

COACH

SPORT

magazín vydávaný
ve spolupráci s Českým
olympijským výborem



ČESKÁ
TRENÉRSKÁ
AKADEMIE

„Když jdu na hřiště,
všechno musí
hořet“

Torsten Loibl

Hlavní trenér japonských
basketbalových týmů 3x3

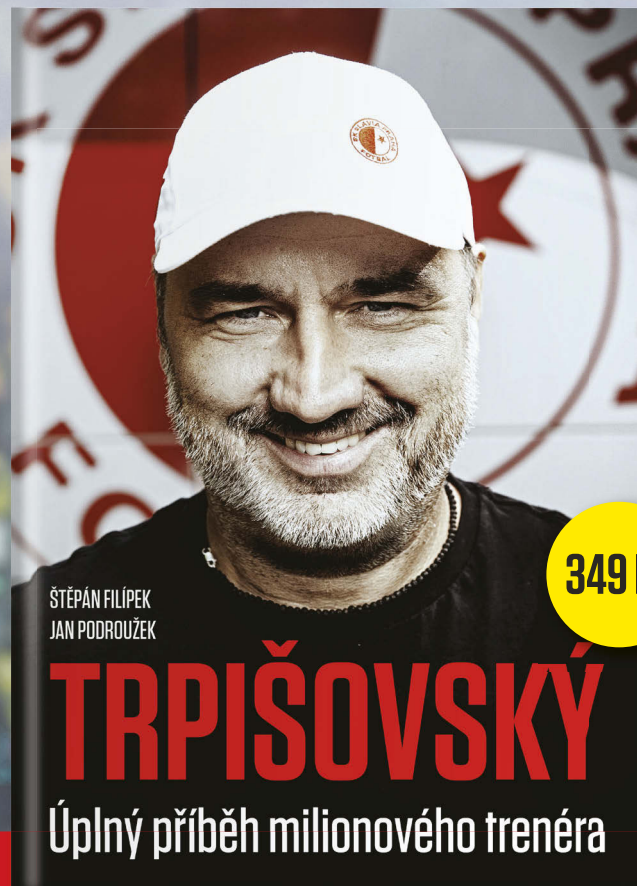


**PRÁVĚ
V PRODEJI**

SPECIÁLNÍ KNIŽNÍ EDICE DENÍKU *SPORT*



- O cestě z malé vesničky do světa sportovních legend
- Příběh plný ostrých slov, bolesti, odříkání i velkých triumfů
- Nikdy nepublikované příběhy z osobního života
- O těžkém vztahu s otcem, o umírání koní i o boji o život



- Životní strasti a úspěchy kouče, jenž oslnil celou Evropu
- Mimořádná svědectví fotbalového okolí, jak se z průměrného hráče stal jedinečný trenér
- Příběh tajemného mecenáše, který ovlivňoval jeho angažmá
- Dosud nepublikované fotky celé kariéry



Objednávejte na WWW.IKIOSEK.CZ/SPORT

K dostání také u všech dobrých knihkupců



COACH

COACH. Měsíčník. Ročník 6., číslo 1, vychází 5. 1. 2021.
Samostatně neprodejné, vychází jako příloha deníku SPORT.
Adresa: 170 00 Praha 7, Komunardů 1584/42,
e-mail: magazinsport@cncenter.cz,
www.isport.cz,
telefon: po předvolbě +420 225 97
volte linku 5275,
Redakce – linka 5111.

Šéfredaktor: Lukáš Tomek,
vedoucí redaktor: Petr Schimon,
grafici: Jaroslav Komolý, Kristýna Kubová,
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: David Kučera 728 311 630,
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 Šmuclerová.
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: 29. 12. 2020
TITULNÍ SNÍMEK: HERBERT SLAVÍK
VE SPOLUPRÁCI:



FOTO: SHUTTERSTOCK.COM

VETERÁNI

Bohužel musím připustit, že jakékoliv téma, které neřeší covid a sport, je v aktuální situaci poněkud nezajímavé. Dobře vím, že sportování v rouškách je blbost a že je nad slunce jasné, že jestli to tak půjde dál, vychováváme generaci covidových dětí: tučných, nesportujících, netečných, tupě přijímajících, které jsou odřezávány od života, zato jsou trvale online.

Ukazuje se, že pokud nedají zelenou sportování, máme tu problém, který tu nikdy předtím nebyl, ale nářky nám nepomohou. Z toho důvodu téma COVID-19 opustím, protože je tady další číslo měsíčníku COACH, z něhož na mě vyskočilo téma veteránů, které důvěrně znám z vlastní kariéry.

„Je zřejmé, že přidání chytrého, zkušeného a kompetentního veterána může mít velmi pozitivní dopad nejen na mladé hráče, ale i na samotný tým. Naopak ‚špatný‘ veterán může být jako rakovina, která stále roste a infikuje celý tým,“ tvrdí Dave Wohl, bývalý hráč, trenér a GM několika klubů NBA.

Kdyby nezazněla žádná jiná věta, toto číslo Coache by mělo svůj význam. Jenomže my se s málem nespokojíme, a proto nabízíme k přečtení komplexní téma od Michala Ježdíka a Petra Janoucha pod názvem Tahle liga není pro starý.

Pak je tu rubrika Slávy Lenera, která představuje hráčskou duši úspěšného

hokejisty Davida Krejčího, jemuž je 34 let. V takovém věku už síly ubývají, ale hlava je bohatší. Ví, o čem je řeč, protože jsem svou hráčskou kariéru ukončoval v týmu rakouské volejbalové bundesligy Tirol Innsbruck ve 43 letech.

Jmenované články tohoto čísla hovoří o třicátnících, resp. čtyřicátnících, kteří sportovní stárnutí zvládli a zasluhují si úctu. Nezapomeňme, že tomu ještě není tak dlouho, kdy každý hráč 30+ byl pokládán za starého. A tak mi, doufám, prominete, že jsem tentokrát upozornil na jedinou linku tohoto čísla, protože mi přišla hodná zdůraznění.

Závěrem bych mohl popřát do nového roku hodně štěstí a zdraví, já vím, že v normálních časech je to nejdůležitější. Ale snad pochopíte, z jakého důvodu nám všem popřejí návrat normálních časů, kdy sportovat je naprostou přirozeností lidského života a nikdo a nic mu nebrání. Jo a nenechte se otrávit, i to je vlastnost dobrého sportovce...

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





FOTO: HERBERT SLAVÍK/ČOV

Japonci chtěli někoho z východu

Všichni znají kultovní hlášku z filmu Pelíšky: Kde asi udělali soudruzi z NDR chybu? Takže kdyby vám někdo vyprávěl, že kdosi z Karl-Marx-Stadtu pomohl vybudovat japonskou Toyotu, asi byste ho považovali za blázna.

Krásné na životě ale je, že realita je někdy mnohem bláznivější než ty nejbláznivější nápady. Tohle je příběh mládežníka z NDR, který něco takového skutečně dokázal. Sice ne s auty, ale ve sportu. Pod vedením **TORSTENA LOIBLA** se totiž Japonsko stalo mistrem světa. Cože, mistrem světa v basketbalu?

TEXT: MICHAL BARDA

Torstene, tuhle otázku prostě položit musím, protože mé generaci váš příběh připadá jako absurdní sportovní sci-fi. Jak se mladý basketbalista z Karl-Marx-Stadtu dostane do Japonska?

(směje se) „Ale já jsem opravdu svoji první trenérskou licenci získal ještě v Karl-Marx-Stadtu, v tehdejší NDR. Tehdy to ještě nebyl Chemnitz. Hrál jsem basket a chodil na sportovní školu ve Werdau, tam jsem získal sportovní a trenérské vzdělání. V NDR se ale kdysi politicky rozhodlo, že stát bude podporovat jen některé olympijské sporty, a jiné podporovat přestane. Cílem bylo, aby NDR dosahovala lepších sportovních výsledků než západní Německo, jediným kritériem byly náklady na olympijskou medaili. A tak se v NDR přestal podporovat basketbal, který do té doby byl na opravdu slušné úrovni, mnohem vyšší než třeba házená. Saský ASK Leipzig byl ve své době evropský basketbalový pojem, hrál i čtvrtfinále Poháru vítězů pohárů. Bez podpory už to ale potom s basketem v NDR šlo od desítky k pěti.“

A vy jste hrál basket...

„A já jsem hrál basket. Když padla Berlínská zeď, bylo mi osmnáct. Byl jsem celkem dobrý hráč, ale už jsem v tom věku věděl, že ze mne mistr světa ani olympijský vítěz asi nebude. Tak co s tím? Řekl jsem si, že by ze mne mohl být trenér, a začal jsem se plně věnovat trenérské dráze. Jako nejmladší trenér v historii jsem ve 23 letech získal i západoněmeckou trenérskou A-licenci. A byl jsem později i první Ossi, Němec z východu, který po sjednocení Německa trénoval společnou německou reprezentaci U17.“

Začal jste tedy trénovat hodně brzy?

„Už od 23 let jsem byl u dospělého týmu jako profesionální trenér. Bylo to hodně brzy a nebylo to ani dobře, nebylo to úplně zdravé. Všichni moji hráči byli tenkrát starší než já – a víte, co se v profesionálním sportu děje, když má tým tak mladého trenéra! Měl jsem štěstí, že média byla na mé straně a chránila mne. Asi po čtyřech letech jsem si ale řekl, že musím vypadnout, že musím dělat a zažít něco jiného.“

Kam vás to táhlo?

„Říkal jsem si, že jít do Ameriky by bylo to pravé – Amerika, nebo Španělsko. A pak jsem jednou otevřel noviny a tam stálo, že v Japonsku hledají basketba-



FOTO: HERBERT SLAVÍK/ČOV

lového poradce. Cože, v Japonsku taky hrají basketbal? To jsem nikdy neslyšel, to musí být fakt něco, to by bylo to pravé dobrodružství! Bylo mi osmadvacet a jako kluk z Karl-Marx-Stadtu se dostat do Japonska? To mi připadalo jako něco neuvěřitelného, asi jako cesta na Měsíc!“

Takže jste se přihlásil?

„Ano. Bylo to naprosto neuvěřitelné a komické, musel jsem na japonskou ambasádu do Berlína, rekrutoval mě přímo Jeho Excelence japonský velvyslanec. Japonci totiž cíleně sháněli někoho z východního Německa, protože západní trenéři se u nich neprosadili. Neuměli se srovnat s jejich kulturou, s jejich hierarchickým pojetím, disciplínou a tím vším okolo. A tak chtěli mermomocí někoho z východního Německa.“

TORSTEN LOIBL

Narozen: 1. 5. 1972 v Karl-Marx-Stadtu (NDR)

Profese: basketbalový trenér a manažer

Trenérská kariéra: juniorský tým BSG Lok Karl Marx Stadt (1988-99), výběr regionu Sasko (1995-2000), výběr regionu Saitama (Jap./2000-02), BV Chemnitz (2002-06), Toyota Alvark (Jap./2006-08), BV Chemnitz (2008, 2010-11), Levanga Hokkaidó (Jap./2011-12), sportovní ředitel japonské federace (2012-15), šéftrenér mládežnického úseku japonské federace (od 2015), šéftrenér všech japonských reprezentací 3x3 (od 2018), držitel licence instruktora FIBA World Coach (od 2019)

Největší úspěchy: mistr světa U23 3x3 s ženským týmem Japonska (2019), vítěz japonské mužské ligy a japonského poháru s Toyotou (2007), Trenér roku v japonské lize (2007), v Německu ProA trenér roku (2011), 10. místo na MS juniorů U19 (2017), stříbro na mistrovství Asie juniorů U18 (2016), bronz na mistrovství Asie 3x3 žen (2018)

Právě jsem se chtěl zeptat, zda pro vás jako člověka z NDR Japonská struktura a hierarchie nebyly výhodou?

„Naprostě, byla to obrovská výhoda! V Japonsku jsem si připadal jako v nehlubších dobách NDR. Znáte přece sport a školu NDR - a v Japonsku je to tak pořádkem! Učitelé jsou nesmírně přísní, občas přiletí pohlavek, jak jsem to z dřívějšíka znal. A když člověk nedává pozor, přiletí klidně svazek klíčů. Tohle všechno jsem znal, proto jsem v Japonsku nezažil žádný kulturní šok! Všechno mi to přišlo důvěrně známé. Kulturní šok místo toho zažiju vždycky, když se sem vrátím, protože v Německu to jde se sportem z kopce. To, co se v Evropě děje s disciplínou či vzděláváním, už dávno není zdravé. Japonci oproti tomu stále považují své tradiční hodnoty za svaté. Vzdělání má nejvyšší prioritu, učitelé požívají respekt, funguje stále respekt ke starším a zkušenějším, k rodičům.“

To v současné Evropě zní opravdu zvláštěně...

„Zažil jsem v Japonsku situace, kterým by tady člověk nevěřil. Jel jsem třeba me-

trem, seděl jsem, když přistoupila starší dáma o holi. Muselo jí být hodně přes devadesát. Instinkt mi velel, abych vstal a uvolnil jí místo. Začal jsem se zvedat, vedle mne seděl starší Japonce, určitě také přes osmdesát let, a říká: Zůstaňte sedět! Proti nám seděl nějaký mladík. Japonce vedle mne sáhl za záda, vytáhl plastovou láhev s pitím a přetáhl mladíka po hlavě. Ten beze slova vyskočil a uvolnil stařence místo.“

Zkouším si představit, že by něco takového proběhlo tady.

„Takže s japonským pojetím jsem neměl problém. Japonské velvyslanectví to vědělo, chtěli prostě někoho z východního Německa. A s kvalifikací. Všichni, kdo se do té doby o tu pozici ucházeli, kvalifikaci neměli. A já jsem měl A-licenci, byl jsem profesionální trenér a měl jsem už praxi jako trenér reprezentace. Řekli mi: Jestli ten job chcete, bereme vás! Dva roky jsem v Japonsku sbíral zkušenosti. Bylo pro mne nesmírně důležité poznat jejich kulturu do hloubky. Pracoval jsem ve školách se samými Japonci, neměl jsem v té době

jediného přítele, který by nebyl Japonce, všichni okolo byli Japonci.“

Začínal jste tedy v Japonsku doslova od píky?

„Začínal jsem úplně od nuly, od dětí, od základních škol. Pak jsem se posouval k dvanáctiletým, třinácti a čtrnáctiletým, ale začal jsem úplně odspodu. V Německu už jsem měl úspěchy a byl jsem celkem známý, ale v Japonsku jsem se musel vrátit zase úplně na začátek. Ze stovky zpátky na nulu.“

To musela být opravdová výzva: nová země, řeč, písmo, kultura, komunikace...

„Na začátku to bylo strašně těžké. Jsem člověk, který si jména i tváře běžně pamatuje velmi dobře, jako trenér je na to člověk zvyklý. Ale v Japonsku to pro mne zpočátku byla jedna velká katastrofa. V důležitých pozicích jsou všichni Japonci přes padesát, pečlivě upravené černé vlasy, v tmavém obleku a bílé košili, jeden jako druhý. Bylo to strašné.“

Jak jste se s tím vypořádal?

„Postupně jsem si zvykl a naučil se je rozeznávat, ale dlouho jsem byl fakt zoufalý.“ →

INZERCE

SLEDUJTE DIALOGY ON-LINE

Dialogy České trenérské akademie o aktuálních tématech s významnými trenéry a odborníky



ČESKÁ
TRENÉRSKÁ
AKADEMIE

Videa naleznete na YouTube ČOV
nebo na treneri.olympic.cz

TÉMATA: Covid a sport • Z juniora šampionem • Wellbeing • Covid nemusí být brzda – odrazte se vpřed! • Skauting • Rozvoj a kultura úspěšné organizace • Vzestup významu specialistů – generalistů

Zalítoval jste svého rozhodnutí někdy?

„Ne, bylo to nejlepší rozhodnutí, jaké jsem kdy učinil. Ne proto, že se stalo odrazovým můstkem k mé trenérské kariéře, o tom se mi v té době ani nesnilo. Nikdy by mě nenapadlo, že by pro mne právě Japonsko mohlo znamenat bránu do velkého basketbalu. Ale pro tu životní zkušenost a hodnoty. Nikdy a nikde jsem nezažil takovou úctu k hodnotám jako v Japonsku. Je to neuvěřitelné.“

Musel jste Japonce poznat opravdu zblízka. Jak jste se dostal ze škol ke špičkovému basketbalu?

„Byl už jsem čtyři roky zpátky v Německu, trénoval jsem druhou bundesligu v Chemnitzu, když se ozvala prvoligová Toyota. Chtěli evropského trenéra, který by rozuměl Japonsku, ale kolik takových v Evropě bylo? Pan Toyota tehdy řekl, že vezme raději trenéra z druhé ligy, který rozumí Japonsku, než prvoligového trenéra, který Japonsko nezná. A tak jsem ten job dostal. Jako druholigový trenér jsem dostal nejlepší trenérský job v Japonsku.“

Se jménem Toyota mají Evropané spojená hlavně auta, Toyota je přitom mnohaoborový koncern se špičkovým sportem. Jak jste ji zažil vy?

