

COACH



Sport

magazín vydávaný
ve spolupráci s Českým
olympijským výborem



ČESKÁ
TRENÉRSKÁ
AKADEMIE

Neno má šestý smysl

Tomáš Satoranský

o Ronenu
Ginzburgovi,
trojnásobném
Trenérovi roku
v týmových hrách

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



PŘEDPLAŤTE SI **DENÍK SPORT** S AUTOKAMEROU ZDARMA

S předplatným na 3 měsíce **za 1350 Kč**
ušetříte až 19 % proti běžnému prodeji!



Jako dárek získáte autokameru
Niceboy PILOT Q2 WiFi v ceně 999 Kč.
Budete mít tak kompletní přehled
o vaší jízdě a případných kolizích,
kterým se ale raději vyhněte!



Objednávejte na **iKIOSEK.CZ/SPORT**,
přes email **predplatne@cncenter.cz**
nebo telefonicky na čísle **253253553**
(při objednávce sdělte kód **SPT 2206D**)



Sport

PLATNOST AKCE JE DO 30. 6. 2022 NEBO DO VYČERPÁNÍ ZÁSOB.

COACH

COACH. Měsíčník. Ročník 7., číslo 6,
vychází 7. 6. 2022.
Samostatně neprodejné,
vychází jako příloha deníku SPORT.
Adresa: 170 00 Praha 7, Komunardů 1584/42,
e-mail: magazinsport@cncenter.cz,
www.isport.cz,
telefon: po předvolbě +420 225 97
volte linku 5275,
Redakce – linka 5111.

Šéfredaktor: Lukáš Tomek,
vedoucí redaktor: Petr Schimon,
grafici: Jaroslav Komolý, Kristýna Pašek Kubová,
autor grafické úpravy: Milan Jaroš,
redakční rada: Michal Ježdík, Filip Šuman,
Zdeněk Haník, Michal Barda,
obchodní ředitel-print: David Šaroch (7227),
inzerce: Jan Nassir (7338),
jan.nassir@cncenter.cz,
kontakt na inzertní poradce: linka (7512),
ředitel marketingu: Jaroslav Sodomka,
marketing: Patrik Kubečka,
e-mail: patrik.kubecka@cncenter.cz,
Chief Customer Officer: Libor Berka.

Vydává: CZECH NEWS CENTER a.s.,
Komunardů 1584/42, 170 00 Praha 7,
IČO: 02346826
Generální ředitel: Juraj Felix, Tomáš Stránský.
Rozšiřují společnost PNS a.s.
Tiskne: Slovenská Grafia a.s.,
ISSN 2464-6865.

Registrace MK ČR E 22423.
Nevyžádané rukopisy, fotografie
a kresby se nevracejí.
Redakce nezodpovídá za obsah inzerátů.
Publikování nebo jakékoli jiné formy dalšího
šíření obsahu časopisu COACH
jsou bez písemného souhlasu vydavatele
zakázány.
© CZECH NEWS CENTER a.s.

TERMÍN UZÁVĚRKY: 31. 5. 2022

TITULNÍ SNÍMKY: ČBF/VÁCLAV MUDRA,
SPORT/PAVEL MAZÁČ

VE SPOLUPRÁCI:



FOTO: BARBORA REICHOVÁ/ČOV

Sláva na divadle

Promiňte mi, že tentokrát budu na začátek trochu osobní. Moje dva světy – jeden černobílý sportovní a druhý pestrobarevný umělecký – se o moji osobnost perou vlastně celý život. Oba mají svoje kouzlo, oba miluji, ale jsou to světy vzdálené.

Pokusy o jejich smíření podnikám dlouhodobě, většinou marně. A přeci. V tomto čísle informujeme, kterak se to přesto povedlo. Řeč je samozřejmě o Trenérovi roku. Trochu to vysvětlím.

Když jste účastníkem akce, jako je třeba vyhlášení Sportovce roku, vypadá to v televizi asi profesionálně, ale zevnitř je to sterilní a trochu nuda. Tedy aspoň pro mě. To jsme od roku 2013, kdy jsme vymysleli Trenéra roku, nechtěli – být nudní pro lidi, kteří na akci přišli.

Snažili jsme se to dělat bezprostředně, civilně. Ale stejně, i když hrál Hradišťan, Ivan Hlas, moderoval Marek Eben, nikdy to nebyla zábava pro všechny. Byly to svaté okamžiky pro ocenění, ale někteří skrytě zívali. A tak jsme dospěli až k momentu, který zrcadlí celé číslo Coache, jež držíte v rukou.

Spouštěčem byla loňská akce „Nezlomní trenéři“, která navazovala

na Čtyři dohody, divadelní hru Jardy Duška. Po představení bylo cítit, že tento formát lidé ze sportovního prostředí přijali, a my jsme na stopě. A tak jsme to riskli – vyhlášení Trenéra roku jako součást divadelního představení! A ještě k tomu představení mimořádně vulgárního, byť se sympatickým filozofickým vyústěním.

Ucpañej systém v Dejvickém divadle – znáte? Skvělí herci v roli předávajících. Tak o tom je v podstatě celé číslo měsíčníku Coach. Taková prdel jako v divadle to asi nebude, ale snad tu atmosféru vycítíte. Má to ale jeden háček. Nevím, jak budeme tenhle gól překonávat?

Příjemnou četbu a sladké léto...

Zdeněk Haník

bývalý trenér volejbalové reprezentace a předseda České trenérské akademie ČOV





Workoholik bez velkého ega

Ronen Ginzburg pokračuje v úžasné práci s elitním výběrem českých basketbalistů. Izraelský expert po slavném rozmachu na mistrovství světa senzačně vytáhl mužstvo dlouhánů i na olympijský turnaj do Tokia a potřetí převzal ocenění Trenér roku v kategorii týmových sportů. V téměř hodinovém rozhovoru, vedeném dotazníkovou formou, o něm poutavě vypráví jeho kapitán a přítel **TOMÁŠ SATORANSKÝ**. „Já si nemám na co stěžovat, já pod Nenem hraju hodně,“ směje se.

TEXT: PETR SCHIMON



Můj první dojem z Nena?

„Byl jsem nadšený z toho, že přichází zahraniční trenér. Protože jsem si říkal, že to chce někoho s jinou vizí. On měl zkušenosti z Nymburka, byl asistentem Katurina, který na mě působil jako generál. Myslel jsem si, že Neno bude něco podobného, že bude hodně tvrdý.“

Čím mě po prvním setkání zaujal, překvapil?

„Všude vyprávím, a on mi to potvrzuje, že je ohromný rozdíl mít ho v reprezentaci a v klubu. Naprosto rozumí tomu, co je nutné pro trénování národního týmu, a líbí se mi, že partě spíš nechává volnost. Protože v repre je každý sám za sebe, ne proto, že podepsal kontrakt. Navzdory té volnosti je na něm zároveň vidět péče, aby se nám dařilo. Fakt se stará - na to, odkud pochází - jak se nám, Čechům, daří. Určitě je workoholik, ale zároveň nemá velké ego, a to nám v národním náramně vyhovuje. V klubu by byl tvrdší. Umí to. Někdy kolem něj člověk musí být delší dobu, aby pochopil, jak komunikuje s týmem. V některých věcech je k novým hráčům docela uzavřený. Jeho největší předností je basketbalový instinkt. Ten má celá izraelská skupina, asi nejen v basketbalu. Mají takový ten šestý smysl. Myslím si, že dokáže výborně odhadnout, jaký hráč se nachází v jakém stavu před zápasem, komu dát prostor, a komu ne. Tyhle jeho nuance se nám v průběhu času hodně vyplatily. To má málokdo.“

Kam bych ho vzal na jídlo?

„Už jsme párkrát v Praze zašli. Máme velice silný a blízký vztah, byl i na mojí svatbě, jako jeden z mála trenérů. Vidíme se prakticky každé léto. Často za mnou jezdil, poprvé už kdysi do Sevilie. Náš vztah není jenom trenér a hráč, jsme přátelé. Vzal bych ho někde s middle east pokrmy. Několikrát jsme byli v SaSaZu, protože tam vařil izraelský kuchař. Tam chodil rád. Vzal jsem ho párkrát na snídani do karlínské Esky, protože bydlí poblíž. Hodně často jí v Paprice, má orientální chutě a daleko od domova mu to chybí. I když pivo nepije, neskutečně rozumí české mentalitě a ví, že hráči chodí za českou kuchyní, já bych ho vzal do trochu víc nobl podniků.“ (úsměv)

Kam s trenérem za kulturou?

„Jeho kino = sledování zápasů. Protože je ještě trochu old school trenérem, který než aby mu to někdo sestříhal pro nějaké účely, radši sleduje celé zápasy sám. Vím i od asistentů, že zvládne vidět 10 hodin zápasů jednoho týmu, klidně outsidersa. V tomto směru je fanatik. Takže ho na jinou kulturu než na Basketbalistu roku netipuju.“ (směje se)

Umí jiné sporty?

„Byl střelec, šikovná ruka, tím se chlubil. V Izraeli je basket tak dominantní, že jsme se ani nebavili, že by hrál něco jiného. Na míčové sporty by byl asi dobřej, ale kromě basketu nevím... Na jiné sporty byli asistenti, třeba Petr Czudek umí všechny míčové sporty. Ale Neno je

RONEN GINZBURG

Narozen: 19. září 1963 v Tel Avivu

Pozice: trenér české reprezentace basketbalistů

Hráčská kariéra: Beitar Tel Aviv (1981-95)

Trenérská kariéra: Bnei Herzliya (2000-01), Ramat HaSharon (2001-04), Bnei Hasharon (2004-05), Habik'a B. C. (2005-06), ČEZ Nymburk (2006-10 asistent, 2011-17 hlavní trenér), česká reprezentace (2013-?)

Největší úspěchy: 6. místo na MS (2019), 9. místo na OH (2021), 7. místo na ME (2015), český Trenér roku 2018, 2019 a 2021 v kategorii týmových sportů, s Nymburkem oslavil 7 ligových titulů a českých pohárů

TOMÁŠ SATORANSKÝ

Narozen: 30. října 1991 v Praze

Pozice: basketbalový rozehrávač, kapitán reprezentace

Kariéra: USK Praha (2007-09), Sevilla (2009-14), Barcelona (2014-16), Washington (2016-19), Chicago (2019-21), New Orleans (2021-22), San Antonio (2022), Washington (2022-?)

Bilance v NBA: 388 zápasů, v průměru 22,2 minut, 6,9 bodu, 4,1 asistence, 2,9 doskoku

Největší úspěchy: 6. místo na MS (2019), 9. místo na OH (2021), 7. místo na ME (2015), draft do NBA (32. místo 2012), vítěz španělského Superpoháru (2015), 2. v asistencích španělské ligy (2012-13)

INZERCE

ČESKÁ
OLYMPIJSKÁ
NADACE



ČESKÝ
OLYMPIJSKÝ
VÝBOR

Pomozte nám
vrátit děti
ke sportu.
Stojí to za to!

www.olympijskanadace.cz



HLAVNÍ PARTNER



HLAVNÍ MEDIÁLNÍ PARTNER



Česká televize



FOTO: BARBORA REICHOVÁ/ČOV (4X)

ten poslední, kdo by se s námi zapojoval do sportovních legráček. Kdybych řekl, že s námi hraje pinčes, spoluhráči by se smáli. V těchto aktivitách zůstává stranou, což si myslím, že je pro trenéra správně.“

Pečuje o sebe?

„Myslím si, že když na to má čas, tak jo. Jakmile je zápas, dokáže být hodně nervózní, jeho nálada se prudce změní. Není s ním moc řeč, zamkne se do sebe. Je neuvěřitelně vidět jeho koncentrace, emoce navenek nedává znát. Ale na pár akcích jsem s ním byl, vymódit se umí, i když jsem to moc nezkoumal. (úsměv) Oblek, sako. Má výborné vychování. Moje manželka vždycky říká, jaký je to gentleman.“

Jak se chová na společných cestách?

„Nechci říct, že je odměřený vůči týmu, ale je trochu uzavřenější. Povídá si s hráči, se kterými má větší vztah, tedy se mnou, Veselkou (Janem Veselým), klukama z Nymburka. Ale není to delší konverzace. Na nároďáku se chová jinak, než když za mnou přijede na schůzku a bavíme se o jiných věcech než o basketbalu. Když máme za dva dny hrát s nějakým soupeřem, chodí při cestě za mnou nebo za Veselkou a ptá se na konkrétní hráče. Říká: ‚Veselka, what do you think about this guy?‘ Protože ví, že jsme s nimi v klubech hráli. Je vtipný, že přesně vím, když na mě zavolá, co bude potřebovat. A mám to na něm rád. Sdílí to s lídry týmu a zajímá se. Co má na cestách rád? Stěžovat si, když se někde zasekneme. To

„VÁŽÍ SI ŠANCE, KTEROU OD ČESKA DOSTAL. JE VDĚČNÝ, COŽ JE SOUČASNĚ JEHO NEJVĚTŠÍ MOTIVACE. CÍTÍ LÁSKU ČESKÉHO NÁRODA K NĚMU, TAM NACHÁZÍ SVOU ENERGIÍ.“

šlíl totálně. Třeba na přepážce na letišti nebo v hotelu. První, co zaslechnete: ‚Majkl (Michal Šob, manažer reprezentace), what's going on?‘ Vždycky se tomu smějeme, protože při takové velké výpravě s týmem se vždycky něco zasekne. A Neno vždycky brblá: Ty jo, kdybychom byli v Izraeli, tam by to šlo jedna, dva, tři. Pořád má v sobě tohle vnímání. Dokáže správně i ženské za přepážkou, které s tím nemají nic společného.“ (směje se)

Na co rád kouká v televizi nebo v počítači?

„Na basket. O hráčích, kteří jsou v nároďáku, ví hodně. Chodí na českou ligu. Hodně se zajímá, což je ta nejdůležitější role hlavního trenéra reprezentace.“

Jakou poslouchá muziku?

