

COACH

Trenéři roku

SPECIÁL

Radim Rulík

Kouč hokejových
mistrů světa

Pavel Davídek

Trenér olympijského
šampiona Josefa
Dostála

NÁRODNÍ
SPORTOVNÍ
AGENTURA

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

Tento výtisk je samostatně neprodejný

Sport

magazín vydávaný
ve spolupráci s Českým
olympijským výborem



ČESKÁ
TRENÉRSKÁ
AKADEMIE



iSport

FORTUNA
sponzor pořadu

LIGA NARUBY



**LIGA NÁS BAVÍ.
JAK TO MÁTE VY?**



www.liganaruby.cz



COACH

COACH. Měsíčník. Ročník 10., číslo 5,
vychází 6. 5. 2025.
Samostatně neprodejné,
vychází jako příloha deníku SPORT.
Adresa: náměstí Marie Schmolkové 3493/1
100 00 Praha 10 – Strašnice,
e-mail: magazinsport@cncenter.cz,
www.isport.cz

Šéfredaktor: Lukáš Tomek,
vedoucí redaktor: Petr Schimon,
grafici: Tomáš Langer, Jaroslav Komolý,
Dagmar Šenfildová,
autor grafické úpravy: Milan Jaroš,
redakční rada: Michal Ježdík, Filip Šuman,
Zdeněk Haník, Michal Barda,
obchodní ředitel-print: David Šaroč,
inzerce: Jan Nassir,
jan.nassir@cncenter.cz,
ředitel marketingu: Pavel Renčín,
marketing: Adam Pícha,
e-mail: adam.picha@cncenter.cz
CCO Libor Berka.

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

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

TERMÍN UZÁVĚRKY: 29. 4. 2025
TITULNÍ SNÍMEK: BARBORA REICHOVÁ/ČOV,
PROFIMEDIA.CZ

VE SPOLUPRÁCI:



FOTO: ČOV / BARBORA REICHOVÁ

DIVADLO MÍSTO FANFÁR

Říkej si, co chceš – když připravuješ vyhlášení typu Sportovec roku, můžeš najmout nejlepší moderátory, pozvat top kapelu... a stejně je to nakonec trochu nuda. Jasně, pro oceněné a jejich rodiny fajn, ale pro ostatní? Strojené, kostýmované divadlo. Tak jsme si před pěti lety řekli: Dost! A přenesli jsme to celé na opravdová prkna, která znamenají svět. Divíš se? Není divu. Ale ne jen tak, že se udělá slavnost v divadle – my jsme to zasadili přímo doprostřed představení!

Začali jsme s Jaroslavem Duškem a jeho Čtyřmi dohodami. Pak jsme se stěhovali přes Dejvické divadlo, Ypsilonku, La Fabriku... Pokaždé bylo klíčové najít si v souboru herce-partáka. Někoho, kdo to vezme za své a napasuje slavnostní moment přímo do hry. Samozřejmě jsme pečlivě vybírali tituly: Ucpaný systém, Pánská šatna, Federer vs. Nadal – všechno sedlo perfektně. Ale to, co se letos podařilo v Činoherním klubu pod taktovkou Jaroslava Dulavy?

No, přátelé, to předčilo všechno, co jsme zatím zažili. Třeba, jak Dulava vlácel věhlasného fotbalistu Šmicra s jeho trenérem objevitelem po pódiu a nutil je dělat další skopičiny, tomu říkám trefa, zkrátka ocenění si zahráli opravdové divadlo. Jo, fakt! A komu se tohle poštěstí, co? Po večerech jako tento už nikdo neříká: „Bylo to fajn, ale chtělo

by to zkrátit.“ Ted’ už všichni vědí: když jdete na vyhlášení Trenéra roku Českého olympijského výboru, jdete hlavně na pořádné divadlo.

Píšu tyhle řádky dva dny před volbami do Českého olympijského výboru. To, že Trenérská akademie funguje, že běží takovéhle akce, že deset let dostáváte tenhle měsíčník? To je výsledek 13 let práce. A teď je otázka, kdo bude dál vést ČOV. Až tohle budete číst, už to budete vědět. My, co v různých patrech ČOV působíme, budeme držet linii. Protože je důležité, aby se podpora naší práce nezastavila. Abychom za rok zase seděli v hledišti a koukali na další skvělé představení. A hlavně, aby vám pozvánka na Mosty či tento časopis pořád přistávaly do schránky.

Tak nám držte palce. A my slibujeme: Budeme makat dál.

A pro tentokrát příjemnou četbu a teplé jarní dny.

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



Mentální síla, je klíč

Od poloviny roku 2023, kdy jsem s Radimem Rulíkem (a Jiřím Prskavcem) dělal rozhovor u stejné příležitosti, se toho hodně změnilo. Radimovi přibyly medaile, je trenérem mistrů světa s A-týmem, navíc doma v Praze. Je opět Trenérem roku pod křídly České trenérské akademie ČOV. Zůstala mu pracovitost, zanícenost, důslednost, Je komunikativní, vyspěl. Vybudoval si velký respekt v široké hokejové i sportovní rodině. Má přehled a přesah, zajímá se.

SLAVOMÍR LENER





Radíme, co tě nejvíc nabíjí?

„To, že mohu být tady, v takovém kolektivu, sedíme si lidsky, máme ohromnou legraci. A hlavně, že ta naše práce směrem k hráčům má logiku. Většina realizáku přišla sem k áčku od dvacítky a většinu z nich vybral už tehdy Jirka Kalous, někdejší manažer U20. Všichni do toho zapadli skvěle, Marek Židlický, Ondra Pavelec, pak jsme získali i Tomáše Plekance. Nikdy bych nevěřil, že to takhle bude fungovat.“

A nejsou žádní přikyvovači. Mají prostor pro názor.

„No jasně. Já mám výhodu, že mám trenérské zkušenosti, umím postavit trénink, vybrat cvičení, dělám to celý život. Ale oni přijdou s těmi detaily, co se týče techniky, mají na starost speciální situace, jako je power play, vzhazování a podobně. Vědí, co fungovalo a co ne.“

Jak ses za poslední dva roky trenérsky posunul?

„Hodně se toho pro mě změnilo. Byl jsem zvyklý léta být v klubu, i v kombinaci s dvacítkou, každý den na ledě a koučovat zápasy. Tak co s tím? Málo tréninků, málo zápasů. Začal jsem tedy jezdit do všech klubů, na tréninky, na zápasy. Nevynechal jsem jediné extraligové kolo. Sledoval jsem systémy, kombinace, hráče. Tím jsem byl u toho, sledoval jsem vše, ne jako fanoušek, ale jako trenér. Tím jsem ten deficit dost kompenzoval. Každý tým jako bych sledoval při zápase přímo ze střídačky. Systém, v čem jsou silné, v čem zranitelné. A po zápase jsem si ještě udělal hodnocení soupeře, jako bych s nimi měl zítra hrát. I díky financím ze svazu jsme jako trenéři mohli vyjet za zápasy a tréninky do Švýcarska, Finska, Švédska. To mě obohatilo. Nejenom, že jsem sledoval naše hráče, ale i tendence, zajímavosti z tréninku a hry, systémy, přesilovky, oslabení. Taký je důležité vidět, jaký systém naši hráči v zahraničí hrajou. Pak, když přijedou na sraz národáku, mohu na tom stavět. Vím, na co jsou zvyklí, a naopak, na co zvyklí nejsou. Na to se zaměřím. Pak se mi líp postaví tré-

nink s určitým zaměřením na to, co od nich budu chtít v zápase. Dneska se sejdou, za tři dny je zápas. Není to jednoduchý, běží to hrozně rychle.“

Obklopuješ se lidmi s pozitivní mentalitou. Jak nakládáš s pesimisty?

„Jo, to je ono. Máme hráče, který je skvělý, má všechno. Ale sám sebe neustále dostává pod tlak, má na sebe ty nejvyšší nároky. Tak ho sledujeme a testujeme během roku na Euro Hockey Tour, a pokud se nelepší, nemůže se dostat na MS. Tak to prostě je. To je pro nás důležitý klíč k nominaci. Ale toho hráče nezahazuju. Mluví s ním pak jeden na jednoho, a i když je mu kolem třiceti, řeknu mu, že příště má šanci zas, ať se tím nenechá ovlivnit. Říkám: Chyby dělá každé, pracuj s tím, ale nenandávej si na sebe až tak moc, nenadávej si pořádk. Na tomhle zapracuj. Pořád máš před sebou ještě dlouhou kariéru, pokud to chytiš za správné konce.“

Trenér hoří = hráči hoří.

„Já to mám tak, že vždycky chci po hráčích intenzitu. Když na led jenom přijdu, nic neřeknu, nebudu je korigovat, nebudu v tom tréninku, tak tam intenzita nebude. Trenér musí svoje nadšení a vášně přenést na ty kluky. A je jedno, na jaké úrovni trénuje. Trenér musí v sobě mít oheň, ať trénuje žáky, juniory nebo dospělé. Důležitý je, aby tuhle intenzitu vyzařovali i asistenti i všichni v realizáku kolem.“

Můžeš definovat výraz „týmový duch“ a jaké atributy obsahuje?

„Vidím to asi takhle: my máme nějaké zásady a principy, které se musí respektovat a dodržovat. Chceme například, že vše musí být v pohybu, žádné zastavování, krátká střídání a rychlost. K tomu všechny malé věci, souboje, blokování střel, nepropadání, dobrušlování a mohl bych pokračovat. Pokud to hráči berou za své a řídí se tím, tomu já říkám týmový duch. Tým jde jedním směrem a hráči svoji individualitu podřídí zájmu mužstva. Hráči chtějí být úspěšní a věří, že když se všichni oddají týmovým pravidlům, může to k úspěchu vést. I ty hvězdy, které vnímají atmosféru, zájem všech okolo, rodinu a kamarády, to musí ve prospěch týmu zvládnout. To je jako v orchestru, tam jsou noty a všichni musí podle nich hrát, aby to ladilo.“

Co tě fascinuje na hráčích nebo sportovcích světové třídy?

„Jednoznačně jejich vývoj. Čím jsou lepší a slavnější, tím jsou pokornější, umí se chovat, vystupovat. Novak Djoković, Roger Federer, Radek Štěpánek. Z trenérů



FOTO SPORT: MICHAL BERÁNEK, PAVEL MAZÁČ

Zlatá euforie na loňském pražském šampionátu

TRENÉŘI ROKU

2013	Petr Novák (rychlolobuslení)
2014	Ondřej Rybář (biatlon)
2015	Ondřej Rybář (biatlon)
2016	Petr Lacina (judo)
2017	Ondřej Rybář (individuální sporty, biatlon) & Jiří Zach (kolektivní sporty, volejbal)
2018	Tomáš Bank (ind., alpské lyžování) & Ronen Ginzburg (kol., basketbal)
2019	Petr Lacina (ind., judo) & Ronen Ginzburg (kol., basketbal),
2020	Nezlomní trenéři (ocenění pro trenéry, kteří i v době pandemie COVID-19 dokázali motivovat své svěřence ke sportu)
2021	Petr Lacina (ind., judo) & Ronen Ginzburg (kol., basketbal)
2022	Jiří Prskavec (ind., vodní slalom) & Radim Rulík (kol., lední hokej)
2023	Jan Železný (ind., atletika) & Andrea Tomatis (kol., beachvolejbal)
2024	Pavel Davídek (ind., rychlostní kanoistika) & Radim Rulík (kol., lední hokej)





HOKEJOVÝ TRENÉR RADIM RULÍK

Narozen: 25. června 1965 v Ostrově nad Ohří
Trenérská kariéra: Karlovy Vary (1991-96, 2001-02, 2003-05), Plzeň (1997-01, 2005-08), Omsk (2002/03), Znojmo (2008-09), Chomutov (2009-10), Sparta (2010-11, 2017-18), Poprad (2011-12), Košice (2012-13), Litvínov (2013-18), Ml. Boleslav (2018-22), Pardubice (2022-23)
Reprezentační štace: U20 (1999-00 asistent, 2004-06, 2007-08 asistent, 2021-23), seniorská reprezentace (2004/05 asistent, 2023-?)
Největší úspěchy: mistr světa (2024), vítěz extraligy s Litvínovem (2015), stříbro na MS juniorů (2023), jako asistent zlato na MS (2005, hlavní kouč Vladimír Růžička) a na MS U20 (2000, hlavní kouč Jaroslav Holík), bronz v extralize s Pardubicemi (2023), 2x český Trenér roku v týmové kategorii (2022, 2024) →

INZERCE



PRIM | PRIM
CZECH MADE



FANDÍME SPORTU

HODINKY S INDIVIDUALIZACÍ

Na cestě ke sportovním vítězstvím i osobním rekordům si zasloužíte doplněk, který ponese váš podpis. Využijte tedy jedinečné možnosti vytvoření si vlastního originálního modelu PRIM, který bude zhotoven v naší manufaktuře na základě Vámi vytvořeného designu ve spolupráci s naším grafickým studiem.

Více informací na: prim-hodinky.cz

Výrobem hodinek PRIM® je firma MPM-QUALITY a. s., držitel certifikátu CZECH MADE.



jsem si vzal hodně z knížky o fotbalovém trenérovi Václavu Ježkovi. Hlavně to, jak si v autě na cestě domů po zápase čistil hlavu a nechal si všechno projít. Mám tohle jako on, přehrát si zpětně zápas, připravit si příští trénink. Přijet domů, dát si kafe a udělat přípravu na druhý den. Samozřejmě mě inspirovala práce s mnoha našimi hokejovými trenéry, od každého jsem něco pochytil, bez výjimky.“

Jak se udržuješ ve fyzické kondici?

„Cvičím třikrát, čtyřikrát v týdnu, mám takovou svou rutinu. V zimě ještě rotoped. A když se oteplí, jedu na kole ven.“

Máš elektrokolo?

„No to snad ne! (upřímně se směje) Tak starší ještě nejsem.“

A co psychika?

