

# COACH

**Spot**

magazín vydávaný  
ve spolupráci s Českým  
olympijským výborem



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

Tento výtisk je samostatně neprodejný

„Dokážu  
makat pro  
závodníka.“

**Tomáš Bank**

Lyžařský trenér olympijské vítězky Ester Ledecské

**SPECIÁL**  
Trenér roku  
2018

„Na prvním místě je  
osobnost hráče jako  
člověka.“

**Ronen Ginzburg**

Trenér mužské basketbalové reprezentace



**iSport.cz**

**POŘÁDÁ 1. ROČNÍK**

# **Superlife závody**

PRESENTED BY

 **Columbia**



**16. 3. Praha Milíčovský les**

Přihlaste se na [www.superlifezavody.cz](http://www.superlifezavody.cz)

**can-am**



**Auto Podbabská**



**SKODA**



# COACH

COACH. Měsíčník. Ročník 4., číslo 3,  
vychází 5. 3. 2019.  
Samostatně neprodejně,  
vychází jako příloha deníku SPORT.  
Adresa: 170 00 Praha 7, Komunardů 1584/42,  
e-mail: magazinsport@cncenter.cz,  
www.isport.cz,  
telefon: po předvolbě +420 225 97  
volte linku 5275,  
Redakce – linka 5111.

Šéfredaktor: Lukáš Tomek,  
vedoucí redaktor: Petr Schimon,  
grafici: Dagmar Šenfeldová, Jaroslav Komolý,  
autor grafické úpravy: Milan Jaroš,  
redakční rada: Michal Ježdík, Filip Šuman,  
Zdeněk Haník, Michal Barda,  
inzerce: Jan Nassir (7338),  
jan.nassir@cncenter.cz,  
ředitel inzerce: David Šaroch (7227),  
kontakt na inzertní poradce: linka 7512,  
marketing: Erika Hettešová (7454),  
ředitel výroby a distribuce: Libor Berka (7283).

Vydává: CZECH NEWS CENTER a.s.,  
Komunardů 1584/42, 170 00 Praha 7,  
IČO: 02346826  
Generální ředitelka: PhDr. Libuše Šmuclová.  
Rozšiřují společnosti PNS a.s.  
Tiskne: EUROPRINT a.s.,  
ISSN 2464-6865.

Registrace MK ČR E 24243.  
Nevyžádané rukopisy, fotografie  
a kresby se nevracejí.  
Redakce nezodpovídá za obsah inzerátů.  
Publikování nebo jakékoli jiné formy dalšího  
šíření obsahu časopisu COACH  
jsou bez písemného souhlasu vydavatele  
zakázány.  
© CZECH NEWS CENTER a.s.

TERMÍN UZÁVĚRKY: 26. 2. 2019  
TITULNÍ SNÍMEK: HERBERT SLAVÍK  
VE SPOLUPRÁCI:



## Tým není jen součtem jednotlivců

FOTO: SHUTTERSTOCK.COM

Pokoušeli jste se někdy při vyhlásování sportovce roku poctivě přemýšlet, jak správně určit hranici mezi individuálními a kolektivními sporty? Česká trenérská akademie ČOV to učinila, a vyšel ji odlišný názor než novinářům v anketě o Sportovce roku. Než tento úhel pohledu poodhalíme, musím začít od toho nejpodstatnějšího, totiž že poprvé za tři roky existence měsíčníku Coach držíte v rukou číslo, které je zaměřené výhradně na jedno téma: slavnostní večer vyhlásování Trenéra roku.

Trenérský cech si zaslouží, abychom veřejnosti důkladně představili vítěze ankety, které zase volí jen a jen trenéři. Pak jsou tu ale také ti, kteří mají za své celoživotní dílo nárok na to, aby na ně zasvítla světla reflektorů, když už jsou většinou ve stínu svých slavných svěřenců. Takové osobnosti zařazuje ČOV již sedm let do trenérské Síně slávy. O těch všech je především toto číslo.

A teď už ke zmíněnému rozdílu mezi kolektivními a individuálními sporty. Tak tedy proč nesdílíme vnímání novinářské ankety Sportovec roku? Protože skutečný týmový výkon je stav, kdy jednotliví hráči fungují jako orgány lidského těla – v naprosté závislosti jednoho na druhém a to, dlouhodobě a nepřetržitě. Kde je výkon zpravidla vázán na společný předmět ve hře (míč nebo puk), kde hráči působí v různých vzájemně provázaných sociálních i herních rolích, kde zkoordinované vnímání, citění a rozhodování jednotlivců spojené v harmonickou jednotu je v hlavní roli a klíčovým předpokladem k úspěchu.

Tenisový tým anebo i třeba tým skokanů na lyžích je ale něco jiného. Může klidně

fungovat tak, že se sportovci vůbec během roku nestýkají a potkají se dva dny před klíčovou akcí a každý stojí na kurtu či skokanském můstku sám za sebe naprosto nezávisle na ostatních, a to dokonce i když budou mimo soutěžní arénu v naprosto antagonistickém vztahu. Každý za sebe odvede nejlepší profesionální výkon, každý za sebe zvítězí nad soupeřem či soupeři a dohromady to vytvoří týmový úspěch. Ale to není týmový sport!

Pokud vám toto vysvětlení ještě nedostačuje, pak poslední jasná hranice mezi individuálním a kolektivním je v tom, že týmový sport je jen takový, který se nedá provádět v žádné formě jako individuální. Netvrdím, že úspěch individuálního sportovce má menší či větší cenu než úspěch týmu, ale jsou to nesrovnatelné kategorie a Česká trenérská akademie má v tomto směru jasno: týmový výkon není jen součtem individuálních výkonů, ale něco víc. Z toho důvodu se už druhým rokem hodnotí jak nejlepší trenér v individuálním, tak týmovém sportu.

Myslím, že je to tak dobře. A teď už se v klidu začtete do zajímavých odpovědí Tomáše Banka a přečtením vzdejte i vy hold těm, kteří jsou majáky české odbornosti.

### Zdeněk Haník

bývalý trenér volejbalové reprezentace a předseda České trenérské akademie ČOV





# Trenéra nejvíc vychová dobrý závodník

TEXT: ZDENĚK HANÍK

Málokterý sportovní výsledek vyvolal takový šok jako loňské vítězství „rodilé“ snowboardistky Ester Ledecké v olympijském super-G. Stojí za ním i skromný a citlivý muž s trochu tvrdší slupkou, ošlehaný jesenickým větrem, který toho v lyžování má za sebou dost a kolem velkého úspěchu vždy pouze kroužil. Letos ho Unie profesionálních trenérů ČOV zvolila jako trenéra roku v oblasti individuálních sportů.  
Jeho jméno je **Tomáš Bank**.





Tipsport  
HC GENETICS  
INVEST

POC  
POC

MON  
AUIE

ER

ER

ER

ER

ER





FOTO: JAN MALÝ/ČOV

Jezdil na lyžích odmala. Jeho otec pracoval v Olšanských papírnách a nedaleko od Starého Města měli podnikovou chatu Olšanka, kde trénoval o víkendech. Potom postavili vlek šest kilometrů od bydliště. Takže mladší bratr Ondřej, slavný český reprezentant, už to měl odmalička doslova za barákem a začal tam jezdit každý den. Otec Tomáše a Ondry byl sice běžkař, ale sjezdové lyžování se mu líbilo víc. Matka je mistryní republiky v plavání. Tomáš vystudoval Fakultu sportovních studií v Brně.

**Jaké je to trénovat dvojnásobnou olympijskou vítězku?**

„Je to těžší než trénovat normální holku, která byla ještě před rokem ´jenom´ mistryně světa na snowboardu. Pokud jde o Ester, občas budu odpovídat opatrně. Často čelím kritice, že někde něco řeknu. Už si připadám jak fotbalista, protože pořád přemýšlím, co můžu odpovědět, jestli jim to bude vadit, nebo ne, protože situace kolem Ester je opravdu složitá.“

**Není to kruté, být ve stínu takového obrovského úspěchu? Ani medaili nedostanete. Trenér Hlinka, byl po vítězství v Naganu v první linii a vy ne.**

„To je úděl trenérů u individuálních sportů. Trenér není tak klíčový jako v kolektivních

sportech. Byl jsem na to zvyklý s Ondrou a myslím, že jsem se před ty kamery dostal až dost.“

**Řekněte mi, jaký cítíte rozdíl mezi tím trénovat muže a ženy?**

„Ten rozdíl je obrovský. Zprvė vztah je jiný. Muži jsou spíš parťáci a vymýšlí to spolu. Chlapi jsou trošku ješitní a mají na všechno víc názorů než holky. Takže k rozhodnutí musí docházet v určitém konsensu. Kdežto holky víc vyžadují vedení. Člověk opravdu rozhodne velmi často za ně. Ale v mém případě je to konsensus se všemi lidmi kolem.“

**Nedávno jsem se dopustil kontroverzního výroku, že ženy chtějí remizovat. Jak byste se k tomuto názoru stavěl?**

„Ve vztahu k ženám jsem v podstatě feminist. Takže bych je bránil. Ale na druhou stranu myslím, že mužský sport je úplně někde jinde než ženský.“

**V tom jsme zajedno, ale v čem je podle vás ten rozdíl?**

„Když to budeme brát čistě marketingově a jako trh, tak si myslím, že mužský sport je daleko zajímavější pro diváky. Tím pádem generuje i větší zisk. A pocitově? Jediný ženský sport, na který se dívám radši než na mužský, je plážový volejbal.“

**Ale to je možná kvůli ženským postavám?**

„Ani nevím. (smích) Je to hezké, no.“

**Upřímně mi řekněte, jakou máte trenérskou přednost.**

„Asi dokážu pochopit, že závodník je číslo jedna a v týmu se všechno dělá pro to, aby byl středem činnosti. Prostě dokážu makat pro závodníka.“

**A slabina?**

„Vzhledem k tomu, že jsem cholerik, občas někdy něco řeknu dřív, než bych to měl říct. Anebo než si to rozmyslím.“

**I k závodníkovi a závodnici?**

„Asi ano. Je mi to občas vyčítáno.“

**Jaké je vaše nejsložitější a nejtěžší trenérské rozhodnutí, kterého si nejvíce ceníte?**

„Vážně nevím. Jsem takový intuitivní člověk. Dost často musím pomáhat v rozhodnutí závodníkům, protože například Ondra i Ester jsou extrémně nerozhodní... Rozhodnutí vždycky odkládají a musel jsem je přesvědčovat, že rozhodování bude stejně těžké i za půl hodiny jako teď. Říkal jsem jim: Rozhodněte se hned, alespoň budeme mít víc času.“

**Ale neřekl jste mi, které rozhodnutí bylo to, řekněme, osudové?**

„Když se vrátím k olympijské medaili, zásadní rozhodnutí například bylo, že se

**TOMÁŠ BANK****Narozen:** 16. 8. 1976**Lyžařská kariéra:** závodil do roku 2000, specializoval se na slalom a obří slalom, jeho nejlepším výsledkem bylo 30. místo na univerziádě v obřím slalomu**Trenérská kariéra:** 15 let vedl historicky nejlepšího českého sjezdaře, bratra Ondřeje Banka. Po ukončení jeho kariéry v roce 2016 dohlíží (spolu s Ondřejem) na lyžařskou kariéru Ester Ledecké.**Největší úspěchy – s Ester Ledeckou:**

olympijské zlato v super-G (2018).

