

COACH

Denně na hraně rizika

**Rostislav
Novák**

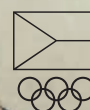
principál Cirku
La Putyka

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

Tento výtisk je samostatně neprodejný

Sport

magazín vydávaný
ve spolupráci s Českým
olympijským výborem



ČESKÁ
TRENÉRSKÁ
AKADEMIE



NÁRODNÍ
SPORTOVNÍ
AGENTURA

Právě v prodeji kniha Radka Gudase

GUDY

Zpověď hokejového ranaře



**Vítěz Ceny
Ondřeje Sekory
pro nejlepší
sportovní knihu**

Kupujte ve vybraných
knihkupectvích
a na iKiosek.cz



COACH

COACH. Měsíčník. Ročník 11, číslo 1, vychází 6. 1. 2026.

Samostatně neprodejné,
vychází jako příloha deníku SPORT.
Adresa: náměstí Marie Schmolkové 3493/1
100 00 Praha 10 – Strašnice,
e-mail: magazinsport@cncenter.cz,
www.isport.cz

Šéfredaktor: Lukáš Tomek,
vedoucí redaktor: Petr Schimon,
grafici: Tomáš Langer, Jaroslav Komolý,
Dagmar Šenfeldová,
autor grafické úpravy: Milan Jaroš,
redakční rada: Michal Ježdík, Filip Šuman,
Zdeněk Haník, Michal Barda,
Chief Commercial Officer: Petr Fryš,
inzerce: Tomáš Skoupý,
tomas.skoupy@cncenter.cz,
ředitel marketingu: Pavel Renčín,
marketing: Adam Pícha a Vít Jeřábek,
e-mail: adam.picha@cncenter.cz,
vitek.jerabek@cncenter.cz
CCO Libor Berka.

Vydává: CZECH NEWS CENTER a.s.,
náměstí Marie Schmolkové 3493/1
100 00 Praha 10 – Strašnice,
IČO: 02346826
CEO Martina Říhová, COO Karel Žalud.
Rozšiřují společnosti PNS a.s.
Tiskne: Slovenská Grafia a.s.,
ISSN 2464-6865.

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

TERMÍN UZÁVĚRKY: 30. 12. 2025

TITULNÍ SNÍMEK: HERBERT SLAVÍK/ČOV

VE SPOLUPRÁCI:



FOTO SPORT: MICHAL BERÁNEK

Porušený slib

Nuže, přátelé, dovolte mi malé doznání. Před dvěma čísly jsem vás totiž požádal o shovívavost: že se úvodník výjimečně stane hřištěm mého srdce, totiž volejbalu. Měl jsem k tomu důvod, čtvrté místo na mistrovství světa není věc, kterou by člověk jen tak pominul. Slíbil jsem rovněž, že jde o výjimku, která se nebude opakovat. Inu, sliby se mají plnit - nebo aspoň porušovat s pádným odůvodněním. A ten důvod přišel. Český národní volejbalový tým byl v prestižní novinářské anketě vyhlášen kolektivem roku. Celá země to viděla na obrazovkách: volejbal je nejlepší ze všech. Taková věc se opravdu nestává každý den, a proto vás znovu prosím o toleranci, že se zde opakovaně chlubím svým sportem. Tím bych ovšem úvodník rád uzavřel - i když, jak se za okamžik ukáže, nikoli docela.

Zaujal mne totiž v tomto čísle článek Slávy Lenera „Výhody a bonusy trenérských nováčků 2“. Člověk z něj pochopí jednu podstatnou věc: moderní trenérský úspěch už nestojí na jménu, slavných zápasech ani na počtu sezon odehraných v nejvyšší soutěži. To všechno může otevřít dveře, ale sotva koho udrží uvnitř. Rozhodující je, co trenér dokáže přinášet každý den. Na hřišti, v kabině i při tréninku.

To ostatně potvrzuje i mé vlastní, dlouhodobé přesvědčení, ačkoli jsem sám býval hráčem a posléze trenérem. Velmi dobře totiž vím, jak těžké je v sobě zabít hráče, aby se člověk mohl stát dobrým trenérem. Někomu se to nepodaří nikdy. U nás v Česku to bývalo skoro prokletím: mistrů světa a olympijských vítězů se nesměl nikdo dotknout, protože vítěz má přece vždycky pravdu. Ano, hráčskou. Nikoliv trenérskou.

Stačí se podívat za oceán, do NBA či NHL, a hned je zřejmé, jaký to byl omyl. Ano, jistě, jestliže do šatny, kde sedí Ronaldo, vstoupí

trenér Zidane, pak mu jeho slavná minulost umožní chovat se jako autorita, ale dlouho by to nevydrželo, pokud by tou autoritou skutečně nebyl.

A jsme znovu u volejbalu. Trenér Hugh McCutcheon, olympijský vítěz s týmem USA z roku 2008, napsal knihu Chování šampionů. Má tedy, jak se říká, nabitou k tomu, aby do toho mohl kecat. Píše v ní mimo jiné: „Když vstoupíte do role trenéra, automaticky to s sebou přinese velkou moc a kontrolu. Problém je v tom, že tato moc a kontrola jsou dané, nikoli zasloužené. A proto mohou tyto pozice přitahovat lidi, kteří nejsou lídry ze správných důvodů.“

Rozumíte? Někdo vám vloží do ruky trenérské žezlo a vy máte vládnout, aniž byste k tomu měli skutečnou kompetenci. Jste jen bývalý skvělý hráč. A tak se často stává, že se člověk stane trenérem ze špatných motivací: pro peníze, pro uznání skrze cizí úspěchy, pro dohrání vlastních nesplněných ambicí, nebo prostě proto, že je příjemné stát ve středu pozornosti.

Přitom ten hlavní důvod je mnohem prostší a zároveň náročnější: pomáhat učit, trénovat a mentorovat sportovce tak, aby se mohli stát nejlepší verzí sebe sama - a s trochou štěstí spolu dosáhnout něčeho skutečně významného.

Přeji vám všem elegantní skluz do roku 2026.

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



ROZHOVOR

ROSTISLAV NOVÁK

FOTO: HERBERT SLAVÍK/ČOV



Nevíme, co je to prohra

Jako umělecký ředitel a principál pečuje o proslulý projekt Cirk La Putyka. Rostislav Novák bdí nad souborem, který se snaží překračovat hranice mezi akrobacií, moderním tancem, loutkovým divadlem, koncertem a taky sportem. I proto měl o čem povídat na podzimní trenérské konferenci Mosty.

TEXT: ZDENĚK HANÍK

Česká trenérská akademie už několik let vyhlašuje Trenéra roku a činí tak vždy jako součást divadelního představení. Pokaždé v jiném pražském divadle, aby se to neokoukalo. Není to zrovna maličkost: sladit pečlivě nacvičené divadlo s poněkud suchopárným slavnostním aktem. Ale zatím se nám to vždycky nějak podařilo. Nejdůležitější totiž je, aby si režii vzal za svou některý z herců.

A tak se ptám: uděláme v letošním roce vyhlášení Trenéra roku u vás v Cirku La Putyka? Plácnete si?

„Je to těžká otázka. Nevím, jak to mají ostatní, ale práce na našem představení

„U nás se devadesát procent představení odehrává ve vzduchu, v dynamice. Zapojit někoho, kdo s námi nemá nic společného, a udělat to tak, aby vypadal, že je toho součástí, vyžaduje zkoušky. U nás to není možné, protože se dostáváme na hranu rizika, všichni riskují každý den a je nutné to mít přesně nazkoušené.“

Vzpomněl jste riziko, které řešíme i ve sportu. Spontaneita na jedné straně, na druhé kázeň. Ve sportu musíme být disciplinovaní, ale pokud nejsme uvolnění a svoji, tak to nefunguje.

„Myslím si, že u nás to existuje také. Je něco jiného, pokud lidé zkouší představení v tréninkovém módu, a pak jdou

„DOBA COVIDU POTVRDILA, ŽE PŘED PRÁZDNÝMI TRIBUNAMI NEBO BEZ PUBLIKA NEBYLI SPORTOVCI ČI UMĚLCI MOTIVOVANÍ, NEPODÁVALI VÝKONY. A OTOČILO SE TO VE CHVÍLI, KDY SE LIDÉ VRÁTILI DO HLEDIŠTĚ.“

trvá sedm let. Pokud to představení ‚naruší‘ něco, s čím jsem nepočítal, tak se dotýkám práce 40-50 lidí, kteří jsou okolo. Jsou představení, kde bych si to dovehl představit, ale jde i o to, jak by to bylo dlouhé. Minuta, nebo dvacet?“

Jsou to jen minutové vstupy. Lála Dulava to letos v Činoheráku vyřešil znamenitě, prostě je vtáhl přímo do představení.

Herečka vstoupí na scénu a pronese: „S tímto člověkem jsem letěla v letadle. Zajímavý člověk. Prý je to Trenér roku?“ Ano, je. Pár vět, cena a divadlo běží dál. Prostě, účinné a nikdo se nenudí.

před publikum. Výkon se mění. Stejně jako ve sportu. Doba covidu potvrdila, že před prázdnými tribunami nebo bez publika nebyli sportovci či umělci motivovaní, nepodávali výkony. A otočilo se to ve chvíli, kdy se lidé vrátili do hlediště. Myslím si, že u nás je kostra výkonu o disciplíně, ale prostor pro spontaneitu přichází a výkon se proměňuje s diváky.“

Vaše představení jsem viděl a věřím, že ho připravujete sedm let. Je to našlapané detaily, které se musí splnit. Ale současně je tam svobodná duše. Je to tak?

FOTO: PROFIMEDIA.CZ, ČTK

„Teď hrajeme představení, které se zabývá oběma světy - sportem i uměním. Náš žánr, oproti činohře, má ke sportu nejbližší. Musíme se naučit trik, skills, techniku provedení daného cviku. A je jedno, jestli ve vzduchu, na zemi, v rotaci, v dynamice, ve staticce či v síle. Ale na jevišti to musí vypadat tak, že je to svobodné a umělecké. To je umění herce, že daný cvik dokáže opakovat tisíckrát. Máme představení, která se hrají v Čechách dvacet let, a pořád musí podávat stejný výkon. Co je ale rozdíl, tímto představením si na to odpovídáme a každý den je to silnější a silnější, takže my vlastně nevíme, co je to prohra. Lidé, kteří figurují v tomto představení, neví, co je to časovat technické provedení pohybu, připravit výkonnost na jeden den, deset vteřin a co to znamená, když se to nepovede. Teď bylo mistrovství v atletice, na dvoustovku vystartoval sprinter dříve, dostal červenou a konec. Připravoval se na to rok. Nedejbože, že je to olympiáda a připravoval by se čtyři roky. My hrajeme představení a co je chyba? Že se vám to nelíbí? To přeci není chyba! My nejsme měřitelní výškou, rychlostí, provedením. Jsme hodnoceni subjektivně a emočně. Je jenom na mně a produkčním týmu,





Na festivalu v Edinburghu před třemi lety se spojili artisté Cirku La Putyka s kolegy z Kyjeva



UMĚLEC

ROSTISLAV NOVÁK

Narozen: 24. prosince 1979

Profese: herec a principál Cirku La Putyka

Kariéra: absolvent herectví z pražské DAMU má i angažmá v divadle Archa, hrál v Národním divadle ve hře Revizor, proslavila ho role Oldřicha Líbala v seriálu Velmi křehké vztahy, hrál ve filmech Hořící keř, Jan Hus nebo Zločin v Polně, v seriálech Kriminálka Anděl, Cirkus Bukowsky, Ulice nebo Ratolesti

Zajímavosti: v 8. generaci potomek slavných loutkařů Kopecských



INZERCE



OLYMPIJSKÝ FESTIVAL MILANO CORTINA 2026

OD 6. DO 22. ÚNORA 2026
VÝSTAVIŠTĚ ČESKÉ BUDĚJOVICE

- ▶ Nejdelší bruslařské dráhy v historii olympijských festivalů
- ▶ Biatlonová střelnice i běžkařský ovál
- ▶ Curling pod širým nebem
- ▶ Dvě kluziště
- ▶ Nejvyšší sjezdovka ve městě a skokanský můstek
- ▶ Olympijský dům
- ▶ Největší fanzóna - přenosy a vítání olympioniků
- ▶ Příměstské tábory
- ▶ Možnost pronájmu kluzišť a curlingových drah po zavírací době areálu

Děkujeme sportovním svazům
a oddílům za spolupráci.



**POJĎ
SPORTOVAT
A FANDIT NA JIH!**

Prodej vstupenek na
olympijskyfestival.cz

OLYMPIJSKÝ FESTIVAL
MILANO CORTINA
2026



INSTITUCIONÁLNÍ PARTNEŘI

Jihočeský kraj



České Budějovice



VÝSTAVIŠTĚ
ČESKÉ BUDĚJOVICE

PARTNEŘI FESTIVALU



11

Tolik vystoupení najdete v repertoáru Cirku La Putyka pro letošní rok: Senses, Runners, Hey, Earth!, Splash, v únoru La Putyka slaví 400, St.art, R.I.E., Hemžení na druhou, Up End Down, Círko-stráda a Okamžik.

jakou emoci u vás chceme vyvolat. Vzniká to na jevišti. Máte mít pocit, že to je absolutně synchronizovaný souhrn cviků, zvuků, světél a pohybu, anebo to má vypadat, že sedíme u stolu, já se s vámi bavím, ale přitom to mám perfektně nazkoušené? To je kouzlo divadla: noříme se do světa, kde jsou jiná pravidla.“

Co je těžší? Náročná příprava, vymýšlíte něco nového, anebo ve chvíli, kdy máte předvést performance několik večerů po sobě a musí to být stoprocentní?

„Myslím si, že ve vývojové fázi představení jsou neuvěřitelné změny. V pátek jsem viděl projížďičku (zkoušku, která je vcelku), jeden den jsem chyběl a dnes jsem po jednom dni přišel na zkoušku, bylo to o dvacet minut kratší, neslo to úplně jinou emoci. Poprvé spolupovím představení StArt, změna byla neuvěřitelná. Ale u nás má představení vývoj i po premiéře. Hrajeme třeba představení patnáct let a každé je jiné. Zásadně ho ovlivňuje divák.“

Mluvil jste o dovednostech, já si to přeložím do sportu. V tréninku musí být trenér trochu diktátor, ale v zápase by měl ustoupit. Proč? Protože tím hlavním je sportovec. Vy v divadle nikdy neprohrávejte, vždycky se tleská. My, když dostaneme na hřišti na prdel, jedeme domů s jasným verdiktem: někdo vyhrál, někdo ne. Říkal jste, že vaši kolegové prohru neznají. Ve sportu ji známe až příliš dobře. Je to kruté, a přitom strašně krásné.

„Je to subjektivní. Když mluvím na začátku procesu s herci a tvůrčím týmem, říkám, že do toho jdu s maximálním nasazením a svými skills, které také musím mít. A současně mám vizi. Ale nedokážu vám zaručit, že se společně dostaneme k tomu, že to bude úspěšné představení. Co je měřítko úspěšného představení?



Že na to chodí lidé? Že je vyprodáno? Ale úspěšné představení pro mě může být i to, na kterém bude jeden divák. Jednou jsem to zažil v divadle Pod Palmovkou. Bylo to divadlo jednoho herce, one man show, ale přehozením termínů se diváci asi neorientovali, s manželkou jsme přišli sami. Herec Pavol Smolárik říkal, že si hodí mincí, jestli bude hrát, nebo ne. Říkám: Jo, jdeme do toho. Hodil si mincí, padlo ANO a řekl: Dejte mi patnáct minut, dojdou se převléct. Hrál jenom pro nás dva a byl to jeden z nejsilnějších zá-

žitků. Není úspěch mít vyprodané hlediště. I když se vrátíme do covidové doby, kdy jsme hráli pro prázdné jeviště, nebyl žádný potlesk, žádná interakce, ale vidělo ho přes padesát tisíc diváků online. V tomto jsme mnohem adaptabilnější. Ale prohra - mě může jako režiséra mrzet, že jsem zklamal, že jsem to nezvládl, ale třeba za 24 hodin můžu přivést jiný námět, který se nebude zkoušet sedm let, ale bude hotový za týden a bude to skvělé úspěšné představení, viz například Dejvické divadlo a Černá díra, která vznik-

la v krizi, za týden se od improvizovala a vzniklo jedno z neúspěšnějších představení. Dělal ho Jirka Havelka. Jde o to, že se zabýváme podobností a rozdílností mezi sportem a uměním. Ale přitom se musí drilovat. Kouká na to více lidí a ptají se: Jak to, že tam nedělají, co mají? A já jim odpovídám, že ještě potřebují čas. Jeden prvek, který je jednou tisícinou mozaiky, potřebují technicky trénovat. Není zkouška, kde jenom zkusíme, ale je rozdělená i na technické části, kdy třeba Matyáš jde na trampolínu a dělá dvojné salto, dvojné salto s obratem, dvojné salto se dvěma obraty. S představením to ale zatím nemá nic společného, protože potřebujeme mít akrobata tak naskillného, aby byl v představení svobodný v tom, co od něho budeme chtít.“

Sport funguje celosvětově. Koukáme na fotbal a rozumí mu Brazilec, Japonec i Čech. Jak je to s cirkusem?

