

# Díky, trenéře zná nejlepší třicítku

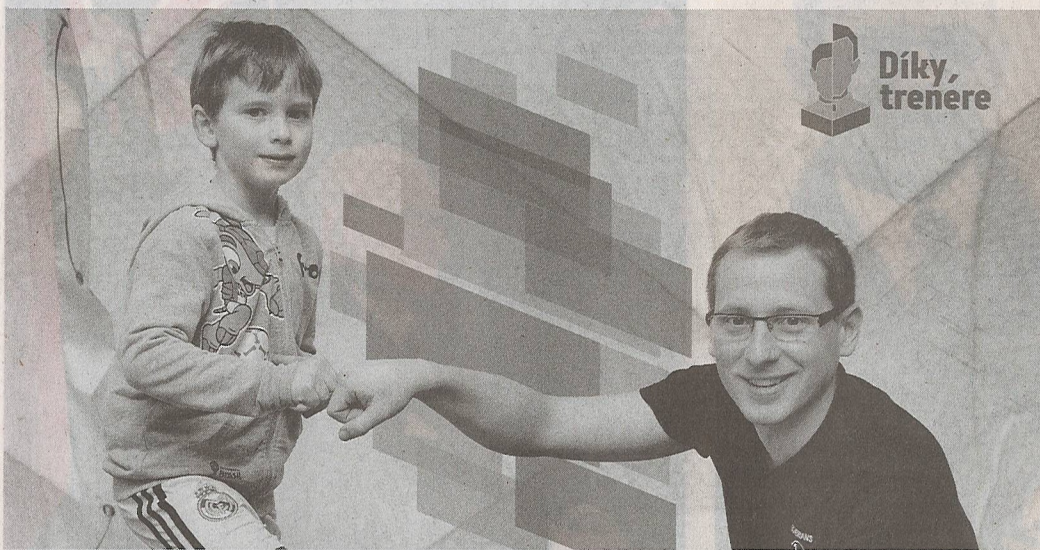
Praha – Unikátní sportovně-spoločenská akce Díky, trenéře má za sebou první fázi – zná jména Top 30 trenérek a trenérů dětí a mládeže. Jména vybraných, kteří budou dál soutěžit o titul Trenér mládeže 2015 a ceny v hodnotě 150 tisíc korun vám exkluzivně přinášíme v příložené infografice. Od 2. března mohli svěřenci trenérů, jejich rodiče a sportovní nadšenci nominovat do soutěže své oblíbené trenéry. Do 14. června jich bylo celkem 1503!

V České republice je hodně trenérů mládeže, kterým stojí za to říct díky. Vyberme společně ty, kteří si to zaslouží nejvíce. S takovým motto vstoupila na veřejnost soutěž Díky, trenéře. Za čtyři měsíce ji podpořilo přes 30 sportovních svazů a mnoho osobností. A hlavně – 2059 přihlášek nominovalo 1503 trenérek a trenérů dětí z více než 50 sportů.

„Potvrdili jsme si, že v Česku je spousta skvělých trenérů mládeže. Zároveň nás nadchlo, jak vřelý vztah k nim mají jejich svěřenci a okolí. Sešlo se tolik poděkování, což je skvělé,“ řekl Petr Rydl, organizátor soutěže.

Top 30 trenérů bylo vybráno na základě údajů z trenéry vyplněného dotazníku na [www.dikytrenere.cz](http://www.dikytrenere.cz). Jejich statistické zpracování a analýzu uskutečnila společnost

## DÍKY, TRENÉRE



### Top 30 trenérů

**Ivana Kožmínová**  
Aerobik

**Maniak aerobik Havířov**

Nejdůležitější je pro mě podpora dětí ze sociálně slabých rodin, aby se začlenily do kolektivu. Měla jsem malou dceru a hledala jsem sport, kde by se potkala elegance, tanečnost a sportovní výkon. Protože nic takového u nás nebylo, založila jsem vlastní klub.

**Lucie Markusková**  
Atletika

**Triatlet Karlovy Vary**

V 18 letech jsem začala trénovat atletickou přípravku, o dva roky později jsme si

**Jan Javůrek**

Fotbal

**FC Sporting**

**Mladá Boleslav**

Po několika letech trénování různých kategorií a absolvování licencí jsem zjistil, že pro mne není důležité trénovat nejlepší kluby v nejlepších soutěžích, ale že mě naplňuje práce s mládeží.

