

Prostor ohraničený červenobílými tyčemi o rozměru 3x2 metry rámuje život házenkářské brankářky Lenky Černé. Zní až neuvěřitelně, že v reprezentační brance působila čtvrt století a tvrdým střelám na ligové úrovni odolávala až do svých 47 let. Mezi elitu se dostala ještě jako teenager a končila v době, kdy by spoluhráčky mohly být jejími dětmi. Během kariéry působila také v Německu, Francii a na Slovensku.

HLAVNÍ TRENÉR BY MĚL MÍT VĚTŠÍ ODSTUP

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

„JIŘÍ ZERZÁŇ BYL K MLADŠÍM
POŘÁD PŘÍSNÝ. ALE S VĚKEM
HRÁČEK PAK UZNÁVAL JEJICH
OSOBNOSTI A VÍCE S NÁMI
KOMUNIKOVAŁ O HERNÍCH VĚCECH.“

Proč házená?

„Házenou mi vybrali rodiče, protože byla hodně populární a u nás v Olomouci obzvlášť. Rodiče chtěli, abych byla v kolektivu a dělala nějaký sport. Dovedli mě na házenou. Trefili se, vybrali dobře. V devíti letech jsem pobíhala po hřišti a po tréninku jsem si vždycky stoupla do brány a chtěla chytat. Moje první trenérka paní Eva Rozsypalová, která nás vedla s paní Jančíkovou, to viděla a poznala, že mě to baví víc v brance než v poli. Po roce mě nechala v bráně natrvalo. Paní Rozsypalová mi nedávno říkala, že jsem šla na prvních přeborech do branky, ale nic jsem nechytila a prohrávali jsme 0:11. Vystřídala mě za hráčku, vyhráli jsme 12:11. Samozřejmě si na to pamatuji a tenkrát by nikdo nevěřil, jakou úspěšnou a dlouhou kariéru prožiji. Už tehdy jsem měla na trenérky štěstí. Speciálně se mi věnovaly, na turnajích a před utkáními mě důkladně rozchytávaly, rozcvičovaly a učily první brankářské zákroky. Věnovaly se mi opravdu hodně a měla jsem od nich výbornou přípravu. Daly mi bezvadný základ a také další motivaci pro chytání.“

Přístup trenérů k dětem

„Měla jsem na Olomouc štěstí, protože tam byla silná a velká základna dětí a také kvalitních trenérů. Vedle paní Rozsypalové a Jančíkové třeba pan Gogol a později, po mém návratu ze zahraničí, pan Krejčíř. Hlavně nás to strašně bavilo. I dnes se scházíme s kamarádkami ze začek a dorostu a vyprávíme si, jak jsme si doma dělaly míč z ponožek a střílely na sebe. Jedna byla brankář Dominik Hašek a ta druhá střílela. Po tréninku jsme ještě zůstávaly venku, udělaly branky a pokračovaly ve střelbě. Házená a trénink byly pro nás hra a zábava. Ale samozřejmě jsme běhaly, skákaly, vybíhaly do schodů, pracovaly na kondici a technice. V první řadě jsme ale hrály. Vždycky jsme musely jít na trénink, těšily se na něj, nechtěly jsme chybět. Nikdy nás ani nenapadlo tam nejít.“

Házená „na plný úvazek“

„Sama jsem se rozhodla, že se chci věnovat házené. Když jsem šla na gymnázium, řekli mi, že na sportovní třídu berou jen reprezentanty. Ale já jsem tehdy ještě v reprezentaci nebyla.

LENKA ČERNÁ

Narozena: 13. 5. 1966

→ **Sport:** házená, brankářka

→ **Kariéra - kluby:** hrála za Olomouc, Zlín, Veselí nad Moravou, v zahraničí za Méty, Lützellinden, Šalu a Michalovce.

