



Ohlédnutí za osmifinálovou sérií play-off Evropské ligy se Spartakem Moskva

Snad diváci viděli to, co vidět chtěli



V předposlední lednový den odehrály basketbalistky ZVVZ USK Praha své poslední utkání v letošním ročníku Evropské ligy. Na Folimance podlehly vysoce favorizovanému moskevskému Spartaku o 14 bodů a celkově prohrály v prvním kole play-off 0-2 na zápasy. O podrobnější ohlédnutí za osmifinálovou sérií jsme požádali hlavního trenéra Lubora Blažka.

CO ŘEKL LUBOR BLAŽEK...

... o osmifinálové sérii se Spartakem Moskva: „Já si myslím, že jsme si „vybrali“ těžkého soupeře. Opakovaně říkám, že jsme to měli ve svých rukách

v utkání v Šibeniku. Když se ale vrátím k tomu, že to tak dopadlo a že na nás vyšel Spartak, tak si myslím, že je potřeba si z toho vzít co nejvíc pozitivního. Pro mě je pozitivní, že naše družstvo mělo motivaci s takhle těžkým soupeřem hrát a že



chtělo udělat všechno pro co nejlepší výsledky, což bylo vidět na tréninku i v zápasech. Nakonec i výsledky obou zápasů jsou pro nás velice přijatelné a příznivé a věřím, že na tom postavíme zbývající část ligy. Moje celkové hodnocení osmifinále je tedy následující: špatný výběr soupeře, ale s ním pak velice dobré zápasy."

... o hře na útočné polovině

hřiště: „Ve druhém zápase se nám v určitých okamžicích stalo, že jsme ztratili kohezi hry v pětičlívku. Přestali jsme hrát do koše, hráli jsme neúčelně a ztráceli jsme tempo do hry na koš. Někdy to vedlo i ke ztrátě míče. V prvním utkání v Moskvě se nám to nestalo, tam jsme vydrželi hrát celých 40 minut vyloženě naši hru, v týmu byla velká soudržnost. V Praze jsme se však několikrát „rozpadli“ a to nás stále zbytečné body. Celkově si ale myslím, že jsme v útočné hře předvedli velice solidní výkon. Měl jsem strach, že se Spartak poučí, když jsme jim v Moskvě dali 86 bodů, ale my jsme se s jejich obranou – až na ty malé okamžiky – skutečně vyrovnali dobře.“

... o hře na obranné polovině hřiště:

„Spartak má nebezpečné hráče na všech pozicích. Taktika, kterou jsme připravovali, v některých okamžicích fungovala, ale zafungovala jednou a příště už si s ní útok dokázal poradit. Soupeř

měl hráčky, které nejenže jsou basketbalově vyspělé, ale jsou také chytré. Třeba Taurasi je hráč, který má jak kondici, tak individuální činnosti i hlavu, takže připravit družstvo do hry v obraně je hodně náročné. Problém byl i v tom, že Spartak má na pivo opravdu dlouhé hráče a i celkově byl větší než my. Furt se blížil k metru devadesáti, což my ne a to je velký handicap. Stejně si ale myslím, že jsme byli schopni vyvinout v obraně tlak a že jsme jim byli schopni narušit timing útočných kombinací, ale bylo vidět, že hráčky Spartaku se umějí uvolnit i mimo systém.“

... o tom, že trenér Spartaku si v Praze dlouho netroufl pustit na hřiště náhradnice:

„To jsem také pozoroval a říkal jsem si, kdy to udělá. Nakonec trvalo hodně dlouho, než se pustil do nějakého významnějšího střídání a v konci jsme pak náskok Spartaku stáhli, díky tomu, že se prostřídali. Jejich první sedmička je ale neskutečně silný tým.“

... o ovacích diváků navzdory porážce:

„Musím divákům poděkovat, protože přišli na basket a fandili nám. Bylo cítit, že jsou za námi a já jen věřím, že se jim zápas se Spartakem líbil, že viděli to, co vidět chtěli a že přijdou i příště!“



S asistentem trenéra Ivanem Benešem
o trenérském povolání

Přípravit tým tak, aby vyhrával, to mě baví!

Ve své sbírce má spoustu medailí. Získával je jako hráč a později k nim přidával další i jako trenér. Ivan Beneš, asistent trenéra Lubora Blažka v týmu ZVVZ USK Praha, byl úspěšným basketbalistou a nyní je úspěšným trenérem. A právě o trenérském povolání jsme si s ním povídali.



Ivane, jaké vlastnosti by měl člověk mít, aby mohl být úspěšným trenérem?

