

COACH

Sport

magazín vydávaný
ve spolupráci s Českým
olympijským výborem



Tomáš Satoranský

dirigent
basketbalových hrdinů
na hřišti

„Tajemství českého úspěchu na MS“



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

AKCE TOUR DE CLUB PŘIVEDE PROFESIONÁLNÍ TRENÉRY A REPREZENTAČNÍ HRÁČE PŘÍMO NA TVŮJ TRÉNINK



**TRÉNUJ S TĚMI
NEJLEPŠÍMI...**



**ČESKÝ
FLORBAL**

www.ceskyflorbal.cz

COACH

COACH. Měsíčník. Ročník 4., číslo 10,
vychází 1. 10. 2019.
Samostatně neprodejné,
vychází jako příloha deníku SPORT.
Adresa: 170 00 Praha 7, Komunardů 1584/42,
e-mail: magazinsport@cncenter.cz,
www.isport.cz,
telefon: po předvolbě +420 225 97
volte linku 5275,
Redakce – linka 5111.

Šéfredaktor: Lukáš Tomek,
vedoucí redaktor: Petr Schimon,
grafici: Dagmar Šenfeldová, Jaroslav Komolý,
autor grafické úpravy: Milan Jaroš,
redakční rada: Michal Ježdík, Filip Šuman,
Zdeněk Haník, Michal Barda,
inzerce: Jan Nassir (7338),
jan.nassir@cncenter.cz,
ředitel inzerce: David Šaroč (7227),
kontakt na inzertní poradce: linka (7512),
marketing: Pavel Janega (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.

TERMÍN UZÁVĚRKY: 24. 9. 2019
TITULNÍ SNÍMKY: ČBF/VÁCLAV MUDRA
VE SPOLUPRÁCI:



FOTO: ČBF/VÁCLAV MUDRA

Věru, našlapané číslo...

Tak nám Tomáš Satoranský s Janem Hadravou pěkně upravili náhled na věčné dilema systém vs. osobnost. Byli jsme na dvou šampionátech svědky toho, co dokáže silná individualita udělat pro tým. Samozřejmě, když je to ten správný týpek. A tímto vás už zvu na procházku po aktuálním čísle měsíčníku Coach.

Stopa „Satoranský“ vás přivede k hlavnímu tématu, v němž Michal Ježdík analyzuje důvody úspěchu českých basketbalistů na mistrovství světa v Číně.

Stopa „Hadrava“ vlastně k němu samotnému v Pohledu sportovce. Redakce časopisu Coach měla šťastnou ruku při výběru pro tuto rubriku, protože rozhovor byl zahájen ještě před začátkem mistrovství Evropy, kde byl Hadrava jednoznačně největší hvězdou českého národa.

Fenomén „deset tisíc hodin“ je tématem druhého dílu v seriálu Dialogy s Antonínem Plachým, metodikem FAČR.

Hlavní rozhovor s Xavim Pascuaem Fuertesem, házenkářským trenérem Barcelony, vede Michal Barda a dozvíte se v něm i o vztahu energického kouče k Filipu Jíchovi.

V trenérském dotazníku Jiří Nikodým zpovídá Václava Varad'u, trenéra aktuálního hokejového mistra, třineckých Ocelářů.

Inu, pěkně našlapané číslo, máte se na co těšit. Příjemné čtení, třeba u pracovního káfička.

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





0 přístupu se nikdy nesmlouvá

TEXT: MICHAL BARDA

Hned na začátku mi připomněl mé vystoupení na trenérském semináři ve španělské Zaragoze, kde jsme se před více než dvaceti lety poprvé setkali. Od té doby ale ušel pořádný kus cesty a s házenkáři FC Barcelona vyhrál všechno, co se ve světové klubové házené vyhrát dá, včetně Champions League a Super Globe – ten na konci srpna hned popáté! V sezoně 2014/15 Barca ovládla všech sedm soutěží, do kterých pod jeho vedením vstoupila. To všechno zvládá energický Katalánec **XAVI PASCUAL FUERTES**, přáteli nazývaný Pasqui.



XAVIER PASCUAL FUERTES

Narozen: 8. 3. 1968 v Barceloně

Profese: trenér házené

Hráčská kariéra: bývalý brankář, Barcelona (1986-87), Palautordera (1987-89), Barcelona (1989-91), Teucro (1991-94), León (1994-95), Guadalajara (1995-96), Gáldar (1996-97), Chapela (1997-99), Vigo (vše Šp., 1999-2005)

Největší úspěchy: vítěz PMEZ s Barcelonou (1991) a finalista (1990)

Trenérská kariéra: Barcelona (2009-?), reprezentace Rumunska (2016-18)

Největší úspěchy: 2x vítěz Ligy mistrů s Barcelonou (2011, 2015) a 2x finalista (2010, 2013), 5x vítěz IHF Super Globe (MS klubů, 2013, 2014, 2017, 2018, 2019)

Pasqui, dosáhl jsi úspěchu jako hráč, kouč i manažer, vyhrál jsi opakovaně s FC Barcelona všechno, co člověk v klubové házené může vyhrát. Okamžik vítězství je krásný. Mne ale zajímá, jak vyhrávat opakovaně, jak zůstat úplně nahoře po tak dlouhou dobu. Co je k tomu zapotřebí?

„Vždycky svým hráčům říkám, že pokud je jejich cílem jen hrát za FC Barcelona, není to správné. Jejich cílem musí být s FC Barcelona vyhrávat. Tento cíl se musí odrážet v naší mentalitě a naší práci. Je to i moje mentalita, která mne provázela po celou moji kariéru hráče i kouče. Když jsem hrával, trénoval jsem hodně, ale nikdy jsem se nedostal do národního týmu. Můj kouč mi jednou řekl, že nikdy nebudu hrát v nejvyšší španělské lize Asobal. To mi bylo sedmnáct. Řekl jsem si: Jen já budu zodpovědný za cestu, kterou v životě půjdu. Nenechám nikoho rozhodovat o tom, jak bude vypadat můj život. Můj instinkt je pracovat, pracovat a pracovat. Nikdy nechci přestat, pro mne je házená celoživotní

vášeň. Házené vděčím za všechno. Dala mi moji rodinu i všechny dobré i špatné věci v životě. Nejkrásnější okamžiky mého života jsou spojené s házenou a ty profesně nejhorší také. Myslím, že když se člověk ráno vzbudí, měl by začít pracovat. A potom přemýšlet, jak zítra pracovat víc. To je moje mentalita. Samozřejmě nerad prohrávám. Proto mě baví pracovat, abych v házené vyhrával.“

Je to jen tvá osobní mentalita, mentalita klubu FC Barcelona, nebo je to dokonce typická katalánská mentalita?

„Myslím, že je to mix toho všeho. Když se svými syny hraju fotbal nebo nějaké stolní hry, nikdy se nevzdávám a nikdy je úmyslně nenechám vyhrát. Když vyhrají, musejí si to opravdu zasloužit, ale já sám se nikdy nevzdám a nic jim nedaruji. Protože to je moje mentalita. Mám ke každému respekt, ale tohle je život. Myslím, že v mé zemi, v Katalánsku, tuhle mentalitu máme. Máme samozřejmě různé dobré i špatné vlastnosti, ale vždy zůstáváme nezdolní. A k tomu v FC Barcelona platí,

že se mluví jen o vítězství. To je pro mentalitu výborné, odvrácenou stranou je samozřejmě neustálý tlak. Ale to k tomu patří a člověk si může vybrat, jestli touhle cestou půjde, nebo bude dělat něco jiného. Až mě tlak bude zmáhat a bude pro mne zátěží, skončím. Ale teď myslím pořádku jen na vítězství.“

Jako hráč jsi byl v akademii FC

Barcelona, pak jsi v ní dlouho pracoval jako trenér, je to tak?

„Když jsem hrál v mládežnických týmech FC Barcelona, dalo mi to strašně moc a naučil jsem se spoustu věcí. V prvním týmu samozřejmě taky. A teď se snažím pokračovat, budovat a udržovat vítěznou mentalitu i u mladých hráčů. Někdy lidé nejsou důslední a pletou řadu věcí dohromady. Shrnu bych svoji filozofii do jediné věty: o přístupu se nikdy nesmlouvá! Můžete diskutovat, jestli jste proměnili nebo neproměnili šanci, ale nikdy o přístupu! Když začnete smlouvat o přístupu, máte problém. Musíte do hry vložit všechno, co máte: celou hlavu a celou duši – prostě všechno! Pokud to neuděláte, mluvíme každý jiným jazykem. To nejde!“

Je to právě přístup, podle kterého vybíráš hráče pro akademii? Nebo dáš víc na techniku a fyzickou připravenost?

„K dobrému hráči tohle všechno patří, není to jen technická nebo taktická složka. Mentalita je velmi důležitá, stejně jako osobnost a vztah ke spoluhráčům. Někdy chcete podepsat hráče a všichni okolo vám tvrdí, že je to ten nejlepší hráč na světě. Manažeři, trenéři, prostě všichni. Dívám se na video a říkám si: Dobrá, je to dobrý hráč, má dobré návyky, vypadá to ok. Ale stejně se s ním chci potkat osobně. Proč? Nějakou techniku a taktiku má každý, všichni hrají handball. Ale vy stavíte tým. A někdy je důležitější vztah, jaký má hráč ke svému týmu, ke svým spoluhráčům a trenérům. Jak s nimi mluví, jaký jim projevuje respekt, jak se chová při timeoutu. A pak třeba řeknete, že toho hráče nepodepíšete. Je sice výborný jeden na jednoho, hraje dobře, všechno vypadá dobře – ale to mě

tolik nezajímá, to není tak důležité. Je to jenom malá část a umí to každý. Mne zajímá hlavně ta část, která pomáhá vytvářet dobrý tým. Lidé někdy nerozumí tomu, že tým je živý organismus, který se musí neustále udržovat a obnovovat.“

Míváš s tím někdy potíže?

„Pro mne jako pro kouče je nejhorší, když musím hráči říci, že už s námi příští sezonu nemůže zůstat, protože chci změnit model hry a musím hráče vyměnit. To je pro mne nejhorší okamžik. Protože pokud takový hráč po celou dobu prokazoval výborný přístup, je to osobně a emocionálně strašně složité. Když hráč nemá potřebný přístup, není to pro mne problém, ale s takovým hráčem se většinou rozloučíme dřív. Musím chránit svůj tým. Někdy to nemusí být problém

hráče, ale problém můj, protože jsem toho hráče do týmu přivedl. Prostě jsem udělal chybu a musím tedy ten problém vyřešit. Hráči by měli hrát v klubu, který je pro ně nejlepší. Někdy hráč hraje ve svém klubu perfektně a v Barceloně nebo v Kielcích to nefunguje. Není vždy snadné říci, proč.“

Je složité udržovat správné vztahy a udržet přitom tým hladový, aby každý rok dosahoval nových a nových úspěchů?

„Ano, samozřejmě je to složité. Nejdůležitější je, jestli jsem hladový já sám. Když nejsem, nemohu to předat dál. Když chci vyhrávat, nemyslím na nic jiného. Vyhrávat, vyhrávat, vyhrávat! Někdy kvůli tomu musím hráče vyměnit. Protože když je tým sedm nebo osm let

„NENECHÁM NIKOHO ROZHODOVAT O TOM, JAK BUDE VYPADAT MŮJ ŽIVOT. MŮJ INSTINKT JE PRACOVAT, PRACOVAT A PRACOVAT.“



FOTO: PROFIMEDIA.CZ (2)

INZERCE



Koupíte na
MALL.CZ

Králové světa. Barcelona ovládla MS klubů rekordně pětkrát, začala rokem 2013 a navázala letošním triumfem.



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

pohromadě, vztahy se opotřebují. Hráči stárnou a přijde moment, kdy musíte přijmout obtížné rozhodnutí. Někteří v našem klubu tomuhle nerozumí a nad některými mými rozhodnutími se podivují. Ale já musím dělat i nepříjemná rozhodnutí. Je to součást mé práce. Ztratil jsem hráče jako Magnus Jernemyr, Jesper Nödesbö, Daniel Šarič nebo David Barrufet. Je to složité, protože jsem k těm hráčům měl nejen profesionální, ale i hluboce osobní vztah. Někdy ani hráč sám nechce pochopit, že se blíží konec jeho kariéry. Ale mohu říct, že se všemi hráči mívám dobrý vztah a jsem rád, když zůstanou v klubu i po skončení kariéry. Ale snadné to není - je to nejméně příjemná součást mé práce.“

Panuje takováto mentalita i v ostatních sportech, ve kterých je FC Barcelona tak silná? Její akademie funguje společně pro všechny sporty, fotbal, basket i házenou, že?

„Existují společná pravidla pro všechny, ale každá sekce našeho klubu má svůj vlastní charakter. Obvykle to souvisí s osobností kouče nebo sportovního ředitele. V FC Barcelona lidi nemají trpělivost, když prohrávají. Ve hře jsou dva faktory: někteří lidé jen nemají tr-

pělivost, ale někteří vám závidí a čekají na to, až prohrájete. Já sám pro sebe si ale myslím, že je mnohem lepší, když mi lidé závidí, než kdyby mě litovali. Protože tohle je můj život.“

Se svým klubem jsi dosáhl úplně všeho. Fascinovalo mne ale, co jsi mi řekl, když jsi v roce 2016 vedle Barcelony převzal reprezentaci Rumunska. Totiž, že Rumuni řekli: Nemáme moc, ale dáme ti všechno, abys nám s mužskou reprezentací pomohl. Připomnělo mi to scénu z filmu Sedm statečných, kdy vesničané najímají střelce na obranu své vesnice a říkají Vinovi, že mu dají všechno. On na to, že hodně už mu nabízeli často, ale všechno ještě nikdo. Jak k tomu kontaktu vlastně došlo?

„HRÁT PROTI NÁM JE SLOŽITÉ PRO KAŽDÉHO. MŮŽETE BÝT SILNĚJŠÍ, ALE VŽDYCKY SE ŠPANĚLSKEM BUDETE MÍT PROBLÉMY.“

„Když mi prezident rumunského svazu Alexander Dedu zavolal, byl to pro mne šok. Řekl jsem mu: Alexi, je to pro mne velká čest, ale nejdřív si musíš promluvit s mým klubem. Pokud klub řekne, že se mnou můžeš mluvit, neboj - domluvíme se! Moje hlavní priorita byla Barca. Klub mi řekl, že to mohu dělat a že není žádný problém, a tak jsem přijal. Bylo to něco nového a velká výzva. Rumunsko byl spící obr, který už léta nebyl na vysoké úrovni, a nebylo snadné to změnit. Nechci mluvit o jednotlivostech, ale nejdůležitější je vždy ochota pracovat. Měl jsem z té práce velkou radost. Měl jsem otevřený kontrakt; chtěl jsem, aby se rumunská federace cítila volně, a pro mne to platilo stejně. Vyhráli jsme sice kvalifikační skupinu, ale nakonec jsme z play off na mistrovství světa nepostoupili.“

Je tohle to, co jste před pár lety tak dobře zvládli ve Španělsku? Španělsko hrálo dlouho hodně nevyrovnaně, ale v posledních letech je vždycky kandidátem na medaile. A také úřadujícím mistrem Evropy.