„Když vyjždíme ven, navštívili jsme asi 25 zemí, tak se namanou možnosti hrát delší dobu, kdy představení adaptujeme pro tamější publikum či kulturu. Když jsme s La Putykou jeli do Anglie, dlouho jsme ře-



„Jsou, ale jsou většinou laciné. Kopnutí do zadku funguje téměř kdekoliv. Snažíme se šestnáct let naši tvorbu posouvat tak, aby vznikl vlastní jazyk a rukopis, aby lidé věděli, že dostanou náš mindset a náš pohled na daná témata. Když se jedná o obecné téma, narážíme na překážky.“

„MY HRAJEME PŘEDSTAVENÍ A CO JE CHYBA? ŽE SE VÁM TO NELÍBÍ? TO PŘECI NENÍ CHYBA! MY NEJSME MĚŘITELNÍ VÝŠKOU, RYCHLOSTÍ, PROVEDENÍM. JSME HODNOCENI SUBJEKTIVNĚ A EMOČNĚ.“

šili překlad textu. Zjistili jsme, že zafungoval až asi třetí scénář, že angličtina je strašně důležitá, že je několik druhů angličtiny i různý humor. To, co platí v Čechách, neplatí v Anglii. Když jsme hráli ve Skotsku, tak jsme dlouho hledali překlad. Našli jsme autora, který napsal knihu o pivu, protože první představení La Putyka je o této kultuře. Mnohdy představení musíme adaptovat, ale cílem je odehrát originál, to znamená technický set up - světla, zvuk, prostor tak, jak ho máme tady. Ale jsme adaptibilní, protože kdybychom nebyli, tak jsme toho tolik neprocestovali.“

Jazyk je velká překážka ve smyslu, jestli to vyzní humorně či nikoliv. Ale jsou obecné prvky komiky, které fungují bez výhrad ve všech zemích?

Zažili jste i vlastní extrémní sportovní výkon?

„K nám sport patří historicky od malička. Snil jsem o olympijských hrách - Atlanta, Sydney, studoval jsem sportovní gymnázium Přípotoční, dělal jsem atletiku a snil o atletické kariéře. Víím, co to je. Ne na té úplně top úrovni, ale trénoval jsem denně, soustředění, republika. Nikdy jsem nebyl na mezinárodní úrovni. Před pár lety jsem dvakrát absolvoval českého ironmana, plnou distanci jsem zvládl. Chtěl jsem být profesionálním fotbalistou, hrál jsem žakovskou ligu za Viktorii Žižkov. Později jsem snil o kariéře sportovního novináře, sport mě odjakživa bavil a jsem fanda sportu doteď. Teď mě baví, že se

prolíná to, co žiju. To znamená divadlo a sport.“

Vím, že jste trochu extravagantní typ a je mi jasné, že budete složitý člověk a silný principál. Ale co když k vám přijde velká hvězda? Co vaše ego nebo dokonce DNA celé La Putyky?

„Velká devíza toho, co děláme, což je také důvod, proč jsem odešel ze všech divadel, je, že jsem jako herec narážel na to, že divadlo je často o egu jednotlivce. Řeší se, kdo jde první a kdo poslední na děkovačku, řeší se manýry, což se v našem oboru neřeší. Tady je to kolektivní práce, kde jsou lidé na sobě extrémně závislí. Dostáváme se na hranu rizika, vědomě a každý den. Jsem závislý na osvětlovacích, na zvukařích, jak se v těch několika metrech slyšíme, jak technici připraví lano, na kterém závisí životy třech lidí, co na něm visí, a on to drží ve svých rukách. To je věc, která nedovoluje výše uvedeným manýrům. A tak jako ve sportu, kde lidé přichází a odchází, ale je krásné vidět, že po šestnácti letech jsou stále na jevišti někteří zakládající členové. Hledám i druhou kariéru pro lidi, i pro sportovce, který nedosáhl na vrchol. To jsou věci, které máme podobně. Teď je zrovna období, kdy je to hodně křehké. Včera jsem musel hodně zabojovat sám se sebou, kdy jsem slyšel slova z tvůrčího týmu, což bych u sportu převedl na realizační tým. Sešli jsme se jako realizační tým a slyšel jsem slova: To je banální, to →

PIVO ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU

BUDĚJOVICKÝ
Budvar
NÁRODNÍ
PIVOVAR



**ČESKÝ
OLYMPIJSKÝ
TÝM**

OFICIÁLNÍ PARTNER 2025 - 2028



Udílění cen Divadelních novin v říjnu 2021. Osobností bez ohledu na profesi byl vyhlášen Rostislav Novák, který se ujal i předávání cen, které rozdával při téměř hodinovém běhu na běžícím pásu v pražském kulturním prostoru Jatka78.

hle pryč, toto je špatně, toto nefunguje. Slyšel jsem jenom negaci. Ale najít po dvaceti letech u divadla tu sílu a motivaci vzít tu negaci a přetransformovat ji... A myslím si, že se nám to povedlo.“

Dobře, ale přijde externista, velká hvězda, a narazí na DNA skupiny. Co s tím?

„Nenarazí, protože já si dávám velkou práci s tím, koho vybrat. Baví mě pracovat

půjdu dělat! Ale on respektuje naši poetiku a estetiku a jsme pro něho zajímaví. My se od něho učíme a on se učí od nás. Je to vzájemná výměna a fúze. Kdybychom někde narazili, tak spolu nepracujeme. Proto naše projekty vznikají dlouho. StArt vzniká sedm let, prošli jsme vzlety i pády, přišel někdo nový, někdo odešel, tým se krystalizuje. Ten proces je bolestivý, ale je neuvěřitelný a boží.“

„NESMÍM PRACOVAT ZPŮSOBEM, ŽE DĚLÁM PŘEDSTAVENÍ TAK, ABY BYLO PRODEJNÉ. TO BY BYLA ZÁHUBA. MUSÍM SI UDRŽET SVOBODU. MUSÍM TO DĚLAT BEZ OHLEDU NA DIVÁKA. NĚJAKÉHO ZTRATÍME, JINÉHO ZÍSKÁME.“

s lidmi a vyvíjet se s nimi. Je mi u prdele, jestli ten člověk třeba skáče trojné salto...“

Myslel jsem režiséra...

„Nový režisér nepřijde. Může přijít, pokud se s bráchou na něm shodneme, pokud ho vybereme. Máme režiséra, který je s námi patnáct let, je členem správní rady, je to Fin Maksim Komaro. Teď jsme oslovili režiséra, absolutní světovou ikonu Akrama Khana, který je pro sportovce známý tím, že dělal jako choreograf zahájení olympijských her v Londýně. Vychovávali ho umělecky Peter Brook a Victoria Chaplin, má za sebou všechna královská ocenění. Je původem z Bangladéše, žije v Londýně a řekl: Já s vámi

Dostáváte se v představeních na hranu, jdete na riziko. Jak často se něco stane? Je moderní cirkus nebezpečný?

„Zranění se dějí často, ale zaplaťpánbůh nejsou vážná. Jde třeba o natržený vaz v kotníku, ovlivní to samozřejmě zkoušení, musí se měnit titul. Nikdy jsme nerušili představení, vždy jsme něco odehráli. Ale třeba paralela ke sportu. Doktor udělal diagnózu: natržený vaz v kotníku, tři týdny ortéza, berle, nechodící. Volal jsem doktorovi, který dělal tu diagnózu: Pojdte se na to podívat se sportovní optikou, představte si, že je to olympionik, 16. září má být na olympiádě. Doktor změnil rétoriku. Cvak. Dobře,

Na koních. Umělci Cirkus La Putyka se blýskli i na ceremoniálu při vrcholu sezony jezdeckví na Prague Global Champions Tour Playoffs 2018.



FOTO: PROFIMEDIA.CZ, ČTK

takže to uděláme takhle: ortéza a berle budou týden, pícháme tam kolagen, uděláme sono, pak začneme zacvičovat a máš ho zpátky za dvanáct dní. Už je v plné zátěži, čtrnáct dní po úrazu. To je to, co mě na sportu fascinuje, ale i trochu děsí. Kde je hranice lidských možností? Jak to ovlivňuje hlava? Co dělají lidé okolo, realizační tým? Stane se úraz, jedna z ambasaderek je Eva Adamczyková-Samková, ta, kolik si prožila úrazů kotníku. To vracení se zpátky, kolik na tom pracuje lidí, nejen v realizačním týmu, ale i lékařů? To je péče, kterou běžný člověk nemá. Tým pracuje úplně jinak. Je to pro mě fascinující.“

Viděl jsem vás loni na Letné a ty výkony byly špičkové. Člověk si říká: tohle je gymnasta, co by klidně mohl stát na olympiádě. A tak mě napadá: objevují se u vás lidé, kteří si mysleli, že budou vrcholoví sportovci, a když to nevyšlo, našli cestu k vám?

„Já si myslím, že tito rekrutovaní sportovci se objeví na Letné, kde už se staví šapitó pro KURIOS, tam bývalých sportovců, gymnastů bude bezpočet. V backstage vidíte chodit lidi, kteří mají z šedesáti procent reprezentační olympijské soupravy, zpravidla Bělorusko, Ukrajina, postsovětské státy. Na tom postavili svůj byznys: co dělají sportovci, kteří jsou pod třetím místem? Co kdybych jim tu hrazdu, která je ve dvou metrech, zvedl na čtyři metry, dal jim kostým, hrál do toho hudbu a nasvítíl to? To je tento princip.“

A u vás to je?

„U nás neexistuje žádná škola. Snažím se tomu říkat, že to není cirkus, ale cirkusové umění. Ve světě školy jsou, můžete to studovat ve Stockholmu, Mont-

168

Tolik představení odehrál Cirk La Putyka v roce 2024, dvanáct z nich v Nizozemsku, Belgii, Německu, Francii a Maďarsku.

realu, Paříži, Tampere, nám nejbližší je Berlín na západ, na východ Kyjev. My jsme tu tyto lidi neměli. U nás, na začátku La Putyka, co se akrobacie týče, to byl čtrnáctinásobný mistr ve skocích na trampolíně Petr Dejl. Petr Horníček, vicemistr Evropy ve wushu, gymnasta Michal Boltner, který byl v reprezentaci. Na začátku jsme hodně pracovali s lidmi, kteří mají blízko ke sportu, a vychovávali je. Teď pracujeme s lidmi, kteří to vystudovali.“

Vaše domácí hřiště Jatka 78. Kde vám poskytují komfort, který vám jiná scéna nedá, a kde vás omezují?

„Poskytne nám prostor v tom, že měsíc zkoušíme na hlavní scéně, což si moc souborů dovolit nemůže - zkoušet na hlavní scéně se zvuky, světlem. Ne všechny soubory takový luxus mají. Takže tato časová možnost je to, co ostatní nemají. Předtím jsme hráli pět let v La Fabrice. I velikostí prostoru: můžeme jít do hloubky, 25 metrů, šířkou jsme lehce omezeni, výška lehce také, ale pořád je prostor bohatý a velkorysý. Tak i s tímto prostorem se naše projekce zvětšily a nabobtnaly. Limity jsou drobná omezení při nástupech. Největší benefit je svoboda. Můžeme dělat, co chceme. S tématy, s lidmi, po šestnácti letech tvorby

S Akramem Khanem, britským tanečníkem a choreografem, který v minulosti spolupracoval s Kylie Minogue, Juliette Binocheovou a podílel se na zahájení olympijských her v Londýně 2012



24

**Tolik tisícovek lidí sleduje
Cirk La Putyka na Instagramu.**

můžeme právem oslovit režiséra, jako je Akram Khan. Máme možnost naplnit prostor našimi vizemi, máme tréninkové centrum pro děti od tří let, máme galerii, velký sál, volný prostor. Koupili jsme šapitó, abychom to mohli zvětšit, tourujeme po světě i po Čechách. Limity? Dorostli jsme do takové velikosti, že personálně, teď je nás asi 140, nestíháme pokrývat rozsah práce.“

Myslel jsem, co jsou limity baráku?

„Někdy je tam zima, někdy příliš velké vedro. Stojíme na třech pilířích. Soběstačnost – partneři – magistrát a ministerstvo. Bez žádného z těchto pilířů bychom nebyli schopni fungovat. Majetek magistrátu jsou Jatka 78. Limit vidím v tom, že i když nás extrémně podporují v tom, že se zrekonstruovaly toalety, sprchy pro herce, pro diváky se chystá rekonstrukce hlediště, tak nemáme záruky, že mohu přemýšlet s týmem o dalších deseti, patnácti letech naší tvorby. Máme plány na čtyři roky v de-tailu, ale koukáme na deset let dopředu

a tam cítíme, že můžeme být kdykoliv z divadla vyhozeni. Závisí to na politické vůli.“

Sportovci musí obětovat vše pro to, aby byli na výši. Co musí obětovat performeři, aby byli na vrcholu? Musí žít také jenom pro show, a vše ostatní jde stranou?

„Já osobně jsem obětoval určitě kus svého života. Obětoval jsem čas s rodinou. Herci? Protože kariéra je krátká, stejně jako u sportovců, tak nejsme ve fázi, kdy bychom jim dokázali poskytnout finanční prostředky, aby se zabezpečili na druhou kariéru. Oni tomu obětují opravdu všechno: máme warm up v devět hodin, můj syn Matyáš je profi sportovec a hraje v tom představení, říká, že to nechápe. Začnete v devět a končíte v šest? On se z toho úplně zbláznil. Ráno byl na Dukle trénovat, přijel do divadla a má všechny faktory v divadle extrémně jinde. My nejedeme podle tepu, nejedeme podle wattů. On zjišťuje, že trampolínová rutina má na závěr devatenáct vteřin. Na jevišti devatenáct vteřin je nic. Na soutěži kouká čtyři hodiny na různé sportovce v různých soutěžích. Na divadle skáče sedm minut. Ale sedm minut skákat v zátěži, točit šedesát salt. Takovou zátěž vůbec nečekal. Obětují tomu strašně moc a nevrací se jim to finančně, vrací se jim to entuziasmem, pokorou, hodnotami, emocemi.“

Když se mě někdo ptá, co je nejdůležitější vlastnost talentu, tak říkám posedlost. Vidím to u Sáblikové, Jágra, Satoranského: to jsou prostě blázni a je dobré to mladým netajit. Jestli nebudete takoví blázni, tak dobří nebudete. Jsem rád, že to slyším. Je základní mantra souboru ve smyslu, že to vyžaduje posedlost?

„Když chceš být opravdu nejlepší, tak to musíš milovat, možná i takto posedle. Musíš od toho chtít i výsledky. Pokud to jenom miluješ, tak to můžeš dělat jako zábavu, ale musíš od toho očekávat i výsledky a výkony, někdo přes slávu a peníze. Ale myslím si, že u nás je vidět, že ti lidé jdou za hranu, obětují tomu vše. Je to posedlost. Je jenom dobré najít balanc nebo hranu a říct si, že toto už je moc. Myslím si, že někteří u nás tu hranu našli a přetransformovali svoji roli nebo pozici. Někdy to museli změnit, protože posedlost může vést až do záhuby.“

Je to společný jmenovatel? Němec

Cesty. V náročném představení souboru Cirk La Putyka účinkovalo v režii Rostislava Nováka přes 35 herců, akrobatů, tanečníků a hudebníků.

FOTO: HERBERT SLAVÍK/ČTK

George Grozer, volejbalová megastar, mi dal stejnou odpověď: „Tělocvična je pro mě chrám, poskytla mi domov. Já jsem vychodil jenom základní školu.“ Ale posuňme se dál. Jak vypadá vaše sezona? Jsou nějaké vrcholy, příprava. Jak je to u vás?

„Brácha nazval projekt StArt, že lezeme na další osmitisícovku bez šerpů a kyslíku. Takto se teď cítíme, těsně před premiérou. Je to pro mě jeden z nejtěžších projektů, co jsem dělal. V pátek pro mě bude lakmusový papírek návštěva zahraničních akrobatů z Letní Letná a v úterý našich sportovních ambasadů, kteří se jdou na to celé podívat čtrnáct dní před premiérou, kdy mám ještě šanci s tím něco udělat. Zažili jsme ale v Berlíně, kdy jsme hráli 180 představení v řadě bez pauzy. Hraje se úterý - neděle, v sobotu dvakrát. 180x zahrát jednu show je extrém, ale je standardní v našem světě. Hrajeme kolem 280 představení za rok. Nemáme sezony, jako je přípravná, to se váže k projektu, ale divadlo je nezastavitelný šinkanzen. To už se blbě zastavuje. Táta hrál v Ypsilonce a ti měli červenec, srpen prázdniny. Pro nás neexistují žádné divadelní prázdniny. My tourujeme, každé divadlo má





INZERCE

letní scénu, Shakesperovské slavnosti. Vánoce? Hraje se 25. prosince, na Silvestra, prvního ledna. Nemám víkendy, žádný pracovní týden, hraje se pořád.“

Cítíte, že je větší zájem od lidí, že toho máte hodně?

„Nedokážeme dělat více a více. Když to porovnáme s divadly, třeba Městská divadla pražská, když mají souběh tří scén, tak udělají 22 premiér ročně. My uděláme jednu premiéru a připravujeme ji sedm let. Jsme ale v úplně jiném tlaku. Jsme soběstační, ale nám když se premiéra nepovede a lidé nebudou chodit, tak riskuji provoz celého divadla. Ale nesmím pracovat způsobem, že dělám představení tak, aby bylo prodejné. To by byla záhuba. Musím si udržet svobodu. Musím to dělat bez ohledu na diváka. Musím to dělat čistě tak, jak to jako tým cítíme v ten moment. Nějakého diváka ztratíme, jiného získáme.“

Ano. Je to logické, vyrostli jste na tomto principu, tak ho nemůžete měnit. To dá rozum. Hodně štěstí. A dobrá zpráva na závěr: nakonec jsme si pláclí a vyhlášení Trenéra roku bude v březnu v divadle La Putyka.

□



NÁRODNÍ
SPORTOVNÍ
AGENTURA



Moravskoslezský
kraj

OSTRAVA!!!

MISTROVSTVÍ SVĚTA V HOKEJBALU

20. - 28. 6. 2026

OSTRAVAR ARÉNA

MUŽI A ŽENY
V OSTRAVĚ

Bud'te u toho
s námi.