Měl by mít znalosti, které nám, trenérům, může dát škola, to znamená fyziologie, anatomie, psychologie... prostě teorii. Potom by měl být osobnost, protože ne každý typ člověka je pro trenérství vhodný, a pak si taky myslím, že by měl mít něco společného s tím sportem jako aktivní hráč. Chce-li být úspěšným trenérem, měl by ho aspoň na nějaké potřebné úrovni hrát. Něco jiného je teorie, o které se povídá, a něco

jiného je, když si člověk jednotlivé situace sám prožije – potom totiž líp ví, o čem mluví. Tohle je asi ten trojúhelník, který by měl utvářet trenéra.

Zastavme se u praxe. Je hodně důležitá i proto, aby se trenér dokázal vcítit do pocitů svých hráčů, souhlasíš?

Přesně tak. Musí ty situace poznat, musí vědět, co je v silách a co není v silách těch hráčů, i v přípravě musí mít odhad, co je reálné, co hráči zvládnou a co nezvládnou. Trenér musí být i dobrý psycholog, protože



co zvládnou v pondělí – při nějakém rozpoložení, tak už nemusejí zvládnout třeba ve středu. Jsou zkrátka věci, které nejdou nalajnovat a tam se asi oddělují úspěšní trenéři od neúspěšných, protože tady už jde o intuici. Něco může být pro všechny stejné, trvale platné, ale existuje i plno věcí, které nejsou univerzální.

Například?

Co platí na jeden tým, nemusí platit na druhý tým, co platí na jednoho soupeře, nemusí platit na druhého soupeře. Tam je takových proměnných, že ve finále už je to hodně o intuici, o nějaké nadstavbě. A taky trošku o štěstí.



Vystudovat může každý, nicméně aby mohl být člověk úspěšným trenérem, musí mít určité předpoklady již od narození, že?

Určitě. Odbornost může získat každý, ale musejí tam být i další věci osobnostního charakteru. Trenér musí být schopný určitým způsobem vést kolektiv, musí být psycholog, aby tým šel za ním, musí dokázat ten tým někam posunout. Některé věci se dají naučit podle psychologie sportu – můžeme být připravení ze školy, jak bychom měli vystupovat a působit, ale pak je tady část, která se nedá naučit, která už musí v člověku být.

Jak moc je u špičkových týmů důležité, aby byl trenér dobrým psychologem?

Myslím si, že obrovsky. Někde jsem četl, že psychika je 70 % výkonu sportovce. Nemyslím, že tolik, ale určitě hodně. A když trenér pracuje s psychickou složkou dobře, tak může výkon svého týmu povýšit. Tady si ale navíc musíme uvědomit, že basket je kolektivní sport a psychologie skupiny je ohromně obtížná. A jsme zase u toho: na něco mě připraví studium psychologie sportu, ale něco musím vycítit sám.

Mluvil jsi o tom, že co platí na jeden tým, nemusí platit na druhý. Je také potřeba říct, že co platí na jednoho hráče, nemusí platit na druhého.

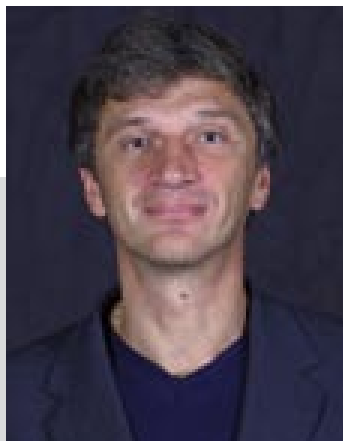
Přesně tak. Člověk musí přistupovat ke každému hráči individuálně. Je to hrozně obtížné. Nikdo nemá patent na to, že to dělá dobře, většinou je rovnítkem až vlastní výkon toho družstva, který může trenérovi říct, že se asi třeba něco povedlo.

Sázíš jako trenér často na intuici?

Řekl bych tak půl na půl. Někdy člověk jedná jenom podle pocitů, třeba najednou úplně změni trénink, protože má pocit, že je potřeba ubrat, nebo naopak, že je potřeba jim hrozně naložit (pousměje se). Někdy jsem byl schopný na hráče zvýšit hlas, když to řeknu slušně, jindy jsem to zase vůbec nepoužil a snažil se je nějakým způsobem jenom zdvihát. V těchhle případech se nedá přesně naučit, kdy co má člověk použít a u mě tady vždycky nastupovala intuice.

Stává se ti, že se nyní coby trenér vracíš do své hráčské kariéry, vzpomínáš, jak se v kterých situacích zachoval tvůj trenér a zjišťuješ, jak jsi na to tehdy coby hráč reagoval?