„Španělsko má jednu strašně důležitou věc – kvalitní trenéry. Nejenom trenéry na nejvyšší úrovni, ale hlavně trenéry u mládeže. Tohle je podle mého názoru →

UNIVERZÁLNÍ HRÁČ

s dlouhou výdrží

HLEDÁTE VÝKONNOU A SNADNO OVLADATELNOU PILU NA POŘEZÁNÍ DŘÍVÍ NA ZIMU? AKUMULÁTOROVÉ PILY HUSQVARNA VYUŽÍVAJÍ STEJNOU BATERII JAKO KŘOVINOŘEZY, FOUKAČE LISTÍ NEBO ZAHRADNÍ SEKAČKY TÉTO ŠVÉDSKÉ ZNAČKY. DÍKY TOMU ŠETŘÍTE SVOU KAPSU I PŘÍRODU. A ANI NERUŠÍTE SOUSEDY HLUKEM.



Do obytných oblastí benzinové řetězové pily nepatří. Dělaří hluk a vypouštějí škodlivé emise. Švédská společnost Husqvarna přichází s řadou snadno ovladatelných akumulátorových pil. Všechny používají výkonný bezkomutátorový motor a silný Li-ion akumulátor o napětí 36 V. Díky tomu udělají stejně práce jako pily se spalovacím motorem, ale neobtěžují sousedy při jejich odpočinku.

Intuitivní ovládání

Nastavování pily se děje pomocí tlačítek a je velmi jednoduché i pro úplné začátečníky. Zajímavostí je ekonomický režim eSave. Po jeho aktivaci se sníží výkon motoru a prodlouží doba práce pro případ, že by nestačila standardní kapacita akumulátoru. Nejspíš to ale nebude potřeba, výkonné akumulátory Husqvarna umožní až dvacet hodin tesařských prací nebo osm hodin prořezávání větví stromů. A pro krácení dříví mají

dostatek kapacity až na čtyřhodinovou práci. Většinou tedy víc, než kolik zvládne obsluha. A pokud ani to nestačí, lze přikoupit druhý akumulátor. Zatímco s jedním pracujete, druhý se v klidu nabíjí. S akumulátorovými pilami máte vždy dostatek energie k práci!

Vhodný na všechno

Ať už hodláte akumulátorovou pilu použít na krácení polen nebo tesařské práce, pokaždé si můžete být jisti absolutní bezpečností. Pily Husqvarna jsou vybaveny řetězovou brzdou aktivovanou setrvačností. Excelují nízkými vibracemi i hlukem. A lze s nimi pracovat za každého počasí. Není divu, že už si je oblíbili i profesionálové – tesaři, truhláři nebo pracovníci údržby zeleně, kteří oceňují jednoduchost obsluhy a okamžitou připravenost. Díky nízké hmotnosti lze s akumulátorovými pilami pracovat i ve výškách. Podávají profesionální výkon a bez otravného hluku. A v domácím použití už zcela vytlačují benzinové pily.

HUSQVARNA AKUMULÁTOROVÉ PILY

- › DÍKY TICHÉMU CHODU MŮŽETE PRACOVAT I VE DNECH PRACOVNÍHO KLIDU, ANIŽ BYSTE RUŠILI SOUSEDY
- › PRÁCE S AKUMULÁTOROVÝMI STROJI HUSQVARNA JE SNADNÁ I PRO LAIKA
- › NEMUSÍTE ŘEŠIT SLOŽITÉ STARTOVÁNÍ A SEŘIZOVÁNÍ
- › HMOTNOST JE NIŽŠÍ NEŽ U STROJŮ NA SPALOVACÍ MOTORY, TAKŽE MŮŽETE PRACOVAT DÉLE A S VĚTŠÍ EFEKTIVITOU
- › NEVYPOUŠTĚJÍ ŠKODLIVÉ ZPLODINY A ZÁPACH
- › NÁKLADY NA DOBÍJENÍ JSOU TAK NÍZKÉ, ŽE SE INVESTICE BRZO ZAPLATÍ

WWW.HUSQVARNA.COM



síla španělské házené. Trenéři a jejich práce jsou strašně důležité. Nemáme moc vysokých hráčů, musíme využívat náš naturel a všechny náš potenciál. To je naše cesta. Nevím, jestli to bude stačit třeba na olympijské zlato, ale jsem si jist, že i v příštích sezonách budeme hrát o medaile. Nemáme hráče jako Karabatič a zároveň omlazujeme tým, ale máme dobré hráče na všech postech a s naším způsobem hry dokážeme kompenzovat fyzické nedostatky. Myslím, že hrát proti nám je složité pro každého. Můžete být silnější, ale vždycky se Španělskem budete mít problémy.“

I do budoucna?

„Spousta hráčů hraje v nejlepších týmech světa, i koučové jsou u nejlepších týmů po celém světě, kvalita naší ligy stoupá. Junioři i dorostenci získali ve svých kategoriích světové medaile. Jsme připraveni pro další sezony a kouč Jordi Rivera tým omlazuje. Potřebuje čas, a to ve Španělsku není snadné, protože vždycky chceme vyhrát, hned zítra. Ale máme dobrou generaci na to, abychom dál hráli ve špičce. Je osm nebo devět zemí, které mohou hrát o medaile: Dánsko, Chorvatsko, Španělsko, Německo... Slovinsko také. Takže není jisté, že medaili získáte. I kvalifikace na šampionáty je strašně náročná. Můžete vyhrát šest nebo sedm utkání v řadě, pak prohraje jedno v play off a jste venku.“

Jak je to s financováním? Jsou trenéři

„CHCI VŽDYCKY, ABY MŮJ TÝM HRÁL JAKO TÝM. NEJENOM NA HŘIŠTI, ALE VE VŠEM. MUSÍ SE CHOVAT STEJNĚ, HRÁT STEJNĚ, TRÉNOVAT STEJNĚ.“

mládeže ve Španělsku placení klubem, státem, nebo federací?

„Trenéři jsou placeni kluby, federace ve Španělsku pracuje jinak. Nejlepší model mají samozřejmě ve Francii, kde jsou trenéři zaměstnanci státu. Je to nejlepší model a Francouzi s ním vyhráli mistrovství světa mužů i žen. Vyhrávají každé dva roky a znamená to tedy, že něco dělají jinak. Náš model taky není špatný, máme dobrou ligu i pohár, kdy v jednom týdnu můžete vidět spoustu talentovaných hráčů. Teď zakládáme nové akademie, vzniká řada nových projektů. Máme ve Španělsku spoustu trenérů, kteří by si zasloužili trénovat reprezentační družstvo. Jsem si jist, že v příštích sezonách budeme mít dobré týmy a dobré výsledky.“

Když se vrátíme k tvé osobě: máš vášeň a jsi hladový, v klubové házené jsi dosáhl všeho. Láká tě reprezentace, i když je to jiná práce? V klubu můžeš hráče dlouhodobě rozvíjet, ale v reprezentaci je máš k dispozici jen po omezenou dobu.

„To je pravda, ale nakonec je to pořád tým. Chci vždycky, aby můj tým hrál jako

2011

Od tohoto roku dominuje Barcelona španělské lize házenkářů, vyhrála devět titulů v řadě.



FOTO: PROFIMEDIA.CZ (3)



tým. Nejenom na hřišti, ale ve všem. Musí se chovat stejně, hrát stejně, trénovat stejně. To je můj cíl. Pokud by člověk chtěl jen vyhrát, může snadno sejít z cesty. A cesta je to nejdůležitější. Protože jestli budu dělat vše, co je správné, k cíli dorazím. Pokud budu hledět jen na výsledek, snadno směř ztratím. V duchu vím, co chci, a chci se pokusit toho dosáhnout. Nevím, jestli se to povede, ale udělám pro to všechno. Chci jít správným směrem a to je složité, protože já sám jsem složitý. Když chci něčeho dosáhnout a lidé se mi brání a vymlouvají se, zbavím se jich a vyberu jiné. V mém pojetí je handball kolektivní záležitost.“

Na konci srpna jste s FC Barcelona popáté vyhráli IHF Super Globe, neoficiální mistrovství světa klubů. Co pro vás tento titul na úvod nové sezony znamená?

„Pro Barcelonu jsou všechny tituly důležité a mistrovství světa klubů tím více! Myslím, že IHF Super Globe má stále větší prestiž a účastní se ho také stále silnější týmy. Vyhrát Super Globe v konkurenci tak velkých soupeřů není snadné, už proto, že se jedná o samotný začátek sezony. Minulá sezona byla dlouhá, náš tým začal novou přípravu až 2. srpna!“

Viděl jsi na Super Globe nějaké nové trendy v mezinárodní házené?

„Nezaznamenal jsem žádné výrazné nové trendy. Zdá se mi ale, že arabské

týmy trénují stále lépe a lépe. Myslím, že tam probíhá velmi důležitý vývoj. Evropské týmy si stále udržují svou úroveň, i Vardar Skopje, vítěz Champions League, zůstává věrný svému stylu. Myslím, že některé věci mění Kiel, ale Filip Jícha k tomu bude potřebovat ještě víc času. A my jsme se hodně změnili už předchozí sezonu, letos chceme udržovat víceméně stejný model.“

Ve finále Super Globe jste porazili právě THW Kiel, který nyní trénuje Filip Jícha. Co to pro tebe znamenalo, když jsi ve finále porazil svého bývalého hráče?

„U vítězství nebo porážek nezáleží na tom, kdo stojí na jedné nebo druhé straně. To pro mě není důležité. Skutečně důležité je, proti komu Barcelona hraje, v tomto případě to byl Kiel. Doufám, že se Filipovi bude dařit, protože je to výjimečný člověk, byl skvělý hráč a myslím, že má svou představu házené v hlavě a snaží se ji v Kielu realizovat.“

Co jsi na Filipovi nejvíc oceňoval, když jsi byl jeho trenérem v FC Barcelona?

„Filip je výjimečný člověk. Bohužel jsem si ho v jeho vrcholné formě nedokázal tak úplně vychutnat, protože v té době hrával proti nám a my jsme tím strašně trpěli! Jako kouč bych s ním byl rád pracoval několik let, když byl stoprocentně fit, ale jeho období v Barceloně bohužel nebylo kvůli zraněním úplně snadné.“

Víš, co o tobě říká Filip? „Jsem moc rád, že jsem Pasquiho mohl potkat a navíc ve fázi své kariéry, kdy jsem se měnil z hráče v trenéra a kdy už jsem všechno pro sebe analyzoval. Moc se mi líbilo, jak Pasqui dokázal delegovat práci, jaký měl tým trenérů okolo sebe a jakým byl svému týmu manažerem. A koneckonců se mi i líbilo, jak dokázal nám hráčům metodicky přednášet svoje myšlenky a dbal na strukturu i zdánlivých maličkostí. Náš vztah se samozřejmě vyvíjel a vyvinul se až k tomu, že k sobě máme veliký respekt. Jsem moc rád, že mám možnost mít takového trenéra, s kterým můžu vždycky prohodit pár slov a který mě v mém trenérství určitě v několika směrech ovlivnil. Vnímám Pasquiho jako jednoho z obrovsky zkušených trenérů a kapacit našeho sportu a jsem rád, že jsem ho mohl zažít a že s ním mám takhle přátelský a oboustranně srdečný vztah!“ Co na to říkáš?

„Mám s Filipem vynikající vztah a doufám, že vyhraje všechno, co bude moci - s výjimkou případů, kdy bude hrát proti nám! Myslím, že THW Kiel v této sezoně ještě poroste, jakmile si víc zažije filozofii, kterou se mu Filip snaží implementovat. To, že Filip po tolik let zažíval Alfreda Gisslassona a jeho trénink, mu hodně pomůže. Alfred byl úžasný trenér a díky tomu je Filip výborně připraven. Přejí mu jen to nejlepší!“



U Hadravů doma se to jen hemžilo špičkovými volejbalisty. Děda hrával vrcholově, táta Milan dokonce za národní tým. Dnešní hvězda **JAN HADRAVA** vystřídal několik sportů, ale stejně vyhrál volejbal. Jeho neskutečná podání a nekompromisní a přesné smeče straší soupeře na druhé straně sítě. Svými „bombami“ držel národní tým nad vodou i na zářijovém mistrovství Evropy, během něhož zpověď nejlepšího českého volejbalisty současnosti vznikala.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

Trenér Nekola by na nás mohl být i tvrdší

JAN HADRAVA

Narozen: 3. 6. 1991 v Rokycanech

Profese: volejbalista, smečař a univerzální

Míry: 199 cm/101 kg

Kariéra: ČZU Praha (2009-11), Liberec (2011-14), Nantes (Fr., 2014-16), Olštýn (Pol., 2016-?)

Největší úspěchy: 2x stříbro v extralize (2012, 2014), stříbro s národním týmem v Evropské lize (2018), 2x účast na ME (2017, 2019), český Volejbalista roku (2018), 2x vítěz Českého poháru (2013, 2014), v beachvolejbalu bronz z Evropských her (2015 s Přemyslem Kubalou) a společně Volejbalisté roku v kategorii beach

Vliv táty, reprezentanta Milana

„Rodiče mě do volejbalu nenutili. Měl jsem už odmala víc možností sportovat. Hrál jsem fotbal, basket, dělal jsem judo a plaval. S volejbalem jsem začal ve třinácti letech, a i v době, kdy už jsem hrál volejbal, jsem současně hrál i basket. Začínal jsem ve Francii ve Vanes, kde táta končil kariéru, a právě on jednou týdně vedl trénink. Ale žádné úlevy mi nedával. Byl na mě náročnější, za což jsem rád. Bylo fajn, že se mi mohl věnovat a předat mi, co znal, co se naučil. Myslím, že je dobrý trenér. Měli jsme v klubu trenéra, který v týdu vedl dva tréninky ze tří. Ten třetí pak měl vždycky na starosti někdo z hráčů áčka. První rok táta a ve druhém roce se hráči střídali. Dostal jsem základy, co se standardně učí v mladších žácích. Rozběh na smeč, odbyty prsty obouruč, bagr. Bylo to zábavné, na tréninky jsem se hrozně těšil. Když jsem se chodil dívat na zápasy áčka, po jejich skončení jsme si tam s ostatními dětmi jen tak pinkaly. Volejbal mě bavil a baví doteď.“

Volejbal a basketbal v Opavě

„V Opavě, kam šel táta po návratu trénovat extraligový tým, jsem hrál volejbal

na škole, ale i tak jsme měli tři až čtyři tréninky týdně. Oproti Francii mi trénink připadal komplexnější, zaměřovali jsme se na aktivní přípravu, na kondici i herní věci. Ale už to bylo o kategorii výš ve starších žácích. Byl jsem v sedmé třídě a já trénoval v týmu, který postoupil daleko v krajském kole, s o rok až dva staršími kluky. Bylo to pro mě náročnější, ale super, moc se mi to líbilo. Navrch jsem tam ještě chodil na basket ve škole, ale jen jednou týdně, protože všechny tři tréninky jsem časově nestíhal. Jsem rád, že jsem nedělal volejbal od sedmi let. Nechci říct, že to neuznávám, ale myslím si, že je dobře, když děti zvládají víc sportů a jsou všestrannější. Podle mě to teď dětem chybí, aby uměly víc sportů. Dřív nás rodiče naháněli zvenku domů, a teď je to naopak.“

Odolena Voda, ČZU

„Z Opavy jsme se vrátili domů do Odolena Vody, kde jsem hrál rok, a táta trénoval Kladno. Netrvalo dlouho a přešel jsem do starších žáků a kadetů tehdejšího USK Praha, z něhož pak vzniklo ČZU Praha, dnešní Lvi Praha. Když jsem se posunul do áčka, byl jsem ještě dva roky junior. Ale tréninky jsem měl v áčku



„MĚL JSEM ODMALA VÍC MOŽNOSTÍ SPORTOVAT. HRÁL JSEM FOTBAL, BASKET, DĚLAL JSEM JUDO. S VOLEJBALEM JSEM ZAČAL VE TŘINÁCTI LETECH.“

mužů a hrál v extralize pod slovenským trenérem Danielem Oravcem. To mi dalo strašně moc, protože jsem každý den trénoval dvakrát a k tomu ještě třikrát při ranních trénincích na sportovním gymnáziu v Praze v Přípotoční ulici. Hodně jsem dostával rady od manažera týmu Míly Kočky, Tomáše Johna a Honzy Maliny, ať té šance naplno využiju, ať makám na trénincích. Říkali, abych se toho od starších spoluhráčů co nejvíc naučil a posunul se dál. A taky, abych makal tak, abych ty chlapy pak přejel.“

Dukla Liberec s Michalem Nekolou

„Byl to pro mě skok, protože Dukla vždycky bojovala o nejvyšší příčky. Rok před mým příchodem se jí moc nepovedl, což bylo pro mě dobře. Tvořil se nový tým a já dostal nabídku tam jít. Bohužel jsme za mé tři roky v Dukle ligu nevyhráli, ale aspoň dvakrát domácí pohár. I tak to bylo super. Michal Nekola je zkušený člověk i trenér, většinu hráčů znal ještě ze své aktivní hráčské kariéry.

