

COACH

„Sport je
jen špička
ledovce“

Libor Víték

Světová kapacita v oboru
(nejen) sportovní výživy

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

Spot

magazín vydávaný
ve spolupráci s Českým
olympijským výborem



ČESKÁ
TRENÉRSKÁ
AKADEMIE



iSport

LIFE

ZÁVODY

PRESENTED BY

 **Columbia**

SPOLU V POHYBU

... závody pro celou rodinu



**Děti:
100 Kč**

**Dospělí:
od 490 Kč**



Každý dospělý
závodník dostane
zdarma tričko
s exkluzivním
motivem!

23. 8. • Praha, Milíčovský les

12. 9. • Zoo Brno

10. 10. • Praha, Divoká Šárka

Neváhej a běž na www.isportlife.cz

COACH

COACH. Měsíčník. Ročník 5., číslo 7, vychází 7. 7. 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: Stanislava Rohan, Jaroslav Komolý,
autor grafické úpravy: Milan Jaroš,
redakční rada: Michal Ježdík, Filip Šuman,
Zdeněk Haník, Michal Barda,
inzerce: Jan Nassir (7338),
jan.nassir@cncenter.cz,
ředitel inzerce: David Šaroch (7227),
kontakt na inzertní poradce: linka (7512),
marketing: Pavel Janega (7454),
ředitel výroby a distribuce: Libor Berka (7283).

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

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

TERMÍN UZÁVĚRKY: 30. 6. 2020

TITULNÍ SNÍMEK: HERBERT SLAVÍK

VE SPOLUPRÁCI:



FOTO: SHUTTERSTOCK.COM

Horké téma: výživa sportovců

Otevíráte letní číslo magazínu COACH, které je nabitě atraktivními tématy. Přesto mi dovoluňte zareagovat na aktuální událost. Jen co (zřejmě dočasně) odezněla nepřijemná pachuč společnosti hýbající nemoci COVID-19, objevilo se na české sportovní scéně nové žhavé téma. Kontroverzní „motivační proslov“ brněnského hokejového trenéra mládeže, který pro mě trochu nepochopitelně rozdělil názorové schéma na to, co si má či může dovolit trenér mládeže.

Měsíčník COACH vychází již bezmála 5 let a jeho vize je vyjádřena ve sloganech: vzdělávat – inspirovat – spojovat. Navíc jezdíme s Michaly Ježdíkem a Bardou po vlastech českých s tématem Rodič a talent, kde v terénu a live diskutujeme bolesti i radosti rodičů a regionálních trenérů mládeže. To jsou mimo jiné důvody, proč se domnívám, že právě tato kauza je hrozenou rukavicí pro vyjádření rozhodného, leč nikoli černobílého postoje odborníků z trenérské obce.

Z hlediska tohoto čísla je tu ještě jedna souvislost. Onen motivační proslov se z velké části týkal výživy hráčů. No a vedle Pavla Koláře je profesor Libor Vítek další nezpochybnitelnou autoritou mezi odborníky ve sportovním prostředí, právě v oboru sportovní výživy. V tomto čísle vám Michal Barda zprostředkuje

názory této světové kapacity ve svém oboru.

A pak je tu další velmi atraktivní téma. Michael Jordan je jednou z největších sportovních osobností vůbec. Pro mě osobně tou jednoznačně největší z kolektivních her. Po skvostné knize 11 prstenů, kterou vydala Česká trenérská akademie ve své olympijské edici a která očima trenéra Phila Jacksona nechává nakouknout pod pokličku zázračného úspěchu týmu Chicago Bulls, nabízejí Petr Janouch a Michal Ježdík v tomto čísle další ucelený a zajímavý pohled na největšího basketbalistu světa. Pěkně do něho zapadají názory Čechů, kteří se dostali do jeho bezprostřední blízkosti.

Tradiční dialog, tentokrát se Slávou Lenerem, řeší aktuální problémy českého hokeje a dává částečně odpověď na to, proč již není tolik českých hráčů v NHL jako dříve. A tak vám přeji příjemnou četbu a pěkné léto.

Zdeněk Haník

bývalý trenér volejbalové reprezentace a předseda České trenérské akademie ČOV

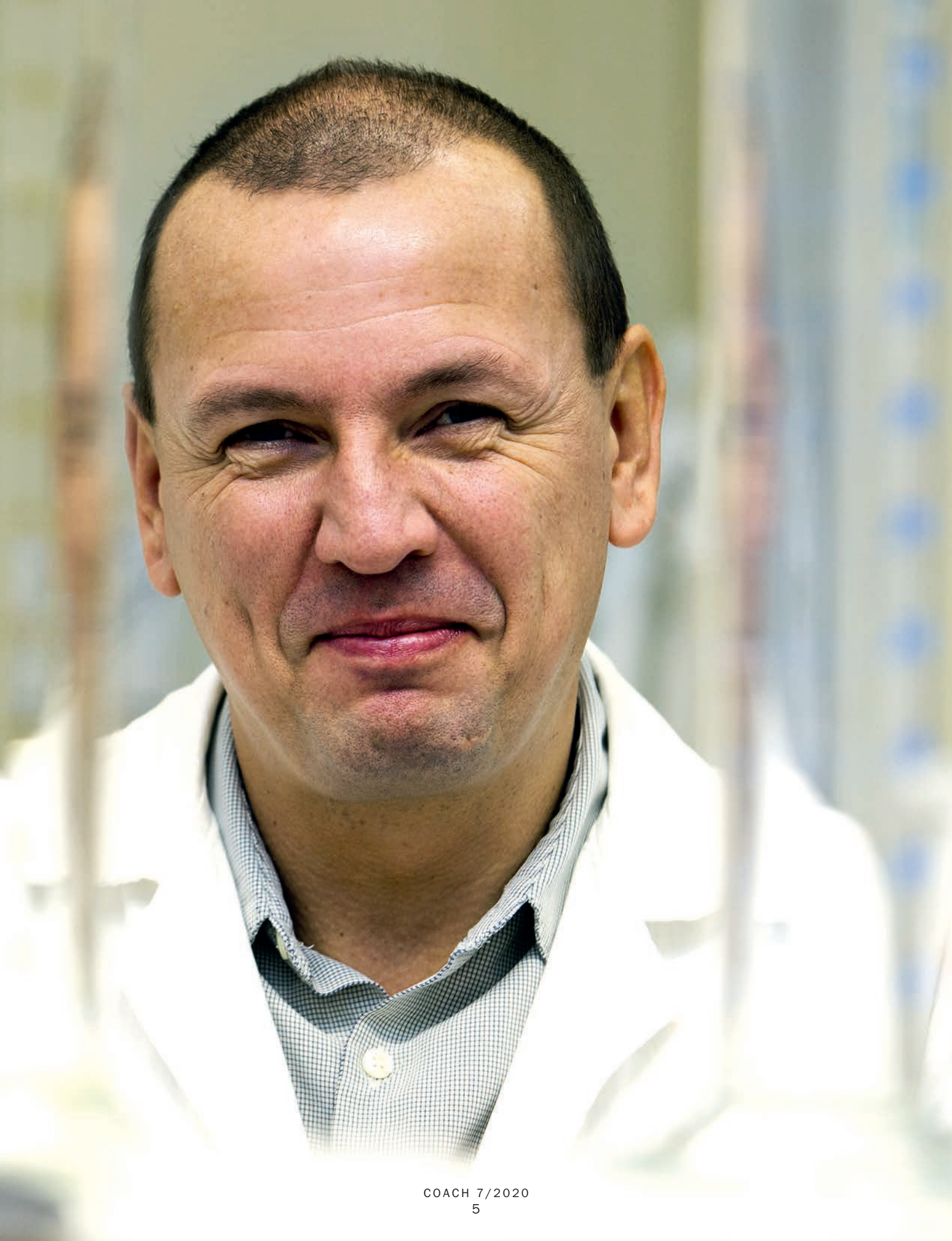


Působí neuvěřitelně mladistvě, a když mluví, skoro pořád se usmívá, někdy hurónsky směje. Jeho vyprávění zní přirozeně a srozumitelně, ale jinak se vyjadřuje v odborné komunitě: je lékařem, výzkumným pracovníkem, docentem, profesorem biochemie, autorem mnoha odborných publikací a členem řady vědeckých institucí po celém světě. A také oficiálním poradcem českého olympijského týmu a mnoha sportovců světové špičky. O sportovní výživě toho Prof. MUDr. **LIBOR VÍTEK**, PhD, MBA ví tolik, že kdybyste si před ním chtěli rozbalit housku se salámem, nejspíš by se vám roztrásla ruka.

TEXT: MICHAL BARDA

Všichni hledají jednoduchá řešení.

I sportovci



LIBOR VÍTEK

Narozen: 4. 4. 1969

Tituly: Prof., MUDr., Ph.D., MBA

Profese: světově respektovaný odborník na sportovní výživu a stravu profesionálních sportovců, expert na doplňky stravy a doping ve sportu. Spolupracuje s Českým olympijským výborem, stará se o výživu některých českých olympioniků.

Další činnosti: vedoucí Hepatologické laboratoře Ústavu lékařské biochemie a laboratorní diagnostiky na 1. LF UK v Praze. Lékař-specialista na 4. interní klinice VFN a 1. LF UK v Praze. Člen výboru České hepatologické společnosti od roku 2010, člen České gastroenterologické společnosti, člen American Association for the Study of the Liver Diseases (AASLD), člen American Gastroenterology Association (AGA). Člen redakční rady časopisů Annals of Hepatology a Current Enzyme Inhibition.

Autor nebo spoluautor řady publikací v oblasti metabolismu bilirubinu.



Pane profesore, co jste dnes snídal vy?

„Měl jsem müsli, polotučné mléko a hodinu a čtvrt na kole.“

Jaká je vaše vlastní osobní zkušenost se sportem?

„Vrcholově jsem sportoval do devatenácti, dělal jsem rychlostní kanoistiku. Dva roky jsem byl ve Středisku vrcholového sportu mládeže, jezdil jsem za Vysoké školy. A pak jsem šel na medicínu a začalo to být těžké. Ono se to dá zvládnout i na medicíně - když se podíváte na Lukáše Pollerta, je to olympijský vítěz. Ale já jsem to nedal, nebo jsem to asi spíš ani nechtěl dát. Můj hlavní zájem se do té medicíny nějak přehoupal sám. V devatenácti jsem ještě jezdil rok v mužích a pak jsem toho nechal. Takže od té doby sportuji jen jako hobík.“

Hledal jsem, zda vás ke studiu medicíny nějak motivovala právě intenzivní sportovní zkušenost s vlastním tělem.

„Ono to tak bylo. V době, kdy jsem pádloval, jsem přemýšlel, co bych chtěl dělat dál. Mohl jsem jít na FTVS, to byla jasná volba pro každého sportovce. Ale bylo mi to málo, bavila mě biologie a chtěl jsem

jít do větší hloubky. Tak budu dělat sportovního doktora, budu pořád u sportu a jezdit po světě. S tím jsem šel na medicínu a asi dva roky mi to vydrželo, než jsem pochopil, že medicína je o něčem jiném. Její dimenze jsou tak ohromné a ohromující, že bych ani zdaleka nevyužil to, co nabízí. Takže jsem svůj zájem rozšířil, než jsem se s jinou odborností ke sportu zase obloukem vrátil. Když něco děláte a něčeho dosáhnete, hledáte další motivaci. Je to moje hobby a snažím se dělat sportovní medicínu jinak, než se dělá běžně. Takhle to celé vzniklo.“

Zaujala mne vaše zmínka, jak je medicína široká. Jako lékař jste začal s gastroenterologií, pak se přidala hepatologie, publikoval jste řadu odborných prací i z jiných oborů medicíny...

„Hepatologie s gastroenterologií úzce souvisí. Po pravdě, v medicíně souvisí téměř vše se vším. V naší hepatologické laboratoři děláme rutinní, byť superspecializovaná vyšetření pro běžné pacienty, a děláme hodně i výzkum. Máme širokou spolupráci s klinikami. A kliniky a biochemie je základ, z kterého vycházíme.

Začnete zkoumat něco zajímavého a ono vás to zavede někam dál, třeba do kardiologické medicíny, onkologie nebo revmatologie. A vy si musíte vybrat! Jeden můj kolega z IKEM říká: 'Je to, jako když se člověk prochází ovocným sadem a přemýšlí, co by si měl utrhnout. Nemůžete utrhnout a sníst všechno, máte nějakou omezenou kapacitu!' S tím mám i já největší problém, protože bych nejraději dělal všechno, a ono to nejde!“

Skočte ještě zpět do dob vašich studií. Jak se český student medicíny před koncem studia dostane na Harvard?

„To bylo v roce 1993, chvíli po revoluci. Tehdy existovala řada lékařů, kteří emigrovali a měli již na zahraničních univerzitách nějaké pozice. Byli jsme tenkrát zásluhou Václava Havla velmi populární, měli jsme dveře otevřené do celého světa. Na Harvardu vypsali a zafinancovali dvě místa pro studenty 6. ročníku medicíny, já jsem se přihlásil tady na fakultě do konkurzu a byl jsem druhý. Byla to ohromná zkušenost.“

V čem byla ta hlavní zkušenost? Co bylo jiné ve srovnání s medicínou u nás?



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

Rychleji, výše, silněji? Olympijské heslo zčásti vyznávají i účastníci všelijakých rádob sportovních soutěží moderní doby. Jako třeba pojídači hotdogů každoročně na Den nezávislosti v newyorském Brooklynu.

„Jiné bylo všechno. Ty tři měsíce tam pro mne byly jako rok studia tady, možná víc. Viděl jsem jiný přístup ke všemu, i ke způsobu studia. Ne všechno bylo lepší než u nás, to vůbec ne! Nicméně jejich způsob výuky medicíny byl velice propracovaný, se skutečně velkorysími personálními i časovými kapacitami. Profesori mi tam ovšem dávali hodně najevo, že jsem z východní Evropy, a měl jsem s nimi řadu konfliktů. Já si však většinou nenechám nic líbit, takže si vzpomínám na řadu zábavných situací. Ptali se mě třeba, proč vyšetřuji pacienta tak, jak vyšetřuji. Řekl jsem, že takhle to dělají nejlepší internisté v České republice. Dotyčný měl ale takovou úroveň, že se omluvil a řekl: 'Rozhodně nejsem lepší než nejlepší internista v České republice, dělejte si to po svém!' Byla to ohromná škola.“

Byl znát tehdejší český medicínský přístup, kdy se doktoři museli spolehnout víc sami na sebe než na moderní technologie či léky?

„Občas se to projevilo, většinou ve prospěch naší školy. Byl jsem tam třeba na semináři s jejich studenty. Rozebírali pacienta, popsali jeho základní charakteristiky a jako následný postup navrhli spočítat BMI, body mass index. Ptal jsem se, proč to budou počítat, když je ten člověk už na první pohled morbidně obézní? A oni, že se to spočítat musí. Bylo to pro ně automatické, nepřemýšleli o tom. Musím říci, že česká medicínská škola nijak nezaostávala za tím, co měli k dispozici oni. Byl tam ale obrovský rozdíl v tom, že jeden učitel, profesor, měl na starost třeba dva studenty a měsíc se jim věnoval. Vyvázali ho z jeho povinností, které měl, když neučil. Doktor měl za čtyřhodinovou ambulanci čtyři pacienty, hodinu na pacienta. A už tehdy, na začátku devadesátých let, zprávy nepsal, ale diktoval je! Tady, když doktor dělá padesát pacientů za den, je to norma. V tom jsou rozdíly obrovské.“

Co pro vás bylo v Americe nejtěžší?

„Asi jazyková bariéra. A pak technologie. Tenkrát ještě nebyly mobilní telefony, dali mi beeper. Zapívalo to a člověk měl zavolat zpátky. Jenže tam už vzal telefon někdo jiný, takže jste mu musel

vysvětlovat, že vás někdo sháněl. A oni mluvili tou svou angličtinou... Bylo to prostě těžké! A pak lékařské zkratky: oni všechno řeší ve zkratkách. Koupil jsem si knihu Zkratky v medicíně a tu jsem se učil po nocích, abych vůbec věděl, co říkají. Zejména na začátku to bylo velice náročné.“

Co nejvíc jste si z té doby odnesli?

„Asi to, jak a do jaké hloubky se dá medicína dělat, jaké přesahy každý obor může mít. To mi otevřelo obzory nejvíc.“

Byl právě toto důvod, proč jste potom sám do vašich odborných přesahů šel s takovou otevřeností a odvahou?

„Ano, je to dost možné. I teď se na výzkumných projektech snažíme budovat spolupráce na rozhraní oborů, jdeme i mimo medicínu. Máme skvělou spolupráci s přírodovědci z Masarykovy univerzity, mají úplně jiný pohled, než máme my. Snažíme se dokonce přitahovat postgraduální studenty, kteří nemají vystudovanou medicínu. Právě na rozhraní oborů vzniká nejvíc nových poznatků.“

Dnes řada organizací chrání každé jednotlivé pokusné zvíře. Není práce s vrcholovými sportovci pro lékaře tak trochu živou laboratoří, protože špičkoví sportovci se často pohybují v hraničních podmínkách a zátěži?

„Lidské tělo má ohromnou schopnost adaptace, to je základní zákon přírody. A adaptace ve vrcholovém sportu je enormní. Často vidíme latentně nemocné sportovce, kteří svůj stav neberou jako problém, naopak disimulují. Všichni chtějí trénovat hodně, aby byli lepší. Ale někde je určitá hrana a tam se to zvrtné. Může se objevit přetrénování, únavové zlomeniny, pohybový aparát začne trpět. Dobře znáte jedince, kteří byli sportovně geniální, ale byli pořád zranění. Tohle je velká výzva: jak zajistit, aby adaptační schopnost byla využita optimálně, aby se z těla vytěžilo maximum, ale aby se to nepřeklopilo a tělo nezačalo trpět. To je veliký úkol a ve světě se už řeší.“

Co si ze zkušeností vrcholového sportu může vzít běžná populace?

„Zaprvé že sport je zdravý, i když pro ten vrcholový to ne vždy úplně platí. Ale fyzická aktivita je a musí být integrální →

INZERCE

LESYČR **CZECH TEAM**

OFICIÁLNÍ PARTNER
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2013 - 2020

#sázímelesynovégenerace

PŘIJĎTE SÁZET I VY

Den za obnovu lesa

Den, který nás spojí

TAKÉ VE VAŠEM KRAJI

17. 10. 2020

www.sazimelesynovegenerace.cz





FOTO: HERBERT SLAVÍK/ČOV

V tomto roce vydal Libor Víték první knihu s názvem Jak ovlivnit nadváhu a obezitu. Následovaly další, Bilirubin a interní choroby (2009) nebo Biologická léčiva - teoretické základy a klinická praxe (2012).

součástí běžného životního stylu 'obyčejného' člověka. Tak by tomu mělo být. A měli by si to uvědomovat všichni, celá společnost, nejen jednotlivci. Společnost řídí stát a my si ty lidi volíme. Financování je důležité, stejně jako společenská prestiž lidí, kteří v této oblasti pracují. I dnes vidíte, že vrcholový sportovec je mnohými považován za flákače, který to dělá za naše peníze. Málokdo si ale uvědomuje všechny související aspekty, že vrcholový sport je vlastně naší výkladní skříní. Samozřejmě že pro zdraví populace nemá bezprostřední efekt, ale jsou to vzory a špička ledovce. Špička, která ukazuje, jaký je ten ledovec pod ní.

Není pokrok v řadě odvětví zároveň pastí současné civilizace? Nepodílí se na tom, že máme všichni málo pohybu,

že se obezita šíří i v Africe či mezi aboriginci v Austrálii?

„Je to pravda a potvrzují mi to i trenéři. Vyprávějí o sportovcích, kteří jsou spolu na soustředění a ani se už nestýkají, osobně nekomunikují. Místo toho si píšou na sociálních sítích z pokoje na pokoj. Jsme ve svých ulitách a stačí nám to. Jsme všichni materiálně zabezpečeni, žijeme si nadstandardně a zdá se nám, že pohyb nepotřebujeme. Je to hrozná škoda.“

Je z toho nějaké východisko?

„Myslím si, že stát by měl hrát mnohem významnější roli. A jsou státy, které to dělají. Dá se to i ekonomicky vyčíslit. Ve Spojených státech říkají, že z peněz investovaných do pohybu se ve formě zlepšeného zdraví vrátí až pětinasobek. Mají třeba ve-

řejné kurty na tenis. Jsou sice betonové, ale jsou. A je jich tolik, že přijdete a vždycy si zahrajete. To u nás neexistuje. Chtěl jsem své dvě děti dát v Praze 5 na plavání. A oni se zeptali, kolik ty děti umějí stylů? Já, že prostě umějí plavat. A oni, tak až budou umět tři styly, tak nám je sem přiveďte. Já na to: Tak počkejte, já je sem chci dát právě proto, abyste je to naučili! A oni ne, ne, na tohle my nemáme prostor. Jaromír Jágr kdysi ve své knize psal, že když šel poprvé na zimák na Kladno, zeptali se ho, jestli umí bruslit pozadu. On řekl, že ne, a oni mu řekli: Až se to naučíš, tak přijď. On šel a za tři dny se to naučil na rybníce. Ale kolik je těch, kteří se to sami nenaučí a už nepřijdou? Dnes dáte dítě na sport a oni od něj rovnou chtějí výkon. To není dobře.“

Takže ten hlavní problém není ve sportu nebo v medicíně, ale spíše na úrovni sociální a politické?