„Když jsem tam byl, byla Toyota vzorový klub. Vybavení měla lepší než Bayern Mníchov: tréninkový areál s trojitou halou k dispozici 24 hodin denně, vlastní kantýna s kuchaři, plné personální zabezpečení. Dalo mi víc práce koordinovat podporu celého personálu než přípravu vlastních hráčů. Pochybuji, že nějaký NBA tým má lepší podmínky, než jsme měli v Toyotě. Získali jsme dva tituly, vyhráli jsme pohár i ligu, a to mi otevřelo dveře. Byl jsem tam dva roky a pak jsem se kvůli rodině vrátil zase do Chemnitzu. Ale moje práce už byla známá a se jménem a vizitkou Toyoty můžete jít v Japonsku kamkoliv, vždycky vás přijmou.“

Jsou společenské hodnoty v Japonsku hodně znát i v běžném životě?

„Už jsem byl v Japonsku dost známý a trénoval zase v Německu, když v březnu 2011 proběhlo v Japonsku těžké zemětřesení po tsunami. Spustil jsem v Německu velký charitativní projekt a s pomocí firem, sponzorů a sbírek se nám podařilo sehnat peníze na pomoc japonským sirotkům, kteří ztratili své rodiny. Už měsíc po zemětřesení jsem byl jako dobrovolník v Japonsku, pomáhal jsem organizovat sběrné tábory a návrat



FOTO: PROFIMEDIA.CZ (4X)



Japonská velmoc v takzvaném trojkovém basketbalu. Loni dámy do 23 let vyhrály v Číně historický titul mistryň světa a gratuloval jim i slavný obr Yao Ming. „Po titulu mistryň světa se Japonsko tou šancí stát se v Tokiu olympijským vítězem v basketu úplně zbláznilo,“ říká šéftrenér Torsten Loibl.

120 000

Tolik zájemců usilovalo v loterii o lístky pro basketbalový 3x3 turnaj na olympijských hrách v Tokiu.

děti do rodin i do škol. Dostal jsem zvláštní povolení a to, že jsem v krizové oblasti směl být a jaké hodnoty jsem tam zažil, se stalo největším darem mého života. Pomáhali jsme tam spolu s japonskými kněžimi. Bylo zcela mimořádné, že mne tam jako cizince pustili. Nikdy na to nezapomenu, byla to největší zkušenost mého života. Jsem velmi vděčný, že mi to Japonci umožnili.“

A nelákalo vás to zase zpátky, když jste věděl, jaké podmínky jste v Toyotě měl?

„Začalo mě to lákat. Říkal jsem si, proč ne, možná... V té době můj bývalý hráč Orimo koupil na ostrově Hokkaidó klub, který rok předtím zkrachoval. Zavolał mi a řekl: ‚Trenéře, už jsme spolu jednou titul vyhráli a za nikým jiným nepůjdu. Nemám co nabídnout, ale nechcete přijet trénovat na Hokkaidó? Nemáme peníze

ani hráče, nemáme nic. Ale vážím si vás, a kdybyste chtěl, mohli bychom zkusit nějaké hráče sehnat. Vím, že je to celé nesmysl, ale nepřišel byste?‘ A tak jsem mu řekl, že přijedu.“

Vzhůru za novým dobrodružstvím?

„Dorazil jsem v polovině srpna, měli jsme všehovšudy jen pět hráčů. V té době už Toyota s plným kádrem dva měsíce trénovala. Klubový doktor mi pak řekl, že Orimo byl už úplně vyhořelý a měl deprese. Můj příjezd pro něj znamenal druhé jaro. Na poslední chvíli jsme ještě sehnali nějaké hráče. Vzpomínám si, jak jsme jednou po těžkém dnu seděli večer v Tokiu v baru a Orimo říkal: ‚Trenéře, jsem tak rád, že jste tady. Ale bude to těžké, s tímhle nemůžeme vyhrát ani jeden zápas!‘ Řekl jsem mu na to: ‚Orimo, za posledních patnáct let jsem jako trenér měl vždycky víc vítězství než porážek. Nepřišel jsem, abych tu prohrával!‘

Jak to dopadlo?

„Vzpomínám, jak na první tiskovce novinář největšího japonského listu Asahi Shimbun vůbec nemohl pochopit, že někdo jde z Toyoty do nejhoršího týmu. Ptal se mě, jak jsem se vůbec do Hokkaida dostal. Odpověděl jsem mu se smíchem, že Lufthansou 711. Na konci sezony jsme pak ale opravdu měli dvaadvacet vítězství a dvacet porážek. Byl to skutečný zázrak a v Japonsku ten výsledek cenili.“

Myslím, že to není náhoda. Když je člověk postaven před takovou výzvu a ob stojí, je osudem často odměněn.

„Ano, to je pravda. Vybudovat něco od nuly se v Japonsku vysoce cení. Ozval se Japonský basketbalový svaz.“

Začínal jste zase úplně odspodu?

„Začínal jsem jako sportovní ředitel se zodpovědností za celý program mládeže a zároveň jako associate headcoach pro mužskou reprezentaci, něco jako poradce. Japonci mi hned chtěli svěřit reprezentaci, ale já jsem to odmítl. Co bych si počal u družstva, když nám chyběla jakákoliv podpůrná struktura? Přesvědčil jsem je, že nejdřív musíme zapracovat na základní koncepci a začít od mládeže. Japonci třeba nikdy předtím neslyšeli o tréninku koordinace. Ta přitom ve východoněmeckém pojetí sportu byla naprostým základem.“

Co jste s tím dělal?

„Přivedl jsem do Japonska nejlepšího specialistu na koordinaci Dr. Rauchmala z Lipska, vedl tam řadu seminářů. Zcestoval jsem všech 55 japonských prefektur →



FOTO: HERBERT SLAVÍK/ČOV

a pořádal v nich workshopy. Vybudoval jsem celý systém, zavedl nácvik dovedností podle věku. Pak to pomalu začalo fungovat. Když mají systém, jsou Japonci se svou disciplínou skvělí. Najednou se začali objevovat hráči, jaké v Japonsku předtím nikdo neviděl – až na úroveň NBA! Hráli jsme s týmem U15 turnaj pro sedmnáctileté v Praze, porazili jsme všechny soupeře. Měli jsme najednou dobré hráče, všichni viděli, že to funguje, a o to větší chuť měli pracovat. Byli opravdu hladoví.“

Co následovalo potom?

„Je třeba říci, že společenské struktury v Japonsku jsou tradičně hodně rigidní. V basketu jsem na to narážel také. Byl jsem sportovní ředitel už tři roky, když mi jedna situace hodně pomohla. FIBA suspendovala japonskou federaci, protože v zemi fungovaly současně dvě první ligy, a to podle pravidel FIBA nesmí být. FIBA tedy ustavila pracovní skupinu, která měla pomoci japonský svaz nově strukturovat, a mne do ní jmenovala jako sportovního ředitele.“

To asi v hluboce zakořeněných japonských strukturách nebylo snadné, že?

„Bylo to bláznivé. Jako cizinec jsem měl na federaci pracovat proti svým japonským nadřízeným. Pracovní skupinu FIBA vedl prezident Německého basketbalového svazu Ingo Weiss, kterého jsem dobře znal. Postavil mi k ruce právníka a řekl: ‚Budeš tu dělat, co bude FIBA potřebovat. Jako člen pracovní skupiny budeš zodpovědný za rozvojové programy a budeš tak moci celý systém postavit, jak chceš. Koncepti rozvoje hráčů, vzdělávání trenérů, scouting, systém výběrů, prostě všechno.‘ Najednou jsem všechno, co jsme dřív studovali a dělali v NDR, mohl využít. Byla to nádhara.“

To zní jako filmový návrat do minulosti. Jak jste s tou příležitostí naložil?

„Chopil jsem se jí. A když suspendace po půl roce skončila, jmenoval mě svaz reprezentačním trenérem. Bylo to jako výhra v loterii, protože už jsme měli nové struktury, měl jsem na federaci autoritu a mohli jsme rozumně pracovat. Navíc všichni viděli, že program funguje, a měli chuť spolupracovat. Mládežnické reprezentace byly nejuspěšnější v historii, kvalifikovali jsme se na mistrovství světa, a tak jsem po roce 2017 chtěl skončit. Slíbil jsem to už dopředu rodině, 17 let v Japonsku už stačilo.“

Zdá se ale, že to nakonec dopadlo jinak?

„Tokio dostalo olympiádu a z basketu 3x3 se stal olympijský sport. Japonci řekli, že potřebují sportovního ředitele a hlavního coacha, který pro trojkový basket postaví strukturu, program a družstva povede. Jsi jediný, kdo to může dělat, a máš garantovanou účast na olympiádě, řekli mi. Něco takového se špatně odmítá.“

Takže jste se domluvili až do olympiády?

„Do roku 2020, a do toho přišel covid. A to je strašně špatně, protože v říjnu 2019 jsme vyhráli trojkové mistrovství světa a tu energii jsme si chtěli vzít do Tokia. Nebýt koronaviru, byl by to perfektní timing. Smetli jsme ve finále mistrovství světa Rusky, které za posledních sedm let v trojkovém basketu neprohrály snad jediné utkání. Rusky přitom basket umějí a všechny peníze a energii směřují do 3x3, protože si tam slibují větší šance než v pětkovém basketu. Bylo to opravdu pěkné finále.“

Jak to vzala vaše rodina, když se olympiáda posunula o rok?

„Moje rodina to vzala skvěle a podporuje mě. V Japonsku se mnou dlouho žila. Německá škola v Tokiu je výborná, se sto padesáti lety je to nejstarší cizojazyčná škola v Asii. Mám strašně silnou ženu, která mě vlastně skoro nikdy nevidí, protože jsem pořád na cestách. Stará se o rodinu a obětovala svoji vlastní kariéru, abych mohl dělat, co dělám. A pro olympiádu to se mnou ten rok ještě vydrží.“

Ne každá žena by se asi s manželem a rodinou odstěhovala do Japonska, že?

„Němci i Japonci jsou si vlastně podobní, a proto si tak dobře rozumějí: tu posedlost, disciplínu a tunelové vidění máme velmi podobné. My Němci nejsme nijak zvlášť kreativní, a Japonci už vůbec ne. A ve sportu jako basket je kreativita potřeba.“

Kdysi jsem slyšel, že kreativita v Japonsku trpí i tím, že jsou tam tak pevné hierarchické struktury. Že je prostě nepřipustné, aby s novým nápadem přišel někdo, kdo na společenském stupínku stojí níž.

„I KDYŽ UŽ MÁM V JAPONSKU JMÉNO, STEJNĚ SI POŘÁD PŘIPADÁM JAKO UPROSTŘED VOLEBNÍHO BOJE. VÝKON, VÝKON, VÝKON. KAŽDÝ DEN LEPŠÍ VÝKON NEŽ JAPONCI. KAŽDÝ DEN JE ČLOVĚK MUSÍ ZNOVU PŘESVĚDČIT, ŽE NA TO MÁ.“

„Pevné hierarchie platí v Japonsku pořád, ale i v této oblasti se země posouvá a v řadě případů už respektuje, když někdo něco umí. Týká se to i postavení žen. Dnes se ženy objevují ve vedoucích pozicích, dříve to běžné nebylo. Když jsem do Japonska přišel, nepotkal jsem jedinou ředitelku školy, všechno to byli muži. Mým největším problémem byl tehdy věk. Bylo mi osmadvacet, pro Japonce jsem byl míň než usmrkanec.“

A ještě k tomu cizinec...

(směje se) „Usmrkanec z Evropy chodil do škol a poučoval japonské ředitele, co mají dělat. Na to, co jsem uměl a co jsem měl za úkol, jsem byl prostě pro Japonce příliš mladý. Měl jsem trochu bonus, že jsem pro ně byl ‚dlouhý nos‘ a Němec, ale to bylo všechno. V Japonsku za tebou prostě musí být vidět výsledky každý den. I když už mám v Japonsku jméno, stejně si pořád připadám jako uprostřed volebního boje. Výkon, výkon, výkon. Každý den lepší výkon než Japonci. Každý den je člověk musí znovu přesvědčit, že na to má. Pořád znovu.“

Je to důležitá část osobnosti, být ochoten obstát v takovém tlaku, mít odvahu a energii stále znovu dokazovat, že jsem v něčem dobrý?

„Jeden můj dobrý přítel se mě ptal, čeho si nejvíc vážím. Říkal jsem mu, že si vážím

toho, když nikdo nepozná, jestli trénuješ olympijský, nebo školní tým, protože oběma dáváš stejnou energii a intenzitu. Ve mně je uvnitř nějaký spínač. Když jdu na hřiště, sepne to ve mně a je se mnou konec, všechno pak musí hořet.“

A co vaše vysněná olympiáda – uskuteční se nakonec vůbec?

„Myslím, že ano, ale celkový rámec asi nebude takový, na jaký jsme zvyklí. MOV i japonský premiér řekli, že olympiáda se uskuteční s covidem nebo bez něj. Je za tím taková spousta miliard i politické investice, že si neumím představit, že by nebyla. Ale možná s omezeným počtem diváků, a to by právě pro náš basket 3x3 byla škoda. Na pětkový basket byly pro rok 2020 volné lístky skoro na každé utkání. Na trojkový basket připravili Japonci největší mobilní arénu pro sedm tisíc lidí. A na lístky uspořádali loterii, na těch sedm tisíc míst bylo sto dvacet tisíc zájemců. Chtěl jsem jako coach lístky pro rodinu, ale neměl jsem šanci, nezbyl na mne ani lupen. Ani lupen!“

Takový boom nastal po vašem úspěchu na Asijských hrách a titulu mistryň světa?

„Na mistrovství světa jsme byli nejmenší tým, proti obrovitým Ruskám to bylo opravdu zábavné. Hrál se v Číně, hřiště bylo vystavěné v obrovském chrámu, soutěž sledovalo čtyřicet tisíc diváků. Po titulu mistryň světa se Japonsko tou šancí stát se v Tokiu olympijským vítězem v basketu úplně zbláznilo.“

Takže už jste natrvalo zakotvil v trojkovém basketu?

„Možná u trojkového basketu nezůstanu natrvalo, ale pro další trenérský vývoj je to poučná zkušenost. Trojkový basket je jako tenis. Trenér může s hráči mluvit před utkáním a po něm, během utkání ale hráče koučovat nesmí. Hráči si tak ve hře musí poradit sami, klade to na ně úplně jiné nároky. A na trenéra taky, protože na tlak a taktiku musí hráče správně dopředu připravit. Bylo by geniální, kdyby se něco takového dalo přenést i do pětkového basketbalu. Ale to by šlo, jen kdyby trenér tu zkušenost z trojkového basketbalu měl. Uvidíme po olympiádě.“

INZERCE

OLYMPIJSKÁ KOLEKCE 2020
koupíte v prodejnách

ALPINE PRO a na MALL.CZ



CZECH OLYMPIC TEAM
LIMITED COLLECTION
BY ALPINE PRO

Jeho kariéra měla vždy vzestupnou tendenci. Nejprve zazářil v české nejvyšší soutěži, pak oslnil ve VTB lize, Eurocupu i Champions League. **VOJTĚCH HRUBAN** se vypracoval mezi klíčové postavy národního týmu, který po úžasné jízdě skončil šestý na mistrovství světa 2019 v Číně. Představuje jistotu v obraně i střeleckého zabijáka, který se nebojí vzít do rukou osud utkání. Kariéru nymburského i reprezentačního kapitána provázejí většinou zahraniční trenéři.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

Řev na mě neplatí

Začátky v Kladně

„Můj první trenér byl Luboš Lev. Zeptal se mámy, která je vysoká, jestli bych nechtěl zkusit basket. Kdyby se takhle náhoda nestala, asi bych se k basketu nedostal. Na Kladně nebyl nikdy velkým sportem a doma ho nikdo, snad až trochu na dědu, nehrál. Zkoušel jsem hodně sportů, ale basket nebyl zrovna v pořadí. Bylo mi asi osm, šel jsem na pár tréninků a v devíti začal chodit pravidelně. Na druhém stupni na základce jsem měl třídního učitele Roberta Fritsche. Nikdy nebyl mým trenérem basketu v klubu, ale trénoval mě na školních soutěžích ve všech sportech, které jsme ve škole dělali. S ním mám natrénováno přibližně stejně ve všech ostatních sportech jako při basketu.“

Romana Müllerová (Rájková)