„Izraelskou. Oni jsou velcí patrioti, asi největší, co znám. A není se čemu divit, historicky.“

Ronen Ginzburg, Tomáš Satoranský
a Ivan Trojan a spol. při vyhlášení Trenéra
roku v Dejvickém divadle

Neno a Česko?

„Myslím, že má Čechy hrozně rád. Užívá si naší mentalitu, že si neděláme nic z ničeho. Vždycky mi to přibližuje tím, že tady se prohraje, chvilku to někdo řeší, a pak je to v pohodě. Zatímco v Izraeli by ho zabili, byl by v novinách natíraný dva týdny. Míň tlaku mu vyhovuje. A na druhou stranu si vychutná i věci, co my. Dokážu si ho třeba představit, že se podívá na nějaké hokejové zápasy na mistrovství světa. O Čechy se zajímá. A váží si šance, kterou od Česka dostal. Je vděčný, což je současně jeho největší motivace. Cítí lásku českého národa k němu, tam nachází svou energii.“

Je víc koučem, nebo trenérem - učitelem?

„Řekl bych, že koučem, ale z pozice, že jsem s ním jenom během dvou měsíců v nároďáku. A tam role hlavního trenéra není, aby hráče něco naučil. Oni tam přijedou připravení. Nebude vymýšlet individuální tréninky pro mladší reprezentanty, to je spíš na asistentech. Role hlavního trenéra je poskládat všechny kousky do sebe a vytvořit ten nejkompaktnější tým. A to dělá dobře. V tom je hodně tvrdohlavý. Věřící všem cvičením, která dělal doposud, a někdy jsou tréninky lehce monotónní. Musíme občas trochu protestovat, jestli něco nezměníme. (úsměv) Ale zatím to vycházelo, takže →

INZERCE





FOTO SPORT: PAVEL MAZÁČ

jsme ani neměli možnost si stěžovat. Co má fakt rád, a je to dobrý pro národák: snaží se nás dostat do co nejlepší kondice. Neříkám tím, že někdo přijde bez kondice. Ale i tím naším stylem, hodně rychlým basketem nahoru dolů, už to bude těžší. Jsme tam převážně třicátníci a výš, hodně často hrajeme pět na pět a hodně často je to volná hra. A právě z toho často čerpáme v hlavních zápasech. Naše tranzice, přechod do útoku, je jedna z nejlepších nejen v Evropě, máme na to vhodné typy hráčů. Takže se během tréninků většinou dostaneme do velice dobré kondice. A samozřejmě akce, které Neno má, se dost často opakují. Ale hodně nám to pomáhá. Jak je člověk naučený, nemusí se ničemu přizpůsobovat, takhle by to mělo vypadat. Má některé střelecké soutěže, které nemůžu vystát, ale to už u něj nezměním.“ (směje se)

Slyším ho při utkání? Jak často mění plán?

„Zažil jsem hodně trenérů, spíš v Euro-lize, kteří jsou v komunikaci během hry

2020

Od konce října tohoto roku vlastní izraelské i české občanství. „Česká republika se stala mým domovem mimo domov,“ konstatoval Ronen Ginzburg.

velmi aktivní. Xavi Pascual, Joan Plaza. Nenova největší komplikace je komunikace vůči hráčům, aby přesně věděli, co on si myslí a co on zrovna potřebuje s týmem dělat. Já vím přesně, co on chce, ani se nemusíme domlouvat verbálně. A tak se většinou starám, jak si každý může všimnout, o komunikaci směrem k ostatním. Neno obvykle mluví během timeoutů. Se mnou třeba při šestkách. Ale jako kouč spíš analyzuje, než aby vykřikoval pokyny během zápasu. To hráče někdy svazuje, brzdí. Je mnohem jednodušší hrát pod trenérem, který to po hráči ne-

chce během hry. Náš styl je tak rychlý, že by k tomu ani nebyl prostor. Takže Neno nejvíc komunikuje obranu, spíš se soustředí na to, koho má druhý tým na hřišti, a jak budeme atakovat nebo bránit.“

Cít pro střídání a změnu taktiky?

„Já si nemám na co stěžovat, já hraju hodně. (úsměv) Ale ten cit má, to je asi jeho největší přednost. Někdy se může zdát trochu tvrdohlavější v tom, že si nechá na hřišti své koně. Je znát, komu hodně věří, a komu ne. Ale jeho síla je v tom, že když se nedaří nebo jsme střelecky mimo, pošle hráče, o kterém si myslí, že to může změnit. S Palym (Lukáš Palyza) nebo s Mičegem (Martin Peterka) to dělá hodně často. Už několikrát nám to přineslo ovoce. Pro tyhle kluky je to náročný, vnímají, že nemají zas takovou důvěru. Ale on je zná, přesně zná jejich styl, hodně jich měl v Nymburce, což pomáhá. Nejen že je viděl na vlastní oči, ale měl tam dlouho i Orena Amiela. Podle mě spolu komunikují každý den, takže si tuhle analýzu vždycky udělá. Opravdu má své koně,

kteřé tam chce poslat na jeden zápas, protože ví, že budou perfektní proti stylu soupeře. Jako byl třeba Paly proti Japonku na olympijské kvalifikaci v Bělehradě 2016, kdy jim nasypal 22 bodů.“

Baví ho víc příprava, nebo analýza?

„Je to vlastně stejná věc, a baví ho hodně. Někdy je to pro hráče až unavující, protože vidět je dost. Možná kromě Ameriky, protože na co se tam chcete připravovat? Říkal: They can do everything, you know. Just go there and play. (úsměv) Ale jsou týmy, spíš ty, které nejsou v roli favorita, na které děláme přípravu hodně dlouhou. Pak jsme schopní mít tři videa, z toho jedno je koukat na celý zápas a na celou půlku. Je to někdy únavné, ale rozumím tomu, že chce tyhle informace předat hráčům. A to se nezmění.“

Trenérův oblíbený motivační prvek?

„Bývá to krátké, ale řekne to důležitě. Třeba v Kanadě při olympijské kvalifikaci měl dobré prvky. A ví, že něco řeknu týmu i já, takže nechce chodit do mého rybníčku. Když se pořád někdo snaží něco říkat, je to spíš demotivační.



Na konci února se Tomáš Satoranský vrátil do Washingtonu, kde v roce 2016 dobrodružství v NBA začínal. Jestli bude za Atlantikem pokračovat, nebo odejde do Evropy, ještě neví.

FOTO: PROFIMEDIA.CZ

Tím, že je to krátké, umí nabudit. Záleží na koncentraci. To je pak spíš na mně, a v národáku mi to sedí. Můžu s klukama mluvit, jak chci, protože mám od nich důvěru. Ta pomáhá každému lídrovi. Nemluvil jsem vždycky já. Mohl to být Jirka Welsch, Pampi (Pavel Pumpřla) na mistrovství světa... A tohle všechno Neno vnímá, v tom je jeho síla. Ví, kdy je čas se trochu upozadit a nechat hráče, aby si to třeba vyříkali. Ne každý kouč to umí. Hodně jich chce být u všeho, aby oni zahráli na ego, aby oni měli dílčí úspěch, dělají kolem toho divadlo. Ale tyhle věci v repre při důležitosti velkých zápasů už nejsou třeba. Každý snad chápe, proč tam je! Já to cítím na svém těle, na své nervozitě. Když člověk není nervózní, tak tam nemá co dělat.“

Jak se chová po porážce a po vítězství?

„Záleží, v jaké fázi šampionátu jsme. O co hrajeme. V přípravách hodně často není spokojený ani při výhře, což je dobře, protože vnímá, že zbývá velký prostor pro zlepšení. Naopak na světovém šampionátu, když jsme v roli outsidera překvapili všechny, nejspíš i jeho, →

INZERCE



VAŠE OČI VÁM MOHOU DÁT VÝHODU

Dejte nám 10 minut, a ukážeme Vám jak.

optika fenix

RightEye

dynaoptic

Centrum pohybové medicíny
Pavla Koláře

www.dynaoptic.cz

DYNAOPTIC MŮŽE ZMĚNIT VAŠI HRU

Vidění 20/20 je pouze startovní čára.

Se sportovním viděním EyeQ a EyeQ trenérem dokážete váš optometrista identifikovat silné stránky vašeho vidění i oblasti ke zlepšení, a tím pozvednout váš výkon na další úroveň.

1. Změňte atletický potenciál.
Pomocí 5minutového testu EyeQ identifikujete silné a slabé stránky svého vidění, které ovlivňují váš výkon.

2. Porovnejte se s vrstevníky a profesionály.
Podívejte se, jak si vaše osobní skóre stojí v porovnání s těmito vrstevníky a špičkami.

3. Zlepšete se s EyeQ Trainer™.
Podpořte své schopnosti pomocí snadno ovladatelných cvičení, které budete dělat doma.

4. Změňte pokrok.
Znovu se otestujte se sportovním viděním EyeQ při příštím setkání.

Ve sportu je téměř 80 % vlnění vizuální. Ale ani vidění 20/20 neznamená, že sportovci předvádějí maximální výkon.

Ve sportu nezůstávají objekty statické. Pohybují se. Rychle. Pravidelně oční vyšetření mohou ukázat, že vidíte jasně, ale nemohou říct, jak dobře dokážete zjistit, kde v prostoru se míč nachází, jak rychle se pohybuje, nebo zda mění směr.

RightEye přesně měří specifické dovednosti v oblasti vidění, které ovlivňují reflexy a koordinaci ruka-oko, včetně:

- rychlosti pohybu očí
- rychlosti zpracování
- dynamického vizuálního zaměření
- plynulého vizuálního výkonu
- jednoduché reakční doby
- volby reakční doby
- schopnosti binokulárního vidění
- vizuální koncentrace
- kontrastní citlivosti

Jen tak nesedíte.

RightEye sportovní vidění EyeQ měří a analyzuje vaše pohyby očí, zpracování mozku a reakční dobu v porovnání s vrstevníky, amatéry a profesionální sportovci. V případě, že zpráva identifikuje prostor ke zlepšení, váš optometrista vám navrhne plán sestavený z online knihovny obsahující více než 150 cvičení.

Váš doktor uvidí zlepšení v kanceláři. Vy uvidíte zlepšení v terénu!



bylo vidět, že jede na pozitivní vlně. To též na olympiádě. Vnímám, jaké jsme měli komplikace s postupem do Tokia, což byl první zázrak, a potom s covidem. Bylo toho na nás moc, přijeli jsme tam dobití. Po úvodní tenké výhře s Íránem a špatném, mém osobně hrozném výkonu jsme byli skleslí, ale on a hlavně Čouda (Petr Czudek) byli na pozitivní vlně. Čouda byl dobrá spojka, měl skvělý vliv na něj i na nás. Věděl, že Neno je dost uzavřený, od asistentů si vyslechne věci, ale většinou si to udělá podle sebe. Čouda chtěl něco změnit, aby víc pomohl. A byl tak pozitivní, že tu pozitivitu často předával Nenovi. To bylo důležité.“

Má smysl pro detail v tréninku? Je trpělivý?

„Jak kdy. Musí to být věc, o které je fakt hodně přesvědčený, ale my jí tolik nevěříme. Tam má trpělivost, aby nám ukázal, co to je a proč to děláme, a nechá nás to pilovat dlouho. Ale v jiných ohledech trpělivost úplně nemá. Když hrajeme třeba pět na pět, je to vyhocený zápas a chceme dál pokračovat, on to utne. Neno, ještě chvíli! Né, už je to dobrý...“

Jak si Neno zakládá na technologiích?

„Ne, ne, ne. Na to má Pospu (asistenta Jana Pospíšila), bez něj by byl vyřízený. Neno a technologie, to nejde dohromady. Ani nevím, jaký má mobil. (směje se) Radši to nechává na jiných. Jak říkám: netlačí se do věcí, kterým moc nerozumí. Zato si u videa stěhuje dost často, že se to Pospovi zaseklo a podobně, přitom netuší, co se stalo, a jak by to opravil. (směje se) Tam mu chybí trpělivost, protože sledoval deset hodin videí a chce nám to během chvíle předat. A jakmile to nejde, je nervózní. Jako při tom cestování.“

Trenérova ochota k inovacím?

„Izraelci jsou jako stát nedůvěřiví k ostatním zemím. Není to nic špatného. Jejich hrdost je podobná jako u Balkánců, možná trochu i Španělů, ale jsou

„VĚŘÍ MI STOPROCENTNĚ. VÍ, JAK HRAJU, ŽE JSEM EMOČNÍ HRÁČ, ŽE MI NĚKDY POTŘEBUJE TY EMOCE NECHAT. ALE TAKY UŽ JSME NA SEBE TROCHU ŠTĚKALI PŘES HŘIŠTĚ.“

extrémní v tom, že inovaci přijmou, jenom když přijde z izraelského prostředí. Pokud oni mají program sledující užitečnost hráčů nebo produktivitu během zápasu, tak musí přijít z nějakého mozku z Izraele. Mně to nevadí. Jsou v tom dobří, vždycky to fungovalo. Někdy to musíme brát trošku s nadsázkou. Pokud Neno přijde s něčím novým na léto, bude to zaručeně něco, co probírali doma, nebo co mu poslal Oren Amiel.“ (úsměv)

Jak nakládá s mladým a starším sportovcem?

„Myslím, že je dobrý pro starší hráče. Viz Pampi, Welschík, Luboš Bartoň, Petr Benda, Pavel Houška. Neno si hodně váží zkušeností a takové té připravenosti na zápasy. A mladým hráčům má, podle mě, problém hned věřit. Abych se ho zastal, zas takových jmen tam nebylo, aby s nimi dokázal hrát. Byli tam teď v kvalifikaci a on je zkouší, ale nedává jim tolik minut. Třeba deset. A já vím, jak těžké to pro tyhle mladé hráče je, když důvěru nedostanou celou. Já měl obrovskou výhodu, že jsem v reprezentaci hrál pod Michalem Ježdíkem od začátku 30 minut. Ale když to řeknu upřímně, konkurence tam nebyla tak velká. Víťa Krejčí měl teď dobrou sezonu. O mistrovství světa přišel těsně předtím a byl z toho, myslím, hodně špatnej. A my taky. Byla to taková debata s Nenem, on věřil tomu, že Víťa nám může pomoci do budoucna, ale tenhle turnaj pro něj ještě nebyl čas. Někdo to vnímal jinak, někdo s tím souhlasil, ale doufám, že už nastává čas věřit mladším hráčům, protože naše generace je starší a nemáme tolik před sebou. Ale zase: blíží se mistrovství Evropy, skupina v Praze. A Neno nastoupí znovu se svými koňmi, které má, kterým věří, protože je to skoro největší akce pro český mužský basketbal, která tu kdy byla. Sestava bude asi podobná, ale pro hráče, jako je Víťa, tam bude velký prostor. A zaslouženě.“

Jaký bývá v pohovoru jeden na jednoho?