„Chodím na procházky se psem, to si vyčistím hlavu. A cvičení mi pomáhá. Když se fyzicky unavím, odlehčím hlavě. Rád rovněž zajdu s manželkou na dobrý film, zahraju si na kytaru nebo něco vyrobím ze dřeva.“

Jak moc hokej v hlavě nosíš? Kdy tě napadnou věci?

KDO HLASUJE

Trenéra roku volí členové Unie profesionálních trenérů, která je součástí České trenérské akademie. Aktuálně v ní zasedá 140 odborníků z téměř 40 různých sportovních svazů. Anketa je unikátní i tím, že v ní volí pouze trenéři.

„Tak to je zajímavý. Přijdu z procházky se psem, neumím to pojmenovat, jak je to možný, a řeknu: Teď to mám, to je přesně ono. Kdyby ses mě zeptal před dvěma měsíci, tak ti řeknu: Nevím. Já to ale v tý palici nosím, představuju si to, přemýšlím o tom. Ne, že bych to na dva měsíce vypustil. Tak jak to uděláš, říkám si. A můj druhý, vnitřní hlas mi říká: No, jak to uděláš? No to já ještě nevím. Ale říkám si: To bys už měl vědět. Jenže furt nevím. Najednou se to blíží, blíží, a najednou se mi otevrou dveře a říkám: Jo, to je přesně ono, mám to!“

Současná komplikovaná doba, nejistota, válka, vše běží rychleji a rychleji, stále se někam pospíchá a něco dohání. Netěží z toho různí mentální kouči, sportovní psychologové, kouzelníci? WTěmi se to teď ve sportu jen hemží. Neměl by být stále primárně kladen důraz na kvalitní individuální přípravu hráče, zvládnutí techniky a principů fungování týmu?

„Vidím to tak, a sem bych zařadil i skills kouče. Jednou jsme s Milošem Hořavou oslovili Dragana Vujoviče, který teď dělá tenistu Jakuba Menšíka. Výborná zkušenost, byl výbornej a jednou jsme ho vyzkoušeli na MS U20, myslím v sezoně 2007-08, a bylo to skvělé. Postupně jsem ale dospěl k tomu, že trenérský štáb tohle musí zvládnout a pomoci si sám. Na trenérech není jen taktika, dovednosti, kondice. Co je nejvíc: vštěpit týmu co nejvíc mentální síly. To je podle mě parketa pro trenéry. Ti to mají dělat, musí v tom být silní. Trenér zná dokonale prostředí, všechny ty situace, je na to nejvhodnější. Jestli ti kluci potře-

bují individuálně tohoto odborníka, domluví si ho, aby jim pomohl, tak jo. Někdo má přemíru zodpovědnosti, někdo zase nemá zodpovědnost žádnou, tam souhlasím, tam je to potřeba. Znáám skvělé hráče, ale dostávají sami sebe pod takový tlak zodpovědnosti, že jiná cesta, než si přizvat specialistu-psychologa, neexistuje. Tam je to nutnost. Stejně tak děláme skills věci po tréninku, ale přesně víme, co tam chceme, do jaké herní situace to zapasovat. Pokud je skills kouč součástí každodenního tréninku a je členem realizačního týmu, tak jak jsme to viděli v organizaci NHL v Montrealu, pak je to super. Ten je s nimi denně, na tréninku, kouká na všechny zápasy, zná filozofii týmu. My na to máme Židlu a Plekyho, to je velká výhoda.“

Kdo je pro tebe psychicky odolný hráč?



Manželé Šárka a Radim Rulíkovi



FOTO SPORT: MICHAL BERÁNEK

„Tak třeba Roman Červenka, Lukáš Sedlák. To jsou hráči, kteří dokážou zvládnout tlak play off nebo závěr mistrovství světa. Není to ode zdi ke zdi, když se daří, fajn, když ne, je problém. Tihle jsou stabilní, vyrovnaní. Mentální síla a sebevědomí, to je klíč. Už se takhle na hráče, když se rozhoduju, koho vzít, dívám. Psychika a taky to, jak zapadnou lidsky do kolektivu.“

Můžeš na úrovni reprezentace improvizovat?

„Tak to ne, to jsem dělal v klubu, když jsem byl s nimi den co den. Měl jsem, myslím, dobrých 900 cvičení a různé je měnil, upravoval. Teď, na úrovni reprezentace, kdy mám hráče minimum času, vytáhl jsem si jen ty nejvhodnější, neefektivnější a ty, které pasují na jednotlivá témata. A ono to od začátku sedí, není třeba to měnit. Za těch pár akcí, které v sezoně máme, je šance, že si je kluci zapamatují a zažijou. Maximálně pak měním jen nějaké detaily.“

Jak opravuješ chyby v tréninku?

„Individuální nechám až po tréninku, tím nebudu narušovat plynulost akce nebo celého tréninku. Pokud je to věc systému, pak to musím zastavit, to se týká celé pětky, všech hráčů. To musím hned zkorrigovat, nemůžeme jít špatným směrem. Zastavím, vysvětlím a řeknu: My nechceme, aby tenhle hráč jel tam a tam, třeba v téhle

situaci riskantně ‚pinchoval‘, když to nechceme. My to chceme takhle.“

Koučink na střídačce. Co lze diskutovat v průběhu zápasu s hráči na střídačce?

„Na střídačce vůbec neřeším s hráči individuální chyby. To si on sám uvědomí nebo si to mezi sebou řeknou v kabině. Když je to zásadní, řeknu mu to druhý den, nebo i ukážu na videu. Ale ihned dám týmu vědět, že nehrajeme systém, že máme špatnej pohyb, tlačím na to, abychom zkrátali střídání, ať zlepšíme starty na puk a přístupování k soupeři, že nesmíme pouštět modrou čáru.“

Jak komunikuješ s asistenty?

„Nejvíc s Plekym. Někdy je to tak rychlý a seběhne se hodně věcí najednou, že třeba ani nevím, jak dlouho máme hráče na ledě. To na něj mrknu a on mi třeba řekne: Ne, ne, ještě je tam chvíli nech. On v tom jako asistent má nadhled, může se na tohle v klidu soustředit. Většinou chceme, aby střídání bylo do 40 vteřin. Když třeba dáme gól do 30 vteřin, už je tam nenechám. Máme taky dopředu připravené závěry zápasů, když je třeba vyndat brankáře a koho pošleme na led. Na gólmána pak jenom mávneme, ať jede z brány. Šestici máme taky dopředu danou, jen mi Pleky může někoho na poslední chvíli doporučit, komu se třeba v tom zápase na přesilovkách daří.“

Zapojuješ o přestávce videokouče?

„Jasně, on už ví, co budeme chtít, má už na to vypěstovaný cit. Pak dokáže okamžitě operativně najít situaci, kterou si potřebujeme zkouknout. Někdy jeden, dva klipy pustíme i v kabině. Je to super rychlý, můžeš o do toho malovat, za dvě minuty je hotovo a je to názorný. Během průběhu zápasu sedí videokouč Denis nahoře, vidí to, konzultuje to s našimi skauty Aušusem (Patrikem Augustou) a Pavlem Grossem a může nám to ihned poslat dolů. Ke mně se to dostane přes asistenta Jirku Kalouse. A je na mně, jestli to použiju, nebo ne.“

Na mistrovství světa ve skupině se Švýcarskem prohraješ 1:2 na nájezdy. Jaké možné příčiny porážky se snažíš najít? Nešly nám nohy? Propadali jsme? Změníme přesilovku? Oslabení? Na co nás Švýcaři nacytili? Jaké rozdáš týmu na finále noty?

„Když to vezmeš procentuálně, bylo to pro nás dobré. Nadějný. Dvakrát s nimi

ŘEKLI O RULÍKOVI

Jiří ŠLÉGR, 11 sezon v NHL, olympijský vítěz, mistr světa / generální manažer:



„Vždy měl v sobě toho parťáka, co chce s klukama pracovat, zároveň je důsledný, v pravý moment přísný.“

To je důležité, protože kdyby tě přísnosti bylo moc, pak už tě hráči neposlouchají. Skvěle se umí doplňovat s kolegy trenéry, ať už je v pozici hlavního, nebo asistenta.“

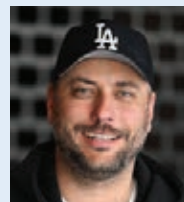
MAREK ŽIDLICKÝ, 12 sezon v NHL, mistr světa / asistent:



„Je férový, spravedlivý, má dobrý čuch na hráče, je pokorný, vnímavý. Chce slyšet náš názor, protože ho to zajímá.“

Ondřej PAVELEC, 11 sezon v NHL, mistr světa / trenér brankářů:

„Je komunikativní, rychle se na



věcech domluvíme. Brankářské věci většinou nechává na mně, mám volnou ruku. Jeho zdravě nakažlivou pracovitost jsem

zažil i jako hráč, když mě trénoval ve dvacítce. Na každou akci se vždycky těším. Hodně mě práce v tomhle týmu naplňuje.“

Tomáš PLEKANEC, 15 sezon v NHL, mistr světa U20 / asistent:

„Spoustu se toho od Radima

i ostatních trenérů tady v národáku

učím. Líbí se mi, jak Radim se všemi komunikuje, jasně prezentuje a předává informace ostatním kolem sebe.“



INZERCE

**Jsme
hrdým partnerem
správného stravování**

BILLA



**CZECH
TEAM**

GENERÁLNÍ PARTNER
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2024 - 2027

ČESKÁ TRENÉRSKÁ AKADEMIE

Hlavním posláním je již od roku 2012 odborná činnost, kterou poskytují trenérům v oblasti vzdělávání – jde především o semináře, konference a sympozia, možnost účasti na domácích i zahraničních stážích či přístup k odborným a strategickým informacím. Neopomenutelná je také snaha o pozdvižení prestiže trenérské profese, její společenské uznání a ocenění nebo odborná publikační činnost.

prohrát? Informací máme mraky, ale nemůže to být moc obsáhlé. Minulý zápas s nimi, jejich zápasy ve skupině, informace od našich skautů. Ukážeme tak tři podstatné věci, nemůžeme v téhle fázi turnaje hráče moc zatěžovat videem a podobně. Věděli jsme, že mají strašně dobrou přesilovku. Neměli žádný jasný signál, který by se dal vypořádat, ale byli kreativní, měli silné hráče z NHL. Takže nejvíc jsme hráče připravovali na to, abychom hráli v pěti. Nedat jim přesilovky. Na to nás dostali ve skupině. A my to ve finále dodrželi.“

Řekl sis někdy: Tak tohle už nikdy neříkej?

„Tak to ti povím. Co mám určitě v hlavě, že už nikdy neexistuje, abych vstoupil do kabiny a řekl jim: Nesmíme to podcenit. Protože tohle když řeknu, vltne jim to do hlavy a samozřejmě to podcení. Takže to musím říct jinak, ale nesmí tam být slůvko podcenit. Mám toho asi víc. Další třeba je, že individuálně na někoho nemůžu vyjet a být sprostěj. To neexistuje. Můžu být tvrdší, sprostější, ale jen obecně k celému týmu. Abych je nabudil, aby zpozorněli. Není to běžný, ale stane se.“

Trenérské vzdělání: co bys vypustil, co naopak doplnil? Co bývalí vrcholoví hráči, NHL? Stačí jen semináře, průběžná školení, semináře a vzdělávání?



„Rozdělil bych to. Byl jsem hráč, který hrál nejvyšší druhou ligu. Musím si tedy udělat licenci A se všemi zkouškami, sportovní trénink, fyziologie, anatomie, pedagogika, specializace. Bez výjimek by to tak měli mít všichni, co nehráli vrcholový hokej. Pak je tu skupina hráčů jako Tomáš Plekanec s 1000 zápasy v NHL, reprezentoval. Ten nemusí dělat zkoušky z hokejové specializace. Takovým bych to hodně upravil a měli by dělat zkoušky a zápočty třeba formou absolvování seminářů, například na pedagogiku, psychologii, fyziologii, didaktiku a podobně. A nechal bych jim i delší dobu na studium. Sbírat si postupně body, třeba je to pak bude i bavit, a ne, že to musí.“

Díky zákonitě větší pozornosti médií ses

posunul víc do pozice trenéra/manážera, jako je to v NHL.

„No, asi to logicky vyplynulo. Po úspěchu dvacátky, kde jsme hráli atraktivní hokej, a když jsem nastoupil k áčku, přišli za mnou trenéři ostatních mládežnických reprezentací, jestli bychom si sedli, že by chtěli hrát podobný hokej. Tam se zrodila ta myšlenka. No a pak jsem řekl: Teď to zkusíme dostat do akademií, kde nám vychovávají hráče. První rok do juniorek, příští rok u dorostů. Tam pak zapojíme i trenéry U16 a U17. Postupně chceme se všemi být v kontaktu, inspirovat je a otevírat jim obzory, aby nebyli uzavřeni jen v tom svém prostředí.“

Jezdíš po republice, vedeš tréninky juniorů v klubech. To je velice záslužná





práce. Osvěta, šíření informací, prezentace trendů. Tím můžeš ovlivnit práci trenérů. Věříš, že si takhle pomůžeš vychovat hráče do reprezentace?

„S kolegy jsme poctivě objezdili celou extraligu juniorů. Postupně jsme zorganizovali tréninky a interní semináře na pěti místech, kde se sjely ty nejbližší kluby. Tak například do Brna dojel Zlín a Přerov, do Vítkovic dorazil Třinec. V pondělí byl ukázkový trénink trenérů reprezentace. Se mnou byli většinou Ondra Pavelec, Tomáš Plekanec, Patrik Augusta. A trenéři z klubů s námi chodili na led. Kde bylo týmů víc, tam někdo šel na led, někdo sledoval seshora. Zpočátku trenéři z klubů většinou jen sledovali, ale postupně se to dobře rozhybalo a diskutovalo se, i mezi sebou. Super.“

A co hráči?

