

Ročenka 2015



**Díky,  
trenéře**

## Úvodní slovo

Vážení příznivci trenérů mládeže,

máme za sebou první ročník akce Díky, trenére. Akce, která vznikla z nadšení pro dětský sport, fair play a z chuti přispět. To vše je nám a trenérům mládeže společné. Rádi vidíme, když jsou děti vychovávány k práci v týmu, náročnosti na sebe samé a k respektu vůči soupeři. Věříme, že když si toto zafixují v dětství, bude se jim to hodit v dospělosti a v životě mimo sport.

První ročník překonal všechna naše očekávání. Přes naše webové stránky Dikytrenere.cz společnost poděkovala 1503 trenérům z 55 odvětví sportu. Jejich zapojení do soutěže o titul Trenér mládeže 2015 bylo fascinující. Vítězem se stal Michal Eisenkolb, florbalista ze Sparty Praha. Práce, kterou odvádí s dětmi, je skvělá a inspirativní.

Nás organizátory nejvíce těšilo slyšet, že Díky, trenére dalo trenérům a trenérkám novou energii, pomohlo najít sílu k rozjezdu dalších aktivit, nebo přivedlo pozornost sponzorů.

Je to pro nás všechny, kdo se staráme o Díky, trenére, povzbuzení.

Ať žije nový ročník Díky, trenére 2016!



**Petr Rydl**

organizátor a iniciátor Díky, trenére

# Obsah

## Trenéři mládeže v paradoxu

6

## Příběhy podporovatelů

Marian Jelínek	10
Pavel Vrba	12
Jakub Kohák	14
Zdeněk Haník	16
Petr Koukal	18
Tomáš Kafka	20
Jan Koukal	22
Jiří Welsch	24
Libor Podmol	26
Robert Voves	28
Miroslav Vondříčka	30
Antonín Plachý	32
David Navara	36
Jakub Sládek	38

## Příběhy trenérů z Top 30

Michal Eisenkolb	42
Daniela Smutná	44
Josef Herclík	46
Ondřej Michálek	48
Václav Kalina	50
Robin Foniok	52
Marián Krásny	54
Tomáš Krajča	56
Karolína Pachotová	58
Martin Nešpor	60
Antonín Mrzílek	62
Karolína Paterson	64
Tomáš Bezpalec	66
Jan Navrátil	68
Ivana Kožmínová	70
Lukáš Tamme	72
Tomáš Kohout	74

Pavel Benčo	76
Miroslav Vlach	78
Václav Šůcha	80
Andrea Řezníčková	82
Dana Masárová	84
Věra Krásná	86
Lucie Markusková	88
Jan Javůrek	90
Martin Šorf	92
Jaroslav Krejčíř	94
Rostislav Vaněk	96
Ivana Křístelová	98
Václav Novák	100

## Díky, trenéře - výběr na Top10!

Hurá! Máme 10 finalistů	106
-------------------------	-----

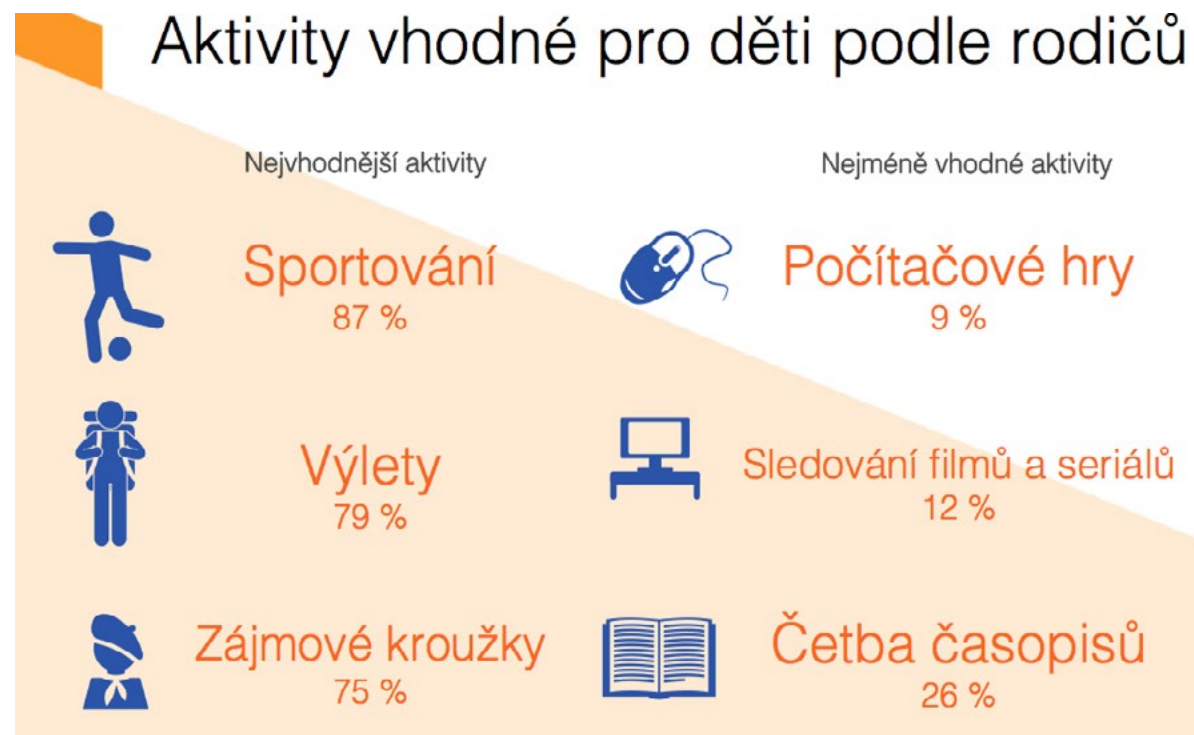
## Finále 7. listopadu v Brně

Vítěz	110
Rozhovor s vítězem	112

## Trenéři mládeže v paradoxu: mají důležitou roli, ale chybí jim uznání!

Na Díky, trenére se podílela společnost Ipsos, největší agentura výzkumu trhu a veřejného mínění v České republice. Projekt upozorňuje na zásluhou činnost stovek trenérů, která není společensky oceněna tak, jak by si zasloužili. Oprávněnost jeho vzniku podtrhla i analýza názorů 1008 rodičů dětí do 18 let.

Podle 81 % rodičů je role trenérů při sportovním rozvoji dětí důležitá a rozhodující. Jen 14 % rodičů se přitom domnívá, že trenéři mládeže mají dostatečné společenské uznání. Názory na uznání trenérů mládeže jsou velmi podobné napříč různými sociodemografickými skupinami.

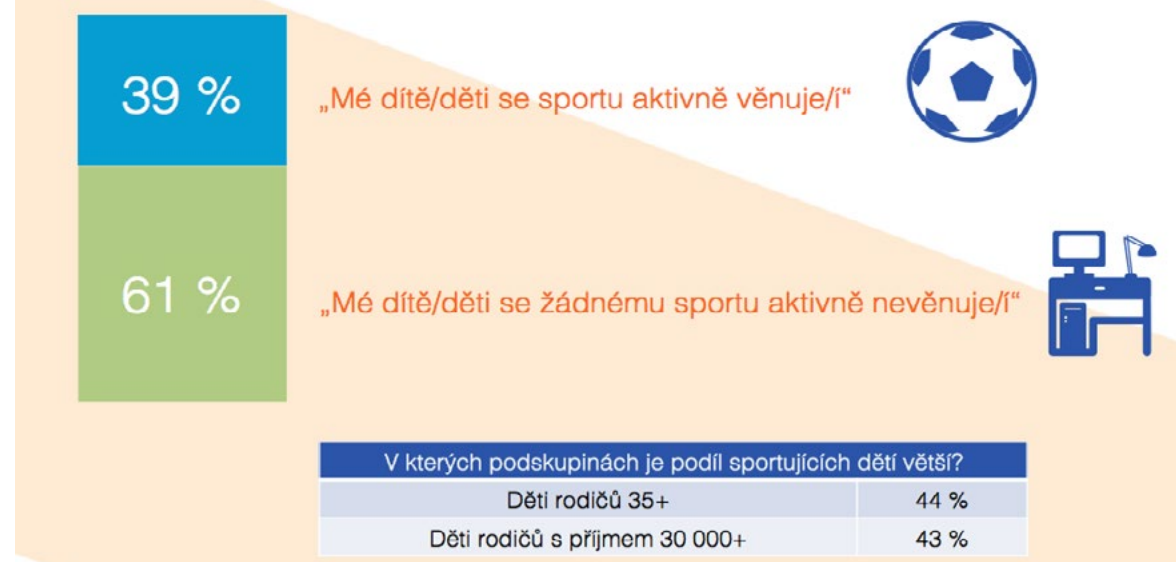


Ze statistické analýzy společnosti Ipsos vyplývá také další paradox – 87 % rodičů si myslí, že je sportování nejvhodnější volnočasovou aktivitou pro děti. Přitom pravidelně sportuje 39 % dětí dotazovaných rodičů. Podle Zdeňka Haníka, předsedy Českého volejbalového svazu, je jednou z příčin úbytku dobrovolnických trenérů.

„O všech trenérech bez výjimky si myslím totéž: Sláva jim! Každý má svůj druh trápení, platí to pro profíka i dobrovolného trenéra dětí a mládeže. Bohužel, dobrovolníků ubývá. Aby někdo chodil třikrát týdně do haly a obětoval trénování mnoho víkendů bez odpovídající odměny, už přestává být možné,“ říká Zdeněk Haník.

Na otázku, zda jsou trenéři mládeže v České republice dostatečně ocenění za svoji práci, jen 3 % dotázaných odpovědělo, že určitě ano. Naopak 39 % rodičů se domnívá, že spíše ne, a 10 %, že určitě nejsou oceněni.

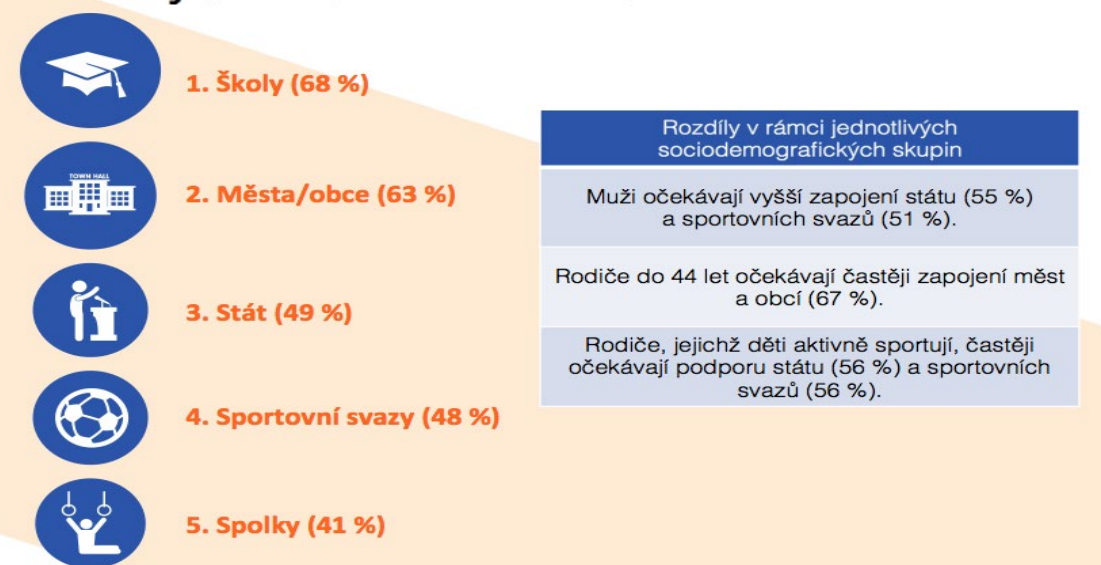
## Věnují se české děti sportu?



„Díky, trenére upozorňuje na zásluhou činnost stovek trenérů, která není společensky oceněna tak, jak by si zasloužila. Mnozí se věnují dětem z lásky k nim a svému sportu bez odpovídající odměny. Se vši skromností se pokoušíme aspoň částečně to napravit,“ říká hlavní organizátor soutěže Petr Rydl.

A jaké názory měli oslovení na to, kdo by měl ovlivňovat a podporovat sportování dětí?  
Školy: 68 %, města/obce: 63 %, stát: 49 %, sportovní svazy: 48 % a spolky: 41 %.

## Které instituce by podle rodičů měly podporovat sportování dětí?





## Příběhy podporovatelů





### **Jelínek: Děti potřebují impulsy do srdíčka**

Přestože připravuje extraligové hokejisty Mladé Boleslavi, nebrání se učit hokej i děti. Trenér Marian Jelínek stál mimo jiné na střídačce reprezentace při zisku titulu na mistrovství světa 2005 a dvakrát ho získal v extralize se Spartou. V trenérské činnosti je ovšem nepřehlédnutelný i proto, že je nejen expertem na kondiční, ale zároveň i na mentální přípravu.

#### **Jaká vlastnost by neměla nikdy chybět trenérovi dětí?**

„Pouze jednu bych nevyčlenil. Trenéra má práce s dětmi extrémně bavit a musí být pro tuto činnost vzdělaný. Vášnivce, který to nemá v hlavě srovnané, to není ono. Stejně jako racionální trenér bez vášně pro věc, to je pouhý komentátor. Propojit empatii s kvalitní komunikací, to je to pravé. Třeba se moc nedbá na komunikaci očima a přitom je velmi důležitá. Děti je třeba odnaučit ty jejich věčné pohledy do podlahy. To je špatné, ubírá jim to sebevědomí.“

#### **Jak na to, aby se děti těšily na každý trénink, šly si s chutí zahrát a nechodily na něj často jen z donucení rodičů?**

„Především, dítě by mělo dostat možnost vybrat si z širokého portfolia sportů samo. Aby to nebylo tak, že táta chce mít z kluka Jágra nebo Rosického a vybere mu hokej nebo fotbal. I když stejně se pak za dva, tři roky ukáže, zda právě rodiči vybraný sport dítě baví. Líbí se mi a uznávám skandinávský přístup. Děti před vstupem do první třídy napíší čtyři sporty, kterým se chtějí věnovat. Třeba florbal, fotbal, hokej a basketbal. Polovina času je ve škole věnována jim a zbylý obecné tělesné výchově. Páťáci si už dva sporty škrtnou, v sedmičce další. Zbyde jim jeden, který většina dělá i mimo školu třeba v nějakém klubu.“

#### **Máte recept, jak udržet u dětí pozornost při tréninku?**

„Určitý recept na cokoliv, lidskou duši, psychiku, nic takového neexistuje. Je tolik receptů, kolik je lidských duší. Vkládám do tréninku určité impulsy. Něco, co děti zaujme, vtáhne, vzbudí touhu a nadšení.“

#### **Co pro to konkrétně uděláte?**

„Rozlišuji pokyny směřující na rozum, tedy aby pochopili, co po nich chci. Ovšem i když to pochopí, ještě to neznamená, že to budou dělat. Potřebují impulsy do srdíčka, duše, vzbudit emoce. Tohle musí být v rovnováze. S dospělými to dokonale uměl Ivan Hlinka. Hecováním, jen slovem, se zvýší srdeční tep a zvedne se hranice adrenalinu, tedy hormonu vzrušení. Krev se nahrne do velkých svalů, pětkrát se zvýší přenos kyslíku. Když trénink upadá a děti vadnou, přeruším ho a svolám je. Tak, žlutí jsou Švédí, modří Fini, červení Rusové. Jsem zvědav, kdo z nich bude nejlepší. Rázem energie vylétne nahoru. Takových triků je mnoho, jen je třeba zapojit fantazii. Vzpomenout si, proč mě jako dítě něco bavilo, a to do tréninku zařadit.“





### **Pavel Vrba dodnes vzpomíná na své trenéry z dětství**

Rukama Pavla Vrby, úspěšného fotbalového trenéra, prošlo hodně šikovných kluků, například pozdější reprezentant Václav Svěrkoš. Třeba bude jednou také vzpomínat na dětské začátky s trenérem Vrbou, jako on na své trenéry.

Od ledna 2014 je reprezentačním trenérem, dodnes ale vzpomíná na své trenéry z dětství. „Právě oni zaseli zrnko toho, že se dodnes živím fotbalem a mám z něj velkou radost. Touto cestou jim chci poděkovat, že mě tak vedli a fotbal mě nepřestává bavit ani v padesáti letech,“ říká Pavel Vrba, který vedl Plzeň a dvakrát s ní vybojoval český titul.

„V dětství jsem zažil spoustu trenérů. Mí první byli spíše takoví tátové, kteří nás vedli jako své syny. Mám velkou radost, že jsem takové trenéry vůbec potkal, protože mi dali nejvíc vzhledem k mému dalšímu vývoji. A je jedno, zda se jedná o amatérský, nebo profesionální fotbal,“ říká Vrba.

Hráčskou kariéru začínal v Přerově, hrál také za Baník Ostrava nebo za Baník Havířov. Po získání trenérské licence se ujal malých fotbalistů právě v Ostravě. „A moc rád na to vzpomínám. Pracovat s dětmi mě bavilo, je to moc hezká práce,“ dodal Vrba. I kvůli tomu je jedním z přátel projektu Díky, trenéře.



### Kohák: Za trenéra jsme měli „Foglara“

Jakub Kohák je velkým sportovním fanouškem. Hraje fotbal, futsal, basketbal, hokej... Snad všechno. A v televizi se nejraději podívá na fotbalovou Barcelonu či tenis. Pro web Díky, trenéře se známý umělec a režisér rozpovídal o svém nejoblíbenějším trenérovi z dětství:

„Pokud bych měl shrnout sportovní život a poděkovat někomu z mých trenérů, kterých bylo celkem dost, byl by to Jiří Konopásek, řečený Leši. Tuhle přezdívku si vybojoval, když byl sám aktivní basketbalista. Byl to prcek, malinký, ale byl oporou reprezentace. Myslím, že v té době vyhráli i medaili z mistrovství Evropy. Prostě výborný hráč, ale především vynikající člověk. Mně se pod ním moc dobře hrálo, měl k nám takový až otcovský přístup.“

Rád na něj vzpomínám, byl až jako foglarovský. Nevedl nás moc ke sportovním úspěchům, kterých jsme moc neměli, ale především k tomu, aby z nás byli dobří a čestní chlapci. A to se doufám odrazilo i na mém pozdějším životě a za to mu chci poděkovat. Trenéře, děkuji, Leši...”





### **Předseda Haník radí trenérům: Hledejte vlastní cesty k informacím!**

Prvním trenérem Zdeňka Haníka (57), předsedy Českého volejbalového svazu, bývalého reprezentanta a reprezentačního trenéra, byl jeho otec. „Trénoval nás volejbal a hokej. A protože v Rychnově nad Kněžnou nebyl zimní stadion a přírodní led vydržel tak měsíc, začal jsem hrát volejbal,“ řekl při rozhovoru pro redakci Díky, trenéře. „Důležitou roli v mém volejbalovém životě měl i profesor Bek v Chocni, který mi dal šanci v ligovém dorostu. Ovšem tu hlavní roli hrál táta. Věnoval mi hodně ze svého času. Syna jsem také přivedl k volejbalu, ale tolik času, jako dal můj táta mně, jsem mu nevěnoval.“

**Je vidět, že vás otec nevedl špatně, vždyť jste v národním týmu sehrál 150 zápasů a volejbalu se věnujete i jako teoretik. Dá se jeho přístup přenést i do dneška?**

„Rozhodně! Mohl by být pro mnohé příkladem. Především ve mně probudil pro volejbal vášeň a zaujatost. Nejt z jakéhokoliv důvodu na trénink pro mě znamenalo malou tragédii. Táta ze mě udělal samostatně uvažující bytost a nepotřeboval o tom nějak zásadně přemýšlet. A dítě dělá to, co dospělý, nikoliv to, co říká. Říká se tomu identifikace. Když budou trenéři hořet, chytne plamenem i celý výchovný proces a samozřejmě mladí hráči.“

**Jste zakladatelem Unie profesionálních trenérů. Co si však myslíte o těch, kteří se nemohou honosit nálepkou profesionál? Jak se díváte na trenéry dětí, kteří po večerech vymýšlejí tréninkové plány a pracují často bez odměny?**

„O všech trenérech bez výjimky si myslím totéž: Sláva jim! Každý má svůj druh trápení, platí to pro profíka i dobrovolného trenéra. Bohužel, dobrovolníků ubývá. Aby někdo chodil třikrát týdně do haly a obětoval trénování mnoho víkendů bez odpovídající odměny, už přestává být možné.“

**Co s tím? Vždyť je to problém celého sportovního prostředí v České republice.**

„Na jedné straně nelze veškerou činnost zaplatit. Na straně druhé je třeba dobrovolným trenérům zlepšit podmínky. Třeba v jejich právní ochraně, zavést daňové úlevy. Cítím, že se s tím musí rychle něco udělat, je to úkol pro sportovní svazy. Dobrovolnost se musí vyplácet alespoň nějak duševně.“

**Jste šéfem českého volejbalu. Jak to řešíte u vás?**

„Všelijak. Máme dva základní problémy. Hledám podporu pro dobrovolné trenéry a zároveň chci zvýšit nároky na profesionály. Když chce někdo vydělávat peníze, musí něco umět. Samozřejmě se mezi placené trenéry pokoušejí proniknout i lidé, kterým vyhovuje hlavně to, že nemusí ráno vstávat do práce. Musíme prověřovat, oddělit zrna od plev. Snažím se i vytvořit zajímavá pracovní místa, která bohužel v našem mládežnickém sportu chybí. Platí to i pro volejbal, a tak také od nás odcházejí často velmi kvalitní lidé.“

**Napsal jste učebnici pro trenéry mládeže. Jakou nejzákladnější radu byste jim dal?**

„Profíkům, aby měli na sebe větší nároky a hledali náruživě vlastní cesty k informacím, a dobrovolníkům, aby nám od volejbalu neutekli.“

**Co považujete za nejdůležitější vlastnosti trenéra? Bez rozdílu, zda jde o profíka, nebo nadšeného tátu, který chce mít z kluka volejbalistu?**

„Náruživost.“

**Je o vás známo, že rád čtete všechno o psychologii a hlavně švýcarského lékaře Carla Gustava Junga. Dají se jeho poznatky o vnitřním světě člověka, o pochopení jeho psychiky, nějak využít ve světě sportu?**

„Jung je mistr, ale je v tom mystika, filozofie, mytologie, náboženství, a to do sportu moc nepatří. I když uvidíme. Pustil jsem se do práce na knize o psychologii týmových her.“



### **Badmintonista Koukal: S tátou jsme ujeli asi milion kilometrů**

Zůstal nejlepším českým badmintonistou, přestože mu před pěti lety lékaři řekli – máte rakovinu, nádor varlete je zhoubný. Petr Koukal (29) se z toho po léčení plném chemoterapií dostal. V roce 2012 se zúčastnil olympiády v Londýně, kde se stal vlajkonošem české výpravy. Nyní se připravuje na kvalifikační turnaje o postup na olympijské hry 2016 v Brazílii. Ani v Riu de Janiero, na své třetí olympiádě, nechce chybět. „Turnaje začnou v květnu. Postoupit bude těžké, ale dívám se na to pozitivně. Zvládnul jsem postup na olympiádu do Pekingu, a to jsem byl mladý a neměl tolik zkušeností. A také jsem se dostal do Londýna, i když to bylo po nemoci,“ říká Koukal, který nedávno získal osmý titul mistra České republiky.

Do nejrychlejšího raketového sportu zasvětil Petra jeho otec Petr Koukal starší. Nešlo to jinak, badminton sám hrál, a tak se automaticky stal synovým prvním trenérem. „Petr s oblibou říká, že neměl na výběr. Pravdou je, že do deseti let si badminton chodil jen tak pinkat. Postupem času se z ostatních sportů staly doplňkové a z badmintonu hlavní,“ vysvětluje Koukal starší, který už svého syna netrénuje. Předtím to spolu vydrželi čtrnáct let.

„Když si uvědomím, v jak těžkých podmínkách jsme se v hořovické hale připravovali... Nějakou dobu měla dokonce i děravou střechu a při dešti do ní kapalo, zázemí minimální, podlaha hodně opotřebovaná,“ vzpomíná Koukal mladší. „Táta byl na mě tvrdý. Často jsem dostával velkou sodu a při tréninku byly i slzičky. Vždycky jsme ale našli společnou řeč a dokázal mě správně usměrnit,“ dodává a otec ho doplňuje. „No, nějaké třenice jsme měli. Přece jsem na něho musel být přísnější než na ostatní kluky z družstva a nenadržovat mu. Musím říct, že se mi s Petrem pracovalo dobře.“

„Mně s ním také,“ potvrzuje syn a prozrazuje, čeho si na otci cení nejvíc. „Když poznal, že mě už víc nenaučí, upozadil své ego a doslova mě vykopl ven. Za to jsem mu byl nejvděčnější, protože já jsem mu říkal, že mně to v Hořovicích vyhovuje a chci s ním trénovat dál. On ale namítal, že mám odjet za zkušenostmi do Asie, kde jsou nejlepší hráči.“

Nejprve společně jezdili do Prahy a Plzně za lepšími hráči. S přibývajícím časem se cesty prodlužovaly. Otec a syn spolu cestovali autem za turnaji po celé Evropě. „Najeli jsme snad milion kilometrů,“ tvrdí Koukal mladší. „Zpočátku to bývalo hrozné. Třeba jsme jeli deset hodin na turnaj do Paříže a já prohrál v prvním kole. Tak jsme se sebrali a hned se vrátili zpátky domů. Podobných turnajů byly desítky. Vytrpěli jsme si oba dost, ale zároveň nás to stmelilo. Přejde mi to jako zázrak, co jsme dokázali. Je to hlavně jeho zásluha,“ dodává momentálně 52. hráč světového žebříčku.



## Brankáře Kafku florbal baví i díky trenérům

To, že stále chytá za Tatran Střešovice v extralize i za reprezentační tým, přičítá Tomáš Kafka působení trenérů, s nimiž se v dlouhé kariéře setkal. Začala v pražském klubu už v roce 1998 a během ní získal tři medaile z mistrovství světa. „Právě trenéři jsou důvodem toho, proč mě florbal pořád tak baví,“ říká dlouhodobě nejlepší český florbalový brankář a ředitel týmu forenzních služeb renomované poradenské společnosti Ernst & Young.

### Za svoji kariéru jste zažil už hodně trenérů. Jaké by měli mít vlastnosti?

„Takové, jaké jsem poznal u trenérů, kteří mě vedli v Tatranu. Měl jsem na ně štěstí. Potkal jsem se s nadšenci plnými energie a chuti nadchnout pro florbal i své svěřence. To, že dál hraju i v šestatřiceti, je i jejich zásluha. Dokázali ve mně zažehnout lásku k tomuto sportu.“

### Co z jejich trenérského umu byste vyzdvihl?

„Nikdy nestavěli barikádu mezi sebe a hráče. Nekašlali na naše názory. Byli otevření, naslouchali nám, stmelovali a nutili nás, abychom drželi pohromadě. Vlastně byli součástí týmu, pevné party. Také proto jsem se mohl s Tatranem stát dvanáctkrát mistrem České republiky. Tohle kromě toho, že naučí základy, by měli mít v sobě i trenéři dětí.“

### Florbal patří k nejrychleji rostoucím sportům v České republice, stále zažívá boom. Stačí se velký počet dětí vůbec trenérsky obsluhovat?

„To je právě jedna z největších bolestí. I když tu funguje systém vzdělávání, většinou děti trénují samouci, dobrovolníci. Na rozdíl od etablovaných sportů nemáme zatím vytvořenou širokou základnu profesionálních trenérů. Tolik lidí totiž vrcholovým florbalem neprošlo, aby poté mohli předávat zkušenosti dál. Nebo spousta hráčů ani nenavázala trenérskou kariérou, to je obrovský problém.“

### Jak tohle vyřešit?

„Jednou z možných cest je přetáhnout trenéry z jiných sportů. Oni vědí, jak pracovat s dětmi, jak pracovat s kolektivem, motivovat je, jak jim dávat zpětnou vazbu, udržet disciplínu a hlavně zlepšit

kondičku. Někdy se to povede. Byl jsem u toho, když v Tatranu začínal jeden z neznámějších florbalových trenérů Zdeněk Skružný. S původně hokejovým trenérem to bylo půl roku fakt vtipné. Nikdo z nás nezapomene na jeho: Hoši, neztrácejte na tréninku čas, rychle vysypte ty puky. Až se florbal zcela zprofesionalizuje, což očekávám do deseti let, situace se určitělepší.“

### Máte vysvětlení pro to, proč si děti a jejich rodiče vyberou v pestré nabídce právě florbal?

„Asi děti baví, že se u něho mohou vyblbnout víc než u jiných sportů. Když se sejde šest lidí, kteří neumí hrát volejbal, a přesto se do něj pustí, tak se ani nezpotí. Při florbalu je to jinak. Ti lepší si troufnou na sólička, udělají si kličku, ale k míčku se dostanou i ti slabší. Když nic jiného, jsou součástí party a pořádně si zaběhají.“

### Z toho, že se aspoň nějaké děti hýbou, přece musíte mít radost...

„Jistě. Je fakt, že se na to dívám spíše z pohledu budoucnosti vrcholového sportu. Je fajn, že děti hrají. Ovšem moc by se mi líbilo, kdyby většina z nich neskončila s florbalem už v kroužku, ale dál se rozvíjela v nějakém klubu. To by ovšem chtělo mít po ruce hodně kvalitních trenérů a také peníze na odměny pro ně.“





### Squashista Koukal: Snažím se nehrát podle šablon

Co bude dělat squashista Jan Koukal (32), až mu přibudou roky a ukončí svoji profesionální kariéru? Naučí se do té doby hrát oblíbený poker tak dobře, aby měl úspěchy i v něm? Nebo se stane televizním reportérem? Proč ne, vždyť má rád tolik sportů... A kromě toho, že se jim nevyhýbá, s nadšením je sleduje a zaníceně komentuje. „O budoucnosti ještě nemám jasno,“ říká redakci Díky, trenéře šestnáctinásobný šampion České republiky a čerstvý mistr domácí extraligy.