Věděl, jak s hráči pracovat, jak s nimi komunikovat, co na ně platí. On se dokáže přizpůsobit mužstvu a ví, na jakou notu ho naladit. Já jsem byl ještě hodně mladý, bylo mi lehce přes dvacet a byl jsem rád za tu šanci hrát v Dukle Liberec.“

Nantes s českým trenérem Martinem Demarem

„Bylo to zvláštní. Byl jsem rád, že jsem měl při prvním zahraničním angažmá českého trenéra. Měl jsem výhodu, že jsem uměl francouzsky a měl i české spoluhráče, kteří mi pomáhali. Jediné, co bylo nepříjemné: když člověk něco udělá špatně, trenér k vám mluví česky a nikdo neví, co vám říká. Bylo to ale fajn období a rád, možná až trochu nostalgicky, na angažmá v Nantes vzpomínám.“

→



FOTO: ČVČ/ONDŘEJ DRIML

Honza ukázal, že je extratřída, dotáhl tým do osmifinále. Tohle řekl o Janu Hadravovi reprezentační kouč Michal Nekola na nedávném ME v Nizozemsku.

Olštýn – tři sezony, tři trenéři

„Andrea Gardini byl můj trenér v první sezoně v Olštýně. Dával spíš na hráčský instinkt, částečně pořád vnímal volejbal intuitivně jako hráč. Kvalitně jsme trénovali a dobře nás připravoval psychologicky. Chtěl po nás nějaké konkrétní věci, ale hodně toho nechával na nás. Záleželo mu na tom, aby se hráč cítil dobře fyzicky, byl v pohodě a na hřišti jsme měli poměrně dost volnosti. Po něm nás vedl rok a půl Roberto Santilli, který hodně dbal na trénink a na taktickou přípravu. Trénovali jsme hodně a dlouze, bylo to velice intenzivní. Neřešil až tolik kondici, ale bylo podle něj potřeba to mít v ruce. Zaměřoval se na techniku a herní věci. Po jeho odchodu k týmu Jastrzebski Wegiel nás trénoval ve druhé polovině minulé sezony Polák Michal Gogol, který je

současně asistentem Vitala Heynena u polského národního týmu. S ním je to hlavně o analýzách, pracuje hodně se statistikou a zabývá se taktikou. Soustředí se na distribuci nahrávek, v jakých zónách je nejslabší útok, jaká řešení volit v určitých momentech apod. Od nové sezony se těším na spolupráci s Italem Paolem Montagnanem, protože budu moci porovnávat dalšího trenéra z italské volejbalové školy.“

Michal Nekola v národním týmu, ME 2019

„Michal dělá před utkáním analýzu jednotlivých hráčů soupeře. Ukazuje nám, jaký hrají směr, kdy a jaké směry využívají, jak a odkud kam útočí. Procházíme distribuci míčů a práci nahrávačů soupeře, odkud, kam a jak přihrávají, co se děje v jakých zónách, a také řešíme podání a příjem. To se velmi podrobně děje před každým utkáním. Někdy těch informací je víc, někdy méně. Těžší je to pro trenéra a jeho asistenty z pohledu analýzy, když nelze odušit základní sestavu soupeře, pak toho není tolik, co se dá vypíchnout. Vždycky ale dostaneme jasné základní a zapamatovatelné infor-

„NA PÍSKU HRÁČ MUSÍ UMĚT PŘIJÍMAT, NAHRÁVAT, SMEČOVAT, BLOKOVAT, PROSTĚ VŠECHNO, CO SE MU PAK V ŠESTKÁCH HODÍ.“

mace. Během utkání pak sledují trenéři taktické věci i statistiky a z nich nám předávají nové poznatky. Michal je klidný člověk, ale také umí dát jasně najevo, když se mu něco nelíbí. Ale myslím, že by na nás klidně mohl být i tvrdší a my bychom to snesli. Ale není rozdíl v tom, jak ho divák vidí u hřiště nebo v šatně, chová se vždycky stejně.“

Rozhodnutí trenéra šetřit ho na ME v utkání s Polskem na klíčové duely s Nizozemskem a Černou Horou

„Trošku mě mrzelo, že neproběhla žádná diskuze, že mi to bylo oznámeno. Ale teď, když nad tím přemýšlím, to byla dobrá myšlenka. Ovšem přivítal bych, kdybychom si o tom měli možnost předem popovídat. V utkání jsem chtěl moc hrát, protože to bylo proti Polsku, kde už tři roky hraju, a navíc jsou to dvojnásobní mistři světa, proti kterým si chce zahrát každý.“

Technologické novinky pro trenéry během utkání a jejich využití směrem k hráčům

„Trenér má k dispozici tablet nebo počítač a nahrává si akce do smyčky. Prohlédne si ji a hledá chyby, třeba kudy projde míč na bloku a spoustu dalších situací. Hledají se taktické věci, trenéři analyzují hru svého týmu i soupeře a následně předávají informace nám hráčům. Uzpůsobují pak i taktiku. Někdo s tím pracuje možná až moc a nemělo by to být na úkor sledování reálné hry. Je pak na trenérovi, jakou má kapacitu všechno zanalyzovat pro úspěch týmu. Vnímání těchto informací je individuální. Někoho to může i rozhodit a nedokáže to do své hry přenést. Někdo to naopak potřebuje. Mně takové rychlé analýzy nedělají problém a ve hře mi to pomáhá.“

Přínos beachvolejbalu pro šestkový volejbal

„Beach je super pro větší všestrannost a užitečný pro mladé hráče. Hráč se při beachi dostane do častého kontaktu

s míčem, při každém útoku je ve hře i dvakrát, ale v šestkovém volejbalu většinou jen jednou nebo vůbec. Na písku jsou technicky náročnější věci, hráč musí umět přijímat, nahrávat, smečovat, blokovat, prostě všechno, co se mu pak v šestkách hodí. Je to výborné pro hráče, kteří mají základ ze šestek, a pak třeba od patnácti si začít zkoušet beach. Kombinace obojího je náročná, ale proložit si šestkový volejbal přes léto beachem je podle mě prospěšné.“

Trenérská licence

„Každý sportovec a hráč musí myslet na dobu, kdy skončí s kariérou. Měl jsem možnost udělat si trenérskou trojku a dvojku na „šestky“ a pak i něco jako obdobu trojky na beach. Bavilo mě to, viděl jsem spoustu trenérů a říkal si, že bych některé věci dělal jinak, tak jsem si to chtěl zkusit. A je lepší dělat si licenci už teď než třeba ve čtyřiceti. Neříkám, že chci být trenérem, ale možností, co se dá dělat po kariéře, je víc, a i trenérská práce je jednou z nich.“

15

Od patnácti let se vedle šestkového volejbalu začal věnovat beachvolejbalu.

Úspěšné geny. Jan Hadrava parádní kariérou navazuje na otce Milana, někdejšího reprezentanta.



FOTO SPORT: JAROSLAV LEGNER

INZERCE



CZECH TEAM

GENERÁLNÍ PARTNER
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU



CHCETE JEZDIT JAKO TÝM I VY?

PROACE VERSO
PROSPORT

Více na www.autoprospport.cz.





MICHAL JEŽDÍK

basketbal, sportovní ředitel České basketbalové federace

„Byla to nejdůležitější změna pravidel v basketbalu za posledních 60 let: 24 vteřin pro zakončení. V 50. letech začala být hra v NBA velmi nudná a rozvoj basketbalu stagnoval. Tým, který se dostal do vedení, dokonce někdy i v první polovině, získal rozhodující náskok ve skóre. Druhý tým stále držel míč, nebo fauloval, a hra se proměnila v konstantní přehlídku nudy a střelby trestných hodů. Výjimkou nebyla utkání, ve kterých žádný tým posledních osm minut nevystřelil na koš ze hry. Diváci začali opouštět haly dlouho před koncem. Do hry bylo potřeba zařadit časový prvek, počet vteřin pro zakončení. Cílem bylo přimět týmy, aby se zrychlilo tempo hry. Motorem změny byl Danny Biasone, majitel klubu Syracuse Nationals (předchůdce Philadelphia 76ers), jehož ustrnutí vývoje hry a nuda pro diváky trápila nejvíce. Nejprve se zkoušelo v přátelských utkáních 12 vteřin pro zakončení. Doporučeno bylo ale 24 vteřin, což umožnilo přibližně 30 střel za jednu čtvrtinu, 120 za utkání. Zde je vzorec, jak pravidlo vzniklo: délka utkání 48 minut = 2880 vteřin, děleno očekávaným průměrným počtem střel za utkání (120). Výsledkem je 24 vteřin pro zakončení. Pravidlo bylo poprvé představeno v NBA roce 1954. FIBA (mezinárodní basketbalová federace) zavedla nejprve pro zakončení pravidlo 30 vteřin, které změnila v roce 2000 na 24 vteřin.“

FOTO: PROFIMEDIA.CZ



Které pravidlo nejvíc ovlivnilo váš sport?

TEXT: MICHAL JEŽDÍK



VERNER LIČKA

foťbal, prezident Unie českých foťbalových trenérů, garant profesionálního a dospělého foťbalu



„Pravidla a soubory opatření jsou jen prostředky k realizaci cílených změn. Za stěžejní a výchozí faktor změn ve světovém foťbale považují

sebereflexi foťbalového prostředí v období „italského catenaccia“, období bourání, eliminování, destrukce soupeře! Přišel čas na změnu s jasnou vizí vrátit do hry foťbalové umění, chránit foťbal, hráče, vytvářet prostředí pro kreativitu. Čas změny filosofie, principů, zásad tréninkového procesu a hry a nahradit cestu „jak soupeře eliminovat“ cestou „jak přehrávat soupeře“! Soubor změn v pravidlech (hra brankáře, ofsajdy, posuzování nebezpečné hry, tříbodový systém atd.) a jeho postupné zavádění do praxe se ukázal jako velmi efektivní v dosažení současné úrovně a vnímání foťbalu. Foťbal na tom nebyl nikdy tak dobře jako v současné době!“

SLAVOMÍR LENER

manažer rozvoje ledního hokeje



„Pravidlo o počtu hráčů na ledě. První hokejové zápasy v Kanadě se hrály v 15 hráčích, pak docházelo ke snižování

na 7. V současné době se hraje v pěti hráčích v poli, ale prodloužení ve čtyřech nebo ve třech. Hokej se zrychluje a snižování počtu hráčů je logickým krokem, aby hra zůstala atraktivní.“



MICHAL BARDA

házená, trenér brankářů reprezentace Švýcarska

„Vývoj házené nejvíc ovlivnily změny pravidel z let 1997 a 2001, které umožnily hrát

tzv. rychlý střed. Družstvo, které inkasovalo, už nemusí se znovuzahájením hry čekat, až se soupeř stáhne na svou polovinu. Může rozehrát, jakmile se hráč s míčem dotkne nohou středové čáry uprostřed hřiště, i když se soupeř ještě válí někde v brankovišti. Ihned vznikla řada nových atraktivních útočných variant a během pár let se z házené stala jiná hra plná zvrátů. Vysoké tempo si vynutilo rozvoj vnímání, rozhodování i míčové a pohybové techniky. Tým, který nemá natrénováno, prostě na hřišti umře. A od OH v Riu v roce 2016 se navíc může hrát bez brankáře: když tým získá míč, vystřídá brankáře za sedmého hráče do pole a hraje v útoku přesilovku. I trpasličí tak při správné taktice mohou potrápit velké házenkářské šampiony!“



MARTIN KAFKA

ragby, bývalý reprezentant a metodik

„V ragby se jednoznačně ani tak nejedná o herní pravidlo, jako o podmínky. A to, když se v roce 1995 ragby zprofesionalizovalo. Do té doby byl profesionalismus odmítán a vlastně nepovolen, i když určité skrytí poloprofesionálové existovali - hráče zaměstnával sponzor apod. Od té doby evoluce hry a příprava hráče neskutečně nastartovaly. Samozřejmě se jedná o ragbyové patnáctky, tedy Rugby Union (tým má 15 hráčů na hřišti; právě probíhá MS v Japonsku). Třináctky, tedy Rugby League (tým má 13 hráčů na hřišti), se od Rugby Union oddělily v roce 1895 právě proto, že se rozhodly jít profesionální cestou. Od tohoto schismatu došlo i k lehkým modifikacím herních pravidel, jimiž se tyto dva sporty dnes liší, a která ale nejsou natolik zásadní, aby neumožňovala vzájemné „přestupy“ hráčů.“



JAROSLAV KORČÁK

softball, hlavní trenér reprezentace mužů



„Zásadní změnou bylo zavedení tzv. DP/Flex pravidla v roce 1988. Softball hraje 9 hráčů

v poli i na pálce. Tohle pravidlo umožnilo jednu pozici z devíti rozdělit mezi dva hráče - jeden z nich jen pálí, druhý jen hraje v obraně. V posledních letech pak k výrazné dominanci nadhazovačů přispělo pravidlo, které umožňuje nadhazovačům „skákat“ a zakročit si za nadhazovací metu před začátkem nadhozu.“