LÍSTKY K ZAKOUPENÍ ONLINE



WWW.OSTRAVA2026.CZ



Výhody a bonusy tr

Mezi pěticí hlavních koučů nováčků v této sezoně NHL a NBA patří profesionálními ligami oštrilení basketbalista Jordan Ott z Phoenix Suns a hokejista Adam Foote z LA Kings, k nim se řadí i Dan Muse, jemuž se do NHL na ledě nakouknout nepodařilo. Musí však o to více nabídnout týmu přidanou hodnotu, například využití moderních technologií přímo v terénu. Má někdo z nich výhodu? Odráží se bývalí profesionálové z lepší pozice? Budou mít u hráčů větší autoritu a respekt?

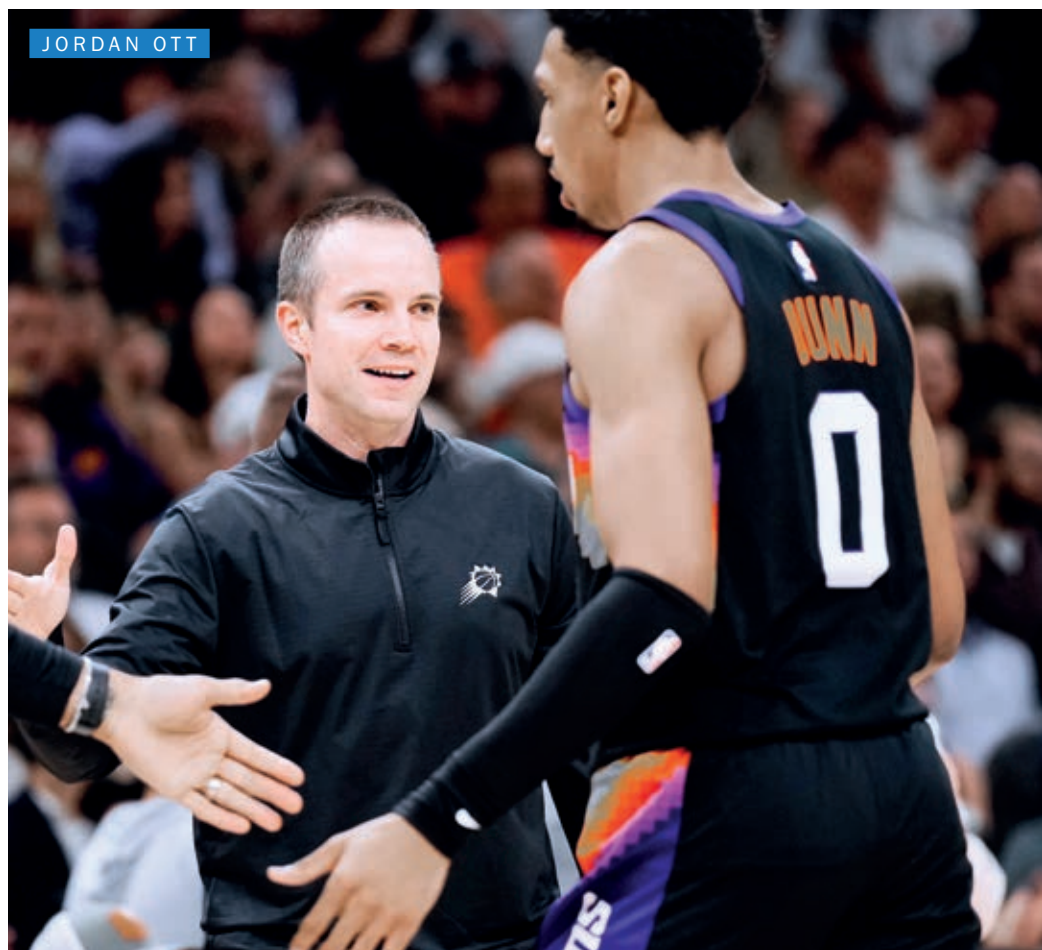
TEXT: SLAVOMÍR LENER

Hráčská minulost na nejvyšší úrovni může být pro začínajícího hlavního trenéra velkou výhodou a bonusem. Podstatné však je, abyste měli něco odtrénováno - v nižších soutěžích jako hlavní kouč, nebo v NBA či NHL jako asistent. Velmi důležité je, zda jste schopni obklopit se specialisty, ať už asistenty trenéra z řad bývalých vynikajících hráčů, nebo odborníky z oblastí fyziologie, kondice, výživy, psychologie, IT či videa.

Jordan Ott, Phoenix Suns, NBA.

Představitel moderní, agresivní a chytré hry

Jediný, kdo je poprvé v NBA hlavním trenérem pro sezonu 2025-26, současně je adeptem na ocenění Trenér roku. Ott byl 12 let v pozici asistenta v NBA a získal si reputaci trenéra, který je silný jak v útoku, tak v obraně, vytváří kulturu tvrdé práce a obrany. V tom je jeho styl trénování a ve-



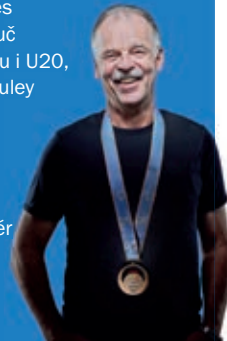
dení týmu podobný s Marco Sturmem. Je to klidás, který skvěle navazuje kontakty s mladými hráči a pracuje na jejich rozvoji. K angažmá mu pomohl úspěch v minulé sezoně s Cleveland Cavaliers i to, že ho podpořil klíčový hráč týmu Devin Booker, historicky nejlepší „franchise“ hráč Suns. To připomíná předloňské angažování Kri-se Knoblauch, nového trenéra Edmonton Oilers v NHL, kde měla důležité slovo i hvězda týmu Connor McDavid, kterého Kris trénoval kdysi v juniorech. On sám hrál jen na juniorské úrovni, ale jako trenér vyhrál juniorské ligy WHL a OHL. Toto potvrzuje pravidlo, že musíte mít všemožné kvality, něco vyhrát, ale současně za vámi musí někdo stát, abyste prestižní místo získali.

V této sezoně už Ott dokázal nevídaně Suns posunout jak výsledkově, tak především předváděnou moderní a chytrou

hrou. A hráče to, v čele s rozehrávačem Bookerem, baví, jdou za trenérem: „Je snadné si něco říct před zápasem, je

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)



energických nováčků

snadné si to projít na tréninku, ale rozhodně vyžaduje trochu víc soustředění, aby to všichni naši kluci pak v zápase dělali," řekl Booker.

Dnes se v průměru v zápase střelí 36 trojek, před 20 lety to nebyla ani polovina, Suns patří mezi nejlepší a navíc i s úspěšností trojek přes 39 procent patří mezi špičku NBA. Phoenix nemá tolik talentu, proto musí využít každý detail, každou skulinku, aby byl lepší než soupeř. Ott chce, aby hráči hodně hráli, byli co nejvíce na míči a tím měli šanci si vytvářet co nejvíce střeleckých příležitostí. Ať už jsou to střely za dva nebo tři body.

Ott omezil vlastní ztráty míče, hráče více tlačí pod koš, zvýšil počet doskoků, jeho hráči jsou agresivnější v obraně, vytvářejí tlak a znovuzískávají spousty míčů. Záměrně hrají na hranici faulů: „Budeme bránit až do povolené míry a víme, že to něco stojí," řekl Ott a dodal, že je nesmysl se s míčem ve středu hřiště zastavit, proto pracují na rychlosti: „Útočíme na obranu, dokud není připravená, nebo si dáme šanci vést útok s míčem v rychlosti a máme tak lepší příležitost ke skórování.“ A to se týmu zatím daří. Pohybuje se ve vodách play off.

Dan Muse, Pittsburgh Penguins, NHL.

Vždy vysoce připravený, organizovaný, detailní

Je z generace koučů, kteří nehráli vrcholový hokej, ale pracovitostí a trenérským postupem přes důležité kategorie se dostal až do NHL. Jako hráč měl marginální roli až na nižší úrovni NCAA, kde se kombinovalo vzdělávání a sport. S trénováním začínal jako asistent trenéra na univerzitě Yale, úspěch ho posunul na pozici hlavního trenéra Chicago Steel v USHL a vyhrál Clark Cup 2017, díky dynamické hře, rychlosti a zdvojování hráče s kotoučem.

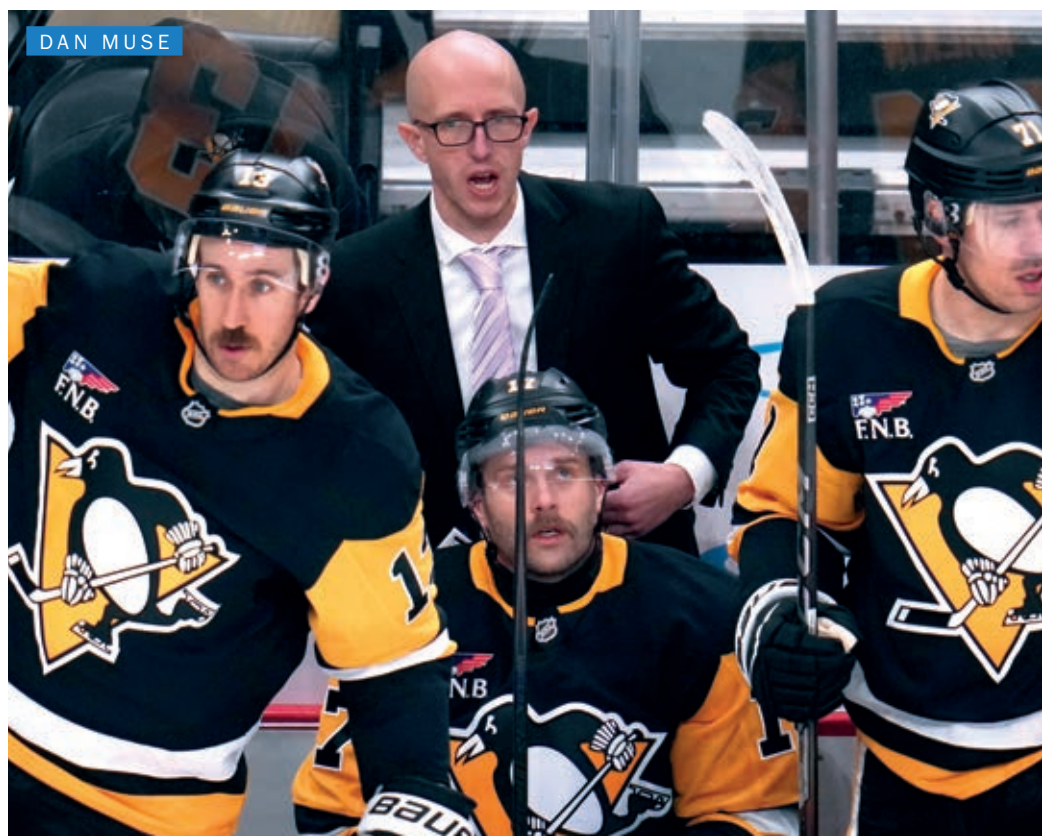
To stačilo k posunům výše: na hlavního trenéra USHL, pak na asistenta trenéra v NHL, následně do USNTDP (programu rozvoje národního týmu USA), kde získal zlato na MS do 18 let v roce 2023. Zpět do NHL s New York Rangers, kteří dominovali v úspěšnosti při hře v oslabení. Muse kombinuje tvrdou práci staré školy a progresivní myšlení nové školy. Díky zkušenostem s rozvojem mladých

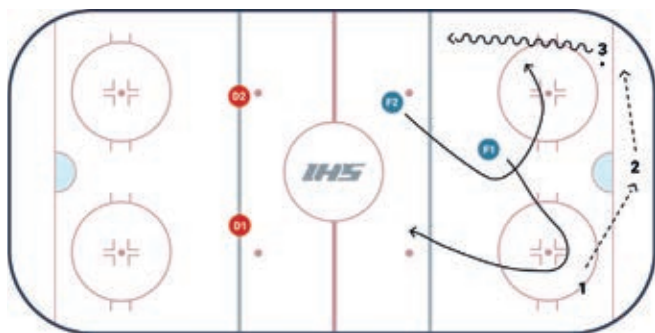
hráčů v USNTDP už zabudovává mladé hráče do sestavy, teenagery Harrisona Brunickeho a Benjaminu Kindela, který dokonce nastupuje v pětce se Sidneym Crosbym a hraje i na první přesilovce.

Ve 43 letech je nyní druhým nejmladším trenérem NHL a ihned upoutal pozornost hráčů Penguins. „Přišel jsem na večeri na stadion, když jsem odcházel, bylo osm hodin a on stále pracoval na počítači," řekl Kris Letang, jedna z ikon týmu. „Vidíte, s jakým nadšením do toho jde, pracuje na každém detailu, aby zlepšil každého jednotlivého hráče a celý tým.“

Jak prozatím změnil herní styl Penguins? Mužstvo hraje aktivní, dynamický, bruslivý hokej, se spoustou energie. Znatelný je jeho rukopis, tým hraje pospolu v útoku i obraně, hráči se zajišťují a zdvojují. Je na nich vidět obrovská chuť a radost ze hry. Jako na jeho minulých úspěšných štacích je jeho silnou zbraní hra v oslabení. Nejenom procentuální úspěšnost, ale i počet gólů v oslabení. Vloni tak Rangers vstřelili 18 gólů, čímž vedli o šest tref nad druhou Floridou. Aktuálně jsou v oslabení jeho svěřenci opět skvělí a patří ke špičce NHL, navíc jsou Penguins na úplné špičce v přesilovce. Muse vede tabulky speciálních týmů všude, kde působil.

Tréninky a zápasy Penguins téměř denně sleduje Jesse Marshall z The Athletic Pittsburgh, a tak je přímo u zdroje. Největší zbraní Dana Muse je obranná hra bez puku: „Dan je velmi efektivní a pro hráče atraktivní je tzv. tandemový forčeking, který umožňuje rychlý kontr. Vybojujete kotouč a jste hned v šanci. Muse tomu říká vícevrstvá podpora. Každá akce má záložní krytí (např. obránce, který zastoupí, když F2 propadne). Protiútoky jsou založené na čtení, jejich cílem je ztížit druhou a třetí přihrávku, a strukturálním sladění, které umožňuje agresivitu bez ztráty důležitého prostoru. Důraz je kladen na střed, osu hřiště. Muse nechce od mladých obránců riskantní přihrávky, ani od křídel, aby vyhrávali 50/50 souboje u mantinelu pod tlakem. Místo aby posílal křídla vysoko a riskoval ztrátu puku kolem modré čáry, jeho tým stahuje útočníky hluboko a čekají na mobilní výpady. Klíčová je tandemová spolupráce. Všichni útočníci fungují se stejným přístupem, vychází ze středu hřiště. Díky tomu, že se hráči v úvodu akce dostali hluboko, mají rychlejší útočníci možnost využít spoustu prostoru k nabrání rychlosti a průniku středem hřiště.“ →





Marshall přidává další postřehy: „Forčeking ve hře v oslabení je energetický, tandemový, což umožňuje útočníkům pracovat navzájem ve vlnách a narušovat tak soupeřův útok. V tandemovém systému první útočník (F1) silně tlačí na hráče s pukem, často nutí obránce omést puk kolem mantinelu nebo směřovat přihrávku na druhého obránce za branku. Druhý útočník (F2) čte úhel napadání F1 a zrcadlí ho, čímž akci soupeře buď přímo naruší, nebo se zapojí do sekundárního souboje o puk. Útočníci se v situacích střídají, což znamená, že F2 se může za chodu stát F1, a to udržuje vysoký a reaktivní tlak na puk.“

Další silnou stránkou Danovy strategie úspěšnosti v oslabení je hra proti „deštníku“ 1-3-1, což je přesilovka s jedním obránce na vrcholu na modré čáře a dvěma útočníky na vrcholech kruhu. Proti tomu hraje tzv. „diamond“ (kosočtverec). Zde nasazuje jednoho útočníka nahoře, jednoho útočníka a jednoho obránce na každé straně a jednoho obránce před brankou, který brání brankoviště. „Horní“ útočník jako kopí má volnost tlačit na osamělého obránce na vrcholu formace 1-3-1. Hráči na stranách kryjí prostory kolem vrcholů kruhů a „čárek“, aby znemožnili nebezpečné přihrávky a střely z první. Jednoduché, ale funguje to. Tento systém Muse úspěšně implementoval už dříve s týmem USA (viz live screenshots).

Jaké jsou další přednosti Dana Muse? Adaptabilita a přizpůsobivost. Umí účinně měnit taktiku a rytmus hry. Například ze systému, kdy chce, aby hráči byli na kotouči a kombinovali, je schopen tým v mžiku přimět ke zcela jednoduché hře s nahazováním puků

do pásma za obránce, vytvářením chaosu, nátlakem vícera hráčů do branky, hity, vyhledáváním riskantních situací nebo naopak posíláním do forčekinku „decoy“ hráče (předstíraný forčeking). Maximalizace pohybu ve středním pásmu a s postupnou podporou, která pomáhá úspěšně vyjet z obranného pásma pod tlakem.

Jeho trenérská filozofie klade důraz na rozvoj hráčů, přizpůsobování systémů hráčům a využívání moderních technologií pro své prezentace. Používá digitální prezentace na iPadech místo tradičních tabulí, přičemž si na střídačce zachovává intenzivní, energickou a náročnou přítomnost.

Muse je známý svými energickými tréninky, často plnými cílevědomého křiku a nadšení. Dokáže přimět tým k tvrdé hře, je přímočarý a dokáže se spojit s hráči, ať už s veterány nebo mladíky. Sezónu začal skvěle, jeho tým byl dlouho na vrcholu tabulky, momentálně nezvládají závěry zápasů, i když vedou v poslední třetině o tři a více gólů. A to hráčům, ale určitě i trenérovi, leze do hlavy. Stále jsou špičkoví v úspěšnosti speciálních týmů.