„Neno má specifickou angličtinu. Dělán si z něj legraci, že mi vždycky připadá, že se mi po národáku angličtina zhoršila. S hráči mluví dost často, jako každý trenér, a hodně zpřímá. Dokáže analyzovat, s kým se baví, jakou má roli a jak je potřeba s ním mluvit. Se mnou je asi nejotevřenější. Možná pak s Pampim, Vojtou (Hrubanem), Veselkou. Výborně to má nastavené s Balvanem (Ondřejem Balvínem). Zná Ondru dlouho, byl za ním ještě v Seville, a dokáže

ho nabudit k nejlepším výkonům. Proto v reprezentaci stoupají jeho výkony razantně nahoru. Neno mu dává velkou volnost, nesnaží se s ním tolik bojovat jako jiní trenéři na klubové scéně.“

Jak mi naslouchá, věří, jak na mě dá?

„Věř mi stoprocentně. Ví, jak hraju, že jsem emoční hráč, že mi někdy potřebuje ty emoce nechat. Taky jsme už měli nějaké clashe. A je to dobře, každý vztah má takové momenty, trochu jsme na sebe štekali přes hřiště. (úsměv) Ale všechno se rychle vyřešilo a našli jsme v tom důvěru. Já mu začal věřit, on začal

ČESKÝ PROGRAM NA ME 2022 V PRAZE

2. 9. Polsko
3. 9. Srbsko
5. 9. Nizozemsko
6. 9. Finsko
8. 9. Izrael
Ze skupiny postupují do play off
4 týmy





Trenér v žertovné náladě
s bývalým reprezentačním
kapitánem Pavlem Pumprlou

věřit mně. Takhle se ten vztah budoval. Na hřišti odevzdám všechno, hodně své energie. Myslím si, že právě tohle on respektuje. A i když v některých věcech je těžké ho přesvědčit, dokážu ho v něčem manipulovat.“ (úsměv)

Trenérovo postavení v realizačním týmu?

„Kooperace je někdy těžká. Jak je hodně uzavřený, ne vždycky si všechno, co mu řeknu, bere k sobě. Ale během posledních let se zlepšil. Totéž s Čoudou, s asistenty. Asi mají společné mítinky, jako všichni trenéři. Ale on sleduje zápasy sám a většinu toho drží v sobě do poslední chvíle. Oni zase chápou, že mají jinou úlohu, taky tvořit dobrou náladu během tréninků. Úspěchy byly, nedají se Nenovi odepřít, tohle asistenti samozřejmě respektovali a respektují a už ho berou jako postavu, která je tam dlouho, vědí, jak s ním mluvit. A taky vědí, že v den zápasu je jiný než normálně. Ale Neno, i když působí uzavřeně, taky bude docela emoční. Uvědomuje si, že spousta práce byla udělaná v realizačním týmu a nikdy jim nezapomene poděkovat. Tím jim dá prostor před námi,

9

Tolik let už vede Ronen Ginzburg českou reprezentaci. Od listopadu 2013, kdy nahradil Pavla Budínského.

přítom nemusí. Ale váží si toho. Když jsem byl v pytli před olympiádou a nevěděl jsem, kdo mi bude trénovat, kdo ne, Čouda vždycky přišel a spustil pozitivně. My s Veseláčem jsme se teda snažili taky: jsme na olympiádě, pojďte... To Nenovi pomáhá. Pro Izraelce je těžké mít důvěru k lidem hned. Proto je každým rokem otevřenější.“

Umí se Neno vyhnout ponorkové nemoci?

„Ponorka většinou není. Oproti klubové scéně je to rozdíl, tam jsou ponorky na trenéry a spoluhráče veliké, jste spolu celý rok. Ale když přijedeme na národák, jsme strašně natěšení, nálada se tvoří a je vždycky dobrá. Samozřejmě máme i vý-

kyvy, když víme, že trénink bude vypadat stejně, že může být zábavnější pro nás... Ale protože je tam parta, hodně se vtipkuje, pomáhá to. A smeluje.“

Kdy mě rozesmál?

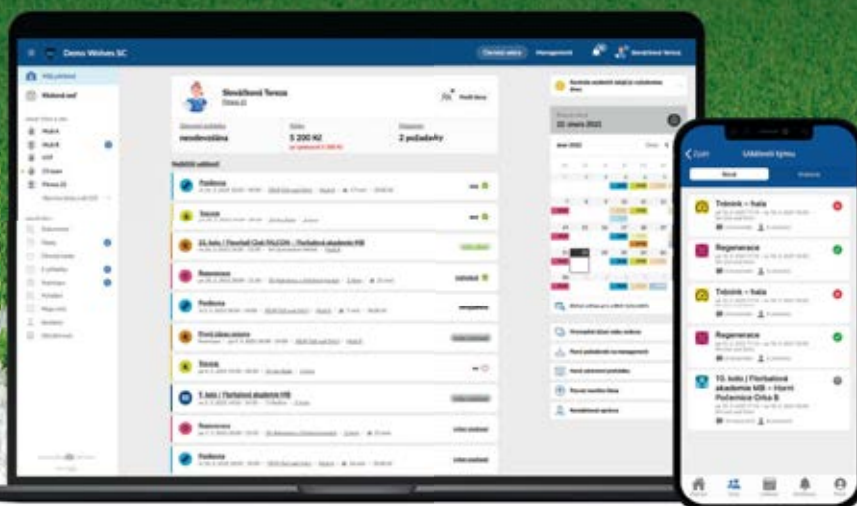
„Před tréninkem mívá nejkratší řeč v historii trenériny. Něco jako: Jdem! To nás rozesměje. Někdy překvapí, když si z někoho udělá legraci, ale nevzpomenu si na konkrétní příklad. On je velice vtipnej! Nesnaží se být vždycky strašně vtipnej, ale má dobrý comebacky. Nebo když ho vidíte v některých situacích, jeho reakce na lavičce, když slaví - právě když tam pošle toho svého hráče, kterému věří, že dá nějakou střelu, a on ji dá. Pak ukáže všechny emoce, protože je strašně rád. Máme tam určitě vtipné momenty.“

Kdy okamžitě vím, že přiletí od kouče pochvala?

„Většinou po signálu, který vyjde z jeho hlavy, nebo po akci, kterou často trénoval. V posledních letech hodně chodíme na útočný doskok. Když soupeře přeskáčeme na útočném doskoku a jeho taktika funguje, má neskutečnou radost. Protože je to něco, co - zase - daly dohromady izraelské mozky: že tři hráči musí →

Doporučuje 0 bafuňářů z 10

eos používá
150
KLUBŮ
v ČR a na Slovensku



Klasičtí bafíci řízení klubu z mobilu neocení

Máme řešení pro ty, co chtějí mít správu klubu a jeho členů plně pod kontrolou a na jednom místě. Digitalizace klubu nikdy nebyla tak jednoduchá. Naše **klubová platforma eos** ti kromě nonstop bolehavu ušetří až polovinu úvazku měsíčně*. K tomu nabízíme prvotřídní péči a superychlou implementaci.



www.eos.cz

Nebud' bafuňář. Udělej si to jednoduché!

*Na základě zpětné vazby od našich spokojených klientů.



UEFA
**WOMEN'S
UNDER-19
CHAMPIONSHIP**
CZECH REPUBLIC 2022

27. 6. - 9. 7. 2022

Ostrava | Opava
Karviná | Frýdek-Místek

Městský stadion Ostrava
27. 6. 2022 | 11:00



ČESKO



FRANCIE

Opava
30. 6. 2022 | 17:30



ČESKO



ŠPANĚLSKO



ITÁLIE

Frýdek Místek
3. 7. 2022 | 17:30



ČESKO



Na olympiádě v Tokiu. Tam se český výběr katalpultoval brilantně zvládnutou kvalifikací v Kanadě, kde za sebou nechal domácí tým, Řecko nebo Turky. Na Hrách ovšem řešil spoustu starostí včetně covidu a ani tandem Satoranský-Veselý nedokázal čelit finalistům turnaje z USA a Francie, výsledkem bylo 9. místo.



na doskok a okamžitě vyvinout tlak. Často máme vysoká křídla a vysoké pivoty, Balvan s Veseláčem jsou dvě věže. Navíc Veseláč je pořád jeden z největších atletů na té pozici. Když někoho přeskáčeme na útočném doskoku, máme mnohem víc střel a hodně často jsme takhle soupeře porazili. A co se mi na Nenovi líbí: nechválí během zápasů jednotlivé hráče.“

Poznám podle mimiky, v jakém je rozpoložení?

„To jo, určitě. Jako většina z jádra týmu, jsme spolu fakt dlouho, mnozí ho měli jako trenéra v Nymburce. Ale tam byla jiná jeho stránka. Byl tvrdší, větší šéf, řekl bych. Poznám, vím, v jakých stavech se nachází, podle toho, co probíhá na hřišti. Párkrát už se dokázal hodně naštvat. Při timeoutech, v poločase. Ale není to blízko ničemu, co jsem zažil já nebo Veseláč v klubu.“

Co ho dojde?

„Poslední úspěchy, co všechno jsme dokázali. Když jdeš jako outsider do turnaje nebo některých zápasů a dokážeš se posouvat a překvapovat sám sebe. Takže MS i olympiáda. A taky mistrovství Evropy 2015, na které často zapomínáme. To byla první vydařená vlašťovka, v konkurenci, která je někdy větší než na MS. Asi všechny nás dojal zápas s Chorvatskem,



FOTO SPORT: PAVEL MAZÁČ (2x)

které jsme přejeli v osmifinále. Těch momentů bylo víc.“

Největší trest od trenéra?

„Dva tréninky denně, to je nejhorší trest pro každého! (směje se) Skutečně největší trest by byl, kdyby nám zakazoval jít na pivo. Ale to se nikdy nestalo, protože on ví, že na hroznu porážku při turnaji člověk potřebuje co nejrychleji zapomenout. A v reprezentaci je všechno rychlé. To je taky jeho velká přednost. Důvěruje nám a pro partu je to ohromně důležitý, protože se nevidíme celý rok a témat, o čem se dá kecat, je obrovské množství. Takový malý teambuilding. Nevím, jak by to se zákazy fungovalo.“

V jakém jazyce Neno kleje?

„Jelikož jeho angličtina je hodně specifická, kolikrát ani nevíme, jestli mluví sprostě, nebo ne. (směje se) Srbsko-anglicky. A nadávky vyltnou v každém přirozeném jazyku, čili v hebrejštině. To je stejné u mě: kdybych se naštvával v angličtině, bylo by to divadlo. Někdy mi to anglicky ulítne, ale když jsem fakt nasr... a musím si ulevit, na to máme bohatě jazyk. Neno nevypadá, ale fakt rozumí

češtině a českým nadávkám. Člověk si musí dát bacha, o čem mluví a jaká slova používá.“

Jak se pere se stresem?

„Před zápasem? To je spíš otázka na něj. Myslím, že už je to zažitě. Že ví, že to přijde. Musíme ho nechat v klidu. Asistenti vědí, že už je ve své zóně a že tam nic moc nepomáhá.“

Přes co nejede vlak, kdy nedá druhou šanci? A kolik dává šanci?

„To je individuální. On už si důvěru vybudoval a je strašně těžké mu to změnit v hlavě. Jestli dát tomuhle důvěru víc, a tomuhle ne. Myslím si, že jsou dvě skupiny hráčů. Když si to u něj podělá, kdo tu důvěru neměl, má hodně málo nadějí, aby šanci znovu dostal. Je to možná někdy nefér vůči těm hráčům, ale tak je to asi s každým trenérem.“

Je trenér zastáncem pokut?

„Ne. Vůbec. Pokud se týká peněz, to jsou záležitosti, do kterých se tolik nezapojuje. To řešíme my. Kapitán, nebo nejstarší hráč. To si provinilec nemůže dovolit vůči nám. Nejsme banda nazdárků, kde si každý dělá, co chce. Moje nebo →

INZERCE

PRAŽSKÝ BASEBALLOVÝ TÝDEN

22.6. – 25.6. 2022

CZE | CAN | ESP | EUR | FRA | GRC | USA

#BASEBALLCZECH



NÁRODNÍ
SPORTOVNÍ
AGENTURA



PBW.BASEBALL.CZ



FOTO: BARBORA REICHOVÁ/ČOV

FOTO SPORT: PAVEL MAZÁČ



„Saty je týmový hráč – a v NBA se někdy hraje pro statistiky. Mám pocit, že kluby nepoznají, co může týmu přinést,“ řekl Ronen Ginzburg v rozhovoru pro loňské zářijové číslo magazínu Coach.

Vojtova (Hrubanova) role je to hlídat. Když někdo přijde pozdě, máme v sankcích zákusky. To je interní pravidlo posledních let. Když jde o mladého hráče, dáme mu to sežrat o to víc. My bychom spíš dávali pokutu, kdyby s námi nešel na pivo. Mladší hráči se někdy kroutí, ale prostě musíš jít, musíme být týmoví! Nайдou se trenéři, kteří rádi finančně trestají, ale to jsou právě ti nazdárci. Chtějí být strašně důležití, ale to nikdy ničemu nepomáhá. Zvlášť když si na to hraješ, když takový nejsi.“

Co Nena žene dál?

