

I. ČLTK REVUE



ŠÍLENÁ (NE)SEZONA
PROČ SE NEHRÁLO?

POZNEJTE
TRENÉRSKÝ TÝM

NA ŠTVANICI
PO LÁVCE

KAROLÍNA
MUCHOVÁ
**NA VLASTNÍCH
NOHOU**

01/2021
www.cltk.cz



ZALOŽEN 1893

I.ČESKÝ LAWN-TENNIS KLUB PRAHA OFICIÁLNÍ PARTNEŘI

Vivus
Domy plné života

ambicore

Pankrác a.s.

J&T BANKA

ALLINEX

ISO PRAHA
STAVEBNINY

ČPP
VIENNA INSURANCE GROUP

Mizuno

PRA
PRA
PRA
GUE
GA
G



MORAVIA STEEL

BECHYNĚ
HODINÁŘSTVÍ

noncore

smartwings

CHEMOPROJEKT

ASTRONSTUDIO

Babolat

insio
SOFTWARE

zenova

ADVANTAGE
CARS

VICTORIA
Vysokoskolské sportovní centrum MŠMT

**NÁRODNÍ
SPORTOVNÍ
AGENTURA**



PTS
Pražský tenisový svaz

Resultina

PRAHA
7

Přízeňský Prazdroj

GOLF

smart-CON
be connected

protenis

Peach



Vážení členové klubu, milí tenisoví příznivci,

za celou dobu existence magazínu I.ČLTK Revue, který vychází od roku 2006 a archiv tedy čítá už třicet vydání, jsme nebyli v tak složité a nepředvídatelné situaci jako nyní. Je tomu právě rok, kdy došlo k prvním zásadním omezením ovlivňujícím chod a činnost klubu a ani dnes nelze s určitostí říci, kdy se na Štvanici budeme moci znovu sejít a využít všechny možnosti, které nám náš krásný areál nabízí.

Přesto si myslím, že mírný optimismus je namístě a věřím, že letní sezónu zahájíme v obvyklém čase. Možná s některými omezeními, ale to nám přece nezabrání zahrát si tenis a opětovně získat fyzickou i mentální pohodu.

Byl bych rád, abychom se mohli na Štvanici scházet i od první květnové neděle. V termínu 2.–9. května totiž plánujeme tradiční ATP Challenger v kombinaci s „pětadvacítkou“ ITF žen. Zda to bude s diváky, jejich omezeným počtem, nebo s úplně prázdnými tribunami, zatím netuším. Turnaj by měl v každém případě nabídnout dobrou příležitost celé řadě našich hráčů.

Věřím, že všechny členy i návštěvníky areálu těší ukončení rekonstrukce Negrelliho viaduktu a kromě lepšího estetického zážitku i bezproblémové parkování v blízkosti vstupu do recepce. Snad ho budeme moci brzy začít využívat, až si na Štvanici pojedeme zasportovat. Jarní úprava kurtů a demontáž přetlakových hal probíhají už od března, a tak se s příchodem jara zkusme těšit na dobré zprávy a možnost kompletně otevřít areál. Věřím, že nám všichni členové zůstanou věrni, další noví přibudou a zase se budeme pravidelně setkávat v klubu.

Na závěr ještě jedna příjemná zpráva. V průběhu zimní sezony se na Štvanici rozšířily možnosti zdravotní péče otevřením ordinace a rehabilitačního centra Zdravý sport pod vedením MUDr. Miloše Matouše. V nabídce jsou nejen povinné sportovní prohlídky, ale i zátěžové testy, prevence a léčba aktuálních zranění. Služeb mohou využívat nejen závodní hráči, ale všichni členové klubu.

Těším se na příští setkání na Štvanici.

Vladislav Šavřda,
generální manažer I.ČLTK Praha

editorial

PRŮLOMOVÝCH 10+10

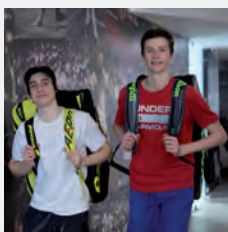
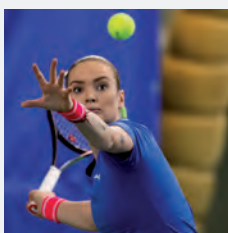
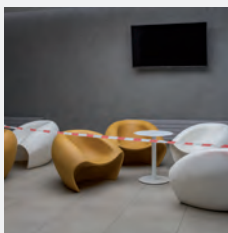
Je to jen pár týdnů, co na Štvanici přišlo dlouho očekávané rozhodnutí Magistrátu hlavního města Prahy (MHMP) a podepsaná nájemní smlouva na pozemky pod hlavním areálem v délce deseti let s možností uplatnit desetiletou opci. Jde o navýsost důležitý dokument, protože jen díky němu, respektive díky nejméně desetileté garanci užívání areálu, lze žádat o investiční dotace. Právě ty umožnily v posledních letech zvelebit zázemí klubu.

„Proto je to pro nás mimořádně důležité. V loňském roce už jsme o část dotace – příspěvek na rekonstrukci dvou antukových kurtů – přišli, protože smlouva měla perspektivu „pouze“ osmi let,“ vysvětluje generální manažer I.ČLTK Vladislav Šavrdá.

Ještě větší radost mu udělala úřední korespondence před pár dny. Magistrát totiž posvětil stejný pronájem pozemků na Slavoji, tedy desetiletý s možností uplatnění opce na další dekádu!

„To je pro nás naprosto průlomové rozhodnutí, stejně důležité jako prodloužení nájmu v hlavním areálu,“ těší Šavrdá. „Dosud jsme totiž na Slavoji platili jen faktické užívání a na investiční dotace tím pádem nedosáhli. Bez dlouhodobé smlouvy ani nemělo smysl tam cokoli zásadnějšího plánovat a budovat. Teď už můžeme.“

Investice jsou přitom na Slavoji ještě potřebnější než v hlavním areálu. Minimálně z toho pohledu, že za Negrelliho viaduktem naprosto chybí i nezákladnější hygienické zázemí. „To je nepochybně první věc, na kterou se soustředíme. Na řešení detailů je brzy, nejprve musíme zjistit, zda by nebylo možné využít část zázemí stávající budovy, která už patří magistrátu. Kdyby ne, vyřešil by to menší objekt jinde v areálu.“



OBSAH

- 03** | Šílená zimní (ne)sezona
- 06** | Gratulace děvčatům, Karolíně zvlášť
- 06** | Nová hala už je na papíře
- 08** | Šampion oslavil pětasedmdesátku
- 10** | Na vlastních nohou
- 14** | Extraligové šance zhatila zranění
- 18** | Sehraný trenérský tým aneb kdo je kdo
- 30** | Na první dobrou (K. Švojgr & F. Hanzelín)
- 32** | Přitáhla mě atmosféra (J. Soukup)
- 34** | Budte trpěliví, radí Jaroslav Jandus
- 36** | Univerzitní (tenisové) rozčarování (T. Pitra)
- 40** | Na Štvanici po lávce. Už za rok?



Tristní pohled; klubové zázemí zůstalo po celou zimu nevyužité

Vláda zatím podpůrný program uzavřeným klubům a sportovištím nenabídla

ŠÍLENÁ (NE)SEZONA

Mnozí z nás měli nepochybně pocit, že covidový rok 2020 byl něčím zcela výjimečným. Že škody, které napáchal na všech frontách, začneme brzo napravovat. Že na dobu rouškovou budeme časem vzpomínat s nostalgickým úsměvem. A že to špatné máme pomalu za sebou. A tak, když jsem loni na podzim požádal generálního manažera I.ČLTK Vladislava Šavrdy o jeho pohled na nepovedený rok 2020, nenapadlo mě, že to za pár měsíců budu muset udělat znovu...

„To, co se dělo od říjnových restrikcí, pro nás bylo stresující hned v několika směrech. Nejen po stránce sportovní a ekonomické, ale třeba i v tom, že jsme nemohli sestavit smysluplný rozpočet pro letošní rok. Každý týden jsme se scházeli a řešili nové situace, jiná omezení a jejich dopad na chod klubu a sportovní přípravu. V zásadě nebylo možné cokoli předvídat; sotva jsme rozhodli o jedné věci a dali ji na vědomí členům, přišly

nové pokyny a řešili jsme opět trochu jinou situaci...

Obávám se, že největší škodu napáchá covidová zimní sezona na nejmladší kategorii tenistů. Ti by měli rozvíjet svou lásku ke sportu, který je zaujal a začal bavit, měli by se pohybově rozvíjet, učit se techniku a prohlubovat vztah k tenisu, upínat se k prvním opravdovým zápasům. Místo toho však o svůj sport přišli.

Naprosto, jejich příprava byla zcela zakázána. Poslední tréninky měly děti v listopadu – do té doby jsme totiž suplovali halovou sezonu venku, kde se smělo sportovat. Jakmile ale přišla opravdová zima, byl konec.

Sport v halách svírala přísná opatření. Na managementu klubu bylo rozhodnout, kde je věková hranice pro umožnění přípravy, abychom nikomu z hráčů



Nafukovačky byly po celou zimu z velké části nevyužité, rekreační hraní se nekonalo...

// Příjmy za komerční pronájem kurtů jsou v hlubokém propadu, pro amatéry zůstaly haly zavřené. Stále si pokládám otázku PROČ?

neublížili a sami se přitom nevystavili případnému postihu za porušení restrikcí. Řešili jsme i možné reakce rodičů, kteří se možná nesmíří se zákazem tréninku dětí. Konzultovali jsme názor i s konkurenčním Národním tenisovým centrem na Spartě a shodli se na věkové hranici patnácti let s tím, že výjimku mohou tvořit jen o rok mladší členové Vysokoškolského sportovního centra MŠMT, respektive tzv. Talent týmu. Jsme rádi, že alespoň začínající junioři, tedy čtrnáctiletí, mohli naplno trénovat. Děším se ovšem odhalování škod nejrůznějšího druhu, které dlouhá přestávka mohla napáchat v nejmladších kategoriích.

Co nás citelně postihlo a ještě postihne, to jsou ekonomické škody. Od prvních restrikcí je násobí pro nás velmi nešťastný

termín jejich vyhlášení. Přišly těsně poté, co jsme za nemalý peníz postavili haly, jejichž montáž a demontáž nás přijde zhruba na milion korun. Nejméně na čtyřech kurtech s antukovým povrchem jsme je přitom za celou zimu vůbec nevyužili, bylo však nezbytné v nich udržovat přetlak a temperovat je. A především: celou zarezervovanou kapacitu plynu musíme průběžně platit bez ohledu na skutečnou finální spotřebu.

Nemohu si odpustit zmínku o schůzce se šéfem Národní sportovní agentury Milanem Hniličkou v závěru loňského roku. Po vyslovených obavách o ekonomické dopady na chod klubu mě tehdy ujistil, že bude připraven program podpory pro uzavřená sportoviště

podobným způsobem, jako tomu bylo v průběhu roku 2020. Bohužel zůstalo u slibu, vláda až doposud nic podobného nenabídla!

Jsem přitom přesvědčen, že některé druhotné škody nemusely být tak ničivé. Plánované příjmy za komerční pronájem kurtů a placené hodiny členů – rekreačních hráčů jsou pochopitelně v hlubokém propadu. Zarezervované a předplacené hodiny jsme po zveřejnění restrikcí museli stornovat a peníze vrátit, pro amatéry zůstaly haly po celou zimu zavřené. Stále si pokládám otázku PROČ? V případě tenisu mi takový zákaz přijde nelogický, ba absurdní. V celé zemi postihl spousta lidí různého věku, aktivní sportovce, kteří si chodí jednou či dvakrát týdně zahrát, což by pro jejich zdraví – i duševní – bylo nepochybně prospěšné. Nevěřím, že by při dodržení základních hygienických opatření typu uzavření šaten a sprch a nezdržování se ve vnitřních prostorách klubu mohlo dojít k šíření covidu-19.

Mnohem horší škody mohou podle mnoha odborníků zanechat restrikce sportování na dětech. A co je horší – mohou to být škody nevratné nebo jen obtížně napravitelné. Jejich pohybový rozvoj utrpí, přijdou o možnost získat další dovednosti, někteří vymění sport za počítačové hry nebo televizi. A některým z nich možná rodiče nebudou moci sport kvůli tíživé finanční situaci dopřát...

Rád bych poděkoval všem kolegům z managementu klubu, kteří se na organizaci uplynulé nestandardní sezony jakkoli podíleli. Myslím, že jsme si s mnohdy velmi nečekanými situacemi poradili se ctí. Areál jsme uzavřeli a pečovali o něj podle nejlepšího svědomí. Věřím, že sportovní příprava těch, kteří směli trénovat, nepoškodila obvyklou kvalitu, jakkoli jim ostré zápasy jistě velmi chyběly a dosud chybějí. A jsem rád, že naši nejlepší dosáhli i ve složité době a podmínkách skvělých úspěchů; gratuluji tímto semifinalistce Australian Open Karolíně Muchové, ale i Markétě Vondroušové, která byla v Melbourne v osmifinále, a Tereze Martincové; ta stojí už jen krůček před hranicí první světové stovky. Ti mladší bohužel soutěžit nemohli...

// Děsím se odhalování škod nejružnějšího druhu, které dlouhá přestávka mohla napáchat v nejmladších kategoriích.

V klubu jsme se v zimních měsících snažili podpořit i trenéry, zejména těch nejmladších kategorií. Ze dne na den přišli o práci. Jako živnostníci měli nárok na podporu 15 tisíc korun měsíčně, klub jim však poskytl bonusy, aby jim situaci ulehčil, přestože sám musí řešit ekonomické potíže. Například s už zmíněným (ne)provodem hal.

Tady je na místě dodat, že jejich „bourání“ jsme v posledních týdnech řešili opakovaně. Těžko ale dojít k rozumnému závěru, když reálný výhled prakticky neexistuje. Navíc jsme řešili pojistnou událost, to když haly na kurtech jedna, respektive sedm a osm strhla na začátku února nečekaná nadílka těžkého sněhu. Na začátku března jsme pak stáhli haly na kurtech devět, pět a šest; udělali jsme to proto, že na „devítce“ se dá za příznivého počasí trénovat díky tvrdému povrchu vůbec nejdříve, v hale nevyužité antukové dvorce jsme zase

chtěli co nejdříve připravit na jarní sezonu. Věřím, že až počasí umožní hrát venku, zodpovědní nám to dovolí.

Rád bych závěrem poděkoval Milanu Šrejbrovi, který je dlouholetým členem a podporovatelem I.ČLTK, neboť ve velmi komplikované situaci přispěl klubu významnou částkou nad rámec naší dlouhodobé smlouvy. O některé peníze od partnerů jsme naopak přišli, jiným jsme museli nabídnout náhradu za nesplnění prezentace kvůli uzavření klubu.

Věřím, že s příchodem teplého počasí se situace konečně změní k lepšímu a znovu budeme moci hrát tenis. Že do klubu začnou opět chodit nejen profesionální hráči, ale i děti a amatéři. A že se na Štvanici znovu začneme setkávat, i když to zřejmě zpočátku nebude v takové intenzitě, jak jsme byli zvyklí.



Recepce jako samoobsluha nabízející dezinfekci

GRATULACE DĚVČATŮM, KAROLÍNĚ ZVLÁŠT

Elitním hráčkám I.ČLTK se začátek roku vydařil. Životního úspěchu dosáhla na úvodním grandslamu sezony Karolína Muchová – prodrala se až do semifinále, když cestou vyřadila i Karolínu Plíškovou a mezi osmi světovou jedničku Bartyovou! Nad její síly byla až Američanka Bradyová (4:6, 6:3, 4:6). Už před Australian Open – a ještě i po něm, vynesla jarní turnaje v Miami a Charlestonu – přitom Karolínu trápilo zranění břišního svalu.