„Romana Müllerová je dcerou známého kladenského hokejového trenéra Zdeňka Müllera a mě trénovala asi pět let po celý druhý stupeň základky až do devítky, kdy jsem odcházel do USK Praha. Je trochu nezvyklé, že jako klučičí tým jsme měli trenérku. Ona nám strašně moc dávala svým přístupem. Byla i na úrovni mládeže velmi profesionální, dala nám hodně disciplíny. A na to, že trénovala kluky, nás uměla i docela slušně seřvat. Hodně hrála roli její přirozená autorita a my jsme na ni byli i docela hodní, nechovali jsme se jako úplní pubertáci. Přijímali jsme proto, co po nás chtěla, bez problémů. Měli jsme basket rádi, byli jsme parta kluků, kteří chtěli hrát, a nechodili jsme

na basket z donucení nebo na přání rodičů, ale z vlastního zájmu. Občas jsem byl i na tréninku starších kluků a jen okrajově jsem zažil trenéra Miroslava Komínka, který měl trochu svérázné metody, jako třeba tlačit minivan. Ale bylo to jen párkrát a nepravidelně. Dnes Romana Müllerová, už ale jako Rájková, trénuje v Sokole Kladno dívčí tým.“

Přechod do USK

„Šel jsem nejdřív na půlroční hostování do starších žáků. Ještě jsem chodil na Kladně do devítky, trénoval a hrál na Kladně, a na USK jsem jezdil párkrát v týdně trénovat i hrát utkání. Můj hlavní trenér byl Jan Slowiak. Víím, že ten rok nebyl úplně super. Tým, který začal, sezonu nedohrál, protože se rozpadl. Jeden šel jezdit na skateboardu, další zamířil na historický šerm. Pořádnou ochutnávku jsem dostal až v dalším roce, když jsem odešel na gymnázium v Přípotoční do Prahy a naplno jsem se do USK přesunul, když mi bylo šestnáct. Trenér Petr Jachan nám ukázal, jak to na USK chodí, už v prvních trénincích. To byla velká škola života. Dodnes vtipkujeme, že kdo to nezažil, neví, jak to vypadá. Vůbec nechápu, jak jsem to zvládal, protože to bylo šílené. Obrovský skok. Ten rozdíl pozná člověk hned na začátku. Už jen tím, že se sejdeme na tréninku a parta je z celé republiky. Byli tam kluci z Hradce, Písku, dva Slováci. Tempo, nasazení, touha se předvést byly úplně někde jinde. První tréninky jsou od toho - a dělá se to doteď - že trenér musí hráče zlomit, aby uká-

zal, jak to bude chodit. Už nikdy nebyly tréninky tak husté, jako když jsme byli na Strahově na atletickém oválu. Raději jsme ani nesnídali, protože by to pak špatně dopadlo. Bylo to hodně drsné.“

První kroky v dospělém basketu

„Vůbec poprvé jsem nakoukl do ligy, když mi bylo sedmnáct. Hodně hráčů se zranilo a bylo nutné tým, který trénoval Petr Tremel, doplnit mladšími. Byl jsem tam asi na dva zápasy a pro mě to byla říše divů. Potkal jsem se na hřišti s Václavem Hrubým, Lukášem Krátkým a mnoha dalšími ostřílenými borci ještě z federální ligy. Za těch deset tréninků a dva zápasy jsem neřekl ani slovo, jen jsem pozdravil na začátku a na konci a byl rád, že se s nimi můžou převlíknout v jedné šatně. Petr Tremel byl vůči mně dost laskavý. Věděl, že nejsem ten typ, který potřebuje kopat do zadku a motivovat řvaním, aby se rozeběhl. Podporoval mě klasickými poučkami: Když něco zkazíš, nic se neděje, neboj se hrát. Poznal, že tohle na mě funguje. Nijak na mě neřval, od toho tam byli jiní přímo na hřišti, a já byl rád, že Petr byl tím, kdo byl na mě hodný.“

Ken Scalabroni

„S Kenem jsme si hodně sedli. Ještě dnes se rádi potkáme a vždycky si máme co říct, rádi si popovídáme i napíšeme. Ken je trenér, který si vybere hráče, otestuje je, zjistí, co umí, a pak je nechá hrát. Ve mně viděl od začátku to, co já v sobě neviděl. V 18 letech jsem ještě nebral basket tak vážně, abych uvažoval,

2

Ve dvou zápasech na MS 2019 byl Vojtěch Hruban nejlepším střelcem českého týmu. Proti Turecku (18 bodů) a Polsku (24).



že budu hrát profesionálně. Chtěl jsem dokončit střední, pak jít na vysokou a hrát si někde v klidu první ligu. Ken byl ale první, kdo mi řekl: Když se budeš snažit a budeš si věřit, můžeš hrát dobře v české lize. Dával mi čím dál větší roli. Ve finále rozhodl, že v USK nepotřebujeme kupovat na křídlo cizince, protože můžu hrát 30 minut s míčem. Měl jsem od něj obrovskou důvěru, která byla vzájemná. Ken mi věřil, že si na hřišti odvedu svoje, a já byl ten, který mu chtěl důvěru vrátit.“

Zlepšování v USK

„Jako ideální se mi jeví kombinace vlastního tréninku a spolupráce s trenérem. Sám se zlepšovat tím, že si člověk začne přidávat, přináší jen limitovaný progres. Někdo ho musí popostrčit a říkat, co je správně, a co ne. Petr Tremil a Tomáš Grepl, oba výborní hráči a teď trenéři, mi předávali zkušenosti. Až tolik jsme nedrillovali, ale hodně jsme si povídali, co bych měl dělat a jak. Práce pak byla na mně. Já o basketu dost přemýšlím a hodně jsem si vybíral, co do své hry začlenit a co trénovat. Ken mě taky posouval správným směrem, ale rozvoj stál hlavně na asistentech. Oni znali mou pozici a byli i v roli mentorů, protože dřív hráli právě na mé pozici na křídle. Věděli, co se děje na hřišti, co mám při hře dělat, a podle toho mě směřovali.“

Poprvé s Ronenem Ginzburgem

„První rok v Nymburce byl těžký hlavně na začátku. Člověk je zvyklý mít na trénincích svůj rytmus, ale tady jsem se musel co nejrychleji přizpůsobit. Hodně mi pomohl národák, jehož jsem byl součástí a pod trenérem Pavlem Budínským jsme postoupili v roce 2013 na ME ve Slovinsku. V Nymburce na mě čekal Neno Ginzburg a ještě větší konkurence. Všichni mi říkali, že první sezonu budu hrát českou ligu a sem tam minutku v evropské soutěži. A najednou se jeden Američan zranil, druhý se nepovedl a musel jsem hrát 25 minut. Tlak byl obrovský, protože jsem musel naskočit a hned podávat výkony. Neno o mně několikrát hezky mluvil do médií, čímž mi dodal sebedůvěru, že na hřiště patřím. Promluvil si se mnou, že na této úrovni můžu hrát, a to pro mě bylo důležité. Protože nebylo běžné, aby mladí hráči po příchodu do Nymburka hned hráli 25 minut.“

FOTO: VÁCLAV MUDRA/CZ BASKETBALL

VOJTĚCH HRUBAN

Narozen: 29. 8. 1989 v Praze

Klubová kariéra: BK Kladno (1998-2004), USK Praha (2004-12), ERA Basketball Nymburk (2012-?)

Největší úspěchy: 8x mistr Česka (2012-19)

Reprezentace - MS: 6. místo (2019).

ME: 7. místo (2015), 13. místo (2013), 20. místo (2017). Od roku 2019 kapitán



Posun v Nymburce

„Hráči se v Nymburce zlepšují kombinací vlastního úsilí, práce trenérů a mezinárodní konfrontace. Obrovsky mi pomohla kvalita soutěží i tréninku a toho, na jakém levelu se pohybuješ. V české lize spousta věcí projde, ale na mezinárodní úrovni jsou hráči silnější, rychlejší, šikovnější. Tam se každá chyba nekompromisně trestá a všechno se děje v úplně jiné, vyšší rychlosti. Na to si musí člověk hned v prvním roce zvyknout. Na začátku se mnou hodně pracovali asistenti, hlavně Oren Amiel. Neno byl na mě na začátku vlídný, ale když viděl, že můžu být dobrý a mám týmu co přinést, začal vyvíjet tlak. Nechal mi chvíli na rozběh, abych ukázal, že na hřiště patřím. Já už věděl, že patřím, a co můžu odehrát. Pak už přišel

tlak ve smyslu ‚tady jsi hrál dobře, tady špatně a já chci, abys hrál pořád dobře jako předtím.‘ Posunuly mě právě zdravý tlak a obrovsky konkurenční prostředí.“

Kestutis Kemzura

„Jednu chvíli jsem sice tolik nehrál, ale Kestas byl vynikající litevský trenér, který se hodně zaměřuje na taktickou stránku. Jeden čas jsem měl pocit, že jsem mu do jeho systému nepasoval. Musel jsem změnit svoji roli, abych se vrátil na hřiště, což se mi povedlo. Výsledkově nám Kestasova dvouletka úplně nevyšla. Byla tam zranění a obrovská porce zápasů, kterou už nešlo moc zvládnout. Tím spíš, když jsme neměli úplně nejmladší tým, což se pak podepsalo na hřišti. Nebyli jsme schopní plnit Kestasův záměr a symbióza mezi týmem a trenérem nefungovala ideálně. On měl všechno

do posledního detailu rozebrané, i proto je fantastický trenér pro národní tým. Jeho příprava na soupeře nikde jinde nebyla, a to nechci ani Nena, ani Orena jakkoli snižovat. Ne náhodou byl s Litvou třetí na mistrovství světa.“

Ginzburg podruhé v klubu

„Když se Neno po dvou letech do Nymburka vrátil, daleko víc se zaměřil na taktickou přípravu. V Nymburce tolik taktiky dřív nedělal. V reprezentaci měl několik asistentů, kteří mu připravovali video a podíleli se na taktice. Pak totéž přenesl i do Nymburka. Ale jeho trenérský styl zůstal podobný v Nymburce i v reprezentaci.“

Současný kouč Nymburka

„Myslím, že Oren Amiel je velice dobrý motivátor. Má také svůj systém, který na hřišti vyžaduje. Je nastavený tak, aby seděl hráčům. Oren je výborný, lidský trenér. Dokáže si s námi popovídat, dostat nás na správnou notu na plnění jeho herního systému. Například loni jsme jeho systému věřili. Když jsme se ho dokázali držet, naše hra fungovala úplně parádně, a jak na lusknutí prsty jsme sami od prvního dne hráli jako v posledním utkání sezony. Oren do detailu rozebere naši hru, abychom kontrolovali zápas. Jeho hlavní motto je, abychom měli vždycky větší nasazení než soupeř a vnutili mu naši hru.“

Očekávání od trenéra

„S trenéry jsem vždycky nejlíp vycházel formou diskuse, ale samozřejmě když trenér chce, abych něco udělal, tak to udělám. Ale jsem rád, když za ním mohu v klidu přijít po utkání a zeptat se: Proč jsi to po mně takhle chtěl? Připadalo mi, že kdybychom to udělali třeba po mém, mohlo by to být lepší. Nejde o to, kdo má pravdu, ale abychom se o tom dokázali pobavit a aby trenér věděl, že nejsme stroje a o basketu na hřišti taky přemýšlíme. Když nemá hráč kreativní myšlení, úplně to pak nefunguje.“

Poradní hlas kouče

„Snažím se být prodlouženou rukou trenéra a tím spíš jako kapitán. Z této pozice je jasné, že bych měl být komunikačním článkem mezi hráči a trenéry. Jsem to já, kdo s trenéry hodně mluvím za tým nebo individuálně. Jsem rád, že

„KAŽDÝ NA MISTROVSTVÍ SVĚTA VĚDĚL, CO MÁ DĚLAT, CO SE OD NĚJ CHCE. NIKDO SE NETLAČIL DO NĚČEHO, CO NEUMĚL, A ONO TO ÚŽASNĚ FUNGOVALO.“



FOTO: PROFIMEDIA.CZ



s Orenem hodně diskutujeme a řešíme věci. Pochopitelně, rozhodnutí je na něm. Já jsem ten, kdo může dát trenérovi nějaký insight týmu, jak to tým vidí, ať má informace i z druhého břehu.“

Ginzburg na MS 2019

„Neno v reprezentaci už od začátku nám všem určil role a každému ji jasně vymezil. Ta moje je v zásadě stejná jako v Nymburce. To znamená dobrá obrana, abych dokázal zastavovat i nejlepší hráče soupeře. Dále přidat nějaké body, střelba z dálky, být aktivní. A když je třeba, pomáhat Tomášovi Satoranskému s řízením hry. Nešlo až tak o role Bočiho (Jaromíra Boháčika) a Satyho, ale hlavně hráčů na lavičce. Pobavil se s nimi ve smyslu „jste od toho, abyste přinesli

energii, dali sem tam nějaký bodík a povzbuzovali tým.“ Každý na mistrovství světa věděl, co má dělat, co se od něj chce. Nikdo se netlačil do něčeho, co neuměl, a ono to úžasně fungovalo, protože pak jsme si každý našli na hřišti své místo. Vytvořila se tím správná týmová chemie, kdy si každý plnil svou roli a zapadlo to do sebe. Neno poznal, že tým dokáže šlapat bez nějakých větších zásahů. Připravil nás takticky na zápas, abychom věděli, co nás čeká. Nechal nás hrát a spoléhal na nás, že na hřišti necháme všechno, což jsme vždycky nechali. A tím, že známe svoje role, to funguje.“

Sám trenérem?

„Abych pravdu řekl, sebe si jako trenéra moc představit neumím. Nějakou

dobu přemýšlím, jestli si mám dělat licenci. Dovedu si představit sebe jako trenéra individuálních dovedností, například trenéra střelby. Třeba na týden si někoho vezmu a budu ho učit střelbu. Ale neumím si představit, že bych byl trenér na full time třeba u mužského týmu. Hlavně když vidím, kolik stresu a času to zabere. Právě kvůli nervům, kdy to z pozice trenéra nemůžete na hřišti ovlivnit. Když jsem se díval na národák v televizi, takhle nervózní jsem nebyl ani v poslední minutě zápasu proti Řekům na mistrovství světa. Takže právě z tohoto pohledu to není práce pro mě. Až bude přívětivější doba pro nějaké kempy, zkusím to. Takový kemp je pro specifickou skupinu, bavilo by mě to a myslím, že v této oblasti mám i díky zkušenostem co předat.“

Tahle liga

není

pro starý?



Sport se stále vyvíjí, je rychlejší a dynamičtější. A fotbal, basketbal, hokej a další týmové sporty jako by udělaly v posledních letech v tomto ohledu pokrok mimořádný. Jaké místo v něm mají hráči, kteří už překročili zenit své fyzické výkonnosti a blíží se konci kariéry? Pokud je vaší disciplínou sprint na 100 metrů, zestárnete a zpomalíte, nemáte moc možností. V týmových sportech to ale může být trochu jinak. Slovo VETERÁN nemusí vedení týmů nutně strašit.

TEXT: MICHAL JEŽDÍK, PETR JANOUC

FOTO: PROFIMEDIA, CZ

Především v amerických profesionálních ligách často slyšíme slovo „the veteran“ v souvislosti s dalšími - leadership, mentorship. Aby se mladí hráči/týmy mohli správně vyvinout a naplnit svůj potenciál, není pochyb, že potřebují vedení někoho zkušeného. Samozřejmě, že vedení klubů má k dispozici masivní realizační týmy, individuální trenéry a další specialisty. Ovšem rady a vedení osobnosti, která je stále v sestavě jako hráč a těží z mnohaletých zkušeností, jsou kriticky důležité.

Kdo je vlastně v týmovém sportu veteránem? V NBA jím je podle některých škatulek dokonce už takový hráč, který hraje aspoň třetí sezonu v lize (a není tudíž ani rookie neboli nováček, ani sophomore neboli druhák), nebo podepíše svůj první kontrakt po onom nováčkovském.

Pro někoho je to hráč, který se v lize pohybuje už mnoho let a oslavil minimálně třicetiny. A pro jiné zase ten, který hraje téměř 20 let a třeba překročil čtyřicítka. I v současném špičkovém sportu se dají najít hráči, kteří byli a jsou i po čtyřicátých narozeninách schopni hrát na nejvyšší úrovni a zároveň dávat příklad mladším. Příklady z poslední doby je celkem dost – hokejista Jaromír Jágr, fotbalista Javier Zanetti, basketbalista Vince Carter...

Jen málokterý veterán z oné poslední kategorie dokáže svému týmu pomáhat pravidelně den co den špičkovými výkony. Přesto mají tito hráči z více důvodů pro týmy natolik velkou hodnotu, že si místo v sestavě, po němž prahnou tisíce mladších, rychlejších a dynamičtějších konkurentů, udrží. Jedním z takových příkladů a příběhů je Udonis Haslem, podkošový hráč basketbalistů Miami Heat.

Ultimátní mentor

Trojnásobnému šampionovi NBA bylo v červnu 40 let a za celou minulou sezonu se na hřiště dostal jen ve čtyřech zápasech, v nichž odehrál pouhých 44 minut. Vedení Miami, v němž Haslem strávil celou dlouhou kariéru, přesto eminentně stálo o prodloužení hráčského kontraktu na další rok a uspělo. Je jasné, že už od Haslema nečeká body nebo doskoky, ale další pomoc v rozvoji mladých hráčů.