ZDENĚK HANÍK

volejbal, místopředseda ČOV



ONDŘEJ FOLTÝN

volejbal, předseda TMK ČVS

„Revoluční byla změna „volejbalu se

ztrátami“ na „bezztrátový“ v roce 1998. Úprava pravidel spočívala v tom, že každé ukončení roze hry znamenalo bod, zatímco předtím se dal bod získat jedině po vlastním podání. Tvář volejbalu se změnila především proto, že před úpravou pravidel se bod dal získat pouze obranou či nevynucenou chybou soupeře. Proto kralovali dlouho Rusové, kteří byli pověstní svým smrtícím blokem. Dalším důsledkem byl větší tlak na hráče na servisu, a to ze stejného důvodu: před změnou pravidel znamenal zkažený servis pouze ztrátu, po úpravě pravidel znamenala chyba na podání bod pro soupeře. Hlavně se změnou strategie servisu se týmy hodně dlouho potýkaly. Ve stejném roce došlo i k zavedení nového postu: libera. Tato změna se zásadně promítla do požadavků na jednotlivé hráče. Hráči, kteří byli dříve více univerzální, se nevyhnutelně specializovali, čímž byl vytvořen jak tlak na precizní zvládnutí jednotlivých herních činností, tak důraz na fyzické parametry. Současně se tato změna promítla i do taktického pojetí hry družstva v obranné i v útočné fázi.“

JAROSLAV PIKULA

hokejbal, předseda Technické komise, bývalý rozhodčí



„Pravidlo o ofsajdu - plovoucí modré čáře, které dovoluje po získání útočného pásma hrát na celé

útočné polovině, což skýtá útočícímu týmu nepřehledné množství taktických variant a zvyšuje možnost vstřelit branku. Hráči tak nemusí neustále zavážet míček po ztrátě modré čáry a mají více prostoru pro kombinaci. Pro hokejbal je toto pravidlo typické již od jeho vzniku a je také hlavním rozlišovacím znakem od pravidel hokeje. Náš sport pak samozřejmě pozitivně ovlivňuje všechna pravidla, která slouží ke zrychlení hry a podpoře útočné hry týmů, a zejména ta, která zvyšují bezpečnost hráčů.“



PAVEL CHADIM

baseball, trenér, trenérsko-metodická komise ČBA

„Tohle rozhodně není jednoduchá otázka ve více

jak stoleté historii baseballu. Nabízí se povinnost pálit dřevěnými pálkami v nejvyšších soutěžích namísto kovových. Nejen z pohledu bezpečnosti hráčů. Dle mého názoru ale nejvíc naši hru ovlivňuje a bude ovlivňovat relativně nová možnost „video challenge“, baseballové jestřábí oko. Přestože v pálkovacích hrách nejsou takové negativní emoce, jako známe z fotbalu nebo hokeje (fanoušci obou protivníků fandí svým týmům v týmových dresech na tribunách sedící vedle sebe), hraje ve sportu

ZDENĚK SKRUŽNÝ

florbal, sportovní manažer FBC Liberec, bývalý šéftrenér české reprezentace



„U tak mladého sportu, jakým florbal stále je, se pravidla vyvíjí neustále. V historii se kromě přechodu

na čistý čas na vývoji hry asi nejvíc podílelo pravidlo o zákazu „malé domů“ – úmyslné přihrávky brankáři. Od té doby se může výrazně využívat presink v útočném pásmu, obránci nebo obecně hráči s míčkem v obraně musí víc tvořit a pracovat na své technické vybavenosti.“

ZBYNĚK ŠPAČEK

předseda České asociace stolního tenisu



„Velice obtížná otázka. Moje odpověď je tato: světový stolní tenis prošel v pravidlech za svou dlouhou, 93letou historií

řadou významných úprav. Pro mě největší změnou je počítání setů do 11 bodů, namísto původních 21. Ke zmenšení počtu bodů došlo v roce 2002. Proč? Set, který se počítá do 11 míčků je natolik krátký, že vyvíjí obrovský tlak na psychiku sportovců. Každý bod je velice důležitý, a pokud dostanete v průběhu setu jedno nebo dvě „prasátka“, ovlivní to zcela jeho výsledek. Vzniká také daleko větší šance, že slabší hráč porazí lepšího. Samozřejmě jsou tu další podstatné změny v pravidlech jako například jiná velikost a materiál míčku, lepení potahů a jejich materiál, které by určitě vybral někdo z mých kolegů.“

obecně důležitou roli snaha o omezení pocitu nespravedlnosti a následné nevraživosti. Sport jako čestný boj se správným rozhodováním dle pravidel. Nemožnost ohýbat pravidla, ať už vědomě nebo nevědomě, to jsou devízy, které sport zušlechťují. Tipuji, že brzy bude i strike zóna pálkaře hlídána elektronicky. Video challenge byla poprvé využita na World Series of Little League v roce 2013, kam se mezi 16 nejlepších týmů světa probojoval i tým z České republiky. Následně se prosadil v MLB a na vrcholných akcích Světové baseballové a softballové konfederace.“

DAVID TOMÁNEK

squash, trenér reprezentace mužů



„Asi budu mluvit za většinu hráčů či lidí blízko profesionálního squashe, když označím změnu pravidla, které

určuje výšku Tinu nad podlahou (vodorovná lišta s podlahou, která označuje aut), za to, které nejvíc ovlivnilo náš sport. Z původních 19 inchů se Tin snížil na 17 inchů. Po zavedení tohoto pravidla se víc otevřel prostor pro kreativnější hráče a naše hra se stala dynamičtější, útočnější, rychlejší, a tudíž i zábavnější.“

□

Všemu navz

TEXT: MICHAL JEŽDÍK



dory

Už postup na světový šampionát byl malým vítězstvím. Pak českým basketbalistům vylosoval Kobe Bryant jednu z nejsilnějších skupin. Chyběl zraněný Jan Veselý, nejlepší hráč Euroligy, v průběhu turnaje se k němu přidal Blake Schilb. Přesto Češi porazili Turecko či Brazílii a vystoupali na famózní 6. místo. Země ze střední Evropy se rvala jako lev, s vášní i pokorou. Všem navzdory.



POL	0	0	EZE
5:40			
TITOT			



FOTO: ČBF/VÁCLAV MUDRA

Slavilo Španělsko. Získalo druhý titul světového šampiona v rekordní konkurenci 32 národních týmů a 54 hráčů z NBA na soupiskách 17 reprezentací.

Slavilo Česko. Nováček se blýskl mimořádným úspěchem, 6. místem, a postoupil do olympijské kvalifikace. Zanechal za sebou velmoci typu USA, Turecka, Řecka, Německa, Litvy či Ruska, giganty s obrovskou finanční podporou a zástupy hráčů z NBA. Tomáš Satoranský patřil k nejlepším hráčům šampionátu.

Španělsko a Česko spojovaly na turnaji tyto rysy: jejich soupisky nebyly zaplněné tolika hvězdami jako u jiných týmů. Hráči neměli výškovou převahu, chyběla jim váha důležitá do osobních soubojů. Byly to ale týmy, které měly největší srdce a touhu dokázat víc, než na co byly pasovány.

Největší výhody u obou spatřuji ve dvou věcech. První vidím v jejich kapitánech. Pavel Pumprla a Rudy Fernández jsou respektovanými lídry nejen mezi hráči, ale i v realizačních týmech. Velmi umně a každý navenek jinak působí na své spoluhráče a jsou důležitými spojkami mezi hráči a trenéry. Druhou výhodou bylo nastavení mysli klíčových hráčů, kteří zdravě nakazili své spoluhráče.

Na naší straně to byli například Tomáš Satoranský, který většinu léta trénoval individuálně se svými osobními trenéry, aby se co nejlépe připravil na MS. Stejný přístup zvolil i pivot Ondřej Balvín, připravující se se svým osobním mentorem a trenérem. Oba si udělali čas i na kempy a semináře pro děti a trenéry. Podobný servis ale od České basketbalové federace měli i jejich spoluhráči. Příběh sám o sobě je Martin Kříž, jenž si v květnu přetrhl achilovku a v polovině srpna nastoupil do přípravných utkání v Německu, po nichž se rozhodlo o jeho nominaci do Číny. Jako totální nasazení se dají nazvat jeho fáze rehabilitace a následného každodenního tréninku doprovázeného speciální regenerací, včetně úpravy stravy a spolupráce s expertem na mentální přípravu.

Ve španělském týmu se podobně individuálně připravovalo také několik hráčů. Nejvíce se ale mluvilo o Rickym Rubiovi, jenž po finále s Argentinou prohlásil: „V roce 2014 jsme měli tým plný hvězd, měli jsme tolik zbraní, že jsme si sami mysleli, že nemůžeme prohrát. Bohužel to tak nefunguje. Hvězdná soupiska není vstupenka k titulu.“

Mnoho týmů a trenérů se v praxi setkalo s naplněním definice: výkon

týmu není součtem výkonu jednotlivců na soupisce. Španěly to potkalo v roce 2014 na domácím šampionátu. Není to ojedinělé ani pro další sportovní hry, a to na reprezentační i klubové úrovni. Velkou roli v tomto mohou hrát trenéři a synergie mezi nimi a klubovým či federálním vedením.

Oči Jakuba Kudláčka, ředitele mezinárodního skautingu Charlotte Hornets

„Když se hraje systémem náhlá smrt, je mnohem náročnější potvrdit roli favorita. Od osmifinále prostě není prostor na chybu. Stačí se špatně vyspat, aby váš nejlepší hráč udělal dva rychlé fauly, a hned se zápas vyvíjí jinak, než jste si představovali. Při sledování turnaje mi přišlo, že slaví úspěch hladové a motivované týmy, jako třeba naší nebo Polsko, kde bylo vidět, jak moc prahnou po úspěchu. Z Argentinců nadšení a radost z basketbalu úplně čišely. I to je jeden z důvodů, proč některé talentovanější týmy zůstaly za nimi.“

ZA OPONOU ČESKÉHO TÝMU

Trenér Ginzburg. Dostal z většiny hráčů jejich maximum, stejně jako v jeho předešlém angažmá v Nymburku. Dokázal se upozadit v momentech, kdy bylo efektivnější, aby tým dirigoval Satoranský ze hřiště, a naopak vystoupit do popředí, když hra nefungovala podle jeho představ. Naslouchá hráčům a dokáže přijmout rozhodnutí, se kterým na začátku nebyl v souladu. Ačkoli není české národnosti, Česko má jako svůj druhý domov a po 13 letech strávených tady chápe naturel našich hráčů a lidí. Vytvořil dobrý mix realizačního týmu i tým, že do něj před MS přibral Luboše Bartoně, bývalého reprezentanta a současného trenéra mládeže v Barceloně a reprezentace do 18 let.

3D Tomáš Satoranský. Světového poháru se zúčastnilo 54 hráčů z NBA. Podle mého názoru pouze jediný naplnil všechna očekávání, některá i překonal. Měl pod kontrolou svůj tým, sám sebe a byl schopen kontrolovat průběh a skóre každého utkání tak, aby dostal do hry všechny své spoluhráče. Žádný jiný hráč neměl takový vliv na svoje družstvo. V čem byla Tomášova výjimečnost? Dělal hráče kolem sebe lepšími, nevyhýbal se odpovědnosti vzít na sebe důležité střely v momentech, kdy se nedařilo spoluhráčům, nebo to na něj prostě a jednoduše jen vyšlo. Rozpoznal, který z jeho spoluhráčů je, jak se říká, „hot“ a dával mu takové přihrávky, aby mohl ihned zakončovat. Doskakoval, čímž jsme eliminovali naši menší výšku.

Byl lídrem na hřišti i mimo něj a uměl se v této roli chovat, včetně komunikace s médii. Věděl, že můžeme uspět pouze jako tým a za podpory svých nejzkušenějších spoluhráčů dodával podporu a odvahu ostatním. Chyba ve statistikách ho připravila o triple-double ve čtvrtfinále s Austrálií, jeho řeč těla budí respekt u soupeřů, ale zároveň dává křídla spoluhráčům. Tomáš má přirozenou autoritu. Tato kombinace se u jednoho hráče často nevidí. Většinou mají velcí hráči jedno, nebo druhé. Vztah k médiím a jeho schopnost vystih-

nout, co se v utkání stalo po vyhraném i prohraném utkání, je mimořádnou předností. Určitě na to mají vliv jeho mezinárodní zkušenosti ze Španělska a z NBA, ale toto je něco víc. Hovoří to o jeho výchově v rodině, o jeho inteligenci, sebevědomí, ale i pokoře. I proto byl fanoušky zvolen nejužitečnějším hráčem MS v Číně. Tomáš byl pro mě na tomto turnaji a je hráčem 3D, tj. srdce, mozek a tělo naší reprezentace.

Kapitán. Pavel Pumprla, tichá síla, která svedla mnoho osobních soubojů. Doskočil velmi důležité míče, po kterých jsme vyráželi do rychlých protiútoků. Jeho uvolňování bez míče za zády obránce směrem pod koš je těžké pokrýt.

Ondřej Balvín. Naš jediný klasický vysoký podkošový hráč. Pokud chcete hrát o vyšší příčky v současném basketbale, pivot je důležitou součástí výsledku. Může být problém tyto hráče využít proti slabším, menším nebo běhavým týmům, ale v soubojích s elitními družstvy se bez nich neobejdete. Ondra si přinesl sebevědomí ve hře 1 na 1 ze svého posledního angažmá v Gran Canarii a z posledních startů za reprezentaci v kvalifikaci.

kladní sestavy. Naš tým měl tři šesté hráče, Patrika Audu, Blakea Schilba a Pavla Pumprlu. Každý má jiné silné stránky, ale všichni je ihned dokázali dát ve prospěch týmu a udržet nebo i zvýšit tempo hry, čímž jsme dělali problémy papírově lepším družstvům.

Nymburk. Klub dlouhodobě startující v evropských pohárech a zahraničních ligách (Adriatická liga a ruská VTB liga) pomáhá hráčům být stále v kontaktu s elitním basketbalem a vytvářet pozitivní konkurenci. Na MS oblékalo nebo obléká dres Nymburka 8 hráčů: Hruban, Boháčik, Pumprla, Peterka, Kříž, Schilb, Palyza a Vyoral. Mnohonásobný český mistr standardně angažuje zahraniční trenéry, včetně expertů na kondiční přípravu, spolupracuje s odborníky na zrak, stravování a regeneraci. Je nutné také zmínit, že 6 hráčů ze soupisky národního týmu ve své kariéře prošlo mládežnickým programem USK Praha ve spolupráci s Vysokoškolským sportovním centrem (Satoranský, Balvín, Hruban, Boháčik, Kříž a Vyoral). O kvalitě družstva rovněž svědčí zlepšování výkonů zápas od zápasu. Hráči byli dostatečně sebevědomí, přitom stá-

„ŠPANĚLSKO A ČESKO? TÝMY, KTERÉ MĚLY NEJVĚTŠÍ SRDCE A TOUHU DOKÁZAT VÍC, NEŽ NA CO BYLY PASOVÁNY.“

Křídelní útočníci. Jaromír Boháčik a Vojtěch Hruban, dvě křídla našeho týmového letounu. Kluboví spoluhráči byli oporou reprezentace již v kvalifikačních utkáních a na šampionátu výkony obou gradovaly. Jejich aktivita ve hře a efektivita v zakončení dávaly prostor ostatním spoluhráčům. Prokázali výzrálost odvahou vzít na sebe těžké střely a odpovědnost v situacích, kdy se to od nich očekává.

