 363 199 ve všední dny 8-16 hod., mobil@cninvest.cz, www.platmobilem.cz

f CASOPISFORMEN

FORMEN_CZ

FORMENONLINE.CZ

TEĎ NA TO MÁTE

NABÍDKA, KTERÉ PROPADNE KAŽDÝ



ŠKODA
SIMPLY CLEVER



*ilustrační foto

zvýhodnění

až **79 000 Kč**

Zvýhodnění se skládá z akčního modelu TRUMF, TRADE IN Bonusu, ŠKODA Bonusu v rámci financování se ŠKODA Financial Services a balíčku Mobilita Plus.

Na nový vůz FABIA má teď každý!

Pořídte si akční model ŠKODA FABIA TRUMF s klimatizací, koženým volantem, rádiem Blues a další bohatou výbavou, včetně 5leté záruky.

ŠKODA Financial Services

Úvěr. Leasing. Pojištění. Mobilita.



Kombinovaná spotřeba a emise CO₂ vozu ŠKODA FABIA: 4,4–4,9 l/100 km, 101–111 g/km

www.tednatomam.cz



/skodacz



/skodacz



/skodacz



/skodacr