**S Ondřejem Bankem:** na ZOH 5. místo v obřím slalomu (2014), 6. místo v kombinaci (2006), 2x 7. místo v superkombinaci (2010, 2014), na MS 5. místo v superkombinaci (2011), 6. místo v kombinaci (2001), 7. místo ve sjezdu (2015), v SP 3. místo v superkombinaci (Beaver Creek, 2007) a kombinaci (Kitzbühel, 2015), 1. místo týmová soutěž (finále SP v Ga-Pa 2010).**Různé:** český Trenér roku 2018 v kategorii individuálních sportů

nebudeme snažit absolvovat sjezd. Protože Ester by bývala ráda stihla všechno. V tomto případě jsme se rozhodli zavčas, víc než dva měsíce před olympiádou, že to nebudeme zkoušet. Rozhodnutí bylo správné v tom, že jsme se opravdu osvobodili. A myslím si, že to bylo, vzhledem k tomu největšímu, co jsme kdy dosáhli, asi klíčové rozhodnutí.“

**Bylo to vaše rozhodnutí, nebo konsensus?**

„Vždycky je to konsensus. Já nejsem direktivní trenér. Navíc tam mám s sebou bráchu a ještě tam je matka Zuzana a otec Janek, takže k tomu jsme došli společně.“

**Kde v týmu je úloha bratra Ondřeje?**

„Vždycky přijede až na závody. My tam jedeme třeba několik dnů předem. Trénink je tudíž na mně a ve chvíli, kdy začnou závody, on se stává tím člověkem, který dává poslední rady. Sedí s Ester na startu. Já už jsem dole a dávám informace, jak vypadá trať, kde jsou kritická místa, a Ondra to studuje z televize. V podstatě určuje poslední linii, kudy se pojedou.“

**Ty informace od vás jdou Ondřejovi, nebo jí do uší?**

„Ester nemá vysílačku, takže musí být poblíž někomu, kdo ji má.“

**Ondřej s ní je do poslední chvíle před startem?**

„Na olympiádě to bylo tak, že s ní byl u televize v team hospitality, což bylo úplně na vrcholu kopce. Měla startovní číslo 24, po patnáctce odjela a Ondra tam zůstal. Bezprostředně před startem s ní je už jenom servisman.“

**Takže před startem už s ní nemá trenér kontakt? Jak dlouho je to časově?**

„Deset minut, čtvrt hodiny.“

**A servisman jí případně něco pomůže?**

„Servisman je její bývalý trenér. Je ten poslední člověk a často dost důležitý v jejím uklidňování. S holkami to poměrně dobře umí, dokáže Ester uklidnit a dát jí to poslední pomazání. V tomto je dobrý. A když je krize, docela často zasahuje. Zná ji nejlíp.“

**Kdy Ester dostane poslední taktické pokyny a kdy už jen poslední emocionální povzbuzení?**

„Záleží, jak se ta situace vyvíjí. A záleží také, kolikátka má. Stalo se letos, že měla trojku, a tam jdou poslední pokyny těsně před startem.“



INZERCE



# OPENING WEEKEND

## pátek 29. 3.

19:00	Olympia Blansko	: Hroši Brno
19:00	Draci Brno	: Technika Brno
19:00	Eagles Praha	: Nuclears Třebíč
19:00	Arrows Ostrava	: Skokani Olomouc

## sobota 30. 3.

12:00	Kotlářka Praha	: Tempo Titans
14:00	Skokani Olomouc	: Arrows Ostrava
14:00	Hroši Brno	: Olympia Blansko
14:00	Třebíč Nuclears	: Eagles Praha
14:00	Technika Brno	: Draci Brno

## neděle 31. 3.

14:00	Tempo Praha	: Kotlářka Praha
14:00	Třebíč Nuclears	: Eagles Praha

Doprovodný program, akce pro děti, občerstvení, ohňostroj.

[www.baseball.cz](http://www.baseball.cz)  
[extraliga.baseball.cz](http://extraliga.baseball.cz)  
[#baseballczech](http://#baseballczech)





**Ty jdou i od trenéra?**

„Ty jdou od všech. Týmy fungují tak, a my také, že se rozestaví trenéři po trati a každý dává informaci z té svojí části. Spolu pracujeme navíc se Slovinci a Kanadány. Pozic na trati je někdy i deset, protože sjezdy jsou dlouhé. A takhle jedeme shora dolů, takže Ester dostane takový mezinárodní report. Ondra tyto informace porovnává s reportem, který má v televizi, a poslední pokyny dá tedy on, protože tam je s ní.“

**Ve volejbalu jsem dělal taktickou poradou předcházející den. V den zápasu už jsem v šatně mluvil jenom minutu a spíš emocionálně. Máte to takto rozplánované?**

„Ondra nikdy nemluví emocionálně. Já ano, jsem přesně ten emocionální typ, ale moje role je spíš v tréninku. Daleko víc než v závodě. Tam mám důvěru v bráču a vím, že Ester mu hrozně věří pro to, co je za ním. Taktika se stanovuje samozřejmě také, ale u videa. Co se týká hecování, nebo nějak ji nakopnout, to moc neděláme. Ona se strašně ráda soustředí a chce mít klid, takže nějaké natrhni jí prdel tam neprobíhá.“

**Co má a nemá podle vašeho názoru trenér skutečně v moci?**

„V lyžování asi nic moc, protože závodník tam stojí sám a může se sám i zabít. Jasně, nebezpečí hrozí i v jiných sportech, ale tady hrozí opravdu blbě zranění. To je další



FOTO SPORT: BARBORA REICHOVÁ

faktor, který do toho vstupuje, a člověk musí převzít odpovědnost sám za sebe. Vždycky říkám, že trenér se musí snažit hlavně to neposrat. Protože může udělat mnoho chyb. Může do negativna spousta věcí pokazit, například že předá nějaký blbý pokyn. Nebo se nám také letos stalo, že Ester pokynů nerozuměla, takže najela branku určitým způsobem, protože to špatně pochopila. Myslím si, že to dost

ovlivnilo tuto sezonu. Protože ještě před třemi týdny byla do desítky, zajela super výsledek v Cortině, byla osmá a vypadalo to, že je všechno na vzestupné cestě.

A pak, po onom nedorozumění v reportu, špatně najela bránu, spadla a od té doby se řetězí problémy, které máme.“

**A samozřejmě klesá důvěra?**

„Důvěra a také sebedůvěra, když člověk třikrát spadne. Ondra je dobrý analytik,

Zlatá sestava z korejské olympiády: zleva fyzioterapeut Jakub Marek, snowboardový kouč Justin Reiter, šampionka Ester Ledecká, servisman Petr „Olsen“ Kouřil a lyžařský trenér Tomáš Bank. Za úsměvy stály triumfy v paralelním obřím slalomu na prkně a senzační super-G na lyžích.





FOTO: PROFIMEDIA.CZ

ale občas má problém přesně se vyjádřit. A teď je otázka, jestli ona to špatně pochopila, nebo on to blbě řekl. Ale trenér to asi musí říct tak, aby to svěřenec pochopil.“

**Když se stal ten malý olympijský zážrak a Ester vyhrála o setinu, věřil jste v tom momentu na vyšší síly?**

„Ondra byl mnohokrát velice blízko nějaké medaile a vždycky se to - ne posralo, byl třeba pátý - ale dost často měl smůlu.

Na Hrách s Ester jsem si řekl, že se to všechno vrátilo. Myslel jsem zrovna i na Ondru. Takže ano, věřil.“

**Co všechno má vliv na výkon?**

„V lyžování je faktorů strašně moc. Když pomínu ty, které jsou ve všech sportech, jako je například kondice, tak u nás je to ještě počasí, startovní číslo, protože trať se během závodu mění, a samozřejmě lyže, materiál. To je ohromný faktor, speciál-

ně v rychlostních disciplínách, i v těch technických. Každý trénink je testování. Trénujeme závodníka a zároveň hledáme pořád, pořád lepší materiál. A to nejsou jenom lyže, ale i boty, vázání. A to všechno musí fungovat dohromady. Do toho ještě aerodynamika, tedy kombinéza. A když to nefunguje, tak to nejde. Člověk může být v sebelepší formě, sebelíp trénovaný, ale když to... jak to říct... Sebevědomí roste s materiálem. Když má člověk pod nohama něco, co mu funguje, na co se může absolutně spolehnout, pak si samozřejmě víc věří. S lyžemi je to fakt složité. Člověk musí mít štěstí a v našem případě jsme ho měli na olympiádě. Je zajímavé, že lyže, na kterých Ester vyhrála, nikde jinde nejdely. Jenom tam.“

**A co ovlivňuje výkon z hlediska psychiky?**

„Tak třeba, že je brána postavena blízko sítě a závodník se najednou z ničeho nic bojí této jediné brány tak, že není schopen ji projet správně. Musí do toho dát sto procent, ale když ho obava brzdí, tak to udělá jen na padesát procent, i kdyby se jakkoli snažil. Prostě brána se dá projet jediné tak, že člověk dá všechno, co umí. Ale když je svázaný obavami, jede trošku víc vzadu, zamáčkne ho to a už to není ono. Takových závodníků je plno a zvlášť v ženském lyžování.“

**Jak dlouhodobě motivujete závodníky?**

„Ester nemusím motivovat. Na vrcholové úrovni mají závodníci, podle mě, o motivaci postaráno. Vždy jsem dělal s těmi, kteří byli super motivovaní. Ester můžu motivovat tím, že jí řeknu: Za dva dny si zajezdíme slalom. Ona najednou začne skákat půl metru do vzduchu a je nadšená, i když to třeba nepotřebujeme, protože slalom jezdíme jenom pro zábavu. Potěší ji, že odejde ze stereotypu. A co se týká mých dětí, tam je spousta možností, jak je motivovat. Mám syna, který je na lyžích relativně úspěšný v rámci Česka. Jezdí do první pětky ve své kategorii, občas vyhraje, občas je na bedně. U něho samozřejmě vidím, že když se mu daří, tak ho to motivuje samo. A když se mu nedaří, tak ho člověk holt musí nutit. V zimě trénuje dobře, ale když přijde letní kondiční příprava, tak to prostě nefunguje. Nedokážu v podstatě vymyslet, aby trénoval sám od sebe, aby se do toho zakousnul a aby si uvědomil, že v zimě pak... Dneska třeba brečel, protože spadl v druhé bráně, a já říkám: Mates, prostě to tak je - jestli se chceš ušetřit těchto stavů, musíš v létě →



víc trénovat, to už teďko nedoženeš. Pak mám dceru, která je obrovsky talentovaná na sport, a tam stačí maličko. Třeba jenom řeknu: Kdo bude první tam u toho sloupu? A ona okamžitě vystřelí, protože je sportovec tělem i duší.“

**To znamená, že věříte víc vnitřní motivaci?**

„Asi ano. Závodník musí mít svoji motivaci zevnitř. Ale já jsem měl to štěstí, že jsem měl skvělé závodníky, motivované.“

**Máte nějaké trenérské krédo?**

„Ano, ale to už jsem říkal. Trenér se nemá nikdy stavět před závodníka. Zájmy trenéra nemají nikdy převládat. Tím se řídí celý život.“

**Co zásadně ovlivnilo váš trenérský pohled? Co, kdo?**

„Vždycky jsem chtěl dělat trenéra. Nevím proč. Přišlo mi to atraktivní, dnes tomu moc nerozumím, abych pravdu řekl. Ale tenkrát, když jsem byl mladý, mi to přišlo jako super povolání. Udělal jsem to Brno (fakulta sportovních studií), ale tam jsem se toho moc nenaučil. Měl jsem nějaké zkušenosti ze svojí kariéry plus to, co jsem se naučil ve škole, a začal jsem trénovat juniory. A myslel jsem si, že toho hodně vím. Ale dělal jsem to i tenkrát poměrně poctivě, i když blbě. Podle mě trenéra vychová dobrý závodník. Až když dostane někoho výjimečného, na něm začne poznávat, o čem to je. Také se dostane na větší závody, tam pak vidí jinou kvalitu, jiné dobré trenéry. Podle mě je důležité trefit dobrého závodníka, aby se člověk dostal z české kotliny a viděl také něco jiného.“

Byl v minulosti na české poměry úspěšným závodníkem a poté převzal po otci trénování svého výjimečného bratra Ondřeje. Díky pili a zapálení se stal trenérem s aktuálně největšími zkušenostmi se světovým alpským lyžováním. Je velice zdatný organizátor a snaží se řešit i ty nejmenší detaily. Velice často ale na poslední chvíli, a díky tomu je i skvělý improvizátor. Ve Světovém poháru se pohybuje téměř dvacet let a je mezi kolegy ze zahraničí uznávanou personou.

**Jak stojí v rovnováze odvaha a zodpovědnost, což jsou protipóly, protože odvaha je vydat se trošku všanc a zodpovědnost je mít vše pod kontrolou. Jak to funguje ve špičkovém lyžování?**

„To jste udeřil hřebíček na hlavičku, protože s tím teď bojujeme nejvíc. Ester

nikdy nespadla a myslela si, že to má pod kontrolou. A teď se dvakrát nebo třikrát stalo, že to pod kontrolou neměla, a došlo k uvědomění si rizika. Doteď si všichni mysleli, že je nesmrtelná, že dokáže vyhrát, když pojede na 70 procent. To je blbost, to nejde, tak dobrý nikdo není. A v současné době toto řešíme. I rodina si najednou uvědomila, že Ester může spadnout, a teď neví, jak s tím mají naložit, protože se o ni bojí. To je přirozený strach. Já také netoužím po tom, aby můj syn jezdil Světový pohár, protože nechci ty nervy zažívat, takže to docela chápu.“

**„Ester všechno dělá po svém. V tom smyslu, že třeba atletická abeceda, to by mělo být rozhybání, obratnostní věc - a ona to všechno dělá naplno, jako kdyby chtěla ve skippingu vyhrát mistrovství světa.“**

**V lyžování je riziko naprosto nezbytné?**

„Když se chce vyhrát, tak ano. Ale já si myslím, že když člověk jede naplno, je to bezpečnější, než když jede zadržene. Říkám, že když se jede naplno, tak naplno jedou všechny smysly a člověk je lépe připraven na krizové situace. A když naplno nejede, tak je to nebezpečnější, protože někde ubere, někde je později a nakonec spadne jenom kvůli tomu, že je pasivní. Třeba na skoku, když je závodník pasivní, jde většinou dozadu. Snažím se vysvětlovat všem, i předtím Ondrovi, že aktivita je bezpečnější než pasivita.“

