

COACH

Sport

magazín vydávaný
ve spolupráci s Českým
olympijským výborem



ČESKÁ
TRENÉRSKÁ
AKADEMIE

„Každý obraz
proháním
svým tělem“

Michael Rittstein

Malíř a plavec

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

SEAT OPERÁK

za super ceny



SEAT IBIZA FR

15 000 km
roční nájezd

36 měsíců
doba pronájmu

již za

4 990 Kč

měsíčně včetně DPH

Automatická
převodovka



SEAT LEON FR

15 000 km
roční nájezd

36 měsíců
doba pronájmu

již za

5 490 Kč

měsíčně včetně DPH



SEAT ARONA FR

15 000 km
roční nájezd

36 měsíců
doba pronájmu

již za

5 990 Kč

měsíčně včetně DPH

Automatická
převodovka



SEAT LEON ST FR

15 000 km
roční nájezd

36 měsíců
doba pronájmu

již za

6 990 Kč

měsíčně včetně DPH

Automatická
převodovka



COACH

COACH. Měsíčník. Ročník 5., číslo 6,
vychází 2. 6. 2020.
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: Stanislava Rohan, 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 Šaroch (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: 26. 5. 2020
TITULNÍ SNÍMEK: HERBERT SLAVÍK
VE SPOLUPRÁCI:



FOTO SPORT: PAVEL MAZÁČ

Krása spasí svět

Ne, ne, nebojte se, nezbláznili jsme se v redakci měsíčníku Coach. Jeho zaměření se nemění na umělecký magazín. To, že si v hlavním rozhovoru povídáme s věhlasným malířem Michaellem Rittsteinem a na titulku jsme umístili jeho obraz, má své dobré důvody. Jsou tři.

Zprv je to umělec z extraligy. Zadruhé namaloval cyklus obrazů se sportovní tematikou pod názvem Sportovní epeje pro olympijské hry 2012 v Londýně. A zatřetí jeho odpovědi mají až překvapivě mnoho společného se sportem. Ostatně, přečtete si rozhovor s ním a posuďte sami.

Hlavním tématem, jak jinak, je „život po životě“, myšleno sport v nové době. Jestli nová doba po odeznění epidemie bude trvat měsíc nebo rok, nikdo neví, ale už dnes je jasné, že svět je jiný. Sport bez diváků – to tady nebylo. A jak se s touto realitou sportovní prostředí vyrovnává, vám zprostředkovává hlavní téma zpracované pány Ježdíkem, Bardou a Nikodýmem.

Můžete si přečíst názory majitelů klubů, manažerů i trenérů. Pro někoho je epidemie katastrofou, pro jiného výzvou. Osobně mám problém se sloganem „sport se dělá kvůli divákům“. Nedělá. Vznikl jako ritualizovaná forma souboje humánní formou. A tato konfrontace je

natolik lákavá a přitažlivá, že přivede diváky na stadion a do hal.

Sportovní klání bez diváků je samozřejmě opruz, ale oni se do ochozů vrátí, a říkám si: kéž s tím ze sportu zmizí podbízění se divákům. To totiž často končí tím, že se hráči klaní různým ultras, kteří se na stadionech chovají jako divá zvěř. Někdy je vlastní sport vůbec nezajímá a vybíjí si pouze nashromážděné naštvanosti a mindráky.

A snad nakonec přivítáte rozptýlení v Dialogu s krásnou dámou, veleúspěšnou volejbalistkou Helenou Havelkovou. Inu, navzdory akutnímu tématu s nevábným pohledem na prázdné stadiony alespoň v druhém plánu oživuje výrok Dostojevského: Krása spasí svět.

Tak vítejte v nové době a příjemnou četbu.

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



ROZHOVOR

S vášní se musíte narodit

FOTO: ARCHIV MICHAELA RITTSTEINA



Kdysi mi pan předseda ČOV Jiří Kejval nabízel do mojí modré kanceláře zapůjčení jednoho obrazu malíře **MICHAELA RITTSTEINA** se sportovní tematikou z cyklu Sportovní eposej. Odmítl jsem. Jeho díla mi tehdy nějak nelezla pod kůži. Pověsil jsem si tam Beethovena – symbol profesní posedlosti. Teprve později jsem Rittsteinovým obrazům přišel na chuť. Ona je v nich totiž taky posedlost, dokonce jako hrom. Před časem jsme si s panem profesorem plácli na rozhovor v časopisu COACH. Posedlost v něm hraje klíčovou roli.

TEXT: ZDENĚK HANÍK

Je známo, že jste namaloval obrazy se sportovní tematikou pro olympijské hry v Londýně 2012.

„Ano. Maloval jsem všechny olympijské sporty, 27 jich bylo.“

Jak jste se k té práci dostal a kde jste bral inspiraci?

„Sledování sportu je rodinná tradice. Táta se díval na sport v televizi pořád. Vlastně jenom na sport. Hrával rekreačně tenis, plaval ve Vltavě, na občanské plovárně plavali od mostu k mostu. A tak mě přivedl k plavání, které jsem do dorosteneckých let dělal naplno. Pak už jsem začal malovat a plaval jsem za školu na akademickém mistrovství republiky. Plavání jsem odmala dělal tak, jak se má, ale skončil jsem s dvoufázovým tréninkem ve Slavii VŠ, protože mi malování zabíralo hodně času. Už od střední školy jsem to měl tak, že jsem se vždycky něco naučil a chtěl jsem se v tom doma zdokonalovat, a to už vyžadovalo čas.“

To byla jediná inspirace? Vždyť jste namaloval obrazy mnoha různých sportů.

„Já sleduji sport kvůli pohybu. Když jsem měl čas, tak živě. Když ne, tak v televizi. Zajímalo mě to proto, že jsem v tom viděl nejrozmanitější pohybové zkratky. Vystříhoval jsem si třeba hodně sportovní fotografie. Když jsem ty sportovní obrazy začal dělat, vyhrabal jsem bednu, kde jsem měl i ty fotky. Záleželo mi na tom, abych tam neměl vysloveně věcné chyby. Že by třeba nějaký sportovec, který ten sport dělá, řekl: Takhle to ve skutečnosti není, takhle se ten pohyb neděje. Hodně jsem to stylizoval, ale když se jednalo například o skok o tyči, chtěl jsem, aby ten stojan byl správně. Takže jsem si to studoval a nasával. Třeba veslování. Tady na Vltavě je toho hromada, tak jsem si sednul k řece a pozoroval. Nebo jezdeckví na Trojském ostrově. Plavání byla maličkost, to mám v představě, skokany z věže atd. Ty figury v mých obrazech byly ze sportovních disciplín, ale namaloval jsem je v civilu, protože jsem je chtěl zachytit v neobvyklých pozicích a souvislostech.“

A jak se to celé seběhlo?

„Volal mi Jan Kříček z akademie, který vedl hodiny tělovýchovy na škole, že je soutěž pro OH v Pekingu na sportovní obraz. Tak jsem sám od sebe, protože se mi chtělo, udělal tři sportovní obrazy. A komise to vybrala, že to bude reprezentovat naši zemi na olympiá-

dě v Pekingu. Tam to viděl pan Kejval a zjistil, i když jsme se znali přes výtvarné umění, že jsem schopen malovat sport a že mě to baví. Navíc mi tam mělo úspěch. Pak se u mě zastavil v ateliéru a chtěl, abych něco udělal do Českého domu v Londýně.“

Teď je ve sportu velkým hitem, že se mladí mají učit hrou. Což je jistě pravda, ale na druhou stranu je nutná řemeslná zručnost. Měl jsem stejný dojem z umění...

„Také se to ve výtvarném umění v poslední době změnilo. A vybírají se na to jiné typy lidí. Na řemeslnou zručnost se neklade takový důraz, pro mne talent znamená zaprvé být šikovný a zadruhé 'to vidět' a mít invenci. Narodíte se s tím, že máte zobrazovací schopnosti, a to se zjišťuje při talentových zkouškách, ale zároveň se zkoumá, zdali má o čem. Výtvarné i duševní schopnosti se musí rozvíjet. Ale i tak se třeba rok pracuje v přípravce s modelem. To se děje proto, aby si člověk propojil hlavu s rukou. Aby něco viděl a dokázal to namalovat v kontaktu s realitou. Sportovní mluvou – je v přípravce a zabývá se

FOTO: ARCHIV MICHAELA RITTSTEINA



MICHAEL RITTSTEIN

Narozen: 17. 9. 1949 v Praze

Profese: výtvarník a plavec

Zaměření: patří k nejvýznamnějším

představitelům expresivní figurální malby

Vzdělání: Akademie výtvarných umění v Praze

Dílo: byl nebo je zastoupen v četných významných sbírkách, např. Národní galerie v Praze, Galerie hl. města Prahy, Českého muzea výtvarných umění v Praze, Památníku národního písemnictví Praha, oblastních galeriích v Česku, na Ministerstvu kultury ČR, Centre G. Pompidou v Paříži, ve vídeňské Albertině a soukromých sbírkách v Česku, Evropě, USA a Austrálii

Knihy: Michael Rittstein: malé formáty, Galactic corduroys, Martin Salajka: obrazy.

Film: Heart Beat 3D



SPORTOVNÍ EPOPEJ

Tak se jmenuje ojedinělé dílo, které vytvořil na objednávku Českého olympijského výboru pro Český dům v Londýně výtvarník Michael Rittstein. Po roční práci vznikl na 73 m² působivý cyklus, rozložený do 27 pláten různých velikostí, zachycující s vtipem různé olympijské disciplíny. Od dynamických atletů přes vzpírající kočky až po papouška štěstěny pod basketbalovým košem. V Českém domě byl cyklus umocněn železnou konstrukcí na míru, která podtrhovala jeho působivost, vzdušnost a pohyb v čase i prostoru. Dnes je dílo v soukromé sbírce. „Jsem rád, že jsem měl možnost obrazy prezentovat. Český dům v Londýně byl velice navštěvovaný, a když člověk ví, že jeho dílo zhlédlo několik tisíc diváků, je to velice zajímavé. Na výstavu tolik lidí nikdy nepříjde,“ vysvětloval před lety Rittstein.



malbou a kresbou figury, čímž si rozvíjí malířské a pozorovací schopnosti. A třeba když tu figuru v budoucnu potřebuje, tak ji už jednou provždy umí. Například já model nemusím používat, protože ho mám uložený v paměti, a navíc ho umím propojit s rukou. Já to měl rád.“

Propojení oka a ruky. To je pro nás ve sportu důležité a u vás asi klíčové?

„No jasně. To platí pro všechny dovednosti.“

Ale v čem to spočívá? Že člověk řemeslný talent už má v genech, nebo je talent schopnost zručnost ruky vycvičit?

„Pokud má někdo řemeslné předpoklady, tedy má talent vrozený, tak se to musí přesto učit a rozvíjet, ale dojde se vždy na vyšší úroveň než ten, který ho nemá. Někdo to nenakreslí

nikdy. To máte jako v plavání. Perfektně plavat se naučí leckdo, ale skutečný PLAVEC je ten, který má cit pro vodu, ten plave 'zadarmo'.“

V poslední době se zdá, že je talent hodně přeceňován. V Japonsku udělali experiment v hudbě.

Vybrali 24 rodin, dali jim domů piano, rodiče měli každý den třikrát zahrát tón a dítě ho mělo zopakovat. Ukázalo se, že 20 z nich má absolutní sluch, čili že mají předpoklady. Jenomže tyto předpoklady se musí rozvíjet. A naši dva špičkoví klavíristé vážné hudby Kasík s Kahánkem mi potvrdili, že nikoli záračný talent, ale schopnost vydržet hrát na piano šest nebo osm hodin denně v plném zaujetí je tím rozhodujícím faktorem jejich úspěchu. →

INZERCE



HRDÝ PARTNER
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2001 - 2024



HRDÝ ORIGINAL
SE NA SVÉ CESTĚ NEZASTAVÍ

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

□ ROZHOVOR

„To máte pravdu, protože součástí talentu je zaprvé si uvědomit, na co se hodím. Protože umění má obrovský rozptyl. Dokázat vyhodnotit svoje možnosti a najít si cestu. To už není jenom o tom, že namalujete něco, co vidíte. To je jenom jedna část. A pak jsou další složky, které vás tím talentem vedou. Občas říkají, že maluji virtuózně. Ale já jsem se to musel také naučit. Víte, kdy si mi tvrdili: Dobrý, dobrý... Ale ono to nebylo dobré, a tak jsem pracoval dál pořád dokola...“

Mám takovou tezi, že hlavní složkou talentu je vášeň. Je to tak podle vás?

„Vždyť já neříkám nic jiného. Dychtivost a vášeň. Bez toho nejde nic! Když vidím, co se teď dělá, tak v tom často vášeň postrádám. Je to příliš spekulativní. V mém případě je vášeň ještě doplněna dychtivostí. Proto u toho pořád jste... Přijde představa, jak by to mělo vypadat, a teď to začnete dělat a jdete za tím jako buldok. Já jsem teď třeba předělával dva dny jednu hlavu. Byla tady přítelkyně, a já jsem od toho neodlezl, protože jsem se s tím nemohl smířit a chtěl jsem vidět, jak bude vypadat, až bude dodělaná. Vášeň je nezbytná! To je absolutní. A zvědavost a dychtivost.“

Takže potvrzujete, že vášeň je druh talentu?

„S vášní se musíte narodit. Máte lidi, kteří vášeň mají, a jiné, kteří jsou pasivní, moc toho nechtějí. Já bych řekl, že ta vášeň přechází až v deformaci. Mně se třeba hlásilo na obor 50 nebo 60 uchazečů, a berete dva. Hledám ty, kteří mají dispozici i vášeň. U malířství je to jednoduché: pro něj to musí být nejdůležitější důvod k existenci. Protože když ho nemá, tak třeba těch pět let po škole je tristních. Musí mít pořád vášeň, že maluje, aby udělal nějaké dobré obrazy. Pak musí mít menší výstavy, aby si to lidi začali s jeho jménem spojovat. To překlene, jenom pokud má pevný žebříček hodnot. A to vše i navzdory tomu, že má třeba rodinu, která tím pochopitelně trpí. Teprve později se to té rodině vyplatí a úspěch není předem vůbec zaručen. Vášeň tam prostě musí být.“

Další moderní termín ve sportu je stav flow.

„No, to je vstup do jiné dimenze. Já na to mám i metody. Třeba využívám hudbu. Různé druhy hudby. Poslouchám jak rock, tak ambientní hudbu. A když dělám něco konkrétního, tak si

FOTO: ARCHIV MICHAELA RITTSTEINA



MALÍŘ A SPORT

„Dynamické disciplíny mě inspirují dost, včetně kontaktních sportů, jako je box a zápas. Vzhledem k tomu, že jsem darwinista a zajímají mě lidské animální projevy, tak to dělám i na svých obrazech. Akorát ty lidi jsou tam často oblečení v civilu,“ vysvětlil kdysi Rittstein pro Českou televizi, v čem vidí souvislost sportu a svého pohledu na svět.



k tomu vyberu hudbu, se kterou do toho stavu rychleji vpluji. To je pro mě výhodné. Já třeba maluji, roztírám modrou barvu, a najednou mi do toho ruka skočí a dá tam červenou. A to je to, co mi přinese to napětí. A já vlastně najednou začínám dělat podvědomím instinktivní věci. S chladnou hlavou bych to neudělal.“

A jak se vám to do podvědomí dostalo?

„Podvědomí je právě to, na co se lidi u obrazu napojují. Prostě už někdy v minulosti jsem to do podvědomí nacpal. Nepřijde to tam jen tak. Děláním to instinktem, ale ten se rodil ze zkušeností a v každodenní práci.“

Takže intuici sytí zručnost a zkušenosti?

„Ano, opakování, samozřejmě. Třeba když chcete udělat flek do mokrého. Já dělám hodně do mokrého... Dnes mám představu, jak má vypadat, ale vím, že když se vrátím, tak to zkazím. Musím udělat jenom jeden tah druhou barvou. Je to instinkt, ale léty a prací vycvičený. Najednou třeba udělám i něco trochu jiného, ale je to dobré, tak to nechám a přemyslím, jak to třeba zase doplnit. Obrazu se ptám a on mi odpovídá.“

No právě, ani ve sportu se intuice nerodí jen tak, ale utváří se v procesu tisícerého opakování. A do stavu flow se ve hře nedostane diletant, ale ten, kdo své sportovní řemeslo automaticky a podvědomě ovládá.

„Tak vidíte, jak jsme si blízko.“

Jak je váš život spojen s pohybem? Víte o vás, že jste fanouškem sportu a aktivním plavcem.

„Zásadně. Za mého mládí se sportovalo brutálně. Když mi bylo deset nebo dvanáct, vstával jsem ve 4 hodiny a od 6 do 7 jsem v Axe u Čermáka trénoval. A jednou byly prasklé kotle, k tomu otevřené plošiny v tramvaji a já v tom jel plavat. Přišel jsem tam a říkám: Láďo, tady je strašná zima... A on: No tak si dej 200 metrů motýlka a trochu se zahřeješ, prasknul kotel, co mám dělat? Na to jsem byl zvyklý. Ale bylo to pro život strašně důležité. Prostě se musela překonat nějaká překážka. Šel jsem tam

i v té zimě, protože jsem na závodech nechtěl být za blba.“

Fyzická kondice, otužilost, odolnost... Docela dobrá společná linka s diskusí o odolnosti v době aktuální pandemie?