„Ted' jedeme na vlně, že chceme pokračovat, chceme sbírat úspěchy, dokud to jde. Na Nenovi je super, že úspěchy předpovídal. Nevím, jestli tomu věřil, nebo měl takovou víru v tenhle tým. Ale že pojedeme na olympiádu, říkal v době, kdy si všichni mysleli, že je mimozemšťan. Že vyhrájeme medaili na mistrovství Evropy, tam bych ještě zůstal nohama na zemi, on ovšem cítí potenciál týmu. Neno vnímá, že český basketbal roste a tenhle národ ho miluje. Dál ho žene i to, jakou pozici má on. Vyhrál třikrát Trenéra roku, za basketbal, to je neuvěřitelný úspěch. Ale co ho žene nejvíc, to vám řeknu upřímně:

porazit Izrael na mistrovství Evropy! Tři dny předtím nebude spát. Hraje se proti Izraeli, nikdo s ním nebude moct mluvit. To už jsem mu říkal při večeři ve Washingtonu, kde byl on a Deni Avdija, můj izraelský spoluhráč z Wizards. Pamatuju si, jak jsme hráli proti Izraeli na přípravném turnaji v Rusku. Vyhráli jsme a neviděl jsem ho víc šťastného. A víc nervózního před zápasem. Bude to mazec.“

□



LUKÁŠ KRPÁLEK O PETRU LACINOVÍ

V červencovém vydání magazínu COACH najdete stejný formát rozhovoru s dvojnásobným olympijským vítězem Lukášem Krpálkem o Petru Lacinovi, trojnásobném Trenérovi roku v individuální kategorii.

CZ  BASKETBALL

JSEM IN

MISTROVSTVÍ EVROPY V BASKETBALU
2. - 8. ZÁŘÍ 2022 | PRAHA

TOMÁŠ SATORANSKÝ



HLAVNÍ PARTNEŘI



GENERÁLNÍ MEDIÁLNÍ PARTNER



HLAVNÍ MEDIÁLNÍ PARTNEŘI



PARTNEŘI



MEDIÁLNÍ PARTNEŘI



Za rok 2021 do Síně slávy Unie p



FOTO: BARBORA REICHOVÁ/ČOV

SVATOPLUK ŽÁČEK

box

Jeho největším trenérským úspěchem je stříbrná olympijská medaile Rudolfa Kraje ze Sydney 2000 a dvě bronzové medaile z mistrovství světa Lukáše Konečného v Budapešti 1997 a Houstonu 1999. Narodil se 1. listopadu 1954 v Ústí nad Labem, vyrůstal v Brně. Sám aktivně boxoval a v roce 1977 vybojoval bronzovou medaili na mistrovství Evropy v Halle. Boxu se věnoval do 28 let a poté působil jako trenér. Do roku 2008 vedl českou reprezentaci.



Dřívější laureáti Síně slávy UPT / jméno/sport/veden v roce

Petr LACINA	judo	2020	Milan JANOUŠEK	biatlon	2019	Petr PŘIKRYL	plavání	2019
Zdeňka SCHINZELOVÁ	moderní gymnastika	2020	Jan KARGER	basketbal	2019	Ludvík VYHNANOVSKÝ	fotbal	2019
Ladislav ŠKORPIL	fotbal	2020	Josef PEŠICE	fotbal	2019	in Memoriam	stolní tenis	2019
Zdeněk ŠVÁB	stolní tenis	2020	in Memoriam			Jindřich KOZUBEK	skoky na trampolíně	2019
Stanislav VYZINA	gymnastika	2020	Luboš HILGERT	kanoistika	2019	Miroslav NEKOLA	volejbal	2019
Jiří ZÍDEK st.	basketbal	2020	Václav DRBOHLAV	jachting	2019	Jaroslav HOLÍK	lední hokej	2019
Stanislav FRÜHAUF	běžecské lyžování	2019	in Memoriam			in Memoriam		

profesionálních trenérů vstupují...



PETR TOPIARZ

jachting

Jeho rukama prošla celá řada úspěšných závodníků, například Veronika Kozelská Fenclová, účastnice olympijských her v Londýně 2012 a Riu de Janeiro 2016. Také Radka Dobnerová, účastnice OH v Barceloně 1992 nebo Martin Kubový, úspěšný reprezentant lodní třídy Fireball. Narodil se 19. května 1942 a společně s Václavem Drbohlavem byl dlouhá léta trenérem mládeže v TJ Tatran Praha. Sám také závodil na olympijské plachetnici třídy Finn. Od roku 1972 až do roku 1990 motivoval ke sportu stovky dětí.



Miroslav POSPÍŠIL	basketbal	2019
Emil BRZOSKA	vzpírání	2019
Jaromír ŽÁK	cyklistika	2018
Ludvík WOLF	judo	2018
Josef ŠILHAVÝ	atletika	2018
Jaroslav NAVRÁTIL	tenis	2018
Vladimír MIKO	stolní tenis	2018

Josef FUKSA	rychlостní kanoistika	2018
Jiří BERAN	šerm	2018
Marta NOVOTNÁ	stolní tenis	2017
Svatopluk HENKE	cyklistika	2017
Jiří ADAM	moderní pětiboj	2017
Milan BUREŠ	atletika	2017
Josef NALEZENÝ	plavání	2017

Zdeněk REMSA	skoky na lyžích	2017
Milan MÁČALA	fotbal	2017
Vladimír VŮJTEK	lední hokej	2017
Kamil ODEHNAL	zápas	2017
Jan BOBROVSKÝ	basketbal	2017
Pavel KORDA	tenis	2016
Stanislav NEVESELÝ	hokej	2016





RUDOLF ČERNÝ

atletika

Pod jeho vedením se v minulosti připravovali elitní desetibojaři Kamil Damašek či Adam Sebastian Helcelet. Trénoval oštěpaře Jakuba Vadlejcha, Nikolu Ogrodníkovou nebo Irenu Šedivou. Největších trenérských úspěchů však dosáhl s Barborou Špotákovou, kterou dovedl ke dvěma titulům mistryně světa, olympijskému zlatu a bronzu i světovému rekordu. Narodil se 3. dubna 1952 v Praze, trénovat začal už v roce 1978. Od roku 1994 působí na pražské Dukle, kde se specializoval na oštěp a víceboje. Pětkrát ovládl anketu Českého atletického svazu „Atlet roku“ v kategorii Trenér roku.



FOTO: BARBORA REICHOVÁ/ČOV

Miroslav KVÁČ	atletika	2016
Jozef JARABINSKÝ	fotbal	2016
Lubomír DOBRÝ	basketbal	2016
Josef AUGUSTA	hokej	2016
Ladislav SOUČEK	kanoistika	2016
Eduard KRÜTZNER	rugby	2016
Zdeněk CILLER	běžecské lyžování	2016

Jaroslav BAŽURA	kanoistika	2015
Luděk BUKAČ	hokej	2015
Vojtěch ČERVÍNEK	cyklistika	2015
Václav FÍRTÍK in Memoriam	biatlon	2015
Jan KUKAL	tenis	2015
Josef MASOPUST	fotbal	2015

Petr NOVÁK	rychloubrslení	2015
Míla NOVÁKOVÁ	krasobruslení	2015
Aleš PODĚBRAD	atletika	2015
Pavel ŘEŘÁBEK	volejbal	2015
Jaroslav STAROSTA	veslování	2015
Jaroslav ŠÍP in Memoriam	basket	2015



ZDENĚK SLÁMA

ragby / in Memoriam

Mezinárodní ragbyová federace FIRA mu v roce 1977 udělila Medaili za zásluhy. Byl reprezentantem, pedagogem a také trenérem, který se po válce významnou měrou zasloužil o obnovení tradice vysokoškolského ragby. Narodil se 8. listopadu 1909 v Studeněvsi. Během působení na Katedře tělesné výchovy Univerzity Karlovy vychoval stovky ragbistů, kteří později působili v nejrůznějších českých klubech. Trénoval také reprezentační mužstvo akademiků ČSR, které na akademickém mistrovství Evropy v Itálii vybojovalo 2. místo.

Michal VACHUN	judo	2015	Jan VRÁBEL	atletika	2014	Zdeněk PECKA	veslování	2013
Pavel DOLEŽEL	cyklistika	2014	Karel BRUCKNER	fotbal	2014	Zdeněk POMMER	volejbal	2013
Ivan HLINKA in Memoriam	hokej	2014	Pavel PETERA in Memoriam	basketbal	2014	Dušan UHRIN st.	fotbal	2013
Bedřich DVOŘÁK	kanoistika	2014	Josef DOKTOR	kanoistika	2013	Zdeněk VÁŇA	atletika	2013
Jiří ZERZÁŇ	házená	2014	Karel GUT	hokej	2013	Jiří VÍCHA in Memoriam	házená	2013
Marie ČERMÁKOVÁ	plavání	2014	Vladimír HEGER	basketbal	2013	Miroslav VONDŘIČKA	basketbal	2013
						Pavel VRŠECKÝ	cyklistika	2013

Trenér roku 2021

Dejvické divadlo 8. května 2022,
na závěr představení Ucpanej systém

Zdeněk HANÍK

Petr TOPIARZ

Svatopluk ŽÁČEK

Ester LEDECKÁ

Rudolf ČERNÝ

Ivan TROJAN

Jana HOLCOVÁ

Petr VRŠEK





Martin ŽÁČEK (Uniq)

Václav NEUŽIL

Lenka KROBOTOVÁ

Hynek ČERMÁK

Lucie URVÁLKOVÁ (Uniq)

Petr LACINA

Ronen GINZBURG

Tomáš SATORANSKÝ

Jan Klapáč

Sportovní přátelství vydrží věčně

Během rozhovoru s mým kamarádem **JANEM KLAPÁČEM** se potvrdilo, že mnohé z toho, co fungovalo při sportování před 50 lety, platí i nyní. Společnými atributy jsou vnitřní motivace a pohybová aktivita, parta a kamarádství, respekt a pokora, komunikace a dialog, radost z vítězství a vyrovnávání se s porážkami. To pak jde ve vyspělejší věku ruku v ruce s pěknou dřinou a režimem, odříkáním a sebedisciplínou.

TEXT: SLAVOMÍR LENER





Na požádání o interview mi Jan Klápáč, Trenér objevitel za rok 2021, odpověděl: „Co budu těm mladým vykládat, vždyť oni ani nevědí, kdo jsem byl a kdo jsem teď.“

Mnozí ale pamatují a vědí. Bývalý útočník, člen Síně slávy českého hokeje, v šedesátých letech držitel stříbra a bronz z olympijských her, v další dekádě mistr světa. Navrch tři stříbrné i bronzové medaile ze světových šampionátů.

Po ukončení hráčské kariéry se stal hokejovým funkcionářem. Je dědou snowboardistky a alpské lyžařky Ester Ledecské, trojnásobné olympijské šampionky. Zkušenosti, zásady a sportovní filozofie 81leté osobnosti mohou inspirovat širokou sportovní veřejnost a ovlivnit hráče, trenéry, manažery, činovníky i rodiče.

Jsi legenda minulosti, ale i současnosti. Vnímáš to tak?

„Hráč národního týmu, to ano. Ale za svůj trenérský a metodický život, kdy jsem šéfoval sportům na armádním vrcholovém středisku, jsem do povědomí nevešel. Že jsem teď legenda, jak ty říkáš, to je členství v Hokejové síni slávy a úspěchy vnučky Ester.“

Co a kdo tě přivedlo ke sportu, k hokeji? Prostředí, kamarádi?

„To byla klika. Postavili zimák v Karlových Varech přímo před domem. Tehdy vznikaly sportovní hokejové školy mládeže, mně bylo skoro devět let. Do té doby jsem bruslil jen na rybníce, žili jsme ve skromných podmínkách, na brusle nebylo. Ani na kolo. Na to jsem si musel vydělat. Dva roky jsem o prázdninách makal na brigádách jako závozník a nakládal na nákladák jíl, který se neodlepil od lopaty, makadam, který zase od lopaty padal, přehazoval písek, přenášel cih-

ly, cement. Bylo to přirozené posilování a letní příprava. Hodně mě ovlivnila přítomnost hokejových ikon, například Macelis, mistr světa, Šinágl, Robětín, Feureisl, vynikající hokejista i fotbalista. V létě jsem jako nejmladší musel dělat sparing brankáři Brukovi, a to zaujalo i tehdejšího trenéra Varů Robětína. Viděl, že to mám rád, že trénuji víc než ostatní, a tak mi dával šanci. Už v šestnácti letech jsem občas trénoval a pak i hrál za A-tým.“

Pamatuješ si významný okamžik v dětství, který tě udržel u sportu?

„I když jsem se vedle hokeje věnoval i cyklistice a v dorostu prohrál těsně jediný cyklistický závod, rozhodl jsem se přejít k hokeji. Rozhodla to skvělá parta, atmosféra v kolektivu a na ledě a to, že mě jako začátečníka brali mezi sebe. To na kole nebylo, přestože tam taky byli úžasní lidé a Vary žily cyklistikou. Byl tam vždy dojezd etapy VBP. Zblízka jsme sledovali všechny cyklistické ikony, Růžičku, Veselého, Křivku, který jednou dojel v dešti se sněhem se zlomeným zápěstím do cíle. Byli to tvrdáci, ale hokejová parta byla ještě víc. U sportu mě udržela i vlastní motivace a radost z úspěchu. Proto jsem neměl krizi nebo nálady, že bych toho měl nechat. Nikdy.“

A co hokejový slovník v kabině?

„Tehdy u nás začínali hrát hokej vysokoškoláci. Nevím, jestli to bylo dobou, nebo skladbou našeho mužstva ve Varech, ale nemám pocit, že by se sprosté nebo vulgární výrazy v kabině používaly.“

Kdy jsi cítil, že z tebe něco bude?

Zlomový moment nebo období v kariéře?

„Ve Varech. Šlo mi to, vyhrál jsem v šestnácti letech nejlepšího střelce

JAN KLAPÁČ

Narozen: 27. 2. 1941 v Praze.

Profese: bývalý hokejový útočník, pravé křídlo, člen Síně slávy českého hokeje

Největší úspěchy - MS: zlato (1972), 3x stříbro (1965, 1966, 1968), 3x bronz (1964, 1969, 1973).