**Ono to určitě platí i pro jiné sporty, ale vy jste to pěkně pojmenoval. Pracuje s vámi také mentální kouč?**

„Ne. Oni moc na psychology nevěří. A bohužel ani můj bratr. Já to vidím tak, že psychologem by měl být především trenér. Měli jsme psychology, třeba u Kryštofa Kryžla. Byl absolutní hvězdou z hlediska českého lyžování, akorát byl složitý. Když měl Kryštof problém, upínal se na blbosti, a psycholog místo toho, aby s ním řešil podstatné věci, ho v těch blbostech ještě utvrzoval a v tom divném fetišismu podporoval. A také se nakonec ukázalo, že

to byla blbost. Navíc si myslím, že největší problém lyžování z psychologického hlediska je faktor toho, že se člověk může zabít, ten hraje ohromnou roli. Můžu kohokoliv vyhecovat na výkon. Když běžec poběží, zavře oči a doběhne v laktátu 1 milion, a když ho dostatečně nahecuju, tak to dokáže. Ale lyžař? Pořád má před očima, že se může zabít. A to samé trenér. Poradím mu to či ono, a co když se zabije?! Tento faktor v mnoha sportech není. Samozřejmě jsou nebezpečné sporty, ale toto je vážně problematické. S Ondrou jsem to zažil mnohokrát.“

**Mám podobný názor pro svůj sport, že psychologové, pokud nerozumí hře, v něm nemají co dělat.**

„Přesně tak. To musí být lyžař, který závodně lyžoval, aby to mohl pochopit.“

**Zůstala Ester ještě normální holkou?**

„To ano, zůstala. Ale věci kolem ní se změnilly natolik, že ji to odvádí trošičku od podstaty věci.“

**Vycházíte lépe s Ester, nebo s jejím okolím?**

„Vycházím dobře se všemi. V rámci toho, že mě občas některé věci šileně štve, ale ve finále spolu všichni vycházíme dobře.“

**V čem je na Ester vidět váš rukopis?**

„Co se techniky týká, tak třeba v pojetí sjezdového postoje. To si myslím, že má hodně ode mě. Ale samozřejmě se tam v krizových situacích vrací staré věci, které jsem ji odnáučoval. Naučil jsem ji jezdit vlásenky ve slalomu, a to když ještě byla dítě. Už tenkrát jsem ji to naučil.“

**Promiňte, já nevím, co jsou vlásenky.**

„Ve slalomu jsou rytmické či otevřené brány, a pak jsou taky brány po spádnici neboli zavřené, to jsou vlásenky. Naučil jsem ji, jak to jezdit, a dodnes to funguje. To si Ester uvědomuje a sama mi to i řekla.“

**Jaké druhy talentů má?**

„Ona není mega pohybový talent. Nevím, jestli to je talent, ale má schopnost, že když jí něco nejde, tak to pořád zkusí dál a dál, až se to naučí a naučí se to hodně dobře. Největší přednost je její pracovitost. Ona má v sobě, nevím, kdo to do ní vštípil, asi rodina, že opravdu dokáže na sobě hrozně pracovat. A ohromná výhoda je, že ji ta práce baví. Každý trénink dělá s obrovským potěšením. Včetně nejtěžších tréninků, kdy někde hopsá na schodech. To je alfa a omega. Co se týká fyzické stránky, tak má sílu. Ohromnou sílu. Má i výbornou vytrvalost, takovou tu speciální. Není moc rychlá, a proto nejede slalom. Je to dané, myslím, tím, že moc trénuje, →



**„Trenér se nemá nikdy  
stavět před závodníka.  
Zájmy trenéra nemají  
nikdy převládat. Tím se  
řídím celý život.“**







Bratra Ondřeje vedl Tomáš patnáct let. Když na MS v Beaver Creeku 2015 věřili v možný medailový vrchol kariéry, ztratil v superkombinaci lyži a hrůzostrašně upadl. Následkem byly naštěstí jen otřes mozku a tržné rány v obličeji.

tudíž logicky jde hodně do vytrvalosti. Rychlost se nedá dělat způsobem, jak je ona zvyklá trénovat. Asi by měla být trochu disciplinovanější, co se týká metodiky kondičního tréninku. Všechno dělá po svém. V tom smyslu, že třeba atletická abeceda, to by mělo být rozhybání, obratnostní věc - a ona to všechno dělá naplno, jako kdyby chtěla ve skipingu vyhrát mistrovství světa. I rozcvičku dělá tak, že má 200 tep. Neumí rozlišovat, má problém si uvědomit, na co ten trénink je. Když je něco rozcvička, tak je to rozcvička, ale ona jede naplno už tam. I když ona si vlastně chystá hlavu, když si to tak zpětně uvědomuji. Potřebuje to asi tak, jak to dělá. Ale efekt, který by to mělo mít, to nemá a v podstatě si chystá jenom tu hlavu.“

#### **Jak se vyvíjelo její sebevědomí?**

„Vždycky jsem si myslel, že je neuvěřitelně silná a sebevědomá, že ji nic nezatlačí. Její sebevědomí určitě roste s množstvím dobrých umístění. To jsem pochopil, že její pracovitost, to neuvěřitel-

---

**„Lyžař má pořád před očima, že se může zabít. A to samé trenér. Poradím mu to či ono, a co když se zabije?! Tento faktor v mnoha sportech není. S Ondrou jsem to zažil mnohokrát.“**

---

né množství tréninků, které je schopna vydržet, souvisí s jejím sebevědomím. A když to nemá, tak si nevěří. Ve chvíli, kdy třeba spadla, bohužel v posledním tréninku před super-G na MS, šlo její sebevědomí úplně na nulu, nejniž, jak to může být. Nevěděla, co má dělat. Najednou nevěděla, jak projede ten či onen skok. A když jí Ondra poradil nějakou linii, tak jela o dva metry jinak, protože si nevěřila. Ale kdybychom měli dva dny navíc a byli schopni udělat alespoň sedm jízd, šlo by to hodně nahoru. Má v podstatě relativně jednoduché myšlení v tom, že pro ni je trénink absolutní mantra. Ve chvíli, kdy absolvuje dost jízd, kdy má pocit, že

je připravena, tak si najednou věří. Je prostě nesmírně pracovitá.“

#### **Má Ester vůbec soukromý život?**

„Má. Bere si s sebou rodinu, maminku, mnohdy tatínka, někdy jezdí děda s babičkou nebo přítel. Mám pocit, že se nechce nechat rozptylovat ničím jiným. Lyžování je pro ni číslo jedna. Nic jiného ji nezajímá. Všechno ostatní ji rozptyluje a věci, které se teď kolem ní dějí, je hodně. Rodina to docela správně vyhodnotila, že ji musí chránit před novináři a před okolním děním. Někdy to samozřejmě zapříčiní, že je trochu izolovaná sociálně a že by jí občas prospělo, kdyby se dostala víc mezi lidi. Je extrovert, takže





to zvládá, ale je pravda, že v některých situacích neumí reagovat.“

#### **Charakterizujte ji psychologicky.**

„Když jsme v týmu uvnitř, tak je absolutní extrovert, hodně mluví, je zábavná a vtipná. Ale když je pak někde na kopci mezi lidmi, které nezná tak dobře, chová se spíš introvertně. Snaží se být někde v rohu a nevyhledává kontakt se soupeřkami. Na druhou stranu má tři, čtyři kluky - závodníky, které má ráda a dost často si s nimi povídá. Ona si musí nejdřív lidi osahat a pak se chová otevřeně. Myslím si, že je hodně citlivá. Nevím, jak to charakterizovat, ale dost často brečí. Nevím, jestli je to povahový rys.“

#### **Jaká je vztahově?**

„Ester nerada dělá kompromisy. Buď miluje, nebo nenávidí. Takže když si někoho oblíbí, zahrne ho láskou. A když někoho nemá ráda, může se dotýčný přetrhnout, a nepomůže mu to. Je dobré být na té správné straně.“ (smích)

#### **Kým a čím je ovlivňována?**

„Samozřejmě obrovský vliv na ni má maminka. To je jasné. A rodina je něco, co je nepřekročitelné. To je tak soudržné, že i kdyby se stalo cokoli, vždycky bude na straně rodiny. Kdyby došlo na situaci, hypoteticky, buď tým, nebo rodina, tak tým půjde ze hry. Tam víme, že to je jasné. Když nebude konsensus s maminkou, tak končíme a nejde to dál.“

#### **Jaký je váš největší osobní úspěch, myslím mimo-trenérský?**

„Zatím, zaklepu to, rodina. Jsme s manželkou 25 let, máme dvě děti a zatím si tykáme všichni.“ (smích)

#### **Jak je to s nakládáním s rizikem ve vašem životě?**

„Myslím si, že lyžaři jsou lidé, kteří riskovat umí. Nejsou žádní přízdisráči a projevuje se to v různých věcech. Myslím si, že riziko je všudypřítomné. Čím jsem starší a mám rodinu, která je na mně dost závislá, občas si uvědomuju, že někdy jedu na lyžích, vezu balík tyčí, povrch je ledový, kolem jsou stromy a rozjíždím se, abych vyjel nějaký protikopec... Říkám si někdy, že bych měl možná přibrzdit. Ale my lyžaři to máme trochu posunutě, například i v autě. Ani životně se nebojíme udělat nějaký odvážný krok nebo něco říct.“

#### **Jste zodpovědný otec a před chvílí jste říkal, že táhnete za sebou rodinu. Dá se tam také riskovat? V rozhodnutích?**

„Asi ano. Moje děti obě lyžují a teď zrovna řeším, že obě dvě jsou trochu zraněné. Zdá se mi, že lyžování vychovává třeba mého syna k tomu, aby byl drsnák. Sice tréninku nedává tolik, kolik by měl, hlav-

ně tomu kondičnímu. Ale myslím si, že lyžování je sport, který ho vychová, že ho jen tak něco nerozhodí. I když nebude jezdit světák, pro život ho to připravuje docela drsně. Často vysvětluju rodičům, kteří zatrpknou, že jejich děti se nedostaly tak vysoko, jak si původně představovali, že to přeci nevádí. Takových je 99 procent, co se nedostanou do světáku. Ale ta snaha nebyla zbytečná, protože náš sport je tak šílený, ale opravdu šílený. Je tam zima, je to nebezpečné, člověka pořád něco bolí, stále se něco mění. I když má super formu, detaily jsou vyladěné, tak ze dne na den může být všechno zase jinak. Myslím, že se díky tomuto tvrdému životu lyžaři v životě neztrácejí. Neznám skoro nikoho, kdo by na tom byl životně špatně. Většinou to jsou vysokoškoláci. Vlastně jsou problémy i ve škole, lyžař má mnoho absencí. Když dítě dělá závodně lyžování, tak prostě chybí. A chybí hodně. Ale dá se to dohnat. Problémy, které pak musí vyřešit, to je přesně to, co je podle mého tou nadstavbou do dalšího života. To vše se rodičům snažím vysvětlovat.“

#### **Že je to možná důležitější než vzdělání samo.**

„Například mé studium byla poměrně dost sranda ve srovnání s mediky a inženýry, ale já to považuju spíš jako přípravu na život. A ještě jednu věc bych rád řekl. V lyžování je zajímavé, že se tam mají šanci prosadit úplně nemešla, a naopak i totálně šikovní lidé. Třeba Ligety byl prý kopyto na jakýkoliv sport a změnil úplně pohled na obří slalom. A pak tady je Shiffrinová, která je absolutně šikovná, talent na všechno. Také extrémně pracovitá, baví ji to a dominuje hrozným způsobem.“

#### **Dnes už se všude ve světě razí, že talent je na druhém místě.**

„V lyžování to platí. Já jsem viděl kluky, kteří si zakopli o vlastní nohu, a pak vyhráli Kitzbühel.“

#### **Kdo je Tomáš Bank mimo lyžování?**

„To se blbě hodnotí. Ale trochu líný člověk, který když se dostane mimo lyžování, si umí lehnout a nic nedělat. Když nemá nad sebou bič nebo ten deadline, dost věcí odkládá. Je trochu ztracen. Když jde do práce nebo když se s někým na něčem domluví, je zodpovědný. Ale sám vůči sobě moc zodpovědný není.“

#### **Kde je jeho komfortní zóna?**

„Doma, jednoznačně doma.“

#### **Myslím zónu, kam nikdo jiný nesmí.**

„To nevím. Asi nic takového nemám. Pokud pomínu u nás doma křeslo u televize, →





FOTO: JAN MALÝ/ČOV

## VÍTĚZOVÉ ANKETY TRENÉR ROKU

<b>2018</b>	<b>Tomáš Bank</b> / alpské lyžování <b>Ronen Ginzburg</b> / basketbal
<b>2017</b>	<b>Ondřej Rybář</b> / biatlon <b>Jiří Zach</b> / volejbal
<b>2016</b>	<b>Petr Lacina</b> / judo
<b>2015</b>	<b>Ondřej Rybář</b> / biatlon
<b>2014</b>	<b>Ondřej Rybář</b> / biatlon
<b>2013</b>	<b>Petr Novák</b> / rychlobruslení

**„Trenér by měl být osobnost, měl by být sebevědomý, ale v Česku dost často vidím, že je brzdi ješitnost.“**

kde sedám já. Když mi tam někdo sedne, tak to třeba...”