Adam Foote, Vancouver Canucks, NHL
Představitel logické přeměny úspěšného kapitána týmu a lídra kabiny v trenéra, ale smolař sezony.

Má asi nejtěžší start ze všech trenérů-nováčků v sezoně, tým pronásledují četná zranění klíčových hráčů. Bývalý důrazný



ADAM FOOTE

obránce vyhrál s Colorado Avalanche dvakrát Stanley Cup a odehrál přes 1100 zápasů v NHL. Jeho kombinovaná angažmá jako konzultanta, asistenta trenéra v Coloradu v NHL a poté ne moc úspěšného dvouletého působení v juniorské WHL jej na pozici hlavního trenéra NHL extra nepřipravila. Nicméně nedávná pozice asistenta trenéra v Canucks mu kredit během dvou let nesmírně zvedla, hlavně kvůli jeho velmi intenzivním tréninkům a pro jeho skvělé vztahy s hráči.

V NHL jako hlavní trenér-nováček se v probíhající sezoně snaží navázat na to, co se mu dařilo jako asistentovi. Prosazuje, aby Canucks hráli rychlý, agresivní hokej, který je postaven na pevné obraně, a věří, že dobrá obrana může podpořit úspěšný útok. Foote chce, aby hráči byli kompaktní ve vlastním pásmu, ale současně rychlým otočením hry aby soupeře přecíslovali, po-





kud možno s podporou obránců. Zdůrazňuje, že tým musí být přizpůsobivý, což je styl, který prosazuje: „Musíme umět reagovat na styl, kvalitu a hru soupeře, musíme být adaptabilní. Nemůžeme se snažit jen diktovat hru.“

Na střídačce působí klidně, rozvážně. A to hráči vnímají pozitivně, především když se nedaří a do hry vstupuje frustrace. Analýza hry mužstva v podání Adama není v duchu: Hráli jsme dobře, ale musíme se zlepšit, chodit víc do těla, nedělat chyby, dávat víc gólů. Naopak je velmi konkrétní, v čem se zlepšit a na čem pracovat. A postupně. Mužstvo je momentálně dole, jak to s týmem řeší?

„Je to každodenní práce, jsou to detaily, kde přesně hráč má být, který prostor na ledě má zaujmout. Hráčům to vysvětlujeme, pitváme na videu, ukazujeme to přímo na ledě. Problémy máme třeba při návratu do našeho obranného pásma, kdy musíme hráče rychleji obsazovat. Musíme zastavit a vjíždět do soupeřových rotací. A když už jim do toho vltneme, jsme tam včas? Bereme si správného hráče? Jdeme s ním nahoru? Přebereme si ho? Dokážeme ho identifikovat? Víme, co je to za hráče?

Jsem menší, nebo větší než soupeř? Je ten hráč hbitý, nebo naopak? To není strukturní záležitost. Tady hovořím o týmu, kdy máme hodně zraněných, namísto nich hodně hráčů nezkušených a mladých a musíme je to učit za pochodu. Každý hráč je jiný, my máme rychlé hráče a různé rostlé, stejně tak to má soupeř. Musíme se naučit vidět a číst, s kým hraju a proti komu hraju, zda mě odstaví ne vlastní silou nebo rychlostí, ale svou chytrostí. Třeba když hrajete proti O'Reillymu, není to žádný rychlík, který by vás svýma nohama obral o puk, ale použije hokejku a zkušenost,“ říká Foote.

A co defenzivní hra? „Docela je to OK, když necháme soupeři, aby měl jen 12 brankových šancí v situacích 5-5. Je to lepší než 24 šancí. Z toho vycházím, řešíme detaily, například i v prostoru před naší brankou, když chci, aby hráči vyklidili prostor brankáři, aby viděl střely. A nechci být na hráče v těchto situacích, ve vysvětlování těchto situací, tvrdý, nechci je dusit, naopak musím jim to znovu a znovu opakovat, vysvětlovat, učit je to. Samozřejmě vždycky je jednodušší, když vyhráváte. Ale nebudu panikařit a reagovat na rádoby odborníky,

kteří sedí někde v suterénu u počítače, kouří cigaretu a na sociální síti mi nadhazují statistiky, co jsme dělali špatně a co možná dobře. Tak tohle ne. Já to vidím, vidí to můj trenérský štáb a chci, aby to viděli všichni naši hráči, naživo na ledě, v tréninku a v utkání. Věříme našim analýzám, očím, zkušenostem a naší schopnosti to naše hráče postupně, a pokud možno co nejdříve, naučit a používat. V situaci, ve které jsme, nechceme zatěžovat hráče tím, jestli jsme vyhráli, nebo prohráli. Chceme, abychom dělali malé, drobné věci správně, krok po kroku, každý moment hry. Abychom zvládali herní situace tak, abychom si vytvořili pevný základ pro vítězství. My trenéři jim musíme dát informace, sebevědomí, udržet jejich bojovou náladu a zápal.“

Když se moc nedaří, někteří hráči, především opory týmu, hvězdy, se snaží střídání protahovat, zůstat na ledě déle. Jak se tohle řeší? „S tím musíme opravdu pracovat. Na hvězdě chci, aby měla v zápase 30 až 35 střídání po 40 vteřinách, ne 20 střídání po minutě a půl. Co to znamená? Musím takového hráče zkrotit a pak ho tlačít tam, kam potřebujeme.“

Canucks nemají zatím k dispozici ideální sestavu, přesto se dokážou dostávat do šancí. Co ovšem negativně překvapuje, je, kolikrát se pod vedením bývalého obránce dostávají do problémů ve vlastním pásmu. Kolik střel nechávají projít na své brankáře a kolik inkasují gólů. Zatím se Footeovi nepodařilo vtisknout fungující styl perfektně hrajícího týmu v obraně s nebezpečným protiútokem. Pohybují se na dně tabulky, zranění prvního gólmána a klíčových hráčů nepomáhá.

Co však může být velkým impulsem: začala reálná přestavba týmu. Odešla největší hvězda Quinn Hughes a přišli mladí, velmi šikovní hráči v čele se Zeevem Buiumem.

Je velká naděje, že trenérový hráčské zkušenosti, klid a rozvaha se mohou v průběhu sezony zhodnotit. „Líbí se mi bojovnost a odolnost našeho týmu,“ řekl Foote. „Snažíme se hráče přesvědčit, že to, co děláme, funguje. V sestavě máme spoustu mladých kluků, kteří hrají více minut, než by jindy dostávali. Odvádějí skvělou práci. Jsou opravdu houževnatí. To je to pozitivní, to si vezmeme dál a budeme s tím pracovat.“

□

INZERCE



GENERÁLNÍ PARTNER

2025 - 2029




Jsme hrdí partneři

Českého olympijského týmu

Potřebuji vidět, že t

Láska k hokejbalu provází život jednoho z nejlepších českých útočníků **Dalimila Zvonka**. Vyrůstal na legendárním vsetínském zimáku Na Lapači, ale i přes návrat k lednímu hokeji u něj vyhrál hokejbal. Doma si hýčká dvě stříbra z mistrovství světa a v červnu v Ostravě určitě udělá maximum, aby se spoluhráči a trenéři dobyli vytoužené zlato.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

Hokejové začátky

„Úplně na začátku, jelikož jsem ze Vsetína a jsem ročník 1994, vyrůstal jsem v době, kdy Vsetín vyhrával hokejové tituly. U nás to tedy bylo takové, že hodně kluků šlo na hokej. Byly tam desítky dětí v jednotlivých kategoriích. Já jsem začínal na hokeji stejně jako spousta mých kamarádů, vrstevníků. Vydržel jsem zhruba do páté, šesté třídy. Pak jsem šel na gymnázium, hokej mě přestal bavit a skončil jsem s ním. Začal jsem s hokejbalem, hrál jsem ho v podstatě pět, možná šest let. Následně se stalo, že jsem se nějakou shodou okolností domluvil s kluky, kteří pořád hráli hokej a byli to moji kamarádi, že s nimi půjdu na letní přípravu, prostě si zatrénuvat navíc oproti hokejbalu. Nako-



nec jsem zůstal i na ledě a ještě tři sezony přidal, od staršího dorostu přes juniorku. Tyto tři sezony jsem kombinoval hokej s hokejbalem napůl. Potom jsem odešel studovat do zahraničí, kde jsem byl tři roky a nehrál nic. Po návratu do Česka, do Prahy, jsem zase chtěl s něčím začít a volba padla na hokejbal.“

Trenéři v dětství

„Ještě, než jsem začal hrát hokejbal, mám v paměti hlavně dva trenéry. Jeden byl pan Josef Lang – takový náš kouzelný dědeček. Byl klidný, hodný, nikdy neřekl sprosté slovo, prostě fajn člověk. Na druhé straně tu byl pan trenér Kubo, na kterého mají všichni, kdo prošli vsetínským hokejem, silné vzpomínky. Byl pravý opak. Hodně náročný, dost po nás šlapal už v malém věku. Ale měl i výsledky, takže to k něčemu asi vedlo. Tyhle dva trenéry si vybavuji nejvíc. Jestli je lepší hodný trenér, nebo přísný, říkám, že hodně záleží na individualitě dítěte. Někteří kluci tvrdší přístup nesli těžce a kvůli tomu se sportem úplně skončili. Na druhou stranu jenom ‚hodný‘ přístup bez autority taky není ideální, zvláště v tom raném věku. Trenér musí mít autoritu, aby to, co řekne, platilo a nevznikala anarchie. Nemyslím si ale, že by se autorita a hodný přístup vylučovaly. Pan Lang byl hodný, ale hokeji rozuměl, sám ho hrával roky na Vsetíně ještě dávno před titulovou érou, takže autoritu měl přirozenou.“

Přechod na hokejbal

„Když jsem končil s hokejem, určitě v tom hrála roli i osoba trenéra, ale hlavní důvod byl ten, že mi hokejbal vyhovoval víc. Treninky byly dvakrát týdně a mě



už nebavilo trávit na zimáku každý den. Sport jsem vždycky bral jako koníček, nikdy ne jako něco, čím bych se chtěl živit. Přechod z hokeje na hokejbal byl ve věku 12-13 let poměrně jednoduchý. Dítě má z hokeje hodně natrénováno a my jsme navíc byli generace, která trávila spoustu času venku s míčkem nebo tenisákem. Technicky to tedy nebylo nijak složité. Na hokeji jsem předtím hrával o kategorii výš a času na ledě jsem moc neměl. Akorát když jsem šel hrát pár zápasů za svoji kategorii, prostoru jsem dostal víc. Na hokejbalu hrálo roli, že první, druhou sezonu, co jsem přišel z hokeje, jsem byl na hřišti pořád, jak ve svojí kategorii, tak ve vyšších. Prostě jsem byl vidět

renér ví



FOTO: ARCHIV DALIMILA ZVONKA

V tomhle věku se děti nejvíc rozvíjejí a je špatně je svazovat striktními pokyny typu: „Budeš stát za bránou a jen to házet po mantinelu.“ Taktika, kondice i technika se dají dotrénovat později, ale kreativita se musí podporovat v mládeži. Když je pak hráči dvacet a chcete po něm něco kreativního, už se to těžko učí. Samozřejmě v rámci určitých mezí, ale prostor tam musí být.“

Návrat k hokeji a kombinace sportů

„Když jsem se vrátil zpátky k hokeji, kombinoval jsem ho s hokejbalem, ale hokej byl náročnější, takže byl v tu chvíli prioritou. Po návratu k hokeji jsem měl samozřejmě obrovské manko, co se týče bruslení a techniky, protože to bylo vlastně pět, šest let, kdy jsem nestál na bruslích v období, kdy se bruslení hodně vyvíjí. Na hokejbal jsem chodil, jen když to šlo, protože se termíny často kryly. Jezdil jsem ale i na mládežnické reprezentační akce v hokejbale a s trenéry jsme se vždycky nějak domluvili, aby se daly oba sporty skloubit. Z hokejbalu mi pak v hokeji pomohla hlavně práce s hokejkou. Míček se na asfaltu chová jinak než puk, odskakuje, reaguje nepředvídatelně, takže reakce, krytí míčku i práce v soubojích mi pak na ledě pomáhaly. Člověk musí s míčkem pracovat a neustále ho mít na očích nebo vědět o něm, protože na hokeji v podstatě stačí udělat jeden, dva odrazy nohama, sklouznout se a potom si celou dobu vezete puk na hokejce. Na hokejbale musíte nohama hýbat, běžet a zároveň míček sledovat, protože tam může být nějaká nerovnost, přeskočí přes hokejku, což se prostě na ledě stává málokdy.“

Luboš Jenáček

a měl důvěru, že jsem si mohl na hřišti dělat skoro, co jsem chtěl. Celou dobu, co jsem hokejbal hrál, zhruba od 12 do 17 let, mě vedl pan Minarčík. Bral to spíš jako volnočasovou aktivitu a bylo to znát i na atmosféře. Byl jsem hodně na hřišti, mohl jsem si herně dovolit víc. To mě na hokejbale bavilo nejvíc.“

Kreativita v mládeži

„Myslím si, že to je jedna z nejdůležitějších věcí. Jedna věc je nějaká taktika a týmová spolupráce. Myslím si, že u nás se v mládežnických týmových sportech až příliš brzy tlačí na výsledek. Podle mě je strašně důležité dát klukům i holkám ve věku kolem 15-16 let určitou volnost.

„Když jsem se vracel k hokeji, vedl mě pan Luboš Jenáček. Byl to člověk, který mi dal impuls se ke sportu vrátit, věřil mi a patří mezi nejlepší trenéry, které jsem kdy měl. Protože kolik trenérů by mávalo rukou, šest let nehrál, neumí bruslit, vykašli se na to. Dal mi impuls, že ten sport mám fakt rád a že se chci zlepšovat. I jako trenér patří určitě k těm nejlepším, které jsem kdy měl, zvlášť ve věku sedmnáct, osmnáct, devatenáct. Měl správnou autoritu a věděl, co dělá.“

Hokejbal pod Drahomírem Kadlecem

„Ještě před odjezdem do zahraničí jsem krátce hrál hokejbal na Kladně. Byl jsem



HOKEJBALISTA

DALIMIL ZVONEK

Narozen: 19. 9. 1994

Kariéra: HBK Vsetín, HBC Alpiq Kladno, Kert Park Praha

Největší úspěchy: 2x stříbro na MS (2022, 2024), 6x mistr extraligy (2018-19, 2021-24), 3x MVP play off extraligy

tam v týmu trojnásobných mistrů, plném reprezentantů, a v tom věku to na mě bylo moc. Ale hodně mi to i dalo, hlavně poznání, že nejsem taková hvězda, jak jsem si možná myslel. Není to tak, že jsem přišel jako mladý a pan Kadlec řekl: Ty hrát nebudeš, budeš tam chodit jako čtvrtá lajna, jednou za třetinu. On mi tu příležitost dal a já jsem prostě nebyl natolik fyzicky ani psychicky nachystaný na to se ukázat, nebo se spíš poprat s tím, že najednou jsem na hřišti ten horší. Pan Kadlec pro mě byl obrovská autorita. Dodnes k němu mám obrovský respekt a ukázal mi, jak vypadá hokejbal pod vedením profesionálního trenéra. Byl jsem tehdy překvapený, jakou měl autoritu a jak trénink vypadal ve smyslu toho, že prostě odsýpal. Když mluvil, bylo ticho. A zároveň s těmi hráči byl kamarád, takže se vtipkovalo, dali si pivo po zápase. Nebyl pouze trenér, hráčům nedostupná autorita.“

Studium v cizině

„Studoval jsem v Dánsku, v Kodani, mezinárodní obchod, bakalářský program. My jsme tehdy s juniorkou v mojí poslední sezoně spadli z extraligy. Po konci v juniorce jsem v Česku měl nabídky na pokračování v hokeji od větších klubů, co extraligu hrály, popřípadě prvoligové mužské týmy. A v Dánsku jsem měl možnost, teď už si nevzpomenu na tým nebo na ligu, ale v podstatě jít do dánské ligy. Tím, že jsem sport bral vždycky jako koníček, nechtěl jsem se do toho pouštět. Nevěděl jsem, jak náročné by to bylo časově i finančně, a nechtěl jsem se tím živit. Po návratu už jsem o návratu k hokeji neuvažoval. Chtěl jsem něco hrát hlavně →



kvůli kolektivu a hokejbal mi přišel jako rozumná možnost.“

Návrat do hokejbalu po třech letech

Nikdy jsem neuvažoval, že bych se k hokeji vrátil. Jsem takový, že bych nerad hrál soutěž po nocích nebo krajský přebor. A jsem i soutěživý, ale sportem se prostě žít nechci a mám svoje civilní zaměstnání. Chtěl jsem prostě něco hrát. Mně hlavně nechyběl sport jako takový, ale ten kolektiv a v něm sdílet společnou mentalitu. Hokejbal mi v tu chvíli přišel jako hodně rozumná možnost i tím, že z kluků, co hráli tou dobou hokejbalovou extraligu mužů, jsem jich hodně znal. Stěhoval jsem se do Prahy, možnost byla u několika klubů si zvolit jak extraligu, tak první ligu, a tím pádem bylo rozhodnuto.“