**Rostislav Vaněk**

Fotbal

**RSKM Horní Pomoraví**

U nás na vesnici máme obrovský problém, že máme málo dětí. Proto jsem založil Regionální sportovní klub (RSKM) Horní

**Ondřej Michálek**

Lední hokej

**HC Děčín**

Hrozně jsem jako brankář chtěl dát gól, což se mi povedlo v dorostu proti Mladé Boleslavi při power play. Neměl jsem motor, co by mne hnalo dál. Ale od ledu jsem nechtěl. Práce s dětmi mě naplňuje.

**Dana Masárová**

Lukostřelba

**Lukostřelecký oddíl**

**TJ Ostrava**

Lukostřelba je vhodná i pro děti s hendikepem, s astmatem, obézní, takže umožníme sportovat dětem, které by jinak byly od

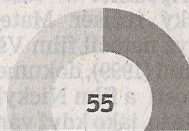
### Top 10 sportů s největším počtem přihlášených trenérů

Fotbal	25 %
Basketbal	10 %
Házená	6 %
Florbal	6 %
Volejbal	4 %
Golf	4 %
Judo	3 %
Ragby	3 %
Lední hokej	3 %
Baseball	2 %

### Číslo trenérů nominovaných v akci Díky, trenéře

# 1503

Tolika trenérům bylo celkově poděkováno.



Marian Jelínek pro Deník:  
Děti potřebují impulsy do srdíčka



Marian Jelínek Foto: Deník

**Praha** – Přestože připravuje extraligové hokejisty Mladé Boleslavi, nevyhýbá se učít 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

vyplněného dotazníku na [www.dikytrenere.cz](http://www.dikytrenere.cz). Jejich statistické zpracování a analýzu uskutečnila společnost IPSOS, největší agentura výzkumu trhu a veřejného mínění v ČR. Trenér mládeže roku 2015 může být z jakéhokoli sportovního odvětví a vyhraje pobyt pro sebe a svého svěřence v jednom z prestižních světových tréninkových center v hodnotě 100 000 korun. Navíc jeho klub či oddíl dostane přílepení 50 000 korun na přípravu dětí. Vyhlášení soutěže proběhne v listopadu letošního roku.

„Opravdu jsem ve vybrané třicítce soutěže? To je skvělé! Beru to jako ocenění celoživotní trenérské činnosti,“ svěřil se trenér juda Václav Novák, který od roku 1962, kdy založil oddíl v Kladně, vychoval mnoho výborných sportovců a se svými svěřenci získal více než 60 medailí.

Právě na příběhy a metodiku se zaměřili organizátoři Díky, trenéře. „Bylo krásné číst osudy trenérů a trenérek. Popisovali, jak se dostali k trénování. Bedlivě jsme četli, co je na trénování baví, proč tuto činnost dělají, jaké mají úspěchy. Cílem projektu je vybrat příběh trenéra, nebo trenérky, který bude motivovat ostatní,“ dodal organizátor Rydl.

Stane se inspirací příběh trenérky stolního tenisu Daniely Smutné ze Sokola Plzeň? Bývalá závodní hráčka vystudovala pedagogickou fakultu, byla učitelkou na sportovní škole a trénovala... Po několika letech však onemocněla zánětem mozkových blan. Rok byla na vozíčku kvůli pravostrannému ochrnutí, nebylo jisté, zda bude chodit. „Neměla jsem příliš velkou naději, ale nikdy jsem neztrácela pozitivní myšlení, víru a chuť bojovat. Nakonec se mi podařilo z invalidního vozíčku vstát a vrátit se k trénování,“ popisuje Smutná. „Snažím se předat dětem to, co jsem se naučila při boji s nemocí: nejdů-

**Atletika**  
**Triatlet Karlovy Vary**  
V 18 letech jsem začala trénovat atletickou přípravku, o dva roky později jsme si s taťinkem založili vlastní klub. Za posledních roků jsme zaznamenali velký zájem o atletiku, momentálně máme 220 členů.

**Tomáš Krajča**  
**Badminton**  
**SK Prosek Praha**  
Přirodní motivace k trénování byl úspěch, časem vše přerostlo ve vizionářství, jak dokázat v individuálním sportu postavit základ týmu, který jako přející a živý organismus dokáže výjimečnému jedinci usnadnit jeho obtížnou cestu.

