

COACH

Spot

magazín vydávaný
ve spolupráci s Českým
olympijským výborem



ČESKÁ
TRENÉRSKÁ
AKADEMIE

**Čtu pohyb
jako knížku**

Marek Jelínek

Trenér snowboardcrossové
hrdinky Evy Samkové

baseball
basketbal
florbal
fotbal
kolečkové sporty
lední hokej
hokejbal
plavecké sporty
squash
softball
stolní tenis
veslování
volejbal



Red Bull HOMERUN

Afterparty
pod
svahem

KDO BUDE DOLE PRVNÍ?

HROMADNÝ SJEZD. HROMADA ADRENALINU. HROMADA HUDBY.

15. 1. PEC POD SNĚŽKOU / 22. 1. DOLNÍ MORAVA / 29. 1. ŠPIČÁK

WWW.REDBULL.CZ/HOMERUN

kama
FASHION & FUNCTION

COACH

COACH. Měsíčník. Ročník 6., číslo 1, vychází 4. 1. 2022.
Samostatně neprodejné, vychází jako příloha deníku SPORT.
Adresa: 170 00 Praha 7, Komunardů 1584/42,
e-mail: magazinsport@cncenter.cz,
www.isport.cz,
telefon: po předvolbě +420 225 97
volte linku 5275,
Redakce – linka 5111.

Šéfredaktor: Lukáš Tomek,
vedoucí redaktor: Petr Schimon,
grafici: Jaroslav Komolý, Kristýna Kubová,
autor grafické úpravy: Milan Jaroš,
redakční rada: Michal Ježdík, Filip Šuman,
Zdeněk Haník, Michal Barda,
obchodní ředitel-print: David Šaroch (7227),
inzerce: Jan Nassir (7338),
jan.nassir@cncenter.cz,
kontakt na inzertní poradce: linka (7512),
ředitel marketingu: Jaroslav Sodomka,
marketing: Patrik Kubečka,
e-mail: patrik.kubecka@cncenter.cz,
Chief Customer Officer: Libor Berka.

Vydává: CZECH NEWS CENTER a.s.,
Komunardů 1584/42, 170 00 Praha 7,
IČO: 02346826
Generální ředitel: Juraj Felix, Tomáš Stránský.
Rozšiřují společnosti PNS a.s.
Tiskne: Slovenská Grafia a.s.,
ISSN 2464-6865.

Registrace MK ČR E 22423.
Nevyžádané rukopisy, fotografie
a kresby se nevracejí.
Redakce nezodpovídá za obsah inzerátů.
Publikování nebo jakékoli jiné formy dalšího
šíření obsahu časopisu COACH
jsou bez písemného souhlasu vydavatele
zakázány.
© CZECH NEWS CENTER a.s.

TERMÍN UZÁVĚRKY: 28. 12. 2021
TITULNÍ SNÍMEK: MAREK JELÍNEK
VE SPOLUPRÁCI:



FOTO: SHUTTERSTOCK.COM

Kdo chvíli stál...

Ještě památné vítězství českých hokejistů v Naganu 1998 jelo na vlně legendárního výroku Ivana Hlinky: „Hlavně se z toho neposrat“. Ne, že by to dnes neplatilo, ale emoce, které tehdejší trenérův výrok vybudil, jako by se ze sportu začínaly vytlačovat ven a data, technologie, prostě věda, nabývají masivně na významu. Ano, i větu ‚Nedělejte z hokeje vědu‘ lze slyšovat stále. Jenomže nejen hokej, ale i celý sport se tak trochu vědou stal.

Michal Ježdík a Jan Maštálka píšou v tématu s titulkem Vzorec na výhru: „Asi nejznámějším úspěchem společnosti SAP je analýza německého národního mužstva po fotbalovém EURO 2012. Sto hodin záznamu ze zápasů bylo zanalyzováno a zpracováno do pouhé minutové instruktážní prezentace pro hráče. Trenéři pak dostali k dispozici detailní reporty, precizně připravenou taktiku i komplexní rozbory soupeřovy strategie. To vše vyústilo v nezapomenutelné vítězství na mistrovství světa 2014 nad Brazílií 7:1.“

Ve stejném článku se dočítáme, že hokejisté a trenéři Los Angeles Kings mají přístup k technologii Read and React pro trénink mimo led. Software se spouští prostřednictvím headsetu a je ovládán fyzicky hokejkou, která je spojena s pohybovým senzorem. Cyklistický tým Volver Factory Racing nechá svým sportovcům dělat genetické testy. Cílem je získat informace o genetických dispozicích a rizicích zranění, jimž čelí cyklisté na základě jejich individuálních genetických vloh.

Michal Doležal zase hovoří v hlavním rozhovoru o systému testování

na tenzometrické desce u polských lyžařů-skokanů. Každý týden v pondělí se podle testování vidí, kdo jak na tom je fyzicky, fyziologicky. Čte se ze získaných dat, jestli je člověk ve stresu, nebo není, a podle toho se staví trénink.