Tomáš Bank je podle lidí z bezprostředního okolí velmi kamarádský a společenský parťák. Je s ním vždy zábava, rád a skvěle vypráví vtipy a velice často reaguje pomocí rýmů. Někdy dokáže mluvit rýmy celé hodiny, či skládat z rýmů celé básně. Nemá problém ani ostych je pak recitovat i na veřejných společenských událostech. Nebojí se lidem říkat pravdu do očí, ale vždy mu záleží na tom, aby druhého člověka nezranil. Má rád sport, kromě lyží také tenis a golf, a ke sportu vede i svou rodinu, zejména syna.

### Když vidíte péči rodiny Ledeckých, co pro vás znamená rodina?

„Rodina pro mě znamená jistotu. Lidí, na které se můžu spolehnout. Když teď pomínu toho pubertáka, který je trochu nevyzpytatelný, a budu mluvit o manželce, tak to je opravdu jistota. Můžu říci i opora, i když to je takové klíšé.“

### Jaké bylo vaše dospívání?

„Složitě. Já jsem přišel ze základky, kde šlo všechno samo, na gymnázium v tom blběm věku. Ve čtrnácti jsme přišli do prostředí, které bylo na můj vkus dost akademické. Začali nám tam vykat, což mi přišlo nepatřičné, a ještě to bylo v roce 1990, kdy jsme říkali soudružko, a najednou pane učitelé, a pak pane profesore. Byl jsem troš-

ku zmatený. A u mě v tomto období došlo k dost velké ztrátě sebedůvěry. I proto, že jsem si moc nevěřil, že se zvládnou naučit to, co po nás chtěli. Zjistil jsem, že to najednou nejde samo. Ale byl jsem i dost líný a tím, že jsem párkrát dostal špatnou známku, šlo sebedůvěrou dolů. Do toho puberta a k tomu jsem v patnácti začal jezdit s dospělými chlapy, kde probíhalo i takové to: Co si dáš? Oni chlastali pivo a já se přidal... Tam byla tři jalová léta, kdy jsem nebyl sám sebou a spíš jsem byl součástí té partičky.“

### Takže vás táhla.

„Myslím si, že v tom byly baby. Že jsem tam chtěl být jakoby in. Kvůli tomu, že tam byly holky. To si myslím, že byl hlavní motor těch ptákovin.“

### Takže jste zlobil?

„Dá se říct. Zlobil jsem a výkonost šla dolů, hodně. I ve sportu. Všechno souviselo se vším. Nějak jsem se z toho dostal až na vejšce. Člověk, kterému každý prorokoval, že to nebude nic slavného, že to je spíš průserář a takový zvláštní tvor, se najednou prokousal na tělocvik, což vždycky chtěl. Ale já jsem se tam nedostal hned, protože jsem neuměl gymnastiku. Na tu jsem byl vždycky nemešlo a tam mě to naučili. Pochopil jsem, že tělo dokáže neuvěřitelné věci, začalo mě to bavit a strašně jsem se najednou zlepšil i v lyžování. Škole vděčím za hodně. Bylo dobré, že jsem se z gymplu, kde jsem byl horší žák, dostal mezi tělocvikáře, kde jsem byl zase spíš lepší, takže i sebedůvěrou se zvedlo. Tělocvik a zeměpis nedělali ti nejchytřejší.“ (smích)

### Příznáte svoje děsy a strachy?

„Rozhodně.“

### Jaké?

„Jsem docela vyrovnaný člověk, ale cholerik, takže občas se chovám jako debil. V některých situacích dokážu říct věci, které bych asi říkat neměl. A děsy? Poměrně dost prožívám lyžování, takže se dost bojím, že někdo spadne. Jsem z toho někdy unavený. Opravdu, lyžování je nervák. Občas si představuju, co by se mohlo stát. Mám problém s pozitivním myšlením. To jsou představy ve mně, nedávám to najevo, ale obavy mám.“

### Co byste popřál na závěr českým trenérům?

„Popřál bych českému sportu, aby čeští trenéři nebyli moc ješitní. To si myslím, že je problém. Trenér by měl být osobnost, měl by být sebevědomý, ale dost často vidím, že ješitnost je brzdi a pak špatně rozhodují.“

# Myslete na Společnou RADOST.



[www.uniqa.cz](http://www.uniqa.cz)

Myslete







# Musí to bavit vás i děti

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

V říjnu oslavil **Miroslav Mach** sedmdesátiny, ale energie má na rozdávání. Když začne povídat o hokeji, září mu oči a je ve svém živlu. Ne nadarmo obdržel při slavnostním večeru Trenér roku 2018 ocenění Trenér objevitel. Přes den chodil do práce do kladenských oceláren a odpoledne se věnoval sportu. Pro hokej vychoval na Kladně z malých kluků stovky hráčů. Mezi nimi najdeme Tomáše Plekance, z mladší generace Milana Douderu nebo z těch nejmladších Adama Kubíka.

## Počátky trénování

„Byla to shoda náhod. Dělal jsem všechny sporty a žádný pořádně. Od každého něco. Vrátil jsem se z vojny, kde jsem při základní službě hrál fotbal. Pracoval jsem v ocelárně SONP, oženil jsem se, doma měl malého klučinu a chtěl jsem ještě něco dělat. Kamarádi mě popíchli, abych zkusil hokej. Ale já hokej nikdy pořádně nehrál, tak jsem se nikam moc nehrnul. Ani jsem nikdy nechtěl trénovat nahoře u dospělých, protože bych jim neuměl ukázat všechno, co je potřeba. Takže jsem celou dobu trénoval žáky. Bylo to v roce 1978, kdy synovi bylo 8 let. Dělal se nábor, mladej tam šel, Jarda Kameš ho vzal a vzkázal po něm, abych přišel taky. Tak jsem začal chodit a díval se na pány trenéry jako pan Volf, Prošek nebo Václav Slánský. Chtěli po mně, abych ještě dělal bafuňáře, takže jsem seděl ve výboru kladenského hokeje zrovna v nejslavnější době mistrovských titulů. Nebýval jsem v té době hlavní trenér, ale vždycky jsem někomu pomáhal. A od týmu, kde byl můj syn, jsem rychle odešel, protože nemám rád řeči, že mu to dělám lehčí.“

## Z asistenta trenérem

„Po několika letech už jsem nechtěl fungovat, tak jsem začal samostatně

trénovat. Můj první ročník byl 1975/76, který byl tehdy 3. třída, a šel jsem s nimi celý cyklus až do 8. a 9. třídy. Když jsem s těmito kluky skončil, poslali mě, ať se jdu podívat na led, že tam jsou děti ročníku 1982 a starší až do září. Byla tam taková všehochuť, ale zaujal mě jeden klučina, který tam pěkně jezdil. Řekli mi, že je to nějaký Tomáš Plekanec. Byl dobře vychovaný. Tehdejší optikou měl trochu naducanější tvářičky, ale dnes se mu omlouvám, protože ve srovnání se současnou mládeží to byl stříhlej kluk. Takové děti, jako byl Tomáš i ostatní v týmu, bych přál každému trenérovi. Bylo jich v družstvu málo, ale i tak jsme jezdili všude možné po turnajích, aby kluci hodně hráli, aby se naučili hokej hrát. Chtěl jsem mít vždycky srovnání s týmy po celé republice. Pomáhalo mi, že jsem viděl, co nám jde dobře, nebo v čem naopak potřebujeme zabrat. A získal jsem takhle i děti pro Kladno. V Kralupech jsem našel tři děti a postupně začalo být dětí víc a hned se pracovalo líp. Jezdili jsme i do ciziny a třeba ve Francii jsme vyhráli velký turnaj. U nás jsme na Spartě vyhráli Pohár Martina Friče. Kluci byli skvělá parta. Sice se i mezi nimi našli darebáci, ale takoví, že se s nimi dalo pracovat a někam jsme se posouvali.“ →





Z nadšeného žáčka legendou slavných Montreal Canadiens. Tomáše Plekance hokejově vychovával Miroslav Mach, což dokládají i dávne snímky.

**„Nepoužíval jsem žádné tabulky, abych klukům namaloval, co mají dělat. Vždycky jsem jim to vysvětloval přímo na ledě. A vždycky u mě nejbliž zůstal Tomáš Plekanec. Když kluci začali protestovat, že to nedají, řekl jsem jim, že když to udělá Pleky, musí to zvládnout i oni.“**

## Nejen sport

„Kluci sami si vymysleli různé aktivity a já s nimi hodně jezdil na soustředění. Základem ale bylo, že se musí umět chovat. Takže bylo jasně dáno, že když se někam přijde, tak se musí pozdravit. Nebo na přechodu, že musí zastavit a počkat, až budeme všichni, a pak se může přejít. Tohle všechno zvládli a pak to byla paráda, protože jsem nemusel mít obavy s nimi někam jet. Užili jsme si spoustu zábavy a legrace. Jezdili jsme na soustředění na ledě i na suchu. Často jen na prodloužený víkend i proto, aby si odpočinuli. Jezdívají jsme hodně do Lišova v jižních Čechách vlakem nebo autobusem a kluci si sami museli koupit lístek. Spávali jsme v nějakém hotelu, ale kluci říkali, že to není ono. Tak jsme jednou spali ve školní tělocvičně na zemi. Hrál se třeba půlnoční fotbal. Měli poměrně velkou volnost, kterou zneužili jen výjimečně. Ale když byl malér, tak si to odnesli. U nich bylo skvělé, že oni sami pořád chtěli něco dělat. Sami za mnou chodili, co budou dělat. Tohle je ideální stav, když děti nemusíte k ničemu nutit. Nepoužíval jsem žádné tabulky, abych jim namaloval, co mají dělat. Vždycky jsem jim to vysvětloval přímo na ledě. A vždycky u mě nejbliž zůstal Tomáš Plekanec. Já jsem jim to ukázal a potom i Pleky. Tím, že byl nejbliž, jsem ho používal jako demonstrátora. Když kluci začali protestovat, že to nedají, řekl jsem jim, že když to udělá Pleky, musí to zvládnout i oni. Dodnes mám nejnižší trenérskou licenci. Nikdy jsem nebyl na žádné dlouhé vysvětlování, šel jsem vždycky rychle rovnou k věci. Nikdy jsem se nad ně nepovyšoval, sám jsem nic velkého

nedokázal. Když jsem s nimi mluvil, tak jsem si k nim sedl nebo kleknul, abych se jim díval do očí. Nikdy jsem je neurážel, to by byla moc špatná cesta. Občas jsem musel hodit nějaký fórek, aby se i zasmáli. Ale mělo to mantinely. Jedno zneužití a je konec. Někteří museli odejít, protože se nechovali, jak měli. Třeba rozházeli věci klukům v kabině nebo něco podobného.“

## Talent

„Není to jen o jednom sportu. Talent je podle mě, když dítě umí kopnout do míče, chytit ho, hodit ho do koše, nebojí se balonu. A když k tomu umí kotrmelec, což dneska děti moc neumí, tak jenom dobře. Dřív byli nejlepší hráči z vesnice, kteří lezli po stromech, stříleli prakem, jezdili na kole a k tomu hráli různé sporty. Hodně je to o rodičích. Je dobré ukázat cestu, ale nemá cenu, aby dítě nutili. Talent je, když umí od každého něco. Nemusí být hned nejlepší, ale může být tím dobrým až později, postupně se k tomu dostane. Musí mu pomoci rodina. Dřív měli kluci motivaci dostat se na hokejovou vojnu nebo se podívat po světě. Dnes je to už jinak. Dospěl jsem k tomu, že stačí 30 procent talentu, a to ostatní dokáže z hráče dostat trenér. Musí u hráče najít jeho silné stránky a ty rozvíjet. Trénink sám nestačí. Je potřeba sportovat, a nemyslím jen hokej, i mimo trénink s dalšími dětmi. A když není hokejová sezona, dělejte jiné sporty.“

## Vzory

„Na Kladně byla vždycky spousta výborných hokejistů, kteří sloužili pro tyto kluky jako vzory. Chtěl jsem proto, aby se kluci chodili dívat na zápasy a sledovali,



co který hráč dělá. Jak hraje centr, co dělá křídlo, kde se pohybuje obránce. A oni chodili a tím se učili. Já jsem hlučný trenér, musím pořád všechno komentovat, ale v pozitivním smyslu. Oni musí pořád vědět, že na ně koukáte, co dělají. Když někdo něco dělá špatně, tak mu to hned řeknu, protože jinak to bude pořád dělat špatně. A když mu to řeknu až po čase, tak už je pozdě a nemá to ten správný efekt.“