Kert Park Praha

Po návratu ze zahraničí jsem nastoupil do Kert Parku Praha. Přivítal mě trenér Kuna, pod kterým jsem hrál až do minulé sezony. Velkou výhodou bylo, že asistent trenéra Milan Jelen mě znal z mládežnické reprezentace, takže zhruba věděl, že jsem to kdysi uměl. Začátek nebyl jednoduchý, dlouho jsem se do toho dostával a musel ukázat, že to po těch letech pořád umím. Ale díky důvěře trenérů se to po půl roce zlomilo. Potřebuji u trenéra vidět, že ví, co říká, ví, co dělá. A z Davida Kuny vždycky bylo cítit, že to ví. Velká síla trenérského týmu byla

i v detailní přípravě na každého soupeře, ví, co budou hrát, jak budou hrát, kdo na koho si dávat pozor. David Kuna chystal herní plány šité na míru, taktiku na soupeře, což tehdy v hokejbalu nebylo běžné. Zároveň s Milanem Jelenem jako první v Česku v hokejbalu začali dělat vlastní analytiku. Takže nám sledovali třeba čas na hřišti, poměry střel, odkud se střílí a takové věci, které tou dobou v hokejbalu nebyly. A myslím si, že i díky tomu jsme vyhrávali mistrovské tituly. Tým jsme měli samozřejmě vždy dobrý, ale obrovskou váhu tam nesla i příprava a nastavení hráčů od trenérů. V poslední sezoně přišel nový trenér Petr Vyskočil. Má zkušenosti i z hokeje, autoritu a říká věci na rovinu, což je podle mě správně. Nebrat si servítky, když je s něčím problém, tak ho konkrétně pojmenovat a mluvit o něm. Myslím si, že je vždycky problém, pokud má tým dlouhodobě jednoho trenéra, tak přechod na jiného trenéra s sebou nese období, kdy se to musí správně překlenout. Přechod nebyl jednoduchý, ale postupně si to sedlo a tým je na dobré cestě.“

Reprezentace pod Jiřím Mašíkem

„V reprezentaci jsem teď čerstvě pod trenérem Kunou, s nímž začínáme novou etapu. Mám tu čest, že jsem až do letoška měl v reprezentaci jako trenéra od mých nějakých šestnácti let jen pana Mašíka. Dřív vedl i reprezentaci do dvaceti let, se kterou jsem prošel dva cykly, takže jsem pod ním hrál čtyři roky a pak v dospě-

lém věku poslední tři mistrovství světa. S panem Mašíkem jsem vždycky vycházel dobře, měl jsem ho rád a respektoval ho. Myslím si, že jeho přínos byl hlavně v tom, že věděl, že jsme na reprezentaci a nemá cenu nás učit základní věci a vymýšlet s námi něco světoborného. On, včetně celého realizačního týmu, znal naši sílu, naše individuální kvality a chtěli po nás, ať to, v čem jsme dobří, děláme i v reprezentaci. Přinesl také nové prvky, ať už šlo o psychologickou přípravu nebo o týmovou mentalitu. Vždycky jsme tam měli volnost v tom, že po nás chtěli, ať hrajeme to, v čem vynikáme. A zároveň pod ním vždy byla uvolněná fajn atmosféra. Nikdy jsme se necítili ve stresu, že musíme podat výkon za každou cenu, ale vždycky si zakládal na tom, aby mančaft fungoval.“

Neprofesionální sport a práce

„Hokejbal není profesionální sport a pracuji jako datový analytik. Každý z nás má civilní zaměstnání. Motivace je jiná. Když někdo přijde v listopadu nebo únoru na trénink venku, víte, že tam chce být. Na druhou stranu je to těžké časově i mentálně, protože za to nejsou peníze a člověk obětuje hokejbalu spoustu víkendů.“

Sám v budoucnu trenérem

„Momentálně se jako trenér nevidím. V budoucnu tomu ale otevřený jsem. Baví mě předávání zkušeností, a jestli bude nějaká možnost, začnu nad tím uvažovat.“

□

*I týmový úspěch přináší rozdíloví hráči. Správně zvolená strategie. Znalost soupeře.
Znalost vlastního týmu. Schopností individualit.
Soupeře zkoumáme na základě dat, statistik, podle toho volíme strategii.
Ale jak moc známe své hráče?
Věnujeme se na 100% fyzické přípravě, regeneraci, stravování.
Ale co systém, který to vše řídí? Pustí vaše hráče „hlava“ na maximum?*

NEUROVIZUÁLNÍ TRÉNINK - GAMECHANGER PRO VÁŠ TÝM



*Nepracujeme s dojmy. Nepracujeme s pocity. Vše je na základě diagnostiky a měřených dat.
Používáme nejmodernější technologie a přístroje, které individuálně dle potřeb aplikujeme do tréninku pro maximální účinek.
Na základě dat a nastaveného tréninku zvýšíme na maximum výkon vašeho týmu při vynaložení stejného úsilí.
Díky tomu i samotný trénink, technika, strategie, vše může probíhat rychleji a intenzivněji. Chtějte vědět víc. Chtějte víc!*



www.dynaoptic.cz

INZERCE



POWERSKIN PRIMO

První závodní plavky z revolučního materiálu HYPERFORCE™



www.arenashop.cz

Největší mýty ve výživě

Někdy je složité správně interpretovat výsledky výzkumů do jednoduchých nutričních doporučení a pak vznikají různé polopravdy. Celou situaci navíc komplikuje i fakt, že každý z nás je jedinečnou lidskou bytostí. Fungování našeho trávení, celkový metabolismus je do jisté míry stejný a přesto odlišný. Proto obecné poučky nemusí vyhovovat každému. Mnoho nutričních omylů má původ v marketingových strategiích. Jak to tedy ve skutečnosti funguje?

TEXT: ZUZANA ŠAFÁŘOVÁ





Výrobci potravin a potravinových doplňků často vytváří nové trendy, aby cíleně podpořili poptávku po svých výrobcích. Především na mladé lidi mají dnes mimořádný vliv mediálně známé osobnosti a influenceri. Ti mnohdy jen propagují obchodní zájmy firem, mohou mít nedostatečné vzdělání či sami trpět závažnými poruchami příjmu potravy, jako je mentální anorexie a bulimie. Následování jejich rad může vést k závažnému poškození zdraví.

A v neposlední řadě i samotné vědecké poznatky v oblasti výživy a medicíny se v čase vyvíjejí a odborná tvrzení se pře-

je cholesterol v krvi. Poté v následujících desetiletích zdravotní doporučení hlásala omezení konzumace vajec na minimum, popřípadě jíst pouze bílky, jinak se významně zvyšuje pravděpodobnost rozvoje srdečně-cévních onemocnění. Lidé s vysokým cholesterolem měli vejce z jídelníčku úplně vyloučit.

Teď již víme, že vztah mezi dietním cholesterolem a krevním cholesterolem není přímý. Tělo samo reguluje hladinu cholesterolu. Nehledě na fakt, že samotný cholesterol je potřebný pro fungování metabolismu či tvorbu hormonů. Studie ukazují, že hladina celkového cholestero-

„HLADINA CHOLESTEROLU U LIDÍ, KTERÍ PRODĚLALI INFARKT, JE TĚMĚŘ STEJNÁ JAKO U LIDÍ, KTERÉ NEPOSTIHL. A ZHRUBA POLOVINA INFARKTŮ SE VYSKYTUJE U LIDÍ BEZ VYSOKÉ HLADINY CHOLESTEROLU.“

hodnocují. Mnoho potravin, které byly v minulosti považovány za škodlivé, se dnes paradoxně doporučují právě pro jejich zdravotní přínos.

Nejíst a pak zase jíst

Mezi potraviny, jejichž konzumace byla v minulosti na základě chybných odborných úsudků zbytečně omezována, se řadí vejce. V sedmdesátých letech přišla American Heart Association, významná organizace zaměřující se na léčbu a prevenci srdečních chorob a mrtvice, s tvrzením, že dietní cholesterol přímo zvyšuje

lu u lidí, kteří prodělali infarkt, je téměř stejná jako u lidí, které nepostihl. A že zhruba polovina infarktů se vyskytuje u lidí bez vysoké hladiny cholesterolu.

Dnes se tedy naopak vyzdvihují zdravotní bonusy konzumace vajec. Podle studie z Journal of Nutrition z roku 2024 sledující 1024 lidí po dobu téměř sedmi let je konzumace vajec spojena s řadou zdravotních výhod. Žloutek obsahuje látky, jako je lutein a zeaxanthin, důležité nejen pro zdraví očí, dále železo, selen, zinek, hořčík, draslík, vitamíny řady B, vitamin D, E, A a K. Zjednodušeně by-

chom mohli říct, že kromě vitamínu C obsahuje vejce de facto všechny cenné látky.

Pro sportovce má mimořádný přínos i vaječný bílek v podobě nejkvalitnější bílkoviny podporující růst svalové hmoty. Vejce slepiček, které mají přirozený pohyb a přirozenou stravu, budou vykazovat i vyšší zastoupení omega-3 mastných kyselin, které si naše tělo neumí vytvořit, musíme je přijímat stravou a mají zásadní vliv na funkci mnoha orgánů, mimo jiné pro zdraví srdce a cév.

Další doslova demonizovanou potravinou bylo po dlouhou dobu máslo. V osmdesátých letech minulého století americký fyziolog Ancel Keyse studoval vliv stravy na zdraví. Byl zastáncem hypotézy, že nasycené tuky, jako ty v másle a mase, zvyšují cholesterol a přispívají k srdečním onemocněním. Jeho práce s názvem Studie sedmi zemí, publikovaná v letech 1958 a 1970, byla přijata jako „zlatý standard“ a ovlivnila stravovací doporučení. Toho v USA využili výrobci margarínů a začali své výrobky propagovat jako zdravější alternativu. Tento trend se přenesl i k nám.

Teprve po více než čtyřiceti letech medicína přehodnotila své stanovisko





FOTO: SHUTTERSTOCK.COM



ZUZANA ŠAFÁŘOVÁ

Nutriční specialista působící u vrcholových sportovců. Spolupracuje se sportovními reprezentacemi, nejdéle s mužskou basketbalovou, i hokejovým A-týmem Rytíři Kladno. Má terapeutické zkušenosti s RED-S a poruchami příjmu potravy u sportovkyň z vlastní praxe a ve spolupráci s Centrem sportovní medicíny. Poslední roky se zabývá nutrigenetikou. Je zastánkyní celostního pohledu. Bývalá závodní hráčka stolního tenisu. →

INZERCE

VZHŮRU DO CORTINY

 
OlympCSMV

www.olymp.gov.cz



„ Sportovce i fanoušky čeká velký svátek. Budeme fandit společně všem našim i dalším členům české olympijské výpravy, aby nám připravili co nejradostnější okamžiky.

Michal Volf, ředitel OLYMP CS MV

V těchto disciplínách vysíláme pod pět kruhů své zástupce



 **OLYMP**
CENTRUM SPORTU
MINISTERSTVA VNITRA



a ukazuje, že máslo má řadu výživových předností a je součástí zdravé výživy. Obsažená mastná kyselina laurová vykazuje protizánětlivé, antibiotické, antivirové a protiplísňové účinky. Nakonec už ve starém Římě bylo máslo považováno za lék, používalo se při kašli a na bolavé klouby. Na druhou stranu nadměrná konzumace másla se stále nedoporučuje.

Odborné názory se měnily i na víno

V souvislosti s léčivými účinky na snížení rizik vzniku srdečně-cévních onemocnění bylo vždy vyzdvihováno pití vína, především červeného. Zdravotní přínos konzumace vína zastávala i legenda české kardiologie, lékař Milan Šamánek, který byl zakladatelem Dětského kardiocentra. Dokonce doporučoval pít víno i po prodělaném infarktu a při vysokém tlaku. Vždy ovšem zdůrazňoval střídmost pití a velice odsuzoval jakoukoliv konzumaci alkoholu u dětí, těhotných a kojících žen.

Nejnovější výzkumy však říkají, že alkohol je buněčný jed a žádné bezpečné množství alkoholu neexistuje. Vyvrací se tím i takzvaný francouzský paradox, popisující situaci, kdy obyvatelé středomořských zemí trpí nižším výskytem kardiovaskulárních chorob, přestože mají v oblíbené tučné jídlo a víno. Údajné výsledky studií předkládající pozitivní účinky mírného pití vína na zdraví byly v minulosti silně ovlivněny alkoholovým průmyslem. Novější výzkumy zjistily, že

i umírněná konzumace alkoholu, včetně červeného vína, může přispívat ke vzniku celé řady typů rakoviny, vysokého krevního tlaku a závažných srdečních arytmií.

Mýtus versus pravda

Podle studie publikované v impaktovaném vědeckém časopise Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics mezi nejčastěji šířená tvrzení, která se nezakládají na pravdě, patří:

- tuky obecně jsou špatné a jejich příjem je nutné co nejvíce minimalizovat.
- sacharidy konzumované v pozdních odpoledních a večerních hodinách způsobují přibírání na tělesné hmotnosti.

Tuky jsou důležitou součástí stravy a v případě vrcholového sportovce či dospívajících se zvýšenou energetickou potřebou často jedinou šancí, jak zajistit dostatečný příjem kalorií bez toho, že by dotyčný musel jíst velké množství jídla.

Gram tuku obsahuje na rozdíl od gramu sacharidů či bílkoviny mnohem více energie. Tuky jsou nositelem vitamínů rozpustných v tucích a dalších pro zdraví nezbytných látek. Klíčová je kvalita tuků. Omezovat by se měly především tuky pocházející z průmyslově značně zpracovaných potravin a pochutin, jako jsou například fast-foodové jídlo, čokoládové tyčinky, oplatky, sušenky, sladké pečivo nebo chipsy. Zajímavé je, že dle studií právě lidé, kteří mají ve stravě málo zastoupené tuky, spalují méně kalorií



a mají větší pravděpodobnost, že budou nabírat tělesnou hmotnost.

Lidé jsou často mylně přesvědčeni, že přílohy, jako jsou například rýže a brambory, musí vynechávat a ovoce mohou sníst jen v dopoledních hodinách, pokud



Očima experta

Přeceňované bílkoviny

„Lidé obecně ve stravě podceňují význam sacharidů. Sportovci naopak přeceňují význam bílkovin, po sebemenší pohybové aktivitě do sebe sypou proteiny. Taký bezmezně věří v účinky potravinových doplňků a neuvědomují si, že mohou být, mnohdy i cíleně, kontaminovány látky dopingového charakteru.“

MUDr. Marie SKALSKÁ, sportovní lékařka

samy o sobě k přibírání na váze rozhodně nevede. Vždy jde o kvalitu.

Pokud ovšem do jídelníčku zařadíme fast-foodové jídlo, průmyslově vyráběné sladkosti a slané pochutiny, uzeniny, budeme pít limonády, tedy potraviny a nápoje obsahující nadměru cukru a glukózo-gruktózového sirupu, transmastné tuky (trans-MK), pak opravdu přibíráme, a je úplně jedno, kdy tyto potraviny budeme konzumovat.

mnohdy zavádějící, zkreslující a je dlouhodobě neudržitelné. Navíc může vést k propuknutí poruch příjmu potravy.

Snídaně je základ dne

Neexistují jednoznačné důkazy, že by snídaně představovala nejdůležitější jídlo dne. A vůbec, že by byla nezbytně nutná. Nedávný výzkum publikovaný v American Journal of Clinical Nutrition dospěl k závěru, že co se týká snižování hmot-

„POTŘEBA SNÍDANĚ JE INDIVIDUÁLNÍ A SNÍDANĚ BUDE VYHOVOVAT SPÍŠE ŽENÁM, PROTOŽE ČASTĚJI NEŽ MUŽE JE POSTIHUJÍ HYPOGLYKÉMIE, VÝKYVY KREVNIHO CUKRU.“

Tělesný tuk se nám bude navíc ukládat především v oblasti břicha. Po příjmu sladkých potravin a nápojů obsahujících volnou fruktózu v podobě glukózo-fruktózového sirupu navíc nepřichází do mozku signál sytosti a budeme mít tendenci k přejídání.

Další polopravdy a nejasnosti

Při redukci jde jen o kalorický deficit

Z fyzikálního hlediska je jedna kalorie stále jedna kalorie - jednotka energie potřebná k ohřátí jednoho gramu vody o jeden stupeň Celsia. Nicméně z biologického hlediska se kalorie z různých zdrojů v těle chovají velmi odlišně. Kalorický deficit je stále klíčový pro hubnutí. Kvalita kalorií ovšem ovlivňuje, jak efektivně a udržitelně k tomu dojde. Nízkokalorické diety často vedou k rychlé redukci tělesné hmotnosti, mnohdy dojde pouze k úbytku váhy vlivem odbourání svalové hmoty a ztráty tekutin. Po čase dochází k takzvanému jo-jo efektu, cyklickému hubnutí a nabírání.

Než se slepě soustředit pouze na kalorie, je mnohem lepší se zaměřit na kvalitu potravin, připravovat si jídlo doma z co nejméně technologicky upravených potravin. Doporučení počítat kalorie je

ností, nejsou na tom lidé holdující snídani o nic lépe než ti, kteří ráno nic nejedí. Stejně tak kanadští vědci studující 12 tisíc dospělých konstatovali, že neexistuje žádná souvislost mezi pravidelným snídáním a udržováním tělesné váhy, případně tendencí k obezitě.

Potřeba snídaně je individuální a snídaně bude vyhovovat spíše ženám, protože častěji než muže je postihují hypoglykémie, výkyvy krevního cukru. Po nočním →

si chtějí udržet štíhlou linii. Sacharidy jsou zdrojem energie a jejich zastoupení ve stravování se pohybuje od čtyřiceti do sedmdesáti procent v závislosti na věku a fyzické zátěži. Konzumace sacharidů v odpoledních a večerních hodinách



lačnění je hladina krevního cukru nízká, správnou snídání je možné hladinu krevního cukru navrátit do optimální normy. Vhodné jsou obilné kaše uvařené v mléce, nedoslažené zapečené müsli s bílým mléčným výrobkem, doplněné ovocem, či vajíčka a chléb. Naopak snídaně typu sladké pečivo - přeslažené cereálie, sladkosti - nejsou vhodné a povedou k prudkému rozkolísání glykémie, která bude přetrvávat po dlouhou dobu.

