

DUŠAN UHRIN

Zdravím Tě, osmnáctiletý Dušane,

vydáváš se na novou cestu, ve které už nebude jen sport a bezstarostná zábava. Míříš studovat na Fakultu tělesné výchovy a sportu do Prahy, abys poznával trenérský svět. Třeba z tebe trenér nebude, ale určitě se Ti dostane potřebného vzdělání, aby ses ve sportu neztratil. Táta byl ředitel školy, tak nějaké geny budoucího učitele nebo trenéra určitě v Tobě jsou. Měj oči zaostřené, uši nastražené a hlavu otevřenou. Poznávěj zatím nepoznané a sbírej zkušenosti ve všech oborech, které s trenérinou souvisejí. Potkáš hodně zajímavých lidí, od kterých se můžeš mnohé naučit a nechat se inspirovat. Kvalitní vzdělání je základem, aby ses mohl dobře připravit na trenérskou práci.

Na Fakultě tělesné výchovy a sportu jsem si vybral specializaci fotbal, ale koketoval jsem i s hokejem. Učil nás profesor Kostka, který byl v hokeji výjimečnou osobností a k hokeji mě lanařil. Když měl hodinu hokeje, půlku vedl on a druhou půlku já. Zůstal jsem ale u fotbalu. Měl jsem vystudováno a osm let jsem na FTVS v odvětví tělovýchovná škola vedl kurzy pro fotbalové trenéry v Klánovicích, kde jsem měl na seminářích budoucí trenérská esa jako Brückner, Masopust nebo Hřebík.

Od vzdělání a dalšího soustavného studia se musíš odpíchnout. Určitě si budeš v nějaké chvíli myslet, že bys hned mohl trénovat třeba první ligu. Ale nikam nespěchej, nic Ti neuteče. Poznávěj trenérinu pozvolna, přirozenou cestou. Začni u mládeže nebo u dorostu. Poznávěj zákonitosti tréninkového procesu, skládání týmu, nastavení pravidel. Zkoušej, hledej, uč se, pamatuj si pozitivní i negativní zkušenosti.

Bylo mi 28 a roztrhl jsem si na Admiře sval. Nebylo to dobré a šel jsem trénovat dorost. Postoupili jsme o dvě soutěže výš až do ligy dorostu. Tam už jsem ale s týmem nebyl. Najednou mě klubový šéf „strčil“ do kabiny áčka spojeného týmu Meteor Admira. Trochu jsem váhal, ale už nebylo možné udělat krok zpátky.

Až půjdeš poprvé do kabiny dospělých, kde jsou borci třeba stejně staří jako Ty, nebo někdy i starší, musíš vědět, že jsi na to profesionálně a také komunikačně připravený. K tomu Ti právě pomohlo období učení u mládeže. Důležité je rychle překrýt nejistotu. Okamžitě mluv, komunikuj s týmem, buď rozhodný a přesvědčivý. Mluv, ať nemají příležitost přemýšlet. Musí vidět, že máš přípravu v malíčku a výborně propracovaný tréninkový proces. Budou Ti věřit. Oni sami musí poznat, že jdeš správným směrem, a dostaneš je na svou stranu.

V Admiře nám to klapalo a já pak dostal nabídku jít jako asistent Mirka Lva do Sparty, která zrovna v sezoně 1975/76 byla ve druhé lize. Mirek pracoval v bance a do Sparty byl tak trochu zapůjčen. S Mirkem jsme si vzájemně předávali své znalosti, a já si tak praxí rozšiřoval vzdělání. Po půl roce se Mirek vrátil do banky a já, bylo mi jen 33 let, se stal hlavním trenérem áčka.

FOTO SPORT: JAROSLAV LEGNER



Už jako mladý můžeš dostat velkou šanci. Soustřeď se na kvalitní tréninky, častou komunikaci s hráči, s tím zase přijdou výsledky a Ty získáváš stále větší autoritu. Kluci musí věřit, že něco umíš a že tréninky jsou k něčemu. Důležité je mluvit s hráči. Opět je musíš získat na svou stranu a zbláznit do fotbalu. Dávej na hráče pozor, aby se chovali jako profesionálové. Když se tak nechovají, zakroč. Nedávej jim žádné tresty, jako jsou extrémně dlouhé výběhy nebo tvrdá dřina v posilovně. Otoč se pak proti Tobě. Počkej na ně, pozvi je na pohovor. Mluv s nimi a zdůrazni jim, jaká jsou pravidla. Komunikace podložená studiem je klíč. Mluv s hráči po každém zápase. Dej jim slovo, ať si druhý den po utkání řeknou, jak viděli zápas, ptej se jich. A pak jim řekni svoje. Buduješ tím vztahy mezi Tebou a týmem. Když se Ti pak poštěstí dostat se k reprezentaci, už spoustu problémů řešit nemusíš. Ale vytváření optimálních vztahů trvá déle, nejsi s hráči tak často a nedají se tak snadno ovlivnit.

Hodně jsem s hráči mluvil. Bral jsem to jako přirozenou součást mé práce. Cítil jsem, že s nimi musím často rozmlouvat, debatovat. A hlavně ve chvílích, kdy se objevil nějaký problém. Se Spartou jsme třeba byli na soustředění v Údlicích u Chomutova a starší borci se zapomněli u piva. Ráno jsme všechno probrali a kluci to vzali. U národního týmu jsem pak často jezdil za hráči do zahraničí, abych je nejen viděl na hřišti, ale hlavně abych s nimi mohl mluvit. Jezdil jsem za Němečkem do Francie, Skuhravým do Itálie nebo Kukou a Kadlecem do Německa třeba i šestkrát za rok.

