

COACH

Sport

magazín vydávaný
ve spolupráci s Českým
olympijským výborem



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



TRENÉŘI ROKU

Petr Lacina

Trenér olympijského vítěze Lukáše Krpálka

Ronen Ginzburg

Trenér mužské basketbalové reprezentace



Zájezdy na Euro 2020

telefon: 730 10 00 00

www.zajezdyzasportem.cz

COACH

COACH. Měsíčník. Ročník 5., číslo 3, vychází 3. 3. 2020.
Samostatně neprodejný, 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: Pavel Janega (7454),
ředitel výroby a distribuce: Libor Berka (7283).

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

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

TERMÍN UZÁVĚRKY: 25. 2. 2020
TITULNÍ SNÍMEK: HERBERT SLAVÍK
VE SPOLUPRÁCI:



FOTO: JAN MALÝ/ČOV

Trenéři v první lize

Je to osm let, co jsme v pražském kině Ponrepo, tak trochu na koleně, byť se špičkovou profesionální kapelou Hradišťan za zády, rozjžděli pod křídly Českého olympijského výboru projekt zvaný Trenér roku.

Původní záměr byl pouze posilovat prestiž trenérského cechu a hledat způsob, jak bychom trenéry napříč sportovními odvětvími dostali k sobě v nezávazném módu. Prostě vytvořit příležitost, jak složit trenérům hold a zároveň jim umožnit, aby si při sklence vína podiskutovali a vyměnili zkušenosti.

Zařadili jsme tehdy první várku osobností do trenérské Síně slávy. Z fotbalu to byl například Dušan Uhrin starší. V úvodním roce se tedy Trenér roku nevolil. Bylo to celé dojemné, ale trochu amatérské.

Následující rok přišlo to, co muselo přijít, tzn. volba Trenéra roku a profesionalizace celé akce. Před třemi lety i rozdělení na Trenéra roku individuálních a kolektivních sportů. Zajímavostí je, že volí pouze a jenom trenéři, žádné lobování, žádná politika. Hlasuje se elektronicky

a výsledky kontroluje ombudsman ČOV, dr. Alexander Károlyi.

V dalších letech jsme se přesunuli nejprve do Studia Ypsilon a poté definitivně na pódium kina Lucerna. Přibyla kategorie Trenér objevitel, v níž největší hvězdy světového sportu odhalují, kdo stál u jejich začátků. Celý projekt dostal podobu, kterou vám dnes prostřednictvím fotografií, rozhovorů a profilů představujeme.

I zásluhou moderátora z nejvyšší ligy Marka Ebena dostala akce nezaměnitelné kouzlo. A já vás tímto zvu zpět o jeden měsíc na pódium kina Lucerna, kde si tento projekt vytvořil svou domovskou scénu. Příjemnou četbu.

Zdeněk Haník

bývalý trenér volejbalové reprezentace a předseda České trenérské akademie ČOV



Oba už tohle ocenění jednou získali, ale teprve nyní stáli během galavečera jako vítězové společně. **PETR LACINA**, šéftrenér judistické reprezentace a osobní kouč světového šampiona Lukáše Krpálka, ovládl anketu Trenér roku 2019 v individuální kategorii. **RONEN GINZBURG**, izraelský architekt úžasného basketbalového tažení na MS v Číně, obhájil poctu v kolektivních sportech.

TEXT: MICHAL BARDA

A man in a dark suit and red tie is smiling and looking to his left. He is holding a rolled-up document in his left hand. The background shows a grand, ornate hall with other people in suits, suggesting a formal event or ceremony.

Šéfové hrdinů



Věřili jsme si kondičně i herně

RONEN GINZBURG

RONEN GINZBURG

Věk: 56 (19. září 1963 v Tel Avivu)

Profese: trenér české reprezentace basketbalistů

Hráčská kariéra: Beitar Tel Aviv (1981-95)

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

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

Do plného sálu trenérů a trenerek v pražském kině Lucerna se usmíval z pódia už před rokem. Tehdy proto, že dovedl české basketbalisty poprvé po 37 letech na světový šampionát. Letos mohl cítit ještě silnější hrdost, protože národní tým v čele s Tomášem Satoranským v Číně ohromil šestým místem a nechal za sebou Američany, Řeky, Brazilce, Italy, Němce a další velmoci.

Ronen Ginzburg tak postoupil s mužstvem na další level, zajistili si kromě jiného účast v olympijské kvalifikaci pro turnaj v Tokiu. Jak se tahle série malých sportovních zázraků vlastně přihodila?

Neno, s jakou představou a očekáváním jste vyhlížel loňské mistrovství světa?

„Těšil jsem se. Já tomuhle týmu, téhle partě hráčů bezmezně věřím, ve všech utkáních, která jsme kdy hráli. Prostě vždycky věřím, že se nám může povést, o co se snažíme.“

Co pro vás znamenalo vylosování?

„Dostali jsme těžkou skupinu, takže jsme museli porazit Japonsko, i když jsme věděli, že se v poslední době hodně zlepšilo. A pak se pokusit uhrát dobrý výsledek proti Turkům. Věřil jsem, že je můžeme porazit, ale nebylo by překvapení, kdyby se to nepovedlo. To byl plán. Na turnaji v posledním týdnu před MS tým vypadal dobře, i když jsme prohráli s Litvou. Cítil jsem, že jsme připraveni. Byli jsme na tom dobře psychicky, měli jsme dobrou mentalitu a věřili jsme si kondičně i herně.“

PTÁ SE PETR LACINA

Jaký byl start do turnaje v utkání proti USA?

„Hráli jsme nejdříve proti Američanům, ale já na to utkání nedával žádný velký důraz. Většinu času jsme se připravovali na Japonce a Turky, na Ameriku jsme přepnuli až den před utkáním. Já sám jsem je podrobněji studoval jen dva dny předtím. Když jsme s Lubošem (Bartoňem) a Pospou (Janem Pospíšilem) Američany analyzovali, viděli jsme, že mají pár slabých míst. Samozřejmě byli mnohem lepší než my, ale mohli jsme na ně něco zkusit. Prohráli jsme, ale myslím, že jsme hráli dobře a dodalo nám to sebevědomí do dalších utkání. A jak jsem říkal, soustředili jsme se hlavně na Japonsko.“

Pak tedy přišla další utkání základní skupiny proti Japonsku a Turecku.

„Utkání s Japonci jsme zvládli dobře. Lidé mi často říkali, že Češi dřív nikdy nepřinesli basketbalovou kvalitu. To se ale této generace a tohoto týmu netýká. Utkání s Japonskem jsme hráli opravdu dobře a pak přišel nejdůležitější zápas proti Turecku. Na takovýchto turnajích hraje načasování strašně důležitou roli.“



BYL TOMÁŠ SATORANSKÝ JEN HRÁČ, NEBO MĚL TAKÉ CO ŘÍCI K TAKTICE A TÝMU A BYL VAŠÍ PRODLOUŽENOU RUKOU NA HŘIŠTI?

„Každý kouč si přeje mít na hřišti rozehrávače, který hře rozumí - a Tomáš jí opravdu rozumí! Přicházím s analýzou, taktikou a ostatními věcmi, ale během utkání potřebuji být s hráči ve spojení. A hlavně se Satym, protože on jako rozehrávač tým vede a řídí. Někdy mohu něco říct a hráči souhlasí, nebo sami řeknou, co bychom měli hrát. Byl jsem sám hráč a vím, že když hráč něco říká, měl bych mu naslouchat, protože to na hřišti nakonec stejně bude muset odehrát on. Diskutujeme se Satym během utkání spoustu věcí a je to dobře, jsme vůči sobě pořád otevření. Nechávám ho mluvit a chci vědět, co si myslí. Podobné je to občas i s ostatními hráči, ale během utkání komunikuji hlavně se Satym, protože on tým na hřišti řídí.“

Turci předtím těsně prohráli s Amerikou až v posledních sekundách prodloužení. Věděl jsem, že když na ně hned naplno a agresivně nastoupíme, budeme si věřit a nenecháme je od počátku jít do vedení, budou unavení a mohou mít problémy. A přesně tak to také bylo. Myslím, že jsme to utkání zahráli skvěle a po zásluze jsme postoupili dál.“

V osmifinálové skupině čekala jako první Brazílie.

„Víte, rád si s trenéry soupeře před utkáním povídám. Dáme si malý smalk talk a já se mezi slovy snažím vycítit, jak se cítí nebo co si myslí. Mluvil jsem s trenérem Brazilců v hotelu den před utkáním a pochválil jsem ho, jak hrají dobře. Jejich trenér je Alexandar Petrovič, bratr Dražena Petroviče. Říkal mi, že hrají dobře, ale sami sebe tím prý dostali pod tlak, protože po počátečních výkonech se o nich v Brazílii začalo hodně psát a mlu- →

INZERCE



20. - 25. 3. 2020
Tucson Arizona (USA)

Skupina českého týmu:

Česká republika
Panama
Velká Británie

Nový Zéland
Španělsko
Filipíny

První zápas

20. 3. Filipíny vs. Česko

Dále dle výsledku utkání,
kompletní rozpis kvalifikace
najdete zde:





ONDŘEJ BALVÍN

FOTO: ČBF/ VÁCLAV MUDRA (3), REUTERS



vit. Doma se teď na ně dívá celá země a všichni čekají, že dojdou daleko.

Měl jsem pocit, že když budeme houževnatí a budeme hrát dobře, může je jejich mentalita a domácí tlak zabít. Všichni doma čekali, kam dojdou, všichni se na ně dívali. Vždycky říkám hráčům, aby hráli agresivně až na hranici faulu, aby se tvrdostí nebáli. Když tak hrají všichni, ne vždycky to rozhodčí zapíská. Fungovalo to výborně, Brazílci v tomhle utkání dali strašně rychle hlavy dolů a zlomili se. Viděli, že jsme je přišli porazit, že se s nimi budeme prát, že na ně budeme tvrdit. Hráli jsme skvěle v útoku a možná že jsme hráli náš nejlepší basket na turnaji. Ale pro mne bylo naše nejlepší utkání až to proti Řecku.“

Přímý souboj o čtvrtfinále a Řecko s hvězdným Giannisem Antetokounmpem, MVP posledního ročníku NBA...

„Řecko je země basketbalu, Řekové také přijeli se všemi hvězdami. Hrají výbornou a tvrdou obranu, jednu z nejlepších v Evropě, mají taktiku postavenou na nejlepších hráčích, prostě jsou skvělí. Hráli jsme výborně, všichni hráči do toho dali úplně všechno a dlouho jsme je takticky zvládali bránit. I když jsme prohráli, bylo to od nás skvělé utkání. Dvakrát jsme prohrávali o dvanáct, mohli jsme se zlomit a klidně padnout o dvacet, ale pokaždé jsme se dokázali do utkání vrátit. Víc než basketbalové dovednosti, víc než taktika a strategie je pro tenhle tým důležitý charakter. Nikdo, od prvního do posledního

„VÍC NEŽ TAKTIKA A STRATEGIE JE PRO TENHLE TÝM DŮLEŽITÝ CHARAKTER. NIKDO, OD PRVNÍHO DO POSLEDNÍHO HRÁČE, SE NIKDY NEVZDÁ.“



TOMÁŠ SATORANSKÝ

hráče, se nikdy nevzdá. Hraje a věří celá lavička i trenérský tým. Pro mne tohle byla skvělá porážka!“

Takže jste překvapivě postoupili do čtvrtfinále proti Austrálii...

„Pro spoustu odborníků a trenérů, s kterými jsem hovořil, hrály nejlepší basket na turnaji Austrálie, Česká republika a Tunisko. A my jsme bohužel narazili na Austrálii. Mají velké a silově vybavené hráče, mají to v nátuře, někteří vypadají spíše jako ragbisti. Byl to strašně těžký

zápas. Austrálie je velmi silný tým, dobře koučovatelný, má prostě všechno. V přípravě porazili doma před 50 tisíci diváky Američany a čekal jsem, že půjdou až na titul. Byli jsme ve hře a měli jsme šanci, ale byly tam tři, čtyři minuty, kdy jsme udělali pár chyb, a oni nás potrestali a vyhráli.“

Je to tak, že ty opravdu dobré týmy využijí každou šanci, každou slabost hned potrestají a nedají vám příležitost zkusit to podruhé?

ČEŠI NA MS 2019

USA	67:88
Japonsko	89:76
Turecko	91:76
Brazílie	93:71
Řecko	77:84
Austrálie	70:82
Polsko	94:84
Srbsko	81:90



JAROMÍR BOHAČÍK



VOJTĚCH HRUBAN

„Ano, trestali nás hned. Hráč, který je dobrý střelec, ale do té doby toho na turnaji moc nenaštrlel, dá najednou šílené trojky. Jejich vysocí pivoti nás rozebřali pod košem. Mají v NBA dva nebo tři opravdu výborné hráče, a tak nakonec rozhodly jejich kvalita a fyzická síla. Byli prostě lepší.“

A pak přišlo nesmírně důležité utkání proti Polsku...