Určitě se však v novém životě nudit nebude a zvolí něco, co vyplývá z jeho dominantní vlastnosti. Koukal je totiž nesmírně hravý. Vše nasvědčuje tomu, že by byl fantastickým trenérem. Stačí si na internetu najít jeho školu squashu. Už jen z toho, jak vysvětluje, a tím učí zájemce základy své milované hry, je to cítit. „Nevíte jak na forhend? Žádný problém. Vzpomeňte si, jak jste placatým šutrem házeli do vody žabku. Udělejte ten pohyb raketou.“ Nebo jinde: „Raketu mějte napřaženou trochu za zády už ve chvíli, kdy rozeběhnete k míčku. Prostě jako byste natahovali gumičku.“ A naposledy k forhendu, tomu porozumí každý: „K míčku se natočte bokem, jako byste někomu dávali facku...“ Prostě, ideální trenér.

Jako dítě trávil čas baseballlem, hodně plaval, chvíli to vypadalo, že se dá na atletiku nebo fotbal. Mimochodem, ten závodně hraje dosud – v krajském přeboru za Dobříš. O tom, že se v 11 letech dostal ke squashu, rozhodla spíš náhoda. Kamarád pozval jeho otce zahrát si, pak táta vzal s sebou syna... „Squash mě chytil hned. O to víc, že už za pár měsíců jsem vyhrál jeden turnaj. Asi po roce jsem jel hrát do Německa. Co jsem tam od kluků viděl, to byla úplně jiná úroveň. Neotrávilo mě to, spíš vyhecovalo. Řekl jsem si, že brzy chci být jako oni,“ vzpomíná Koukal.

Rodičům, kteří mají doma šikovného a pohybově nadaného kluka či děvče, radí, aby pro začátek pořídili své ratolesti trenéra. S ním si rychleji zafixují správné návyky a dříve se dostanou ke hře. „Od svého prvního trenéra jsem získal perfektní základy. Pak jsem se jen občas s někým připravoval a měl trenérů víc. Od každého jsem si vzal to nejlepší, co mi pomáhalo zlepšit hru. Ovšem na většinu věcí jsem přišel sám a časem si vymodeloval svůj osobitý styl,“ vysvětluje Koukal.

Když ho rozebírá, oči se mu lesknou zaujetím. Takhle o své hře umí mluvit jen hráč nebo jeho trenér. Zakládá si na tom, že je pro soupeře nečitelný. Tím, jak improvizuje, překvapuje. „Většina hráčů po-

užívá ve hře šablony. Já hraju jinak, nemám rád hru podle nich. Snažím se soupeře ze šablon vytáhnout. Pak musí improvizovat. Dělá mu to problémy a rozpadne se mu celá hra. Hraje z pozic, které mu nejsou příjemné.“

Kdyby měl Koukal vymyslet slogan, jímž by zval nováčky na kurt, zněl by jednoduše: Squash je sport pro všechny. A hned to vysvětluje. „Hrát se dá bez základů techniky. Snad jen vědět, že držení rakety má být na rozdíl třeba od tenisu otevřeně. Na kurtu si každý do sytosti zaběhává, vydá spoustu energie, vyblbne se,“ říká.

Podle Koukala squash už dávno není raritou, ale zavedeným sportem. „Má ohromnou základnu lidí, kteří ho hrají rekreačně. Přitom ho nevnímají jako odvětví, které se dá dělat profesionálně. Naopak málo je hráčů, kteří se mu věnují závodně. Aby jich bylo víc, squash potřebuje větší propagaci mezi dětmi. Aby viděli, jak je populární v cizině, a začaly k němu vzhlížet. S tím souvisí i situace kolem trenérů. Máme dostatek těch, kteří působí na komerční bázi, ale jen málo lidí s nejvyšší kvalifikací. A právě takovým by se děti měly dostat do rukou.“

Přesto nejlepší český hráč squashe není skeptický, své nástupce vidí v juniorských reprezentantech. „Dorůstá první generace hráčů, kteří se squash učili od malička. Dříve se mu spíše věnovali přeučení tenisté. Junioři už vozí ze šampionátů medaile. Teď záleží na tom, zda zvládnou nelehký přechod z juniorské kategorie mezi dospělými.“



## Basketbalista Welsch si už dělá trenérskou licenci

Chvilku poté, co se seznámil se soutěží Díky, trenere, popadl tužku a na čistý bílý papír napsal: „Míč na zemi, hráč na zemi.“ A basketbalista Jiří Welsch (35) také hned vysvětlil, co ta slova znamenají: „V momentě, kdy je míč na zemi, ten, kdo pro něj skočí první, většinou vyhrává. To stejné mi říkalo hodně trenérů. Heslo ukazuje, jak je třeba bojovat a přistupovat ke sportu,“ řekl Welsch, historicky nejúspěšnější český hráč v severoamerické NBA, v níž odehrál 247 zápasů. V současné době je tahounem Nymburka v Národní basketbalové lize i v evropské soutěži.

K basketbalu ho přivedl jeho otec. Celkem náhodně, Pavel Welsch hrál totiž volejbal. „Jenže basketbal ho hodně bavil a rozhodl se založit v Holicích oddíl. Můj otec se stal mým prvním trenérem,“ vzpomíná Welsch. Učil ho dobře, když pak začal syn hrát v kategorii minižáků za Pardubice, rychle se stal oporou.

Welsch v minulosti organizoval kempy pro děti, zorganizoval několik ročníků Welsch kempů, například v pražském areálu FTVS. Snažil se jim předat co nejvíc ze svého umění. Do oka mu padl především šikovný dvanáctiletý Jakub Kudláček. O šest let později se s ním potkal znovu, a to v reprezentačním týmu! „To bylo naprosto úžasné a výjimečné setkání. Fakt mě to moc potěšilo,“ tvrdí Welsch a lituje, že v současné době nemá na organizaci kempů kdy. A tak v Nymburce aspoň podporuje různé sportovní akce pro mládež.

„Třeba se ke kempům ještě někdy vrátím. Je zážitek sledovat jejich čistou vášeň pro sport. Nedávno jsem si začal dělat základní trenérskou C-licenci. Trénovat mě moc bavilo a možná, že se tomu budu jednou věnovat naplno.“

A co by zkušený profesionál poradil trenérům dětí? „Nerad vidím, když se v mládežnických kategoriích upřednostňuje výhra a zanedbává se technika, nerozvíjí se práce levou a pravou rukou. Výhra v těchto kategoriích je dílčím úspěchem, musí se dbát hlavně o to, aby se děti učily individuálním schopnostem, na kterých se dá stavět. Samozřejmě vést je k vítězství, ale ne za každou cenu.“



## Hlavně zaměstnej mozek! To říká Podmolovi jeho trenér

Jezdí na motorce, občas skočí z rampy, předvede trik... Žádná dřina? Naopak! Libor Podmol (30), mistr světa ve freestyle motokrosu z roku 2010, přistupuje k tréninku od svého mládí velmi zodpovědně. A na rozdíl od ostatních asi netradičně: „Když bude někdo muset na tréninku dělat sto dřepů, tak já jich udělám deset a ještě u toho budu žonglovat s balonkem,“ vysvětluje Podmol. Důvod? „Při tomto cvičení více zaměstnávám mozek.“

Tenhle příkaz slýchává Podmol, který začínal s motokrosem, od 15 let. Od té doby ho vede Jiří Heiník, respektovaný trenér. „Známe se dlouho a doteď si vykáme. Pořád přichází s novými věcmi,“ oceňuje Podmol, nejúspěšnější český freestyle motokrosař. Čím se jeho tréninky lišily od ostatních jezdců motokrosu?

„Většina trenérů říká: Musíš dřít, běhat 20 kilometrů. Trvají na tom, aby tréninková jednotka byla hlavně fyzicky náročná. To Jirka Heiník kladl důraz na to, aby trénink byl hlavně zábavný,“ vysvětloval odlišnost Podmol. Neběhal vkuse dvacet kilometrů. Dřepy nebo kliky? Jen na okraj... „Zaměřovali jsme se hlavně na balanční věci, rovnováhu. Trenér vyžadoval, abych hlavně u všeho přemýšlel. Nedřít jak mezek, ale zaměstnávat mozek,“ zasmál se Podmol. Heiník s Podmolem během trénování hodně komunikoval. Vymýšlel nové věci, které pochytil třeba ze zahraničí. „Nechával mě z trampolíny padat do žíněnek, abych si u toho vypracovával pud sebezáchovy. Učil jsem se, co dělat, když se spadne na motorce, a jak předejít zraněním,“ popisuje Podmol jedno ze cvičení, které ho moc bavilo.

A hlavně strečink. Ten Podmol, vítěz prestižního X-Games ve skoku do výšky, nesměl nikdy podcenit. Stejně jako odpočinek. „Zdůrazňoval mi, že každý člověk zná své tělo. Když jsem si potřeboval fakt odpočinout, nechal mě. Doporučoval, ať spím dlouho. To je problém většiny špatných trenérů, kteří se snaží hráče nebo svěřence unavit, sedřít z kůže. To nemá smysl, protože když v tom není zábava, přestane je to bavit.“

Podmol má mladšího bratra – sedmnáctiletého Filipa, velkou nadějí freestyle motokrosu. Společně se už objevili na závodě mistrovství světa. Své zkušenosti mu předává. Například mu radí se stravováním. „České jídlo není ideální, což máme smůlu, ale když se někdo chce věnovat sportu, tak si nemůže dát vepřo knedlo zelo a pak jít na trénink,“ podotýká Podmol, který si během závodů mistrovství republiky všiml u jednoho z jezdců, jak si dal uprostřed programu právě vepřové se zelím a knedlíky. „To jsem moc nepochopil. Lidi zapomínají, že se motorky vyvíjí, stejně jako tratě. Jezdí se rychleji. Člověk do sebe musí lít ten správný benzin. Musí se na to vytrénovat, aby se mohl zlepšit,“ dodal Podmol, který i v letošním roce bojuje ve světovém šampionátu NIGHT of the JUMPs o nejvyšší příčky.





### Ragbista Voves: Trenéři mě učili nikdy se nevzdávat

K ragby ho vedl otec a v pěti letech ho vzal do pražského klubu RC Praga. Do ní se reprezentant Robert Voves (34) vrátil po devíti letech z Francie, kde se tímto náročným sportem, jako jeden z mála hráčů z České republiky, profesionálně živil.

Klíčové pro jeho kariéru bylo setkání s trenérem Michele Bernardinem, který v českém národním týmu vedl i jeho. Byl to právě Francouz, kdo 203 centimetrů vysokého a téměř 115 kilogramů vážícího mladíka vzal s sebou do angažmá v zahraničí.

„Moc mě naučil a díky němu jsem se vypracoval,“ říká Voves, který se v anketě o nejlepšího ragbistu roku 2014 umístil na druhém místě za Miroslavem Němečkem z Říčan. Trenér, který v roce 2005 po vážné nemoci zemřel, byl na něho hodně tvrdý. Někdy však Bernardinova kritika Vovese bolela. S odstupem času je za ni rád... „Jakmile měl po tréninku volnou chvíli, hodně se mi věnoval individuálně. Nikdy se mi nebál říct kritiku přímo do očí. Vzal si mě stranou a jasně mi řekl, co bylo špatně i třeba to, proč nebudu hrát,“ vzpomíná Voves.

Do Francie odjel v jednadvaceti letech a rychle poznal, jaký je rozdíl mezi profesionálním a amatérským ragby, na které byl zvyklý z domova. Čekaly ho nejen dobré podmínky, ale i náročné dvoufázové tréninky. A jaký nejčastější pokyn slyšel od trenérů? „Nikdy se nevzdávej, to je nejdůležitější. A dodávali – bojuj, hraj srdcem, ale hlavně hlavou. Pamatuj si, že když na hřišti necháš všechno, a přesto prohrajeme, budeš mít ze hry dobrý pocit,“ popisuje Voves.

Ragbista, který se snaží v barvách české reprezentace postoupit do divize 1B mistrovství Evropy, nevidí budoucnost domácího ragby černě, i když podmínky pro něj se nedají srovnat se zahraničím. „Tím spíš je záslužné ocenit zdejší trenéry mládeže. Jsou to srdcaři, často jdou na trénink rovnou z práce. Dětem a ragby se věnují pro radost. Chtějí je získat pro drsný, ale zároveň krásný sport, kde platí, že lidi mají k sobě úctu.“

A co by podle ragbisty, který zažil několik tréninků dětí, na nich nikdy nemělo chybět? „Trochu drilu, ale víc zábavy. Například tím, že mají šátky přivázané za pasem a snaží se je strhnout. Na tréninku musí být legrace,“ dodává Voves.



### Recept trenéra Vondříčky? Mít otevřenou duši

„Basketbal jsem se naučil hrát na gymnáziu,“ vzpomíná Miroslav Vondříčka (82), který ve Strakonických dodnes trénuje děti. Snad nikdo k tomu nemá větší předpoklady, vždyť sám hrál i trénoval. Třicet let se točil kolem národních družstev žen, vedl je na olympiádě, světových i evropských šampionátech, v ligových kláních, vychoval stovky hráček, i svoji dceru.

„Když jsem pak v Brně studoval na veterináře, stal se basket pro mě i spolužáky sportem číslo jedna. Jak jsem se k trénování dostal? Jednou kluci přišli právě za mnou s tím, abych je vedl.“ V tu chvíli začala dvojí báječná kariéra pozdějšího zvěrolékaře a zároveň trenéra.

„Nevěděl jsem, jak takový trénink vypadá, jak ho vést. Honem jsem o tom sháněl nějakou literaturu a poctivě četl, a pak se snažil nabyté poznatky předat kamarádům,“ říká Vondříčka. Do basketbalu se doslova zbláznil. Kde se dalo, sháněl informace, studoval trenérské kurzy.

„Roky běžely. V práci mě potřebovaly prasata, koně, krávy, hodně času jsem trávil trénováním, doma děti rostly jako z vody. Marek se stal také veterinářem a Petru chytil basketbal. Hrála první ligu a jednou za mnou přišla s tím, že by to chtěla dotáhnout do reprezentace. To mě motivovalo, na tréninku jsem přitvrdil, asi i hodně křičel na ni i ostatní holky. No, teď už na to vzpomínají s úsměvem.“

Když zkušený trenér hledá podstatu toho, jak vychovat z dětí basketbalisty, tvrdí, že se v tom proti minulosti moc nezměnilo. „Základem je vytvořit partu, která táhne za jeden provaz. V žactvu to jde, ale čím jsou děti starší, společné nadšení a parta se drolí. Přemýšlím o tom, ale nevím, zda je to vina dětí, rodičů, nebo nás trenérů.“

Kdo jiný než Miroslav Vondříčka, se zkušenostmi a ve svém věku, má právo předepsat recept, jaký by měl být trenér dětí. „Stále je učit něčemu novému a získat pro sport na věky. Mít pro ně otevřenou a obrovskou duši, to je klíčové. Když tohle chybí, děti to okamžitě vycítí. Někdy, když už to s nimi nešlo po dobrém, jsem musel zvýšit hlas, ale nadával jsem jim něžně. Jedna dívka mi o tom říkala, že se na mě nezlobily, protože z mého tónu poznaly, že to s nimi myslím dobře.“





## Děti už jdou po správné cestě, tvrdí fotbalový trenér a metodik Antonín Plachý

Německo, Španělsko, Anglie, Nizozemsko. Fotbalovým velmocem můžeme v budoucnu konkurovat, a to především v kvalitní práci našich trenérů již od nejmenších dětí. Antonín Plachý, vedoucí trenérsko-metodického úseku Fotbalové asociace České republiky, shrnuje plán: „Trenéři musí mít k dětem individuálnější přístup a hrát s nimi od přípravy na menších hřištích. Ale je potřeba vědět, že konkurence nespí,“ naznačuje Plachý pro web Dikytrenere.cz, jak českému fotbalu vyplatit hráče typu Pavla Nedvěda nebo Tomáše Rosického.

Přednáší možnosti a vize českým fotbalovým trenérům, hledá řešení, inspiruje, píše knihy. Dodnes ale nemůže zapomenout na svého prvního trenéra. „Byl jím Michal Juda z tehdejšího týmu Meteor Kačerov. Všichni jsme mu říkali strejdo, měli jsme ho rádi. Nabíral nás taxíkem, po tréninku vozil domů. Jednou mi řekl, že Kačerov mi je malý, a já tak zmizel na Spartu,“ vzpomíná Plachý. Ve Spartě se prosadil do kádru áčka, v sezoně 1996/1997 byl u zisku ligového titulu. Přesto se rozhodl výběr pražské Sparty opustit a začít trénovat.

„V té době přestupovali do Sparty kluci z Baníku Ostrava, například Sionko, Čížek, Baranek, nevím už přesně. Napadalo mě, že se do kádru nedostanu, přece nebudou kupovat reprezentanty na lavičku. Já už ale od 18 let trénoval a bavilo mě to,“ vysvětluje Plachý, který vedl kluky i holky ve volejbale a trénoval děti i dospělé fotbal. Rovněž dělal i třídního učitele v 9. třídě na základní škole. Podíval se do mnoha evropských klubů, absolvoval mnoho seminářů organizovaných UEFA. „Baví mě práce s lidmi ve fotbale a asi nejhezčí je ten dětský svět, kde se to všechno tvaruje,“ dodává o svých motivacích Plachý.

### Jaké základní vlastnosti by měl mít kvalitní trenér dětí a mládeže?

„Hlavně si musí uvědomit, že je velký rozdíl vést dospělé, nebo děti. Trenér dětí nemůže být tak ambiciózní jako trenér dospělých. S dětmi je zapotřebí hodně trpělivosti a celé to musí být postavené na lásce k procesu trénování. A samozřejmě, hlavně mít rád děti, být hravý. Bez toho ať jde radši k dospělým. S nimi je to snadnější v tom, že se pracuje s lidmi víceméně myšlenkově sobě rovnými. Nejde tolik o výchovu, nemusí se tolik zabývat vytvářením charakteru, pracovat s rodiči... U dospělých se loví hlavně výsledek. Netvrdím, že oprav-

dový kouč se nezabývá lidskou kvalitou hráčů a jejich charakterem. Je to ale trochu jiné.“

### A neměl by mít trenér dětí také hlavně duši a schopnost je pobláznit sportem?

„To, že by měl být trenérem, který zapaluje, je jasné. Neměl by ani mlčet a nemělo by mu být všechno jedno. Ani pořad neřvat a přikazovat. To jsou protipóly. Nesmí mu ale chybět trenérský talent. Znáám trenéry, kteří neabsolvovali moc kurzů a nemají trenérské licence, ale mají v sobě trenérské nadání. Umí se vcítit do svých svěřenců. Ta vrozenost je velmi podstatná. I když se dá velmi rozvinout, když člověk chce a zajímá se o způsoby jak to dělat.“

### Když jsem se byl podívat na fotbalový trénink, zaujalo mě, že trenér se s dětmi příjemně bavil a často se jich ptal. Třeba, co si pamatuješ ze cvičení, které jsi právě dělal? Je to dobrá metoda?

„Vychovávat děti na tréninku neznámá, že na ně budu řvat a pořad jim něco přikazovat. Jak pak z nich mají vyrůst tvořivé a samostatné osobnosti? Ptát se jich, a tím je vtáhnout do děje, je výhodné. Společně si tak mohou tvořit i plány rozvoje, jak být lepší. Trenér se může zeptat, co by ses chtěl naučit, co už umíš, kam to posuneme, pojď si to naplánovat. Toho jsou schopné už i děti okolo devíti let. Když někdo s dětmi pracuje jenom pomocí drilu, ochudí je, nerozvíjí je. Když chcete, aby vám strom rostl a rodil, tak nepomůže, když na něj budete řvat pokaždé, když jablko není jak ze žurnálu.“



### Nebyla právě komunikace dříve jeden z hlavních problémů? O trénování se moc nemluvilo a připomínka k vedení tréninku je často brána trenérem málem jako osobní útok...

„Jednoznačně. Člověk je evolučně úspěšný, protože je schopen dobře spolupracovat. Existuje pořekadlo: Když chce člověk někam dojít rychle, ať jde sám. Když chce dojít daleko, ať jde ve skupině. Výchova je cesta na dlouhou trať a je potřeba na ní spolupracovat. Faktem zůstává, že v uvozovkách myšlením starší trenéři s tím mají trochu problém. Je to pozůstatek doby minulé, v níž vše bylo postavené převážně jen na poslušnosti, nebo přímo strachu. Starší trenéři si vždy znovu a znovu zvykají, že mladší generace je drzejší, uvolněnější. To za nás to bylo jinak. Vniknout do myšlení dětí je těžší než se bavit s dospělými. A když se řekne, že ve výchově se nemají dělat kompromisy, je to hrozně černobílé. Jako by to znamenalo, že kompromis je automaticky něco špatného. Dohodnutá pravidla se respektují snadněji než striktní nařízení. Kouč není ten, kdo naučí dítě fotbal, ale ten, kdo mu pomáhá, aby se ho naučilo.“

## A jak se vám daří tuhle filozofii aplikovat na trenéry?

„Já jim to mohu maximálně nabídnout. A říct jim, jaké to má výhody a nevýhody. Každý si může sáhnout do svého dětství a vybavit si, co jako malý či mladý nesnášel a co si přál. Vlastně každý ne, ty složitější věci se snadněji zapomínají.“ (smích)

## Prohlásil jste, že jsme země typu Anglie, Španělska a Německa dohnali, co se týče metodiky trenérů, a možná jsme je v nějakých oblastech i předehnali. Je tomu tak?

„Od Komenského nikdo nevymyslel nic zásadně lepšího než okřídlené škola hrou. Jen to doplňujeme a rozvíjíme. Určitě se to promítlo i do fotbalu. Léta jsme měli oproti jiným zemím kvalitní metodiku, ale doplněnou přirozeným učením na hřištích za barákem. Jenže přišly různé změny a najednou jsme ji museli předělávat a doplňovat... Když objíždím cizí země, říkají mi, že chtějí, aby děti hrály tvořivě. Na hřištích to ale vždy vidět není, nebo naopak vidím úplný opak. Přijedu do Německa na turnaj a tam je to plné nakopávačů a odkopávačů. Máme velkou šanci země, ke kterým s úctou vzhlížíme, v něčem předehnat. To ale znamená ochotu si připustit, že nemusíme být ti, kteří jen někoho kopírují, ale můžeme být těmi, kteří něco vytvoří a jsou v tom lepší než ostatní.“

## A můžete naznačit naši vlastní cestu, po které chcete jít, abychom vyspělé fotbalové země předehnali?

„Jestliže se povedlo dostat děti na malá hřiště, tak jsme udělali podstatné pro to, abychom se zlepšili v soubojovém chování jeden na jednoho a v individuální technice s míčem. Pokud vyrůstají odmalička na menším hřišti, najednou s tím téměř automaticky nemají hráči problémy. Když tohle doprovodíme tím, že se budeme k dětem a mládeži chovat fakt jako k samostatně vyrůstajícím individualitám, ne jen jako k týmu, kde nevíme, kdo se jak jmenuje, a neznáme jejich možnosti a přání, nebo třeba rodiče, tak to by měla být ta pravá cesta.“

## Ve zkratce nám tedy schází šikovní a přemýšliví hráči, kteří umí s balonem a mají na hřišti přehled.

„To nám sice chybí, ale právě na menším hřišti je všechno. Například orientace v prostoru, spousta soubojů, furt jsou před brankou, rozhodují se, kdy vystřelí, nebo kdy a jak tomu zabrání. Učí se neustálou bojovností a přepínáním mezi bráněním a útočením. Automaticky tím odpadnou ty čtyřicetimetrové úseky, které museli uběhnout, než se něco začalo dít před brankou. Je to komplexní a intenzivní.“

## A jak se tedy trénovalo dříve?

„Například mladší příprava tak, že hráli na půlce hřiště. A mladší žáci už sehrávali utkání na velkém hřišti. Již dříve se některé části republiky snažily hrát na malých hřištích, ale až před čtyřmi lety se to kompletně překlátilo v celé republice do formátu 4+1, 5+1, 7+1. Tedy ještě v jednom kraji se bojuje, aby naskočil na tento systém. Hrají na malých hřištích a za pár let by se to mělo projevit v tom, že kluci budou dovednostně, soubojově a orientačně trošičku jinde. Ozývaly se hlasy, že naopak budou mít velké problémy s přechodem na velké hřiště. Ukazuje se, že u někoho to trvá dva až tři měsíce a u některých třeba vůbec žádný problém není.“

## Kdo s tímto systémem přišel?

„Snad v každém sportu se něco takového řeší. Děti mají menší kartáčky na zuby, menší kola, proč by měly hrát fotbal na velkém hřišti s velkým míčem? Tady už myšlenky byly před patnácti dvaceti lety, ale nebyla síla tohle prosadit, protože „fotbal je přece pro jedenáct lidí“. Ale doba pokročila a síla už teď byla. A kdo jiný už by to měl tlačit, než svaz. Tak jsme s partou lidí jako Tondou Barákem, Luďkem Procházkou a s dalšími dali dohromady pravidla, otestovali jsme je atd. Ne že by byla úplně ideální, také je musíme občas upravit, ale to už jsou detaily. Podotýkám, že konkurence opravdu nespí a jen

přechod na malá hřiště tuhle generaci děti nespasí. Musí se později učit tvrdě makat, drilovat dovednosti, které pak ve hře používají, a dále třeba být i psychicky silní.“

## Má český fotbal dostatek trenérů dětí? V Barceloně je to poměr dva trenéři na dvanáct.

„Většina klubů, které se staly střediskovými, má dva nebo tři trenéry. Menší kluby trenéry mnohdy nemají. Hlavně u přípravek, přitom je to nejdůležitější věk a poměr dva až tři trenéři na patnáct dětí je ideální. I v Barceloně mají dobrovolníky, nejsou to všechno profíci. U nás je standardem, že s tréninkem dětí pomáhají i rodiče, to vždycky tak bude. Stejně jako to, že máme hodně dobrovolných trenérů. Leckdy tihle amatéři odvádí profesionální práci. Jsou ochotní věnovat spoustu času a peněz na to, aby si udělali trenérské licence. Takoví nadšenci by měli být odměněni.“

## Má fotbalová asociace přehled o kvalitě přípravy dětí?

„Za pár let jsem už viděl stovky tréninků ať již naživo, nebo na DVD. A jak se ke mně dostává zpětná vazba od trenérů krajských, tak se opravdu mění způsob trénování. Asi se odbourala většinou ta kolečka, rozcvičení sokolského typu. To, že kluci přijdou a mají hned možnost hrát se svým míčem, je mnohem častější než dříve.“

## Když vám trenér napíše e-mail, odpovíte mu?

„Snažíme se o to. Té agendy je fakt hodně, ale opravdu se o to snažíme. Většinou odpovíme. Zároveň máme na stránkách [www.fotbal.cz](http://www.fotbal.cz) informace o mnohých akcích, které buď organizujeme, nebo aspoň zprostředkováváme, a kde mají trenéři možnost najít různé informace. Naše „létající týmy trenérů“ dokonce jezdí na požádání přímo do malých klubů a tam předvádí, jak udělat trénink, a pak to prochází s trenéry a rodiči v diskuzi. Takže se snažíme informace vozit přímo za trenéry a je jen třeba, aby tam přišli a diskutovali o svých problémech a názorech.“





### Hraji nyní s větším nadhledem, tvrdí šachový velmistr Navara

Do soutěže Díky, trenere nominoval velmistr David Navara (30), nejlepší český profesionální šachista, trenérskou legendu Evžena Gonsiora (84). „Je to člověk, který obětavě pečoval o několik generací šachistů a dělá to dodnes,“ vysvětlil, proč vybral právě jeho, přestože ho přímo netrénoval. „Měl jsem ovšem štěstí, že jsem se jako dítě dostal do šachového kroužku pro mírně pokročilé, který vedl Zdeněk Müller.“

Podle Navary, magistra po studiu logiky na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy, měl stejný přístup jako Gonsior. Vyšperkovaný nejdůležitějšími vlastnostmi trenéra dětí. Práce s nimi byla jeho vášní, bavilo ho sledovat jejich pokroky a nikdy se nad nimi nepovyšoval. Zároveň oplýval rozsáhlými znalostmi, o čemž svědčí fakt, že dva z jeho svěřenců z kroužku se později stali mezinárodními mistry a jeden velmistrem. Tím se Navara stal pár dní před sedmnáctinami.

#### Bavilo by vás trénovat? Předat to, co vás naučili vaši trenéři Josef Příbyl, Luděk Pachman a Vlastimil Jansa, s nímž nyní spolupracujete?

„Do určité míry ano. Ovšem kdybych měl trénovat průměrného hráče, stalo by se to utrpením pro mě i pro něho. Nemělo by to smysl. Vykládám totiž dost rychle a někdy možná méně srozumitelně. A když by to nepochopil... I když vím, že by to nebyla jeho chyba. Takovému hráči by víc pomohl kvalifikovaný trenér s pedagogickým vzděláním. Spíš bych předal šachové znalosti a dovednosti výraznému talentu, protože šachům rozumím víc než většina trenérů.“

#### V současnosti jste se dostal na 14. místo světového žebříčku a předtím skončil druhý na mistrovství Evropy. Jste teď na vrcholu kariéry?