„No jasně. Mnozí umělci byli dobří sportovci. Kupka, Drtikol a jiné hvězdy měli fyzis na předním místě.“

Mohlo to souviset i s jejich mistrovstvím? Má na malování vliv, v jaké jste fyzické kondici?

„U mě určitě. Vždyť při malování děláte nepřetržité dřepy a pořád kolem toho běháte, protože se musíte podívat, a jedete celý den. Je dobré, pokud jste v dobré kondici, ale není to podmínkou.“

Zkuste mi o tom říct ještě víc.

„Nechám se oslovit obrazem. Můj největší objev byl, že se dá figura cítit hlavně přes tělo. Moje figury nejsou reálné, ale deformované. První moje dva obrazy, já jsem ani nevěděl, jak to nazvat, byly pocitově cítěné tělo v prostoru. Pak ho přes vnitřek malujete úplně jinak.“

Co znamená, že přes vnitřek malujete jinak?

„Kdybychom to přirovnali k milostnému aktu. Ležíte třeba v posteli, a jak cítíte tělo? Erotogenními zónami, kontakty, tělo se vám v představě tvaruje úplně jinak. Tam nevidíte nějakého anatomického panáka, reagují vaše kousky těla. Tak je pak zkonstruuje v tom obraze. Ležíte, a najednou se vám ruka zdá velká a důležitá. Já to spojuji s figurativní malbou. Beru to už automaticky.“

Víte, když dítě učíme pohyb, tak chceme, aby o něm mělo nejdřív představu. Buď jí má automaticky, nebo ho navedeme. Jak je to s vašimi představami, když kreslíte pohyb?

„Mnohdy si pohyb simulují v prostoru a zjišťují tak jeho fyzické možnosti. Rád dělám věci tanečního rázu, protože rád tancuji. A tam to cítíte přes tělo a vystylizujete to. U té exprese je to téměř podmínkou - cítit to spontánně.“

Stýkáte se s nějakými sportovci?

„Spíše s rekreačními a veterány, a dost si s nimi rozumím. Chodil jsem na kondiční plavání a s těmi lidmi se prostě domluvíte.“

INZERCE

T-MOBILE
OLYMPIJSKÝ
BĚH



START
16/09/2020
PO CELÉ ČR



WWW.OLYMPIJSKYBEH.CZ



JE TO VŮBEC UMĚNÍ?

Michael Rittstein se trochu obouvá do konceptuálního umění, které podle něho upozaduje formu, preferuje pouze myšlenku díla: „Dříve vizualita oslovovala široké spektrum diváků, aniž by rezignovala na závažné sdělení. Obraz potřeboval minimální vysvětlení. Malíř měl nápad a hledal formu, která by oslovila. Dnes se umění rozprostřelo do takové šíře, že třeba umělec prezentuje účast na bankovní operaci, či splaví nějakou řeku a mnohdy se sám obnaží. Vystavuje se dokumentace. Oceňuje se myšlenka a důvod. Bylo období, kdy jakákoliv atraktivnost formy byla až stigmatizovaná. Nyní je z toho současný mainstream, který prostupuje umělecké školy, jejichž žáci jsou od sebe k nerozeznání. Mě to nudí. Mám rád, když mne umělecké dílo vizuálně doslova uzemní. Nezáleží, v jaké době vzniklo. Může to být dílo modernistické, ale třeba i Velasquez, který je nepřekonaný. A dělal klasickou formou. Nebo v baroku měli dílny, aby dekorovali příbytky, a nic to na jejich přitažlivosti neubralo. Myšlenka musela být v umění vždy. Oddělování myšlenky od formy nepovažuji za svůj problém.“

Je obdivuhodné, jak jste to všechno propojil. Múzu, tělo, psyché, pohyb, sport...

„Víte, je to všechno velmi podobné – sport, malování... Je to malý vzorek života, životní dráhy. V malování jako ve sportu platí: nepřipravil ses, nepřemýšlíš o tom, nebudeš dobrý. A ve sportu netrénuješ – prohraješ.“

Už jako vrcholový sportovec jsem měl intelektuální sklony, ale stále jsem si uvědomoval, že to jsou protichůdné světy. Nezdá se mi americký model, že člověk musí být zároveň úspěšný student a úspěšný sportovec. To je ideální představa modelu pro život, ale ve vrcholovém sportu to funguje jinak. Podle mě člověk musí vsadit na jednu kartu, když chce být v něčem výjimečný. Jak to vidíte?

„Podívejte, například nikdy nemůže být někdo dobrý ragbista, když není permanentně ochoten vrhat se po držce do bahna a přemýšlí, jestli to má udělat, nebo ne. To nejde. Pravý ragbista v takové chvíli nesmí přemýšlet. Jednou jsem to sledoval. Jsou tam kluci, kteří jsou jednodušší, ale pro ten míč třeba zemřou.“

Jágr nemohl seriózně studovat vysokou školu, to nešlo. Musel mít hlavu zcela pro hokej, ne pro studium.

„Ono to odvádí pozornost. Ale třeba jedna z vnuček závodně plave, i republiku. Teď šla na výtvarku, je výtvarně nadaná, ale je posedlá tím plaváním i malováním. Chce vyhrávat. Chodí na trénink, protože chce. Ovšem teď chce také malovat. A je dobrá, udělala zkoušky bez problémů. Jsem zvědavý, jak to skončí.“

Já vám řeknu, jak to skončí. Bude se rvát v nějakém oboru a může to být plavání, ale spíš se ta vašeň propíše do jiné činnosti. A to je velký přínos toho dělat v mládí náruživě sport.

„Asi ano. Přesto bych byl rád, kdyby u toho vydržela co nejdéle. Ostatně všechny moje tři vnučky plavou a hrají tenis, švagrová je dokonce tenisová trenérka.“

Měl jste ve škole kázeňské problémy? Já jsem byl posedlý volejbalem, a protože jsem menší postavy, musel jsem tomu dát dvojnásobek než ostatní a více se tam prostě nevešlo. Školu jsem tudíž svého času hodil na druhou kolej.

„Já jsem se neučil špatně, ale díky tomu mému ironickému nadhledu jsem si neodpustil glosy a rozkládal jsem autority. Měl jsem dvojky a trojky z chování.“

„V MALOVÁNÍ JAKO VE SPORTU PLATÍ: NEPŘIPRAVIL SES, NEPŘEMÝŠLÍŠ O TOM, NEBUDEŠ DOBRÝ. A VE SPORTU NETRÉNUJEŠ – PROHRAJEŠ.“

Ježíš, to já taky, stále. Nikdo pro vás neměl pochopení?

„Nezamindrákovaní chlapi, kteří učili matematiku, ti mě srovnali. Ale neutrické učitelky se mnou dělaly leccos. A tím více mi dávaly příčiny dělat různé kousky...“

A to vás už opustilo?

„To mě živí. (smích) Ty nápady mě živí. Byl jsem s chlapcem na výstavě kosmonautiky na Výstavišti, vždy jsem něco připodotkl a on mi řekl: Je mi jasné, za co jsi měl ty snížené známky z chování.“

Musíte se dnes ještě něco učit?

„Nikdy nejsem definitivně spokojený. Učíte se průběžně. Každá ta série je trošku jiná. Jsem rád, že občas něco zvládnou, ale nesmíte to jenom opakovat. Kdybyste přišel na moji výstavu, tak

byste viděl ty jednotlivé etapy. S každým obrazem zápasím. Někdy to jde lépe, jindy to uboxuju. Třeba na remízu, v lepším případě.“

Teď jste, nebo byl jste, pan profesor.

Bavilo vás učit?

„Svým způsobem bavilo, ale už neučím a nepostrádám to. Nejsem ten, kterého by to zatěžovalo. Umění беру tak, že je to pro mě zábavná aktivita. Já jsem si vážil toho, že když venku prší, můžu si se studenty povídat o umění. A pak jsem šel domů a maloval. Už jsem měl odrostlé děti, do hospody pořád chodit nemůžete, tak jsem si tam chodil od sebe odpočinout.“

Od sebe?

„Od sebe. Při malování se musíte naučit být sám. Já jsem extrovert a teď jsem rád, když na něčem čtyři dny dělám sám.“

A váš postoj k pedagogické činnosti?

„Snažil jsem se konfrontovat představy studentů s mými zkušenostmi. Každý tam přijde s nějakou představou, ale musíte si vybrat toho, kdo ví, co chce a má dělat. Vy mu jenom říkáte, jak k tomu dojít. Co si zdokonalit, co si kde najít, po čem se rozhlédnout, do jaké galerie si zajet, jaká šířka štětce by mu vyhovovala. Nebo že by si měl namíchat barvy do kelímku, naučíte je napínat plátno. Takovéto praktické věci je učíte. Předáváte svoji zkušenost, a to pokračuje až do stavu, kdy se vám studenti svěřují. Je to někdy jako u zpovědi. Říkají vám to, co by nikomu jinému neřekli. I o holkách se jdou poradit, takže nějaká životní zkušenost tam musí být. Snažil jsem se naučit každého něco. Výtvarné umění existuje v tisíci podobách a nikdo neví, kam se pak v životě člověk vrtne. Když ode mě odcházeli, každý uměl něco, za co mu dá většinová společnost peníze na složenky. To bylo takové moje krédo. A kdyby chtěl mít děti, tak ať je užíví. Bez rezignace na to, jak vypadá velké umění.“ □

INZERCE



Úsměvy, optimismus a pozitivní myšlení provázejí dvacetiletou plavkyni **BARBORU SEEMANOVOU** na cestě k úspěchům. V patnácti startovala poprvé mezi dospělými na ME v krátkém bazénu. Hned další rok už letěla jako nejmladší členka české výpravy na olympiádu do Ria. Následovaly titul juniorské mistryně Evropy, triumfy na letních olympijských hrách mládeže v Buenos Aires a soustavné přepisování českých rekordních tabulek. Barbora se při tréninku nevymlouvá ani nehledá úlevy. Pomáhá jí k tomu vlastní vnitřní motivace i přístup trenérky Petry Škábové.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

Video se hodí. I na soupeřky

Začátky

„První trenér byl v podstatě můj táta. Trénoval mě od tří let, učil mě splývat, dával mi základy místo plavecké školy, kam jsem pak šla taky. Když jsem přišla do Motorletu, trénoval mě spolu s Blankou Holakovskou, Milanem Trnkou, Lukášem Stříteským. V přípravce se střídalo víc trenérů, určitě mě to díky tomu víc bavilo. S každým byla trochu jiná legrace a zábava a každý nám dával za odměnu jiné volné hry, plavání s deskami apod. Každý trenér nás učil něco jiného, zaměřoval se na odlišné věci. Měli jsme pestré a zábavné tréninky.“

Plavání už vážně

„V začátcích jsem přeskočila jednu přípravku a dali mě do 2. družstva, kde trénoval Radek Žikeš. Vedl mě od 11 do 13 let. Tam už to byl reálný trénink. Už jsme nehráli hry, neměli jsme tolik zábavy jako třeba potápění pod vodou. Už jsme jeli náročnější tréninky, plavali jsme třeba 4,5 kilometru. Tam jsem poznala, že stačím klukům, kteří plavali s námi. I časy na závodech něco naznačovaly, vyhrávala jsem první medaile. Říkala jsem si, že už plavání není jen jeden z koníčků.“

Kritický věk

„Určitě mě u plavání udrželi táta s mámou. Táta víc. Máma někdy říkala,

ať na trénink nechodím a dělala si z toho legraci. Táta bral plavání jako můj koníček a bylo hlavní činností vedle školy, na kterou se soustředím. Protože s kamarády můžu jít až po tréninku nebo po kariéře. Nikdy neexistuje, že vynechám trénink. Říkal mi, že plavání je stejná povinnost jako škola, a pokud chci být dobrá, musím na každý trénink. Ve třinácti jsem měla první mononukleózu, půl roku jsem nemohla trénovat. Uvědomila jsem si, že mi plavání hrozně chybí. Když jsem se vrátila do bazénu, už jsem nechtěla vynechat žádný trénink. Měla jsem předtím volbu, jestli chci vynechat, nebo ne, a tím onemocněním, jak jsem nemohla plavat, jsem si řekla, že už to nechci nikdy zažít.“

Konec tátova vlivu na trénink

„Jakmile jsem byla v pubertě, cokoli táta řekl, dělala jsem pravý opak. V té době mě ještě jednou týdně trénoval on a ostatní dny Radek Žikeš. Pak jsem přešla do prvního družstva pod svou současnou trenérku Petru Škábovou. Táta zůstal u jiného družstva, tím pádem se z něho stal rodič jako každý jiný. Už se do toho nepletl a s mámou naslouchali Petře. Dával mi jen otcovské rady a nebylo to ve smyslu, teď se 400 metrů rozplav, protáhni ruce apod. Když jsem byla ve druhém družstvu, pořád

tam byl a bylo těžké ho poslouchat. Táta a trenér současně, to jsem si nedokázala dát dohromady.“

Náročnost u Petry Škábové

„Úplně si pamatuji na jeden trénink s nejmladšími holkami. Sly jsme vždycy před náročnými sériemi na záchod, ale přitom jsme zamířily do sprchy a hrozně jsme si tam povídaly. Mluvily jsme o tom, jak je Petra strašně přísná trenérka, že to bude hrozně těžký trénink, kterého se bojíme. Tenkrát jsme jely snad čtyři osmistovky, to bylo hned první týden. Hodně těžký přesun do prvního družstva. Jak v 2. družstvu byl přísnější režim a lišilo se to od přípravky, tak v 1. družstvu jsme trénovali ještě o úroveň výš. Přibýlo mi víc ranních tréninků, což bylo pro mě asi nejhorší. S Petrou jsem trénovala ve skupině vesměs se staršími plavci a musela se přizpůsobit jejich tempu. V tréninku se mi zvedla kilometráž, šla jsem víc do rychlosti a častěji jsme jezdili na soustředění.“

Nastavování cílů

„Vždycky si na konci roku sedneme a zhodnotíme sezonu. Říkáme si, co se povedlo, jaké závody nebyly podle našich představ a které třeba v dalším roce vynecháme. Současně si stanovíme, jak bude vypadat další rok, co nového



BARBORA SEEMANOVÁ

Narozena: 1. 4. 2000

Klub: SK Motorlet Praha

Úspěchy: vítězka OH mládeže 2018 (50 a 100 m volný způsob), stříbro na OH mládeže 2018 (200 m volný způsob), juniorská mistryně Evropy 2017 (50 m volný způsob), držitelka dalších 4 medailí z MEJ 2016 a 2017 (3x stříbro, 1x bronz), účastnice OH 2016, finalistka MS v krátkém bazénu 2018 (6. místo na 100 m volný způsob a 8. místo na 200 m volný způsob), finalistka ME v krátkém bazénu 2019 (5. místo na 200 m volný způsob), držitelka aktuálně devíti českých rekordů (4 v 50m bazénu, 5 v krátkém bazénu)



Trenérka Petra Škábová a dvacetiletá Barbora Seemanová, tandem, který může brzy proslavit české plavání

bychom chtěli zařadit. Když máme pak volno, necháme si první plán projít hlavou a potom si k tomu řekneme další věci. Zároveň už uděláme konkrétní plán na sezonu. Petra přijde s návrhem, co by si představovala. Pak jí říkám já, co mi vyhovovalo nebo co mě nebavilo, co bych vynechala. Když jsem byla mladší, vybírat jsem si nemohla. Teď, když už jsem starší, se o těch věcech bavíme víc a hledáme společně nejlepší možnou cestu.“

Když nejsem v pohodě

„Petra, jak jsme spolu dlouho, na mně pozná, že nejsem v pohodě. Normálně hodně vtipkuji, mívám dobrou náladu a беру všechno s humorem. A když Petra vidí, že nekomunikuji, že jsem do sebe uzavřená a našťavaná, tak ví, že to nejde. V tréninku mi pak lehce povolí interval nebo mi řekne, abych nejela naplno, ale jen tempově. Snaží se na mě nemluvit, spíš funguje, že mě nechá v klidu. Já jsem taková, že si nikdy neřeknu o úle-

vu. Petra už to ale na mně pozná a podle toho uzpůsobí aktuální trénink. Dala mi lehčí a nahradily jsme to jindy. Dokonce jsme i jednou vynechaly naplánovaný test. Naštěstí se mi něco takového moc nestává. Trénink jsem nezvládla asi jen třikrát nebo čtyřikrát.“