„Poláci také hráli výborný turnaj. Měli zpočátku lehčí skupinu a nehráli tak dobrý basket jako my, ale dostali se daleko. Chtěli jsme skončit před nimi, ale bylo to těžké, protože jsme před utkáním měli jen jeden den volna a oni dva. V tak dlouhém turnaji, kdy se hraje tolik utkání v řadě, to je důležité. A navíc jsme předtím prohráli utkání s Austrálií a byli jsme zklamaní. Před utkáním jsem si nebyl úplně jistý, ale když jsem přišel do šatny a viděl, jak se hráči připravují a jak jsou soustředění, líbilo se mi to. Hráli jsme v tom utkání dobře v útoku a ne moc dobře v obraně, ale Poláci taky ne. Porazili jsme je předtím dvakrát v přípravě a měl jsem trochu strach z toho, že si hráči budou moc jistí. Byla to taková přetahovaná, my jsme dali

šest bodů, pak zase oni, bylo to pořád tam a zpátky. Ale nakonec zvítězil náš charakter a útočné doskoky. Získali jsme v závěru v útoku tři nebo čtyři důležité míče za sebou, a to rozhodlo. Velkou roli hrálo taky naše ego, hrdost a touha Poláky porazit. To bylo strašně důležité, tím jsme se dostali do historického souboje o páté až šesté místo.“

Utkání se Srbskem o páté místo bylo už osmé v řadě. Jak jste na tom byli se silami?

„Fyzicky jsme byli výborně připraveni, náš kondiční trenér Mířa (Michal Mířejovský) odvedl úžasnou práci, to zaprvé. Po utkání s Brazílií jsme navíc ztratili zraněného Blakea Schilba, který je pro nás strašně důležitý - a stejně jsme to zvládli. Takže po kondiční stránce jsme na tom byli dobře. Když se hraje takhle dlouhý turnaj, musí se zatížení hráčů pečlivě hlídat, hlavně u Satyho (Tomáše Satoranského), ale i u ostatních. Někdy musíte vystřídat ne proto, že by hráč nehrál dobře, ale protože už myslíte na závěr utkání nebo dokonce na další utkání. Bylo to osm zápasů za čtrnáct dní, ale zvládli jsme to výborně, jen s jedním zraněním. Samozřejmě, kondiční trenér a fyzioterapeuti a ostatní jsou důležití, ale hlavní rozdíl dělá především mentalita. Když si na takovémhle turnaji začnete myslet, že jste unavení, budete unavení! To nás přivádí zpátky k charakteru.“

Srbové veřejně vyhlásili útok na zlato, ale ve čtvrtfinále nestačili na Argentinu, nakonec stříbrnou. Byla šance využít jejich rozčarování?

„Srbové byli strašně zklamaní, protože se sestavou, s kterou přijeli, chtěli skončit první nebo druhí. Překvapili jsme je, hráli jsme výbornou první půli a oni chybovali v útoku. Ale věděl jsem, že pokud na naši hru najdou recept, budeme mít v druhém poločase problémy. A oni bohužel ten recept našli... Ale tenhle srbský tým měl na to skončit na mistrovství světa první nebo druhý, takže když se podívám, kdo skončil před námi a kdo za námi, mám dobrý pocit. Když je před námi Srbsko a za námi Amerika, asi jsme nehráli úplně špatně.“



INZERCE

T-MOBILE
OLYMPIJSKÝ
BĚH



START
17/06/2020
PO CELÉ ČR



OFICIÁLNÍ PARTNER
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2013 - 2020

WWW.OLYMPIJSKYBEH.CZ

PETR LACINA



PETR LACINA

Věk: 46 (27. července 1973 v Praze)

Profese: šéftrenér české judistické reprezentace, osobní trenér Lukáše Krpálka

Závodní kariéra: ve střední váze startoval na OH v Atlantě v roce 1996 (vypadl v 1. kole na ippon s Litevcem Merkevičiumsem), na akademickém MS v Kanadě vybojoval bronz. Sportovní kariéru ukončil v roce 1998 po vleklém zranění.

Trenérská kariéra: začínal v USK Praha, v roce 2004 byl jmenován trenérem mužské reprezentace, ke které později přibral i funkci trenéra ženské reprezentace. Od roku 2009 vede Lukáše Krpálka.

Největší úspěchy s Lukášem Krpálkem: zlato na OH (2016 polotěžká váha), 2x zlato na MS (2014 polotěžká váha, 2019 těžká váha), 3x zlato na ME (2013 a 2014 polotěžká váha, 2018 těžká váha)

FOTO: JAN MALÝ/ČOV

Lukášův boj o finále? Začal strašlivou chvatovou smršť

Trenérem roku 2016 se stal proto, že Lukáš Krpálek vyhrál olympijský turnaj v Riu de Janeiro v polotěžké váze. I k Trenérovi roku 2019 mezi individuálními sportovci mu pomohl stejný hrdina, tentokrát na mistrovství světa v Japonsku mezi nejtěžšími judisty.

Petr Lacina se ohlíží za zlatým turnajem v ikonické tokijské hale Budókan, kam směřuje myšlenky i pro léto. Ve hře tam bude druhá zlatá olympijská medaile.

Petře, s jakou představou a očekáváním jste vyhlíželi loňské mistrovství světa?

„My to neradi říkáme, ale v případě Lukáše samozřejmě přemýšlíme o medaili. Ale to, že myslíme na medaili, je jenom motivace, protože medaile visí hrozně vysoko. Takže interně sami sobě i na tiskovkách před novináři říkáme, že se snažíme postupovat zápas od zápasu. Jedině když porazíme pět soupeřů, pak teprve bude medaile.“

Co pro vás v tomhle znamenalo vylosování?

„V úvodních kolech to byl relativně lehký los, z čehož jsem měl maličko obavu.

Protože když Lukáš vyhrál ty nejtěžší turnaje světa, vždy to bylo po těžkém losu. Tam nešlo nad ničím spekulovat, musel se prát s tím, že když nepřeleze přes prvního soupeře, tak jede domů. A to ho vždy dobře nastartovalo. Tady to bylo jiné. V prvním kole na Lukáše čekal papírově slabší Srb Čulum, který je ale obrovský a má skoro sto padesát kilo.“

Jak tedy probíhal vstup do turnaje? Splnilo vítězství na ipon vaše očekávání?

PTÁ SE RONEN GINZBURG



SLYŠEL JSEM, ŽE ZÁVODNÍCI V JUDU ČASTO SHAZUJÍ DO VÁHY. DĚLÁ SE TO JEN ÚPRAVOU STRAVY, NEBO JSOU NA TO NĚJAKÉ SPECIÁLNÍ POSTUPY?

„Každý závodník má svůj vlastní upravovací a shazovací styl. Omezí se jídlo, v závěru shazu se omezí příjem tekutin samozřejmě až na nulu. A hodně se běhá. Shazuje se převážně z vody. Když se závodníci mají prát o víkend a potřebují shodit čtyři až pět kilo, shazují většinou od pondělí. Když mají víc, třeba k osmi kilům, tak samozřejmě začínají dřív a celé je to pozvolnější. Cílem vždy je, aby si závodníci v závodním období svou hmotnost hlídali, shazovali pak tři až pět kilo, aby je to příliš neoslabovalo.“

„Bohužel se potvrdily moje obavy, protože Lukáš se pral hrozně svázaně, opatrně, a podle toho rozjel i celý turnaj. Před koncem zápasu to bylo vyrovnané 2:2 na tresty, ale nakonec Srba porazil držním na ipon.“

V osmifinále přišel překvapivě mladý Šakamamad Mirmamad z Tádžikistánu, kterého Lukáš udržel na zemi.

„S ním Lukáš pokračoval s obdobnými obavami. Byly to obavy, že by prohrál s relativně slabším závodníkem, a to ho



DĚKUJEME 3820 DIVÁKŮM ZA PODPORU V UTKÁNÍ PROTI DÁNSKU

PŘIJĎTE PODPOŘIT ČESKÉ LVY V DALŠÍCH UTKÁNÍCH
KVALIFIKACE O EUROBASKET 2021

26/11/2020



VS



ČESKO

BELGIE

22/2/2021



VS



ČESKO

LITVA

GENERÁLNÍ PARTNER

HOME
CREDIT

HLAVNÍ PARTNEŘI

SKUPINA ČEZ

HYUNDAI

Kooperativa
NEKONVENCIONÁLNÍ GROUP

CzechRepublic

Glaxo

molten
For the real game

Q&Q

MONDO

ensana

PARTNEŘI

GENERÁLNÍ MEDIÁLNÍ PARTNER

Česká televize

Radiožurnál
Český rozhlas

MEDIÁLNÍ PARTNEŘI

iDNES.cz

BIG
MEDIA

BASKETBALL.CZ

ROZHOVOR

svazovalo. Nicméně po jedné z akcí spadli na zem a tam si Lukáš hodně věří, a o to víc si věřil na mladého Tádžika, který jeho speciality a trumfy nezná. Byl z toho docela rychlý ipon.“

Ve čtvrtfinále se Lukáš pral až do prodloužení s Nizozemcem Royem Meyerem, zase dlouhý souboj na zemi?

„Pak už to výrazně zhoustlo. Přišel Meyer, který nakonec vybojoval bronzovou medaili, a s Lukášem se velmi dobře znají. Meyer je vždycky velmi aktivní, výbušný – je často ve chvatu. Dobře ho známe, máme ho dobře přečteného. Ale tentokrát to bylo od Lukáše perfektní a Meyera za celé utkání v podstatě vůbec, ale vůbec do ničeho nepustil. Všechny jeho útoky včas a dobře blokoval, takže místo toho, aby byl Meyer aktivní, byl

trestán za předstírané útoky. Lukáš ho vlastně totálně takticky zlikvidoval. Zápas šel do prodloužení, kde Lukáš vůbec neriskoval a pouze si hlídal taktiku. Útočil tak, aby neudělal chybu, a Meyer pak byl v prodloužení potřeštět. Od začátku vůbec nebylo pochyb o vítězi, Lukáš to měl po celou dobu pevně v rukou.“



Takový zápas musel Lukášovi dodat sebevědomí, že?

„Přesně, tohle mu dodalo sebevědomí. A tím, že byl v semifinále, z něj obavy spadly. Vzpomínám na jeden moment, který jeho rozpoložení dokresloval, a ještě dnes se musím smát, když si na to vzpomenu. Po těch dvou neúplně povedených utkáních na držení v začátku turnaje a po takticky naprosto dokonalém souboji s Meyerem, Lukáš řekl: Budu házet, až mě soupeři přinutí!“

Vítězství nad Meyerem tedy znamenalo semifinále...

„A tam následoval Kim, mladouňky Korejec, který Lukáše porazil tři měsíce předtím v semifinále Grand Prix v Číně. Lukáš se tam tehdy pral velice dobře, ale

čtyři vteřiny před koncem si na maličkého Korejce dovolil udělat chvat Seoinage, který se většinou používá na větší soupeře. Větší proti malému, to je hrozně těžké, protože při tomto chvatu je potřeba zmizet hluboko pod těžiště soupeře, pak se zvednout a hodit ho. A to se tenkrát Lukášovi nepodařilo a Korejec mu ten chvat okontroval.

Takže v tomto utkání si už Lukáš dával veliký pozor a stejně jako s Meyerem se v podstatě čtyři minuty do ničeho nehnal; byl si vědom té chyby z Číny. Zápas šel do prodloužení, nikomu nic nehrozilo, třetí trest ve vzduchu nevisel. Jenže v prodloužení Lukáš zařadil nevím jakou rychlost. Začal strašlivou chvatovou smršť, brutálně se do Korejce pustil a dě-

„JEŠTĚ DNES SE
MUSÍM SMÁT, KDYŽ SI
VZPOMENU, JAK LUKÁŠ
ŘEKL: BUDU HÁZET, AŽ MĚ
SOUPEŘI PŘINUTÍ!“



FOTO: PROFIMEDIA.CZ (6)



lal chvat za chvatem. Byl to úžasný kontrast té takticky pohlídané základní doby a následného prodloužení, kdy boj otevřel a dal tam všechny kvality jeho umění. V prodloužení měl čtyři velká útoky, kdy Kima málem hodil. Po jednom z nich spadli na zem, Korejec po té technice dopadl na břicho, Lukáš bleskově navázal přechod na zemi a udržel ho potřebných dvacet vteřin.“

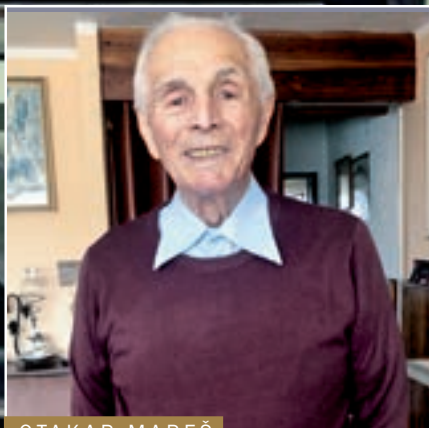
A tak přišlo opravdové finále s Japoncem Hisajoši Harasawou v kolébce juda Budókanu.