Také Markéta Vondroušová zahájila u protinožců dobře. Po semifinále Yarra Valley Classic (Muguruzaová) vyhrála tři zápasy Australian Open. V osmifinále už ji limitovala zraněná třísla a zastavila ji zkušená Sie Šu-wej. Tereza Martincová zase navázala na solidní podzimní výsledky. Kvalifikovala se v Lyonu (2. kolo) a Dubaji (3. kolo) a vítězstvím v 1. kole v Petrohradě nad Vögeleovou se posunula na 105. příčku WTA, nejvyšší v kariéře. Všem gratulujeme!

Australská radost Karolíny Muchové, u protinožců došla do semifinále



PRAGUE OPEN COVIDU NAVZDORY

Ač doba covidová trvá, je třeba s ní bojovat. Třeba plánováním tradičních akcí. První květnový týden by proto měl patřit 21. ročníku I.ČLTK Prague Open by MONETA Money Bank. Po roční pauze je v plánu opět dvojturnaj mužů i žen – kombinace ATP Challengeru 80 a „pěťadvacítka“ ITF. „Ctíme tradici turnaje, chceme dát šanci našim mladým hráčům a jsme schopni zajistit prostředky, proto chceme Prague Open uspořádat,“ říká generální manažer I.ČLTK a ředitel challengeru Vladislav Šavřda s dovětkem, že rozhodující část financí tvoří podpora Národní sportovní agentury, tenisového svazu a sponzora, kterým je člen klubu, úspěšný finančník a investor Peter Foglar. ATP se letos po dvouletých experimentech vrací k tradičnímu pavouku hlavní soutěže s 32 jmény a kvalifikací se 16, stejně vypadá hrací plán turnaje žen.

Loni vyhrál na Štvanici „rouškový“ Prague Open Stan Wawrinka

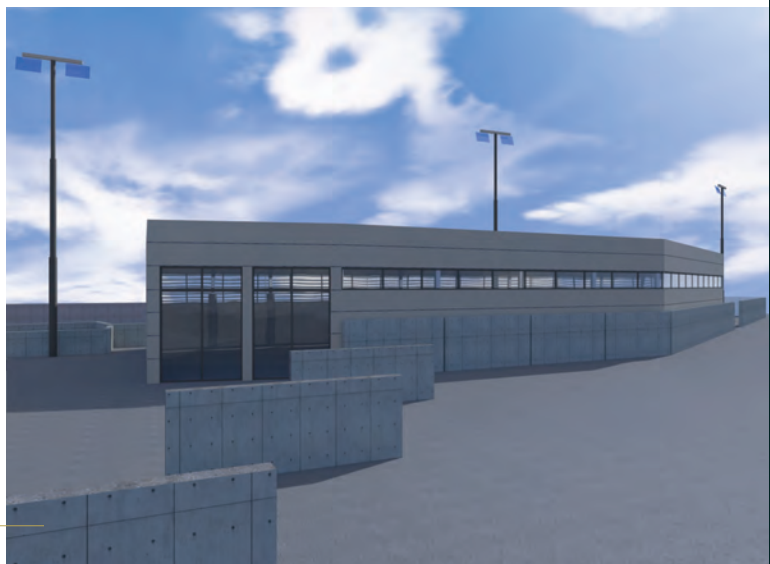
NOVÁ HALA UŽ JE NA PAPIŘE!

Že štvanické zázemí nemůže být lepší? Může! Alespoň to říkají kondiční trenéři a sportovní ředitel Petr Vaníček. A tak už je na papíře projekt lehké zateplené haly, která by měla stát za kurty 2, 3 a 4 a z vnější strany kopírovat půdorys areálu.

„Dlouhodobě se potýkáme s tím, že máme v zimě na kondiční přípravu méně prostoru, než bychom potřebovali. Nové fitko je sice perfektní, ale na atletický trénink a sprinty v něm není dost místa a zabírat kvůli tomu kurt v hale je přepych,“ říká Vaníček.

A tak z diskusí managementu klubu vznikl nápad vybudovat halu, která by v zimě možnosti kondičního tréninku rozšířila. Architekt Vladimír Lacina, který je podepsán pod dostavbou celého nového zázemí, už ji nakreslil a aktuálně vzniká prováděcí projekt pro stavební povolení. Zbývá tedy „maličkost“: sehnat investiční dotaci a za zhruba deset milionů korun halu postavit.

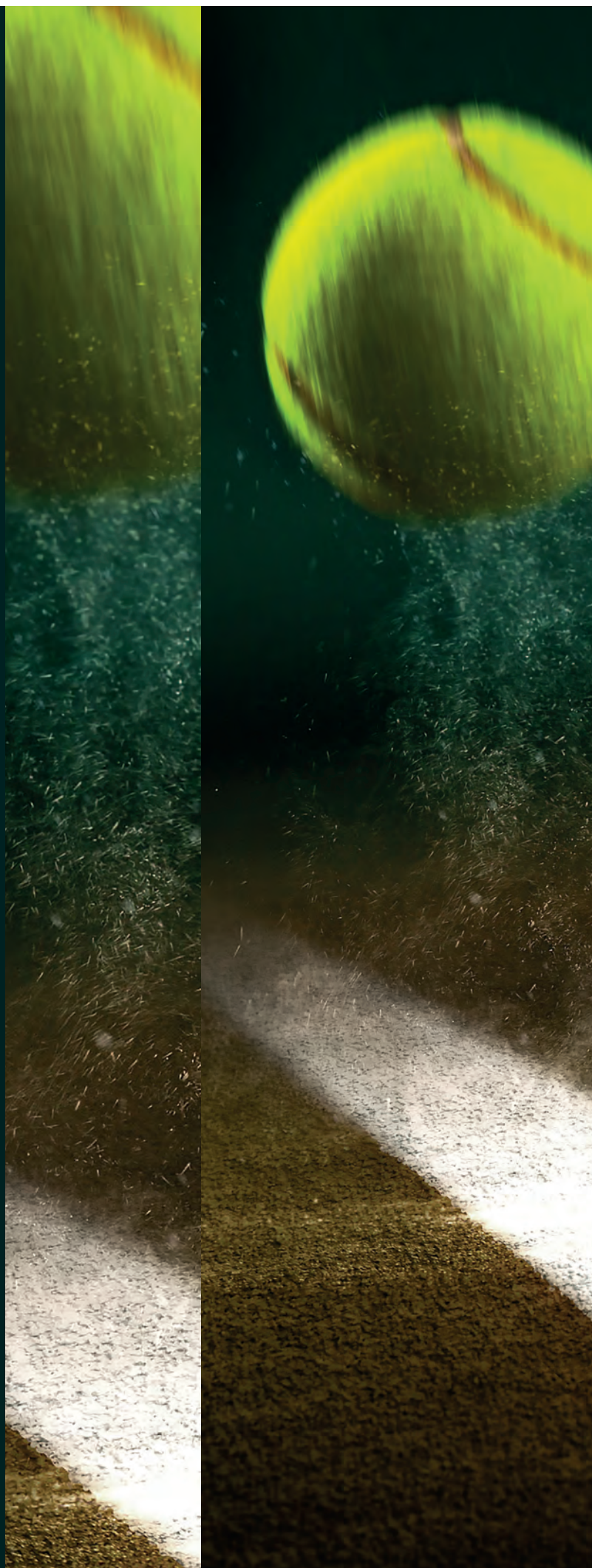
Pohled ze strany od Holešovic, kde stěny haly kopírují oplocení areálu



J&T BANKA

Kdo nic neriskuje,
riskuje nejvíc.

Růst. Společně.



ZIMNÍ POZITIVA: NOVÝ POVRCH A DVA STROJE

Zima byla kvůli covidovým omezením neutěšená, přesto přinesla I.ČLTK aspoň některá pozitiva. Například nový kurt v hale na malém centru. Jde o středně rychlý americký povrch Novacrylic, na kterém se hraje několik světových turnajů. „Starý koberec už jsme nutně potřebovali vyměnit, několikrát byl po zimní sezoně rozřezán a za rok znovu položen. Proto nám přišla vhod nabídka Tomáše Petery; se zajímavou slevou nám poskytl jeden z povrchů, na kterém se hrál říjnový Ostrava Open,“ vysvětlil generální manažer I.ČLTK Vladislav Šavřda. Možnosti přípravy na Štvanici nově zpestřují také dva stroje zakoupené díky investiční dotaci od VICTORIA Vysokoškolského sportovního centra MŠMT. Ve fitnesscentru přibyl multifunkční posilovací trenažér Keiser Functional Trainer, na kurtech zase můžete vidět servisovací stroj Serve Ace Attack. Ten umí vystřelit míč rychlostí až 180 km/h.

Jonáš Forejtek při cvičení na novém multifunkčním trenažéru



ŠAMPION OSLAVIL PĚTASEDMDESÁTKU

Dostal spoustu blahopřejných esemesek i gratulací po telefonu, taky od Ivana Lendla a Tomáše Šmída, i pár dobrých lahvinek. Jinak ale JAN KODEŠ březnové pětasedmdesátiny nijak zvlášť neslavil. „Beru to s pokorou. Počkám si na osmdesátiny, to by byl důvod,“ usmívá se wimbledonský vítěz a dvojnásobný šampion z Roland Garros, jenž v listopadu bojoval s covidem. „Naštěstí to nebylo nic dramatického, i když jsem zhubl šest kilo. Horečky jsem neměl, jenom mě trápilo nechutenství, bolela hlava a cítil jsem se unavený,“ popisuje. Z covidu se prý brzy oklepal a ani během „zavřených“ týdnů se nenudil. „Doma jsme dělali menší rekonstrukci, uklídl a vytřídlil jsem spoustu věcí a v březnu vyrazil na zahradu. A taky jsem v Edenu viděl Slavii s Leicesterem,“ popisuje. „Už se těším na pěkné počasí a na tenis, dva měsíce jsem si nezahrál!“

Čerstvý pětasedmdesátník Jan Kodeš už se těší na antuku

TRENÉRSKÁ ŠKATULATA

Od podzimu došlo na Štvanici k několika trenérským rošádám. Nedávná juniorská jednička Jonáš Forejtek (ATP 326), jenž v říjnu nečekaně ukončil spolupráci s Janem Mertlem, našel náhradu v bývalém daviscupovém reprezentantovi Ctislavu Dosedělovi. Po Mertlovi sáhla obratem talentovaná Nikola Bartůňková, jejímž konzultantem se stal i Jiří Hřebec. Jan Hernych zase na podzim skončil v roli kouče Markéty Vondroušové a nyní se věnuje šestnáctileté Amélii Šmejkalové. „Je to něco jiného než s Markétou, Amélie před sebou má ještě dlouhou cestu. Ale má tenis ráda a je pracovitá, taky velká bojovnice. Slíbil jsem, že s ní letos objedu dvanáct turnajů,“ přibližuje Hernych, jehož místo po boku „Makí“ (a Jiřího Hřebce) zaujal Libor Salaba. A zatím poslední změna: Jan Vacek, který se v závěru roku věnoval Denise Hindové, začal letos spolupracovat s šestnáctiletým Adamem Dudou.

Jan Hernych pomáhá na cestě vzhůru Amélii Šmejkalové



 **Babolat**


**NOVÁ PURE AERO RAFA
POVZBUĎ SE, ZAKŘIČ VAMOS
A VYHRAJ SVOU HRU**



TEAM BABOLAT PRO PLAYERS MAY PLAY WITH A CUSTOMIZED OR DIFFERENT MODEL THAN THE EQUIPMENT DEPICTED

NA VLASTNÍCH NOHOU

Musíte v sobě mít chtíč a obklopit se správnými lidmi, říká Karolína Muchová

Do Melbourne letěla na začátku roku spíš skeptická; všude kolem covid, který poslal do karantény místo do letadla i kouče Davida Kotyzu. „Říkala jsem si, že to bez něj bude těžké, rozhodně hendikep,“ přibližuje s odstupem **KAROLÍNA MUCHOVÁ** (24). Pak ale s přehledem – byť s koučem jen na telefonu – dokráčela do semifinále Australian Open, když mezi osmi vyřadila světovou jedničku Bartyovou!

Absence kouče ale nebyla jediná potíž, která vás před Melbourne potkala, že ne?

„Sešlo se toho bohužel víc. V Abú Zabí jsem nenastoupila, protože jsem se setkala s nakaženou osobou, kondiční trenér Jarda Blažek měl covid. Takže jsem strávila osm dní na hotelu bez možnosti opustit pokoj a vzít do ruky raketu. Jídlo vždycky tak nějak „kopli“ za dveře. Šílené dny... A z dalšího turnaje, generálky v Melbourne, jsem odstoupila kvůli břišního svaly. Cítila jsem ho pak celé Australian Open, servírovala jsem tak na šedesát procent.“

Zkusíte najít jednu klíčovou věc, díky které jste tam hrála semifinále?

„Těžko vypíchnout jedinou... Nepřišlo to ze dne na den, je za tím dlouhá cesta a spousta práce na kurtu i mimo něj, úspěch dělá strašně moc faktorů. Ale určitě je to i o lidech, které teď mám kolem sebe. A sám v sobě člověk musí mít ten chtíč, touhu to dokázat. A ten je velký.“ *(usmívá se)*

Souhlasíte, že velkou roli ve vaší kariéře sehrál přesun na Štvanici?

„Jo. Možná to byl hlavní zlom. Jednak jsem v té době vyměnila kouče a s příchodem do Prahy pak měla i nesrovnatelně lepší servis. A postupně jsem si díky spolupráci s Tomášem Peterou vybudovala tým, který mi pomáhá.“

K přesunu na Štvanici vás postrčil právě Tomáš, je to tak?

„Svým způsobem ano. Vlastně už ani nevím, kdo z nás za tím druhým přišel. Ale v době, kdy jsem se rozhodovala, zda nejít do Prahy (a upřímně – z Moravy se mi úplně nechťelo), mi Tomáš řekl, že

tady mi může pomoci mnohem líp, než když zůstanu v Olomouci.“

Pokud jde o rozšíření týmu, musel vám také napovědět?

„Ani moc ne. Přicházelo to postupně, samo od sebe. Já dobře věděla, že ke kariéře potřebuju lepší péči a zázemí, ale když jsem na to dřív neměla peníze, musela jsem si vystačit s klubovým trenérem i kondičákem, jinak to prostě nešlo. I první měsíce na Štvanici jsem pracovala s (klubovým trenérem) Pavlem Jandou, osobního kondičního jsem si nemohla dovolit. Teď je to jiné, ale přišlo to úplně přirozeně.“

Prsty jedné ruky nám asi na ty, kteří vás aktuálně obklopují, nestačí, že ne?

„Už ne. *(s úsměvem počítá)* Když započítám Barču Štefkovou a Tomáše Rambouska, který mi pomáhá s mediálními věcmi, tak devět.“

Pominu-li kouče Emila Miškeho, s nímž jste přišla na Štvanici, stál na začátku vašich úspěchů Tomáš Petera, je to tak?