Reprezentace: za ČSSR a Česko odehrála v letech 1983-2009 celkem 320 zápasů

→ **Úspěchy:** účastnice OH 1988, 7x účast na MS (2. místo 1986), 5x na mistrovství Evropy, 4x mistryně ČR, 1x mistryně česko-slovenské Interligy, 6x mistryně Francie

A to byla pro mě motivace, abych se do ní dostala. Strašně moc jsem všem chtěla ukázat, že to dokážu. V šestnácti jsem potom chytala ligu a v sedmnácti za ženskou reprezentaci. Vždycky jsem byla cílevědomá, chtěla jsem něco dokázat a šla jsem si za tím.“

Jiří Zerzán

„Jiří Zerzán mě v 17 letech vzal do reprezentace na můj první zápas. Hrály jsme v Nitře proti Nizozemsku. Jely jsme z Olomouce ještě s Monikou Hejtmánkovou, později Ludmilovou. Tak mladá a měla jsem šanci hrát a trénovat s tehdejšími legendami československé házené. Měla jsem obavy a trochu strach, ale vše proběhlo výborně a od té doby byla reprezentace mým velkým cílem. Tehdejší pivotmanka Jana Kufková mi teď po letech říká, že hned bylo vidět, jak jsme s Monikou byly talentované. Moc mě to potěšilo. Potom šlo vše celkem rychle. V mých dvaceti letech jsem s tímto družstvem a trenérem získala stříbrné medaile na mistrovství světa, což znamenalo i přímý postup na olympiádu. Nezapomenutelný zážitek. Tenkrát jsem myslela, že už jsem vše dokázala, ale házenkářský život mezi tyčemi i mimo ně vlastně jen začínal.“

Celoživotní osudový trenér

„S Jiřím Zerzánem se náš vztah vyvíjel. On byl ohromná autorita, nic jsme si nedovolily a strašně jsme si vážily toho, že jsme v reprezentaci. Byly jsme na to hrdé. A nikdo se neomlouval ze soustředění. Ani kvůli škole či zkouškám. Měly jsme z něho velký respekt. Věřila jsem mu, a co řekl, jsem se snažila dělat. Jednou na Zadově na soustředění jsme si zkrátily běžeckou trasu lesem, ale byly jsme hodně slyšet a on nás prokoukl. Vyběhly jsme z lesa a musely jsme běžet celou trasu několikrát navíc. Dělal přísného, ale myslím, že ho to v koutku duše pobavilo. Naše cesty se pak různě křížily, potkávaly a náš vztah se vyvíjel. Hrála jsem pod jeho vedením ve Zlíně, ve Veselí i v české reprezentaci. Později mě bral víc jako trenérského partnera a chtěl, abych se trénování jednou věnovala. Ve Veselí nad Moravou jsem s ním spolupracovala jako asistentka a současně jsem ještě chytala. Probírali jsme trenérské věci a učila jsem se od něj.“

Spravedlivý Zerzán

„Nikomu nic neodpouštěl a měřil všem stejně. Chtěl mít družstvo co nejlépe připravené. Byl přísný, vyžadoval, aby se všechno, co řekl, po-



řádně udělalo. Neustále jsme ve všem soutěžily, pořád nám měřil všechny výkony a vyhlášoval vítěze. Měl perfektně připravené tréninky, každé cvičení. Na svou dobu to byla těžká, ale moderní příprava. Tvrdě jsme makaly, ale bez toho to nešlo. Když jsme běhaly do sjezdovek, tak to bylo opravdu drsné. Při hodnocení zápasu nikdy nedával jedničku za výkon, tak byl náročný. Jednou ve Veselí, když mi vyšel zápas a už jsme si tykali, jsem mu říkala, jestli už mi tu jedničku konečně dá. Takže jsem se jí na stará kolena konečně dočkala. K mladším byl pořád přísný, ale s věkem hráček pak uznával jejich osobnosti a více s námi komunikoval o herních věcech, dával nám i určitou volnost. Uměl i zvednout hlas, ale vždycky slušně. Byl velmi energický a šel si za svým cílem. Věděl, že máme dobré družstvo, a měl představu, jak dosáhnout úspěchu. V týmu byla velká konkurence a on to bral tak, že trénuješ, chceš, děláš všechno pro to, makáš, tak potom budeš hrát."