„No, upřímně, ti nejlepší hráči v juniorkách nejsou. Ale i z toho druhého sledu mohou vyrůst výborní hráči. Ti nejlepší jsou buď v cizině, nebo v první lize dospělých, nebo v áčku. My chtěli dát impuls trenérům, přiblížit jim systém práce a filozofii reprezentace. V reprezentaci A-týmu, U20 i U18 máme systém stejný.“

Upravil bys nějak pravidla?

„Nechal bych 3 na 3 v prodloužení tak, jako je to v NHL. Ale stálo by za pokus upravit to věčné vracení se s pukem zpět na vlastní polovinu. Zkusit něco, jako to má basket. Samostatné nájezdy bych nechal, je to atraktivní pro diváka. V play off už bych hrál jen 5 na 5, dokud nepadne gól. Ještě mi vadí beton - hra 0 na 5 ve středním pásmu. Jo, je to účinný, ale když to hrají oba týmy? To je destrukce hokeje. Aspoň jeden hráč by měl být představen před půlící čarou, když ne, pískne se a vhazuje v obranném pásmu pasivního týmu. Třeba. Jsem pro to, aby se propagoval aktivní, bruslivý a náročný hokej. Na všech úrovních.“

Prošel sis už pěkně dlouhou trenérskou cestu. Působíš hodně vyrovnaně, znal jsem tě bouřlivějšího.

„No jasně, hodně jsem se postupně měnil. Jako mladej jsem si kolikrát natloukl, dělal chyby, pár extempore, přešlapů. Když se udělal úspěch, neuměl jsem to v sobě dobře zpracovat. Ale jsem za to teď rád, není vůbec špatný někdy dostat na prdel a pak se z toho muset zvedat. To ti do života pomůže.“



INZERCE



Královéhradecký kraj



MISTROVSTVÍ SVĚTA V HOKEJBALU

25. - 29. 6. 2025

ČPP ARÉNA

JUNIOŘI U16 & U23
V HRADCI KRÁLOVÉ

LÍSTKY K ZAKOUPENÍ ONLINE



WWW.HRADECKR2025.CZ



NA TRENÉRSKÉ PORADĚ před ranním tréninkem

Radim prochází se všemi trenéry i manažery týmu klíčové body jednotlivých cvičení tréninku. Střídá videa, nákresy, videokouč Denis Havel ihned reaguje, co se ponechá, co se nebude ukazovat. Zastavuje se, vrací se, kreslí se, maže se. Ostatní trenéři Marek Židlický, Tomáš Plekanec i Ondřej Pavelec občas něco doplní, nebo se zeptají. Trenérská porada trvá 30 minut. Pro představu jen několik hesel a zdůraznění:

„Tak tady bude na modrý regroup, to jsme včera dělali, tady zareagujeme, rozehráme, znova na beka, tady se to otočí, znova se to rozehraje (řekne si o hokejku a na plátně ukazuje), znova mu to nahrajou na druhou stranu a tenhle ten hráč to spolu s ním rozehrává, jo? Takhle to vysvětlíme, půjde to z obou stran současně. Jdeme dál, další cvičení. Uděláme dneska jen jeden klasický hunter, kdy to zavírají křídla, to je jasné. Uděláme výměnu, že když on přehraje kyvadlo, tak tenhle hráč vyjede do osy hřiště a ten druhý už na něj reaguje. Je to jednoduchá výměna centra s tím křídlem. Hrajeme to přes tuhle stranu, trenér to na útočný modrý protečuje, beci to sbírají a ihned jdeme zpátky regroup a do situace 5-2 přes slabou stranu.“

Pleky, víš, jak to chci u mantinelu. Kdyžtak se lehce zhoupni, stejně, jak jsme to viděli u toho trenéra v Montreálu. Ten pohyb jen jemně s pukem, jen



to posuneš do třetiny. A když tam bude první bek, toho nech, ať si puk převezme. Když tam půjde útočník, ten bek už tam nejde. Pak hráčům vysvětlíme, že když si ten puk sebere útočník, přene-se hru přes druhýho beka, tak tu dva-jedničku (herní situaci 2-1 na útočné modré) vytvoří dvě křídla. To je jediná změna, normálně je tam centr, ale v týhle situaci jsou tam dvě křídla. Tak tam dej tenhle klip, tady je to dobře vidět, ostatní vyhod. Ještě jim ukážeme, jak reagovat při delay soupeře, jak si ty hráče rozebereme. Většinou s tím hráčem, co to zatáhne do pásma a jde do delay, zůstane bek, pak si to před bránou musí

POMOCNÝ SLOVNÍČEK

Regroup	přeskupení, reorganizace útoku
Hunter	první napadající útočník, vytlačuje hru do strany
Kyvadlo	přenesení hry na stranu mezi obránci se zpětnou přihrávkou a pak na útočníka na opačné straně
Cross Delay	křížná přihrávka zpomalení hry a obrany soupeře útočníkem po vniku do útočného pásma se snahou o následnou přihrávku a přenesení hry
Pinch	vystoupení/vyražení beka k mantinelu, ve snaze zabránit soupeři v posunu puku z pásma
Dajv	přebírání mezi obránci na útočné modré čáře laterálně
Čípkování	příhra puku o mantinel protiútok
Rush	vytlačení soupeře do stran z brankoviště
Box-out	
Freez-frame	zastavený videoklip





rozebrat útočník a další bek. Ukaž mi to. Tohle ne, to nepotřebujeme, jdi dál. Jo, tohle je ono.

Trenéře, chceš soupeře? Ne, nechci teď mluvit o soupeřích, chci mluvit o nás. Teď ještě probereme klipy 5-5 u nás v pásmu. Tohle je důležitý. Z hlediska defenzivy, rotace útočník-bek. Pohyb vysoko až u modrý čáry, furt se doplňovat, potřebuju, aby beci byli aktivní, to ukaž. Vidíš, jak si Červus zůstává se svým hráčem, když jde soupeř do toho ‚dajvu‘ a nepřebíráj si ho s bekem? To chceme. Tohle ještě posuň, ještě kousek, dost. To ukaž. No a takhle bude vypadat to cvičení na ledě, ze situace 3 na 2 hned přecházíme do 5 na 5. Snažíme se udělat dvajedničku na modrý, a dobrušluje se do toho na 5-5. A chceš tam tohle? No ukaž, co tam máš. Jo jo, to je z toho boxu, ten ‚rush‘. To jsme tam měli včera i s bekem, to bylo dobrý. A jak za ním přijíždí útočník, jako čtvrtěj.

Využívat mantinely, to nám šlo včera, na to navážeme.

No, tak dobrý. Tak to máme. Tak ještě, než kluci přijdou, shrnu to: Dej to tak, abychom tam měli postupně delay, naše obrana, když to zahraje soupeř, defenziva 5 na 5, rozmístění hráčů, do jakýho tvaru by ta obrana měla jít. Plus pak to můžou bejt ty box-outy, jak to na sebe navazuje z defenzivní strany, pak ještě ofenzivní ‚dajvy‘, jak to řeší Červus, pak ještě ofenzivu, jak využíváme obránce. Ještě tam dáme práci hokejkou v obraně, hole dovnitř a v jedný ruce, jak říkal Pleky. Ať je vidět, když držíš hůl ve dvou rukách, jak tam necháš soupeři místo pro cross přihrávku. Ten box musí bejt těsnější, i díky hokejkám v jedný ruce ten prostor opticky zmenšíš. Tak, pět minut pauza a ať přijdou kluci.“

Ještě těsně před poradou si finální sestřih prochází Radim s Denisem a provádí

dí finální sestřih, znovu si okomentuje jednotlivé klipy.

„Vidíš, Slávo? Tohle jim musím ukázat dvakrát. Využití mantinelu. V zápase, pod tlakem, to udělají, ale na tréninku? Tam jsou pod stejným tlakem, a vůbec to nepoužijou. Aby to posunuli po mantinelu, dali to za sebe nebo za toho čipujícího hráče, to je problém, to do nich musím dostat. Pak to můžou použít i v zápase, když to budou mít zažitý. Tohle jim taky ještě ukážu z mistrovství světa, 70 procent rushů z obranného pásma šlo přes mantinel. V tréninku nám to nechtějí dělat, to je samá zasekávačka, všechno do hokejky. Ale jak je tam potom velkej tlak, hodně lidí, je to nepřesný, nevychází to. O ten mantinel je to hned, je to výhoda a můžeme hned startovat do protiútoků, je tam moment překvapení, proto je do toho pořád tlačím.“

→



INZERCE

OLYMPIC
DAY

18/06/2025
WWW.OLYMPIJSKYBEH.CZ



NA TRÉN



NA PORADĚ s hráči před tréninkem

Radim upozorní hráče, aby se soustředili, dávali pozor s tím, že většinou druhý den ráno po večerním tréninku bývá výkon ospalejší. Chce, aby trénink byl živý. Řekne jim hlavní cíl tréninku přesně tak, jak, jak probral na mítinku s trenéry. Zvlášť zdůrazní práci útočníků z hlediska obrany, kdy zajišťují obránce. Pak upozorní na to, aby nepředržovali puky, nemíchali s ním. „Když dostaneš blbej puk, to je jasné, to musíš zpracovat. Ale jak je dobré, nekoukej, neztrácej čas, protože pak jdeme do organizovaný obrany, soupeř stačí dobroslovat.“



Vysvětlí systém hry z hlediska útoku i obrany a klíčové situace, které uvidí na videu. Hráče průběžně vybízí, aby dali vědět, pokud není něco jasné. Mluví k útočníkům, jak řešit situace na útočné modré, kdy a kde vytvářet situace 2 na 1, jak čipovat puky do pásma pro sebe, k obráncům, jak reagovat na hráče s pukem při vniknutí do našeho pásma a použití delay. S pukem při založení, pak kdy využít kyvadlo nebo cross pasy proti hunterovi a jak se pak rychle zapojit do útoku. K těmto variantám hry obránců pak namaluje a vysvětlí, jak na řešení situace reagují útočníci. Křídla, centr.

Vše pak ještě na videu. Vypíchne klíčové body podpořené grafikou a freez-framy. Potom vysvětlí všechna tréninková cvičení na nákrese na tabuli, od situací 1-0, střelby až po situace 3-2 a 5-5, včetně organizace rotace hráčů i celých pěték. Všechny možné varianty, které mohou nastat. Klade důraz na kreativitu, rotaci, aktivitu, pohotovost, včasnost a rychlost, včetně využití mantinelů. Apeluje na komunikaci mezi hráči, individuální řešení situací včetně držení holí. Detailní, jasná a přehledná příprava.

INZERCE

ALPINE PRO | SPORT TOWN

OFICIÁLNÍ PARTNER ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU 2009 - 2024

OLYMPIJSKÁ
MERCHANDISINGOVÁ KOLEKCE

KOUPÍTE NA ALPINEPRO.CZ A SPORTTOWN.CZ

Jiri Privratský

Katerina Emmons

TRÉNINKU a pokyny na ledě



Někdy jen krátce cvičení zastaví na pár sekund, přistoupí k hráčům, dá jasné a důrazné pokyny, jak cvičení má probíhat, a jede se dál. „Tady si musíš pro puk dojít! Ty ho zajisti! Ten puk musí jít prostě ven! Rychle a posuň to o mantinel! Nepředržujte ty puky, dejte to hned! Dej to přes toho beka do pytle! Křídlo a centr, prohoďte se, čtete jeden od druhýho! Ty se na něj navaž! Na tý modrý chci dvajedničku! Dej bacha, když je delay, zůstaň s ním! Mluvte spolu! Pavelec souběžně rozebírá situace s brankaři na střídačce (při cvičení, kdy se jede jen na jednu stranu) a o pauze na ledě.

Tady jsou krátké, výživné pokyny, pobídky, impulsy z tréninku přímo za po-

chodu, v průběhu probíhajícího cvičení. Trenér rázně píská, startuje tým další pětku, na ledě je živo, trenéři se zapojují přímo do cvičení, například na přihrávku nebo na pročišpování puku do pásma.

Sem tam trenéři křiknou za pochodu na hráče, co dělat a kam to hrát, hráči se povzbuzují a poklepou v případě dobrého provedení a hlavně gólu: „Rázná písknutí! Hop! Vyjed! Bek-bek! Start! Na osu! Beci spolu! Pojd! Otoč to! Protečuj! Dvajednička! Tlač se do gólu! Do brány! Kyvadlo! Cross! Slabá strana! Pomozte si! Zajisti ho! Nechoď od něj! Naplno! Důraz! Těsnej box! Necouvej! Hůl v jedný ruce! Další pětku! Připrav to!“ □



Talenti? Hodně záleží na rodině

Trenér objevitel v anketě Trenér roku bývá jedním z důležitých lidí, kteří se podílejí na rozvoji špičkového sportovce. **Jiří Šusta** prožil několik let jako trenér Vladimíra Šmícery, jemuž se ve Slavii Praha věnoval od jeho čtrnácti let až do přechodu mezi dospělé. V jednom utkání vedl i slávistické áčko, ale vždycky cítil, že jeho místo je u mládeže.

JIŘÍ NIKODÝM







Jak jsem se stal trenérem?

„Původně jsem kopal na Vyšehradě, a když jsem přestával hrát, udělal jsem si trojku, pak dvojku trenérský kurz a začal trénovat na Vyšehradě mládež. Bylo to někdy na přelomu 60. a 70. let. Vedl jsem i chvíli áčko, které hrálo druhou nebo třetí ligu, ale mně vždycky víc seděla mládež. Postupem času jsem se objevil ve Slavii, kde krátce kopal i můj syn. Znal jsem ve Slavii sekretáře mládeže, na jehož jméno už si nevzpomenu, který mi nabídl místo u mládeže a zůstal jsem tam trénovat v podstatě až po zbytek kariéry. V sezoně 1992/93 jsme vyhráli dorosteneckou ligu, těsně za námi jsme nechali Brno. Pak jsem trénoval juniorku, s níž jsme vyhráli v roce 1997 třetí ligu.“

Co mě na trénování vždycky nejvíc bavilo?