„Je. Potkali jsme se ve chvíli, kdy jsme s Emilem tak trochu nevěděli, kde trénovat. Jestli v Olomouci, nebo jinde. I pan Šavrdla mi předtím nabízel, abych hrála na Štvanici, Tomáš mi radil totéž. Tak jsem se stěhovala. Brzy jsem byla moc spokojená, že jsem to udělala. A šťastná, že jsem odešla z domova a osamostatnila se; vždyť já si do té doby neuměla ani vyprat, natož uvařit. *(směje se)* Teď už stojím na vlastních nohou a všechno

zvládám sama. A klub, kde je restaurace, fitko a takové zázemí jako na Štvanici, to je nádhera.“

Ještě když vás vedl Miške, začala jste spolupracovat s Michalem Novotným; ten si udělal jméno jako hlavní fyzioterapeut ATP a většina tenistů na něj nedá dopustit.

„Ani já. Doporučil mi ho Tomáš, tak jsem to zkusila a Michal mi fakt pomohl. Potřebovala jsem ho, abych mohla hrát bez bolesti, a od té doby se ho držím. Už by mě ani nenapadlo hledat někoho jiného, mám k němu velkou důvěru. Jsem ráda, že se mnou jezdí i na turnaje; a když nemůže, pošle se mnou Asiera Sanchize, tak jako v lednu do Austrálie.“

Pak jste se domluvila na spolupráci s kondičním trenérem Jaroslavem Blažkem.

„Toho mi doporučovali Emil (Miške) i Michal (Novotný), říkali, že dělá dobrou práci a mohl by mi sedět. Vyšlo to, jsme spolu skoro dva roky. Vlastně ještě těsně předtím, než jsem se dohodla s Jandou, jsem podepsala smlouvu s manažerskou agenturou APG; bylo to po předložském čtvrtfinále ve Wimbledonu, po úspěchu většinou přijde zájem. V agentuře je mi k dispozici Anastázie Skavronská, která – stejně jako Tomáš (Petera) – přišla s tím, abych oslovila Davida Kotyzu.“

To bylo na konci roku 2019.

„Ano. S Davidem jsme spolu přes rok, vystřídal Emila Miškeho. Bylo to pro mě



Nepřišlo to ze dne na den, je za tím dlouhá cesta a spousta práce na kurtu i mimo něj. Úspěch dělá strašně moc faktorů.



Přesun na Štvanici byl možná hlavní zlom
v mojí kariéře, říká Karolína Muchová



V Melbourne při úspěšném tažení do semifinále Australian Open

// Je zvláštní jít na kafe s někým cizím, s Davidem (Kotyzou) jsme se tehdy vůbec neznali.

tehdy těžké rozhodování, Emil mi hodně pomohl, ale udělala jsem správný krok. Někteří si mysleli, že mě ke změně kouče přiměl Tomáš (Petera), ale tak to nebylo. Ani nevím, jestli chtěl tehdy David trénovat, ale zašli jsme na kávu a dohodli se. *(usmívá se)* Je zvláštní jít na kafe s někým cizím, vůbec jsme se tehdy neznali... Ale jsme myslím na stejné vlně, i když bylo pár chvil, kdy jsme si museli některé věci ujasnit, abychom to viděli stejně a oba nás to bavilo."

Možná ho teď už nebudete potřebovat; od Nového roku do půlky března jste se neviděli, přitom jste málem vyhrála Australian Open...
(směje se) „Jo, rozmyslím si to."

A můžete jezdit na turnaje jen s kamarádkou Bárou Štefkovou.
„Je pravda, že se mnou Barča byla v Melbourne a nakonec mě rozehrávala na každý zápas. Vlastně jsem ji dostala do formy. *(směje se)* Ale ne, na tenisové přípravě se nic nemění. Barča je něco jako moje pravá ruka, pomáhá mi se vším,

co potřebuju. Máme k sobě blízko, vyrůstaly jsme spolu, jako holky nás trénovala její maminka. Pomáhá mi i s věcmi kolem médií, i když na to mám taky Tomáše Rambouska."

Osm! A ještě nám chybí...
„...mentální kouč Radek Šefčík."

Kdy a proč jste ho oslovila?
„Po podzimním turnaji v Ostravě, kde mě štválo moje chování. Poslední zápas jsem v hlavě nezvládla podle představ. S Davidem už jsme předtím občas o spolupráci s psychologem mluvili, ale netlačil na mě, až jsem k tomu dospěla sama. Radka Šefčíka mi doporučil on a musím říct, že jsem velmi spokojená. Nějakou zkušenost už jsem měla, ale většinou to bylo pod tlakem a možná jsem i přestala věřit, že mentálního kouče potřebuju, ale teď jsem o dost chytřejší. To, co s Radkem děláme, mě baví a hlavně vidím na kurtu pokrok. Tím, že jsou v kontaktu s Davidem, je navíc všechno dobře propojené..."

Devět, to už je pěkný tým...

„Docela jo. Ale vím, že jsou to ti správní. A ve správnou chvíli. Taky je důležité volit vhodnou strategii a vzít s sebou na turnaj toho nebo ty, které člověk v danou chvíli nejvíc potřebuje. O tomhle se radím s Davidem. Jednou mám bolístku, tak vezmu Michala nebo Asiera, jindy Jardu Blažka, v Austrálii zaskočila Bára. A taky nesmí dojít na ponorku. Každopádně kolem sebe mám dobré lidi a nikdo mi aktuálně neschází. Což ale neznamená, že nepřijde něco, co změní můj pohled."

Ted' už patříte do světové špičky a průlom se vám povedl bez dlouhého čekání. Jistě i díky odhodlání, přístupu a mnoha správným krokům.

Co byste v tomhle směru poradila těm, kdo po úspěšné kariéře také touží?

„V první řadě jim nesmí chybět odhodlání a ochota dělat něco navíc. Taky by se měli starat o své tělo. Já to dělala a dělám. A pak bych jim poradila, aby využili veškeré možnosti, které mají v klubech. Tady na Štvanici je to v tomhle směru skvělé: zázemí, rehabilitace, lékař... O tom se mi jako juniorec nesnilo. A když se jim povede dostat se na okruh, pak by měli uvažovat o něčem nadstandardnějším. Už vím, že se to vrátí."



ISO PRAHA
DEVELOPMENT



NADSTANDARDNÍ VILA S PANORAMATICKÝM VÝHLEDEM NA PRAŽSKÝ HRAD A VYŠEHRAD

www.iso-praha.cz, e-mai: rybin.j@iso-praha

Štvanice bez hattricku, prosincovou extraligu vyhrála (po dvaceti letech) Sparta

ŠANCE ZHATILA ZRANĚNÍ

Byly to těžké ztráty, a proti Spartě zvlášť. I bez Karolíny Muchové a Jonáše Forejtka se ale Štvanice v klíčové první říčanské bitvě extraligy 2020 rvala jako o život. Důkaz? Třeba fantastický obrat Václava Šafránka proti domácí žebříčkové dvojce Macháčovi. Výhru a nakonec i extraligový titul však slavil soupeř, který ve finále udolal Prostějov; dotáhnout vítězný hattrick se tak I.ČLTK po dvou předcházejících triumfech v prosinci nepovedlo. Sparta slavila po dlouhých dvaceti letech.

„Česká“ skupina extraligy se hrála opět v Říčanech, ale kvůli opakovaně se zhoršující epidemii bez diváků; i počet členů každého týmu byl omezen na pětadvacet lidí. Soutěž to ale nijak neznehodnotilo, prestiž a náboj nepostrádala. Zvlášť, když se začalo zostra – duelem obhájce ze Štvanice se Spartou, která šla do boje s Kvitovou a Strýcovou.

„Škoda, že nehrála singla Kája Muchová, holky mohly udělat tři body. Robin Staněk měl šanci proti Riklovi, ale když prohrál a Honzu Šátrala potopila záda, už to bylo složité,“ hodnotil s odstupem duel se Spartou Václav Šafránek a vrátil se ke svému obratu proti Macháčovi. „Prohrával jsem 2:5, ale pořád s jedním brejkem. Na začátku jsem mu dal spoustu míčů zadarmo. Ale pak jsem se našel na returnu a zlepšil servis, hrál jsem zkrátka dobře. Brejk hned na začátku druhé sady pak soupeře dost otrávil. Skóre už jsem takhle párkrát otočil, ale tentokrát se totálně obrátila i hra.“

V singlech se krom Šafránka blýskla Markéta Vondroušová; po rozpačitém konci sezony vkročila do nového období jasným vítězstvím nad Kvitovou (6:3, 6:2), když hrála s přehledem, bez chyb a výborně podávala (což zopakovala i o dva dny později proti 33. hráčce světa Alexandrovové). Proti favorizované Strýcové se srdnatě prala Tereza Martincová, ale až ve druhém setu vedla, do třetí sady zápas nedotáhla. Konec nadějí pak znamenala nešťastná prohra Jana Šátrala s Rosolem. Po ztracené první sadě se štvanický srdač nadechl k obratu, ale za stavu 5:3



Tereza Martincová už patří v extralize mezi opory I.ČLTK



Robin Staněk tentokrát bodoval jen v deblech

si zablokoval záda. A až za stavu 5:4 podával na vítězství, zranění ho limitovalo a šance mu proklouzla mezi prsty. Navíc pak nemohl nastoupit do čtyřhry.

„Škoda, měl jsem šanci a kdybych byl fit, šli bychom s větším sebevědomím i do deblů. Udělal jsem chybu, že jsem si nezavolal fyzioterapeuta okamžitě, ale s prodlevou... Myslím, že jsme i letos mohli Spartu porazit, z mého pohledu

to bylo 50:50 a určitě šancovnější než loni,“ hodnotil Honza. A propos: čtvrtý den po extralize si šel znovu lehce zahrát, ale sotva se zbavil bolesti zad, skočil na něj covid! „První tři dny byly dost nepříjemné, pak už mi naštěstí bylo líp.“

Prestižní sobotní bitvu se Spartou, která vedla po dvouhrách 4:2, rozhodly v Říčanech definitivně čtyřhry – 6:3 pro tým ze Stromovky. Sparta porazila



Václav Šafránek se znovu rval ze všech sil; proti Spartě otočil zápas s Macháčem

druhý den stejným skóre i domácí tým a prošla do finále, I.ČLTK udolal v pondělí Říčany těsně 5:4 a spolu s Přerovem skončil v tentokrát jen šestičlenné soutěži smíšených družstev (před začátkem se odhlásily Jihlava a Severočeská tenisová, protože jejich hráči neměli k dispozici haly – pozn.) na děleném 3.-4. místě.

„Spravedlnost asi existuje; loni i předloni jsme si vybrali štěstí, letos se k nám naopak obrátilo zády, ať to byly absence Káji Muchové a Jonáše Forejtky nebo zranění Honzy Šátrala,“ glosoval výsledek generální manažer klubu Vladislav Šavrdla a sportovní ředitel Petr Vaníček přidal: „Na titul jsme nedosáhli, ale některé věci mě potěšily. Krom formy Markéty (Vondroušové) hodně intenzivní týmová atmosféra a zodpovědnost.“

Extraliga si tentokrát vystačila s menším počtem cizinců než obvykle. Tradičně nejvíc nakupoval Prostějov – Ukrajince Sačka, Slovák Zelenay a Polku Chwalinskou. Spartu posílila Slovenka Kužmová, Říčany Ruska Alexandrovová a Ital Vanni, Přerov Slovenka Šramková, Pardubice Francouz de Schepper a Slovák Martin.

„Zahrálo si díky tomu víc našich hráčů, hlavně mladých, což je podle mého hlavní smysl extraligy. A ukázalo se, že jsou konkurenceschopní,“ komentoval menší počet cizinců Petr Vaníček a Vladislav Šavrdla dodal: „I naše uvažování bylo poznamenáno podivným covidovým rokem. Krátce jsme diskutovali o tom, jestli jít do ligy vehementně a mužskou část týmu posílit, ale vzhledem k situaci – ať už kvůli covidu, financím, ale taky proto, že tentokrát nikdo nesestupoval – jsme to zamítli a hráli výhradně s vlastními hráči. I tak jsme věřili, že je obhajoba titulu schůdná, hlavně kvůli síle žen. Karolína Muchová ale nakonec proti Spartě odehrála kvůli zranění jen čtyřhru a Jonáš Forejtek zůstal s těžkým výronem v kotníku mimo hru, to bylo výrazné oslabení. Proti Říčánům už nemohl nastoupit ani zraněný Šátral. Obhajoba byla proto tentokrát daleko.“

Prosincový termín soutěže sehrál opět pozitivní roli. Těm nejlepším, kteří po Vánocích odlétali na první světové turnaje, se tradičně hodil jako ostrý test před úvodními zápasy roku, úplně všem

pak proto, že osvěžil a předělil dlouhé tréninkové týdny.

„Dlouhodobě jenom trénovat, bez vize zápasů a turnajů, potažmo výdělku, je psychicky vyčerpávající, v tomhle směru byla extraliga přínosná. Ani tentokrát jí nechyběla prestiž, rivalita je pořád hmatatelná. A co mě v téhle souvislosti obzvlášť potěšilo, to je týmový duch Štvanice; od příchodu Petra Vaníčka je atmosféra výrazně lepší a myslím, že se na ligu všichni těšíme. Je to velmi příjemný moment, kdy jde individualismus stranou a hráči se semknou a fandí si,“ těšilo v prosinci Šavrdlu.



Velké kamarádky Markéta Vondroušová a Miri Kolodziejová stály v Říčanech proti sobě

Výsledky – skupina Říčany: I.ČLTk – Sparta 3:6 (Martincová – Strýcová 2:6, 4:6, Staněk – Ríkl 4:6, 6:7 (4), Vondroušová – Kvitová 6:3, 6:2, Pavlásek – Vrbenský 5:7, 4:6, Šafránek – Macháček 7:5, 6:2, Šátral – Rosol 5:7, 5:7, Hradecká, Muchová – Kr. Plíšková, Strýcová

4:6, 4:6, Šafránek, Staněk – Rosol, Macháček 6:4, 1:6, 10-7, Forejtek, Paulson – Vrbenský, Krumich 6:7 (7) skr.) **I.ČLTk – Říčany 5:4** (Martincová – Kolodziejová 6:1, 6:2, Paulson – Vocel 3:6, 4:6, Vondroušová – Alexandrovová 6:1, 6:2, Staněk – Duda 7:5,

6:1, Šafránek – Vanni 3:6, 4:6, Pavlásek – Gengel 7:6 (4), 4:6, 6:2, Vondroušová, Hradecká – Kolodziejová, Malečková 6:7 (0), 2:6, Šafránek, Staněk – Vanni, Gengel 6:2, 1:6, 10-6, Pavlásek, Paulson – Jebavý, Vocel 1:6, 6:4, 8-10).



Extraligový tým I.ČLTk pro rok 2020. Zleva sportovní ředitel klubu Petr Vaníček, Jan Šátral, Robin Staněk, Adam Pavlásek, Václav Šafránek, Jonáš Forejtek, kondiční trenér Jaroslav Blažek a Jiří Hřebec. V dolní řadě zleva Markéta Vondroušová, Lucie Hradecká, Tereza Martincová, Karolína Muchová, Jiří Barnát a Andrew Paulson.

Vivus

Domy plné života

NOVÉ BYTY U METRA KOLBENOVA A PARKU ROKYTKA

Praha 9 – Vysočany



www.vivus.cz



800 186 186

MÁME SEHRANÝ TÝM





Šéf a jeho tým aneb sportovní ředitel Petr Vaníček (stojící) a kolektiv trenérů I.ČLTK (na snímku chybí Martin Fassati)

Hlavní devízou štvanických trenérů je zkušenost

Na Štvanici lze obdivovat spoustu věcí od všudypřítomného genia loci a úžasného zázemí až po přátelskou atmosféru, která velmi pozitivně ovlivňuje i závodní tenis. Co je ale pro růst talentovaných hráčů nejdůležitější, to jsou kvalitní trenéři. Pro klub jich pod vedením sportovního ředitele Petra Vaníčka pracuje čtrnáct od daviscupové legendy Jiřího Hřebce, jenž přivedl na výsluní Markétu Vondroušovou, po nedávného reprezentanta a vítěze Davis Cupu Iva Mináře.