### Trenování s vášní a srdcem

„Ono se to málo ví, ale my jsme tady u mládeže dřív nebyli profesionální trenéři. Všechny skvělé kladenské hokejisty vychovali trenéři, kteří trénovali při zaměstnání. V ocelárnách jsem opravoval jeřáby, takže jsem lezl po výškách. Ani jsem nechtěl o tu práci přijít a dělat jen trenérinu. V té době se dalo jít v mé profesi v ocelárnách do důchodu už v 55 letech, tak proč bych

z takové práce utíkal. Takže trénovat jsem chodil po šichtě. Třeba Karel Beran, který vychoval Jaromíra Jágra, byl školník ve škole. Osmnáct let jsem byl v HC Kladno, bývalé Poldovce. A teď jsem už přes 20 let ve druhém kladenském klubu PZ. Péžetka byla i na chvíli zrušená, ale pak se zase vrátila. Někdy byla lepší mládež v HC a jindy zase v PZ, což kladenskému hokeji prospívalo. Koneckonů i Jaromír Jágr prošel péžetkou. A jsou i období, kdy v áčku HC je víc kluků z PZ než z HC.“

### Trenink musí bavit

„Baví mě to, protože to baví ty kluky. Když se nedaří, to se může stát. Ale kvůli tomu se nebudu tvářit, že je všechno špatně. Všichni chtějí hned vyhrávat, ale ono to chce trpělivost, čas. To jsou pak ty rychlokvašky, které brzy skončí. Hokej už v mládežnickém věku ovlivňuje život celých rodin, které si musí plánovat dovolenou na jeden ze dvou měsíců, kdy hokej není. Když je to baví, tak to baví i mě. Kdyby je to nebavilo, tak sem nebudu chodit, abych viděl našťavané obličej. Dneska už jsem zase zpátky asistent a pozorovatel. Trenér Jirka Suk řekne, co se bude dělat, a já se dívám na půlku hráčů, jak to dělají a případně je usměrním nebo opravím chybu. Vidím i po těch letech, kdy už je dobré s nějakým cvičením skončit. Je taky důležité, že musíme trénovat to, co se ve hře může stát. Je nesmysl, aby hráč couval 60 metrů, protože takhle nikdy v utkání nepojede. Je potřeba, aby se trénovalo herní formou, a tudíž i zábavně. Pořád jsme vymýšleli nejrůznější hry a činnosti tak, aby to kluky bavilo. Funguje i to, když se třeba při honičce povolí něco, co ve hře nemůžou. V mládežnických kategoriích se nesmí hrát do těla, tak jim dovolíme, že můžou jít do kontaktu. Na suché přípravě s nimi třeba hrajeme ragby. Nebo jsme jim vytahali žíněnky a celý trénink se prali jako zápasníci. Tím trénovali sílu a museli se umět zapřít. To všechno je ve sportu potřeba. Trenink rozhodně nesmí být suchý, ale musí bavit. Hráče i trenéra.“ □

INZERCE

**Pomáhej pohybem s aplikací**  
**EPF od Nadace ČEZ**

[www.pomahejpohybem.cz](http://www.pomahejpohybem.cz)



SKUPINA ČEZ



PARTNER ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU  
2001 - 2020



# Iko



FOTO: JAN MALÝ/COV



# ny v Síni slávy

Nové osobnosti zakulatily počet jmen v Síni slávy Unie profesionálních trenérů na 70. V Kině Lucerna si trenérské legendy vyslechly potlesk od kolegů i slova uznání od Jiřího Kejvala. „Trenéři jsou nejvíc nedocenená činnost ve sportu,“ prohlásil předseda ČOV. „Říká se, že je to o penězích, ale já si myslím, že je to především o přístupu. Dobrý trenér má i dobré svěřence a dobře to funguje. Když je špatný trenér, tak ať se tam nasype sebevíc peněz, prostě to nefunguje.“



## Josef PEŠICE

FOTBAL, in memoriam

**Trenérské úspěchy:** mistr ligy (1996), vítěz Poháru ČMFS (1997) a semifinálníista Poháru UEFA (1996, vše jako asistent se Slavii), hlavní trenér reprezentace (2013, asistent 2012-13)

**Alena PEŠICOVÁ:** „Manžel bohužel ve fotbale nezískal ocenění Trenér roku klasicky. V době, kdy k tomu měl poměrně blízko, protože byli s Jozefem Chovancem vlastně jen dva kandidáti, to nedopadlo. Tohle je hezké ocenění jeho práce a úspěšné kariéry.“

**Verner LIČKA** (předseda Unie českých fotbalových trenérů): „Skvělý trenér. Vím to i proto, že trénoval mého kluka Marcela ve Slavii. A hlavně to byl perfektní chlap. Výjimečná osobnost.“



Alena PEŠICOVÁ

Verner LIČKA

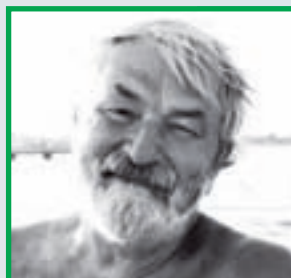


## Václav DRBOHLAV

JACHTING, in memoriam

**Trenérské úspěchy:** pracoval v TJ Tatran Praha, vedl mj. úspěšné olympioniky (Veronika Kozelská Fenclová, Radka Dobnerová), skvělý organizátor, výborné kontakty v cizině

**Jarmila MOTEJLKOVÁ** (spolupracovnice) v reakci na jásot zhruba 30 svěřenců a kamarádů v sále a na otázku, jestli to vnímá jako důkaz trenérovy oblíbenosti? „Určitě. Miloval vodu, hrozně rád pracoval s dětmi, byl velkorysý a byla s ním sranda.“



**Karel BAUER** (předseda svazu): „Vašek neměl rád jenom jachting, on miloval život. Mejdany s ním byly fantastický! A taky musím říct, že zanechal ve svých svěřencích neuvěřitelnou stopu. Po mnoha letech, kdy už netrénuje, pořád říkáme: To jsou Drbákovo děti. Jsou to ti nejlepší jachtaři, kteří vyrostli na Vltavě a dostali se až na moře, získávali skvělé tituly mistrů Evropy a světa. Myslím, že si to Vašek zasloužil, a je mi moc líto, že tady dneska není s námi. Takže Vašku a Drbákovo děti: Čau!“



Jarmila MOTEJLKOVÁ

Karel BAUER

FOTO: JAN MALÝ/ČOV (4)



Petr NEVINÁŘ  
Vyhnanovského  
kamarád

Milan ORLOWSKI

## Ludvík VYHNANOVSKÝ

STOLNÍ TENIS, in memoriam



**Trenérské úspěchy:** ikona Sparty Prahy, měl obrovskou zásluhu na třech vítězstvích v PMEZ v 70. letech a šesti titulech mistra republiky v řadě, dovedl Milana Orlovského ke zlatu z ME (1974)

**Milan ORLOWSKI:** „Co by řekl na to, že v 66 letech pořád hraju

extraligu? Zůstaň při zemi, kamaráde. Jsem moc strašně rád, že právě já můžu zavzpomínat na legendu. Luďa vychoval několik generací. Jenom vzpomenu Vlada Mika, Jitku Karlíkovou, Martu Lužovou, Jardu Kunce, z těch mladších Jindru Panského. A já mu vděčím za to, že jsem byl trojnásobným mistrem Evropy. Ale Luďa nebyl jenom trenér. Luďa nás vychovával. Vždycky chtěl, abychom se chovali slušně, abychom bojovali, dali do toho srdce. A hlavně říkal: Kluci, hrajte fair play.“

## Jaroslav HOLÍK

HOKEJ, in memoriam

**Trenérské úspěchy:** dva tituly juniorských mistrů světa (2000, 2001), 4x ligový mistr s Jihlavou (1983-85, 1991), 2x stříbro (1986, 1987) a 1x bronz (1988)

**František MUSIL** (Holíkův zeť, bývalý skvělý obránce): „Mám jenom jednu vzpomínku: dal mi moji krásnou manželku. Všichni známe Jardu jako hroznýho tvrdáka, ale já jsem měl tu možnost poznat ho jako vynikajícího člověka, který dal rodinu vždycky na první místo. Tím se snažím řídit.“



František MUSIL

Radim VRBATA

**Radim VRBATA** (1057 startů v NHL, juniorský mistr světa 2001): „Jak jsme ho vnímali na zlatém šampionátu? Všichni jsme věděli, kdo je Jarda Holík. Znali jsme jeho postoje, viděli jsme jeho výchovu u Andrey a Bobbyho. Brali jsme ho jako legendu. Ale musím potvrdit Frantova slova, že měl velké srdce, že mladé kluky měl rád a že nám hodně pomohl v kariéře. Z toho, myslím, že nejen já, ale většina kluků nejen z našeho ročníku čerpala a je mu za to vděčná.“





## Stanislav FRÜHAUF

### BĚŽECKÉ LYŽOVÁNÍ

**Trenérské úspěchy:** v období 1990 až 2006 osobní kouč šestinásobné olympijské medailistky Kateřiny Neumannové, s níž pak spolupracoval i po jejím zlatu v Turíně



**Kateřina NEUMANNOVÁ:** „Jako sedmnáctiletou mě začal učit lyžovat, já jsem to do té doby moc neuměla. A vydrželi jsme spolu, nebo on se mnou vydržel, od roku 1990 až do 2007. To je hromada roků. Odlišoval se od jiných trenérů tím, že byl ochotný na něčem pracovat dlouhodobě -ta zlatá olympijská medaile přišla až po šestnácti letech, byla to dlouhá cesta.“



**FRÜHAUF:** „Moc protichůdných názorů jsme neměli, protože jsme se vzájemně dost respektovali. Já jsem respektoval její osobnost a přístup, Kateřina moji odbornost. Rozporů jsme měli minimálně a o tom to bylo. Proto jsme spolu tak dlouho vydrželi, bez nějakých excesů. Dlouhodobý koncept nás přivedl k medailím.“

**NEUMANNOVÁ:** „Vidím to malinko jinak. Měli jsme rozpory, ale vzhledem k tomu,

že mě trénoval od mých sedmnácti, tak do nějakých pětadvaceti moc nepřipouštěl jiný názor. To tam byl on - a my jsme museli držet krok. Nejdřív jsme byli tým, pak jenom já. Když jsme se loučili, už jsem byla mámou od dítěte, tam už diskuse probíhala. Ale v začátcích to bylo velmi tvrdé.“

**FRÜHAUF:** „Děkuju manželce, bez ní bych to neustál. A Kateřině za její přístup a celoživotní spolupráci.“



## Miroslav NEKOLA

### VOLEJBAL

**Trenérské úspěchy:** vítěz ligy s Odolnou Vodou (asistent 1987, hlavní 1988), jako hrající trenér vyhlášen nejlepším hráčem italské ligy (1980), v roli asistenta u reprezentace stříbro na ME a bronz na SP (1985)

**NEKOLA:** „V mém věku (71 let) už jsem nečekal, že si na mě někdo vzpomene, i když pořád trénuju. Teď jsem přešel na beach, moc mě to baví. Skončit nechci, i když mě žena přemlouvá. Doufám, že do 75 let na tom písku ještě vydržím. Přeš 40 let jsem dělal šestkový volejbal a opravdu mě to bavilo, ale práce byla hodně náročná. Musela se studovat videa, soupeři... Já jsem byl té zásady, že trenér musí znát soupeře líp než hráči a musí to pak na ně přenést. Kdežto teď je to úplná pohoda, já jsem úplně bez stresu. I když na sluníčko nesmím, doktorka mi to zakázala.“ (úsměv)

**Milan HADRAVA** (Volejbalista roku 1995): „Taky jsem přešel k beachi. Prožili jsme s Mirkem spolu strašně moc. Začínal jsem s ním jako hráč v roce 1982, končili jsme spolu jako trenéři na Pankráci nebo na Hamru. Prožil jsem s ním celou kariéru a teď vedle sebe bydliíme v Odolné Vodě.“

## Jan KARGER

### BASKETBAL

**Trenérské úspěchy:** s ženami Slavie VŠ Praha 5x vítěz československé ligy (1970, 1973, 1982-84) a Poháru Ronchettiové (1976), s reprezentací žen v roli asistenta bronz na MS (1967), 2x stříbro na ME (1966, 1976)

**KARGER:** „Jsem velmi poctěn. Člověk ke stáří, já říkám starší střední věk, je už trošku naplněn k určitému bilancování. A jelikož mám ještě profesionální deformaci, protože jsem taky matematik, snažím se to strukturovat. Takže tohle je zatím poslední ocenění, kterého se mi dostalo. Proč se mi dařilo s ženami? Myslím, že to bylo hlavně tím, že mým prvním guru, učitelem, byl Lubomír Dobrý. A ten mně v mých 24 letech předal ženské ligové družstvo VŠ Praha.“

**Anna SOUČKOVÁ** (svěřenkyň, členka české basketbalové Síně slávy): „Byl opravdu odborník, své práci rozuměl. Párkrát jsme ho po tréninku měly samozřejmě dost, ale ta vítězství vždycky stála za to. Jedinou nevýhodou bylo, že byl mezi námi tak malý.“

**KARGER:** „Svrchu na mě ale nehleděly, při timeoutu si musely sednout... Nestál bych tu nebyt shovívavosti a tolerance mé rodiny, především manželky. To je první věc, kterou jsem chtěl říct. A druhá, ohledně Twitteru, Instagramu apod: jsem