ZOH: stříbro (1968) a bronz (1964).

Liga: 7x titul (1967-72 + 1974). Člen Klubu hokejových střelců deníku Sport (410 gólů/354 v lize, 56 v reprezentaci)

Kariéra: začínal ve Slavii Karlovy Vary, od vojny vydržel v Dukle Jihlava (1960-75)

Zajímavost: je dědečkem Ester Ledecské, trojnásobné olympijské šampionky (2x snowboarding, 1x alpské lyžování)

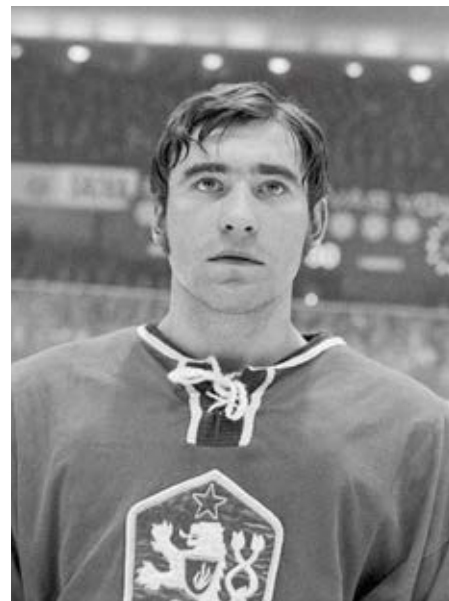


FOTO: ČTK



FOTO: BARBORA REICHOVÁ/ČOV (4X)

druhé ligy. A dokázal jsem hrát s hráči, kteří už něco znamenali. Tehdy mě trenér Robětín nahlásil na vojnu na výběr. A tady si se mnou zahrál osud. Na výběru v Opavě pak Litvínov z Jihlavy přetáhl Waltera a pro mě se uvolnilo místo. Dali mě na křídlo a už jsem tu šanci nepustil. Dal jsem dvě branky a dostal se do Dukly na patnáct let.“

Byl jsi „Hráč“? Dokázal jsi kluky obehrat v kartách, čáře, kulečnicku, v šachu a podobně?

„To ne. To byl hlavně Souška (Honza Suchý) nebo starej Holas (Jarda Holík). Já jsem nikdy nebyl žádný velký herní talent, hvězda. Všechno jsem si vydřel. Spíš jsem byl týmový hráč. V kabině se hecovalo a stále se o něco sázelo.“

Tah na branku, tak si tě pamatují jako kluk.

„Byl jsem rychlý hráč, stovku jsem uběhl za 11,2, a hlavně koncový hráč, střelec. Měl jsem od začátku centry technické, tvořivé. Dokázali podržet puk a řekli mi: Tam si najed, já ti to tam dám. Hoto vo. Fungovalo to.“

Tvé hokejové přednosti jsou známy.

Týmový hráč, nejlepší střelec ligy a na MS v Praze 1972, společně s Nedomanským. Dal jsi na MS první i poslední gól. Co tě dělalo střelcem? Překvapivost, klamání, razance střely, znal jsi slabiny brankářů?

„Střelbu jsem nechtěně trénoval už ve Varech jako mladý kluk. Na ledě i v červenci na suchu. Pepa Bruk na betonu zimního stadionu v tom vedru a v brankářské výstroji mě pěkně školil. Já stál na cihlách a střílel z plastové desky, polité vodou, aby to klouzalo. Tehdy to bylo moderní. Musel jsem střílet přesně tam, kam chtěl. V zápasech jsem měl

svoje místa, odkud jsem trefil branku na pět, deset čísel, skoro vždycky. Střílel jsem nejraději pod hůl nebo nad lapačku. Dobrou jsem měl i stahovačku při nájezdu. Piloval jsem to, co jsem uměl nejlíp. Ještě ke zlatu na MS v Praze musím něco dodat.“

Povídej.

„Byli jsme hráči, kteří hlavně dodržovali taktiku výborné dvojice trenérů. Teoreticky zdatný Kostka s koučem Pitnerem nám dali jasná pravidla. Hráli jsme s bránícím levým křídlem, pravá křídla byli šikovní, koncoví hráči. To fungovalo. I díky tomu, že tento systém hrála celá liga. Dnes je to vše jinak.“

Mně se líbila vaše hra. Taktika, kreativita, předvídavost. Gretzky jednou řekl: Dobrý hráč je tam, kde je puk, skvělý hráč je tam, kde puk bude.

„To je pravda, měli jsme hodně šikovných hráčů, hra byla tvořivá. Například Souška, ten měl intuici, čuch. Najednou se někde objevil, a když se vydal dopředu, už jsme ho jistili. Tvořivých bylo mnoho dalších, například Martínek, Golonka, Jirka Holík.“

Měl jsi slabiny?

„No jistě. Začínal jsem s hokejem jako samouk až v devíti letech. Tvoření hry, klička přes soupeře, to mi nešlo. Ale nebylo třeba, na to byli jiní.“

A co rituály?

„Hlavně jsem musel mít pocit, že jsem pro výkon udělal všechno. Mít natrénováno. A pak na sebe ve stejném pořadí házet výstroj, stejně zavázat tkaničky, maximálně se soustředit na utkání, být v pohodě.“

Jak vypadal trénink v Dukle?

„V začátcích v Jihlavě panoval takzvaný zátopkovský režim: běhání se zátěží, na hokejku se dávalo závaží. Větší trénin-

Zábava na jevišti Dejvického divadla. Čerstvě oceněný Trenér objevitel Jan Klapáč vyhověl pobídce vystřelit lyží puk na vnučku Ester Ledeckou, která chytala snowboardem.

kový objem oproti jiným týmům. Pak si trenér Pitner stáhl Standu Neveselého, absolventa ITVS, a začala systematická kondiční příprava na vyšší úrovni. Zavedl se pestrý vícefázový trénink, rehabilitace a také teorie, kdy nám vysvětloval, co se děje v organismu při tréninku, co je laktát, anaerobní trénink. Poslouchali jsme, zaujalo nás to a přesvědčilo. Pak ještě docent Dovalil tomu dal vědecký přístup. Fotbal tehdy trénoval 500 hodin, my 1000-1200 hodin. Prováděla se funkční vyšetření, dokonce jezdila po jízdna laboratoř do terénu. Absolvovali jsme psychologické testy na mezosobní vztahy. Vynikající informace pro trenéra. To vše s pevnou kázní, disciplínou, špičkovou stravou a pitným režimem. Utkání vždy předcházela taktická porada, cílená na soupeře, společná rozcvička.“

Jaké nejtvrdsí dávky jsi podstoupil?

„Trénovali jsme poctivě. Byli jsme namakaní. Třífázové tréninky byly běžné. Jednou na nás Standa Neveselý zkoušel, jak se dostat do stavu hypoxie. Běhali jsme 400 metrů, tep 200, mně litaly kuličky před očima, to bylo na mrtvici.“

Od prvních sportovních krůčků s dětmi i s Ester ses cítil jako trenér, táta, dědeček?

„Ne, ne. Nic z toho. Vždycky jsem byl parťák, na všem jsme se dopředu dohodli. Mě ale brali jako dědu.“

Na co jsi kladl při trénování s ní největší důraz?

Nikdy jsme ke sportování nepřistupovali tak, že to budou dělat vrcholově. Naučil jsem děti na kole a na vyjíždkách →

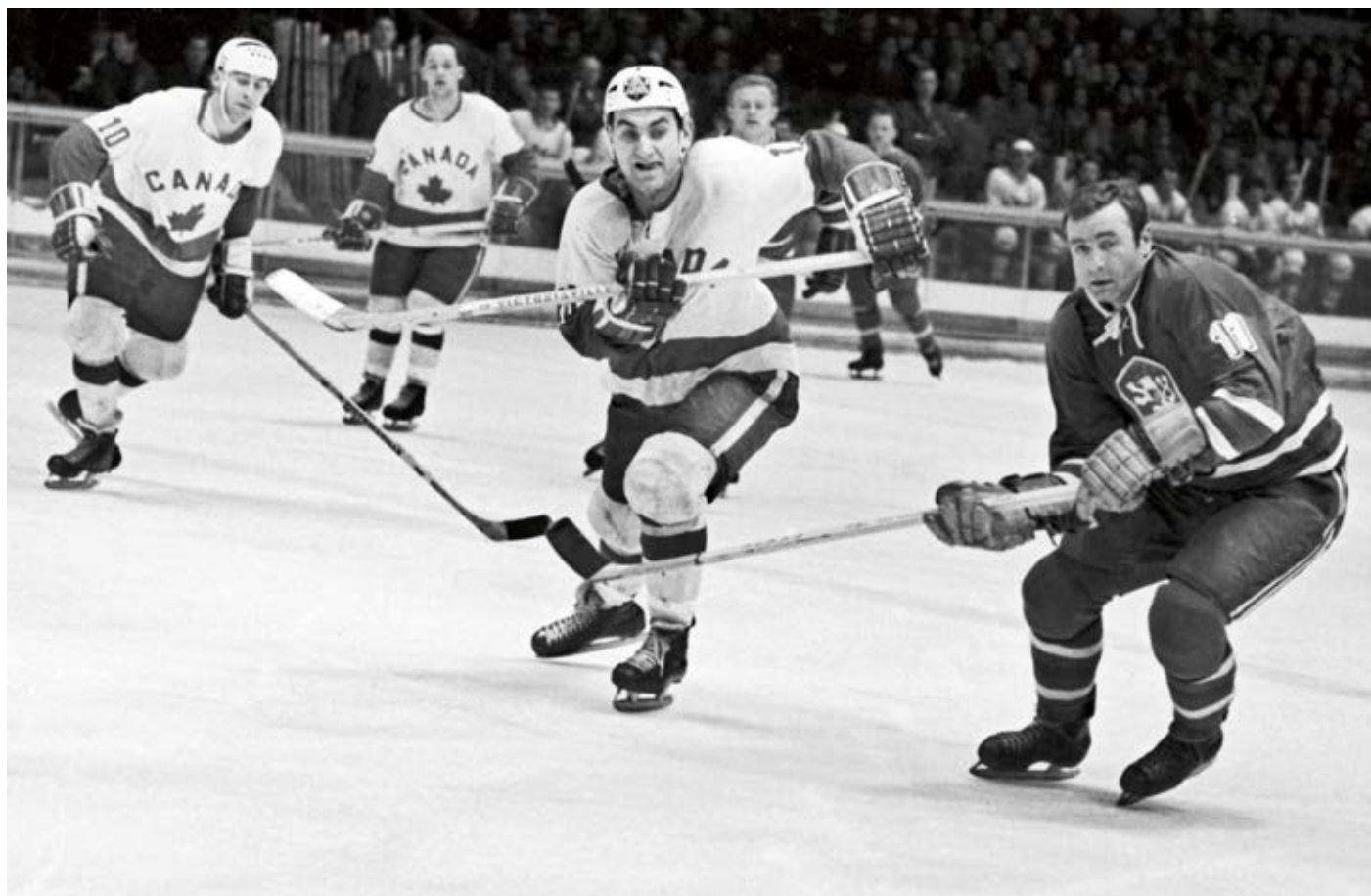


FOTO: ČTK

lesem jsem jim při svačině na kládách vykládal o partě hokejistů. Historky z kabiny, srandy, ale také zákonitosti tréninku, co se v organismu děje - a Ester a Jonáš to poslouchali. Vše neskutečně vnímali. Zaujalo je to. Povídal jsem jim o sportovním náboženství, fair play, respektu k soupeři, pocitech radosti z vítězství, umění nevzdávat závod a bojovat až do konce i umění prohrávat.“

Předváděl jsi dětem a Ester bruslení na ledě?

„Ne, ne. Byl jsem na Hvězdě manažer, na led jsem nechodil. Byl tam skvělý trenér Perič, který měl pestré, zábavné tréninky. Jonáše i Ester to bavilo, byli nadšení, Ester pak na ledě i v létě patřila k nejlepším. Na ledě jsme bývali v pět hodin ráno, vzali ji do party.“

Kdy zkusila poprvé na lyžích?

„Když rodiče koupili chalupu v horách, ve třech letech. Ale bruslili jsme pořád. Ve Vrchlabí, v Benešově, ale pak už jen na veřejném bruslení.“

A tam, ve Špindlerově Mlýně, pak začala velká jízda.

„Ano, nic jiného se v horách nedalo dělat. Ve škole lyže, saně, snowboard.



FOTO: ARCHIV SPORTU

Jan Klapáč proti kanadským soupeřům na olympijském turnaji v Grenoblu 1968. Porážka 2:3 připravila reprezentaci o zlatou medaili. Na spodním snímku při tréninku s bývalým reprezentačním brankařem Jiřím Kulíčkem a malou hokejistkou Ester Ledeckou.

Na kopec také po svých, na lyžích. Školní byly zábavné, ale ty týmové se mi nelíbily. Hodně prostojů, trenéři víc řešili politiku než děti na svahu. Žádné pokyny, rady, metodika. Nic. Jonáš a Ester nemohli uvěřit tomu, že z 90 minut trénovali jen minut dvanáct. Tak jsme na tom pracovali a jezdili před i po tréninku. Dostali do sebe co nejvíc. S tím zase byly problémy, že se straníme kolektivu.“

Jak zvládala a zvládá tlak v tréninku, v závodě? Nepříjemné, drsné podmínky?

„Jo, bojovala s trenéry, proti různým klanům, kdo bude v nominaci a tak, to byl hodně těžký boj. Ester to nakonec vlastně zocelilo. Tady jsem jí začal vysvětlovat: musíš si to vybojovat. Sama. Počítej i s prohrami, prohrát přece není nic špatného. To je součást života. Nic ji nerozhodilo. Ani špatné sněhové podmínky, led, mlha, vítr. Na to byla zase připravená z dětství, kdy jsme sportovali venku za každého počasí. Když v závodě spadla, učil jsem ji, že to i tak musí dokončit, projet cílem. I když spadneš, někoho za sebou nakonec necháš. Tak, jako nás to učil Pitner, zápas má 60 minut, hraje se až

do konce. To vše si pamatovala. I proto se později dokázala postarat sama o sebe.“

Jsi zastánce multi-sportu. Co všechno jste s Ester zkusili?

