

**Ve světovém měřítku české ragby není tolik vidět, ale čeští hráči se prosadit dokázali. Jedním z nich je Martin Kafka. Mezi jeho předky patří slavný spisovatel Franz Kafka, dědeček Erich hrál fotbal za DFC Praha a před válkou dvakrát nastoupil za Německo, druhý dědeček Jiří Sládek byl československým reprezentantem a slovenským držitelem rekordu v běhu na 400 m. Tatínek propadl fotbalu, sestry basketbalu. On sám zakotvil u ragby, s nímž se vydal z Říčan do Španělska, Francie a kariéru zakončil kvůli zdraví v 28 letech v Japonsku.**

# HRÁČ SE ZLEPŠUJE I ODPOČINKEM

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

## Proč jsem si vybral ragby?

„Byl jsem hyperaktivní dítě. Dneska by mi doporučili doktoři prášky, ale tenkrát se to řešilo pohybem. Nosil jsem domů ze školy hodně poznámek. Nic jsem ale nerozložil a nikomu jsem neublížoval. Pořád jsem někam utíkal, s klukama jsme blbli. Na začátku to ani nebyly lumpárny, ale vždycky se díky mé značné aktivitě z nevinné zábavy vyklubal malér. Paní učitelka v první třídě rodičům doporučila, abych zkusil ragby. Kdy bydlí v Říčanech, tak je ragby načichlý a v podstatě ho tam všichni hráli, asi bych u něj stejně skončil. Sice jsem se narodil v Praze, ale brzy jsme se do Říčan přestěhovali. Rodiče nás vedli ke sportu. Ještě v Praze jsem chodil do Sokola, což byla výborná příprava. A právě ragby k mojí nevybité energii sedělo.“

## Miroslav Němeček (Říčany)

„Můj první trenér, náš soused. Jemu vděčím za dobrý základ ragby, technický i taktický. Těžil jsem z toho celou kariéru, respektive mohl jsem na tom stavět. Byl hodně osvíceným trenérem, který i v našich podmínkách praktikoval trochu jiný způsob tréninku. Neměl vystudované žádné trenérské licence, ale měl obrovskou přirozenou inteligenci. Dokázal ragby úžasně vnímat a perfektně se vžít do dětské psychiky od pěti-letých dětí až po starší žáky. Myslím, že by mohl i přednášet na vysoké škole. Dokázal vycítit, jak ke kterému dítěti přistoupit. My jsme v té době

do starších žáků hráli nevidané ragby. Na největším turnaji v Evropě do 12 let v Itálii jsme v prvním roce skončili čtvrtí a v dalším vyhráli. Všichni na nás pěli chválu, protože jsme nehráli takové to dětské ragby, kdy jsou všichni v chumlu a honí se za balonem. Miroslav Němeček mi dal pevné základy a také dokázal ovlivnit mé myšlení. Hlavně jsem ale od něj získal herní situační inteligenci, která se špatně učí.“

## Petr Michovský (Říčany)

„Miroslavu Němečkovi pak pomáhal s tréninkem Petr Michovský, kterého všichni ragbisté znají pod přezdívkou Papouch. Tehdy mu bylo 23 let, hrál za reprezentaci, stal se Ragbistou roku a všichni jsme na něj koukali jako na obrovskou ikonu. Přinášel věci z velkého ragby a byl pro nás další autoritou. Dokázal ty věci dobře adaptovat na dětskou duši, aby to bylo pochopitelné. My jsme ho hlítali a chtěli hrát jako on. Bylo to zajímavé propojení, které oni dva dokázali dát společně dohromady. Moje říčanská generace z toho těžila celou kariéru. V té době jsme neměli konkurenci. Pořád jsme hráli to, co nás naučil Mirek Němeček, ale naše hra prošla dalším přirozeným vývojem.“

## Táta

„Naučil mě kopat. Hrál fotbal, juniorskou ligu, a s ním jsem trénoval kopání. Vyháněl mě ze hřiště, když mi to třeba nešlo, ale já ho neposlouchal. Později jsem pochopil, že to myslel dobře.“

## MARTIN KAFKA

ragbista

**Narozen:** 25. 7. 1978

→ **Hráčská kariéra:** RC Říčany, RC Tecnidex Valencia (Šp.), Moraleja Alcobendas Rugby Unión (Šp.), Castres Olympique, Racing Metro 92 (oba Fr.), Fukuoka Sanix Blues (Jap.), reprezentant ČR (1997-2006), 37 zápasů, 136 bodů, český Ragbista roku 2002

→ **Trenérská kariéra:** reprezentace ČR (2007-2013)