Určitě. Občas mi bleskne hlavou, že se mi někdy něco stalo a v některých situacích přesně vím, proč ten hráč udělal to a to... I když, ono to slovo „vím“ je takové zvláštní, možná až drzý, ale zkrátka mám pocit, že



tomu hráči rozumím. A proto je pro trenéra dobré splňovat i tuhle z těch tří podmínek, které jsem říkal na začátku – aby to na nějaké, alespoň slušné úrovni hrál.

Co tě na trenérské práci nejvíce přitahuje?

Mě přitahují úspěchy. Já bych řekl, že pro mě je priorita uspět. Aby tým, který člověk připravuje, byl úspěšný, aby vyhrával. To mě baví. Baví mě vyhrávat!

Když se po zápase dostaneš domů, „přehráváš“ si v hlavě skončené utkání?

V hlavě si ho přehrávám, ale technicky to nechám vždycky spíš až na druhý den. S odehranými zápasy v týmu pracujeme, pouštíme si je ještě jednou a v klidu, s čistou hlavou, rozebíráme jednotlivé situace. Zjišťujeme, v čem jsme udělali nejvíc chyb,

po čem jsme obdrželi nejvíc košů, naopak z kterých kombinací jsme se v útoku neprosazovali a tak dále.

Je důležité, aby trenér dokázal zvládat své emoce?

Je to důležité, ale zase – není to černobílé. Ono mít na lavičce mrtvolu, která zvládá své emoce tak, že se ani neusměje ani nezamračí, jenom se zvedne a řekne „jdeš střídat“, nebo nezměněným obličejem řekne „hrajte tohle a tohle“, to není dobře. Není ale dobře ani to, když tam máte někoho, kdo své emoce vůbec nezvládá a poskakuje tam jak bodlý včelou. Nejlepší je asi zlatá střední cesta.

Kde by ses chtěl probudit do svého ideálního dne?

Někde na krásném pustém ostrově. Modré nebe, zlatá pláž, moře na koupání, na potápění... Asi tam.

Jak bys svůj ideální den zahájil?

Možná bych si šel zaběhat po pláži.

Co by v ideálním dni nesmělo chybět na stole při obědě?

Já v tomhle směru nejsem vůbec náročný, je mi to absolutně jedno. V jídlu by asi ta ideálnost nebyla.

Co všechno bys chtěl během ideálního dne stihnout?

Pouze samé příjemné věci (směje se).

Bylo by v tvém ideálním dni místo pro basketbal?

Jak v kterém ideálním dni, záleží na tom, jaký by byl exteriér. Kdybych ho trávil opravdu na pustém ostrově, tak tam by se basket asi nevešel, ale pakliže by to bylo jinde, tak by v něm mohlo být místo na basket. Představoval bych si nějaké pěkné utkání, které jsme samozřejmě vyhráli, protože pocity po takovém zápase jsou nádherné.

Jak by vypadal tvůj ideálně strávený večer?

Na tom ostrově bych asi koukal na západ slunce. A pakliže by to bylo někde v Evropě, nebo přímo v Praze, tak bych si třeba někde vychutnával ty pocity pozápasové euforie.

Už jsi prožil nějaký ideální den?

Několik dnů se k těm ideálním dnům blížilo. Vzpomněl jsem si třeba na Thajsko, kde to bylo pěkné, příroda nás hodně oslovila. Prožil jsem hodně příjemných dnů, ale sto procentně v takových barvách, jak jsem si to nalajnoval, když jsem mluvil o tom ostrově, to ještě nebylo.



Mám za manžela trenéra, takže doma pořád driblujeme, říká Markéta Bednářová

Zlomový okamžik kariéry? Pozvánka do reprezentace

Jak basketbal ovlivnil tvůj život?

Dá se s nadsázkou říci, že basketbal je můj život, aspoň prozatím. Začínala jsem s ním na základní škole, mohlo mi být asi 8 let, a od té doby mě nepustil :-). Myslím, že jsem byla i tím sportem částečně vychovaná. Člověk, který se odmalva pohybuje v prostředí sportu, má trochu jiné představy a myšlení co se týče týmového ducha, spolupráce, komunikace a odpovědnosti.

PROFIL

Jméno: Markéta Bednářová
Věk: 27 let
Výška: 178 cm
Pozice: rozehrávačka
Číslo dresu: 12



A ještě, aby toho nebylo málo, jsem se vloni provdala za basketbalového trenéra. Takže doma pořád driblujeme (to říkáme, když pořád mluvíme o basketu).

Jaký je tvůj nejsilnější basketbalový zážitek?

Těžko vybírat jeden za tak dlouhou dobu... Může to být účast na OH v Pekingu, může to být výhra nad Brnem na jejich palubovce, může to být zážitek, když jsme jako dorostenky vyhrály titul bez jediné prohry za celou sezonu, anebo třeba je pro mě zážitek, když každý týden sleduji v TV euroligu mužů...