„Lukáš byl ve finále úplně v pohodě. Pral se velice dobře, ale oba závodníci se dobře znají. Vlastně celou taktiku jsme chystali na to, že víme, že Harasawa bude útočit Uči Matou doprava, Lukáš se pere doleva. V minulosti na Uči Matu občas padnul. Bylo to v situacích, kdy se Uči Maty bál, trochu se ohnul a nabídl tím soupeři ideální pozici. Takže základní pokyn byla aktivní obrana, aby se tohle nemohlo stát. Lukáš ty Japoncovy Uči Maty dobře předcházel nebo kontroval a tím pro sebe získával aktivitu. Finále pak došlo do čtyřminutového prodloužení, v němž Lukáš Harasawu několikrát málem hodil, chyběl vždy jen kousíček. Poté byl hodně unavený Japonce potřetí napomínán, což znamenalo konec zápasu.

Všichni závodníci, přes které Lukáš ve čtvrtfinále, semifinále a finále přešel, byli nakonec na bedně. Takže se celkově dá říci, že po velice dobrém losu a nervózním začátku na své cestě porazil v přímém souboji všechny medailisty. To je potom bez diskuze. Zlato je ve správných rukou.“ □



MEDAILISTÉ: stříbrný Hisajoši Harasawa, zlatý Lukáš Krpálek a bronzoví Kim Min-Jung a Roy Meyer



OTAKAR MAREŠ



JOSEF BRUK

Na cestě k excelenci provázela Dominika Haška řada trenérů. Dva z nich, každý na jiném pólu gólmanky kariéry, měli nejprve na výchově a později na prodloužení hokejového života slavného Dominátora mimořádný vliv. V anketě UNIQA Trenér roku 2019 byl vyhodnocen **OTAKAR MAREŠ** Trenérem objevitelem a **JOSEF BRUK** Trenérem ovlivnitelem.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

Patroni legendárního Dominátora

TRENÉR OBJEVITEL

OTAKAR MAREŠ

Čtrnáct let od roku 1956 strávil Otakar Mareš jako útočník v československé lize, v níž nasbíral přes 600 startů. Osudovým klubem jeho srdce se staly Pardubice, ať už se jmenovaly Dynamo nebo Tesla. Aktivní hráčskou kariéru končil v Kolíně, kde současně začal s trénováním. Dostal nabídku od Karla Macha, aby šel trénovat do Litvínova. Jenže v Pardubicích měl rozestavěný dům, takže na sever Čech nezamířil. Zůstal věrný Pardubicím a vrhl se trenérské práce u mládeže.

V týmu měl svého syna, ale také hráče, kteří později proslavili pardubický hokej nejen na českých a slovenských kluzištích. Jen namátkou Martin Střída, Jiří Jiroutek, František Musil a hlavně Dominik Hašek.

Haška vedl Mareš celkem čtyři roky v kategoriích elévů a mladších žáků, v nichž v roce 1977 společně slavili titul mistrů republiky. „V brance jsem se učil stát a chytat u trenérů Fibigera s Musilem. Pak mě dlouhou dobu provázel Otakar Mareš. Já jsem nikdy neměl v té době trenéra brankářů. Byl jsem součástí mančafu a vždycky mi řekli: Běž do branky a chytej. Měl jsem trenéry Fibigera, Musila, Mareše, France, Mejzlíka, Sekeru. Tihle trenéři se mi hodně věnovali a taky mi strašně moc dali po hokejové i lidské stránce,“ vyjmenovával Dominik Hašek své mládežnické trenéry před čtyřmi lety pro magazín Coach.

„Otakar Mareš, vynikající trenér, na kterého hrozně rád vzpomínám.“

Těmito slovy pak oznámil Hašek jméno svého oblíbeného trenéra na slavnostním galavečeru UNIQA Trenér roku 2019.

Mareš měl u všech velký respekt. Nikoho nepoučoval a nechal hokejem posedlé kluky hlavně hrát. Neměl rád sólování, vždycky chtěl, aby si hráči nahrávali, chtěl vidět kombinaci a týmovou hru. Hašek se v mládežnickém týmu řadil k mladším, ale výkonností mezi starší rozhodně patřil. I proto Mareš Haška před staršími spoluhráči tak trochu ochraňoval.

„Dominik měl sice svůj osobitý styl, který ale nikdo nechtěl předělávat. Pro něj bylo hlavní, aby puk neskončil za jeho zády, což se mu dařilo. Spolupráce s Dominikem byla perfektní, protože při své poctivosti plnil všechno, co jsme po něm

chtěli. Samozřejmě jsem sledoval celou jeho kariéru a vždycky jsem si přál, aby vynikal a stal se z něho špičkový hráč. Jsem rád, že se to povedlo a tím špičkovým hráčem se skutečně stal. V osobním kontaktu nejsme, ale při různých příležitostech si na mě vzpomene. Děkuju mu za to a velice si toho vážím,“ ohlédl se 88letý Trenér objevitel za společnými roky.

Mareš už v počátcích Haškova chytání viděl u budoucího hvězdného gólmana výjimečné schopnosti. Po příchodu do zámoří se trenéři snažili Haškův styl pochopit. On ale zůstal svůj a neustoupil. Nepředělával ho Mareš ani nikdo další. Účinnost Haškova stylu vyhrála.

„Asi jsem měl štěstí, že mě většina mých trenérů nechtěla předělávat, což byla moje výhoda. Dělal jsem, co mi vyhovovalo. Viděl jsem hodně stylů, ale zůstal jsem u svého. I díky tomu jsem možná mohl hrát hokej tak dlouho,“ vrací se ve vzpomínkách Dominik Hašek.

Otakar Mareš po zisku titulu s mladšími žáky Tesly přešel v roce 1977 k áčku, které vedl společně s Horymírem Sekerou. Měl pod sebou skvělé hokejisty a reprezentanty včetně ikonického útoku Martinec – Novák – Šťastný. Po třech letech v seniorském hokeji se vrátil tam, kde se cítil nejlépe, k mládeži.

Za všechna léta, která věnoval mladým hokejistům, si mohl vyslechnout i poděkování od šampiona z největších, Dominika Haška: „Děkuju, pane trenéře.“

TRENÉR OVLIVNITEL

JOSEF BRUK

Začátek února, sál pražského kina Lucerna, galavečer UNIQA Trenér roku 2019. Na pódiu stojí u mikrofonu Dominik Hašek a s úctou pronáší dvě zásadní věty: „Bez tohoto pána by byla moje kariéra minimálně o pět let kratší. Díky němu jsem mohl vyhrát další Stanley cup s Detroitem i titul s Pardubicemi a potkat spoustu dalších zajímavých lidí.“

Hovoří o Josefu Brukovi, který se po celý svůj trenérský život věnoval brankářům. Sám jako hráč bránil magický prostor branky Litvínova, Slavie i Sparty a neopustil je ani jako trenér.

Brukova reakce byla po něho typická. Nikdy se netlačil do světel reflektorů, před mikrofony reportérů. Zůstával v pozadí a s lehkým úsměvem a hřejivým pocitem si užíval úspěch svého sportovce. „Myslím, že by se to mělo otočit a cenu

Dominik Hašek v tréninkové péči Josefa Bruka





FOTO SPORT: MICHAL BERÁNEK



jako Ovlivnitel měl dostat Dominik, protože výrazným způsobem ovlivnil mou trenérskou kariéru.“

Jejich první setkání před téměř čtyřiceti lety ale neskončilo pozitivně. Dominiku Haškovi bylo šestnáct a Josef Bruk působil u reprezentační osmnáctky, která se chystala na mistrovství Evropy. Bruk vzal Haška do přípravy, ale do konečné nominace se nevešel.

Netrvalo dlouho a potkali se v Dukle Jihlava. Jak se později ukázalo, šlo o klíčové setkání. „Byl specialista na brankáře, kterého jsem potkal v Jihlavě na vojně. Tam jsme pracovali hlavně na rozcvičení před tréninkem. Pak jsme se opět sešli po deseti letech v Buffalu,“ vzpomíná Hašek.

Dominátor si musel svou pozici za mořem tvrdě vydírat. V Chicagu dostával občas šanci za jedničkou Edem Belfourem, ale zachytil si i ve finále Stanley Cupu proti Pittsburghu. Zásadním se ukázal přesun do Buffala, kde vylétla Haškova hvězda až mezi největší esa soutěže. I tady se se svým týmem dostal až do finále Stanley Cupu, tentokrát už ale jako brankář číslo 1. A v Buffalu se cesty Bruka a Haška znovu propojily.

„Já už se pomalu chystal na trenérský důchod v době, kdy už byl brankářem NHL. Jednoho dne se Dominik ozval z Buffala, že by potřeboval, abych za ním přijel a urychlil jeho návrat po zranění. Nejdřív jsem to bral jako velice dobrý vtip. Pak mě ale přesvědčil, že tu celou záležitost myslí vážně. A tak jsem za ním odcestoval do Ameriky a zapracovali jsme na jeho návratu. Ta mise byla velice povedená, na co jsme sáhli, to se nám povedlo,“ přiblížil bezmála 85letý Bruk na slavnostním galavečeru počátky nové spolupráce.

Hašek tehdy platil v NHL za výjimečného brankáře. Stal se postrachem všech

soupeřů. Vyvrát na něho bylo souzeno jen těm nejlepším z nejlepších. Útočníci z něho byli zoufalí. Pro svůj tým znamenal víc než jakýkoli jiný gólman a zápasy bez Haška přichystávaly jeho trenérům těžké chvíle.

„Byl jsem tehdy dost vážně zraněný a vynechal půlku sezony. Požádal jsem tedy Josefa, aby přiletěl a pomohl mi dostat se zpět do kondice, což se nám společně podařilo. Následně jsme začali spolupracovat. Od roku 2004, to mi bylo 39 let, mi Josef pomáhal do dobré kondice každé léto čtyři až šest týdnů. A když jsem celý rok nehrál hokej, tak i osm. Josef to měl neskutečně propracované. Bez Pepíka Bruka bych nikdy nemohl chytat do 46 let. Bez něho bych to nedokázal,“ vzpomínal Hašek už v roce 2016 v rozhovoru pro magazín Coach.

Na každé léto pak Josef Bruk připravoval pro gólmanskou legendu speciální tréninkový plán. Pořídili si „pukomet“, který v Dominátora pátil jeden puk za druhým. Tvrdá příprava nesla úspěchy. Cenné bylo i to, že jejich spolupráce a posedlost hokejem přerostly v nekončící přátelství.

„Vyvedlo mě z míry, když tehdy po sezoně Dominik přišel s návrhem, jestli by nebylo možné spolu pokračovat. Musel jsem to vydýchat. Trénovat s nejlepším brankářem planety, to se jen tak nepoštěstí. A ono se to protáhlo na deset roků. Bylo to bezproblémové trénování, kdy se člověk těší na každý trénink a na každý zápas. Přál bych každému kolegovi trenérovi, aby se mu podařilo mít takového chráněnce, jako jsem měl já. Už nenazouvá brusle a nestojí v brance a bydlíme každý na jiném konci republiky, ale naše kontakty zůstaly nepřerušované. I za to ti, Dominiku, děkuji,“ uzavřel dojemnou zpověď Josef Bruk. □

Osobnosti v Síni slávy



UNIQA TRENÉR ROKU 2019

V osmileté historii ankety Trenér roku vstoupilo do Síně slávy už 76 osobností z 28 různých sportů. Elitní společnost Unie profesionálních trenérů naposledy rozšířilo šest oceněných, uznávaná jména z fotbalu, basketbalu, stolního tenisu, badmintonu a gymnastického prostředí. Kdo si vysloužil potlesk v pražském kině Lucerna a co odpovídali na zvědavé otázky moderátora Marka Ebena?