„Dá se říci, že ano. Jsem rád, že jsem se dostal na toto místo, nebylo to snadné. Přesto je dost co zlepšovat. Jsem si vědom, že pořád dělám chyby.“

#### Ovšem evropský šampionát v bleskovém šachu jste v konkurenci šesti stovek hráčů vyhrál. Takže jaké chyby máte na mysli?

„Zpracoval jsem hodně na své slabině, tedy zahájení. V tom jsem byl horší než konkurenti. A zúročil jsem několikaletou práci. Ne že bych v bleskovém šachu extrémně vynikal, ale hraji ho dobře, když mám formu. Zrovna jsem ji měl.“

#### Může si šachista dobrou formu udržet na delší dobu?

„Sám si nedovedu vysvětlit, čím to je, že se na žebříčku někdy posunu výrazně nahoru nebo naopak. A když to nevím, nedokážu posoudit, jak formu udržet. Když přijde turnaj, snažím se hrát co nejlépe a vždy se soustředuji na nejbližší partii. Šachy mám moc rád a baví mě se jim věnovat. Měl bych hrát dost silné soutěže, na léto jsem dostal pozvánku na prestižní velmistrovský turnaj do švýcarského Bielu.“

#### Jak pracujete s psychikou, která je ve vrcholovém šachu podstatná?

„Mám s tím problémy. Nejsem nejstabilnější člověk, podařilo se mi ale problémy zmírnit. Mám za sebou hodně zápasů, hraji nyní s větším nadhledem. Někteří elitní šachisté využívají znalostí sportovních psychologů.“

#### Když jste na turnaji, jakým způsobem relaxujete? Například Magnus Carlsen má rád komiksy, Višvanáthan Ánand se dívá na filmy s Arnoldem Schwarzeneggerem...

„Já si nečtu komiksy ani se nedívám na akční filmy. Relaxuji různě, když se hraje v přírodě, chodím na procházky. Když se hraje ve velkoměstě, různě si něco čtu, například sociologickou literaturu. Dost času trávím u internetu.“

#### Jak byste definoval svůj herní styl?

„Snažím se hrát flexibilně. Můj styl je univerzální, dynamický. Nehraji vždy stejně, záleží na náladě, pozici v partii i na soupeřově herním stylu. Někdy беру пеще a dávám soupeři iniciativu, jindy postupuji opačně.“

#### A tohle platí i na hráče z Top 5? Tedy Carlsena, Ánanda, Caruana, Nakamuru nebo Topalova?

„Nejen s nimi, ale i s ostatními z elity je to těžké. Když se dostanou do horší pozice, dokážou se úporně bránit. Člověk musí dávat pozor až do konce partie, musí hrát přesně, i když má převahu, kterou by proti jiným hráčům uplatnil. Je to nesnadné, proto se to daří jen málokomu.“

#### Čím je Nor Magnus Carlsen, první hráč světového žebříčku, tak výjimečný?

„Magnus je univerzální hráč, který dokáže hrát dobře nejrůznější typy pozic. To je jeho silná stránka. Je velmi talentovaný, zdobí ho instinkt. Má dobré sekundanty a výbornou fyzickou kondici, takže mu nedělá potíže hrát dlouhé partie. Libuje si v nich. Dokáže v nich vyvinout na konkurenty psychický tlak a dělá méně chyb než oni.“

#### Jak dlouho denně trénujete?

„Záleží na tom, zda jsem na turnaji, nebo doma. Kolísá to mezi jednou hodinou a deseti. Nemám to naplánované tak, že budu trénovat třeba od osmi do dvanácti. Trénuji, když mě to baví, a protože mě to baví. Musím se na to těšit, a to je často.“

#### Takže šachy se vlastně zaobíráte pořád?

„To ne, i profesionální šachisté vedou normální život a mají povinnosti. Můj trénink má různé podoby. Analyzuji své partie, rozebírám nejrůznější šachová zahájení, studuji partie hráčů světové špičky i dalších soutěžících. Při těchto činnostech používám šachové programy. Dále sleduji internetové šachové servery a čtu šachové knížky a časopisy. Například v autobusu. Nevím, zda se to dá označit za trénink. Prostě můj volný čas se prolíná s tím pracovním.“



## V Japonsku se trénuje do umření, říká baseballista Sládek

Baseball mu v začátcích vůbec nešel, což ho štvalo. A tak Jakub Sládek chodil po škole odpalovat míčky, pálku držel v ruce často, za den dal třeba 500 ran. Vyplatilo se! Jako první Evropan podepsal smlouvu do faremního týmu slavné Philadelphia Phillies, jako první Čech se podíval do profesionální japonské soutěže. Nyní bojuje v české extralize za pražskou Kotlářku.

Redakce Díky, trenére navštívila Jakuba Sládka při tréninku. Bez přípravy dva míčky poslal za plot pražského hřiště. Jak na homeruny? „Tajemství dobrého odpalu vám přesně nikdo neřekne. Je to soubor pohybů a tvrdě trefeného míčku. Nejvíce homerunů padá v USA,“ říká Sládek. A když se zeptáme na jeho prvního trenéra, ihned se usměje.

„Jeho motivující průpovídky byly legendární, ale nejsou moc publikovatelné,“ říká o Petru Aubrechtovi. „Nastolil tvrdý režim. Kdo ho přežil, naučil se hrát baseball. Navíc jsem si od mládí zvykl se tvrdě připravovat a nikdy při tom nefňukat. Za všechno, co mě naučil, mu chci moc poděkovat a vážím si veškerého času a sil, co pro nás obětoval. Ukázal nám, s jakou vášní se dá sportovat a hrát naplno.“

**Brzy, už v šestnácti letech jste hrál v extralize za Tegolu Praha, kde jste hostoval z mládežnického klubu Kotlářka Praha. Pak následovalo angažmá v německém klubu, kde jste se stal mistrem. V osmnácti jste odjel na dva roky hrát do USA, máte za sebou i rok působení v Japonsku. Jaké jste poznal hlavní rozdíly v přístupu k baseballu v jeho baštách?**

„V Americe se hraje zápas skoro každý den. Dopoledne je společný trénink, odpoledne se hraje. Mezi tím si každý může dělat, co chce, ale musí být vždy stoprocentně připravený. Ve volných chvílích může jít třeba na pláž nebo trénovat individuálně navíc. Většinou jsem chodil ještě po zápasech do pálkařských klecí nebo posiloven a snažil se dohnat to, co mi ten den nešlo. V Japonsku jsem si pak uvědomil, že jsem ještě dřel málo.“

### Proč?

„To jsou paradoxy. Japonci jsou tak úžasně milí a hodní lidé. Ale změní se, když o něco jde. Tamní příprava byla drsná. Začalo to hodinovou rozcvičkou. Doma by po něčem takovém byl konec tréninku.“

Tady se jelo dál, i když tělo bylo na umření. Například v období, kdy se nehrály zápasy, šest až sedm hodin tréninku. Pořád s maximálním nasazením. Počty odpalů, házení, chytání míčů v poli, to šlo do tisíců. Při zápase se však člověk cítil po takové dřině jako v ráji. S kondicí úžasně rostla kontrola a sebevědomí.“

### Čím si vysvětlujete rozdíl v pojetí přípravy?

„Vyplývá to i z odlišné strategie přístupu ke hře. V Americe se jde na zápas s tím, když nás chcete porazit, tak do toho. Snažte se, je to jakási hra na výzvu. Japonci mají přístup jiný. Hrají tak, aby nenechali soupeře uspět. Je to víc strategičtější a pokaždé hrají jako o život. Žij, nebo umři, nic mezi tím. Je to v nich. Soupeř nemá nárok. Jdeme ho zničit.“

### Proč jste si vybral jako dítě právě baseball?

„Na základce otevřeli třídu baseballu. Bylo mi deset, asi se mi líbila pálka, trefovat se do míčku a odpalovat daleko. Paradoxně mi to od začátku moc nešlo na rozdíl třeba od florbalu, tenisu, basketu, fotbalu nebo hokeje. Dovádělo mě to k šílenství. Po škole jsem letěl na Kotlářku odpalovat a házet. Pořád dokola, i když nebyl trénink. Tři, čtyři hodiny. Jo, jsem tvrdohlavý. Já bych to sám se sebou nevydržel, kdyby mi něco pořádně nešlo.“

**Dotáhl jste to časem do reprezentace. A letos jste se dostal i do výběru Evropy. Hráli jste v Tokiu proti Japonsku, skončilo to na zápasy 1:1. Slušně probíhající kariéra. Přišla někdy chvíle, kdy jste pochyboval, že to tak dobře půjde dál?**

„V Americe, kde jsem hrál ve farmářském týmu Philadelphia Phillies, jsem se zranil. Také jsem potřeboval udělat maturitu, a tak jsem se po dohodě s klubem vrátil domů. No a dostal jsem mononukleózu. V tomhle období, kdy jsem nemohl hrát, se objevily myšlenky, zda se na baseball vykašlu a půjdu pracovat, anebo zaberu a zkusím se dostat co nejvýš. Po vyléčení byly myšlenky okamžitě pryč. Vzpomněl jsem si, kolik skvělých hráčů bylo kolem mě a jakou podporu jsem měl. Jenže taky jsem si vzpomněl, kolik skvělých hráčů na sobě pracovat přestalo a spadli s úrovní dolů. Řekl jsem si, že to zkusím opačně, budu dřít co nejvíc a uvidím, co se stane.“

**Stalo se to, že do Prahy v roce 2012 přiletěl agent japonského klubu Ishikawa Million star...**

„Chodil se dívat na naše tréninky, pozoroval vše, jak hraju. Točil si mě na video, a pak jsem dostal pozvánku na jarní soustředění klubu. S tím, že když se jim budu líbit, podepíší se mnou roční smlouvu. Vyšlo to. Hrát profesionálně v Japonsku, to byl můj sen už od roku 2005, kdy jsem tam byl s výběrem Evropy.“

**Ted' hraje zase doma, studujete na Vysoké škole finanční a správní. Co si přejete do budoucna?**

„Zůstat zdravý, dodělat školu a počkat si na dobrou nabídku zvenku. S pár kluby jsem v kontaktu. Ted' je pro mě ale primární se naplno připravit na letošní univerziádu v Koreji, což je pro nás zároveň i letošní mistrovství světa. Tam pokud možno hrát co nejlépe, a co se bude dít potom, je zatím ve hvězdách.“





## Příběhy trenérů z Top 30



## Michal Eisenkolb

AC Sparta Praha Florbal, florbal

- Licence: B
- Praxe: 10 let

### Vynálezce „míchačky“ zklidnil trenéry i rodiče!

Nechtěl se jenom dívat na své syny, a tak začal trénovat. Už deset let Michal Eisenkolb připravuje elévy ve florbalovém týmu Sparta Praha. Dbá na to, aby se děti na tréninku cítily dobře, měly pohodu, bavily je hry a pohyb. „Vždyť těch stresů mají ve škole dost,“ říká trenér, který se potýkal s nepříjemnou věcí, protihráči na ně různě pořvávali. „Sparta si bohužel nese trochu stigmatu z fotbalu a hokeje. Na zápasech zaznívaly různě hanlivé výkřiky. To úplně nesnáším,“ přiznává Eisenkolb, který zavedl originální turnajový princip, takzvanou „míchačku“. A je jediným florbalovým trenérem Top 30 projektu Díky, trenére.

Trenéři mládeže to mají složitě. Ve svém volném čase organizují turnaje pro děti, na kterých občas pořvávají rodiče, trenéři nebo i hráči mezi sebou. „Rekl jsem si – už dost! Takhle by to nemělo vůbec fungovat,“ přiznává Eisenkolb. Dupal, čím turnaje ozvláštnit, zpestřit... „Co kdybychom týmy nějak promíchali, povídá mi jednou kolega René Jelínek, který na Spartě trénuje dlouho. Začal jsem o tom přemýšlet a zjistil jsem, že ve Švédsku to tak dělají. Sejdou se různé školy, rozmíchají se mezi sebou a hrajou. Tak jsem to taky zkusil.“

Eisenkolb si vytipoval trenéry, se kterými má velmi dobré vztahy, a pozval je na první turnaj florbalové „míchačky“. Do haly se mu sjelo šedesát dětí, které se rozlosovaly do nových týmů. „Spartan tak hrál například s hráčem Tatranu nebo Bohemky. K nim se ještě dolosovali trenéři. V každém celku je dvanáct hráčů a týmů máme osm. Pak hraje každý s každým, na konci se tabule celá smaže a všichni dostanou stejnou cenu. Žádní vítězové, žádní poražení. Všichni jsou spokojení,“ popisuje. Hned první ročník sklídl veliký ohlas.

„Za celý den nebyl žádný stres. Rodiče za mnou chodili a říkali, že se jim akce moc líbila. Stejně jako trenérům,“ těšilo Eisenkolba.

„Míchačka“ má několik výhod. Děti se naučí improvizovat, přemýšlet samostatněji. A hlavně se více poznají, vždyť musí mezi sebou spolupracovat soupeři z ligy. „A funguje to! Pak se potkají na jiném turnaji a místo toho, aby si nadávali, tak si spolu sednou a popovídají si,“ líčí trenér Sparty. A že někdo z lavičky pořvává na svěřence? V „míchačce“ něco takového neexistuje. „Každý přeje každému, rodiče se nepřehrávají, neuhákají na sebe. To samé platí u trenérů. Ti, kteří jsou většinou nervózní, se uklid-

ní, podporují své kluky, smějí se,“ říká Eisenkolb. O „míchačku“ je zájem. V září se proto uskuteční desátý ročník a už se ozývají týmy i z jiných krajů. „Je to více o zážitku ze hry než o výsledku. A to je má hlavní trenérská filozofie.“

Eisenkolb by počítání výsledků a soutěže pro nejmenší kategorie zrušil. „Ať si do dvanácti let jenom hrají, mají ze sportu radost. To je strašně důležité. U nás na Spartě to takhle máme nastavené, žádný trenér nejde po výsledcích. I když zápas prohráváme, neřešíme to, snažíme se hrát dál a hlavně vždycky s radostí,“ popisuje Eisenkolb, podle něhož je v českém florbale čím dál méně trenérů „výsledkářů“. „Prostředí se mění, na každém florbalovém školení se o tom mluví. Pro děti nejsou výsledky prioritní. Takže se vše pomaličku do hlav dostává. V jiných sportech se třeba po výsledku jde a ve čtrnácti letech dítě skončí, protože se mu nedaří. Což je nesmysl.“

Zábavný musí být také trénink. I proto se hráči ve Spartě připravují na deseti stanovištích. Na jednom z nich se piluje technika střelby, na druhém se hraje dva na dva, na třetím... A takto jedou deset minut, pak si stanoviště prohodí. „Někdy si tréninkový zápas děti řídí samy, vůbec jim do toho nezasahujeme. A myslím, že tento způsob je pro ně nejlepší. Na všechno musí přijít, rozhodují si i sporné momenty. Ano, řeknu jim, mohl jsi to udělat takhle a takhle, ale nechávám je si zvolit vlastní cestu.“

Eisenkolba trápí menší počet trenérů ve florbale. Děti by si měly vybrat ze široké nabídky sportů, což rovněž postrádá. „Bylo by skvělé vytvořit otevřené sportovní středisko, ve kterém by si děti vybraly sport. V pondělí by přišly na fotbal, v úterý na florbal, ve středu třeba na lukostřelbu... A ve dvanácti by se vybralo, u čeho zůstanou,“ plánuje Eisenkolb, který zabudovává jiné sporty i ve Spartě. „Vymyslel jsem spolupráci s gymnastikou, judem a fotbalem. V jeden den přijde trenérka gymnastiky, naopak já zase zavítám na judo. Ať je to prostě co nejvíce pestré a všestranné,“ dodává.



## Daniela Smutná

Sokol Plzeň, stolní tenis

- Licence: B
- Praxe: 15 let

### Trenérce Smutné pomáhali z ochrnutí i svěřenci

Ta představa je naprosto děsivá. Daniela Smutná (37 let), trenérka stolního tenisu, zničehonic během letních prázdnin onemocněla virovým zánětem mozku a mozkových blan. I když se díky správné diagnostice přijímajícího lékaře a okamžitému zahájení léčby podařilo předejít nejhoršímu, postihlo ji pravostranné ochrnutí. Nemohla pohnout pravou rukou a nohou. „Primář mi oznámil, abych byla ráda, že to takhle dopadlo. Mnoho lidí prý tohle vůbec nepřežije,“ popisuje Smutná, která však po roce stráveném na invalidním vozíčku začala opět chodit.

Právě návrat ke sportu a ke spoluhráčům byl jednou z hnacích sil při jejím boji s nemocí. I proto vede děti ke stolnímu tenisu. Smutná se jako jediná zástupkyně tohoto sportu dostala do výběru Top 30 trenérů v projektu Díky, trenéře, jehož cílem je ocenit lidi, kteří vedou děti ke sportu.

Stolní tenis hrála za Sokol Plzeň, v žákovských kategoriích se umísťovala kolem desátého místa v celorepublikovém žebříčku, v dospělých zase hrála II. ligu žen. Trénování dětí ji vždycky bavilo, také proto se rozhodla studovat pedagogickou vysokou školu. Zaměření měla na matematiku a technickou výchovu. Dopoledne učení žáků v lavicích, odpoledne trénování svěřenců u stolu. Matematika a ping-pong, z učitelky se vždycky stávala trenérka... Až se její běžný režim výrazně změnil.

### Nevěděla, jestli bude chodit

„Přišlo to z nenadání. Byla jsem zdravá jako řípa, netušila jsem, že by se mi mohlo něco stát. Příčinou zánětu byl vir, který má většina z nás v těle. Co však způsobilo to, že mi napadl mozek, to dodnes nevím,“ vypráví trenérka z Plzně o nemoci, která ji postihla před osmi lety. Rok se potýkala s pravostranným ochrnutím, neměla dobré vyhlídky, nevěděla, zda ještě bude chodit. „V nemocnici jsem viděla lidi, jak vedle mě umírali. Ztratili smysl života, nevěděli, pro co se snažit bojovat,“ popisuje Smutná.

Trenérku a zároveň učitelku chodili pravidelně podporovat do nemocnice kromě rodiny a přátel také její svěřenci a spoluhráči z týmu. „Všichni mi říkali, že mám zakázáno se vzdávat, hecovali mě. Byli pro mě největší hnací silou,“ dodává Smutná, která ten smysl nikdy neztratila. Už kvůli svěřencům, které neviděla na turnajích, kvůli sportu jako takovému. „Právě proto chci, aby mí svěřenci měli

takové kamarádké vazby, které člověka vždycky podrží nad vodou. Proto nejsem typ trenéra, co se orientuje hlavně na výsledky.“

Smutná se z těžké nemoci dostala, po roce rehabilitací se postavila z vozíku na nohy. „Přehodnotila jsem všechny mé úvahy o životě. Nikdo neví, co se může stát. Teď si dávám víc záležet, abych život prožila co nejlépe,“ ví trenérka, která je svému sportovnímu kolektivu nesmírně vděčná. A proto se snaží vděk oplácet tím, že vede děti ke sportu. Dát jim to, co našla ve stolním tenise – skvělou partu lidí...Snažím se o to, aby v mé skupině byla vždycky přátelská atmosféra. To je důležité.“

Nejčastěji jim říká, že se nikdy nesmí vzdávat. Když její svěřenec uprostřed turnaje řekne, že hraje špatně, a chce odejít domů, nebo se vzdá v polovině zápasu, vidí Smutná rudě. „To mě opravdu rozčílí, pokaždé! Fakt se snažím děti přimět k tomu, aby bojovaly až do konce a aby se překážky snažily překonávat, a ne je obcházet.“

K učení se už nevrátila. Koncentrovat se celých 45 minut už nedokáže, vzhledem k následkům nemůže naplno hrát stolní tenis, každý set a míček stojí hodně sil a bolesti. Smutná si však našla jinou práci, v které uplatňuje své profesní zaměření – tvoří technickou dokumentaci k interiéřům do letadel v mezinárodní společnosti. „Když letím na dovolenou, vždycky pozoruji vnitřek letadla a sleduji, zda mají naši kuchyňku,“ směje se Smutná.





## Josef Herclík

VSK Spartak Děčín, volejbal

- Licence: 2. třída
- Praxe: 46 let

### Volejbalový „strejda“ pumpuje dětem do žil sebevědomí a cit s míčem

Říká se, že pro trénování dětí je nutná správná metodika a psychologie. Čeho je však potřeba víc? Josef Herclík, zkušený trenér volejbalu, má jasno: „Obojí je nutné propojit. Já to mám ale jiné, jsem strejda,“ dodá s úsměvem šéf týmu VSK Spartak Děčín, který se dostal do Top 30 v projektu Díky, trenéře. Jeho svěřenci mu ani jinak neřeknou. „Za těch 46 let jsem si s každým svěřencem tykal. A nikdo toho nezneužil. Snažím se, aby děti měly z pohybu a ze hry radost. Hlavně jim nesmí scházet sebevědomí.“

Ve volejbale má jeho jméno pořádný zvuk. Však také zavedl do toho sportu několik pojmů, které se dodnes používají. K tomu Josef Herclík píše odborné publikace, vyškolil stovky trenérů třetí třídy a o jeho znalosti měly zájem zahraniční kluby. Má totiž své metody. „Důležité je neopisovat,“ říká úspěšný trenér, jehož parketou je práce s dětmi. „Většina trenérů chce vést hotové hráče, a to hraní a bláznění s dětmi hodlá dělat málokdo.“

Jak začínají jeho tréninkové hodiny? Občas dá dětem pokyn: „Tak, a teď mi ukažte, jak umíte hezky řvát,“ směje se Herclík. „Žáčci přece celý den sedí v lavici ve škole, poslouchají. A když tohle zahlásím, ony vám tak lítají, dvě, tři minuty řvou jak zjednaní, vykřičí se a poslouchají.“ Dříve se doporučovalo, aby děti s volejbalem začaly pořádně v deseti letech. Omyl... Herclík byl patrně první v České republice, jenž učil děti už v pěti, šesti letech. Vytvořil na to svoji vlastní metodiku.

„Nejdříve se zaměřujeme na pohyb nohou, poté přidáváme ruce a sladění celého těla. Tohle všechno od prvopočátku s míčem v ruce! Až pak si hrajeme, chytáme ho a házíme. Když už dítko umí pinkat, jdeme na bagr. Celým postupem se snažím docílit toho, aby děti měly při hraní s míčem cit a nezlomily si u toho prsty,“ vysvětluje Herclík svůj postup. Technika, technika a radost ze hry. Takhle se prý definuje jeho „děčínská škola“. Herclíka to moc těší. „Byl jsem na turnaji a nějaký pán povídá: „Hele, to jsou děčínské holky. Vidíš, jak ten míč hladí.“

S citem přistupuje Herclík také k dětem. Podle jeho slov jsou od malička vystresované, leckdy ambiciózními rodiči, prarodiči nebo učiteli... Zbytečně. „V první řadě musí mít děti důvěru. Měly by vědět, že se v budoucnu nemusejí stát vrcholovými sportovci. Ano, mohou jimi být, ale my nikoho nevyhazujeme. I děti do počtu, které si přijdou jen tak zahrát, mohou být v zápasech platné a dokáží se dostat na určitou úroveň,“ dodává Herclík.

Nejprve je tedy nutné „přebít“ tyto počáteční nároky radostí ze hry. A pak postupně odstraňovat další pochybnosti, zejména z pohybu. „Děláme různé srandičky, při kterých je učíme správně běhat, skákat a padat. To je nutné,“ vysvětluje Herclík, který napsal knihu s názvem Nebojte se míče. „Bohužel jsem ale nesehnal nikoho, kdo by to ve velkém distribuoval. Píšu v ní, že v první řadě se dítě musí přestat bát. To je důležité ve všech sportech. Proto se jim snažíme dokázat, že umějí mluvit, že nejsou hloupé, že každý umí něco jiného. Pumpujeme do nich sebevědomí, a to se pak projeví i ve škole.“

A ještě v jedné věci se jim snaží Herclík pomoci – jako učitel matematiky a fyziky po tréninku občas se svěřenci vyřeší nějakou rovnici či zlomek. „To mi nedělá problém. Když za mnou přijde svěřenkyně a smutní, že jí nejde něco před písímkou spočítat, podíváme se na to,“ dodává volejbalový trenér, jenž vychoval několik reprezentantek a v roce 2005 jeho klub s 10 děčínskými hráčkami ovládl olympiádu dětí a mládeže v Brně.

V současné době Herclík trénuje jen dívčí mládežnické týmy, které v kraji patří ke špičce. Řádově se stará o 100 dětí. „Na vyšší mety ale nemáme podmínky. Schází nám vlastní kurty a tělocvična, furt jsme někde v pronájmu,“ popisuje Herclík, který nejraději vzpomíná na situaci před dvaceti lety. Tehdy VSK Děčín registroval 400 dětí a mládeže! „Starali jsme se o ně s osmi manželskými páry, tedy s nadšenci. V klubu se sešlo několik neteří, které mi říkaly strejdo. A tak vzniklo oslovení.“

Klub Herclík spoluzaložil v roce 1988, když se mu narodila dcera. V bývalém Spartaku Děčín, který měl jenom kluky, začal vést kroužky pro holky. A trénuje zde dodnes, i když ho vábily zahraniční nabídky, například z Antverp nebo Drážďan. „Možnosti tam byly, ale já mám na prvním místě rodinu. Navíc od svěřenců se neutíká.“



## Ondřej Michálek

HC Děčín, lední hokej

- Licence: A
- Praxe: 10 let

### Motto kouče Michálka? Děti se nechodí učit hokej, ale hrát si!

Když věčně stonající prvňák přišel domů s tím, že se chce přihlásit na hokej, chytali se rodiče za hlavu. Nezbáznil ses? Vždyť na stadionu je zima, budeš pořád nemocný. Nakonec je Ondřej Michálek (29 let) z Děčína, v současnosti učitel tělesné výchovy a matematiky na základní škole sídlící blízko zimního stadionu, přece jen přemluvil. V tu chvíli se hokej stal pro něho osudem. Nyní Michálek s licenci A působí v místním hokejovém klubu a je jedním z vybraných v soutěži Díky, trenéře, kteří vedou děti ke sportu.

První dva zápasy hrál Michálek v poli, ale už v té době ho vábilo brankářské nádobíčko. Snil o tom mít tu krásně pomalovanou masku a nedovolit, aby někdo trefil jeho branku. Nakonec ho trenér do ní opravdu poslal. Snad i proto, že držel hokejku v levé ruce a proti takovému brankáři bývají útočníci tradičně v nevýhodě. „Pak nastal pro kluka, kterého baví hokej, obvyklý kolotoč. Tréninky, zápasy v žákovských ligách, za dorost a s výborným trenérem Zelenkou v juniorské lize, účast na soustředěních v krajských výběrech,“ vypráví Michálek. S jedním měl jet na turnaj do Kanady, ale tohle přání mu rodiče nemohli zaplatit.

Za to se mu splnil jiný sen – jako brankář vstřelil gól. „To jsme hráli proti dorostencům Mladé Boleslavi. Před koncem jsme vedli, oni chtěli vyrovnat, odvolali gólmana. Při power-play jsem se dostal k odraženému puku a zdálky trefil jejich prázdnou branku. Na něco takového brankář nikdy nezapomene.“

Michálkova trenérská kariéra startovala v době, kdy chodil na střední školu. Už tehdy pomáhal na ledě trenérům s dětmi. Když studoval pedagogiku na vysoké škole, pokračoval v tom a udělal si trenérský kurz. „Přitom jsem byl v druholigovém týmu v Děčíně. Jenže když nám ve škole v posledním ročníku přehodili povinné cvičení a přednášky na odpoledne, nešlo to všechno skloubit. Rozhodl jsem se hlavně dokončit školu. Skončil jsem s chytáním a u ledu zůstal jako trenér dětí. Říkal jsem si, že tím nejlíp vrátím klubu to, co do mě za ta léta investoval.“

I když ve svém okolí slyšel, že to pro trénování dětí nepotřebuje, doplnil si trenérské vzdělání dálkovým studiem na Fakultě tělesné výchovy a sportu. „Jestli má náš hokej mít dobrou úroveň, musí i ty nejmenší vést vzdělaní trenéři. Pedagogiku jsem studoval, ale chybělo mi víc vědomostí o sportovním tréninku a metodice. Hodně mi dalo, že se mnou ve studijní skupině byli bývalí ligoví hráči Beránek se

Srdínkem. Také od nich jsem při diskusích o hokeji hodně pochopil. Mnohé se dá využít při trénování dětí i při konzultacích s ostatními trenéry v klubu.“

Jednou za dva roky jezdí Michálek do Švédska, baví se tam s místními trenéry. A také čerpá z kanadských a amerických webů, kde se dají najít informace o trénování dětí. „Ale u nás to neděláme špatně, naší cestou je trénovat ve stanovištích, kde se cvičí šest až osm dětí. Minimálně jedna třetina tréninku musí být zaměřená na hru. Mým mottem je – děti nechodí na zimák učit se hokej, ale hrát si,“ vysvětluje Michálek, který by nejraději s nejmladší kategorií nehrál na výsledky. A někdy na to na turnajích těch nejmladších doplácí.