Rodák z Miami je v dnešní NBA raritou. V éře, kdy hráči mění dresy častěji než kdy dřív, začíná za Heat už osmnáct-



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

Javier Zanetti, argentinský fotbalista, který válel v letech 1995 až 2014 věrně za Inter Milán. Když kapitán v necelých 41 letech končil, měl na kontě nejen pět italských titulů a triumf v Lize mistrů. Je stále rekordmanem v počtu odehraných zápasů za Inter (858) a také cizincem s nejvyšším počtem startů v Serii A.

RADY A VEDENÍ OSOBNOSTI, KTERÁ JE STÁLE V SESTAVĚ JAKO HRÁČ A TĚŽÍ Z MNOHALETÝCH ZKUŠENOSTÍ, JSOU PRO MLADÉ HRÁČE KRITICKY DŮLEŽITÉ.

tou sezonu. Ani hvězdy téměř nikdy nezůstanou s jedním klubem tak dlouho. A pokud jde o takzvané „role players“, tedy doprovodné hráče s přesně danou rolí, je to něco naprosto neslychaného. Během kariéry si vybudoval reputaci houževnatého obránce a solidně doskakujícího hráče, ale za hvězdu by ho asi nikdo neoznačil.

Mimočodem druhou nejdelší šňůru u jednoho týmu má Steph Curry, spjatý s Golden State Warriors od roku 2009. A historický seznam stejně věrných hráčů není zrovna dlouhý. Dirk Nowitzki strávil 21 sezon v Dallasu, Kobe Bryant 20 v LA Lakers, Tim Duncan jich odehrál 19 za San Antonio, John Stockton stejnou porci za Utah Jazz a Reggie Miller sečetl 18 sezon za Indianu.

Heat jako klub vznikli v roce 1988 a byli šestkrát ve finále NBA - Haslem →

VETERÁN? JEDEN Z KLÍČOVÝCH FAKTORŮ ÚSPĚCHU

„Přítomnost zkušeného hráče je zásadní na jakékoli soupisce, na hřišti i mimo ně. Měl by představovat jasný referenční bod pro skupinu, přirozeného vůdce, který může přenést na mladší spoluhráče filozofii organizace, hodnoty, které jsou potřeba, abychom ze situace, ve které se nacházíme, vytěžili maximum, a také ukázat způsob, jak se stát vítězným týmem.

Cítíme se ve Fenerbahce nesmírně šťastní, že máme někoho, jako je Bobby Dixon. Je mu 37, je tu s námi už šest let a je vlastně takovým naším ambasadorem pro každého nového hráče v klubu. Bobby je typ hráče, který začal tím, že po škole nedostal nikde profesionální kontrakt. Aby uživil rodinu, bral práci, která se naskytla. Až později dostal

profesionální smlouvu v menším klubu v Evropě. Krok za krokem se zlepšoval a dostával do stále vyšších úrovní basketbalu, až se dostal k nám do Istanbulu a získal titul vítěze Euroligy.

Stále je naším nejlepším bojovníkem a jde příkladem celému týmu. Jeho přístup ke hře je stejně příkladný a zdravě agresivní jako jeho přístup k životu. Vždy si najde čas ke sdílení svého příběhu se spoluhráči, zejména s těmi mladšími. O svém životním osudu také napsal knihu, která je v Turecku velmi úspěšná. Rozhodně se jedná o velmi inspirativní příběh. Bob není moc slyšet, je ale velmi pozitivní vůdce a vítězný typ hráče.

Každý klub nebo realizační tým by se měl cítit požehnaný tím, že má někoho,

MAURIZIO

GHERARDINI

basketbal, generální manažer

Fenerbahce Istanbul, dříve Benetton

Treviso, Toronto Raptors, Canada

Basketball



jako je Bobby. Předává pozitivní energii a informace celému týmu, v dobrých i špatných časech, kdy sezona je podobná horské dráze. Jako generální manažer se stále snažím zdůrazňovat naše hodnoty, to, jak musíme být pokorní a zároveň hladoví a udržet důsledný přístup v každé situaci. K tomu je přítomnost veterána klíčovým faktorem. Pokud máte štěstí, že máte víc než jednoho, je to ještě lepší. Mít hráče, kteří již vědí, co je pro vítězství důležité udělat i obětovat a jak bojovat, přináší přidanou hodnotu, zvedá šance na úspěch a pomáhá růstu mladších hráčů v týmu.“ □

INZERCE

ŠKOLA PING-PONGU

Sledujte na YouTube kanálu Českého olympijského týmu a sociálních sítích Českého ping-pongu!



@olympijskytym



Český ping-pong

nikdy nechyběl. Zažil vlastně tři různé éry, různé kouče, různé styly hry. Někteří „role players“ bývají u několika jízd svého týmu až do finále NBA, protože je sestava hvězd silná a stabilní několik let. To ale není úplně případ Heat. Prezident klubu Pat Riley soupisku za tu dobu několikrát změnil a Heat stále zůstávali konkurenceschopní. Během těch tří ér zůstaly jen dvě věci beze změny: Rileyho schopnost získat levně přehlížené talenty a Haslem.

Ten byl v úvodu kariéry členem základní pětky po boku 34letého Shaquilla O'Neala. V červnu 2006, kdy Heat získali první titul, byla soupiska plná veteránů za zenitem výkonnosti a s poslední šancí na titul, jmenujme třeba Alonza Mourninga. K roli opravdového mentora musíte mít „genetickou výbavu“, ale nepochybně vás ovlivňuje i to, co zažijete, a možná tady se pokládaly základy toho, čím se Haslem později stal, tedy ultimátním veteránem.

Jako čerstvý třicátník (který odmítl lukrativnější nabídky a zůstal u Heat) zažil příchod LeBrona Jamese a Chrise Boshe a přispěl k dalším dvěma titulům a čtyřem cestám do finále NBA. Tato sestava Miami byla postavená kolem hvězd v ideálním věku a na vrcholu fyzických sil (James, Wade, Bosh), ale Riley opět skvěle doplňoval sestavu o veterány, které dokázal levně získat a současně od nich dostat velice solidní výkony a onen často skloňovaný leadership. Týmem prošli Ray Allen, Shane Battier, Juwan Howard nebo Rashard Lewis, všichni kariéru ukončili právě v této éře u Heat.

Současný tým Miami, který naposledy senzačně postoupil až do finále NBA proti Lakers, je velmi mladý a pro jeho úspěch bylo zásadní, že Riley získal do sestavy další veterány. Ke Goranu Dragičovi přibyli Jimmy Butler a během sezony ještě Andre Iguodala a Jae Crowder. Ti všichni sehráli svou roli, na hřišti i v šatně, ale kotvou pro zbytek mladého týmu zůstal Haslem.

V současnosti je v podstatě zřídka hrajícím asistentem kouče. I když naskočil za celou sezonu jen do čtyř zápasů a posbíral 44 minut, je kapitánem. Jeho mentorship mladí spoluhráči, trenéři a funkcionáři týmu označují za klíčový.

Tyleru Herroovi je teprve 20 let, nováčkem byl i Kendrick Nunn a teprve druhým rokem si zvyká v lize střelec Duncan Robinson – všichni tři hráli na palubovce klíčové role, a to i díky vedení a radám od Haslema, který stejně jako Nunn a Robinson nebyl do NBA draftován.

Ani Bam Adebayo nebyl vybrán nijak vysoko (mezi prvními deseti), přesto se velmi rychle vypracoval mezi All-Star hvězdy ligy a není pochyb, že mu v tom Haslem, hrající celou kariéru na stejné pozici, výrazně pomohl. Je evidentní, že někteří hráči už se na svou trenérskou kariéru připravují během hráčské, a v případě Haslema se zdá jasné, kam jeho kroky povedou dál. Pokud by se nestal koučem nebo asistentem u jednoho z týmů NBA, hodně by překvapil.

Musíte se přizpůsobit

Detroit Pistons, další tým NBA, letos draftovali jako číslo 7 rozehrávače Kil-



FOTO: PROFIMEDIA.CZ



Úsměvy veteránů. Miami to naposledy dotáhlo do finále NBA a zkušenost byla hybným motorem skvělého úspěchu, který si užívali i 34letý Goran Dragić a 40letý Udonis Haslem. Klubu vládné přísnou rukou 75letý prezident Pat Riley, majitel devíti prstenů pro šampiony, které převzal jako hráč, trenér i funkcionář.



NESTÁRNU, ZLEPŠUJI SE!

FRANCESCO CUZZOLIN

profesor na Fakultě tělesných a sportovních aktivit na Univerzitě Udine,
ředitel Performance, Treviso Basketball, první evropský kondiční trenér v NBA



„Křivka stárnutí sportovce se stává aktuálním tématem moderního sportu. Věk není hlavním limitujícím faktorem výkonu. V posledních letech máme mnoho příkladů sportovců, kteří měli vysokou výkonnost ve věku 35 let a následně si prodloužili profesionální kariéru až do 40 let. Věda a její poznatky jim pomáhají připravit se na tuto novou a odlišnou část sportovní kariéry.“

Je pozoruhodné, že špičkové výkonnosti lze dosáhnout dřív, může být kariéra delší. Proč? Důvodů je víc, mezi nejdůležitější patří zdravý životní styl, vhodná péče o tělesné i duševní zdraví, včetně vyváženého poměru mezi kariérou profesionálního sportovce a soukromým životem.

Velkou proměnou prošly i prostředí a podmínky, v nichž se elitní soutěže a tréninky konají (sportoviště, regenerační linky, posilovny, fyzioterapeutické služby a přístroje, aj.). Není výjimkou, že řídicí složky soutěží poptávají výzkumy, které jim přinášejí odpovědi na otázky, jak mají hráči spát, cestovat, odpočívat či jíst. Ty následně sdílejí se všemi kluby. Všichni mají jeden společný cíl: aby jejich liga byla tou nejlepší a ti nejlepší hráči byli na hřišti a fit. Na základě získaných ukazatelů můžeme také konstatovat, že delší kariéra elitního hráče zlepšuje jeho metabolické zdraví v pozdějším věku a je spojena s delší délkou života.

Aby si hráči udrželi sportovní dlouhověkost, musí individuálně plánovat ve střednědobém a dlouhodobém horizontu, ideálně na základě vědeckých poznatků o modelech stárnutí. Zde jsou některé osvědčené prostředky:

1. Testování a sledování zdraví a výkonnosti za účelem přizpůsobení tréninku a optimalizace účasti v soutěžích, včetně počtu utkání.

2. Individuální program rozvoje dovedností, který se snaží být co nejefektivnější, šetří energii a snižuje svalově-kosterní přetěžování.
3. Zařazení tréninků s cílem prevence zranění. Denní rutina a cvičení se šijí na míru sportovce, i na základě historie a anamnézy úrazů, ale také s přihlédnutím ke specifickým daného sportu.
4. Sílový a kondiční trénink zlepšující atletismus sportovce v každém věku. Pokud jsou neuromuskulární schopnosti a bioenergetické zdroje udržovány na vrcholu svého potenciálu, sportovci mají větší jistotu při tréninku a v utkání.
5. Zotavení hráčů je stejně důležité jako trénink a utkání. Musí být seriózní součástí plánování celoročního programu soutěží.
6. Výživa a doplňky stravy, kvalita a složení jídla, množství a načasování jídel musí být přesně sladěny s tréninkem a utkáním. V případě, že běžná strava nemůže uspokojit nároky denní potřeby ve vztahu k zatížení, je důležité zařadit doplňky stravy.
7. Postupy ke zvýšení imunity. Jsou důležité nejen kvůli situaci s infekcí COVID-19. Nejúčinnějším způsobem, jak posílit imunitu, je dostatek spánku, kvalitní výživa, mentální zdraví zvládnutí stresu, společenský život a vyhýbání se škodlivým látkám (kouření, alkohol, drogy).
8. Mentální trénink. Chování lze změnit systematickým mentálním tréninkem. Každá fáze kariéry má své výzvy a požadavky, takže každou fázi lze považovat za nejdůležitější.

Kalendářní věk je jediné, co nelze změnit. Určitě ale sportovci mohou pracovat na biologickém věku. Pokud milují to, co dělají, mohou také jako přidanou hodnotu využívat své zkušenosti a zařazovat následovníhodné příklady od jiných veteránů, z jakékoliv organizace, klubu či sportu.“ □

INZERCE

GENERÁLNÍ PARTNER
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2019 - 2024

CHCETE JEZDIT JAKO TÝM I VY?

PROACE VERSO
PROSPORT

Více na www.autoprospport.cz



liana Hayese, z něhož by chtěl mít kouč Dwane Casey dirigenta týmu do příštích let. Na soupisce je i bývalá superhvězda, rozehrávač Derrick Rose. Teď už je role 32letého hráče výrazně jiná. A jako veterán NBA má pro Hayese cenné rady.

„Jsem nováček, v téhle lize jsem nový. On už je tady dlouho a ví, jak to chodí, takže se ho na to budu neustále ptát,“ tvrdí Hayes. „Trénink skončí, ale my spolu mluvíme dál, o hře i všem ostatním. Rozhodně je skvělé tady mít hráče jako D-Rose, který mi pomáhá...“

Před deseti lety se Rose stal v Chicagu nejmladším MVP v historii ligy. Teď už je ale v roli mentora a nedělá mu to problém. Zažil během 12 let v NBA raketový vzestup i stejně rychlý pád kvůli vážnému zranění i problémům v osobním životě. Vypadalo to, že bude stálíci rodného Chicaga po spoustu let, ale za posledních 9 sezon vystřídal pět klubů. „Lidé mi dali nálepku největšího ‚co kdyby‘, ale já se na to dívám úplně jinak. Kdybych si tým



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

Derrick Rose na vrcholu. Rozehrávač Chicaga přebírá v roce 2011 cenu MVP pro nejužitečnějšího hráče NBA. A teď otočte list a podívejte se na proměnu po deseti letech.

VETERÁNI V TÝMU, VÝHODY A RIZIKA

„Než se jakýkoliv tým rozhodne angažovat veterána, měl by si položit tyto otázky:

Potřebujeme do našeho týmu přidat veterána, nebo několik veteránů?

Jakou roli chceme, aby veterán v týmu hrál?

Chceme, aby jeho dovednosti a kondice byly na takové úrovni, aby jeho příspěvek pro tým byl i v utkáních a zároveň byl i mentorem pro naše mladé hráče na hřišti i mimo ně?

Jaké vlastnosti a hodnoty chceme, aby měli tito veteráni?

Kteří hráči mající tyto požadavky jsou k dispozici?

Jakmile si tým na tyto otázky interně odpoví, snaže se soustředí na nalezení správného veterána, který zároveň odpovídá situaci, ve které se klub či družstvo nachází. Vždy byste ale měli mít na paměti výhody a rizika, která jsou s procesem zařazení veterána spojená. Zde jsou některé z nich.

VÝHODY zařazení „správného“ veterána

Máte hráče se zkušenostmi v mnoha situacích, který může pomoci mladším hráčům s věcmi, které zažívají poprvé. Může je mentorovat. Vést jakékoli týmové porady pozitivním směrem. Může jim pomoci rychleji rozpoznat, který přestup do jiného klubu či jaká cesta jim pomůže rozvíjet jejich hru. Vypořádat se s různými životními situacemi, které je potkají, od vztahů po sociální média nebo jednání s agentem. Jak se starat o své tělo, správně jíst, odpočívat a rozvíjet správné denní návyky. Ukázat správnou pracovní etiku a udržet pozornost, směr a energii k vlastnímu rozvoji, za jakékoliv situace. Může nováčka naučit, jak být skvělým spoluhráčem a podporovat své spoluhráče. Může mu pomoci udržet si sebevědomí v momentech, kdy má obavy, že ho ztrácí.

Je zřejmé, že přidání chytrého, zkušeného a kompetentního veterána může mít velmi pozitivní dopad nejen na mladé hráče, ale i na samotný tým. Naopak „špatný“ veterán může být jako rakovina, která stále roste a infikuje celý tým.“

DAVE WOHL

basketbal, bývalý hráč,
trenér a GM několika klubů NBA



RIZIKA zařazení „špatného“ veterána

Stává se „právníkem“ šatny, který se snaží převzít kontrolu nad týmem, protože není spokojen se svou situací. Je našeptávačem, který dává špatné nápady a myšlenky do hlavy mladého hráče. Vidí příležitosti rozdělit šatnu a říkat různým hráčům různé věci. Vidí příležitosti sabotovat trenéry a realizační tým a vtaňovat do této činnosti spoluhráče. Položí ostatní, aby vypadal líp. Obviňuje a pomlouvá spoluhráče, když nehraje dobře. Korumpuje mladé hráče, aby s ním trávili volný čas, což je často zavede do problémů. Nemá dobrou pracovní morálku, často ani ponětí, jak být skvělým spoluhráčem. Myslí jen na sebe. Prozrazuje do médií příběhy svých spoluhráčů a trenérů a stává se zdrojem, když věci nejdou správným směrem.