Pravidelnost a 5 malých porcí

Jíst pravidelně ano, ale neznamená to, že musíme pořád něco pojídat. Naopak je důležitá i určitá doba lačnění. Dospělý

neznamená, že naše tělo dokáže přijmout. Výrobci to často řeší „koňskými“ dávkami, což může vést k rizikovému předávkování. Spoléhat se na doplňky jako na zdroje potřebných látek není tou správnou cestou. Každopádně pokud možno vždy volte volně prodejný lék místo potravinového doplňku. Ať už léky na předpis nebo ty volně prodejné podléhají nejen při registraci, ale i při výrobě, distribuci i výdeji v lékárnách přísnému legislativnímu procesu. U volně prodejného léku sice nepotřebujete recept, ale máte záruku v obsahu a bezpečnosti. Potravinové doplňky totiž mohou být kontaminovány těžký-

„DLE VÝZKUMŮ PIVO KVŮLI OBSAHU ALKOHOLU, COŽ JE TOXICKÁ LÁTKA, ROZHODNĚ NENÍ VHDNÉ V REGENERACI PO SPORTOVNÍM VÝKONU. ORGANISMUS SE MUSÍ POPASOVAT S ODBOURÁVÁNÍM ALKOHOLU, ČÍMŽ SE ODSOUVÁ DOBA REGENERACE.“

člověk nepotřebuje mít svačiny, můžete jíst klidně pouze dvakrát, popřípadě třikrát denně. Nicméně je podstatné dopřát si jídlo pokud možno vždy ve stejnou denní dobu. Díky tomu je organismus lépe připraven na příjem potravy a následný pokrm je snadněji zpracován. Ovšem dětem, dospívajícím a sportovcům bych z důvodů zajištění zvýšeného energetického příjmu a častějšího přísunu bílkovin doporučila určitě pět jídel denně.

Doplňky stravy nahradí chybějící živiny

Cenné látky z potravinových doplňků mají většinou mizivou vstřebatelnost. Co je uvedené na obalu, ještě

mi kovy, hormony, které naopak tělo budou zatěžovat.

Čerstvá je lepší než zmrazená

Mražení je efektivní metoda uchovávání potravin. Pokud je zelenina a zralé ovoce posbíráno a do čtyřadvaceti hodin zamraženo, zachová si až devadesát procent cenných látek. K výraznému úbytku živin dochází až při uchovávání zmražených potravin déle než šest měsíců.

Většina výrobců zeleninu před zmražením tepelně spaří, takzvané blanšírování, což vede k úbytku vitamínů. Proto je nejlepším způsobem si potraviny zamrazit doma. V zimě pak takto zamražená zele-

nina a ovoce bude zdravější než ta skladovaná či dovezená ze zahraničí, u které plody navíc sklízí ještě nedozrálé, aby vydržely dlouhou přepravu, a dozrávají uměle v chladicích boxech nebo v atmosféře s etylenem. To vše pak negativně ovlivňuje jejich chuť, vůni a obsah vitamínů ve srovnání s plody zrajícími přirozeně na slunci.

Omyly sportovní výživy

Pivo je nejlepší ionťák

Tento názor panuje mezi celou řadou sportovců. Dokonce i prof. MUDr. Jan Pirk, DrSc., ohodnotil pivo, včetně nealko piva, za nejlepší nápoj, které kdy lidstvo vynalezlo. Pivo označil jako nejlepší ionťový nápoj, zejména po sportovních výkonech.

Dle nejnovějších vědeckých výzkumů pivo kvůli obsahu alkoholu, což je toxická látka, rozhodně není vhodné v regeneraci po sportovním výkonu. Organismus se musí popasovat s odbouráváním alkoholu, čímž se odsouvá doba regenerace. Poté, co se alkohol začne vstřebávat do krve, dojde v našem těle k zablokování uvolňování diuretického hormonu vasopresinu, který hospodář s tělesnou vo-





FOTO: AI

dou. Proto si po vypití piva musíme častěji odskočit na toaletu, to může prohloubit dehydrataci, nedostatek vody v těle.

Ovšem tím nepřicházíme jen o tekutiny, moč se neskládá pouze z vody, ale i o důležité elektrolyty, které bychom měli naopak po sportovním výkonu doplnit, a ne jejich ztrátu ještě zesílit. Nedostatkem tekutin v těle houstne krev, tím se rovněž zpomaluje regenerace. Alkohol má také negativní dopad na svalstvo. Vystává otázka, zda nealkoholické pivo může být vhodnou alternativou k pivu po výkonu? Za mne ano, ale jako doplněk pitného režimu a bude potřeba zajistit především přísun sodíku z jiného zdroje.

Doplňky stravy jsou základ

Jak již samotný název napovídá, pouze mohou něco doplnit, ale nic nenahrazují. Mohou skvěle posloužit v situacích, kdy je například nemožné konzumovat přirozenou stravu z důvodu cestování. Nebo po výkonu, kdy sportovec nedokáže pozřít normální jídlo.

Čím více bílkovin, tím lépe

Mnoho sportovců si myslí, že zvýšený přísun proteinů není vůbec reálné zajis-

tit přirozenou stravou. Potřeba bílkovin u sportovců a obecně dospívajících se doporučuje v množství 1,3 – 1,6 g bílkovin na kilogram hmotnosti, což rozhodně lze pokrýt i bez bílkovinných preparátů. Příjem nad 2 g je nadbytečný, tělo přebytek vyloučí a efekt to nepřináší.

Někteří sportovci považují za zdroj bílkoviny pouze maso, ryby, vejčeka a mléčné výrobky. A opomíjí obilniny, zeleninu a luštěniny, které rovněž dodávají bílkoviny. Při smíšeném stravování, tedy kom-

binací živočišné a rostlinné stravy, získáme všechny potřebné aminokyseliny, což jsou takové „kostičky“, ze kterých se bílkovina skládá, a není potřeba se bát nějakého nedostatku.

Když sportuji, mohu jíst cokoliv

Sportující mají vyšší množství svalové hmoty, tím pádem vyšší bazální metabolismus, často lepší metabolickou flexibilitu. Jinými slovy jim to lépe spaluje. Štíhlá linie či osvalené tělo ještě nezaručuje pevné zdraví. V jídlu a pití nejde jen o kalorie, ale i o další nutrienty, jako jsou vitamíny, minerály, vláknina, látky s antioxidačním účinkem a další stopové prvky, které rozhodují o tom, jak se cítíme, jak vypadáme a zda se budeme těšit pevnému fyzickému i psychickému zdraví.

Po výkonu je potřeba se narvat cěčkem

Při cvičení vznikají volné radikály s oxidačním působením, které ve větším množství mohou poškozovat buňky. Logicky to nabádá užít například vitamín C, který je silným antioxidantem a působení neutralizuje. Na druhou stranu právě volné radikály fungují jako signál spouštějící adaptaci svalů. Vysoké dávky antioxidantů, typicky vitamíny C a E, sice sníží oxidační stres, ale zároveň omezí signální dráhy spojené s hypertrofií a zvyšováním odolnosti svalů.

Umělé (doplňkové) antioxidanty z potravinových doplňků regeneraci po výkonu nezrychlují a ve vyšších dávkách mohou tedy tlumit žádoucí adaptační procesy po tréninku. Nízké až střední dávky antioxidantů, která získáme z běžné stravy, jako je například ovoce, zelenina, ořechy, naopak podporují zdraví i regeneraci a tréninkovou adaptaci nenaruší.

Očima experta

Tréninkem nalačno nezhubnete

„Všechny tuky jsou špatné. Například tuky z mořských ryb EPA a DHA jsou pro člověka zcela nezastupitelné. Kyselina alfa linolénová je dokonce zařazena mezi tzv. esenciální, tedy mezi tuky, které musíme dodávat stravou, pro její pozitivní vliv na oběhový systém, na prevenci cukrovky druhého typu. Dále jsou tuky i nositeli v tucích rozpustných vitamínů, kde například vitamín D má většina populace velký nedostatek. Zajímavý je i efekt tzv. MCT tuků na redukci při cvičení. Pak je to názor, že trénink nalačno je nejvhodnější pro hubnutí, když se dnes již ví, že i malá dávka bílkovin a sacharidů před tréninkem zlepšuje výkon na tréninku nebo při zápase. Na druhou stranu pozitivní vliv třeba konzumace samotných BCAA před tréninkem se nepotvrdil, v současnosti stanovisko odborných společností hovoří o plnohodnotném jídlu před tréninkem, které obsahuje jak bílkoviny, tak sacharidy i tuky.“

RNDr. Pavel SUCHÁNEK, nutriční terapeut

Zdraví hráčů až na prvním místě

Fotbalová Premier League dlouhodobě patří mezi nejkonkurenceschopnější sportovní soutěže na světě. Její úspěch stojí na kombinaci vysoké úrovně hry, atraktivní a férové podívané. Každý tým může v průběhu sezony porazit jakéhokoli soupeře, což se v posledním ročníku potvrdilo i na evropské scéně. Za touto vyrovnaností stojí mimo jiné strategické rozhodnutí ligy stavět vše na třech pilířích – nejlepších hráčích, trenérech a rozhodčích.

TEXT: MICHAL JEŽDÍK

Moderní fotbal není jen o technice, taktice a kondici. Prostředí klade mimořádné fyzické i psychické nároky. Hráči dnes hrají více utkání, cestují na větší vzdálenosti, čelí vyšší intenzitě hry a neustálé mediální pozornosti. Přihlédneme-li k tomu, že kariéra profesionálního fotbalisty může trvat relativně krátce, je zřejmé, že systematická péče o jejich zdraví je pro celou soutěž klíčová.

Jak ale udržet špičkovou úroveň hry v extrémně náročném prostředí moderního fotbalu? Premier League (PL) společně s kluby dospěla k rozhodnutí vytvořit specializované oddělení Elite Performance, které má za úkol se systematicky věnovat zdraví a dlouhodobému rozvoji hráčů. Liga i její účastníci se tak zavázali sdílet své zkušenosti, data i postupy a společně budovat jednotný přístup k ochraně hráčů. Nově vzniklé oddělení má podporovat nastavování standardů, koordinovat iniciativy a přenášet nejlepší praxi napříč kluby a akademiemi, aby každý hráč bez ohledu na místo působení měl přístup k péči na nejvyšší úrovni.

Komplexní přístup k péči

Oddělení Elite Performance se věnuje čtyřem zásadním oblastem: zdraví hráčů, výkonnostní podpoře, řízení kariérního přechodu mezi výkonnostními úrovněmi a rozvoji systémů. Společně

tvoří ucelený rámec, jenž zajišťuje odpovídající péči každému hráči, bez ohledu na věk nebo pozici v hierarchii.

Zdraví hráčů tak není vnímáno jako doplňkový aspekt, ale jako centrální prvek celkové výkonnosti. Liga se soustřeďuje na prevenci problémů, dlouhodobou podporu sportovců a tvorbu prostředí, které respektuje fyzické i psychické potřeby fotbalistů. Zároveň propojuje kluby tak, aby se úspěšné postupy šířily napříč soutěží a žádný hráč nebyl znevýhodněn kvalitou péče, kterou má k dispozici.

Prevence zranění a nemocí

Jedním z největších projektů PL je důsledné sledování zranění a nemocí napříč soutěží. Liga sbírá anonymizovaná data z prvních týmů i akademií, v nichž mladí hráči začínají často již v devíti letech. Kluby tak získávají možnost porovnávat výskyt jednotlivých typů zranění s ligovým průměrem, identifikovat rizikové faktory a upravovat tréninkové procesy.

Tento datový ekosystém umožňuje lize včas zachytit vznikající trendy. Pokud například začne růst počet svalových zranění nebo specifických úrazů, může PL okamžitě reagovat – svolat odborníky, iniciovat konzultace s kluby či doporučit úpravy v tréninku a regeneraci.

Data přitom neslouží jen jako kontrolní nástroj, ale především jako podklad pro kontinuální vzdělávání fyzioterapeutů, kondičních trenérů a lékařských týmů. Zvyšují kvalitu rozhodování a pomáhají klubům udržovat hráče v optimálním stavu během celé sezony.

Ochrana mozku

PL byla první soutěží na světě, která zavedla oficiální, pravidly podložený protokol pro ochranu zdraví mozku a řešení otřesů hlavy. V době, kdy se téma neurologického zdraví stává čím dál intenzivněji sledovaným celosvětově, představuje tento krok zásadní posun směrem k bezpečnějšímu sportovnímu prostředí.

Systém kombinuje povinné vzdělávání pro hráče, trenéry i zdravotníky s přesně definovanými postupy hodnocení před incidentem i po něm. Zcela zásadní inovací je zapojení videolékařského operátora přítomného na každém utkání. Tento specialista sleduje záznam v reálném čase, identifikuje podezřelé momenty a může upozornit realizační tým na potenciální riziko.

Díky této technologické i metodické podpoře došlo v posledních dvou letech k výraznému zlepšení standardů péče. Poranění hlavy se zachytávají rychleji, hráči jsou vyšetřeni důkladněji a proces návratu do tréninku a utkání je bezpečnější. Protokol se stal nejen nástrojem



okamžité reakce, ale i inspirací pro další soutěže po celém světě.

Duševní pohoda hráčů

Duševní zdraví tvoří nedílnou součást celkové výkonnosti moderního sportovce. PL proto vytvořila program Shared Space zaměřený především na mládežnické akademie, v nichž je potřeba péče největší. Mladí hráči totiž často čelí tlaku na výkon, nejistotě spojené s přechody mezi kategoriemi a očekáváním okolí.

Shared Space propojuje odborníky z různých oblastí - psychology, nutriční poradce, sociální pracovníky, fyzioterapeuty i lékaře - do jednoho společně fungujícího systému. Umožňuje jim sdílet informace, koordinovat přístup a vytvářet personalizované plány podpory.

Klíčovým prvkem je prostředí založené na důvěře a otevřené komunikaci. Program se zaměřuje nejen na řešení problémů, ale také na jejich včasné odhalení a prevenci. Mladí hráči se učí, že mluvit o svých obavách, stresu nebo nejistotě je normální součástí profesionálního růstu.

Z dlouhodobého hlediska tak PL nechrání pouze zdraví sportovců, ale

podporuje jejich osobnostní rozvoj a připravuje je na výzvy, které s sebou profesionální kariéra přináší.

Lídr moderní sportovní péče

Zdraví hráčů dnes znamená více než pouhou absenci zranění. Zahrnuje komplexní podporu fyzické kondice, psychické pohody, regenerace i dlouhodobého rozvoje. PL se snaží být v tomto směru globálním lídrem – nejen pomocí dat a technologií, ale i vytvářením systémů, které podporují každého hráče napříč klubovou strukturou.

Liga vytrvale nastavuje nové standardy a ukazuje, že špičkový výkon a vysoká konkurenceschopnost mohou fungovat ruku v ruce s hlubokým respektem ke zdraví a potřebám sportovců. V době, kdy se fotbal stává čím dál rychlejší a náročnější, představuje právě tento přístup cestu k dlouhodobé udržitelnosti celého sportu.

Premier League tak nabízí model péče, jenž propojuje vysokou náročnost moderního sportu s důrazem na lidský aspekt hry a ukazuje, že ochrana hráčů není omezením, ale naopak předpokladem pro vrcholný výkon.



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.



Najdi rovnováhu

Skateboarding je sportem, který láká mladou generaci, a současní teenageři v mnohém určují trendy rychle se rozvíjejícího sportu, který bude za dva roky už potřetí v programu olympijských her. Reprezenační tým vede jako trenér **Jan Bašný**, který nechává nahlédnout do přípravy nejlepších českých jezdců poháněných nadějí na start na OH 2028 v Los Angeles.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

Proč a jak jsem se stal trenérem?

„Vlastně to byl takový přirozený vývoj v mé kariéře skateboardisty. Sám jsem začal jezdit od mladých let, účastnil se závodů, vyjížděl i na velké závody do světa. Někou dobu jsem dělal i rozhodčího Světového poháru po několika světových zastávkách a viděl jsem, jak



TRENÉR SKATEBOARDINGU

JAN BAŠNÝ

Narozen: 17. 6. 1988

Úspěchy v aktivní kariéře: finále FISE World Tour v Číně, semifinále World Cup Jackalope Kanada, finále KingOfKuta Indonésie

Trenérské úspěchy - s Laurou Žáčkovou:

18. místo MS v Římě (2024), 14. místo SP v Japonsku (2025), 1. místo MČR (2024), na WCS v Kanadě 1. a 2. místo, v USA 2. místo, 1. místo World Rookie Tour světové finále (2024)

S Vilémem Jakešem: 6. místo Mystic Skate Cup a 1. místo MČR (2025)

skateboarding funguje i z druhé strany, a to mě bavilo. S kolegou jsme otevřeli skate halu v Praze a na to navázali skate školu a klub. Tam jsem začal trénovat mladé a vyšlo z toho v budoucnu hned několik mladých mistrů republiky. Vlastně s tím pracujeme doteď a díky mladým skateboardistům máme i aktuální reprezentaci ve skateboardingu, kterou vedu s cílem OH 2028.“

Moje nejsilnější vlastnost?

„Učit se z chyb, umět je správně přenést do aktuální formy pro daného sportovce a pracovat s tím. Sám jsem jezdil velké závody, vím, co jsem dělal dobře a co špatně. Mám kolem sebe spousty lokálních i světových profíků, jsem s nimi v každodenním styku a většinou to jsou kamarádi. Všichni se stále učíme a důležité je o tom mluvit, co je špatně, co zrovna jde a nejde. Když o tom trenér umí správně mluvit a sportovec s tím pak umí pracovat, to je za mě silná vlastnost trenéra.“

Co na mě mělo největší vliv?