Francie: Olivier Krumbholz a Bertrand Francois

„Do Francie jsem odešla v 29 letech jako zkušená vicemistryně světa. Ve Francii se ženská házená teprve začala pořádně rozjíždět. Když jsem přišla do Mét, byl tam trenér Olivier Krumbholz, což je trenér letošních mistryň světa a jeden z nejlepších trenérů současnosti. On pak přebíral ženský národní tým, u něhož je dodnes, a povznesl francouzskou házenou na nejvyšší světovou úroveň. Nemohl sice vést klubový tým, ale byl nám pořád nablízku. Po něm přišel trenér Bertrand Francois, kterého jsem pak měla v podstatě po celou dobu angažmá. Méty začínaly být profesionálním klubem a vyžadoval se tedy profesionální přístup, u mě jako u cizinky obzvlášť. Navíc v bráně, kde je všechno víc vidět. Když se Francouzky v házené zlepšovaly, musela jsem i já neustále na sobě pracovat. Ale pro mě to bylo jen dobře.“

Lützellinden: Mile Malešević

„V roce 2000 jsem po příchodu do Německa dostala prvního a vlastně i posledního specializovaného trenéra brankářek, kterým byl Srb Mile Malešević. Mně bylo 36 let a pořád jsem se chtěla zlepšovat, učit, poznávat něco nového, zkoušet. Jeho tréninky mě posunuly ještě o něco výš. Zlepšila jsem si například techniku chytání z křídla a spoustu dalších věcí. Všem, co jsem se s ním učila, jsem věřila. Pořád jsem hledala nové možnosti a styly chytání. Neustrnula jsem a stále jsem se chtěla vyvíjet, což bylo pro mou dlouhou



FOTO SPORT: MICHAL BERÁNEK

„Trenér by měl mít určitý odstup od hráčů. Aby mohl vyžadovat náročnost a poctivý přístup, nemůže být s nimi velký kamarád. Asistent může komunikovat víc, být jim blíž.“

LEGENDA.
ZA REPREZENTACI
ODCHYTLA
ZA 26 LET
320 ZÁPASŮ.

kariéru velice důležité. Rozštěpy a celý padavý styl jsem se přeučovala. Házená se neustále vyvíjí a člověk se může vždycky zlepšit. Potom už jsem trenéra brankářek neměla. Všude to řešil hlavní trenér, ale já jsem si pak už díky zkušenostem spoustu tréninkových věcí řešila sama. Konzultovala jsem to s trenéry a v závěru kariéry už jsem vlastně trénovala sebe i další brankářky v týmu.“

Změna stylu

„Technika chytání souvisí s vývojem hry. Když jsem začínala s házenou, z křídla nebo z pivota se střílelo vesměs z pádu, vykrývaly se více spodní prostory branky, chytalo se padavým způsobem a rozštěpy. S postupem doby se při střelbě z brankoviště více střílelo z výskoku. Brankářky musely jinou technikou, svým postavením a přesouváním zabrat více prostoru v brance. Zrychlila se střelba ze spojek a v brance jsem opět pracovala na nové technice a na rychlosti zákroků. V mládí jsem chytala odrazem nahoru ze souhlasné nohy, ale pak jsem usoudila, že pro mou výkonnost bude lepší, když se to přeučím na nesouhlasnou. Trvalo to dlouho a v mých 36 letech to nebylo jednoduché.“