FOTO: JAN MALÝ/ČOV

Ladislav ŠKORPIL
FOTBAL / 74 LET

Trenérské úspěchy:
mistr ligy (2001-02)
a vítěz domácího poháru
s Libercem (2000),
čs. mistr dorostu
(1985/86) a pohár
dorostu s Hradcem
Králové (1981),
trénoval čs. juniorskou
reprezentaci (1982-91)
a českou reprezentaci
do 21 let (2004-07)

MAREK EBEN:
Procházel jsem si vaše rozhovory a narazil jsem na krásné místo, kde hovoříte, jak jste ještě pracoval v Tesle a po směně jste chodil trénovat dorostence. A tam je věta: „A ti mě štvali, už když jsem je viděl ve dveřích!“ Protože jste je celý život trénoval, potěšilo mě, že jste u toho vydržel.
„Bylo to na počátku mé trenérské kariéry. Musím předeslat, že patřím generačně ještě do doby, kdy pro učitele - některé učitele - to nebylo zaměstnání, ale poslání. A totéž platí

na trenérskou branži. Takže kdybych to nechápal z pohledu poslání, 20 let bych netrénoval mládež a nešel bych k prvnímu mančaftu v Hradci Králové, abych ho zachránil ve federální lize na základě toho, že mi to nařídili podle zákoníku práce. Nic jsem tím neztratil, trénoval jsem první dorost Hradce patnáct let a jsem tak stár, že jsem v mladším dorostu trénoval i důchodce Vízka. Nic jsem neztratil, protože jsem stihnul ještě 350 zápasů na úrovni první ligy a 44 zápasů v evropských pohárech.“

Stanislav VYZINA
SPORTOVNÍ GYMNASTIKA / 71 LET

MAREK EBEN:
Když máte svěřenky, znamená to, že vám někdo ty gymnastky svěří. Zodpovídáte za ně. Vy jste neměl hrůzu, když lezly na všechna ta hrozná nářadí?
„Je pravda, že jsou úskalí, s kterými člověk nepočítá. Třeba praskne mozolník, což má za následek pád. Proto, jak vidíte, jsem při sledování záznamu neustále ve střehu a ani na desetinu vteřiny si nedovolím oddechnout a kochat se. Co nejhezčího mi svěřenkyně řekly? Zrovna nedávno jsem měl narozeniny, tak skupina, kterou právě trénuji, pro mě složila takové povídání, vlastně vyznání toho, jak mají rádi gymnastiku a můj vztah k nim. To bylo velice emocionální a dojemné.“

Trenérské úspěchy: Věru Černou přivedl na MS 1979 ke zlaté medaili na kladině, na OH 1980 v Moskvě skončilo ženské družstvo na 4. místě ve víceboji, Janu Šikulovou dovedl ke stříbru na ME (2006) a k celkovému vítězství v SP na bradlech (2013)



Zdeněk ŠVÁB

STOLNÍ TENIS / 75 LET

Trenérské úspěchy: dlouholetý trenér ženské reprezentace, za československé éry i po rozdělení federace. Bývalý osmifinalista ve dvouhře na MS (1963) byl čtyři roky šéftrenérem reprezentace Lucemburska, kde mj. vedl legendární Ni Xialian, pozdější dvojnásobnou mistryni Evropy.

MAREK EBEN:

Myslíte si, že se jednou dočkáme toho, že se mistrem světa stane někdo jiný než Číňan nebo Japonec?

„Bude to velmi těžké, protože Číňani i Japonci jsou po celém světě. Dneska se stane, že hrají dva evropské národní týmy, a na soupiskách jsou jenom Asiaté. Proč taky nezkusíme tužkově držení pátky? No protože Číňani už od něj taky odstoupili, pátku drží jako Evropani. V národním družstvu jsme měli hráčku s tímto držením, ale nijak zvlášť se to neprojevovalo.“



Zdeňka SCHINZELOVÁ

MODERNÍ GYMNASTIKA / 73 LET

Trenérské úspěchy: tvář klubu Moravská Slavia Brno, významně se podílí na organizaci mezinárodních závodů, její nejúspěšnější svěřenkyně byly olympioničky Lenka Oulehlová (8. na OH 1992) a Jana Šrámková (16. na OH 1992)



MAREK EBEN:

Máte za sebou úspěšnou sportovní i trenérskou kariéru. Mě zajímá, jestli člověk emotivně víc prožívá, když je úspěch jeho, anebo té svěřenkyně?

„Za sebe bych řekla, že jsem kreativní a emotivní člověk, takže jsem to prožívala za sebe i za ně. Jinak než v součinnosti to nejde.“

Když gymnastka vyhodí míč vzhůru, víte už, jestli to dopadne dobře?

„Vím. Protože nácvik toho, co uvádíte, trvá stovky hodin. A za tu dobu přijde tolik reakcí a tolik citu k tomu, jestli to půjde, nebo ne... Buď si to hodí nízkou, nebo nedotáhne ruku, nebo nepropne tělo, jak má. Něco takového se vytvoří, co znemožní kvalitu výkonu.“ →

Petr LACINA

BADMINTON / 76 LET

Trenérské úspěchy: bývalý 19násobný mistr republiky v individuálních disciplínách a 5. ve dvouhře na ME (1970) vedl reprezentační družstvo (1980-83) a také obě dcery, úspěšné reprezentantky

MAREK EBEN:

To je překerní situace, když trénujete obě dcery, mají hrát proti sobě, a vy byste měl poradit jedné, co by měla hrát proti druhé, a naopak?

„To nejde. Potom byste nemohl doma existovat. Víte, to skončí před tím, než jdou na kurt – oběma musíte něco říct a tím to končí. Pak už je to o uklidňování atmosféry v autě. Být trenérem vlastních dětí je někdy opravdu překerní záležitost, a jak už to tak život a příroda zařídily, každé z těch dětí je jiné. Jitka byla sportovkyně, na které se dalo štípat dříví, velice zarputilá. Eva byla typ, jak to říct hezky... Život je krásnej, rozkvetlá zahrada, všechno mě baví, hlavně aby to moc nebolelo a táto, prosím tě, já to všechno vím... Někdy je to opravdu složité, ale užil jsem si to.“



FOTO: JAN MALÝ/COV

Jiří ZÍDEK starší

BASKETBAL / 76 LET

Trenérské úspěchy: český Basketbalista století vedl Slavii VŠ Praha (bronz 1988), Spartu Praha a Vyšehrad (stříbro 1995). Jako asistent Jana Bobrovského byl u 6. místa mužů na ME 1991



MAREK EBEN:

Jste Basketbalistou století a to máte fajn, protože to už vám nikdy nikdo nevezme, protože to století už nikdy nebude. Budete jím navždy.

„Je to velice hezký pocit.“

Zdá se vám někdy o basketbalu?

„Vzhledem k tomu, že jsem to hrál a trénoval přes 50 let, mám i sny.“

Syn Jiří, první český hráč v NBA:

„Musím uvést legendární historku z FTVS, kdy byl táta studentem a jal se cvičit na bradlech - a bradla zlomil. Takže Zídek bradla 1:0.“



Trenéři Českého hokeje pracují v online aplikaci

Coachmanager

treneri.ceskyhokej.cz

APLIKACE JE PRO VŠECHNY HOKEJOVÉ TRENÉRY ZDARMA!

OBLASTI VYUŽITÍ

- > Vedení trenérského deníku
- > Spolupráce a sdílení zkušeností a cvičení mezi trenéry, v klubu, v dobrovolných skupinách
- > Informace a možnost přihlášení na semináře a školení
- > Kontrola platnosti a možnost prodloužení trenérské licence

K dispozici jsou i dva doplňkové programy:



DrillChange

- > kreslení cvičení, tvorba tréninkových jednotek
- > sdílení se všemi trenéry v aplikaci
- > sdílení v rámci uzavřených skupin jednotlivých klubů
- > cvičení poskytovaná sportovním oddělením Českého hokeje včetně videí
- > 1939 zapojených trenérů, 60527 vytvořených cvičení



Edunio

- > e-learningové vzdělávací kurzy
- > metodické materiály, odborné práce, záznamy přednášek
- > cvičení a videa
- > knihovna odborných prací
- > kompletní metodika sportovní přípravy v jednotlivých věkových kategoriích
- > 1921 zapojených trenérů, 6232 přidělených kurzů

Více informací a podrobný návod k registraci najdete na www.ceskyhokej.cz v sekci Trenéři -> Coach manager



**ČESKÝ
HOKEJ**

NATÁLIA HEJKOVÁ dokázala jako trenérka vyhrát pětkrát basketbalovou Euroligu žen. Dvakrát s Ružomberkem a Spartakem Moskva a naposledy před pěti lety s ZVVZ USK Praha, kde působí dodnes. Nikomu jinému se podobný kousek nepodařil. Nejen díky těmto mimořádným úspěchům vstoupila loni v létě do Síně slávy Mezinárodní basketbalové federace FIBA. Uznání si vysloužila i v českém sportovním prostředí, když na slavnostním galavečeru UNIQA Trenér roku 2019 získala ocenění za Speciální přínos.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

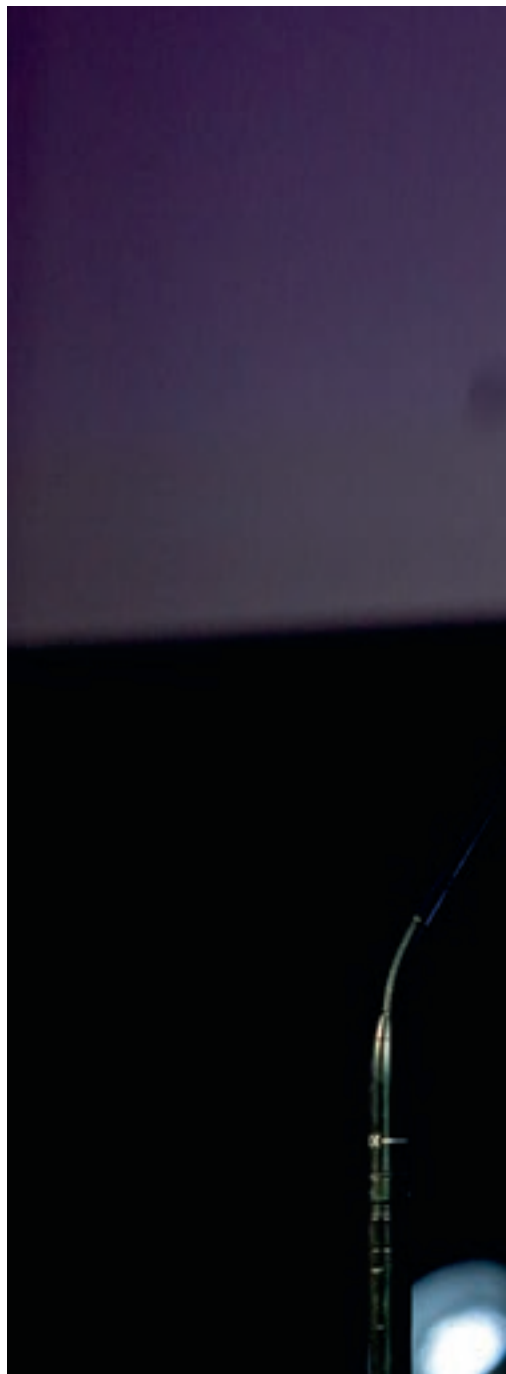
Je lepší poradit, než vytýkat chyby

Při vyhocených duelech zachovává klid, ale současně každý pozná, že utkáním žije naplno. Natália Hejková basketbal miluje a dává mu maximum. V Ružomberoku po konci hráčské kariéry trénovala děti. Trénování si užívala, bavilo ji, a brzy, v roce 1988, už vedla ženské áčko.

„Pořád jsem chodila do práce, kde jsem pak dostala místo hlavní kontrolorky, ale jako svou prioritu jsem cítila basket. Kontrolování v práci za mě dělal jeden pán a já se mohla víc věnovat basketbalu. Tehdy v době socialismu nebyla právníčnicka v takové pozici, jako je dnes, a já měla v podstatě jasno. Dnes bych se určitě víc rozmyšlela, jestli se vydat na kariéru právníčky nebo nejistý život trenérky,“ vzpomínala Natália Hejková před dvěma lety v magazínu Coach.

Žen trenérek se v týmových sportech na nejvyšší úrovni objevuje málo. Hejková nikdy neměla potřebu si směrem k mužům trenérům něco dokazovat. Při výběru do týmu nehledí jen na herní a technické dovednosti, ale zajímá ji charakter, nasazení, energie, kterou dává hráčka do tréninku. Často nechá hrát své basketbalistky fotbal, aby viděla, jak se kdo s míčem u nohy bude umět popasovat. Skvěle chápe ženskou duši a ví, jak ženské družstvo funguje.

„Hráčky jsou vždycky choulostivé na nějaké urážky a osobní věci. Když se jedná o sport, tak to snesou, ale když něco zajde do osobní roviny, na to jsou hodně citlivé,“ popsala Hejková na gala-večeru jeden z klíčových aspektů trénování ženského týmu.



22

Tolik titulů mistra země vyhrála jako trenérka: 10 slovenských, 3 československé, 2 ruské a 7 českých.



NATÁLIA HEJKOVÁ

Narozena: 7. 4. 1954 v Žilině

Hráčská kariéra: Slavia VŠ Praha (1972-79), Ružomberok (1979-86)

Největší úspěchy: vítězka Poháru Ronchettiiové (1976, kapitánka), mistryně Československa (1973)

Trenérská kariéra: Ružomberok (1987-2003), Šoproň (2003-06), Spartak Moskevská oblast (2006-08), Dynamo Moskva (2008-09), Valencie (2011), USK Praha (2012-?)