„V našem týmu točíme čtyřky, trojky. Pak se stane, že je stav 6:5 a trenér pošle schválně na naši slabší trojku svoji nejsilnější, aby dala góly. Pak je to dětem těžký vysvětlit, když vidí, že tam skočí někdo jiný, než měl. Přitom ty nejmenší, šestileté nebo sedmileté, nezajímá, jestli vyhrály, nebo prohrály,“ mrzí Michálka, který vidí důvod v tom, že na svaz musí trenéři posílat výsledky z turnajů. „A to je pak žene různě během zápasů s nejmenšími kalkulovat, což mi přijde zbytečné. Navíc jsem si ověřoval, že svaz sice výsledky elektronicky eviduje, ale žádné závěry ani tabulky nedělá.“

Hlavním důvodem, proč Michálek pracuje nejraději právě s nejmenšími, je něco jiného. Tvrdí, že ho nabíjejí pozitivní energií. „Když je nestresujete tím, že jde o výsledek a rozhodně musí zvítězit, na ledě si hrají. Děti jsou úžasně vnímavé. Všechno nové do sebe nasají jako houba. Zlepšují se člověku před očima. Chce to jen chválit je. Nekřičet na ně, když se jim něco nepovede a třeba zkazí přihrávku. Nevadí, příště si dáš pozor,“ dodal na závěr děčínský trenér.



## Václav Kalina

Hladoví Hroši, softbal

- Licence: B
- Praxe: 10 let

### Děti vědí, zač se u Hladových Hrochů rozdávají kartičky

Nejdřív se jim pražské týmy smály: „Vždyt ti venkovani ze Sezimova Ústí nemají ani pořádné dresy.“ Jenže když softbalisté Hladových Hrochů pár sezon po sobě poráželi tři týmy z Prahy, úsměšky přestaly. Václav Kalina (26), jeden ze třicítky trenérů vybraných v soutěži Díky, trenére, která hledá ty, již obětavě pracují s dětmi, moc rád na tuhle dobu vzpomíná.

„Bylo to v kategorii kadetů a moc nám to šlo. Pět z družstva dokonce v té době nominovali do softbalové juniorské reprezentace. A spolu s kamarádem Bartolomějem Řízkem jsme byli i v týmu, který vyhrál mistrovství Evropy v Havlíčkově Brodě v roce 2004, a dostali se i na mistrovství světa do Kanady,“ popisuje Václav Kalina první úspěchy.

Právě v Kanadě viděl, jak dobře se dá softbal hrát. Dokonce si zahráli proti Austrálii, kde je tento sport velmi populární. „Valili jsme oči, co ti devatenáctiletí kluci umí. Dostali nás tím, jak četli hru soupeře a tu svoji měli našlapanou signály. S Barym jsme si říkali, „fakt dokonalá symfonie,“ vzpomíná.

### Nahoru a dolů

A jak se dostal k softbalu? Před 30 lety, když nebyl Václav ještě na světě, založili jeho rodiče v Sezimově Ústí klub a časem vyprovokovali k témuž několik dalších jihočeských míst. „Několik lidí se bylo podívat v Americe a chtěli tu hrát softbal,“ upřesňuje Václav, který začal v sedmi letech. Na hřiště chodil od dětství i jeho mladší bratr a starší sestra.

Softbal v Sezimově Ústí zažíval prima časy... Až do tragické události: jeho otec náhle zemřel. „Mužský tým se rozpadal a klub není jednoduché držet v chodu. Všechny kluby žijí a umírají se svými katalyzátory. Maminka, přestože jí zůstaly na krku tři děti, se rozhodla, že tým povede dál. Obětavě hrála, trénovala a s pomocí rodiny Řízkových dosáhli i řady úspěchů,“ vypráví a dodává, že matka ho začala trénovat. „Mít za zadkem matky a trenérky v jedné osobě, to byla síla. Z dětí nás dva s Barym od Řízkových honily nejvíc. Faktem je, že díky tomu jsme se dostali do reprezentace a pak i do extraligy.“

Kalina jako trenér působí od šestnácti let, to s Bartolomějem vedli stejně staré vrstevníky Hladových Hrochů. Coby reprezentanti se mnohé naučili i při soustředěních. Dělal jim radost poslat to

dál, a tak kdo chtěl, mohl se hodně od mladíků naučit. A jako trenéři vrstevníci problémy s autoritou rozhodně neměli. „Vždycky jim řeknu, že jsme se dostali do reprezentace, známe cestu, a jestli budou poslouchat a makat, můžou se tam dostat také. Teď už dokonce máme opět jednoho kluka v juniorské reprezentaci,“ dodává vysokoškolák oboru rekonstrukce staveb a trenér 2. třídy, který za trénování nedostává žádnou odměnu.

### Karty za odměny

O trénování dětí mluví však se zanícením a je znát, že od dětských let nabral moře zkušeností. U něho stoprocentně platí, že z dobrého hráče může vyrůst dobrý trenér, což nebývá pravidlem. Na internetu objevil, že jeden trenér prodává kartičky s baseballovými hvězdami. Koupil celou bednu, ve které jich bylo tisíc. „Tím u nás vypuklo kartičkové šílenství,“ směje se. Děti ovšem netušily, že je dostanou jen za zvláště ocenitelné činy.

„Třeba když se na tréninku něčím blýsknou, odmakají ho jako nikdy a nebo pomůžou s něčím mimo hřiště někomu slabšímu.“

Mimochodem – nepomáhat slabším se u Hladových Hrochů netoleruje. „Snažím se děti vést v duchu skautingu, pomocí drobných krůčků jim vštěpuji zásady slušného chování. Třeba když jsme s týmem stavěli hřiště: kolečko vrchovatě naplněné hlínou vezl ten nejmenší a ti větší na to koukali. Okamžitě jsem zvýšil hlas a nakázal jim pomoci mu. A konečně napotřetí už k tomu nedošlo. Trenéři tohle děti musí dnes učit, a třeba jim pak za to dát kartičku,“ prozrazuje svou taktiku.





## Robin Foniok

BK NH Ostrava, basketbal

- Licence: B
- Praxe: 5 let

### Ostravák, který chce trénovat „po španělsku“

Třikrát se stal Robin Foniok (20 let) z Ostravy mistrem republiky a dělal si iluze, že si jednou zahraje nejvyšší českou basketbalovou ligu za dospělé. Sen o tom se rozplynul brzy, v šestnácti. Slibnou kariéru šikovného rozehrávače v době, kdy studoval sportovní gymnázium, zhatily zdravotní problémy. Kvůli bolestem zad musel se závodním basketbalem skončit. Když si jde občas zahrát rekreačně a pod koši to přežene, záda ho zase začnou zlobit. A protože si bez basketu nedovede představit život, je moc rád, že se před čtyřmi roky nechal přemluvit, aby pomohl s tréninkem desetiletých kluků.

„Tři čtvrtě roku jsem se belhal na rehabilitace a došlo mi, že s hraním je konec. O to víc jsem se zažral do trénování. Hned mě chytlo a za půl roku jsem družstvo už vedl sám,“ vzpomíná Foniok, student vyšší právnicko-ekonomické školy. „Bažant“ mezi trenéry vybranými do třicítky v soutěži Díky, trenéře, která se snaží ocenit lidi, kteří vedou děti ke sportu. Jako šestnáctiletý vedl desetileté hráče. Respektovala takto mladého trenéra kabina již od začátku?

„Můžu říci, že ano. Jako asistent jsem si nastavil s nimi pravidla, hráči mě poslouchali,“ dodal Foniok, který pořád dumal, jak udržet pozornost kluků při tréninku a učit je jinak než příkazy, věčným poučováním nebo dokonce řevem. A měl kliku, protože jedno léto se na deset dní dostal do Španělska a mohl se podívat, jak to chodí v klubu CAI Zaragoza. Vyrazil společně s kolegou Rostislavem Měchem. Dny tam strávené mu otevřely oči. Chodil na tréninky všech kategorií, od dospělých k záčkáčům. „Nejvíce se mi tam líbil přístup k tréninkovému procesu. Snaží se hlavně povzbuzovat, aby se dítě nebálo zkoušet různé věci. Vedou je k samostatnému myšlení, k improvizaci. Tým nesmí být složený ze samých cvičených svázaných oveček,“ vypráví Foniok, kterého zaujalo, jak ve Španělsku řeší detaily při driblinku, ve hře oběma rukama a všelijak povzbuzují jejich kreativitu.

Příklad? Kluk zkusil nějakou kdoví kde odkoukanou fintu a ztratil míč. Žádný hvizd píšťalky, žádný křik. Trenér zastavil hru až za čas, zavolal si kluka a místo toho, aby mu vynadal, několikrát si tu fintu nechal ukázat. „Když mu konečně vyšla, pohládl ho po hlavě a zatleskal mu. Přece jste tu proto, abyste si hráli, jasně mu naznačil,“ popisuje Foniok.

Bylo toho víc, co začínajícího trenéra udivilo. Při jednom zápase si všiml, že nefunguje světelná tabule a vlastně nikdo neví, jaký je stav. A to nehrály malé děti, ale sedmnáctiletí skvěle technicky vybavení a sebevědomí borci.

O výsledek jaksi nešlo, přesto to byla bitva s nesmírným nasazením. Foniok tento přístup zkusil přenést do domácích podmínek. Organizoval turnaj pro děti a najednou vypnul výsledkovou tabuli. „Byl z toho poprask. Rodiče se mohli zbláznit, trenéři začali za mnou chodit a ptát se, proč se body nezapočítávají,“ vzpomíná mladý trenér, který by občas výsledky u dětí zrušil, nebo na ně hrál co nejméně. „Mám na to stejný pohled jako ve Španělsku – děti se musejí hrou především bavit, a ne se neustále stresovat.“

I proto se snaží vymýšlet různé hry, k tréninku přistoupit kreativně. Například tím, že zavedl jakési basketbalové ragby.

„Nutím je tím, aby chodili do osobních soubojů a nevyhýbali se jim. Bod pro svůj tým získají, když treťí desku. Někdy jim dám místo ragbyového míče medicinbal, aby trochu zábavnou formou posilovali,“ popisuje trenér a dodává, že toto cvičení prezentoval i v Zaragoze. „Měli jsme s místními svěřenci vymyslet tréninkovou jednotku, na kterou se přišli podívat všichni místní trenéři, včetně kouče áčka Josého Luise Abóse. Pomáhal mi s tím kolega Rosťa. Ragby všechny nadchlo a dokonce ho zařadil také A-tým dospělých. Trenérovi se nápad líbil. Z toho jsem byl nadšený.“

Snem mladého trenéra je vést reprezentační výběr. Už se k tomu i přihlásil, ale vedení mu oznámilo, že je na to ještě opravdu moc mladý. A tak nyní bude sbírat zkušenosti v týmu NH Ostrava, kde se stane hlavním trenérem čtrnáctiletých kluků. Rozhodl se, že bude aspoň trochu, jak to podmínky dovolí, trénovat „po španělsku“. Malinko stejně, jak to dělají v zemi skvělých klubů, Barcelony a Madridu. A s týmem vyjede na zahraniční turnaje, například do Srbska.



## Marián Čočo Krásny

Třebíč Nuclears, baseball

- Licence: 2. třída
- Praxe: 22 let

### Tým baseballisty Krásneho vyvolal v zámoří šílenství

V baseballové komunitě se mu neřekne jinak než Čočo. „Někdo mě zná jen pod mojí přezdívkou,“ směje Marián Krásny (40 let), který se dětem věnuje od roku 1993. Mezitím byl dlouholetý nadhazovač slovenské reprezentace. V Třebíči žije šest let a za tu dobu se zařadil baseball k nejpobulárnějším sportům regionu, kterými jsou atletika nebo hokej. Díky úspěchům byl nominován na nejlepšího evropského trenéra a dostal se také do Top 30 v projektu Díky, trenére.

Jedenáct let hrál za slovenskou reprezentaci, pak jednou po letech to přišlo. Místo aby se Krásny duševně připravoval na zápas extraligy, myslel na kluky, které v týdnu trénoval. „Tehdy padlo definitivní rozhodnutí, že se budu naplno věnovat dětem. Bylo mi líto, že s nimi nejsem na turnaji,“ vzpomíná baseballový trenér, který chce u dětí zůstat prioritně. „V Česku existuje vývojový systém, ve kterém trenéři začínají u mládeže a pak se posouvají ke starším kategoriím. Já ale nejsem takovým typem. Chci být dokonalým trenérem dětí, nikdy bych tuto kategorii neopustil,“ přiznává Krásny z týmu Třebíč Nuclears.

### Šílenství v USA

Jeho úspěchy? Jako asistent zaznamenal několik úspěchů na mistrovstvích Evropy v mládežnických kategoriích. Začátkem července se už jako hlavní trenér radoval z evropského titulu s výběrem do 12 let. Ve finále v Polsku porazili jeho hráči Rusko po dramatickém průběhu 5:4. „Myslím, že tihle kluci budou z evropských turnajů vozit medaile i ve starších kategoriích. Dávali jsme jim nejméně signálů, nechali jsme je hrát samostatně. A to je správná cesta do budoucna, nejsou to totiž jenom figurky trenérů.“

Baseballový svět si Krásnyho všiml na loňském turnaji Little League World Series ve Spojených státech. Že jste o tom nic neslyšeli? Jedná se asi o největší událost v dětském sportu vůbec. Krásny se s výběrem hráčů z Vysočiny a Jihomoravského kraje dostal mezi šestnáctku nejlepších týmů světa. Mimochodem, o to hrát na tomto turnaji usilovalo skoro sedm tisíc celků. Cesta na něj vedla přes vítězství v evropské kvalifikaci. Na turnaji, který se hraje už od roku 1947, nechyběli ani hráči z Třebíče. Zápasy živě přenášely televizní stanice ESPN a ABC. Tradiční turnaj prý zhlédlo až 500 milionů diváků, přímo na místě bylo 440 tisíc lidí při průměrné návštěvnosti 17 tisíc lidí na zápas.

„Byl to neuvěřitelný zážitek. Nikdo nepochopil, že jsme hráli vyrovnaně s budoucími vítězi. Z dětí udělali hvězdy, co si děcka přála, to jim organizátoři splnili. Novináři s nimi dělali rozhovory, natáčeli videa, objevovali jsme se na titulních stránkách amerických médií. Bylo to šílenství – mí hráči rozdávali denně kolem sto padesáti podpisů.“ A jak zněly nejčastější otázky novinářů v USA? Jakým způsobem se vlastně v České republice stará o děti. A jak je možné, že baseballově neznámá krajina je schopna vychovat děti, které podle odborných komentátorů vypadaly jako plnohodnotní hráči.

### Podporoval také soupeře

„Kluby pochopily, že dvanáctileté děti nemůžou trénovat rodiče nebo nezkušení trenéři. Pokud se kvalita trenérů posune dolů do dětských kategorií, jsou z toho výsledky i nahoře. Tento způsob se mi líbí,“ odpovídal Krásny a přidal konkrétní příklady: „Dobrý hráč se musí nejdřív stát všestranným sportovcem. Teprve pak z něho může vyrůst i špičkový baseballista. Nevěřil jsem, že kvalitu přípravy může výrazně zlepšit odborník třeba na gymnastiku. Nebo jak může pomoci při práci s dětmi fyzioterapeutka.“ Proto i jiné země, které dlouhodobě patří k vrcholu baseballu v Evropě, v posledních letech sledují český tréninkový program pro děti.

Krásnyho baví pracovat s dětmi i po psychické stránce, hecovat je, podporovat, radit jim... „Krásné je, když za mnou děcko přijde před finále a řekne, že se bojí. To neberu jako slabost, ale spíše jako sílu, protože se mi s tím svěřil. A já mu můžu pomoci. Když by si to nechalo pro sebe, nic s tím neudělám. Takto vím, že mi hráč věří,“ těší trenéra.

Jedním z důvodů, proč se Krásny zabývá baseballem, je fair play atmosféra. I seniorský hráč může být vyloučený za to, že si dovolí oponovat rozhodčímu. „Jednou se mi stalo, že se soupeřův svěřenec rozbrečel. Ihned jsem ho šel povzbudit. I tohle je v baseballu běžné. Když jsme vyhráli, trenér soupeřů skandoval naše jméno. Atmosféra v baseballu je na devadesát procent přátelská, v tom je jeho krása. Možná kvůli tomu ho dělám,“ dodává Krásny.



## Tomáš Krajča

SK Prosek Praha, badminton

- Licence: 2. třída a mezinárodní školení Badminton Europe Summer School
- Praxe: 10 let

### Badmintonista Krajča našel inspiraci u karate

Nepřestávající stereotypní dřina, tak vypadá příprava nejmenších badmintonistů ze zemí Asie, které vládnu světovým žebříčkům. Tomáš Krajča, který v oddíle SK Prosek Praha trénuje jedenáctým rokem a z toho dva profesionálně, tvrdí, že evropští hráči až na výjimky nemají mentalitu Asiatů, musí se proto od dětství připravovat jinak, nápaditě a zábavněji. I proto vymyslel podpůrný projekt, který má malé adepty do náročné techniky úderů nahecovat. Také z toho důvodu se dostal do vybrané třicítky projektu Díky, trenére.

Jak se trénuje badminton v Malajsii? Tak například Kenn Lim, jeden z nejlepších hráčů a trenérů jako dítě třeba tři čtvrtě hodiny stál před zrcadlem a stínoval forhend. Skončil a totéž opakoval bekhendem, aby si zafixoval správný náprah a švih. Teprve pak pokračoval trénink na kurtu. Evropská škola je jiná. „U nás se musí hrát a hrát. Když dojde na dril, něčím pro děti nudnou nutnost zpestřit. Napadlo mě, že by je šlo za zvládnutí úderů odměnit,“ říká Krajča, který se inspiroval bojovými sporty. Když dosáhne v karate žáček na určitý výkonnostní stupeň, dostane za to barevný pásek. Proč něco podobného nezavést v badmintonu?

A tak Krajča vymyslel projekt Hledá se šampion, kde vyměnil pásky za náramky. O co přesně jde? „Kdo z dětí zvládne podání, krafas na síti a k tomu odehrát míček přes síť z bočního postavení, dostane první, bílý náramek. Za další naučené údery žlutý, oranžový... Černý patří šampionům,“ popisuje Krajča soutěž, která je určena pro děti od osmi do dvanácti let. Náramky lze postupně získat po zvládnutí různých úderů na zkoušce před trenérem konané vždy po půlroce nácvičku.

„U nás na Proseku děti skoro o ničem než o náramcích nemluví, chytlo to ale malé badmintonisty i v jiných klubech. Po létě bude mít Šampion i své webovky. Na nich se objeví videa, jak který úder provádět. Návod, jak se dostat až k černému náramku,“ neskrývá nadšení Krajča, kterého napadl ještě jeden zlepšovák, taková neoficiální verze babybadmintonu. V tenise nebo ve volejbale ti nejmenší hrají na zmenšeném hřišti přes nižší síť. V badmintonu tomu tak není. Proto někdy zápasy začátečníků vypadají sterilně. Kdo má podání, většinou vyhraje.

„Bohužel nás to dřív nenapadlo. Až teď jsme na Proseku a po nás na Zahradním Městě dětičkám zmenšili kurt a snížili síť. Už neplatí, kdo má servis, je ve výhodě. Na malém jde jedna výměna za dru-

hou,“ pochvaluje si Krajča, který se k badmintonu dostal tradičně, hrála ho maminka. „Začínal jsem jako všichni kluci v Klecanech s fotbalem, ale moc mi nešel. Po roce máma povídá, chlapče, z tebe fotbalista nebude. No, nevadí, aspoň nebudeš hloupý. To se fotbalistům z věčného hlavičkování někdy stává. Budeš hrát badminton! Shodou okolností kousek od nás bydlel výborný deblový hráč, mistr republiky Pavel Kubiš, a tak jsem se dostal na Prosek.“

Na výraznější individuální výsledek Krajča nedosáhl, v mládí miloval týmové soutěže, ve kterých Prosek patřil vždycky k nejlepším v Praze. Jeho nesmělé trenérské pokusy musely zpočátku „snášet“ dvě mladší sestry. Časem začaly hrát závodně, někdo je musel vozit na mistráky a turnaje, přitom coby vedoucí pohlídat i ostatní děti z klubu. Do techniky badmintonových úderů se o to více zhloubal, dělal si kurzy, na kterých potkal zkušené trenéry Markétu Osičkovou ze Zahradního Města nebo Tomasze Mendreka, šéfa badmintonové školy v Brně. Absolvoval dokonce mezinárodní školení Badminton Europe Summer School. Zjistil, že nejrychlejší raketový sport lze učit zábavně a kreativně. A také týmově.

„Vždycky se snažím s dětmi na trénincích blbnout nebo hledat cvičení, která stmelují kolektiv. Například tím, že poražený tým musí zazpívat písničku. Nejčastěji je slyšet Skákal pes,“ směje se Krajča, který si atmosféru na Proseku náramně pochvaluje. „Badminton je sice individuální sport, ale u nás bereme všechno týmově. Na turnajích si hráči z Proseku přejí navzájem, fandí si.“ Možná i z toho důvodu se hráčům a hráčkám z Proseku podařilo ze šestnácti celostátních turnajů v kategoriích od třinácti do devatenácti let získat alespoň jedno medailové umístění. „Mám velkou radost, že několik mých mladých svěřenců se dostalo na Proseku do kádru prvoligového týmu,“ dodává spokojeně Tomáš Krajča.



## Karolína Pachotová

Voltiž Duha, Dolní Domaslavice, jezdeckví

- Licence: Jezdecká a cvičitelská licence
- Praxe: 10 let

### Trenérka voltiže: Naše děti jsou teď ty nejlepší

Už od malička chtěla jezdit na koni, a když jí bylo šest let, vzala ji maminka do jízdárny. Tam Karolína Pachotová poprvé spatřila koně a otevřel se jí nový svět. „Dokud na něj nevylezeš, nebudeš na něm cvičit,“ řekl jí tehdy trenér. Myslel to ze srandy, z hecu... Jenže malá Karolína se na něj vyšvihla zcela sama.

„Všichni na mě koukali s otevřenou pusou. Nevěřili, že se to šestiletému děcku může povést,“ vypráví Pachotová o svých začátcích, jak se dostala k voltiži. Nyní se svými svěřenci v týmu Voltiž Duha, o. s., sbírá úspěchy v dětských kategoriích a jako trenérka se dostala i do vybrané třicítky soutěže Díky, trenére, která mapuje nadšence věnující se práci s mládeží.

Je voltiž spíše umění, nebo sportovní disciplína? Především je to pořádná dřina. Jde o sportovní gymnastiku na koni, na němž se cvičenci ve svých začátcích učí základní postoje, např. upažit, postavit se, předvádět malý mlýn, holubičku a později mnoho dalších, náročnějších cviků a sestav, cvičení s jedním nebo více cvičenci. To už se ale jedná o opravdové mistrovství voltiže.

Karolína Pachotová se už v osmi letech stala oblastní mistryní a zúčastnila se mistrovství Československa v Mostě, kde se svým družstvem vybojovala první místo. Oddíl se však po nějaké době rozpadl a teprve po mnohaleté přestávce se opět k voltiži vrátila. Tentokrát však už jako trenérka – a tak v roce 2012 společně s kamarádkou, která se rovněž věnovala voltiži, založily v obci Dolní Domaslavice oddíl Voltiž Duha.

V oddíle tehdy trénovalo osm dětí. Nejprve si koně půjčovaly, jenže časem dětí přibývalo, a proto se rozhodla pořídit si koně vlastního. „Našly jsme ho ve stáji, kde jsem dělala ošetřovatelku,“ popisuje Pachotová. Právě výběr koně je na celém procesu asi to nejtěžší a nejdůležitější. „Pouze jeden kůň z dvaceti je schopný dělat voltiž. Musí být hodně klidný, tolerantní, nesmí být lekavý. Vždyť kolem něho skáčou několik hodin děcka, nikoho nesmí shodit nebo kopnout,“ říká trenérka.

To Hasan, kůň trenérky, je ideální. Děti si ho oblíbily a několikrát získal ocenění za nejkrásnějšího koně soutěže. Pachotová trénuje již desátým rokem. I když děti cvičily se zápallem a radostí, výsledky přicházely pomalu, až v posledních dvou letech se úspěch dostavil. A byl přímo velkolepý. Voltiž Duha

v kategorii Skupin dětí vyhrává první místa. „Jsme teď ve fázi, kdy jsou naše děti nejlepší,“ dodává Pachotová, která se svými svěřenci dosáhla desetkrát na první místo od loňského roku. A v minulém roce byla Voltiž Duha vyhlášena nejlepším týmem v kategorii Skupin D za celou sezonu. „Myslím si, že je to dáno zejména dobrou atmosférou v našem klubu. A také tím, že to děti baví, rády soutěží a hlavně mají rády koně. Když něco dělám, tak chci, aby byly za tím výsledky,“ říká Karolína, která v oddíle pracuje v současné době s dvaceti dětmi, včetně handicapovaných.

„Vzali jsme k sobě i děti tělesně postižené, cvičení na koni jim pomáhá hlavně v koordinaci a zlepšuje jejich kondici a celkově i zdraví. Musí přemýšlet, jak mají cvičit, jak se udržet na koníkovi, učí se s ním pracovat. To všechno je hodně posiluje. Jsou to tři dívky. S jednou jezdíme i na závody, hodně ji to baví a má hlavně motivaci dosáhnout co nejlepších výsledků,“ dodává trenérka voltiže. Děti baví a těší, že si mohou sestavy na koni vymýšlet i samy. Ve voltiži je totiž jedna sestava povinná a druhá volná.

„Dáváme holkám domácí úkoly, aby se podívaly na tréninky voltiže na internetu a pokusily se vybrat prvek, který by chtěly na koni cvičit,“ říká Pachotová. Své navrhované sestavy se poté učí na cvičném barelu. „Nechci jim nařizovat, co mají cvičit, výsledná sestava je obrazem jejich fantazie.“ A jaké jsou další cíle pro oddíl Voltiž Duha? Úspěch ve vyšších kategoriích. „Chceme si pořídit dalšího koně, se kterým by mohli cvičit junioři, a chceme také uspět,“ uzavřela úspěšná trenérka.





## Martin Nešpor

Sokol Spořilov, lakros

- Licence: 3. třída (Sokol), absolvování semináře trenérů interkrosu Montreal-Kanada 1990
- Praxe: 28 let

### Trenér interkrosu chce chytrost a improvizaci

Hledáte kolektivní sport vhodný pro děti, při němž se na hřišti můžete utkat po dlouhých letech také s někým, s nímž jste ho začínali hrát? Nebo se setkat se svým potomkem v jednom týmu? Dvaapadesátiletý Martin Nešpor ze Sokola Spořilov Praha 4, jeden z trenérů vybraných do třicítky těch, kteří v soutěži Díky, trenéře zaujali svým přístupem ke sportování dětí, vám ho naservíruje jako na stříbrném podnose.

Kudy chodí, tudy mluví o přednostech interkrosu. Nejen proto, že mu „vládne“ jako trenér, ale i předseda českého svazu. „Interkros se dá provozovat od dětství do pozdního věku. Kategorie dospělých začíná už od patnácti, takže soutěž můžete hrát v jednom dresu i se svým dítětem. Jeho další výhodou je, že při turnajích mohou nastupovat také smíšené týmy, kluci a holky dohromady. Mimochodem, s manželkou jsme se potkali při něm,“ usmívá se Nešpor. Na hru, při níž se čtyři hráči z pole snaží dostat holí opatřenou košíkem do branky hájené brankářem míček z plastu trochu větší než tenisák, nedá dopustit.

„Trefit branku je společný rys všech odrůd, které se vývojem odlouply od původního indiánského lakrosu. Interkros má tu výhodu, že na rozdíl od nich je bezkontaktní. Prostě se při něm neřežeme, fyzický kontakt není dovolený, ani atak holí,“ vysvětluje Nešpor. Interkros, který se začal hrát v českých zemích v polovině osmdesátých let minulého století a od roku 1999 se v něm pořádají dokonce mistrovství světa, má i další výhody.

Hraje se v tělocvičně (což není podmínka), a tak je ideálním sportem od podzimu do jara. Má jednoduchá pravidla, která okamžitě pochopí i malé dítě. Základem je předpis, který říká, že hráč smí mít míč pod kontrolou maximálně pět, v malých tělocvičnách tři vteřiny. „Po tu dobu může s míčkem stát, běžet, nahrát ho nebo vystřelit na soupeřovu branku. Tedy chce to velmi rychle se rozhodnout, protože porušení pravidla se trestá ztrátou míče.“ Co přitahuje na interkrosu děti, které hrají soutěže už od devíti let? Nešpor tvrdí, že přirozená chuť rychle běhat a hlavně možnost hrát si holí s míčkem a všelijak ho krotit.

„Často valím oči, co někteří s míčkem dokáží. Pořád vymýšlejí fintičky, a když jim pak vyjdou při zápase, mají ohromnou radost.“ Dlouholetý trenér, který se točí kolem interkrosu už skoro třicet let,

právě oné hravosti přisuzuje fakt, že jsou Češi několikanásobnými mistry světa v kategoriích mužů (8x) i žen (7x). „Už děti by pořád hrály a hrály, tak jim to na konci tréninku dopřávám do sytosti. V dospělosti jsou pak naši hráči na rozdíl od soupeřů kreativnější a překonávají je chytrostí a improvizací,“ vysvětluje Nešpor.

A k dobru dává historku z vlastní sportovní kariéry: „Snad to nikdo nevezme jako podraz. V jednom zápase s Kanadou v Montrealu v roce 1991 jsem běžel trochu z úhlu sám na brankáře. Stál u bližší tyčky, a tak jsem naznačil nahrávku na druhou stranu a křikl: Chytej, Lojzo! Gólman skočil ke druhé tyčce a já v pohodě skóroval do odkryté části branky. Když jsme za čtyři roky stejné hráče vítali v Praze na letišti, okamžitě mě poznal, ukázal na mě prstem a povídá: Na tebe si pamatuju a pořád tě nemám rád. Poté, co náš tým v Praze Kanadané porazili, však svůj názor změnil,“ směje se. Než se Martin Nešpor upsal interkrosu, hrál lakros, původně hru Indiánů.