Plán před závodem

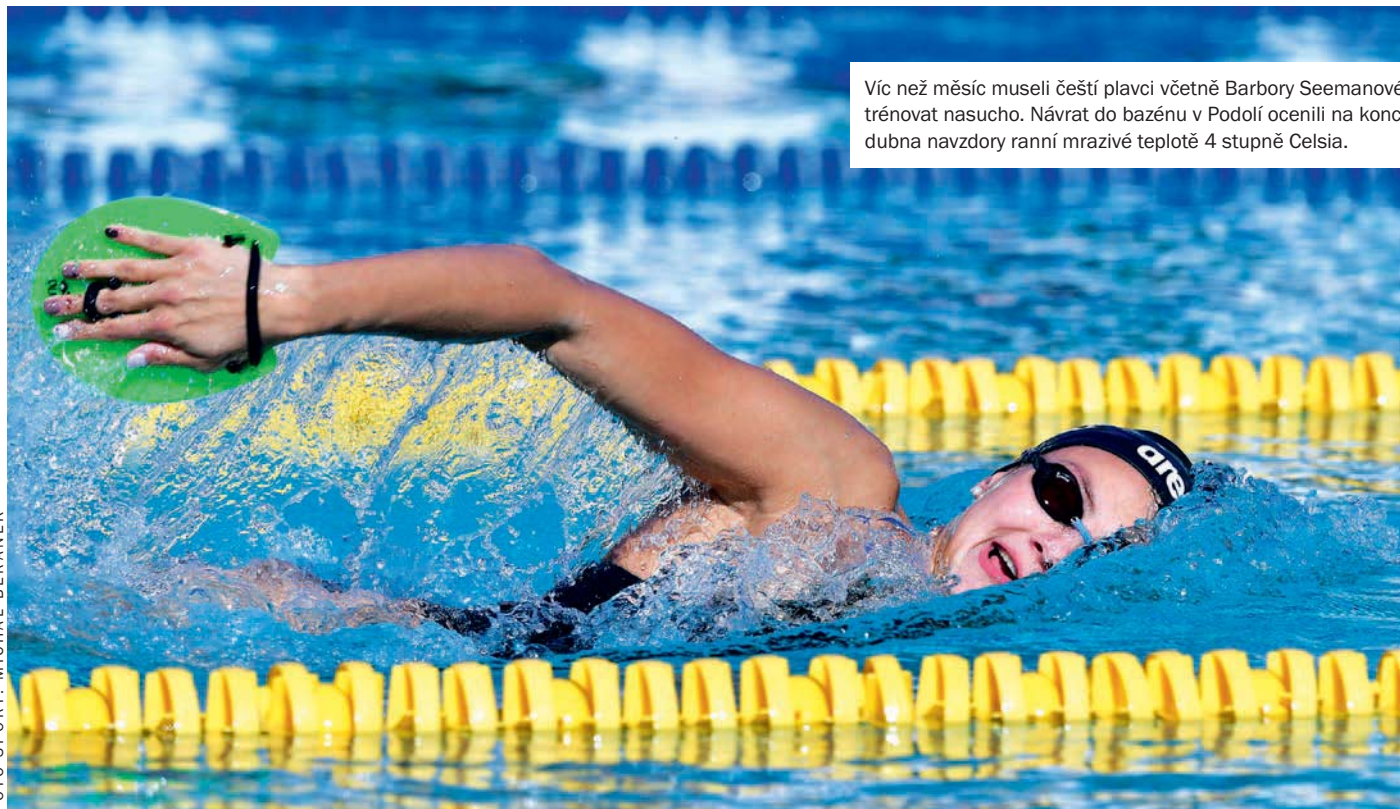
„My máme takové pravidlo, že si povídáme o závodě den předem, většinou večer. V den závodu se už musím srovnat se startem sama, potřebuji spíš na závod tolik nemyslet od vstávání až po rozplavání. Dělam všechno automaticky, a podle toho, co mně ten den sedí, jak se cítím. Před závodem mi Petra třeba říká, abych nezapomněla rozsekat ten bazén apod. Už je to vyloženo tak, že mi připomene základní věci, ale taktiku už ne, děláme si spíš legraci.“

Předstartovní rutina

„Základ předstartovní rutiny jsem si vytvořila postupem času sama. Ale →

Víc než měsíc museli čeští plavci včetně Barbory Seemanové trénovat nasucho. Návrat do bazénu v Podolí ocenili na konci dubna navzdory ranní mrazivé teplotě 4 stupně Celsia.

FOTO SPORT: MICHAL BERÁNEK



když se mi něco nepovedlo, mluvily jsme o tom s Petrou a zkusila jsem jí to zopakovat. Petra mi pak například řekla, že rozplavání před dvoustovkou jsem měla krátké a příště si přidám 500 metrů, nebo dáme víc sprintu. Radila mi podle toho, co viděla v závodě, jak jsem vypadala stylově nebo psychicky. Nebo že bych měla vstát o půl hodiny dřív, protože jsem byla ospalá. Nebo že jsem se včera málo vyplavala. Program jsme společně doplnily, Petra mi poradila, co je důležité zařadit do posledních desítek minut před startem. Tohle všechno spolu komunikujeme.“

Hodnocení závodu

„Nikdy jsem u Petry neviděla nějakou našťavanost. Zklamání ano, ale to bylo sdílené. Nikdy se nestalo, že by se mnou nemluvila. Když se mi závod nepovede, bere to s nadhledem a vtipem. Já tam třeba sedím s hlavou v dlaních a brečím, ale Petra přijde a řekne: Tak jsi to p...la, no. Ale nikdy nemluví stylem: Co jsi to udělala? To je super. Sama vím, že se mi závod nepovedl, nemusí mi to říkat ještě někdo další. Když se ale závod povede, radujeme se a Petra má většinou i slzy v očích. Hned po závodě nejsme ani jedna schopná objektivního pohledu. Hodnocení necháváme až na cestu z bazénu do hotelu, nebo se o závodě

bavíme u jídla, abychom měly trochu odstup. Když je možnost, podíváme se i na záznam.“

Analýza u videa

„Je to super. Když se na nějakém mistrovství kvalifikuji do semifinále nebo finále, je fajn si závod pustit. Ne abych něco změnila, ale abych si ten závod zopakovala. Většinou totiž v té euforii nejsem schopná myslet hned po závodě, jak jsem vlastně plavala, a potřebuji si ho zrekapitulovat. Po skončení disciplíny se dívám na detaily. Jak se mi povedly starty, obrátky. Někdy přijdu za Petrou hned po závodě s tím, jestli viděla tu třetí obrátku, že byla fakt dobrá. A Petra mi řekne, že byla nejhorší ze všech. Vždycky nám video slouží jako studijní materiál, což je skvělé. Když má člověk na velkých závodech den nebo dva volno, může se na některé maličkosti ještě zaměřit. Je dobré podívat se i na taktiku, jak si závod nastavily plavkyně vedle mě.“

Zvýšený hlas

„Kdyby na mě někdo křičel, asi by to ovlivnilo můj postoj k plavání. Já nikdy neměla plavání nastavené jako práci nebo povinnost. Vždycky jsem tam šla s tím, že dělám něco, co mě baví. Někdy se nepovede všechno na 100 procent. Ale kdyby někdo řval, že jsem úplně

blbá, že jsem to pokazila, tak mi to asi zhnusí a já bych u plavání nevydržela tak dlouho. Neříkám, že by to nefungovalo, ale rozhodně vnímám Petru i přes to, jaký spolu máme vztah a tykáme si, jako autoritu a nedovolím si jí říct, že třeba něco nepoplavu. Přátelský vztah je plus. I proto, že beru plavání jako koníček a nevytvářím si na sebe tlak, že musím zaplavat.“

Reprezentační tréněří

„Když se mnou Petra nejede, posílá tréninky reprezentačnímu trenérovi Vlastimíru Pernovi nebo jinému trenérovi. Ale i tak si s Petrou na dálku píšeme, jsme ve spojení. Trenér na místě mi říká, jaký mám mít trénink. Já od Petry ale vím, jaké detaily jsou důležité a jak mám plavat. Nemám nic proti tomu, když mě tam někdo vede, je to tak úplně v pohodě. Určitě je fajn pocit mít nad sebou trenéra, který mi hlídá trénink, měří časy a dává zpětnou vazbu. Ale mám v sobě nastavené, jak mám trénovat. Rozhodně není můj styl se na něco v tréninku vykašlat.“

Psycholog na velkých akcích

„Využívám toho. Naposledy jsem byla s Michalem Šafářem loni na mistrovství světa v Koreji. Michal je úplně super, spíš ho vnímám jako kamaráda, člově-

ka, kterému mohu říct úplně všechno. Na velkých akcích nemám extra problémy, ale vždycky je fajn si o všem popovídat. Jestli mě něco štve, na co myslím. Michal je taková vrba, od které dostanu zpětnou vazbu a nemusím to přenášet na ostatní plavce nebo na kamarády doma, protože Michal tomu rozumí.“

Trénink po pandemii

„S Petrou jsme po dobu karantény hodně pracovaly na suché přípravě. Nic jsem nedělala jen krátce, úplně volno jsem měla asi týden. Nevědělo se, co bude, tak jsem na chvílku vypnula. Mám v sobě nějakou kondici už z dřívějšíka a úplně jsem z tréninkového procesu nevypadla. Zesílila jsem, zpevnila se. Návrat byl těžký, ale ne tolik jako po volnu po skončení sezony. Nejtěžší byla nejistota. Když jsme se vrátily do bazénu, olympiáda už byla zrušená a čekaly jsme, jestli bude mistrovství Evropy. Nevěděly jsme, na co trénujeme. Nebylo jasné, jestli se spíše rozplavávat, nebo jet nadoraz. Dohodly jsme se, že to nebudeme nijak hrotit. Trénujeme

na pohodu, ale samozřejmě máme věci, které dávají tréninku pořádnou šťávu. Petra nechtěla honem nahnat ztracené kilometry, bereme to pozvolna, nikam nespěcháme, protože ME se zrušilo.“

Přesun na americkou univerzitu

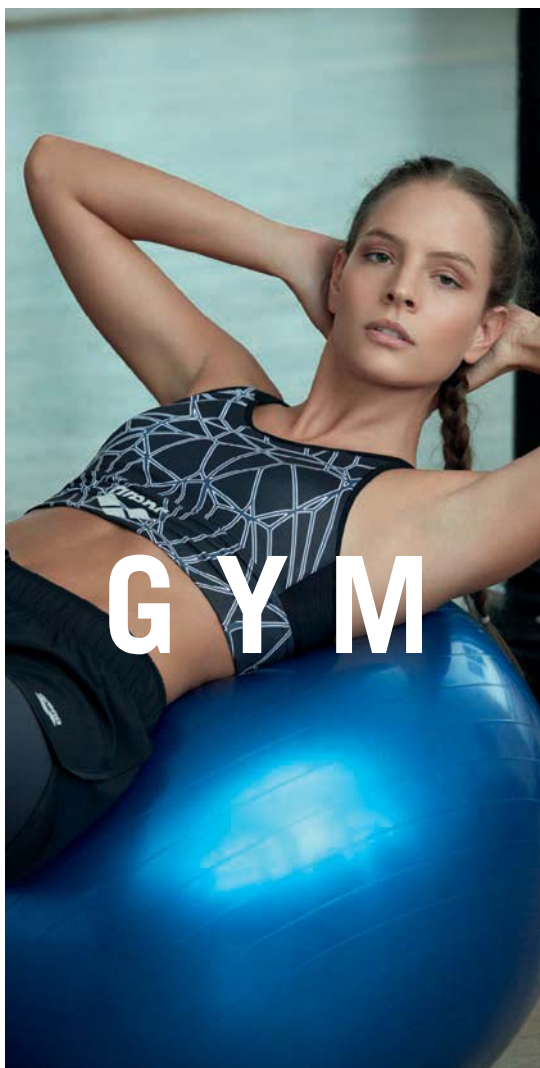
„Je to ve fázi, že jsme s trenérem ve spojení a brzy spolu opět budeme mluvit. Za mořem se nejspíš všechno rozjede podle plánu. U mě nastala situace stejná jako po maturitě, protože je zase rok do olympiády. Proto řeším, jestli tam jet a měnit trenéra i způsob přípravy. To se teď snažíme vykomunikovat. Myslím si, že by do mé sezony nemuselo dobře zapadnout, kdybych tam odletěla a měla zažít v posledních měsících před olympiádou tolik změn najednou. Na univerzitě v Louisville je hlavním trenérem Arthur Albiero, hodně spolupracují s Evropou a celkově mají hodně neamerických plavců, což mě zaujalo. Nechci tam odjet, být zavřená a jet jen jejich režim. Jsem Češka, chci se

vracet a být pořád součástí českého plavání. V Louisville nemají pevně dané tréninkové skupiny podle sprinterů, vytrvalců apod. Každý si projde všemi skupinami, hodně se s plavci komunikuje. Takové jsou hlavní body tréninkového programu, který se mi hodně líbí.“

Já trenérkou?

„To si vůbec nedovedu představit. Tím, jak máme s Petrou přátelský vztah, vidím, co ona pro trénink dělá. To není, že napíše trénink na koleně někde v autě nebo v metru. To obdivuji a nechápu, jak dokáže naplánovat sezony i tréninky. Já bych uměla napsat tak jeden trénink a jen bych ho dokola lehce obměňovala. Musela bych mít i autoritu. Nedovedu si představit, že bych plavcům řekla, že jedeme patnáctistovku na čas. Nejdřív bych se rozbřečela já, že mi je líto, že to musí plavat, a pak možná i oni. Asi bych nedokázala být tak přísná, protože si pamatuji, jak to bolelo, a dávala bych jim lehčí tréninky, což rozhodně dobrý trenér nedělá.“ □

INZERCE



Sport bez div

Za jeden jediný rok přijde na stadiony nejvyšší baseballové ligy v Americe okolo 70 milionů diváků. Dalších 22 milionů jich vstoupí do hal NBA na nejlepší basket světa, téměř stejně na NHL, přičtěme 17 milionů na americký fotbal. Desítky milionů lidí zavítají na nižší a univerzitní soutěže i zápasy ostatních sportů. To všechno v jediné zemi. Všichni tito lidé se chtějí také najíst a napít, koupit si dres svého týmu nebo si vsadit. Rok co rok. Pardon, tedy až do loňska...

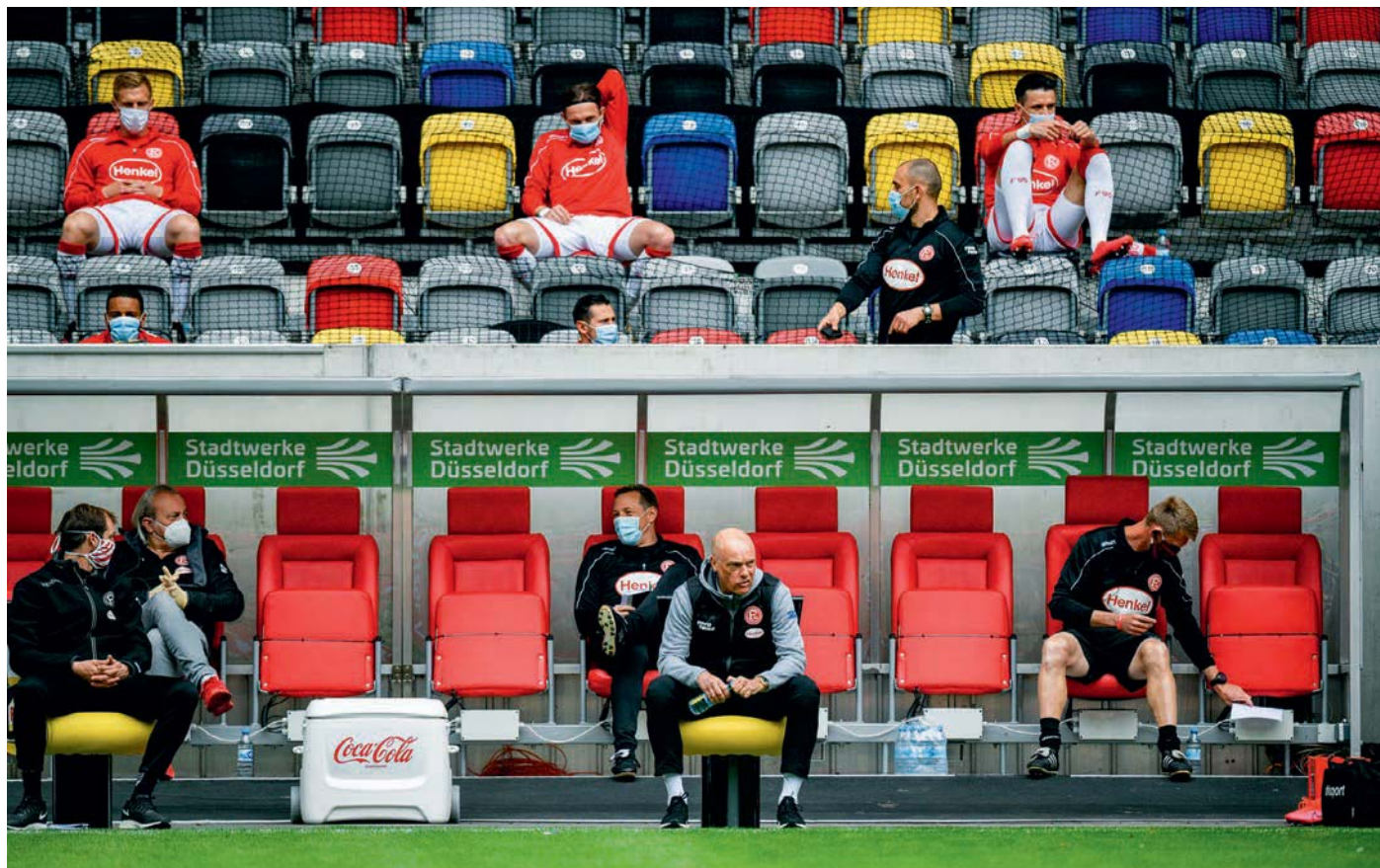
TEXT: MICHAL BARDA, JIŘÍ NIKODÝM, MICHAL JEŽDÍK



áků



VŠECHNY PŘÍSPĚVKY DO TÉMATU BYLY DODANÉ DO 14. KVĚTNA



Čtrnáct milionů diváků chodí ročně na fotbalovou Premier League v Anglii, téměř stejně na bundesligu v Německu. Další desítky a stovky milionů pravidelně navštěvují sportovní akce v dalších zemích po celém světě. Nekončící kolotoč emocí, nadějí, kariér i vítězství v každém koutku této planety, den za dnem, rok co rok. A také nekončící kolotoč peněz, který má hodně dlouhou řadu nul.