„Ano, já si myslím, že to tak je. A velký problém napříč obory je, že rozhodují lidé, kteří k tomu sami nemají blízko. Víme, že prevence je to nejlepší a nej-lacinější, co může být. Data, kolik státy ze svých rozpočtů investují na prevenci, jsou veřejně dostupná. V zemích EU je to mezi 0,9 – 3 % HDP, my jsme někde uprostřed. Většinou je to na prevenci kouření, alkoholismu a drogové problematiky. Ale už to není, nebo jen zlomkově, na prevenci ostatních civilizačních chorob, kde bychom měli obrovskou šanci s tím něco udělat. A současně víme, kolik peněz nás stojí hašení těch požárů, ty super drahé technologie, biologické léčby, supermoderní centra zobrazovacích vyšetření či gama nože! Kdybychom část těchto peněz přesunuli do prevence, ušetříme strašně moc. Ale nikdo na to neslyší, protože politicky je strašně nepopulární říct, že zahájíte program a za třicet let bude populace zdravější. To je celosvětový problém.“

Je tohle důvod, proč preventivní programy nejsou tak efektivní jako reklama na nezdravé jídlo?

„Určitě. Komerční produkty přinášejí rychlý profit, zatímco preventivní programy nenesou úsporný efekt okamžitě. Ve Spojených státech mají v této oblasti propracovanou metodologii i statistiky. Některé státy tam zavedly daň na junk food (nezdravé potraviny) či cukr a sledují, jak se mění spotřebitelské nálady a preference. A ukazuje se, jak jsou ta opatření málo účinná.“

Zdá se, že trochu zapomínáme, že člověk jako přírodní tvor je celým svým životem závislý na biochemických procesech těla. Příliš spoléháme na technologie a průmyslovou stravu a...

„...a pozvolna degenerujeme! V podstatě to tak je. Medicína je úžasná v tom, že nám prodlužuje život. Umíme opravit zkrtnuté koronární tepny, v jejichž důsledku lidé dříve umírali. Dnes se opraví - ne zcela vyřeší, protože ten problém se jen oddálí, ale život se prodlužuje. I u nás se po revoluci střední doba dožítí neuvěřitelně zvedla. Kvalita života je vyšší a aktivní život se posouvá do mnohem vyšších věkových pater. A mohlo by to být ještě lepší, kdybychom si sami neházeli klacky pod nohy. Ale nic není zadarmo, všichni hledají jednoduchá řešení. I sportovci.“

V čem?

„Přijdou za mnou a řeknou: Jaké mám brát suplementy? Já si je koupím a budu je užívat. A já říkám: Ne, ne, ne. Je potřeba, abys den dopředu myslel na to, co budeš jíst, týden dopředu věděl, co bu-

„JSME VE SVÝCH ULITÁCH A STAČÍ NÁM TO. JSME VŠICHNI MATERIÁLNĚ ZABEZPEČENI, ŽIJEME SI NADSTANDARDNĚ A ZDÁ SE NÁM, ŽE POHYB NEPOTŘEBUJEME. JE TO HROZNÁ ŠKODA.“

deš nakupovat, aby sis nastavil základní principy a kroky. Na začátku budeš potřebovat hodinu denně navíc, aby sis všechno připravil, než se ti to dostane pod kůži. A oni najednou zjistí, že je to tak složité, že na to nejsou ochotni přistoupit. Stejně jako pacienti, kteří přijdou a chtějí pomoci. Když řeknu, co musí dělat, odmítnou a řeknou: Napište mi tyhle léky, ty prý jsou skvělé. To ale není řešení.“

Není to, že hledáme jednoduchá řešení, odvrácenou stranou právě té úžasné lidské adaptability?

„Někdy jednoduché řešení opravdu existuje, někdy je to složitější. Kuřák také ví, že nemá kouřit, že je to nezdra-

vé, a přesto to riziko akceptuje. Známe nejméně dva olympijské medailisty, kteří se rozhodně nestravují nejlépe, jak by mohli, a přitom jim to stačí na medaile. Sami mi řekli, že kdyby dělali, co po nich chci, tak by je to nervovalo, že by nejspíš nebyli tak dobří. A je to možné, já to akceptuji! Ani jeden není olympijský vítěz a otázkou je, jestli by byli, kdyby se téhle části své osobnosti zřekli. Vždycky po sportovcích chci, aby poznali svoje tělo. Oni si myslí, že ho znají, ale ve skutečnosti ho neznají. Potřebují vědět, co s nimi ta která dietní, režimová či tréninková intervence dělá.“

Informací je dnes i pro neodborníky už dost, ne?



INZERCE

ZPÁTKY VE HŘE



3X3.CBF.CZ



CHANCE 3x3 TOUR

PLZEŇ 12. 7. | BRNO 18. 7.
PRAHA 25. - 26. 7.

Chance

GENERALNÍ PARTNER



HLAVNÍ PARTNER

basketking.cz



HYUNDAI



PARTNER

SKUPINA ČEZ



ČEPI



GENERALNÍ MEDIÁLNÍ PARTNER

DNES

HLAVNÍ MEDIÁLNÍ PARTNER

iDNES Premium

Radiožurnál

TVCOM Live

BIG MEDIA

MEDIÁLNÍ PARTNER

ROZHOVOR

„To je spíše další velký problém – žijeme v době informační exploze. Dnes seženete informace o čemkoliv, dietních přístupu je možná několik set. A pro každý najdete veřejně dostupné argumenty, často je to komerce. Třeba dieta podle krevních skupin: mnoho sportovců se jí řídí, řada mediálně známých výživových poradců říká, že je to to nejlepší. Ale když hledáte objektivní data, zjistíte, že nikde nejsou.“

Hrají ve výživě roli i geneticko-historické aspekty, třeba že některé národy mají jinou genetickou výbavu? Nebo platí one for all?

„Víme, že existují genetické dispozice pro mnoho věcí. Někteří sportovci se jen projdou kolem činky a už se ani nevejdou do saka, jiní na sebe ty svaly nenabalí. Měl jsem kajakáře, skvělý kluk, druhý v republice. A jeho jedinou limitací bylo, že měl nízkou svalovou hmotu a nemohl ji nabrat. Neměl na benchpressu ani sto kilo. Techniku, cit pro vodu i všechno ostatní měl. Aerobně na tom byl skvěle. Ostatní kluci kolem něj benchovali sto padesát, úplně jiný svět. A on kdyby se rozkrájel, nebyl schopen přibrat. Co s tím? Nemůžete takovému sportovci říct, že si vybral špatný sport.“

„HROZNĚ MĚ MRZÍ, JAKÝ JE TADY TLAK NA VÝKON, NEJENOM VE SPORTU. TO BYCHOM MĚLI ZMĚNIT. MĚLI BYCHOM PŘEBUDOVAT NÁŠ ŽEBŘÍČEK HODNOT.“

Bez svalů se ale asi moc sportovat nedá.

„Pozor, mám i sportovce, kteří mají naopak svalů příliš mnoho. Vysloveně je to limituje a dá se s tím málo co dělat. Tohle jsou ty podstatné genetické dispozice! Má to samozřejmě vztah i k výživě. Hodně se to diskutuje, ale je to spíše přeceňované. Existují i komerční firmy, které říkají, že vám udělají genetický profil a podle něj nastaví jídelníček. To už je vysloveně komerce, to neplatí. Ale může to být důležité. Příkladem mohou být třeba laktózová intolerance nebo glutenová hypersenzitivita, i když ani u těchto nemocí genetickou diagnostiku nepotřebujeme.“

Objevují se i ve výživě módní vlivy?

„Ano, a zároveň to souvisí i s kulturními a psychologickými aspekty. Ve Francii se za dvacet minut nenaobědváte, to nejde. Když jsem pracoval v Belgii,

hodina na oběd bylo v práci minimum. Pak všichni seděli u kávy a rozprávěli. Jiným příkladem je tradiční čínská medicína. Velmi ji respektuji, ale máme tu úplně jinou společnost, jiný životní rytmus, jiné sociální a náboženské aspekty života. Když u nás někdo medituje, je považován tak trochu za exota, zatímco tam je to běžnou součástí života. Když tu někdo dělá tai-chi, je zase exot, tam se tai-chi běžně cvičí v parcích. Právě tradiční čínská medicína říká, že mléko nemůžete vůbec pít, že nesmíte jíst syrovou zeleninu, ta musí být jen vařená. Ale málokdo si uvědomuje, že 99% čínské populace má laktózovou intoleranci, zatímco v České republice je to procento podstatně nižší. Mají vyzkoušené po stáletí, že jim mléko nedělá dobře, tak ho kulturně zakážou. My to celé převezmeme, protože někdo řekl, že se to tak dělá v Číně. Mléko a mléčné výrobky jsou pro nás přitom nejbohatším zdrojem kalcia.“

Jak velké rezervy jsou v souvislosti se stravou v pochopení imunitního systému či psychologického nastavení člověka?

„Asi to má velký význam. Říkám asi, protože jsme v tom dosud na začátku cesty. Strava hraje nepochybně i tady

velkou roli, ale víme o tom pořád příliš málo. V loňském roce vyšlo ve světě poprvé doporučení odborných společností pro užívání probiotik ve sportu. Má se za to, že jejich užívání snižuje výskyt infekčních komplikací během přípravy. Pořád ale nemáme spolehlivá data a probiotik jsou tisíce. Ptal jsem se profesorky Tlaskalové, naší asi nejlepší odbornice na tuto oblast, co mám tedy sportovcům dávat. A ona řekla, že se to v podstatě neví. Hodně zodpovědným sportovcům vybraná probiotika nicméně skutečně doporučuji.“

V poslední době se začíná víc mluvit i o střevním mikrobiomu.

„To je velké téma. Právě střevní mikrobiom je extrémně závislý na tom, co jíme. Známe olympijského medailistu, který je schopen si dát v sezoně deset piv. Příjem piva přitom střevní mikrobiom kom-



Libor Vítek nedávno začal úzce spolupracovat s českou biatlonovou reprezentací

3,5

Alespoň tři a půl hodiny denně by se měl podle profesora Vítka každý člověk hýbat, a to tak, že se při pohybových aktivitách zpotí a zadýchá.



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

pletně mění. A pivo většinou nepijete s kuskusem, ale dáte si k němu spíš tatarák nebo tlačěnku. To už není genetika, ale disciplína a zevní vlivy, a všechno je to provázané. Tohle všechno musíte lidem vysvětlovat a říkat, co a jak.“

Jsou tedy vnější vlivy ve výživě důležitější, než jsme si mysleli?

„Podívejme se znovu na příklad střevního mikrobiomu, jak se mění s různými intervencemi. Začne to u porodu. Děti narozené císařským řezem mají úplně jiný střevní mikrobiom než narozené přirozeně. Stejně tak záleží na kojení či umělé výživě. Velký vliv na mikrobiom dítěte má i to, jestli matka před početím užívala antikoncepci či antibiotika během těhotenství. Těch vlivů je strašně moc, třeba antibiotika užívaná v zemědělství pronikají do podzemních vod a vstupují do našeho potravinového řetězce. Moderní ženský

svět je dnes postaven na hormonální antikoncepci. Ta se dostává do odpadních vod, mužská část populace je estrogenizována a nejspíš je to jeden z faktorů zodpovědných za neplodnost mužů. Čističky odpadních vod nejsou na odloučení těchto látek konstruované a my tak jen tušíme, co to dělá s mikrobiomem celé populace. Existuje mapa Evropy, která sleduje rozšíření derivátů pervitinu i dalších drog v odpadních vodách, Praha je z tohoto pohledu nejhorší v České republice. Tohle všechno je v našem potravinovém řetězci, společnost si těmito 'výdobytky' často kydá do vlastního hnízda. Nutrice je fakt ohromné téma.“

Je to náš lidský osud, muset žít s věčným faustovským rozhodováním co za co?

„V podstatě ano, a platí to i v nutrici. Zním mnoho sportovců a hlavně spor-

tovkyň, které kladou důraz na ortorexii, ale často mají poruchu příjmu potravy a nechtějí si to přiznat. To je další velké a zanedbané téma, které se naštěstí v poslední době trochu otevírá.“

Kdybyste měl sílu a moc změnit tři věci, které se týkají výživy v Česku, které by na vašem seznamu stály úplně nahoře?

„Především bych dal důraz na prevenci. Zřídil bych nějakou národní radu, která by měla veškeré pravomoci a prostředky, jak populaci vzdělávat, jak správně jíst. A nejenom vzdělávat, ale aby měla i páky, jak to udělat v praxi. Aby to bylo se vším všudy, jak se to dělat má, aby se vařilo kvalitně a z kvalitních surovin. Jezdím za jedním kolegou do Itálie a jejich nemocniční kuchyň je exkluzivní. Olivový olej a parmazán na stole, zeleninové bary, obrovský výběr. Na kvalitu potravin se už u nás také dbá, ne že ne, ale všechno je strašně těžkopádné a je těžké prosadit to do praxe. Výživa je jedna věc a pohyb by byla druhá, to spolu souvisí a mělo by to být samozřejmé. Rozšířil bych nabídku sportovišť. A aby byli k dispozici lidé, kteří umí ostatní vést k pohybu a ke sportu.“

A třetí věc?

„Ty dvě už bohatě stačí. Anebo dobře, ještě třetí: hrozně mě mrzí, jaký je tady tlak na výkon, nejenom ve sportu. To bychom měli změnit. Měli bychom přebudovat náš žebříček hodnot.“

Dočkáme se toho, že se to změní?

„Myslím, že ne. Já sám mám velký problém hledat lepší rovnováhu, protože když děláte práci, která vás uspokojuje, tak vás také požívá. A najednou si řeknete: Sice jsem dokázal tohle a tohle, ale nemůžu se už ani jít projet na kolečkových bruslích, protože na to nemám energii. A to není dobře, to by se stávat nemělo. Nevím, jak to udělat, ale bylo by fajn, kdyby byli lidé víc šťastní a spokojení.“ □

Narodil se do sportovní rodiny. Nejvíc v ní vynikala maminka Ivana Kejvalová, basketbalistka s téměř stovkou reprezentačních startů. **TOM ONDRUŠEK** se ale s oranžovým míčem neskamarádil. Nejdřív vyznával žlutý tenisák, aby nakonec vyhrál bílý plastový míček s otvory. Už dlouhé roky nechybí ve florbalové reprezentaci. Jeho cestu mezi nejlepší české hráče provázely brněnské kluby, později působení v Tatranu Střešovice, na Chodově a krátce také ve Švédsku.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

Důležitá je efektivita. Mentální i časová

Sportovní začátky

„Pocházím z rodiny, která hodně sportuje, proto jsem věděl, že sport pro mě bude číslo jedna. Máma hrála pod dívčím jménem Kejvalová basket za národní tým, a proto budu mít basket vždycky rád. V něm jsem ale neviděl, že bych se mohl prosadit výškou nebo atletičností. Druhou variantou byl tenis, který jsem začal hrát už někdy ve 2-3 letech a chytlo mě to. Vydržel jsem u něj asi 7 let. V jednu dobu se zdálo, že bych se mohl posunout do nějakého výběru s výhledem stěhovat se časem do tenisového centra v Prostějově.“

Florbal

„K florbalu jsem se dostal v Brně přes spolužáka, který vyzkoušel skoro všechny sporty. Jednou po škole šel s florbalovou hokejkou na trénink. Za týden jsem šel s ním. Začal jsem dávat góly, florbal mě hodně bavil a už jsem u něj zůstal. V Sokole Brno I na Kounicově nás trénoval Robin Šimík. Nadšenec, kterých je i dnes spousta, nezatížený nějakými florbalovými příběhy, v Sokole pracuje pořád. Nebylo to o žádných cvičeních, driblingu, střelbě tahem apod. Vyznával jednoduchý florbal tři na tři, čtyři na čtyři, prostě hru a zábavu. Nějaký čas jsme trénovali bez stálé soutěže a jezdili na turnaje, které se hrají dodnes. Musel jsem se pak rozhodnout, jestli u mě vyhraje florbal, nebo tenis. Tenis byl

extrémně finančně náročný, byla by to sázka na jednu kartu. Rodiče mě trochu přemluvili do kolektivního sportu a dnes cítím, že je to to nejhodnotnější, co mám. Pro mě je nejdůležitější, že celoživotní přátele mám ze sportu, hlavně z florbalu. To bych v tenisu asi neměl.“

Robin Šimík

„Bral nás jako svoje děti. Díky němu jsme si vytvořili vztah ke sportu a ke kolektivu. Mnohdy je to víc než výsledek, užili jsme si díky kamarádství spoustu legrace a zábavy, což bylo pro mě hodně cenné. Pak jsme se přihlásili do soutěží, i u Robina se něco málo změnilo, do hry vstoupila větší soutěživost. Jiné týmy v Brně už měly cílené tréninky, ale u nás převládala síla týmu a že jsme uměli hrát. Šikovností, zábavou a hraním jsme byli v některých věcech lepší než kluci, kteří měli rád a hráli ve známém a větším klubu. Dostali jsme od něj základ, který se už nenosí. Robin hodně dbal na protažení, rozcvičení a atletické věci. Dnes když se zeptám, jak je to i ve velkoklubech, těchto věcí je málo. Hodně se řeší, aby trénink byl co nejvíc florbalový, aby se trénovalo podle cvičení, aby klub produkoval talenty do Superligy. U nás to bylo opačně, dbalo se na hru a atletičnost. Dnes mají všichni knížku plnou cvičení, ale mám pocit, že se zanedbává dát dětem základ a lásku ke sportu a k týmu. Je to už od brzkého věku dril ve smyslu:

TOM ONDRUŠEK

Narozen: 20. 6. 1992

Klubová kariéra: Sokol Brno, Bulldogs Brno, Tatran Střešovice, Florbal Chodov, Warberg IC (Švédsko), Florbal Chodov

Reprezentační kariéra: účastník MS juniorů (2009 a 2011), A-tým od roku 2011, 4x účastník MS (2012, 2014, 2016, 2018)

Největší úspěchy: bronz na MS 2014, stříbro v Champions Cupu 2011 (Tatran Střešovice), 3x mistr Superligy (2011 a 2012 Tatran Střešovice, 2016 Florbal Chodov)



„V TATRANU JSEM SE NAUČIL, JAK TRÉNOVAT A HRÁT V ÚNAVĚ. PŘESVĚDČIL JSEM SE, ŽE PAK ČLOVĚK POZNÁ, JAK NA TOM JE. KDYŽ NENÍ UNAVENÝ, DOKÁŽE HRÁT VŽDYCKY DOBŘE.“

teď se musíš naučit střílet tahem a hoto. Ale když v patnácti neumíš běhat, chápat hru, je slabý, každý ho odstrčí, tak ho to časem dohoní. Dobrá atletická připravenost je důležitá.“

Bulldogs Brno

„Dostal jsem se tam přes známé a kamarády. Trénoval mě Miroslav Mikšl, současný klubový prezident, který k florbalu přešel od hokejbalu. Část hráčů z Bulldogs a ze Sokola vytvořila silnou generaci. Objížďeli jsme velké turnaje a vozili medailová umístění. Už tenkrát jsme řešili určité taktické věci, které vedly k úspěchu. Nebyly to hodinové rozbory, ale aspekty hry, které rozhodly proti týmům, které nic takového neměly. Byly to třeba rozehrávka proti presinku, rozehrávka do plné obrany apod. Taková berlička, když se nedařilo prosadit se individuálně. Do 15-16 let byl Miroslav Mikšl mým hlavním trenérem. Objevoval jsem se na kempech talentované mládeže, byl jsem v juniorské reprezentaci, s níž jsem absolvoval dva dvouleté cykly. Tehdy jsem zjistil, že chci něco dokázat, a začal brát florbal hodně vážně. Trénoval jsem navíc i individuálně a rodiče mě podporovali. V Brně ale byly velkému dospělému florbalu přivřené dveře. Minimálně jsem chtěl vědět, jak na tom ve srovnání s dospělými jako junior jsem, ale nedostal jsem příležitost to zjistit. Zastávám názor, že se nesmí předbíhat doba, a na to, aby hráč někam šel, musí mít věk. Nešlo o to, abych někde hrál, ale chtěl jsem s dospělými aspoň trénovat. Až se mi ozval Tatran Střešovice.“