Většina z nich patří ke klubovému inventáři; s I.ČLTK jsou spjati roky, někteří od dětství. Snad i proto tráví trenérskou kariéru na jednom místě, tak hluboké pouto se jen tak nepřetrhne.

Největší devízou trenérského kolektivu I.ČLTK je zkušenost a z ní vyplývající kvalita. „Fundovanost našich trenérů vyplývající z dlouholeté práce v klubu je nadstandardní. A impulsem, který trenérskou práci ještě pozvedl, byl nedávný příchod Petra Vaníčka jako sportovního ředitele. Je empatický, má velmi dobré vztahy s trenéry i hráči,“ vysvětluje generální manažer I.ČLTK Vladislav Šavřda a pak se pousměje: „Paradoxně musím dodat, že ona mimořádná zkušenost s sebou nese i jednu drobnou slabinu: věkový průměr našich trenérů není nejnížší.“

Na Štvanici se proto nebrání osvěžení a omlazení trenérského sboru. V poslední době k němu ostatně zvolna směřují; třeba tím, že zapojují do trenérské práce v klubu (nebo s tenisty I.ČLTK) bývalé hráče – Iva Mináře, Jana Hernycha a Jana Mertla. I když ryze formálně je klubovým trenérem pouze první z nich, další dva se na výchově mladých hráčů ze Štvanice také podílejí; Mertl je trenérem talentované Nikoly Bartůňkové, Hernych se věnuje další juniorce Amélii Šmejkalové. „Budeme rádi, když se postupně zapojí do práce v klubu ještě víc, i když máme sehraný tým,“ doplňuje Petr Vaníček.

Jaroslav Jandus: Hráč s potenciálem je pro trenéra výzva

TA CESTA MĚ BAVÍ

Při soupisu štvanického inventáře je třeba pamatovat i na jeho jméno.

JAROSLAV JANDUS (57) nechal na Štvanici kus života, převážně v roli šéftrenéra. Za dvaadvacet let si odskočil jedinkrát – v roce 2003 doprovázel v roli osobního kouče Danielu Bedáňovou.

„Rád na to vzpomínám, ale připadal jsem si nevytížený. Chybělo mi plánování a organizování věcí, které mě naplňuje stejně jako práce na kurtu,“ říká a tvrdí, že na Štvanici rád vydrží do důchodu. „Klidně jako správce,“ usmívá se. „Mám to tu opravdu rád.“

Od začátku hrál v klubu především s nejlepšími juniorkami a ženami, řešil i skauting a výběr mladých hráčů, podílel se na doplňování trenérského týmu i plánování zázemí. Jeho rukama prošly na Štvanici Chládková, Benešová, Krajícková, Dijas, Rohanová, Martincová, Malečková... „Měl jsem štěstí na holky s potenciálem; nachomýtl jsem se a snad jim to moc nezkažil,“ usmívá se s dovětkem, že trenéra dělají hráči. „Když člověk takového potká, je to pokaždé výzva.“

V I.ČLTk má široký záběr, neustále nachází nové impulsy a klubu se

hodily a pořád hodí jeho nápady a všestrannost. „I po těch letech mě to na Štvanici baví. Pořád se něco děje, daří se nám každý rok posouvat a rozvíjet závodní tenis. Když jsem začínal, měl k dispozici dvorce 2, 3, 4 a pevnou halu. Podívejte se teď. Jsem rád, že jsem u toho mohl být a že výbor většinu mých námětů posvětil a povedlo se je postupně realizovat.“

O tenise a sportovní přípravě přemýšlí neustále, snad i v noci. Možná i proto, že má v rodině syny-hokejisty; oba už válí v extralize. „Ta cesta, kterou sdílím s hráči, případně s jejich rodiči, mě prostě baví. I díky mým klukům mám k jejich problémům blízko, o většině jsem mnohokrát přemýšlel. O přípravě a její organizaci, škole, vizích, o tom co a kde hrát... Ale hlavně jsem rád, že máme v klubu dobré trenéry, že fungujeme v souladu s managementem a že to snad děláme dobře.“

Jakkoli už Jandus nepracuje ve výboru a roli šéftrenéra nedávno předal, klubový management s ním zásadní věci nadále konzultuje. „Je velmi inteligentní, rozvážný a udělal v klubu ohromnou práci, proto má takovou důvěru,“ oceňuje jeho přínos manažer I.ČLTk Vladislav Šavřda.



Dva z nejzkušenějších:
Jaroslav Jandus a Jiří Hřebec

Mým motorem jsou dobří hráči, připouští Pavel Zádřapa

Do šestnácti patřil spolu se Škochem a Zíbem do reprezentace, ale po přestupu z Písku na Spartu prý trochu ztratil trpělivost a chuť. „Taky mi asi chyběla soutěživost,“ říká **PAVEL ZÁDRAPA** (45).

Na Štvanici ho před deseti lety přivedl někdejší deblový parták Jan Vacek. Tehdy hrál Pavel na Cibulkách a měl za sebou trenérské zkušenosti ze Sparty a z Německa. Od žáků přešel později k juniorům; na kurtu míval Malečkovou, Ricciho, Štěpánka, Štylera a Forejtka,

MILOVNÍK NEVŠEDNÍCH TALENTŮ

aktuálně Hindovou a Martincovou. Tereze se věnuje přes dva roky, na prahu první stovky stojí i jeho zásluhou. „Práce s dobrými hráči je můj motor,“ přibližuje jeden z důvodů, proč pracuje v I.ČLTk rád. Ty další? „Jsou tady dobří trenéři a jedou naplno, to všude není samozřejmost. A mladí tu mají vzory, konkurenci i výborné možnosti tréninku.“

Od hráčů vyžaduje píli a lásku k tenisu. „To jsou věci, které mohou částečně nahradit chybějící talent,“ říká a přidává, co by měl mít dobrý trenér: „Hlavně oko,

nejen na techniku. Měl by být citlivý a empatický, ale i důsledný. A psycholog, aby uměl hráče naladit a motivovat.“

Sám je pedant na práci nohou. „Hraje se čím dál víc v těžších pozicích a větší rychlosti, je potřeba být u míče správně a včas. Důležité je napojení biomechaniky úderu. A celé to musí být maximálně ekonomické a účinné. Nemám ale rád šablony; jsou individuality, které to cítí trochu jinak a přesto to skvěle funguje. Podívejte na Kyrgiose nebo Markétu Vondroušovou.“



Podmínky jsou ideální, chce to chuť a charakter, tvrdí Jiří Hřebec

ROZVÍJEJTE ZBRANĚ

Na podzim oslavil sedmdesátku, ale naturelem i přístupem k životu je pořád mladík. **JIŘÍ HŘEBEC** jezdí na Štvanici zásadně na kole a se sluchátky v uších a zájemců o jeho služby neubývá. Naposledy přišli za koučem, který stojí i za úspěchy Markéty Vondroušové, Nikola Bartůňkové a Andy Paulson. Dobře vědí, že jim má co předat.

„Mají svoje trenéry, domluvili jsme se jen na konzultacích,“ upřesňuje někdejší *enfant terrible* československého tenisu, který pracuje na Štvanici už třiatvacet let. Mimochodem – do I.ČLTK toužil přestoupit už jako aktivní hráč, ale Rudá hvězda, dnešní Olymp, ho tehdy nepustila. A tak je na ostrově doma až od návratu z emigrace; v Německu zůstal v roce 1981, když mu tehdejší režim odmítl prodloužit pracovní povolení.

Bývalý daviscupový reprezentant přinesl do I.ČLTK hráčské i trenérské zkušenosti a také jasný pohled; na kariéru podle něj může myslet jenom ten, kdo tenisem doopravdy žije.

„Podmínky v klubu jsou vynikající. Každý může trénovat podle libosti, stačí mít chuť a charakter. Ten je (pro úspěch) nejdůležitější, kdo o své touze jen mluví,

nemá šanci. A přiznávám, že s takovými hráči mě zrovna nebaví chodit na kurt,“ říká na rovinu.

Jedním z klíčů ke kariéře jsou podle Hřebce odehrané hodiny, dostatečný objem. „Dvakrát denně hodinka je podle mého od juniorského věku málo, pro kluky určitě,“ má jasno. Stejně jako v tom, že dobrý trenér může vývoj tenisty urychlit, ale hvězdu z něj neudělá. „Hlavním úkolem trenéra je rozpoznat a rozvíjet hráčův přirozený styl a jeho zbraně, dovést k dokonalosti to, čím vyhrává.“

Jeho práce pomohla vychovat na Štvanici výborné hráče, věnoval se mj. Hernychovi, Benešové, Karolíně Plíškové, dlouho spolupracuje s Vondroušovou. „Tenisté, kteří patřili do první stovky, padesátky nebo i výš jsou jasnou vizitkou klubu, Štvanici jich za poslední roky prošla spousta,“ říká Hřebec, který umí vyjít i s komplikovanějšími povahami a jehož Karolína Plíšková při odchodu na Spartu přemlouvala, aby ji doprovodil.

Pořád hraje dvě tři hodiny denně, další čas tráví na dvorci v roli rádce. Přes sedm křížků a operované kyčle s tím nemá problém. „Cítím se v pohodě, klidně bych pracoval i víc. Snad ještě chvíli vydržím.“

Nezastírá, že za určité konstelace by ho lákal velký tenis. S Martincovou ostatně objel nejen grandslamy. „Ale teď jsem rád, že můžu být se syny. Kryštofovi je deset, hraje hokej za Buldoky Neratovice, Robin je o tři roky mladší. Proto říkám, že světový tenis je pro trenéry do třiceti a nad padesát.“

Když najde chvíli jen pro sebe, otevře knížku o architektuře či impresionistech. „Umění mě baví. Dřív jsem maloval, ale bylo to časově náročné. Toužil jsem i po architektuře, ale jakmile jsem začal trénovat, bylo po snech. Obdivuju hlavně nevšední talenty. Čím komplikovanější osobnost, tím víc mě přitahuje.“



Pavel Zádrapa při tréninku

Daniel Vaněk je prý
na správném místě.
U mladých na Štvanici



Daniel Vaněk

S oblibou říká, že je na správném místě. U mladých, jako klubový trenér, na Štvanici. S ním je totiž **DANIEL VANĚK** (48) spjat už od dvanácti let, kdy se s rodiči přestěhoval od Pelhřimova do Prahy. I kvůli svému talentu, který zúročil mj. žákovským titulem mistra republiky.

V té době patřil do špičky, postupně ovšem začal uvadat. A tak už v pětadvaceti vsadil na trénování. Tenis ho prý v téhle roli baví víc než jako hráče.

„Měl jsem hned na začátku štěstí; moje první svěřenkyně Jana Lubasová přestoupila z Olympu do I.ČLTK, ale její kariéra šla kvůli zranění kolena do ztracena a já dostal nabídku, abych na Štvanici zůstal. Dodnes jsem za ni vděčný,“ říká další z místních srdcařů a tvrdí, že ho trenérina naplňuje. „Cítím, že je to moje parketa a že trenérsky zraju.“

S přibývajícími roky je prý také trpělivější, některé věci ho přesto pokaždé znovu rozladí. Hlavně vlažný přístup k tréninku. „Po svých hráčích chci, aby dali tenisu maximum. Mám i vlastní zkušenost, v juniorech jsem ztrácel dech právě i proto, že mi trochu chyběl tah na branku,“ říká sebekriticky a přidává, že tenis je spravedlivý; co mu člověk dá, to vrátí.

Na Štvanici mu prošli rukama výborní hráči. Michaella Krajicek. Šátral. Jebavý.

Martincová. Štyler. Také sestry Plíškovy. S Kristýnou udělal kus práce, odměnou byl i premiérový postup do hlavní soutěže grandslamu (Wimbledon 2011).

Ted' hraje Daniel už čtyři roky s Darjou Vidmanovou, kterou zřetelně posouvá, aktuálně se věnuje i Valešovi se Soukupem. „Dělá mi radost, když vidím, že jdou kluci nahoru, že se zlepšují a nové věci umějí použít v zápase.“

Vadí mu, že u juniorů často vidí horší mentální odolnost i speciální kondici. Tu je prý třeba rozvíjet mnohem víc než dřív, protože tenis se mění. „Hlavně do rychlosti, tam je to nejmarkantnější. Hraje se dřív po odskoku, hráči si pro míče víc chodí. Proto je potřeba co nejvíce pracovat na rozvoji rychlosti, obratnosti, koordinaci oko-ruka,“ říká Vaněk a zmíní i slabší psychickou odolnost některých hráčů: „Na začátku zápasu jsou soustředění, a když dobře začnou, všechno je ok. Ale jakmile soupeř sníží nebo vyrovná, místo aby ukázali, co v nich je, přijde panika...“

Tenis probírá s ostatními kolegy téměř neustále. Oceňuje zápal mladších trenérů i nadsled těch zkušených. A když jde na kurt, pokaždé se snaží udělat svou práci co nejlíp. „Nezáleží na tom, s kým hraju, ale na tom, aby byl hráč spokojen a aby ta hodina měla smysl.“

NEVIDĚT JEN KURT

Před dvaceti lety přišel na záskok, ze kterého se vyklubalo stálé angažmá. V posledních letech už **PAVEL JANDA** (58) „mučí“ na Štvanici hráče všech kategorií na plný úvazek.

Na pražské FTVS vystudoval učitelství – tělocvik a geografii. A trenérskou specializaci tenis. Šestnáct let učil a trénoval na Pražském tenisovém gymnáziu, než přišla nabídka z profitenisu. Díky ní se vrátil ke sportu, ve kterém to dotáhl do druhé ligy.

„Na Štvanici je ohromný potenciál šikovných dětí i špičkové zázemí a regenerace. Hráči mají široké možnosti fyzioterapie a dnes už i možnosti testování. Z hlediska vstupních informací o hráčích je to opravdová paráda.“

Pavel pracuje na Štvanici až na výjimky a pár individuálních hodin (třeba s Nikolou Bartůňkovou) s malými skupinkami 2-4 hráčů. Preferuje aktivnější kondici, která má jasný řád, pevné základy a je pestrá. „Rád inovuji, vymýšlím nové cviky.“

Nabádám hráče, aby za sebe převzali zodpovědnost, říká Pavel Janda

Některé věci by rád ještě víc přizpůsobil svým představám, ale v době předčasné specializace a honby za žebříčkem už od kategorie babytenisu to prý není snadné.

„Ubral bych kurtohodiny,“ použije svůj oblíbený výraz, „byť vím, že jde o celosvětový trend. Objemy tenisu jsou z mého pohledu u většiny mladých hráčů zbytečně vysoké a na ostatní věci – ať už klasickou kondici, kompenzaci nebo regeneraci – jim nezbývá dost času ani energie. Víím, že nechtějí, aby jim soupeři

Ivo Minář: Snažím se klukům vysvětlit, že bez práce navíc to nejde

KAŽDÝ MÍČ POČÍTÁM

Je to už sedm let, co ho nestresuje obhajování bodů a užívá si spaní ve vlastní posteli. Někdejší juniorský mistr Evropy z Klosters a bývalý dvašedesátý hráč světa **IVO MINÁŘ** je v šestatřiceti jedním z nejmladších trenérů I.ČLTK.