Ta se rozšířila v tehdejší Československu mezi skauty v šedesátých letech díky vedoucímu oddílu Neskenon Ivanu Makáskovi. Hrál se s tenisákem, lakrosky se vyráběly podomácku. Památne jsou turnaje z louky u Dobříše. Časem se na rozdíl od zahraničních verzí ustálila jakási česká podoba a od roku 1978 přišla na svět ligová soutěž v Praze na Letné. Nešpor nechyběl, ale postupem doby se stále víc věnoval lakrosu mezinárodnímu a hlavně trénování.

Navíc stál jako funkcionář u zrodu několika klubů a v jednom z nich, LC Jižní Město, začal trénovat s dětmi interkros už roku 1989. „Dodnes s tím pokračuji, v současnosti jsem se jen přesunul do Sokola Spořilov, kde po pěti letech působení máme skoro šedesát dětí. Věřím, že se do interkrosu s vervou pustí i v dalších klubech a do práce s dětmi se zapojí sami dospělí hráči,“ přeje si trenér a předseda svazu v jedné osobě.



## Antonín Mrzílek

YC Neratovice, jachting

- Licence: FTVS UK
- Praxe: 20 let

### Trenér jachtingu dává dětem za vzor Jágra

Dříve byl učitelem na gymnáziu, nyní je profesionálním trenérem Českého svazu jachtingu a Yacht Clubu Neratovice. A v poslední době Antonína Mrzílka (53 let), jednoho ze třicítky trenérů vybraných v soutěži Díky, trenéře, která hledá ty, kteří obětavě pracují s dětmi, nejvíce potěšil devítiletý svěřenec. Nejmladší účastník ME na plachetnicích lodní třídy Optimist pro děti do 15 let se neohroženě pustil na moře do dvoumetrových vln ve větru přes 20 uzlů.

„Zvládl to ohromně. Jachtař se od malička nesmí bát. Kdo chce dobře jezdit, musí být psychicky odolný a kamarád s vodou a větrem,“ říká Mrzílek, který sám začal s jachtingem ve dvanácti. Jaký je postup nováčků v jachtingu? V České republice si začínající děti mohou vybrat z několika lodních tříd, nejčastěji je to jednoosádkový Optimist, dále také dvouosádková plachetnice Cadet nebo RS Feva. Výcvik začíná většinou na podzim, kdy se děti povozí na lodi, aby vůbec věděly, do čeho jdou.

Přes zimu se trénuje v tělocvičně obratnost, síla, rychlost, koordinace, prostorová orientace. Pocho-pitelně musejí umět plavat. Věnují se i teorii, začátečníci se třeba učí vázat uzly, poznávat znaky vlajkové abecedy. Následuje nácvik ovládnání lodě. Žádný stres, děje se tak na břehu. Loď, jakýsi trenážér, stojí na kloubovém podstavci s plachtou, ploutví i kormidlem.

Kdo zvládne základy na suchu, může s lodí na vodu. Děti se pak učí vyplout od břehu, obraty, přistání, časem zvládnou i postavit loď, když se zvrhne. „Když vidím, že dítě je šikovné a rodiče jsou ochotni zaplatit dopravu a pobyt, jedeme trénovat na moře nebo na Gardu v severní Itálii. Tam lépe poznám, kdo je talent. Nesedí v lodi jako pecka, ale podle větru a vln se v ní pohybuje a pracuje s plachtou. Pobyt na vodě ho časem naučí vnímat prostor kolem sebe. Vítr musí cítit skoro všemi smysly. Nejdůležitější je sledování okolí, podle toho pak vytuší, odkud přijde výhodný vítr. Všechno se dá zlepšovat tréninkem na vodě, bez toho to nejde. Trénink na vodě a zejména na moři, kde se odehrávají všechny důležité regaty, ničím nenahradíš,“ vysvětluje Mrzílek.

Dospělí reprezentanti stráví na moři více než 150 dní v roce, špičkoví dorostenci a junioři přes stovku. Vše je závislé také od financí, ale začít s jachtingem není tak drahé, většina mládežnických klubů má k zapůjčení oddílové loď. Daleko víc vydá ten, kdo chce mít z dítěte sjezdaře nebo tenistu. Původně učitel biologie a tělocviku působil jako trenér a funkcionář dlouho jen po práci, byl to jeho koníček.

Teprve grant poskytnutý Českému svazu jachtingu Mezinárodním olympijským výborem z něho udělal profesionálního trenéra.

Zároveň se stal předsedou trenérsko-metodické komise ČSJ a později po dvě funkční období předsedou komise vrcholového sportu. Na olympiádě v Londýně v roce 2012 vedl jachtařskou výpravu a zároveň tam koučoval Viktora Teplého na lodi Laser. Mrzílek do reprezentace dovedl i svoji dceru Lenku, která spolu s Lenkou Šmídovou, stříbrnou medailistkou z OH 2004 v Aténách, vybojovala ve dvojici na OH 2008 v Pekingu sedmé místo. Mrzílka ovšem nejvíc baví věnovat se dětem, kterým za vzor dává dva úspěšné sportovce.

„Jedním z nich je právě Lenka Šmídová od nás z Neratovic. Jenže většina dětí, které teď trénuji, její úspěchy nezažila. Tak jim říkám, koukněte na Jágra, z toho si vezměte příklad. Všichni dávno spí a on jde v noci sám trénovat.“ A dodává: „Snažím se děti naučit základům jachtingu a slušného fair play chování. To k vodě a moři neodmyslitelně patří. Kdo je dobrý jachtař, nemůže být špatný člověk.“





## Karolina Paterson

HC 1946 Praga, pozemní hokej

- Licence: B
- Praxe: 8 let

### Paterson: Od bitev na sídlišti přes reprezentaci k dětem

Nastávající maminky znají jméno sedmatřicetileté Karolíny Paterson z webu porodnice.cz, kam posílala své příspěvky z Nového Zélandu o tamním porodnictví. Pánové si ji vybaví v souvislosti s kalendářem plným obrázků krásných žen – reprezentačních spoluhráček, který se objevil před olympiádou v Londýně. Pozemní hokejistky v čele s kapitánkou Karolínou se nechaly pro něj decentně vyfotit. Peníze za prodej pomohly jejich kolegům zúčastnit se olympijské kvalifikace.

A do třetice? Paterson, matka dvou děvčat, se objevila mezi vybranou třicítkou soutěže Díky, trenéře, protože to s dětmi na tréninku zkrátka umí. Hráčka extraligového klubu HC 1946 Praga už jako školáčka běhala po sídlišti s hokejkou v rukou. „S kluky ze školy jsem třískala do tenisáku a hrála hokej. To byly bitvy. Asi v páté třídě mi kamarádka řekla, že na Vyšehradě hrají něco podobného jen holky mezi sebou, a tak jsem se šla podívat. Stačil jeden trénink a už jsem zůstala,“ vzpomíná Paterson.

Pozemák ji bavil a hlavně pod vedením trenérky Jiřiny Čermákové se stále zlepšovala. Takže se po letech z žačky s šikovnými rukama stala hráčkou národního týmu. V něm zažila mimo jiné i radost ze třetího místa na halovém mistrovství Evropy, čtvrtou pozici na halovém světovém šampionátu a postup mezi evropskou elitu do divize A. „To samé se letos povedlo současnému družstvu, což je skvělé. S reprezentací jsem skončila loni. Už jsem všechno nestíhala. Dcery, zaměstnání, hrát za klub, trénovat děti,“ vysvětluje Paterson, která nastupuje ve střední záloze, tedy je „mozkem týmu“.

„O to jsem se vždycky snažila. Bavilo mě pracovat pro tým a hlavně nahrávat.“ V tom byla její největší síla. „Ano, vždycky jsem přihrávala na góly, ale moc jsem jich nedávala. Tedy, snažila jsem se, ale nepadalo mi to často do branky,“ směje se sympatická hráčka, která byla několik let kapitánkou reprezentace. K trénování se dostala na Novém Zélandu, kam odešla po vysokoškolských studiích a kde žila osm let. Paterson hrála za špičkový tým North Harbour a jednou se dokonce stala nejužitečnější hráčkou celé soutěže. Titul jí však vždycky unikl, těsně. „Měla jsem báječného zaměstnavatele, který mě bez problémů uvolňoval i na akce českého národáku,“ líčí Paterson.

Na Novém Zélandě je pozemní hokej velmi populární. Hraje se také na školách. Jenže na škole, kam chodila Eliška, dcera Paterson, se zrovna nehrál. Proto přesvědčila ředitele školy ve městě Auckland, aby tamní tým opět přihlásil do školní soutěže. Stalo se, a Paterson trénovala celkem tři

družstva. „Podmínky byly bojové, trénovalo se například v době oběda. Ale pozemní hokej se znovu rozjel, což mě moc těší. Dodnes funguje, trénuje tam můj švagr a jeho tým vyhrál zdejší školní ligu,“ těší Paterson.

Zkušená hráčka ví, co děti, které chce zasvětit do tajů stále dynamičtější hry, nejvíc potřebují. „Pozemní hokej je technicky poměrně náročný. Naučit se základy by bylo bez legráček při cvičeních velmi nudné. Proto vždycky různě blbneme, což děti baví,“ dodává Paterson. „Když děti obrazně honí krokodýl, tak jsou vždycky rychlé.“ Nejmenší začínající hráče stále častěji vedou bývalí reprezentanti, kteří se trenérsky vzdělávají.

Děti mají na očích i čtyřikrát týdně, nejprve v kroužcích ve škole, odpoledne s nimi pokračují na trénincích v klubu. „Pokud tento trend vydrží, třeba se český pozemní hokej časem dočká úspěchu. Podobného tomu, jako před pětatřiceti roky, kdy na olympiádě v Moskvě získaly ženy stříbrnou medaili,“ zasní se Karolína Paterson. Možná ale tak docela nesní?



## Tomáš Bezpalec

TJ Březiněves, fotbal

- Licence: C, Coerver coach kurz 1
- Praxe: 5 let

### Fotbalová Březiněves vsadila na „trojúhelník“. Funguje!

V září tomu bude šest let, co v Březiněvsi tátové, sami fotbalisté, vzkřísili mládežnický fotbal, po němž nebylo vidu ani slechu pětadvacet let. Zatímco v době temna místní klub nebyl schopen z mnoha důvodů sestavit jediné družstvo dětí, nyní dvacítka obětavců, vesměs v dvojroli táta – trenér, pracuje s více jak 160 hráči v devíti družstvech. A to od přípravy kluků ročníku 2009, po mladší dorostence. Jedním ze strůjců tohoto úspěchu je i čtyřicetiletý Tomáš Bezpalec, který se dostal do Top 30 v projektu Díky, trenéře. Jak to přišlo, že se v Březiněvsi stal fotbalový zázrak?

„Když nám, co jsme hráli za dospělé, vyrostli kluci, pochopitelně chtěli hrát fotbal. A tak jsme se spolu s Janem Malým, Milošem Vilímkem a Petrem Petráškem rozhodli pro ně něco udělat,“ říká Bezpalec, v současnosti místopředseda a sekretář mládeže TJ Březiněves.

Tam, kde to šlo, vylepili plakáty, donesli je do škol. Chodili od domu k domu a do schránek vhodili letáky zvoucí na první březiněveský nábor mladých fotbalistů po čtvrt století. Obvolali své vrstevníky, o kterých věděli, že doma mají kluka, kterého by šlo zlákat na fotbal. Do akce zapojili a požádali o pomoc starostu Jiřího Haramulu, on kývl – také díky němu a celému vedení obce mají v Březiněvsi skvělé zázemí.

„Na první nábor přišlo patnáct dětí, nicméně v rozpětí tří let věku, takže z nich nešlo složit družstvo. První rok byl proto naplněn převážně trénováním a hledáním dalších hráčů. V Březiněvsi se rozkřiklo, že je fotbal konečně také pro děti, a tak jsme na konci první sezony měli okolo sebe asi třicítku adeptů,“ vzpomíná Bezpalec.

Moc rychle si však uvědomili, že trénovat děti není jen tak. Že to přináší krásy i úskalí. „Nechtěli jsme nic podcenit a absolvovali jsme základní trenérský kurz. Otevřel nám oči. Do té doby jsme při trénování spoléhali na návyky, které jsme zažívali na vlastní kůži jako aktivní fotbalisté. Školení změnilo náš dospělácký pohled a dalo nám návod, jak správně pracovat s dětmi a dívat se na fotbal jejich očima.“ Od té chvíle, kdo se v Březiněvsi nedal na fotbal, jako by tady nežil. Do přípravy dětí se zapojili nadšení tatínkové, kteří dodnes pomáhají s tréninky. Mládežnickí kouči, směsice různých povah a rozdílných profesí od autoklempíře, podlaháře, zedníka až po policistu, bankéře, obchodního ředitele, majitele firmy, účetního a ajťáka, se scházejí každý měsíc.

„Říkáme tomu trenérská rada. Sdělujeme si, jak se jednotlivým družstvům daří, jaké se vyskytly problémy a jak je řešit, vymyslíme akce napříč březiněveským fotbalem,“ vysvětluje Bezpalec. V Březiněvsi například zorganizovali speciální pochod, trenéři společně s rodiči si jen tak vyšli do Sedlece. „Zúčastnilo se celkem sedmdesát rodičů. Tím jsme se všichni lépe poznali. Pro kluky organizujeme společné návštěvy fotbalové a hokejové ligy. Chodíme do kina, do zoologické zahrady. Letos na podzim organizuji pro svou kategorii sportovní akci nazvanou Familijáda, do které zapojíme kluky, jejich sourozence, rodiče, babičky... Tyto akce jsou fajn a hrozně důležité,“ vysvětluje Bezpalec. Právě komunikaci s rodiči považují trenéři za velmi důležitou. Vyjasnit si vzájemná očekávání – pak je možných nedorozumění méně.

### Trojúhelník: trenér - rodič - hráč

Tomáš Bezpalec proto „vymyslel“ jednoduchý trojúhelník trenér – rodič – hráč, který hlídá, aby vše klapalo. „Přetáhl jsem si ho z mé praxe, dělám seniorního konzultanta v jedné bance, pracuji s manažery a snažím se trojúhelník podporovat při rozvíjení lidí, tedy manažer, specialista a pracovník,“ líčí Bezpalec. V klubu tak mají jakýsi jednotný koncept výchovy. „Je v něm třeba to, jak která kategorie má trénovat, jak optimálně mají hráči přecházet z jednotlivých kategorií, kodex hráče, trenéra a rodiče. Dobrý základ pro to vychovávat opravdu kvalitní fotbalisty a také slušné lidi,“ věří Bezpalec. Na charakteru hráčů si v Březiněvsi zakládají, snaží se vnímat svěřence jako člověka, až poté jako fotbalistu.

„Zdůrazňujeme přátelskost a zodpovědnost vůči týmu. Chceme, aby náš fotbalista nehrál ledabyly, protože pak to může pokazit nám všem. Musíme se vzájemně podporovat, na tom vše stavíme. Když nám někdo řekne: Trenéře, Honza to příště zkazí, nedávej ho tam. Tak tohle tvrdě trestáme,“ ví Bezpalec, kterému se přičítá také trenéři „loutkáři“, kteří řvou na svěřence, aby udělali kličku, přihráli a vystřelili...

„Kluci se pak řídí pouze jejich pokyny a když se dostanou do obdobné situace, znervózní a nevyhodnotí ji dobře. My se snažíme o svobodnější přístup,“ říká Bezpalec, jehož inspiruje učebnice fotbalu od Antonína Plachého. „Ta je pro mě jako Bible. Moc jsem si také odnesl ze stáže ve Zbrojovce Brno u Vládi Chaloupky a Jirky Vorlického.“



## Jan Navrátil

Český veslařský klub Praha, veslování

- Licence: „žádné“
- Praxe: 22 let

### O veslaři, jenž pomáhal vrátit lesk ČVK Praha

Neměl na výběr, rodiče veslovali, navíc už od svých čtyř let nebydlel jinde než v loděnicích. Naplno začal Jan Navrátil s veslováním v deseti letech, kdy soupeřil na soustředěních například s mistrem světa Ondřejem Synkem. „V mládežnických kategoriích jsem vždycky získal medaili a byl členem juniorské reprezentace, protože ale nejsem vysokého vzrůstu, tak jsem si to namířil k trenéřině,“ vzpomíná Navrátil. A dobře udělal.

Podařilo se mu oživit tradiční Český veslařský klub Praha, vychoval talenty a dostal se do Top 30 projektu Díky, trenéře, který oceňuje lidi, kteří přivádí děti ke sportu. Nejprve pomáhal svému otci s mládeží v Jindřichově Hradci, poté jako voják přešel na Duklu, a to na pozici maséra. Na nejvyšší úroveň nakoukl v době, kdy spolupracoval s českou reprezentací, staral se o veslaře, pomáhal s lodním příslušenstvím. Všiml si práce špičkových trenérů...

„Jenže mě z masírování začalo bolet předloktí, což je problém. Všiml si toho i jeden z trenérů Petr Blecha, jehož tatínek je předsedou ČVK Praha. Napadlo ho, že bych mohl zkušenosti předávat,“ popisuje Navrátil. „Tak jsem se rozhodl přejít na druhý břeh a zakotvil naproti Dukle.“

Jenže tradiční Český veslařský klub Praha nebyl v té době v dobré kondici. Málo svěřenců, trenérů, kteří se práci s dětmi navíc nemohli naplno věnovat...

„V podstatě nebylo koho trénovat, základna se rozutekla, některé děti veslování nebavilo, tréninků bylo málo,“ vzpomíná Navrátil. První krok byl jasný – sehnat veslaře. A tak začal pořádat nábor, chodil do škol na tělocviky, objížděl veletrhy volnočasových aktivit, vyráběl letáčky, tvořil webové stránky... „Začínali jsme zhruba v počtu šesti žáků a čtyř dorostenců. Nyní máme v kategorii žáků 23 závodníků, v dorostu sedmnáct. Průměrně se nám počet svěřenců zhruba ztrojnásobil,“ těší Navrátila, který pracuje na pozvednutí oddílu od roku 2007.

Co je pro něho při trénování prioritou? Docházka! „Veslování je o celoroční práci. Chci, aby si můj svěřenec před závodem řekl, že tréninku věnoval maximum, proto musí vše zvládnout. Nutností je vyvolat ve sportovci chuť předvést nejlepší výkon, celoročně ho motivovat. Když konkurence spí, my pracujeme na rozdíl,“ svěřuje se Navrátil, který se dříve setkával s předsudkem, že je veslování pouze o veliké dřině.

„Vesla vám kladou pouze takový odpor, jakou silou na ně dokážete působit, čili odpor roste s fyzickou zdatností sportovce. Proto náš sport mohou dělat desetileté děti, ale i osmdesátiletí chlapi.“

Navrátil se tak snaží trénink s těmi nejmenšími zpestřit – cílí na všeobecnou pohybovou zdatnost, na Veslařském ostrově s nimi jezdí na kolečkových bruslích, hraje fotbal, vymýšlí opičí dráhy. Základem všeho jsou zkrátka vtípky. „V loděnici máme velkou srandu, vtípky přebírají i mí kolegové trenéři. Snažím se mít hodně přátelský způsob, pokud začnu mluvit vážně, tak všichni cítí, že opravdu o něco jde,“ líčí kouč, který během tréninků pouští svým svěřencům také komedie. Filmy samozřejmě běží v pozadí během dlouhých neintervalových tréninků na trenažéru.

„Jinak by koukali do zdi a slyšeli by jen, jak šumí větráky. Kdyby byl ale děj příliš dramatický, odvádělo by to jejich pozornost,“ směje se srdcař ČVK Praha, jehož klub se pohyboval v roce 2007 až na 26. místě v celkovém hodnocení. Od roku 2010 se ale zvedl a nyní se drží v první čtveřici českých oddílů. Dokonce třikrát celkově vyhrál Pohár mládeže a Navrátilovi svěřenci brali také medaile z mistrovství Evropy juniorů. Jaké má další cíle? „Dotáhnout někoho na olympijské hry,“ dodává Jan Navrátil.



## Ivana Kožmínová

Maniak aerobik Havířov, aerobic

- Licence: 2. třída
- Praxe: 18 let

### Trenérka aerobiku z Havířova hlásá Hlinkovo krédo

Čím jsou si blízcí Ivana Kožmínová (49), předsedkyně a hlavní trenérka klubu Maniak Aerobik z Havířova, s legendárním hokejistou a trenérem Ivanem Hlinkou? Když se jejich svěřencům zdál před ně postavený úkol na ledě či pódiu neřešitelný, uslyšeli jedinou větu: „Hlavně se z toho nepos...!“ Vůbec to přitom neznamená, že by trenérka vybraná mezi třicítku v celorepublikovém projektu Díky, trenéře, jenž se snaží ocenit lidi, kteří vedou děti ke sportu, nebyla dáma. Důkaz? Maminka trenérčiny malé svěřenkyně, jedné z mnohých, o ní pro web Dikytrener.cz napsala: „Pro naše děti je strážný andílek...“

Proč se její klub jmenujeme Maniak? Když ho před šestnácti lety zakládali, začínali od nuly. „Říkali jsme si, že jsme trošku potrhli, když to řeknu hezky. Maniaci, to nás přesně charakterizovalo,“ vzpomíná dnes trenérka.

K aerobiku ji dovedl rozhlasový pořad s Helenou Jarkovskou, která se už od roku 1982 snažila propagovat v cizině oblíbený sport v konkurenci v Československu zažitých forem, obecně rekreační gymnastiky. „Hned jsem začala shánět telefonní číslo a přihlásila se na školení, o kterém mluvila. A pak jsem objevila tanec při hudbě, při němž jsme zároveň posilovaly a získávaly vytrvalost. Nadchlo mne to,“ říká Kožmínová.

Co nejvíc potěšilo agilní trenérku v tomto roce? Je spokojena, že ve fitku stále panuje domácí, doslova rodinná atmosféra. Že sem stále chodí rády děti (je jich skoro 250) i dospělí. Má radost, že vede tým trenérek, které aerobikem žijí a dávají mu vše. Nadchlo ji první místo na mistrovství Evropy v Nizozemsku v kategorii aerobic group performance. Což znamená, že když necuknou sponzoři a bude dost peněz, havířovská děvčata budou v prosinci reprezentovat v Martiniku na mistrovství světa v kategorii AGP (aerobic group performance).

O co se přesně jedná? Jen pro představu – sportovní aerobik je dřina. Závodníků je mnoho, ale uspět může jen malá část. Fitness aerobik je také velmi náročný. To týmový aerobik je proti tomu umění pohybu, takové malé divadlo. Tohle společné pódiové vystoupení je kategorií zábavnou, musí něco vyjadřovat. Mít příběh, krásnou choreografii a hudbu. Vše ovšem musí být provedeno přesně a s maximální intenzitou po celou délku sestavy. Nejsou dány žádné povinné prvky.

Cení se originalita. Kreativita má dveře dokořán. „A o to se my snažíme, a možná proto jsme i vyhrály,“ říká Kožmínová, jejíž svěřenkyně oslunily porotu choreografií z filmu Pelíšky. Že je to film pouze pro domácí diváky? Ale kdeže... „To je právě důkaz toho, že pohyb není omezen jazykovou bariérou,“ míní.

Vymyslet lákavou podívanou, to je parketa milovnice klasické hudby, tance, divadla, filmu. V umění kolem sebe nachází podněty pro kolektivní sestavy, které aerobik představují v nezvykle krásné podobě. Nerada tvoří na moderní melodie. Proto k závodním sestavám volila třeba hudbu z Fantoma opery či Kytice na motivy K. J. Erbena.

Za sportovním či show aerobikem se chodí v Havířově do „fitka“ v ulici U Stadionu. Scházejí se zde bez rozdílu děti z dobře situovaných rodin s těmi, jejichž rodiče mají hluboko do kapsy. I to je pro trenérku Maniaku důležité. „Kdo přijde na nábor, toho bereme. Počáteční poplatek je směšný. Děti platí v řádech desetikorun. Mají za to několik hodin cvičení s kvalitními lektorkami. Kdo začne závodit, má již větší výdaje. Kostýmy, ubytování na závodech mimo domov.

U nás v kraji je moc lidí bez práce, nebo žije z minimální mzdy. Ve většině případů se jedná o problém společnosti. Takže když přijde dítě z takové rodiny, snažíme se to řešit. Sponzorujeme je penězi vybranými za hodiny pro veřejnost, nebo se snažíme hledat jinou cestu,“ svěřuje se Ivana Kožmínová a příběhem jedné rodiny to dokládá: „Otec se ocitl ve vězení, matka prodavačka se starala o tři děti a těžko mohla platit dceři aerobik. Promluvili jsme si a matka pochopila, že sport je pro dceru to nejlepší. Dívka zůstala, studovala vysokou školu a teď se živí jako podnikatelka.“

I proto Ivana Kožmínová svým svěřencům neustále vštěpuje do hlavy, že život jsou výhry i prohry. „Právě přes sport se děcka naučí bojovat a jen tak se nevzdat. To dětem neustále říkáme a většina rodičů to oceňuje. Vidí, že sport je velká průprava pro život.“





## Lukáš Tamme

Bikrosclub Řepy, cyklistika

- Licence: FTVS Trenérská třída A - 1, UCI level 1
- Praxe: 10 let

### Tamme vybuodoval největší cyklistický klub v Česku

Kolo ho bavilo natolik, že si podle toho zvolil střední školu. Lukáš Tamme (35 let) je vystudovaným leteckým mechanikem. Důvod? „Kamarád mi o té škole řekl, že se tam v jednu hodinu odpoledne končí. A já věděl, že pak budu od dvou hodin na kole. Proto jsem ji studoval. Všem jsem totiž říkal, že jednou budu jezdit na kole jako profík,“ směje se bikrosář, který až od sedmnácti let sbíral úspěchy. V průběhu kariéry Tamme převzal Bikrosclub Řepy – aktuálně největší cyklistický klub v České republice. Na důkaz kvalitní práce s mládeží se dostal i do Top 30 projektu Díky, trenére.

Technickou školou Tamme s přehledem proplul, navíc ho zocelil pevně daný režim. Ve dvě hodiny odpoledne blblnul s kamarády na kole na dráze, od pěti trénink, domů se jelo vždycky za tmy a ráno vstával před šestou do školy. „Sportem jsem se vyloženě bavil. Aby ale člověk udržel tempo se světovou špičkou, musel bezpodmínečně makat. A pořádně,“ věděl Tamme. Jeho největší úspěchy? V roce 1997 se stal celkovým vítězem světového poháru v juniorech a vyhrál svůj první domácí titul. Mezi dospělými profíky získal dvakrát 3. místo na mistrovství Evropy, 5. místo na mistrovství světa a vybojoval více než 13 republikových titulů. V disciplíně 4X byl mistr České republiky, dvakrát vicemistr Evropy a 6. na mistrovství světa.

S kariérou skončil Tamme v roce 2013, a to 2. místem v závodě Mistrovství ČR BMX. V Bikrosclubu Řepy mu na členské schůzi již v roce 2010 tehdejší předseda Martin Kučera oznámil, že už na to nemá čas, a navrhnul ho na předsedu klubu. Od jeho nástupu oddíl rostl, každoročně přibývalo patnáct až dvacet dětí... „Až jsme zjistili, že je nás víc než sedmdesát. Pak už bylo třeba se tomu věnovat na plný úvazek, mé profesionální ježdění jsem odsunul na druhou kolej,“ vzpomínal Tamme, který pro děti připravoval a přestavoval dráhu, vymýšlel cvičení, zároveň se věnoval administrativě a shánění sponzorů. Při tom všem se snažil v roce 2012 probojovat na olympijské hry do Londýna, bohužel neúspěšně.

Tammeho, který má trenérskou třídu A z Fakulty tělesné výchovy a sportu, a také trenérskou licenci UCI, nejvíce baví, když na dětech vidí radost z ježdění na dráze. Takovou, jakou prožíval on. Výsledky a výkonnost svěřenců? To Tammeho nestresuje, tedy do určité míry. „Pokud chceme peníze a sponzory, musíme nějaké úspěchy vykázat, ale spíše mě těší to, že jsou tu lidi spokojení. Líbí se jim areál, prostředí,“ dodává bývalý profesionální bikrosář. Má jasný směr – výsledky jsou u jeho svěřenců prio-

ritní až kolem patnácti let. „Moc rodičů se nedokáže ztotožnit s tím, že na děti netlačím, snažím se je vtáhnout do sportu, aby se samy chtěly zlepšovat. Ono to možná vypadá, že nemáme zájem je přivést k tomu úspěchu, ale BMX je tak komplikovaným sportem, že nejdřív musí do sebe zapadnout spousta věcí, aby z toho vzešla výkonnost.“

Ví, o čem mluví. Jako mladší junior Tamme nepostupoval do hlavních závodů, nedařilo se mu. Rok poté už jel o titul mistra Evropy a mezi profíky se stal prvním Čechem, který vybojoval stupně vítězů v evropském seriálu. „Přitom ve dvanácti letech by nikdo neřekl, že bych něco mohl v tomto sportu dokázat a mohl stačit Michalu Propokovi, který byl v podstatě hvězdou od začátků,“ věděl Tamme. K dětem je tak obezřetný. A když někdo dokáže uspět v osmi letech, nic to v podstatě neznamená. „V mládí se dá vyhrávat hlavně i kvůli tomu, že má kluk větší dispozice v ten moment. Je silnější, statnější, větší, vyvinutější... A pak začne prohrávat a hledá se chyba ve složení tréninků, obsazení trenérů, loňská spokojenost se obrátí o 360 stupňů. Je to ošemetné.“

Bikros je totiž v cyklistickém prostředí svéráznou disciplínou – na rozdíl od silniční cyklistiky není jen o plnění tréninkového plánu s počtem kilometrů. Je to extrémní sprint okolo 40 sekund na dráze s překážkami, celý čas se jede ve stoje a vrcholoví závodníci dokážou jet rychlostí 60 km/h a přes 200 otáček za minutu (vrcholoví závodníci na silnici jedou při závodě kolem 100 otáček za minutu). „Proto se snažíme rozvíjet sportovní přípravu všeobecně, v zimě makáme v tělocvičně, děláme kotrmelce, člunkový běh, zkrátka klasický tělocvik, který u dětí celkem schází. Snažíme se rozvíjet pohyby, aby mohly v létě co nejlépe fungovat. Pak se pozná, kdo u bikrosu opravdu chce vydržet,“ dodává Tamme.