**Jaroslav Krejčíř**  
**Baseball**  
**Olympia Blansko**  
V roce 2010 jsme založili všestrannou sportovní přípravku se zaměřením na baseball pro předškoláky a nejmenší školáky. Nazvali jsme ji Happy ball. Dnes máme ve dvou přípravech 6–8 let a 9–10 let něco přes 50 dětí.

**Marián Krásný**  
**Baseball**  
**Třebíč Nuclears**  
Hrál jsem baseball a vždy jsem měl chuť dosahovat těch nejlepších výsledků. Už jako osmnáctiletý jsem chtěl naplňovat tímto sportem i děti. Postupně se to stalo pro mě pozitivní drogou, bez které si to už nemohu představit.

**Martin Šorf**  
**Basketbal**  
**BK Litomyšl**  
Trénováním jsem získal další rozměr a smysl života. Teď je pro mě basketbal a trénování na prvním místě a všichni svěřenci a jejich rodiče jsou mi vlastně druhou rodinou.

**Robin Foniok**  
**Basketbal**  
**BK NH Ostrava**  
Jsem typem trenéra, co se chce stále učit novým trendům, a proto vyhledávám i pro kluky turnaje v zahraničí. Vzhledem k financím zatím nemám možnost účastnit se mezinárodních seminářů.

**Lukáš Tamme**  
**Cyklistika**  
**Bikrosclub Řepy**  
Jednoho dne jsem zjistil, že víc trénuju děti, než závodím, a bylo to. Připadalo mi, že mě klub potřebuje víc jako trenéra než závodníka.

**Michal Eisenkolb**  
**Florbal**  
**AC Sparta Praha Florbal**  
Od prvních chvil, kdy děti přijdou na

**RSKM Horní Pomoraví**  
U nás na vesnici máme obrovský problém, že máme málo dětí. Proto jsem založil Regionální sportovní klub (RSKM) Horní Pomoraví a naším cílem je jen jediná věc – dostat děti od počítačů na hřiště.

**Ivana Křístelová**  
**Gymnastika**  
**Klub sportovní gymnastiky Znojmo**  
Co mě naplňuje? Pohled na spoustu šikovných dětí, kterým stačilo jen ukázat cestu. Touha překonat fyzikální zákony a obdiv nad tím, co všechno člověk dokáže.

**Andrea Řezníčková**  
**Házená**  
**HK ASA Lovosice**  
Mně se splnil sen a mé hobby se stalo i mým zaměstnáním. Můj táteček, který trénoval 40 let a v roce 2010 nečekaně zemřel na srdeční příhodu, je mým hnacím motorem pracovat dál.

**Václav Šůcha**  
**Hokejbal**  
**HC Buldoci Stříbro**  
Co považuji za svůj úspěch? Založení a rozvoj hokejbalu ve svém městě Stříbro. Nominace na post trenéra na Letní olympiádu dětí a mládeže 2015.

**Antonín Mrzílek**  
**Jachting**  
**YC Neratovice**  
Ještě v době aktivního závodění mě oslovil kolega, abych mu pomohl. Takže jsem mu v době volna pomáhal s přípravou na suchu i na vodě. Bohužel kolega tragicky zahynul cestou na závody a vše zbylo na mě.

**Karolína Pachotová**  
**Jezdectví**  
**Voltiž Duha**  
Založila jsem malý jezdecký klub, koupila jsem koně, vycvičila ho a pak se dala také do trénování dětí. Po šestiletém snažení máme na kontě mnoho úspěchů a plno nadšených dětí, které s radostí pracují na své další výkonnosti.

**Věra Krásná**  
**Judo**  
**Soukromá škola bojových sportů Břeclav**  
Můj o rok starší bratr se se mnou chtěl neustále rvát. Jednou proběhl na ZŠ nábor do oddílu judo, a to ve mě vzbudilo naději, že až se to naučím, tak jej přeperu. Trénovat jsem začala ve 12 letech.

**Václav Novák**  
**Judo**  
**Judo klub B62 Kladno**

**Lukostřelba je vhodná i pro děti s hendikepem, s astmatem, obézní, takže umožníme sportovat dětem, které by jinak byly od sportování izolovány.**

**Karolina Paterson**  
**Pozemní hokej**  
**HC 1946 Praha**  
S trénováním jsem paradoxně začala až na Novém Zélandu, kde je pozemní hokej jedním ze školních sportů. Po návratu zpět do Čech jsem začala spolupracovat se svým klubem.