Přesun do Prahy

„Tatran neusiloval, abych šel do Prahy hned, chtěli, abych byl v budoucnu jeho hráčem. A po půlroce od skončení školního roku jsem se v 17 letech do Prahy přestěhoval. Bez rodičů jsem zažíval →

těžké, turbulentní období, ale hodně mě to naučilo. Říká se to často jako klišé, ale musel jsem se spolehnout sám na sebe. Zodpovědnost, trénink, škola, hod' do vody a plav, to platilo dokonale.“

Tatran Střešovice

„V Tatranu jsem poznal úplně jiný svět. Byly tam největší osobnosti - hráči, trenéři i vedení. Zažil jsem obrovský skok. Trénoval nás Jan Zahálka a velký vliv měl na tým jako hráč Johan von der Pahlen, asi nejznámější Švéd, který měl co do činění s naším florballem. Odvedl pro Tatran strašně velký kus práce. Tým byl tak silný, že tréninky byly mnohdy kvalitnější než zápasy. Všichni byli hodně ambiciózní, jezdili na reprezentační srazy, trénovali navíc a měli velmi dobré podmínky. Na trénincích se hodně jiskřilo. Rozdíl byl v tempu a nějaký čas mi trvalo, než jsem se s ním dokázal sžít. Dbalo se na každý aspekt hry a všechno v tréninku bylo důležité. V týdnu se trénovalo 4x a 3x se šlo fyzicky na hranu. V Tatranu jsem se naučil, jak trénovat a hrát v únavě. Přesvědčil jsem se, že pak člověk pozná, jak na tom je. Když není unavený, dokáže hrát vždycky dobře. Ale když má delší střídání, hraje prodloužení, sedmý zápas série nebo zápas o 3. místo na mistrovství světa, kdy už jste unavený, tak musíte udělat nějaké rozhodnutí, často i klíčové. Když na něj nemáte fyzicky, nemáte na něj ani mentálně. Milan Fridrich, Tomáš Kafka, Martin Richter, tito hráči mě vychovali nejen sportovně, ale pomohli mi i lidsky. Byl jsem mladý, myslel si, že mi patří svět, a oni mě vrátili na zem. První dva roky jsme vyhráli titul a byli jsme druzí na Poháru mistrů v Mladé Boleslavi. Třetí sezonu nás vyřadil v semifinále Chodov, což bylo těžké skousnout. V Tatranu končil Jan Zahálka i někteří hráči, začal se tvořit nový tým. Já si vyhodnotil, že zkusím něco nového, a odešel na Chodov.“

Chodov poprvé

„Na Chodově akorát končil Radim Cepek, který šel k reprezentaci, a začal trénovat David Podhráský, který mě připravuje dodnes. Troufám si říct, že v tu dobu, kdy jsem se přesouval na Chodov, jsem byl dospělý člověk a hráč. Neříkám ale, že jsem byl hotový hráč. Přínos byl ze začátku v tom, že v kolektivu nebyly tak výrazné osobnosti a David tak silná

persona jako Zahálka. Nebylo snadné zvládnout, že můj názor byl podložen více zkušenostmi, než měl trenér. To je zajímavá lidská rovina a nesmí se toho zneužívat. David nastolil velkou volnost v rozhodování, např. jestli se pojedě o den dřív, jestli půjdeme do dvou lajn apod. Neříkám, že se nás vysloveně ptal, ale bylo těžké a poučné najít hranici, abychom pořád byli na úrovni hráč – trenér a zároveň byl respekt mezi oběma. Kdyby to přerostlo, jeden z nás by musel odejít. Svůj názor si ale řekli i další hráči Patrik Dóža nebo Jan Barák. Produktem toho byly dva tituly Chodova. Hodně jsme komunikovali a konzultovali různé věci. Postupně začal David více rozhodovat sám a vždycky vycházel z toho, co potřebují hráči. A tam byl velký rozdíl proti tomu, co jsem zažil předtím. Neříkám, že dřív to bylo velmi striktní, ale David dal na pocity hráčů a častou komunikací se hodně naučil. V první mistrovské sezoně jsme vyhráli skoro všechny zápasy v základní části, v Superfinále po dvou třetinách s Vítkovicemi jsme prohrávali o gól a tam nastal silný moment: stáhli jsme hru na dvě lajny a vyhráli 5:4. Já pak odešel na rok do Švédska a druhý titul sledoval z tribuny.“

Švédsko

„Ve Švédsku v týmu Warberg IC se mi nevhodně sešly zdravotní problémy a dnes už také vím, že jsem nezkušeně kývl na první nabídku, která mi přišla. Kádr nebyl až tak kvalitní a sestoupilo se. V tréninku se zaměřují částečně na taktické věci, pak na drily a část se věnuje hře. Těžko se mi to popisuje, ale pocit z lidí je strašně zvláštní. U týmu začal trenér, který si mě vybral, věděl, co umím, že nejsem bourač a rozrážeč, ale spíš střelec a technický hráč. Před koncem roku byl ale vyhozen a přišel nový. Choval se odměřeně, komunikace nefungovala a ve švédštině jsem všemu nerozuměl. Sport brali vážněji než tady. U nás druhá půlka týmu cítí, že první dvě lajny jsou nedostižné. Tam je to jinak, všichni jdou nadoraz. Pro mě je důležitá lidskost. Švédové jsou jiní, mají odlišnou mentalitu a mám dojem, že cizinci se tam moc nenosí.“

Chodov podruhé

„Po roce jsem se vrátil, Patrik Dóža šel do Švýcarska a Ondřej Mikeš do Švédska. Trošku se to na Chodově přeskupilo



57:25

V tomto čase rozhodl Tom Ondrušek florbalové Superfinále 2016, v němž Chodov před 12 tisíci diváky v pražské O2 areně otočil bitvu s Vítkovicemi z 2:4 na 5:4.



FOTO: BARBORA REICHOVÁ

přijeli na turnaj a sledoval jsem úvodní trénink Švýcarů. Pro první cvičení po příletu měli postavenou florbalovou opičí dráhu, slalomy, nahrávky o mantinel atd. A tohle dělali 30letí reprezentanti, kteří berou nemalé peníze ve špičkových ligách. Nedovedu si představit, co by se dělo, kdybyste s tím přišli na trénink u nás. Hráči ve všech týmech a ve všech soutěžích by se vám vysmáli s tím, že to nepotřebují, že to už dávno umí. Ale tyto základní věci ve finále rozhodují. Nebo byl módní freestyle. Já jsem nikdy nedokázal zvednout hokejkou míček ze země. Vždycky jsem si říkal: Použiješ to? To je něco, co si můžeš šmrdat doma, ale ve hře je to na nic. Důležitá je efektivita ve sportu, mentální i časová.“

Tykání trenérům, udržení respektu

„Vidím několik pilířů. První rovina je lidskost, jaký je trenér člověk. Trenérina je strašně těžké řemeslo. Ať chcete, nebo ne, některé hráče máte raději a jiné méně. Nebo se vám líbí, jak někdo hraje, a jiný až tolik ne. Ale všichni hráči jsou stejně důležití. Druhé je florbalové know-how, abych věděl, že věci, které děláme, mají význam. Třetí je výchova. Trenér by měl umět naslouchat. Byli jsme jeden na druhého naštvaní, to je normální, ale nikdy jsme nešli proti sobě. Tohle všechno není o tykání ani vykání. Respekt se vytváří jinými hodnotami, než jestli říkáš ahoj nebo dobrý den.“

Sám trenérem

„Kdo mě zná, byl můj spoluhráč nebo trenér, tak ví, že se o trenérských věcech bavím rád. Snažím se přidávat názor ohledně strategie a taktiky a baví mě to. Hrával jsem jako malý počítačové strategické hry a snažím se vymýšlet taktiku proti těm druhým. Florbal mě ale neživí, a tak určitě neplánuji, že bych po kariéře hned trénoval. Hodlám se věnovat jiným věcem, sebevzdělávání, rodině. Někdy v horizontu pěti let po kariéře bych trénoval chtěl zkusit. A rozhodně v dospělé kategorii. U dětí bych byl schopen pomáhat trenérům, ale spíš bych chtěl mít v ruce už finální produkt.“ □

a teď se nacházíme ve složitém období. Nic není špatně, ale zároveň řešíme, co je třeba změnit. Dva, tři roky to výsledkově nefunguje, jednoznačně jsme vypadli v semifinále. Největší přínos Davida je, že s ním vidíme prostor ke zlepšování. Vytváří dobré podmínky pro trénování, naslouchá hráčům, zajímá ho, jak se člověk cítí. Podle toho pak volí tréninky, jestli si odpočinout, nebo zařadit kondiční věci. Umí vytvořit silný tým.“

Reprezentace

„Ve mně je pořád současná situace, která je pro mě zklamáním (část hráčů odmítla reprezentovat pod trenérem Petri Kettunenem). Poprvé se ptám: Co pro tebe reprezentační dres znamená, chceš podřídit své ego pro tým? Taky jsem chtěl hrát v první lajně, ale vždycky jsem se podřídil týmu. Trenér přijde a dá ti určitou roli. Musí mluvit na rovinu a měl by být objektivní. Měl by snést kritiku veřejnosti. Reprezentace je výkladní skříň každého sportu. Když vezmete 5 trenérů, každý postaví trochu jiný tým. Ve flor-

balu je specifické prostředí, že 15 hráčů bude stejných a 4-5 lidí se bude lišit. Trenér za nimi musí stát, musí být silná osobnost. Obrazně řečeno velký, silný a člověk s obrovským respektem. Mísí se ega hráčů, kteří jsou napříč republikou nejlepší. A on musí rozhodnout, jestli vezme 20 nejlepších, nebo 15 nejlepších a 5 důležitých hráčů, kteří se podřídí tomu, co se v týmu děje. To mi teď obrovsky chybí a je pro mě zklamání, co někteří hráči v malém sportu dokážou, když je to o objednání letenky a přiletět. Florbal se ten hráč naučil tady a měl by něco florbalu a naší zemi vrátit. To některým chybí, i takovým, kteří tady mají silné jméno a vliv. Myslel jsem si, že to v sobě mají, ale spletl jsem se, nemají. Možná to pak je i výsledek posledních mistrovství světa bez medaile, kdy se ukáže, jestli hrajete pro tým, nebo pro jméno na zádech.“

Srovnání se světem

„Když jsem v 18 letech nastoupil do seniorské reprezentace, měl jsem srovnání z juniorů. Při Euro Florball Tour jsme

INZERCE

Pomáhej pohybem s aplikací
EPF od Nadace ČEZ

www.pomahejpohybem.cz



SKUPINA ČEZ



PARTNER ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2001 - 2020

MICHAEL JORDAN

Nepochybujte o mně

Basketbal je týmový sport a žádný hráč nedokáže porazit soupeře úplně sám, i když to tak v případě Michaela Jordana často vypadalo. Stal by se šestinásobným šampionem NBA, pokud by nepotkal kouče Phila Jacksona a spolukapitány Bulls se nestali Bill Cartwright a později Scottie Pippen? Byl správným lídrem?

MICHAL JEŽDÍK A PETR JANOUC

Když jsme před více než dvaceti lety psali životopis Michaela Jordana, jednoho z nejlepších a divácky nejatraktivnějších sportovců historie, byli jsme pod vlivem emocí. Světem médií stále běžela jeho poslední střela, znamenající zisk šestého titulu NBA s Chicago Bulls, a jeho obraz se zdál bez poskvrny. Autobiografická kniha, z níž jsme čerpali inspiraci, byla geniálním příběhem postupného procesu zrání sportovce a člověka, během kterého se uzavírala jeho cesta až na vrchol.

Úplně „poslední tanec“ to ale nebyl. Přišel ještě jeden návrat do NBA, jenž už z principu nemohl být tak oslnivý a jeho legendu malinko rozmělnil. Přišlo působení v NBA v roli funkcionáře a majitele, kteří mnozí označují za totální propadák. Přišel jeho proslov při uvádění do basketbalové Síně slávy, při němž naprostá většina fanoušků a novinářů jen nevěřícně kroutila hlavou. Přišlo jisté vystřízlivění a začaly do sebe zapadat některé věci, které byly už před oněmi dvaceti

lety do značné míry známé, ale ne úplně viditelné. Anebo jsme je vidět nechtěli. Časový odstup leccos změní.

Aby to bylo hned na úvod jasně řečeno – Jordan byl zcela nepochybně magickým basketbalistou s ohromujícím talentem, dovednostmi a pracovní morálkou. S brilantní inteligencí a houževnatostí. S železnými nervy, ideálními pro koncovky zápasů. S neuvěřitelnou soutěživostí. Navíc byl a stále je mimořádně mediálně a divácky přitažlivý.

Jako by se u něj sešlo všechno najednou. Všechno, co je ke sportovnímu úspěchu potřebné.

Bylo to ale opravdu tak? Dokázal by se dostat se svými týmy až tak vysoko, ať by měl kolem sebe kohokoli? Byl doopravdy tím, kdo dělal hráče kolem sebe lepšími, což je jedna z hlavních definic ryziho lídra?

SKUTEČNÝ LÍDR?

Abyste se stali jedním z nejlepších na světě, extrémně soutěživí prostě být

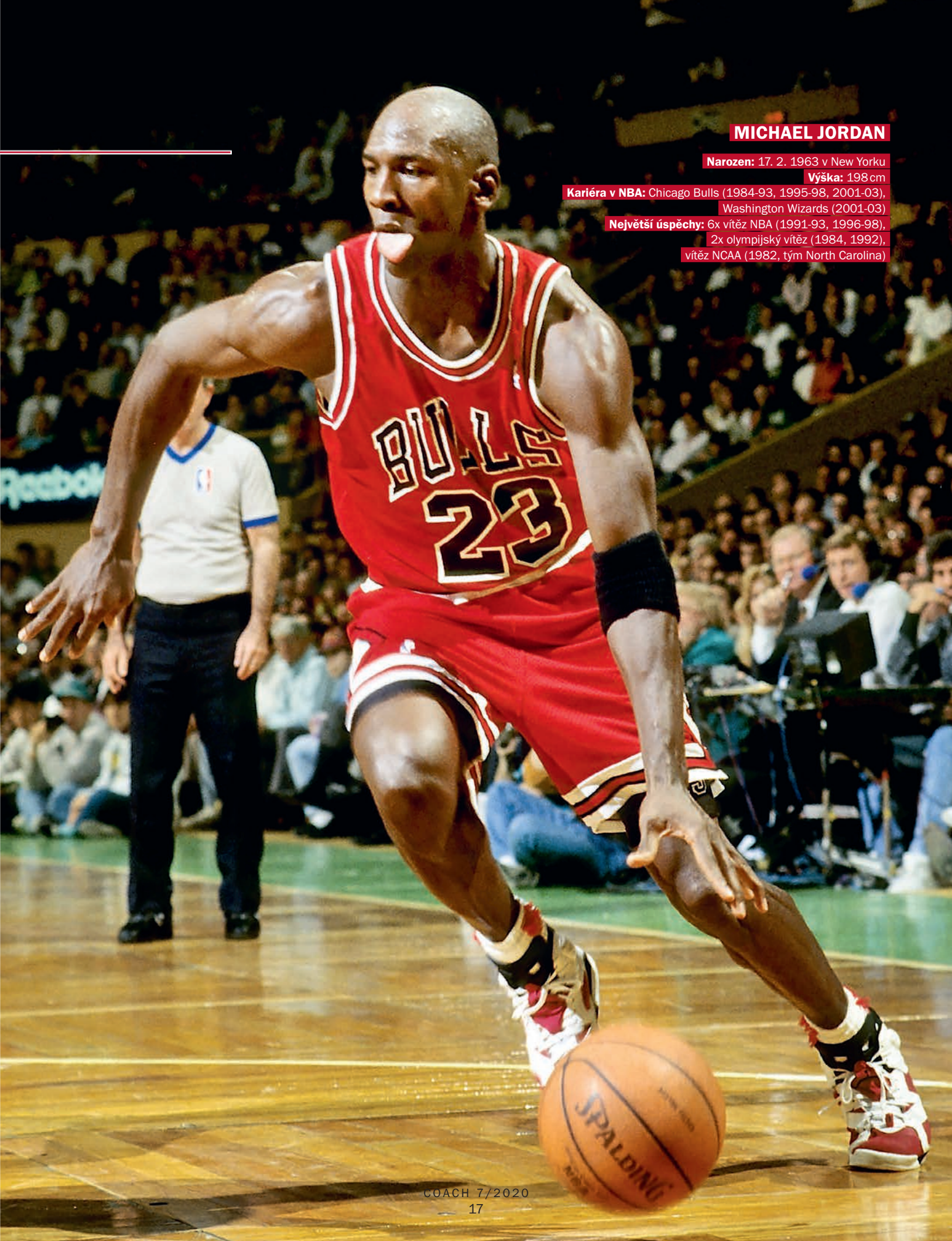
musíte. Samotný talent, pracovitost, houževnatost a další důležité atributy nestačí. Musíte chtít porazit všechny ostatní. Musíte chtít být nejlepší a udělat pro to všechno.

V individuálních sportech může fungovat i to, že extrémní soutěživost je jakousi obsesí, v podstatě nemocí. Že jste ultimátním alfa samcem. Jak ji ale zakomponovat do týmového sportu tak, aby fungovala v rámci kolektivu?

Když americký novinář Sam Walker ve své knize Captain Class hledal, co spojuje největší týmové dynastie sportovních dějin, kupodivu se ukázalo, že to není onen superhvězdný jedinec, který ostatní hráčsky převyšuje. Všechny tyto týmy měly kapitána (lídra), který nebyl nutně nejlepším hráčem sestavy, ale měl vlastnosti, které pomáhaly, aby tým fungoval mimořádným způsobem a dlouhodobě překonával očekávání. Michaela Jordana ovšem mezi takové kapitány nezařadil.

Ano, Jordan byl vůdcem a spolukapitánem všech šesti týmů Bulls, které získaly titul. Ale jeho mimořádná soutěživost a náročnost vůči spoluhráčům po dlouhou dobu jako by naopak jeho týmy ve snaze udělat klíčový krok až na vrchol paradoxně brzdila.

I když to bývá často přehlíženo, píše Walker, Jordanových prvních šest let v NBA z hlediska týmu až tak triumfálních nebylo. Přestože se stal nejvíc elektrizujícím hráčem ligy, největší sportovní hvězdou vůbec a nepochybným lídrem Bulls, ti se ani jednou nedostali do finále NBA. Během jeho prvních tří sezon měl tým zápornou bilanci a poroučel se v 1. kole play off. Když v roce 1989 use-



MICHAEL JORDAN

Narozen: 17. 2. 1963 v New Yorku

Výška: 198 cm

Kariéra v NBA: Chicago Bulls (1984-93, 1995-98, 2001-03),
Washington Wizards (2001-03)

Největší úspěchy: 6x vítěz NBA (1991-93, 1996-98),
2x olympijský vítěz (1984, 1992),
vítěz NCAA (1982, tým North Carolina)

dl v hlavní roli na lavičku Chicaga Phil Jackson, byl už Jordanovým čtvrtým koučem.

Jako kapitán vedl Jordan svůj tým většinou tak, že popichoval a shazoval spoluhráče, kteří žili v neustálém strachu z jeho proslule ostrého jazyka. Když přestal nějakému hráči věřit, začal u vedení týmu lobbovat, aby se ho zbavilo.

Jak už bylo naznačeno, jednou z nejdůležitějších vlastností pravého lídra týmu je, že dělá spoluhráče kolem sebe lepšími, než opravdu jsou. Že z nich dokáže dostat něco navíc, že je motivuje.

Je ale jasné, že v atmosféře stresu a strachu z vlastních chyb se lepším nestanete. A těžko dáte ruku do ohně pro někoho, kdo vás dennodenně shazuje a ponižuje. Navíc mnohé studie potvrzují, že ať už jde o sport či jiné týmové činnosti, mají lidé po boku jedné vyčnívající superhvězdy tendenci podávat dokonce horší výkony, než kdyby ji po svém boku neměli.

Takže jak z toho ven? Jak vytvořit ideální citlivou chemii uvnitř týmu?

SOUTĚŽIVOST AŽ ZA HRANU?

O Jordanově soutěživosti se vyprávějí legendy. Většinou v pozitivním smyslu, vždyť mu pomohla stát se jedním z nejlepších sportovců historie. Bezmezná touha vyhrávat mu umožnila překonat spoustu překážek a postupovat dál a dál. Stále se zlepšovat.

Tak jednoduché to ale nebylo.