A pak, téměř ze dne na den, se tento kolotoč náhle zastaví. Civilizaci, která se vyvíjela tisíce let, je pyšná na svou kulturu a schopnosti, která létá do vesmíru a sama sebe považuje za nejrozvinutější společenství známého časoprostoru, zastavil virus tisíckrát menší než zrnko písku.

Virus, o němž nevíme, jak se před ním chránit, aniž bychom zastavili i svou civilizaci.

Virus, o němž nevíme, kde se vzal, proč a jak se šíří, kde se objeví ani jak se bude chovat zítra.

Je výzvou pro nejlepší biology, lékaře a vědce současného světa, ale i pro každého z nás znovu se ptát, co je to vlastně pokora. A je výzvou i pro sport na celém světě.

Nikdo si to neuměl představit. Všichni se zpočátku snažili udržet zdání, že se nic neděje. Mnozí dlouho odmítali uvěřit, že je to tak zlé. Pravidelné fotbalové soutěže hrály nejdéle Bělorusko, Tádžikistán, Nikaragua a Burundi.

Přesun Her v Tokiu na rok 2021 je něčím mezi sportovně-ekonomickou katastrofou a nadějí, ještě tak úplně nevíme. Japonci se na svou olympiádu včetně kandidatury připravovali dvacet let, chtěli světu ukázat to nejlepší. Vždyť olympijské hry jsou největším organizačním projektem a svátkem na této planetě. A přesto, při veškerém respektu, americká baseballová liga přitáhne každý rok na stadiony osmkrát víc živých diváků než olympiáda. Za jeden olympijský cyklus je to třicetkrát víc diváků, kteří na stadionech jen v Americe sledují jeden jediný sport. To není svátek, to je americký daily business...

Sport je radost pro hráče, touha ukázat se v tom nejlepším světle. Je radostí i pro diváky, kterým dává možnost být každý týden u toho, když se píší dějiny, když tisíce lidí v jediném okamžiku zatají dech. Možnost identifikovat se se svým týmem, dotknout se jeho nebe. Kde zůstává radost a satisfakce z výsledku, když

se nikdo nedívá? Kdo chodí rád do práce, která nepřináší plody? Komu pomůže kurzarbeit, když generální partner vypoví smlouvu a na stadionu pro 80 tisíc diváků hnízdí holubi?

Nikdo si to neuměl představit. Nejprozíravější manažeři včas pojistili své týmy proti občanské válce v Čadu, proti zranění při lovu murén, proti pádu bezmotorového kluzáku na klubový autobus, proti těm nejjobskurnějším rizikům. Na tohle ovšem opravdu připraven nebyl nikdo.

Každý reagoval po svém, vyhlášoval či nevyhlášoval nová a snad účinná opatření, tápali všichni. Ti slabší kolabovali a ztráceli v nepřehledné situaci hlavu, ti moudřejší si před každým novým rozhodnutím dodávali odvalu vzpomínkou na slova Pipi Dlouhé punčochy „To jsem ještě nikdy nedělala, to mi určitě půjde!“

A pak, po dlouhém ohlušujícím tichu, se první soutěže začaly zase rozjíždět. Všichni se ještě dívají okolo, kdo se ještě bojí a kdo je odvážnější. Opatrně, se zatajeným dechem, jako při pohledu do ztraceného a znovu nalezeného kaleidoskopu, se střípky sportovního světa začínají zase skládat k sobě. Tohle jsou některé z nich. □



Je to příležitost

ROY HODGSON

fotbal, manažer týmu Crystal Palace v Premier League, bývalý reprezentační trenér ve 4 zemích



„Nikdo opravdu nechce zápasy bez diváků, ale pokud je alternativou nehrát vůbec žádné zápasy, pak to musíme uchopit jako příležitost hrát. Virus vytvořil situaci, se kterou jsme se v minulosti ve sportovním světě nesetkali. Pokud nám vlády jednotlivých zemí v této situaci nabídnou cestu jak jít vpřed, že nám umožní hrát utkání bez diváků, bude nezbytné, aby se s tím všichni vyrovnali.“ □

Jak udržet kluby naživu

MAURIZIO GHERARDINI

basketbal, generální manažer Fenerbahce Istanbul



„Nouzová situace covid-19 nám vytvořila novou 'normálnost', kde prioritou je především zdraví sportovců / hráčů, a poté, jak udržet kluby naživu. Musíme být flexibilní a navrhovat rozpočty, které odrážejí skutečnost, že diváci nebudou v ochozech. V tento moment musíme najít všechny možné způsoby, jak minimalizovat ztráty. I když to bude velmi bolestivé, že fanoušci nepřivítají své oblíbené hráče a nebudou moci povzbuzovat svůj tým, musíme si uvědomit, že soutěže budou i nadále příležitostí pro média a korporátní partnery, což pomůže klubům zvládnout tuto krizi. Nemyslím si, že máme jinou možnost, protože je zde příliš mnoho otázek o covid-19, které jsou stále nezodpovězeny.“ □ →

INZERCE



TRENÉRSKÉ DIALOGY LIVE

RODIČE A TALENT II.



Moderátor diskuse: **MAREK CHLUMSKÝ**
Hlavní metodik Českého florbalu

KAŽDÝ VĚK
MÁ SVÉ VÝZVY

ON-LINE

4. června

17 hod

MULTISPORT
A POHYBOVÁ
GRAMOTNOST

RANÁ
SPECIALIZACE

ZDENĚK HANÍK

Předseda České trenérské akademie, 150 reprezentačních startů za ČR ve volejbalu



MICHAL BARDA

Asistent trenéra švýcarské reprezentace, 218 reprezentačních startů za ČR v házené



MICHAL JEŽDÍK

Sportovní ředitel ČBF, 168 reprezentačních startů za ČR v basketbale





Ztráta pro NBA? Až 500 mili

„To je opravdu velmi obtížné rozhodnutí. Mluvil jsem s několika přáteli v NBA a nikdo si není jistý co dělat. Vyhodnocují řadu scénářů, ale žádný z nich nezaručuje plnou ochranu nikomu z aktérů. NBA má spoustu chytrých lidí, kteří se vynasnaží učinit rozhodnutí minimalizující největší riziko. Avšak jediný způsob, jak to mohou udělat, je zrušit sezonu. Což by ale způsobilo obrovskou finanční ztrátu, další riziko, kterému se chtějí samozřejmě vyhnout.“

Je to neustálé balancování na tenkém laně. Sebelepší plány však může opět narušit virus, ten, kdo ve finále rozhoduje.

Pojďme se podívat na několik možných scénářů:

1. DOKONČENÍ CELÉ SEZONY V PRÁZDNÝCH HALÁCH BEZ ÚČASTI FANOUŠKŮ

- Tím se odstraní fanoušci z rovnice rizika, protože když kterýkoli z nich přinese virus do arény, je potenciálním zdrojem infikování ostatních.

- Zbývají obě družstva, včetně trenérů, hráčů, podpůrných týmů, včetně lékařské sekce. I kdyby počty byly sníženy na nutné minimum, pravděpodobně by se číslo zastavilo kolem 25-30 lidí pro každý tým. K tomu musíme připočítat rozhodčí a veškerý potřebný personál arény, včetně zástupců médií.

- Tím se významně snižuje další riziko nákazy. Kritický moment může nastat ve chvíli, kdy se nakazí jakýkoli člen jednoho týmu. Zásadní otázkou je, kolik hráčů nebo členů týmu by muselo mít pozitivní test, než budete muset tento tým ze soutěže případně vyřadit. Kde je hranice, kdy tým už nebude schopen pokračovat v soutěži? Pokud se nakazí jeden hráč, můžete ho okamžitě umístit do karantény. Ale pokud budou 3-4 nebo více, může se virus v týmu rozšířit velmi rychle a kvůli omezenému počtu hráčů na soupisce by to pravděpodobně vyřadilo tým z celé soutěže.



DAVE WOHL

basketbal, bývalý generální manažer Los Angeles Clippers, v NBA 47 let jako hráč, trenér a GM

FOTO: HERBERT SLAVÍK/ČOV

- Vzhledem k inkubační době, která je obvykle 4 až 5 dní, i negativní test u asymptomatické osoby nemusí být výhra. Při opakovaném testu může být výsledek pozitivní. Během 4 až 5 dnů inkubační doby, i když byl poprvé testován negativně, mohl virem nevědomky někoho nakazit.

- A to jsem ještě nezmínil další důležitý faktor, zda se utkání hrají systémem doma a venku. To logicky přináší další rizika s tím spojená, například cestování a ubytování. Pokud budete mít pravidelný cestovní plán, znamená to přivést každého z každého týmu do kontaktu s mnohem více lidmi, včetně těch, kteří pracují v halách, řidičů autobusů, personálu letiště, hotelových zaměstnanců atd. A měli byste vědět, zda vůbec byli testováni, s jakým výsledkem. NBA proto zvažuje i možnost odehrát zbývající utkání na jednom nebo dvou místech.

- Pokud se jedná o pravidelné sezónní cestování, musíte se ujistit, že hotel dodržuje přesné dezinfekční a čisticí postupy doporučené odborníky. Hráči po zápase nemohou jít ven nebo se setkat s přáteli v hotelu. Každá další nová osoba, byť asymptomatická, představuje potenciální riziko.

- Jakmile sestavíte skupinu, nemůžete ji měnit. Zařadit nového člena můžete jen v případě, že bude 14 dnů v karanténě a poté bude jeho test negativní.

- I bez účasti fanoušků nese tento scénář určitě rizika. Vyžaduje, aby každý tým v lize, s kterým budete hrát zápas, dodržoval všechna hygienická opatření týkající se dezinfekce i lidského faktoru, včetně minimalizace sociálních kontaktů. To platí pro všechny, kteří jsou v tomto procesu jakkoliv zapojeni.

- Máte pocit, že je to vůbec reálné??? To je ta zásadní otázka. Bez ohledu na to, zda máte odehrát všechna zbývající utkání nebo jen část, opatření

ard dolarů

musí být stejná! A to platí i pro variantu, kdybyste chtěli hrát pouze play off.

2. DOKONČENÍ SEZONY POUZE FORMÁTEM PLAY OFF

- Scénář by byl podobný, ale nejdůležitějším rozhodnutím by bylo, zda soustředit všechny týmy na jedno místo, do jedné haly, což umožní všechny procesy lépe kontrolovat.

- Druhou otázkou je, zda dodržet původní obvyklou délku play off dvou měsíců, nebo zkrátit každou sérii. Například první dvě kola hrát na 2 vítězná utkání a další dvě kola na 3 vítězství. To by snížilo počet dní, které všichni tráví společně, pokud se vnější podmínky nezmění.

3. UKONČIT SEZONU

- To by samozřejmě bylo velkým zklamáním pro každého, zejména pro týmy, které doposud měly skvělou sezonu a šanci vyhrát titul.

- Samozřejmě by to také byla obrovská finanční ztráta. Bez ohledu na to, o jaké zemi a sportu mluvíme. Předběžné odhady naznačují, že pro NBA by to mohlo představovat částku 400–500 miliard USD a je pravděpodobné, že se nejedná o konečné číslo.

- To je bezprecedentní pro každého, ale finanční zájmy mnohokrát převáží selský rozum, ačkoli je možné, že to může mít horší následky.

- Myslím, že toto bude poslední možnost a NBA bude čekat do poslední minuty, aby se definitivně rozhodla. Domnívám se, že všechny soutěže v každé zemi musí být stejně flexibilní, aby své rozhodnutí přizpůsobily jakékoli změně událostí, respektive jak se virus zachová.

Jediné, co bych dodal, je, že to není poslední sezona, že sport nekončí. Ukončení by bylo určitě zklamáním pro každého, kdo miluje basketbal, ale finanční ztráty neznamenaají konec basketbalu navždy. Před námi je další rok, další sezona. A pokud nám konec letošní hodně chyběl, bude to příležitost, aby příští sezona byla mimořádná. □



FOTO SPORT: BARBORA REICHOVÁ

Permanentky na 26 utkání

LIBOR ZÁBRANSKÝ

lední hokej,

majitel HC Kometa Brno

PRVNÍ DOPADY

„Současný stav nám přinesl obrovskou nejistotu. Kvůli nedohraní celého ročníku extraligy jsou ekonomické dopady veliké. A obrovská nejistota, co bude dál, přetrvává.“

HRÁČI

„Vzniklou situaci bereme jako holý fakt a všichni se musí uskromnit. Byli jsme jedni z prvních, kteří situaci řešili přímo s hráči a jejich agenty. V tomto směru jsme se setkali ze strany hráčů s obrovskou vstřícností. Samozřejmě došlo k dohodám, ale uvidíme, jak se všechno bude dál vyvíjet.“

PARTNEŘI KLUBU

„Samozřejmě nejen my sportovci jsme v očekávání, co příští dny a týdny přinesou. Ale naši partneři jsou na tom stejně. Nikdo neví, jak bude ovlivněna ekonomika. Nikdo nemá nic jistého, ale nám se zatím daří se stávajícími partnery komunikovat velice dobře. Ovšem je otázník, co se stane v následujících kvartálech, jak se celá situace vyvine a jestli se vyplní předpoklady, že by měla přijít druhá vlna covidu.“

FANOUŠCI, PERMANENTKY

„My jsme se rozhodli prodávat permanentky na 26 domácích utkání od pondělí 18. května. Kdyby byla soutěž přerušena nebo by diváci nemohli některá utkání z důvodu vyšší moci navštívit, převedeme tyto zápasy do následující sezony. Proto letos neprodáváme permanentky na sezonu, ale na 26 utkání, což je počet zápasů v základní části extraligy.“

VIZE SPARTY, LIBERCE A PLZNĚ SNÍŽIT POČET TÝMŮ V EXTRALIZE NA 12 TÝMŮ

„Pokud bychom se obecně podívali z dlouhodobého hlediska na vývoj našeho hokeje, logický krok by to v budoucnu mohl být. Ostatně se o tom mluví už spoustu let. Ale následující sezona bude pro všechny strašně náročná, taková změna by byla hodně radikální. Nemyslím si, že by to v tomto čase bylo vhodné. Tím nekritizuji. Respektuji názor kolegů. Ale v budoucnu, až bude větší stabilita, až budeme vědět, jak se situace v našem státě vyvine, proč ne. Vždycky to téma můžeme otevřít. Ale pro všechny bude ta doba strašně náročná, a tak si nemyslím, že by nahrávala takovým rozhodnutím.“ □ →



Kdo víc mluví, může hodně pomoci



LUBOŠ KOZEL

fotbal, trenér Baníku Ostrava

NÁVRAT HRÁČŮ DO PROCESU

„Vrátili se ve fyzicky velmi slušném stavu. Asi u 95 procent hráčů jsme nepozorovali žádný problém. Nešli jsme rovnou do ostrého tréninku, ale trénovali jsme po dvou, ve čtveřicích, v šesticích. Nedalo se ani pořádně posoudit, že by byl někdo ve stavu, aby třeba nezvládl celý zápas. To se teprve uvidí.“

PRVNÍ PŘÍPRAVNÉ UTKÁNÍ

„Tým vypadal podobně jako třeba v lednu. Doteď jsme jen trénovali v omezeném režimu. A zápas je už něco jiného. Až včera (11. května) jsme měli trénink se zapojením všech hráčů a orientace na velkém hřišti je úplně jiná, než když se hraje na menším prostoru. Najednou jsou tam delší běhy, organizace hry a každý se s tím vyrovnává jinak. Ani herní stránka není po dvou měsících, co hráč nehrál, při utkání na velkém hřišti ideální. Z tohoto pohledu jsem doufal, že to bude lepší. Ale jsem rád, že už jsme hráli. Teď už se budeme zlepšovat.“

JE MOŽNÉ PODAT OPTIMÁLNÍ VÝKON HNED PŘI NÁVRATU DO LIGY?

„Nejsem si jistý, protože bez diváků to bude pro všechny specifické. Jsou ale týmy, které jsou na diváckou podporu zvyklé. Kolikrát to může znít jako fráze, ale diváci jsou dvanáctým hráčem, a podpora diváků dokáže dostat z hráčů maximum. Hrát bez diváků se budou muset hráči naučit, aby dokázali podat stejný výkon, a je otázka, jak se s tím budou vyrovnávat.“

PRÁZDNÝ STADION

„Hráli jsme přípravné utkání na vlastním stadionu, kompletně uzavřeném. Akustika byla taková, že je slyšet každé slovo, takže je to taková anomálie. Uvidí se až v lize, jak se s tím kdo srovná. Typy hráčů, kteří mají v sobě orga-



FOTO SPORT: DOMINIK BAKES

nizaci hry a časté mluvení, budou víc slyšet a mohou týmu na hřišti hodně pomoci.“

BUDOU BEZ DIVÁKŮ VYROVNANĚJŠÍ UTKÁNÍ?