**Miroslav Vlach**  
**Rádiový orientační běh**  
**Radioelektronika Cheb**  
Baví mě to a těší, když z malého dítěte, které nic neumí, dokážeme během několika let vychovat úspěšného sportovce se smyslem pro odpovědnost.

**Tomáš Kohout**  
**Ragby**  
**RC Mountfield Říčany**  
Můj děda založil v roce 1944 ragby v Říčanech, podílel se na rozvoji ragby v Československu. Po ukončení hráčské kariéry jsem na jeho práci a ostatních nadšených mládežnických trenérů navázal.

**Václav Kalina**  
**Softball**  
**Hladoví Hroši**  
**Sezimovo Ústí**  
Bohužel otec tragicky zemřel a moje maminka se pokusila nepoložit softball v Sezimově Ústí. S mým dlouholetým kamarádem jsme nakonec přebírali povinnosti trenérů při drilových cvičeních, až jsme si udělali licence.

**Daniela Smutná**  
**Stolní tenis**  
**Sokol Plzeň**  
Onemocněla jsem zánětem mozku a mozkových blan, strávila jsem rok na invalidním vozíku, takže jsem musela přestat trénovat i učit. Neměla jsem příliš velkou naději na to, že budu znovu chodit, ale nikdy jsem neztrácela pozitivní myšlení, díky čemuž se mi nakonec podařilo vstát a nakonec se vrátit i k trénování.

**Pavel Benčo**  
**Šachy**  
**Beskydská šachová škola**  
Vždy razím heslo, že je dobré se učit od těch nejlepších, proto jsem se snažil dostat do mládežnické reprezentace, a když se mi to povedlo, setkával jsem se na mistrovství světa a Evropy s těmi nejlepšími trenéry a čerpal z jejich zkušeností.

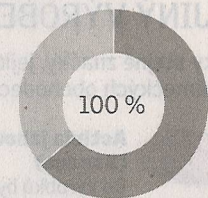
**Jan Navrátil**  
**Veslování**  
**Český veslařský klub Praha**



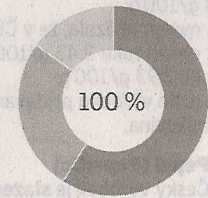
Takový je celkový počet sportů, ze kterých jsou trenéři nominováni do Díky, trenéře.



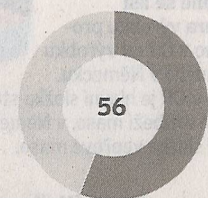
Tolik let v průměru se věnují trénování.



■ 64 % trenérů aktivně sportuje.  
■ 36 % trenérů již aktivně nesportuje.



■ 59 % se trénováním jenom baví.  
■ 26 % si trénováním přivydělává.  
■ 15 % se trénováním živí.



Tolik nováčků v průměru přivedli za pět let ke sportu.

Šásvnice, který to nemá v hlavě srovnané, to není ono. Stejně jako racionální trenér bez vášně pro věc, to je pouhý komentátor. Projojit 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 zbylá obecně tělesné výchově. Páťáci si už dva sporty škrtnou, v sedmičce další. Zbyde jim jeden, který většína 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 neznáměná, 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

„Opravdu jsem ve vybrané třicítce soutěže? To je skvělé! Beru to jako ocenění celožitovní trenérské činnosti,“ svěřil se trenér juda Václav Novák, který od roku 1962, kdy založil oddíl v Kladně, vychoval mnoho výborných sportovců a se svými svěřenci získal více než 60 medailí.

Právě na příběhy a metodiku se zaměřili organizátoři Díky, trenéře. „Bylo krásné číst osudy trenérů a trenérek. Popisovali, jak se dostali k trénování. Bedlivě jsme četli, co je na trénování baví, proč tuto činnost dělají, jaké mají úspěchy. Cílem projektu je vybrat příběh trenéra, nebo trenérky, který bude motivovat ostatní,“ dodal organizátor Rydl.