Šestý hráč. Říká se tak hráči, který do utkání přichází první ze střídačky. Často je nositelem extra energie a stráví na hřišti víc času než některý z hráčů zá-

le nohama na zemi. Jejich vyjadřování do médií během turnaje i po návratu do Prahy to dokazují.

Individuální příprava hráčů před začátkem společné přípravy. Po skončení sezony ČBF spustila program zaměřený na individuální přípravu hráčů, který byl v kompetenci vedoucího kondičního úseku federace Michala Měrejovského, jenž spolupracoval individuálně se šesti hráči. Součástí byla i úprava stravovacích návyků, které spadaly do kompetence nutriční specialistiky svazu Zuzany Pavelkové Šafářové. Tak byl založen solidní základ týmové přípravy, která →

INZERCE



tím pádem nemusela být tak dlouhá a mohla být zaměřena na týmovou souhru. Čtyři hráči se v květnu podrobili ve spolupráci se společností DynaOptic analýze zraku a pracovali na jeho zlepšení. Následný tréninkový program zlepšuje neurovizuální systém, který je klíčový pro odhad vzdálenosti, správné načasování pohybu, čtení hry, výběr místa a koncentraci při dlouhodobé fyzické zátěži. Za zmínku stojí vyjádření Vojty Hrubana po dvouměsíční spolupráci na konci května pro web nbl.cz: „V únavě jsem v tréninku a utkáních přestával vidět detaily a zhoršovala se reakce a rozhodování. Teď se to zlepšuje a bude to ještě lepší. Vůbec nelituji, že jsem do toho šel.“

Očima Jakuba Kudláčka

„Doba, kdy se dalo uspět na mezinárodním poli v amatérských podmínkách, je pryč. Ve světě je velká konkurence, všichni investují obrovské peníze, čas a energii do tréninku a přípravy. Jeden trenér už dávno nestačí. Nastoupila doba specialistů a expertů na jednotlivé segmenty přípravy, využívají se nové technologie, data, analyzuje se téměř všechno. Pokud chceme uspět v této konkurenci, musíme se přizpůsobit. Pokud máme i u nás ambiciózní mládežnické programy, které chtějí vychovávat hráče pro elitní basketbal, i ony budou muset naskočit do tohoto rozjetého vlaku. Každopádně je radost sledovat, jak se naše reprezentace a federace posunula v profesionalitě a servisu, který svým hráčům nabízí, od seniorů až k U15. Pokud to porovnáme s dobou před 12 lety, kdy jsem k prvnímu seniorskému reprezentačnímu zápasu naskočil já, teď se pohybujeme v úplně jiném světě. I to je jeden z důvodů, proč se už nemusíme bát žádného ze soupeřů na této planetě. Důležité je nezamrznout ani na vteřinu, neplácát se po ramenou, nebo nám všichni zase o trochu utečou. Svět se žene dopředu strašnou rychlostí, a kdo není připraven se zlepšovat, inovovat a makat na sobě, zůstane vzadu. Některé naše jiné sporty by o tom mohly vyprávět.“

Pomohla nám i **jasná, dlouhodobě stanovená a respektovaná koncepce hry** za-

ložená na rychlém přechodu na útočnou polovinu. Znamená to hrát rychle, ale ne zbrkle, a využívat silné stránky jednotlivých hráčů, včetně střelby z tříbodového prostoru. Tým se držel Zátopkova motto: Když nemůžeš, přidej.

Ochota podřídit se týmu, ale zároveň využít v každém utkání momentum hráče, jemuž se právě daří (často to vedlo ke šňůře bodů v řadě, aniž by soupeř skóroval). V tento moment se musíte ihned přetělit z týmového hráče do role sobce, který na sebe vezme několik střel za sebou, protože se mu daří. Kritické je poznat, kdy se má hráč vrátit zpět do role týmového hráče. V tento okamžik vystupují do popředí trenéři, kteří ze střídačky organizují hru, nebo hráče vystřídají.

Očima Jakuba Kudláčka

„Ač to zní jako klišé, náš tým se prezentoval neskutečně týmově. To bych viděl jako naši největší sílu na turnaji. Každý znal svoji roli, a byl v ní skvělý. Od prvního do posledního hráče, nikdo nehrál pro osobní prospěch, nikdo nehonil statistiky. Všichni šli tvrdě a nekompromisně za jediným a společným cílem. Za to si náš trenérský tým a všichni hráči zaslouží obrovský kredit. Když se k tomu přidá fakt, že všichni hráli na limitu svých možností a dovedností, máme z toho nejlepší umístění v historii naší země.“

PODMÍNKY A PROSTŘEDÍ

Pokud nemáte tolik talentovaných hráčů jako například USA, Španělsko, Srbsko a Litva, je důležité vytvořit podmínky a prostředí, které umožní udržet stejnou skupinu hráčů delší dobu pohromadě a k nim mít trenéry, již chápou, že starší hráči potřebují odlišný přístup než mladí nebo střední generace.

K tomu musíte změnit nebo upravit další věci, jako například stravovací návyky nebo spací rutinu hráčů tak, aby dobře odpočívali a plně se zotavovali. Přepnout stravu hráčů na víc bílkovin, méně sacharidů a hodně zeleniny je jen jedna z kosmetických úprav. Stejně jako individualizace jídelníčku a doplňků stravy. Země jako Argentina, Brazílie, Austrálie, Francie, Nový Zéland to chápou dokonale.



Tomáš Satoranský, podle fanoušků nejlepší hráč MS. Žádný jiný basketbalista v Číně neměl takový vliv na svoje družstvo.

80

Tolik zemí se zúčastnilo basketbalové kvalifikace MS 2019 v Číně.



FOTO: ČBF/VÁCLAV MUDRA

Podobně je to s programem v přípravných kempch. V reprezentačních výběrech se často trénovalo 2x denně jako v klubech, ale hráči ve špičkových týmech NBA a Euroligy trénují pouze jednou denně. I tomu se musíme přizpůsobit a lépe a efektivně plánovat obsah i formy tréninků, včetně prostoru pro individuální přípravu. Výbornými příklady jsou argentinští hráči jako Ginobili, který ukončil kariéru v NBA ve 41 letech, nebo jeho spoluhráči Prigioni a Nocioni, kteří pověsili dresy na věšák ve 40 letech. Tito hráči nemusí nutně hrát celých 40 minut. Stačí, aby hráli 15, 20 nebo 25 minut. Aby byli velmi efektivní, jejich těla potřebují to, o čem se bavíme výše v textu.

Pokud se vám podaří toto prostředí a podmínky nastavit, uvidíte rozdíly téměř okamžitě. Ti, co sledovali MS, to viděli. Těžko by Češi hráli stejně dobře

bez Schilba (35 let), Argentina bez Scoly (39), Austrálie bez Boguta (34) a Barlowa (35) a Brazílie bez pětice Sousa (35), Barbosa (36), Varejao (36), Garcia (39) a Huertas (36).

Tajemství úspěchu tkví samozřejmě i v trenérech, kteří chápou dobré účinky změn a snaží se nastolený program držet ve stejných nebo podobných kolejích. To je ale také v rukou sportovních úseků federací, které musí stále analyzovat, kam elitní basketbal kráčí a jaký to má následně vliv na jejich domácí program. Kontinuita a pochopení nastolených pravidel a programů věci usnadňuje. Vše ale musí být podpořeno vzděláváním a seznamováním se s novinkami, které přicházejí z nejlepších basketbalových a sportovních prostředí na světě.

Když jsme v roce 2016 začali spolupracovat a pravidelně zvat do Česka odborníky ze zahraničí, včetně NBA

a Euroligy, mnoho našich trenérů bylo skeptických. Dalším krokem bylo začlenění zahraničních odborníků do většiny mládežnických reprezentací na střednědobé kontrakty. Nechtěli jsme však, aby se stali hlavními trenéry, tyto pozice jsme nechali pro české trenéry.

Zahraniční kolegové nám pomáhají fixovat standardy, které jsou v cizině samozřejmostí. Mezi ně například patří individualizace tréninkového procesu, vyšší intenzita tréninků, vášně, konzistence v komunikaci, zapojení dalších expertů na sportovní trénink. Sportovní úsek jsme postupně doplnili o experty na stravování, spánek, vyšetření zraku s navazujícím specifickým tréninkem nebo analýzu hry a pohyb hráčů.

Abychom trenérům ještě víc otevřeli oči, pravidelně je posíláme na krátkodobé stáže a semináře do zahraničí, kde si kromě čerpání nových poznatků vytvářejí síť kontaktů. Zpět nám i sobě přinášejí spoustu informací, které jim dávají sílu ke změnám.

Hlavním cílem je pro nás snažit se udržet náš talent zdravý a produktivní. Ne vždy se nám to daří. Celý sport, nejen basketbal, potřebuje větší osvětu a komunikovat příběhy úspěšných sportovců. Je důležité zaměřit se u nich na cestu, kterou museli urazit, než se dostali na vrchol. Kolik překážek museli překonat. Že chybovat je součástí takové cesty, avšak je špatné stejné chyby opakovat.

ČEHO JSME BYLI SVĚDKY NA MS

Atletičnost. Odklon od vysokých, méně pohyblivých podkošových hráčů. Přechodové fáze do útoku i zpět do obrany se staly klíčem k úspěchu. Jakmile některý z hráčů zaspí, soupeř to trestá jednoduchými body. Většina týmů se drží hesla hrát rychle, ale ne zbrkle, a využít atletismus jako svou přednost po celou dobu utkání. S tím jsou spojeny i **rychlost a koordinace**. Rychlost pohybu hráče, rychlost pohybu míče a rychlost myšlení, ve smyslu řešení herních situací. To vše pod fyzickým tlakem soupeře a psychickou náročností významu turnaje, vnitřním tlakem na vlastní výkon u každého hráče. Rozvoj koordinačních schopností je dobrým základem pro zvládnutí individuálních činností ve velké rychlosti. Stále musí- →

Ondřej Balvín, jediný klasický vysoký podkošový hráč v české sestavě, uplatnil sílu i chytrost. Poznal to v souboji i řecký titán Janis Antetokounmpo, nejužitečnější hráč NBA.

„VE VĚTŠINĚ TÝMŮ BYLA DVOJICE AŽ TROJICE DOMINANTNÍCH HRÁČŮ, KTEŘÍ URČOVALI CHARAKTER HRY A V URČITÝCH FÁZÍCH UTKÁNÍ OPANOVALI HŘIŠTĚ. ZE SOUPISEK VŠECH DRUŽSTEV SE VYTRÁCEJÍ HRÁČI, KTEŘÍ NESTŘÍLEJÍ ZE STŘEDNÍ NEBO DLOUHÉ VZDÁLENOSTI.“

FOTO: PROFIMEDIA.CZ

me brát v potaz, že basketbal je také těžký proto, že v mnoha činnostech horní polovina těla dělá jiný pohyb než dolní polovina. K tomu je nutné vnímat herní situace, včetně soupeře. Díky vyšší intenzitě hry se častěji střídá a dostává příležitost víc hráčů. Trenéři také častěji zařazují víc druhů obranných systémů, včetně celoplošných, aby dostali soupeře mimo komfortní zónu.

Ve většině týmů byla **dvojice až trojice dominantních hráčů**, kteří určovali charakter hry a v určitých fázích utkání opanovali hřiště.

Rozhodovací procesy. Kreativita vs. robotizace. Hráči se často dostávají do situací, v nichž dělají víc rozhodnutí za sebou ve velmi krátkém časovém úseku pod vnějším i vnitřním tlakem. Většinou výběr řešení vychází z předcházejících činností spoluhráčů a reakcí obrany. Hráči vybírají řešení z nacvičených vzorců z tréninku. Opakem jsou robotizované kombinace, které charakterizuje předem dané schéma průběhu na sebe navazujících činností. Jejich nevýhodou je snadné přečtení a tím pádem i možnost je přerušit. Často pak dochází k panice a nepřipraveným střelám.

Herní intelligence. Dá se rozvíjet nasbíranými zkušenostmi, ale i vlastní analýzou hry hráčem samotným, nebo za podpory trenérů. Pokud máte hráče s vysokou herní inteligencí, jedná se většinou o tzv. generála na hřišti, který je schopen dirigovat tým a řídit hru i sám sebe.

Prolínání herních pozic. Dřív se hráči striktně dělili do 5 pozic. Díky rychlejšímu pohybu po hřišti se často na palubovce setkává trojice i čtveřice podobně vysokých a pohyblivých hráčů. Všichni jsou schopni zakončovat střelbou z dlouhé vzdálenosti i hrát zády ke koši jeden na jednoho.

Střelba. Ze soupisek všech družstev se vytrácejí hráči, kteří nestřílejí ze střední nebo dlouhé vzdálenosti.

Technologie. Většina družstev pracovala s technologiemi, které rychle a pečlivě vyhodnocují získaná DATA. Využívají je v přípravě, během utkání i pro pozápasová hodnocení. Slouží týmu i jednotlivcům. DATA jsou selektována a k hráčům se dostanou jen ta nejpodstatnější. Získávají se o soupeři, vlastním výkonu, včetně efektivity a výtěžnosti jednotlivých herních kombinací a systémů, nebo například o stupni únavy organismu hráčů.

64,7

Procentuální úspěšnost nejlepšího střelce trojek na celém MS, jímž byl Blake Schilb.



Komunikace. Verbální i nonverbální, včetně řeči těla. Dobrá obrana není bez komunikace. Totéž platí o útočné fázi. Komunikují mezi sebou hráči na hřišti, trenéři na střídačce, trenéři s hráči na střídačce i s hráči na hřišti. Standardem se stala komunikace hráčů ze střídačky se spoluhráči na hřišti. Většinou na stejných pozicích, nebo když mají stejné úkoly, například ubránit klíčového hráče soupeře.

Momentum v utkání. Trenéři a dirigenti hry se snaží využít momentum týmu nebo některého ze spoluhráčů ke vstřelení více bodů v řadě bez přerušení soupeře. Pokud se to podaří, jedná se většinou o fázi, které rozhodují o konečném výsledku. Cílem soupeře je těmto momentům zabránit.

Konzistentnost. Hráč, který podává stabilní výkony ve více utkáních za sebou, je koučovatelný a má vůli se zlepšovat na turnaji nebo v sezoně. Takový hráč je vyhledávaným „artiklem“.

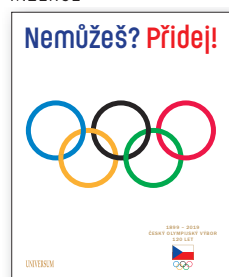
Ochota a schopnost **vyrovnat se s očekáváním.** V současném vysoce konkurenčním basketbalovém světě se stává naplnění očekávání důležitou a nedílnou součástí úspěchu. Velmi často je spojeno s ochotou podřídit se týmu, ale i dát adekvátní prostor lídrovi družstva. Ego bývá často nepřítelem úspěchu. V Číně se ho nepodařilo zvládnout například reprezentacím Srbska, Číny, Řecka, Turecka, Německa nebo Japonska.