„Nebyla to žádná systémová příprava. Já vnoučata hlídal, a tak jsem je musel zabavit, vyplnit jim čas. Z toho to vzniklo. Hráli jsme volejbal, badminton, skákali jsme přes klády, lezli po stromech, probíhali překážkové obratnostní dráhy, jezdili na kole, plavali, skákali z trampolíny nebo prkna do bazénu, lezli po žebřinách, později hráli hokej, fotbálek, jezdili na surfu. Důležitý byl vždy adekvátní odpočinek.“

Jak vypadal s Ester v praxi test schopnosti trpět?

„Jednou jsme zkusili, co vydrží. Říkám jí: hele, blbě se ti ve 3000 metrech dýchá, ty holky z hor mají výhodu, narodily se tam, mají víc červenýchrvinek. To doženeme intervalovým tréninkem. Poběžíme osmkrát do kopce, zpátky slalom mezi stromy, dole zkrácený 20vteřinový odpočinek. Po šesté rundě byla v koncích a já to chtěl ukončit. Ona se však zasekla,

REPRO: MICHAL BERÁNEK



Slavná jihlavská i reprezentační lajna, zleva Jiří Holík, Jaroslav Holík a Jan Klapáč

INZERCE



ALPA EUROPEAN CUP

1. - 3. 7. 2022 | PARDUBICE | U16 - U20

Evropský pohár v hokejbale v ČR!

ENTERIA ARÉNA PARDUBICE | 1. - 3. 7. 2022



**JSME HRDÝM PARTNEREM
ČESKÉ HOKEJBALOVÉ
REPREZENTACE!**

www.alpa.cz



a že stanovenou sérii dokončí. V duchu jsem se jí omluvil. Tehdy mi ukázala svůj potenciál, vytrvalost, houževnatost, neústupnost, cílevědomost, vůli po vítězství. Motivace byla jasná. Později jsem se s ní vždy dohodl, co chceme zlepšit. Trénovali jsme v lese na měkkém podkladu. Nikdy žádné činky, jen vlastní vahou těla, soutěžení, hry, zábava, radost. To ji bavilo. Když jsem zjistil, že to v sobě má, že má schopnost trpět, věděl jsem, že by to mohlo být dobrý, to je základ. Vyhýbali jsme se stereotypu, pořád něco nového. Dbal jsem na to, abych ji nestrhl, vyčíhnout, aby druhý den byla zase svěží, fyzicky a psychicky. Nemůže přeci tahat nohy z mezu. Bohužel jsem to, jak fyzicky trenéři devastovali lyžaře, viděl mockrát...”

Kdy jste začali pracovat intenzivněji na kondici? Na co jste se zaměřovali?

„Když už to vypadalo, že z ní něco bude, začali jsme asi ve třinácti letech s intervalovým tréninkem. Shodli jsme se na dávkování, tepovce, programu, podobném střídání v hokeji. Hodně v tom už byla zapojena máma Zuzka, která jako krasobruslařka dobře věděla, co obnáší trénink, byla taky houževnatá. A cíleně k velkým závodům a o medaile až mnohem později. Předtím to bylo jen sportování pro radost, v rovině výsledků na mezinárodní úrovni jsme neuvažovali. Vůbec jsme netušili, že může konkurovat alpským velmocím. Dnes už má za sebou špičkové vědecké pracoviště v Red Bullu v rakouském Thalgau, u Salcburku. Testy, analýzy. Do detailu ví, jaké

FOTO SPORT: MICHAL BERÁNEK



FOTO: ČTK

Už v 27 letech sportovní legenda a globální hvězda Ester Ledecká. Jako první olympionička v historii ovládla na jedné Hrách dvě různá odvětví, v Pchjongčchangu získala zlato ve snowboardingu i alpském lyžování. Letos v Pekingu na prkně triumfovala.



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

má rezervy, jaké partie poslit. Svaly má jak ze železa. A fyzioterapie s profesorem Kolářem je úžasná, má u něj dveře otevřené. Za vším však jednoznačně stojí moje dcera Zuzana.“

Studoval jsi k tomu odbornou literaturu?

„Samozřejmě, zkušenost z Dukly, mé hokejové tréninkové plány, odborné knihy, metodické listy ze všech sportů. Vytahoval jsem si, co bylo pro náš trénink vhodné, inspirativní a také zábavné. Vystudoval jsem Pedagogickou fakultu, tělocvik a přírodopis, udělal si trenérský kurz na FTVS. Stejně tak jako hodně mých spoluhráčů z Dukly i reprezentace.“

Proč je Ester úspěšná?

„Je zapálená, oddaná sportu, pilná, vědomě odstraňuje své nedostatky, je inteligentní, pracovitá. Pamatuje si a dodržuje, co jsme si řekli, na čem jsme se kdy

dohodli. Z tréninku i závodu měla vždy radost. K ní se přesně hodí pojem implicitní učení. Šlo to z ní, chtěla být lepší, sama si šla a jde za svým cílem. Trenér snowboardu Reichert byl fascinován tím, jak si dokáže pamatovat branky, neopakuje chyby, poučuje se okamžitě z nich. K tomu jsme měli kliku, že jsme pro Ester získali Ondru Banka, hned po jeho zranění. Říkám Zuzce: hele, Ondra končí, bude dobrý, ten je o dva kroky dál než kdokoli jiný. Když to „ubrzdíme“, že nebude riskovat, bude to ono. Tenkrát se totiž u nás razila teorie, že se musí riskovat, jinak nemáš šanci. Ale to jsme nechtěli. Měl jsem strach, že by skončila rozmlácená, jako většina závodníků. Moje teorie byla, že musí mít naježděno, umět to a míra rizika musí být minimální. Sám Ondra pak řekl, že kdyby to věděl, mohl být úplně jinde. Ester se hodně věnoval,

měl ji rád, dělal jí konzultanta. Procházel spolu charakter trati, postavení všech branek, radil, jak si najet a tak.“

A co soupeři?

„Chová k nim respekt, vždy podá ruku po závodě. Ale před závodem se stará jen o sebe, soustředí se, rozcvičuje se, nedívá se, jak se připravují a jedou ostatní. Má svoji bublinu.“

Je ti 81 let, máš zkušeností a energie na rozdávání. Dokážeš odhadnout, kdo má talent?

„Necítím se být takovým expertem, abych řekl, že v patnácti letech kluk bude hokejista. Záleží, jak se k tomu postaví. Talent je jen trochu, pílě je mnohem víc.“

Dokážeš rychle prokouknout charakter lidí?

„Asi podle toho, jaké má kamarády, přátele. Řeknu ti to takhle. Ještě ve Varech vedle mě v kabině seděl velezkušený Venca Freiberg, to byla pro mě škola. Povídá: dívej se kolem sebe. Táhle z toho může být dobrý hokejista. Opravuje si výstroj, sedí po tréninku a zápase v kabině a donekonečna řeší, co a jak jste měli udělat, jak si příště vyhovět. Zajímá ho tým. To je koření hokeje. Řešíte, aby i ten poslední hráč byl dobrý. Protože ten, když udělá chybu, tým prohraje. Z tamtých nebude nic. Šlapou po dresech, brusle rezavé, hned jsou z kabiny pryč, řeší to kecáním v kavárně namísto na place. To ti ukáže, kdo má charakter a vztah ke sportu.“

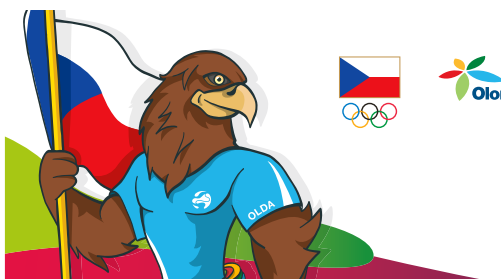
Radiš Ester, konzultuje s tebou?

„O všem mě informuje. O tom, jak testuje lyže nebo snowboard, o trénincích, zdravotních problémech, o svých pocitech před závody, o závodech i o testech v Red Bullu. Před každým závodem mi zavolá. Je skvělé mít perfektní informace, přesnou zpětnou vazbu. Nikdy jí neradím, sdílím jen můj názor, závěr si jako vespělá závodnice udělá sama.“

Jezdíš na její závody, fandíš?

„Po Evropě, pokud to jde. Mám ale o ni strach, i v televizi. Už jsi stál u ledové sjezdové trati, kde kolem tebe s duněním profrčí závodník 130kilometrovou rychlostí? Vidět to zblízka, to je hrůza. Zkus si v autě v takové rychlosti vystrčit ruku z okna.“ →

INZERCE



LEŤ S NÁMI!

26. – 30. 6. 2022, Olomoucký kraj

odm.olympijskytym.cz

PARTNEŘI AKCE





FOTO SPORT: PAVEL MAZÁČ

Sleduješ v televizi Tour de France, Giro, hokej?

„Vše sleduji v přímém přenosu. Na to si musím udělat čas, přes to nejede vlak. Skvělí jsou cyklističtí komentátoři, ti mi vždy řeknou něco nového. Chci jen zasvěcený komentář a doplňující informace. V hokeji nemám rád, že všichni po utkání ví, jak a co se mělo udělat, a ještě to rozeberou na tabuli. Chci si udělat obrázek sám. Vadí mi, že do toho pořád mluví a nemůžu v klidu sledovat hru. Rád se podívám na atletiku, veslování. A filmy? Raději limonády, žádné násilí, vraždy. Chci oddech, pohodu a bavit se.“

Udržuješ se v kondici? Chůze, kolo?

„Donedávna jsem jezdil na kole. Ale to už mi manželka a doktoři zakázali, abych někde nezůstal trčet. Kondice je práce na zahradě.“

Co kultura, čtení?

„Dřív jsme na kulturu chodili hodně. Patří to k harmonickému rozvoji osobnosti. Knížky spíše odborné a ze sportovního prostředí. O geniálním trenéru Vršeckém. Četl jsi to? Tak dělej, uvidíš, jaká legenda Vrda je. Jsem rád, že i Esterka chce mít rozhled. Tu mi pošle něco pro inspiraci z botanické zahrady, tam zase fotky z Londýna z divadelního představení Lví král. Na druhou stranu, když má

110

Tolik zápasů odehrál Jan Klapáč na sedmi mistrovstvích světa.

závody, to nejde nikam. Má v hlavě jen závod.“

Něco k rodičům?

„Důležité je, aby fungoval trojúhelník dítě - rodiče - prarodiče. Musí být na stejné vlně, jednotní. Děcku sport umožnit, být mu příkladem, sportovat s ním, vyvolat pozitivní emoce, nechat prožít radost ze sportu. Být náročný, ale vždy dítěti ukázat, že ho máte rádi, a být pozitivní. Dopřát mu úspěch. To je motivace. Strašně mi vadilo a vadí neustálé koučování, příkazy, pokyny a mnohdy strašně vulgární křičení ze strany rodičů. Z toho že děti mají radost? Že je to snad má nebo bude bavit?“

Co řekneš k implicitnímu učení, sebamotivaci?

„Je to snad otázka pro psychology. Trenér má vyvolat v děcku takový zájem o sport, který by ho motivoval k vě-

domému a samostatnému stanovení cílů a úsilí něčeho dosáhnout. Proto mi chybí trenéři-dobrovolníci, funkcionáři, starší lidi, co si kdysi čuchli k hokeji. Ti měli k dětem vztah, taková tátové, co obětovali svůj čas. Co potřebují děti? No přece pochvalu, úspěch, to mělo hodně do sebe. Potřebují partu, kde se něco jiného naučí. Motivací byla vášeň, ne peníze.“

Mohl bys dát rodičům nějakou radu?

„Co nejdříve děti vypustit z hnízda, ale být jim vždycky nablízku, když potřebují pomoc. Nejlépe se totiž poučí z vlastních chyb. A věřit jim. Mají nás totiž zmapované a ví o nás víc, než si myslíme.“

Co ti sport dal?

„Přátelství. To sportovní vydrží věčně. Poznání jiných zemí. Víru ve vlastní schopnosti a pocit, že jsi splnil své předsevzetí, svůj cíl. Není jiný obor lidské činnosti, který nás tak naplňuje pocitem hrdosti a kde se při vyhlašování hraje státní hymna a zvedá státní vlajka.“

A co vzal?

„Sem tam trochu zdraví, ale to se podepíše na každém.“

Co ti život dává?

„Pocit radosti a štěstí, že jsem po sobě zanechal nějakou stopu a že po té cestě jde moje vnučka.“

□



SLEDUJTE

FLORBALOVOU REPRE NA SVĚTOVÝCH HRÁCH

8. 7.	Česko	–	USA
9. 7.	Česko	–	Finsko
10. 7.	Česko	–	Kanada
11. 7.	Semifinále		
12. 7.	Utkání o medaile		

www.ceskyflorbal.cz

Jaké jsou charakterové rysy šampiona?