MEZINÁRODNÍ TURNAJ REPREZENTACÍ



5.-7. ÚNORA 2021

MUŽI & JUNIORKY

SH KLIMEŠKA

KUTNÁ HORA



CESKYFLORBAL.CZ





FOTO: PROFIMEDIA.CZ

vším neprošel, nebyl bych ani zdaleka tím, kým jsem teď.“

Někdo se zkrátka jako mentor nebo učitel narodí, někdo do této role dospěje postupně a vlivem okolností. Jako Rose. „Není nic špatného na tom hnát se za svým snem, ale já jsem prostě musel přijít na to, kým vlastně jsem. Ta cesta byla tvrdá a bolestivá, ale každý jsme jiný a já jsem tím nakonec dokázal projít.“

Vždy byl introvertním typem, i když s úsměvem přiznává, že až do dvaceti let nevěděl, co to slovo znamená. I během nedávné pandemické pauzy trávil čas s rodinou, četl knihy, hrál šachy, meditoval. A snažil se být mentorem i pro svého syna. „Vyrůstal jsem v tvrdém prostředí předměstí Chicaga. Houževnatost, kterou si vybudujete, vám možná pomůže stát se hvězdou na palubovce, ale nebyl jsem ‚trénován‘ na to, abych chodil do školy a studoval, jako to bylo v jiných domovech a jak se snažím trénovat i syna.“

Rose říká, že se mu během minulé sezony v Detroitu štěstí vrátilo a stále je podle kouče Caseyho detroitskou zbraní

na palubovce. I když nastupoval jako náhradník, udržel si průměr přes 18 bodů na utkání. Jeho další rolí je ale nyní předávat zkušenosti Hayesovi. „Má jednoho z nejlepších učitelů v historii tohoto sportu,“ tvrdí Casey.

Rose, jehož kariéra se zdála být před několika lety na hraně, už může mluvit o basketbalové dlouhověkosti. K ní podle něj přispívá to, že ho tlačí nová generace rozehrávačů. „Jako veterán se musíte přizpůsobit, proto si vždy vzpomenu na Kobeho,“ tvrdí. „Ten se dokázal vždy adaptovat. Podíval se na styl hry a na to, co dělají mladí kluci, a řekl: Aha, tak vy se inspirujete Evropou. Dobrá, tak vás trochu předběhnu a přidám to do svého repertoáru. Nebylo to tak, že by svou hru úplně změnil, ale dokázal si vybrat drobnosti, které do ní přidával, a byl schopen všem odolávat po celé ty roky. A já se snažím dělat to samé.“

Kultura veteránů

Právě v NBA existuje něco jako „kultura veteránů“, ale záleží na tom, v jakém klubu jste. Tento typ veterána musí

Derrick Rose jako 32letý mentor v Detroitu. Na jeho „dozor“ se těší Killian Hayes, sedmička posledního draftu NBA. „Má jednoho z nejlepších učitelů v historii tohoto sportu,“ tvrdí Dwane Casey, kouč Detroitu.

„JAKO VETERÁN SE MUSÍTE PŘIZPŮBIT, PROTO SI VŽDY VZPOMENU NA KOBEHO. TEN SE PODÍVAL NA STYL HRY A NA TO, CO DĚLAJÍ MLADÍ KLUCI, A ŘEKL: DOBRÁ, TAK VÁS TROCHU PŘEDBĚHNU.“



RADA KLÍČOVÝCH HRÁČŮ V RAGBY

„Ragby je známo svým nárokem na vysokou autonomii hráčů (prosím nezaměňovat s anarchií). Tato nutnost je dána několika faktory: je potřeba sladit 15 hráčů na hřišti, aby fungovali jako jedno těleso, ty nejdelší herní sekvence trvají až k 5 minutám, hraje se na stadionech, na kterých při zpěvu fanoušků nelze řídit hráče na hřišti hlasem z lavičky, ale hlavně: trenéři nejsou přítomni na střídačkách u postranní čáry, nýbrž pod střechem tribuny, kde mají vynikající přehled o dění na hřišti, a zároveň díky připojení přes počítač dostávají v aktuálním čase všechny důležité informace. Odvrácená strana této výhody je nemožnost přímo zasahovat do zápasu a hráče během něj řídit.

Z logiky věci je třeba vést hráče k maximální samostatnosti a autonomii v rozhodování. Jaké jsou v ragby postupy k dosažení tohoto cíle? Ačkoli má každý klub, organizace i realizační tým jinou filozofii, principy jsou velmi podobné. Pokusím se způsob výchovy hráčů ilustrovat na několika příkladech, které jsem zažil jako hráč, nebo později v roli metodika na stážích ve špičkových klubech.

Realizační tým si vytvoří něco jako „radu klíčových hráčů“, jejichž počet osciluje kolem 6-8. Do rady jsou vybíráni hráči podle několika kritérií: vysoce zkušený hráč, hráč s vysokým kreditem pro věrnost klubu, kapitán a tzv. lídři hry (stratégové). Proč právě tito hráči? Vysoce zkušený hráč se vlastně myšlením nachází již na pomezí mezi hráčem a trenérem, umí se na věc dívat z nadhledu a je po ragbyové stránce uznáván spoluhráči i realizačním týmem. Hráč s vysokým kreditem pro věrnost klubu může mít podobné kvality jako vysoce zkušený hráč, ale zároveň je i nositelem hodnot klubu, kterého tak respektují všichni hráči včetně hvězd. Tento hráč má velký vliv na udržování a rozvíjení kultury uvnitř týmu. Kapitán je formální, ale i přirozený lídr týmu na hřišti i mimo něj, který má během zápasu na starosti strategická rozhodování, hlavně mezi přerušováními hry. Stratégové jsou mlýno-



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

vá a útoková spojka, které si můžeme představit jako záložníky ve fotbale nebo rozehrávače v basketbale, ti jsou zodpovědní za celkovou hru týmu.

Úkolem rady klíčových hráčů tedy není pouhé absolvování tréninků, ale podílí se i na řízení týmu. Například mezi tréninky probíhají sezení s realizačním týmem, na kterých se řeší vnitřní fungování týmu nebo strategie hry. V Lyonu a v Castres jsem byl v jednom týdnu svědkem přípravy na příštího soupeře. Každá byla jiná.

V Lyonu se rada rozdělila na tři skupinky, každá studovala hru soupeře a následně představila všem svůj herní plán proti němu. Po 20 minutách si vzal slovo trenér a řekl: Pokud bych to měl shrnout, domluvili jsme se na tomto... A napsal společné body na tabuli. Po odsouhlasení se šlo na hřiště, kde herní

MARTIN KAFKA

ragby, bývalý metodik svazu a reprezentant, hrál také ve Španělsku, Francii a Japonsku



plán představili celému týmu u tabule lídři hry, nikoliv trenér.

V Castres probíhaly schůzky ve skupinkách podle pozic a následné setkání nad herním plánem v rámci celého týmu. Zde mě zaujala jedna věta trenéra: Nikdo odtud neodejde, dokud se nedomluvíme na strategii!

V Montpellier byl tým řízen radou osmi zkušených hráčů, které bylo svěřeno řízení týmu, určovala vnitřní pravidla, podílela se na herním plánu pro příští zápas, video analýzy i angažování nových hráčů. Stejně tak vedla poslední trénink před utkáním, tzv. Captain's Run. Tento trénink vede kapitán. Trenér vše jen pozoruje z dálky, pokud si přeje něco upřesnit, do tréninku vstoupí.

V Madridu jsem se jako útoková spojka scházel pravidelně každý týden s trenéry a společně jsme řešili video analýzy odehraných zápasů, budoucích soupeřů a herní plán na dalšího protivníka. Díky tomuto přístupu jsem zažil bezkonkurenčně největší strategicko-taktický růst a rozvoj osobnosti v kariéře. Trenér měl na oplátku herního lídra, jenž rozuměl hře i konceptu, který chtěl realizační tým aplikovat v rámci celého týmu.

Díky tomuto přístupu si realizační tým připravuje hráče, kteří se identifikují s klubem, svou rolí a herním konceptem, ale také skutečně rozumí strategicko-taktickým záměrům svých trenérů, které tak dokážou efektivně přenášet na hřiště během zápasu, protože možnosti koučování jsou během utkání velmi omezené. Tuto odpovědnost berou na sebe hráči, respektive tým.

Poslední příklad je z mého působení v týmu Metro Racing 92. Trenér hráče do své „kuchyně“ vůbec nenechával vstoupit, pouze jsme museli vykonávat jeho příkazy. Výsledkem bylo, že efektivita herního plánu byla velmi kolísavá, protože my hráči jsme se s ním nedokázali identifikovat, neznali jsme všechny jeho souvislosti a z naší hry se vytrácela radost. Ze své zkušenosti mohu říci, že v takovém případě vaše výkonnost nikdy nebude maximální, i když se budete snažit sebevíc.“

být nesobecký a vidět za hranice svých individuálních ambicí. Musí pracovat především ve prospěch týmu, přestože pomáhá ke zlepšování i hráčům, kteří ho mohou nahradit a vytlačit ze sestavy.

Je asi trochu jednodušší být takovým mentorem s vědomím, že jste na sklonku kariéry a vaše role je především pomoci vycházející mladé hvězdě, kterou tým právě získal a která potřebuje ukázat mantinely. Potřebuje naučit, co je to být opravdovým profesionálem.

Existují ale i hráči, schopní stát se mentory-veterány, i když jsou stále ještě na zenitu výkonnosti. A jejich týmy jsou i díky tomu často úspěšné. Ideálním příkladem jsou San Antonio Spurs, kteří tuto kulturu vybudovali především díky kouči Greggu Popovichovi a Timu Duncanovi, hlavní hvězdě týmu v posledních dvaceti letech.

„Pokud máte nějakou znalost, je vaší zodpovědností ji předávat, jakkoli můžete,“ zní jeden z citátů, šitý Spurs na tělo. Nesobeckost Duncana a dalších byla překvapením i pro mnohé hráče, kteří do týmu postupně přicházeli. Příkladem mohou být Patty Mills nebo LaMarcus Aldridge, kteří po Duncanovi, Ginobili

4,3

Průměrná hráčská zkušenost hráčů NFL činí 4,3 roku. Když se hráči dostanou do třetí nebo čtvrté sezony, mají problémy se v lize udržet.

a spol. tuto kulturu převzali a pokračují v ní v současném týmu.

Když kariéru začínali v dresu Portlandu, něco takového nezažili. „Teď se o to snažím, ale sám jsem žádného veterána jako mentora, když jsem do ligy přicházel, neměl,“ potvrzuje Aldridge. „Zach Randolph a další z týmu tehdy odcházeli, takže jsme se museli učit způsobem pokus – omyl. Neměl jsem nikoho, kdo by si mě vzal pod křídlo a řekl mi: Tohle bys měl dělat.“

„Zažil jsem to vlastně až tady v San Antoniu. A myslím, že jsem vlastně ani nechápal, co je třeba k tomu být profesionálem a všechny ty věci, které se od veterána můžete naučit,“ přidává Mills. „Timmy

(Duncan), Manu (Ginobili), Tony Parker, všichni měli stejný vliv na tým, ale měli svůj vlastní způsob, jak to dělali. Timmy vedl příkladem, Manu s ostatními hodně mluvil mimo palubovku a Tony byl mým mentorem na hřišti. Ale zároveň jste tady měli kluky jako Matt Bonner. On byl tím profesionálem-veteránem, který byl v lize hodně dlouho a prostě věděl, jak se udržet připravený na zápas v každou chvíli. Měl jsem to štěstí, že jsem vstoupil do prostředí San Antonia, kde jsem tohle měl ze všech různých úhlů, a snažil se vzít si z toho co nejvíc.“

V sestavě Spurs byl dlouhá léta i Danny Green, který předloni pomohl k titulu Torontu a loni Lakers. Vzpomíná na podobnou zkušenost s Ginobili. „Od prvního dne jsem se snažil být jako houbička a vstřebat všechno, co dělal,“ prohlásil. „Vypadalo to u něj jako snadná věc, jako samozřejmost. Ale snadné to není.“

Armáda mladých v NFL

Ne všechny americké profesionální ligy jsou ale v tomhle stejné. Fotbalová NFL, jejíž týmy mají na soupiskách téměř 100 hráčů, je podle analýzy AP stále mladší a levnější, a to právě na úkor veteránů. Od roku 2005 se průměrná hráčská zku-

Glover Quin z Detroitu zastavuje soupeře z mužstva Green Bay Packers v utkání NFL



FOTO: PROFIMEDIA.CZ



#HokejDoma

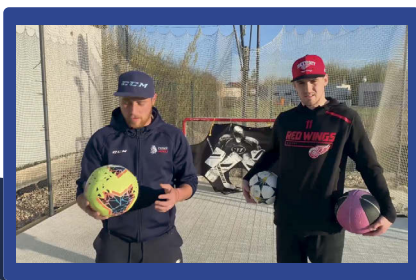
ČESKÝ ŽÁKOVSKÝ HOKEJ

v době, kdy sportovci nemohou
trénovat společně

Metodické pokyny a vzorová videa pro individuální aktivity



Zpětná vazba, příklady domácích videí



Filip Zadina, Detroit Red Wings



*Ondřej Kaše, Boston Bruins,
a David Kaše, Philadelphia Flyers*

Všechna videa, metodické pokyny najdete na www.ceskyhokej.cz
a www.pojdhrathokej.cz. A v aplikaci **COACHMANAGER**.

Zaměření, obsah a cílové skupiny individuálních video materiálů:

#HokejDoma:
Trénuj jako hráči NHL

„Vyber si cvičení a porovnej se s hráči NHL“ | Driblinky, míče, core, střelba | Přípravky, žáci | Inspirace, motivace, soutěž

#HokejDoma:
Cvičení pro brankáře

Cvičení v rámci rodiny | Reakční míčky, tenisáky, postřehové tyče | Všechny věkové kategorie | Inspirace, kreativita, motivace, soutěž

#HokejDoma:
Jak trénovat s dětmi

Nenáročná cvičení v rámci rodiny | Driblinky, hody s míčem, přeskoky, starty | Pro všechny od 4 do 10 let | Jednoduchost, nízká náročnost

šenost hráčů NFL na startovních soupiskách do sezony snížila ze 4,6 na 4,3 roku. Ve chvíli, kdy se hráči NFL dostanou do třetí nebo čtvrté sezony v lize, má velká část z nich problémy se v soutěži udržet. Buď kvůli zraněním, anebo proto, že jim práci vezmou mladší, rychlejší a často levnější nováčci. Hráčská unie se s tím mezi lety 2006 a 2011 snažila něco udělat a změnit pravidla ohledně platů a ekonomiky týmů, ale nepodařilo se jí to.

V roce 2005 bylo v NFL 784 hráčů s třemi nebo méně lety zkušeností a 714 s pěti a více lety. V roce 2018 už se tyto nůžky rozevřely na poměr 852 vs. 644. Týmy jsou stále častěji složeny z několika hvězdných milionářů, doplněných o armádu mladých hráčů, kteří mají téměř minimální plat. Počet ostřílených veteránů klesá. „Střední třída starších hráčů vlastně přestává existovat. A je to docela smutné,“ prohlásil nedávno Glover Quin, safety týmu Detroit Lions.

Pro většinu hráčů v NFL je v sázce víc než jen současný plat. Ti, kteří odehrají 3 roky plus 3 zápasy, se dostávají do penzijního plánu ligy. Mnozí hráči si stěžují, že se k nim liga chová nefér, vzhledem k tomu, jakou daň si tato tvrdá hra vybírá na jejich tělech. Tento exodus „veteránů střední třídy“ je dlouholetým zdrojem napětí mezi unií a ligou a teprve čas ukáže, jestli nějakou změnu přinese nová kolektivní smlouva, která byla uzavřena loni.

Závěr

Pouze několik vyvolených lidí z celého světa má tu čest strávit značnou část kariéry v nejlepších soutěžích. Jsou to laboratoře, ve kterých se vaří mnohem víc týmové chemie, než si příležitostný fanoušek umí představit. Když se v klubech hledají cesty ke zlepšení, vzduch je někdy osvěžující, jindy nepříjemně dusný, velmi často v závislosti na umístění v tabulce. Jedním ze spouštěčů diktujících atmosféru je míra zkušeností daného týmu.

Týmy složené z mladších hráčů potřebují prostor k učení. Stejně lekce se často znovu a znovu opakují. Mladí hráči zvyklí na časté chválení jsou citliví na osobní kritiku, čímž se mnohdy zpomaluje proces učení a fixování důležitých věcí. Korigují to zejména trenéři, ale výrazně pomoci mohou veteráni. Komunikace od veteránů směrem k mladým hráčům je totiž často přímější než od trenérů. Po-

kud máte v týmu ty správné zkušenější hráče, je pravděpodobnější, že mladší spoluhráči se víc soustředí na společný cíl.