Největší úspěchy: 5x vítězka Euroligy (1999 a 2000 Ružomberok, 2007 a 2008 Spartak Moskevská oblast, 2015 ZVVZ USK Praha), jako asistentka zlato na ME (2007 Rusko) a stříbro (1997 Slovensko), bronz na OH 2008 (Rusko), 2x trenérka Výběru světa – All Star Game FIBA (2006 a 2007), členka světové Basketbalové síně slávy (od 2019)

Zajímavosti: vystudovala práva na Karlově univerzitě (1979), je držitelkou Řádu Ludovíta Štúra III. triedy, udělovaného slovenským prezidentem (1998)



Natália Hejková se svými hráčkami USK před slavným euroligovým triumfem v roce 2015 a vpravo s 20letou reprezentantkou Veronikou Voráčkovou před letošním play off, do nějž jde tým ze druhého místa základní skupiny

„MÁM TO ŠTĚSTÍ, ŽE NEMÁM PROBLÉM SE RYCHLE V CIZÍ ZEMI ADAPTOVAT. U MĚ DOBŘE FUNGOVALO, ŽE JSEM OKAMŽITĚ CHTĚLA SPLYNOUT S PROSTŘEDÍM A ZEMÍ, KAM JSEM PŘIŠLA.“

FOTO SPORT: MICHAL BERÁNEK



Během kariéry trénovala doma na Slovensku, ale pak také v Maďarsku, Rusku, Španělsku a teď už osmým rokem v České republice. Poznávala nové země, nové kluby, nové hráčky. „Mám to štěstí, že nemám problém se rychle v cizí zemi adaptovat. U mě dobře fungovalo, že jsem okamžitě chtěla splynout s prostředím a zemí, kam jsem přišla. Všude jsem chtěla rychle přejít na místní způsob života. V cizí zemi se musí trénovat jinak, přizpůsobit se. Když jsem dorazila do Ruska, tak bylo soustředění. Dvě hráčky na něj nedorazily. A když dorazily, tak byly poněkud indisponované. Vedoucí týmu mi řekl, abych je netrestala s tím, že takhle to u nich chodí. Tak jsem je nepotrestala, ale další den se to opakovalo.“

Do finále Euroligy postoupila pětkrát a vždy vyhrála nejcennější evropskou klubovou trofej v ženském basketbalu. Její stoprocentní bilance tudíž nemá obdoby. Zní to skoro neuvěřitelně, ale

Hejková má alergii na stříbro a nemůže nosit stříbrné šperky. Možná i proto se jí ve sportovním životě dostalo do DNA zlato...

Poslední euroligový titul slavila s ZVVZ USK Praha v roce 2015. Zisk trofeje byl o to sladší, že Final Four se hrálo v Praze. „Každý titul je úplně jiný, ale tenhle byl asi nejméně čekaný. Lepší je, aby všechny hráčky byly doma, jedly ze svého talíře, spaly ve své posteli, používaly svoji koupelnu, měly vedle sebe své nejbližší. A to se nám vyplatilo,“ řekla krátce po pražském triumfu.

Sama pak v magazínu Coach později přiznala, že se během vítězného finálového utkání proti Jekatěrinburgu naučila jednu novou věc. „Vzala jsem si time out a nachystala úplně nové řešení herní situace. Jenže jedna hráčka v emocích pořádně nevnímala a běžela úplně někam jinam. Skončilo to košem Jekatěrinburgu. Ale pak holky i bez time outu perfektně sehrály naučenou akci, z níž daly

koš. Od té doby během utkání nevymýšlím při time outech nové akce, ale jdeme cestou těch naučených a dokonale sehra- ných,“ ukázala Hejková, že i po třiceti letech praxe se může trenér posunout dál.

Obdivovaná „Nata“ neustále touží po úspěchu a totéž vyžaduje od svých kolegů v realizačním týmu, u nichž očekává profesionalitu a odbornost. Strašně ráda vyhrává a miluje skvělé pocity ráno po vítězných velkých utkáních. Ví, že cesta k triumfům není snadná. Už ale dokáže vycítit, co tým zrovna potřebuje.

„Pochválit je třeba. Na začátku hodnocení se vytýkají nějaké chyby. Lepší je ale radit, než vytýkat chyby. Pak už je dobré pochválit a říct, co je dobré. Když jsem začínala trénovat, tak jsem nechválila vůbec. Tvrdila jsem, že když nekřičím a nehaním, je všechno fajn. Ale naučila jsem se, že každý člověk potřebuje pochválit a slovem pohladit,“ vyznala se při převzetí trenérského ocenění Natália Hejková.

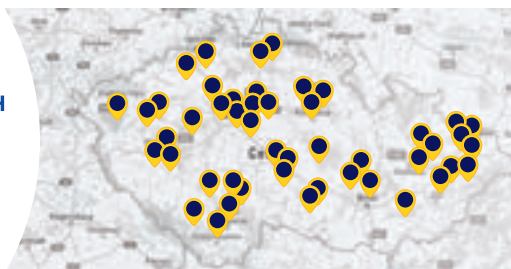


FOTO: PROFIMEDIA.CZ

5

Jen tolik trenérek bylo zvoleno do mezinárodní basketbalové Síně slávy. Natália Hejková navázala na Rusku Lidii Alexejevovou, Australanku Jan Stirlingovou a Američanky Kay Yowovou a Pat Summittovou.

INZERCE



Stovky sportovních akcí
PO CELÉ REPUBLICE
na jediném místě

SPORTVOKOLÍ.CZ



Český souboj v NHL. Radek Faksa, střední útočník Dallasu, pronásleduje Ondřeje Kašeho, pravé křídlo Anaheimu, po nedávném trejdu už člena hvězdné sestavy Bostonu.



ROBERT KAŠE

lední hokej, regionální trenér ČSLH,
otec nastupující generace hráčů NHL
Ondřeje a Davida Kašeho



„Každý považuje
za úspěch něco
jiného. Co je pro
někoho úspěch,
může být pro druhého

běžnou věcí. Lze to definovat jako
splnění si a dosažení svého cíle nebo
snu. Úspěchů má každý v životě
mnoho a záleží na něm samotném,
jakou hodnotu jim dává. Cesta
k úspěchu vede přes další úspěchy,
ale i neúspěchy, ze kterých se
můžeme poučit, abychom dosáhli
vysněného cíle, tedy úspěchu. Dosáhl
jsem několika úspěchů, a to v oblasti
osobní nebo rodinné. Největším
osobním úspěchem je, že se celý
život živím hokejem, dříve jako hráč,
nyní jako trenér, a moje práce je
zároveň i mým koníčkem. Rodinným
úspěchem jsou naši kluci, kterým
jsme s manželkou pomohli k jejich
vysněnému cíli, zahrát si v NHL.“

TEXT: MICHAL JEŽDÍK

Co pro vás znamená úspěch?

JAKUB KUDLÁČEK

basketbal, ředitel oddělení scoutingu
Charlotte Hornets v NBA



„Definice úspěchu je pro každého jiná, záleží na konkrétních cílech a ambicích daného člověka nebo týmu. Nejčastěji se ale úspěch poměřuje počtem vítězství a titulů, penězi, uznáním, pocitem štěstí atd. Pro mě je však úspěch jediný, a to dostat se na limit svých možností. Víím, jak může být zrádné poměřovat se s ostatními, protože každý má jiný potenciál, jiné možnosti, příležitosti a schopnosti. Jsem si vědom, že tento přístup ne vždy povede k tradičnímu vnímání úspěchu v podobě prvních míst, nicméně si myslím, že to je jediná věc, kterou může člověk nebo tým naplno kontrolovat. Věřím, že pokud se soustředíme hlavně sami na sebe, dokážeme se sebou „soupeřit“, a tím se přiblížíme svému maximu v čemkoliv, co zrovna děláme, tak vše ostatní bude následovat. A pokud ne, tak se alespoň budeme moci podívat do zrcadla a v klidu si říci, že jsme do toho dali všechno.“

ANDY ROXBURGH

bývalý technický ředitel UEFA,
dnes technický ředitel Asijské fotbalové asociace,
přední expert světového fotbalu



„Úspěch na nejvyšší úrovni v roli trenéra přichází v mnoha formách. Pokud jste trenér národního týmu, například kvalifikace na další světový či kontinentální šampionát může být důležitým úspěchem. Získání titulu je nejvyšší cíl, ale implementovat nové hráče, atraktivní hra a přilákání fanoušků na stadion mohou být rovněž velkým kreditem pro trenéra. Na klubové úrovni jsou cílem trofeje, umístění se na předních místech v kontinentálních klubových soutěžích je oceňováno. Navíc těm, kteří se vyhnou sestupu nebo naopak postoupí, se za jejich výkon rovněž dostane uznání. Avšak podle mého názoru těm, kteří se dlouhodobě drží na nejvyšší úrovni hry a kteří přispívají k jejímu rozvoji, růstu a konkurenceschopnosti, patří speciální kredit, protože mají za sebou fascinující příběh k vyprávění. Vzpomeňte si na jména, jako jsou Sir Alex Ferguson nebo Arsène Wenger.“

FOTO: PROFIMEDIA.CZ



Toronto Raptors, poslední šampioni NBA

FRANCESCO CUZZOLIN

první evropský kondiční trenér v NBA,
ředitel rozvoje a inovací Technogym



„Osobně je to možnost žít v souladu s mými vášněmi, mými hodnotami a sdílet je s těmi, kteří jsou mi blízcí. Není to nic, co bych mohl vlastnit fyzicky, ale je to něco, co mi umožňuje realizovat se jako člověk. Ne zcela jsem toho zatím dosáhl, ale strávit život hledáním toho pro mě znamená víc než úspěšný život.“

DAVID JANSSON

florbal, trenér mužské reprezentace Švýcarska



„Podle mého je úspěch pokrok a nalezení procesu, který má smysl. Měli byste mít rádi každodenní návyky, abyste si vychutnali úspěch. Je to rovněž o eliminování rušivých faktorů kolem vás a radosti z malých kroků vpřed. Víím, že když udělám pokrok, a já mám proces zlepšování se rád, mám pocit, že jsem byl úspěšný.“

ROBIN LADAUGE

ragby, technický poradce
dlouhodobého rozvoje francouzské federace,
kondiční trenér francouzské reprezentace



„Pro mě můj úspěch spočívá ve faktu, že najdu uspokojivou rovnováhu mezi mou obecnou a hlavně ragbyovou vášní pro trénink, úspěchem sportovních projektů, ve kterých se angažuji, a časem, který jsem schopen si uvolnit pro svůj osobní rozvoj a mou rodinu. Mít rostoucí kariéru, jakou jsem měl až do minulého roku, není důkazem úspěchu. Peníze a být známý není vůbec podstatné. Pro trenéra osobní úspěch prochází vždy skrze úspěch kolektivní práce. To je důvodem, že nejdůležitějším pro trenéra zůstávají lidské vztahy a schopnost pracovat s ostatními. Úspěch, a možná i štěstí, prochází hojně právě tudy.“

ANNE JAKOVÁ

expertka na sportovní právo v Evropě s titulem Prof. Dr.,
specialistka na problémy při transferech elitních
profesionálních fotbalistů a top sportovců



„Úspěch je, když vám lidi naslouchají, když vám důvěřují. To je pro mě jediný způsob, jak vybudovat tým, ve kterém se na sebe lidé spoléhají.“



KEN WAY

britský sportovní psycholog spolupracující
s týmy i sportovci

„Úspěch samozřejmě pro každého znamená něco jiného, záleží na vašem zaměření. Pro mnohé úspěch bude měřen z hlediska vztahů, rodiny, kariéry, pomoci ostatním atd. Úspěch přichází po dosažení něčeho, což je ve sportu označováno jako outcome goal - výsledkový cíl (cíle, který není pod vaší kontrolou, ovlivňují jej např. soupeři. Opakem je performance goal, ten, který si dáme, a je pod naší kontrolou – pozn. aut.). A přestože by to bezpochyby vedlo k dočasnému přívalu štěstí, preferuji radši definici úspěchu z hlediska procesního cíle, který se dostaví, když uplatníte svůj trénovaný talent k výkonu, při němž využijete to nejlepší ze svých schopností v aktivitě či sportu, které vás opravdu inspirují! Toto samozřejmě nastavuje laťku i z hlediska budoucího úspěchu.“

CRAIG BROWN

bývalý trenér fotbalové reprezentace Skotska, nyní sportovní moderátor TV Sky London



„Úspěch trenéra je vytvářet vítězný tým, který dosahuje úspěchu, rozvíjet mladé hráče pro tým a prodávat je pro výtěžek, vytvořit dobré pracovní prostředí, podporovat neustálý profesní rozvoj mladých trenérů a osvojit si hodnoty Sira Alexe Fergusona: disciplína, kontrola, týmová práce a motivace. Méně zřejmé, avšak neméně důležité jsou delegování, analýza dat a vyrovnání se s neúspěchem. Nezapomeňte, že standardy a normy, které nastavíte, jsou ty standardy a normy, které se vám vrátí. Pokud máte čas a chuť, přečtěte si knihu Alex Ferguson s Michaeliem Moritzem – Leader (v češtině vyšla v roce 2016 – pozn. aut.).“



FOTO: PROFIMEDIA.CZ



OMAR KOLEILAT

CEO Crestyl

„Úspěch je, když dosáhnete něčeho, co má pozitivní dopad a je stvrzeno pozitivním uznáním. Víte, že jste byli úspěšní, když vás většina z vašeho odvětví za daný úspěch ocení a neúčastněný člověk z vašeho okolí si vás spojuje s pozitivním dopadem.“ →

INZERCE



START YOUR
IMPOSSIBLE

TOYOTA





FOTO: PROFIMEDIA.CZ

CHRISTIAN GAJAN

ragby, bývalý trenér české reprezentace, klubový mistr ve Francii a Itálii



„Existuje několik etap v rámci úspěchu.