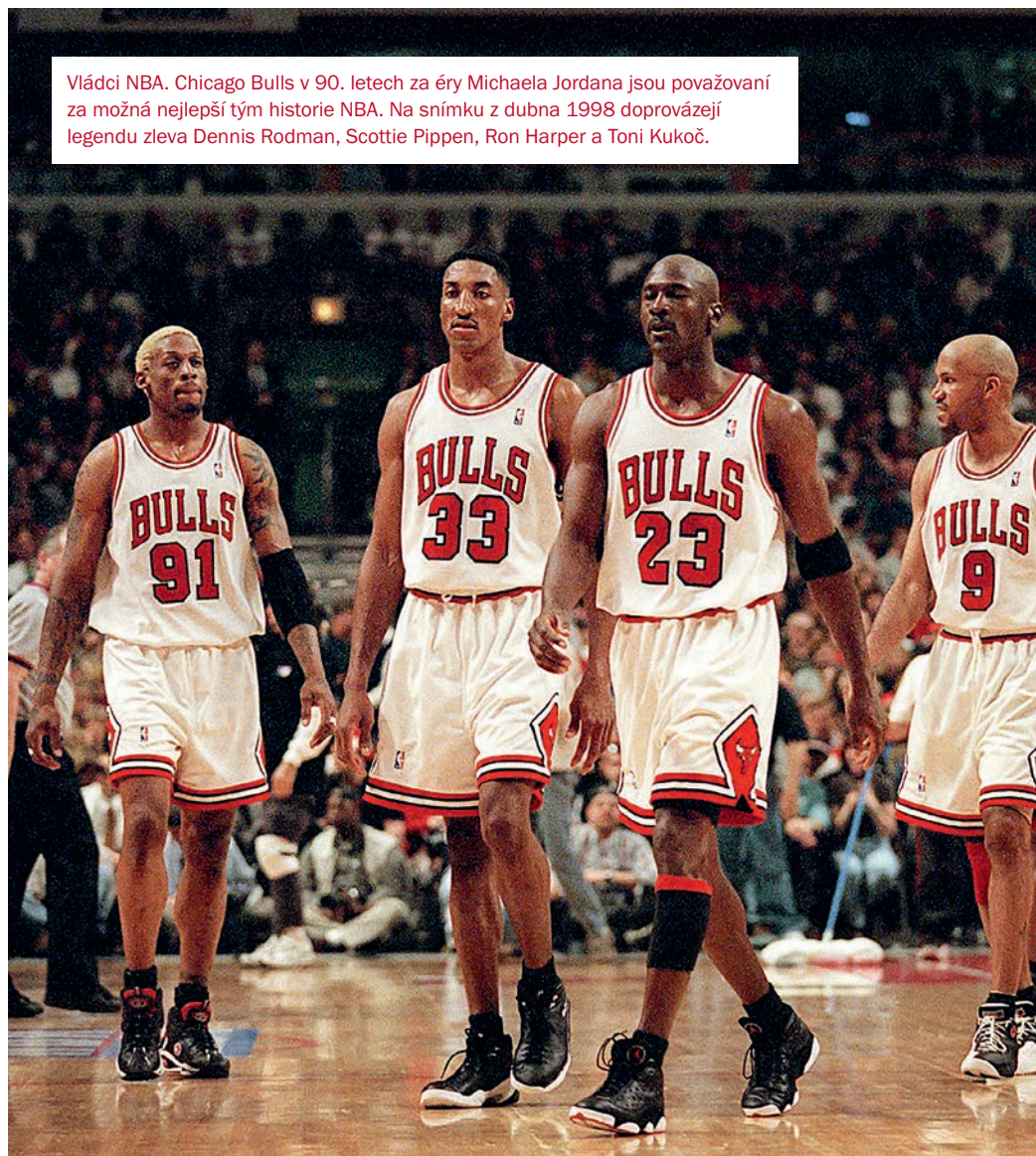
Soutěživost se neomezovala jen na basketbal. Nevypínala se s tím, jak zhasla světla v hale po zápase. Ani zdaleka.

Už během jeho kariéry prosakovaly historky o závislosti na hazardních hrách a o bizarních sázkách. Podle některých zpráv byl schopen vsadit se ve stříhání (kámen-nůžky-papír) o 100 tisíc dolarů anebo prohrát během golfové dovolené 1,3 milionu dolarů. Před olympijským finále v Barceloně prý spal jen jedinou hodinu, protože hrál do šesti do rána poker.

Okamžik, kdy v roce 1993, v pouhých třiceti letech a na vrcholu sil a výkonnosti, oznámil odchod z basketbalové NBA, byl pro mnohé z nás jednak obrovským zklamáním, ale zároveň naprosto nepochopitelným mystériem.

Jak mohl něco takového udělat? Vždyť basketbal je přece jeho život!

Zpočátku se jeho předčasné basketbalové důchod spojoval se zničující osobní ztrátou. Jeho otec James byl zavraž-



Vládcí NBA. Chicago Bulls v 90. letech za éry Michaela Jordana jsou považováni za možná nejlepší tým historie NBA. Na snímku z dubna 1998 doprovázejí legendu zleva Dennis Rodman, Scottie Pippen, Ron Harper a Toni Kukoč.

MJ očima prvního Čecha v NBA

„MJ jsem osobně nikdy mimo hřiště nepotkal, tudíž můj vjem je pravděpodobně povrchní.

Ve vztahu s MJ se mi vybaví plná aréna již při představování týmu, což bylo výjimkou oproti většině týmů, kdy se chodilo na zápas v průběhu první čtvrtiny - lístek na Bulls a vidět MJ znamenalo víc než jiný NBA zápas.

Jako hráče jsem ho vnímal jako nejlepšího všech dob - hrál na obou koncích hřiště s maximálním nasazením a koncentrací. V zápase u nás v Charlotte bylo o výsledku dávno rozhodnuto, za Bulls byla na hřišti druhá pětka, ale MJ na ně nekompromisně křičel z lavičky, pokud udělali v triangle offense chybu.

Vnímal jsem to tak, že jak od sebe, tak od kohokoliv ze spoluhráčů bral pouze 100% v jakýkoliv okamžik. Párkrát jsem jel do Warner Bros studios zahrát si 5 na 5 a stejnou soutěživost ukazoval i v létě, po celodenním natáčení a po ranním individuálním work outu. Velice pozitivně vnímám jeho obchodní úspěchy, kdy se dokázal vyvarovat špatných investic a poradců.“



JIŘÍ ZÍDEK mladší, proti Jordanovi nastoupil mj. v Chicagu při své premiéře v NBA za Charlotte Hornets v listopadu 1995



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

děň během zpackaného vykradení auta na odpočívadle dálnice v Severní Karolíně. Jordan měl s otcem velmi těsné pouto a peripetie vyšetřování ho stravovaly. Dalo by se snadno pochopit, pokud by ukončil kariéru, protože se na basketbal nedokázal soustředit.

Takové vysvětlení ale zpětně neobstojí a ani on sám ho nenabízel. „Předtím, než táta zemřel, jsem o odchodu přemýšlel stejně. Ne o odchodu, ale o tom, že přestanu hrát, protože jsem v basketbalu tak nějak ztratil motivaci,“ prohlásil. V jiném rozhovoru vysvětlil, že už byl trochu znužený.

Toto přiznání bylo pro fanoušky matoucí, píše Walker. Vždyť přece nikdo nemiloval soupeření více než právě Jordan. Ať už hrál se spoluhráči po tréninku střeleckou soutěž „H.O.R.S.E.“ (hráči

střílí ze stejných pozic, každá chyba znamená jedno písmeno a po pěti se hráč stává „koněm“), golf, stolní tenis či poker, porážky absolutně nesnášel. Během jednoho rozhovoru s Oprah Winfreyovou v roce 1993 připustil, že je možná opravdu až chorobně soutěživý.

Jeho obsese vyhrávat se skutečně nikdy nevypíjala. Byl to permanentní stav, který se jevil poháněný hlubokými vnitřními emocionálními silami. Basketbal se ukázal být po nějakou dobu dobrým kanálem k jeho usměrnění, ale evidentně to nestačilo.

Po prvním ukončení kariéry v NBA se ani nestihl nadechnout a už se vydal za novou výzvou, pokusil se dostat do sestavy týmu Chicago White Sox z Major League Baseball. Tento pokus příliš úspěšně nedopadl a jeho statistiky v týmu Birmingham Barons z nižší ligy byly v první sezoně hodně mizerné. V dalším roce, když se začal trochu zlepšovat, šli hráči baseballu do stávky a Jordan, náhle znovu nečinný, se vrátil k Bulls.

Když byl o mnoho let později, v roce 2009, uváděn do basketbalové Síně slávy, začátek jeho projevu byl celkem tradiční: úžasná videopocta se záběry, jak v důvěrně známém červeném dresu létá k obroučkám, pumpuje pěstí po vítězných střelách zápasů a zvedá nad hlavu trofeje. Lidé v sále byli nadšení a dávali to najevo dlouhým potleskem vestoje.

Svůj proslov MJ zahájil několika dojemnými vzkazy bývalým spoluhráčům, koučům a hrdinům, k nimž vzhlížel. Asi po pěti minutách, když mluvil o sourozencích, poprvé zmínil svou „soutěživou povahu.“ A když uplynulo šest minut, nabral proslov podivný zvrat. Jordan vyprávěl příběh o svém středoškolském kouči, který ho v druhém roce studia nezařadil do školního týmu. „Chtěl jsem se jenom ujistit, jestli už jsi to pochopil,“ prohlásil. „Udělal jsi chybu, kámo.“

Diváci se rozesmáli a tleskali a Jordan vystrčil svůj slavný jazyk, jako kdyby vklouzl zpátky do zápasového režimu.

Jenže tím to neskončilo. Většina proslovů při uvedení do Síně slávy sleduje určitý vzorec. Hráč děkuje rodině a Bohu, že mu dal onen požehnaný talent, oceňuje spoluhráče a trenéry. S tím byl ale Jordan hotový celkem rychle. Jeho řeč se pak proměnila v dlouhý katalog pradávnych sporů a začal grilovat bývalé hráče NBA, kouče a funkcionáře, kteří ho nějak znevažili.

JORDANOVY TROFEJE

1985	tým nejlepších nováčků
1985	nováček roku
1985	druhá pětka ligy
1985	statistická cena IBM
1987	nejlepší smečář
1987	první pětka ligy
1987	nejlepší střelec
1988	MVP sezony
1988	obránce roku
1988	nejlepší smečář
1988	MVP All-Star Game
1988	první pětka ligy
1988	nejlepší střelec
1988	nejlepší v získaných míčích
1988	pětka nejlepších obránců
1989	první pětka ligy
1989	pětka nejlepších obránců
1989	nejlepší střelec
1989	statistická cena IBM
1990	první pětka ligy
1990	pětka nejlepších obránců
1990	nejlepší střelec
1990	nejlepší v získaných míčích
1991	MVP sezony
1991	nejlepší střelec
1991	první pětka ligy
1991	pětka nejlepších obránců
1991	MVP finále
1992	MVP sezony
1992	nejlepší střelec
1992	první pětka ligy
1992	pětka nejlepších obránců
1992	MVP finále
1993	nejlepší střelec
1993	první pětka ligy
1993	pětka nejlepších obránců
1993	nejlepší v získaných míčích
1993	MVP finále
1996	MVP sezony
1996	nejlepší střelec
1996	MVP All-Star Game
1996	první pětka ligy
1996	pětka nejlepších obránců
1996	MVP finále
1997	nejlepší střelec
1997	první pětka ligy
1997	pětka nejlepších obránců
1997	MVP finále
1998	MVP sezony
1998	nejlepší střelec
1998	MVP All-Star Game
1998	první pětka ligy
1998	pětka nejlepších obránců
1998	MVP finále

A najednou to nebyl proslov legendy.

Byl to proslov outsidera, který uspěl navzdory maximálnímu úsilí všech ostatních.

Kritiky byly výrazně negativní. Adrian Wojnarowski, reportér ESPN, ho dokonce přirovnal k tyranovi, podrážejícímu nohy šprtům ve školní jídelně. O čtyři roky později Jordan těmto kritikům odpověděl v jednom televizním rozhovoru. „Vlastně jsem lidem vysvětloval svou soutěživou povahu,“ prohlásil. „Většina lidí říká, že to byl nejhorší proslov historie. Dobrá. To je jejich pohled. Já půjdu do hrobu s myšlenkou, že jsem řekl to, co jsem říct chtěl.“

Zvláštní proslov odhalil, že Jordan potřeboval hrát našťvaný. Hněv ho netlačil až k násilí, na palubovce ztrácel nervy vzácně. Jeho hněv byl komplikovanou fabulací. Aby hrál nejlíp, potřeboval se cítit znevážen. To ho naopak nažhavilo, aby šel na hřiště a pochybovačům dokázal, že se mýlí. „Takhle jsem sám sebe motivoval,“ přiznal. „Abych našel soustředěnost jít a hrát na určité úrovni, musel jsem sám sebe oklamat.“

Aby udržel oheň hořkosti dostatečně žhavý, musel hrábnout hodně hluboko. Vyluxoval každou pradávnu urážku nebo kritický sloupek v novinách, na který si vzpomněl, a přihodil je do pece. Důvodem, proč opustil basketbal v zenitu své kariéry, poté, co získal v NBA tři tituly za sebou, bylo podle novináře Walkera to, že už se o něm nikdo neodvážil pochybovat.

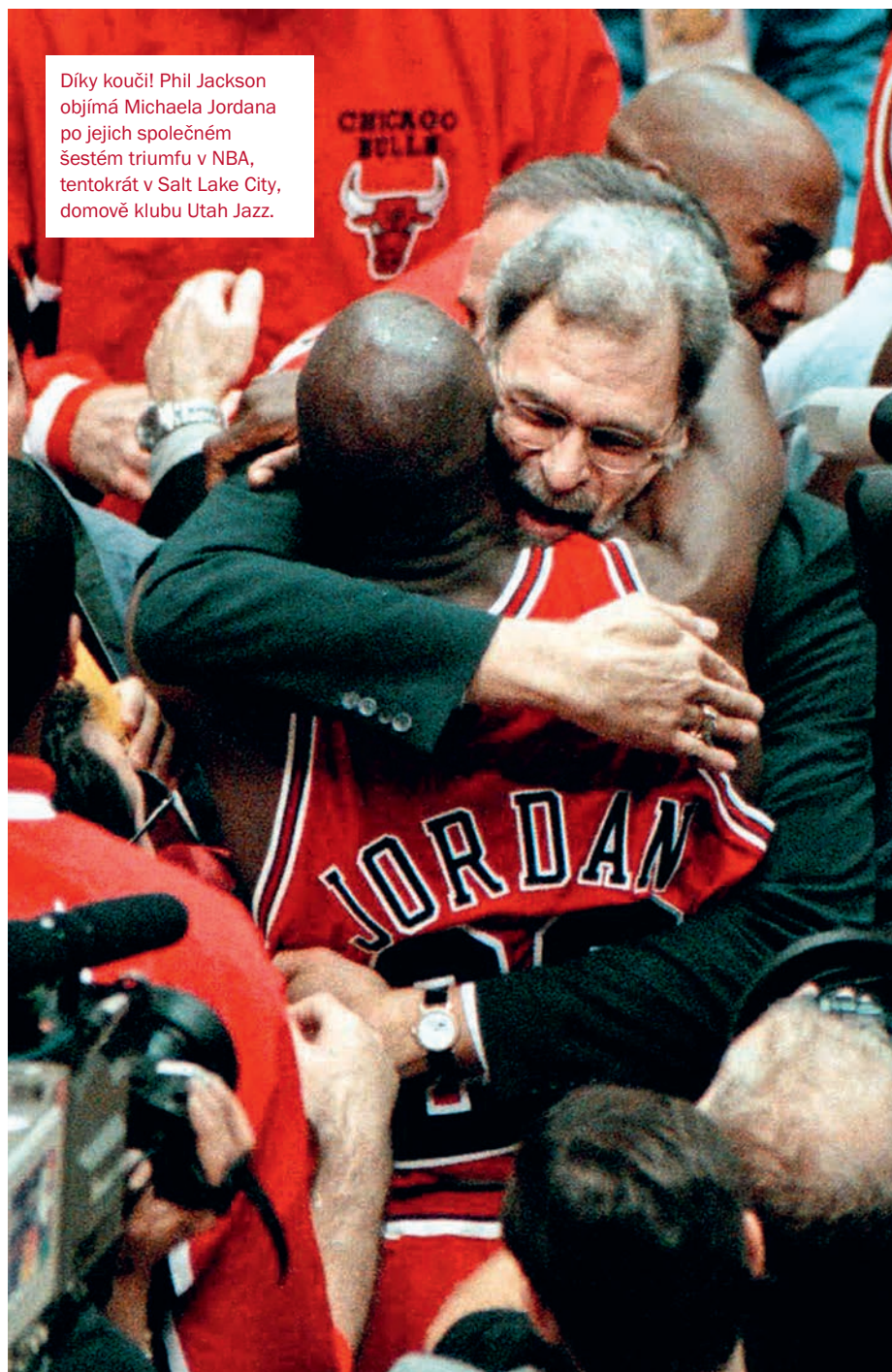
Jordan byl jedním z nejzářivějších objektů, jaké kdy jakýkoli sport viděl. A protože jeho hra přitahovala tolik pozornosti, jeho osobnost byla tak magnetická a jeho týmy získaly tolik trofejí, lidé automaticky předpokládají, že byl lídrem Bulls a odváděl v tom super práci.

Tento předpoklad má ale své trhliny.

V době, kdy se MJ v roce 1995 k Bulls vrátil, Bill Cartwright už tým opustil a Jordan sdílel pozici kapitána se Scottiem Pippenem, který za něj zaskakoval během jeho absence. Jordan připustil, že na sobě musí jako lídr zapracovat, ale poté, co tým v oné sezoně nesplnil očekávání, vrátil se ke starým způsobům. Jeho neustálé kritizování v tréninkovém kempu před dalším ročníkem natolik dožralo zkušeného rozehrávače Steva Kerrera, že mezi nimi došlo až na nechvalně známý pěstní souboj.

5,648

Průměrně koukalo na desetidílný seriál *The Last Dance* 5,648 milionu diváků, což z něj dělá nejsledovanější dokument ESPN všech dob. V databázi ČSFD.cz má od uživatelů mimořádné hodnocení 97%.



Díky kouči! Phil Jackson objímá Michaela Jordana po jejich společném šestém triumfu v NBA, tentokrát v Salt Lake City, domovské klubu Utah Jazz.

FOTO: PROFIMEDIA.CZ

Jordan si zaslouží být oslavován za božské sportovní schopnosti, za spalující vůli vítězit a za rozsah, do jakého přetvořil status celebrity. Ovšem názor, že byl také elitním lídrem, je nejen chybný, ale instituci kapitánství týmu dokonce škodí. Walker v tomto smyslu označil Jordana dokonce za falešný idol.

PHIL JACKSON

O trenérské genialitě Phila Jacksona není pochyb. I on měl mnoho odpůrců a kritiků, poukazujících na to, že koučoval jen týmy, které byly tak talentované a měly tak superhvězdné hráče, že by vyhrály i bez něj. Tento argument ale příliš neobstojí. Stačí si spočítat, kolik titulů získali Jordan, Kobe Bryant nebo Shaquille O'Neal bez něj. Jeden, Shaq v Miami.

Sám Jordan považuje Jacksonovo jmenování do funkce hlavního kouče Bulls po vyřazení z play off 1989 za poslední střípek mozaiky. Jeho předchůdce Doug Collins měl s Jordanem velmi dobrý vztah, především díky tomu, že Jordan zakončoval většinu útočných akcí a měl v ofenzivě naprostou volnost.

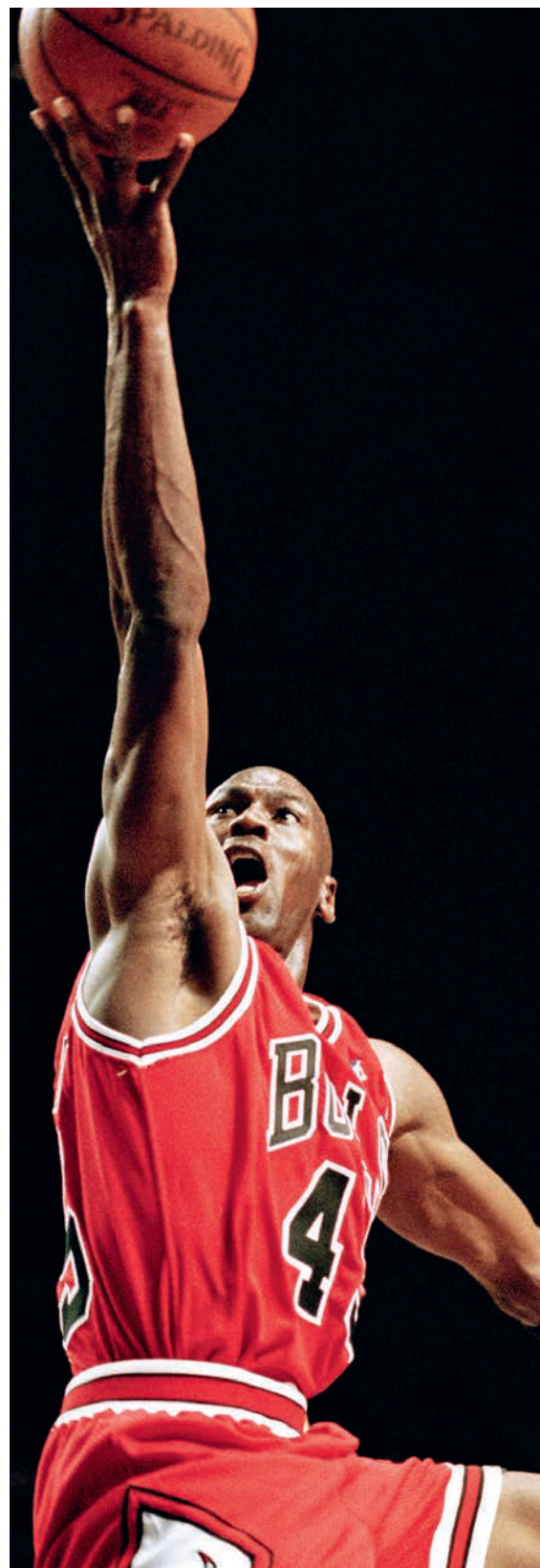
Jackson s asistentem Texem Winterem ale udělali klíčový krok, který po basketbalové stránce znamenal poslední článek řetězu. Zavedli nový útočný systém, tzv. triangle offense (trojúhelníkový systém útoku). Byl to starý univerzitní systém, na kterém Winter pracoval mnoho let, jehož účelem bylo dostat všech pět hráčů do pohybu a všem pěti umožnit, aby měli v ruce míč.