„Myslím, že to nemusí mít vliv. Záleží, jaké je to utkání. Kdybychom hráli doma se Slavií a Plzní, což budeme, diváci by pro nás byli výhoda. Takhle nás ve všech zápasech čeká spíše neutrální utkání.“

VŠECHNO BUDE SLYŠET. ZMĚNÍ SE TAKTIKA, KOUČOVÁNÍ?

„Hráči jsou naučení vnímat svého trenéra. Když soupeřův trenér dává pokyn svým, soupeřovi hráči to nevnímají. Takže to nebude problém.“

DOPORUČENÍ FIFA A STŘÍDÁNÍ 5 HRÁČŮ

„Četl jsem spíše negativní reakce z českého prostředí. U mládežnických reprezentací to bylo standardní. Když je střídání limitováno na 3 hráče, míra taktizování se eliminuje, ale nemyslím si, že by byl cíl pětikrát střídát v posled-

ních deseti minutách. Samozřejmě to trenérovi dává do ruky větší možnosti z hlediska taktiky, střídání a změny rázu utkání v jeho průběhu, to je určitě pravda. Ale kolikrát je utkání už rozhodnuté, ať už pro vás nebo pro soupeře, a máte na lavičce mladé hráče, které normálně na hřiště nedostanete. Takhle by hrát mohli a můžou získat nové zkušenosti. Já bych určitě nebyl rezolutně proti tomu.“

RIZIKO ZRANĚNÍ A PREVENCE

„Zranění se předchází dobrou regenerací, která je dnes zakázaná. Je to velký problém. Doufám, že se opatření změní a budeme moci regeneraci využívat. Když vidím, kolik je lidí v obchodě i jinde, tak je to víc než na fotbalových hřištích. Hráči jsou pospolu a hrají v pohodě na hřišti. Pak jsou v jednom bazénku, kde se pořád potkávají stejní lidé, ne jako někde v obchodě. Proto doufám, že až budeme hrát ligu v takto nahuštěném programu, budeme moci standardně regenerovat. Jinak by to mohlo být pro hráče i nebezpečné.“ □

Nejdřív hra, až potom otravná kondice

Co tak dlouhá pauza udělá s tělem sportovce, který se vrací do tréninkového procesu?

„Myslím si, že nic. Naopak to povzbudí chuť do trénování.“

Jaký zvolit přístup k tréninku po dvouměsíční pauze: kondice, dovednosti, postup při zvyšování tréninkových dávek?

„Já trénuji kadety a juniory a hned jsme začali naplno bez jakýchkoliv úlev. Ovšem začali jsme volejbalem, protože deficit byl hlavně volejbalový. To se netýká ani tak výkonu jako chuti do něj. Pokud bychom začali nějakou kondicí, tak ty kluky spíš otrávím. Co se týká zátěže, s tím si hlavu nedě-

lám a věřím, že umím odhadnout, co zvládnou a co je nad jejich možnosti. Spíš se řídím citem, než nějakým rozumovým pseudovědeckým zdůvodňováním.“

Jak dlouho trvá hráči, než se dostane do stavu, kdy může být připravený hrát utkání?

„To záleží na složitosti toho kterého sportovního odvětví. Co se týká volejbalu, aby to mělo úroveň konce sezony, hrubým odhadem řeknu třeba tři týdny. Ale spíš by to záleželo na termínu spuštění soutěží a k tomu termínu se co nejlépe připravit.“

Dá se očekávat po dlouhé přestávce, že hráči budou unavení a náchylní



PETR JUDA

volejbal, trenér, primář ortopedie, vedoucí úseku mládeže a vzdělávání ČVS

ke zraněním? Jak takovému riziku předcházet?

„Myslím, že ne. Pokud trénujete, jak jste trénoval před přestávkou, a cítíte se do potřeb hráčů, tak nehrozí nic. Nejhorší je myslet si, že největší deficit je v kondici, a začít s ní bez vlastní hry. To hráče za chvíli otráví, i když to třeba nedají znát, a potom je možnost zranění podstatně větší. Hráči se těší na hru, a ne na skákání a běhání. Až se nasytí hry, můžete potom dělat i kondici.“

INZERCE



+420 603 750 520
www.dynaoptic.cz

Jediný způsob jak se staneš rychlejším a lepším je eliminace veškerých zdravotních ve tvém pohybu.

Zabýváme se analýzou a tréninkem neurovizuálního systému nejen pro sportovce metodou **Dynaoptic**.

Umíme přesně diagnostikovat veškeré dioptrické a svalové vady, které mají vliv na nastavení očí, rychlost vnímání mozku a přesné vykreslení situace.

Co přinášíme:

- Zpřesňujeme a zrychlujeme reakce hráčů v klíčových situacích
- Snižujeme stres hráčů způsobený horší čitelností situace
- Zvyšujeme schopnost koncentrace po celou dobu výkonu
- Zlepšujeme periferní čtení hry
- Podvědomé zpomalování hry. Hráč bude rychleji a přesněji reagovat na hru



**Oči vedou tělo,
trénujeme
mozek.**

DOPORUČUJE:
 ČESKÁ
OLYMPIJSKÁ
AKADEMIE

dynaoptic
OČI VEDOU TĚLO



NATÁLIE HEJKOVÁ

basketbal, trenérka ZVVZ USK Praha,
5x vítězka Euroligy žen

FOTO: PROFIMEDIA.CZ (2)

Potřebujeme hrát, nejsme atleti

NÁVRAT HRÁČEK DO PROCESU

„Začátek je vždycky pozvolný, protože je jednoduché naložit a hráčky pak zničit. I když mají dobrou náladu a všechno by chtěly hodně rychle, myslím si, že je důležitější, aby do toho naskočily rozumně a tělo si na zátěž zvyklo. Pozvolna, v dobré náladě, aby všechno pomaličku naběhlo do normální teploty. I když u nás je velký otazník, jak to bude vypadat. Jestli sezona začne, tak až za 4 měsíce.“

KOLIK ČASU JE TŘEBA NA PŘECHOD DO ZÁPASOVÉHO ZATÍŽENÍ

„Je to zhruba tak, že počítáme 5 až 6 týdnů, jako to bývá v létě při herní přípravě. Předtím se připravují hráčky individuálně nebo s kondičními trenéry. Přijdou připravené a pak potřebujeme 5 až 6 týdnů a můžeme zase hrát soutěžní utkání.“

DOVEDNOSTI

„S dovednostmi je to složité, protože se rychle ztratí, a to bude i teď. Dnes

po dlouhé době začíná příprava v hale. Ale zase se vracíme k modelu, se kterým jsem začínala před 25 lety. Po soutěži chvíli volno, pak se začíná s fyzickou přípravou a dovednostmi až do léta. Následovala pauza a potom se začínalo s herní přípravou, takže je to takový socialistický model.“

VNÍMÁNÍ REAKCÍ HRÁČEK NA ZÁTĚŽ

„Chvíli na ně dám, ale většinou je to tak, že mám ucho nastražené, abychom to se zátěží nepřepískly. Ale snažím se jim současně vysvětlit, že to je sice bolestivé, ale není možné, aby oddychovaly.“

RIZIKO ZRANĚNÍ A PREVENCE

„První krok je nepřepísknout ten nájezd, začátek. Většinou zranění nebyvají na začátku přípravy, více vyplývají až z únavy. Tam je riziko větší.“

MENTÁLNÍ NASTAVENÍ

„Já si myslím, že hráčky po vynucené pauze naskočí i hlavou dobře připravené,

protože jim basket hodně chyběl. Každá to má jinak, má svou hlavu, a i hlava se musí dobře připravit. Je to jednodušší, když byla příprava dobrá a cítí se dobře připravené. Pak jde hlava spolu s fyzickou přípravou.“

SROVNÁNÍ NÁVRATU PO ZRANĚNÍ NEBO NAROZENÍ DÍTĚTE

„Co se týká fyzické zátěže, můžeme to srovnávat. Ale psychika utrpěla daleko víc a musely se přinutit trénovat, což se hráčkám podařilo. Je to trénování bez cíle, ale sportovec, když nemá zápasy, připravuje se 'jen tak'. Potřebuje a chce hrát zápasy, jinak se mění jen v nějakého atleta. Jenže sportovci chtějí cítit radost ze hry. Srovnávat to například s narozením dítěte nejde, tam jsou silné emoce. Nelze to srovnat s ničím, je to pro všechny úplně nové.“

DIVÁCI A VLIV NA VÝKON

„S diváky je to příjemnější, ale v české lize je atmosféra spíše komorní. Určitě by nám to chybělo v Eurolize, tam



by výkon s diváky byl lepší. Navíc diváci a jejich reakce jsou jakýmsi oceněním toho, co hráčky předvádějí. To by určitě chybělo.“

BUDOU BEZ DIVÁKŮ VYROVNANĚJŠÍ UTKÁNÍ?

„Může se to stát. Hlavně z důvodu vytvoření atmosféry, že půjde pocitově o tréninkový zápas, i když se před ním jdeme převléknout do dresu. Není to situace, na kterou jsme zvyklí. Vypadá to jako trénink, ale trénink to není a je důležité, aby výkon měl jiskru a potřebné parametry soutěžního utkání.“

JAK NALADIT TÝM NA UTKÁNÍ BEZ DIVÁKŮ

„Tak daleko nepřemýšlím. Mě teď zajímají myšlenky, abychom hrály aspoň Evroligu. Ale jestli to bude pokračovat jako teď, že si každý stáhne své hranice a pravidla směrem ke sportování, tak to nebude dobré. Náš sport je hodně o cestování. V české lize by to problém nebyl, tam jsme všichni zvyklí.“ □

Bude to bolet, ale musí to bavit



FILIP PEŠÁN

lední hokej,
trenér české reprezentace,
šéftrenér Českého hokeje

Co tak dlouhá pauza udělá s tělem sportovce, který se vrací do tréninkového procesu?

„Tělo hokejisty si jistě po sezoně potřebuje několik týdnů odpočinout, ale tato pauza je již samozřejmě dlouhá. Svalový korzet u hráčů bude povolený, ale spíš než o tělo bych měl strach o motivaci, protože nebude jednoduché nadchnout hráče po tak dlouhé době do denní driny.“

Jaký zvolit přístup k tréninku po dvouměsíční pauze: kondice, dovednosti, postup při zvyšování tréninkových dávek?

„Velmi bude záležet na citu kouče a kondičního kouče, hlavně při návratu hráčů do programu. Hráče musí proces bavit, i když budou tréninky bolet. Volil bych zpočátku hodně volný program plný her a postupně bych přidával na objemu.“

Jak dlouho trvá hráči, než se dostane do stavu, kdy může být připravený hrát utkání?

„Po vstupu na led a řádné suché přípravě je hráč připravený k utkání po 2 až 3 týdnech na ledě. Je otázkou, v jakém stavu budou u hráčů dovednosti na ledě.“

Volil bych proto co nejdříve kontakt s ledem, i kdyby to měl být jeden trénink týdně.“

Dá se očekávat po dlouhé přestávce, že hráči budou unavení a náchylní ke zraněním? Jak takovému riziku předcházet?

„Hráči budou unavení, a proto velmi náchylní ke zraněním. Kompenzace a erudovaný přístup kouče je nejlepší prevencí.“

Jak připravit hráče na utkání bez diváků, aby byli koncentrovaní a připraveni podat výkon jako před plným hledištěm?

„Musí se co nejvíce herních cvičení a hry objevit v každém tréninku. Volil bych na hru i zápasové dresy a simuloval tím atmosféru během utkání.“

Jaký je vliv diváků na výkon hráče v utkání? Nebo se diváci dostávají do varu díky nasazení a energii hráčů v utkání?

„Vliv diváků je zcela zásadní. Pochopitelně pro domácí tým, ale i pro soupeře prostřednictvím negativní emoce. Speciálně v závěrečných bojích v play off je divák opravdu dalším hráčem v domácím dresu. Bojovnost, emoce a totální nasazení hráčů samozřejmě vtáhne i většinu diváků do zápasu, a to je stav, který každý tým hledá.“ □





Můžeme trénovat, nesmíme regenerovat...



VÍTEZSLAV LAVIČKA

foťbal, trenér Slask Wrocław

NÁVRAT HRÁČŮ DO PROCESU

„První krok na cestě k normálu. Dlouhých 7-8 týdnů jsme mohli trénovat jen velmi omezeně, individuálně, bez možnosti využívat náš tréninkový areál. V první fázi návratu jsme dostali povolení trénovat na hřišti, ale za přísných hygienických i jiných opatření. Pouze ve dvojicích hráčů plus trenér na jednom hřišti. Hráči tak v průběhu dne postupně přijížděli, odtrénovali si svoji denní dávku a bez možnosti využití šatny i regenerace odjížděli zpět do svých domovů. Toto období bylo pro trenérský štáb hodně náročné.“

PO DVOU MĚSÍCÍCH V TRÉNINKU

„Od hráčů jsme měli průběžně zpětnou vazbu, jak doma individuálně trénují. Od našeho kondičního trenéra dostávali rozpis tréninků, které pak byly přes aplikaci GPS vyhodnocovány. Ale upřímně, je to jiná kondice, než ta zápasová. Běhání bez míče a posilování je také důležité, ale sami hráči říkali, že nejvíc jim v té době chyběla možnost tréninku s míčem na hřišti a hlavně zápasy.“

ZPŮSOB TRÉNINKU PO PAUZE

„Nejprve jsme všichni prošli testem na COVID-19. Následující den proběhly fyzické testy, abychom si porovnali kondiční výsledky před a po pauze. Až pak jsme začali pozvolna s tréninkem, s důrazem na zdraví. Ve dvojicích bez kontaktu, později v malých skupinách, pak větších, až po trénink celého týmu. Trénujeme od pondělí do pátku. V sobo-

tu mají hráči individuální trénink doma a v neděli je volno.“

KDY BUDE MOŽNÉ TRÉNOUT NAPLNO

„Možnost trénovat v plném počtu hráčů a bez omezení jsme dostali až v tomto týdnu (od poloviny května). Máme v plánu sehrát i přípravná utkání, ta však nesmíme hrát z bezpečnostních důvodů proti jiným týmům, ale jen mezi sebou. Naštěstí máme dostatečně široký hráčský kádr. Je hodně důležité, aby hráči znovu získali herní kondici a správné zápasové návyky.“

MENTÁLNÍ STRÁNKA PO DVOU MĚSÍCÍCH NEČINNOSTI

„Z prvního znovusetkání se s hráči a celým týmem po vynucené pauze jsem cítil radost, že zase můžeme dělat svoji práci. To, co máme rádi. Bylo to nelehké období pro všechny, hlavně pro zahraniční hráče, kterých tady ve Slasku máme několik, včetně nás trenérů, mě a mého kolegy Zdeňka Svobody. Od klubu jsme totiž dostali zákaz opustit Polsko. Trávit celý dlouhý čas v tomto zvláštním režimu bez rodiny nebylo a vlastně ještě pořád není snadné.“

DOPORUČENÍ FIFA A STRÍDÁNÍ 5 HRÁČŮ

„Podle mých informací předseda Polského fotbalového svazu Zbigniew Boniek a vedení Ekstraklasy doporučení od FIFA zatím neschválili.“

ANGLICKÉ TÝDNY A ÚSKALÍ Z HLEDISKA ZÁTĚŽE

„Máme naštěstí dostatečně široký kádr, proto uvažujeme, že bude třeba sestavu rotovat. Tady v Polsku jsem zažil několik anglických týdnů a vždycky s tím bylo spojené, nejen u nás ve Slasku, nějaké zranění nebo jiné zdravotní problémy. Teď nám zbývají 4 zápasy základní části a 7 utkání nadstavby. To bude nutné odehrát v rozmezí 7 týdnů.“



Liga by měla končit v polovině července. Pokud nebude věnována dostatečná pozornost a důraz na regeneraci, která tady zatím není povolena, roste riziko možných zranění.“

PŘEDCHÁZENÍ ZRANĚNÍ

„Jsme v tomto směru důslední a mám dobrý pocit, že i hráči to vnímají stejně. Je důležité, aby se dobře připravili už před tréninkem, správným strečinkem a individuálním cvičením. Stejně tak i na konci tréninku, aby nechyběla protahovací a kompenzační cvičení. Chybí nám ale fyzioterapeutické procedury, možnost masáží či regenerace v ledové vodě. To je zásadní problém.“



FOTO: REUTERS

ZÁPASY BEZ DIVÁKŮ

„Další nestandardní bod. Atmosféra bude pochopitelně chybět. Fotbal je především zábava pro fanoušky a velký byznys. Peníze, které tady dávají sponzoři do fotbalu, jsou značné. Důležité je, aby se soutěž dohrála, každý klub tady to chce. Budeme hrát bez fanoušků, ale všechny zápasy jsou přenášeny televizí, takže se k fanouškům dostanou aspoň zprostředkovaně.“

ZKUŠENOST BEZ DIVÁKŮ

„Vyzkoušeli jsme si to už na podzim. V domácím zápase proti Legii, na který přišlo 30 tisíc lidí, jsme zažili řádně tvrdého jádra našich 'fanoušků'.