„Mě bavilo, když kluci poslouchali, co jsem řekl, a dělali, co se po nich chtělo. Kdo neposlouchal, tak se řekl nazdar, ahoj. Já jsem poznal i rodiče, kteří chodili na zápasy a vždycky říkali: Pane Šusto, takhle to má být. Ne že by mi radili. Vnímali, že ti kluci se musí umět. Víte, taky záleží, jakou má rodinu, jak ho ta rodina ve fotbalu podporuje.“

Jaké vlastnosti by měl mít trenér mládeže?

„Řeknu vám to asi takhle... Kdysi jsem jednou v pátek přišel do kabiny a v ní byl hrozný bordel. Tak jsem to vzal a hodil do kontejneru. A pak přišla jedna maminka, že jsem jim vyhodil věci. Řekl jsem jí: Přijďte příští týden, ať vidíte, jak to vypadá v šatně. Od té doby si kluci dali říct a já už tam věci nechával, protože visely na háčcích a neválely se na zemi. Tím jsem si získal respekt a říkalo se o mně, že si umím s dětmi vždycky poradit. No,

děti... Oni to už byli kluci ve věku osmnáct, devatenáct let, ale nikdy jsem s nimi neměl žádný problém.“

Čím mě musí zaujmout hráč, abych si řekl, že z něj bude skutečně fotbalista?

„Vrátím se o několik let zpátky. Když jsem byl ve Slavii, a tehdy tam hrál i můj vnuk, byli tam trenéři, kteří kluky neučili kopat, ale akorát tak běhat. Řekl jsem tehdy vedení, aby přivedli pořádné trenéry. Jenže v té době... Ani dneska nemáte u mládeže kvalitní trenéry, a tak trénují tatínkové, protože na dobré trenéry nemají kluby peníze. Já si myslím, že největší chyba je, že v začátcích, kdy kluci potřebují pořádné základy, by je měli ve věku 10, 12 i 14 let trénovat kvalitní trenéři. Poznal jsem právě ve Slavii i některé nekvalitní trenéry, ale potom se to dalo dohromady, zapojili se bývalí hráči. Trenér mládeže ovšem pořád není dostatečně oceněný.“

V čem vždycky byli dobří čeští kluci?

„Za Duklu kdysi kopal Milan Dvořák a jeho tatínek mě trénoval v Bohemce, kde jsem začínal s fotbalem. A on nás učil úplně jednoduché věci: stopit balon,

nahrát pravou, levou, zahrát hlavou. Nic složitějšího nás neučil. Já si myslím, že dneska chybí právě ten základ, kdy by to trenéři měli děti učit a ukázat jim, jak to má vypadat, místo hodiny a půl běhání, kdy o fotbalu nepadne skoro ani slovo. S tím se i tak nějak vytrácí přirozená volná hra a dělají se různé drily. Kluci vždycky chtěli hrát, měli rádi hru jako takovou. Třeba Pavel Horváth věděl, co má v prostředku hřiště dělat, protože znal tu hru. To už dneska u nás moc nevidíte, protože obránce nakopne míč dopředu a tam se uprostřed hřiště bojuje o míč. Podívejme se na Real, Barcelonu nebo jinde v zahraničí. Brankář rozehraje a celá výstavba hry začíná odzadu a pokračuje postupnou kombinací. Víím, že se to nedá už srovnávat, je jiná doba, ale my jsme končili ve škole ve 12 a pak šli na trénink. Dneska musejí být děti ve škole o dost déle, jsou na ně větší nároky, a ještě pak mají jít trénovat. Je to teď pro ně náročnější.“

Jak se projevoval Vladimír Šmicer ve sláviské mládeži?

„Jeli jsme na dorostenecký turnaj do Žiliny ještě v časech společného Československa. Vládla se krátce předtím přestěhoval s rodiči z Verneřic u Děčína do Prahy na Vinohrady, kdy hlavně maminka na něj hodně dohlížela, aby všechno co nejlépe fungovalo. V Žilině byli na halovém turnaji vesměs šestnáctiletí a Šmicerovi bylo jen 14, ale hrál super, byl nejlepším hráčem. Tam jsem si poprvé říkal, že by z něj mohl být skutečný fotbalista. To člověk hned vidí, jak vezme balon, jak s ním pracuje. Pak se neustále zlepšoval, rostl a v sedmnácti, osmnácti letech hrál za juniorku a brzy i za áčko dospělých. Znovu ale musím říct, že je strašně důležité, jak se o kluka





Vladimír Šmícer, vítěz Ligy mistrů, finalista EURO a zdaleka nejúspěšnější svěřenec trenéra Jiřího Šusty



TRENÉR OBJEVITEL

JIŘÍ ŠUSTA

Narozen: 12. 4. 1941

Sport: fotbal, trenér mládeže

Hráčská kariéra: v ročníku 1962/63 nastoupil v dresu Bohemians Praha k 11 utkáním v nejvyšší soutěži a vstřelil 2 góly, dál hrál ve 2. lize a nižších soutěžích také za Slavoj Vyšehrad, SONP Kladno nebo Spartak Radotín

Trenérská kariéra: Slavoj Vyšehrad (mládež, A-tým mužů), Slavia Praha (mládež, juniorka, B-tým mužů) – vítěz dorostenecké ligy 1992/93, s B-týmem vítěz ČFL 1996/97, na začátku tisíciletí šéf skautingu



INZERCE



Řídit klub je jeden velký stres.

Udělej si to s EOS jednoduché a vyspi se v klidu.



Členská platforma
EOS Club®



3 měsíce zdarma
přes QR kód

www.eos.cz

David Jarolím, Radek Bejbl a Jiří Štajner, další úspěšná jména, která prošla trenérskými rukama Jiřího Šusty



stará rodina - u Šmicerů se o Vlád'u starali úplně ve všem. Když pak udělal velkou kariéru a byl v Liverpoolu, byl jsem za něj moc spokojený. Vedl jsem oba bratry Jarolímovy, Lukáše i Davida, v dorostu brankáře Jardu Blažka. Měl jsem spoustu kluků, někteří se prosadili, jiní ne. Opravdu hodně záleží na rodině a celkovém způsobu života.“

Co je u fotbalisty zásadní v období 17-19 let?

„To už je dost složité. Jednou jsem šel na trénink dorostu a kluk tam stál se dvěma holkami. Tak jsem ho hned vyhodil, protože jakmile se nevěnuje fotbalu naplno, nemá to význam. Musí tomu prostě dát všechno, něco obětovat. Tehdy nebylo tolik lákadel jako internet nebo telefony. Ale tenkrát přišli rodiče, vyjasnili jsme si to a kluk už k nám trénovat nechodil. Musíte u kluka vidět, že fotbal nejen umí, ale hlavně, že chce.“

Hrát v mládeži na výsledek, nebo ne?

„Na výsledek by se úplně hrát nemělo. Je podstatné, aby měli radost z fotbalu a někde rostli, aby se posouvali, mohli jít výš a výš. To je základ, a ne nějaký výsledek utkání. Já vím, že Sparta, Slavia a podobné

týmy chtějí mít výsledky, ale myslím si, že to není to hlavní. Chtělo by to, aby půlka týmu šla v osmnácti letech výš. Za mých časů šli nahoru tak dva hráči a ostatní museli pryč. A na můj vkus je v takových špičkových týmech málo odchovanců. Já byl vychováván k poctivosti. O to samé jsem se snažil i při trénování, aby kluci byli poctiví, ale mám dojem, že právě poctivost se poslední dobou vytrácí.“

Jak se mi líbí současný fotbal?

„Podle mě by u nás mělo chodit na fotbal víc diváků. A taky si myslím, že by nám prospělo, kdyby se snížil počet týmů v lize třeba jako v Rakousku na nějakých 10 nebo 12 mužstev. Byla by větší konkurence, která by našemu fotbalu mohla pomoci.“

Jak vzpomínám na jediné utkání v roli trenéra na lavičce Slavie?

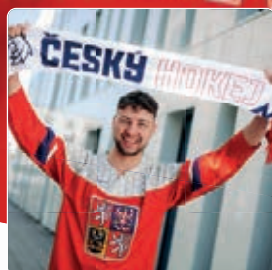
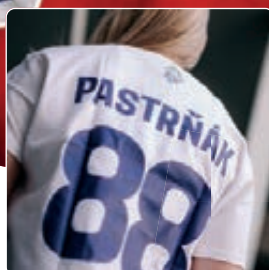
„To bylo v roce 1995 na podzim, kdy Slavia hrála v Poháru UEFA ve Freiburgu, a trenéři Franta Cipro s Pepíkem Pešicem dostali trest, nesměli na lavičku. Takže se rozhodlo, že mužstvo povedu z lavičky já jako trenér béčka. Všechnu práci před utkáním, přípravu i sestavu ale stejně udělali Franta s Pepíkem, stejně tak byli

v šatně. Jen nemohli na lavičku, tak seděli na tribuně. A o přestávce přišli do šatny, aby udělali, co bylo potřeba. Utkání tedy i tak vedli oni dva, takže si na výhře 2:1 v zásadě žádné extra zásluhy nedělám. Byl jsem samozřejmě spokojený. Když jsme letěli do Německa, nikdo mě neznal, ale zpátky už za mnou přišel hlavní pilot letadla, ať si k nim jdu sednout, že jsem vyhrál zápas. To bylo milé a příjemné.“

Co mi dnes ve fotbale dělá největší radost?

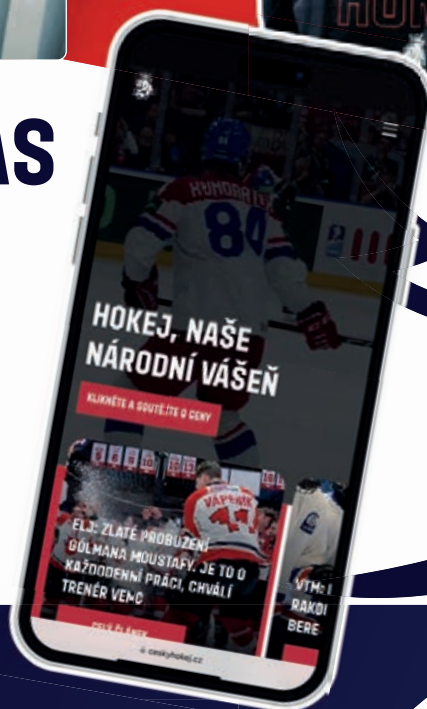
„Fandil jsem a fandím Barceloně a pořád mě na ni baví koukat. Hlavně, když tam byl ještě Messi. To byl fotbalista, který přesně věděl, co chce hrát, ale dnes mi připadá, že fotbal není lepší, než byl třeba za jeho časů v Barceloně. Ted' hrají všechno na Lewandowského, kterého když dva obsadí, tak si nekopne. Je to pak celé složité, když v prostředku nikdo nic nevymyslí. A podobně v Bayernu nebo Realu. Nechci nikomu sahat do svědomí, ale mám pocit, že fotbalisté mají spoustu jiných zájmů a nevěnují se naplno jen fotbalu, nebo se v začátku nenaučili to, co by měli umět. A zároveň tím, kolik mají všude cizinců, se trochu vytrácejí v klubech charakteristické prvky třeba německého nebo italského fotbalu.“ □

FANDĚTE NAŠIM S OFICIÁLNÍMI PRODUKTY Z FANSHOPU ČESKÉHO HOKEJE



SOUTĚŽTE KAŽDÝ ZÁPAS NÁRODNÍHO TÝMU O PODEPSANÝ DRES

V APLIKACI ČESKÝ HOKEJ



MULTISPORTOVNÍ SYMPOZIUM PRO TRENÉRY BRANKÁŘŮ

5. 6. 2025 | SÍDLO FAČR NA STRAHOVĚ

ZÚČASTNĚNÉ SPORTY:
LEDNÍ HOKEJ | FOTBAL | HÁZENÁ | FLORBAL



VÍCE INFORMACÍ NA
DOHNAL@CZEHOKEY.CZ



Trenér roku 2024

a Dámský krejčí v Činoherním klubu

FOTO: ČOV / BARBORA REICHOVÁ







PAVEL
DAVÍDEK

Pepův pocit je více než záběh

Když herečka Mahulena Bočanová uváděla na pódium Činoherního klubu Trenéra roku v individuálním sportu, Pavel Davídek zářil jako sluníčko. Ač v roli na divadelních prknech úplný nováček, vůbec nevypadal, že by měl trému. Spíš naopak - vypadal, že by si klidně stříhl i druhé dějství. Možná mu ta netradiční forma ocenění, kterou už pět let držíme, přišla vlastně docela fajn. Co znamená vést sportovce až k olympijskému pódium? Jen férově dodejme, že kus práce na umění kajakáře Josefa Dostála, aktuálního Sportovce roku, odvedl také jeho bývalý trenér Karel Leština.



PAVEL
DAVÍDEK

ZDENĚK HANÍK, SPOLUPRÁCE MATĚJ MACHYTKA



Spolupráce s Josefem Dostálem byla zahájena v roce 2022, předtím jste se potkávali v jiné roli – vy jako fyzioterapeut, trenérem byl Karel Leština. Probíhá taková výměna v klidu?