Pro hráče NBA to bylo něco nového a nebylo pro ně lehké si systém osvojit.

Namísto obvyklých situací jeden na jednoho se najednou učili reagovat na obranu a vytvářet v ní slabiny pohybem bez míče, pohybem s míčem a přihrávkami. Cílem Jacksona a Wintera bylo umožnit Jordanovým spoluhráčům větší podíl na útočné hře. Jordan také nebyl zpočátku nadšený a chvíli trvalo, než si zvykl na to, že míč končí u podkošových hráčů Billa Cartwrighta nebo Horace Granta.

„I když je Michael jako hráče respektoval, podle mě si říkal: Proč jim mám přihrávat, když dokážu skórovat sám? Raději se spolehnu sám na sebe než na ně,“ říká John Paxson, tehdejší rozehrávač Bulls. „Zpětně na něm obdivuju, že dokázal pochopit, že pokud máme získat titul, musí individuálně něco obětovat. Že je nutné je do hry víc zapojit.“

Jordan, který obdivuhodně rozpoznal, že právě tohle je správná cesta, vzpomínal na toto období takto: „Myslel jsem si, že Phil také prostě jen věří tomu, že Bulls nikdy nezískají titul, pokud budu nejlepším střelcem ligy. Proto systém zavedl, aby dostal míč z mých rukou. Poprvé od univerzity jsem nebyl první volbou pro zakončení útoku. První volbou bylo dostat míč pod koš. Nebyl jsem jediný, komu byl ten systém proti srsti. Zpočátku ho nesnášeli všichni, protože byl velice náročný na pohyb, na spolupráci, na čtení obrany a svých spoluhráčů. Ale Phil ani na okamžik nezapochoval. Spolu s Texem do nás systém hustili tak dlouho, až jsme konečně začali svůj rytmus nacházet. Nemůžu říct, že to fungovalo vždycky, ale systém alespoň udržoval všechny ve hře. Triangl nám umožňoval překonat svého osobního obránce ješ-



MJ očima reprezentanta

„Jsem typem člověka, který žije přítomností a nikdy jsem se neupínal k nějakým snům a představám. Ovšem setkat se s MJ prostě je a vlastně asi i musí být snem každého, kdo hraje basketbal. Takže když jsem se dostal na Jordan Camp, hrál závěrečný zápas v Madison Square Garden v New Yorku a najednou se v poločase objevil v šatně, byl to zážitek na celý život. Prostě tam stál, podal mi ruku a řekl:



„Good job“. Na tohle se zapomenout nedá asi nikdy a vždy to bude pro mě znamenat strašně moc.“

MARTIN KRÍŽ, hráč Nymburka, který se s Jordanem potkal v dubnu 2009 při akci pro světové talenty ve věku 15 a 16 let

INZERCE

T-MOBILE
OLYMPIJSKÝ
BĚH



START
16/09/2020
PO CELÉ ČR



OFICIÁLNÍ PARTNER
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2013 - 2020

WWW.OLYMPIJSKYBEH.CZ



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

tě dřív, než si zbytek obrany uvědomil, co se děje. Byli jsme neustále v pohybu a obrany mě nemohly tak snadno zdvojit, protože jsem se obvykle pohyboval bez míče. Všichni mohli dát koš. Hráči jako Scottie Pippen, Bill Cartwright nebo střelec John Paxson se stali nejednou velice důležitými. A konečným důsledkem bylo, že jsem i já získal víc prostoru ke hře, protože ostatní vázali pozornost jednotlivých obránců i celé obrany.“

Nejvíce na tento systém doplatili Detroit Pistons, kteří dokonce měli takzvaná Jordanova pravidla obrany. Jejich hlavním úkolem bylo nepustit Jordana s míčem do vzduchu, kde byl k nezastavení. Na jedinou měl mnohem víc možností jak se prosadit.

Druhá a možná ještě podstatnější věc, kterou Phil Jackson vnesl do týmu, byla jeho vnitřní atmosféra. Hlavní rozdíl mezi Jacksonem a Collinsem byl vidět v atmosféře na střídačce a při oddechových časech během vyrovnaných koncovek utkání.

„U Douga jste vycítili napětí, zatímco Phil byl vyrovnaný za každých okolností,“ ohlédl se Jordan. „Doug byl mnohem emotivnější, nebál se ukázat, jak přesně se cítí. Jako hráč se ztotožníte s atmosférou, kterou kouč vytvoří. S Philem to bylo jako vzájemná harmonie uprostřed žaru bitvy a byli jsme v pohodě bez ohledu na to, jak nesnadná chvíle to byla. Byli jsme schopni nalézt oázu klidu uprostřed bouře, a to nám umožnilo zvážit naše šance, udělat rozhodnutí a pak ho

MJ očima druhého Čecha v NBA

„Michael Jordan je pro mě NBA. Je pro mě Basketbal. Vnímám ho intenzivně ve třech osobních zkušenostech.

Psal se rok 1991 a mně, 11letému klukovi, se dostal do ruky časopis Stadion. V něm jsem objevil článek o finále soutěže s názvem NBA a u něj byla malá fotka hráče v červeném dresu Bulls s číslem 23. To byl moment, kdy jsem si uvědomil, že NBA existuje. Moment, kdy se začal rodit můj dětský sen, že jednoho dne si v NBA zahraju. Sen, který se stal mojí obrovskou vnitřní motivací a motorem být nejlepší. Jordan se stal mým vzorem a inspirací, abych svůj život s basketbalem spojil. Psal se rok 2002 a já jsem se připravoval na newyorský draft NBA. Mojí poslední zastávkou před draftem byl Washington, kde jsem měl naplánované testování. Jordan byl v tu dobu spoluhajitelem Wizards a testování se osobně účastnil. Při střeleckém drilu se chystám vystřelit poslední pokus a Michael Jordan na mě křičí: Pozor!!! Vítězná střela!!! Míč proletí košem a já ukazuju prstem na Jordana, jako že vím a že to není problém. Uvnitř se chvěju a jsem rád, že jsem to dal.

Po testování mě pozve k sobě do kanceláře a na 5 minut mám možnost se s ním potkat. Ptá se mě, odkud pocházím, a dělá si srandu z toho, že mám stejný styl oblékání jako Toni Kukoč. Ani nevím, co jsem říkal, byl jsem mimo. Asi nemusím vysvětlovat proč.

Píše se rok 2003 a já hraju svoji nováčkovskou sezonu v dresu Golden State Warriors. Michael Jordan hraje svoji poslední sezonu v dresu Washington Wizards. Během týmové rozcvičky před zápasem dám koš a běžím k púlicí čáře. Přímou proti mně, na druhé straně běží Michael Jordan. Koukám na něj a on kouká na mě, možná skrz mě - kdo ví. Ale v ten moment mám pocit, že jsem s ním na jednom hřišti a že hrajeme stejnou hru. Nikdy jsem stejnou hru jako Michael Jordan nehrál, ale ten pocit mi už nikdo nikdy nevezme.“



JIŘÍ WELSCH na Jordana dvakrát narazil ve své nováčkovské sezoně za Golden State Warriors, legenda dohrávala kariéru za Washington Wizards

TAKOVÝ BYL PROJEKT POJĎ HRÁT HOKEJ



V LETECH 2016–2020

TÝDEN HOKEJE

Počet Týdnů hokeje: **8**

Celkový počet akcí: **1 040 po celé ČR**

Celkový počet příchozích dětí: **30 000** (+ jejich rodiče)

PODPORA KLUBŮ

Klubům byla rozeslána výstroj pro nejmenší v celkové hodnotě **34,6 miliónů Kč**

Byly uplatněny vouchery na první výstroj v celkové hodnotě **2,4 miliónů Kč**

VZDĚLÁVÁNÍ RODIČŮ

Počet vzdělávacích serií: **4**

Celkový počet vzdělávacích videí: **88**

Celkový počet vzdělávacích článků: **140**

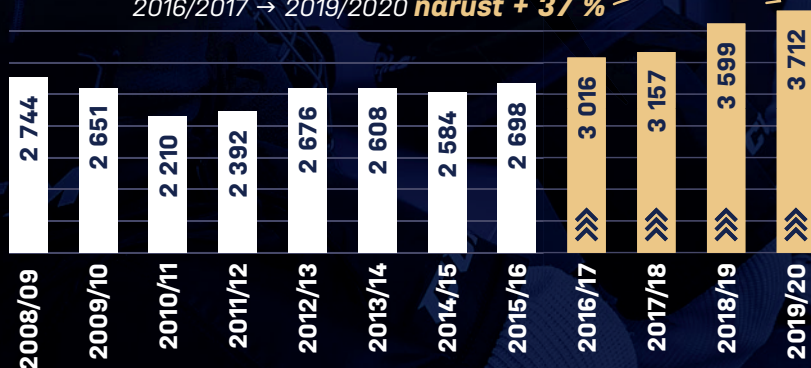
VZDĚLÁVÁNÍ KLUBŮ

8 celodenních seminářů

1 online webinář v květnu 2020

POČET REGISTRACÍ DO ČESKÉHO HOKEJE

2016/2017 → 2019/2020 **nárůst + 37 %**



A PROJEKT POJĎ HRÁT HOKEJ POKRAČUJE!

Díky všem za podporu a těšíme se na vás na zimních stadionech i v sezonách 2020/21–2023/24!



s jasnou hlavou uskutečnit. Právě tohle Phil do Chicaga přinesl a byl to také jeden z důvodů, proč jsme byli tak dlouho úspěšní. A proč jsme také nakonec vyřídili Detroitu srdce z těla. Ten klid myslí, to spojení mezi týmem a koučem bylo mnohem cennější, než by si kdo pomyslel. Ale takový byl prostě Phil, až do morku kostí já. Nebylo to nic předstíraného. Zenbuddhistická filozofie, přístup k životu. Phil takhle žil každý den a prvky té filozofie přenášel na tým. Učil nás nalézt klid uvnitř sebe samých a přijímat výzvy, ať byly jakékoli a přicházely v jakoukoli chvíli. Nebylo to jen intelektuální předávání informací. Viděli jsme ztělesnění těch myšlenek každý den, protože Phil podle těch principů žil. A se vším tím úspěchem se nic nezměnilo. Dokonce i po všech těch titulech zůstal Phil stále stejný.“

Jackson navíc dokázal ve chvíli, která byla pro vývoj týmu Bulls naprosto kritická, učinit jedno zásadní rozhodnutí. Přestože věděl, že půjde proti Jordanovi. Týkalo se pivota Billa Cartwrighta.

Tohoto veterána získali Bulls v roce 1988, a to výměnou za nejbližšího Jordana přítele v týmu Charlese Oakleyho.

Jordan byl vehementně proti a dával to po příchodu Cartwrighta do šatny Bulls tvrdě najevo. Stárnoucího pivota, který působil trochu nemotorně a měl problémy s chytáním míče, často veřejně zesměšňoval a v narážce na jeho bolavá kolena mu dal dokonce přezdívku „Medical Bill,“ což je dvojsmysl, který by se dal přeložit jako „účet za zdravotní péči.“

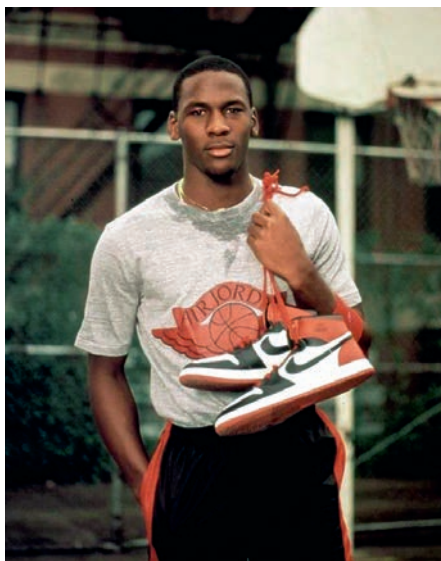
KONEC MICHAELBALLU

Cartwright působil tichým a odtažitým dojmem, ale rozhodně byl silnou osobností a měl skvělou pracovní morálku. Okamžitě se stal mentorem mladších hráčů a nebál se dát naopak najevo, že se mu příliš nelíbí takzvaný Michaelball, což byla v podstatě ofenziva ve stylu „všechno na Jordana,“ který tehdy neměl v povaze nesobecky dít pro tým a pomáhat spoluhráčům. Na hřišti občas Cartwrighta ostentativně ignoroval, i když byl úplně volný. Ale Cartwright nebyl zvyklý couvat. Ani před Jordanem.

V roce 1990, na začátku Jordanovy sedmé sezony v NBA, byli Bulls na hraně toho, aby do sebe konečně všechno zapadlo. Třikrát za sebou postoupili až do finále konference, ale stále se zdálo, že nedokážou udělat poslední krok.



V dokumentu *The Last Dance* glosuje legenda dávné události velmi vážně, ale tvůrcům se povedlo Jordana i rozemát. Většinou, když na tabletu sledoval výpovědi ostatních aktérů. Spoluhráčů, soupeřů, přátel i rodinných příslušníků.



Král basketbalu i marketingu. Michael Jordan se svým průlomovým zbožím, kečkami...

Když tým zahájil ročník nevýraznou bilancí 7/6, Jackson udělal nečekaný tah. Oznámil, že se Cartwright připojí k Jordanovi v roli spolukapitána. Pro všechny to byl šok. Že by se měl Jordan dílet o moc, navíc s Cartwrightem, bylo nepochopitelné. Jenže kouč přesně odhadl, že Cartwright je typem komunikátora, který může pomoci přesvědčit ostatní hráče, aby přistoupili na své role. A tým na Cartwrightovo jmenování okamžitě odpověděl pětizápasovou vítěznou šňůrou.

Bulls zakončili sezonu s 61 výhrami a jen 21 porážkami, prosvištěli play off s bilancí 15/2 a získali první titul v NBA. Ke cti Jordanovi slouží, že Cartwrightův přínos konečně ocenil. „Mít Charlese Oakleyho v týmu se mi moc líbilo,“ prohlásil. „Ale ten rozdíl učinil Bill.“

Zda by se Jordan stal šestinasobným šampionem NBA, pokud by se jeho koučem v určité fázi nestal Phil Jackson, a pokud ten by nejmenoval v kritické chvíli do role spolukapitána Billa Cartwrighta, se samozřejmě už

3

Až jako třetí byl draftován v roce 1984. První volbou byl Hakeem Olajuwon (Houston Rockets), dvojkou Sam Bowie (Portland Trail Blazers).



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

MJ očima spolupracovníka

„Myslím si, že každý basketbalista, který hrál a vyrůstal v 90. letech, k MJ vzhlížel. Nebyl jsem výjimkou. Pamatuji si highlighty, dokumenty na VHS a časopisy, které jsme si s klukama navzájem půjčovali. Díky sestřihům jsem si dlouho myslel, že Michael Jordan nemínil jedinou střelu - tohle všechno pomáhalo budovat tu speciální auru, kterou měl. Co mě nejvíc motivovalo z jeho hry, byl jeho neuvěřitelný motor, který ho hnál na obou stranách palubovky. Jeho bezkonkurenční soutěžní život. Ale co bylo pro mě úplně nejdůležitější: jeho pracovní morálka a odhodlanost se každým dnem zlepšovat.

I to byl jeden z důvodů, proč, když mi klub, který MJ vlastní, nabídl spolupráci, nemohl jsem odmítnout. Bylo mi jasné hned od začátku, že pracovat pro největší legendu našeho sportu je obrovská výzva a závazek. Během jednoho z prvních pohovorů se mě tehdejší generální manažer zeptal: Hele, počítáš s tím, že budeš sedět v místnosti s Michael Jordanem, budeš muset hrát neustále tu svoji nejlepší hru (jak Američané říkávají), zvládneš to?

To jsou přesně ty momenty, kdy si uvědomíte, že pracovat pro nejlepšího z nejlepších znamená jediné - směřování k excelenci. Už první podání té jeho obrovské ruky, v kombinaci s téměř

až legendárním charismatem, působí opravdu majestátně. MJ si všechno, čeho dosáhl, tvrdě vydřel. Dalo by se říci, že toho dosáhl tím správným způsobem - žádné zkratky, žádné dárky, žádné bonusy. Jen tvrdá práce a vášně. Tahle energie z něj vyzařuje a automaticky se stává standardem pro všechny okolo. Není potřeba jediného slova. Stačí jen jeho přítomnost, často s doutníkem v ruce.

Nicméně je tu ještě jedná důležitá věc, o které se zas tak moc nemluví. I proto, že naprostá většina toho, co dělá, se děje v tichosti, mimo kamery a mikrofony. A tou věcí je charitativní práce. Za svůj život už jsem jednal se spoustou lidí, kteří by se dali nazvat úspěšnými nebo slavnými. Nemyslím si ale, že se MJ někdo v tomto směru přibližuje. O to je pro mě ještě víc inspirativní, když vidím, jak se chová a jaký je to pro něj závazek navracet velkou část toho, co si vybudoval, do místa, které tak moc miluje. Snažit se pomáhat komunitě,

jak jen to jde. Jak by sám řekl: pomáhat udržet sny a naděje naživu.“

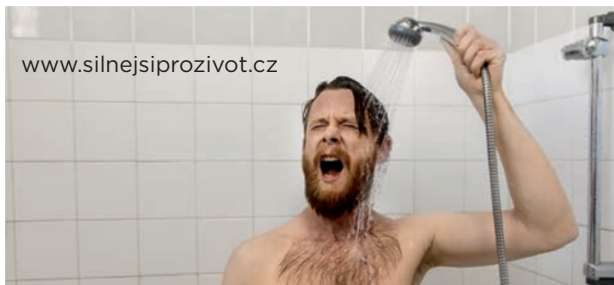


JAKUB KUDLÁČEK, ředitel mezinárodního skautingu Charlotte Hornets, kde je Jordan majitelem

INZERCE

**SILNĚJŠÍ
PRO ŽIVOT
DÍKY
OTUŽOVÁNÍ**

www.silnejsiprozivot.cz



ŘÍKALO SE MU AIR JORDAN, A NIKE AIR BYL NÁZEV PRO VZDUCHOVÝ POLŠTÁŘ V PODRÁŽCE BOT. KDYŽ V BOTÁCH S TOUTO TECHNOLOGIÍ ZAČAL HRÁT ON, BYL TO ZLOMOVÝ MOMENT PRO POPULARITU ZNAČKY A OBJEMY PRODEJE.