Nevyužití potenciálů. Američané, Srbové, samozřejmě. V Číně se však nerozšířily naplno ani hvězdy jako Janis Antetokounmpo nebo Rui Hačimura. Janis byl v létě vyhlášen MVP NBA. Ruie, devítka letošního draftu NBA, získali Washington Wizards. Jenže Řecko skončilo na 11. místě, Japonci dokonce předposlední. Zdá se, že oba týmy nebyly schopny využít potenciálu jejich hvězd a zároveň hvězdy nezúročily formu a výsledky z uplynulých sezon.

NAŠE PŘÍLEŽITOSTI

- **Otevřenost.** Být otevření novým poznatkům a ochotni je přenášet do českého konzervativního prostředí. Stejně tak být otevření opustit své komfortní prostředí, sbírat zkušenosti v zahraničí a záročit je pro svůj klub.
- **Liga.** Uvědomit si, že naše nejvyšší soutěž je kromě snahy „urvat“ co nejlepší umístění příležitostí vychovat hráče, jenž od nás přestoupí do lepší soutěže, do lepší organizace. Kluby jsou samozřejmě soupeři na palubovce, ale stejně tak by se společně měly snažit vybudovat co nejlepší produkt, který bude zajímavý pro diváky, partnery a média. V tento moment se stávají partnery.
- **Odvaha.** Dát příležitost talentovanému hráči a být připraveni, že může chybovat. Stejně tak dát příležitost mladým trenérům, kteří jsou vzdělání, mají charakter a vášeň.
- **Hráč jako klíč k úspěchu.** Zaměřit se víc na individuální rozvoj hráčů, který půjde ruku v ruce s prvky elitního basketbalu, jako jsou rychlost, úspěšnost střelby ze všech vzdáleností, rychlost rozhodování, pohyb míče, schopnost hrát na více pozicích, umění využívat dovednosti v plné rychlosti a mít je zakódované pod kůží tak hluboko, že se ve hře může hráč soustředit na čtení herních situací a jejich řešení. Jsem přesvědčen, že když zlepšíme jednotlivé hráče, dostaví se zlepšené výsledky na mezinárodním poli. Opačně to bude mnohem těžší, ne-li nemožné.
- **Nebránit se nárůstu úspěchem.** Každý pro to něco musíme udělat. Trenéři, hráči, funkcionáři, fanoušci i média. Je to příležitost nejen pro basketbal, ale pro všechny sportovní hry a celý český sport.
- **Trenéři.** Jsou důležitým faktorem úspěchu. Vytvořme jim podmínky a prostředí, ve kterém se mohou soustředit pouze na trenérskou profesi. Dejme jim společenský kredit. Zároveň k nim budme nároční.
- **3 střednědobé milníky** – kvalifikace na OH 2020, ME 2021 a MS 2023. Úspěch není zaručen, klíčové je udržet směr.
- **Věrnost fanoušků.** Fanoušci jsou velmi často dalším hráčem na hřišti. Sami hráči se vyjadřují o důležitosti jejich podpory na cestě k úspěchu. Hráči by měli cítit podporu i v okamžicích, kdy se jim nedaří, protože přízeň fanoušků je v takovém momentě stejně důležitá. Fotbal a lední hokej jsou národními sporty v České republice, tak tomu bude i nadále. Pro mě se přesto stal tím hlavním sportem basketbal, díky mým rodičům, učitelům a dětství, které jsem s tímto sportem prožil. Přejme si, aby se basketbal stal další volbou pro děti a jejich rodiče. A kdy jindy než teď. Přenesme vášeň našich hráčů a jejich touhu uspět ze světového šampionátu do naší kultury. Je to možné. Všem navzdory.

INZERCE



Oficiální publikace ke 120 letům
Českého olympijského výboru

Nemůžeš? Přidej!

www.olympic.cz/kniha
K dostání v síti knihkupectví Luxor



Jak hrál, tak i trénuje. **VÁCLAV VARAĎA** byl jako hráč snem každého trenéra. Dříč, který nikdy nic nevypustil. Dával do hry celé srdce bojovníka, bylo na něj absolutní spolehnutí. Nepustit soupeře do hry, nedat mu prostor. To byl jeho styl. A podobně si vede i na trenérském postu extraligových mistrů Ocelářů Třinec a u reprezentační dvacítky. Energie klidného a přemýšlivého člověka je nakažlivá.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

Jak trénuješ, tak hraješ

Proč jsem se stal trenérem?

„Už na sklonku kariéry jsem se zajímal o trenérinu a přechod z aktivní kariéry do role asistenta trenéra byl pro mě plynulý. Ani jsem pak neměl pocit, že mi hokej chybí. Nabralo to velký spád za těch šest let, co trénuji. Hokej mě naplňuje, ať už jsou to tréninky nebo zápasy. Hokej jsem hrál celý život a je skvělé, že mohu dělat to, co mě baví a co mi dělá radost.“

Moje nejsilnější vlastnost?

„Je to spíš otázka na hráče, kteří mi prošli rukama. Už jako hráč v NHL jsem byl zarpitý, ochoten obětovat všechno pro výhru. Snažím se být takový i jako trenér a přenášet to na své hráče.“

Co na mě mělo největší vliv?

„Největší vliv má na mě manželka. Jsme spolu na dennodenní bázi a jde hlavně o nastavení celkové pohody. Rodina je naprosto zásadní. Sport je jen sport, ale rodinu máte jen jednu.“

Moje trenérská filozofie?

„Mě to, co dělám, musí nabíjet energii. Když vidím, že hráči hrají naplno, nevypustí žádný souboj, hrají hokej s energií a vášní. To mě naplňuje a dodává mi to sílu. K tomu se vzdělávám, jezdím na stáže. To

všechno samozřejmě podstupuji, abych se sám mohl posouvat dál.“

Nejlepší rada, kterou jsem kdy dostal?

„Vzal jsem si něco ze své hráčské kariéry. Byl jsem vždycky nastaven na motto: Jak trénuješ, tak hraješ. Tím se řídím a snažím se to hráčům vštěpovat, aby byli vždycky připraveni a koncentrovaní na trénink i zápas, vždy do toho dali maximum a nic neošidili. Jsem přesvědčený, že je to tak správně.“

• • •

Moje nejtěžší rozhodnutí?

„Je to oznámení hráči, že se nedostal do týmu. Nejtěžší je to ve chvíli, kdy se ten hráč pro tým obětoval, nehrál špatně a makal. Ale rozhodnutí trenéra a následné oznámení hráči je velice těžké. Dlouho se pak k tomu vracím a přemýšlím, jak takové rozhodnutí toho hráče ovlivní do budoucna. Když hráč neplní, co má a netrénuje naplno, tak to pro mě není vůbec složité.“

Co se mi opravdu povedlo?

„Přenést moji filozofii na hráče a vštípit jim můj herní systém. Je pro mě pozitivní, jak to vnímají a vezmou si za své, že je to správná cesta.“

VÁCLAV VARAĎA

Narozen: 26. 4. 1976 ve Vsetíně

Profese: hokejový trenér Třince a reprezentace do 20 let, bývalý útočník – pravé křídlo

Hráčská kariéra: Vítkovice (1992-94, 1999-2000, 2004-05, 2008-09), Tacoma Rockets (WHL, 1994-95), Kelowna Rockets (WHL, 1995-96), Buffalo Sabres (NHL, 1995-2003), Rochester Americans (AHL, 1995-98), Ottawa Senators (NHL, 2003-04, 2005-06), Davos (Švýc., 2006-07), Langnau (Švýc., 2007-08), Kometa Brno (2009-10), Třinec (2010-14)

Největší úspěchy: 2x mistr světa (2000, 2005), finalista Stanley Cupu (1999), Calder Cup (1996), vítěz extraligy (2011) a švýcarské ligy (2007)

Trenérská kariéra: Třinec (od 2014 asistent, od 2017 hlavní trenér), reprezentace do 18 let (2016-17), do 19 let (2017-18) a do 20 let (2018-?)

Největší úspěchy: mistr extraligy a nejlepší trenér extraligy (2019), 2x stříbro v extralize (asistent 2015, hlavní trenér 2018)







28

**Tolik zápasů odehrál Václav Varaďa
za českou reprezentaci, dal v nich
4 góly.**

...

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

„Určitě si takové zápasy přeji neustále, ale realita je jiná. Týmy se velice vyrovnaly. V extralize se každý zápas hraje o tři body, a ne o to, jak hra vypadá. Jsou utkání, kdy i za stavu 3:0 pro nás vnímám, že třeba nehrajeme moc dobře. Neusnu na lavířkách, ale snažím se na lavičce udělat něco, aby kluci hráli lépe. Pak jsou i chvíle, kdy hrajeme dobře, ale výsledek je pro nás nepříznivý. Snažím se proto hráče vyburcovat a vývoj zápasu otočit.“

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

„Zatím jsem to nezažil a ani bych to nechtěl zažít. Cením si toho, když hráči jedou nadoraz a čiší z nich vášně a chuť vyhrát. Sám nechci ustrnout a vyhasnout tím, že můj tým nebude hrát naplno. Ti kluci hrají pro sebe a trenér je tam od toho, aby jim dal instrukce na daného soupeře a motivoval je. Hodně záleží na samotných hráčích, s jakou vervou a chutí do těch utkání jdou.“

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

„Pokud jsou mladší a starší hráč na stejné úrovni z hlediska dovedností a umu, tak se k nim chovám stejně. Pro mě je směrodatné, kdo je výkonnostně lepší. Ten potom hraje a mladší hráč třeba dostane přednost před starším. Víím, že jsou ostřílení hráči i se zkušenostmi ze zahraničí, kteří se mohou rozjíždět do sezony pomaleji. Tam je pak důležité najít okamžik, kdy hráči ulevit, kdy s ním více komunikovat a dát mu prostor, aby se dostal do optimální pohody.“

...

Stává se mi někdy, že si vůbec nevím rady?

„To se mi ještě nestalo. Nesedím s hlavou v dlaních a vždycky se snažím sebe i tým posunout dál. I když se nám nevede, tak se musíme maximálně připravit na další zápasy a věřit, že to zlomíme.“

Můj trenérský rituál?

„Občas podle toho, jak se cítím. Náporu je hodně a někdy se cítím i fyzicky unavený.“

Snažím se pak relaxovat. Sednu na kolo, zpotím se, aktivuju se a tělo dostane nový impulz. Pak jdu do utkání plně připravený, nabitý energií a s čistou hlavou.“

Potřebuje trenér víc vzdělání, nebo životní rozhled?

„Je to hodně vyrovnané, ale o něco víc bych dal na životní zkušenosti. Vím z vlastní kariéry, jak se hráči v určitých momentech cítí. Je důležité, jaký máte s hráčem vztah. Když víte, kde bydlí, jak žije, znáte jeho rodinu. Vidíte na hráči, že má nějaké problémy, a díky tomu, jak ho znáte, s tím pak můžete pracovat, aby ho nic neomezovalo, aby přistupoval k utkání s chutí tak jako doposud. Takže mi z toho vychází poměr 60 ku 40 pro životní zkušenosti.“

Věřím na vyšší síly, nebo zásadně především sobě?

„Šťěstí musíte jít naproti svojí hrou, svým přístupem k práci. A když se nedaří, musíte pracovat ještě víc, makat na svých silných stránkách. Kdo má třeba talent a spoustu silných stránek, ale nemaká

„ŠTĚSTÍ MUSÍTE JÍT NAPROTI SVOJÍ HROU, PŘÍSTUPEM K PRÁCI. A KDYŽ SE NEDAŘÍ, MUSÍTE PRACOVAT JEŠTĚ VÍC, MAKAT NA SVÝCH SILNÝCH STRÁNKÁCH.“

na sobě, tak jednou stejně vyhoří, přijde o své místo a předčí ho hráč, který tu pracovitost v sobě má. Šťěstí potřebujete, ale musíte ho podporovat. A platí, že štěstí přeje připraveným. Chci, aby hráči byli připraveni na to, co je čeká. Pak mohou mít i štěstí.“

Čím se trenérsky vzdělávám nebo inspiroji?

„Neustále se vzdělávám. Sleduji naše i zahraniční soutěže. Jezdím na soustředění a turnaje dvacítek, kde hovořím s kolegy z druhých týmů a konzultuji různé věci, jak je oni dělají. Je zase zajímavé, jak to dělám já. Jsem v kontaktu s hráči i trenéry, s nimiž jsem se potkal v NHL a mám od nich různé materiály, které studuji. Těchto možností si nesmírně vážím a hodně mi to pomáhá.“

U čeho si nejlíp odpočínáte?

„Nejvíce si odpočínám, když odložím telefon a jsem s dětmi a manželkou. Relaxuji s nimi a cítím, jak si můžeme život i sport užívat, to je pro mě nejvíc.“

• • •

Jak mi v trenérské práci pomohly roky, kdy jsem byl hráčem v NHL?

„Neskutečně si vážím toho, že se mi dostalo pocty strávit 10 let v NHL. Byl jsem ve velmi dobrých týmech. Díky svému hernímu stylu jsem pochopil, proč nedávat pryč hráče, který se obětuje pro tým a odevzdá v jeho prospěch maximum. Cením si toho, že jsem byl jen ve dvou týmech. Pamatuji si spoustu skvělých hráčů, hodně hvězd, proti kterým jsem hrál. Měl jsem tu čest potkat na ledě legendy jako Mario Lemieux →

INZERCE

Podporujeme rozvoj odbornosti.

Česká trenérská akademie ČOV

treneri.olympic.cz



nebo Wayne Gretzky. Byl jsem ve své roli nasazován právě na tyto hráče a mohl jsem s nimi soupeřit. Sledoval jsem, jak k hokeji přistupují, jak se připravují, jak se rozcvičují. Přístup, který jsem u nich viděl, to byla ohromná škola, kterou jsem si prošel. To se nedá naučit ve škole nebo na univerzitě. Když to máte možnost zažít, je to později důležitý a úžasný vklad do vaší trenérské práce.“

V hokeji se musí hráči rychle rozhodovat. Jak v tomto směru s hráči pracujete?

„Za mě se hrál hokej trochu jinak než dnes. Já jsem se rozhodoval podle svého nejlepšího vědomí a přesvědčení. Každý tým má daná pravidla, která k rozhodnutím přispívají. Jsou různé situace, které jsou naučené, ale jsou chvíle, kdy musím situaci vyhodnotit a rozhodnout se sám. Přál bych si, aby se hráči rozhodovali na základě intuice a podle jejich talentu. Vnímám, že v NHL je neskutečná rychlost a i prováděné činnosti jsou hrozně rychlé, a proto je to nejlepší soutěž na světě. My se musíme snažit je dohnat a dostat to do hráčů, ale není na to žádný fígl. Cesta vede přes práci na silných stránkách hráčů



FOTO SPORT: JAROSLAV LEGNER

„MĚL JSEM TU ČEST POTKAT NA LEDĚ LEGENDY JAKO MARIO LEMIEUX NEBO WAYNE GRETZKY. SLEDOVAL JSEM, JAK K HOKEJI PŘISTUPUJÍ, OHROMNÁ ŠKOLA.“

a jejich posouvání na vyšší level, aby oni z toho pak mohli těžit ve prospěch sebe i týmu.“

Vítám, že se turnaje typu mistrovství světa nebo olympijských her budou hrát už jen na úzkém kluzišti?