Ti nejlepší pochopili, že kdo dělá chyby, zároveň přebírá odpovědnost za jejich nápravu. Odpovědnost se promítá i do vztahu k vlastnímu tělu, hlavě a srdci, který řídí a zároveň determinuje jejich budoucnost.

Čím víc jsme se ponořili do tohoto tématu, tím víc jsme odkrývali jeho šíři. Pochopili jsme, že nemůžeme obsáhnout celé sportovní prostředí, a proto jsme zůstali u sportovních her, které jsou nám nejbližší. Nepochybujeme, že se k tomuto tématu v budoucnu vrátíme. □

TÝMY SLOŽENÉ Z MLADŠÍCH HRÁČŮ POTŘEBUJÍ PROSTOR K UČENÍ. A KOMUNIKACE OD VETERÁNŮ SMĚREM K MLADÝM HRÁČŮM JE ČASTO PŘÍMĚJŠÍ NEŽ OD TRENÉRŮ.

FOTO SPORT: MICHAL BERÁNEK



SVOU LAJNU JSEM SI VĚTŠINOU KOČÍROVAL SÁM

„Každý sport to má trošku jinak. V hokeji jako veterán musíš být pořád ve výborné kondici, v podobné jako top hráči. I proto, že když jdeš na střídání, odehraješ si svoje minuty a vždycky musíš být konkurenceschopný. Musím říct, že jsem nikdy nebyl v situaci, aby mi řekli, že moje hlavní role je v kabině, a chodil na led jen na pár střídání.

V zahraničí je to často snazší. Hráči o své pozici veterána vědí, klub a trenéři jim řeknou, jaká je jejich role, z jakého důvodu tam jsou. Fanoušci to respektují, znají to. Myslím si, že u nás na to nejsme zvyklí. Hodně se koukáme, kolik kdo dal gólů, kolik si připsal bodů. Často slychám: Podívejte se, tady ten starý zabírá místo mladému. Přitom je v týmu z úplně jiného důvodu. Jeho

úkol je, aby ukázal mladým hráčům, jak se má trénovat, podělit se o své zkušenosti, nebo co zažil. Někdo může chodit třeba jen na buly.

Prostě česká mentalita na to není zvyklá, fanoušci na to nejsou zvyklí, málo o tom mluvíme. Top mužstva se k takovému kroku mohou odhodlat. Mají finance, aby si dovolili hráče, který půjde v utkání na 5-6 střídání nebo jen do kabiny. Ale bohužel, většina týmů potřebuje hráče, který odehraje všechno.

Osobně jsem nikdy nezažil spoluhráče, který by byl pouze mentorem. Hráči, kteří byli v týmu jako veteráni-mentoři, stále hráli na vysoké úrovni. Že byli starší, nic neznamenalo, měli zápasy, kdy byli nejlepší na ledě. Odvedli si svoji práci a svým příkladem byli vzorem pro



JAROMÍR JÁGR

lední hokej, olympijský vítěz,
2x mistr světa, 2x vítěz Stanley Cupu,
druhý nejproduktivnější hráč historie NHL,
ve 48 letech stále aktivní útočník
prvoligového Kladna

mladší, méně zkušené. V Pittsburghu jsem hrál v jedné lajně s Jirkou Hrdinou. Pro mě to byla výhoda v tom, že jsme si mohli říct, jak budeme hrát, kam si máme najet. Bavili jsme česky, spoustu věcí mi vysvětlil. Už jen to, že tam byl, mi psychicky pomohlo.

Na Floridě jsem byl v útoku s Aleksandrem Barkovem (ročník 1995). Chtěli, abychom hráli stylem, jako jsem hrál já: snažit se udržet puk, mít pozici s pukem. Většina mladých lítá nahoru dolů a nedokážou si udržet puk u mantinelu. Přizpůsobují se novému trendu co nejrychleji nastřelit puk do útočné poloviny a letět za ním. Ne vždy je to dobré. Musíte taky někdy utahat soupeře na druhé straně a vědět, kdo proti vám hraje. Když hraje proti někomu, kdo je v tom ještě lepší než vy, musíte určit a hrát styl hry, který jemu nevyhovuje.

Na Kladně jsem jako majitel v jiné pozici. Na ledě chci, aby se hrálo stylem, jako hraju já. Věci, které jsem zažíval, a vyhovují mi. Tak chci, abychom se prezentovali, a je mi jedno, jestli je hráč starý nebo mladý. Zastávám myšlenku, že nemusíš být nutně policajtem a říkat, co a jak se má dělat. Stačí jít příkladem. Ostatní to vidí, měli by se zamyslet, a pokud je to účinné, dělat taky. Pokud to zvládne starší hráč, měl by i mladší. Stejně tak by mladí měli dělat víc než starší, za nás to tak bylo a platí to stále. Všechno má své meze. Dělat policajta každý den vás přestane bavit. Jak je psáno v bibli: Moje oči je nevidí a moje uši je neslyší.

Když to shrnu, většinou jsem si kočíroval svou lajnu a bavili jsme se o tom, jak chci, nebo chceme hrát. Hokej je tak rychlý, že nemůžeš reagovat, až se něco stane. Musíš předvídat. Pokud ne, jsi pak o dva kroky pozadu. Musíš buď vědět, co spoluhráč či protihráč udělá, nebo na sebe musíte mluvit, nebo to mít zažité. Myslet si, že budeš reagovat, až co udělá tvůj soupeř nebo spoluhráč, to nejde. To je nesmysl. Je to stejně špatné, jako když máš pět smyslů a používáš jen jeden. Musíš je využít všechny.“ □



DAVID KREJČÍ,
ÚTOČNÍK BOSTON BRUINS

Rád hraju s chy

Může se hráč po třicítce ještě zlepšovat? Za mě je v Davidově případě jasná odpověď. Ano, protože systematicky pracuje na rychlosti, mobilitě a kvalitě stravy. Netají se tím, že chce ještě dlouho hrát, být velmi důležitým a rozdílovým hráčem. Zraje jak víno.

TEXT: SLAVOMÍR LENER

Jakou nejtěžší překážku jsi v hokeji překonal? „Dostat se z farmy do NHL. Spousta kluků dostane šanci na jeden, dva zápasy, ale nechytí se. Můj příběh je známý. Byl jsem v lednu konečně povolán z farmy na zápas NHL a při třetím střídání jsem utrpěl otřes mozku. Poslali mě zpět na farmu, říkal jsem si: To je konec, na tohle nemám, tady jsou jiní hráči, urostlí chlapi, fyzicky vyspělejší, po sezoně půjdu zpět do Česka, co tady budu dělat? V té době se taky hrál úplně jiný hokej než teď. Sezónu jsem však na farmě dohrál výborně, udělal přes 70 bodů, jako nováček. Ještě jednou si mě pak vytáhli nahoru, to už jsem hrál líp a líp. Příští rok už jsem v NHL zůstal.“

Jak a kdy poznáš, že jsi fyzicky fit? „Jde spíš poznat, že to možná nebude ono. Někdy, když se rozcvičuju před zápasem, mi běží hlavou: Hm, dneska to nějak moc nejede, ještě nejsem pořádně protáhlý, přitom už bych měl být. Někdy se cítím unavený a taky mám někdy hlad a říkám si: To nebude dobrý. Pak se ale do toho většinou během rozcvičky dostanu, asi zkušenost.“

Flow. Pocit absolutní pohody. Jde to samo. „To jsou ty nejlepší pocity. Pamatuju, jak nám v sezoně, kdy jsme vyhráli Stanley Cup, spoluhráč a tehdy už čtyři-



cátník Mark Recchi vyprávěl: V 80zápasové sezoně budeš mít 40 pohodových zápasů, 20 špatných a ve 20 se budeš cítit neskutečně. Těch 20 výborných musíš využít. Je to o tom, že jsi v laufu. Po zápase nemusíš mít body, ale víš, že tě kouč dával na led ob střídání, nohy ti jezdily, prostě jsi měl dobrý pocit z toho zápasu. Já jsem takový, že jdu domů a cítím se líp, že mě trenér hrál, dával mi důvěru na vzhazování, hrál mě navíc i v jiné lajně, dával mi tzv. double shift. To mají hráči rádi, to ti dává sebevědomí.“

Jaký typ spoluhráčů ti sedí? „Když jsme vyhráli Stanley Cup, byl to Lucic, pak určitě naši kluci - Aleš Hemský, Ondra Kaše, zážitek je být na ledě s Pastou (Davidem Pastrňákem). Rád

hraju s chytrými hráči. Nahrávky mezi sebou při založení akce, pak přes střední pásmo, vyhovět si. Když je spoluhráč chytrý, dokáže dobře kombinovat, udržet puk a umí i vystřelit, můžeš od něj čekat nějaký věci. Když tohle nemá, jen o puk bojuješ. Taky potřebuju jednoho chytrého beka s výbornou nahrávkou. Ten druhý musí mít výbornou střelu od modré, dostat puk před bránu, být schopen to prostřelit. Je to chemie.“

Kreativita a reagování v tréninku a v zápase. „Neuvědomuju si, že by trenéři zařazovali speciální cvičení, zaměřené na ‚read and react‘. Trenér ale občas v tréninkové situaci 2 na 2 mění postavení beků a my musíme hned reagovat. Musím říct, že s Pastou si

trými hráči



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

„VĚŘÍM TOMU, ŽE ZÁKLAD VŠEHO ZAČÍNÁ V LETNÍ PŘÍPRAVĚ. TI, CO TOMU V LÉTĚ MOC NEDALI, ODPADÁVAJÍ, MNĚ TO PAK V ZÁVĚRU SEZONY LEPÍ.“

zelenou a jedeš dopředu. I když v mém věku určitě ne bezhlavě. Je tu totiž ještě prodloužení a nájezdy, kde se dá uhrát extra bod. Když to nevyjde, taky jdeš na kobereček.“

Kritika ze strany trenéra. Bereš okamžitou výtku na střídačce? „Je to mnohdy lepší dostat to okamžitě na střídačce, i když já i trenér víme, co se stalo. Trenér někdy křičí, to beru. Je taky člověk a někdy mu to ujede. Ale co mi nejvíc vadí, je, když jsi druhý den na video-poradě v klipu, kde je to špatně, pořád dokola, a ty jsi ten, kdo tým vlastně sundal dolů. Ale tak to prostě je.“

Hra pod tlakem. Konec sezony, play off, těžké zápasy. Hraješ vždy velmi dobře. „Vidím to tak, že se prostě cítím dobře, dobře mi to bruslí, hlava je dobře nastavená. Věřím tomu, že základ všeho začíná v letní přípravě. Ti, co tomu v létě moc nedali, odpadávají, mně to pak v závěru sezony lepí. Je to o tom, že musím mít v létě především kvalitní stravu, i když někdy moc nechutná. Pak spánek a cvičit správné cviky. Nejde o to natrénovat hodiny, dělat kvantum cviků. Jde o kvalitu.“

Vynikáš jako tvořivý a přemýšlivý hráč. Přemýšlíš o hokeji i doma? „Přemýšlím o něm všude, až moc, až mě to tíží. V sezoně furt myslím na další zápas, jak oni hrají, jak budu hrát já. Možná to zní dobře, ale ty myšlenky jsou pro mě hodně negativní. I v létě. Třeba o stravě. Abych se dobře připravil. Nejraději bych se od toho oprostil, vypnul, ale nejde to. Je to asi mou zodpovědností.“

Na ledě jsi všestranný, co v životě? „Co se týče sportu, určitě. Mám rád tenis, fotbal, golf. Jak jsem starší, mám větší zájem o věci kolem. Do budoucna

plánuju cestování do míst, kde jsem ještě nebyl, poznat taky tamní kulturu.“

Co považuješ v životě za důležité?

„Záludná otázka. Jasně, zdraví. Teď, když už jsem dvojnásobným otcem, děti jsou nejdůležitější. Chci, aby byly zdravé a šťastné, nic se jim nestalo.“

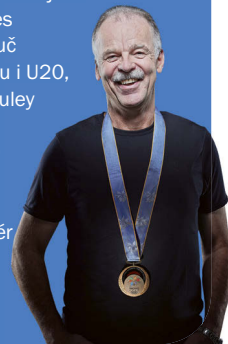
Co jejich škola a sport? „V Americe je to výhoda, je tady víc možností než v Čechách. Chci je dát na co nejvíc sportů, čím víc, tím líp. Aby se sport naučily, ale měly i disciplínu s tím spojenou. To je v mladém věku dost důležité a může jim to v životě jen pomoci. Chtěl bych, aby měly diplom z college a měly tak kromě sportu, když to nevyjde, ještě plán B. Já, kdybych se u sportu nechytl, to by bylo hodně špatné.“

Evropský fotbal. „Můj klub je Manchester United, od doby, kdy za něj hrál Cristiano Ronaldo. Obdivuju ho proto, že například na instagramu ukazoval, že jeho um není jen dar od Boha, ale taky spousta práce. Věřím v kvalitní trénink, každé den. Vybírá cvičení, pečuje o stravu a má neskutečný drajv. On je nejlepší a věnuje tomu denně spoustu času, na tréninku i doma. Nepoznal jsem jiného sportovce, který by tomu dával víc.“

Další sporty? „Jednoznačně. S chytrým hokejistou si určitě dobře a rád zahraju tenis nebo fotbal. Navíc jsou tyto sporty super pro hokej. Prostorová orientace, starty, krátké sprinty do stran, naběháš se, otáčíš se na druhou stranu, učíš se zpracování i nepřesné přihrávky nohou. To je pak na ledě super, když umíš zpracovat puk třeba i bruslí. To radím mladým: Dělejte množství jiných sportů, především sportovních her, jiný sport se hodí.“

SLAVOMÍR LENER

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



v těchto situacích nemusíme nic říkat, ani ukazovat. Předvídáme náš pohyb, vím, kam si najede, a naopak. V zápase, i při rychlém střídání, víš, jací beci jdou na led, znáš jejich kvality i slabiny. Stejně tak na byly si za 5 vteřin, než se vhodí puk, naskenuješ celou soupeřovu pětku. Hned víš, kdo vyhledává bodyčky, kdo má delší hokejku, kdo je menší, ale rychlejší. A na to reaguješ.“

Kdy můžeš riskovat v zápase? „Zprvė máš zkušenosti a zadruhé to vycítíš z koučinku trenéra. Když dává na led za stavu 3:3 posledních 10 minut spíš defenzivní hráče, do útoku se taky moc neženeš. Mladí hráči to tak nemají, mají tendenci víc riskovat. Když tam trenér dává naopak hráče útočné, cítím, že máš

TEXT: MICHAL JEŽDÍK



Které tři znaky

mají skvělé týmy

společné?

DAVE WOHL

basketbal, bývalý hráč, trenér a GM klubů NBA



„1. Skvělé týmy pohlížejí na nepřízeň osudu nebo překážky před sebou jako na výzvy, nikoli na problémy.

Dva mistrovské týmy, jichž jsem byl součástí, Los Angeles Lakers s Magikem Johnsonem a Kareemem Abdul-Jabbarem a Boston Celtics s Kevinem Garnettem, Paulem Piercem a Rayem Allenem, byly neuvěřitelně kompetitivní v celé šířce jejich sestavy. Kdyby hráči před sebou viděli zeď, nebyli by frustrovaní, našli by způsob, jak se přes ni, kolem ní, pod ní nebo skrz ni dostat, aby dosáhli svého cíle.

2. Skvělé týmy mají na papíře pouze jednu agendu – vítězství. Každý hráč podřizuje své osobní agendy cíli týmu. Hráči přijímají své role a snaží se být ve své roli hvězdami.

3. Ve skvělých týmech má každý svou odpovědnost. Nikdo nechce být slabším článkem. Uvnitř týmu funguje přirozená vzájemná kontrola, tým je vedený skupinou lídrů, již doplňuje skupina neméně dobrých followers, kteří jsou často stejně důležitým článkem.“

KEN WAY

britský psycholog spolupracující se sportovními týmy i sportovci



„1. Mají výjimečnou sociální soudržnost, což znamená, že si užívají být spolu a snaží se navzájem podporovat, na hřišti i mimo ně. Fotbalista Christian Fuchs, jenž byl součástí týmu Leicester City, když v roce 2016 šokoval anglickou Premier League ziskem titulu v kurzu 5000:1, shrnul, jak toho tým dosáhl: ‚Byli jsme jen přátelé, kteří se bavili na fotbalovém hřišti.‘ Ne každý vítězný tým tento prvek má, ale pokud chcete vytvořit skutečně skvělý tým, je to klíčový aspekt.

2. Skvělé týmy si navzájem důvěřují, mají to, co psychologové nazývají ‚sdílený závazek‘. Nevidí slabosti toho druhého, vidí své silné stránky, a s tím jdou do boje. Vědí, že pod tlakem se mohou spolehnout na podporu spoluhráčů, ať už jsou okolnosti jakkoli obtížné.