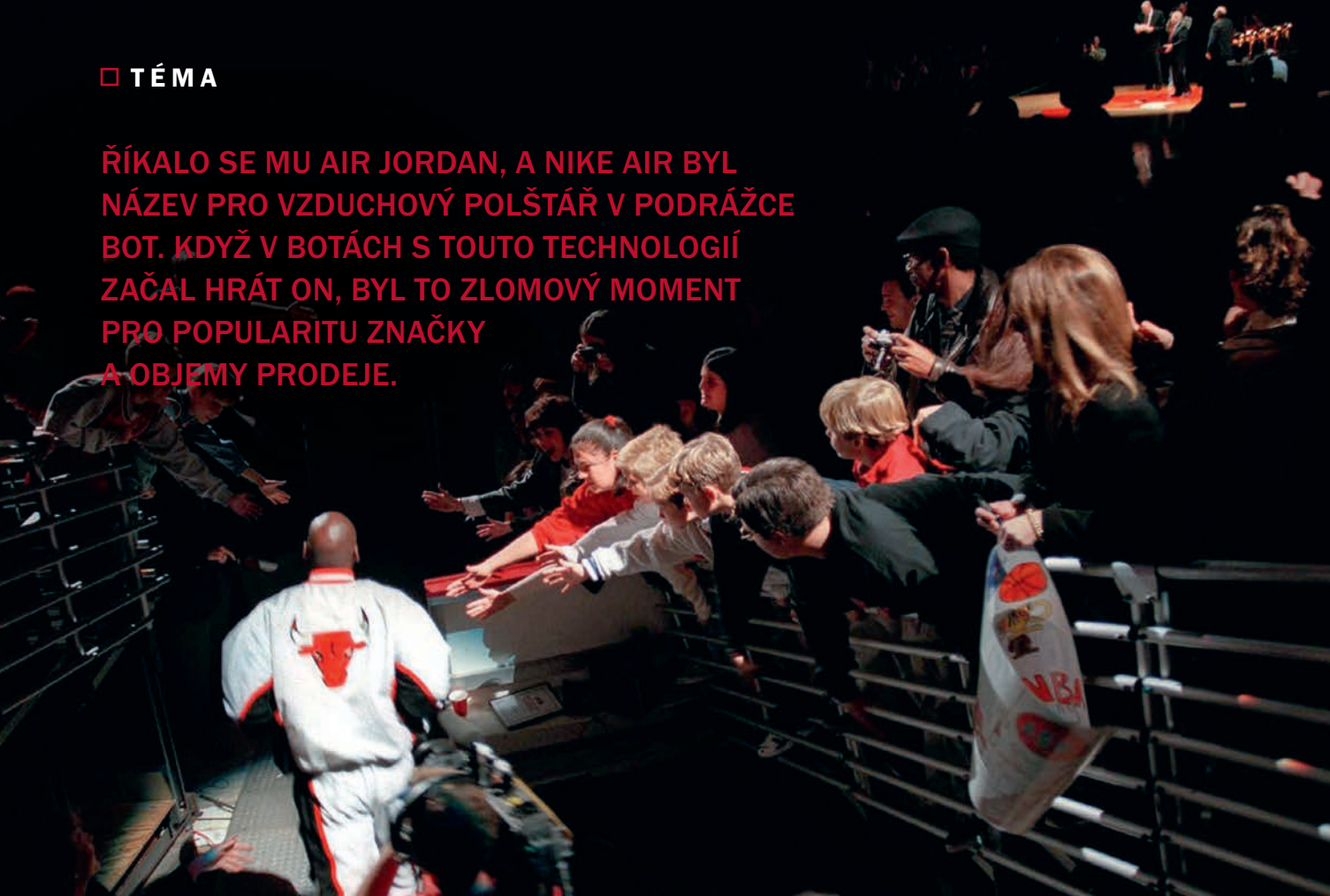


FOTO: PROFIMEDIA.CZ

nikdy nikdo nedozví. Je nicméně jasné, že mimořádný talent spojený s extrémní soutěživostí vás může dovést na vrchol jako individualitu, ale rychlosběr titulů v týmovém sportu zdaleka nezařučuje.

Ostatně, Wilt Chamberlain byl ještě podstatně dominantnějším hráčem než Jordan a prvního titulu se dočkal až po 30. narozeninách. A to paradoxně v sezoně, kdy se poprvé v kariéře nestal nejlepším střelcem ligy a kdy jeho průměr nebyl oproti bájně sezoně 1961-62, v níž dosáhl neuvěřitelného průměru 50,4 bodu na zápas, ani poloviční.

Příběh Jordana a Bulls nepřestává ani po letech fascinovat. Možná byl Jordan tak výjimečný, že by se k titulům a stále přetrvávající slávě a obdivu dopracoval v každém případě. Díky mimořádnému talentu a soutěživosti. A možná ne. Role některých spoluhráčů, kteří byli v jeho stínu, a především role kouče Phila Jacksona se rozhodně nedají podcenit. A soutěživost jdoucí až daleko za hranice toho, co považujeme za normální, může být i ve sportu komplikací. Musí se spojit s dalšími prvky, aby do sebe všechno zapadlo. Tak jako v případě Michaela Jordana a Chicago Bulls.

MJ očima GM Nike

„V Nike se konaly tzv. sales meetingy, při kterých se představovala zaměstnancům kolekce na nadcházející sezonu. Akce se vždy účastnilo z Evropy okolo 1500 lidí a často se pořádala v USA. Bývalo pravidlem, že se při zahájení nebo zakončení na pódiu objevila nějaká sportovní hvězda, kterou firma sponzorovala. Na jednom meetingu, který se konal v Portlandu, nedaleko sídla světové centrály Nike, bylo pozváno hvězd více než deset.

Odehrávalo se to v basketbalové hale, zaměstnanci seděli na tribunách, dole na ploše stál zakladatel firmy Phil Knight a postupně vítal sportovní legendy, jako byl Carl Lewis, John McEnroe, Pete Sampras, Eric Cantona, Wayne Rooney atd. Privilegium přijít na řadu jako zlatý hřeb večera však měl Michael Jordan. Každý ze sportovců byl vítán potleskem, ale ovace patřící Jordanovi byly nesrovnatelné.

Pro lidi z Nike to byl vždycky symbol firmy. V jeho osobě se totiž propojily dva pilíře, na kterých firma stavěla svoji

strategii – špičková technologie a sportovní marketing. Říkalo se mu Air Jordan, a Nike Air byl název pro vzduchový polštář v podrážce bot. Když v botách s touto technologií začal hrát on, byl to zlomový moment pro popularitu značky a objemy prodeje.

Jordan měl za svoji kariéru osmnáct modelů bot. Uvedení nového modelu do prodeje bylo vždy velkou událostí, v USA stáli lidé přes noc před sportovními obchody, aby byli prvními, kdo si boty odnesou. Michael měl v centrále Nike svoji kancelář už v době, kdy hrál, a podílel se na vývoji. Značka AIR JORDAN se pak stala samostatnou kolekcí bot, oblečení a doplňků. Zajímavostí je, že již řadu let má takovou sílu, že se na ní nemusí objevovat ani logo Nike – je tam jen silueta Jordana, letícího vzduchem - logo, kterému se říká výmluvně: Jumpman.“



PETR JANOUŠEK, generální ředitel Nike ČR v letech 1992-2006



TŘETÍ ROČNÍK STREET FLOORBALL LEAGUE JE TU!

25/07



02/08



16/08



18/07



01/08



15/08



OSTRAVA - KARLOVY VARY - BRNO - PLZEŇ
ČESKÉ BUDĚJOVICE - PARDUBICE

STREETFLOORBALL.CZ

CESKYFLORBAL.CZ



denik.cz





Co potřebuje skvělý trenér

mládeže?

KIMMO OIKARINEN

lední hokej, generální manažer
mládežnických reprezentací Finska



„Skvělý mládežnický
trenér potřebuje tyto
tři základní věci:
a) Ovládat měkké
dovednosti:

komunikaci s lidmi, včetně dětí,
vytvářet pozitivní atmosféru a být
empatický.

b) Ovládat trenérské dovednosti
zaměřené na rozvoj dětí: porozumět
vývoji sportovce a jeho holistickému
rozvoji, naučit dovednosti potřebné
na ledě a mimo něj, mít osvojené
různé učební metody.

c) Mít dobré vlastnosti pro osobní
rozvoj: být sebemotivován k vlastnímu
rozvoji, mít sebereflexi a ochotu
naslouchat.“

TOMI RASTAS

florbal, šéftrenér mládeže ve finském
klubu Erä Viikingit



„Nejdůležitější je,
že své nadšení
přenesete na mladé
hráče, že se
do florbalu zamilují.

To je hlavní věc. Až poté přichází
veškerá technika a další věci.“

CHRIS NEVILLE

řotbal, kondiční trenér reprezentace Anglie, LA Galaxy, Blackburn Rovers, Portsmouth, WBA, Birmingham City, lektor Solent University



„Podle mých zkušeností, aby se mladí trenéři ve řotbale mohli rozvíjet správným směrem, je nezbytné vyvážit tyto čtyři klíčové ingredience:

a) Získat znalosti prostřednictvím vzdělávacího procesu, případně včetně vysokoškolského vzdělávání, je určitě důležité.

Stejně tak důležité je mít podložené sebevědomí tyto informace přenášet do praktického vedení tréninkového procesu, včetně komunikace s dětmi a rodiči. Být autentický a důvěryhodný, buďte sami sebou. Být autentický znamená, že na děti přenášíte svým chováním a postoji hodnoty, které vás charakterizují a považujete je za důležité.

b) Efektivní koučování dětí se neděje na základě přístupu řjedna velikost vyhovuje všem ř, ke každému svěřenci je potřeba přistupovat individuálně a poskytnout mu čas a prostor k jeho rozvoji.

c) Kromě toho je důležité vyvážit své sebevědomí s pokorou a přiznat si, že umět vést děti se nenaučíte ze dne na den, přečtením několika knih či složením zkoušky na trenérské licenci. Je to dlouhotrvající proces.

d) Je nutné si uvědomit, že děti jsou rády obklopeny nadšením. Intenzivně pracující trenéři dávají hráčům základy k dotváření jejich řřemeslných řdovedností. Nezapomeňte, že současní mladí hráči mají dobré technologické dovednosti. To znamená, že se trenéři setkávají s hráči, kteří jsou na tom z pohledu využití nových technologií podobně, nebo dokonce lépe. Využívejte aplikace vytvořené speciálně pro sportovní prostředí, a trenéry zvláště, nový software a online platformy. Pomohou vám zefektivnit procesy učení, analýzy a zpětné vazby.“

ALEŠ CHÝLE

softball, trenér, coach, mentor a bývalý reprezentační trenér mládežnických družstev



„Mít rád, být, znát, chránit, dát, najít a chtít.

V první řadě by měl mít rád děti (mládež).

Měl by být pedagogem, psychologem, rádcem, rodičem, starším sourozencem, kamarádem a někdy i zpovědníkem.

Měl by znát své svěřence a umět využít jejich silných vlastností ve prospěch týmu. Měl by vždy chránit vhodným, vyváženým tréninkem zdraví svých svěřenců.

Měl by dát svým hráčům radost z pohybu a rozvíjet v nich obecnou sportovní zdatnost, specifické dovednosti pro daný sport, kreativitu a psychickou odolnost.

Měl by si najít svoji vlastní filozofii, vizi a cíle s dlouhodobým plánem komplexního rozvoje svých svěřenců.

Měl by se chtít vzdělávat, učit se a sledovat novodobé trendy ve všech sportech.

Čím lepší a vzdělanější jsi ty, tím jsou lepší tvoji hráči i tvoje celé družstvo.“

FILIP PROCHÁZKA

baseball, reprezentační trenér kategorie U15



„Vůdčí schopnosti, být dobrým a pozitivním lídrem. Být empatický, aby se

dokázal vcítit do rolí a situací, které se odehrávají v dané okamžiky. V týmových sportech je velmi důležité nastavit dobrou atmosféru a chemii v týmu. Velkou výhodou je znalost psychologie. Mentální dovednosti hrají v baseballu obrovskou roli a v mládežnických kategoriích to platí ještě víc. Člověk by měl být dobrým mentorem, který dokáže hráči pomoci, motivovat ho a ukázat mu cestu, kterou se vydat. U mladých hráčů kolikrát přemýšlíme nad dalekou budoucností. Hráč však musí během dlouhé doby překonat spoustu překážek a mnohokrát se rozhodovat, kam se chce dát. Každý z nás si pravděpodobně vybaví trenéry, kteří ho v minulosti pozitivně ovlivnili, a je jim za to vděčný.“

MARTA NOVOTNÁ

stolní tenis, předsedkyně trenérsko-metodické komise ČAST, bývalá trenérka mládežnické i seniorské reprezentace, svazová trenérka Bavorského svazu stolního tenisu



1. Základem úspěchu je být pro svoji práci zapálený, musíš mít v sobě vášeň něčeho dosáhnout. Moje trenérské krédo vždy bylo: Kdo chce zapalovat, musí sám hořet. Jen pak je trenér schopný přenášet tuto vášeň i na svoje svěřence.

2. Umět si vybudovat vztah důvěry s hráčem a získat si i důvěru rodičů.

Jen pak se daří naplňovat společné vize a plnit postupné cíle. Zde hraje velkou roli empatie, zájem o celkový rozvoj osobnosti hráčů a osobní příklad trenéra.

3. Mít dostatečné odborné znalosti pro rozvoj individuálních dovedností každého hráče a rozpoznat jeho výjimečnost. Zde platí zásada neustále se učit.“

CJ LEE

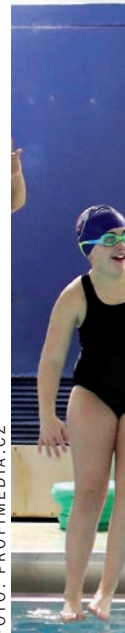
basketbal, hlavní trenér anglického družstva řen Solent Kestrels



„Nejdůležitější věcí pro trenéry dětí a mládeže je pochopit holistický (komplexní) přístup k vývoji hráče. Od nás trenérů se logicky očekává, že budeme odborníky na náš sport, např. na techniku, taktiku, kondici či mentální stránku výkonu. Stejně tak je ale velmi důležité, abychom pochopili požadavky, které klade náš sport na hráče na nejvyšší úrovni.

Celý jejich rozsah.

Musíme učit hráče pochopit důležité hodnoty, jako jsou tvrdá práce, vytrvalost, odolnost, tvořivost, pokora, jak být dobrými spoluhráči (a lidmi), a také být celoživotními studenty vlastní disciplíny. Musíme spolupracovat s hráči a rodiči, aby všichni pochopili, že cesta k úspěchu v profesionálním sportu je plná úskalí, a mladí hráči musí mít záložní plán, proto je nezbytné být dobrým studentem. Na vrchol se dostanou pouze ti nejoddanější sportovci, a někdy ani to nestačí. Vždy musíme vřtěpovat našim sportovcům, že tvrdá práce převálcuje talent, když talent tvrdě nepracuje.“





MARTIN KRATOCHVÍL

plavání, trenér Jana Čejky, juniorského mistra světa na 50 m znak



„V první řadě je to entuziasmus a láska ke sportu. Pokud je trenér do daného sportu dostatečně zapálený, může následně zapálit i své svěřence. U mládeže je

důležité, aby trenér vytvořil pozitivní emoční vazbu svých svěřenců ke sportu. Je také určitě důležité, aby mládežnický trenér měl dostatečný morální kredit a byl dobrým vzorem pro své ovečky. Častým problémem bývá, že od určitého věku se někteří trenéři nechtějí dále příliš vzdělávat. Pokud ale trenér chce být dlouhodobě úspěšný, pak by neměl ustrnout a zakonzervovat se.“

MARTIN KOMÁREK

hokejbal, předseda svazu



„Myslím, že prvním krokem je uvědomění si svých vlastních hodnot a také uvědomění si motivace mladých sportovců. Zjištění, že sportovci se chtějí sportem hlavně

bavit, nasát do sebe emoce a zážitky jako houba na mazání tabule. Trenér by pak měl být velmi dobrým psychologem a vědět, kdy si dětská mentalita žádá empatii a kdy naopak přísnější režim. Jsem přesvědčen, že skvělým trenérem se člověk může stát pouze tehdy, pokud hráče a hráčky bude vnímat takové, jací jsou, a bude v nich vidět nejen to lepší, ale především to, jakými lidmi a sportovci by mohli být v budoucnu. Tato úvaha je nejlepší cestou dospět k závěru, že výsledkem práce trenéra mládeže je nadšení a zájem hráčů. Konečné skóre na světlené tabuli je jen malou přidanou hodnotou s pomíjívou dobou trvání.“

ANDREA MENOZZI

basketbal, koordinátor mládežnického programu Pallacanestro Reggiana



„K trénování a vedení mladých lidí potřebujete velkou vášeň, velkou ambici a velkou zodpovědnost. Vášeň, protože musíte být vždy první, kdo bude vaším hráčům oporou,

musíte věřit v jejich potenciál, musíte na ně přenést svou vášeň. Ambice, protože musíte být dostatečně nároční, abyste jim pomohli plně rozvinout jejich potenciál. Odpovědnost je klíčovým slovem. Musíte postavit úspěch hráčů před svůj osobní úspěch. Musíte se stále vzdělávat a být připraveni, protože každá vaše chyba dopadne na vaše hráče. A více než cokoli jiného: musíte si být jisti, že se snažíte vychovat především dobré lidi a následně dobré sportovce.“

PAUL WARRILLOW

odpovědný za nábor a výběr sportovců do akademického programu Southampton Solent University



„Mladí trenéři musí být ochotni neustále investovat do svého rozvoje, aby mohli růst, učit se a být na požadované úrovni procesu učení dětí, které stojí proti nim. Musí být připraveni, že děti a mládež jsou jako houby a ve své náruživosti se jich budou neustále ptát, očekávat odpovědi, aby se zlepšily.

Snažil jsem se vždy dívat na trenéry kolem sebe, a jak pracují s dětmi. Byli mezi nimi dobří i horší, věřte mi, že jsem viděl i spoustu špatných v mládežnickém fotbalu. Nyní, když pracuji ve světě náboru a výběru sportovců, kteří chtějí současně získat vysokoškolské vzdělání, je mým nesmírným potěšením jim být nápomocen na jejich cestě být tím nejlepším, čím mohou být. Vytvořit a poskytnout jim prostředí a podmínky, které jim umožní následovat své sny v akademickém prostředí i ve svém sportu.“

PETR JUDA

volejbal vedoucí úseku mládežnických reprezentací ČVS, hlavní trenér juniorů Velkého Meziříčí, bývalý trenér reprezentačních výběrů, primář ortopedie v Mostišti



„Být empatický a brát hráče jako partnera a dávat na jeho názory. Pracuji hlavně s dospívajícími, ale nedospělými jedinci, tykám si s nimi, musím přijmout jejich způsob myšlení a jednání (tím nemyslím chovat se a mluvit jako oni), snažím se poznat o hráči co nejvíc včetně rodinného zázemí, školy, jiných zájmů.

Hodně věřím na krátká i delší soustředění, kde hráče co nejvíce poznám. Dávám hodně, ne-li nejvíce, na charakterové vlastnosti. Ty se projevují hlavně v navozování těžkých až extrémních situací. Postupně se je snažím ovlivňovat k přijetí mé filozofie, filozofie celého klubu. Volejbal u nás není pouze trénink a zápasy, ale také ctění tradic a znalosti historie klubu, týmová kultura.“

S trénováním volejbalu začal v roce 1981 za studií, když byl ještě aktivním hráčem. Primář ortopedie **PETR JUDA** spojil svůj život, i ten sportovní, s Vysočinou. Dlouhé roky buduje ve Velkém Meziříčí klub, který se zaměřuje hlavně na výchovu mladíků, připravil hráče i pro národní tým dospělých. Říká věci tak, jak jsou, za nic se neschovává. I proto si vybudoval velký respekt. Co se jako trenér, lékař i člověk naučil, dává ve prospěch celého českého volejbalu.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

Formu musí mít i trenér

Proč jsem se stal trenérem?

„Trenérem jsem vždy chtěl být. Nikdy jsem nehrál vyšší soutěž než 2. ligu, ale vždy mě zajímala technologie tréninkového procesu. Náhoda tomu pomohla, že jsem začal trénovat již v 22 letech. Na medicíně jsem hrál v Brně ve vysokoškolském týmu a těsně před letním soustředěním jsem se zranil. Navíc na poslední chvíli s námi nemohl odjet ani trenér, tak jsem se do toho pustil a už jsem toho nenechal.“

Moje nejsilnější vlastnost?

„To musí posoudit jiní. Já stále trochu pochybuji, jestli to dělám správně. Mohl bych si myslet, že jsem důsledný a vytrvalý, potom váš tým hraje a nadělá

takových chyb, jako kdyby nikdy netrénoval. A výkon v zápase by měl být obrazem toho, co jste natrénoval. Někdy je trénink jak vyšitý, jde všechno výborně. Jindy nejde nic. Chcete být důsledný, ale nejde to a musíte zaimprovizovat a celý trénink změnit, jinak by to byla katastrofa.“

Co na mě mělo největší vliv?

„Chtěl jsem být trenérem ještě na vysoké škole. Když studujete medicínu a potom jdete pracovat do špitálu, tak skoro vůbec nevíte, co vás čeká. Chtěl jsem trénovat volejbal, a co mě čeká, jsem víceméně věděl. Čím ale toho více víte - jedno v jakém oboru - tím máte větší a větší pokoru před tím, co děláte.