FOTO SPORT: PAVEL MAZÁČ

Vymýšleli jsme různá postavení míče a kopy. Říkali mi třeba při zápasech, že mi míč stojí křivě a podobně. Pro všechny to bylo špatně, ale pak s tím přišel Angličan Jonny Wilkinson, a najednou to už bylo dobře. Myslím, že jsem měl velký talent na balon, co se týče rukou. Ohledně nohou to bylo naopak, o míč jsem spíše zakopával. Díky tátovi jsem získal první velkou životní zkušenost, že díky vůli a pili se dá dosáhnout každého cíle. I když pro tátu to musela být muka.“ [úsměv]

## Miroslav Fořt (Říčany)

„Klíčový trenér hlavně pro generaci přede mnou. Podařilo se mu s jeho týmem hrát na vyšším levelu. Jejich herní projev byl úplně jiný. Na kdysi populárním turnaji O šišku Mladého světa dokázali kadeti hrát vyrovnaně i s týmy z Francie. A pan Fořt byl taky první trenér, který mě postavil za muže, když mi bylo sedmnáct.“

## Vilibald Hervert (Říčany)

„Další trenér, který mě v Česku hodně ovlivnil. Přednášel na vysoké škole a byl tady jedním

## ◀ MARTIN KAFKA JAKO REPREZENTANT V ROCE 2003

z posledních metodiků. On mě naučil, když jsme byli v kadetech a juniorech, přemýšlet o sportu strategicky. Připravit si na zápas nějakou strategii, herní plán, obecnou herní strukturu. A také, že je důležité plánovat herní výkonnost. To jsem do té doby a skoro ani potom v českém ragby nezažil. Vždycky jsem potřeboval, aby mi trenér řekl, proč tu věc děláme. Když nevím proč, tak to nedokážu udělat správně. Ne každý trenér to měl rád. A právě Hervertovi s Němečkem tohle nevadilo. Ukázal mi, že tělo funguje na základě nějakých principů, které je třeba následovat. A když je nenásleduju, mohu si ublížit. Dostal jsem důležitý impuls, jak nejen správně kopnout nebo nahrát, ale jak být lépe komplexně připravený. Pracovali jsme i hodně na tom, kdo, kde a jak má stát. A proč.“

## Jaroslav Hřebík

„Chtěl jsem se ve své výkonnosti posouvat dál, ale měl jsem otázky, na které jsem v ragby nedostával odpovědi. Proto jsem hledal v jiných sportech informace, jak mám co dělat. V basketu nebo ve fotbale si udrželi metodiku, o kterou my jsme po roce 1989 přišli. Demokracii jsme si vysvětlili jako anarchii, že nikdo nic nemusí, a my jsme zakrněli. Nechal jsem se tedy inspirovat basketem, bavil se se sestrami a zjistil, že týmové hry mají stejné principy a z basketu se dá spousta věcí použít i v ragby, protože se všechno děje rychle na malém prostoru. Například jsem v obraně zkoušel přebírání. Sestry hrály ligu basketu v Benešově, kde jsem potkal fotbalového trenéra Jaroslava Hřebíka. Jeho dcery trénovaly u mých sester. Já jsem toho hned využil, abych se s ním mohl potkat, protože mi vždycky imponovala jeho odbornost. Dlouze jsme diskutovali různé věci a chodím za ním dodnes. Ovlivnil mě v tom, že všechno nejde vyčíst jen ze hřiště, ale důležitá je teorie. Znat teorii a přenášet ji do praxe. A naopak potom u praxe vytvářet důležitý teoretický základ, z něhož se zase můžu odrazit do praxe.“

## Eduard Vávra (Říčany)

„Velice inteligentní trenér, pod kterým jsem až tak dlouho netrénoval. Musím ale říci, že byl nesmírně inovativní a přinášel nové a zajímavé věci, které se starým matadorům moc nepozdávaly a nechtěli je do hry zavádět. Pamatuji si například, že chtěl, aby výkop byl hodně vysoký a dopadl deset metrů před vykopávajícím hráčem. Staří borci si klepali na čelo, ale já jsem tu samou věc trénoval po pár letech ve Valencii, a pak to začali dělat všude ve světě.“

„JAROSLAV HŘEBÍK MĚ OVLIVNIL V TOM, ŽE VŠECHNO NEJDE VYČÍST JEN ZE HŘIŠTĚ. ALE DŮLEŽITÁ JE TEORIE. ZNÁT TEORII A PŘENÁŠET JI DO PRAXE.“



ČESKÁ HVĚZDA JAPONSKÉ FUKUOKY

### Santiago Santos a Jesus Delgado (Moraleja Alcobendas, Madrid)

„Tady jsem si splnil svůj sen, když jsme se dostali do evropského poháru Challenge Cup. Hráli jsme proti elitnímu francouzskému týmu z Bordeaux. Doma jsme prohráli o šest, u nich jsme náskok v 60. minutě smazali, ale nakonec jsme prohráli. Pak jsme porazili italskou Parmu. Byli jsme první španělský tým, který zdolal klub ze země velké šestky.