Stane se inspirací příběh trenérky stolního tenisu Daniely Smutné ze Sokola Plzeň? Bývalá závodní hráčka vystudovala pedagogickou fakultu, byla učitelkou na sportovní škole a trénovala... Po několika letech však onemocněla zánětem mozkových blan. Rok byla na vozíčku kvůli pravostrannému ochrnutí, nebylo jisté, zda bude chodit. „Neměla jsem příliš velkou naději, ale nikdy jsem neztrácela pozitivní myšlení, víru a chuť bojovat. Nakonec se mi podařilo z invalidního vozíku vstát a vrátit se k trénování,“ popisuje Smutná. „Snažím se předat dětem to, co jsem se naučila při boji s nemocí: nejdůležitější je se nevzdávat a nikdy nepřestat věřit.“

Projekt Díky, trenéře chce pomoci vyzdvihnout tyto osobnosti. Nadšence, dobráky, kteří se obětavě věnují dětem pomocí sportu. V prvním ročníku se zatím vybralo Top 30 trenérů a trenérek. Projděte si jejich seznam a sledujte stránky [www.dikytrenere.cz](http://www.dikytrenere.cz) a Deník, který bude zveřejňovat příběhy trenérů ze všech regionů. Stojí za to se o takových lidech dozvědět!

(juh)

## Olympia Blasko

V roce 2010 jsme založili všestrannou sportovní přípravku se zaměřením na baseball pro předškoláky a nejmenší školáky. Nazvali jsme ji Happy ball. Dnes máme ve dvou přípravkách 6–8 let a 9–10 let něco přes 50 dětí.

## Marián Krásný

### Baseball Třebíč Nuclears

Hrál jsem baseball a vždy jsem měl chuť dosahovat těch nejlepších výsledků. Už jako osmnáctiletý jsem chtěl naplňovat tímto sportem i děti. Postupně se to stalo pro mě pozitivní drogou, bez které si to už nemohu představit.

## Martin Šorf

### Basketbal BK Litomyšl

Trénováním jsem získal další rozměr a smysl života. Teď je pro mě basketbal a trénování na prvním místě a všichni svěřenci a jejich rodiče jsou mi vlastně druhou rodinou.

## Robin Foniok

### Basketbal BK NH Ostrava

Jsem typem trenéra, co se chce stále učit novým trendům, a proto vyhledávám i pro kluky turnaje v zahraničí. Vzhledem k financím zatím nemám možnost účastnit se mezinárodních seminářů.

## Lukáš Tamme

### Cyklistika Bikrosclub Řepy

Jednoho dne jsem zjistil, že víc trénuju děti, než závodím, a bylo to. Připadalo mi, že mě klub potřebuje víc jako trenéra než závodníka.

## Michal Eisenkolb

### Florbal AC Sparta Praha Florbal

Od prvních chvil, kdy děti přijdou na trénink, kladu velký důraz na čestnost a kamarádství. Jak vést děti k fair play? Třeba tím, že jim dáte důvěru a necháte je, aby se samostatně rozhodovaly, jak budou řešit určité sporné situace.

## Tomáš Bezpalec

### Fotbal TJ Břežiněves

Největší úspěch? Když vidím, jak se kluci hlásí, že chtějí jít do zápasu, nebo i do rozdělení na tréninku. Dále, jak je to baví a smějou se. A samozřejmě mě těší, že pokud na trénincích něco cvičíme a připravujeme se, že to v zápase ukážou a uplatní.

ZDROJ: DÍKY, TRENÉRE

FOTO: DÍKY, TRENÉRE; THINKSTOCK

Mně se spínil sen a hobby se stalo i mým zaměstnáním. Můj tatínek, který trénoval 40 let a v roce 2010 nečekaně zemřel na srdeční příhodu, je mým hnacím motorem pracovat dál.

## Václav Šůcha

### Hokejbal HC Buldoci Stříbro

Co považují za svůj úspěch? Založení a rozvoj hokejbalu ve svém městě Stříbro. Nominace na post trenéra na Letní olympiádu dětí a mládeže 2015.

## Antonín Mrzílek

### Jachting YC Neratovice

Ještě v době aktivního závodění mě oslovil kolega, abych mu pomohl. Takže jsem mu v době volna pomáhal s přípravou na suchu i na vodě. Bohužel kolega tragicky zahynul cestou na závody a vše zbylo na mě.

## Karolína

### Pachotová Jezdeckví

### Voltiž Duha

Založila jsem malý jezdecký klub, koupila jsem koně, vycvičila ho a pak se dala také do trénování dětí. Po šestiletém snažení máme na kontě mnoho úspěchů a plno nadšených dětí, které s radostí pracují na své další výkonnosti.