Protože zjišťujete, že výsledek zápasů a mnohdy ani výkon nemusíte mít a také nemáte plně pod kontrolou. Takže zdaleka nejsem již tak sebevědomý, jak jsem býval kdysi. Ovšem abych nikoho nevydělil, v medicíně je to naopak. Tam výsledek léčení pod kontrolou mít musíte. A hraje se v obou případech na výsledky. K čemu je trenér, který výborně trénuje a mančaft mu prohrává. A kdo z trenérů měl na mě vliv? To je jako ve škole. Čím jste starší, tím si pamatujete méně a méně kantorů, až vám zbudou jen ti nejvýraznější a nejvýznamnější, kteří vám něco dali. A u trenérů je to zrovna tak. Nechci nikoho jmenovat, abych náhodou na někoho nezapomněl, ale ten první, který mě ovlivnil a do volejbalu zbláznil, byl Zdeněk Václavík v Brně.“

PETR JUDA

Narozen: 17. 3. 1959 v Jihlavě

Profese: primář ortopedie Nemocnice sv. Zdislavy v Mostištích u Velkého Meziříčí, absolvent lékařské fakulty Univerzity Jana Evangelisty Purkyně (dnešní Masarykovy univerzity) v Brně

Sportovní aktivita: dlouholetý trenér volejbalu ve Velkém Meziříčí a mládežnických reprezentací, extraliga juniorů, vedoucí úseku mládeže a reprezentace Českého volejbalového svazu, člen Správní rady ČVS, předseda KVS ČVS Vysočina

Největší trenérské úspěchy: 4. místo na MS do 19 let (2003), 5. místo na ME do 21 let (2004)



Jakými hodnotami se řídím jako kouč?

„Trénuji ve 'vesnickém klubu' a trénoval jsem 14 let různé mládežnické reprezentace. Samozřejmě že výběr hráčů do reprezentace a do klubu se neřídí úplně stejnými pravidly. Ale jednu vlastnost dávám nejdříve. Hráč musí mít, stejně jako trenér, vášeň pro volejbal. Nebo se snažím ji v něm vzbudit. Pokud se mi to nedaří, rozcházíme se. Důležité jsou i jiné charakterové vlastnosti, na které hodně dávám: jedno z nejvyšších míst zaujímá odvaha. Když ji hráč v sobě má, dá se odbrzdít. Pochopitelně se mi to nemusí vždy podařit a může to být tím, že chyba je i ve mně. Ale s tím se nedá nic dělat. Pokud si nebudu s hráčem rozumět, jeho další setrvání je pro oba trápení. Samozřejmě znám dobré hráče, s kterými jsem si nerozuměl. Na reprezentační úrovni i na úrovni malého, ale dobrého klubu. Jsou však ve velké menšině. Vše ostatní, co se týká hry, se dá doučit.“

Nejlepší rada, kterou jsem kdy dostal?

„Rad jsem dostával hodně, ale nevybavuji si, jestli nějaká byla ta nejlepší.“

• • •

Moje nejtěžší rozhodnutí?

„Těžká rozhodnutí jsou hlavně ta, když máte někoho vyřadit z nominace. Myslím tím reprezentaci. Ale nějaké nejtěžší rozhodnutí mě asi ještě čeká.“

Co se mi opravdu povedlo?

„Trenérský život se měří odzadu, tedy od teď. Proto se člověk musí soustředit spíš na to, co bude. Občas se mi něco povedlo, občas i něco hodně, ale nemyslím, že je to nyní důležité. Kdo si pamatuje, že před x lety jsme byli na MS nejlepší z Evropy? A kdyby, no a co? Teď musím myslet na to, aby se mi povedlo připravit tým(y) na novou sezonu, aby trénování mělo šmrnc, aby v něm bylo co nejméně 'tréninkového balastu', abychom hráče do volejbalu víc a víc zatahovali a pobláznili, abychom z nich dostali víc, než si myslí, že jsou jejich možnosti, atd., atd. Když se to povede, budu spokojen. A další rok nanovo. Dobrou pochvalou pro vás je, když jeden pražský novinář napíše o vašem týmu v zápase, který jste prohráli, toto: 'A Velmezu nadržuju v článku, jelikož si kluci dobyli můj zájem a respekt. Ne kvůli tomu, že působí jako smečka vlků, ale kvůli tomu, že hrajou srdíčkem a pro tým.'“



Ať už Jaša cení zuby, jak chce, a Indra pouští tu svoji tichou hrůzu, ti kluci hrajou jeden pro druhého, a takhle by měl vypadat každý sport. A myslím tím všechny z Velmezu! Nejen ty dva ušáky. Když takhle o vás píší, máte pocit, že se něco povedlo.“

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

„Tak, jako hráč má formu na hraní, i trenér musí mít formu na koučování, trénování. Potom se mohou zápasy dostat pod vaši kontrolu. Když formu nemáte, tak se s koučováním trápíte, mnohdy vůbec nevíte, co udělat. A ani hráčům to nejde, i oni se trápí. Potom ani případné vítězství není z větší části pod jakoukoliv kontrolou. Takže někdy to jde, nebo si myslíte, že to máte ve své moci.“

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

„Na to není univerzální odpověď a ani návod. Jde o to, proč za vámi nestojí. Pokud je potom ta hranice nepřekonatelná, dochází zpravidla ke změnám. Což se mi samozřejmě také stalo.“

Do jaké míry rozlišuji v přístupu mezi starým a mladým hráčem?

„To jde od generace ke generaci. Někdy rozlišovat není potřeba, jindy trochu ano. Spíš jde o rozdíl mezi hráči základní sestavy, kteří nesou přímou zodpovědnost za výkon i výsledek v zápase, a náhradníky. To nemusí být vždy mladí - staří. Ani u dospělých, ale většinu svého trenérského života jsem trénoval a trénuji mládež. Spíš to →



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

Martin Kryštof patří mezi odchovance Velkého Meziříčí, odkud to dotáhl do reprezentace a na světové i evropské šampionáty

nechávám na nich a zasahuji, jen kdyby to překračovalo vymezené hranice.“

• • •

Stává se mi někdy, že si vůbec nevím rady?

„Určitě ano.“

Můj trenérský rituál?

„Na rituály jsem zatížený. Mám jich spoustu, v tom jsem skoro úchyl: např. zápis o utkání musím podepsat jako poslední, den před zápasem se musím oholit, používám stejnou značku vody po holení, nosím na všechny zápasy stejné oblečení. Z domu vycházím pravou nohou, zavírat dveře musím pravou rukou... Samozřejmě že vím, že to moc (vůbec) nefunguje, ale mám strach to porušit. Co kdybychom prohráli jen kvůli tomu, že jsem měl jiné boty? To by byla katastrofa!“ (smích)

Potřebuje trenér víc vzdělání, nebo životní rozhled?

„Potřebuje mít hlavně zdravý rozum. A pokud ho má, tak zjistí, že bez vzdělání a vzdělávání to nejde. Životní rozhled k tomu patří také.“

Věřím na vyšší síly, nebo zásadě především sobě?

„Nabízí se, že bych měl věřit sobě, ale mnohdy se stane, že vyhráváte a ani nevíte proč. Nebo že se se zápasem lopotíte a také nevíte proč, zvláště když se předtím výborně trénovalo a vše šlo. Takže také potřebujete štěstí a bůhvíco ještě. Nevím, jestli o výsledku rozhodují nějaké vyšší síly, ale já mnohdy také ne.“

4

Čtvrtí v roce 2003 skončili čeští volejbaloví kadeti na MS do 19 let v Thajsku pod vedením Petra Judy.

Čím se trenérsky vzdělávám nebo inspiroji?

„Když jsem začínal, hodně jsem poslouchal trenéry, co si povídají mezi sebou. V tom byly výborné dvoudenní pravidelné semináře, které svaz organizoval. Hodně se snažím také studovat nejen volejbalovou literaturu, ale spíš obecné předměty jako např. fyziologii, abych se vyznal v kondiční přípravě. Trochu i psychologii, abych se vyznal v hráčích. Ale na to mnohdy stačí selský rozum a empatie.“

U čeho si nejlíp odpočívám?

„Ortopedii kompenzuji volejbalem a volejbal ortopedií. Takže zároveň pracuji a současně odpočívám. Tím ušetřím spoustu času.“

• • •

Jak mi v trenérské práci pomáhá profese lékaře ortopeda?

„Strašně moc. Nutí mě logicky přemýšlet, dobře argumentovat a jasně se vyjadřovat. A to je hodně důležité.“

Jak se dá zvládnout být naplno lékařem a současně špičkovým trenérem?

„Nevím, jestli jsem špičkový trenér, ale budí. U mládeže se to zvládnout dá. Já mám tu výhodu, že vzhledem k svému postavení v nemocnici nemusím sloužit, takže všechna odpoledne a všechny víkendy mám relativně volné. Byl jsem 3,5 roku u profesionálního volejbalu a tam to bylo těžší, dlouhodobě by to vydržet asi nešlo.“

Které období je ve volejbalu klíčové, kdy se rozhoduje, jestli mladý hráč bude hrát profesionálně, nebo ne?

„Jasná otázka, složitá odpověď. Věk je jenom část toho, co ovlivňuje budoucí profesionální kariéru. Navíc asi není ten nejdůležitější. Alespoň z mých zkušeností. To ukáže sám vývoj toho kterého hráče, kam jeho kroky po skončení juniorského věku povedou. Minimum bylo hráčů, kteří se již od 15 let připravovali na kariéru profesionálního sportovce. Alespoň ne v našem klubu. Potom také záleží,

jakou dostal příležitost v profesionálním klubu a jestli se vůbec dostal do toho správného klubu. Dokonce si myslím, že ani tlak rodičů nebo pracovní mnohem lepší příležitosti nebudou rozhodující měrou ovlivňovat život hráče, který bude chtít hrát volejbal za peníze.“

Jaký způsob komunikace s mladými hráči se mi nejvíce osvědčil?

„Musí vám rozumět. Hráče musíte přesvědčit, že je máte rád. Potom můžete komunikovat skoro, jak chcete. Můžete se s nimi normálně bavit, můžete být na ně jakkoliv tvrdý, můžete i řvát. Vše včetně úletů vám budou tolerovat, když je přesvědčíte, že jde o společnou věc.“

Jak se podařilo udržet po celý turnaj koncentraci u kadetů, které jsem dovedl k 4. místu na MS?

„S motivací jsme problémy neměli. Všichni jeli poprvé na tak velkou soutěž, a navíc ještě do Thajska. S udržením koncentrace jsme měli trochu štěstí v neštěstí. Měli jsme skupinu smrti:

vítěz Jižní Ameriky (Brazílie), vítěz Asie (Indie) a druhý z Evropy (Polsko). Abychom mohli postoupit do vyřazovacích bojů, museli jsme alespoň jednoho soupeře porazit. Byli jsme dobře připraveni na thajské vlhké klima a na rozdíl od ostatních evropských týmů nás nezaskočilo. Proto se nám nejvíce zadařilo proti Polsku, které jsme porazili 3:0. Poláci přijeli týden před MS, aby si zvykli na vlhký vzduch a posun času. Nejenže si nezvykli, ale byli z vlhka strašně utahaní. My přijeli jeden den, druhý jsme trénovali a třetí hned hráli. S vlhkem a vedrem jsme počítali a síla týmu se ukázala, že i přes porážky s Brazílií a Indií si na klima nestěžovali. V play off jsme vyřadili podobným způsobem i Holanďany, ve čtvrtfinále Austrálii. Dál to již nešlo, ale odehráli jsme dva velice vyrovnané zápasy. Nakonec se ukázalo, že mezi prvními čtyřmi týmy MS, byly tři z naší skupiny: zlatá Brazílie, stříbrná Indie, třetí Írán, čtvrtí my. Tam se sešlo vše, co jsme si přáli. Nejvíce se ukázal charakter hráčů, vyšly asi i z dobré nominace.“

INZERCE

PASTEEPASTE.COM

ZDRAVÉ JÍDLO K POHYBU

Ať už sportujete nebo cestujete...



ČESKOMORAVSKÝ SVAZ HOKEJBALU



1990—2020

[cesky.hokejbal](https://www.facebook.com/cesky.hokejbal)

[hokejbal](https://www.instagram.com/hokejbal)

[hokejbal.cz](https://www.hokejbal.cz)

AUTOSKLO-H.A.K.®

Vaše jistota na cestách...



Generální partner národních týmů a 30. výročí ČMSHB



Pro hvězdný výkon

Jste partnerem české hokejbalové reprezentace

Zařad'te wellbeing do popředí kultury

Práce – práce – práce. To, co platilo před několika roky a často i přinášelo úspěch, který mnohdy překryl desítky negativních příběhů končících v extrémních případech ztrátou lidského života, už zdaleka neplatí. Doba se mění. Není to odklon od ochoty tvrdě pracovat, ale uvědomění si, že úspěchu se dá snáze dosáhnout v momentě, když všichni účastníci procesu jsou spokojeni a mají rovnováhu mezi profesním (sportovním) a soukromým životem.

Zde se hodí zmínit výrok zlínského rodáka a tvůrce obuvnického impéria Tomáše Bati: „Dobrou botu vyrobí jen spokojený dělník.“

Jak vytvořit rovnováhu mezi rozvojem sportovce, emočními prožitky a soukromým životem je otázka, kterou se zabývají v anglosaském sportu už několik let. Cesty k cíli jsou různé. Většina expertů se ale shoduje na jednom společném faktu, a tím je nutná komunikace s mladými hráči o tom, co je čeká a nemine v současném profesionálním sportu. Komunikace by měla začít dříve, než do kolotoče vstoupí, a její součástí by se měly stát pozitivní i negativní příběhy.

Tish Guerinová začala na téma wellbeing spolupracovat v Carolina Panthers (NFL) s lidmi z mediálního oddělení. Její myšlenky a výsledky záhy prostoupily celou organizací a dostaly se i k hráčům. Zde na ni čekal nejprve velmi nelehký úkol: odstranit stigma, jež kolem wellbeing existovalo. Musela vytvořit prostředí, ve kterém se sportovci nebojí a nestydí mluvit o tom, co je trápí a jak se cítí. To ale nezačíná v komunikaci s jedním hráčem. Kořeny jsou v nastavení otevřené komunikace uvnitř celé organizace, ve všech jejích úsecích. Prostředí otevřené sdílení.

Jednou z klíčových vlastností, která se od sportovců požaduje, je odolnost. Po-

kud tento nárok nespĺnujete, těžko dostanete kontrakt. Fyzická odolnost je dostatečně známá, ale stejně tak důležitá je mentální odolnost.

Mnoho sportovních organizací na tomto pilíři pracuje. Jednou z nich jsou Panthers, kteří mohou s klidným svědomím říct: Jsme si toho vědomi. Tishová jde v tvrzení ještě dál a říká: „Mentální zdraví všech zaměstnanců, včetně hráčů a trenérů, musí prostoupit celou organizací. Stejně jako ochota pomoci.“

Úzkost ze selhání, úzkost z chyby či úzkost z nenaplněného očekávání jsou nejčastější nebezpečí, která na nás číhají. Sportovci nejsou výjimkou. Cílem je pak obrátit postoj hráče z pozice „nemohu“ do postavení „mohu“.

Někdy stačí několik neformálních povídání, jindy pomohou terapie. Větší ochotě a odvaze o problémech mluvit pomáhají zveřejněné příběhy sportovců na různých mediálních kanálech. Za všechny můžeme zmínit dva příklady.

Prvním je LeBron James, na jehož popud vznikla metodická videa i aplikace se zaměřením na meditace.

Druhým je plavec Michael Phelps, jehož mentální odolnost byla na začátku kariéry velmi nízká. Podléhal pocitům, že nespĺní očekávání do něj vkládaná, a vyústily do stavu, že se chtěl separovat

TEXT: MICHAL JEŽDÍK



MICHAL JEŽDÍK

• Vedoucí sportovní 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.

BODY K ZAMYŠLENÍ

ÚZKOST PŘI VÝKONU

První věcí, která odchází, je pracovní paměť. V důsledku toho „zamrznete“, zatuhnete a začnete dělat chyby. Chcete-li tomu čelit, začněte mluvit sám se sebou.

BUĎTE K DISPOZICI A NABLÍZKU

Udělejte si čas, abyste si byli se svými sportovci blízcí. To jim usnadní a zpříjemní se začlenit. Pomůže vám to pochopit, co je jejich běžné chování. Poznáte, jak to vypadá, když se chovají normálně. Tudíž lépe poznáte, když se něco děje, a můžete v případě potřeby ihned intervenovat.

ÚPLNÝ OBRÁZEK

Russell Shepard z NY Giants říká: „Jediný způsob, jak budete zcela zasvěceni do hry a soustředění na ni, je, když věci zvenčí a zodpovědnosti fungují tak, že jste šťastní.“

DŮVĚRA A PODPORA

Jak vypadá kultura důvěry, když propagujete povědomí o duševním zdraví? Začněte spoluprací mezi odděleními. I zde je nedílnou součástí důvěra a tím pádem i ochota sdílet informace.

BUĎTE AGILNÍ, NIKOLIV KŘEHČÍ

Je nezbytné vyhnout se „mentální křehkosti“. Když se vám to podaří, otočíte směr a začnete budovat „mentální agilnost“ – schopnost přizpůsobit se situacím. Povzbudte k tomuto procesu svoje hráče/sportovce. Trénujte a podporujte je jako člověka, nikoliv jen jako sportovce na hřišti.



od ostatních. Odolnost se postupně začala zlepšovat po pravidelných týdenních terapiích.

Velmi častým jevem je, že v případě problémů sportovci nechtějí ubrat v tréninku, naopak chtějí přidat v péči o své duševní zdraví. Přitom se téměř jednomyslně shodují, že existují tři základní složky výkonu: dovednosti, fyzická kondice a mentální stránka (praktický příklad toho, jak jsme zanedbali psychologickou stránku přípravy – pozn. aut.). Výsledkem zlepšené mentální odolnosti a wellbeing sportovců bude, že hráči jsou připraveni nastoupit k utkání a diváci a fanoušci je mohou vidět na hrací ploše, ne pouze sedět na střídačce nebo na tribuně.

Velkým nebezpečím, které na kluby číhá, je, že hráči jsou šťastní uvnitř sportovní organizace, ale nejsou šťastní v životě. Tishová na to jasně odpovídá, že tato pozice nebude a nemůže dlouhodobě fungovat. Pokud sportovec není 100% spokojen mimo sport, nemůže být plně

soustředěný a tím pádem ani dlouhodobě maximálně úspěšný ve sportu. K maximálnímu efektu potřebujete celého sportovce a celého člověka.

Dříve nebo později se všechny sportovní organizace dostanou do pozice, kdy se mladí přicházející hráči/sportovci budou zajímat o to, jak se klub stará o jejich mentální zdraví a mentální odolnost. Ty kluby, které do své kultury a organizační struktury wellbeing již zařadily, budou mít v konkurenčním prostředí výhodu.

Udržet rovnováhu mezi profesním a soukromým životem je celosvětový problém současného životního stylu v celé společnosti, sport není výjimkou. Nemysleme si, že českého prostředí se netýká. Otázkou je, zda si tento problém uvědomujeme a připouštíme, a zda a jakým způsobem mu chceme čelit. I v tomto případě platí, že klíčová je prevence, neméně důležitá je léčba a podstatnou pomocí je ochota příběhy sdílet a povzbudit tak ostatní. □

Chybí nám spontánnost. Nejen v hokeji

Stál na střídačce vedle Ivana Hlinky při největším úspěchu v tuzemských hokejových dějinách. Olympijské zlato z Nagana bylo jeho druhým triumfem u reprezentace, předtím jako asistent Lud'ka Bukače slavil titul mistra světa ve Vídni. Se Slavomírem Lenerem jsme si povídali o stavu českého hokeje i o jeho nové rubrice, která se objeví v příštím čísle magazínu COACH.