První kroky v nové roli udělal na okruhu po boku Kristýny Plíškové, brzy ale zakotvil v klubu, kde vyrůstal. Aktuálně hraje na Štvanici s partou talentovaných teenagerů a libuje si: „Všichni ti kluci jsou šikovní a vidí před sebou kariéru.

Ještě je před nimi hodně práce, ale baví mě ukazovat jim cestu.“

Jako hráč prožil spoustu pádů i návratů, nástrahy kariéry zná dokonale. K tomu je pořád fit a mladíky může motivovat i otázkou, kdy ho konečně porazí. Lekce trenérského řemesla bral i od Jana Bedáně. „Můj nejlepší kouč. Tenisu fantasticky rozuměl. Liboval si v technice a lpěl na koncentraci, říkal, že každý míč se počítá. I tohle jsem si od něj vzal.“

Jako klubový trenér musí především plánovat a organizovat. Což prý někdy není snadné, zvláště v době covidové, kdy se standardní režim s turnajovým programem zbortil. „Kluci sice mají chuť a touhu, ale k profesionálnímu přístupu jim ještě hodně chybí. Co jim nenalajnuju a nepřikážu, to vždycky neudělají. Rozcvičky jsou někdy příliš vlažné, jít si zahrát o víkendu není samozřejmé. Ale bez práce navíc to prostě nejde.“

Práce s hráči v juniorském věku Mináře baví. Snaží se nastavit jejich přípravě řád a změnit některé návyky, vštípit jim přístup, disciplínu a pravidelnost. Loni na jaře přišel se skupinovým tréninkem. „V půl deváté jsme začali výběhem, rozcvičkou a šli hrát. Na jednom kurtu jsem nahrával z koše, na druhém kluci hitovali, na třetím hráli servis-return a na čtvrtém body. Postupně se střídali a bavilo je to.“

Občas prý pány kluky šťve; to když zastavuje při tréninku každý pátý balon a vytýká chyby. „Snažím se to ale dělat citlivě, protože jakmile začnou hrát moc opatrně, přestanou švihat. Některé věci se ale musejí učit, třeba najít míru rizika a vnímat chyby.“

Jakkoli je Ivo stále fit, mladíci už mu dávají herně zabrat. „Když odehrajou dvě tři hodiny denně, už to bolí,“ usmívá se.



Ivo Minář je pořád ve formě

na žebříčku utekli, na druhou stranu je to časem může doběhnout a v juniorském věku už nebudou mít kam přidat. Právě v období přechodu do dorostu jsou u mladých největší vývojové rozdíly, a proto je nutné tréninkové dávky více diferenciovat. Dlouhodobé zdraví a trvalá fyzická připravenost jsou podle mého soudu důležitější než chvíle juniorské slávy. Vrchol hráče navíc vidím až v jeho dospělém věku, ne v období adolescence.“

Svěřence se Janda snaží vést i k individuálním hodinám; pro rodiče i mladé hráče uspořádal několik instruktážních lekcí, nastavil základní

pravidla a poslal videa. Zvláště v době covidové a při absenci turnajů viděl šanci, jak dopřát kondici víc prostoru.

„Na prahu juniorského věku hráče nabádám, aby neviděli jen a jen tenis, protože jenom díky dobré kondici a dostatečné regeneraci jsou schopni druhý den vstát a znovu kvalitně trénovat. Radím jim, aby si vedli alespoň jednoduchý tréninkový deník a mohli si zpětně najít trénink, po kterém se cítili a hráli nejlépe. Aby se učili poslouchat tělo a uměli vyladit poměr tenisu a kondice, případně regenerace a kompenzace. A aby o přípravě přemýšleli a zodpovědnost vzali i na sebe.“



Pavel Janda

Nerad dělám z jednoduchých věcí složité, říká Lubomír Štych

V I.ČLTK začíná třetí trenérskou dekádu; i proto o něm kolegové říkají, že má v hlavě databanku mladých hráčů a může srovnávat. **LUBOMÍR ŠTYCH** (57) totiž na Štvanici od začátku dohlíží na žáky, aktuálně spolu s Magdou Zemanovou a Martinem Fassatim.

Nejlepší hráčské roky strávil v barvách VŠ Praha a Sparty, na Štvanici se objevil teprve po trenérské štaci v Německu a pěti letech v Plzni. „Byla to výzva, kterou jsem rád přijal. A pořád mě to tady baví,“ tvrdí. Důvodů je prý několik. „Jednak fungující systém a předávání hráčů mezi trenéry. Určitě i úspěchy; vychovali jsme hodně dobrých hráčů. A možná i to, že z bývalých tenistů, kteří předsedají na trenéřinu, se k mládeži nikdo zrovna nehrne,“ usmívá se.

Za dvacet let na ostrově mu prošli rukama mj. sestry Plíškovy, Rohanová, Dijas, Staněk, Vrnák, Pitra, Vidmanová, Švojgr, Velík... Na kurtu tráví pořád pět hodin denně, práce s rodiči je prý ovšem složitější než dřív. „Často mají nereálné představy. Chtějí mít doma génia, který umí pět jazyků, i skvělého tenistu. Nechápu, že to k sobě nejde. Vychovat výborného hráče jen díky odpoledním tréninkům, na které chodí ze školy unavený, není možné. Od patnácti šestnácti let, kdy začnou s turnaji ITF, už tenis se standardní školou nejde dohromady.“

Ještě jedno se zkušenému trenérovi přičítá – předčasné specializace, která děti tlačí už ve věku mini a babytenisu do vyšších tréninkových dávek a „důležitých“ zápasů. „Děti jsou z toho brzy vysáté a rodiče unavení. A když je dětem čtrnáct, často zjistí, že poháry z kategorie do devíti let jsou k ničemu... Není to tak dlouho, co jsme měli v žákovském týmu jako posilu Švéda, jehož tatínek býval hráčem Top 100. Po finále s Prostějovem mi řekl: Jsem rád, že si tady kluk zahrál, ale vy Češi jste úplní blázni...“

Štychův přístup se v čase nemění, tvrdí, že základní věci jsou v tenisu stále stejné. Baví ho pracovat s dětmi na technice

STOPA NENÍ NUTNÁ

a rozvíjet škálu úderů, radí jim učit se sledovat soupeře a poznat jeho slabiny. „Nerad dělám z jednoduchých věcí složité, což je tak trochu trend dnešní doby. V tréninku spíš chválím, ale klidně i řeknu, že jsem z výkonu zklamaný. Bez jistého tlaku a očekávání se sport dělat nedá; kdo ho nezvládá, nemůže uspět.“

Během kariéry potkal spoustu výborných trenérů a někteří ho ovlivnili. Dojem

na něj udělal někdejší kouč Beckera či Ivaniševiče Bob Brett. „Líbil se mi jeho nadhled i názory,“ říká. I v debatě s drobným Australanem si prý ověřil, že ne vždy je dobré techniku stále upravovat. „Občas si říkám, že to nejlepší, co jsem mohl udělat třeba pro Báru Strýcovou nebo holky Plíškovy, bylo, že jsem je nezkazil. Že jsem netoužil zanechat v jejich tenise svoji stopu a nechal je hrát jejich přirozeným stylem.“



Lubomír Štych

Magdalena Zemanová má srdce na Štvanici. Už od devíti let

NABÍJEJÍ MĚ ÚSPĚCHY DĚTÍ

Možná by k jejím kvalitám stačilo napsat, že se loni objevila v užší nominaci na Trenéra roku v olympijských sportech a o pár let dřív ji usilovně přetahovali na Spartu. Neúspěšně. **MAGDALENA ZEMANOVÁ** má srdce na Štvanici. Důvod je prostý: v devíti letech tady ve školičce u pana Křenka začínala, pak hrála druhou ligu a po krátké pauze se vrátila jako trenérka. Je to už sedmadvacet let...

„Letí to,“ usměje se žena, které prošly rukama krom syna Filipa i všechny štvanické hvězdičky posledních let. Piskáček. Šátral. Kramperová. Jarolímová. Routa. Staněk. Vondroušová. Forejtej. Paulson. Hindová. Bartůňková. „Teď hraju s Eliškou Forejtkovou. I ona má talent a skvělý příklad úspěšných starších brášek. V tomhle jsem vždycky měla štěstí; když jsem někoho předala výš,

Přimlouvám se za vhodný kurz pro rodiče, navrhuje Martin Fassati

NA STEJNÉ VLNĚ



Martin Fassati zakotvil po letech na okruhu na Štvanici

Koho by napadlo, že světoběžník jako on znovu skončí jako klubový trenér? Život ale přivál **MARTINU FASSATIMU** ve zralém věku novou lásku a dcerku Marinu, a tak se usadil. Tenisově na Štvanici, kde se už dva roky věnuje dětem v žákovském věku.

Těžko si přát pro výchovu těch nejmladších někoho lepšího, tenis poznal během trenérské kariéry ze všech stran. Působil jako šéftrenér v TK Neridé, trénoval v Bollettieriho akademii, připravoval fedcupový tým a před olympiádou v Pekingu čínskou reprezentaci. Ještě před pěti lety měl v roli osobního kouče radost z triumfu Petry Cetkovské nad Dáňkou Wozniackou ve druhém kole US Open. Teď vychovává Fassati štvanickou mládež, do jeho skupinky patří třeba talentovaná Veronika Sekerková nebo Lukas Fojtů.

„Užívám si to, ta ryzí dětská radost je balzám na trenérovu duši,“ usmívá se muž, jemuž se pořád trochu stýská po velkém tenisu, ale jedním dechem dodává, že už se mu nechce žít životy cizích lidí a být závislý na jejich rozmarech. A pak – před časem začal novou životní kapitolu a žít na cestách už netouží.

I přístup k mladým hráčům má v jistém smyslu otcovský. Nevylepšuje jen jejich forhendy, ale snaží se na ně působit i jinak. „Trenér je jako učitel a měl by se

snažit mít dobrý pocit z toho, že svěřenci něco hodnotného předal. Že mu třeba pomohl odpíchnout se správným směrem. A nemusí to být zrovna do profitenisu, ale třeba na univerzitu.“

Mezi žáky vplul až nečekaně hladce, jako by byl od začátku naladěný na jejich notu. „Být s nimi na stejné vlně je polovina úspěchu. Když člověk zjistí, jak fungují, něco se o nich dozví, je to mnohem jednodušší,“ říká ze zkušenosti.

Dobře také ví, že v žákovském věku se nesmí nic pokazit, odstraňovat chyby bývá později složitější, ne-li fatální. Do svěřenců se proto snaží dostat optimální techniku, ale i celodvorcový tenis, dobrou obranu, základ kvalitního servisu a co nejvíc odehraných returnů. „V tom jsme ideálně využili podzim, kdy se nemohlo hrát v halách, ale venku už podmínky za moc nestály; skoro každý den jsme pilovali servis a return. Hodilo se to i proto, že se nehrály turnaje.“

Trénink na Štvanici stojí podle Martina nejen na dobré práci a přístupu trenérů, ale i na výborných podmínkách. Pořád je ovšem co vylepšovat. „Líbila by se mi psychologická příprava pro děti i speciální kurz pro rodiče; tam totiž vidím největší problém českého tenisu. Kdybychom dokázali přispět ke kultivaci jejich přístupu, tenisu by to jenom prospělo.“

hned se objevil někdo další, s kým mě to bavilo, nová výzva a chuť do práce,“ vysvětluje štvanickou dlouhověkost.

„Nabíjí mě každý úspěch mých dětí. Těší mě, když vidím, že vnímají, že si z mých rad něco vezmou a že hrají podle mých představ. Na některé hodiny se vyložené těším a energii mi dodají i zdánlivé drobnosti. Nedávno jsem dva dny zaskakovala u starších holek a užila si to. Líbilo se mi, jak makaly, a ještě jsem si sama dobře zahrála,“ směje se.

Na kurtu je pět šest hodin denně, pěkný fyzický záběr. „Já ale pohyb

odmalička miluju, takže hraju, i když bych nemusela a stačil by dozor. Ale samozřejmě se snažím o tělo dbát; cvičím, strečuju, chodím na masáže,“ říká Magda. A dělá dobře. Když loni na jaře management svépomocí boural haly, nezapomněl na ni. „Nemůžu říct, že by si mě tady vyložené hýčkali,“ směje se, „ale jsem tu opravdu ráda.“

Na kurtu prý maximálně zohledňuje individualitu dětí. Také bazíruje na technice, která se později složitě mění. A ze všeho nejvíc na dobrém pohybu. „To platí, na obojí jsem pes. A preferuji

intenzitu před objemem. Když mladší žák naplno odmaká hodinu, je to podle mého lepší, než aby jednu ze dvou odchodil.“ A ještě o jedno se prý snaží: „Aby tenis děti bavil, ne aby je stresoval. Věřím, že jsem pedagog a některé věci umím vycítit; vím, kdy zvýšit hlas a kdy je naopak povzbudit.“

Jedno jí ale v posledních letech u mnoha mladých tenistů i jejich rodičů chybí. „Přivítala bych větší uvolněnost, přirozenost, nechat věcem volný průběh. Zkrátka mám pocit, že ubývá srdcařů, dětí, které tenis opravdu mají rádi a chtějí něčeho dosáhnout.“

Takhle je to učíme, ukazují trenéři těch nejmladších; zleva Romana Mudříková, Andrea Vašíčková, Jan Pecha a Jakub Rosol



Dětem je potřeba se věnovat srdcem, cituje maminku Romana Mudříkovú

NA KURT PROSÍME **BEZ RODIČŮ**

Pro ty nejmenší nemůže být lepší volby než trenérka. A když jsou takové laskavé, nekonečně trpělivé a chápající ženy dvě, je to ideál. Na Štvanici ho mají – **ANDREU VAŠÍČKOVOU a ROMANU MUDŘÍKOVOU**. Každý týden jim (a Janu Pechovi s Jakubem Rosolem) na kurtech proběhne skoro stovka dětí!

Andrea hrála na Dukle Karlín a později na Rudé hvězdě, dnešním Olympu. Tréninkových setů s Radkou Bobkovou nebo Andreou Strnadovou, s níž vyhrála i spoustu deblů, bylo nepočítaně. V patnácti letech jí ale ukončily kariéru table se zády. Tenis byl rázem na vedlejší koleji. Po zkoušce dospělosti nastoupila Andrea v advokátní kanceláři. Vydržela

tam do chvíle, kdy vzala ve školičce na Spartě raketu do ruky její dcera Adéla.

„Začínala u Jany Strniskové, která se mě jednou zeptala, jestli nechci zkusit trénovat děti. A protože mě to k tenisu pořád táhlo, kývla jsem,“ popisuje Andrea, která se prý nejvíc naučila právě od Strniskové. „Jsem jí vděčná, že mi tu možnost nabídla a v začátcích mi hodně pomohla.“

To Romana Mudříková měla trenéřinu od života jasně nalinkovanou; jak taky jinak, když maminka Jana (Pikorová) vedla na Štvanici roky tenisovou školu. Už když hrála Romana druhou ligu na Startu Praha, rozdala první lekce, tisíce dalších pak přidala během čtrnácti let

v Německu. A po návratu nemohla zakotvit jinde než po boku maminky v I.ČLTK, kde jako malá sama začínala. „Trenérskou dvojku jsem si udělala už v osmnácti a první rady mi dala mamka. S dětmi to prý musím dělat hlavně srdcem,“ usmívá se.

Andrea přišla na Štvanici na podzim 2009 ze Sparty, Romana je na ostrově už šestnáct let. Krom radosti a šesti hodin dennodenní trpělivosti na kurtech jim trénování nejmenších přináší také obrácený režim. Ráno vypraví děti (teď už vesměs dospělé) do školy, během dopoledne udělají, co je doma potřeba, a v poledne vyrážejí na Štvanici. Andrea z Krče, Romana z Kunic. Návrat?