Jaký okamžik tvé kariéry považuješ za zlomový?

Pravděpodobně bych za svůj zlomový okamžik brala to, když jsem dostala pozvánku na sraz reprezentace v kategorii kadetek. Od té doby jsem začala basket brát opravdu vážně. Došlo mi, že bych možná mohla v tom basketu i něco dokázat.

Jakou nejcennější radu jsi kdy dostala od trenéra?

Tak to je hodně těžká otázka. Těch rad bylo v životě moc a moc a myslím, že jich ještě moc a moc bude. Na žádnou konkrétní, nejcennější, si nevzpomínám... Možná jedna rada od mé babičky. Když se mi třeba nedařilo a byla jsem po zápase smutná, tak mi říkala: „Vždyť je to jenom sport, příště to bude lepší. Když nejde o život, jde o...“

Jaká je tvoje rada začínajícím basketbalistům?

Hlavně, aby je ten basket bavil, ne aby ten sport dělali jen proto, že si to rodiče přejí nebo jen proto, aby něco dělali.





Jana Stehlíková představuje své rodné město Cheb



Když se v létě vracím na gympl, popadne mě nostalgie

Moje město. Takový je název zbrusu nové, originální rubriky, ve které vám všechny hráčky i členové realizačního týmu ZVVZ USK Praha postupně přiblíží místa, v nichž žijí a která jsou jim domovem. Devátá „na řadě“ je podkošová hráčka Jana Stehlíková, která nejprve krátce pohovořila o Chebu a poté vybrala pět zajímavých a pro ni něčím výjimečných míst.

„Pocházím ze západočeského města Chebu, které bývalo královským městem. Za své sídlo si ho vybral i císař Fridrich Barbarossa. Cheb je centrem mnoha kulturních a sportovních akcí a originálních stylových památek. Vybrala jsem si pět míst, která se buď nějakým způsobem vážou ke mně, nebo na která jsem pyšná.“

1. GYMNÁZIUM

Prvním místem je Gymnázium Cheb. Tam jsem chodila čtyři roky na nižší gymnázium a také jsem tam měla tréninky basketu. Tělocvična byla malá, koše a palubovka staré, veškeré vybavení tvořily čtyři lavičky, ale i tak se tam vždy vytvořila úžasná atmosféra jak při trenálu, tak při zápase. Na gymplu jsem začínala a moc ráda na to vzpomínám. Když se tam v létě vracím, abych si třeba zastří-

lela nebo zašla do posilky, tak mě vždy popadne nostalgie a připomínám si své basketbalové začátky.

2. ŠPALÍČEK

Dalším místem je Špalíček -

starý historický komplex budov, který stojí na náměstí Jiřího z Poděbrad.

Vybrala jsem ho, protože se

mi moc líbí jako stavba, ale i proto, že je v jakémsi centru dění Chebu a patří mezi nejvíc navštěvované památky. Náměstí Jiřího z Poděbrad je plné historických budov a významných kašen a vypadá jako namalované. Před Špalíčkem je umístěno několik laviček, kde jsem během teplých letních dnů trávil spoustu času s přáteli.



3. BAR NA LODI

Bar Na lodi je místem s příjemnou atmosférou kavárny v odpoledních hodinách a s divokou atmosférou baru v těch pozdějších. Tohle místo jsme si s chebským týmem oblíbili a scházeli se tam docela často. Teď, když máme s basketářkami v Chebu sraz, sejdem se tady. Tohle místo mi připomíná naše oslavy výher, narozenin a srazů.



dostal svoji originální předválečnou podobu. Na fotce vlevo jsou vidět schody, které jsme vždycky v rámci přípravy skákali a dělali tak atrakci pro německé turisty, kteří si nás s nadšením fotili.



4. POOHŘÍ

Když se řekne Poohří, vybavím si „svůj okruh“, kde vždycky v létě běhám. Loni tu probíhala krajinná výstava, v rámci níž proběhla rozsáhlá rekonstrukce, díky které se z Poohří stalo příjemné místo pro procházky a relaxaci.

A tak tam při trénování potkávám hodně lidí, kteří na mě většinou koukají jak na blázna, že běžím. V povodí řeky Ohře je moc hezká krajina, hodně jezů, nepříjemných kopců, ale i spousta mostů (takže si kdykoli mohu zkrátit trasu :-). Taky tu mám spoustu kamarádů-rybářů, které pravidelně potkávám nejdřív na jednom břehu řeky a pak si zamáváme z toho druhého :-)



5. KOSTEL

Kostel sv. Mikuláše jsem vybrala, abych se pochlubila 3. největším kostelem v republice :-). Letos se zrekonstruovaly jeho věže, a tak kostel