„Největší vliv na trénování určitě mají výsledky. A tím nemyslím závody, ale vidět, když moji sportovci mají úspěch a radost, něco dokáží. Ať už je to nový odjetý trik nebo cesta a zážitky ze závodů nebo soustředění. Je to pak motor, který mě jako trenéra žene dopředu. A pokud bych měl říct, kdo na mě měl největší vliv, tak stoprocentně Tomáš Vintr, aktuální trenér Slovaka Richarda Turyho, který se dostal na OH do Paříže a zajel tam krásné páté místo. Dokázal všem okolo, že to jde, když člověk doopravdy chce a je schopný tomu něco obětovat. Trenér s jezdcem toho dosáhli spolu tvrdou

prací, a podle mě to je perfektní příklad pro všechny jezdce, kteří mají podobné cíle.“

Jakými hodnotami se řídím jako trenér?

„Skateboarding celkově je spíše kultura a my, kteří závodíme, ji bereme prostě jen víc sportovně. Takže moje hodnoty jsou založeny na více otevřeném vztahu s jezdci. Ve sportu, který děláme, je to určitě potřeba a pracuji jen s jezdci, kteří mají stejné cíle a hodnoty. V praxi fungujeme nejvíce ve formě krátkodobých a dlouhodobých cílů, mluvíme o nich, a plány připravujeme tak, abychom tyto cíle plnili. Když se trenér se sportovcem zvládne držet plánu, je to na dobré cestě. Jakmile trenér vidí častě přemlouvání, kličkování atd., něco neklape a je potřeba to akutně řešit.“

Nejlepší rada, kterou jsem kdy dostal?

„Nevšímat si ostatních. Náš sport je hodně specifický, co funguje u jiných, nemusí fungovat u našich sportovců.“

Moje nejtěžší rozhodnutí?

„Jít do toho, co dělám, naplno. Jako trenér musíte hodně obětovat, hlavně osobního času. Tohle si málokdo umí představit a jít do toho. V závodní sezoně neexistují volné víkendy, mimo závodní sezonu zase máte pořád přípravu. Osobní život je těžký sladit dohromady, ale jde to. Musí si člověk najít v tomto rovnováhu, jinak vyhoří.“

Co se mi opravdu povedlo?

„Dát dohromady funkční reprezenační tým, který je schopný na závodech konkurovat světu. Naše tréninkové možnosti nejsou tak velké jako u zemí,

u, nebo vyhoříš

Laura Žáčková,
patnáctiletý talent
v péči Jana Bašného



které dominují, a stejně jsme s nimi schopní držet krok.“

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

„Jak jsem se zmínil výše, v našem sportu máme mezi sebou více otevřený vztah. Když cítím, že je něco v nepořádku, je to vidět hlavně na výkonech. Je potřeba o tom hned mluvit, co je špatně nebo co se děje. Troufnu si říct, že se zatím nestalo, abychom nějaký problém nevyřešili.“

Stává se mi někdy, že si vůbec nevím rady?

„Určitě stává a je to normální, když si člověk neví rady. Beru to jako novou výzvu, hledám řešení, pomoc odjinud. Člověk jako trenér nemůže vyřešit vše sám, každý jezdec ve skateboardingu je specifický a najít řešení občas není jednoduché, ale každý problém je pro mě výzva.“

Potřebuje trenér víc vzdělání, nebo životní rozhled?

„Těžko říct, já jsem nechodil na sportovní školu, neměl nikdy vzdělání směřované k trénování nebo sportu, vše vzniklo, dá se říct, životem. Školu jsem si dodělával s trenérským zaměřením přibližně deset let zpět.“

Čím se trenérsky vzdělávám nebo inspiroji?

„Nejvíce asi zkušenostmi ze závodů, společnými tréninky s týmy z jiných států a společnými diskusemi s trenéry. Když se ale podívám zpětně s jezdci na závody, vše rozebereme, je to zároveň největší inspirace pro další výkony.“

U čeho si nejlíp odpočínáš?

„Aktuálně mám dvě věci. V kuchyni u vaření, u kterého vypnu. A začal jsem surfovat, nebo alespoň se o to snažit. Být uprostřed oceánu a spoléhat pouze na sebe chce naprostou soustředěnost, přípravu a odhodlání. Zároveň je to podobný freestyle sport se sporty, které dělám celý život. Surfování se učím od →



Radost trenéra
s Laurou Žáčkovou

základních kroků, tak je mi příjemné dělat pravidelný progres a užívat si to.“

Kdy a jak se dá poznat, že má dítě předpoklady být kvalitním a úspěšným skateboardistou? Na co se jako trenér dívám?

„Určitě zápal pro skateboarding a nadšení. Talent má více způsobů, a když člověk vidí hlavně zápal a nadšení, dá se toho hodně dál rozvíjet. V našich začátcích se začínalo jezdit třeba něco mezi desátým a třináctým rokem, dnes k nám do skate školy přijdou děcka okolo čtyř let a už umějí díky rodičům stát na skejtu. Trenér většinou pozná, zda to dítě bude bavit, důležitě je netlačit a udělat si z toho zábavu.“

Jak vypadá trénink skateboardisty? Co všechno kromě ježdění na prkně je třeba dělat, z čeho se skládá příprava?

„Pro profesionální sportovce, kteří trénují pomalu 24/7, je těžké pochopit, že profesionální skateboardista občas nemá třeba žádnou přípravu. Prostě si hodí skate pod nohy a je schopný udělat trik třeba z patnácti schodů na zábradlí bez větší přípravy, prostě to má v nohách. Ano, musí se to někde naučit, bez toho to nejde, ale někdo to má v sobě. Pak je druhá strana jezdců, kteří si svůj talent vydírou a trénují denně několik hodin těžší a těžší triky, mají tréninkové deníky,

připravují se postupně k výkonům atd. To je právě to hezké na skateboarding, že si ho každý může uchopit, jak chce a jak je mu to nejvíce příjemné. My s reprezentací pracujeme většinou s trikovým základem pro závody a každý trik pak rozvíjíme podle možností jezdce. Trénují se často jízdy a do nich dosazují jezdci nové a těžší

aktuálně armády mladých dětí, které jdou strašně rychle dopředu a díky tomuto trendu raději ani nechci vědět, kam se skateboarding dostane za pár let.“

Jak se změnil skateboarding zařazením na OH a kdo z Čechů má největší šanci se do LA2028 dostat?

„V JAPONSKU A V ASIJSKÝCH ZEMÍCH JSOU AKTUÁLNĚ ARMÁDY MLADÝCH DĚTÍ, KTERÉ JDOUN STRAŠNĚ RYCHLE DOPŘEDU A DÍKY TOMUTO TRENDU RADĚJI ANI NECHCI VĚDĚT, KAM SE SKATEBOARDING DOSTANE ZA PÁR LET.“

triky, které se postupně učí. Často k tomu používáme tréninkové deníky, díky kterým jezdec a trenér vidí, jaké triky zrovna jdou a na jakých překážkách. To se pak upravuje podle daných závodů, aby z toho vznikla pro určitý závod ta nejlepší jízda.“

Jaké jsou nejnovější trendy v našem sportu?

„To je otázka, na kterou se mě pořád někdo ptá, a upřímně nevím, jak odpovědět. Trendy a obtížnost jdou strašně rychle dopředu, děti jezdí lépe než dospěláci, dělají obtížné triky na větších a větších překážkách. Třeba v Japonsku a v asijských zemích jsou

„Skateboarding bude na OH už potřetí. Široké okolí už to tak bere a myslím si, že díky zařazení našeho sportu do olympijského programu se nám otevřel velký okruh možností. Ať už od staveb nových skateparků v každém městě, tak po nové kroužky, skate školy, kluby a mnoho dalšího. Aktuálně v reprezentaci máme hlavně mladé jezdce, za muže je to Vilém Jakeš (21 let), který drží ve světovém rankingu 69. pozici. A za ženy mladá Laura Žáčková (15 let) která drží aktuálně 21. místo a má zatím největší šanci kvalifikovat se do Los Angeles, kam se dostane 22 nejlepších z každé kategorie.“



POJD HRÁT
HOKEJ

SPRÁVNÝ SPORT PRO VAŠE DÍTĚ

NÁBOROVÁ AKCE TÝDEN **HOKEJE**
OD 19. DO 25. LEDNA V KLUBECH PO CELÉ ČR



NAJDĚTE SI NEJBLIŽŠÍ KLUB NA
POJDHRATHOKEJ.CZ A PŘIJĎTE NA NÁBOR

Generální partner:



Partner správné výživy:



Partneři:





Která JINÁ OBLAST života měla největší VLIV na vaši kariéru?

TOMÁŠ VERNER

krasobruslení / mistr Evropy (2008), 3x účastník ZOH (2006, 2010, 2014), zakladatel a trenér v akademii Tomáše Verner



„Největší vliv na mou kariéru měli rodiče a jejich podpora mých sportovních aktivit. Dbali již od začátku na akademické výsledky na prvním místě a sportovní úspěchy až na místě druhém. Neznamenalo to nosit domů

samé jedničky, ale bez dobrých studijních výsledků bych se dále nemohl věnovat sportu na vrcholové úrovni. Dalším faktorem bylo štěstí na trenéry, jichž jsem nevystřídal velké množství a každý z nich mě formoval a směřoval správným směrem svým osobitým přístupem. Na všechny své trenéry vzpomínám v dobrém a jsem každému z nich za něco vděčen. Pro svou profesi hledám inspiraci u úspěšných trenérů jiných sportů, ale také v osobních příbězích sportovních ikon, jakými jsou třeba Andre Agassi, Rafael Nadal nebo Lewis Hamilton. Inspiruje mě i spolupráce s experty na přípravu sportovců. Za všechny bych zmínil MUDr. Jiřího Dostala a Radovana Knapa ze společnosti Dynaoptic. Obě spolupráce mi doslova a do písmene otevřely trenérské oči.“

TORSTEN LOIBL

basketbal / hlavní trenér Levanga Hokkaido (Jap.), člen výkonného výboru Světové asociace trenérů FIBA



„V roce 2011 zasáhlo Japonsko zemětřesení o síle 9 stupňů, jaké se vyskytuje jednou za sto let. S pomocí německých dárců jsem na začátku léta 2011 zorganizoval charitativní tábory pro děti z oblastí postižených zemětřesením v Tokiu. Během této doby jsem se znovu setkal se svou kolegyní, trenérkou Yoko Sato. Žila na východním pobřeží a přišla o svůj dům a vše, co vlastnila. Když jsem se své dobré přítelkyni zeptal, jak se má, řekla něco, na co nikdy nezapomenu: „Patřím mezi ty šťastné, protože jsem stále naživu a mohu tu dnes být.“ Byla to životní lekce, která byla také nesmírně důležitá pro mou trenérskou kariéru. Pokora, vděčnost a schopnost vyrovnat se s neúspěchy jsou věci, které mi pomohly stát se lepším trenérem. Jak často si stěžujeme na věci, jež jsou ve skutečnosti nedůležité a odvádějí nás od našich úkolů? Od toho okamžiku v roce 2011 se považuji za jednoho z těch šťastných, i v dobách, kdy se mi na hřišti nedařilo.“

KAROLÍNA KŘÍŽENECKÁ

vedoucí komunikace a společenské odpovědnosti, Microsoft Česká republika a Slovensko



„Největší vliv na mou profesní kariéru - pracuji v oblasti komunikace - měl sport. Konkrétně pozemní hokej mě naučil, že silný tým vzniká z různorodých talentů a vítězství není jen o individuálním výkonu, ale o spolupráci, důvěře a schopnosti přizpůsobit se a využít potenciál těch talentů. Mezi moje osobní talenty patřila vždy komunikace, zaktivování ostatních, pozitivní přístup a zodpovědnost. Tyto oblasti uplatňuji i při své práci. Pomáhají mi vést lidi s respektem, budovat kulturu učení a inspirovat ostatní k odvaze zkoušet nové věci. Propojuji energii sportu s leadershipem v byznysu.“

DANA ČECHOVÁ

stolní tenis / Event Supervisor ve společnosti World Table Tennis pořádající okruh světových turnajů, bývalá reprezentantka a olympionička



„Největší vliv na moji hráčskou kariéru měly momenty, kdy jsem jako mladá hráčka narážela na vlastní fyzické nebo mentální limity a také kontakt s mezinárodním prostředím a různými trenérskými styly. Učila jsem se překonávat nervozitu, zvládat tlak a zůstat soustředěná i v těžkých zápasech. Díky tomu jsem pochopila, že úspěch není jen o technice, ale o hlavě, sebedůvěře a ochotě pracovat na sobě každý den. Díky tomu jsem se naučila dívat na stolní tenis komplexně. Nejen pohledem na techniku a trénink, ale jako na kombinaci psychiky, strategie a respektu k soupeři. Dnes pracuji na pozici Event Supervisora ve společnosti World Table Tennis. Sport mě naučil disciplíně, soustředění a schopnosti zvládat tlak. A přesně tyto dovednosti dnes využívám ve své práci. Když připravuji a vedu event, čelím nečekaným situacím, potřebuji se rychle rozhodovat, zůstat klidná a vždy jednat profesionálně. Díky tomu, že jsem sama byla hráčka, dokážu se na event dívat i očima sportovců, chápat jejich potřeby a vytvářet prostředí, v němž se mohou soustředit jen na výkon. To je pro mě největší most mezi mojí hráčskou minulostí a současnou kariérou.“

JAKUB KUDLÁČEK

basketbal / ředitel mezinárodního skautingu Charlotte Hornets v NBA



„Jednoznačně zdraví. Vzhledem k tomu, že než jsem ukončil hráčskou kariéru ve 24 letech, podstoupil jsem 4 operace (3 operace kyčlí) a měl 6 zranění, která vyžadovala alespoň 6měsíční rehabilitace, nedokážu si ani představit svoji kariéru bez každodenní péče o tělo. Prevence, předoperační či pooperační rehabilitace nebo zkoumání, co za nové technologie/metody by mi mohlo pomoci. Každopádně to byl zároveň i hlavní důvod, proč jsem začal velmi brzo přemýšlet, co budu dělat po hráčské kariéře a následně se na to začal připravovat už během mé poslední sezony. To vše z pohledu networkingu, porozumění profesi scoutingu či cestování a vytváření si vlastní databáze hráčů.“

JIRÍ NOVÁK

volejbal / trenér mužské reprezentace



„Vzhledem k tomu, že se můj život pohyboval výhradně mezi sportem a školou, je těžké jmenovat jinou oblast života. Mohu však říci, že mě částečně ovlivnila a ovlivňuje doba, v níž jsem strávil mládí. Smysl pro povinnost, doba, kdy člověk nedostal nic zadarmo. V současné době hledám inspiraci v jiných sportech, od trenérů mimo volejbal. Ačkoli nejsem znalec jejich prostředí, o to víc mě zajímá pronikat dovnitř jejich bubliny, sledovat systémy a strategie, jak se dostávají do mysli svých hráčů, jak probíhá komunikace na ose trenér – hráč. To jsou výborné inspirace.“

DANIELA VIKTORÝNOVÁ

softball / trenérka juniorské reprezentace



„Pro připravenost v mentální oblasti čerpám inspiraci i mimo sport. Velký přínos má pro mě rodičovství, které člověka vede k tomu být tou nejlepší a nejvíce užitečnou verzí sebe sama ještě předtím, než vyjde ze dveří na trénink.“

Silnou inspirací je také dlouhodobé přátelství s mentorem mého sportu – naše debaty o detailech, hodnotách a přístupu mi pomáhají, jak přemýšlet o tréninku i vedení týmu. A cestování. Dává mi perspektivu, flexibilitu a pomáhá mi chápat různé způsoby práce s lidmi.“

PETR BAROCH

šéftrenér Baseball Czech



„Ačkoli je baseball týmový sport, na pálce i v obraně stojí hráč v rozhodující chvíli vždy sám za sebe. Možná právě proto mě v mládí nejvíce ovlivnila všestrannost a široká sportovní zkušenost, které jsme získávali ve škole, když se ještě opravdu dělala gymnastika, atletika, míčové hry i běžné šplhy na laně nebo skoky přes kozu. Díky tomu jsem si vyzkoušel volejbal, basketbal, fotbal i gymnastiku a každý sport mě naučil něco jiného: koordinaci, odvahu, rovnováhu, reakce nebo týmové vnímání prostoru. Tehdy se nerozvíjel hráč jednoho sportu, ale sportovec jako člověk. Věřím, že právě tato všestrannost je základem toho, aby z dětí vyrůstali nejen dobří baseballisté, ale hlavně zdraví a pohybově zdatní sportovci.“

PAVEL ŠIMÁČEK

šachy / velmistr, trenér



„Asi největší vliv měl (a má) rozvoj počítačových programů či technologií a internetu. Důvodem je obrovská rychlost sdílení informací. V dávné minulosti bylo třeba čekat, než vyjde časopis či knížka, v současnosti se skoro vše děje online.