A tak si člověk říká, jestli ten sport trochu nezavání robotizací, kterou tolik odsuzujeme u těch nejmladších. Proto postavím v tomto úvodníku proti technologickému principu ten člověčenství – pocitový. Pochází také, jak jinak, z tohoto čísla. Jeho autorem je Marek Jelínek, trenér Evy Samkové: „Víc dám na mínění zkušeného sportovce, jak se cítí, jak to vidí. Hlavně se snažím, abych mé informace předal způsobem, aby je sportovec zavnímal jako svoje. Čím je starší, má svůj názor a osobnost ucelenější, stabilnější, je pro něj složitější, aby přijímal názor někoho jiného, aniž by s ním byl ztotožněný.“

Nicméně: Můžeme si o kybernetickém věku ve sportu myslet, co chceme, ale pro vrcholový sport zřejmě bude dál platit trend posledních let, na který sedí nerudovské: „Kdo chvíli stál, už stojí opodál.“ A já vám kromě příjemné četby popřeji porakousku: dobrý skluz do roku 2022.

Zdeněk Haník
bývalý trenér volejbalové reprezentace a předseda České trenérské akademie ČOV



S vírou se dá velmi dobře pracovat

Ve sportech jako je fotbal, hokej, volejbal či basketbal exportujeme do zahraničí svaly, sice méně než dříve, ale přece. Ovšem na prstech jedné ruky bychom napočítali trenéry z týmových kolektivních her, kteří v cizině působí opravdu v nejvyšších funkcích. Proto můžeme mít radost z toho, že v **MICHALU DOLEŽALOVI** vyvezlo Česko jeden trenérský mozek do země lyžařskému skoku zaslíbené. Polsko je už dlouho mezi velmocemi, stačí zmínit jména Malysz a Stoch. I o nich jsme samozřejmě mluvili.

TEXT: ZDENĚK HANÍK



FOTO: PROFIMEDIA.CZ, FIS-SKI.COM



Michale, jak vás napadlo dát se na trénování?

„Po skončení aktivní kariéry jsem potřeboval pauzu. Dělal jsem všechno možné, ale okrajově jsem zůstal při spolukomentování v ČT s Markem Svačinou. Nevěděl jsem, jestli se k tomu vrátím, nebo ne. Potřeboval jsem vyčistit hlavu a nakonec mě to stáhlo zpátky. Dělal jsem to odmalička, byl to můj život, bavilo mě to. Cítil jsem, že vrátit se k tomu už šlo jenom z pozice trenéra.“

Bylo nutné odejít ze závodnického koloběhu?

„Cítil jsem to tak. Byl jsem ženatý, manželka mi hodně pomáhala, to musím říct, že to ještě prodloužilo, umožnila mi aktivní kariéru. Už to ale byla z nouze ctnost. Bojoval jsem, pak už jsem cítil, že to dál nejde. Už mě to neuživilo, takže jsem se musel vydat jinou cestou.“

Kde se ve vás vzaly trenérské vlohy?

„Nevím, jestli se to dá někde vzít, nebo nevzít. Musel jsem začít u mládeže. Dukla tehdy měla mládežnický klub. Myslím, že ani nejde naučit se od starších, zkušenějších. Prošel jsem rukama zralých trenérů. Věděl jsem, co jak funguje, co můžu a co nemůžu. Šel jsem do toho a snažil se to dělat co nejlépe. Zjišťovat si různé věci, sledovat trend, protože každý rok se to mění.“

V jaké konkrétní roli jste u polské reprezentace - je to šéftrenér, nebo

trenér jednotlivých závodníků? Být trenérem polských borců, kteří znamenají světovou špičku, je výzva.

„V Polsku jsem jako šéftrenér, takže záběr je podobný jako u každého šéftrenéra v jiné zemi u jiného sportu. Je to nejvyšší trenérská funkce u skoků v Polsku. Jsem zodpovědný za výsledky všech a k tomu za budování skokanského systému v Polsku.“

To znamená, že máte pod sebou další trenéry, štáb atd.?

„Ano, je to tak.“

A sám se dostanete k té trenérské rumařině?

„Dostanu, protože chvílku trvalo, než se to nastavilo. Já jsem tam přišel, když byl šéftrenérem Stefan Horngacher. Tedy jako asistent plus zodpovědný za materiál, konkrétně kombinézy. Měl jsem možnost tři roky ne přímo rozhodovat a rozdělovat funkce, ale viděl jsem, jak se systém nastavuje, jak se role organizují. Každý rok se to mění. Loni jsme udělali kompletně změnu v týmu, spojili jsme áčko a béčko. Ale komplexně je to, co říkáte, zodpovědnost za systém.“

Kdy jste v sobě objevil trenéra? To je značný přerod, v mém sportu jsou pohledy hráče a trenéra dva rozdílné světy.