3. Snaží se neustále zlepšovat, na individuální i týmové úrovni. I když jsou na vítězné vlně, stále jsou nespokojeni a koncentrovaní. Uvnitř týmu panuje atmosféra kolektivního pochopení, že se vždy mohou zlepšit. Jednoduše řečeno, ať už vyhrají, remizují nebo prohrají, nikdy neusnou na vavřínech. Věří, že vždy existuje prostor pro zlepšení.“

DAVID KREJČÍ

lední hokej, útočník Boston Bruins v NHL, reprezentant



„1. Silný leadership v kabině.

2. Lídr není osamocen, ale

jedná se o skupinu hráčů, u nás v Bruins to je šest až sedm zkušených hokejistů.

3. Komunikace s trenérem. Je důležité, aby kapitán nebo celá skupina lídrů měli možnost pravidelného kontaktu a komunikace s trenérem týmu na jakémkoliv téma, týkající se fungování družstva.“

MICHAEL GRIFFIN

baseball, hlavní manažer mužské reprezentace



„Skvělé týmy mají mnoho společného, nicméně i tak úspěch nikdy není zaručen. Pokud tyto znaky máte, vaše šance

se prostě zlepší.

1. Charakter. Nikdy od něj neodcházejte, reagujte na nepříznivé situace, nepřecházejte je.

2. Sjednocujte. Vytvořte prostředí, v němž hráči chtějí pro vedle sebe hrajícího spoluhráče to nejlepší, všichni se musí soustředit více na týmové cíle než na osobní.

3. Talent a kompetence. První dva body s nimi spojené nejsou a bez nich je to stále málo na to, abyste hráli na nejvyšší úrovni a byli úspěšní. K tomu potřebujete také talent.“

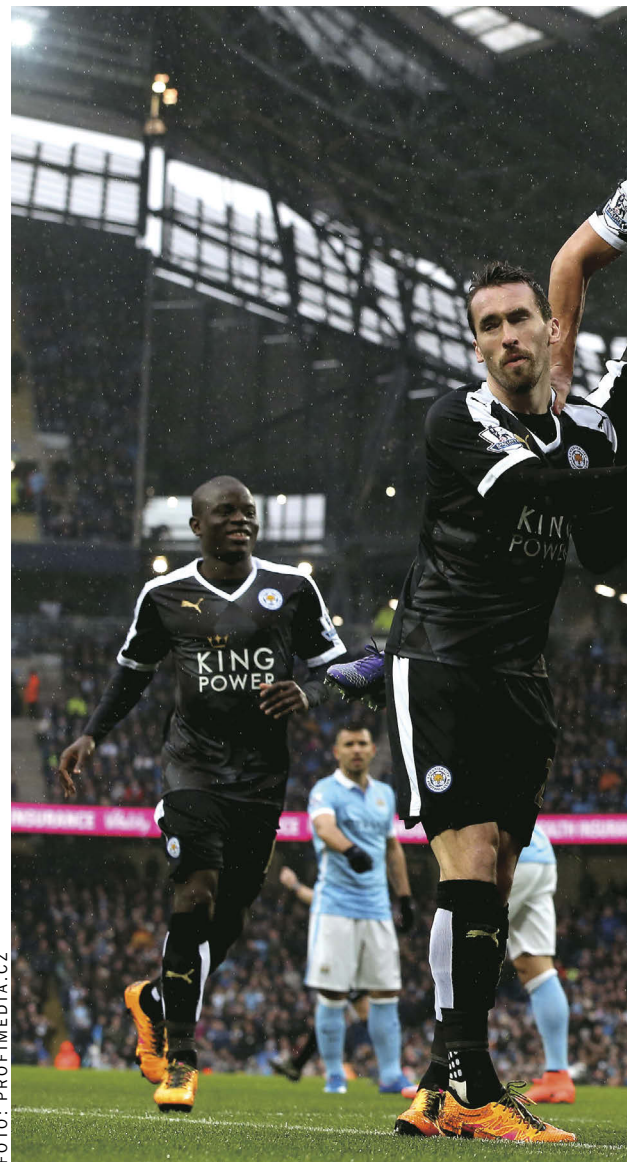


FOTO: PROFIMEDIA.CZ

JÓHANN INGI GUNNARSSON

házená, sportovní psycholog a bývalý trenér reprezentace Islandu a THW Kiel



„Čtou stejnou stránku knihy. U skvělých týmů jsou osobní cíle hráčů postaveny na druhou kolej a vše je podřízeno prospěchu týmu. Všichni jsou odhodláni vytvářet prostředí, v němž se každý sportovec snaží být nejlepším hráčem PRO tým, nikoli nejlepším hráčem týmu. Nejlepší týmy mají také velkou schopnost transformovat konflikt do pozitivní síly, vyjít z něj ještě silnější.“

Mají rovnováhu mezi tvrdou prací a zábavou. Skvělé týmy najdou tu správnou kombinaci mezi tím, jak dosáhnout co nejlepšího výsledku (navzájem se na této cestě kontrolují), a také mít radost z toho, co dělají. Hráči jsou obvykle v nejlepším stavu, když vydávají ze sebe vše, na co mají, a přitom z toho mají radost. Znají své silné stránky a role. Týmy, které znají a využívají své silné stránky, vědí, jak ze sebe konstantně dostat to nejlepší v momentech, kdy je to nejdůležitější. Stejně je to s rolami v týmu. V úspěšných týmech každý hráč zná a přijímá svou roli, pro dobro týmu, bez ohledu na to, kolik minut na hřišti stráví.“

MAURIZIO GHERARDINI

basketbal, generální manažer Fenerbahce Istanbul



„Skvělý tým jasně identifikuje svůj vlastní cíl a respektuje cestu k jeho dosažení. Buduje a rozvíjí svou kulturu vedoucí k dosažení cíle, její důležitou součástí je skvělá vnitřní chemie. Nikdy nezapomíná na úsměv na hřišti i mimo ně, přestože káže disciplínu a vzájemnou úctu.“

JÜRGEN PFORR

fotbal, generální sekretář Aliance evropských fotbalových trenérských asociací (AEFCA)



„Protože jsem generální sekretář AEFCA, musím odpovědět takto:

1. Potřebujete skvělého trenéra!
2. Potřebujete chytrého a odvážného trenéra!
3. Potřebujete špičkového trenéra!“



MICHAL JEDLIČKA

florbal, hlavní trenér superligového mužstva FbŠ Bohemians a slovenské ženské reprezentace, trenér mládežnických výběrů



„Vize. Jasně nastavená koncepce, kterou v klubu/ týmu všichni znají a chtějí podle ní pracovat. Celý tým má v hlavě jednu

myšlenku a jeden společný cíl. Vyváženost. Skladba týmu, kde jsou zastoupeny všechny role, dřiči na černou práci, hvězdy, hráči do kabiny i lidé. Smysl. Jejich tým má pro hráče osobní důležitost. Je to jejich život. Žijí tím každým okamžikem. Je to pro ně osobní.“

JAROSLAV KORČÁK

softball, hlavní trenér mužské reprezentace



„Na prvním místě jsou dobré lidské vztahy. Nemyslím si, že musí být všichni nejlepší kamarádi, ale hráči

se znají nejen mezi sebou, ale znají i své rodinné příslušníky, zajímají se jeden o druhého. Všechny skvělé týmy mají dostatek leadershipu, ideálně koncentrovaný mezi víc lidí, kteří skupinu táhnou nějakým směrem, a když si skupina neví rady, rozhodnou. A za třetí: všechny skvělé týmy jsou mentálně odolné. Jak na hřišti, tak mimo ně.“

DANIELE BAIESI

basketbal, sportovní ředitel Bayernu Mnichov



„Skvělé týmy mají skvělou basketbalovou chemii: mnohdy vznikly náhodou, ale náhodou nepřežily, jsou ztotožněny se společným

záměrem a tolerantní ke slabým stránkám jednotlivých členů. Mají vysokou kvalitu soudržnosti a srozumitelnosti a jasný smysl pro odpovědnost na hřišti i mimo ně. V neposlední řadě mají schopnost hrát tvrdě ve smyslu být psychicky odolní a jsou ochotni vstupovat do fyzického kontaktu se soupeřem, narušovat jeho komfortní prostředí.“

KAREL MANHART

hokejbal, hlavní trenér reprezentace žen a juniorů HC Kert Park Praha



„Jde o klubový či reprezentační úhel pohledu. Je těžké pojmenovat tři společné znaky pro

tým, který je skvělý. Tým je tvořen skupinou úzce spolupracujících lidí s jasným cílem. Na začátku je určitě důležitá důvěra. Vyberu si hráče, jimž věřím, a mou hlavní úlohou je, aby oni věřili mně a mé myšlence, že jsme týmem, který může dojít až na vrchol. Nesmírně důležitá je zpětná vazba. Realizační tým a hráči musí být vždy na jedné lodi, jako strom a jeho plody. Dalším neméně důležitým znakem je pracovitost a respekt, každý musí mít v týmu jasné danou roli. Ať je to hvězda, nebo dělník, je potřeba, aby všichni svoji úlohu přijali tak, aby jeden za druhého byl ochoten v utkání odvést své momentální maximum. Zapomenout nesmíme na pokoru. Když máte skvělý tým, jedete na vítězné vlně, je těžké připravit hráče na top zápas. Každý den a každé utkání začíná od nuly, to si musí hráči vzít za své - a není to vůbec jednoduché. Tady se pak projeví vaše práce, jestli je ten top tým opravdu tak skvělý.“

INZERCE



HRDÝ PARTNER
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2001 - 2024





HRDÝ ORIGINAL

SE NA SVÉ CESTĚ NEZASTAVÍ

18+ POUZE PRO STAŘŠÍ 18 LET
www.napivosrozumem.cz

Největší stálicí znojemského sportu jsou jednoznačně plavci. Zatímco hokej i fotbal se jen epizodně objevily v nejvyšších soutěžích, plavání má zvuk už desítky let. Místní hvězdy se pyšní medailemi ze světových i evropských šampionátů a pravidelnými olympijskými starty, včetně finálových závodů. Za všemi úspěchy je vidět **JIŘÍ KYNĚRA**, zásadní trenér nejen pro znojemské, ale celé české plavání.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

Pilotem, nebo trenérem?

Proč jsem se stal trenérem?

„Ono to přišlo tak nějak samo od sebe. V osmi letech jsem byl na školních plaveckých závodech a tam jsem asi plaval dobře, protože jsem byl vybrán tehdeším trenérem Františkem Zoufalým do přípravy oddílu plavání TJ Znojmo. Tak začala moje plavecká kariéra. Od 12 let mi dělal trenéra otec, který byl velmi tvrdý a důsledný a výsledkem bylo, že jsem v prvním ročníku gymnázia přestoupil do Rudé hvězdy Brno a tam do Střediska vrcholového sportu ministerstva vnitra. Do konce gymnázia jsem získal řadu medailí na republikových mistrovstvích a překonal několik rekordů dorostu a ve štafetách i seniorských rekordů. Na vysokou školu jsem šel do Bratislavy, kde tehdy trénoval nejlepší plavec Československa, a tím byl Miloslav Rolko, znakař a mistr Evropy. S ním jsem trénoval. Po absolvování FTVS UK Bratislava jsem v roce 1981 nastoupil zpět do Znojma, jako trenér a zároveň vedoucí plavecké školy. Vypadalo to, že trenérem nebudu, protože po prvním ročníku fakulty jsem absolvoval všechny přijímací testy na vojenskou leteckou školu v Praze a Prešově. Byl jsem přijat jako nadzvukový pilot a dostal povolávací rozkaz s nástupem 2. 8. 1978 v Prešově. Ten jsem byl vrátit na Okresní vojenskou správu ve Znojmě s odůvodněním, že 29. 7. se budu ženit s mojí stávající ženou Eliškou. To již byla na cestě naše dcera Kristýnka, která plavala už v bříšku.“

Moje nejsilnější vlastnost?

„Měl by to posoudit někdo jiný, ale asi nebude jen jedna. Řekl bych vytrvalost, houževnatost a tvrdost. Vždy, když jsem si něco v osobním i trenérském životě umanol, šel jsem za tím docela tvrdě a vytrvale. Mokrát jsem narazil hlavou do zdi, ale nikdy jsem to nevzdával a bojoval dál.“

Co na mě mělo největší vliv?

„To, že plavání je individuální sport a sportovec tam může vyniknout sám. Samozřejmě taky trenéři, které jsem za svůj sportovní život poznal. Můj otec a potom profesor Otakar Záboj, který trénoval v brněnské Rudé hvězdě a měl perfektně propracovaný tréninkový program.“

• • •

Moje trenérská filozofie?

„Na trenérovi musí být vidět, že pro to, co dělá, hoří, aby zapálil i ty ostatní.“

Jakými hodnotami se řídím jako kouč?

„Víra v to, co dělám. Trpělivost, protože ta je v individuálním sportu hodně důležitá při výchově úspěšného sportovce. A s tím souvisí i pracovitost. Vychovat sportovce až k účasti na olympijských hrách vyžaduje hodně času, a to i na úkor rodiny.“

Nejlepší rada, kterou jsem kdy dostal?

„Vydřet a nevzdávat se.“



JIŘÍ KYNĚRA

Narozen: 15. 3. 1958

Profese: šéftrenér plaveckého klubu TJ Znojmo, reprezentační trenér (2008-12)

Úspěchy: Květoslav Svoboda (stříbro na MS 2002, 4x stříbro a 2x bronz na ME, 3x účast na OH, v roce 2004 vlajkonoš), Olga Šplíchalová (mistryně Evropy a bronz, 2x účast na OH – 1992 finále na 800 m volný způsob), Kristýna Kyněrová (mistryně Evropy 1996, bronz na ME 1993, 2x účast na OH), Pavla Chrástová (bronz na ME 1996, účast na OH), Radek Beinhauer (účast na OH), Michal Rubáček (2x účast na OH)

Zajímavosti: znojemští plavci pod vedením Jiřího Kyněry získali 12 medailí z ME juniorů (5x zlato), 10 medailí na ME seniorů (2x zlato), 7x vítězství na Světovém poháru FINA, 1x stříbro na MS seniorů a 2x bronz na Světové univerziádě



Před dvaceti lety:
Jiří Kyněra protahuje
na mistrovství republiky
Přemysla Kratochvíla

Moje nejtěžší rozhodnutí?

„To bylo asi hned na začátku, kdy jsem se rozhodoval, jestli budu pilot, nebo trenér.“

Co se mi opravdu povedlo?

„Asi výsledky, i když to mohlo být výrazně lepší. Ale to je život, který není jenom růžový, má i jinou barevnou škálu. Nemůžu si stěžovat, moji plavci se zúčastnili šesti olympijských her v řadě a získali 25 medailí na světových a evropských soutěžích. A třeba Květoslav Svoboda mimo své medaile byl devětkrát na 4. místě na MS a ME.“

Čím jsem si nejvíc naběhnul?

„Tím, že jsem vzal post reprezentačního trenéra a 4 roky se snažil českému plavání vnutit svůj systém přípravy. Jednak je to krátká doba na výraznou změnu. A ne všichni trenéři a funkcionáři vás v tom snažení podpoří. Proto jsem tuto energii raději investoval do vlastního oddílu.“

Kdy jsem měl pocit, že jsem měl plavce při závodech pod vlastní kontrolou?

„Trenér by měl mít sportovce pod vlastní kontrolou, ale tomu předchází dlouhá příprava a vzájemná důvěra, že si vzájemně věříte a výsledek se dostaví. Je pravda, že výsledek není vždy jen o důvěře mezi závodníkem a trenérem, ale hlavně o tom, co pro výsledek oba udělali.“

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

„Záleží na tom, kde je problém, jestli v lidské rovině, anebo v odborné. Pokud v lidské, je jasné, že ne všichni budou naladěni stejně jako trenér. Ale pokud v odborné, budu se snažit ho přesvědčit, že to, co děláme, je správné a povede k jeho výbornému výsledku.“

• • •

Do jaké míry rozlišuju v přístupu mezi starým a mladým sportovcem?

„Jsem asi trochu starý, protože některým dnešním mladým sportovcům moc nerozumím. Je to dáno velkým věkovým rozdílem, ale snažím se být takový hodný starý pán. Se staršími je to jiné, protože si s nimi člověk může popovídat úplně →

INZERCE

Cesta k úspěchu vede
přes trvalé hodnoty
a fair play.

FOSFA
Life Science



GENERÁLNÍ PARTNER
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2020 - 2024



Květoslav Svoboda (na menším snímku s Ilonou Hlaváčkovou) byl nejúspěšnějším svěřencem Jiřího Kyněry, doplaval až ke světovému stříbru.