V Bikrosclubu Řepy ale s úpadkem svěřenců problémy nemají, naopak! Momentálně k nim chodí okolo 180 členů, z toho zhruba 105 licencovaných závodníků a 70 dětí do 15 let. „Základnou jsme největší cyklistický klub v České republice. Těžíme z toho, že s bikrosem lze začít už ve čtyřech letech. Navíc naše dráha je veřejně přístupná, můžete si mimo tréninky a sportovní akce přijít zajezdit. Až teď se zpátky vrací ta původní asi šestiletá dřina, máme dost dětí a můžeme si dovolit zaměstnávat další trenéry za přiměřenou mzdu. Snažím se řídit vše jako funkční firmu,“ říká Tamme, jehož svěřencem je například Jan Švub, několikanásobný český mistr, který má za sebou i mezinárodní úspěchy a účast na Evropských hrách v Baku. „U nás je zcela dominantní, ale v zahraničí nejsme pořád v té top špičce,“ myslí si Tamme.

Najde se i pár juniorů a kadetů, kteří v budoucnu mohou být dobří, ale potenciál vidí hlavně v další generaci dvanáctiletých a mladších kluků, kterých má Tamme v klubu opravdu hodně. „Snažíme se je vést vlastní cestou a vytvořit jim podmínky jako pro profesionály. U nás v klubu se nám to celkem daří, je zde dobrá parta a výsledky se pomalu objevují. V letošním roce jsme se stali nejúspěšnější klub v BMX. Máme sedm titulů, 2x vicemistra a 5x 3. místo. Nejvíce mě ale těší, že jsme se stali mistři republiky v klubové soutěži a jsme hodně vidět.“



## Tomáš Kohout

RC Mountfield Říčany, rugby

- Licence: C
- Praxe: 11 let

### Děti nejsou nástrojem trenérů, říká říčanský ragbista Kohout

Rugby. A není to pro děti příliš drsný sport? „Dodnes na tyto předsudky narážíme. Nejlepším způsobem je veřejnosti ukázat, jak s dětmi pracujeme, a dětské turnaje, kde rodiče vidí, že ragby děti baví,“ odpovídá trenér Tomáš Kohout (42 let), který se snaží ragby propagovat na základních školách, připravuje různé prezentace a baví ho přemýšlet, co by českému ragby mohlo pomoci. U dětí má tento sport úspěch. „Dáme jim balon do ruky a řekneme jim, aby běžely dopředu a položily ho za čáru, což je vlastně základní ragbyový princip. Není to náročné na techniku,“ dodává trenér z týmu Rugby Club Mountfield Říčany, který se dostal do Top 30 projektu Díky, trenére.

Rugby doporučuje Tomáš Kohout z několika důvodů. Dětské tělo se vyvíjí velmi všestranně a dá se říci, že správně. „Pro ragby je důležitá atletika, gymnastické a zápasnické dovednosti, hra s míčem. Pohybový aparát při trénincích získává lepší koordinaci, posiluje, zpevňuje, připravuje se na kontakt se soupeřem,“ říká Kohout, podle kterého není ragby o nic nebezpečnější než další kolektivní sporty. Jako prevenci úrazů můžou hráči používat chrániče zubů, těla a používat helmy, podobné, jako má fotbalový brankář Petr Čech.

„Spíše jde o to, aby si děti neudělaly nic při pádu na zem,“ dodává Kohout, který se k ragby dostal automaticky – jeho děda založil klub v Říčanech v roce 1944, podílel se na rozvoji tohoto sportu v Československu a jeho otec rovněž ragby hrál a trénoval. K tomu se Kohout dostal po konci aktivní kariéry, která rozhodně nebyla špatná – byl českým reprezentantem, mistrem ČR ve všech mládežnických kategoriích a dvakrát v seniorech.

V šestnácti letech se jeho týmu podařilo porazit na turnaji v Praze výběr francouzského kraje Lyon. V té době věc nevídaná, neboť Francie patří k ragbyovým velmocem. „Nedokázali to pochopit, a tak nás druhý den požádali o odvetu. Jenže znovu odešli s prohrou,“ vzpomíná s úsměvem Kohout a poté zvažní. „Určitě jsme nebyli techničtější hráči, ale byli jsme na tom lépe s kondicí, což v mládežnickém sportu může být to, co pomůže vyhrát.“

Makat na fyzičce, posilovat, běhat... Tímto drilem si Kohout prošel, takto se v minulosti trénovali junioři. Kohout rovněž. „V osmnácti letech jsem trénoval pětkrát týdně, o víkendů hrál dva až tři zápasy, měl jsem výsledky, ale pamatuji si, že v tu dobu sport přestával být pro mě tím nejdůležitějším,“

přiznal se Kohout, který jako trenér sbírá zkušenosti i v zahraničí, v Anglii, Francii, Itálii, Portugalsku, a obrázek o potřebách rozvoje mládeže se mu změnil

„Přijeli jsme tam a viděli, jak pracují s mládeží, hrají turnaje. Nesoustředí se na výsledky, ale na hru. Tréninky a zápasy musí děti hlavně bavit, aby získaly vztah ke sportu, a postupně při výchově trenéři přidávají dovednosti a náročnější prvky,“ nadchlo Kohouta. A tak se v České republice snaží zavést modernější směry v práci s mládeží.

Například to, aby se do 14 let nezapočítávaly výsledky (pouze na vybraných 3-4 turnajích za rok se hraje o pořadí). „Hráče nedostáváme pod výsledkový tlak, chceme, aby se snažili hrát, jak nejlépe dovedou, a měli ze hry radost,“ popisuje Kohout, který s nováčky hraje spíše různé hry zaměřené na ragbyové dovednosti, tím se učí a přitom je to baví. Vše hlavně zábavně, to je ta nejpodstatnější esence. V začátcích trénování se nechával unést hrou, při chybách hráčů na ně při zápase pokřikoval, co a jak měli udělat jinak, jak by si to představoval on. Postupem času si však Kohout uvědomil, že to do práce s dětmi nepatří a je to velká chyba při jejich výchově.

„Trenér by měl dětem ukázat možnosti a nechat je herně rozvíjet, aby si vyzkoušely naučené dovednosti, nikoliv je používat jako nástroj pro vítězství. Trenéři se často zhlédnou ve dvou, třech nejlepších hráčích a chtějí, přejí si, aby ostatní byli také tak dobří. My si ale musíme uvědomit, umět rozpoznat, jaké jsou psychické a fyzické možnosti každého hráče, a je nezbytné mít na děti různé nároky,“ dodává Kohout, podle něhož by na základní klubové mládežnické úrovni měly být tréninky přizpůsobeny spíše průměrným hráčům.

„Trenér dětí by měl být v první řadě zaměřený na rozvoj hráčů, vést je, aby chtěli bojovat v zápase, chtěli vyhrát, na druhou stranu umět přijmout porážku, poučit se z chyb. Trenér by neměl řešit výsledky, kolikátí jsou v tabulce a tomu přizpůsobovat vedení zápasů. To je podle mého názoru chyba,“ myslí si Kohout.

Rugby vychovává hráče nejenom po stránce fyzické, ale i osobnostní. V pravidlech ragby je přímo zabudovaná Charta – základní hodnoty ragby – čestnost, nadšení, soudržnost, disciplína a respekt. „Na nejvyšší úrovni ragby tento sport hrají profíci, je to jejich práce. Simulování, neúcta k soupeři, k rozhodčímu, hádání, vztekání... To v podstatě neexistuje. Důvod? Pokud si to někdo dovolí, ukazuje tím, že práci dělá špatně, a dostane třeba i zákaz ji vykonávat. Navíc v profesionálních hráčích, které sledujeme v televizi, máme velmi dobré příklady a ve výchově hráčů nám to pomáhá,“ dodává trenér Řičan, jehož mládežnické týmy letos vyhrály čtyři ze šesti titulů české ligy a dvakrát byly druhé. „Tyto úspěchy v závěrečných turnajích sezony jsou pro nás všechny třešničkou na dortu za odvedenou několikaletou práci celého klubu a především trenérů a hráčů v jednotlivých kategoriích,“ připomíná Kohout, který je absolventem Fakulty tělesné výchovy a sportu v oboru fyzioterapie a poznatky ze studií používá v praxi.

„Profesor na patofyziologii po nás hlavně chtěl, abychom se naučili a chápali základní modely fungování jednotlivých soustav v lidském těle a nebiflovali se vše nazpaměť, mnohé se stejně zapomíná. Podstatné a potřebné si člověk pamatuje a ostatní není problém se doučit. Pokud podstatě fungování nerozumím, tak mi pouhé znalosti názvů nestačí,“ říká Kohout. „Tím se řídím dodnes a pomáhá mi to i v ragby a hráče takto také učím. Každý hráč nemůže umět pouze jak co udělat, ale hlavně musí vědět proč, pak se může zlepšovat. Studium fyzioterapie na vysoké škole, kde jsme měli mimo jiné fyziologii, anatomii, psychologii atd. a vše v kontextu se zdravím a sportem, mi v ragby pomáhá strašně moc. Základní znalosti fungování lidského těla by měli mít všichni trenéři.“ Důležité je do ragby „zbláznit“ i rodiče. Jezdí fandit na turnaje, zápasy a v létě s nejmenšími dětmi přijdou i na celoklubový tréninkový kemp. „Vloni a letos nás tam bylo kolem dvou set, hráči od 6 do 18 let, trenéři a rodiče. To je moc důležité, hráči různého věku se navzájem znají a kamarádí se,“ vidí výhody Kohout.



## Pavel Benčo

Beskydská šachová škola, šachy

- Licence: B
- Praxe: 15 let

### Trenér šachů našel řešení: Děti motivuje maskot Frymík

Bylo mu šest a v rádiu slyšel, že děti z Frýdku-Místku se ve škole mohou přihlásit do šachového kroužku. Pavel Benčo (34 let), trenér z Beskydské šachové školy, jeden z vybraných do třicítky v soutěži Díky, trenéře pro svůj originální přístup k dětem a snahu přivést jich co nejvíc k šachům, se přihlásil. „Vlastně jsem se ani nezeptal rodičů, jestli můžu. Pak jsem jim to samozřejmě oznámil. Měl jsem obrovské štěstí. Brzy jsem zjistil, že můj trenér Antonín Surma bydlí ve stejném domě jako já, jen o dvě patra výš. Právě on mě naučil mít šachy rád a brát je současně vážně. Sám sebe zdokonalovat. Těšit se na tréninky i na zápasy se soupeři při turnajích. Nenechat si svoje zkušenosti pro sebe,“ říká Benčo, který dodnes hraje závodně, za rok stihne pár partií.

Když mu bylo patnáct, zeptali se ho v klubu, zda by nezkusil něco naučit malé děti. Začal se dvěma úplnými začátečníky a moc ho to bavilo. Tak, že časem omezil svoje hraní a zakousl se do role trenéra. Inspiraci jak vést děti našel u Mikhaila Kislava, za nímž jezdil pro rady do Polska, ale především u trenérské legendy Evžena Gonsiora. Šachista, který ve svých 84 letech vychovává další šachovou generaci, ho nadchl přístupem k dětem vycházejícím z jednoduché úvahy: malé děti nelze jen učit, jak může táhnout střelec nebo pěšec, ale je nutné při jejich přípravě vycházet ze základů pedagogiky i psychologie, přidat kondiční přípravu, pořád vymýšlet jak děti motivovat a přivést je k umění koncentrace. Jak říká Evžen Gonsior: Do šachu musíte děti nejdříve zblbnout.

„Což není jednoduché, vždyť učím děti od šesti let, ale měl jsem i čtyřleté,“ říká Benčo. Jak ty nejmenší vede k šachům? Hlavně hravou formou s logickým přirovnáním k běžným věcem v součinnosti s věkem svěřence. Děti se například zeptá: Víte, proč koník není šťastný (dobrý) na kraji šachovnice? Je to pirát a nevidí na jedno oko, může tedy jen na polovinu polí. Nebo tu legendu o střelci: Střelec střílí šípy, a proto se pohybuje po přímce šikmo.

„Pořád pro ně něco vymyslím a vlastně hrají si s nimi. Starším vyprávím, že šachy jsou hra králů, při níž si cvičili strategii, taktiku a umění boje v opravdových bitvách,“ dodává Benčo. Když během tréninku uvádá pozornost, jde se se svěřenci vyvětrat na fotbálku. Pomáhá, když s nimi o něco soutěží. „Stačí jeden bonbón a koncentrace a aktivita hned stoupne o dvacet procent. Někdo má rád šachy samy o sobě, někdo jen trenéra, a proto se na tréninky těší.“ Je to individuální, u každého jedince musíte najít tu správnou motivaci, musíte se o děti zajímat, znát, co všechno dělá kromě šachu.

A hlavně – děti mu musí povinně tykat, a kdo mu řekne pane Benčo, dělá hned dvacet dřepů. „Máme spolu úžasný vztah a často mají ke mně takovou důvěru, že se baví o věcech, o nichž rodiče nevědí. Samozřejmě si to nechám pro sebe. Vytvářím si s dětmi kamarádský vztah, který má však zdravé hranice, když je svěřenec překročí, ihned přijde napomenutí,“ vysvětluje trenér, který svým přístupem vtáhl do hry i rodiče. Maminka jedné malé šachistky vymyslela a ušila Frymíka – maskota v životní velikosti, který má podobu věže. Teď už jsou dva, bratři bílý a černý. Děti ze škol, kde navštěvují šachové kroužky, je milují. Vidí je jako pohádkové postavičky.

„Děti chodí na šachy hlavně kvůli Frymíkovi, celý rok si s ním v podstatě hrají, což je správné. Vedu je k tomu, aby šachy dělaly hlavně z radosti,“ dodává Benčo, který s Frymíkem chodí také do místních základních škol.

Maskot rozdává dětem úkoly a dvakrát za rok si hru na šachovnici přijde s medailemi zkontrolovat. Právě Frymík děti nejvíce motivuje k tomu, aby se zlepšovaly. „Funguje úžasně! Kdybych dělal desítky hodin přípravy na tréninky a rozkrájel bych se, tak se mi nepodaří děti tak namotivovat,“ věděl Benčo, podle kterého by bylo ideální, kdyby se šachy staly ve školách nepovinným předmětem. Myšlenku se snaží převést do praxe, zatím vše koordinuje na dvou základních školách ve Frýdku-Místku s vybranými učiteli. Například v Arménii to tak mají, ve druhé, třetí a čtvrté třídě jsou šachy dokonce povinným předmětem.

„Děti pomocí šachové hry rozvíjejí intelekt, prostorovou orientaci, zlepšují paměť, učí se koncentrovat, posilují mozek. Proto beru šachy jako sport, ve kterém musíte mít sto procentní koncentraci. Když ji ztratíte nebo polevíte na pár sekund, přijde o figurku nebo vás srazí nezvratná chyba. Děti, které hrají šachy pravidelně, dokáží hrát jednu partii i několik hodin, nemají proto problém vydržet se ve škole koncentrovat pětadvacet minut a jsou většinou výbornými studenty,“ vidí výhody Benčo z Beskydské šachové školy.

Ta má kolem pětistovky hrajících dětí, jen tři sta dětí navštěvuje každoročně šachový kroužek v mateřských školách a v České republice se jedná o suverénně největší a neúspěšnější šachový klub. Letos v listopadu budou slavit 90 let od založení. Oslava bude velická. „Bude se konat v Národním domě a už mám seznam asi čtyř stovek pozvaných osob. Těšíme se,“ dodává Benčo.





## Miroslav Vlach

Radioelektronika Cheb o.s., rádiový orientační běh

- Licence: I. třída
- Praxe: 39 let

### Na rádiový orientační běh nedá Vlach dopustit

Když se zeptáte čtyřiapadesátiletého trenéra Miroslava Vlacha, proč dát svoje dítě na tak specifický druh sportu, jakým je rádiový orientační běh, odpoví, že nejen proto, aby se naučilo samostatnosti a spoléhat na své schopnosti, ale také proto, aby se nebálo samo v lese. „Z toho mají strach hlavně děvčata. Mají v lese pocit, že jsou samotné a něco se jim stane nebo se ztratí. Stačí malá finta. Dostanou píšťalku, která jim dodá jistotu. Vědí, že je trenér uslyší a najde,“ vysvětluje Vlach, který patří do třicítky vybraných v projektu Díky, trenére za svůj přístup k dětem, které trénuje.

Na svůj sport, v němž ve veteránské kategorii stále závodí a z loňského mistrovství světa má stříbrnou medaili, nedá dopustit. O co v něm jde? Jak představit laikovi, co se děje třeba při závodě mužů? V terénu musí závodník najít pět kontrol, jejichž pořadí není pevně stanoveno. Kontrola je vysílač, z něhož se šíří rádiové signály v Morseově abecedě. Podle síly signálu, který závodník slyší, odhadne, v jaké vzdálenosti se vysílač nalézá. Čím slabší signál, tím vzdálenější kontrola. Ale tak jednoduché to není. „Každý vysílač vysílá jen jednu minutu a pak se na další čtyři minuty odmlčí. Po startu tedy slyšíme postupně jedničku, ve druhé minutě dvojku, a tak dál, až se znovu ozve jednička,“ popisuje Vlach z týmu Radioelektronika Cheb.

Co tedy musí závodník udělat, když hledá konkrétní vysílač? Zaměřovat, běžet a rychle ho najít. Nejlépe ve své minutě, kdy vysílá v relaci. A pokud je příliš daleko, zaměřit, běžet a dohledat v dalších relacích. „Kdo najde a oběhne všechny kontroly nejrychleji, vítězí,“ dodává Vlach.

### Umět běhat nestačí

Je toho hodně, co se musí naučit budoucí závodník. Především dokonale ovládat přijímač, zvládnout základy morseovky, umět číst v mapě, dobře běhat. Dokázat odhadnout vzdálenost vysílače, orientovat se v terénu, umět se rychle rozhodovat a spoléhat se jen sám na sebe.

„Děti se obecně rychle učí a techniku zvládají dobře. Obvykle zpočátku při zaměřování a hledání spíše chodí, než běhají, ale s věkem a zkušenostmi se jejich běh v terénu zrychluje. Asi od dvanácti let s nimi vylepšujeme kondici,“ vysvětluje Vlach. Nejdůležitější pro něj je, že za pár let dokáže z malého dítěte vychovat šikovného sportovce schopného samostatně se rozhodovat.

„Potřebují k tomu individuální přístup a osobní příklad. Přispívá tomu i kamarádská atmosféra v oddíle mezi členy různého věku. Zkušenější pomáhají mladším bez rozdílu, zda jde o talent nebo o dítě, které u našeho sportu zůstává bez ambic stát se vrcholovým závodníkem,“ dodává Vlach, který trénuje děti v klubu Radioelektronika Cheb ve svém volném čase. „Máme v oddíle děti, které závodí na mezinárodní úrovni a jsou členy žakovské reprezentace, ale i děti, které chodí do oddílu jen tak, pro radost. Zaccvičit si, zasoutěžit, najít si zde kamarády, strávit společně víkendy nebo třeba letní prázdniny na oddílovém táboře. Děti by měl sport především bavit, ne se pro ně stát drilem a nepříjemnou povinností. Na tréninky by se měly těšit.“

Miroslav Vlach, trenér 1. třídy, absolvent FTVS, přišel do toužimského radioklubu poprvé v roce 1973. Když se konaly závody, kterým se tehdy ještě říkalo „hon na lišku“, nikdy na startu nechyběl. Dařilo se mu, za pět let to dotáhl do juniorské reprezentace a svým zájmem nakazil rodiče, oba bratry a později i manželku, s níž se začali věnovat přípravě dětí. Později v Chebu, kam se přestěhovali, společně stáli u zrodu nového oddílu, který v příštím roce oslaví již 30 let své činnosti. Své znalosti a zkušenosti zúročil i při další práci s dětmi – 16 let vedl žakovskou a juniorskou reprezentaci České republiky. Vždy byl u něho na prvním místě zájem o děti – a platí to dodnes.





sportování. U nás si hokejbal určitě zamilují. Bude je bavit, stejně jako každé setkání se spoluhráči," dodává Václav Šůcha.

## Václav Šůcha

HC Buldoci Stříbro, hokejbal

- Licence: C
- Praxe: 7 let

### Buldoci vzkazují dětem, hokejbal vás bude určitě bavit

Starší žáky vede k útočné hře. Obvykle je to úspěšná taktika a vyplatila se i na květnovém mistrovství republiky. Hokejbalisté z malého klubu HC Buldoci Stříbro skončili senzačně pátí. „Šampionát vyhráli bez prohry hoši z Pardubic, ale my jako jediní jsme s nimi remizovali a nešťastně podlehli až po nájezdech,“ vypráví vedoucí trenér mládežnických družstev Václav Šůcha (41), jeden z třicítky vybraných v soutěži Díky, trenére mezi ty, kteří to s dětmi umějí.

Když v roce 2006 vyrostla ve Stříbře střechou nekrytá plocha, na níž lze tři měsíce v roce udržet umělý led, vznikl i hokejový klub. Někteří jeho členové měli ale jiný názor, jak by měl fungovat, a o rok později založili jiný s názvem Buldoci. Byli mezi nimi i bratři Šůchové, Jan a Václav. V době, kdy s hokejem začal Václavův syn, stal se jeho otec trenérem žáků.

Jenže brzy si výbor klubu uvědomil, že věnovat se kvalitně přípravě dětí v ledním hokeji je pro malý klub nespílitelný cíl. A tak když se ozval Josef Kadaně z hokejbalového svazu s tím, zda Buldoci nechtějí žákovský lední hokej vyměnit za nesrovnatelně levnější hokejbal, výbor na to kývl.

„Bylo to před pěti lety šťastné rozhodnutí,“ říká Václav Šůcha, který se po získání trenérské licence a věčném samostudiu přeměnil z hokejového na hokejbalového trenéra. „Klub se vyprofiloval tak, že lední hokej hrají muži v krajské soutěži, pár zájemců se baví inline hokejem, ale největší zájem je o hokejbal. A ten nejvíc přitahuje děti.“

Faktem je, že to není samo sebou. Funkcionáři Buldoků stále lákají nové zájemce do svých řad. Jsou organizátory náborů ve školách. Pořádají při nich turnaje v rámci akce Street Hockey. Hraje se na malé branky s obyčejným tenisákem a mnohé děti to přiláká k hokejbalu. Navíc mají možnost přihlásit se do klubu.

Stačí si najít na webových stránkách Buldoků Stříbro potřebné informace. Také tu, že nováčci si do začátku mohou půjčit výzbroj – helmu, rukavice i hokejku. „V klubu se věnuje hokejbalu skoro sedm desítek hráčů. Rádi přivítáme nováčky ročníků 2001 až 2008, přijít mohou i děvčata bez omezení věku. Všem můžu zaručit kvalitní trenérské vedení. A rodičům, že jejich děti přivedeme k pravidelnému



## Andrea Řezníčková

HK ASA Lovosice, házená

- Licence: A, kondiční trenér B
- Praxe: 18 let

### Neujde mi žádný talent, slibuje Řezníčková

Když cítí, že potřebuje drobet inspirace ke svojí trenérské práci, Andrea Řezníčková někdy zamíří na pár dní do Berlína. Tam se podívá na zápas bundesligy, drží palce místnímu týmu Füchse a hlavně jeho brankáři, kamarádovi Petru Štochlovi. Dlouholetá opora české reprezentace toho o házené ví hodně.

Pro trenérku z HK FCC Město Lovosice vybranou do třicítky v soutěži Díky, trenére, protože to s dětmi při jejich výchově umí, má vždycky spoustu užitečných rad. „Petr je můj kamarád, občas za ním vyjeďu, rozhodně ne každý víkend,“ směje se trenérka, která pak poznatky využije.

Vždyť v klubu má na starosti brankáře všech týmů, od extraligy po družstvo starších žáků. Tím ovšem činnost jednoho ze dvou lovosických profesionálních trenérů zdaleka nekončí. Bez přehánění se dá říct, že Řezníčková ví o všem, co se v házené dětí a mládeže šustne kolem jejího hlavního stanu v Lovosicích.

„Náš klub má pod křídly zdejší házenkářskou školní ligu a přibral k ní i školy z Litoměřic a okolí. Hodně si slibuji od činnosti Regionálního házenkářského centra, jehož jsem šéftrenérkou. Funguje od začátku letošního roku a jde o jakousi novou podobu bohužel po roce 1989 zrušených středisek mládeže. Sledujeme a pracujeme s hráči z klubů, teď mi neujde žádný talent,“ slibuje agilní trenérka. K házené ji přivedl tatínek, který 40 let trénoval do chvíle, než náhle zemřel na selhání srdce. Dostala se k ní v devíti letech přes krasobruslení a basketbal, to její dcera si vybrala volejbal. Andrea od šesté třídy navštěvovala vyhlášenou ústeckou sportovní školu zaměřenou na házenou a hokej.

Mimochodem, mezi jejími spolužáky byli i olympijský vítěz z Nagana 1998 Jan Čaloun a mistr světa z Petrohradu 2000, obránce Martin Štěpánek. Trénovat začala poprvé v době, kdy družstvo starší dceřiny její sestry přišlo o trenéra. Chytlo ji to tak, že časem po trenérských kurzech různých úrovní získala na FTVS nejvyšší A licenci pro házenou a B licenci pro kondiční přípravu.

V roce 2004 se však s manželem kvůli jeho zaměstnání přestěhovala do Anglie. Z Readingu, kde bydleli, po určité době Řezníčková jezdila hrát na univerzitu do Oxfordu. Jenže házená v Anglii byla v plenkách. Trenéri? Žádní. Házená? Co to vlastně je, ptali se Řezníčkové.

„Na tréninku se vždycky na někoho ukázalo: Tak, dneska to vedeš ty. Časem jsem přestala hrát a trénování vzala na sebe. Vedla jsem mužský i ženský univerzitní tým. Později jsem učila základům házené děti ve školách v oxfordské oblasti. To vše v angličtině,“ říká Řezníčková a považuje to za jeden ze svých velkých trenérských úspěchů. Mluví však i o dalším, který potvrzuje, že se snaží, aby děti našly vztah ke sportu na celý život.

„Asi před třemi lety se u nás v klubu objevil obézní neohrabaný kluk. Moc za to nemohl, do deseti let měl kvůli zdravotním potížím zakázanou větší fyzickou aktivitu,“ popisovala Řezníčková. Když mu lékaři konečně dovolili sportovat, vrhli se společně do házené.

Dneska? Je z něho štíhlý vitální kluk. „Žádná házenkářská hvězda z něho sice nebude, ale určitě u sportu zůstane. Mám z toho stejnou radost, jako když některý z mladých hráčů, které jsem trénovala, to dotáhne mezi dospělé v extraligovém týmu,“ dodává Řezníčková, jejímž cílem je vychovat reprezentanta.

Profesionální úroveň si naplno vychutnala při organizaci olympijských her v Londýně v roce 2012. Řezníčková tam během utkání dělala časoměřičku, zapisovala body a statistiku. „Byl to neuvěřitelný zážitek, na který nikdy nezapomenu. Atmosféra olympiády má své kouzlo,“ nadchlo Řezníčkovou. která se v zákulisí setkala s nejlepším světovým hráčem Nikolou Karabatičem.

Společnou fotku má také se Stefanem Lövgrenem, házenkářskou ikonou ze Švédska a bývalým spoluhráčem Filipa Jíchy. „Debatovala jsem s ním o možnosti stáže v nějaké házenkářské akademii ve Švédsku. Moc se mi líbí, jak ve Skandinávii pracují s mládeží,“ dodala Andrea Řezníčková.



## Dana Masárová

Lukostřelecký oddíl TJ Ostrava, lukostřelba

- Licence: II. třída
- Praxe: 10 let

### Děti chtějí střílet jako Legolas nebo Robin Hood

Jak se dostat k lukostřelbě? Třeba tak, že dítě zhlédne film Pán prstenů nebo Hobita. V nich totiž cválají na koni elegantní elfové, vznešené bytosti s lukem v ruce, které jsou schopny střílet najednou dva skřety. „Jedna malá slečna na vozíčku se zamilovala do Legolase, chtěla střílet z luku tak jako on. Tak jsme ji přijali a ona už získala tři medaile z paralympiády,“ vypráví Dana Masárová z ostravského lukostřeleckého oddílu TJ Mariánské Hory.

Osmapadesátiletá trenérka lukostřelby je vybrána do Top 30 v projektu Díky, trenére, který se snaží ocenit práci lidí přivádějících děti ke sportování. Ostravský oddíl je jeden z nejlepších v České republice, jeho závodníci vybojovali mnoho republikových titulů. A zájemci o tento sport přicházejí do klubu z rozličných důvodů. „Některé děti nebo i dospělí chtějí umět střílet jako Robin Hood. Nebo si myslí, že budou hned umět trefovat desítku v terči. Někdy děti zase přijdou s tím, že viděly královnu, která střílela z luku,“ směje se Masárová. Jenže lukostřelba není tak pohádková. Je nekompromisní – trefíš středové kolečko za deset bodů, nebo netrefíš...