TEXT: ZDENĚK HANÍK

ZDENĚK HANÍK: „Zdá se, že v hokeji se stalo to, co volejbalu před 20 až 30 lety. Byli jsme světová velmoc, mistři světa, a najednou jsme se dostali na druhou kolej. Myslíš, že tento stav teď nastal i v hokeji? A pokud ano, jaké jsou příčiny?“

SLAVOMÍR LENER: „Myslím si, že je to tak na hraně. Ještě jsme úplně nesjeli na druhou kolej, pořád jsme v top 6. Vlastně nikdy jsme neměli na to, abychom byli trvale jako Rusko, Amerika, Kanada. A dnes Finsko, Švédsko. Myslím si, že jsme v širší špičce, umíme ty nejlepší porazit, potrápit, ale ne porážet. Tlačí se na nás Švýcaři a Němci, ti, když se někdy dostanou do semifinále, většinou jim to cinkne, nám zůstávají 4. místa. Když ale vezmu dlouhodobě výsledky mládežnických reprezentací, počet draftovaných hráčů do NHL, hráčů, kteří hrají v Evropě, v KHL, tak opravdu do top 6 patříme.“

ZH: „Ale český fanoušek je zvyklý na medaile.“

SL: „I před deseti lety byl cíl udržet se v top 6, s pravděpodobností, že občas uletíš k medaili. Což se stalo, třeba v osmnáctkách jsme získali medaili, když excelovali Pastrňák, Vrána a spol. Dnes už je to pět let, ale áčku se to prostě nedaří.“

ZH: „Jaké jsou důvody?“

SL: „Přijíždí neskutečná konkurence ze zahraničí, Kanada, Amerika, těžší z toho,



SLAVOMÍR LENER

- po boku Ivana Hlinky trenér hokejových olympijských vítězů v Naganu 1998
- v NHL prožil sedm sezon jako asistent Calgary a Floridy, někdejší kouč Sparty, německého Düsseldorfu, švédských Luley a Linköpingu
- působil jako šéftrenér svazu či manažer hokejové reprezentace

že dlouhodobě produkují kvalitní hráče evropského stylu.“

ZH: „A my tomu nedokážeme konkurovat?“

SL: „Domnívám se, že tahle krize, jestli se to tak dá nazvat, ať se jedná o volejbal, basket, fotbal nebo hokej, je způsobena tím, že nám chybí spontánnost. Chybí nám kreativita s tím spojená. Chybí nám prostor pro větší počet hodin pohybových aktivit pro děti. Dám příměr. Když jsem přijel trénovat do Švédska, měl jsem tam hodně finských hráčů, bylo to 12 až 15 let zpátky. Ti hráči byli dobře připravení, dobří bruslaři, takticky vzdělaní, ale nebyli tak tvořiví. Dopředu se s nimi nedalo pracovat, dozadu všechno. Pořád se ptali: Co máme dělat, když jedeme 3 na 2? Vyžadovali strukturu nebo vzorec. Například: Co máme dělat, když zatáhne křídlo puk do útočného pásma, kam mám jet já? Našim hráčům té doby jsme nikdy moc nevysvětlovali, jak útočit, překonávat obranu soupeře. Možná jsme dávali nějaké základní instrukce, například u ofenzivního trojúhelníku, kdo jde do branky, kdo zůstane vysoko a podobně. Ale naši hráči vždycky sami od sebe četli hru. My jsme je spíš svazovali do obranných pozic po ztrátě kotouče. A dneska jsme sami tam, kde byli ti Finové před 12 až 15 lety.“

ZH: „Tak to není úplně veselé konstatování. Ale jaké jsou ty právě důvody?“



FOTO SPORT: MICHAL BERÁNEK

SL: „Finové nebo Švédové v tréninku mládeže úplně rozvázali jakoukoliv taktiku. Nechali je hrát, nechali je dělat chyby. A my jsme prostě tohle nebyli schopni nastavit. Když se podíváme na jakékoliv testy, například rychlosti, my pořád říkáme, že Rusové, Švédové jsou rychlejší bruslaři. Nejsou. Fyzicky nejsou, nemají lepší testy. My jsme stejně rychlí, ale rychlost myšlení nebo vytváření ofenzivních vzorců, ze kterých pak kreativita vzejde nebo ze kterých se ti hráči mohou odrazit, schází.“

ZH: „Co se s tím dá dělat? Máme na to trenéry, kteří jsou schopni rychlost rozhodování hráčů rozvíjet?“

SL: „Já nechci říkat, co se říkalo před 50 lety, že nejlepší trenéři byli ti, kteří hodili hráčům puk a oni si to řídili sami. Doba je dnes úplně jiná. Musíme mít vzdělané trenéry, musíme mít hráče, kteří jsou vedeni kvalitními trenéry. A my po trenérech chceme, aby jim vytvořili kvalitní prostor a tréninky, tu hodinu nebo hodinu a půl, co jsou na ledě. Aby čas byl využitý, trénovali na stanovištích, na malém prostoru, v malých skupinkách, a tak nebyly prostoje, hráči byli stále v akci, cvičení je nutila k přemýšlení a rozhodování a aby každý trénink byly zhruba půl napůl hry a nácviky dovedností. Nechceme strukturovaný trénink na ledě ani běhání do schodů, aby jen skákali



ZDENĚK HANÍK

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

nebo zvedali činky. Chceme, aby jim trenéři často hodili basketbalový nebo volejbalový míč, aby hráli fotbalová okénka, aby je nechali hrát a tvořit partu a vymýšlet si další varianty. A snažíme se vést trenéry k tomu, aby edukovali hráče v tom, co mají sami dělat doma, a tím zprostředkovaně vzdělávat i jejich rodiče. Spontánně. Podle jejich zájmu a možností. Dále aby jim odmalička umožnili sportovat a hrát další hry nebo jiné sporty. V tom vidím největší rezervu. Mimo hokejový trénink snad dělají další sporty někde ve škole, bohužel si nedělám velké iluze. Když má kluk třikrát týdně jednu hodinu klasického tréninku v přípravce a jednou za víkend hraje jeden zápas, kde má 15 střídání, tak se toho moc naučit nemůže.“

ZH: „Ale není to přece jenom taková ukolébavka, že už to není, jak to bylo dřív, a nespočívá problém v tom, že se dnes trénuje už trochu jinak?“

SL: „Právě že ve vyspělých sportovních zemích, především severských, mají mnoho prostoru pro spontánní projev. Ve všech sportech. Vůbec to není výmluva ani naříkání, že za to můžou tablety a počítače. To je všude ve světě. Ale musíme nabídnout dětem v jejich domácím, rodinném i městském prostředí, kde se hraje třeba házená a volejbal, ať to hrají. A přesvědčit trenéry. Trenér se totiž bojí, že když dítě získáme pro →



FOTO SPORT: MICHAL BERÁNEK

Hrdinové z Nagana po 20 letech při setkání v redakci deníku Sport. Lenerova trenérského kolegu Ivana Hlinku zastoupila manželka Liběna.

hokej v šesti letech a pustíme ho na volejbalový či fotbalový trénink, že se nám už nevrátí. Jako trenér jsem v zahraničí osobně zažil, že když skončila v půlce března sezona, většinu hráčů rozpustili do jiných sportovních klubů, někdo hrál tenis, někdo volejbal a všude se hrál fotbal. V půlce srpna se jim kluci zase vrátili. Ne koncem července, ale v půlce srpna, někde dokonce až v září. Vůbec se toho nebáli. A u nás se trenéři bojí, že když je tam pustí, hokej je ztratí. Ale to je mylná filozofie. Jestliže dělám hokej dobře, zábavně, herně, ale i přísně a náročně, hráči se na to budou těšit a rádi se na podzim vrátí.“

ZH: „Je to skutečně ten důvod, že když jim dáme víc prostoru hrát jiné hry, budeme očekávat, že se to zlepší?“

SL: „Částečně. Je to jeden z důvodů. A myslím si, že to může být to nezbytné procento, které nás překloupí z poslední dobou tradičních 4. a 6. míst na medailovou pozici. Navíc musíme razantně přitlačit v žákovských kategoriích, především u starších žáků. Kvalitní a pravidelné dovednostní tréninky se skills koučů pod dohledem akademických

trenérů. Trenéři těchto akademií musí mít dohled nad tím, co se v žácích ze spádových oblastí kluci učí. Dám další příklad. U posledních medailů byli rozdílovými hráči David Pastrňák a Jakub Vrána. A není to tým, že hráli poslední dva roky v juniorce ve Švédsku. Je to tým, že ve Švédsku dostali jako 17letí a 18letí prostor hrát za juniorku i za dospělé. Tady by ho asi nedostali, ovšem naučili se hokej tady: David v Havířově, Jakub v Praze. Pastrňák dělal mraky dalších sportů a Vrána hrál jenom hokej. Každý šel jinou cestou a oba se dostali do NHL a jsou špičkou.“

6

Šest významných medailí převzal jako trenér či asistent. Zlato na ZOH (1998) a MS (1996), bronz 2x na MS (1997, 1998), v extralize (1997) a švédské lize (2010).

ZH: „Takže úspěšní byli, protože dostali šanci?“

SL: „Ano a včas. Ale vrátím se k tvé předchozí otázce. Nemalujeme si to, že máme ideální tréninky. Že jsou hráči ideálně vytížení. Že nestojí ve frontách na akci, že hrají dostatek her. V každém tréninku musí být, podle mě, nácvik, tzn. učení dovednostem a poté drilování toho, co se učili. A prověřování a osvojování ve hře. Ne všude se takto postupuje. Dbáme teď na to, aby všech 148 trenérů mladších žáků, přípravy a těch nejmenších (které platíme) v každém tréninku, ať je to v pondělí, ve středu nebo v pátek, ať je to v létě na hřišti nebo v zimě na ledě, nechali minimálně 50 procent tréninkového času na hry a zbylých 50 procent na nácvik dovedností, učení detailům, neustálé procvičování a opakování. To, když si zažijí, mají pak šanci ukázat ve hře samotné. Hra - nácvik - hra - nácvik. Neustále to prolínat.“

ZH: „To by vypadalo, že důvody jsou komplexní a za krizi nejsou primárně odpovědní trenéři?“

SL: „Důvody jsou v trenérech, to nezastírám. Máme asi třetinu skvělých trenérů, kteří se vzdělávají, jsou na každé akci, na seminářích Mosty, na našich seminářích, mají mraky kreditů a nemají problémy ani na ledě. Třetina jsou trenéři, kteří by se mohli přitáhnout k té první třetině, ale něco jim schází. A poslední třetina jsou trenéři, kteří jsou buď pohodlní, nebo mají svůj konzervativní a dlouhodobě neměnný názor. To je do jisté míry v pořádku, nechceme mít všechny šablonovitě stejné. Nechtějí jsou patrně rukopisy mezi trenéry. Nicméně v zahraničí jdou trenéři za vzděláním a informacemi hladověji. Trenér v Kanadě vám řekne o českém systému, jak jsme kdysi hráli s levým křídlem dozadu, jak hrajeme teď, ví vše o naší extralize, o našich hráčích, popíše vám je...“

ZH: „Luděk Bukač kritizoval, že jsou při strategických rozhodnutích na úrovni vlády nebo svazů vždy ekonomové a právníci, ale žádní odborníci, a že tím odbornost dostává na zadek. Že není žádná státní odborná strategie. Je to chyba? Má nám stát strategicky poroučet a svázat to s dotacemi?“

SL: „Na 100 procent má. Více sportu do škol a družin. A patří do toho i první stupeň škol, i poslední ročník školek: 1. až 4. třída, možná i pátá. Tam postrádám tlak na všestrannost. My bychom byli rádi, kdyby si děti mohly ve škole projít všechny sporty. S naším projektem Třetí hodina pohybu navíc do škol, v němž bylo po šesti lekcích hokeje, fotbalu, volejbalu, basketu, házené a ragby, jsme prorazili asi do 150 škol, ale to je málo. Nejsou finance a snad ani chuť na ministerstvu.“

ZH: „Moje zkušenost je, že při strategických rozhodnutích o financích pro sport, respektive rozdělování dotací, se o odbornosti nechtěl nikdo bavit. Všichni jen papouškovali: Máme málo peněz. Ale když se je podařilo získat, nebyl z toho pro rozvoj odbornosti žádný efekt.“

SL: „Stoprocentně souhlasím. Špičky od vás z volejbalu, basketu, hokeje atd. se na těch rozhodnutích musí podílet. Potřebujeme, aby tady bylo šest nebo osm sportovních her, které dostanou zelenou. A dá se říct, že osnovy mohou být pro všechny podobné. Společný základ

musí být stejný a svázaný se státním programem. Z 80 % je jedno, jestli to bude házená nebo hokej, to musí být stejné. Musí tam být odborníci, které budeme respektovat napříč sporty.“

ZH: „Takže souhlasíš s tím, aby stát svázel rozdělování dotací s naplňováním státní strategie?“

SL: „Jsem pro to, ale po velké předchozí odborné diskusi.“

ZH: „Kdo je v hokeji respektovanou odbornou autoritou?“

SL: „Ten kredit dnes nemá snad nikdo. Je to trošku dobou. Existuje víc kritiky. Dnes něco napíšeš, pozitivní článek, a k tomu ti vyjde devět negativních ohlasů. Je to mnohem těžší. Nejrespektovanějšími autoritami jsou trenéři, kteří mají nastudováno, mají za sebou úspěšnou trenérskou kariéru a jsou teď in. Filip Pešán je určitě respektovanou autoritou. Já jsem měl přirozenou autoritu, když jsem přišel ze Švédska. Mám více jak 1000 odkoučovaných utkání v nejvyšších ligách světa, včetně 7 sezon v NHL, a k tomu reprezentace. Ale děláš pět nebo deset let a postupně se člověk okouká i opotřebuje a je potřeba nový drajv. Ten určitě →

INZERCE



Dialogy online

Talent a rodič

TÉMATA

Dialogy I

- › Co je to talent?
- › Hodnoty
- › Talent a škola

Dialogy II

- › Raná specializace
- › Každý věk má svoje výzvy!
- › Multisport a pohybová gramotnost

Dialogy III

- › Výsledky vs výchova
- › Vztah hráč-trenér-rodič

LEKTOŘI



Zdeněk Haník



Michal Barda



Michal Ježdík

Záznam Dialogů naleznete na treneri.olympic.cz

VZKAZ OD ZDEŇKA HANIKA

„I KDYŽ NÁS MŮŽE MRZET, ŽE NEZÍSKÁVÁME MEDAILE V KOLEKTIVNÍCH HRÁCH NA ŠAMPIONÁTECH JAKO DŘÍV, SNAŽME SE ALESPŇ PRODUKOVAT MLADÉ HRÁČE, KTEŘÍ OBSTOJÍ V MEZINÁRODNÍ KONKURENCI. TO JE OSTATNĚ PRVNÍ KROK K OPĚTOVNÉMU ZISKU MEDAILÍ.“

Filip přinese. Hodně respektuju Libora Záborského. Jednak to hrál a jednak si to prošel odmalicka, šel s hráči, kteří jsou dnes u něj v extralize. Celou tu cestu si prošlapal a je dnes majitel, manažer a kouč. Pořád chodí k malým dětem, to je strašně důležité. V zahraničí, v NHL i ve Švédsku, trenéři měli zájem to, co se děje pod nimi. Aby i hráči viděli: hele, to je trenér NHL a kouká na nás. Tohle je u nás málokde. Nechci nikomu sahat do svědomí, ale přesah, aby ses nestaral jen o svůj tým, schází.“

ZH: „Mohl bys ještě někoho vedle Pešana a Záborského jmenovat?“

SL: „Jsou tu mladí trenéři, které máme v reprezentaci. Pak třeba Václav Prospal je začínající trenér, který to dělá třetí sezonu, i když se předtím obouchával v Americe. Věřím tréninku, věřím práci, je to praktik. Navíc hráč, který se prosadil, přestože mu tady nedávali šanci hrát extraligu, a on šel za moře a byl to jeden z našich top hráčů v NHL. Chce trénovat v NHL a myslím si, že se mu to může i povést. Je to typ přísného, vyžadujícího a pracovitého trenéra, nebojí se srovnat si kabinu. Jde jinou cestou než Martin Straka, který působí spíše z pozice vlastníka a manažera klubu, a když to situace vyžadovala, tak se postavil na trenérskou lavičku. Přirozená autorita, respekt. Teď je nově asistentem u reprezentace. Osobnosti tu určitě jsou.“

ZH: „Hraní na výsledky, nebo bez výsledků? Jsem zastávce toho, že i u malých dětí se musí hrát na výsledky, pouze se nemusí sledovat ty dlouhodobé. Ale vy v hokeji experimentujete s hrou bez výsledků.“

SL: „Hrou na výsledek rozumím následující. Jako hráč chci vyhrát. Vyhrát zápas, každé střídání, dát gól, obehřát hráče v situaci 1 na 1, vyhrát souboj o puk v rohu. To, že chce hráč vyhrát, je samozřejmé, to chceme. Ne však trenéři, kteří již od nejmenších kategorií koučují zápasy tak, že začnou hrát na jeden a půl pětky, dělají double shifty, tedy

VZKAZ OD SLAVOMÍRA LENERA

„DĚLEJ VŽDY A VŠE NAPLNO A POCTIVĚ. NEJEN KVŮLI TOMU, ŽE NIKDY NEVÍŠ, KDO TĚ SLEDUJE, ALE STEJNĚ TAK PRO SVÉ VLASTNÍ SVĚDOMÍ.“



Slavomír Lener na střídačce švédského Linköpingu v Lize mistrů v říjnu 2008

že v první a třetí pětce hraje jeden hráč. Z hlediska jeho rozvoje to je snad v pořádku, že má větší ice-time a že se naučí rozhodovat zápasy, ale ne na úkor toho, že tam jiný sedí. Trenér přijede na zápas se 14 hráči a od půlky zápasu to dohrává 7 hráčů. To lze v juniorce, ale ne u malých dětí. To je postoj, který mi vadí. Chceme, aby komunikace směrem k výsledku byla: trenér – hráč. A ne: trenér – světelná tabule – hráč... Přestože se v kategoriích nejmladších dětí neuvěřejňují výsledky na světelné tabuli, každý zkušený a dobrý trenér přímo na střídačce nebo v kabině hráčům řekne, jak si kdo stojí, kdo vede, co se daří či nedaří. Na to není třeba veřejných individuálních statistik ani webové statistické stránky rodičů. Mimochodem, ani ve vyspělých hokejových zemích se v nejmladších věkových kategoriích výsledky nezveřejňují.“

ZH: „Prozradme na závěr, že budeš naším novým spoluautorem v měsíčníku COACH. Zkus naznačit, o čem budeš psát.“

SL: „Chci psát o tom, co se ve světě děje. Momentálně jsem absolvoval

pětidenní webinar s trenéry NHL. Z třicetiminutové přednášky, co mě zaujme, bych chtěl našim trenérům a čtenářům časopisu COACH sdělit. Jak jsem to pochopil já, co tam vidím zajímavého. A současně jim dát i odkaz. Chceš slyšet, jak to řekl trenér Dallasu, Bostonu, New York Rangers? Tady máš odkaz a podívej se na video. Nebo na přepis celé přednášky. Pokud bude kvalitní, tak ji tam dám celou. Předat trenérům je cíl. A to nejenom hokejovým, protože takové sdělení přesahuje rámec hokeje. Věřím, že své si tam najdou i trenéři ostatních sportů a sportovních her. Nechci mluvit jenom o hokeji v NHL, ale díky kontaktům, které mám, i třeba o manažerských věcech, například z NBA. Navíc se znám se spoustou vynikajících trenérů a hráčů ze Švýcarska, severských zemí, osobností z ruského hokeje, např. Tretjakem, Larionovem, Burem. Jejich názory či postoje by mohly čtenáře také zajímat. A pak jsou tu naši, jak v NHL trénují třeba Pastrňák, Voráček, Krejčí, ale i jak se připravují na utkání, jak se stravují. Věřím, že to bude inspirativní.“

FOTO SPORT: BARBORA REICHOVA

Magazín **GOÓÓÓ!**



**FOTBALOVÝ
MAGAZÍN
NA CELÝ
ROK**

**JEN ZA
468 Kč**

12x

Objednávejte na ikiosek.cz/sportgool

Nebo na tel. čísle 800 300 302 a na predplatne.cnc@cpost.cz.

Uvedte kód SPG 0720. Nabídka platí do 2. 8. 2020.

Akce je určena pouze pro nové předplatitele a platí do vyčerpání zásob dárců. V případě vyčerpání zásob si společnost CZECH NEWS CENTER a.s. vyhrazuje právo na zaslání náhradního dárku.

Nabídka platí pouze pro objednávky doručované na území České republiky. Dárky jsou zpravidla rozesílány do 6 týdnů od obdržení platby za předplatně.

Tuto akci pořádá společnost CZECH NEWS CENTER a.s., IČ 02346826, se sídlem Komunardů 1584/42, 170 00 Praha 7. Podmínky pro dodávku periodického tisku formou předplatného, kterými se řídí práva a povinnosti při poskytování předplatného, a informace o zpracování osobních údajů jsou uveřejněny na internetové stránce www.cncenter.cz/predplatne.

SEAT OPERÁK

za super ceny



SEAT IBIZA FR

1,0 TSi 85 kW DSG, automatická převodovka

- ▶ Dvouzónová klimatizace Climatronic
- ▶ Bluetooth handsfree
- ▶ Dešťový a světelný senzor
- ▶ Vyhřívání přední sedadla
- ▶ Parkovací senzory vpředu a vzadu
- ▶ Prodloužená záruka výrobce na 5 let nebo 100 000 km
- ▶ Navigační systém s 8" skleněným dotykovým displejem

15 000 km
roční nájezd

36 měsíců
doba pronájmu

již za

4 990 Kč

měsíčně včetně DPH

**AUTOMATICKÁ
PŘEVODOVKA**



SEAT LEON ST FR

1,5 TSi 110 kW DSG, automatická převodovka

- ▶ Přední LED světlomety
- ▶ Parkovací senzory vpředu a vzadu
- ▶ 18" kola z lehkých slitin Performance
- ▶ Zadní parkovací kamera
- ▶ Paket Safety, Winter, Convenience

15 000 km
roční nájezd

36 měsíců
doba pronájmu

již za

6 990 Kč

měsíčně včetně DPH

**AUTOMATICKÁ
PŘEVODOVKA**



www.autojarov.cz