Když jdeš za svým, můžeš vyhrát i na první pohled jasný zápas. Udržuj atmosféru napětí, protože hráče motivuje a přináší kvalitnější výkon. Důležité je dostat hráče do varu, vol taková slova, až je nahecuješ do nepřítelů. Sám buď ve varu, musíš z Tebe jít

DUŠAN UHRIN

→ **Narozen:** 5. února 1943 v Nové Vsi nad Žitavou

→ **Trenérská kariéra:** mj. Sparta Praha (1981-83 a 1991-93), AIK Stockholm (2002), APOEL Nikósie (2003-04), Dinamo Tbilisi (2006-08), reprezentace Česka (1994-97) a Kuvajtu (1999-01)

→ **Největší úspěchy:** finále EURO (1996), 3. místo Pohár FIFA (1996), semifinále Ligy mistrů (1992), 2x československá liga (1991, 1993), 5x český Trenér roku



energie, kterou musíš dostat do hráčů. Nikdy ale hráče neurážej, nenadávej jim. Zvyšuj hlas, neboj se zařvat, ale jen s cílem nabudit. O pauze pojmenuj chyby, řekni, jak budeme hrát, a pak je zase dostaň do transu.

Zažil jsem se Spartou výjimečný zápas proti Barceloně, kterou jsme 1. dubna 1992 porazili v tehdejším posledním ročníku Poháru mistrů evropských zemí 1:0 a měli šanci postoupit až do finále. Vítězství bylo výsledkem kvalitního tréninkového procesu, měl jsem hráče dlouho pod sebou a motivace přišla sama s našlapaným stadionem. Co jsme v předchozích měsících odpracovali, se sešlo dohromady.



FOTO SPORT: MICHAL BERÁNEK (2)

Pro dobrou atmosféru se snaž udržovat korektní vztahy s novináři. Neboj se pojmenovávat věci otevřeně. Když si myslíš, že máš pravdu, řekni to na rovinu a za nic se neschovávej. Může se stát, že uděláš chybu, přiznej ji. Když hráčům něco slíbíš, musíš to dodržet. Nikdy se nespokoj s dílčím úspěchem, jdi za svým cílem až do úplného závěru. Snaž se vidět věci s odstupem času s chladnou hlavou a hledej momenty, z nichž se můžeš poučit.

Na EURO 96 nikdo nečekal, že dojdeme až do finále. Už před turnajem jsem Vláďovi Šmicrovi slíbil, že ho pustím v pátek před nedělním finále do Prahy, aby se oženil. Nepřipadalo nám to moc pravděpodobné. A pustil bych ho znovu. Jednou jsem mu to slíbil, takže je nezbytné slib dodržet. Po postupu do finále přes Francii jsme byli až moc uvolnění a závěr turnaje si užívali. Měl jsem být důslednější a měli jsme se psychicky lépe připravit. Po třech letech jsem se poprvé podíval na finále, které jsme s Němci prohráli 1:2 zlatým gólem v prodloužení. Udělal jsem chybu, že jsem střídal Karla Poborského. Měl jsem argumenty, aby Šmicer nastoupil do prodloužení, protože vždycky se zápasem něco udělal. Z lavičky ale dění na hřišti mnohdy vypadá jinak než z tribuny nebo v televizi. Dnes už vím, že jsem měl střídát někoho jiného. Omlouvám se Karlovi, že jsem ho střídal, byl to jeho nejlepší zápas.

Může se stát, že budeš mít kvalitní výsledky a všimnou si Tě v zahraničí. Drž se svých zásad a neslevuj ze svých prověřených věcí. Na druhou stranu ale musíš respektovat prostředí, do kterého jsi přišel.

Stalo se mi v Kuvajtu u národního týmu, že hráči se před zápasem šli pomodlit a o přestávce taky. Nemohl jsem jim to zakázat. Jen jsem určil pravidlo, že nejdřív jdou do modlitebny a pak jim hlasitě promlouvám do duše. V Emirátech v klubu Al-Nassr přivedli hráči do šatny šamana. Ten vzal kohouta, usekl mu hlavu a všichni se, včetně mě, napili krve kohouta. Kluci tomu věřili, tak jsem to nechal. A vyhráli jsme.

Nezapomeň si vždycky pečlivě vybrat svůj tým spolupracovníků. Na každého se potřebuješ spolehnout. Při angažmá v Maccabi Haifa byl sekretářem klubu Polák, který za mými zády vodil do klubu polské hráče. Místo podepsaných dvou let jsem sám po roce skončil. V AIK Stockholm týmový doktor nedělal svou práci, ale měl to obšlápnuté u vedení klubu. Také jsem odešel dobrovolně. Vybrat si svůj realizační tým je klíčem k úspěchu. Nejde jen o asistenty, ale i maséry, lékaře. Podařilo se mi to ve Spartě za prezidenta klubu Václava Maška a pak i u národního týmu, kdy byl předsedou svazu František Chvalovský. Všechno do sebe zapadalo. A nepoušť, aby mezi Tebou a prezidentem nebo majitelem byl nějaký prostředník. Vždy jednej přímo s hlavním šéfem. Mně se tohle vždycky vyplatilo, ve Spartě i u reprezentace.

Hodně štěstí Ti přeje

DUŠAN UHRIN