Jan KARGER

Anna SOUČKOVÁ

staromilec, nemám rád pick and roll, je to clona a sběhnutí. A když mi odpovíte na otázku, protože jsem taky učitel, co je to parciální negace totální kontinuity, pak se mnou mluvíte cizími slovy. Na vysvětlenou: to je definice prachsprosté díry. A co je pro mě nejvyšší hodnota poslední dobou? Když

po letech potkám bývalé svěřence, ať už sportovce nebo studenty, a oni mi říkají: Měl jste pravdu, hodně jste nás toho naučil a rádi na vás vzpomínáme. A to přeju všem trenérům. Těm, co to jako my už pověsili na hřebík, ale hlavně těm začínajícím, aby se toho také jednou dožili.“



FOTO: JAN MALÝ/ČOV (4)

Jiřina ADAMIČKOVÁ-PELCOVÁ

Milan JANOUŠEK

## Milan JANOUŠEK

### BIATLON

**Trenérské úspěchy:** pod jeho vedením ovládla Jiřina Adamičková-Pelcová celkově SP (1990), Roman Dostál se stal mistrem světa (2005) a Ivan Masařík skončil čtvrtý na ZOH v Naganu (1998)



S Michalem Šlesingrem na MS 2007

**JANOUŠEK:** „Dnešní boom mi líto není. Biatlon se posouvá dál. Oni teď mají všechno, už nic nepotřebují. My jsme byli maséři, doktoři, trenéři, psychologové, sem tam jsme i vařili. Myslím, že kdybychom měli stejné podmínky jako dnešní sportovci, tak jsme byli ještě lepší.“

**Jiřina ADAMIČKOVÁ-PELCOVÁ:** „Mně určitě nevařil. Maximálně mi udělal svačinu, kterou mi vzal na závody. Co na snídani nabral... Na to myslel, protože věděl, že nebudeme stíhat oběd. Vždycky sehnal něco k jídlu. (úsměv) Protože už nebyly peníze, aby jeli všichni s námi, a vypadalo to, že už ten

Světový pohár vyhrajou, cestovali jsme spolu na sever sami. Tak běhal po vlaku a sháněl jídlo. Ten úspěch byl pro nás oba nový, diskutovali jsme o něm spolu. Byli jsme překvapení, že to jde.“

**JANOUŠEK:** „Ještě bych chtěl podotknout, že mám manželku a tři dcery a dneska jsem je vyvezl do Prahy!“





Miroslav POSPÍŠIL

Ladislav SOKOLOVSKÝ

## Miroslav POSPÍŠIL

### BASKETBAL

**Trenérské úspěchy:** s Brnem 3x ligový mistr (1994-96) a 4x bronz, za 17 let u týmu vychoval budoucí hvězdy Ladislava Sokolovského, Petry Czudka a Bendu, Radka Nečase nebo Pavla Beneše

**POSPÍŠIL:** „Vždycky jsem byl hodně tvrdý trenér. Diktátor. Ale jsem přesvědčený v 74 letech, že kdybych nebyl tak tvrdý, tolik reprezentantů a ligových hráčů a hráček bych nevychoval. A demokracie ve sportu vede k anarchii.

Když jsem pracoval s mladými holkami a vychoval z nich ligové hráčky, tak jsem dělal ligu žen. Trénoval jsem i v Ružomberku. Pak jsem přešel do střediska vrcholového sportu, což si myslím, že byla vůbec nejlepší škola pro trenéry a neměla se rušit, protože to bylo po všech stránkách zajištěné. Potom, co jsem vychoval kluky včetně Ládi Sokolovského, jsem převzal muže Zbrojovky.

Basketbal vždycky byl, je a bude hrou vysokoškoláků. Já říkávám: hra inteligentů, ne blbců. Když se s tehdejšími svěřenci setkáme, vzpomínají na to. Protože jsem na ně měl větší vliv než rodiče

a jsou teď docenti apod. Mám obrovskou výhodu, že jsem měl učitele, jako byli Honza Karger, Kolja Ordnung nebo Ivan Mrázek v Brně. To byly školy! Dneska už basketbaloví trenéři vymřeli. Máme pár cizinců, ale celkově, ta jejich úroveň, i u mládeže...

Začínáme u první až páté třídy, ale nikdo neví, ani na fakultách se to neučí, co s dětmi mají dělat. Aby to děcka bavilo, aby nevznikly špatné návyky. Dokud tohle nevyřešíme, bude velmi zle. Protože většinu přípravek musí dělat kantoři, a ti musí být vzdělaní. Přípravky navazují na školu. Dřív trénovali inženýři, teď už se nemůžou utrhnout ze zaměstnání. A tématem je i zženštilost hráčů. Lituju dnešní mladé holky. Která není trošku progresivní, je chuděra, protože kluky vychovávají maminky a babičky. Zrušili jsme vojnu, tak oni nemají kde zmužnět.“



## Petr PŘIKRYL

### PLAVÁNÍ

**Trenérské úspěchy:** pomohl Danielu Málkovi ke dvěma 5. místům na OH v Sydney 2000 (100 a 200m prsa), dvěma bronzům na ME (1997) a titulu mistra Evropy (krátký bazén 2000), vedl i další české rekordmany Iva Bendu a Marcelu Kubalčíkovou

**PŘIKRYL:** „Jsme rádi, že se nám to s Danem podařilo. Cesta jednoduchá nebyla, ale nakonec jsme to ovoce sklídili a pak jsme to i důstojně oslavovali. Dan byl, a ještě je, sportovec, který měl výjimečný smysl pro detail, a díky tomu jsme mohli v tréninku dělat věci, které nebyly zrovna obvyklé, a ono se to vyplatilo.“

**Daniel MÁLEK:** „Prošel jsem rukama mnoha trenérů a za poslední přestup k panu Příkrylovi jsem nesmírně vděčný. Protože jsem byl samá ruka a noha,



Petr PŘIKRYL

Daniel MÁLEK



žení sil bylo perfektní, příprava proběhla dobře, bez komplikací, zranění, nemocí. Ale jednu drobnost bych našel. V předvečer závodu jsme dostali plavky, které se později osvědčily, ale bohužel jsem je neměl

trochu jsme experimentovali do kulturistiky. Abych nabral svalovou hmotu. To by si troufnul málo který trenér, abych zároveň udržel cit pro vodu. Bylo to velmi těžké. Ale vyplatilo se nám to. V Sydney mi chybělo na stovce 59 setin a na dvoustovce 47 setin k historické české olympijské medaili. Myslím si, že v tu chvíli to bylo mé maximum. Rozlo-

vyzkoušené. Tehdy začínaly delší plavky. Nebyly extrémně tlusté, spíš takové pavučinkové, trochu vážaly kyslík, mně se v nich později plavalo velice dobře. Získal jsem s nimi asi o půl roku později titul mistra Evropy. Ale v Sydney jsem nechtěl zkoušet věci, které neznám. Teď vím, že jsem to měl udělat, možná by to bylo o pár desetinek rychlejší.“

## OCENĚNÍ

### Luboš HILGERT VODNÍ SLALOM

**Trenérské úspěchy:** manželku Štěpánku Hilgertovou dovedl v kajakářské kategorii K1 ke dvěma olympijským zlatům (1996, 2000), dvěma titulům mistryně světa (1999, 2003) a dvěma celkovým triumfům v SP (1992, 1998)

Luboš HILGERT

Štěpánka HILGERTOVÁ

**HILGERT:** „Jaké to bylo mít za svě-  
řenkyň manželku? Náročné v tom, že  
jsme spolu trávili 24 hodin denně. Ale  
snadné, že měla vždycky skvělý přístup  
k tréninkům i závodům.“

**Štěpánka HILGERTOVÁ:** „Určitě to  
byla spíš výhoda. Sice jsme vodním  
slalomem žili téměř 24 hodin denně,  
ale zase jsme měli prostor i s odstu-  
pem času si probrat daleko víc nuancí,  
pocitů z tréninků, toho, kam bychom to  
chtěli směřovat, rozebrat si každý detail  
závodu, závodní jízdy apod. A myslím  
si, že právě takhle preciznost vedla  
k výsledkům, kterých se nám podařilo  
společně dosáhnout.“

**HILGERT:** „Že bych manželce při tré-  
ninku vynadal za večeri, to se nestalo.  
Měl jsem štěstí na uvědomělé sportov-  
ce, kteří věděli, čeho chtějí dosáhnout,  
takže jsem nikdy nemusel být pes.“

**HILGERTOVÁ:** „Mám obrovskou radost,  
že můžu uvádět manžela do trenér-  
ské Síně slávy. Už tady bylo řečeno,  
že v malých sportech je trenér nejen  
trenérem, ale musí zastávat roli celého  
realizačního týmu. A to byl zrovna  
případ Luboše. Skutečně tomu věnoval  
maximum a hodně času. Asi za všech-  
no hovoří, co tady mám možnost říct  
nahlas a co Luboš samozřejmě dobře  
ví - že všechny medaile, co mi visí  
doma a co jsou spojovány jen s mým  
jménem, patří nám oběma, jsou naší  
společnou prací. A tohle ocenění je  
právě za to. Děkuju moc.“



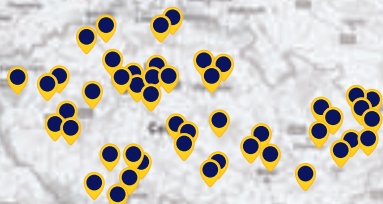
FOTO: JAN MALÝ/ČOV (3)

INZERCE



CZECH  
TEAM

GENERÁLNÍ PARTNER  
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU  
2017 - 2020



Stovky sportovních akcí

PO CELÉ REPUBLICE

na jediném místě

SPORTVOKOLÍ.CZ



## Jindřich KOZUBEK

### SKOKY NA TRAMPOLÍNĚ

**Trenérské úspěchy:** spoluzakladatel soutěžního skákání na trampolíně v zemi, vychoval téměř 30 reprezentantů, Petru Vachníkovou-Juříčkovou dovedl k 11. místu na OH (2000), držitel ceny Fair Play a Diplomu MOV za dlouholetý a významný přínos pro rozvoj sportu a olympismu



**KOZUBEK:** „První závod jsme začali v Rožnově skákat v roce 1964. Především chci říct, že nejsme profesionální sportovci. Já nikdy nebyl profesionální trenér. Skákali jsme amatérsky, peníze nebyly. Gymnastika měla ohromné úspěchy, stačí zmínit jména Časlavská nebo Bosáková. Já jsem taky dělal sportovní gymnastiku a říkal si: čtyřboje a šestiboje na oddíly, to je moc. Je lepší dělat jedno náradí a pořádně. Tím jsme začali. Že mají salta a vruty uplatnění i v jiných sportech? Pořád se setkáváme s tím, že mně, nebo do všech oddílů v zemi, volají lidi, kteří se chtějí naučit salta. Velice ochotně to

děláme. Zasludou všech trenérů máme vypracovanou metodiku, podle mě nejlepší na světě. Ostatní sice skáčou líp než my, ale oni jsou profesionálové.“

**Petra VACHNÍKOVÁ-JUŘÍČKOVÁ:** „Jindra byl v podstatě mým druhým tátou. Trénoval mě asi od deseti let, prožil se mnou mé pubertální období a skončila jsem u něj ve zralém věku 27 let, kdy jsem pověsila kariéru trampolínistky na hřebík.“

**KOZUBEK:** „Rád bych podotkl, že jsem trénoval její maminku - sportovní gymnastiku. Uměla hlavně prostná. Trenéři gymnastiky se vždycky ptali:

Proč ona neumí nějaký ladný pohyb, balet? Protože za sestavu, která trvala minutu, zaskákala 45 různých salt. Trenéři říkali, že není gymnastka, že patří do cirkusu. Proto jsem se taky dal na trénování a vzal do něj i její dceru.“

**VACHNÍKOVÁ-JUŘÍČKOVÁ:** „Maminka se odstěhovala z Rožnova, kde Jindra působil. Ale potom měli nějakou exhibici na fotbalovém hřišti a přijela se tam podívat s kočárkem. Jindra si mě už tehdy vyhlídnul a říkal jí: Přiveď ji na trampolínu. Tak jsem tam zůstala a trénoval mě tak dlouho, až mě dovedl na olympiádu.“

INZERCE



**T-MOBILE**  
**OLYMPIJSKÝ**  
**BĚH**

**START**  
**19/06/2019**  
**PO CELÉ ČR**

RŮZNÍ BĚŽCI, RŮZNÁ MÍSTA, JEDNA MÝŠLENKA.