Za trest jsme museli hrát další domácí utkání proti Lechu Poznaň bez diváků. Byl to hodně divný pocit. Remizovali jsme, z výsledku jsme byli zklamaní, ale jinak hráči k utkání přistoupili velmi profesionálně a podali dobrý výkon.“

BUDOU BEZ DIVÁKŮ VYROVNANĚJŠÍ UTKÁNÍ?

„Souhlasím. Výhoda domácího prostředí a s tím spojená podpora vlastních fanoušků se tím snižuje.“

JAKÝ JE VLIV DIVÁKŮ NA VÝKON HRÁČE V UTKÁNÍ? NEBO SE DIVÁCI DOSTÁVAJÍ DO VARU DÍKY

NASAZENÍ A ENERGII HRÁČŮ V UTKÁNÍ?

„Jsou to spojené nádoby. Hráči správnou podporu od fanoušků potřebují, jejich výkon to dokáže zvýšit. Fanoušek zase dobře rozpozná, kdy jeho tým hraje poctivý fotbal. Zdali má to správné nasazení a herní kvalitu. To divák strhne, fandí. Když ale základní věci jako bojovnost, disciplína a fotbalový kumšt ve hře chybí, zůstává i fanoušek chladný nebo negativní. Fotbal jako produkt jde dolů. Pokud chceme, aby naše hra diváky strhla, je třeba jim ukázat správnou jízdu. My máme dobré fanoušky, toto renomé však někdy hloupým chováním kazí tzv. tvrdé jádro.“





Sportovci po covidu? Jako po zranění



LUKA SVILAR

vedoucí kondiční přípravy týmu
Baskonia Basketball, Vitoria-Gasteiz

„Období karantény způsobené koronavirem zanechalo značný dopad na fyzické stránce hráčů, tím pádem na jejich připravenosti a adekvátním zapojení do utkání na nejvyšší úrovni. Úplné zastavení týmového tréninkového procesu přímo na hřišti, zastavení soutěží, spolu s nemožností v některých zemích běhat venku v parcích a v přírodě vedlo k významnému snížení fyzické výkonnosti.

Během několika prvních týdnů karantény většina hráčů zaznamenala ztrátu svých vytrvalostních kapacit (aerobních i anaerobních). Stejně tak hráči ztratili úroveň silových schopností, protože chybělo prostředí, kde se některé důležité věci dají dělat (například trénink s odporem a plyometrický trénink). Domácí aktivity byly zaměřeny hlavně na rozvoj síly s váhou vlastního těla a s lehkým odporem. Základem byly například kliky, dřepy a výpady.

Někteří odborníci srovnávají covidovou karanténu s mimosezonním obdobím. Osobně se domnívám, že to má k pravdě daleko, protože všichni hráči se v mimosezonním období věnují nějakým aktivitám, specifickým (souvisejícím s jejich hrou) nebo nesespecifickým. Lepší je uvažovat o tomto období, jako by hráči byli po zranění. Například jako po těžkém podvrtnutí kotníku, kde musí být proces návratu 'do vlaku' pečlivě připraven.

Protože důležitou roli v procesu bezpečného návratu hraje mnoho faktorů, pojmenujme ty, které považuji za nejdůležitější. Pro zjednodušení vycházím ze scénáře, že týmy

a hráči budou mít pro návrat do soutěží 4 týdny:

- Trenéři by měli individuálně vyhodnotit práci v karanténě a přesně pojmenovat tréninkové aktivity, které chyběly (např. maximální síla, specifické dovednosti, specifické herní pohyby).

- Než hráči vstoupí na palubovku / hřiště (cca 5 dní), měli by několik dní běhat venku, aby se mechanicky namáhaly měkké tkáně a kosti, ideálně prostřednictvím intervalového a kontinuálního běhu.

- První týden na palubovce / hřišti by měl být zaměřen na bezkontaktní individuální dovednosti a specifické pohyby, společně se specifickými kondičními cvičeními (např. 1 vs 0, 3 vs 0, 5 vs 0). Hlavním cílem je zaměření na specifické pohyby dané hry a metabolický stres.

- Tréninky zaměřené na rozvoj síly by měly být krátké, zaměřené na individuální potřeby, nejlépe ráno, 3 až 4 dny v týdnu.

- První týmové tréninky s kontaktem by měly být poprvé naplánovány v polovině 2. týdne. Určitě by mezi cvičeními měly být delší pauzy pro odpočinek.

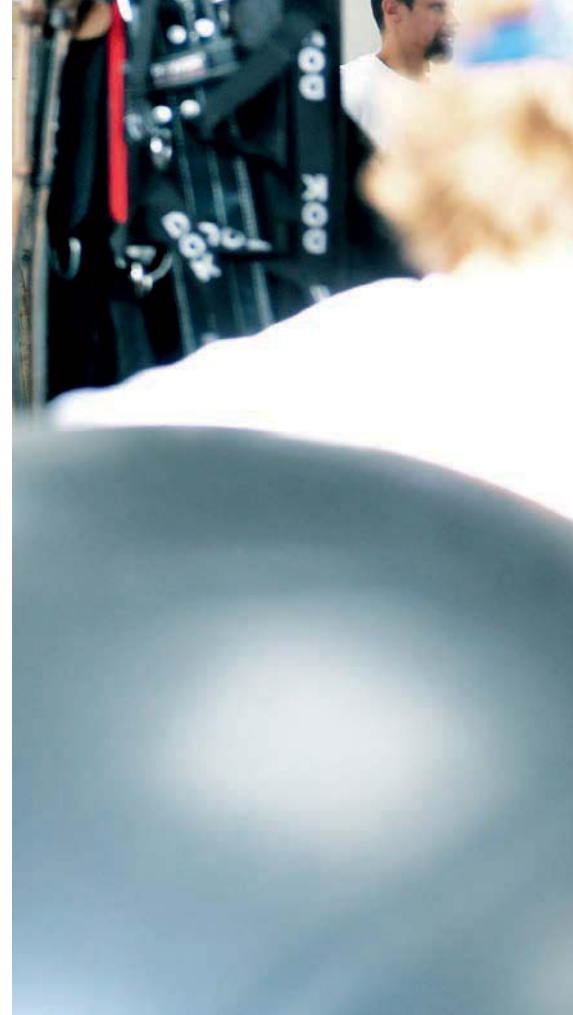
- Týmové tréninky by měly trvat 45-75 minut. Trenéři mohou střídat dny s větším zatížením se dny s menším zatížením. Práce s objemem a intenzitou je velmi důležitá.

- Hlavní trenér by měl mít na paměti, že cvičení na polovině hřiště vede k většímu zaměření na dovednosti (technika a taktika), zatímco celoplošná cvičení a průpravné hry mají větší vliv na kondiční aspekt (metabolický stres).

- Tréninkové hry naplánujte do 3. týdne. Hrajte vícekrát a méně minut.

- Začátkem 4. týdne naplánujte utkání o délce, které se přibližuje standardnímu času soutěžního utkání. Koncem týdne čas pro cvičení zaměřená na hru opět snižujte.

- Pokud jde o objem tréninku, první týden lze považovat za lehký, druhý



za mírný, třetí jako vysoký a čtvrtý jako střední.

- Individuální odpověď na tréninkové podněty by měla být sledována denně (např. subjektivní RPE = míra vnímané námahy, či jiné metody).

- Poměr práce k odpočinku během týmových tréninků by se měl postupně měnit směrem ke kratší době odpočinku.

- Hráči by měli mít během týdne alespoň jeden den volna.

Jakmile se hráči a týmy vrátí do soutěží, musí mít trenéři na paměti, že proces ještě neskončil a je třeba vzít v úvahu následující body:

- Týmové tréninky musí být krátké, 45-60 minut.

- Tréninky zaměřené na rozvoj síly by měly trvat 20-30 minut, můžou být zařazeny před týmovým tréninkem.

- Hlavní trenéři by měli zvážit častější střídání během utkání a častější time outy.

- Stále musí být kladen důraz na zotavení hráčů, zejména kvalitní spánek, výživa a hydratace (pitný režim).

- Pokud je to jen trochu možné, je třeba se vyhnout rannímu či pozdě večernímu cestování, včetně letů.“ □



FOTO SPORT: MICHAL BERÁNEK

Pozor na chluby

ALEŠ PAŘEZ

lední hokej, kondiční
trenér HC Bílí Tygři Liberec

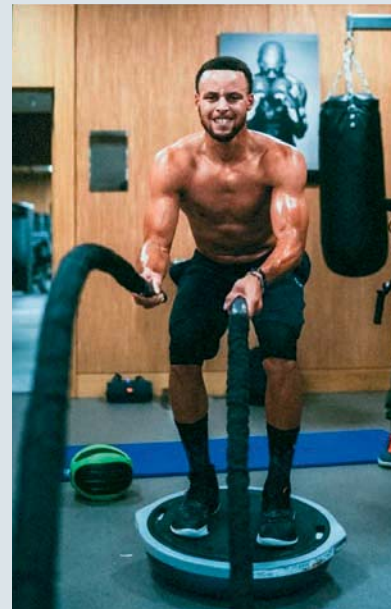


„Osobně si myslím, že do startu extraligy vládá povolí diváky na hokejové zápasy. Jestliže ne, i tak si myslím, že bez diváků se dají zápasy krátkodobě odehrát, aby se liga rozjela načas, tak jako každý rok. Dlouhodobě si soutěž bez diváků nedokážu představit, protože náklady týmů jsou tak velké, že by většina zkrachovala. Kromě toho, sport je hlavně pro diváky, je to show a podívaná na top sportovce v naší zemi.“

Co se týče fyzické připravenosti hráčů, můj názor je, že je to test pro mnoho týmů vyzkoušet přípravu individuální, kde hráči si sami najdou a zaplatí kondiční trenéry. Je zde ale i kámen úrazu, v dnešní době je na trhu spousta kondičních trenérů a většina se chlubí svojí speciální metodou, která by měla vést k výsledkům. Z nich je ale velmi malý počet, kteří mají tréninky podložené aktuálním vědeckým výzkumem. To si myslím, že bude dělicí čára v kvalitě.

Během této zbytečně přehnané koronavirové situace mají hráči šanci vzít odpovědnost do svých rukou a připravit se, jak nejlépe umí. Je to také šance si uvědomit, že výkon každého hráče je výsledek jeho vlastního celostního programu, což znamená trénink, strava, regenerace a mentální nastavení.“

David Pastrňák i Stephen Curry spoléhají na své tradiční fitness kouče. Hledání nových expertů teď může být riskantní.



INZERCE

Cesta k úspěchu vede
přes trvalé hodnoty
a fair play.

FOSFA
Life Science



GENERÁLNÍ PARTNER
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2020 - 2024



Hráči s vášní přijdou připraveni



STEFAN WEISENBÖCK

basketbal, ředitel hráčského rozvoje Brose Bamberg, trenér střelby a dovedností Brooklyn Nets v NBA a expert na rozvoj hráčů České basketbalové federace

„Poslední týdny a měsíce přinesly situaci, se kterou nikdo neměl zkušenosti. Přesto mi některé základní tendence a procesy připadají velmi podobné. Jako přímý účastník a také jako pozorovatel jsem v této době viděl obrovské rozdíly v tom, jak se jednotliví sportovci, týmy a kluby vyrovnávají se situací, která nás potkala.

Není vůbec revoluční zmínit, že každá krize přináší také příležitosti. Opravdu jsem si užil čas, který jsem strávil v prostředí a při využití metod, které ve standardních podmínkách nemám v plánu. Totéž musela řešit většina mých kolegů. Bylo skvělé pozorovat, jak dobří komunikátoři nacházejí jiné, nové způsoby komunikace, aby zůstali ve spojení a pokoušeli se pokračovat v učení a zlepšování hráčů.

Téměř ihned na začátku koronavirové krize někteří moji kolegové, kteří jsou členy trenérských štábů v týmech NBA, nastavovali Zoom porady s jednotlivými hráči. Sdíleli videoklipy, společně se dívali na určité věci z jejich hry, hledali náměty, co nového se naučit, co zlepšit, nebo jednoduše, aby zůstali ve spojení a udržovali komunikaci. Zpětně musím toto období a spolupráci hodnotit jako velmi důležité, pozitivní a také velmi kreativní.

Ze strany sportovců jsem našel podobnosti s normální předsezonní přípravou. Hráči, kteří mají největší vášeň a jsou nositeli největšího odhodlání, patří do skupiny, která přijde na předsezonní přípravu nejlépe připravena, v dobré

nebo vynikající kondici. Nikdy se nevrátí s nadváhou nebo nepřipraveni. Mají snahu zorganizovat si vlastní tréninky a najít způsob, jak a kde je uskutečnit.

Stejně tomu tak bylo teď. Zatímco někteří hráči zůstali pasivní a čekali na instrukce, jiní byli aktivní, kontaktovali své trenéry nebo ihned začali dělat věci vlastním způsobem, na který byli zvyklí. Někteří říkali, že na svých dovednostech nemohou pracovat, protože doma nemají míč. Jiní našli člověka, který měl klíče od zadních dveří nejbližší staré školní tělocvičny, a tam chodili trénovat a pracovat na svém driblinku, střelbě či různých druzích zakončení.

Našel jsem ale také velký rozdíl v tom, jak se celé kluby a týmy vypořádaly se situací. Mnoho týmů zastavilo organizované tréninky úplně a kvůli omezením musely spoléhat na telekomunikaci a sebekázeň sportovců. Byly i kluby, kte-

ré nikdy nepřestaly trénovat. Byl jsem velmi překvapen, když mi několik hráčů řeklo, že jsou stále v tréninkovém procesu („všichni chodíme na tréninky, každý den“), aby dělali basketbal, pracovali ve skupinách na kondici, bez velkých starostí o hygienické faktory nebo vládní nařízení.

Takže teď, když se v Německu chystáme na pokračování basketbalové ligy formou tzv. bublinového turnaje (10 družstev na jednom místě, v jedné hale, dvě skupiny po 5 družstvech, systémem každý s každým a následně play off, do kterého postoupí vždy nejlepší 4 týmy, délka akce maximálně 3 týdny), musím říci, že všichni účastníci turnaje - jak týmy, tak všichni hráči - dorazí s obrovskými rozdíly v jejich přípravě. Většími než po běžném posezonním či přípravném období, na které jsme byli dosud zvyklí. Rizika a příležitosti jsou mimořádné.“ □





PSYCHIKA



Výkony týmů se bez diváků můžou... zlepšit!

„Všichni prožíváme těžké a zajímavé časy: Corona Virus Days. Od momentu, kdy se začaly objevovat malé známky o ukončení tohoto období, jsme se začali připravovat na přechod do normálního života, jak nejvíce to je možné. Ano, určitě to nebude stejné jako předtím, alespoň na začátku: utkání bez diváků!

Zmizí z utkání bez diváků vzrušení ze hry, které je nedílnou součástí běžného sportovního života, včetně utkání a soutěží? Dosáhnou sportovci na opravdu úspěšné výsledky? Jak tato změna ovlivní psychologii hry a výkonu? Jak bude zasažena mentální stránka tohoto příběhu? Jak to ovlivní svět sportu a jeho důležitou část, soutěže?

Každá mince má dvě strany, a proto se na mentální stránku podíváme z obou stran.

Pravděpodobně, když jste poprvé slyšeli frázi „soutěže bez diváků“, reagovali jste negativně: nebudou žádné chorály,

písně a další výrazy podpory, žádné bubny a trubky, žádné nadšení, které předává energii a přináší vzrušení soutěží. To vše a mnoho dalšího negativně ovlivní boj, kvalitu hry a také vizuální dojem z ní a samozřejmě výkon hráče. Kromě toho hráči nebudou mít dostatečnou motivaci předvést svůj talent.

Zatímco jedna strana mince nám říká toto, druhá strana přichází s jiným názorem, který se opírá o následující studii.

V roce 1993 se basketbalová utkání univerzit Moore a Brylinsky konala kvůli epidemické karanténě spalniček bez diváků. Během nich byla provedena studie za účelem porovnání výkonu (celkový počet bodů, procenta úspěšnosti střelby z pole, úspěšnost střelby trestných hodů) u obou týmů v přítomnosti a v nepřítomnosti diváků. Výsledky naznačily, že výkony týmů se zlepšily bez přítomnosti diváků.

Mluvit o příkladu samozřejmě zároveň nevyjadřuje dostatečně vědecky pod-

loženou realitu, ale poukazuje na možnost, že je to reálné.

Jedním z důležitých faktorů ovlivňujících, zda může být výsledek pozitivní, nebo negativní, je: očekávání diváků (fanoušků na stadionu) a tím pádem tlak, který na tým diváci vyvíjejí. Dalším důležitým faktorem je schopnost sportovce zvládnout (či nezvládnout) tento tlak. Každý to má nastavené jinak, v závislosti na povaze. Nejedná se tedy o typ otázky „ano, nebo ne“ (zvládne, nebo nezvládne). Je to komplikovaná otázka, která má několik situačních odpovědí.