FOTO: ČTK

„PRO MĚ BYLA NEJVĚTŠÍ ŠKOLOU SPOUSTA SOUSTŘEDĚNÍ V ZAHRANIČÍ, KDE JSEM TRÉNOVAL VEDLE TRENÉRŮ ÚSPĚŠNÝCH SVĚTOVÝCH PLAVCŮ A MOHL SLEDOVAT JEJICH SYSTÉM PŘÍPRAVY.“

FOTO SPORT: JAROSLAV LEGNER

o všem, jak o životě, tak i o odborných věcech, které jsou schopni už pochopit a vnímat.“

Stává se mi někdy, že si vůbec nevím rady?

„V tréninku ne. Ale co se týká plavce, který chce skončit po několika letech tvrdého tréninku a je celkem úspěšný, tak si nevím rady, jak ho přesvědčit o tom, že ještě nedosáhnul vrcholného výsledku a má ještě vydržet.“

Můj trenérský rituál?

„Nevím o žádném.“

Potřebuje trenér víc vzdělání, nebo životní rozhled?

„Vzdělání je to základní. A potom zkušenosti, které přijdou s věkem.“

Věřím na vyšší síly, nebo zásadně především sobě?

„Na vyšší síly nevěřím. Ani tomu, že vám někdo jiný pomůže. Takže spíše sobě.“

Čím se trenérsky vzdělávám nebo inspiruju?

„Pro mě byla největší školou spousta soustředění v zahraničí, kde jsem trénoval vedle trenérů úspěšných světových plavců a mohl sledovat jejich systém přípravy. Dnes si rád vyslechnu názory mladých trenérů na plaveckou přípravu a udělám si z toho svůj závěr.“

U čeho si nejlíp odpočinu?

„Práce s manželkou na zahradě a plavání. Mám tým na mysli svoje plavání, protože stále plavu závody Masters.“

• • •
Čím si vysvětluju, že Znojmo dalo českému sportu tolik skvělých plavkyň a plavců – Olga Šplíchalová, Kristýna Kyněrová, Pavla Chrátová, Květoslav Svoboda, Michal Rubáček nebo teď Adam Hloboň? Jakými klíčovými zásadami jsem se řídil, když jsem nastavoval systém výchovy a tréninku plavců, kteří se pak dostali až mezi absolutní světovou elitu?

„Určitě to bylo systémem přípravy a organizací celého tréninkového procesu. Nedá se to popsat nějak krátce, ale je to postupné zvyšování naplavaných kilometrů za rok a s tím související úroveň tréninku. Tomu potom odpovídají různé fyziologické ukazatele, které jsou zásadní v plaveckém sportu a rozhodují o tom, jestli má ten sportovec vůbec šanci se mezi světovou elitu dostat. Dále to jsou soustředění, kde trenér má sportovce plně k dispozici a sportovec udělá obrovský kus práce bez vedlejších vlivů. Ale je toho ještě mnohem víc.“

V čem tkví tajemství úspěchu, že jsem dokázal připravit plavce na vrcholnou akci a dostali se až do finále, někteří dokonce ke světovým a evropským medailím?

„Je to poznáním toho, co sportovec potřebuje. Všichni byli moji svěřenci nebo odchovanci, a než se dostali na úroveň účasti na světových a evropských soutěžích, byly tam stovky soutěží, kde jsem měl možnost poznat, co ten který sportovec potřebuje. Ovšem musím přiznat, že ne vždy se to podařilo a ne vždy za to mohla závěrečná příprava.“

Jaké to je trénovat vlastní dítě a co je nejnáročnější?

„U tatínka trénovaly obě dcery, mladší Eva i starší Kristýna. Eva byla medailistkou z mistrovství republiky a musela skončit ze zdravotních důvodů. Kristýna byla skvělá sportovkyně po plavecké stránce, ale i lidsky. Většinou veselá, kamarádká a plná energie. Ona byla moje spojení s rodinou, kterou jsem v určitém období moc neviděl, protože

400

Na této distanci volným způsobem se stala trenérova starší dcera Kristýna Kyněrová v roce 1996 mistryní Evropy v krátkém bazénu.

jsem byl neustále na soustředěních a závodech. Stala se mistryní Evropy, byla na dvou olympiádách a třetí jí utekla o pár setin. Vše nebylo úplně ideální. V období puberty jsme měli také drobné rozepře, ale všechno jsme zvládli, do 28 let plavala na výborné úrovni a potom mi pět let pomáhala v oddílu jako trenérka.“

Plavání je náročný sport fyzicky i mentálně. Jak by měl vypadat trénink, aby plavce bavil, protože plavání ode

zdi ke zdi může někoho psychicky nahlodávat?

„V jiných sportech si mohou sportovci mezi sebou povídat, ale při plavání jsou několik hodin ve studené vodě a hlavu mají ponořenou pod vodou. Každý trénink na vrcholné úrovni je velký stres a vyrovnat se s tím umí jen ti nejodolnější. Pokud se chce plavec dostat na mezinárodní úroveň, je to obrovská dřina. Pokud to chce dělat pro zábavu, je to plavecký kroužek a zábava.“

Kvůli covidu nesměli plavci dlouhou dobu do bazénů. Jak se mi je dařilo motivovat, aby dávali plavání i nadále maximum?

„Moc jsem některým rozhodnutím ve vztahu k našemu sportu a prostředí nerozuměl a nerozumím, ale musíme je respektovat, nic jiného nám nezbyvá. Motivace v tomto směru se udržuje těžko, protože to trvalo poměrně dlouho. Ovšem ti, co chtějí, si cestu najdou. Jak říkal pan Werich: Kdo nechce, tak hledá důvody, a kdo chce, tak hledá způsoby.“ □

INZERCE



V síti

Jak sportovci využívají sociální sítě? Je správné, aby viseli na sítích během důležitých sportovních akcí, kde mají být soustředěni na výkon? Má trenér požadovat, aby hráči šli do šatny po zápase, ať vyhrají nebo prohrají, a ne ke svým známým? O tom všem si povídáme s Tomášem Houskou, manažerem digitálních médií Českého olympijského výboru.

TEXT: ZDENĚK HANÍK



TOMÁŠ HOUSKA

- manažer digitálních médií ČOV, na sociálních sítích si vydělal na první auto
- v rámci ČOV buduje strategii aktivity sportovců na sociálních sítích, u některých má přímý přístup k jejich stránkám a pomáhá jim budovat správný mediální obraz, jiným poskytuje servis a konzultace v oblasti sociálních sítí

ZDENĚK HANÍK: „Sociální sítě nám změnily život, jsou tady, přinesly i negativa. Má smysl s tím bojovat?“

TOMÁŠ HOUSKA: „Nechápu debatu typu sociální sítě ano, či ne. To je stejné jako auto ano, či ne, elektřina ano, či ne. Sociální sítě tady jsou a budou. Není to otázka ano, a ne, a zákazu, nebo povolení.“

ZH: „A v čem byste je doporučoval? Myslím přímo v oblasti sportu.“

TH: „Je to komunikační kanál. To je stejné, jako kdybychom polemizovali o televizi, novinách, jakémkoliv jiném médiu. Sport musí využívat sociální sítě jako komunikačního kanálu a měli by to tak využívat i sportovci a trenéři.“

ZH: „Jsem o generaci starší než vy a začínal jsem v naprosté ignoraci sociálních sítí. Dnes se v tom pohybuji docela zdařile. Jak byste mohl ovlivnit lidi mé generace, kteří ten odpor zatím nepřekonali?“

TH: „Když jsou to moji blízcí lidé, rodiče, prarodiče, kolegové, pomáhám jim sociální sítě aktivovat, stáhnout si aplikace, nastavit. Co by je mohlo bavit, co sledovat. A zároveň jim říkám. Zajímá tě sport, mohl bys sledovat tohle.“



Zajímá tě kultura, mohl bys sledovat támhleto. Ale musí být vybudovaná jistá mediální gramotnost. To znamená, že lidé by měli vědět, že cokoliv je v televizi, nemusí být pravda. A stejné je to i tady. Musíte být pečliví ve zdrojích, musíte vědět, kdo to vydává a proč. A to je problém sociálních sítí, že k tomu lidé přistupují moc nekriticky. Zatímco k televizi a dalším médiím už přistupují kritičtěji.“

ZH: „Neprojíždím sociální sítě, ale přistihl jsem se několikrát, že když jsem se o to pokusil, ukradlo mi to celý večer, což se mi nelíbilo. Já si poručím a zakážu si to, ale mám dojem, že lidé, kteří, zvláště mladí, nemají vnitřní korekci, tomu mohou propadnout. Co byste poradil?“

TH: „Je to stejné, jako když propadnou Netflixu nebo televizi. Já, když večer zapnu televizi, jsem schopný tam strávit pět nebo šest hodin, protože mám 60 českých a 150 zahraničních kanálů a všude mě může něco zajímat. Už existují třeba časovače, že například po desáté hodině vás to tam už nepustí. Nebo se vám zobrazí Pozor, už jsi tam hodinu, a podobně.“



ZH: „My trenéři se snažíme ovlivnit, aby sebeovládání sportovců šlo zevnitř. To znamená, že pokud si dám časovač, je to zásah zvenku, který nefunguje ani v životě, ani na sociálních sítích, ani ve sportu. Co byste doporučoval, aby potřeba ovládnout se šla zevnitř, jakási vycvičená autokorekce. Jak se ji má sportovec naučit?“

TH: „Myslím si, že každý člověk, který si váží svého času a má nějaký cíl a se svým časem hospodaří, tuto autokorekci má. A sportovci ji mají tuplem. Oni vědí, že když stráví noc na sociálních sítích, budou unaveni, trénink bude stát za prd a za 14 dní se to projeví v závodě. Takže si myslím, že u sportovců to není ani tak zásadní problém, protože oni na to časem přijdou.“

ZH: „Jak to víte?“

TH: „Vidím, jak se chovají sportovci na olympiádách, na MS, i na mládežnických olympiádách. Máme akce jako Evropský festival mládeže, olympiáda pro děti do 16 let, další olympiádu pro sportovce do 18 let. A už na těchto akcích vidím, jak se chování sportovců proměňuje. Na U16 tam chodí půlka týmu s mobily. A na U18 už to je jinak.

Mají čas, kdy zavolají, kdy se podívají na sociální sítě, ale už je prioritou sport a příprava na výkon. A na dospělé olympiádě lidé nechodí na mobil, když nechtějí, a jsou na to zvyklí. Řídí si to sami. Dám vám příklad z rychlobruslení. Martina Sáblíková na mobil nejde, Karolína Erbanová v Soči na mobilu byla, ale obě pak měly medaile v Koreji, o olympiádu dál. Ale ani Karolína netrávila pět nebo šest hodin na sociálních sítích, protože se soustředila na závody a na trénink.“

ZH: „Dobře, šestnáctiletí, tam je to v masivním měřítku, poté to klesá. Myslíte si, že je to vlivem trenérů? Nebo jejich vlastní zodpovědnosti, že cítí, že by je sociální sítě mohly odvádět od dobrého výkonu?“

TH: „Je to tak, jak se profesionalizují, zlepšují, jak soutěží, tak si uvědomují, co jim pomáhá a co jim škodí. Je tu přece konkurence, hledáte, kde se zlepšit vůči světu, nejenom vůči Česku. Ale nevidím rozdíl, pokud sportovec dvě a půl hodiny kouká na film, nebo je dvě a půl hodiny na sociálních sítích.“

ZH: „Vy tedy tvrdíte, že u sportovců závislost neexistuje?“



ZDENĚK HANÍK

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



TH: „Sociální sítě jsou nebezpečné v tom, že funguje lavinový efekt, lidé dávají lajky. A sportovce to baví, drží je to v napětí, v radosti. Dávají tam fotky, videa, je to zábavnější. Ale v principu je to prostě médium jako každé jiné.“

ZH: „Zjistil jsem, že hráči v šatně po zápase bezprostředně zjišťují, co přišlo nového v online prostředí. Není tohle nebezpečné? Nemyslím z hlediska závislosti, ale spíše koncentrace nebo prožití zápasu, vnitřního zhodnocení.“

TH: „Nejsem trenér, nemohu říct, jaký vliv to má na hráče. Ale setkávám se s nebezpečím, že například tenistky se dočtou na sítích nějaké výhrůžky a může je to uvrhat do depresivního stavu. Nemyslím klinické deprese, ale když je člověk rozčarováný, že mu přijde zpráva: Ty krávo, zkazila jsi mi tiket. To chodí tenistkám. Nebo: Zabiju tě, podřežu tě. Z celého světa a v různých jazycích.“

ZH: „Chápu, když někomu začnou nadávat lidé, kteří jsou životně zamin-drákování nebo nemocní, to je na hranici patologie. Ovšem není to z vašeho hlediska vůbec špatné, že hráč si bere po výkonu do ruky mobil? Nemůže to být útěk od reality?“

TH: „Já jsem hrál fotbal v době, než byly sociální sítě, tak byl mobil zakázaný. Dělalí jsme si z toho legraci, když někomu zazvonil. Trenér to nesnášel. Trenér ze staré školy vás byl schopen inzultovat, když vám zazvonil telefon, platili jsme za to pokuty. Bylo to pravidlo kabiny. Teď jsem viděl fotku, jak José Mourinho vzal novináře do kabiny a tam hráči na mobilech. Já si tu situaci neumím moc představit. Asi bych to řešil na úrovni kabiny, ale nemám na to pravidlo. Nevím, v čem by to mohlo vadit. Jestli ten prožitek po zápase je důležitý z nějakého psychologického hlediska, aby si hráč hru prožil, jak výhru, tak prohru, sám se sebou a ne se svými fanoušky na sociálních sítích. To nevím.“

ZH: „Já si myslím, že i výhra i prohra má doznít. Třeba jste prohráli v Ostravě a jedete zpátky do Prahy, čtyři hodiny máte blbou náladu, čtyři hodiny se trápíte. Jenomže ta bolest je zárodkem budoucí energie, která vás vykopne zase nahoru. A když z tohoto režimu utečete



do tepla sociálních sítí, nenecháte tu prohru doznít. Jenomže ta prohra je negativní dobro, a vy to negativní dobro vyhodíte a utečete mentálně jinam. A už známe i důsledky, že jsou mladí hráči emocionálně oploštělí. A jeden z důvodů je tento. Já jsem jako trenér požadoval, aby hráči šli do šatny po zápase, ať vyhrají, nebo prohrají, protože to bylo jejich společné dílo. Jejich zápas, jejich majetek. A ne, že se začnou vybavovat s milenkami v hledišti atd. Má to doznít se vším všudy, protože to má význam. V tom je ten sport krásný. Myslím si, že to lidi dobře připravuje na život, protože jsou potom realisté. Vědí, že to je nahoru / dolů. Byl jsem sedm let kantorem, ale když učíte, nikdo vám neřekne, že něco děláte blbě, a za chvíli propadnete mylnému dojmu, jak jste chytrý a okouzlující. Kdežto sport vás vykopne nahoru a zase zpátky na hubu. A to je pro život strašně výživné.“

TH: „Z vašeho pohledu tedy ani ty čtyři hodiny na cestě z Ostravy do Prahy by si ty mobily neměli zapínat?“

ZH: „To není generalizace, to je o míře. Nevím, jestli dvě hodiny, čtyři nebo jednu. To není podstatné, ale jde o princip. Člověk má tu hru dopít v dobrém i zlém. Má to svůj význam v životě.“

TH: „To se dá asi aplikovat na víc situací i mimo sport. Chápu, že ve sportu je to důležité. V normálním životě, když přijdu z práce naštvaný nebo se mi něco nepovede, o tom přemýšlím, nemůžu spát, napíšu si poznámku do bloku. To se mi děje, když se od tématu nedovedu odpojit. Ale pak mě to deptá, tak si zapnu televizi a chci se od toho odpojit nebo jít na sociální sítě a jít od té práce. A ve sportu je asi žádoucí, jak říkáte, neodpojovat se od toho hodinu nebo dvě po zápase. Tomu rozumím. Ale asi neexistuje must, někdy je žádoucí se od toho neodpojit a jindy je žádoucí se odpojit. Nejsem trenér, tak nevím ...“

Pokračování příště. A třeba i o tom, že se mediální a reálný obraz sportovce může někdy značně lišit. □

iSport.cz PREMIUM

Nejlepší sport na internetu



Analýzy, rozhovory
a zákulisní
informace z první
ruky, exkluzivní
videa a sestřihy

Měsíční předplatné
iSport Premium za

99 Kč

Objednávejte na
isport.cz/premium

+ ZÍSKÁTE
100 Kč slevu na celý nákup

TRENÝRKÁRNA.CZ

Nabídka platí při aktivaci do 31. 1. 2021



Stáhněte si aplikaci iSport
do svého mobilu:



Lednový
VÝPRODEJ

Sleva
až **5 400 Kč**
na naše bestsellery

SAMSUNG

 motorola

realme

 xiaomi



O₂

Slevy platí na vybrané telefony do 31. 1. 2021 nebo do vyprodání zásob.
Více se dozvíte v O₂ Prodejnách.

Vyzvedněte si slevu
až **5 400 Kč**
v O₂ Prodejně