„Někdy jsou začátečníci netrpěliví, když se jim nedaří trefovat střed, tak se na to vykašlou. Nepřekousnou to, rozčilují se, pak toho nechají,“ říká Masárová, která trénuje děti téměř třicet let. K lukostřelbě se dostala jako malé dítě přes svého strýce, střílil od roku 1979. Největším úspěchem bylo 3. místo na mistrovství republiky v soutěži žen, ale rovněž má sedm titulů v kategorii seniorek nad 50 let. Energická žena závodí dodnes. V Mariánských Horách vychovali mnoho reprezentantů.

„Jsme taková lukostřelecká Sparta,“ chlubí se Masárová a dodá: „I když to bych v Ostravě říkat neměla.“ Nikdy nikoho nevyhánějí, s každým děckem pracují. V jednom tréninku jich dohromady mají třeba i padesát. „Je ohromné, když přijde dítě, „beztvará hmota“, která neudělá klik a nenatáhne teraband, a po měsíci udělá tři kliky a je schopno posilovat. Trénování dětí je velmi náročné, ale pokud se pak daří na vrcholných závodech, malí svěřenci stojí na stupních vítězů – to mi nabíjí baterky,“ říká Masárová, v profesním životě zdravotní sestra.

Lukostřelba je možná nejrychlejší sport, ve kterém nováčci mohou vyhrát medaile. Posudte sami, v září dítě poprvé luk uchopí do ruky a v březnu už „začátečníci“ jedou na mistrovství České republiky. „A tam už klidně získají nějakou placku, například v týmových soutěžích,“ říká Masárová. V Ostravě

se totiž trénuje také v hale během zimy. „Věnujeme se jim naplno, dostaneme z nich to, co potřebujeme.“

Velmi dobře se pracuje s dětmi, které rodiče přirozeně, nenásilně, hravou formou ke sportu vedou od malička. Postup v učení střílení z luku má svá pravidla – první stanoviště je na osmi metrech, pak na deseti, dvaceti, třiceti, padesáti... A závodní vzdálenost dospělých je sedmdesát metrů. „Dva tři tréninky necháváme děti jen tak střílet, a to z menších, lehoučkových luků. Když pak dostanou velký luk, ihned se jim rozzáří oči,“ vypráví Masárová, která má na lukostřelbě ráda fakt, že vede k fair play automaticky – na závodech si soupeři zapisují body navzájem.

„My nemáme na terče někoho, kdo by body nezávisle zapisoval a hlásil je, nějakého rozhodčího. Na terčovnici jsou čtyři střelci a hlásí výsledky svým soupeřům. Už v devíti letech se tohle učí střelci dělat zodpovědně, nešidit a nepodvádět.“ A ještě jedna věc hovoří pro lukostřelbu – může si ji zkusit opravdu každý, bez omezení věkem. „Je to sport vhodný i pro děti s handicapem, umožníme sportovat opravdu každému. Třeba dětem, které by jinak byly od sportování izolovány,“ tvrdí Masárová z ostravského oddílu.



## Věra Krásná

Soukromá škola bojových sportů B, judo

- Licence: I. třída, zkušební komisař I. třídy
- Praxe: 18 let

### Ženský „Schwarzenegger“ formuje krásné lidi

Říkají o ní, že je drahoučkou z Břeclavi. Energická trenérka juda, co pumpuje dětem sebevědomí a jejich rodičům dobrou náladu. Osmáctyřicetiletá Věra Krásná trénuje v tomto sportu 22 let, a to v Soukromé škole bojových sportů, kterou sama založila. V mládí porážela kluky, byla ženský Arnold Schwarzenegger, před pěti lety ovládla mistrovství Evropy veteránek, stala se evropskou šampionkou v páce a byla instruktorka tělesné a střelecké přípravy u policie. Nyní je její cíl formovat z dětí „krásného“ člověka. I proto se dostala do Top 30 projektu Díky, trenéře, který oceňuje práci s dětmi.

Jak se dostala k judu? S nadsázkou – neměla prostě na vybranou. Věra Krásná má o rok staršího bratra, který byl v dětství velký rváč. „Štvalo mě, že mě vždycky přeprat, a většinou to moc bolelo. A to byl můj hlavní důvod, proč jsem se přihlásila do oddílu juda,“ vzpomínala trenérka Krásná. Po třech měsících tvrdého tréninku ho dokázala přeprat. Její bratr Zdeněk byl natolik udivený, že se pak rovněž přihlásil do oddílu tohoto úpolového sportu. „Od té doby jsme byli nerozlučnými parťáky, on byl můj hnací motor, dělali jsme všechno spolu – běhali, posilovali, trénovali a opět se prali,“ přiblížila.

Až tak, že tehdy dvanáctiletá Věra dokázala na turnajích zápasit také s kluky. A porážet je. Ano, neměli ji za to moc rádi. „Nikomu to nebylo moc příjemné, když se mnou prohráli. Ale díky zápasům s bratrem jsem měla velmi dobrý základ,“ popisovala Krásná.

Abyste si to lépe dokázali představit – Krásná byla totiž v dívčí kategorii téměř neporazitelná, soupeřky se jí bály. A prosily ji, aby s nimi moc neházela, že se nebudou bránit. Co jí ještě kromě fyzických potyček s bratrem pomáhalo se vypracovat? Práce na poli a velkém hospodářství. Věra totiž trénovala ve vesnickém oddíle, kde judo teprve začínalo a vše se učilo pouze z knížek. „Jediné, co mi trenér tenkrát řekl, bylo: Věro, soupeřku prostě chytneš a hodíš s ní jako s pytlím brambor. Tak, jak to děláváš při práci doma. To byla moje první strategie,“ smála se.

A vycházelo to. Krásná pochází ze zemědělské rodiny. Jako mladé děvče denně tahala těžké pytle, kutálela vinné sudy, řídila traktor, nosila balíky slámy. Již jako žákyně na bench press zvedala 25 kilogramů. Postupně se začala učit techniku juda a dostala se do reprezentace. Vyhrála několik českých a československých titulů, na mezinárodní Velké ceně v Bratislavě skončila druhá. Na olympijské hry

se však nedostala. „Vybíralo se mezi mnou a Lenkou Šindlerovou, která byla členka střediska vrcholového sportu v Hradci Králové. A to z velké části rozhodlo o její účasti,“ vypravila si.

S trénováním dětí začala, když jí bylo 26 let. Se svým pracovním kolegou založili v roce 2006 v Břeclavi Školu bojových sportů, kde se vyučovalo jiu-jitsu a judo. Od roku 2014 zde Věra vede judo pro děti, kondiční cvičení pro ženy a funkční kruhové tréninky pro muže i ženy.

„Zaměřila jsem se především na výchovu dětí, proto název Škola. S dětmi si každý trénink povídáme. Vždycky sdělím, co nás na tréninku čeká, jaké techniky se budeme učit a proč a jaké hry si zahrajeme – namotivuju je. Před tréninkem, ale i po tréninku však probíráme jejich problémy a radosti a dávám jim výchovné úkoly – starat se doma o zvířátko, pomáhat rodičům, poděkovat jim. Nebojím se uvést své životní chyby, aby se oni mohli těchto okamžiků vyvarovat,“ popsala Krásná.

Samozřejmě, že její svěřenci taky soutěží, i když medailové úspěchy nejsou v žádném případě prioritou. Toho je dokladem i 93 dětí, z nichž se soutěží zúčastňuje pouze okolo dvaceti. Závodní činnosti se věnuje hlavně nejmladší kategorie svěřenců, která se však vždycky s medailovým úspěchem vrátí. V současné době má v kategorii dorostenek účastníci mistrovství ČR a jedna mladá nadějná judistka již přešla do tréninkového centra mládeže.

Krásnou ale především baví působit na děti jako psycholog, vést je ke správným etickým a morálním hodnotám, pomáhat jim najít správný směr v životě. „Pedagogika a psychologie mě vždycky bavily. Chtěla jsem být učitelkou, ale to se nepovedlo. Teď si to vynahrazuji,“ říká Krásná. Rodiče jsou z její práce nadšení.

„Jedna maminka mi povídala, že i kdybych učila vodní pólo, tak by mi syna svěřila,“ vyprávěla Krásná. „Vštěpuju jim úsměv na tváři, zájem o druhé, slušné chování a čisté srdíčko. A daří se to. Já pak mám vždycky slzy v očích, když vidím takovou mladou krásu a pokoru. Bojovníka, který se umí prát, ale neublíží, naopak – pomůže. Zrovna nedávno mi nechali moji svěřenci za stěračem nečekaný vzkaz – poděkování za vedení, za můj úsměv, přátelství, radu, otevřenost, prostě za to, co dělám.“





## Lucie Markusková

Triatlet Karlovy Vary, atletika

- Licence: 3. třída
- Praxe: 12 let

### Atletka Markusková: Od SuperStar až k trénování dětí

Maminka výborná atletka, tatínek trenér, a tak to nemohlo v jedné karlovarské rodině dopadnout jinak. Atletika se stala osudem i jejich dcery. Třicetiletá Lucie Markusková pokračuje v rodinné tradici, i když s malými odbočkami. S otcem v roce 2005 založili vlastní atletický klub Triatlet Karlovy Vary, jehož je předsedkyní a trenérkou.

A protože se v něm věnují dětem a jde jim to moc dobře, ocitla se Lucie, momentálně na mateřské dovolené s tříletým synem, mezi třicítkou vybranou v soutěži Díky, trenére. Také pro svou vizi trénovat děti tak, aby je sport zaujal a už nikdy od něho neutekly.

Dětství trávila s tátou na stadionu, ve škole navštěvovala sportovní třídu, domů vozila z mistrovství republiky medaile. Na co se specializovala? Po základní škole na vrh koulí, předtím mimo jiné na sprinty, skok do dálky, čtyřboj atd. V osmnácti však bylo jasné, že na vrcholovou atletiku nemá výkony. Věnovala se trénování, ale nejen tomu... Doma totiž Lucii vedli od malička k hudbě. Slušně zpívala. Až tak, že to zkusila v soutěži Česko hledá SuperStar.

„To bylo v úplně prvním ročníku, který vyhrála Aneta Langerová. Dostala jsem se do čtyřicítky nej a zpívala jsem v divadle,“ vypráví trenérka, která poté se dvěma kluky a jednou dívkou založila skupinu a účinkovali v Praze. Inspirovala je skupina ABBA, tedy klasický pop. „Ale moc nám to nešlo, SuperStar je hodně pomíjivá. Když nám to přestalo jít, vrátila jsem se do Varů a zpívala s jinou skupinou v baru hotelu Pupp. Brzy jsem poznala, že uživit se tím není jednoduché, a skončila jsem,“ říká Lucie Markusková, jejímž vzorem je zpěvačka Madonna.

O to víc ji k sobě přitáhla práce v atletickém klubu, který v současnosti navštěvují skoro dvě stovky dětí. Pečovat o ně je pořádná fuška. Nejde jen o trénování, ale i o organizaci závodů a soustředění. K tomu zajistit chod klubu, shánět sponzory, peníze.

„Bohužel nemáme vlastní stánek. Činnost Triatletu se odehrává v podnájmu na chátrajícím stadionu. Dlouhá léta na něm působil karlovarský klub. Za pronájem od města na rok dával jednu korunu. Přesto se dostal do insolvence, dluží asi 40 milionů korun, proběhl i soud. Situace kolem celého areálu je složitá, ale vypadá to, že město Karlovy Vary má velký zájem od insolvenčního správce ho

odkoupit a dát dohromady. Moc by to pomohlo v činnosti i nám. Třeba by skončil i podnájem, to by byla paráda,“ sní trenérka.

Triatlet se může pochlubit nejúspěšnější atletickou přípravkou v Karlovarském kraji, jsou v ní děti od šesti do dvanácti let. Kam přijedou, tam budí respekt u soupeřů.

Předsedkyně a trenérka obchází karlovarské školy a láká do klubu nové tváře. A opravdu, stále víc rodičů do klubu k šikovným trenérům vodí školáky, i ty mladší. Lucie Markusková má z toho radost. Hlavně když vidí, jak je pohyb ve všech formách baví, a že se rychle všichni skamarádí, malé i větší děti.

„Ovšem největší zábava je s mrňaty. Učíme je skákat přes překážky, obíhat značky, které vypadají jako zvířátka, odrážet se jednou nohou a skočit do písku, házet míčkem. Když k nám přijdou, půlka z nich to nedokáže. Základem všeho je samozřejmě běh. Na nedávném soustředění jsme se potkali s fotbalistkami z Plzně. Moji svěřenci si zahráli proti nim. Fotbal vážně neumí, přesto vyhráli. Zkrátka je uběhali.“

Jak by Lucie Markusková popsala cestu za úspěchem? Především se zapojili do projektu Atletika pro děti. Od svazu dostali pomůcky zadarmo. „Děti nesportují hlavně kvůli tomu, že ne všude se s nimi dobře pracuje. Je potřeba děti dobře zaujmout, také trenér musí být osobnost, která se na to hodí,“ popisuje Markusková. Jak postupují v Triatletu Karlovy Vary v tréninku? Děti učí všechno, hlavně všestrannosti.

„V předškolním věku přebíháme překážky, učíme je odrážet se jednou nohou do písku, házíme s nimi míčkem. Do dvanácti let je učíme všechno možné. Základem všeho je běhání,“ dodává Markusková. „Když si děti nevyberou atletiku, vybaví je tato průprava na jiný sport,“ dodává trenérka.



## Jan Javůrek

FC Sporting Mladá Boleslav, fotbal

- Licence: UEFA A
- Praxe: 10 let

### Fotbalový trenér převádí počítačové hry do reality

Byl milovníkem her FIFA a FIFA Manager. Počítačové hry ho inspirovaly natolik, že je zařadil do tréninkových programů. Jak? Fotbalový trenér Jan Javůrek z Mladé Boleslavi s nimi zpestřuje program na soustředěních. S trénováním se dostal do Německa, konkrétně do týmu Dynamo Drážďany. A patří mezi vybranou třicítku v projektu Díky, trenéře, který se snaží ocenit práci trenérů dětí a mládeže.

Jak se hraje FIFA Manager v podání Jana Javůrka? „Určím tři kapitány, každý má imaginární finanční budget a může si v uvozovkách koupit tým ze svých spoluhráčů,“ vysvětluje Javůrek, který působí jako šéftrenér mládeže v mladoboleslavském Sportingu. „Každý večer jsme odehráli turnaj každý s každým, když tým prohrál 8:1, pochopil, že je něco špatně. Poté docházelo k různým přestupům. Ceny se pohybovaly mezi 60 tisíci až 100 tisíci.“

Samozřejmě se nejedná o reálné peníze. „Vždycky se poznalo, kdo chce mít v týmu kamarády nebo kdo staví vítězný tým,“ tvrdí Javůrek, který se snaží tréninky hodně zpestřit a hlavně dbá na to, aby při nich hráči samostatně mysleli. Jak? Třeba když jednou přišel na trénink a řekl: „Honzo, Petře – ve čtvrtek budete trénovat vy.“ Ne, nejednalo se o nějakou lenost, spíše prozíravost trenéra. „Jednou za čas jsme nechali celou tréninkovou jednotku na pokynech dvou kluků z týmu, svěřenci se změnil v trenéry. Vždycky si s tím dají tu práci, vybírají cvičení, které je baví. A dostanou se do situace, ve kterých je šestnáct dětí neposlouchá,“ směje se Javůrek a hned dodá: „Takže mě pak automaticky berou a poslouchají více.“

Trenér, rozhodčí a hráč, který kariéru tráví především v okresních a krajských soutěžích, v takové situaci v podstatě byl. Javůrek s tréninkem totiž začal už v 19 letech. „Když jsem skončil v dorostu, náš trenér chtěl odejít. A tak jsem to vzal já. Vedl jsem své bývalé spoluhráče a moc nás to bavilo. Trénovali jsme čtyřikrát v týdnu, každého jsme poráželi. Tým se to nastartovalo a začal jsem studovat trenérské licence,“ vypráví Javůrek, který bere inspiraci z Německa.

Jak se tam dostal? Na začátku navazujícího magisterského studia na vysoké škole ho učitelka němčiny přemluvila s tím, ať vyjede na zahraniční stáž, že potřebují naplnit kvótu studentů. Javůrek si vybral Drážďany. „Napsal jsem do místního klubu, Dynamo, okamžitě mi nabídli několik možností a já si vybral práci se čtrnáctiletými, dělal jsem asistenta,“ popisuje Javůrek. „Dnes, když sleduji své

bývalé svěřence, mohu je najít v juniorských družstvech Frankfurtu nebo Gladbachu, jeden se dokonce prokousal do A týmu Dynamo Drážďany. Byl to krásný rok.“

Jaké vidí největší rozdíly mezi Německem a domácím prostředím? „Velké. To, co jsem se naučil v Německu, jsem poté slyšel na školení A licencí. Největší rozdíly vidím hlavně v didaktice. V Česku bylo zvykem aplikovat hlavně autoritativní vedení tréninku – utíkej tam, utíkej tamhle. To v Německu se učí fotbal hlavně tak, že mají vyřešit úkol. Individuální řešení se potom s dětmi probírá,“ říká Javůrek, který nemá žádný konkrétní cíl. „Mě uspokojuje cesta, po které jdu. Chtěl bych v budoucnu trénovat profesionálně a fotbalem se živit, neboť mě neskutečně baví dávat tomu všechen čas.“



## Martin Šorf

BK Litomyšl, basketbal

- Licence: C
- Praxe: 12 let

### Trenér z Litomyšle nepodceňuje mentální přípravu!

Když si přečetl na plakátku z nástěnky na školní chodbě o náboru do basketbalového oddílu v Litomyšli, rozhodl se, že se přihlásí. To Martin Šorf (30) netušil, jak tohle rozhodnutí ovlivní jeho budoucí životní dráhu. Pátáka, který předtím vyzkoušel stolní tenis a karate, basket rychle zaujal. Tak, že se už během posledního roku na gymnáziu stal v litomyšlském klubu trenérem a později během studia na vysoké škole i předsedou. Současně se basketbalem i žije coby vedoucí družstva předního týmu Kooperativa NBL z Pardubic. Také on se stal jedním z trenérů vybraných v soutěži Díky, trenére mezi třicítku těch, kteří se obětavě věnují dětem.

„Nábor a první trénink? Přišli jsme na něj trenér, jeden starší kluk a já. Nevím, co nás to napadlo, že jsme sami běhali s míčem přes celou tělocvičnu a snažili se trefit do koše toho druhého,“ vzpomíná Šorf. Když mluví o své hráčské kariéře, označuje se za řadového člena týmů, jimiž od žáků prošel. Trošku líp mu to šlo v dorostu, od sedmnácti hrál za muže. V té době se z města odstěhovala trenérka nejmenších dětí a nebyl nikdo, kdo by se jich ujal.

„Když o tom před námi hráči mluvil tehdejší předseda klubu, prosil nás, zda by někdo za ni zaskočil. Ani nevím proč, najednou mi vylétla ruka a už jsem byl trenérem těch prcků. Byl to zlomek vteřiny, osudový okamžik srovnatelný s tím z chodby ve škole,“ popisuje Šorf. Teď trénuje dvanáctým rokem a v klubu působí jako šéftrenér mládeže. Trenérsky se tak zapojí do chodu hned šesti družstev. Nejvíce se však pohybuje kolem týmů třináctiletých až šestnáctiletých dívek a jedenáctiletých chlapců. Práce u každé kategorie je něčím jedinečná. O jedno se však pokouší u všech - působit na ně tak, aby přirozeně vznikaly dobré vztahy na hřišti i mimo něj, dobrá parta. Třeba taková, jakou mají dorostenky, které v květnu postoupily do ligy kadetek U 17.

„Do fungování klubu zahrnuji nejen trenéry, svěřence, ale také rodiče. Pro mě bylo například úžasné zjištění, když se rodiče s hráčkami sami domluvili a vyrazili na výlet na Sněžku. Když to funguje mimo palubovku, bude to fungovat také na ní,“ říká Šorf.

Na tréninku se svými svěřenci rovněž medituje, či lépe – stará se o jejich mentální přípravu. Podle Šorfa je valná část výkonu odvislá od hlavy. „Dovednosti mají skoro všichni stejné, ale sebedůvěra dělá fakt hodně. Proto američtí basketbalisté jsou lepší než ti z Evropy,“ myslí si Šorf.

Jako vedoucí extraligového týmu BK JIP Pardubice se stará o hráče, organizuje zahraniční výjezdy atd. Často je v kontaktu s americkými hráči. Ví, jak fungují v zápasech. „Mají sebevědomí na jiné úrovni. Třeba u českých basketbalistů to chodí tak, že když zkazí v utkání tři trojky, tak počtvrté už raději přihrávají. To když Američan sedmkrát mine, tak poosmé trojku vystřelí se stejným sebevědomím, jako kdyby ji předtím sedmkrát dal. V tom je obrovský rozdíl, a proto se snažím učit naše hráče spíše té americké mentalitě,“ popisuje Šorf.

Proto si během tréninku často se svěřenci povídá. Snaží se rozebrat různé situace a vštěpovat jim sebevědomí. „Jeden trenér mi jednou povídal, že je tady nuda, že se neběhá. Já mu odpověděl, že přece nejsme dostihoví koně. Ano, umíme běhat, ale nedokážeme se rozhodovat. Chci, aby před tréninkem nad vším mí svěřenci přemýšleli, zamysleli se. Proto se různě ptám. Musíme docílit toho, aby děti měly co nejdříve samostatné myšlení.“

O tom, co ho na trénování nejvíce přitahuje, má jasno. „Je úžasné být mezi dětmi a sledovat, s jakou energií a zájmem se snaží hrát basketbal. Vidět, jakou radost mají ze všeho co se jim povede, jak to všechno prožívají. Nepřemýšlím v tu chvíli nad tím, kdo je asi větší talent, ale především se snažím děti vést tak, aby si basketbal zamilovaly, třeba tak, jako jsem si ho zamiloval já.“



## Jaroslav Krejčíř

Olympia Blansko, baseball

- Licence: 2. třída
- Praxe: 27 let

### Baseball v Blansku? Děti láká zábavný trénink

Natočí podle toho biják, pošli to do Hollywoodu, řekl padesátiletému Jaroslavu Krejčířovi americký trenér baseballu, když mu líčil, jak vznikl klub Olympia Blansko. „Copak mám čas psát nějaké scénáře,“ odpověděl mu učitel tělocviku, hlavní trenér Olympie a jeden z třicítky vyvolených v soutěži Díky, trenéře, která mapuje nadšence věnující se práci s mládeží. „Přece víš, že musím učit děti hrát baseball, abychom vás jednou porazili,“ smál se Krejčíř, který vytvořil jeden z nejlepších baseballových klubů v České republice.

Vyznavač lyžování, cyklistiky a hokeje se s odpalováním míčku a jeho chytáním poprvé setkal na sportovním kurzu na vysoké škole. Baseball ho chytil, proto nastudoval pravidla, získal další nadšence a v roce 1988 stál u zrodu klubu v Blansku.

Okouzlení baseballem se vystupňovalo, když se dostal na stáž do klubu Atlanta Braves. „Za Blansko hrál v té době jeden Američan. Dal mi sto dolarů na cestu, když jedu k nim,“ uvedl. Braves byli v té době nejlepší v MLB a Krejčíř měl štěstí zblízka vidět a zažít, jak trénují ti nejlepší hráči. „Vrátil jsem se domů a našemu Američanovi jsem vyprávěl, s jakými hvězdami jsem se potkal na hřišti, seděl v šatně, povídal si... Úžasem brečel a říkal: Těm jsem jako dítě strkal míče k mezerou v plotě, aby se mi podepsali,“ dodal.

O blanenské Olympii, která má v současnosti jedenáct týmů nejrůznějších věkových kategorií, se léta mluví jako o kometě na baseballovém nebi. Vždyť z ní přišlo do reprezentace téměř 60 hráčů a zdejší hráči v kategoriích žáků a kadetů získali kolem 40 medailí. Olympia začínala s družstvem mužů, v roce 1993 se prokousala do nejvyšší soutěže a hrála v ní nepřetržitě šestnáct let pod vedením Krejčíře jako hrajícího trenéra. V klubu mysleli i na budoucnost, a tak rozšířili mládežnickou základnu. „Starat se i o družstvo žáků mi nedělalo problém, to spíš měli starosti kluci. Mají mi říkat pane trenéře, nebo pane učiteli,“ smál se Krejčíř, který se svými svěřenci vyhrál v roce 1997 turnaj v Itálii. Toho si všimlo i vedení města a začalo se mluvit o stadionu pro baseball.

V roce 2003 se tak v Blansku podařilo položit základy baseballového areálu, který se pyšní třemi hřišti, tribunou a patřičným zázemím. „V roce 2004 jsme zde uspořádali mistrovství Evropy kadetů, kde český tým zvítězil, o vítězství se zasloužilo mých pět odchovanců. Na zimní přípravu dětí využíváme

halu na Údolní i tělocvičnu na Základní škole Salmova, kde učím. Její vedení nás významně podporuje,“ chválil Krejčíř.

Jak všechno baseballový nadšenec z Blanska zvládal, je záhada. V roce 2008 se definitivně rozhodl, že se bude věnovat chodu klubu a v něm trenérsky dětem. A tak vymyslel Happy Ball, což je tréninkový program pro předškoláky a prvňáčky. V Happy Ballu si děti hravou formou osvojují nejen základy a pravidla baseballu, ale i všestranné sportovní dovednosti. „Lámal jsem si hlavu, jak získat rodiče, aby své děti dali právě k nám, jak jim kouzlo baseballu ukázat. Tréninkový program jsem proto vystavěl na činnostech jasných, poutavých i pro ně,“ vysvětlil.

Součástí tréninku jsou různě obtížné překážkové dráhy, prolézačky, rychlostní aktivity. „Druhou půlku tréninku už do sebe děti nasávají baseball od toho nejjednoduššího. Dohonit míček, zvednout ho ze země, křiknout: Mám! A hodit na první metu,“ popsal. Hru na čtyři mety děti dokážou už po osmi měsících. „Snažím se vychovat lidi, pro něž se baseball stane součástí jejich života a dokážou k němu přivést v budoucnu i své děti. Protože, a to platí pro každé sportovní odvětví, opravdových talentů je málo. Takových, kteří mají předpoklady jednou se sportem uživit, je minimum,“ dodal.





## Rostislav Vaněk

RSKM Horní Pomoraví o.s., fotbal

- Licence: UEFA B
- Praxe: 5 let

### Proč se v Hanušovicích vyprodala indulona?

Když si jednačtyřicetiletý Rostislav Vaněk chodil kopat na místní hřiště s nejstarším ze tří synů, za čas si toho všimli místní kluci: „Pane Vaněk, kdy zase přijдете, můžeme si s vámi zahrát?“ Pochopitelně je neodmítl, výbor vesnického klubu OLPA Jindřichov na Šumpersku si toho všiml a ze svého bývalého fotbalisty udělal trenéra dětí. „Trénuji je dodnes,“ vzpomíná Vaněk, držitel B licence UEFA, povoláním obchodní zástupce, jak to před 5 lety začalo. Pořád přemýšlel, co s tím, když na tréninky začali chodit kluci různého věku, ale na složení jednotlivých družstev jich bylo málo.

„Pak mě napadlo oslovit nejbližší kluby s tím, že dáme kluky dohromady, aby mohli hrát zápasy. No, představoval jsem si, že to půjde snadněji,“ vypráví Vaněk, který spojil tři týmy – FK Hanušovice, Baník Staré Město a OLPU Jindřichov na Moravě. Trvalo mu to dva roky. Vaňkovi se povedlo otupit ostří rivality mezi jednotlivými kluby, což nebylo vůbec jednoduché. Jak na to Vaněk šel? Uskutečnil první přátelský trénink, nebo spíše zápas.

„S dětmi nebyl problém, daleko těžší to bylo s rodiči a s funkcionáři. Museli pochopit, že jim tím neodvádím mládež, ale naopak vytvářím co největší počet týmů,“ vypráví Vaněk, jeden z trenérů vybraných v soutěži Díky, trenéře mezi třicítku těch, kteří se obětavě věnují dětem a vedou je ke sportování. „Musel jsem jezdit neustále za místními funkcionáři z jednoho města. Přesvědčoval jsem je, že to má smysl,“ popisoval Vaněk. Povedlo se a vznikl tak Regionální sportovní klub Horní Pomoraví, v němž se dali do kupy malí fotbalisté ze tří venkovských míst. „Sehnal jsem sponzora, začali jsme společně trénovat a hrát zápasy. Skončila sezona a mladší žáci byli první v Okresním přeboru. Ustaly řeči, co to bylo za nápad.“

Vaněk má ještě další recept, jak atmosféru kolem fotbalu prosvětlit. V červnu uspořádali v Jindřichově turnaj pro kluky z mladších přípravek Pomoraví Cup. Hrál na něm 12 družstev, u hřiště se sešlo kolem 700 lidí. Rodiče napekli koláče a perníčky, uvařili guláš, dětem dali peníze, aby si mohly koupit lístky do tomboly. Hlavní cena? Kopačky vyhlášeného střelce Sparty a reprezentace Davida Lafaty. Jak se k nim Jindřichovští dostali?

Vaněk byl s kluky na zápase Slovácka se Spartou, kde jeho svěřenci vyváděli prvoligové hráče obou týmů. Zlatým hřebem však pro ně bylo setkání s Davidem Lafatou. „Povedlo se mi ho domluvit s býva-

lým spoluhráčem, který se s ním zná. Oba jsou vášniví myslivci, střílejí společně jeleny,“ dodal Vaněk. Jeho svěřenci si s Lafatou popovídali, podepsal jim kartičky, klubu věnoval své kopačky. Pak jim spartánský tiskový mluvčí Ondřej Kasík vyprávěl, jak se David připravuje na tréninky, že vždy přijde první do kabiny a jak pečuje o kopačky. A hlavně – pečlivě si je čistí a používá indulonu.