Jedna věc je však jistá. Sportovní odvětví, které zajišťuje svou vitalitu také ze svých diváků na stadionech, může díky jejich neúčasti ztratit určitou část své přitažlivosti. V každém případě můžeme začít uvažovat o nalezení vizuálních a počítačových řešení tohoto chybějícího bodu. Kdo ví, co se stane v budoucnosti.“ □ →



AYSIM ALTAYOVÁ

mentální coach



Hvězdná hodina tréninkových typů?



MICHAL ŠAFÁŘ

psycholog,
děkan FTK UP v Olomouci

„Publikum, divák, fanoušek jsou solí vrcholového sportu. A stejně marně, jako se snažili všichni kuchaři světa v pohádkové zemi bez soli uvařit dobré jídlo, i my se můžeme snažit hrát chutné sportovní zápasy bez diváků.“

A v čem je to vlastně tolik odlišné, když nás při utkání obklopují pouze prázdné ochozy? Co se s námi děje?

Tuto otázku si položil již před 122 lety psycholog (a současně vášnivý cyklista) Norman Triplett. V experimentu, který se dodnes považuje za průlomový, zkoumal cyklisty na velodromu. Požádal je,

aby se pokusili zajet co nejrychleji jedno kolo. V prvním případě byli na ovále sami a měřil se jim čas. Ve druhém případě současně závodila skupina několika cyklistů. Ve třetím pokusu opět jeli na oválu sami, ale za přítomnosti a mohutného povzbuzování diváků.

A výsledek? Dnes nám asi přijde triviální, ale tehdy to bylo revoluční a převratné zjištění. Cyklisté, pokud soutěžili ve skupině nebo byli povzbuzováni najatými diváky, vždy dosahovali lepších časů, než když jeli sami proti chronometru. Na základě toho Triplett stanovil první a základní premisu nových vědních disciplín sociální a sportovní psychologie: I pouhá přítomnost přihlížejících osob vede ke ZVÝŠENÍ fyzického výkonu.

V následných výzkumech a experimentech se prokázaly dva základní faktory v psychice jedince, které tuto změnu výkonu zapříčiňují. Tím prvním je zvýšení aktivační úrovně, nabuže-

ní organismu. Později byly doplněny faktory kognitivní - tedy způsoby, jak si tento pocit energie sportovec interpretuje. Jestli tomuto nabuzení rozumí a prožívá ho jako sílu, energii, zdroj sebevědomí. Nebo ho naopak vnímá jako neklid, nervozitu a napětí spouštějící pochybnosti.

Od prvního experimentu urazilo poznání ve sportovní psychologii dlouhou cestu. Následovalo mnoho dalších, upřesňujících výzkumů a původní premisa se postupně měnila do podoby, která je více v souladu s každodenní zkušeností trenérů i hráčů: Přítomnost druhých lidí MĚNÍ výkon sportovce.

U některých zásadně, u jiných mírně. U jednoho výkon zlepší, u druhého zhorší. Prokázaly se, mnohdy komplikované, souvislosti s týmovou kulturou i dynamikou, atmosférou publika, formou hráčů, předchozími výsledky, koordinační náročností činností. Byly nalezeny a ověřeny regulační techniky, které umožňují

Bude chybět hluk davu

KEN WAY

sportovní psycholog

„Výsledky utkání v anglickém fotbalu naznačují, že výhoda domácího prostředí není v současné době zdaleka tak velká, jak tomu bylo původně. Sky Sports dokončil obrovský statistický průzkum, který ukázal, že výhoda domácího prostředí, od doby, kdy liga odstartovala, před 129 lety, neustále klesá. Nejvíce to bylo v sezoně 1895/96, kdy domácí vyhráli 64/6 % utkání. V minulé sezoně to bylo 45 %. Z výzkumu také vyplývá, že „výhoda domácího prostředí zaznamenala v minulé sezoně rekordní minima ve všech čtyřech nejvyšších anglických ligách za posledních pět let.“



Na základě těchto informací můžeme dospět k závěru, že neutrální prostředí (tím může být i hra bez diváků) by mělo mít malý vliv na výsledky utkání. Neúčast fanoušků bude ale určitě mít psychologický dopad na hráče. I přesto, že hráči a trenéři jsou zvyklí hrát na trénincích bez fanoušků. Tím hlavním důvodem je hluk, který diváci fanděním vytvářejí. Výsledek bude pravděpodobně na první pohled hůř pozorovatelný, možná i lidským okem nepostřehnutelný, ale bude se projevovat v určitém období sníženým úsilím. To by mohlo být odhaleno statistikami, které zaznamenávají analytici výkonu hráčů (uběhnutá vzdálenost, sprinty s vysokou intenzitou a další).

Před mnoha lety jsem pracoval v nejméně známém profesionálním klubu, který se rozhodl přestavět svůj stadion. Cílem bylo navýšit kapacitu. Stavební

sportovcům rušivé aspekty přítomnosti druhých lépe zvládat.

Co tedy teď můžeme na hřištích očekávat? Poctivá odpověď je - těžko říci. Je to unikátní situace, přesahující historickou paměť aktivních sportovců i většiny trenérů.

Někde může převážet jistá apatie, spojená s poklesem výkonu a pocitem, že za těchto okolností hra ztrácí smysl. U někoho může naopak vést předchozí vynucená pauza k hladu po soutěži a nárůstu motivace, bojovnosti, herního zápalu. V zápasech bez publika můžeme zažít (a nepochybně zažijeme) hvězdné hodiny tréninkových typů hráčů a také výkonnostní propady některých tradičních zápasových lídrů do šedého průměru. Lze čekat větší podobnost mezi zápasy doma a venku, možná také méně překvapivých zvrátů za 'rozhodnutého' stavu.

Je v tom možná paradox, ale zápasy bez diváků mohou být zábavné a plné emocí pro zúčastněné aktéry - hráče a trenéry. Pro vnější pozorovatele z nich číší těžko pominutelný chlad. Až publikum, ten zdánlivě neorganizovaný, občas hrubý a nenáviděný, hlučící dav přináší sportovním hráčům skutečný náboj, energii - tu pověstnou sůl, která nám teď bude sakra chybět.“ □

práce se ale vážně opozdily a sezonu jsme zahájili s pouhými třemi sektory, čímž se výrazně snížila hladina hluku, která přicházela z tribun od fanoušků. Měl jsem ve svém počítači záznam hluku fandění v původní hlasitosti z minulé sezony a navrhl jsem, abychom zvuk během utkání pouštěli do reproduktorů pro veřejnost. Bylo mi řečeno, že se jedná o „negentlemanské chování“, takže myšlenka nebyla nikdy použita. Na konci sezony jsme sestoupili. Přestože bych za příčinu sestupu nikdy neprohlásil hluk davu, určitě to ke konečnému výsledku přispělo.“ □



INZERCE

Pomáhej pohybem s aplikací
EPF od Nadace ČEZ

www.pomahejpohybem.cz



SKUPINA ČEZ



PARTNER ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2001 - 2020

Buzz City. Nic není

Charlotte se přezdívá Buzz City. Je to označení pro velké město, které se někomu zdá atraktivní, protože si myslí, že je zde mnoho zajímavých lákadel jak vydělat spoustu peněz. Po několika dnech strávených ve městě a jeho okolí to mohu potvrdit. Sídli zde velká Bank of America, partner místních profesionálních sportovních organizací a zároveň podporovatel sportovních aktivit pro veřejnost. Majitelé dvou největších klubů David Tepper (Carolina Panthers) a Michael Jordan (Charlotte Hornets) si příležitosti, které jim Buzz City nabízí, uvědomují velmi dobře.

TEXT: MICHAL JEŽDÍK

Nejznámějším sportovním klubem v Charlotte je tým amerického fotbalu Carolina Panthers. Než Tom Glick, teď už prezident stejnojmenného fotbalového klubu v MLS, přišel za Davidem Tapperem, majitelem již fungujících Panthers, s myšlenkou přidat do organizace i klasický fotbal, vytvořil analýzu prostředí a podmínek, včetně ekonomické návratnosti.

První a velmi důležité kritérium je stadion. Ten budou sdílet oba subjekty a dá se předpokládat, že všech více než 75 tisíc sedadel bude při důležitých utkáních obsazeno. Proč? V celé aglomeraci Severní Karolíny a blízké hranici s Jižní Karolínou žije přibližně 16 milionů obyvatel. V oblasti je nyní pouze tento jeden klub amerického fotbalu. Basketbalisté Charlotte Hornets ani hokejisté Carolina Hurricanes (klub sídlí ve městě Raleigh, 250 km od Charlotte) si s Panthers diváky vzájemně nepřebírají. 16 milionů lidí je solidní základna pro vznik fotbalového klubu.

Další podstatný faktor: v oblasti žije silná hispánská komunita, v jejíž DNA koluje fotbal a láska k této hře. Když k tomu přidáte potenciál města Charlotte, není se čemu divit, že myšlenka zrodu fotbalového mužstva pod jednou střechou s týmem amerického fotbalu se stala reálnou.

Ke spuštění projektu došlo před 19 měsíci. Dnes, kdy do prvního utkání zbývá

více než rok, má fotbalový klub prodaných více než 25 tisíc permanentek, přičemž ještě nemá oficiální název! Management klubu vytvořil základní kostru vize a mise, které se opírají o tyto body:

- A)** Jsme součástí nejlepší americké fotbalové ligy MLS, ale **v globálním kontextu jsme malým subjektem**. Před námi jsou mnohem zkušenější kluby s velkou historií, hlavně v Evropě.
- B)** Chceme pracovat s nejlepšími mladými americkými hráči a oslovovat fotbalisty z Jižní Ameriky, kteří se ve zdejší komunitě budou cítit komfortně.
- C)** Klub bude **přestupní stanicí** pro nejlepší hráče do nejlepších organizací v Evropě.
- D)** Vytvoříme co nejlepší **tréninkové podmínky** pro mladé hráče, aby se mohli zlepšovat. Tréninkové centrum na hranicích s Jižní Karolínou v blízkosti hor (kvůli konstantnímu počasí) se již začalo stavět a bude otevřené na začátku roku 2022. Centrum bude velmi podobné podmínkám jednoho z nejlepších klubů amerického fotbalu Dallas Cowboys, včetně například biomechanické laboratoře, high performance výzkumného pracoviště, medicínských složky a dalších částí, které se v americkém sportovním průmyslu berou jako základní předpoklad fungování. Centrum se staví s předstihem také proto, aby byl vyslán jasný signál do celé ligy a hráčům, že toto je



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.

nemožné

FOTO: PROFIMEDIA.CZ



směr, kudy klub půjde. Chtějí být jiní než až v budoucnu, ale hned od začátku.

e) Fanoušci. Chtějí je oslovit nejen vítězstvími, což očekávají všichni, ale také atraktivním fotbal. Vzorem je herní styl Liverpoolu a Manchesteru City, kam jsou klíčoví lidé vysíláni na stáže.

f) Hráči. V první fázi se budou koncentrovat na nejlepší univerzitní hráče ze škol v Severní a Jižní Karolíně a na mladé hráče z Latinské Ameriky, které doplní hráči střední a starší generace, jejichž role bude kromě udržení stability výkonnosti napomáhat k rozvoji mladých spoluhráčů. Znamená to nakupovat chytře a v prvních letech se vždy vejít do platového stropu. Ten se vztahuje ve všech amerických profesionálních ligách na všechny hráče v klubu. Dá se překročit, ale z každého dolaru nad tento strop se platí do společné pokladny soutěže tzv. daň z luxusu, která je vyšší než investovaná částka.

g) Marketing. Přípravují příběh klubu, od jeho vzniku po budování a cíle. Zároveň si uvědomují, že fenoménem současného partnerství s kluby jsou společnosti zaměřené na sázky.

h) Lidské zdroje. První lidé, kteří přišli do organizace, byli přijati na pozice, v nichž budou pracovat pro oba subjekty: fotbal i americký fotbal. Důvodem bylo postavit co nejpevnější a stabilní společnost. Když se ucházeli o místo dva stejně dobří lidé, ve finále preferovali toho, který má vztah k městu nebo oblasti. Věřící, že budou mít extra motivaci na cestě k úspěchu. Ve druhé vlně byl vybrán generální manažer, který je odpovědný za výběr hlavního trenéra a společně s ním a sportovním ředitelem za selekci hráčů. Jedním z hlavních kritérií pro výběr trenéra je, aby byl inovativní, otevřený pro práci s mladými hráči a implementoval styl hry, který se bude líbit fanouškům. Ve stejné vlně přišli i ředitelé skautingu, marketingu a PR. Spolupracují se 63 skauty, kteří mají rozdělené oblasti a jsou řízeni sportovním ředitelem a šéfem skautingu, kteří připravili ID talentu – charakteristiky hráče, kterého by chtěli přivést, včetně požadovaných schopností a dovedností pro každé herní pozice.

i) Směr sportovního úseku se opírá o dvě hodnoty: **tradiční disciplína a inovace.**

Naše město, náš klub. Příznačné oznámení během zápasu NFL na stadionu Carolina Panthers, týmu amerického fotbalu, o nástupu stejnojmenného klubu klasického fotbalu do MLS v sezoně 2021.

DNES, KDY DO PRVNÍHO UTKÁNÍ ZBÝVÁ VÍCE NEŽ ROK, MÁ FOTBALOVÝ KLUB PRODANÝCH VÍCE NEŽ 25 TISÍC PERMANENTEK, PŘIČEMŽ JEŠTĚ NEMÁ OFICIÁLNÍ NÁZEV!





FOTO: PROFIMEDIA.CZ

» Pracovní atmosféra se řídí mottem: „Pohybujeme se rychle – chceme se zlepšovat – chyba je součástí procesu, ale nechceme ji opakovat.“ Celá organizace je nastavena na výkon. Každý zaměstnanec je připraven dát to nejlepší směrem dovnitř organizační struktury, i ven, partnerům, divákům a followerům.

« Komunikace je klíčová součástí kultury. Snaží se vysvětlovat všem lidem kroky, které se udělaly, co nastane a proč tomu tak je. Každá pozice je důležitá pro ideální chod a každý by měl mít pocit, že je nedílnou součástí. Každý je reprezentantem klubu.

...

Klíčové faktory se dají shrnout do pěti bodů: Každý detail je důležitý. Komunikace. Všichni lidé v organizaci jsou důležitou součástí, všichni jsme na jedné lodi a jedeme stejným směrem. Nakupujeme chytře (myšleno všechny lidské zdroje, nejen hráči). Dodržujeme hodnoty, které nás charakterizují.

Bez ohledu na to, zda tyto poznatky využijete, ať už ve sportovním prostředí, nebo mimo něj, jsou velice inspirativní. V Carolina Panthers našli odvahu vystoupit z pomyslného kruhu a budují organizaci s jasným záměrem. Mají vizi, na jejímž základě vytvořili cestu k jejímu naplnění. Inspirujeme se.

KULTURA

Tradiční koučování (disciplína staré školy) a inovativní myšlení (moderní trendy) odrážejí nastavenou kulturu. Jsme hrdí na tradici, ale ochotni využívat šance a připraveni chybovat. To je náš způsob učení se. Odráží to našeho majitele a nyní i našeho trenéra. „Každý detail je důležitý.“

KOMUNIKACE

Je zásadní v šíření kultury napříč všemi složkami, od trenérů až po finanční oddělení. Pokud všichni pochopí, co je konečný cíl, pak se sladí i kultura. Čím větší organizace, tím je důležitější nastavit a vysvětlovat všem společné cíle. Ty jsou pak lepidlem, které vás spojuje. Všichni pak mají pocit, že jsou nedílnou a důležitou součástí celku.

KDO A CO JSOU CAROLINA PANTHERS

Právě teď jsme v procesu budování, jsme mladá organizace. Avšak chceme lidi, kteří zkoušejí nové věci. Nejdůležitější je, že jsme organizací, která se učí.

NALEZENÍ SPRÁVNÉHO STŘIHU

Hledání lidských zdrojů (náborová část) je něco, co nelze podcenit. Získat lidi, od hlavního trenéra až po šéfa marketingu, je nedílnou součástí dlouhodobé vize.

JDE TO I JINAK

DĚLAT VĚCI SPRÁVNÝM ZPŮSOBEM

Chceme vyhrát tím, že budeme dělat věci správně a naším způsobem. Nacházet talenty, které nikdo nevidí. Při rozhodování se řídit našimi hodnotami. Základní motto organizace je: Vítězit na hřišti, vítězit na poli společenském. Všichni v organizaci by měli hrát/pracovat tak, aby na svém „hřišti“ vítězili. Hráči na hřišti, marketing při tvorbě skvělé show, jiné oddělení v udržování výborného zázemí na stadionu atd. Jakmile se rozhodne, co se má dělat, na nic nečekejte. Všechny kroky udělejte co nejrychleji.

VLASTNOSTI IDEÁLNÍCH LÍDRŮ

Jasná vize, konzistentní chování a nastavení a udržení kultury organizace nebo svého oddělení. Stejně tak ne být konzervativní: „Snažit se věci vidět v souvislostech a zkoušet nové přístupy.“

INOVACE A TECHNOLOGIE

Přílišné upnutí na inovace a nové technologie může postupně rozbit fundamentální základy.

CHYBY

Přijmutí možnosti chybovat je jedním ze základních stavebních kamenů. I proto je důležité vytvořit „learning culture“ (kultura založená na přijmutí chyby a poučení z ní). Majitel klubu Dave Tepper říká: „Velice si užívám, jaké chyby dělám.“ Pozor na zaměňování „pozitivní“ chyby za chybu z nedbalosti či nekompetentnosti.