1. V rámci dlouhodobé soutěže, například se zápasy každý víkend, vítězství nebo

porážka v týdnu podmiňuje chování, stav ducha a rozdílné postoje. Je jasné, že se jedná buď o duševní klid, nebo o tenzi. Zde mluvíme o krátkodobém hledisku.

2. V rámci dlouhodobého hlediska, například vítězství celého šampionátu, je úspěch završením dlouhodobé kolektivní práce a přináší přímou úlevu, satisfakci, sdílenou radost, když se jedná o kolektivní sport, což zesiluje přitažlivost a atraktivitu.

Úspěch je vždy synonymem silného investování v sebe sama a dlouhodobé práce, nabytí důvěry, a nikdy ovocem náhody nebo štěstí. Provází ho pokora, protože ihned se objevuje pochybnost, a je třeba znovu začít. Takže se buduje a opět buduje, stále dokola...“

GARY JAMES

editor The Soccer Book



„Kromě zřejmých vítězství, dosahování výsledků, získávání pohárů a budování úspěšné fotbalové kariéry může mít úspěch podobu rozvoje hráčů k následnému prodeji větším klubům. Pro trenéra méně známého klubu může být úspěchem představa zdolání úspěšnějších klubů. Pro mě je to

vždy o vštěpování vášně pro hru a motivování hráčů k pokoře a jejich touze se zlepšit, hledání dokonalosti skrze vlastní trénink a analýzu sebe sama. Úspěch je rovněž o inspirování hráčů, aby hráli pro dres, který nosí, pro jejich klub a aby byli inspirací pro mladé hráče v klubu a komunitě. Nakonec chci říct, že jsem trénoval hráče, které mohou fanoušci považovat nejen za talentované, ale také tvrdě pracující a pokorné, a kteří si váží svých spoluhráčů. Pokud takový hráč může pobavit fanoušky a přimět lidi, aby sledovali jejich hru, to je sen každého trenéra. Finanční úspěch není něco, co jsem zvažoval, a proto jsem ho ani nezmínil.“

MAURIZIO GHERARDINI

basketbal, generální manažer Fenerbahce Istanbul



„Úspěch je dosažení vašich cílů v životě a schopnost sdílet tento proces s mladšími generacemi efektivním způsobem, který může ovlivnit i jejich životy. Mám to štěstí, že můžu žít svoji vášní a předávat dál poselství o tom, jak důležité je přijímat vyzvy k dosažení nejvyšších cílů.“

Myslete
na
TÝMOVOU
radost.



www.uniqa.cz

Myslete



Potenciál paměti

Co se stane, když sportovec chybuje v utkání v dovednosti, kterou stokrát, tisíckrát prováděl při nácviku v tréninku? Může být přílišná soustředěnost překážkou? Mít cíl, například proměnit trestný hod v basketbalu nebo úspěšné kopnout penaltu ve fotbale, je důležité, ale pokud o něm přemýšlíte moc a máte příliš mnoho explicitních myšlenek, můžete tím potlačit implicitní dovednost.

Podle Jesseho Rissmana, profesora kognitivní psychologie a behaviorální neurovědy na University of California v Los Angeles, může být právě počet opakování součástí problému. „Můžete z toho mít obavy a pokusit se o tom přemýšlet, je to jako série předem určených kroků a příkazů, které musíte udělat, na rozdíl od toho, abyste nechali mozek vykonávat dovednosti přirozeněji.“

V diskusích o reakci sportovce na podněty stimulující jejich prostředí se Rissman věnuje širšímu tématu paměti a memorování, procesu zapamatování si. Na univerzitě UCLA dohlíží i na Memory Lab, laboratoř kognitivní neurovědy, která je součástí katedry psychologie a úzce spolupracuje s elitními sportovci a jejich trenéry. Říká: „Memorování je velmi obecný koncept, při kterém trénujete konkrétní oblasti znalostí a snažíte se zapamatovat si informace tak, aby mohly být plynule získány zpět.“

To se vztahuje například k přípravám na utkání, ve kterých předkládáme hráčům předem připravený playbook, tedy manuál k utkání, vytvořený na základě analýzy soupeře a našeho týmu. Playbook je vlastně jako určitá paměť. Ale jak vysvětluje Rissman, rovněž to může odkazovat k dovednosti samotné, získané prostřednictvím toho, co popisuje jako procedurální znalost. To, co jsme si uložili na základě získaných prožitků v utkáních nebo tréninku.

Ať tak či onak, existují kroky, které trenéři mohou podniknout, aby pomohli sportovcům posílit jejich paměť a učení. To nejtěžší nás ale čeká na samém

začátku. Jde o to vysvětlit sportovcům, aby o paměti neuvažovali jako o zavřeném schopnosti, ale jako o něčem, co se dá zlepšovat. Rissman k tomu dodává: „Myslím, že trenér by mohl trénovat sportovce tak, aby využívali mnemotechnické techniky, čímž učiní informace snáze zapamatovatelné.“

Deklarativní paměť vs. procedurální znalosti

Jednou z možností, jak zlepšit svou paměť, je myšlenka střídání činností v tréninku. Procvičování jedné oblasti v rámci dalších, aby ukládání dovednosti bylo efektivnější. Tento proces můžeme popsat skrze bolestivé úsilí basketbalisty, jehož trestné hody jsou slabou stránkou. Když jdete do tělocvičny a celý den trénujete pouze trestné hody, k určitému zlepšení dojde už během hodiny, natož, když tam budete celý den. Ale když přijdete na trénink další den, nemusíte nutně pokračovat tam, kde jste včera skončili.

Výzkumy ukazují, že je lepší v tréninku prokládat podobné činnosti. Tento způsob vede k rychlejšímu ukládání dovedností. Pokud se tedy chcete zlepšit ve střelbě trestných hodů, měli byste je proložit jinými druhy střelby, třeba různými zakončeními z krátké vzdálenosti po odrazu z jedné nohy, nebo střelbou za tři body. Dovednost získaná způsobem prokládání podobných činností v tréninku vytváří deklarativní paměť.

To je okamžik, který činí rozdíl mezi deklarativní pamětí a procesními znalostmi. Rissman na to říká: „Deklarativní paměť je něco, o čem můžete mluvit. Druh pa-

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.



měťových dovedností týkající se zapamatování si názvů herních situací nebo pozic na hřišti.“

Součástí tohoto učení je získání dovedností, kde trénování znovu a znovu tento proces zautomatizuje. To je procedurální znalost. Někteří laici odkazují na svalovou paměť, ale to je chybné označení, protože paměť není sval, je v mozku a je to určitý druh učení.

Rissmanova Memory Lab zkoumá mnemonické techniky, související s pa-

mětí, které Rissman definuje jako „malé triky, které můžete použít k tomu, aby pravděpodobnost udržení informací byla větší, a aby byly mnohem propojenější.“

To je přivedlo k metodě loci nebo technice paměťový palác. „Používá se k využití výhody skutečnosti, že náš paměťový systém se vyvinul zejména proto, aby nám pomohl orientovat se v prostředí,“ vysvětluje Rissman. „Jsme na tom dobře s vizuální pamětí, pamatujeme si ces-

Jak to zahrajeme? Při nedávném utkání NFL na londýnském Wembley diskutoval tight end Derek Carrier s členem trenérského týmu Oakland Raiders.



POKUD SE VÁM NĚKDO PŘEDSTAVÍ, MOŽNÁ SI UŽ ZA PĚT MINUT NEVZPOMENETE NA JEHO JMÉNO. ALE POKUD JEJ NĚJAKÝM ZPŮSOBEM PROPOJÍTE, PŘEMÝŠLEJTE, S JAKÝM SLOVEM SE JEHO JMÉNO RÝMUJE, NEBO KDO SE JMENUJE STEJNĚ, NEBO PŘEMÝŠLEJTE O NĚJAKÉM SYMBOLU. PAK BUDE JMÉNO PRO VÁS SNÁZE ZAPAMATOVATELNÉ.

100

Pouze tolik milisekund uplyne od momentu, kdy se zpětná vazba z noty, kterou vnímáme v uchu, dostane do mozku.

ty, kudy jsme jeli nebo šli, jak se dostat na různá místa a z nich, ať už kvůli jídlu, bezpečnosti nebo získání přístřeší. Máme dobrou schopnost vykouzlit jasné duševní obrazy.“

Technika paměťového paláce předpokládá zmapování známé trasy, jako je každodenní dojíždění nebo procházení vaším domem. Určíte si věc, kterou si chcete zapamatovat, řekněme například hru. Víte, že hra se nějak jmenuje a vy si ji umístíte na příjezdovou cestu. Další věc umístíte na schodiště před domem, další na schody a další třeba v koupelně.

Zpočátku to může být těžké, protože s používáním této strategie nejste obeznámeni, ale jakmile to uděláte, můžete v tom být docela dobří a budete překvapeni, když ve své paměti budete procházet tímto „palácem“ o několik hodin či dní poté, a všechno bude přesně tam, kde jste věci zanechali.

Rissman k tomu dodává: „Tím v těchto prostorových umístěních nacházíte neprostorové informace, slova nebo čísla, a toto prostředí se stává takovým lešením, které jednak posiluje vaši paměť neprostorových informací, a rovněž vám pomáhá vzpomenout si na věci i činnosti v určitých posloupnostech. Jejich umístění na trase vám poskytne časovou osu, dá vám uspořádání, které vám pomůže zapamatovat si tyto jednotlivé detaily v pořadí, které je pro vás důležité.“

Znovunabytí a testování

Existují další metody, které například zapojují snahu zapamatovat si něčí jméno nebo kde jste nechali klíče. Pokud se vám někdo představí, možná si už za pět minut nevzpomenete na jeho jméno. Ale pokud jej nějakým způsobem propojíte, přemýšlejte, s jakým slovem se jeho jméno rýmuje, nebo kdo se jmenuje stejně, nebo přemýšlejte o nějakém symbolu. Pak bude jméno pro vás snáze zapamatovatelné.

Jakákoliv snaha, kterou vyvinete, abyste ji propojili s dalšími znalostmi, nebo o tom přemýšleli komplikovaným způsobem, bude dosažitelnější později. Protože ji propojíte s jinými znalostmi ve vaší mysli, které budou sloužit jako znovunalezené nápovědy.

Ukládáme spoustu informací, ale ne vždy máme pro jejich získání cestu. Když luštíte křížovku, možná si vzpomenete na jméno fotbalisty, herce či řeky v Německu. Někdy si ale nevzpomenete za žádnou cenu. Problém není



v tom, že takové znalosti nemáte, jen prostě nevíte, jak se k nim dostat. Jedním z nejlepších řešení je využít vícero cest. Častější nájezdy do paměti vám skrze asociace pomůžou skákat od jedné myšlenky k další. To je zásadní. Jakmile využijte například asociování si myšlenek s jinými věcmi, více se integrují do vaší paměťové sítě.

Rissman na základě svých výzkumů doporučuje, že nejúčinnější způsob, jak posílit paměť, je skrze znovunabytí a testování. Ne všichni lidé ale chápou, jak to funguje. „Když lidem poskytujete informace ke studiu, často se cítí, jako kdyby testovali sami sebe, ale ne vždy toto cvičením testování sebe sama absolvují, a ne

Roberto Mancini a jeho playbook zachycený při utkání ruské ligy, v němž před časem vedl fotbalisty Petrohradu. Úspěšný italský trenér má za sebou angažmá na zvučných adresách, od Fiorentiny přes Lazio Řím, Inter Milán, Manchester City a Galatasaray se prosadil až k italské reprezentaci.



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

vždy se dostatečně snaží, aby si informace oživil.“

Často máme pocit, že máme prázdnou hlavu, nebo si jen zhruba vzpomínáme, o čem hra byla nebo jak se jmenovala. Avšak pokud sami sebe nevyzkoušíme, nedosáhneme výhody zapátrat ve své paměti. Mít prázdnou hlavu pomáhá vytvářet trasu vyhledávání. Jakmile dostanete správnou odpověď skrze zpětnou vazbu, nejen že to aktualizuje vaši pa-

měť se správnými informacemi, ale také se ve vaší paměti lépe zakóduje. Říká se tomu „testing effect“, učení podporované testem. Největší dlouhodobý efekt v posílení paměti má obnovení v jejím nejslabším místě, téměř zapomenutém.