ФОТО: ШТК/АР

MICHAL KONOPKA

šachy, trenér a manažer české reprezentace



„Šampion je zpravidla předurčen k úspěchu – mívá vhodné genetické vlohy a velký talent. Důležité jsou vynikající zdraví a pevné nervy. Dále existuje celá řada rysů společných pro šampiony z různých sportovních odvětví. Pracovitost (míněno především v tréninkovém procesu), bojovnost, vůle vítězit, sebekázeň, schopnost překonávat překážky (ať už v podobě nepříznivě se vyvíjejícího utkání nebo momentální zdravotní indispozice). V šachu může být jazýčkem na vahách zvědavost – zdravá nedůvěra k mínění autorit (Je to skutečně tak? Hodnotí pozici správně?), která vede k lepšímu pochopení šachových zákonů vlastním úsudkem.“

AYSIM ALTAYOVÁ

mentální trenérka



„Miluji tento výrok Johna Woodena: ‚Schopnost vás může dostat na vrchol, avšak charakter vám pomůže se na něm udržet.‘ Pak si musíme odpovědět na otázku: Jaký je charakter šampiona? Měli bychom si tuto otázku rozdělit na podotázky: Co je potřeba k tomu, abyste se stali šampionem? Co je potřeba k tomu, abyste šampionem zůstali? Ze své zkušenosti můžu říct, že tajemství, jak se stát šampionem, spočívá v následujícím: ochota, přání, síla vůle, systematická a udržitelná práce a neúnavnost. Příběh nekončí, když se staneme šampionem. Naopak, skutečný příběh se začíná psát až poté. Od toho momentu jsme na dohled, a kdo ví, kolik dětí se na nás bude chtít dívat a následovat nás s nadšením a vzrušením. Jsme jejich dlužníky. Jak se chováme, jak budujeme vztahy, jak jednáme a reagujeme, a to nejdůležitější, jaký hodnotový systém máme a implementujeme, činí ten největší rozdíl. Údobí zodpovědnosti vyžaduje být opravdu dobrým člověkem i individualitou. Jsem si jistá, že bystrému oku neuniklo, že charakteristiky těchto dvou období, které jsem zmínila, by neměly být od sebe oddělovány, ale měly by být prožívány společně. Ano, jsou správné. Od začátku až do konce by tyto rysy měly být v životě šampiona vždy přítomny. Víím, že jsem vás svými slovy poněkud zmátla. Berte, prosím, tuto hru myslí jako dárek ode mě pro vás.“

KEN WAY

britský sportovní psycholog



„Nejzákladnějším rysem šampiona je samozřejmě odhodlání. Takový typ odhodlání, který zahrnuje odolnost (schopnost odrazit se od neuspokojivých výsledků), který je jemně usměrňován, tj. který rovněž zahrnuje trvalou víru v hodnotu toho, čeho chtějí dosáhnout, společně s neotřesitelnou vírou (obvykle označovanou jako důvěra) v jejich schopnosti tohoto cíle dosáhnout. Kromě toho mají šampioni jistou úroveň sebeuvědomění, jež zahrnuje vysoký stupeň přijetí a reakce na zpětnou vazbu. Jak se říká: Zpětná vazba je dietou šampionů. A konečně, což platí pro šampiony, kteří jsou schopni prokazovat svoje schopnosti a úspěchy po několika let, udržují svůj život v rovnováze a věnují svůj čas dalším důležitým aspektům lidského bytí – rodině, přátelům, koníčkům, společenskému životu, tudíž nejsou (na rozdíl od mnoha odborných názorů) jednostranně zaměřeni na úspěch. Tento typ šampiona chápe, že taková rovnováha doplňuje energii a posiluje soustředění, které umožní podávat optimální výkony.“

FOTO: ČTK



DAVE WOHL

basketbal, bývalý hráč, trenér a GM klubů NBA



„Především, hráč šampion nemusí být nutně nejlepším hráčem týmu. Často mají týmy, jež získaly mistrovské tituly, své šampiony mezi hráči, kteří nehrají v základní sestavě. Když jsme s Lakers v roce 1985 porazili Boston, na lavičce seděli Jamal Wilkes, Bob McAdoo, Kurt Rambis. Všichni vyhráli několik šampionátů a přijali svoji roli, ať už byli začátečníci, nebo hráči na lavičce. S týmem Celtics jsme v roce 2008 vyhráli titul, a hráči jako Tony Allen, James Posey a Leon Powe, kteří byli v týmu, se na něm podíleli stejným dílem z lavičky. U všech těchto hráčů byl charakter pro výhru šampionátu stejně důležitý jako jejich dovednosti. Hráči šampioni jsou k vítězství poháněni. Jsou vedeni nejen k tomu, aby si zlepšovali osobní statistiky, ale aby se na hře podíleli takovým způsobem, který vyhrává zápasy play off a tituly. Vzájemně se vedou k odpovědnosti. Navzájem si říkají pravdu. Podporují spoluhráče, když jeden z nich bojuje nebo nepodává dobrý výkon. Jsou velmi učenliví. Důvěřují trenérům a jsou příkladem pro ostatní spoluhráče. Nikdy se nevzdávají, vzdávají se až po závěrečném klaksonu. Jsou mentálně odolní.“

MARTA BOUČKOVÁ

psycholožka, spolupracuje s FAČR a jejich RFA



„Asi bych obecně jmenovala vůli překonávat diskomfort. A pak ještě přidala umanutost, pracovitost, zvědavost, ochotu učit se, posunovat své možnosti i hranice. A fantazírování, které podněcuje víru v sebe, ochotu překonávat překážky, nevzdávat se, a hlavně pomáhá udržovat vnitřní motivaci k dosažení vysněného cíle. Je fér zmínit i jistou dávku sobeckosti a egocentrismu, včetně odvahy a připravenosti snášet samotu, protože být šampionem znamená být na nejvyšším vrcholu. A často sám.“

ZDENĚK HANÍK

volejbal, bývalý trenér reprezentací ČR a Rakouska, místopředseda ČOV



„Mám takový čtyřúhelník kvalit hráče: připravené tělo – dovednosti – hernost – charakter. Jsou od sebe neoddělitelné a u každé položky bych musel vysvětlit, co jí myslím. Ovšem mám-li mluvit o charakteru, pak to pro mě znamená: posedlost činností, transformace JÁ do MY, vnímání hry jako celku, nikoliv jen na podkladě vlastního výkonu, případně své role ve hře. Dále odvahy a schopnost vnímat nekomfortní prostředí jako přirozené.“

JAN VAN ZWIETEN

bývalý vrcholový sportovec, mezinárodně respektovaný odborník, spoluzakladatel Sport Lead a člen institutu Mentally Fit



1. Vášně. Potřebujete ji, abyste mohli přinést nutnou oběť a dosáhnout maxima. Talent je základ, ale musí být rozvíjen. A to je těžká práce.
2. Respekt a chuť učit se. Musíte být ochotni naslouchat, přijímat rady a zpětnou vazbu. A být připraveni podle toho jednat. Respekt k vašemu trenérovi a týmu je nezbytný.
3. Vůle vyhrát nebo podat špičkový výkon. To jsou dvě rozličné věci. Mentalita vítězů (aneb nenechat se porazit) je vlastní spíše dominantním a aktivním lidem, vůle být perfektní a podat špičkový výkon je vlastní spíše přemýšlivým lidem. Obojí může fungovat, avšak uvědomte si svoje slabá místa.
4. Rozpoznejte svůj talent, fyzicky i mentálně. Rozvíjejte talent na maximum a slabší místa na minimální potřebu.
5. Trénujte způsobem, který vyhovuje vaší osobnosti. Aktivní lidé spíše skrze více herních forem, přemýšliví lidé více drilem.
6. V týmu rozvíjejte všechny hráče kolem sebe, nejen sami sebe jako nejlepší hvězdy. Závislost na jedné nebo dvou hvězdách nikdy nepřinese titul.“

INZERCE

JAN MÜHLFEIT

bývalý prezident Microsoft pro Evropu, kouč top manažerů, olympioniků, umělců a autor bestsellerů Pozitivní Leader a Odemykání dětského potenciálu



- „Být šampionem v kterékoliv lidské činnosti není jenom o výsledcích, ale i o stavu mysli, proto mají tito lidé tři společné vlastnosti:
1. Rozumí sami sobě a díky tomu mohou porozumět i ostatním lidem.
 2. Mají smysl života. Ví, co od života a od svojí kariéry očekávají.
 3. Umí udělat taková rozhodnutí, která jim umožní využít to, jací jsou (sebezpoznání) na to, aby dokázali vše, co v životě dokázat chtějí (smysl).
- Člověk totiž podává optimální výkony ve stavu flow (ve sportu používáme slovo zóna), v němž je nejenom úspěšný, ale i šťastný, protože je maximálně sám sebou. Pokud je to, co děláme, smyslem našeho života, pak se do flow dostáváme hodně často. A nakonec: člověka nedefinují podmínky, v nichž se nachází, ale jeho rozhodnutí, která v těchto podmínkách udělá.“

CHRISTIAN GAJAN

ragby, bývalý špičkový trenér a manažer, mistr Francie a Itálie



„Charakter šampiona se velmi často měří s neúspěchem. Speciálně v jeho kapacitě podívat se na sebe kriticky. Autoanalýza je základem následné cesty. Důvěra v jeho schopnosti mu umožní udržet kurz a jít vpřed ve své ambici. Jednoduchost a pokora jsou také dvě základní kvality, které charakterizují dlouhověkost šampiona. Zkrátka, pro mne je hlavním rysem charakteru šampiona jeho schopnost chovat se každý den stejně, v soutěži, na tréninku a v životě: být čestný, respektující, vytrvalý!“

VÁCLAV PETRÁŠ

sportovní psycholog, zakladatel PsychologieVykonu.cz, spolupracuje s HC Oceláři Třinec



„Neexistuje univerzální osobnost šampionů. Když přijdete do šatny týmu, jenž vyhrál titul, potřebovali byste na popis všemožných osobnostních rysů, které u jednotlivců najdete, desítky, ne-li stovky kategorií. Ale ti nejlepší z nejlepších? Jsou adaptabilní. Jsou schopni se vyvíjet, flexibilně pracovat s tím, co mají aktuálně k dispozici, a změnit to, co jim brání v dosažení plného potenciálu. Vítězná osobnost tak není fixní, ale fluidní, a neustále hledá další možný posun vpřed.“

MICHAL BARDA

házená, bývalý reprezentant, trenér a olympionik



„Šampion musí mít vizi a odvahy být jiný než ostatní. Musí vědět, že to bude bolet a že si v cestě za svým snem bude muset některé věci odříct. Nesmí toho litovat, musí být vytrvalý a vnitřně přesvědčený, že jeho cíl za to stojí – i s vědomím toho, že cíle třeba nikdy nemusí dosáhnout! Protože kdyby být šampionem bylo snadné, dělali by to všichni. Ale ono to snadné není, a proto jsou skuteční šampioni tak vzácní. Jestli nevěříte, můžete si tuto cestu vyzkoušet sami!“

□



T-MOBILE
OLYMPIJSKÝ
BĚH

BĚŽÍME
22/06/2022
PO CELÉ ČR

T...
OFICIÁLNÍ PARTNER
ČESKÉHO
OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2013 - 2024



WWW.OLYMPIJSKYBEH.CZ

Tvrdý život na hokejové

Před rokem se konala v USA konference na téma: Který sport je nejnáročnější? Panel odborníků - sportovní vědci z olympijského výboru Spojených států, akademici, kteří studují nauku o svalech a pohybu, hvězdní sportovci a jiní experti - měřil vytrvalost, sílu, rychlost, hbitost, flexibilitu, nervový systém, odolnost, koordinaci ruka-oko, analytické schopnosti, úspěchy a neúspěchy. Pro magazín Coach se k této problematice vyjádřil i **RADIM ŠIMEK**, reprezentační obránce ze San Jose Sharks.

TEXT: SLAVOMÍR LENER



Kdo jsou nejtvrdší profesionální sportovci na světě? Studie ESPN „Sports Skills Difficulty“ řadí lední hokej mezi 60 měřenými sporty na druhé místo za boxem. Americký fotbal je třetí, basketbal čtvrtý a fotbal desátý.

Hokejisté jsou jiná rasa sportovců. Dokážou vytěšňovat bolest, hrát se zraněním, třeba zlomeninou, zejména v play off. Víc než 100 zápasů v sezoně, hra plná osobních soubojů, hitů, blokových střel, zranění pukem, holí. Zlomené nosy, čelisti, žebra, vyhozená ramena, přetržené vazy, otřesy mozku, výrony kotníků, monokly, modřiny, vyražené zuby, stehy. Operace a reoperace. Mnohými, navrch s tvrdými psychickými zkouškami si prošel Radim Šimek, obránce San Jose Sharks v NHL. Ne-

skutečně pracovitý, férový, odhodlaný a houževnatý hráč. Musel toho spoustu skousnout a vydržet. Žít na hraně prvního mužstva a farmy. Být neustále in & out.

Cestování mezi týmem a farmou už zažil mezi Libercem a Benátkami a v posledních sezonách mezi San Jose Sharks a San Jose Barracuda. Důvody? Buď zdravotní, anebo boj o pozici v prvním týmu. V NHL o to víc umocněné obrovskou konkurencí a přístupem trenéra, který rád často testuje hráčovu psychickou odolnost. Psychická náročnost se jednoznačně násobí ve výše zmíněné studii.

Radime, jak hodnotíš svůj dosavadní hokejový život? „Není jen jednoduchý. Půl roku se daří, hraje te v první pět-

ce NHL s hvězdným Patem Burnsem, pak naopak půl roku bojujete o místo v sestavě. Je to těžké psychicky, test vaší trpělivosti a mentální odolnosti. Dokazujete znovu a znovu v tréninku a utkání, že hokej umíte. Musel jsem i zásadně změnit styl hry. Z kreativního beka jsem teď důrazným obráncem, který umí rozdávat hity. V posilovně si nechám od kondičního trenéra strhat ze sebe kůži, jen abych se usadil v NHL. Kvůli zraněním mám jednu nohu slabší, a tak na ní dělám dvakrát týdně, mimo zápasové dny, 100 dřepů, abych oživil ochablé svaly. Chci být maximálně připraven na NHL, na národák.“

Nosíš zmíněné in & out hodně v hlavě? „Dřív to tak bylo. Teď všechno беру s větší pokorou, víc o tom přemýšlím.

hraně



FOTO: PROFIMEDIA.CZ



Vím, že rozhoduje spousta malých detailů. Pracuji na psychice, hledám pozitiva. To hodně pomáhá. Už jsem přemýšlel i o návratu do Evropy, ale vydržím to.“

Co jsi v NHL nejvíc změnil oproti přístupu k hokeji doma, v Evropě?