Je důležité najít balanc mezi učením, disciplínou a hrou, říká Jan Pecha

MUSÍM BÝT POŘÁD **VE STŘEHU**

Jako šestiletý chtěl být bankovní úředník. Nevyšlo to. Už třináct let učí děti tenis na Štvanici. Praxi po studiu FTVS proměnil **JAN PECHA** (37) v plný úvazek; je vedoucím trenérem tenisové školy a asistentem manažera.

Jeho náplň je pestrá: od administrativy zahrnující agendu školičky a spolupráci s Vysokoškolským sportovním centrem MŠMT přes organizaci turnajů a letních kempů až po tréninky. „Možná mě to pořád baví i proto, že funguju na více frontách. Jenom musím být neustále ve střehu, aby mi něco neuteklo,“ usmívá se.

Těší ho, že se v klubu daří rozvíjet školu, že roste počet letních kempů a zájem o ně a že si „jeho“ turnaje kategorie babytenis udělaly jméno. „Když všechno funguje, když vidím, že děti tenis baví a pravidelně se dostávají na mistrovství republiky, je to fajn pocit.“

Pro trenéry dětí je úkolem číslo jedna vzbudit jejich zájem, nadchnout je pro ten který sport. Jak to udělat? „Pořád tam musí být prvek zábavy, balanc mezi učením techniky, disciplínou a hrou. Proto často opakuju, že naším prvním cílem je naučit děti pinkat. Tenis je hra a zaujme je tehdy, až míček párkrát přehodí přes síť.“

Prvek zábavy má na paměti i při organizování kempů. Každý den začíná nástupem, na který se děti čím dál víc těší (protože mají možnost se v určitých mezích předvést), po obědě si užijí koupání v bazénu a před odchodem se těší na soutěže. „Když se nám podaří je pro tenis nadchnout, máme radost. Pozitivní vztah ke sportu je pak bude provázet celý život. A když se mezi nimi tu a tam najde výrazný talent, je to samozřejmě skvělé.“

Ač nefandí tomu, že se věk, kdy děti začínají s tenisem, stále snižuje, akceptuje to. Za jistých podmínek. „Hodina sportu navíc není problém, důležitá je pestrost a rozmanitost pohybových aktivit. Pokud chce mít někdo z potomka tenistu, dobře, ale ať mu dopřeje možnost výběru nebo aspoň pohybového rozvoje tím, že ho nechá hrát i fotbal, florbal a vozí ho třeba na plavání,“ říká a ještě dodá: „Vím, že to přináší doba, ale někdy mi přijde až směšné, že místo aby se děti proběhly a hrály hry, rodiče je vozí od šesti let na kondiční tréninky. Ta organizovanost je někdy přehnaná.“

Co ho naopak těší: že mnozí rodiče pochopili, že trénink a cesta ke hvězdám není jen o tom, že zaplatí trenéra, který přijde na hodinu na kurt s košem, ale i o tom, že mrňousové hrají mezi sebou. „Tohle je z mého pohledu velmi cenné. Snad se náhled rodičů pomalu mění.“

K pozdní večeři. Ze Štvanice odjíždějí kolem čtvrt na osm večer...

„Děti si mě moc neužily, na druhou stranu se mnou mohly být na tenise a měly tu skvělou partu,“ přibližuje Andrea. „Adéla má tenis pořád moc ráda, Lukáše si nakonec získal florbal; nelíbilo se mu, že je na kurtu sám, že má nervy, neměl rád dril ani hádky rodičů za plotem a občasné podvádění.“ Od tenisu mimochodem zběhl i Honza Mudřík – k fotbalu. „A oba kluci hrají za Bohemku,“ usmívá se Romana.

I jako mámy malých tenistů dobře vědí, oč u těch nejmenších jde. Tenis pro ně musí být na prvním místě zábava, na kterou se těší. Až pak následuje učení – základní postoj, držení, technika...

„Musíme je hlavně zaujmout a získat. Chtějí si hlavně hrát, což musíme splnit, a přitom je učit tenis. Jsme pro ně (náhradní) maminky, učitelky, vychovatelky a trenérky v jednom;

musíme zavázat boty, občas utřít slzičky, dojet s nimi na toaletu a – taky učit forhend,“ říká Romana.

Odměna za péči a trpělivost? Když se dítě na tréninky těší, dělá pokroky a vyhraje první zápasy. „Z toho mám pokaždé radost. Na druhou stranu občas přijdou i děti, které hrají spíš kvůli rodičům a není pro ně snadné ten tlak zvládnout,“ popisuje Andrea a Romana přikyvuje: „Když to někoho nebaví, stojí nás to spoustu psychických sil. V podstatě ho přemlouváme, ale i kdybychom se přetrhly, na druhé straně síť je zkrátka nezámek a nikam to nevede. Ale v tom lepším případě je to úžasné. Vidět pokroky, chuť do hry, radost z toho, že je pro prcky tenis zábava, i tu jejich vděčnost.“

Štvanická příkázání pro děti ze školičky lze shrnout asi takhle: Malé skupinky u těch nejmenších, dvě až tři děti s trenérem u pokročilejších. Snaha, aby začaly co nejdříve pinkat. A aby se naučily

optimální techniku a všechno, co s ní souvisí – přehazovat držení, oblouček u forhendu, přizvednout raketu u bekendu, dobrý pohyb.

„Na rozvoji pohybu by ale měli pracovat hlavně rodiče. Když je pošlou na kurt, chtějí, abychom s nimi hlavně hrály, což chápu. V tom případě ale musejí sami pracovat na pohybu a ideálně vést děti k všestrannosti. Teď, když byly tréninky dlouho omezené nebo zakázané, to platilo dvojnásob. Přivést děti na tenis a za hodinu je zase vyzvednout je prostě málo,“ říká Andrea.

Obě trenérky se přimlouvají za to, aby rodiče posílali potomky na trénink samotné a nepostávali u kurtu. Když stojí za plotem nebo v hale, děti nevědí, kam koukat a koho poslouchat a trenérky to ruší při práci. „Přála bych si, aby nám důvěřovali. Navíc díky tomu děti udělají první krůčky k samostatnosti,“ uzavírá Romana.

VYCÍTIT, CO KOHO BAVÍ

Vybroušená technika dětí
hodila Jakubu Rosolovi "laso"

Loni v létě měl klubovým trenérům mládeže pomoci s dětskými kempy. Z plánovaných několika dnů se však stalo pět týdnů a z krátké brigády zaměstnání na plný úvazek. **JAKUB ROSOL (28)**, jenž naposledy působil v Horních Počernicích, je nejmladším členem týmu I.ČLTK.

Trenérině začal přicházet na chuť už na prahu dospělosti, když ztratil iluze o vlastní kariéře. Udělal si licenci, před časem i jedničku. „Laso“ na Štvanici dostal díky svěřencům s vybroušenou technikou. „Jeho děti hrály opravdu pěkně, proto jsem Kubu oslovil,“ říká vedoucí trenér TŠ Jan Pecha a dodává, že si s novým kolegou sedlí. „Je pracovitý, pokorný ke své práci, nadto máme podobný pohled na výuku techniky.“

Na Štvanici se Rosol věnuje mrňousům od sedmi let do věku babytenisu a je

spokojen. „Nebýt covidu, první dojmy by byly veskrze pozitivní. Co jsem chtěl, to mám: šikovné děti, většinou s ambicemi závodního tenisu a s ochotnými rodiči; i ti mimopražští je rádi občas přivezou. Já se snažím, aby je tenis bavil, měly do něj chuť a zlepšovaly se. Dlouhá zimní pauza může bohužel určité věci negativně ovlivnit. Některé dovednosti budou pryč, mám obavu, aby neopadl zájem, zvláště, pokud raketu dlouho neviděly,“ říká Jakub.

Aby děti tenis pod jeho vedením bavil, o to se snaží vymyšlením soutěží, slíbenými odměnami, bodováním.

„Když je tenis chytí, dávají tomu všechno. Chce to ale vycítit, co na koho platí a co koho baví,“ říká s dovětkem, že práce s dětmi ho naplňuje. „Je to hra, hodně bezprostřední, takže zábava.“ Mimochodem – k tréninku těch

nejmladších má i skvělou průpravu. Doma si totiž hraje s osmnáctiměsíčním synkem Tobiasem, a tak do tajů dětské duše proniká snáz.

Trenérskou profesi poznal Jakub dopodrobna ze skript, inspiraci se ale snaží čerpat pořád. Sleduje oblíbené stránky na youtube.com a na Instagramu. A rád se dívá na práci kolegů. „Každý je jiný a má svůj styl práce, ale stačí si některé věci přefiltrovat, vyzkoušet a případně přizpůsobit.“

Sám už tenisu moc nedá, po třiceti hodinách týdně prý chuť trochu chybí. „Loni jsem si zahrál dva tři mistráky, ale hlavně proto, abych se potkal s kamarády. Když mi jinak vyjde nějaké volno, rád vyrazím na hory, v zimě na sjezdovky. Na lyžích dobiju baterky naprosto spolehlivě.“

V PATNÁCTI JE POZDĚ

Na kondičním rozvoji pracujte od dětství, radí Martin Jelínek

MARTIN JELÍNEK (46) žije od mládí sportem. Hrál hokej, fotbal, jako desetibojař patřil v Dukle s Dvořákem a Šebrlem do tréninkové skupiny respektovaného trenéra Váni a na ME do 23 let skončil osmý. Pak vystudoval FTVS s profilem kondiční programy a pohybové režimy a toužil si pronajmout fitko. Místo toho nakonec vyzkoušel několik jiných povolání, ale kondiční trénink nikdy neopustil. Až se k němu vrátil na plný úvazek. Na Štvanici se už téměř dva roky věnuje přípravě dětí do 14 let.

„Našel jsem se v tom, kondice mě ohromně baví,“ říká muž, který krom mladých tenistů připravuje mj. fotbalisty, florbalisty, špičkového badmintonistu, judistu nebo bojovníka MMA. Jeho krédo je jednoduché: Chcete-li vychovat dobrého tenistu, nesmíte si na kondici vzpomenout v jeho patnácti letech. „Pak už je totiž pozdě napravovat pohybové stereotypy a odstraňovat svalové dysbalance,“ říká s dovětkem,

že základem úspěchu je komplexní pohybový rozvoj.

S mladými pracuje v klubu ve skupinkách, v běžném (necovidovém) režimu třikrát týdně, zájemcům se věnuje i individuálně. „Někdy je složitější trénink připravit tak, aby byl přínosný pro šestiletou holčičku i teenagera, ale když k tomu dojde, snažím se,“ popisuje občasné úskalí.

Jeho prioritou je při práci s mladými všestrannost, jakkoli klade důraz na běžecké schopnosti. „Tenis je jednostranný a tomu je potřeba kondici přizpůsobit. Aby mohli sportovat dlouhodobě a nebojovali od mládí se zraněními. Zpočátku je třeba jít formou her a rozvíjet hlavně koordinaci a rychlost (a nezapomínat na kompenzační cvičení), u starších postupně přidat silové prvky přípravy,“ přibližuje.

Velký důraz klade Martin na zahřátí a kvalitní strečink před tréninkem; rozklusat se, protáhnout, udělat základní

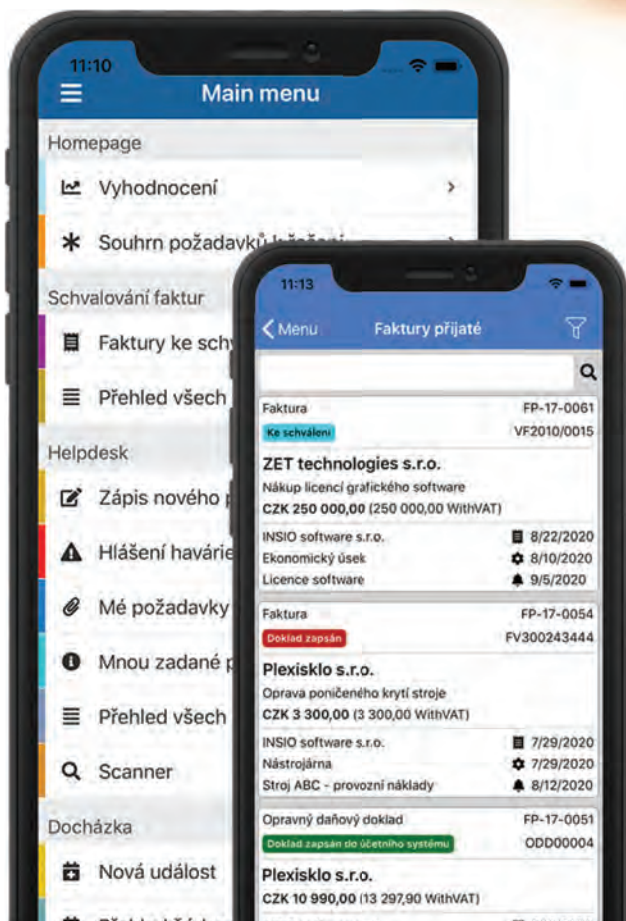


Kondiční trenér
Martin Jelínek

běžeckou přípravu a teprve potom jít na kurt. „Vím, že je někdy těžké najít na všechno dostatek času, ale je to jedna ze základních podmínek úspěchu.“

Pro práci s dětmi hojně využívá víceúčelové hřiště na Slavoji, kvituje i nové fitko. „Pracuju tady rád. Líbí se mi atmosféra i historie klubu, Štvanice je pro mě Mekka českého tenisu. A důležité je, že si rozumím se sportovním ředitelem Petrem Vaníčkem a máme společný cíl.“

VLAJKOVÁ LOĎ MEZI PODNIKOVÝMI SYSTÉMY



BEZPAPÍROVÁ
KANCELÁŘ

APLIKACE PRO
ŘÍZENÍ FIRMY
ON-LINE

NYNÍ 6 MĚSÍCŮ
ZDARMA



Velcí kamarádi před tréninkem na Štvanici

Filip Hanzelín a Kryštof Švojgr táhnou jeden druhého vzhůru

NA PRVNÍ DOBROU

Patnáctiletí **FILIP HANZELÍN** a **KRYŠTOF ŠVOJGR** jsou nejen velcí rivalové, ale i kamarádi. Na Štvanici teď sdílejí sen o velké kariéře. „Rozumíme si, hrajeme spolu debly, pořád se máme o čem bavit. A soupeření nám pomáhá, nikdo nechce zůstat pozadu,“ říká Kryštof.

Trenérsky na oba dohlíží Ivo Minář a Filip i Kryštof si spolupráci pochvalují, stejně jako výborný sparing a to, že jim klub zajistil ubytování, aby nemuseli denně dojíždět. „Nahrává jim i zázemí, rodiny je podporují. A kluci do toho jdou naplno,“ přitakává Minář. Vštěpuje jim poctivost, úderovou jistotu, učí je vydržet v tempu. „A občas nám to proloží motivační chuťovkou o padesát dvojvýchů,“ usmívají se kluci.

Jablonečák Filip má po rodičích sportovní geny a je o hlavu vyšší než Kryštof. Zatímco před fotbalovým tréninkem prý jako mrňous kňoural, že se mu nechce, raketu si oblíbil na první dobrou. Začínal v šesti letech, v kategorii babytenisu přešel do Liberce a odtud loni v lednu na Štvanici. „V Liberci jsem se pod vedením pana Majšajdra zlepšoval a byl spokojený. Když jsem ale přišel, že bych chtěl na Štvanici, kde budu mít lepší sparing, zadržlo se to. Přestup příjemný nebyl,“ mrzí Filipa.