Kognitivní kontrola zaměřená na cíl

Rissmanova laboratoř také zkoumá vliv cílené pozornosti a jejího dopadu na pa-

měť. Ponořuje se do tématu, jehož cílem je změnit špatné návyky, nebo ovlivnit změnu ve výkonu. Rissman to vysvětluje takto: „Kognitivní kontrola obecně je aktem zpracovávání informací způsobem, který se nespolehá na automatickou asociaci. Uvidíte slovo a přečtete si ho, což nepotřebuje moc kontroly. Pokud se každý den držíte stejné rutiny, rovněž to nevyžaduje příliš kontroly. Kontrola se snaží monitorovat probíhající proces a zasáhnout, aby přepsala již existující asociaci, a udělat něco jiného. Monitorovat, co se děje, a dělat něco jiného. A důvod, proč to změníte, je dosažení cíle.“

Podívejme se na to například z perspektivy hráče na pálce v baseballu čekajícího na míček od nadhazovače, který standardně cílí míček jako rychlý, přímo do středu správné zóny pro odpal. Co se ale stane, když nadhazovač zvolí nadhoz typu točka (slider), který na začátku vypadá, že je rychlý a jde na střed, ale před pálkařem se na poslední chvíli díky rotaci zatočí směrem k pálkaři, nebo od něj?

Když bude pálkař reagovat na první vjem, že míček půjde na střed, vytvoří nezdravou asociaci (natočení trupu), jež vznikla na základě zvyku jednat určitým způsobem, který vás ale v konečném důsledku dovede ke špatnému řešení, protože už nestačíte reagovat na změnu trajektorie míčku.

Chcete-li to změnit, potřebujete potlačit to, čemu říkáme předvídatelná, automatická odpověď, abyste udělali něco jiného k dosažení cíle.

Pro trenéry je to velká porce k zamyšlení, ale když přijmeme, že sportovec je pro nás stěžejní, potřebujeme se zaměřit na memorování. Rissman říká: „Mohou být zahlceni, když si zapamatovávají informace, jako je například playbook, protože mohou mít negativní zkušenosti ze školního prostředí. Trenéři by je ale měli přesvědčit a povzbudit, aby paměť nepovažovali za fixní schopnost.“

Je pravda, že pro některé budou tyto metody přirozenější než pro ostatní. Určitě se ale jedná o příležitost, která pomůže našim sportovcům a jejich týmům být efektivnější v soutěžích a utkáních. Kdokoli může využít svoji paměť efektivněji. □

INZERCE

Pomáhej pohybem s aplikací
EPF od Nadace ČEZ

www.pomahejpohybem.cz



SKUPINA ČEZ



PARTNER ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2001 - 2020

Musíte mít široká

Jeho jméno je už 25 let spjato s pojišťovnou UNIQA, která dává nemálo peněz do sportu. Už několik let podporují i slavnostní vyhlášení Trenéra roku. Sám je pod každodenním tlakem „nadnárodní matky“ ve Vídni, což zvládá i proto, že je sportovcem v dobré kondici. Proč dává peníze do kanoistiky a volejbalu? Komu by peníze nikdy nedal? A čeho by se měl vyvarovat ten, kdo ho přijde žádat o sponzoring?

TEXT: ZDENĚK HANÍK

ZDENĚK HANÍK: „Pracujete neustále pod obrovským tlakem ve vrcholné manažerské funkci. Dá se to vydržet celý život?“

MARTIN ŽÁČEK: „Je otázka, co je celý život? Každý ho má narýsovaný různě dlouhý a každý má jiné fyzické nebo psychické předpoklady a schopnost vyrovnat se stresem a tlakem. Rozhodně se nedá dělat se stejnou intenzitou a tempem v sedmdesáti jako ve čtyřiceti.“

ZH: „Spíte dobře?“



MARTIN ŽÁČEK

- generální ředitel české i slovenské pojišťovny UNIQA
- absolvent Jaderné a fyzikálně inženýrské fakulty a původní profesí vědecký pracovník

MŽ: „Tuto otázku jsem si položil před sedmi lety, kdy jsem obdržel nabídku, která se takzvaně neodmítá, abych k české UNIQA převzal vedení také v sesterské slovenské UNIQA. Mohu říci, že pro mě v rámci rozhodování bylo klíčové právě to, že to budu dělat jen po tu dobu, kdy budu dobře spát. Kdybych měl ztratit dobrý spánek, skončím s tím. Při spánku si opravdu odpočinu, jsem schopen se zrelaxovat a dobijím si tak baterky. Během týdne nutných osm hodin nezvládnou, ale snažím se to dohonit o víkendu, takže to dospím.“

ZH: „Vy jste v podobné situaci jako vrcholový trenér reprezentace. Nejste majitel, seshora na vás tlačí a do určité míry musíte hrát podle not akcionáře. My trenéři máme pod sebou třeba hvězdné hráče, kteří mají hvězdné manýry, a vy máte pod sebou management. Jaký byste poslal vzkaz trenérům do terénu v tomto směru?“

MŽ: „V první řadě musíte mít jasný názor a jasnou vizi, kam chcete dojít – já s UNIQA, trenér s týmem. Čeho chcete dosáhnout? Na druhou stranu je zde logický zájem akcionáře nebo vedení, které má své představy a vy jste jejich převodní pákou. Vždycky říkám, že musíte mít široká záda: umět ustát tlak seshora a umět to rozumně zpřevodkovat dolů na tým. Shora převzít to, co je potřeba a dává smysl. A to předeštit manažerům a motivovat je. Se svým týmem pak na pravidelné bázi věci probírat a umět je přesvědčit, že vize, kterou máte, je reálná, a pokud ji budeme společně naplňovat, budeme úspěšní.“

ZH: „Akcionář má svoje představy a vy máte svoji vizi. Co uděláte, aby ji akcionář sdílel?“

MŽ: „Aby ji mohl sdílet, musíte mu být schopen prokázat, že ta vize je životaschopná a že zapadá do jejich celkového rámce. Nejprůkaznější jsou samozřejmě výsledky. Pokud jste jich se svým týmem schopen dosahovat, s rozumnými akcionáři je to ta nejlepší cesta k tomu, aby váš manévrovací prostor byl co nejširší.“

ZH: „A výsledky jsou u vás pouze kvantitativní? Počet zákazníků, smluv? Nebo jsou i jiné parametry vašeho výkonu?“

MŽ: „Každý akcionář nás porovnává s konkurenty na trhu. To je stejné, jako když máte mužstvo, které hraje současně: podle konfrontace se soupeři jste benchmarkován. Jestli jste lepší, nebo horší. A totéž je i tady. Jak si stojíte s ostatními. Zjednodušeně řečeno, jestli jste schopen překonat průměr trhu a hrát o špičku tabulky.“

ZH: „To máme nahoru. A teď směrem dolů, k vašim podřízeným. Trenér potřebuje dobré a odvážné hráče. No, a když jsou hráči dobří, tak mají svůj názor na věc a to znamená, že je těžké je někdy ukočírovat. Chcete mít schopné, protože s neschopnými nic nevyhrajete, avšak schopní se někdy vzpouzejí. Jak je to u vás?“

MŽ: „V dobrém týmu potřebujete mít kvalitní lidi, ale každý špičkový člověk je individualitou. Vy ho musíte přesvědčit, že uspět lze jen jako tým. To znamená, že každý musí trochu potlačit své ego. Umění šéfa je nechat na jedné straně

záda



FOTO: PROFIMEDIA. CZ

prostor každému hráči, aby ukázal, že je dobrý, na druhou stranu mu vštípit, že jako firma můžeme být úspěšní jen tehdy, když on bude dobrým spoluhráčem a nejen individualitou. Úplně klíčové je získat si důvěru lidí. Aby cítili, že to máte sám u sebe srovnané, že nenadřujete jednomu nebo druhému, protože každý umí něco dobře, každý je v něčem špičkový. Vždyť proto ty lidi v týmu máte, a vy je musíte umět sehrát. A to je jedna z největších výzev, s níž se musí manažer, ale i trenér, umět vyrovnat.“

ZH: „Trenér má hráče, ale taky realizační tým. V něm se děje totéž: když máte nahazovače balonu, tak vám pod tlakem moc nepomůže. A když máte kvalitního asistenta, chce vždy na vaše místo. Jak to máte vy?“

MŽ: „Z tohoto pohledu je mým realizačním týmem představenstvo, tzn. moji kolegové v boardu, kteří jsou nejužšími spolupracovníky. To jsou samé silné individuality, které se chtějí prosadit a být vidět. Pokud budete mít vedle sebe partu jedinců, kteří jsou plaší, nebudou vyjadřovat svůj názor, vždycky se podřídí, tak se daleko nedostanete. Měl byste být

schopen s nimi pracovat a ukázat jim, že jste šéf, kterého si mohou vážit. Dát jim prostor, ale i přesvědčení, že má pro ně smysl se mnou spolupracovat, a ne mi okopávat kotníky a snažit se dostat na moje místo. Dobrý spolupracovník či dobrý tým neznámá pouze kvalifikaci, know-how a expertní znalost. Každý expert musí být i dobrým kolegou. To znamená, že má mít pocit sounáležitosti, soudržnosti. A tam záleží na emoční inteligenci, což je druhý prvek, který je mnohdy stejně důležitý a v některých situacích i důležitější než odborné kvality.“

ZH: „Ano, to je princip týmového sportu.“

MŽ: „My jsme tým. Když budete dělat atletiku a pracovat s jedním atletem, je to jiné než s týmem, kde lidé musí spolupracovat. A už se mi stalo několikrát, že jsem musel řešit otázku, zda si špičkového manažera nebo experta v týmu chci nechat pro jeho znalosti, anebo jestli se s ním musím rozloučit proto, aby tým fungoval. I když je sám o sobě špičkový, někdy to pro tým nedává smysl. A takové rozhodnutí holt musíte někdy udělat.“

ZH: „Emoční inteligence. Potřebujete ji? Máte ji?“



ZDENĚK HANÍK

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



MŽ: „Myslím si, že každý člověk se v čase vyvíjí. S věkem a zkušenostmi zraje. Pořád jsem lidský, i když na rozdíl od mého předchůdce pana Venuty (zakladatel a první generální ředitel UNIQA pojišťovny) jsem daleko více orientovaný na čísla. Mám je rád, jsem s nimi celý život. Čísla jsou pro mě důležitá, je to komponenta našeho podnikání, kterou jsem schopen dobře vnímat, rychle analyzovat a pracovat s ní. Na druhou stranu už mám svůj věk a hodně věcí jsem viděl, hodně lidí potkal. Myslím si, že jsem se teď posunul více do pozice chladiče. Snažím se chladit nebo obušovat členy svého představenstva a ukázat jim, že je smysluplnější nebyt jenom těmi tvrdými manažery.“

ZH: „Čili máte empatii či emoční inteligenci?“

MŽ: „Myslím, že ano, ale to musí posoudit jiní. Podle mě firma může být úspěšná pouze tehdy, pokud bude mít spokojené lidi, kteří se s ní budou chtít identifikovat. A já vím, že bez nich úspěšný nebudu. Víím za ty roky, že i malé hezké slovo povzbudí. Každý je dnes ve stresu, má spoustu práce. Tady není nikdo, kdo by dělal na půl plynu. Velmi pomůže, pokud s kolegy vedete otevřený rovnocenný dialog, zeptáte se, jak prožili den, co je trápí a jestli je všechno v pořádku. V tom je obsažen respekt a myslím si, že lidé si toho váží. Pro mě je to velice důležitá zpětná vazba.“

ZH: „V Česku podporujete volejbal a kanoistiku. Co vás vede k tomu, že zrovna tyto sporty?“

MŽ: „Se sportem jsem spojený odmalička a vnímám ho jako nedílnou součást mého života. Lidé, které jsem ve svém pracovním životě poznal a kteří měli základy ve sportu, vesměs díky němu získali množství morálně-volních vlastností. Vůli po vítězství, chuť se o něj poprat, ale i umění vyrovnat se s prohrami. Sportovci, které máme v týmu – a máme jich hodně – jsou lidé schopní vysoké zátěže. Vědí, že nic není zadarmo. Mají v tom od počátku obrovskou přidanou hodnotu. A proč právě kanoistika a volejbal? Jsou to sporty, které jsou čisté a založené na kamarádském přístupu. Pádlo vzali do ruky skoro všichni, stejně jako volejbalový míč. Volejbal i kanoistika jsou sporty masové, kterým se lidé mohou věnovat od mládí až do stáří. Když UNIQA pojišťovna poprvé vstupovala do partnerství s volejbalem, byla pro mě jedna z nejdůle-



žitějších věcí začlenit malé děti: barevný mini volejbal byl něco, co mě osobně velmi oslovilo. Dostat sport k dětem, zvláště v dnešní době, kdy jsou konfrontovány s tolika technologickými vymoženostmi, že pohyb ustupuje stranou, mi dává jednoznačně smysl.“

ZH: „Kromě fotbalu a částečně hokeje, je primárně 80 procent finanční podpory svazů od státu. Představte si, že máte český generální ranec sponzorských peněz, ne státních, ale komerčních. Komu byste je dal? Kdo si myslíte, že je nejvíc potřebuje? Kultura, vzdělání, sport, charita, sociálně slabí?“