„Neprobíhá to úplně v klidu. Karel Leština s Pepou, a Pepa s Karlem, dosáhli neuvěřitelných výsledků. Čtyři olympijské medaile, dva tituly mistra světa v olympijské disciplíně, další v neolympijské, spousta titulů mistrů Evropy. Oba na tom spojení vyrostli. Pepa se stal celebritou, samozřejmě pan kajakář. A i Karel Leština se stal uznávaným trenérem v kajakářské komunitě. To rozpojení vedlo k otázkám, co bude dál. Bylo to o to těžší, že k tomu došlo během sezony. V červnu to sice začalo dávat hlavu a patu, ale bylo těžké soustředění v Livignu, zima, foukal vítr, udály se věci, které nešly ovlivnit. A všechno to vygradovalo rozhodnutím Pepy ukončit spolupráci. Asi týden přemýšlel, co a jak dál. Až pak oslovil mě. I proto, že jsem mu byl hodně blízký. Pádloval jsem s ním, dělal mu sparringa, nejenom fyzioterapeuta. Byl jsem na soustředěních v různých rolích, součást týmu, člověk v pozadí, ale blízko němu. Zvolil si někoho, kdo mu rozumí. A zároveň vsadil i na moje znalosti a směr, kterým by se chtěl vydat dál.“

V týmovém sportu o změně rozhoduje klub, v individuálním většinou sportovec?

„Je to tak. Rozhoduje sportovec. U sportovců, kteří třeba nemají takovou výkonnost, nebo by se chtěli posunout, může rozhodnout šéftrenér. Takového člověka máme, v našem případě je to Petr Náprstek. Ale tady to bylo výhradně Pepovo rozhodnutí. Jak změna, tak výběr trenéra. Šéftrenér to samozřejmě musí Dukle předat a vysvětlit, že proběhla komunikace s Pepou i se mnou. Měl by

69

O tolik setin sekundy vyhrál Josef Dostál olympijský závod v Paříži před maďarským soupeřem Ádámem Vargou.



U prezidenta Petra Pavla. Loni v říjnu se potkal na Pražském hradě s olympioniky a paralympioniky z Paříže.

o tom vědět a snažit se to rozebrat, jestli to nebylo unáhlené - konkrétně ukončení spolupráce s Karlem. Pak přišel pohovor se mnou. Ale o podmínkách jsme se nebavili.“

A byl jste na to připravený? Když za vámi Dostál přišel, řekl jste si hned: Jo, tohle je výzva, do toho jdu?

„Zajímavé je, že já nikdy netoužil trénovat. Upřímně, ani nevím, jestli někdy budu trénovat někoho jiného než Pepu. Trénuju jediného člověka: Josefa Dostála. Jsem trenér jediného svěřence.“

Trenéři často začínají s mládeží a učí se postupně. A vy jste šel rovnou za hvězdou.

„Pepa je sportovec jiného kalibru, teď už olympijský vítěz. Ale tehdy jsem to bral jinak: je to kamarád, má rozjetou sezonu, potřebuje zachránit. Požádal mě o pomoc. A myslím, že i on to tak na začátku bral. Po mistrovství světa jsme si sedli a řekl jsem mu: Hele, docela nám to šlape, co dál do příští sezony? Na začátku to bylo míněno jen dočasně. I já jsem měl obavu, abychom si nepokazili vztah. A Pepa, ze srandy, říkal, že nejlepší na kamarádství je, že můžeš nadávat na trenéra.“



TRENÉR RYCHLOSTNÍ KANOISTIKY
PAVEL DAVÍDEK

Narozen: 19. července 1987

Aktivní kariéra - K2: 4. na ME (2011/1000 m),
K4: 6. na MS (2011/1000 m), vítěz závodu SP (2012/1000 m)

Aktuálně: trenér olympijského vítěze Josefa Dostála, český Trenér roku v individuální kategorii (2024)



FOTO SPORT: JAROSLAV LEGNER, PROFIMEDIA.CZ

ale dřív to dialog úplně nebyl. Bylo to tak s Karlem Leštinou?

„Nebylo. Já jsem byl nejdřív ve skupině s Karlem jako sportovec, sparing pro Pepu, a zároveň jsem se snažil dostat do formy. Později jako fyzioterapeut. Myslím, že to byla právě ta věc, která Pepu trápila nejvíc. V osmnácti k němu mohl trenér přistupovat direktivně, jak Pepa říká – diktatura. Ale Pepa měl pocit, že se nic nezměnilo. Pořád stejný přístup jako k osmnáctiletému klukovi. Karel to měl nastavené tak, že díky svým úspěchům to takto musí být.“

typ, úplně jiný. Pepa byl šíleně vytočený, chtěl rozbít pádlo o tu loď. Já jsem se ho snažil uklidnit, ale fakt to vypadalo, že nebude ani startovat. Nakonec jsem našel kluka, co měl dvanáct let starou loď. Říkal: „Je na střeše, stará a rozbitá.“ Ale rozbílali jsme ji, Pepa do ní sedl, ujel 50 metrů a říká: To je ono. Já jsem toho kluka objal, a za dva dny Pepa vyhrál. Takže jsem ho objal znova. Díky té lodi.“

To je skvělé zobrazení odhodlání ve sportu. Vyhráli jste olympiádu, a stejně jste zvládli i mistrovství světa. Jak jste s tím pracovali?

„ZAJÍMAVÉ JE, ŽE JÁ NIKDY NETOUŽIL TRÉNOVAT. ANI NEVÍM, JESTLI NĚKDY BUDU TRÉNOVAT NĚKOHO JINÉHO. TRÉNUJU JEDINÉHO ČLOVĚKA: JOSEFA DOSTÁLA. JSEM TRENÉR JEDINÉHO SVĚŘENCE.“

Každopádně, úcta patří vám oběma, trenérům. Sportovec potřebuje v každé fázi svého vývoje jiný přístup. Jak působí přátelství versus vztah svěřenec a trenér? Mění se to při různých činnostech? Umíte ten dialog vyhrotit a potom to odnese voda a je zas klid?

„Spíš bych řekl, že někdy přijdou těžké situace. Napadá mě třeba poslední mistrovství světa, kde Pepa získal titul, ale co se tam odehrálo, bylo šílené. Měl v ruce zlatou medaili a tu jedinou loď, kterou měl, jsme poslali s předstihem do Uzbekistánu. Jenže loď se ztratila a zůstala v Portugalsku. Dali mu náhradní

„Přiznám se, že jsem byl strašně rád, že jsme tam jeli. Na olympiádě to bylo šíleně intenzivní. Tam jsme poprvé měli možnost si v klidu sednout a probrat, co se vlastně stalo. Ty tři a půl minuty, které Pepa prožil, změnilý nám oběma život. Až v Samarkandu jsme si mohli v klidu popovídat o tom, co se dělo, jak reagovali soupeři, co cítil. Ale ty emoce tam jsou pořád. Já si to občas pouštím a pořád se chvěju.“

Ptali jsme se Josefa, co bude v roce 2025. Říkal, že na půl plynu trénovat nechce. Takže se chystají další bomby?

„Překvapilo mě, jak moc jsme byli po olympiádě vyčerpaní. Zařadili jsme ne- →

Ale o to přišel!

„O to přišel, no...“

Karel Leština s ním začínal, když byl v top sportu nováčkem. A tím pádem si logicky dělá zásluhy. A proč to říkáš? Jako trenér teď dělám malé děti. Procházejí projektem, který vedu ve věku 12–15 let, pak je předám dál, a teď je sleduju, jak mají v 18–19 letech první úspěchy. A mně je trochu líto, že je najednou zapomenuté, že jsem to pomáhal rozjíždět. Karel, když teď kouká na olympijského vítěze, si možná říká: ‚Sakra, já mám na tom největší podíl, a teď u něj nejsem.‘ Musí ho to mrzet. A vy jste šel do obrovského rizika, nebo ne?

„To jsem šel. Myslím, že i Pepa se ze začátku trochu bál, jaké to bude. K některým věcem jsme si museli najít cestu, ale máme výbornou komunikaci. Řekl bych, že některé věci ani nemusíme verbalizovat.“

Když nám Josef vyprávěl o vaší spolupráci, říkal, že je to v podstatě dialog. Já jsem kontroval, že u špičkových sportovců to tak bývá: Bank a Ledecká, Prskavec a Prskavec, Fuksa a Fuksa. A on reagoval: No dobře,

Ještě, když byli spolu: Karel Leština, Josef Dostál a Pavel Davídek



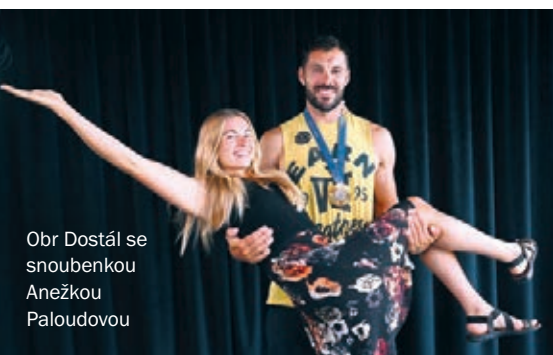


KAJAKÁŘ

JOSEF DOSTÁL

Narozen: 3. března 1993 v Praze

Největší úspěchy - K1: olympijský vítěz (2024/1000 m), stříbro na OH (2016/1000 m), 5x zlato na MS (2014/1000 m, 2017, 2018, 2022 a 2024/500 m), 2x stříbro na MS (2015 a 2019/1000 m), 2x bronz na MS (2017 a 2018/1000 m), **K2:** bronz na OH (2021/1000 m) **K4:** 2x bronz na OH (2012 a 2016/1000 m), zlato na MS (2014/1000 m), bronz na MS (2015/1000 m)



Obr Dostál se snoubenkou Anežkou Paloudovou

tradiční věci. Já jsem se z role sparinga posunul do role trenéra, ale zjistil jsem, že Pepa sparinga pořád potřebuje. Jezdil jsem s ním většinu objemové přípravy, i když už na to nemám výkonnost jako dřív. Musel jsem přeskakovat mezi rolemi a zvládnout obě dobře. A do toho obrovský tlak na olympiádě.“

Co vlastně dělá sparing? Ať víme přesně.

„V našem případě máme odpolední trénink, já jsem na kajaku a jedeme deset kilometrů ve dvojici. Po kilometru se střídáme v tažení. Jeden táhne, druhý sedí na vlně, jako když cyklisti jedou v háku. Po kilometru se prostřídáme. Jedeme v dané intenzitě, kterou potřebujeme, a já tam musím jet naplno taky.“

Přijde mi obdivuhodné, že jste to takhle přežili. Vyhráli jste všechno a jedete dál, ale mám pocit, že po olympiádě by si člověk chtěl trochu odpočinout?

Evropy v Račicích, doma, Pepa bude chtít startovat. Je úřadující olympijský vítěz, takže si tam nejede jen pro deváté místo. Na podzim jsme si ale trochu odpočinuli.“

Vraťme se k tomu životnímu závodu.

Josef nám vyprávěl, co se mu honilo hlavou, vypadalo to skoro až mysticky. Jak jste to prožíval vy? Co se děje mezi semifinále a finále? Má trenér mluvit, nebo se už stáhnout, protože rozhodují jiné věci, emoce, vyladění, psychika?

„Tomu předcházela určitá cesta. Asi deset dnů před olympiádou jsme jeli měřený úsek a Pepa zajel čas, který by mohl být světovým rekordem. Viděl to americký trenér, poslal to dál, ale my jsme si to nechali pro sebe. Řekli jsme to jen pár lidem. Byl to čas o pět vteřin lepší, než co Pepa běžně jezdí. Takže jsme věděli, že je na tom skvěle. Nikdo z nás neřekl, že vyhraje olympiádu. Ale

„ASI DESET DNŮ PŘED OLYMPIÁDOU JSME JELI MĚŘENÝ ÚSEK A PEPA ZAJEL ČAS, KTERÝ BY MOHL BÝT SVĚTOVÝM REKORDEM. TAKŽE JSME VĚDĚLI, ŽE JE NA TOM SKVĚLE.“

„To je právě ono. Všechno je navázané na koloběh věcí kolem. Dukla, svaz... Největší hřebíček do naší odpočinkové rakve zatloukl svaz, kterému se podařilo získat pořádání červnového mistrovství Evropy v Račicích. Domácí šampionát, těch moc není. Jenže často se nám stane, že mistrovství Evropy se nehodí do našeho celoročního kalendáře. Máme vysokohorskou přípravu, a to se často kryje. Většinou mistrovství Evropy obětujeme kvůli hlavnímu cíli sezony – olympiádě nebo mistrovství světa. Ale tohle je něco jiného, mistrovství

v hlavě jsme měli: když všechno klapne - forma, zdraví, žádná nemoc, dobrý vítr - tak o medaili může bojovat. Já na zlato nemyslel. Domnívám se, že ani Pepa ne, i když samozřejmě vyhrát chtěl. Výhodou bylo, že se tím netlačil ještě víc. Naopak, tlak měl od veřejnosti. Kdyby ještě sám v sobě řešil zlato, bylo by to horší. A přesně to se stalo Portugalci v závodě. Vedl asi 600 metrů, pak ho Pepa přefícel, a on skončil pátý. Pepa pak v Samarkandu říkal: Tohle se mi stalo v Tokiu. Jel jsem na zlato, a nic jiného neexistovalo.“



Pavel Davídek v ději komedie Dámský krejčí po boku Mahuleny Bočanové, Jitky Ježkové a Matěje Dadačka



že jsme spíš mlčeli, než mluvili. Poslední hodinu určitě. Má svůj rituál, pustí si muziku, většinou dvě písničky. Pak už se musí jen převléct, připravit materiály. A my kolem něj fungujeme tak, aby ho nikdo nerušil. Důležité je to vnímat. Vědět, kdy už je toho na něj moc, a v tu chvíli to třeba i rozbít nějakou větou. Ale musí se to odhadnout, beze slov. Z jeho pohybů, výrazů. A když už slova přijít musí, pak to bývá něco jako: Hele, nejde o život. Zítra se probudíme a bude to zase nový den.“

Jsem rád, že to říkáte. I já jsem přesvědčený, že do takové situace moc slov nepatří... Že jste původem fyzioterapeut, je výhoda, nebo nevýhoda? Vzpomínám si, jak mi Pavel Kolář jednou říkal: Nemůžu Honzovi Železnému poradit z pohledu fyzioterapie, dokud neznám metodiku jeho tréninku. Jak to máte vy?