„Jsem pro, určitě pro takové rozhodnutí zvedám ruku. Hokej na užším kluzišti je úplně jiný. Dneska se nehraje tak fyzicky jako před dvaceti lety. Hraje se s velkou rychlostí a nasazením. Hráči jsou schopni skloubit rychlost a veškeré dovednosti do jednoho balíčku, a tomu úzké kluziště pomůže.“

Co je nejtěžší při přepínání ze seniorského do juniorského hokeje?

„Žádný rozdíl necítím. Snažím se ve dvacítce z hráčů vyždímat, co v nich je, aby byli připraveni hrát za reprezentační tým do 20 let a uspěli. Nastavuji taktiku,

na co ti hráči a tým mají. Nebudu nikdy nastavovat tým na to, na co nemáme. Pokud nám něco chybí, musíme to nahradit něčím jiným, abychom proti silným týmům uspěli. Ale nemám vůbec žádný problém přesunout se z Třince do dvacítky. Sedím pevně na dvou židlích a mám vedle sebe skvělé asistenty, kteří mi pomáhají. Myslím, že tvoříme dobrý tým.“

V čem spatřuju ze sportovního hlediska výhody a nevýhody juniorského MS na domácí půdě?

„Vnímám turnaj v Ostravě a Třinci velmi pozitivně a těším se na fanoušky, kteří se mohou stát naším sedmým hráčem. Když jsem viděl atmosféru na mistrovství světa v parahokeji, jak lidé fandili, to byla hodně silná podpora. Věřím, že na přelomu roku budou fanoušci za námi stát a podporovat nás.“

Václav Varaďa, trenér aktuálních mistrů extraligy z Třince, který má před sebou i juniorské MS, hrané na přelomu roku právě v Třinci a Ostravě

493

Počet Varaďových startů v NHL, v nichž zaznamenal 183 bodů za 58 gólů a 125 asistencí.



**THE
WORLD'S
GOT GAME**

#8 SATORANSKÝ

**6. MÍSTO
NA SVĚTĚ**

CZECH
BASKETBALL

#17 BOHAČÍK

#23 Palyza

#15 PETERKA

#C GINZBURG

#31 KRÍŽ

#1 AUDA

#6 PUMPRLA

#4 VYORAL

#11 SCHILB

#12 BALVÍN

#13 ŠIRINA

#7 HRUBAN

GENERÁLNÍ PARTNER

**HOME
CREDIT**

HLAVNÍ PARTNER

Kooperativa
TODAY INSURANCE GROUP

E
SKUPINA ČEZ

HYUNDAI

molten
FOR BASKETBALL

Čestlo
záměrně přiblíží

PARTNER

QDS

NIKE

oleo

MONDO

GENERÁLNÍ MEDIÁLNÍ PARTNER

Česká televize

MEDIÁLNÍ PARTNER

BASKETBALL

Radiožurnál
Český rozhlas

deník

BIO
MEDIA

Je dobré, aby se děti věnovaly pouze jednomu sportu?

Využití potenciálu a snaha o dokonalost je široce obsáhlé, náročné a aktuální téma. V dnešní Reflexi bych se chtěl pokusit dát pár věcí do souvislostí, položit několik otázek a oslovit všechny, aby přemýšleli o změnách, které společně považujeme za nezbytné ke zlepšení stávajícího systému.

Od doby, kdy jsem opustil klubovou scénu, jsem se stále více a více ponořoval do problematiky českého sportu. Jsem rád, že mnoho našich institucí podporuje a vidí hodnoty v ambicích našich dětí a mladých lidí vedoucích ke sportovní dokonalosti.

Realitou této podpory jsou na prvním místě rodiče, v závěsu kluby, školy, svazy a další instituce, které se mnohdy odděleně snaží využít své odborné znalosti k tomu, aby hrály klíčovou roli ve sportování dětí a mládeže.

Jak využít osvědčené postupy založené na zkušenostech ze zahraničí, by podle mého názoru měl definovat a doporučit stát. Snahou státu totiž není oslovit pouze talentované děti a budoucí šampiony, ale širokou veřejnost od dětí až po seniory. Profitovat z toho bude opět stát, a to formou zdravějšího, zdatnějšího a pohybově gramotnějšího národa. Budeme mít zdatnější policii, armádu a hasiče, zdravé a výkonnější zaměstnance a s velkou pravděpodobností budeme do sportovní pyramidy vedoucí k excelenci vybírat z většího počtu talentovaných dětí.

Jsem optimista, protože vidím počáteční snahy tyto věci řešit. Začínáme se na sport dívat z širší perspektivy systému, jednotlivé body v prostoru se začínají spojovat a směřují správným směrem. Koordinace a komunikace mezi klíčovými sub-

jekty se zlepšuje. Mnoho lidí by mělo být oceněno za snahu zlepšit prostředí pro sportování našich dětí a mládeže.

Vidím ale také, že tempo změny je pomalé. Často máme snahu se vrátit na svůj písčec a využít získané informace pouze pro svůj okruh působnosti. Lze toho udělat mnohem víc. Potřebujeme další pozitivní změny, a to nejen v navýšení finančních prostředků do sportu, ve zlepšení organizačních struktur, profesionalizaci aparátu, ale také ve vnímání a přizpůsobení se změnám myšlení.

Školní sport a tělesná výchova byly v minulosti základním stavebním kamenem pro mnoho sportovních úspěchů. Ze školních soutěží se děti dostávaly do klubů a odtud do výběrových celků a reprezentací. Měly velmi dobré základy pohybové gramotnosti a zdatnosti, nechyběly jim mnohdy ani dobře založené dovednosti, protože úroveň výuky tělesné výchovy a zapálení učitelů byly vysoké. Učitelova vášeň se přenášela na děti a přitahovala je ke sportování ve škole, čímž vznikl logický vztah mezi vzděláváním a sportem.

Většina škol se účastnila každoročních sportovních přeborů, od okresních přes krajské až po národní mistrovství. V současné době se o to snaží AŠSK, ale často si stěžuje na neochotu učitelů se akcí účastnit, hlavně když se konají v mimoškol-

TEXT: MICHAL JEŽDÍK



MICHAL JEŽDÍK

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



ních časech. Děti tím přicházejí o první momenty rivality, o první výhry i prohry, o první selhání i překonání sebe samých.

Otázkou je, zda tento model rozvoje budoucích vítězů může být i nadále receptem na náš úspěch?

Nabízí se ověřené možnosti, jak tento systém vylepšit, ale vyžaduje to odvahy k rozhodnutí. Například to může být systematické otevření vstupu trenérům dětí do výuky TV na prvním stupni ZŠ, navýšení počtu hodin pohybových aktivit ze současných 2 hodin týdně, přepracování učebních osnov TV s důrazem na změnu formy výuky. Odstoupit od dlouhých čekání v zástupech a povolit víc organizovaného chaosu. Metodika Hodina pohybu navíc byla ověřena za podpory svazů, škol i MŠMT a tyto nároky splňuje. Stejně tak bychom měli změnit kurikulum výuky

ky budoucích učitelů TV na pedagogických vysokých a středních školách. To vše jsou věci, které lze udělat v krátkodobém horizontu. Systém se však musí vyvíjet i nadále. Stojaté vody nejsou efektivní výherní strategií ve výchově mladých lidí.

Jsou tu ale i širší změny, které je třeba zvážit v současném českém sportovním paradigmatu, pokud chceme plně využít svůj potenciál ve sportu, s konečným cílem umožnit nám všem **žít lépe prostřednictvím sportu**.

Pokusím se dotknout několika oblastí, o kterých si myslím, že si zaslouží bližší prozkoumání – rovnováha mezi sportem a vzděláním, kalendář akcí a raná specializace.

Akademický úspěch je stále víc žádaným a oceňovaným. Je ale povzbudivé slyšet, číst a vidět, že víc zaměstnavatelů

Stojaté vody nejsou efektivní výherní strategií ve výchově mladých lidí.

hledá lidi se sportovní minulostí, v dobré fyzické kondici. Lidi přinášející si do pracovního poměru zkušenosti z tvrdé práce, vytrvalost, týmovou spolupráci a další vlastnosti, které jsou nedílnou součástí úspěchu ve sportu.

Kalendáře školních akcí, především sportovních her, se velmi často překrývají. Obvykle běží od listopadu do dubna, takže je velmi těžké, aby se studenti účastnili akcí v jiných sportech, než je ten jejich. Osobně jsem zastáncem modelu, aby děti, které například hrají na klubové úrovni basketbal, startovaly ve školních soutěžích v jiných sportech. Byl by to malý, ale velmi důležitý příspěvek k jejich vícesportovnímu zaměření.

Stejně tak je důležité stále klást důraz na kombinaci sportu a studia. Musíme najít cestu, jak toto propojení nastavit, co upravit a také jak pomoci našim dětem se víc učit formou multitaskingu namísto lineárního učení, které vede k pasivnímu zapojení studentů.

Důsledkem nedostatků ve školní tělesné výchově je, že naše děti se specializují na vybrané sporty příliš brzy. **Ve věku 7–9 let mnoho našich dětí provozuje po celý rok pouze jeden sport. Pro malou zemi, jako je ta naše, to není optimální** jak pro vývoj dítěte, tak pro generování výsledků v budoucnosti. Píší to s plným vědomím, že existují sporty, ve kterých je raná specializace nutností.

Výsledkem je, že mnoho mladých sportovců se horlivě věnuje jednomu sportu v mladším školním věku. Důsledkem jsou často zranění a syndrom vyhoření, přičemž mnoho sportovců opouští svůj sport před svým potenciálním vrcholem.

V mnoha zemích, jejichž systémy sportu jsme analyzovali, zejména úspěšných zemích na západ, jih a sever od nás, se snaží kalendáře nastavit tak, aby děti do věku 13–14 let mohly dělat během roku více sportů. Mají ověřené, že v konečném důsledku nedochází k poklesu členské základny u žádného z nich. Benefitem je větší sportovní gramotnost populace, která se pak různým sportům může věnovat i v pozdějším věku, protože si přináší porozumění odlišným pravidlům a nuancím různých sportů.

Věnovat se více sportům nevede jen k lepšímu porozumění, možnosti si v budoucnu vybrat z větší škály sportovních aktivit, větší zdatnosti, ale také k tomu, že lidé se vztahem k více sportům se snáze stanou návštěvníky a fanoušky vícera



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

vrcholných sportovních akcí. Velký počet diváků pak nepřímou vede k většímu sponzorství, reklamě a mediálnímu pokrytí, a tím pádem k většímu přílivu finančních prostředků do sportu.

Další oblastí, která stojí za zmínku, jsou sportoviště a stravování. Ačkoli **sportoviště** vznikají, stále jich je málo.

Podle mého názoru je ale důležitější o nich před jejich vznikem hlouběji přemýšlet z mnoha pohledů. Kromě regionality bychom měli brát například v potaz, k jakým účelům budou sloužit a kdo je bude provozovat? Zvažovat také, zda to mají být zařízení s prostorem pro diváky, nebo ne. Zda budou sportoviště krytá,

nezávislá na počasí, nebo otevřená, či budou víceúčelová. Kdy do nich budou mít přístup senioři a kdy děti v rámci školní tělesné výchovy.

Ruku v ruce s rozvojem sportovišť se ale také musíme zaměřit na vzdělávání trenérů, učitelů TV, instruktorů a dalších pedagogických pracovníků ve sportu. Jinak budeme mít požehnaný počet 400metrových syntetických běžeckých oválů, 50metrových bazénů, krytých hokejových hal, golfových hřišť na kilometr čtvereční, sportovních hal a fotbalových hřišť, ale nevyprodukujeme olympijské vítěze, světové i evropské mistry, což každý člověk bude od financí vložených do sportovních zařízení očekávat.

Naše tradiční **stravování** není vhodné pro rozvoj sportovců světové úrovně. Výživa, hlavně vyvážená pro dospívající sportovce, je oblastí, ve které se můžeme výrazně zlepšit. Nepřítelem v této oblasti jsou i různí samozvaní nutriční poradci, kteří mohou udělat víc škody než užítku. Pokud přijmeme názor Prof. Libora Vítka, že strava dělá 10 a více procent sportovního výkonu, vyplatí se do této oblasti

„NAŠE TRADIČNÍ STRAVOVÁNÍ NENÍ VHODNÉ PRO ROZVOJ SPORTOVců SVĚTOVÉ ÚROVNĚ. NEPŘÍTELEM V TÉTO OBLASTI JSOU I RŮZNÍ SAMOZVANÍ NUTRIČNÍ PORADCI, KTEŘÍ MOHOU UDĚLAT VÍC ŠKODY NEŽ UŽITKU.“

investovat. Víím, že máme v naší zemi potřebné odborné znalosti v této oblasti a jsem si jist, že dopad těchto informací se bude i nadále šířit na větší počet našich mladých sportovců.

Každý z nás hraje zásadní roli na cestě k úspěchu či neúspěchu našeho systému zaměřeného na rozvoj dětí a mládeže a v konečném důsledku na prostředí, ve kterém budou naše děti sportovat a vyrůstat. Trenéři dětí a mládeže, experti na výživu, učitelé TV, rodiče, kteří podporují své děti a vytvářejí jim podmínky.

Ale patří sem i dobrovolní trenéři a dobrovolníci pomáhající nezištně ke zdárnému uskutečnění sportovních akcí. Stejně tak i novináři, kteří neinformují pouze

o výsledcích, ale objektivně představují úspěšné příběhy i selhání. Diváci, kteří se stanou horlivými fanoušky. Obchodní společnosti, jež vidí hodnoty ve spojení své značky se sportem. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, Národní sportovní agentura a další ministerstva, která mají přímou, či nepřímou účast na zdraví národa.

Pokud se všichni dokážeme spojit a shodnout se na klíčových bodech, bude Česká republika připravena naplno využít svůj sportovní potenciál. Pokud ne, určitě přivezeme nějaká dobrá umístění i medaile, ale ty nebudou výsledkem nastaveného systému, ale spíše náhody nebo nerespektování systému podpory sportu. □

INZERCE



Pro hvězdný výkon

Jsme partnerem české hokejbalové reprezentace



CZECH
BALL HOCKEY
TEAM



ISBHF HOKEJBALOVÉ
MASTERS
MISTROVSTVÍ SVĚTA
ČESKÉ BUDĚJOVICE
ČESKÁ REPUBLIKA

17. - 21. 6. 2020
ČESKÉ BUDĚJOVICE



cesky.hokejbal



hokejbal



hokejbal.cz

Partner hokejbalu
sunsport2000.cz



HRDÝ PARTNER HOKEJBALU

heduk sport



Deset tisíc hodin

Minulý díl Dialogu s Antonínem Plachým otevřel ožehavé téma „raná specializace“. Dospěli jsme k tomu, že smysluplnější by bylo mluvit o jednostranné specializaci. Dnes téma dokončíme, a abychom pouze nespekulovali, vezmeme si na pomoc reálná data. Co vlastně znamená z vývojového hlediska jednostranná specializace v řeči čísel, tedy počtu tréninkových hodin?