Lützellinden: Jürgen Gerlach

„Brankář je individuální sportovec v kolektivním sportu a musí se naučit individuálně trénovat. V Německu jsem zažila výborného, ale i přísného trenéra doktora Jürgena Gerlacha. Od něj jsem se naučila spoustu trenérských věcí. Vysvětloval mně i ostatním hráčkám jednotlivé pohyby a techniku do detailu, po velmi odborné stránce. Trénovala jsem s týmem, ale i hodně samostatně s trenérem brankářek. Byla jsem starší a zkušenější a uměla se lépe po všech stránkách připravit na zápas. Trenér mi dodával množství utkání na videu, abych sledovala zápasy našich soupeřek a četla střelkyně. Naučila jsem se s tím hodně pracovat a využívat všech poznatků v utkáních. Angažmá v Německu se povedlo a díky výborným trenérům a svým výkonům jsem mohla převzít cenu pro nejlepší brankářku německé ligy.“

Méty podruhé

„Po dvou letech v Německu si mě vyžádaly Méty zpět. Vrátila jsem se, jelikož Méty byla a zůstala moje srdeční záležitost. Věnovala jsem se své vlastní přípravě a trénovala už i všechny ostatní brankářky v klubu. Vyhrály jsme další tituly a byla jsem vyhlášená v 39 letech nejlepší brankářkou francouzské ligy. Všechno, na čem jsem neustále pracovala a snažila se zlepšovat, se mi bohatě

vrátilo. Do týmu přišla budoucí velká brankářská hvězda Amandine Leynaudová, které jsem říkala, že má talent, a když bude pořádně trénovat, jednou bude na olympiádě. V osmnácti tomu moc nevěřila, ale udělala pro to maximum. Nemýlila jsem se. Udělalo mi radost, když mi z její první olympiády poslala pozdrav a poděkování. Už má za sebou tři, i se stříbrnou medailí na krku.“

Peter Sabadka

„Dalším mužem, který ovlivnil mou hráčskou i trenérskou kariéru, byl slovenský kouč Peter Sabadka. Spolupracovali jsme spolu dlouhých osm roků, od jeho příchodu do mistrovského Veselí nad Moravou, ve slovenské reprezentaci žen a čtyři roky v mém současném působišti HC Zlín. Je výborným trenérem a především stratégem v utkáních. Umí pracovat jak s mladými, tak zkušenými hráčkami. Nejprve jsem byla hrající asistentkou, po ukončení mé hráčské kariéry jsme spolu pokračovali v trenérské práci. Sedli jsme si lidsky i po odborné stránce. Naučil mě připravovat taktiku a strategii v utkáních. Probírali jsme neustále různé herní situace a házenou všeobecně. Věřím, že tyto poznatky mi pomohou k mé další trenérské kariéře.“

Důslednost, přísnost

„V trénincích musí být řád. Trenér by měl mít určitý odstup od hráčů. Aby mohl vyžadovat náročnost a poctivý přístup, nemůže být s nimi velký kamarád. Měl by být důsledný v tom, co od hráčů vyžaduje. Strávila jsem dost času jako asistentka v klubu i v reprezentaci. Asistent může podle mě s hráčkami komunikovat víc, být jim blíž a konzultovat věci s hlavním trenérem. Jsem přístupná diskusi, ale rozhodnout musí vždy trenér, ne hráčky. Trenéry jsem zažila většinou přísné, ale když trénujete poctivě a dařilo se, byli i oni přístupní.“

Štěstí na trenéry

„Měla jsem na své trenéry, až na jednu výjimku, štěstí, a to je krásné. Všichni mi dali nějaké ponaučení. I ten, s nímž jsme si nerozuměli, mi ukázal, jak bych nechtěla jako trenérka vystupovat. Musí být tréninkové objemy, kvalita tréninku, musí se jít do detailu. Když hráčka řekne, že to nejde, tak chci, aby raději použila slova 'mně to zatím nejde' a alespoň se o to pokusila. Je důležité chtít se něco naučit, chtít se zlepšovat nebo to alespoň zkusit. Není to jen o talentu, ale také o tréninkové pílí a ctížádosti. Pokud to nemají v hlavě, tak s tím trenér nic neudělá. Sportovec musí chtít a trenér dbá na to, aby nesešel ze správné cesty.“