„Já to potřebuju cítit. Proto si pořád sedám na vodu, chodím pádlovat. Abych to zažil na vlastní kůži. Včera mi Pepa říkal: ‚Koukej, teď to tlačím takhle nohama.‘ A já se těším, až to vyzkouším. Já potřebuju cítit, co mi říká. Dá mi zpětnou vazbu a já chci pochopit, co se děje v těle. Snažím se vcítit nejen do sportovce, ale i do pohybu. Moje nejčastější domácí otázka je: Jak to Pepa dělá, že mu to tak jede? Analyzuju jeho pohyb, pouštím si videa, hledám, co je to jeho kouzlo. A ještě jsem na to nepřišel.“

Takže potvrzujete slova profesora Koláře. Ve vašem oboru byla i další autorita, profesor Véle. Ten psal, že dobrý fyzioterapeut musí být především psychoterapeut. Máte to tak? →

Pardon, utekl jste mi z otázky. Co jste dělal vy, mezi semifinále a finále?

„Mám vždy připravené, co mu řeknu, než ho pošlu na vodu. Pracuju na sobě, abych nebyl nervózní. Jsem tam pro něj, musím fungovat stoprocentně. Až ho pošlu na vodu, dvacet minut před startem, tak už je to jedno. Pak už se klidně můžu složit, ale do té doby musím být v klidu a k dispozici.“

A co jste mu řekl?

„Předcházel tomu závod v Szegeedu. Řekl jsem mu: Musíš jet svůj závod. V Szegeedu se moc koukal na ostatní, sedl si na vlnu a pak to chtěl dojet v závěru. A nevyšlo to, byl čtvrtý. Hned po dojezdu jsme oba věděli, že to byla špatná taktika. Řekl jsem mu: Je jedno, jak jedou ostatní, ty musíš jet to svoje. A v závodě opravdu nastal okamžik, kdy to nevypadalo dobře, ale ustál to. A pak se to obrátilo v jeho prospěch. Řekl bych,

INZERCE

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

FOSFA
Life Science



GENERÁLNÍ PARTNER
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2020 - 2028



„Máme. Ale konkrétně u Pepy, nejlepší kamarád je taky trochu psychoterapeut. Když se rozejde s holkou, musí to vědět. Když má trable ve škole nebo v rodině, taky. A to všechno se promítá do tréninku. Za ta léta, co spolu trénujeme - i když jsem ještě pádloval - byly tréninky, které Pepa nudoval. A v pozadí byla třeba přítelkyně, vzdálenost, vztah na dálku. A trenér to musí vědět.“

Jako fyzioterapeut si asi dokážete líp představit, co to s tělem dělá?

„Já to tak vidím. Nevím, jestli to Pepa cítí stejně. On někdy řekne, že jsme to přepískli, že jsem ho trochu natlačil, že jsme moc přidali. A pak se objevily bolesti zad, další věci. Ale to nám zase přineslo nový pohled. Vrátili jsme se, vzali

lehké činky, všechno si nacvičili znovu. A možná nás to posunulo dál.“

Když jsem před Josefem použil termín dynamická neuromuskulární stabilizace, říkal, že neví, o co jde. Ale na zkratku DNS reagoval. Co to vlastně pro vás znamená?

„DNS je fyzioterapeutický koncept vytvořený profesorem Kolářem a je založený na principech vývojové kineziologie. Dynamická neuromuskulární stabilizace se používá při léčbě obtíží pohybového aparátu nejčastěji při bolestech zad. Já jsem ty principy přenesl do kajaku.“

3

Tři společné sezony, od roku 2022, mají za sebou trenér Pavel Davídek a Josef Dostál. V přípravě šampiona se najednou objevila i specifická jízda s gumíčkem.



Původní sestava čtyřkajaku pro olympijský Londýn 2012: Lukáš Trefil, Josef Dostál, Pavel Davídek a Daniel Havel. Těsně před startem OH však Davídka nahradil Jan Štěrbá, zproštěný dopingového nařčení, a následovala bronzová radost.



FOTO SPORT: PAVEL MAZÁČ, PROFIMEDIA.CZ

V Tokiu to nevyšlo, v nulové covidové atmosféře finišoval Josef Dostál pátý

Pepa je vysoký, má typickou hyperlordózu a předsunuté držení hlavy. A mně to celé zapadlo - potřebujeme zlepšit držení těla, dýchání, sed v lodi, aktivaci břicha. Začali jsme pracovat na napřímení páteře. Člověk v kajaku nezabírá jen rukama, rotuje se celý trup. Profesor Kolář vždy říkal, že páteř, která není napřímená, nemůže rotovat efektivně. Když má hrudní kýfózu, rotací se vyklání mimo osu. Čím napřímenější bude, tím lépe se mu bude loď ovládat. Tu myšlenku jsem Pepovi vnutil a po malých dávkách jsme ji začali integrovat do tréninku v posilovně.

A co to znamená konkrétně v tréninku? Hlavně se to asi musí dělat postupně.

Tohle změnit, to je sakra práce, ne?

„To je obrovská práce. A navíc do toho vstupuje i specifikum kanoistiky: cit pro vodu. On se během záběru potřebuje opřít o vodu. A když mu to rozhodím radami nebo cvičeními z pohledu fyzioterapie, řekne mi: „No jo, ale necítím odpor vody, nevím, jak mám posunout loď.“ Skvěle se mu dýchá, výborně rotuje, ale nepropisuje se to do kanoistiky. A na řadě je znovu dialog. On potřebuje do každého záběru vložit to svoje. I když záběr vypadá krásně, ale není tam „to Pepovo“, ten pocit, tak by nám to bylo k ničemu. Je to propojené.“

Ale co to znamená konkrétně v tréninku?

„Například na vodě jezdíme úseky. S Pepou jsme domluvení, že před každým úsekem se nejdřív napřímí, narovná a postaví do polohy, ve které chci, aby jel. Prvních padesát metrů potřebuje loď silně rozjet, takže tam to úplně neudrží. Ale pak přechází do tempa, a tam by se měl zase narovnat. Je krásné to pozorovat. Pepa se třeba na chvilku shrbí, ale pak se znovu narovná. A to je přesně to, na čem pracujeme a co dokážeme v tréninku ovlivnit.“

Jak jel ten životní závod z hlediska napřímení?

„Myslím, že před startem se nenaroval. Ale pak do toho vstoupila jeho hlava, a ta byla v ten moment excelentní.

úplně jinam. A trenér to musí vědět. Na mistrovství světa, když Pepa vyhrál pětistovku, šel za ním jeden trenér, který ho viděl při rozjždění, a řekl: Kdybych mohl, vsadil bych všechny prachy, že dneska vyhraješ. A Pepa měl v tu chvíli v sobě dvakrát tolik energie než předtím. Jeho sestra to slyšela a řekla: To si musíme zapamatovat. Toho člověka jednou najdeme a zaplatíme ho.“

Vy jste do toho strašně zapálený, což mi přijde skvělé. Ale přál bych vám, aby jednou přišli další svěřenci, třeba i děti. Přemýšlíte o tom, jestli vás bude bavit pracovat i s někým jiným?

„Teď se nám rýsuje jeden mladý junior, skvělý kluk. Původně jsme uvažova-

„KDYŽ JSEM SI ZPĚTNĚ HODNOTIL OLYMPIÁDU, PTAL JSEM SE SÁM SEBE, CO Z TOHO VLASTNĚ POTŘEBUJU. A VYŠLO MI: POTŘEBUJU, ABY MI TU ENERGII NĚKDO VRACEL.“

Mezi semifinále a finále mi řekl: „Víš co, já jsem se šel rozjet. Najel jsem na kilometr, ale místo tradičních tří, čtyř úseků jsem si dal sto metrů úplně pomalu. Jede se mi dobře. Jdu na to.“ Ze semifinále byl dobře rozjetý. U něj nemá cenu říkat: Pojď, dáme další úsek. Tím bychom mu rozbili hlavu, která funguje skvěle. To je u něj klíčové. Když jsme se šli rozjet, potkali jsme Australana, který porazil Pepu s Radkem v Tokiu. Už měl svůj závod za sebou, ale řekl Pepovi: Good luck, Pepo, dneska jsou tvoje podmínky. A my jsme o tom pak hodinu mluvili. Jaký je mezi nimi vztah, co to znamená. Takové věci Pepu posunou

li, že by mohl být další sparing, ale to připadá v úvahu až za dva roky. Uvidíme. Stejně jako Pepa, i já jsem založený na emocích, na osobním a lidském vztahu. Když jsem si zpětně hodnotil olympiádu, ptal jsem se sám sebe, co z toho vlastně potřebuju. A vyšlo mi: potřebuju, aby mi tu energii někdo vracel. Myslím, že bude strašně těžké najít člověka, který - až Pepa jednou skončí - mi dá zpátky tolik, kolik do toho dávám já. Možná takového nikdy nenajdu. Dávám do toho strašně moc energie. A když mi ji ten člověk nevrátí, tak vyhasnu. Mám štěstí, že mám toho nejlepšího, a ještě k tomu kamaráda.“ □



Sedm nováčků v trenérské

OLDŘICH KUBIŠTA

šerm

Významná osobnost českého šermu, dlouholetý reprezentant a úspěšný trenér. Jako závodník se specializoval na šerm kordem a v roce 1980 se stal juniorským mistrem světa. Reprezentoval Československo na mnoha světových a evropských šampionátech i ve Světovém poháru. Vrcholem jeho kariéry byla účast na

olympijských hrách v Moskvě 1980 a 6. místo v týmové soutěži. Po ukončení aktivní kariéry se v roce 1989 stal profesionálním trenérem. Od roku 1993 působí jako šéftrenér klubu USK Praha a mezi lety 1999-2013 zastával pozici šéftrenéra Českého šermířského svazu. Od roku 2021 vede český tým kordistů, se kterým získal historický bronz na loňských olympijských hrách v Paříži.

Odkaz následovníkům: „Co bych rád

vzkázal, je: doopravdy hodně čtete. Čtete to, co napsali vaši zkušenější a renomovaní předchůdci nebo současní kolegové, protože tam najdete všechno potřebné. Kdo to nedělá, tak se prostě nikam nepohne. A ještě jednu věc bych rád přidal: vše co děláte, dělejte srdcem. Protože co je srdcem, je nejlepší. Věřte, že vím, o čem mluvím.“



MIROSLAV BERÁNEK

fotbal

Fotbalový trenér a bývalý hráč, známý úspěšnou kariérou na klubové i reprezentační úrovni. Jako trenér vedl několik českých i zahraničních klubů, včetně Slavia Praha, s níž v roce 2002 vyhrál Český pohár.

Významně se podílel na úspěchu reprezentace do 21 let, kterou v roce 2002 dovedl k titulu mistrů Evropy. Působil také jako asistent u seniorské reprezentace, vedl národní tým Kazachstánu a působil i v Maďarsku. Během kariéry proslul důrazem na disciplínu, taktickou připravenost a práci s mladými hráči. Jeho přínos českému fotbalu je nezpochybnitelný, řadí se mezi respektované trenéry domácí scény.

Odkaz následovníkům: „Chtěl bych poděkovat ženě, rodině a lidem, kteří mě ovlivňovali a stále ovlivňují, i proto, že ještě jako trenér pracuji. Mladším trenérům bych rád předal své krédo: chovat se v životě a na hřištích fair play, pomáhejte hráčům, ale i kolegům trenérům, aby se zlepšovali, inspirujte je.“



Síni slávy



JAROSLAVA PASSEROVÁ

plavání

Vynikající vytrvalostní trenérka s celoživotní zkušeností, v Česku považovaná za jednu z nejlepších. Specializuje se na individuální tréninkové plány pro plavce všech věkových kategorií a výkonnostních úrovní, což vede k výraznému zlepšení výkonu a úspěchům na národní i mezinárodní scéně. Od roku 1978 působí jako hlavní trenérka v USK Praha, kde vychovala řadu úspěšných plavců,

včetně reprezentantů. Jejím vedením prošel například Jan Micka, trojnásobný olympionik a mistr Evropy (na snímku). Passerová paralelně trénuje plavce na gymnáziu Přípotoční se sportovní přípravou a mezi lety 2005-09 vedla juniorskou reprezentaci.

Odkaz následovníkům: „Plavání je těžký sport, ačkoli to tak nemusí vypadat. Musíme si všichni uvědomit, že plavce provázíme celým jejich sportovním životem, ať jako rádci nebo tým, že jim nasloucháme. Vždy bychom jim měli pomáhat.“



JIŘÍ PULTERA

vodní slalom

Uznávaný trenér, který se nesmazatelně zapsal do historie vodního slalomu. V roce 1989 převzal roli šéftrenéra české reprezentace, kterou vedl až do roku 2021. Během svého působení dovedl český tým k mnoha úspěchům na mezinárodní scéně, včetně medailí z olympijských her, mistrovství světa a Evropy. Po ukončení trenérské kariéry byl uveden do Síně slávy českého vodního slalomu, jeho odborné vedení a schopnost motivovat závodníky byly pro rozvoj odvětví klíčové.