Kryštof proháněl od malička v Roudnici BMX, koloběžku a čtyřkolky, ale když vzal jednou na rodinné oslavě do ruky raketu, bylo rozhodnuto. „Pinkl jsem si na zdi a hned druhý den ráno táta tahal znovu na kurt,“ přibližuje mladík, jehož prvním trenérem byl právě otec. „Někdy jsou naše tenisové debaty hodně emocionální,“ usmívá se, ale tatínkovu péči kvituje: „Věnuje se mi, jak může, vozí mě na Štvanici. Vlastně – dneska jsem jel z Roudnice prvním autobusem,“ popisuje Kryštof, jehož loni zastavil v rozletu covid.

Začátek roku se mu totiž povedl: v kvalifikační skupině Winter Cupu neprohrál ani zápas, totéž v hlavní soutěži ME družstev (bronz). A pak si zahrál finále prestižního turnaje TE 14 Tim Essonne ve Francii. „V prvním kole jsem přitom utekl ze dvou mečbolů. Úžasný turnaj, můj zatím nejlepší. Vzápětí ale zavřeli Itálii a pak postupně všechno ostatní a bylo po turnajích...“

I Filipovi se ve Winter Cupu dařilo, ve skupině i v play-off vyhrál dva singly ze tří, pak přidal dva tituly z Milovic (TE 14). A v létě už s Kryštofem skočili mezi juniory. Na Štvanici už polykají dvoufázovou přípravu a kondičku, zvykají si na rehabilitaci. „Snažíme se makat naplno, myslím, že oba děláme pro tenis co nejvíc,“ říká Filip a pochvaluje si přístup a rady trenéra i sportovního ředitele Petra Vaníčka. „Pomohl mi vylepšit servis a řekl mi spoustu užitečných věcí. Inspiruju se ale i u Federera, Nadala a Djokoviče. Učím se neohlížet se do minulosti, i z porážek si brát to pozitivní a hlavně si tenis užívat, ať je to zápas nebo trénink.“

Výška 195 centimetrů předurčuje Hanzelína k aktivnímu tenisu založenému na podání a výborném forhendu. „Musí se srovnat s postavou a pracovat na pohybu. Servis mu ale letí, má i solidní volej,“ říká Minář o čahounovi, jehož vzory jsou Del Potro a Rubljov. Švojgrovy přednosti jsou jinde: „Výborně běhá, má figuru hitaře. Jen potřebuje víc trpělivosti ve výměnách. Měl by hrát procentuální tenis, to bude jeho parketa.“

Kluci se zlepšují díky kvalitní přípravě, zázemí i možnosti sparingů s Pavláskem, Staňkem, Vondroušovou, Muchovou nebo Martincovou. Netrpělivě ale vyhlíží turnaje, mají žebříčkové plány. „Chtěl bych co nejdřív do stovky, abych si v šestnácti mohl zahrát juniorský grandslam,“ přeje si Filip.

Oba jsou v deváté třídě základní školy. Kryštofovi doba covidová svým způsobem pomohla – má víc prostoru pro tenis, ale k úkolům sedá večer unavený. Pro střední školu plánuje individuální studijní plán. Filip ho využívá už nyní a chystá se na internetové studium lycea v Březové. „Rodiče rozhodli, že maturita být musí, přes to nejede vlak. Ale současně potřebuju mít čas na tenis,“ vysvětluje studijní plány Filip.



Rozumíme si, hrajeme spolu debly, pořád se máme o čem bavit. A soupeření nám pomáhá, nikdo nechce zůstat pozadu.

ADVANTAGE



ADVANTAGE

+420 777 11 3003 milanvopicka@advantage-cars.cz www.advantage-cars.cz Freyova 980/10, 190 00 Praha 9

Jan Soukup:
Kdo může říct,
že v klubu potkává
pana Kodeše?

PŘITÁHLA MĚ ATMOSFÉRA

Tenis prý hrál jen jako kluk; přes prádelní šňůru na hřišti mezi ostravskými paneláky. „Takže jsme tehdy řešili spoustu sporných míčů,“ usmívá se **JAN SOUKUP** (49). K tenisu se ovšem po letech vrátil – jeho společnost Noncore, specializující se na kompletní facility management, je už devět let jedním z hlavních partnerů I.ČLTK

Kdy jste našel cestu na Štvanici?

„Už před lety, když jsem pracoval pro ECM a pak šéfoval ECM Facility. Firma byla tehdy generálním partnerem Prague Open – to bylo moje první setkání se Štvanicí, ze kterého se díky spojení s Prague Open stalo pravidlo. V roce 2012 jsem se zapojil sám, turnaj se tehdy jmenoval CNGVital Prague Open by Noncore. A vlastně až tehdy jsem pochopil některé věci.“

Které?

„Na Štvanici se mi od začátku zalíbila atmosféra i prostředí klubu, ale chvíli mi unikalo, proč tu nepanuje všeobecné nadšení z takového turnaje. Než jsem pochopil, že Prague Open, pořádaný tehdy soukromým subjektem, je jedna věc a klubový život druhá. Takže ve chvíli, kdy se turnaj původního promotéra

přesunul, přeměroval jsem podporu na klub a stal se jedním z partnerů.“

Jak velkým hráčem je na poli facility managementu Noncore?

„Máme solidní záběr s těžištěm v Praze a Ostravě; provozujeme krom jiného dvě administrativní budovy na Pankráci, integrované bezpečnostní centrum v Ostravě, ale taky areály Eurovie, která nás roztáhla takřka po celé republice – od Zlína a Brna až po Vary a České Budějovice.“

Facility Management se v posledních letech silně rozvíjí, že?

„S novými vlastníky budov, převážně fondy, je to standard. Majitel si najde firmu na property, pronájem nemovitosti, a další smlouva je na facility management. Property umíme taky, o areály

a administrativní budovy se dokážeme postarat na klíč. Náš core byznys je technologie; úklid a ostrahu většinou nakupujeme, protože by to znamenalo mít armádu zaměstnanců.“

Trh už je asi v tomhle segmentu vcelku nasycen?

„Silně, takže o zakázky je třeba trochu bojovat. Ale daří se nám, možná i proto, že jsem od přírody nalaďen tak, že se s lidmi snažím domluvit. Mně se na tomhle byznysu, který mi otevírá dveře i jinam, nejvíc líbí právě to, že nikdo přesně nepopsal, co do facility ještě patří a co už ne. Což dává zajímavý prostor.“

Zpátky k tenisu; na Štvanici hraje váš syn Mikuláš, vy už jste to vzdal?

„Moje kariéra skončila v dětství, kdy jsme si hráli na Connorse a McEnroea. Já se tehdy snažil pod přezdívkou Jimmy Arias. (směje se) V létě jsme hráli fotbal a tenis, v zimě hokej, který mi vydržel až do střední školy. Aktuálně si třiikrát čtyřikrát za rok zahraju golf.“

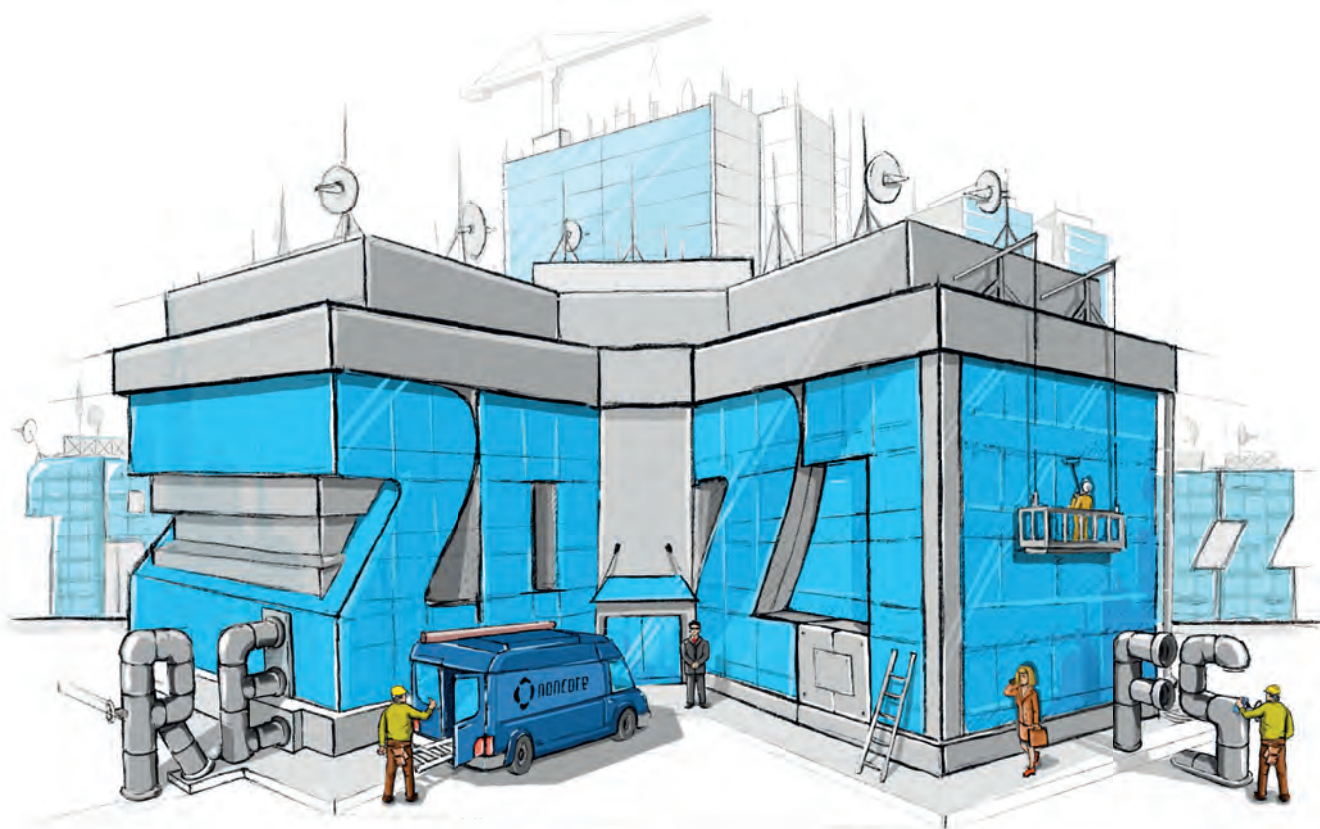
Ale na Štvanici chodíte rád?

„Je to tady jedinečné, prostředí i atmosféra, ostrov v zeleni a přitom v centru města. A kdo může říct, že potkává ve svém klubu pana Kodeše? Proto Štvanici velmi rád podporuju, je to pro mě spojení příjemného s užitečným.“

// Moje kariéra skončila v dětství, kdy jsme si hráli na Connorse a McEnroea. Já se tehdy snažil pod přezdívkou Jimmy Arias.



Jan Soukup chodí na Štvanici rád, a nejen proto, že tu může potkávat legendy



Real Estate Full Service

Jaroslav Jandus
se zamýšlí nad tím,
co všechno může
způsobit covid-19

BUĎTE TRPĚLIVÍ

Covidová pandemie obrátila vzhůru nohama i svět tenisu. Zrušených turnajů, změn termínů a omezení tréninků bylo nepočítaně. Naučili jsme se s tím žít, případně tu a tam něco málo obejít. Důsledky ale bílý sport – a také příští život některých z nás – poznamenají víc, než si momentálně myslíme. Na řadcích níže se nad některými aspekty zamýšlí jeden z nejzkušenějších trenérů I.ČLTK Jaroslav Jandus.

„Pandemie se na tenisu podepisuje už víc než rok. Všechno začalo loni v březnu totálním zavřením sportovišť, které naštěstí netrvalo příliš dlouho. Bohužel málokoho asi napadlo, že se zákazy a omezení vrátí na podzim a v mnohem větších rozměrech.

Vyjdu-li z toho, že sezona u nás trvá od října do září, pak se s výjimkou března nic zásadního nestalo. Letní měsíce proběhly po jarním rozčarování relativně normálně a se spoustou turnajů; za to patří svazu i dalším promotérům velký dík. Tenis zkrátka úplně nezmizel, naopak. A několik pěkných akcí viděli i diváci.

Zatímco v Česku se hrálo, světové okruhy epidemie výrazně poznamenala, respektive převrátila naruby a stanovila zcela nové dimenze. Když už turnaj, pak v tzv. bublině – naprosté izolaci všech zainteresovaných od hráčů po organizátory a s dennodenními testy. A často v termínu, ve kterém se nikdy nehrál, tak jako zářijové Roland Garros, nebo úplně jinde – třeba v Ostravě místo Asie. Často to byly akce ad hoc, rodící se z týdne na týden, podle toho, co (a kde) zrovna dovolovala epidemiologická situace. A co bylo nejhorší: hráči druhého a třetího sledu o většinu turnajů přišli a začali se bát o kariéru a živobytí. Ti nejlepší, chcete-li první světová stovka, relativně nestrádali a všichni profesionálové mohli i v nejkritičtějších týdnech alespoň plnohodnotně trénovat. Na rozdíl od mládeže.

Žactva a juniorů se situace dotkla výrazně víc. Turnajů TE i ITF ubylo, většina hráčů jich i kvůli restrikcím a omezenému cestování odehrála třetinu co obvykle.

Těm nejlepším, kteří touží po kariéře a chtějí (a potřebují!) se měřit se světem, krutě chyběly juniorky grandslamů nebo Orange Bowl.



JAROSLAV JANDUS

Sedmnáct let byl šéftrenérem I.ČLTK, působil i u fedcupového týmu; pracoval mj. s Krajíčekovou, Kleinovou, Chládkovou či Bartůňkovou

Co je ještě horší: žáci a někteří junioři nemohli několik týdnů vůbec trénovat! Podzimní zhoršení situace u nás doma přimělo nejen nás na Štvanici využívat až do konce listopadu venkovní kurty, protože tenis v halách byl pro neprofesionály postaven mimo zákon. (Dodnes dost dobře nechápu proč, protože dva tenisté na ploše pěti set metrů čtverečních se podle mého soudu opravdu nakazit nemohou...) Jakmile ovšem uhodila zima, nastala úplná tenisová tma. Nejmladším kategoriím zcela skončily organizované tréninky a bylo zřejmé, že si ne zahrají žádný halový turnaj, jediný ostrý zápas!

Ti nejmladší z tenisové školy, kteří sotva načerpali základy, začnou na jaře (pokud ovšem covid dá...) de facto znovu od nuly. Ani některé základní věci

si nestačili zažít, většinu dovedností přes zimu zapoměli. K tomu přijdou nyní v horší kondici, jejich pohybové schopnosti během domácí distanční výuky jistě utrpěly. Možností, jak je rozvíjet, bylo bohužel v zimních měsících plných zákazů minimum.

Obávám se i poklesu základny. Dítě, kterému to po prvních lekcích relativně šlo a tenis ho bavil, po téhle dlouhé pauze přijde, ale najednou nepřehodí dvakrát za sebou síť. Co se stane? Možná řekne, že už ho tenis nebaví. A jiné, které přes zimu okouzli Netflix, rovnou prohlásí, že televize je lepší... Sport jako běžná součást života se možná v mnoha případech vytratí. Některé děti z tréninku odpadnou, nových přijde zase o něco méně.