OFICIÁLNÍ PARTNER  
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU  
2013 - 2020

**WWW.OLYMPIJSKYBEH.CZ**



# CZE X GER

17. a 18. 4. 2019 | 17:20 | Realistic ARENA – Karlovy Vary  
SLEVA 20 Kč NA VSTUPENKU PRO ČLENY KOMUNITY HOKEJKA.CZ



Pilsner Urquell

Tipsport



ŠKODA



GENERALI



SENCOR

CCM



Coca-Cola

střída  
sport

isostar  
SPORTS NUTRITION



Česká televize

IMPULS  
Rádío

Sport

hokej.cz



BPA  
SPORT MARKETING



ČESKÝ  
HOKEJ

hokejka  
TICKET

ticketportal  
VSTUPENKY NA DOSAH





# Hraje i selský rozum a šestý smysl

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

Když **Ronen Ginzburg** obsadil s národním týmem na ME 2015 skvělé 7. místo, řekl, že mužstvo má vrchol ještě před sebou. Měl pravdu. Trvalo 37 let, než se českým basketbalistům podařilo znovu postoupit na mistrovství světa. Izraelský kouč před letošní cestou do Číny zvládl mimořádně těžké duely s Finskem, Bosnou a Hercegovinou a hlavně památný pardubický boj s Ruskem. Bez jakýchkoli pochybností se za rok 2018 stal jako vůbec první cizinec Trenérem roku v kategorii týmových sportů.



## RONEN GINZBURG

**Narozen:** 19. 9. 1963 v Tel Avivu

**Profese:** basketbalový trenér

**Hráčská kariéra:** Beitar Tel Aviv (1981-95)

**Trenérská kariéra:** Bnei Herzliya (2000-01),

Ramat HaSharon (2001-04), Bnei Hasharon

(2004-05), Habik'a B. C. (2005-06), ČEZ

Nymburk (2006-10 asistent, 2011-17 hlavní

trenér), česká reprezentace (2013-?)

**Úspěchy:** český Trenér roku 2018 v kategorii

týmových sportů, český národní tým dovedl

po 37 letech na MS, s Nymburkem oslavil

7 ligových titulů a českých pohárů

**„Zaujalo mě, co jednou řekl úspěšný a známý trenér Željko Obradovič, který momentálně vede Fenerbahce. Jeho rada zní: Naslouchej hráčům. I od nich se můžeš něco naučit.“**

### Proč jsem se stal trenérem?

„Když se začal blížit konec mé kariéry profesionálního hráče, přemýšlel jsem, že bych se stal trenérem. Udělal jsem si nejdřív licenci a pak začal trénovat děti v klubu Ramat Hasharon. Práce trenéra se mi zalíbila a bavila mě. Postupně jsem trénoval patnáctileté, šestnáctileté, osmnáctileté, devatenáctileté, až jsem se dostal k dospělým. V té roli jsem se vždycky cítil dobře a po většinu času jsem zažíval příjemné okamžiky.“

### Moje nejsilnější vlastnost?

„Každý trenér má znalosti. Je ale důležité umět dát lidi dohromady. V basketbalu musíte ukočírovat velká ega a v týmu jich máte i dvanáct. Myslím, že umím správně poskládat tým a vytvořit v něm správnou chemii a atmosféru. Často je potřeba zapojit i selský rozum a dobře číst jednotlivé situace. Jsem také hodně soutěživý a chci pořád vyhrávat.“

### Moje trenérská filozofie?

„Na prvním místě je u mě osobnost hráče jako člověka. Dívám se na jeho schopnosti a také na jeho osobnost a charakter. To je pro mě důležité. Také mě zajímá, jak se umí vypořádat se složitými momenty a situacemi. Kladu důraz na to, že jsme jeden tým, všichni dohromady. Vyznávám hru ve vysokém tempu s agresivitou v obraně i v útoku. Ale vždycky je pro mě klíčové vybrat ty správné lidi. Už když jsem trénoval děti, chtěl jsem, aby z nich vyrostli hlavně dobří lidé.“

### Jakými hodnotami se řídím jako kouč?

„Mám kolem sebe rád osobnosti v rolích hráčů i asistentů. Kvalitní lidé, kteří jsou soutěživí, jsou pro mě silná hodnota. Vyhledávám bojovnost, ale také radost ze hry a stejně tak i vášeň. Všechno tohle je ve sportu potřebné.“

### Nejlepší rada, kterou jsem kdy dostal?

„Sleduji hodně zápasů, hledám inspiraci u nejlepších týmů i trenérů. Zaujalo mě, co jednou řekl úspěšný a známý trenér Željko Obradovič, který momentálně vede Fenerbahce. Jeho rada zní: Naslouchej hráčům. I od nich se můžeš něco naučit.“

### Moje nejtěžší rozhodnutí?

„Během každého utkání děláte spoustu těžkých rozhodnutí. Ale když jsem už vedl národní tým, dostal jsem zajímavé

nabídky, hlavně ze dvou klubů by byly velmi dobré. Bylo těžké se rozhodnout a neopustit národní tým. A pak se dělají těžká rozhodnutí při každé nominaci, kdy musíte rozhodnout, koho vzít a koho nechat doma.“

### Co se mi opravdu povedlo?

„Jsou utkání, kdy si pak řeknete: Ano, to bylo ono, podařilo se mi udělat správná rozhodnutí. Určitě po utkání s Ruskem jsem měl takový pocit, že se nám povedlo. A stejně tak i v Bosně, když jsme postoupili na MS. Ale po prvních patnácti minutách to nebylo úplně ono a říkal jsem si, kdo ví, jak to dopadne. A musím vzpomenout utkání na ME 2015 proti Chorvatsku, které se nám opravdu hodně vydařilo. A v Nymburce, když jsme porazili CSKA Moskva nebo Kubaň Krasnodar, tedy dva nesmírně silné týmy.“

### Kdy jsem si nejméně naběhnul.

„Nevzpomínám si na takový moment. Například po zápasech se snažím moc veřejně nemluvit, dokud si utkání v klidu ještě jednou neprojdou, abych se neunáhlil ve svých názorech.“

• • •

### Kdy jsem měl pocit, že jsem měl zápas pod vlastní kontrolou?

„I když jsme třeba často s Nymburkem vedli o dvacet a víc bodů a zdálo se jasno a rozhodnuto, nikdy jsem nebyl úplně v klidu. Určitě najdeme zápas, kdy máte pocit, že ho máte pod kontrolou. Každé utkání je zkušenost, ale nikdy nezůstávám v absolutním klidu.“

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

„Když se něco takového stane, je to problém. Hlavně v klubu, protože u reprezentace jste s týmem jen několikrát za rok. V klubu je třeba hned zakročit. V takových chvílích mluvím s hráči. Udělám meeting podle potřeby s celým týmem, s konkrétním hráčem, nebo skupinou hráčů. Podle toho, jaká je situace. Někdy jsou to i velmi soukromé rozhovory, kdy do hry vstupuje i selský rozum a jakýsi šestý smysl. Je důležité pojmenovat problém a řešit ho. Musíte vnímat celou situaci všemi smysly. Jednou v Izraeli jsem musel hráči vysvětlit, že tohle je jeho tým. A také v Izraeli jsme měli období, kdy jsme párkrát za sebou nevyhráli. Rozhodl

Trenér roku a jeho superhvězda. Na Tomáše Satoranského, jediného Čecha v NBA, bude v září při MS v Číně hodně spoléhat.



jsem se vzít celý tým na pláž. Kondiční trenér byl z mého kroku nervózní, už se blížil konec sezony. Ale hráči si díky pár hodinám na pláži byli bliž, přišli na jiné myšlenky a dali se zase dohromady jako tým. A další utkání jsme vyhráli. Někdy je prostě potřeba udělat něco, co až tolik přímo s tréninkovým procesem nesouvisí, ale týmu takové vytržení ze zaběhnutého režimu prospěje.“

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

„S hráči, jako byli Jirka Welsch nebo Luboš Bartoň a teď Jan Veselý, Tomáš Satoranský nebo Vojta Hruban, mluvím jako s partnery. K mladým hráčům často přistupuji trochu jako otec. Snažím se je basketbalově vzdělávat, dávat jim rady, aby byli skutečnými soutěživými profesionály.“

• • •

### Stává se mi někdy, že si vůbec nevím rady?

„V každém utkání jsou situace, kdy máte spoustu možností, jak se rozhodnout. Můžete se obrátit na asistenta, na týmového manažera. Ale vždycky je potřeba rozhodnout a něco udělat. Pak už se může stát jen to, že se nerozhodnete správně.“

### Můj trenérský rituál?

„Jestli se to dá nazvat rituálem, tak potřebuji dobře spát. Měl jsem to už jako hráč. A to se mi i daří. Ale že bych si nejdřív obouval třeba pravou botu nebo něco podobného, to rozhodně ne.“

### Potřebuje trenér víc vzdělání, nebo životní rozhled?

„Je to půl na půl. Basketbal se neustále a rychle vyvíjí a je někde jinde než před pěti, šesti lety. Proto je důležité mít znalosti, dostatek vědomostí, být vzdělaný a stále se vzdělávat. Můžete být nejchytřejší na světě, ale potřebujete mít zkušenosti sportovní i životní. Jedno bez druhého nemůže být a k úspěchu potřebujete obojí.“

### Čím se trenérsky vzdělávám nebo inspiřuji?

„Neustále sleduji obrovské množství utkání doma, v zahraničí a obzvlášť v Champions League a Eurolize. Basket v NBA je přece jen odlišný a nejsem jeho velkým fanouškem, proto nejvíc sleduji →





utkání v Eurolize. Jezdím na různé kliniky, kde navštěvuji semináře trenérů, bavím se s elitními kouči, jako je třeba David Blatt nebo Pini Gershon. Zajímají mě systémy obrany, kdo jakým stylem hraje, co je nového v herních systémech. Tohle všechno je nezbytné sledovat.“

• • •

#### **U čeho si nejlíp odpočínu?**

„Když se dívám na basketbal. (smích) Občas je potřeba třeba na den nebo i na delší období úplně vypnout a vyčistit si hlavu. Rád se podívám na dobrý film nebo si zajdu s přáteli na drink. Často se bavíme o basketbalu, a tak někdy navrhuju, abychom se bavili o něčem jiném. Ale je to těžké.“ (smích)

#### **Jak těžké je pracovat jako trenér v zahraničí?**

„Myslím, že mám na Českou republiku štěstí. Cítím se tu výborně a nebylo těžké si tady zvyknout. Není to ale lehké pro mou rodinu, která je v Izraeli. S Nymburkem jsme hráli obrovské množství zápasů a nebyl na nic čas. Znáám trenéry, třeba Davida Blatta, který se v Itálii cítil výborně, ale když trénoval v Rusku, nebylo to nic jednoduchého.“

#### **Poznal jsem už českou mentalitu a kulturu?**

„Neumím říct, jestli úplně chápu českou mentalitu, ale znám rozdíly mezi izraelskou nebo řeckou mentalitou a českou. Českou mentalitu znám velmi dobře, ale pak

jsou určité detaily, do kterých je těžké proniknout.“

#### **Jací jsou Češi hrající doma a ti, co působí v cizině?**

„Hráči v Nymburce jsou velmi soutěživí. Ti, kteří hrají v České republice, jsou v komfortním prostředí, protože jsou prostě doma. Ti v zahraničí nemají nikdy nic jistého. Musí se o sebe postarat a neustále na sobě pracovat, protože na cizině jsou vyšší nároky.“

#### **Jak vypadá můj kontakt s hráči v zahraničí?**

„Tomáše Satoranského jsem nedávno navštívil přímo ve Washingtonu. Píšeme si, voláme, když se mu podaří nějaký zápas a podobně. Jsme pravidelně v kontaktu. Stejně tak i s hráči v Evropě, tedy Janem Veselým, Ondřejem Balvínem, Patrikem Audou nebo Blakem Schilbem. Vidím skoro všechny jejich zápasy, takže vím, jak se jim daří, a jsme přibližně každý měsíc ve spojení.“

#### **Vnímají v Izraeli mé úspěchy s českým týmem?**

„Ano, vědí o tom. Když jsme postoupili na MS, bylo se mnou ve večerních televizních zprávách interview. Možná je to má slabina, ale já se v médiích v Izraeli až tolik neobjevuji, nevyhledávám cíleně medializaci svojí osoby. Ale jsou trenéři, kteří jsou naopak v televizi poměrně často.“

K ocenění Trenér roku pogrataloval prvnímu zahraničnímu vítězi i Jiří Kejval, předseda ČOV

# 32

**Tolik národních týmů bude zvědavých na los osmi skupin MS, který se uskuteční 16. března v čínském Šen-čenu. Narazí Češi na Američany?**

□

# STUDIO BASKETBAL

## BASKETBAL JINAK!

- UTKÁNÍ KOLA
- OSOBNOSTI VE STUDIU
- ŽIVÉ VSTUPY DO DALŠÍCH HAL
- KOMENTÁŘE, POSTŘEHY, ZAJÍMAVOSTI



Sleduj živě každých 14 dní na TV.nbl.cz



NA CO MYSLÍM, KDYŽ BĚŽÍM...

# Výběr charakteru a kompetencí

Za výjimečnými výkony stojí výjimeční lidé, kteří jsou schopni a ochotni se na takové výkony připravit. Na konferencích Leaders se s výjimečnými lidmi setkáváme často a navíc zde máme jedinečnou možnost sdílet s nimi svoje zkušenosti a naopak. Jedním z takových nezapomenutelných okamžiků bylo setkání s Jayem Hennesseym, velitelem US Navy SEAL, jehož povídání jsme naslouchali se zatajeným dechem.