Odkaz následovníkům: „Nejdůležitější nejsou medaile, ale udržování dobrých vztahů. Dodnes máme ve vodním slalomu super partu. Rád vidím své kolegy, kamarády, rád se s nimi setkávám. To je podle mě základ úspěchu.“

KAREL DUSPIVA

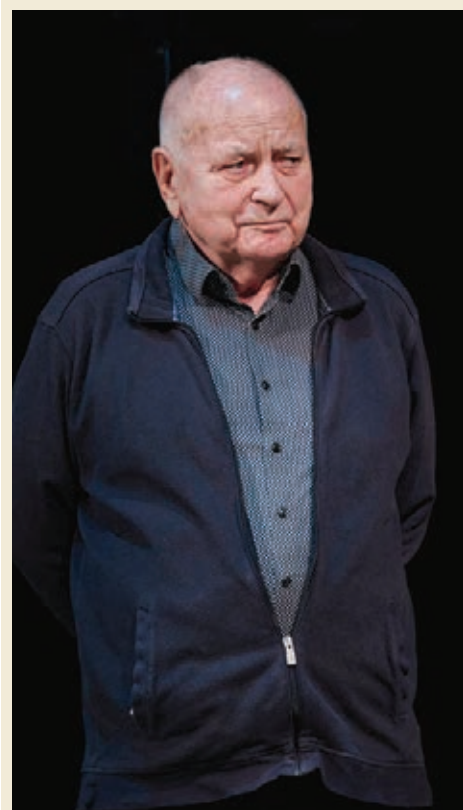
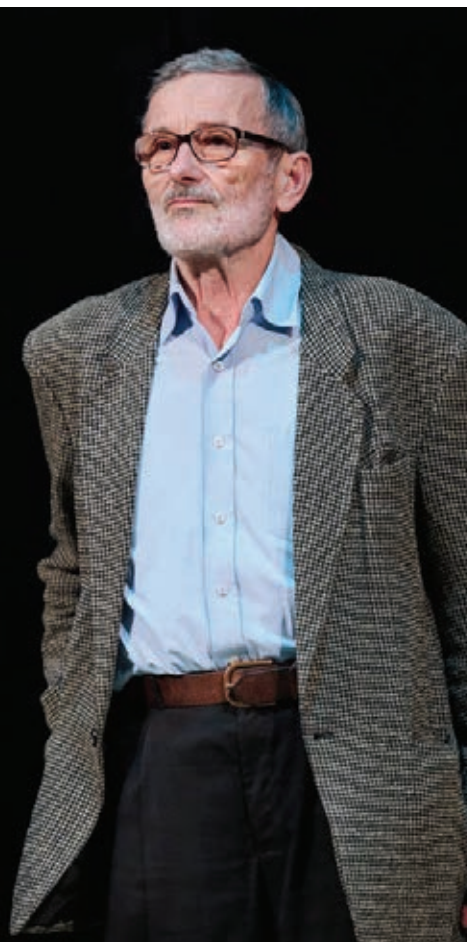
vzpírání

Důležitá osobnost českého vzpírání a sportovní metodiky. Od roku 1965 je členem oddílu Bohemians Praha a profesní dráhu spojil se sportovním řízením, tréninkem i vzděláváním.

V letech 1974-88 působil v oddělení vrcholového sportu ÚV ČSTV, kde se podílel na tvorbě a řízení sportovního systému a metodiky pro šerm, tenis, zápas, moderní pětiboj a vzpírání. Jako reprezentační trenér vedl československý tým vzpírání mužů v letech 1990-92, včetně olympijských her v Barceloně

1992. V letech 1993-2012 pracoval na Ministerstvu školství, mládeže a tělovýchovy ČR, kde měl na starost univerzitní sport a rezortní centra. Více než dvacet let se také věnuje vzdělávání trenérů v rámci Českého svazu vzpírání. Vyškoloil přes 200 trenérů, včetně 57 žen.

Odkaz následovníkům: „Neberte se příliš vážně, nechte si poradit od zkušenějších, vedle talentů hledejte i přesahy z jiných sportů a oborů. I když metodika přípravy je celkem jasná, leč žádoucí výsledek není vždy jistý, a to podobně jako životnost našich klubů, bez nichž světlejších zítřků těžko dosáhneme.“



VLASTIMIL JANSA

šachy

Šachový velmistr, trenér a několikanásobný mistr republiky. Během kariéry reprezentoval Československo i Česko na šachových olympiádách a významných turnajích. Kromě aktivního hraní se věnuje trénování mladých talentů a je uznávaným šachovým pedagogem. K jeho žákům patřila třeba česká šachová jednička David Navara, rovněž byl trenérem národního mužstva Lucemburska. Napsal několik šachových knih – například Zahrajte si s velmistry nebo Dynamika strategie zahájení.

Odkaz následovníkům: „Výběr talentů a jejich další vedení do nejvyšších vrstev světové špičky není nikdy možný bez toho nejlepšího a nejkvalitnějšího, s čímž jste se setkali během své vlastní trenérské kariéry. To myslím, že je podstatné: používat a využívat, co máte skutečně ověřené.“





VIKTOR ZNOJIL

atletika

Trenér vrhu koulí a hodu diskem v Atletickém klubu Olomouc. Trénování se věnuje už více než 60 let a stále vede svou skupinu. Přístup ke svěřencům staví na dobrovolnosti a přátelských vztazích, přičemž klade důraz na techniku a individuální rozvoj sportovců. Pod jeho vedením vyrostli úspěšní atleti včetně

Ladislava Prášila. Sám o sobě říká:

„Nejsem profesionální trenér, jsem spíš důchodce, který se na stadion chodí v první řadě bavit. Systém, který s dětmi dělám, má určité zásady, například je nekárám a netrestám.“ Kdysi působil v Dukle, kde byl v té době šéftrenérem Emil Zátonek.

Odkaz následovníkům: „Pro všechny trenéry, ale i netrenéry platí: zachovejte si pozitivní myšlení a mějte radost ze života.“



INZERCE



NÁRODNÍ
SPORTOVNÍ
AGENTURA

STILMAT

TRUE
HAKSON

Kdo byl oceněn v minulosti



Karel GUT

Zdeněk POMMER (volejbal), **Dušan UHRIN st.** (fotbal), **Zdeněk VÁŇA** (atletika), **Jiří VÍCHA** (in memoriam, házená), **Miroslav VONDŘIČKA** (basketbal), **Pavel VRŠECKÝ** (cyklistika)

2013

Josef DOKTOR (kanoistika), **Karel GUT** (lední hokej), **Vladimír HEGER** (basketbal), **Zdeněk PECKA** (veslování),

(fotbal), **Lubomír DOBRÝ** (basketbal), **Josef AUGUSTA** (lední hokej), **Ladislav SOUČEK** (kanoistika), **Eduard KRÜTZNER** (ragby), **Zdeněk CILLER** (běžecké lyžování)



Jan BOBROVSKÝ

Josef NALEZENÝ (plavání), **Zdeněk REMSA** (skoky na lyžích), **Milan MÁČALA** (fotbal), **Vladimír VŮJTEK** (lední hokej), **Kamil ODEHNAL** (zápas), **Jan BOBROVSKÝ** (basketbal)

2017

Marta NOVOTNÁ (stolní tenis), **Svatopluk HENKE** (cyklistika), **Jiří ADAM** (moderní pětiboj), **Milan BUREŠ** (atletika),



Ladislav ŠKORPIL

Zdeněk ŠVÁB (stolní tenis), **Stanislav VYZINA** (gymnastika), **Jiří ZÍDEK st.** (basketbal)

2020

Petr LACINA (badminton), **Zdeňka SCHINZELOVÁ** (moderní gymnastika), **Ladislav ŠKORPIL** (fotbal),



Pavel PETERA

(házená), **Jan VRABEL** (atletika), **Marie ČERMÁKOVÁ** (plavání), **Karel BRÜCKNER** (fotbal), **Pavel PETERA** (in memoriam, basketbal)

2014

Pavel DOLEŽEL (cyklistika), **Ivan HLINKA** (in memoriam, lední hokej), **Bedřich DVOŘÁK** (kanoistika), **Jiří ZERZÁN**

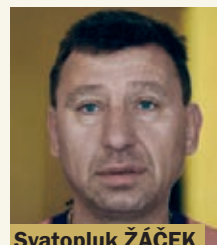


Jiří BERAN

Vladimír MIKO (stolní tenis), **Josef FUKSA** (kanoistika), **Jiří BERAN** (šerm)

2018

Jaromír ŽÁK (cyklistika), **Ludvík WOLF** (judo), **Josef ŠILHAVÝ** (atletika), **Jaroslav NAVRÁTIL** (tenis),



Svatopluk ŽÁČEK

Jiří KYNĚRA (plavání), **Luděk PROCHÁZKA** (fotbal), **Václav SVOBODA** (paracyklistika)

2023

Evžen GONSIOR (šachy), **Lubor BLAŽEK** (basketbal), **Milan DOLEČEK** (veslování), **Zdeněk ERET** (vzpírání), **Jiří**



Jan KUKAL

biatlon, **Jan KUKAL** (tenis), **Josef MASOPUST** (fotbal), **Petr NOVÁK** (rychl obruslení), **Míla NOVÁKOVÁ** (krasobruslení), **Aleš PODĚBRAD** (atletika), **Pavel ŘEŘÁBEK** (volejbal), **Jaroslav STAROSTA** (veslování), **Jaroslav ŠÍP** (in memoriam, basketbal), **Michal VACHUN** (judo)

2015

Jaroslav BAŽURA (kanoistika), **Luděk BUKAČ** (lední hokej), **Vojtěch ČERVÍNEK** (cyklistika), **Václav FIRTÍK** (in memoriam,



Stanislav FRÜHAUF

(in memoriam, fotbal), **Luboš HILGERT** (kanoistika), **Václav DRBOHLAV** (in memoriam, jachting), **Petr PŘIKRYL** (plavání), **Ludvík VYHNANOVSKÝ** (in memoriam, stolní tenis), **Jindřich KOZUBEK** (skoky na trampolíně), **Miroslav NEKOLA** (volejbal), **Jaroslav HOLÍK** (lední hokej), **Miroslav POSPÍŠIL** (basketbal), **Emil BRZOSKA** (vzpírání)

2019

Stanislav FRÜHAUF (běžecké lyžování), **Milan JANOUŠEK** (biatlon), **Jan KARGER** (basketbal), **Josef PEŠICE**



Eva HANIAKOVÁ

Jaroslav STRNAD (plavání), **Pavel WOHL** (lední hokej), **Milan JAŠEK** (stolní tenis – para)

2024

Eva HANIAKOVÁ (fotbal), **Jiří ČECHÁK** (atletika), **Pavel ČECHÁK** (atletika in memoriam), **Pavel ŠPAČEK** (stolní tenis),



Josef AUGUSTA

2016

Pavel KORDA (tenis), **Stanislav NEVESELÝ** (lední hokej), **Miroslav KVÁČ** (atletika), **Jozef JARABINSKÝ**

101

Tolik členů má aktuálně Sín slávy České trenérské akademie.





KONFERENCE OSOBNOSTNÍHO ROZVOJE 17.5.

UNYP ARENA

Jiří Procházka

*šampion UFC, MMA zápasník
"Svůj cestou pro pád šampiona"*



Vítězslav Lavička

*reditel české mládeže AC Sparta Praha, trenér
reprezentace U20 "Úspěch není pro každého" - o náročnosti
na nejlepší, důležitosti rodiny, chuti něco dokázat a GEN Z*



Marián Jelínek

*O seberozvoji mladých sportovců a o tom, jak by
se měli rodiče chovat k dospívajícím sportovcům*



Markéta Nausch Sluková

*"Můžeš sdílet a nebyť osudivá"
o mediálnímu tlaku, vlně a své cestě za štěstím*



Vítek Schlesinger

*strategičtí vicholových sportovců
jak vychovávat úspěšného a spokojeného člověka*



Pavel Francouz

*vitěz Stanley Cupu, brankář "Díky čemu
jsem zvedl Stanley Cup nad hlavu a je
mi to k něčemu?"*



Tom Ondrušek

*reprezentant ČR, mistr ČR, florbalista
"Hodnoty, které mi dala sport, dnes trvale využívám v
práci i osobním životě"*



ZAJISTI SI MÍSTO

ČTA ČOV doporučuje

**TRENÉŘI
ČOV**

INZERCE

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

NEUROVIZUÁLNÍ TRÉNINK - GAMECHANGER PRO VÁŠ TÝM

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

 **dynaoptic**



www.dynaoptic.cz

Nekouká do mobilu =

Několik dekad je spojený jako trenér s plaváním v Ústí nad Labem. Do své skupiny před dvěma lety přibral i para plavce Davida Kratochvíla, který i přes svých 17 let už posbíral zlaté, stříbrné a bronzové medaile na evropském i světovém šampionátu a loňské paralympiádě. I díky úspěchům nevidomého plavce se stal **Petr Thiel** nejlepším českým trenérem para sportu za rok 2024.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

Jak jsem se stal trenérem?

„Od osmi let jsem celkem šestnáct let plaval, což na tu dobu bylo poměrně dlouho. Potom mě pan trenér, který mě trénoval v žákovských letech, oslovil, jestli bych mu nechtěl pomáhat. Plynule jsem tak přešel k trénování. Nejdřív jsem dělal trenéra při zaměstnání a pak se u sportovních tříd v Ústí nad Labem uvolnilo místo profi trenéra. Takže od roku 1970 jsem kontinuálně pořád u bazénu.“

Trenérská filozofie?

„Převážně trénuji vedle dospělých i děti nebo dorostence do 18 let. Zásadní je, aby je plavání na tréninku bavilo, což je strašně těžké, protože ta dřina v plavání musí být. Ale vždycky si řeknu: když by se moji svěřenci dohodli, že nepřijdou na trénink, tak nemám koho trénovat. A základem jakéhokoliv sportovního

pohybu je technika, tak se snažím dbát na správnou plaveckou techniku.“

Kdo mě nejvíc ovlivnil?

„Podle znalostí a zkušeností, které teď mám, vás vždycky ovlivní trenér, který vás trénoval, když jste byl mladý. Přístupy jsem proto převzal od pana Budinského z Ústí. V náplni tréninku a přípravě na závody mě ovlivnil hlavně můj otec, který mě trénoval od sedmnácti do dvaadvaceti let a s ním jsem dosáhl na své největší úspěchy.“

Čím se vyznačovali mí nejúspěšnější plavci?

„To je těžké, protože jeden je talent od přírody, další je zase pracovitý. Plavání je náročné, protože se musí trénovat hodně hodin týdně. Ještě nikdo nepřišel s tím, že stačí trénovat málo a budou úspěchy,

takže se musí trénovat hodně. Kdo z mých svěřenců chtěl něčeho dosáhnout a dosáhl, musel tvrdě pracovat. Každý byl trochu jiný a hodně záleží na osobnosti člověka. Jednotná matice, čím se vyznačovali, neexistuje.“

Jakých úspěchů si jako trenér nejvíc cením?