„Pracuji ještě víc na kondici. Přidávám si. Když jsem fit, věřím si, to vám vlezle i do hlavy. Po zápase jsem v posilovně dobrých 20 minut, po dni volna 30 minut a víc. I po tréninku na ledě si ještě naložím, abych stačil bruslařsky. Jak jsme zmínili, hodně pozornosti obracím i na mentální trénink. A samozřejmě velmi důležitá je strava. Úplně jiná než doma, hlavně před zápasem si dávám velký pozor, co sním. To ale znáte - ryby, avokádo, zelenina, nic sladkého a tak podobně.“

Zpět k psychice. Je to jiné než doma?

„Jasně, v Čechách jsme psychický trénink neřešili. To jsem tady hodně změnil, pravidelně spolupracuji s mentální koučkou. Taky si hodně všímám mladých kluků, kteří přicházejí do týmu, hlavně těch z Ameriky. Jsou tak sebevědomí! Zaprvé to mají trochu lehčí, protože byli vysoko draftováni, dostanou před vámi přednost a dá se říci, že musí hrát. Zadruhé sebevědomí pěstují už od žáků. Nic je nerozhodí, ani to, když chybují a hrají špatně. Pořád si věří a jsou přesvědčeni, že budou absolutní

špičkou NHL. Já jsem žil od mladších žáků neustále ve stresu, abych něco nezkažil, kdo k tomu co řekne, jestli prohrajeme a tak. Porážky si беру s sebou. Kanadan nebo Američan to hned odhodí.“

A co trenér. Podrží tě?

„Jak který. U mě se trenéři měnili. Nic mi nedají ti, kteří jdou jen tak po povrchu, nemluví s vámi, žádné individuální video, trénink brzy ukončí. V 15 zápasech za sebou vás pak klidně hrají na křídle, nic vám nevysvětlí, jako by se nic nedělo. Ale i to jde skousnout, pokud máte svou vizi. Nejraději mám trenéry, kteří řeknou věci na rovinu, ukážou video, dřou vás do úmoru na ledě, jako by šlo o letní období. Připravují zvlášť speciální týmy, přesilovky, oslabení, obránce. Pracují na detailech. U mě například změnili styl bruslení při jízdě vzad. Namísto cross-overů (překládání) teď používám gliding (klouzání). Taková pozornost mi vyhovuje, z toho dokážu pak léta žít. Je fajn dostat emailem

ihned po zápase sestřih mých střídání a k tomu ideálně poznámky ke zlepšení. Také je rozdílný trénink na farmě, tam se věnují víc dovednostem, rozvoji. Trénink v AHL v sezoně trvá i 90 minut, namísto 30-40 minut v NHL.“

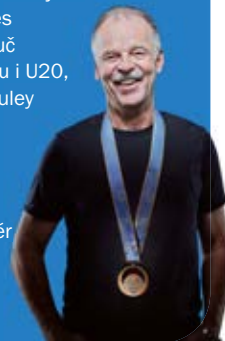
Co ti ještě pomáhá překonat nejistotu a stálý boj o místo?

„Mít vizi. Ujasnit si, co ještě chci dokázat. Důležité je mít i jiné jistoty. Být v kondici, důkladně regenerovat a rehabilitovat. Okolí, které vám věří, a hlavně rodina. To funguje, o to se opírám 95 % času. Taky mi moc pomáhá rybaření, balzám na psychiku.“



SLAVOMÍR LENER

- po boku Ivana Hlinky trenér hokejových olympijských vítězů v Naganu 1998
- v NHL působil šest sezon jako asistent Calgary Flames a Florida Panthers, kouč reprezentačního A-týmu i U20, Sparty, Düsseldorfu, Luley a Linköpingu, kde odkoučoval přes 1000 utkání (2x zlato a 4x bronz)
- působil jako šéftrenér svazu a manažer reprezentace (1x stříbro, 2x bronz)



Víš, co chceš

OD NĚHO
OD NÍ

Vážený trenérský kolego, už v minulém čísle jsme tě pochválili, protože sis uvědomil, že psychologem pro sportovce jsi ty sám. Patrick Mouratoglou, tenisový kouč Sereny Williamsové, říká: „Příchod mentálních koučů do sportu je reakcí na slabost mezi trenéry. Nedostatek v určitých oblastech se snaží vykoupit tím, že se odvolávají na tyto vnější vlivy ve víře, že to je oblast, která leží mimo jejich schopnosti a mimo oblast jejich působnosti. Přitom je to právě jádro jejich povolání.“ Trenérina je povolání, které vyžaduje více kompetencí. K dosažení žádoucích výsledků je nutné komplexní pochopení. A právě trenér je ten, kdo má všechny klíče ke komnatám tajemného domu, jemuž říkáme sportovní výkon.



TEXT:
ZDENĚK HANÍK,
ONDŘEJ FOLTÝN



Tímto nenápadným oslím můstkem jsme se dostali k šestipatrovému domu, který jsme představili minule. Připomeňme, že v každém patře tě čekají různé úkoly k řešení. Abys je mohl správně uchopit, musíš si nejdříve uvědomit, co od sportovce očekáváš. Následně mu to srozumitelně vysvětlit, povzbudit ho či motivovat. A poté s ním pracovat na rozvoji potřebných schopností a dovedností. Jedině tímto způsobem vznikne stabilní potenciál sportovce podávat požadovaný výkon a dál se v tomto směru rozvíjet. Pak je tu ještě týmová dynamika, šatna a konfliktní osobnosti, s nimiž to jako trenér musíš umět. Ale pojďme od za-

čátku. Zvu tě na návštěvu prvního patra, kde tě očekává dialog s vlastní hlavou. Začneme starou dobrou řadou PROČ – CO – JAK. Přesně na tyto otázky bys měl být jako trenér připraven odpovědět ještě dříve, než začneš ovlivňovat své svěřence. K tomu, abys uměl říci, co chceš, pomáhá ujasnění si smyslu. Nejdřív si musíš ujasnit, čeho chceš (chcete) dosáhnout. Až teprve, když to víš, můžeš přemýšlet, jak co udělat. Případně kdy, kde, s kým, za kolik nebo za pomoci čeho. Připadá ti otázka „víš, co od něho chceš“ příliš obecná? Dobře, rozložíme ji na několik dílčích otázek, z nichž by mohlo být jasněji.

VÍŠ, PROČ TO DĚLÁŠ?

I když se první patro týká otázky „víš, co od něho/ní chceš?“, měl bys vědět, co chceš ty sám. Proč to děláš? Je trenérina tvoje vysněná seberealizace, pracovní příležitost, stoupáš po žebříku profesní pozice, či je to hobby?

Třeba si říkáš „taková šance se neodmítá“ a chceš to risknout. Děláš to kvůli vlastním dětem, které máš v týmu, nebo tě baví ovlivňovat život jiných? Přitahuje tě více učení, nebo koučování? Výsledky, úspěch, nebo výchova?

I proto jsme v názvu tohoto patra dali (od něho) do závorek, abys to nevnímal tak, že sebe můžeš vynechat, přestože

Patrick Mouratoglou při tréninku se Serenou Williamsovou, majitelkou 23 grandslamových titulů ve dvouhře

poctivou práci, kde se často střídá úspěch a neúspěch, budeš rozptylovat. Měl bys ovšem „přeprat“ i různé mýty, jako třeba, že lepší trenér je bývalý dobrý sportovec.

Ona totiž vynikající sportovní minulost může být výhodou, ale i prokletím, pokud jako trenér nedokážeš hráčské vidění proměnit na trenérské.

V neposlední řadě si neboj přiznat, kdo vlastně jsi ty sám!

„Aby bylo dosaženo dokonalosti v trenérské profesi, je nezbytné převzít odpovědnost za každý výsledek bez ohledu na důsledek. Přijetím toho, že jste jedinou zodpovědnou osobou - pro vítězství i porážky - vám umožňuje sám sebe pravidelně zpochybňovat, což může být prospěšné.“

PATRICK MOURATOGLOU,
trenér tenistky Sereny Williamsové



„Trenér ve střelectví nemusí být nezbytně bývalý skvělý střelec. Je to spíš záležitost morálky, ochoty učit se a hledat vítězné postupy.“

KATEŘINA EMMONS,
olympijská vítězka ve střelbě



CO PO NĚM POŽADUJES?

Teprve, až si ujasníš, jaké jsou tvé motivy, můžeš přemýšlet, co požaduješ od sportovce. Čeho má být dosaženo a proč? Jaký objem a jaké prostředky, jaké postupy k tomu využiješ? Bereš v úvahu věk, pohlaví, prostředí? Je to reálné a přijatelné pro tebe i pro sportovce?

„Rozdíl mezi mužským a ženským sportem je obrovský. Muži jsou spíš partáci a vymýšlí to spolu. Chlapi jsou trochu ješitní a mají na všechno víc názorů než holky. Kdežto holky víc vyžadují vedení. Člověk opravdu rozhodne velmi často za ně.“

TOMÁŠ BANK,
trenér trojnásobné olympijské vítězky Ester Ledecké



MÁŠ SVÉ ZÁSADY A PRINCIPY?

Máš vlastní zásady a principy, kterými se řídíš? Nebo jedeš v režimu pokus - omyl? Máš jasno, podle jakých kritérií budeš sportovce hodnotit?

Ve sportu musíš bleskurychle reagovat na neočekávané změny a nic se nedá dlouhodobě předvídat, ale ty bys měl být pro hráče předvídatelný a čitelný. Oni budou zrcadlit tvé zásady a principy. To jsou opěrné body nejen pro tebe, ale i pro tvé svěření.



jako trenér zůstáváš často ve stínu, při úspěchu někdy nedostaneš ani medaili. Jsi tu pro sportovce, nikoliv naopak.

„Vychovat novou generaci sportovců je určitě mnohem zdravější než touha být jenom slavný trenér, co bude v televizi.“

KOVY,
nejznámější český youtuber



MÁŠ NA TO?

Pochybnosti o sobě samém jsou ozdravné. Nutí tě přemýšlet. Postupně je ale



„Neexistuje kuchařka na to, jaké principy vedou k titulu mistrů světa. Snad jedinou neproměnnou je fakt, že hra v utkání je plně hráčů a oni ji částečně vědomě a částečně nevědomě hrají v totálním emočním zápalu. Vnímají, reagují, rozhodují se. Nejsou to stroje, ač by to v mnoha případech bylo ideálním scénářem pro spoustu trenérů. Naším úkolem je hráčům pomáhat a vytvářet takové prostředí, kde by se mohli zlepšovat směrem k tomu, co je na dané úrovni hry potřeba a hra jako taková to vyžaduje. To pro mě jsou ty klíčové principy.“

JAROSLAV BERKA,
trenér juniorských
mistrů světa
ve florbale



„Když se na sebe podívám před x lety, sám bych se sebou trénovat nechtěl. Myslel jsem, že toho vím víc, než jsem ve skutečnosti věděl. Asi je to přirozený vývoj, získávám zkušenosti. Není dobré, a já jsem to dřív dělal, předělávat někoho k obrazu svému, ale přihlížet ke schopnostem a možnostem těch, s kterými pracuju.“

DAVID KOTYZA,
trenér wimbledonské
vítězky Petry Kvitové



MÁŠ PLÁN, NEBO ZADÁNÍ?

A pak jsou tu poslední otázky. Pracuješ jen podle vlastního svědomí a jsi sám sobě kontrolorem, či máš zadání od někoho jiného? Podmínky si určuješ sám, nebo ti je určuje klub či svaz?

V prvním případě se zeptej sám sebe: máš vlastní strategii, určil sis dílčí úkoly a cíle a časový plán?

Ve druhém případě se ptej: jsou v tvém klubu stanoveny priority, principy a cíle? A jaké?

V obou případech pak: odpovídají podmínky práce tomu, čeho chceš (chcete) docílit? Podmínky musí být přijatelné a počínání musí dávat smysl. Tobě i tvému svěření! Finálně souvisí s motivací – ovlivňují ji a podmiňují.

„Měla jsem spoustu snů a cílů, ale určitě mezi ně nepatřilo cestování po světě a dlouhé odloučení od rodiny a domova, kde jsem vždycky chtěla být. Už mi chybí



Australská
tenistka Ashleigh
Bartyová
v březnu
překvapivě
ukončila kariéru
už v 25 letech.
Loučila se
z prvního místa
žebříčku.

potřebná motivace a touha, abych byla nadále schopná udržet se na absolutním vrcholu.“

ASHLEIGH BARTYOVÁ,
někdejší světová
jednička v tenise

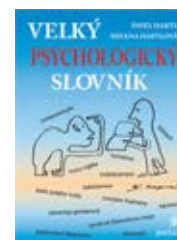


Máme za sebou první ze šesti pater našeho tajemného domu. Odnášíme si z něj, že dříve, než začneme působit na sportovce, jsme si vše vyjasnili sami se sebou. Příště nás čeká druhé patro a otázka, jestli to, co máme v trenérské hlavě, přechází do hlav hráčů. Jinými slovy, zda nám rozumí.

DO TRENÉRSKÉHO NOTESU

**TRENÉRSKÉ VĚDĚNÍ VYRŮSTÁ
ZE DVOU ZDROJŮ, ZE ZNALOSTÍ
A ZKUŠENOSTÍ. K MISTROVSTVÍ
JE VŠAK POTŘEBA JEŠTĚ NĚCO,
A TO ŽIVOTNÍ MOUDROST.**

CO ČTE TRENÉR PSYCHOLOG?



PORSCHE 911 TARGA

Vzduchem chlazené ikony



klassik

NAVÍC:

- NESMRTELNÁ LEGENDA
BMW 3 (E30)
 - LIMITKA NA ZÁVĚR
Škoda Felicia Trumf
 - PRVNÍ SVÉHO DRUHU
Range Rover
 - NEŽ PŘIŠLA 323
Mazda 1000
- a další na 100 stranách

PRÁVĚ V PRODEJI

Aktuální i starší vydání kupujte na www.ikiosek.cz



Internet, volání a televize

Ušetřete s O₂ Spolu



O akční cenu O₂ Spolu pro jednoho na prvních 6 měsících od zřízení nové služby požádejte při jejím objednání.
Úplné podmínky akce v ceníku základních služeb na o2.cz.

Inteligentní síť **O₂**