VÝHODY MENŠÍCH TÝMŮ

Dynamika, rychlejší adaptace na změny.

ZDRAVÁ ORGANIZACE

Klíčové je nastavení ekonomické udržitelnosti. Její nedílnou součástí jsou jasná obchodní vize a synergie mezi byznysem a sporem.



MISTROVSTVÍ SVĚTA
JUNIORŮ VE FLORBALE 2021

28. 4.–2. 5. / BRNO / ČESKÁ REPUBLIKA



Městské haly

VODOVA

MISTROVSTVÍ SVĚTA U19 VE FLORBALE

28. 4.–2. 5. 2021



JOURNEY BEGINS

Zvykla jsem si

Už je to pár let, to jsem byl ještě předsedou volejbalového svazu, kdy mi na Silvestra kolem jedné hodiny odpoledne zvoní telefon a na displeji se objeví **HELENA HAVELKOVÁ**. Cože? Tak dobře se zase neznáme, abychom si osobně přáli do nového roku. „Dobrý den, jsem tady v Číně, a právě jsem si přetrhla achilovku, umíte mi pomoci“? Pěkná lapálie, ale nakonec jsme to za pomoci profesora Koláře zvládli. Operace v Praze proběhla, tuším, 2. ledna. Teď jsme spolu mluvili hlavně o profesionalismu.



FOTO: DINAMO MOSKVA



FOTA: HERBERT SLAVÍK

ZDENĚK HANÍK

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



Helena získala mistrovský titul ve třech zemích. Ne ledajakých, ve třech volejbalových velmocích – v Rusku, Itálii a Polsku. Vyhrála evropský pohár CEV a byla několikrát vyhlášená nejlepší hráčkou. Je čtyřnásobnou držitelkou ocenění Volejbalistka roku. Takovouhle vizitku má toho času jediná volejbalová osobnost v Česku. Je pro mě vzor toho, co řadím pod pojem profesionální sportovec. Není tajemstvím, že aktuálně žije ve vztahu s jedním z nejlepších volejbalistů světa Georgem Grozerem, což je další lahůdka z jejího života. Dost podnětů pro dialog přesahující hranice jejího sportu.

ZDENĚK HANÍK: „Heleno, co pro tebe znamená pojem professionalismus?“

HELENA HAVELKOVÁ: „Professionalismus je pro mě všechno. Odmala se snažím být blízko téhle představě, protože si myslím, že ke sportu profesionalita patří. Kdo by nebyl profesionální, nemůže být vrcholový sportovec, takže opakují: profesionalita je pro mě vlastně všech-

HELENA HAVELKOVÁ

- nejlépeší česká volejbalistka, dlouholetá kapitánka reprezentace
- smečařka Dinama Moskva, dříve hrála za Slavii Praha, italské kluby Sassuolo, Busto a Monzu, ruský Krasnodar, turecké Eczacıbasci Istanbul, polský Chemik Police a čínskou Šanghaj



no v životě. Neřešit si vlastní problémy na úkor volejbalu, pravidelná docházka na tréninky, nehledat žádné úlevy, vědět, proč sport dělám. Každé ráno vstávat a říkat si, proč jsem v zahraničí? Proč jsem daleko od rodiny? Proč jsem daleko od přítele? Myslím si, že to všechno k profesionalitě patří. Nepřipouštět si žádné negativní myšlenky, být nastavený pouze na sport.“

ZH: „Znamená to podřídit tomu život?“

HH: „Podřídit možná, ale ne obětovat.“

ZH: „Kde je rozdíl mezi podřídit a obětovat?“

HH: „Obětovat pro mě znamená něco vnuceného. Někdo mě k něčemu nutí a já to dělám, i když o tom nejsem přesvědčena. Ale podřídit znamená, že jsem dobrovolně smířena s tím, že to něco stojí, nezaobírám se tím a jdu si za svým cílem.“

ZH: „Jakou roli v tom hrají peníze?“

HH: „Je to hodně individuální záležitost. Pokud se bavíme o volejbalu, jsou lidé, kteří hrají jenom pro peníze. Ze začátku je to sice baví a jde to skvěle, ale poté →



ztrácí chuť ke sportu a táhnou je jenom ty peníze. Já jsem tohle nikdy v kariéře neměla. Chtěla jsem vždycky hrát v dobrém týmu a vyhrávat. Peníze pro mě nebyly stěžejní. Jsou třeba hráčky, které chodí z týmu do týmu a říkají manažerovi: Sežeň mi angažmá, kde dostanu nejvíc. Jsou ale hráčky, jako jsem třeba já, které si ty týmy vybírají. Jasně, peníze k tomu patří, je to naše práce, ale není to prioritní.“

ZH: „Kolik to vezme času a energie?“

HH: „Stojí to všechno. Od 12 let, kdy jsem začala hrát volejbal. Už v pubertě,

od 15 do 18 let, kdy jsem hrála v Čechách, to znamenalo nechodit s kamarády - a v tomhle věkovém období je to u většiny lidí o nějaké partě - třeba na diskotéky. To jsem neměla. Pro mě byl volejbal prioritou, která mě stála méně přátel, méně užívání si.“

ZH: „Lituješ toho?“

HH: „To rozhodně ne, nelituji toho. Ale když to vezmu víc do hloubky, já jsem v 18 letech odcházela do zahraničí, nemám kvůli tomu vystudovanou žádnou vysokou školu. Na tu dálku to prostě nešlo, protože tady musíte být

1

V roce 2012 vyhrála Helena Havelková s reprezentací Evropskou ligu, Final Four tým ovládl v Karlových Varech.

alespoň trochu víc. Ale já jsem byla v Itálii a musela jsem tam žít svůj sportovní příběh, jinak by to za nic nestálo. Takže to je například cena, kterou jsem zaplatila. A dál, nejsem od 18 let s rodinou. Doma jsem až do minulého roku byla jenom týden v roce, takže rodinné vztahy jsou také na dálku. A totéž partnerské vztahy – rovněž na dálku, a ne každý tohle zvládá. Ale já jsem na to zvyklá a nic jiného neznám. Když někomu řeknu, že svého partnera vidím jednou za dva měsíce, tak to ani nepochopí. Pro mě by bylo divné se vidět každý den. Zvykla jsem si na to. Všechno něco stojí.“

ZH: „Takže ses naučila žít sama?“

HH: „Ano, naučila jsem se všechno si zařizovat sama. Jsem takový mačo, jak se říká. V partnerském vztahu to potom není úplně jednoduché, protože když jsem zvyklá sama žít, všechno si zařizovat, tak s tím chlapem, zvláště když máte partnera jako já, který je rád chlapem, je to docela srandovní. Ale naučila jsem se žít v tomto samotářském režimu a všechno tomu podřizovat. Nejsem zvyklá, abych si říkala o pomoc a o rady, takže se to teď trochu učím.“

ZH: „Jak jsi trávila nucenou karanténu?“

HH: „I když byla karanténa, absolvovala jsem každodenní program. Pořád mít nějaký plán v hlavě, nejenom se flákat. Výživa, sport a sportovní doplňky. Například nemůžu jíst všechno, co se namane, professionalismus je i o výživě. Pořád ten cyklus jede. I když mám volno, nevypadávám z toho. Takže žádné volno vlastně nemám a ani ho nechci mít. Hlavu mám takto nastavenou a jedu pořád, i když máme vynucené domácí vězení.“

ZH: „Umíš říct, kolik hodin denně strávíš v plné sezoně přípravou na volejbal?“

HH: „V tuto chvíli to jsou asi tři hodiny denně. Pokud jsme v sezoně, tak jsou to

ráno tři hodiny a odpoledne tři hodiny. Samozřejmě záleží na dnech, ale v plných dnech je to takto.“

ZH: „Co znamená reprezentace?“

HH: „Reprezentuji a reprezentovala jsem 15 let. Pro mě to je a byla vždycky čest, hrát za Českou republiku. Nebudu skrývat, že jsem záviděla Američankám, Brazilkám, Italkám, které hrají ve svých zemích a mají mnohem větší možnost dostat se na olympiádu. A hodně se od toho odvíjí angažmá. Pokud jste Brazilka nebo Američanka, shání se práce mnohem lépe, protože se více ukazujete. Dostávat se do super klubu z Čech je podstatně těžší. Jsem ale ráda, že jsem Češka. Všechno mě tady baví. Poznávám jiné kultury, ale do Čech se velmi ráda vracím. Jsem tu ráda. Když jsem byla mladší, říkala jsem si, že budu žít v Itálii. Postupem času jsem si to rozmyslela a pořád jsem s Čechami spojená. Pro mě je reprezentovat Českou republiku čest. Uvidíme, jak to bude dál.“

ZH: „Pokud vím, byly tam i určité vztahové rány a šrámy...“

HH: „Když jsem začínala, v 18 letech jsem šla ven. V tu dobu bylo hodně hráček v zahraničí. Hodně jich bylo v Itálii i v dalších nejlepších světových ligách. Ta generace byla, myslím si, na trošku vyšší profesionální úrovni, než je teď. Bohužel. V tu dobu jsem si vždycky více rozuměla se staršími než s mladšími.“

A později jsem se setkávala s tím, že třeba ne všechny hráčky jsou profesionálky. Nevím, jestli všechny jdou skutečně trénovat a hrát zápas se stejným cílem. Zkrátka v tuto dobu nemáme tolik hráček, které by hrály po světě, sbíraly by zkušenosti a měly dostatečnou pokoru. Takže v tomhle střetu přístupů to trochu skřípalo.“

ZH: „Není to trochu tím, že jim připadá nadřazená a arogantní?“

HH: „Možná trochu ano. Ovšem nemyslím si o sobě, že bych taková byla. Já jsem se nikdy nenadřazovala. Hrozně mě těší, když můžu hrát s mladšíma holky, předávat zkušenosti, a ty holky mě poslouchají. Myslím si, že to byl taky trošku problém, že někdo to vnímá tak,

že chci někoho poučovat nebo se nad někoho nadřazovat. Ale já to tak vůbec nemyslím. Myslím to dobře. Byla bych hrozně ráda, aby celý národák, ten mi je nejbližší srdci, se vyvíjel jako tým. Hrozně ráda bych svoje zkušenosti dávala k dispozici. Prostě mám snahu předávat, co jsem nasbírala za celou kariéru, to je všechno.“

ZH: „V čem nejsou některé reprezentantky profesionálkami?“

HH: „Nejsem si jistá, že každá jde na trénink, protože chce být lepší. Chtít se zlepšovat, něco se naučit a chtít se dostat do lepšího klubu v zahraničí. Myslím si, že můj přístup je jiný, prostě profesionálnější než u některých jiných. Ne všech, samozřejmě.“

ZH: „Je to tak, že nemají volejbal na prvním místě?“

HH: „Já si nemyslím, že by se holky nechtěly dostat do zahraničí. Ale ono to samozřejmě něco stojí. Bolí to. A ne všechny jsou schopné tuhle obět přinést. Já, pokud hrají volejbal, do toho dám všechno. Nezájímá mě okolí, nezajímají →

INZERCE

**CZECH
SOFTBALL**



Historický úspěch! Čeští softbalisté získali bronz na juniorském mistrovství světa.

Více o cestě za bronzovým snem na Novém Zélandu a o tom, kolik českých hráčů bylo v All Star týmu se dočtete na softball.cz.



mě pomluvy atd. Když jdu na trénink, nepotřebuji si s nikým vyřizovat účty. Jdu na trénink a chci si trénovat, chci se zlepšovat a chci být jedna z nejlepších ve volejbalu. To je profesionalismus. A nemyslím si, že to všechny mají takto nastavené.“

ZH: „Přijdeš někdy domů a rozbřečíš se? Přijde na tebe někdy stav malé holky?“

HH: „Ano. Nebudu lhát, že ne. Mám to tak jednou za měsíc. Je to hodně dané cizinou. Nejsem si jistá, že by to bylo stejné, kdybych hrála tady v Čechách nebo se vracela více do Čech, což se mi teď trochu více daří. Ale také mám takové stavy. Vystřídala jsem skoro všechny volejbalové země. Každá je jiná, charakteristika hráček a individualit. Opravdu jsem se musela naučit spolupracovat se spoustou kultur a nátur. Musela jsem se naučit i hodně jazyků, to také bývá velká bariéra, pokud se nemůžete pořádně domluvit. Ano, padá to na mě tak jednou za měsíc, kdy si říkám, co tady vlastně dělám? Neměla bych se lépe v Čechách? Doma? U přítele? Ale vždycky si udělám takovou chvíli nebo večer, pustím si film a úplně vypnu. A druhý den už jsem už zase v pohodě.“

ZH: „Co druhá kariéra? Život po životě“

HH: „Naučila jsem se nepřemýšlet dopředu. Stala se mi dvě vážná zranění. Dvakrát jsem vypadla na dvě sezony. A zvláště s tou achilovkou to bylo takové, že jsem hrála, a za vteřinu, zničehonic, jsem byla zraněná a nevěděla, jestli se k volejbalu vůbec vrátím. To mě naučilo nepřemýšlet příliš dopředu, protože linkovat budoucnost vlastně ani moc nejde. Takže si užívám profesionálního volejbalu, být ve volejbalovém dění, a nepřemýšlím nad tím, co přijde. Říkám si, že až se to stane, nebo až, z jakýchkoliv důvodů, nebudu moct hrát volejbal, prostě si to vyřeším tak, jak jsem zvyklá to dělat doteď.“

VZKAZ OD ZDEŇKA HANÍKA

„HOLKY, HRAJTE VOLEJBAL PRO RADOST. JE TO KRÁSNÝ, SPOLEČENSKÝ SPORT, JEDEN Z MÁLA, KTERÝ SE DÁ HRÁT SMYSLUPLNĚ DOHROMADY S CHLAPAMA. POKUD SE ALE ROZHODNETE HO HRÁT PROFESIONÁLNĚ, PŘIPRAVTE SE NA TO, ŽE BUDE NUTNÉ ZAPLATIT ZNAČNOU CENU.“

VZKAZ OD HELENY HAVELKOVÉ

„VOLEJBAL JE KRÁSNÝ KOLEKTIVNÍ SPORT, U KTERÉHO NEDOCHÁZÍ ANI NA VRCHOLOVÉ ÚROVNI K FYZICKÉ NEBO OSOBNOSTNÍ DEFORMACI. JEN JE K NĚMU POTŘEBA TROCHU VYRŮST.“ (ÚSMĚV)



Hřiště podle vzorce

Po dobrém trávníku míč neskáče a drží se při zemi. Fotbalové kluby už přišly na to, že díky robotické sekačce je trávník hustý a kvalitní i v dobách sucha.

Fotbalové trávníky jsou tradičně sekány podélně s nejdelší stranou hřiště. Vznikají tím pohledové pruhy, protože je trávník sekán jen v jednom směru. Mnohem lepší výsledek pro zdravý trávník ale zajistí jeho sekání ve více směrech. Díky tomu stéblo nelehá k jedné straně. Zajistí to nejlépe robotická sekačka. A není potřeba lidská síla k její obsluze.

V nahodilosti je krása

Pro nepoučeného diváka může vypadat pohyb robotické sekačky jako zmatečný a nelogický. Jenže právě tohle vývojáři chtěli. Inženýři švédské společnosti Husqvarna už dávno zpozorovali, že jedině trávník zkracovaný ve více směrech optimálně prospívá. Dalí proto svým robotickým

sekačkám Husqvarna Automower® zadání pracovat nahodile. Sekají tedy v kružnicích a nepravidelných vzorcích, takže na trávníku nezůstávají nevzhledné pruhy a čáry. Sekačka se řídí signálem GPS a nikdy neprojde stejné místo dvakrát shodným směrem. Sama pozná oblast s vyšší trávou, a pokud je naopak období sucha, vyčkává a šetří energii.

Neruší okolí

Díky ultra tichému pohonu nebude robotická sekačka rušit sousedy fotbalového stadionu. Může dokonce pracovat i v dobách odpoledního klidu nebo třeba v noci. A nezastaví ji ani déšť. Díky nepřetržitému zkracování mohou zůstat odřezky na trávníku, ten tak nepřichází o vláhu, zůstává stále krásně svěží a zelený. Ocení to hráči, protože se trávník rychle obnovuje po zápase. A míč po něm neskáče a drží se krásně při zemi.

Víte, že...

... práci robotické sekačky lze sledovat díky mobilní aplikaci odkudkoliv?

tiché město



Husqvarna

Husqvarna Tiché město

- › Husqvarna je světový lídr v robotickém sekání už od roku 1995
- › Robotické sekačky Husqvarna Automower® pracují efektivně a hlavně potichu – můžete sekat i ve dnech pracovního klidu nebo v noci
- › Výkonné ostré břity useknou každé stéblo trávy a malé odřezky trávy zároveň trávník hnojí – dosáhnete proto zdravý a krásně zelený trávník bez mechu
- › Husqvarna Automower® s pohonem všech kol vyjede i prudká stoupání
- › Sekačka v mobilu – díky mobilní aplikaci Automower Connect můžete sekačku řídit a kontrolovat z mobilu



Všechny zápasy jedině v O₂ TV



Vsadte si na FORTUNA:LIGU

www.ifortuna.cz

18+

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



FORTUNA