Inspiraci hledám všude okolo, ale pokud bych měl zmínit jen jednu oblast, tak mnoho podobností vidím v programování. Je vhodné tvořit podle správně nastaveného plánu, hledat různé varianty řešení problémů a průběžně je vyhodnocovat. V neposlední řadě naučit se vyřadit věci, které nemají správný efekt, a implementovat novinky, které svět využívá.“

JANA KNEDLÍKOVÁ

házená / 6x vítězka Champions League, mnohonásobná mistryně ČR, Maďarska a Norska



„Nemyslím si, že bych mohla určit pouze jednu životní oblast, která měla největší vliv na mou kariéru. V životě procházíme různými etapami, které formují naše rozhodnutí, a tím i budoucnost. Pokusím se

ale vypíchnout alespoň ty, které, si myslím, měly největší vliv. Na úplném začátku to byla rodina - odmalička jsem byla vedena ke sportu a bez toho by moje sportovní cesta velmi pravděpodobně ani nezačala. Další významnou oblastí bylo studium. Uvědomovala jsem si, že sport není na celý život, a proto jsem chtěla dokončit školu. Zvládnout školu, tréninky a praxi vyžadovalo obrovskou disciplínu, organizaci času a cílevědomost. Vlastnosti, které jsou podle mě nedílnou součástí úspěchu. A v neposlední řadě to byl trenér, z něhož se stal i životní partner. On mi otevřel oči a dodal sebevědomí, že mám na to dosáhnout něčeho velkého.“

JAKUB BOROVSKÝ

florbal / manažer komunikace a trenér



„V životě kombinuji dvě pracovní roviny – jsem manažerem komunikace a téměř 15 let také trenérem. Přestože tyto role vypadají rozdílně, spojuje je mnoho. Díky možnosti sledovat v reprezentaci práci florbalového trenéra

Jaroslava Berku a mentálního kouče Martina Daňka jsem pochopil, že pro rozvoj lidí je naprosto klíčový individuální přístup. Každému vyhovuje něco jiného. Někdo potřebuje tlak, jiný podporu, vedení, nebo naopak volnost. Neexistuje jediné správné řešení a rychlé soudy jsou často omyl. Velký vliv na mě měla i rodina. Ta mě naučila, jak cenné je, když člověk dostává upřímnou podporu, ale také to, že ji nemůžeme očekávat od všech. Právě pochopení rozdílnosti lidí a jejich potřeb mě výrazně posunulo nejen v profesi, ale i v osobním životě.“

INZERCE

GREGORY GAULTIER

squash / mistr světa (2015), bývalá světová jednička



„Největší vliv na moji kariéru mimo squash mělo jednoznačně to, že jsem založil rodinu. Když jste mladý a sám, máte tendenci vložit úplně všechno do sportu – veškerý tlak, všechny naděje i vlastní identitu

soustředíte do jedné jediné oblasti. Ve chvíli, kdy jsem měl děti a rodinu, se můj život výrazně vyrovnal. Začal jsem se jinak dívat jak na squash, tak na život obecně. Výhry pro mě samozřejmě pořád hodně znamenaly, ale naučil jsem se mnohem lépe zpracovávat i porážky, protože jsem měl v životě ještě něco dalšího, co mě naplňovalo a dělalo šťastným. Tenhle odstup mi pomohl snáz se přes neúspěchy přenést a zaměřit se na pozitivní věci, které mi v důsledku pomohly ve výkonnosti.“

NIKOLA KUČEROVÁ

předsedkyně Komise sportovců ČOV, olympionička



„Určitě ve škole. Přesto, nebo právě proto, že jsem měla od 5. třídy individuální studijní plán (a i předtím jsem ve škole hodně chyběla), byla jsem asi vždycky docela studijní typ. Nebo spíš jsem byla hodně

zvědavá. Ne že bych měla samé jedničky, ale dokázalo mě nadchnout hodně věcí a občas jsem si brala na gymnáziu předmět navíc, protože jsem se prostě nedokázala rozhodnout. Díky skvělým učitelům humanitních oborů mě to nakonec nasměrovalo na historii, kde mi i na vysoké škole navíc dali individuální studijní plán. Strašně mi vyhovovalo střídání dvou světů – klidnou historii, která mě hodně formovala jako člověka a nikdo tam nic nevěděl o sportu, a dravý sport v převážně mužském kolektivu. Prostředí vysoké školy mě hodně kultivovalo, pomáhalo mi udržovat si přehled a myslím, že i díky tomu mě bavil sport tak dlouho. Je těžké vybrat jednu oblast. Myslím, že to nejdůležitější je vždycky rodina. Já měla to štěstí, že mě moje rodina ke sportu nejen přivedla, ale hlavně mě v něm podporovala, a možná někdy i pushovala ve chvílích, kdy jsem neměla tolik motivace. Když je člověk mladý, chodí do školy a jeho kamarádi mají spoustu času na jiné aktivity, než je sport, je někdy náročné se odlišovat a nemoci zažívat to stejné, co vrstevníci. Ale my to měli doma vždycky jasně dané a já to brala tak, že prostě je trénink a já tam jdu. Spoustu let jsem v létě vlastně trpěla a pamatuji si na ten pocit na jaře, kdy jsem byla ve stresu, že teď přichází ta část roku, kterou nemám ráda. Čistá dřina a spousta tréninků, které prostě zábava nejsou. Ale patřilo to k tomu a i tím, že jsem byla součástí většího oddílu, mi to nepřišlo tak divné. Na trénink a na soustředění jezdili všichni, tak já taky! A měli jsme výbornou partu. Navíc se mnou sportoval i starší brácha, takže to prostě bylo dané a makalo se. Díky tomu jsem u toho vydržela. V pubertě je to opravdu zásadní.“

□

**CESTA K ÚSPĚCHU VEDE
PŘES TRVALÉ HODNOTY
A FAIR PLAY.**

FOSFA
Life Science



GENERÁLNÍ PARTNER
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2020 - 2028

Neviditelná mapa hry

Je úplně jedno, jestli hraješ fotbal, basket, hokej nebo volejbal. Míč je sice v každé hře jiný, prostor různý, pravidla rozdílná. Ale hra v hlavě funguje pořád stejně. Když si odmyslíme emoce, hesla na plakátech a věty typu „musíme chtít víc“, zjistíme jednu prostou věc: týmové hry fungují na velmi podobných principech. A když se některý z nich porouchá, je to vidět okamžitě. V pohybu, v zaváhání, v tom zlomku vteřiny, kdy se třeba něco mělo stát - a nestalo.

TEXT: ZDENĚK HANÍK, SPOLUPRÁCE ONDŘEJ FOLTÝN

Právě o tom jsme si celý minulý rok povídali u jednoho kulatého stolu. Sedávali u něj „velcí kluci“, někdy i velké holky, ze světového sportu, univerzit a míst, kde se přemýšlení bere vážně. Zajímalo nás, jak funguje hlava hráče. A čím déle jsme se kolem toho stolu setkávali, tím jasnější bylo, že nejde o jednoduchou odpověď. Že hledíme do zvláštního prostoru, kde se potkává pohyb s myšlenkou, instinkt s učněním, klid s chaosem. Dovolili jsme si ten prostor

Protože hra není součet. Hra je plynoucí rozhodování. A za rozhodnutími je herní mozek.

Ovšem hráč ve hře nemá čas přemýšlet. Nemůže se zastavit a přemítat: „Tak teď mám tři varianty řešení, kterou vyberu?“ Hráč vidí, cítí a bleskově jedná. A často dřív, než si vůbec stačí uvědomit, proč zvolil právě tohle řešení. Právě tady se láme chleba. Právě tady vzniká rozdíl mezi tím, kdo hru jen hraje, a tím, kdo ji skutečně řídí.

„KREATIVNÍ HRÁČ NENÍ ANARCHISTA. JE TO ČLOVĚK, KTERÝ MÁ V HLAVĚ POŘÁDEK, A DÍKY TOMU SI MŮŽE DOVOLIT PŘEKVAPOVAT, UDĚLAT NĚCO NEČEKANÉHO NEBO SI NĚCO VYZKOUŠET.“

pojmenovat jako psychoprostor šampionů. Setrváme u něj i nadále celý letošní rok, ale teď je čas na malé shrnutí, a tentokrát bez diskutujících.

Tak tedy postupně jsme odhalovali, že hra není jen součet běhů, přihrávek a střel. Zlepšíme kondici, techniku, sehranost - a ono se to nějak dostaví. Jenže nedostaví.

Moderní hra je navíc dobře maskovaný zloděj. Krade čas, krade prostor, krade pohodlí. Ne proto, že by byl zlomyslný, ale protože se vyvíjí. Všechno se neuvěřitelně zrychluje. A kdo tomu nepřizpůsobuje hlavu, zůstane pozadu.

Jedna věc se v celé sérii kulatých stolů ukázala naprosto jasně: **instinkt není ne-**

přítelem myšlení. Instinkt je skryté myšlení těla, které už nepotřebuje mluvit nahlas, prostě rozhoduje nezávisle na naší vůli - na tom, co chceme. Je to myšlení, které se za léta tréninku a hry přesunulo někam hlouběji. Pod hladinu vědomí.

To, čemu říkáme cit pro hru, není magie. Je to paměť. Zkušenost. Opakování. Tisíce situací, které si tělo i hlava pamatují dřív, než přijde čas o nich mluvit.

A herní vidění? Nemá nic společného s ostřejším zrakem. Jde o **lepší čtení**. Špičkoví hráči nevidí víc než ostatní, ale vidí jinak. Nepřilepí se očima k míči, ale vnímají prostor. Skenují, používají periferní vidění, skládají si v hlavě mapu hřiště. Díky tomu působí, jako by byli pořád napřed. Nejsou. Jen vědí o chvilku dřív.

A rozhodování? Ve sportu neexistuje nikdy dokonalé řešení. Existuje jen

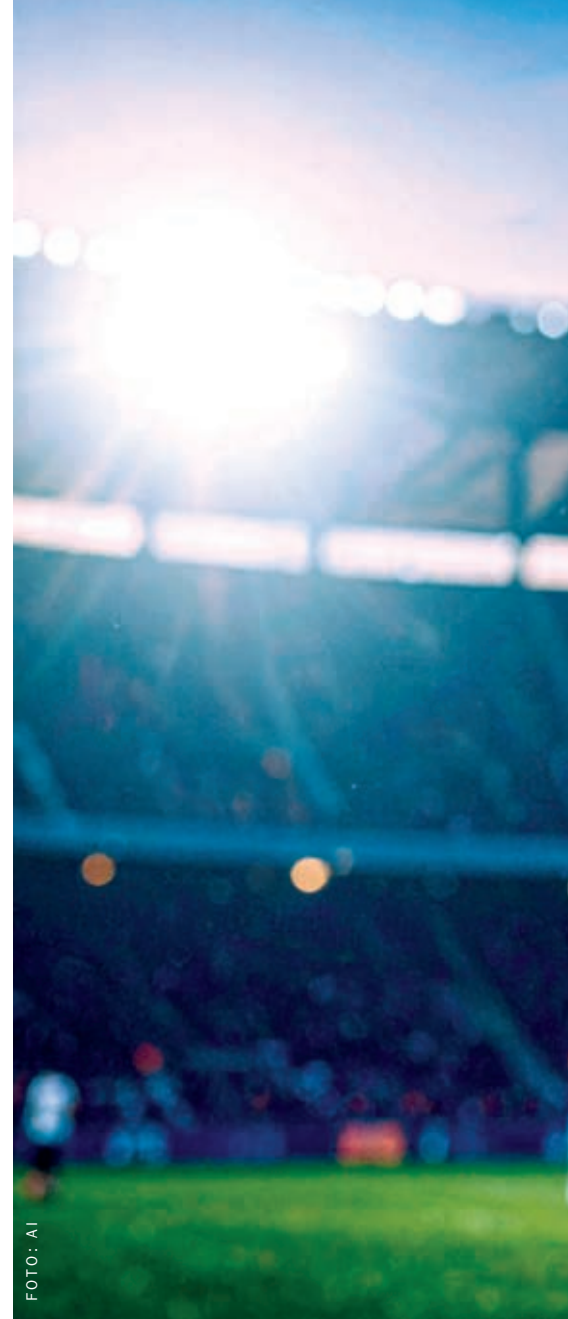


FOTO: AI



řešení včas. Informace ve hře jsou neúplné, čas krátký a klid na rozmyšlenou žádný. Proto se hráč opírá o jednoduchá pravidla, mentální zkratky, první použitelný nápad. A čím je zkušenější, tím častěji je ten první impuls také ten správný. „Nemysli, hraj,“ zaznělo u diskusního stolu mnohokrát. Ne jako výzva k hlouposti, ale jako důvěra v to, co už je dávno natrénováno. Co tvoje hlava ví bez nápovědy.

A tolik diskutované slovo **kreativita**? Tady jsme si to taky vyjasnili. Nevzniká z chaosu bez hranic. Vyrůstá ze svobody **uvnitř principů**. Trenér, který chce řídit

každou akci na hřišti, kreativitu dusí. A naopak trenér, který nastaví rámec a nechá hráče rozhodovat, kreativitu nechá růst. Kreativní hráč není anarchista. Je to člověk, který má v hlavě pořádek, a díky tomu si může dovolit překvapovat, udělat něco nečekaného nebo si něco vyzkoušet. Nečekané akce hru zdobí, i když úspěch není stoprocentně zaručen.

Paměť se ukázala také jako důležitý, a přitom možná nedoceněný hráč. Pracovní paměť je malá, křehká, snadno zahlcená. Ve hře udrží jen pár věcí. Proto ti nejlepší plejeři nehrají s hlavou plnou instrukcí. Hrají z dlouhodobé paměti,

z automatizovaných vzorců. Čistá hlava není prázdná hlava. Je to hlava, která ví, kam sáhnout, a zbytek pustí.

A pak je tu chaos. Živá hra. Nepředvídatelná. Neustále se mění. Řešením není dokonalý plán, ale **schopnost se přizpůsobit, schopnost přepnout**. Opustit plán A, zpomalit, zrychlit, změnit rytmus. Trénink proto nemá být jen opakováním, ale řízeným chaosem, ve kterém se hlava učí orientovat.

Všechno tohle drží pohromadě jedna věc: **pozornost**. Světlo met mysli. To, kam hráč svítí, to, kam hráč vidí. Ale i to, co zůstane ve tmě, rozuměj mimo →

INZERCE

innogy
energie českého sportu



/ Powered
by MVM



OFICIÁLNÍ PARTNER 2025 - 2028



Volejbaloví reprezentanti zažili stavy flow při tažení za čtvrtým místem na mistrovství světa, neminulo je ocenění pro nejlepší kolektiv v anketě Sportovec roku

FOTO: PROFIMEDIA.CZ

pozornost, jako by neexistovalo, protože to teď pro aktuální rozhodnutí není podstatné. Koncentrace není křeč. Je to přítomnost. Umění vracet se k úkolu, když hlava utíká k chybě, k myšlenkám na výsledek místo na aktuální situaci. Pozornost se nepěstuje v tichu. Trénuje se v pohybu. V šumu. V tlaku.

A taky jsme při našich diskusích narazili na dva zvláštní, skoro až mystické stavy, které každý trenér i hráč zná: **flow a clutch**.

Flow je chvíle, kdy hlava konečně přestane překážet. Tělo jede samo, rozhodnutí přicházejí bez námahy, čas se rozpouští. Flow není zázrak. Je to odměna za poctivou práci, jejímž výsledkem jsou zautomatizované návyky.

Clutch je opak v pocitu, ale ne ve výsledku. Tlak je cítit v každém nádechu. Víte, že jde o všechno. A přesto dokážete podat výkon, na který si jindy netroufnete. Flow plyne. Clutch bolí. Velcí hráči potřebují obojí.

A nakonec jsme se podívali ještě o patro výš k **metakognici**. To je schopnost všimnout si, co se mi děje v hlavě. Uvě-

domit, a hlavně přiznat si pravdu, když ztrácím fokus. Když panikařím. Když příliš tlačím na pilu. A něco s tím udělat. Metakognice je vnitřní kouč. Řídící věž. Díky ní hráč není otrokem emocí ani automatismů. Dokáže se vrátit. Resetovat. Zjednodušit. Zůstat ve hře.

Tím se kruh uzavírá. Mistrovství ve sportovních hrách není jen o svalech. Je taky o hlavě, která ví, kdy mlčet a kdy převzít velení. Čtení hry, paměť, pozornost, rozhodování, intuice, kreativita, flow, clutch i metakognice nejsou oddělené kapitoly. Jsou to vrstvy jednoho živého systému.

A trenér? Ten není jen učitel techniky. Je **architekt prostředí**, ve kterém se hráčská hlava formuje. Nenapovídá každé řešení. Učí vidět, chápat a rozhodovat. Dává rámec, ale sundává ruce z ovladače. Protože hra patří hráčům. A tak pokud si z celé téhle cesty máme odnést jednu jedinou větu, necht' zní takto:

Nohy a ruce hrají to, co hlava už dávno předem ví.

A na závěr, jako tradičně tři inspirace:

TŘI INSPIRACE

1. Hra není součet pohybů, ale souvislé rozhodování. Ve hře není čas přemýšlet, jen vidět, cítit a jednat. Rozdíl mezi hráčem, který hru „hraje“, a tím, který ji řídí, vzniká v hlavě: v rychlosti čtení situace a volbě řešení včas.

2. Instinkt, paměť a kreativita nejsou magie, ale výsledek učení. „Cit pro hru“ je skryté myšlení vybudované zkušeností. Špičkoví hráči nehrají z instrukcí, ale z dlouhodobé paměti a automatizovaných vzorců. Kreativita pak vyrůstá ze svobody v rámci principů, ne z chaosu.

3. Pozornost a metakognice drží výkon pohromadě. Pozornost je světlo mety: kam svítí, tam se hraje. Flow i clutch jsou jen různé způsoby, jak hlava zvládá tlak. A metakognice? To je vnitřní kouč, díky němuž se hráč dokáže vrátit, zjednodušit a zůstat ve hře.

□

ALFA ROMEO 75

Model, s nímž se nikdo nemazlil!



klassik

NAVÍC:

- VÝSTŘEDNÍ RETRO
Chevrolet SSR
 - ZACHRÁNĚNÝ UNIKÁT
MTX 160 RS
 - TVŮRCE SLAVNÝCH FERRARI
Designér Leonardo Fioravanti
- Celkem 100 stran legendárních vozů

PRÁVĚ V PRODEJI

Aktuální i starší vydání kupujte na
ikiosek.cz/autotipklassik



PRO SNADNÉ OBJEDNÁNÍ

Právě v prodeji

K dostání
v knihkupectvích
a online

JÁ68

OSOBNÍ ZPOVĚĎ
největší sportovní **LEGENDY**



Objednejte si JÁ68 na oficiálním
eshopu a soutěžte o podepsané
hokejky, dresy nebo brusle

V prodeji na webu

ja68.cz