TEXT: ZDENĚK HANÍK



HANÍK: „Posledně jsme se spolu bavili o předčasné specializaci při sportování dětí. Tak navažme, kde jsme skončili. Když dítě začne provozovat svůj sport vážně, bývají kritizovány zdravotní a psychické dopady jednostranného tréninku. Jak to vidíš?“

PLACHÝ: „Každá intenzivní činnost přináší negativa a pozitiva. Taky se hrou a tréninkem rozvíjí třeba hustota kostí nebo mozkové procesy důležité pro běžný život. Rozhodování, orientace v prostoru, překonávání bolesti či neúspěchu, ale také umění radovat se z úspěchu, spolupracovat a být zodpovědný. Třeba jen tak, že když jsem řekl, že někam přijdu, tak zkrátka nemůžu jen tak nepřijít, když se mi zrovna teď nechce. To je snad dost pozitivní, ne?“

HANÍK: „Připadá mi až trestuhodné, že tohle musíme ještě někomu vysvětlovat.“

PLACHÝ: „Souvislostí a benefitů je celá řada, a to tady neřešíme třeba prevenci obezity, cukrovky atd.“

HANÍK: „Je přece známá teze, že psychika se projevuje v pohybu a utváří se pohybem. To, že sport podporuje zdraví, je ochoten uznat i nepřítel sportu, ale také spoluutváří duši člověka.“

ZDENĚK HANÍK

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

PLACHÝ: „Upřímně řečeno, někdy rádoby odborný článek udělá medvědí službu vyhrožováním, co vše se může stát, když... Já osobně raději hledám cesty, jak děti bavit, aby to mělo co nejdelší trvanlivost a zdravotní přínosy. Nehledím na to černými ani růžovými brýlemi. Sedět několik hodin ve škole na židli také není nic zdravého. Vlastně je škola z tohoto pohledu zdravotně závadná, ale přináší přece vzdělání.“

HANÍK: „Dobře. Ale pro rozbor tématu raná specializace si zkusme popsat, o jakých počtech hodin sportování se tu bavíme.“

PLACHÝ: „Jasně. Pokud chceme mluvit o rané specializaci, je třeba popsat, co si pod tím kdo představuje. Hrát několik hodin denně na housle je také těžká zátěž pro organismus, ale hudba dál bude krásná a bez jistého drilování v raném věku dovednost sama nepřijde.“

HANÍK: „Jsou ale i děti, které by hrály neustále, ať už fotbal nebo na housle. Je jich sice daleko méně, protože hraní na mobilu je i pro tyhle typy silně svádějící zábavou 'zadarmo', ale zatím díky bohu nevymizely.“

PLACHÝ: „Jenomže pozor! I u těchto dětí je třeba hlídat to, jak často hrají. U nich ne proto, že by třeba vyhořely psychicky, ale protože by je mohla jednostranná zátěž 'sežrat' fyzicky.“

HANÍK: „Já si tedy pamatuji, že jsme byli při hře neunavitelní, ale chápu, že přenášet věci mechanicky bez kon-



„TO, ŽE SPORT PODPORUJE ZDRAVÍ, JE OCHOTEN UZNAT I NEPŘÍTEL SPORTU, ALE TAKÉ SPOLUUTVÁŘÍ DUŠI ČLOVĚKA.“

textu dnešní doby je blbost. Tak ještě jedna věc. Někdy se mluví o 10 000 hodinách, které musí zvládnout sportovec, než dospěje k mistrovství. Tenhle výzkum byl původně provedený na muzikantech a my jsme tenhle koncept trochu přebrali do sportu. Co si o tom myslíš?“

PLACHÝ: „No právě, když dodržíme, co jsem předtím říkal, pestrost aktivit, tak dětem můžeme 'naložit' i víc. Pojďme seriózně počítat. Když začne dítě organizovaně sportovat v 5 letech, dvakrát hodinu v týdnu, tak po odpočtu prázdnin v zimě i létě bude jeho aktivita asi 41 týdnů. Tedy 82 tréninků za rok. Ve druhém roce (U7) už ale přibude ve druhém pololetí třetí trénink,

což znamená +20 hodin, 20 za nějaká utkání a třeba 25 na soustředění.“

HANÍK: „Jestli dobře počítám, tak je to nějakých 250 hodin v ročních předpřípravkách, U6 a U7, strávených jenom v klubu nasměrovaném ke sportu. Pro míčové sportovní hry je to v tento okamžik skoro jedno, všechny děti potřebují běhat, chytat, házet, padat, prát se atd. Tedy všeobecnou pohybovou

ANTONÍN PLACHÝ

- vedoucí trenérsko-metodického úseku Fotbalové asociace ČR
- člen vzdělávacího JIRA Panelu UEFA
- spoluautor Učebnice pro fotbalové trenéry dětí (4 - 13 let)





Profi sport se dá hrát až do 40 let, pokud se režim dobře založí v dětském věku.

a míčovou gramotnost, byť směřovanou k jednomu sportu. Ale z hlediska zdravého vývoje se dítě má podle mého trochu intenzivněji hýbat každý den.“

PLACHÝ: „Počítejme dál. Přichází kategorie U8 a U9, kdy děti do devíti let již pravidelně hrají utkání či turnaje a trénují již 1,5 hodiny. Tedy za oba roky nárůst na 542 hodin. V následujících dvou letech U10 a U11 je to podobné, taky přibližně 542 hodin. Přestože může

být turnajů o něco více a trénink třeba bývá o nějakých 10 až 15 minut delší. Naproti tomu jsou tam nějaké nemoci, školy v přírodě a jiné překážky.“

HANÍK: „Ty to na mě ale chrlíš, to máš ze zkušenosti?“

PLACHÝ: „Jasně, a nejen ze své, počítej dál. Je konec přípravek a jdeme do mladších žáků U12 a U13. Děti trénují asi 44 týdnů. Zbytek roku obnáší 4 až 5 týdnů volna v létě, jarní prázdniny, cca 14 dní

přes Vánoce a možná škola v přírodě, dohromady asi 8 týdnů mimo klub. Trénují třikrát nebo čtyřikrát týdně. Plus zápas a ještě jeden školní trénink tam, kde jsou sportovní třídy. Dejme tomu, že tréninkový čas se prodlouží na 105 minut. Dohromady to tedy dělá v kategorii U12-U13 cca 870 hodin. Pokud bychom pro následné kategorie U14-U17 započítali objem 46 týdnů, 4 tréninky v klubu + jeden školní + 1 zápas a přidali 60 hodin letního a zimního soustředění ročně, tak jsme za další 4 roky v kategorii U14-U17 zhruba na 1900 hodinách.“

HANÍK: „Chápu to tak, že se chceš dopočítat do 10 000 hodin?“

PLACHÝ: „Počkej ještě, v období U18-U21 máme 47 tréninkových týdnů 5x v týdnu + 1 individuální + 1 zápas, vše po 2 hodinách + dvě soustředění 60, což je zhruba 800 hodin za rok. Celkem tedy U18-U21 2400 hodin.“

HANÍK: „Už vím, kam míříš. Hráč po 11 letech činnosti dosáhne na zhruba 6500 hodin strávených organizovaným tréninkem v klubu.“

PLACHÝ: „Připočítej zhruba 500 hodin na školní tělocvik, což je tak či tak

zoufale málo, a jsme na 7000 hodinách.“

HANÍK: „Pokud bychom věřili principu 10 000 hodin k mistrovství ve svém sportu, tak bychom se dostali k cílovému číslu asi ve 24 letech. Čili jsme to vlastně nestihli a naši konkurenti v jiných zemích k 10 000 hodinám dospějí dříve.“

PLACHÝ: „No, ono je to v jiných zemích s tím organizovaným tréninkem dost podobně, ale jelikož si uvědomují význam pohybu, tak zavádějí každodenní tělocvik ve školách. Třeba Maďarsko nebo Rakousko. Takže když se vrátím k nám, hráči v 21 letech chybí 3000 hodin.“

HANÍK: „No právě. Organizovaným tréninkem se dá ten počet dohnat velmi těžko, a když, tak je to na sílu nebo za cenu jednostranné zátěže.“

PLACHÝ: „Přesně. To, jak dlouhá bude kariéra, závisí na tom, jak dobře byla založena, kolik času tomu bylo a čemu věnováno, jak kvalitní byl trénink a jak byl vyvážen, aby vydrželo zdraví i po třicítce, která dnes není nutně hraničním věkem pro ukončení kari-

„V JINÝCH ZEMÍCH SI UVĚDOMUJÍ VÝZNAM POHYBU, TAK ZAVÁDĚJÍ KAŽDODENNÍ TĚLOCVIK VE ŠKOLÁCH. TŘEBA MAĎARSKO NEBO RAKOUSKO.“

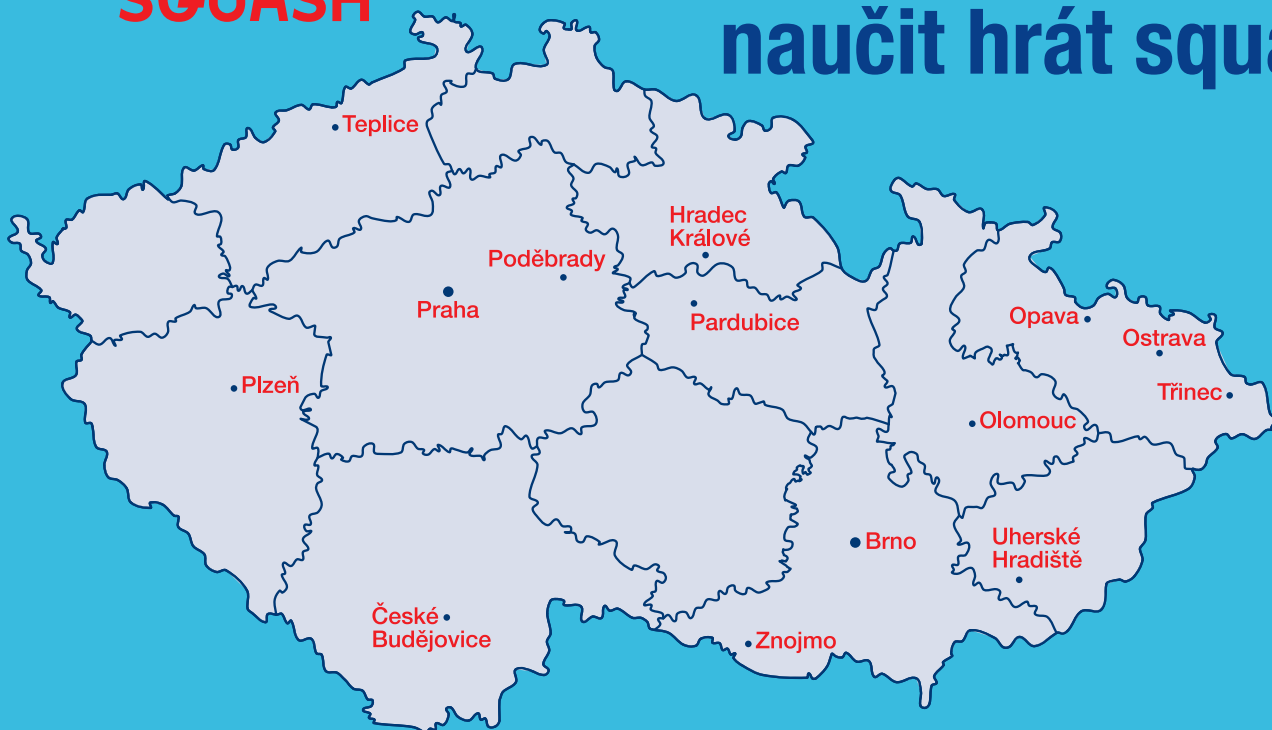


INZERCE



**ČESKÝ
SQUASH**

Kde se vaše děti mohou naučit hrát squash



Hrajte squash s námi!

Více informací na www.czechsquash.cz/deti



FOTO: SHUTTERSTOCK.COM

éry. Profi sport se dá hrát až do 40 let, pokud se režim dobře založí v dětském věku, a to už jsme říkali v minulém Dialogu. Tedy pokud chceme, aby člověka jeho hlavní sport bavil i v 18 letech, ať už je to fotbal nebo něco jiného, nesmíme mu v dětství obsadit všechny víkendy turnaji a zápasy. Je třeba hlavní aktivitu doplňovat výlety na kolech, zájezdy na hory, dovolenou s rodiči nebo na vodu. Čili pokud jsou opravdu pravidelné další aktivity, dítě bruslí, plave či provozuje jiné sporty, nasbírání 10 000 hodin přirozeně a bez rizik jednostranné specializace. V tomto případě je hlavní sport prostě jeho nejoblíbenější a často provozovaný

koníček, který se může nebo nemusí v budoucnosti stát jeho životní činností. Ale jsou tu i ty herní benefity. Hráč umí dovednosti, tak si víc věří a dovolí si je použít v utkání. Tím, že roste sebedůvěra, roste i úspěšnost a zase ochota trénovat víc, protože lidé rádi zdokonalují to, co jim jde. Na dovednost se nabaluje úspěšnost, sebedůvěra, herní odvaha - a zvětšuje se to jak sněhová koule.“

HANÍK: „Já myslím, že teď jsi řekl hrozně důležitou věc. V dětství jde o intenzivního koníčka, čili klidně můžeme mluvit o rané specializaci, ale s pozitivním vyústěním. Myslím, že to by mohlo být i poselství našeho dialogu.“

10 000

Tolik hodin aktivity musí zvládnout sportovec, než dospěje k mistrovství. V Česku hráči v 21 letech chybí 3000 hodin.“

VZKAZ OD ANTONÍN PLACHÉHO

„NENECHME SE ZASLEPIT NEBEZPEČÍM KLIŠÉ ‚RANÉ SPECIALIZACE‘. MÁ MNOHO PODOB, VÝHOD I NEVÝHOD.“

VZKAZ OD ZDEŇKA HANÍKA

„ZAČÍT BRZY SE SPORTEM A VĚNOVAT SE MU DLOUHODOBĚ NEŠKODÍ. CO ŠKODÍ, JE JEDNOSTRANNOST A ZASLEPENOST NĚKTERÝCH TRENÉRŮ.“

CZC.CZ

PS4

STAŇ SE MISTREM A VYHRAJ 100 000 KČ

Více na czc.cz/fifa



PlayStation 4 Slim
+ hry FIFA 20 a NHL 20
9 990 KČ



CZC.CZ

iSport

LIGA

Nabídka je platná od 1. 10. 2019 do 31. 10. 2019 nebo do vyprodání zásob



THEY GO AT ONE SPEED. FAST.

Vysoce výkonné boty s jednoduchým a přesným ovládáním spojené s nejrychlejšími závodními lyžemi na planetě. Podívejte se na obrázek, jsou totiž příliš rychlé, než abyste si je mohli prohlédnout na kopci.

HEAD[®]
.COM