„Kluci valili oči, víte, to je krém, vysvětlili jsme jim. Přijeli jsme domů a druhý den se to stalo. V Hanušovicích se vyprodala indulona. Teď to slyším na každém tréninku. Pane trenéře, mám vyčištěné kopačky jako Lafata.“ V Regionálním klubu Horní Pomoraví si dávají pozor ještě na jednu věc – ne-snášejí neférovou hru. Po každém zákroku se musí hráč omluvit. „Za mé aktivní kariéry mě jeden ze soupeřů sejmul. Když mě odnášeli na nosítkách, měl jsem špatný kotník, protihrač se tomu smál. Tohle беру fakt vážně,“ podotýká Vaněk.

Skončily prázdniny a trenér Vaněk s kolegy přivítají na tréninku kolem třicítky dětí od pěti do jedenácti let. Pečlivě připravují náplň tréninků, aby byly jako vždy plné her a soutěží namíchaných tak, aby co nejlíp rozvíjely míčovou techniku. A hlavně, aby začínající fotbalisty bavily.



## Ivana Křístelová

Klub sportovní gymnastiky Znojmo, gymnastika

- Licence: II. KT
- Praxe: 30 let

### Křístelová: od cvičení na zahradě k úspěchům

Trénovala ve středisku mládeže v Olomouci, kde se připravovala děvčata na mezinárodní závody v Pchjongjangu. Když se pak sedmačtyřicetiletá Ivana Křístelová vrátila domů do Znojma a viděla, kolik šikovných dětí metá kozelce venku v parku v trávě, rozhodla se založit klub sportovní gymnastiky. „Žasla jsem, co všechno děti umí, aniž by chodily někam cvičit. Stačilo poradit pár fíglů a ony poskočily zase o kousek dál. Tak jsem začala shánět tělocvičnu,“ popisuje Křístelová, která se dostala do Top 10 projektu Díky, trenére, který se snaží ocenit lidi, kteří vedou děti ke sportování.

Jenže v základní škole, kde Křístelová začínala učit na prvním stupni, nebyla pořádná tělocvična. To jí však elán nevzalo. Na trénink si tedy děti zvala k sobě na zahradu. „Mám tam kladinu i hrazdu, kterou postavili rodiče prvních svěřenců. Když bylo hezké počasí, tak jsme řádili na čerstvém vzduchu. Když se zatáhlo, schovali jsme se do sklepa, kde se dalo výborně zpevňovat a posilovat,“ směje se trenérka, která se snaží o to, aby její svěřenci předvedli technicky správně náročné gymnastické prvky a každou sestavu zacvičili i srdcem: „Cvičíš nejen pro rozhodčí, ale především sám pro sebe.“

Že je zahrada nedostačující základna pro úspěchy? Vůbec! Křístelová se se svými „zahradníky“ prosadila i mezi gymnasty z prestižních klubů. „Střediskům vrcholového sportu mnohdy pěkně šlapeme na paty. Dokázali jsme si vybudovat respekt mezi soupeři, z kterých jsou však dnes již přátelé, kteří se ochotně podělí o své zkušenosti a rady. A vybojovali jsme i několik titulů,“ popisuje Křístelová.

Nakonec se prostory sehnaly na základní škole. Jenže po několika letech tam musel Klub sportovní gymnastiky Znojmo skončit, čekalo ho stěhování. Kam? To se nevědělo. Navíc trenérka Křístelová šla na mateřskou dovolenou. Nebylo, kdo by se dětem dál věnoval. „V té době jsem chtěla trénování ukončit. Musela jsem se starat o svého synka, nebylo právě jednoduché docházet do vzdálené tělocvičny s kočárkem. Jenže po týdnu za mnou začali chodit rodiče, že jim doma děti brečí, že bez gymnastiky nemohou být. Prosili mě a přislíbili pomoc s hlídáním. Sehnali tělocvičnu na jiné základní škole a pan ředitel s tím souhlasil,“ vzpomíná Křístelová.

„Udivilo mě, kolik lidí přiložilo ruku k dílu, jen aby klub dál fungoval. Nyní máme již vcelku velmi slušně vybavenou tělocvičnu díky pochopení znojemské radnice, rodičům a sponzorům. Stále se však potýkáme s chybějícími prostory a především molitanovou jámou nezbytnou pro nácvič prvků nejvyšší

obtížnosti,“ tvrdí trenérka. Říká se, že sportovní gymnastika je hodně o drilu, Křístelová se ale trénink snaží zpestřit.

„Každý člověk je jiný, prvky se nenaučíte stejnou cestou, na každého musíte trochu jinak. Nové a nové cestičky, nové průpravy... Až to někomu sedne, povede se to,“ míní. Navíc trenérka objevila pomůcku, která trénink usnadnila. Na mezinárodním gymnastickém festivalu Blume Gran Canaria na Kanárských ostrovech zaujala Křístelovou nafukovací dráha zvaná Airtrack, na které předváděli neuvěřitelné kousky gymnasté z Německa. „Hned jsem věděla, co si přát od Ježíška,“ směje se trenérka.

Jenže Airtrack je nákladná „hračka“. A tak trenérka oslovila českou firmu, která pomůcku ušila na míru. „Moc nám trenérům Airtrack ulehčil práci. V gymnastice děti nesčetněkrát pronášíte prvky, nosíte nad hlavou desítky kilogramů a stále jistíte, aby se dítě nezranilo. Na Airtracku jsou děti odvážnější, dělají prvky víc naplno a trenér je tedy nemusí tolik zvedat,“ vysvětluje. Křístelová, zakladatelka Klubu sportovní gymnastiky Znojmo, která si přeje, aby gymnastické nadšení ve městě u rakouských hranic vydrželo a stále bylo dostatek dětí, které gymnastika baví.

V letošním roce se jí povedl další „kousek“ – jako učitelka prvního stupně byla pozvaná na celosvětový summit učitelů Smart Exemplary Educator do Kanady. „Bylo tam 77 učitelů z 22 zemí světa. Například i ze Sibíře, z Mexika, Peru, Austrálie, Jihoafrické republiky... Fakt zážitek. Za Českou republiku jsme tam byly tři učitelky, jedna z Brna, z České Lípy a já. Připravili pro nás spoustu akcí týkajících se vzdělávání, ale nejpůsobivější byl určitě ceremoniál White Hats, kde nám všichni děkovali za naši práci a udělili nám čestné občanství Calgary,“ popisuje Křístelová.



## Václav Novák

Judo klub N62 Kladno, judo

- Licence: I. třída
- Praxe: 53 let

### Trenér juda Novák zve za medaili na večeři

Jeho sportovní kariéra nebyla bohatá, kvůli zranění musel s judem brzo skončit. Před šesti lety ale Václav Novák vybojoval domácí titul ve veteránech. „Na starý kolena jsem si ještě udělal radost,“ směje se čiperný trenér z Kladna (70 let), který radost rozdával hlavně svým svěřencům. Za těch 53 let trenérské praxe jich měl hodně. A když Novák slavil kulaté narozeniny, přijelo mu poblahopřát kolem padesáti bývalých žáků.

„Byl to nápad mých svěřenců, dojal mě. Ptal jsem se jich, jestli jsem nebyl na ně příliš tvrdý. A oni tvrdili, že ne, že jsem mohl být i tvrdší,“ smál Novák, zakladatel Judo klubu N62 a jeden z třicítky nominovaných v soutěži Díky, trenéře, jež hledá ty, kteří to s dětmi dobře umí a přivádí je ke sportu. S judem, původně japonským bojovým sportem, se Novák seznámil v patnácti letech jako učeň v Pardubicích. „V té době to byla taková exotika, každý se bál judistů, moc se o tomhle sportu nevědělo,“ vyprávěl Novák, kterého jednoho dne oslovil předseda tělovýchovné jednoty Doly Kladno, aby vznikl nový oddíl juda v tělovýchovné jednotě. „Šli jsme do toho společně s kamarádem Václavem Kubíčkem a rozjeli akci Kurzy sebeobrany. Lidé chodili, pár jejich účastníků zůstalo v oddíle a začalo s pořádným judem,“ říká Novák.

Jako osmnáctiletý se rozhodl při práci trénovat, při zaměstnání absolvoval trenérskou školu FTVS UK v Praze, stal se profesionálním trenérem 1. třídy a držitelem 5. danu. Dál trénoval v klubu, ale od roku 1990 se stalo jeho hlavním působištěm Sportovní gymnázium v Kladně. Za tu dobu vychoval mnoho reprezentantů a mistrů republiky. „Kdybych měl spočítat všechny medaile, které získali mí svěřenci na sportovním gymnáziu, číslo by šlo do stovky a s oddílem na stovky,“ říká Novák.

Na roky v gymnáziu rád vzpomíná. Klukům i děvčatům, kteří bydleli na internátu, mnohdy nahrazoval rodiče. Radil jim, bavil se s nimi o běžných věcech. „Neučil jsem je jenom judo, ale poslouchal, co prožívají mimo sport a některým i poradil, co a jak dál v životě. Chodil jsem se na ně ptát učitelů, zajímal se, jak se učí. Dělal jsem to ve svém osobním volnu. Teď mě občas zamrzí, že cizím jsem se věnoval někdy víc než svým. Tati, nelam si s tím hlavu, my jsme jiného názoru, naštěstí od nich slyším.“

Novák si se svými svěřenci dopisoval, když byli třeba na vojně. „Vždycky jsem jim říkal, že se jim snažím pomoci, aby se vyhnuli v životě komplikacím. Když jsme byli na soustředění, večer jsme si

vždycky povídali, oni se vyptávali. Většinou jsem i takový psycholog, vždyť je to nutné a to musí být,“ dodává Novák. O tom svědčí jedna historka z praxe.

Jeden z jeho úspěšných svěřenců v tréninku exceloval, v zápasech ale pokaždé vyhasl. Když se ho trenér Novák zeptal, co je tím důvodem, žáček mu odvětil, že ho na turnajích stresují diváci kolem. „Tak jsme pak modelovali trénink s ním tak, že stáli kolem lidí, kteří si povídají a smějí se. Přestal to vnímat, jeho výkon šel nahoru a udělal na republice medaili,“ popisuje Novák.

Je nutné o každém se dozvědět co nejvíc. Uvědomit si, že tréninkem v tělocvičně výchova judisty nekončí, že je možné dát mu víc. „Musíte si ty lidi získat, musí vidět, že je máte rád. Mnohdy u nás kluci přespávali, když jsme jeli někam na závody, má manželka jim udělala svačinu. Dodnes na to vzpomínají, a když nás navštíví, přinesou mé ženě vždycky kytici,“ směje se Novák. Právě judo bylo světovou organizací UNESCO uznáno a doporučeno jako nejvhodnější sport pro mládež do patnácti let, a to jak po stránce duševního, tak i tělesného rozvoje.

„Učí hlavně úcty k soupeři, vede ke kamarádství. Je důležité, že protivník se mi propůjčuje svým zdravím, proto se techniku juda musím pořádně naučit, abych mu nic neudělal a nikoho nezmrzačil. Každý chvat je totiž smrtelný, nebo může být. Hlavně judo není jednostranným sportem,“ říká Novák, který vzdělává od roku 1992 i trenéry juda třetí třídy.

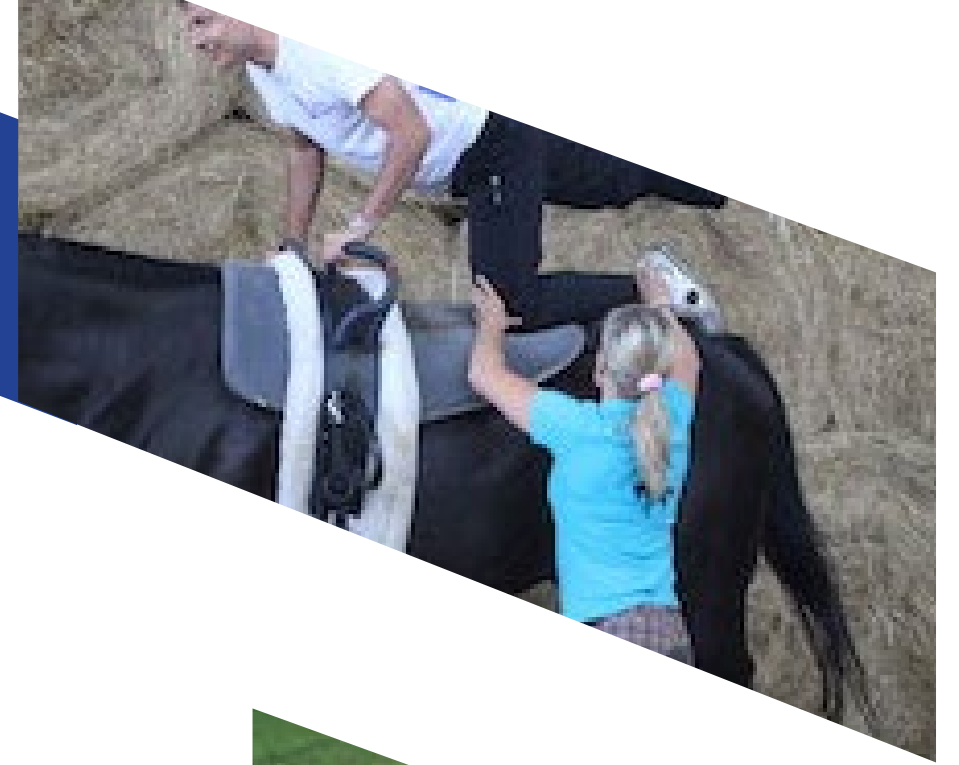
Slávu kladenského juda šířili například Ladislav Hrabě, bratři František a Josef Varhulíkovi, z těch nejmladších Radek Voňavka a mnoho dalších medailistů z republikových a mezinárodních soutěží. Pokud svěřenci vybojují medaili, čeká je ještě jedna cena – zkušený trenér Novák je pozve na večeři. „To je pravidlo, které dodržuji.“



**Díky, trenéře - výběr na Top 10!**









## Hurá! Máme 10 finalistů.

Skoro 10 tisíc kilometrů jsme nacestovali po celé České republice. Cílem bylo pozorovat vybrané trenéry z Top 30 v akci. Z nich po diskuzi s metodiky a delegáty z jednotlivých sportovních svazů vzniklo složení Top 10. Jména vybraných, kteří budou dál soutěžit o titul Trenér mládeže 2015 a ceny v hodnotě 150 tisíc korun. Finále s názvem Den trenérů mládeže bylo na programu 7. listopadu v Brně.

Cestovali jsme od Františkových Lázní po Břeclav a Ostravu, a snažili jsme se mapovat a podpořit obětavou práci trenérů dětí a mládeže. Unikátní akce odstartovala 2. března minulého roku, kdy kdokoli mohl nominovat na našich stránkách oblíbeného trenéra či trenérku. Celkem dorazilo 2059 přihlášek pro 1503 trenéry z celkem 55 sportů. Koncem července jsme vyhlásili nejlepší třicítku, vycházeli z vyplněného dotazníku, jehož statistické zpracování a analýzu uskutečnila společnost IPSOS. Elitní trenéry od poloviny srpna po září čekaly návštěvy.

„Bylo úžasné pozorovat, s jakým nadšením trenéři vedou děti ke sportování, jak je to moc baví. Často to jsou lidé, kteří tuto činnost vedou po práci, tedy ve svém volném čase. Bylo nutností jim poděkovat. Z toho důvodu jsme založili tuhle akci,“ tvrdí Petr Rydl, jednatel spolku Díky, trenéře. „V této fázi jsme vybírali deset nejlepších. Kandidát na postup musel být metodicky v pořádku, mít za sebou příběh se sportovním přesahem a osobitě kouzlo s X-faktorem. I proto jsme se rozhodli pro tyto trenérky a trenéry. Stanou se reprezentanty trenérů mládeže. Všichni trenéři z Top 30 byli ale skvělí.“

Jako netradiční se možná může zdát volba šachisty Pavla Benča z Frýdku-Místku. Jenže Beskydská šachová škola má kolem 500 členů, jedná se o největší a neúspěšnější šachový klub v České republice. A děti zde motivuje ke hře maskot Frymík. Časté je tu také vyprávění pohádek, například té o koníčkovi, na kterého míří střelec. Do užšího výběru se dostal také zástupce fotbalu. Tomáš Bezpapec a jeho trenérský tým dokázali pobláznit fotbalem celou Březiněves, práce s mládeží je tu příkladná, do dění celého klubu zapojuje také rodiče. Společně s trenéry a svěřenci tak vytváří trojúhelník.

To zkušený trenér baseballu Jaroslav Krejčíř rovněž založil klub – Olympii Blansko. Byl v USA, trénoval u reprezentace a nyní se prioritně stará o děti. Vymyslel pro ně speciální dovednostní program Happy Ball. Podobný příběh nabízí i Lukáš Tamme, bývalý profesionální bikrosař stvořil v Řepích

největší cyklistický klub v České republice. Panuje zde skvělá atmosféra. O děti ve svém klubu se příkladně stará také Ivana Křístelová ze Znojma. Trenérka sportovní gymnastiky začínala na zahradě, kde cvičila své svěřence. S trénováním kvůli mateřské dovolené a neustálému shánění zázemí chtěla skončit, rodiče ji však přemluvili.

Hlavně k výchově vede své svěřence judistka Věra Krásná z Břeclavi. V mládí bojovala dokonce s kluky, cvičila policisty, stala se mistry Evropy seniorek. Nyní si před každou hodinou v kruhu s dětmi povídá, snaží se vytvářet „krásné“ lidi. Těžkou zkouškou si prošla Daniela Smutná, trenérka stolního tenisu. Rok byla na vozíčku, postihlo ji pravostranné ochrnutí, řekli jí, že už nikdy nebude chodit. Nakonec se z toho dostala a nyní své svěřence nabádá, aby se nikdy nevzdávali.

Nejmladším členem finální desítky je Robin Foniok. Jednadvacetiletý trenér basketbalu z Ostravy, který trénuje od 16 let, dává do trénování veškerou energii, byl na stáži ve Španělsku. A je zastáncem teorie, že s mladšími výběry by se nemělo hrát neustále na výsledky, ale vést je k samostatnému myšlení. Dokonce jednou na turnaji vypnul za protestu rodičů výsledkovou tabuli. Tohle běžně dělá i Michal Eisenkolb, trenér florbalu ze Sparty Praha. K tomu vymyslel turnajový systém, takzvanou „míchačku“. Dalším bojovníkem proti „výsledkářům“ (trenérům, kteří u dětí preferují hlavně výsledky) je také hokejový trenér Ondřej Michálek z Děčína. Jeho motto zní: Děti nechodí na zimák učit se hokej, ale hrát si.

Během obhlídek jsme:

- natočili 30 videomedailonků
- nafotili 1389 fotografií spokojených dětí
- ujeli 9 823 kilometrů
- navštívili polské letní letovisko Dziwnówek
- si zlomili klíční kost, lopatku, natáhli si vazy v koleni :)



Za nás všechny Petr Rydl říká: „Díky, trenéře je nadšenecká akce, která vznikla spontánně a žije z energie a prostředků členů spolku. V letošním prvním ročníku zaznělo díky, trenéře více než dvoutisíckrát. My jsme tak rádi, že se nám daří to, co jsme si předsevzali: poděkovat těm, co si to zaslouží nejvíce – trenérům a trenérkám mládeže.“

Finále je na programu 7. listopadu v Brně, kde všech vybraných 10 trenérů ukáže před publikem a porotou nějaké cvičení. V ten samý den se vyhlásí vítěz, který dostane 100 tisíc korun na zahraniční stáž a 50 tisíc korun do klubu na práci s dětmi.



**Finále 7. listopadu 2015 v Brně**





## Vítězem se stal florbalista Eisenkolb!

První ročník sportovně-společenské akce Díky, trenéře má vítěze! Stal se jím Michal Eisenkolb, trenér florbalu ze Sparty Praha. Finále proběhlo v sobotu 7. listopadu v brněnské hale Tatraru Bohunice. A byl to nezapomenutelný zážitek pro děti a trenéry!

Jsou zvyklí bojovat za svůj klub a za sebe, nyní ale děti na akci Den trenérů mládeže bojovaly za své trenéry. Do Brna se sjeli trenéři nejen z Top 10, aby jejich práci ohodnotila porota. Ta se skládala ze slavných trenérů – Zdeněk Haník, zakladatel Unie profesionálních trenérů a bývalý kouč volejbalových reprezentací mužů Česka a Rakouska. Natália Hejková, legendární basketbalová trenérka, a také Jakub Kohák, filmový, reklamní režisér a herec. V porotě usedl i Petr Rydl, iniciátor a hlavní organizátor projektu.

A nejen ti. Do Brna přijel také Pavel Vrba, trenér fotbalové reprezentace. Dále Marian Jelínek, uznávaný expert na kondiční a mentální přípravu sportovců a hokejový trenér, nebo Jakub Sládek, jeden z nejlepších českých baseballistů. Trenéři začali s prezentací, tedy měli několik minut, aby ukázali porotě a divákům, jaké cviky se svými svěřenci provádí a jak s nimi pracují.

Všechny nejprve nastartoval baseballový trenér Jaroslav Krejčíř z Blanska. Za rytmu svižné hudby svěřenci házeli a chytali míčky, dělali kotrmelce. Poté nastoupil Tomáš Bezpalec z Březiněvsí. Měl velkou podporu, transparent na zábradlí, jeho svěřenci za pozornosti Vrby předváděli hru s míčem. Fotbalové představení vystřídalo to basketbalové. Robin Foniok z Ostravy trénuje od 15 let, což pochválila i Natália Hejková, trenérka týmu USK Praha. Pak už na plochu vtrhli florbalisté v režii Michala Eisenkolba. Jeho svěřenci běhali v mantinelovém bludišti, hráli si „piškvorky“ a další hry. Kreativní cvičení předvedli také záčci od Ondřeje Michálka, hokejisty z Děčína – probíhání obručí a všechny rozesmáli „hlavouni“.

Poté na plac vjeli malí cyklisté od Lukáše Tammeho, trenéra bikrosu z Prahy. Na koberci všem ukázali „vytlačovačku“. Tu vystřídala Daniela Smutná a její svěřenci – stolní tenisté. Svižné cvičení, pinkání míčů vleže, všichni žasli nad uměním dětí s pálkou. Kouzelná byla i šachová pohádka v podání Pavla Benča, trenéra z Frýdku-Místku. A dorazili i „Frymíci“. První část finále zakončila show sportovní gymnastiky ze Znojma. Na Airtracku skákali malí gymnasté od Ivany Křístelové. Salta a poděkování všem trenérům...

Porota se poté odebrala do šatny a začalo rozhodování o tom, kdo se dostane do Top 4.

Finální složení znělo:

**Michal Eisenkolb**  
**Ivana Křístelová**  
**Ondřej Michálek**  
**Daniela Smutná**



Trenéři a trenérky si nejprve vylosovali svěřence od jiných trenérů, kteří nepostoupili, a to čtyři. Pak se odebrali do šaten a dali bojovou řeč, probírali strategii. V úvodní hře jménem „Poklady“ šlo o to, kdo sebere nejvíce tenisáků. První hru ovládl Eisenkolb, získal 8 bodů. Také ve druhé hře byl nejlepší: nejrychleji se dokázal poprat se skládačkou, tedy otočit desky v postupném pořadí podle čísel. Závěrečnou hru (házečí štafeta) ovládla Křístelová. O celkovém vítězi už bylo rozhodnuto, **Trenérem mládeže 2015 se stal Michal Eisenkolb.**

„Mám z toho velkou radost a obrovsky si toho vážím. Moc se mi to líbilo, od rána jsem byl nadšený z toho, co se tady dělo a jak to probíhalo.“

Michal Eisenkolb obdržel šek na 50 tisíc korun pro svůj klub a vyhrál tréninkový pobyt snů v hodnotě 100 tisíc korun. „Asi pojedou někam na sever, Švédsko nebo Finsko,“ dodal Eisenkolb.

Na ploše pak všichni svěřenci gratulovali svým trenérům. I těm, kteří se neprosadili do Top 4. Házeli na ně zlaté konfety. A tak by to mělo být!

Díky, trenéře!





## Vítěz Eisenkolb: Finále jsem nechal na dětech!

Stal se historicky prvním vítězem projektu Díky, trenére. Florbalista Michal Eisenkolb ze Sparty Praha nejdříve přesvědčil porotu a poté vybojoval prvenství ve třech soutěžích. Na Dni trenérů mládeže, který se uskutečnil v Brně, tak mohl pozvednout trofej pro vítěze. „Celý den se moc povedl. A nejlepší na tom bylo, že to rozhodly cizí děti,“ tvrdil Eisenkolb.

Ano, vítěze neurčila porota ani veřejné hlasování, ale týmové soutěže. Trenéři z Top 10 měli nejprve za úkol před porotou předvést se svými svěřenci ukázkou tréninku. Porota poté zvolila čtveřici nejlepších, která si pak vylosovala svěřence od trenérů, kteří dál nepostoupili. O vítězi pak rozhodly tři soutěže (poklady, skládačka a házecí štafeta). Nejvíce bodů získal právě florbalový trenér Eisenkolb.

### Jak se vám tohle řešení průběhu finále líbilo?

„Z toho jsem byl asi nejvíce nadšený. Když jsem si vylosoval čtyři děti od jiných trenérů, tak jsem na nich viděl, jak jsou do toho nadšené. Za každou cenu to chtěly vyhrát. V každém případě to zvládly, říkaly. Povídal jsem si s nimi asi deset minut a snažil se na ně dobře zapůsobit. Pak to jelo samo.“

### Jaká byla vaše strategie v těch třech hrách?

„V první hře jsem jim říkal: Zapomeňte, že máte mozek, a vnímejte jenom mě. Já ti řeknu, kam pobežíš. A to všichni kluci splnili. Vždycky jsem si kontroloval, kde je hodně balonků, kde je málo, kdo mi míčky krade, kdo ne. Začal jsem krást jako první, hned třetího jsem poslal pro cizí míček. Druhou disciplínu si vymysleli sami. Přišel jsem s jednou strategií, ale oni ji nepochopili. Tak jsem se zeptal, jak byste to chtěli udělat, a kluci mi řekli, jak by si to představovali. Já jim pak řekl, že druhá disciplína je na nich, jenom si pamatujte číslo, které otočíte.“

### Nechal jste vše na dětech?

„Ano. A to přesně koresponduje s tím, že některé věci je nutné nechat na dětech, ať si to rozmyslí samy. Nemusí jim člověk ve všem radit. Já jim můžu říci, že existuje nějaká varianta, ale rozhodně

jim nemohu přikázat, jak to mají dělat, jinak ať nechodí na trénink. To je největší nesmysl, co může trenér udělat.“

### Jak jste se vůbec dostal k projektu Díky, trenére?

„Od někoho mi přišla nominace do mailu. Předtím jsem to zaregistroval na nějakém florbalovém webu a také na našem spartánském facebooku. Pak už to jelo samo – vyplnit dotazník atd.“

### Jak moc bylo náročné vyplnit dotazník?

„Neměl jsem s tím problém. Večer jsem si k tomu sedl, dal si kávu a vyplnil jsem to. Trvalo to maximálně hodinu.“

### Na základě odpovědí v dotazníku jste se dostal do Top 30 a poté do Top 10. Byl jste před finále, které se uskutečnilo 7. listopadu v Brně, nervózní?

„Nervozitu jsem necítil, nepřipravoval jsem se na to moc speciálně. Opravdu jsem chtěl předvést porotě to, co děláme na tréninku. Nejvíce nervózní byly děti. Před představením byli kluci úplně vykepaní, vůbec jsem nevěděl, jak je zklidnit. A já jsem byl nejvíce nervózní z mikrofonu, jak budu mluvit atd.“

### Takže vaši svěřenci byli nervóznější než před turnajem?

„Ano. Byli naprosto hotoví, nervóznější než před jakýmkoliv turnajem. Někteří ani nemohli mluvit. (smích) To před turnajem jsou úplně v pohodě, protože tam je vůbec nestresujeme.“

### Co jste říkal na práci ostatních trenérů?

„Mně se to moc líbilo. Já jsem to říkal už během finále, že od rána jsem byl nadšený. Na trenérech bylo vidět, že to dělají opravdu rádi. Děti na nich úplně visely, trenéři s nimi skvěle komunikovali. Líbilo se mi například cvičení hokejisty Ondry Michálka, který dětem posílal obruče, které pak musely probíhat. Tohle jsem nikdy neviděl, přitom obruče mám, ale nevěděl jsem, co s nimi dělat. A na představení gymnastiky jsme koukali s otevřenou pusou asi všichni.“

### Jak moc příjemné bylo setkání trenérů z jiných sportů?

„Naprosto perfektní. Zjistil jsem, že se tam dostali trenéři, kteří to vidí podobně jako já. A s těmi si pak člověk rozumí. To bylo jasné hned od rána, co jsme se seznámili. Náзор je hodně podobný. V tom se povedla celá akce a výběr Top 10 trenérů. Měl jsem z toho skvělý pocit.“

### Kdo vám sedl nejvíce?

„Asi trenér fotbalu Tomáš Bezpalec. Přišel jsem s nápadem, že bychom promíchali naše florbalisty s fotbalisty a udělali jim turnaj. Zajímá mě, jak budou fungovat, jestli si dokáží pomoci. Nevím, jak to dopadne, snad dobře.“



# Ročenka Díky, trenéře 2015

## Autoři článků

Jiří Uhlíř a Jan Freund

## Foto

Jednotlivý trenéři,  
sportovní kluby trenérů,  
Vojta Herout a Díky, trenéře

## Grafická úprava

RMBR\_ + Milan Hrazánek

## Kontakt

[jirka@dikytrenere.cz](mailto:jirka@dikytrenere.cz)

©Díky, trenéře