TEXT: MICHAL JEŽDÍK



## MICHAL JEŽDÍK

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



Jeho mimořádná řeč zapůsobila zejména faktem, že důležitější než určení toho, jak téměř nespílitelný úkol může být splněn, je určení toho, kdo ho vlastně může splnit.

Jaké jsou charakterové rysy, které musí jednotlivec mít, aby se reálně mohl postavit tváří v tvář životu nebo smrti v nejextrémnějších podmínkách, aniž by ztratil místo a polohu mise? Co obnáší stát se členem jednotky zvláštního nasazení Navy SEAL (Námořní, vzdušné a pozemní týmy námořnictva Spojených států amerických)?

Po několika vteřinách úvodu nám velitel Hennessey minutu po minutě popisoval jednotlivé kroky výkonu vojenské mise. Od nástupu do letadla, skoku padákem,

procházení terénu, aby našli cíl, přes vykonání mise (většinou se jedná o vysvobození zajatce nebo zneškodnění nepřítelů) až po návrat do bezpečí. To všechno bez jediné pochybnosti o schopnosti vrátit se zpět živý.

Velitel pokračoval vyjmenováním vlastností, které při náboru potenciálních nových členů hledají. Jsou to: inteligence, vyzrállost, statečnost, důvěryhodnost, zodpovědnost a přístup týmového hráče. Pokud má jednotlivec tyto kvality, všechny ostatní se může naučit v 36týdenním tréninkovém programu. Avšak bez těchto rysů žádný trénink takového člověka na výzvy, kterým bude čelit, nepřipraví.

Navy SEAL je elitní vojenský útvar speciálních sil námořnictva USA. Výcvik nových příslušníků je považován za jeden z nejnáročnějších vůbec.

Hennessey dále pokračoval v diskusi o skutečnosti, že nepřítel osudu může v lidech odhalit to nejlepší, pokud v sobě mají schopnost pracovat pod tlakem. Tento fakt můžeme aplikovat nejen u vojáků, ale také u hráčů a celých týmů, jestliže zvládnou náročné úkoly v utkáních ve vysokém konkurenčním prostředí.

Zmínil, že existují tisíce scénářů, podle nichž mohou být potřebné dovednosti a schopnosti rozvíjeny a testovány. Klíčové jsou ale také změny v chování, které jsou s výkonem služby v Navy SEAL spojeny. Musí je sledovat a měřit průběžně, ještě hodně dlouho po ukončení mise. Není výjimkou, že změny měří i po odchodu z organizace do civilního života. Vysvětlil, že trénink musí být dobře naplánovaný a musí z něj vyplynout data hledající „slepý bod“ nebo slabou stránku, které musí být překonány.

## **„Nepřítel osudu může v lidech odhalit to nejlepší, pokud v sobě mají schopnost pracovat pod tlakem.“**

Jak jsme už několikrát psali na stránkách magazínu Coach, komunikace je klíčem k úspěchu. Každý hráč musí vědět, kde je jeho místo, jak se mu daří, jaké jsou jeho slabé stránky a jak zlepšit svůj výkon.

Trenéři, stejně jako školitelé v Navy SEAL, musí znát a rozumět svým svěřencům. Musí vědět, co mohou udělat v nejhorším případě, a motivovat je skrze hodnocení jejich zlepšení, nikoliv tím, že by je v hodnocení postavili proti sobě.

Hennessey zopakoval, že charakter je to, na čem záleží, a zdůraznil, abychom se zaměřili na odkrývání a rozvoj silných stránek, které jsou člověku vlastní. Dosáhneme tím víc, než jsme vůbec kdy očekávali. □



FOTO: PROFIMEDIA.CZ



1 otázka / 11 odpovědí

TEXT: MICHAL JEŽDÍK

# CO





# JE NEJTĚŽŠÍ na roli a práci trenéra?

## JAROSLAV ŠILHAVÝ

fotbal, trenér mužské reprezentace



„Nejtěžší a zároveň jednoznačně nejdůležitější je v mých očích správné sestavení týmu. Myslím tím jak hráčský tým, tak především i kolektiv lidí, kteří trenéra denně

obklopují a jsou nedílnou součástí jeho práce. Realizační tým, případně další lidé pracující v klubu nebo ve sportovní asociaci, musí táhnout za jeden provaz, mít před očima společný cíl a neustále komunikovat. Pokud by tyto vazby a vztahy nefungovaly, tak ani ten nejlepší trénink na hřišti sám o sobě k úspěchu nepovede. V neposlední řadě musí fungovat důvěra na ose hráči - trenér, a stejně tak od trenéra směrem k vedení a naopak. Spolupráce, respekt, pokora. Víím, jak složité je tyto věci nastavit a hlavně dlouhodobě udržet, ale stejně tak víím, že to jde.“





FOTO SPORT: MICHAL BERÁNEK

Dávejte pozor! Hokejový trenér Jakub Petr promlouvá ke své vítkovické družině, které se zatím v extralize daří a pohybuje se na území přímého postupu do play off.

### STEFAN WEISSENBÖCK

basketbal, ředitel hráčského rozvoje Brose Bamberg a konzultant rozvoje hráčů Brooklyn Nets v NBA



„Pro mě jsou to tři těžké věci. První: když se trenér příliš zapojí do politiky – klubovní funkcionáři, sponzoři,

rodiče atd. mohou mít velký vliv na kvalitu a kontinuitu práce trenéra. Druhý: pokud trenérská práce není hodnocena maximalizací potenciálu sportovce nebo týmu, nýbrž je posuzována pouze podle vítězství. Třetí: osobní život, který může být pro trenéra i jeho rodinu velmi náročný.“

### PETR PŘIKRYL

plavání, dlouholetý úspěšný trenér PK Zlín a reprezentace



„Na práci trenéra je nejtěžší a zároveň nejdůležitější pracovat stále s velkým nadšením a invencí

v době, kdy se sportovci nedaří. V této době potřebuje sportovec nejvíce cítit podporu trenéra. Pro trenéra je těžké a zároveň důležité umět přečíst chování sportovce a zjistit žebříček jeho hodnot. Vztah trenér - sportovec se tak dostává na vyšší úroveň potřebnou pro úspěch.“

### JOSEF PLACHÝ

stolní tenis, trenér mužské reprezentace, účastník 2 olympijských her



„Nejtěžší na roli a práci trenéra je vybudovat si vztah a vzájemnou důvěru s hráčem, se kterým pracujete, ať už

jako kouč v utkáních, nebo jako trenér v každodenním tréninku. Vztah i důvěra se nezakládají pouze na odbornosti v daném odvětví. Do skládačky patří více faktorů, jako například dostatečný přehled o dalších oblastech sportovní přípravy na hřišti i mimo něj. To pak vyžaduje obětování času a mimo jiné i kontinuální sebevzdělávání.“



**SLAVOMÍR LENER**

manažer rozvoje ledního hokeje



„Trenér mládeže musí umět děti naučit správnou techniku bruslení a postupně další hokejové dovednosti. Musí být mistr v zařazování

nových a nových her. Musí zaujmout nejen děti, ale i jejich rodiče. Měřítkem úspěšnosti je pro něj to, jestli má dítě radost z pohybu, jestli se zlepšuje vzhledem ke svým schopnostem, a především, jestli se zase příští sezonu do týmu vrátí. Pro trenéra dospělých v profesionálním sportu je nejtěžší vytvořit z individuálně vyspělých hráčů kompaktní a úspěšný tým. Prostřednictvím kvalitní komunikace a správné motivace je získat na svou stranu.“

**MIKE GRIFFIN**

baseball, manažer mužské reprezentace



„Každý správný trenér si musí dávat pozor na dvě věci. Zaměřit se na dovednosti, ve kterých chce svůj tým zlepšit, a zároveň myslet

na to, jak zlepšovat individuální úroveň každého hráče. Musí zajistit dobré rozpoložení týmu, který musí být připraven na výkon. Musí být schopen připravit každý trénink tak, aby pomáhal týmu úspěšně plnit plán, který má připraven. Nejtěžší je závěrečná fáze. Proces a vytváření správného propojení mezi hráči a trenéry a vytvoření kultury týmu. Důležité jsou také vztahy mezi hráči a realizačním týmem. Všichni si musí věřit a obětovat své síly společnému cíli.“

**JAN TRÍSKALA**

trenér reprezentace U17 a regionální metodik Českého florbalu



„Neusnout na vavřínech a neustále na sobě pracovat. To, co stačí nyní, je za rok málo. Nebát se zkoušet nové věci a věřit v sám sebe. Zároveň být trpělivý a pokorný.“

**LUBOŠ BARTOŇ**

basketbal, trenér mládeže FC Barcelona a reprezentantů ČR do 18 let



„Pro mě je nejtěžší věc nastavit každodenní proces tak, aby se pracovalo co nejlépe a cílevědomě, a zároveň, aby to kluky bavilo. Chtít po hráčích, aby hledali svoje maximum v každém momentu tréninkového procesu, může mít i negativní vliv. Extrémním důsledkem může být chronicky negativní pocit

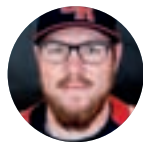
z konstantních nedostatků. Tomu se dá zabránit komunikací založenou na pozitivní zpětné vazbě. Klíč k úspěchu vidím v tom, aby hráči přicházeli na trénink s pozitivní energií a měli svoji vlastní motivaci k tomu, aby se zlepšovali.“



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

**JAROSLAV KORČÁK**

softbal, asistent hlavního kouče mužské reprezentace



„Nastavit funkční pracovní prostředí pro hráče i spolupracující trenéry. Tím myslím prostředí, kde si všichni plní své úkoly, pracují naplno, proaktivně přicházejí s nápady na zlepšení a zároveň dochází k dobré komunikaci jak mezi hráči, tak mezi trenéry. Za druhé je to obecně zvládnání dichotomií leadershipu,

například střídání rolí hlavního trenéra a asistenta. Další moje oblíbená dichotomie je v balancování mezi disciplinovaností a rigiditou. A na závěr bych ještě zmínil vytrvalost. Platí to stejně pro trenéry i hráče: udělat něco skvělého jednou není tak těžké, ale opakovat kvalitní tréninky, plánování atd. je dle mého to, co odděluje skvělé trenéry od dobrých.“



INZERCE



START YOUR  
**IMPOSSIBLE**





Olomoucké volejbalistky s koučem Jiřím Teplým prožívají příjemné období, vládnu extraligové tabulce



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

## JIŘÍ ZACH

volejbal, svazový trenér ČVF, trenér mistrů Evropy U19 a vicemistrů Evropy U18



„Nejtěžší je být široká osobnost. Být úspěšný v roli trenéra a dobře pracovat jako trenér předpokládá

syntézu velkého množství informací, psychologických poznatků, fyzikálních poznatků, znalost sebe, znalost druhých, nadhled, chladnokrevnost, ale i emotivnost. Je to tak trochu jako práce dobrého spisovatele. Všichni známe slova, máme schopnost sestavovat věty, umíme pravopis, ale jenom někdo umí sestavit text, který zaujme a předá něco, co přesáhne jeho samotného. Na práci a roli trenéra je nejtěžší právě naplnit tu šíři, umět čerpat, syntetizovat, spojovat a tvořit tak, aby na konci bylo vítězství, dobrý kolektiv a radost z práce.“



FOTO SPORT: JAROSLAV LEGNER

## KEN WAY

sportovní psycholog, spolupracuje s elitními sportovci a týmy včetně Britské policie

„Jedna oblast, ve které se mnoho trenérů setkává s obtížemi, je ujištění se, že udržují dobrou úroveň vzájemného vztahu s hráčem, když mu potřebují předat zpětnou vazbu, která může být vnímána jako nepříjemná. V těchto případech není často chuť předat takovou zprávu dostatečně rozhodným způsobem, což má za následek, že hráč dostane pro něj přijatelnou verzi takové zpětné vazby. Je důležité, aby hráči dostávali otevřenou, upřímnou zpětnou vazbu včas a za každých okolností. Upřímnost vítězí, osobní vztahy musí jít v tomto případě stranou. Hráči se samozřejmě liší ve svých schopnostech akceptovat a reagovat pozitivně na složité zprávy, ale použití jemnějšího jazyka je mohou učinit přijatelnějšími.“ □

iSport Premium

# SEKCE *iSport.cz* PRO NÁROČNÉ ČTENÁŘE, KTEŘÍ JDOU AŽ K JÁDRU



- Sestřihy všech zápasů FORTUNA:LIGY
- Exkluzivní videa z hokejové extraligy
- Profilové rozhovory • Názory slavných expertů
  - Zákulisní informace z první ruky
- Analýzy sportovních vítězství a porážek



# Všechny zápasy jedině v O<sub>2</sub> TV



## Vsadte si na FORTUNA:LIGU

[www.ifortuna.cz](http://www.ifortuna.cz)

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



**FORTUNA**