## Věra Krásná

### Judo Soukromá škola bojových sportů Břeclav

Můj o rok starší bratr se se mnou chtěl neustále rvát. Jednou proběhl na ZŠ nábor do oddílu judo, a to ve mě vzbudilo naději, že až se to naučím, tak jej přeperu. Trénoval jsem začala ve 12 letech.

## Václav Novák

### Judo Judo klub B62 Kladno

S judem jsem se první seznámil jako patnáctiletý učeň v Pardubicích. Protože se mi tento sport zalíbil, po návratu jsem do Kladna založil oddíl, který v tomto městě dosud nebyl.

## Martin Nešpor

### Lakros Sokol Spořilov

S několika dalšími podobně smýšlejícími nadšenci jsme chápali, že budoucnost je pouze ve výchově nových dětských hráčů, pro které je však třeba organizovat soutěže, turnaje a ligu.

## Tomáš Kohout

### Ragby RC Mountfield Říčany

Můj děda založil v roce 1944 ragby v Říčanech, podílel se na rozvoji ragby v Československu. Po ukončení hráčské kariéry jsem na jeho práci a ostatních nadšených mládežnických trenérů navázal.

## Václav Kalina

### Softball Hladoví Hroši Sezimovo Ústí

Bohužel otec tragicky zemřel a moje maminka se pokusila nepoložit softball v Sezimově Ústí. S mým dlouholetým kamarádem jsme nakonec přebírali povinnosti trenérů při drilových cvičeních, až jsme si udělali licence.

## Daniela Smutná

### Stolní tenis Sokol Plzeň

Onemocněla jsem zánětem mozku a mozkových blan, strávila jsem rok na invalidním vozíku, takže jsem musela přestat trénovat i učit. Neměla jsem příliš velkou naději na to, že budu znovu chodit, ale nikdy jsem neztrácela pozitivní myšlení, díky čemuž se mi nakonec podařilo vstát a nakonec se vrátit i k trénování.

## Pavel Benčo

### Šachy Beskydská šachová škola

Vždy razím heslo, že je dobré se učit od těch nejlepších, proto jsem se snažil dostat do mládežnické reprezentace, a když se mi to povedlo, setkával jsem se na mistrovství světa a Evropy s těmi nejlepšími trenéry a čerpal z jejich zkušeností.

## Jan Navrátil

### Veslování Český veslařský klub Praha

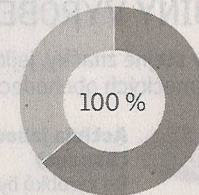
Oživil jsem zapomenutý pražský klub, kam jsem přišel na podzim roku 2007. Klub se pohyboval na konci žebříčku klubů takřka bez bodu. Podařilo se a žebříčkem klubů jsme vystoupali až na stupně vítězů.

## Josef Herclík

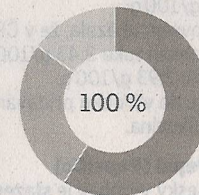
### Volejbal VSK Spartak Děčín

Přes možnosti trénovat i profesionálně (nabídky byly i ze zahraničí) jsem zůstal celý život v Děčíně jako amatér a vážím si nejen úspěchů, a bylo jich dost, ale i toho, že se o nás ví, a hlavně, že potkávám své bývalé svěřence prakticky v celé republice.

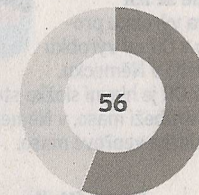
Tolik let v průměru se věnují trénování.



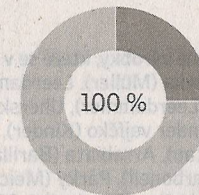
■ 64 % trenérů aktivně sportuje.  
■ 36 % trenérů již aktivně nesportuje.



■ 59 % se trénováním jenom baví.  
■ 26 % si trénováním přivydělává.  
■ 15 % se trénováním žije.



Tolik nováčků v průměru přivedli za pět let ke sportu.



■ 25 % trenérů individuálního sportu.  
■ 75 % trenérů kolektivních sportů.

INFOGRAFKA: DENÍK/DAVID VALENTA

rozkého 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 zbylá obecné tělesné výchově. Páťáci si už dva sporty škrtnou, v sedmičce další. Zbyde jim jeden, který většína 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 neznáměná, že to budou dělat. Potřebuji 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 vylétně nahoru. Takových triků je mnoho, jen je třeba zapojit fantazii. Vzpomenout si, proč mě jako dítě něco bavilo, a to do tréninku zařadit. (haf)