„Když jsem začínal trénovat, dostávalo se málo mých svěřenců na mistrovství republiky žactva a byl jsem z toho zklamán. Pak jsem byl rád, když už se tam dostalo víc dětí, pak se získala nějaká medaile. Takže to šlo postupně s mým trenérským vývojem. Úspěch je svěřence po přechodu na střední školy udržet u plavání do 18 let. A když se někdo z klubu dostal na mistrovství Evropy juniorů, je to úspěch. Což se mi za dobu trénování povedlo s pěti plavci a Petr Bartůněk získal bronzovou medaili na MEJ 2009. S Petrem jsme spolupracovali do roku 2016 a dosáhli na finále na ME v Debrecínu, semifinále na MS v Šanghaji a Barceloně. Na mistrovství světa jsem dovedl Martinu Daňkovou. Největším úspěchem však je, když vás potká bývalý svěřenec nebo svěřenkyně, pozdraví vás a popovídáte si. To znamená, že nejste v jejich nelibosti.“

Začátky spolupráce s para plavci?

„V Ústí působím od roku 1988 a asi před sedmi lety mě oslovil kamarád, táta para plavce Tadeáše Strašíka, jestli bych se nemohl podívat na jeho na techniku. A tak jsme začali spolupracovat. S Tadeášem jsme se dopracovali až na mistrovství světa v para plavání. Díky naší spolupráci jsem vstoupil do povědomí v para sportu a připojila se



David Kratochvíl
v bazénové akci

= není unavený



Nová hvězda se svým otcem

k nám Alex Borská z Litoměřic, která plavala i loni na paralympiádě.“

Kde vidím rozdíly v trénování plavců a para plavců?

„Jsou samozřejmě rozdíly podle toho, jak je limituje jejich postižení. Člověk má nějakou představu o tom, jak by pohyb ve vodě měl vypadat, ale musíte trochu ubrat v provedení pohybu, takže pracujete



TRENÉR ROKU PARA SPORTU

PETR THIEL

Narozen: 30. 11. 1962

Sport: plavání, para plavání

Trenérská kariéra: od roku 1988 je trenérem v Chemičce Ústí nad Labem, následně od roku 2015 v Ústecké akademii plaveckých sportů (ÚAPS)

Největší úspěchy - s Davidem Kratochvilem: zlato (400 m vol. zp.), stříbro (100 m znak) a bronz (200 m polohový závod) na paralympijských hrách (2024), zlato (100 m znak), 3x stříbro (50 m a 400 m vol. zp., 100 m motýlek) a bronz (200 m polohový závod) na ME (2024), 5 světových rekordů v 1 den (29. 3. 2025 v Sokolově)

S Petrem Bartůňkem: bronz na MEJ (2009, 50 m prsa), od roku 2016 stále držitel českého rekordu na 50 m prsa v krátkém bazénu (26,83)

s určitým stupněm tolerance směrem k technice. Na druhou stranu si myslím, že para plavci berou svůj sport víc vážně a všechno dělají zodpovědněji. Jsou rádi za pohyb, že ho můžou vůbec vykonávat, a i proto jsou zodpovědnější než ti bez handicapu. Musel jsem i přemýšlet, jak jim vysvětlit, jak vypadá správný pohyb, protože oni to nikdy nedokázali udělat z důvodu svého pohybového omezení. Tělo para plavců není úplně stoprocentní, i jejich vnitřní prostředí funguje jinak. Mám zkušenosti s přípravou i jak připravit sportovce na závod, ale para plavci vycházejí ze svých potřeb a ne vždycky jde všechno zrealizovat. Nevidím jako stěžejní maximální výkon. Vnímám jako důležité, aby měli ze sportu radost, že →

jim umožňujeme pohyb a mohou mít lepší život. Výsledky by neměly být úplně zásadní.“

Jak vznikla spolupráce s Davidem Kratochvílem?

„V roce 2021 v časech covidu jsem byl na mistrovství Evropy na Madeiře s Tadeášem Strašíkem. Tam jsem poprvé uviděl rodiče Davida Kratochvíla a Davida. Respektoval jsem jeho výkony, ale moc jsem se o to nezajímal. Davidovi bylo 14 let, kdy si myslím, že není třeba ještě myslet na velké výsledky a výkony, podstatné je vydržet a chodit plavat. V roce 2023 jsem byl s Tadeášem a Alex Borskou v Manchesteru na mistrovství světa, David Kratochvíl vyhrál zlatou medaili pod vedením jiného plaveckého trenéra, s nímž David úplně nesouzněl. S tátou Davida jsme se pak dohodli, že od září 2023 začneme spolupracovat.“

„KDYŽ DAVID ŘÍKÁ, ŽE SE DÍVÁ NA FILM, TAK JENOM POSLOUCHÁ. A JE TO JINÉ NEŽ SLEDOVÁNÍ OČIMA, NENÍ TO TAK UNAVUJÍCÍ. TI VIDOUcí JSOU POŘÁD UNAVENÍ, OD DAVIDA JSEM O ÚNAVĚ NIKDY NIC NESLYŠEL.“

V čem je Kratochvíl tak výjimečný?

„Asi na tom mají největší zásluhu Davidovi rodiče, kteří v některých rozhovorech zmiňují, že mu všechno říkali na rovinu, čímž mu podle mě hodně pomohli. Nic moc mu neusnadňují, takže on musí dělat všechno jako ostatní lidi. V současnosti rodiče mají ve zvyku děti pořád někam vozit, ale oni řeknou Davidovi, ať si tam dojde sám a zařídí, co je třeba. Je proto hodně samostatný a on sám strašně moc chce, čímž je výjimečný. A pak jeho obrovský optimismus a hrozně pozitivní přístup ke všemu, co dělá. Pořád se směje, má ze všeho radost a je v pohodě a klidu.“

Jak pracuju s jeho pozitivním nastavením?

„David pořád vnímá a hodnotí věci v zásadě pozitivně, i když se něco

nepovede. Myslím, že tohle je správné nastavení pro elitního sportovce. Akorát zatím stále nevíme, co se stane, když se něco nepovede. Ale pořád se zlepšuje a stále z něho cítím nadšení. Uvidíme, jak se to změní, až se mu třeba nebude dařit. Věřím, že i tak u něj bude převládat optimismus, mělo by to tak být, ale nemůžeme to paušalizovat.“

Sportovci se vesměs dělí na sprintery

a vytrvalce. Jak je možné, že David má rekordy od padesátky až po dlouhé tratě?

„David se strašně dobře trénuje. Ale i to nastavení v hlavě, kdy neřeší, jestli je sprinter, nebo vytrvalec. Davidův někdejší trenér po něm od malička chtěl vytrvalostní práci a on si zvykl, že to takhle musí být, aby měl potřebnou výkonnost. David plave u nás v Ústí relativně stejné tréninky jako plavci bez handicapu. Ale všiml jsem



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

si, že ti vidoucí jsou pořád unavení. Od Davida jsem o únavě nikdy nic neslyšel. Dokonce bych řekl, že má radost, když je unavený, protože to pak byl dobrý trénink. Ale ti ostatní, jak je doba sociálních sítí a mobilů... David hraje na klavír, hrajeme spolu jednou týdně přes telefon šachy, chodí na angličtinu. Když říká, že se dívá na film nebo na nějakou reportáž, tak on jenom poslouchá. Takže si myslím, a je to můj názor, že David není tak unavený, protože pořád nekouká do mobilu. Jen poslouchá, a je to jiné než sledování očima, není to tak unavující. Plavou na tréninku to samé, dostanou patnáct stometrových úseků. Ti bez handicapu hned volají, jak je to těžké, ale David tohle nikdy neřekne.“

Jak často s Davidem trénuju a jak komunikujeme, když jsem v Ústí a on v bazénu v Tachově?

„V Davidově případě jsou hlavně zárukou jeho rodiče. Pomáhají mu na každém tréninku, co se týče tapování, aby udělal správně obrátku. Dohlížíjí i na náplň tréninku, jehož plán jim každý den posílám. Bavíme se s rodiči a Davidem po telefonu

FOTO: ARCHIV PETRA THIELA



INZERCE



NÁRODNÍ TÝM POPRVÉ V OLOMOUCI

7. 6. 2025



VSTUPENKY
NA ASG

WWW.BASEBALL.CZ



PBT S EVROPSKOU ŠPIČKOU

27. - 30. 6. 2025



VSTUPENKY
NA PBT

WWW.PRAGUEBASEBALLWEEK.EU



Slušivé medaile všech tří odstínů
z paralympijských her v Paříži

FOTO: PROFIMEDIA.CZ

„V DAVIDOVĚ PŘÍPADĚ JSOU ZÁRUKOU JEHO RODIČE. POMÁHAJÍ MU NA KAŽDÉM TRÉNINKU, ABY UDĚLAL SPRÁVNĚ OBRÁTKU. DOHLÍŽEJÍ I NA NÁPLŇ TRÉNINKU, PLÁN JIM KAŽDÝ DEN POSÍLÁM.“

jednou týdně ve středu a zatím to takhle funguje. V plánu je napsané, na co bych chtěl, aby se oni dívali: měření času a nějaký feedback směrem k technice. Loni nám to vycházelo tak, že jednou za měsíc jsem jel do Tachova, kde jsme měli třeba tréninky pátek, sobota, neděle a hodně jsme se bavili o technice. Nebo naopak rodiče s Davidem přijeli za mnou do Ústí. Na základě mého založení pořád chci, aby se plavalo líp technicky, což v současném nastavení není úplně ideální, ale prozatím je to dobré. Do dalších let to asi budeme muset nějak změnit. Ale to je všechno vývoj, protože David chce jít studovat na vysokou školu. Uvidíme, jak to bude.“

Jak jsem prožíval paralympiádu v Paříži, z níž David přivezl všechny tři medaile?

„Začnu o rok dřív na mistrovství světa v Manchesteru. Poslední den plaval David 400 m volný způsob a po 300 metrech měl obrovskou ztrátu na prvního Nizozemce Dorsmana. Říkal jsem si: To jde, skončit druhý, už se na to ani nemusím dívat. Jenže David přidal a vyhrál. Pro mě byl obrovský zážitek,

když jsem viděl, co všechno ještě ze sebe vydoloval. Paralympiádu jsem sledoval v televizi a bylo to nádherný, fakt silný zážitek. Jsem rád, že to takhle dopadlo. Pracujeme na tom, aby to mohlo být ještě lepší, ale vždycky se může objevit nějaký další plavec, může nastat nějaká komplikace nebo zdravotní omezení.“

Jak si vysvětluju, že na konci března překonal David v jeden den pět světových rekordů?

„Znovu narážím na to, co jsem říkal. David, jak nevidí, má víc síly, protože trénuje stejně jako mí další plavci bez handicapu. Ve stejnou dobu měli závody a nikdo se na nich nezlepšil, ale David se zlepšil pětikrát. Takové je moje vysvětlení. Oni jsou furt unavení, a David zaplave po náročných tréninkových dávkách takové časy. Pořád má nejspíš ještě rezervy a jeho možnosti jsou zřejmě dál, než si myslíme.“

David v 17 letech vyhrál v podstatě všechno, ME, MS i paralympiádu. Jak teď budu stanovovat cíle a dál ho motivovat?

„Davida jsem ještě nijak motivovat nemusel. Vždycky se zeptám, jestli ho to baví. On řekne, jo, baví. Dám vám jeden příklad. Před měsícem jsem byl za Davidem doma na tréninku. Ukazoval jsem něco ohledně techniky a říkám mu, ať natáhne ruce. On je natáhl a úplně se mu klepaly dlaně. Ptám se, co se děje? No, mě tak bolí ruce z posilovny. Takže on je schopen jít do posilovny, kterou mají doma, tam se úplně zničí, a pak jde na trénink. Vůbec si nestěžuje trenérovi ve smyslu, že dneska to nebude moc dobré, hodně jsem posiloval. On prostě bere jako fakt, že bolest patří k tréninku, a neřekne, že ho bolí ruce z posilovny. I tohle se dá brát jako součást Davidovy výjimečnosti.“

Jaký mám plavecký cíl do dalších let, spojený s Davidem nebo i dalšími plavci?

„Ono to souvisí s mojí filozofií, že když to někomu jde, tak není úplně těžké ho trénovat. Člověk si ani neuvědomuje, že to je úspěch, protože to jde nějakou dobu samo. Kolikrát je pro mě cennější a dělá mi větší radost, když někdo, do koho bych to nejdřív neřekl, dosáhne třeba na finále na mistrovství republiky. S Davidem chceme být co nejlepší a rádi bychom, aby získal na příští paralympiádě v Los Angeles hodně zlatých medailí, což by bylo výborné. A chtěl bych ještě v Ústí dostat nějaké mladé plavce na mistrovství Evropy juniorů.“

□

sazka



BRANKY, DĚTI, RODIČE

NOVÝ PODCAST O SVĚTĚ DĚTSKÉHO SPORTOVÁNÍ



**ZDENĚK
JANDA**

**ŠÁRKA
STRACHOVÁ**

**LUKÁŠ
TOMEK**

SLEDUJTE NA *iSport.cz*



Akční nabídka pro zánovní vozy

Servisní prohlídky se slevou 25 %

Vyhnete se nečekaným výdajům za údržbu vozu s předplacenou službou **Servisní prohlídky**, která kryje všechny servisní úkony předepsané výrobcem. Akční nabídka není omezena stářím vozidla ani počtem najetých kilometrů. Předplaťte si až 3 Servisní prohlídky a získejte profesionální servis za výhodnou cenu.

Platí pro značky Škoda, Volkswagen, Audi, CUPRA a SEAT.
Více informací najdete na www.vwfs.cz