Věřím, že všichni raketu úplně neodložili, mnozí jistě využívali omezené možnosti a trénovali. To je určitě dobře. Jen hrozí nebezpečí, že si bez trenérského dohledu nevědomky zafixovali chybné návyky. Může se to stát i u dětí žákovského věku, tedy od deseti do 14 let. Co se však stane určitě – jejich rozvoj se pozastaví. Základních úderů se to příliš nedotkne, respektive při znovuzahájení pravidelného tréninku jim vše rychle „naskočí“; tenis už hrají dost dlouho. Speciální údery, jako například volej, čop nebo druhý servis, to, co se v tomhle věku nutně musí rozvíjet,



Obávám se i poklesu základny. Některé děti z tréninku odpadnou, nových přijde zase o něco méně.

POJISTÍME VÁS VE VŠECH SMĚRECH



Česká podnikatelská
pojišťovna



// Až přijdou první zápasy, buďte trpěliví. A s jakýmkoli hodnocením počkejte.

ale utrpí. Přejde zpoždění, zvláště proto, že k omezení tréninku došlo v zimě, tedy v hlavním přípravném období. V patnácti letech by přitom technika měla být hotová.

Chybět – a to citelně – jim budou i zápasy. Kdo trénuje a maká na zlepšení, potřebuje se porovnávat a soutěžit. I trenér chce vědět, jak na tom jeho svěřenci (v zápasech) jsou, co jim chybí, na čem je potřeba zapracovat. Zápas je něco úplně jiného; každý bod je jiný a každý začíná podáním a returnem, kterých se v tréninku odehraje minimum. Mnohotýdenní trénink bez možnosti zahrát si zápasy a turnaje je navíc monotónní a psychicky náročný. Možná i méně kvalitní, protože bez vize turnajů s jasným termínem člověk podvědomě nefunguje tak, jak by měl, přístup zkrátka není stoprocentní. A až „to“ konečně vypukne, dostane psychika znovu zabrat, protože na zápasové napětí a nervozitu a na to, jak s nimi naložit, někteří zapomnou.

Největší problém vidím u kategorie juniorů. Ti už všechny údery umí, ale tvoří se u nich systém hry, a ten se dá bez zápasů natrénovat jen obtížně. Znamé heslo *Tenis tě naučí soupeř* momentálně ztrácí význam, protože skutečné zápasy v téhle době neexistují. Turnaje, a především mezinárodní konfrontace, těžce chybí, respektive bude chybět. Tady mám obavy, že několikaměsíční absence zápasů může hráče významně postihnout, stejně jako to, že přišli o kus motivace. Někteří chtěli zabojovat o lepší žebříček, ti nejlepší o titul na grandslamu, ale neměli šanci... Slabou útěchou jim může být to, že velmi podobně jsou na tom skoro ve všech evropských zemích. A pokud vím, například v Německu se loni nehrály žádné celostátní turnaje.

Nemám pochopitelně zkušenost s tím, co s hráči a jejich výkonností udělá roční pandemie. Myslím si však, že půjde o podobný návrat jako po dlouhodobějším zranění. Hráči se po něm většinou na první zápasy těší a jsou plni očekávání.

Lépe to většinou zvládají ti zkušenější; dají tomu čas a nepanikaří po prvních turnajových neúspěších. Malý příklad: Kiki Bertensová nastoupila v březnu v Dubaji poprvé po operaci achilovky a s Ostapenkovou krutě prohrála. Na Instagramu ale relativně v klidu napsala: *Další týden, další šance*.

Až se v příštích týdnech sport (snad) začne vracet do normálních kolejí, nejdůležitější vlastností mnoha z nás bude právě trpělivost. Trpělivost hráčů, ale i jejich rodičů a trenérů. Přejde prohraný zápas? Nevadí. Druhý a třetí? Nic se neděje. Každý zápas je lepší než trénink! Tohle bude potřeba donekonečna opakovat a mladé tenisty povzbuzovat. Někdo se nastartuje rychleji, jiný bude potřebovat víc času, ale takový je život.

Hráči zkrátka potřebují znovu najít zápasový rytmus, sebevědomí. Apelují především na méně zkušené rodiče (a zvláště těch nejmladších hráčů), aby si to uvědomili. Aby byli dětem oporou a dokázali je povzbudit. A aby s jakýmkoli hodnocením žebříčků počkali, odložili ho minimálně o rok a soustředili se hlavně na herní a úderový rozvoj dětí."



S návratem mladých hráčů na kurty začínou trenéři ze všeho nejdřív zjišťovat újmu způsobenou dlouhou pauzou...

Poradenství ve stavebnictví, Real Estate.



ALLINEX

kuchar@allinex.cz

Se stipendiem si v Americe nesmíte nechat koupit ani zmrzlinu, usmívá se Tomáš Pitra

TENISOVÉ ROZČAROVÁNÍ

Před šesti lety odjel studovat do Ameriky a už po prvním semestru prohlásil, že to bylo nejlepší rozhodnutí, jaké udělal. Loni v létě se **TOMÁŠ PITRA** (28) vrátil a na názoru nic nemění. „Letěl jsem tam pro prvotřídní vzdělání, a to se mi splnilo,“ říká někdejší halový mistr republiky dorostu a vítěz Rieter Cupu, aktuálně mladý muž na prahu kariéry ve finančním sektoru. Pokud vás jeho americká zkušenost zajímá, čtěte dál.

„Měl jsem ohromnou kliku, že jsem tuhle možnost dostal. Jasně, šel jsem si za tím, už od patnácti jsem věděl, že dám studiu přednost před tenisem. Ale dopadlo to nad očekávání; povedlo se mi získat téměř plné stipendium na jedné

z nejprestižnějších škol, University of Wisconsin-Madison patří do nejlepší třicítky univerzit na světě. A zvládl jsem to, což mě zvláště v kontextu se zdravotními problémy, které jsem musel překonávat během prvního roku, těší.

Hned po pár týdnech jsem začal studiu říkat vojna, bylo to hodně náročné na organizaci a maximální využití času. Hlavně proto, že na univerzitě je prioritou studium, ne sport. Jenomže trenéři chtějí být pochopitelně taky úspěšní, takže to neberou moc v potaz. Pro nás to znamenalo, že jsme neměli skoro žádný volný čas. Střídal jsem trénink a učení, mezitím zbyla maximálně chvíle na oběd a kratičké volno. Promarnit hodinu byl problém.

Trénovali jsme často už od sedmi ráno, šestkrát týdně tenis, třikrát kondice, k tomu regenerace podle libosti. Zázemí na univerzitě je fantastické, lepší než v našich nejlepších klubech. Taky dobří trenéři; i když sólovka s panem Hřebcem nebo Danem Vaňkem je pochopitelně jiná káva. (směje se) Úsměvná jsou některá pravidla a zákazy NCCA, zaplní pětisetstránkové příručky; pokud máte stipendium, nesmíte od nikoho přijmout ani zmrzlinu.

Potíž s tenisem byla bohužel v tom, že mi zdraví nedovolilo plný trénink a zápasovou zátěž a po roce jsem na něj musel úplně rezignovat. Ukončit kariéru tak brzy pro mě bylo emotivně hodně těžké rozhodnutí, jinak to ale bohužel nešlo.

Naštěstí mi zůstalo stipendium. Taky jsem velmi rychle získal statut *student assistant coach* a stal se ze mě třetí kouč týmu. Těšil jsem se, že u tenisu zůstanu aspoň tímhle způsobem. Jenomže ve finále to byla spíš špatná zkušenost, respektive naprosté rozčarování. Hlavní trenér totiž nepochopitelně preferoval někoho jiného, netenistu a dobrovolníka, který ani neuměl rozehrát z koše, a já byl najednou až čtvrtý a často opomíjený.



Tomáš Pitra se těší na kariéru ve finančním sektoru; s tenisem musel kvůli zdraví skončit



Budova Wisconsin School of Business, kde Tomáš studoval



Univerzitní tenisový tým; Tomáš v dolní řadě zcela vlevo

// Zdraví mi bohužel na univerzitě nedovolilo plný trénink a zápasovou zátěž a po roce jsem musel na tenis rezignovat.

Na otázku proč mi bylo řečeno, že mám málo zkušeností... I kvůli tomu pro mě zůstanou vzpomínky na univerzitní tenis zabarvené hodně negativně, plané sliby koučů mě zklamaly.

Ten první, Greg van Emburg, mi nejdřív pomohl, když na mě přes zdravotní trable rok počkal, ale pak mě přes naši dohodu, že začnu s tréninkem pozvolna, okamžitě zařadil do systému a tělo to nezvládlo. Nemohl jsem naplno trénovat, snad

třetinu zápasů jsem musel skrečovat. Nejhorší ale bylo, že jsem prohrával s hráči, kteří to v mých očích prostě neuměli. Těžko se popisuje, jak to ve mně vřelo.

Nový *head coach* Danny Westerman mě pak zase bez vysvětlení odstavil jako asistenta. Přitom jsem mu v Česku pomáhal rekrutovat hráče, v létě u nás bydlel, na všem jsme byli domluveni... A když jsem pak ve svém volnu

pomáhal dvěma holkám z ženského týmu a zjistil, jak se k nim chová trenérka, byl jsem z toho úplně vedle. Doslova je šikanovala, po prohraných zápasech musely například běhat po čtyřech na kurtu tam a zpátky.

Na studium jsem si naštěstí nemohl stěžovat, tam všechno fungovalo naprosto skvěle. První rok jsem se ještě srovnával s angličtinou; jakmile jsem na přednášce na okamžik ztratil pozornost, těžko jsem se chytl. Naštěstí se to rychle zlepšovalo. Úplně komfortně (včetně písemného projevu) jsem se ale cítil až po čtyřech letech. To už mi na přednášce nic neuteklo, i když jsem se třeba na chvíli nesoustředil.

Po třech letech studia jsem se dostal na Wisconsin School of Business, obchodní fakultu v rámci univerzity, kam berou jen malé procento uchazečů. To pro mě byl splněný sen. Studoval jsem finance a pak si přibral risk management; to je tam druhý nejlepší program v Americe. Na univerzitě jsem strávil pět a půl roku, poslední semestr na stáži v investiční bance v Chicagu.

Studium v Americe je jednodušší v tom, že jen výjimečně někoho vyhodí, jen málokdo školu nedodělá. To už musí být, že se student vyloženě nesnaží, kašle na to. Na druhou stranu: kdo má bídné známky, nesežene potom práci, a už vůbec ne dobrou. Ale protože každou známku dostane jen určité procento studentů – třeba na Wisconsin School of Business mohlo získat áčko, nejlepší možnou známku, jen patnáct procent z nás, podporuje to snahu; studenti de facto soutěží mezi sebou. Kdo chce áčko, musí být mezi nejlepšími. Asi mi tenhle systém vyhovoval, končil jsem v nejlepších patnácti procentech s průměrem 3,62/4,00.

Z čeho ještě mám dobrý pocit: za těch šest let jsem si v Americe ohromně rozšířil obzor a vzdělal se. Chce se mi říct, že jsem blíž pochopení principů toho, jak funguje svět. Samozřejmě jsem výrazně zdokonalil angličtinu, o businessu a financích je pro mě snazší mluvit anglicky. Po návratu jsem se ještě učil na různé certifikáty, ale teď už čelím první výzvě: nastoupil jsem jako investiční analytik v Generali Real Estate."

Nové přemostění Vltavy může prospět i klubu a přitáhnout nové členy

NA ŠTVANICI PO LÁVCE

Prý už za rok... Vzhledem k vypsání architektonické soutěže už v dubnu 2017 se tomu nechce příliš věřit, ale na podzim příštího roku by měla Vltavu překlenout **HolKa**. Rozumějte lávka pro pěší a cyklisty, která povede přes Štvanici, přesněji přes její špičku, kde bude i odbočka na ostrov. Zejména početní členové klubu-cyklisté to jistě uvítají. A proč HolKa? Povede přece z Holešovic do Karlína.

Stojí za připomenutí, že soutěž na lávku vypsal Praha 7 už před dvaadvaceti lety – v roce 1999. Vítězný návrh byl ale kvůli novým protipovodňovým opatřením po roce 2002 nerealizovatelný. Novému projektu by nemělo stát nic v cestě; už na jaře má město vypsat výběrové řízení na zhotovitele a příští rok se má začít stavět.

Architektonické soutěže se zúčastnilo 48 subjektů a porota vybrala návrh Marka Blanka a Petra Teje. Lávka je v jejich pojetí minimalistická; respektuje panorama Prahy, není nikterak vysoká a nebrání chodcům ani cyklistům v pohledech na město. Most o celkové délce 285 metrů a šířce čtyř metrů bude z ušlechtilého betonu s bílým mramorovým povrchem.

Na Rohanském ostrově vyústí na cyklostezku, která by měla brzy dostat nový povrch (nyní mlatový), v Holešovicích přímo před hlavní branou do Pražské tržnice. Odhadovaná cena stavby je téměř 200 milionů korun, investorem Magistrát hlavního města Prahy.

Za pohled stojí i další soutěžní návrhy; některé působí romanticky, jiné až extravagantně. Z tohoto pohledu je vítězný projekt velmi střídmy až nenápadný. Co je však podstatné: abychom se jeho realizace dočkali co nejdříve.

Velmi komfortní cestu na Štvanici získají díky novému přemostění všichni

obyvatelé revitalizovaného Karlína a nově budované čtvrti na Rohanském ostrově. Lávka však nepochybně prospěje i zviditelnění I.ČLTK. „Kdokoli půjde kolem, případně se na Štvanici zastaví, uvidí tréninky závodních hráčů i dětí, ale i nadšení amatérských hráčů, často i pokročilejšího věku. A to bude jediné dobře. Může to přitáhnout zájem a přivést nové členy nebo šikovné děti,” říká generální manažer klubu Vladislav Šavrdá.

Mnohem víc než lávka ho ovšem zajímá celková revitalizace ostrova. V tomto směru je ale vše při starém – nic zásadního se neděje. A tak nezbývá než čekat a věřit, že budoucí řešení maximálně zohlední fungování a rozvoj nejstaršího tenisového klubu u nás.



Vítězný návrh lávky, respektive odbočka na Štvanici na špičce ostrova



Jeden z dominantnějších návrhů...



...a jiný, kde lávka tak trochu připomíná pergolu



Kvalita **prověřená časem**

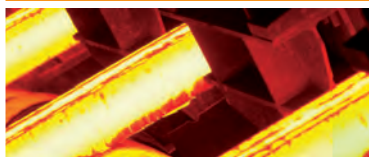
► KONTISLITKY :: BLOKY :: BRAMY :: SOCHORY :: KOLEJNICE

:: DROBNÉ KOLEJIVO :: ÚHELNÍKY ROVNORAMENNÉ

:: KRUHOVÁ, ČTVERCOVÁ A ŠESTIHRANNÁ OCEL

:: TYČE TAŽENÉ A LOUPANÉ :: PLOCHÁ A ŠIROKÁ OCEL

:: VÁLCOVANÝ DRÁT :: BETONÁŘSKÁ OCEL



TŘINECKÉ ŽELEZÁRNY



MORAVIA STEEL

TŘINECKÉ ŽELEZÁRNY, a.s., Třinec-Staré Město, Průmyslová 1000,

739 70 Třinec, tel.: +420-558-531 111, fax: +420-558-331 831, www.trz.cz

MORAVIA STEEL a.s., Třinec-Staré Město, Průmyslová 1000, 739 70 Třinec,

tel.: +420-558-537 301, +420-558-535 865, fax: +420-558-324 355,

www.moravia-steel.cz

BECHYNĚ

HODINÁŘSTVÍ

Všechno má svůj čas.

VLADIMÍR BECHYNĚ
MISTR HODINÁŘ

HODINARSTVIBECHYNE.CZ