MŽ: „Dal bych je do dvou oblastí: tou první jsou staří spoluobčané. Investoval bych pro ně do kvalitní výstavby základny pro dlouhodobou péči. To je u nás strašně zanedbaná věc. Řada seniorů dnes bohužel dožívá ve složitých a nedůstojných podmínkách. Je zde velký prostor pro zkvalitnění posledních roků života starší generace. Tam vznikla velká mezera. Lidé odchází do důchodu podstatně později, než tomu bylo dříve. Potomci nemají tolik času se starat o svoje rodiče a prarodiče, a navíc mají sami nedospělé děti, protože věk rodičovství se opožďuje. Myslím, že v období produktivního věku si žijí Češi celkem dobře, v krásné zemi, kde je bezpečno a kde je i přes všechny nedostatky zdravotnictví

na velmi dobré úrovni. Druhou oblastí, kam bych směřoval finance, jsou děti. Na podporu rodin s dětmi, umožnit jim rozvíjet zájmy, poznat co největší okruh činností, rozvíjet je. Ukázat jim více smysluplných aktivit, mezi které patří i sport. Rád v tomto ohledu vzpomínám na přípravku Klokánek v bývalém TJ Bohemians, kde jsem se sportem začínal.“

ZH: „Volejbal, ale i ostatní sporty, mají problém, že jim sice stát dává relativně dost peněz, ale předepisuje jim využití je na mládež. Kraje, města, všichni dávají peníze na mládež. Vy byste také dal peníze na mládež. Jenomže uvádá sponzoring, a kluby mají problém, s výjimkou fotbalu, sehnat peníze na extraligové dospělé kluby.“

MŽ: „Sport se výrazně zprofesionalizoval a je logické, že sportovci musí dostávat peníze. Provoz klubů něco stojí. Myslím si, že určitá podpora z pohledu státu by tam být měla, že by to nemělo být čistě vázáno na sponzorské příspěvky, jakkoli jsou bezesporu důležité. Myslím si, že v oblasti extraligového nebo podobně špičkového systému by základní zabezpečení od státu mělo být. Pokud se podporují mladí, ti potom musí přecházet někam dál, mít cíle, vize a vzory. A ty vzory jsou právě na top úrovni, ikony, v nichž se mohou vidět. Jinak hrozí, že mladí ty vzory a vize nebudou mít. A proč by ten



Martin Žáček býval až do vážného zranění schopným atletem, teď je šéfem firmy, která ochotně sponzoruje volejbal nebo kanoistiku

sport tedy dělali? Přitom jsme se před chvílí bavili, jak sport lidi zoceluje i pro pozdější život. Proto v UNIQA podporujeme v kanoistice i tým U23, kde jsou mladí, čili takový přechod mezi dorostenci a sportem dospělých.“

ZH: „Když vám jako osobě chci vyslovit veřejnou poctu, tak se vyhýbám slovu sponzor a představuji vás spíše jako mecenáše. Kde vidíte hranici sponzorství a mecenášství?“

MŽ: „Ta hranice je relativně tenká. Sponzorování dává UNIQA pojišťovně možnost stát se známou značkou. Obecně se o UNIQA píše jako o partnerovi kanoistiky či volejbalu. Na druhou stranu je to obrovsky důležité i interně, protože naši zaměstnanci si uvědomují, že firma nekouká jenom na zisk, ale je i schopna ukázat, že část prostředků, které bychom si mohli nechat nebo dát akcionářům, dáváme do aktivit, které dávají smysl. Ryzí mecenášství to tedy není. Někdy podpoříme i jiné akce, které se řadí do tzv. Corporate Social Responsibility, kdy se firmy snaží vrátit společnosti něco za to, že vůbec mohou fungovat. V rámci toho se snažíme přispívat na smysluplné věci. Například sbírka na nové svatovítské varhany na Pražském hradě. Jsme pyšní, že několik píšťal nese jméno UNIQA, i když se to neví a není to ani důležité. Důležité je, že varhany už jsou vyrobeny a v polo-

vině roku 2020 budou hrát v katedrále. Nebo náš koncert vydražil Kroniku svatého Václava. To je historický dokument z doby vlády Rudolfa II, kterou si chtělo pořídit Národní muzeum na zahraniční aukci, ale nemělo dost prostředků. Hrozilo, že ji získá soukromý sběratel a bude pro vědecké účely ztracena. Kroniku jsme zakoupili a poskytli tak Národnímu muzeu možnost, aby s ní badatelé pracovali. Současně se staráme, aby tato vzácná písemnost zůstala bezpečně zachována. To jsou oblasti, kde se občas snažíme ad hoc pomoci.“

ZH: „Komu byste peníze v žádném případě nedal?“

MŽ: „Obecně bych nedal peníze politickým stranám. V rámci koncernu máme ale i zásady, co můžeme sponzorovat v rámci sportu. Souvisí se zaměřením naší pojišťovny, ta by měla spíše zabezpečovat a chránit. Nedáváme peníze do nebezpečných a agresivních sportů, sportů se zbraněmi, nebo do sportů, kde byl dlou-

hodobě problém s dopingem nebo jinými aférami, zkrátka kde to není čisté.“

ZH: „Teď zkuste pocitově, ne za UNIQA, ale za sebe. Odvážíte se říct, že těm byste peníze nedal...“

MŽ: „Mám-li mluvit sám za sebe, nedal bych peníze na sporty typu MMA nebo do boxu. Člověk má vždy svůj subjektivní pohled. K jednomu máte blíž, druhé zase vidíte s odstupem. S něčím se můžete více, s něčím jiným méně identifikovat.“

ZH: „Když vás někdo jde žádat o peníze, čeho by se měl vyvarovat?“

MŽ: „Potřebuji vidět člověka, který má pro svou věc zápal, že ji dělá primárně pro ni samotnou a ne s potencionálními výhodami pro sebe. Musí mě také umět přesvědčit o tom, že to dává smysl dlouhodobě. Pro mě je právě komponenta dlouhodobosti nesmírně důležitá. Nemám rád akce na jednu sezonu. Dnes je v módě tohle, a zítra něco jiného. To není můj styl, protože vím, že stejně jako se ekonomika vyvíjí ve vlnách, tak někdy se sportovnímu odvětví daří více, jindy se zase dostává do útlumu. Stejně tak i jednotlivý sportovec. Právě dlouhodobost dává i jistotu. Třeba v lyžování: na Slovensku podporujeme jednu z nejlepších světových lyžařek Petru Vlhovou a tam je logické, že může přijít zranění i výpadek na celou sezonu. Ale i pak je důležité stát za takovým člověkem dál, protože on se za čas oklepe a znovu se postaví na start. Když to shrnu: musí mě přesvědčit o vizi, že to není pro vlastní ego, ale pro dobro věci, mít strukturovaný jasný plán.“

ZH: „To se mi líbí. A čím by to mohl potenciální žadatel zkazit?“

MŽ: „Zkazit to tím, když bude tlačit na pilu. Když přijde a jedná v duchu: teď jsem vám přinesl něco, co nemůžete odmítnout. Takový člověk u mě neuspěje. Ono je v tom hodně subjektivního, a současně pro ten okamžik jedinečného. Jakým způsobem dotyčný působí, jak je schopen vám to prodat. Můžete mít něco na papíře, můžete mít sebelépe napsanou strategii, ale já musím vědět, jestli tím ten člověk žije. Jestli to jde zevnitř. Pokud si

Lidé z vedení firmy o něm říkají: Má jednu vlastnost, která se na těchto vysokých pozicích nevidí často – ze zásady pozitivní přístup k lidem. Vždycky vnímá hlavně ty dobré stránky. Samozřejmě, někdy člověk zklame, ale to řeší, až když to nastane. Nikdy nebyl apriori zaťatý, že mu někdo chce škodit, nebo že to někdo zkazí. Povzbudí, důvěřuje. A pochválí, poděkuje. To je důležité pro celkovou atmosféru. Přece jen je vzorem.



o naší firmě ani nic nezjistí a přijde jenom pro peníze, tak to nepůjde. To zkaží ten neopakovatelný moment a není šance na nápravu. To je podle mě nerespektování partnera.“

ZH: „Čili nejen obsah, ale i forma.“

MŽ: „Přesně. Teď jsem měl zajímavé jednání na Slovensku. Šel jsem do toho s tím, že si přijdou pro peníze, já si to poslechnu a na konci jim zdvořile poděkuji. Výsledek byl úplně jiný – přišel mladý člověk, správně sebevědomý a nadšený pro věc. Vedli jsme velice kulturní a příjemné jednání. Přesvědčil mě hlavně svým vystupováním. Výsledek je, že s nimi možná budeme spolupracovat. Obrovsky to záleží na tom, kdo tu myšlenku nese, jakým způsobem ji zpracuje, jak ji předá.“

ZH: „Jaká je vaše aktuální sportovní forma?“

MŽ: „Forma je dobrá, dokonce výborná. Dlouho už takhle dobrá nebyla, akorát jsem si před několika dny natáhl při běhu sval. Takže teď raději plavu, než běhám.“

ZH: „Jaké jsou dávky?“

MŽ: „Já dělám od všeho trošku, už přeci jenom nejsem nejmladší. Často mi říkají,

že se mám podívat na ročník svého narození. Kombinuji různé sporty. Snažím se pětkrát týdně sportovat. V průměru naběhám za týden 20 km, naplavu 1-2 km a hodinu jedu na kole nebo na trenažéru. Jeden den jsem v Bratislavě, to se ke sportu nedostanu. Když se druhý den pozdě večer vrátím, sednu si na pár minut alespoň na trenažér.“

ZH: „Vím, že hrajete tenis. Chodíte pravidelně?“

MŽ: „K tenisu se dostanu strašně málo, chodím velmi nepravidelně. Mám výborného trenéra, je vždy trapné, když se mi ozve, že je načase si jít zahrát. Je to bývalý špičkový reprezentant Pavel Huťka, a je pořád úžasný. Základy tenisu mi dal můj předchůdce a šéf Marek Venuta, když šel do důchodu. Ale mám málo času. Když si jdete zaplavat, tak máte za 25 minut odplaváno a nikdo na vás není závislý. Na trenažér si sednete a máte za půl hodiny nebo hodinu hotovo, kouknete se u toho na zprávy.“

ZH: „Jako dítě jste jiný sport nedělal?“

MŽ: „Když mi bylo osm let, dostal jsem se do Klokánku. To byla příprava od TJ Bohemians, dnešního Sokola na Vino-

hradech. Udělali úžasnou věc, že během dvou let děti protáhli deseti různými sporty. Dva měsíce byl vždy jeden sport. Pět sportů jeden rok, pět sportů druhý rok. A já měl příležitost si přičichnout ke všemu. Z míčových sportů tam byla házená, volejbal, basket a pozemní hokej. A pak gymnastika, kanoistika, veslování, plavání, atletika. Po dvou letech nám nabídli možnost vybrat si, co koho bavilo nejvíce. Člověk by měl rozvíjet věci, které se mu líbí a má k nim nadání, kde i vyniká, baví ho to a chce do toho investovat. A já jsem si tenkrát vybral atletiku. Ta mi učarovala. Dobře jsem běhal. Atletika byl můj hlavní sport, k tomu jsem jezdil s kamarády na vodu. Moje žena hrála volejbal, tak ten jsem občas chodil plácát.“

ZH: Kdybyste měl možnost si vybrat nejlépe cestou vrcholového manažera, ale vrcholového sportovce. Který sport by to byl?

MŽ: „Tu atletiku jsem chtěl dělat. Hrozně mě bavila. Byl jsem v tréninkovém středisku mládeže, ale bohužel jsem utrpěl úraz na středoškolských hrách. Běžel jsem za školu 4x100 metrů a jeden kolega mi dupnul při předávce tretrou nechtěně na achilovku. Bohužel se to lékařsky moc nepovedlo a já s vrcholovým sportem skončil. Těžko teď hodnotit, ale kdyby se to nestalo, býval bych u atletiky rád zůstal. Na druhou stranu mi to dalo příležitost se naplno věnovat studiu. Při něm jsem pak běhal krajský přebor za Lokomotivu Nymburk.“

ZH: „Vaše firma nám finančně pomohla při Trenérově roku. Co byste vzkázal českým trenérům?“

MŽ: „Především bych je chtěl pozdravit a projevít jim úctu za jejich často neviditelnou práci, které si vážím. Právě díky nim má český sport ve světě pozici, na kterou může být právem hrdý. Určitě by měli pěstovat ve svých svěřencích vůli po vítězství, chuť vyhrát, ale při tom si zachovat vnitřní pokoru a respekt vůči soupeři.“

VZKAZ OD MARTINA ŽÁČKA

„CHTĚJTE VŽDY VYHRÁT, ALE I V PŘÍPADĚ NEÚSPĚCHU ZA SVÝMI SVĚŘENCI STŮJTE. POVZBUĎTE JE A VYUŽIJTE PROHRU K TOMU, ABY Z NÍ NABRALI SÍLU. NĚKDY JE POTŘEBA UDĚLAT KROK VZAD, ABYSTE MOHLI UDĚLAT DVA KROKY DOPŘEDU.“

FORTUNA:LIGA

**SESTŘIHY VŠECH
ZÁPASŮ EXKLUZIVNĚ**

NA *iSport*.cz



#ISPORTCZ



NEJLEPŠÍ ENERGIE PRO KAŽDÉ ZAŘÍZENÍ

www.varta-consumer.com



In service for you