Pod Santiagem Santosem, jemuž dělal asistenta Jesus Delgado, jsem absolvoval vysokou školu ragby. Santiago, mimochodem bratranec Emilia Butragueña, slavného fotbalisty Realu Madrid, je do ragby obrovský fanatik a nějaký čas působil i v akademii Bath v Anglii. Jeho kvality dokázali uznat i Francouzi. Herní strukturu a organizaci hry jsme měli vynikající. Často jsme se potkávali u videa. Hrál jsem útokovou spojku, která v podstatě řídí celou hru. Rozebírali jsme každý detail mojí hry. On mě naučil předvídání, abych měl vymyšlených pět fází dopředu. Ty jsem měl nahrané v hlavě. Fáze se pak dál větví podle toho, jak která skončí. Možností řešení se nabízel hodně vysoký počet a mě to strašně takticky a strategicky posunulo na vyšší úroveň. Pomohlo mi to pak i v přechodu k trenérské práci.

Jesus Delgado trénoval hlavně útok a dovednosti, jako třeba kopání. Naučil mě, že hráč se nezlepšuje tréninkem, ale odpočinkem. Že když se bude pořád trénovat a trénovat, tak se zhorším. Já si vždycky myslel, že abych byl dobrý, musím hodně trénovat. A dokud jsem skoro neomdlával, měl jsem pocit, že netrénuji kvalitně. Pak mi vysvětlili, že jsem trénoval spíš vůli než kopání. Jednou jsem s Jesusem trénoval kopy a po deseti mi řekl, ať jdu domů, že trénink skončil. Chtěl jsem pokračovat, protože jsem měl dojem, že jsem nic neodtrénoval. On mi ale řekl, že jsem profesionální hráč a on trenér, a budu dělat, co mi řekne. Já tomu moc nerozuměl a pořád mi vrtalo hlavou, co to má znamenat. Pak přišel zápas a ono to fungovalo. A v dalším utkání zase. V době mého angažmá v Madridu jsem měl úspěšnost kopů 90%, což je hodně vysoké číslo. Tím jsem pochopil, že mnohem důležitější v tréninku je kvalita než kvantita. Zajímavé také bylo, že kvůli koordinaci

a celkovému zpevnění těla jsme v tréninku dělali i aerobik.“

### Christian Gajan (Castres Olympique, Fukuoka Sanix Blues)

„Trenér na té nejvyšší úrovni. Vyhrál francouzskou ligu s Toulouse, vedl týmy i v Heineken Cupu, což je obdoba Ligy mistrů, který se teď jmenuje Champions Cup. Vzešel z ragbyové školy v Toulouse, kde nejvíce propagovali situační inteligenci. Hraju nějakou situaci, ale nemám nic připraveného dopředu. Každý hráč musí vyhodnocovat danou situaci. Gajan měl neuvěřitelně lidský přístup. Nebral to jako fabriku s tím, že tady mám hráče, kteří umí rychle běhat, jsou silní, umí skládat, kopat a jdeme jen za výsledkem. Takhle on na ragby nepohlíží. Bere to tak, že za tím vším je člověk, který musí být v pohodě a dobrém rozpoložení nejen sportovně, ale i doma. Protože když je doma všechno v pořádku, může pak na hřišti prodat, co v něm je. On se zajímal o každého hráče z lidské stránky. Ptal se, co doma, jak se daří rodině, jestli nejsou problémy. Když byl problém, tak se snažil pomáhat. V prvním okamžiku jsem myslel, že řekne, to si vyřeš sám, máš podávat výkony. Ale ono to bylo opačně, ty záležitosti s hráči řešil. Trenér potom i díky takto nastaveným vztahům může hráči snáz říct něco nepříjemného, protože hráč ví, že se na trenéra může spolehnout a nemyslí to nijak zle. Je velice férový a platí u něj, že hraje ten, kdo na to má. A všichni hráči to věděli. Hráč pak má důvod si takového trenéra vážit. Když jsem končil v Paříži, volal mi, že jde do Japonska a hledá útokovou spojku, jestli bych nešel s ním. Díky jeho osobě jsem řekl, že půjdu. Pak jsem poznal, že někteří hráči, které už třeba 20 let netrénoval, s ním jsou stále v kontaktu a pořád mu říkají trenére. Dnes jsem toho i já důkazem, protože za ním za pár dní pojedu a budu s ním diskutovat herní projev pražského Olympu. V ragby se mi podařilo splnit si sen hrát proti nejlepšímu světovým hráčům. Vždycky jsem se držel hesla 'Člověk není nikdy tak dobrý, aby nemohl být lepší'. Trenér byl pro mě vždycky autorita. A trenéra, když jsem viděl, že mi může pomoci, jsem si vždy nesmírně vážil.“

**„Myslel jsem si, že abych byl dobrý, musím hodně trénovat. A dokud jsem skoro neomdlával, měl jsem pocit, že netrénuji kvalitně. Pak mi vysvětlili, že jsem trénoval spíš vůli než kopání.“**