„Od začátku jsem cítil, že mladým klukům mám co dát. Je třeba si to ověřit a vidět, že ti kluci za vámi opravdu jdou. Samozřejmě, že se zlepšují, to je nejdů-



MICHAL DOLEŽAL

Narozen: 11. 3. 1978

Profese: trenér skoků na lyžích

Skokanská kariéra: 8. na velkém můstku a 11. na středním můstku na ZOH (1998), 12. na Turné čtyř můstků (1999/2000)

Trenérská kariéra: Od roku 2009 pracoval v Česku u mládeže, B-týmu, později u A-týmu jako trenér starších závodníků, od roku 2016 působil v Polsku jako asistent trenéra, v březnu 2019 se stal hlavním koučem polského týmu

ležitější. Musí za tím být výsledek. Kluci za mnou šli, ale také to bylo vidět černé na bílém na výsledcích. Krok po kroku od mladých postupně k juniorům, B-mančaft a dále.“

Funguje u skoků něco jako ve fotbale, že si člověk dělá trenérské licence třetí, druhé a první třídy? Je to tak, že se nabírá teorie, nebo jste pouze na můstcích spolu s trenérem a učíte se za pochodu praktickou školou?

„V průběhu toho, když jsem v Čechách začal, už jsem si dělal licence a vzdělával se. Dál v Polsku už jsem postupoval spíše prakticky. Tam systém funguje trochu jinak.“

Když nemáte v Česku nejvyšší profesionální licenci ve fotbale, nemůžete trénovat prvotřídní tým. Ovšem podívám-li se přes oceán, NBA a NHL vůbec nezajímá licence a platí zákon trhu. Čemu je bližší polský systém?

„Tomu americkému, určitě. Požadují vzdělání, licence, ale nepřikládá se tomu takový důraz. To určitě ne.“

A co se týká Stefana Horngachera, byl on vašim nejsilnějším učitelem nebo

„POLÁCI MAJÍ FANTASTICKÉ DIVÁKY, NEJEN VE SKOKU, ALE VŮBEC VE SPORTU. SAMOZŘEJMĚ ČLOVĚK CÍTÍ ZODPOVĚDNOST VŮČI NIM. ALE VÝZEV SE NEBOJÍM.“

člověkem, od kterého jste se naučil z trenérských schopností nejvíce?

„Určitě. Na této úrovni už to jsou strašně malé detaily. Bez videoanalýzy a biomechanických rozkladů ty detaily okem vidět nejsou a opravdu to jsou milimetry. Byla to situace, kdy končil tehdejší trenér Lukasz Kruczek a oni vypsalí konkurz. Sami mi řekli, protože jsme byli vždycky s Poláky v dobrém kontaktu, abych také poslal papíry. Takže jsme se sešli v Planici, zeptal se mě, co umím, jak bych chtěl dále pokračovat. Hodinu jsme si popovídali a rozhodl se, že mě v tom týmu chce.“

Jít k polské reprezentaci ve skocích na lyžích je něco podobného jako jít ve fotbale trénovat Brazílii. Měl jste trénu, že jdete do takového mančaftu?

„Měl, samozřejmě, už jako asistent. Možná ještě o trochu větší, když jsem to přebíral. Myslím si, že je to normální, protože tam je vždy velký tlak, hlavně od diváků. Poláci mají fantastické diváky, nejen ve skoku, ale vůbec ve sportu. Samozřejmě člověk cítí zodpovědnost vůči nim. Ale výzev se nebojím, takže to bylo jasné.“

Co obnáší trenérské řemeslo skoků na lyžích? Už tu zazněly detaily, biomechanické analýzy atd. Zkuste nám udělat nalejvárnou, co trenér skokanů na lyžích potřebuje mít za zručnosti, dovednosti, vědomostí?

„Rychle mi to přebíhá v hlavě, je toho hodně. Když začnu úplně od začátku, nejdůležitější je si sestavit tým. Tým lidí, kterým můžete věřit, které musíte cítit, že za vámi jdou.“

V mém sportu je důležitý druhý trenér, fyzioterapeut, statistik, videostatistik,

→

INZERCE

SKATEBOARDING

RYCHLOBRUSLENÍ

INLINE HOKEJ

INLINE ALPINE

FREE STYLE

KRASOBRUSLENÍ

ONLINE HOCKEY WORLD CHAMPIONSHIPS

MISTŘI SVĚTA 2021

ČESKÁ UNIE KOLEČKOVÝCH SPORTŮ

manažer týmu řekněme. Jak je to ve skoku na lyžích?

„Mým nadřízeným je ředitel Adam Malysz, který s námi jezdí a samozřejmě nám pomáhá se vším, takže ho také beru do týmu, i když ho vytáhnu z pozice svazu. Je sportovním ředitelem pro skok a severskou kombinaci. Pak jsou asistenti, těch mám více, videoanalýzu si děláme sami. Potom dva lidé zodpovědní za materiál. Ne všichni vědí, že to hraje strašně důležitou roli – kombinézy, boty, vázání, lyže. Napasovat materiál individuálně na závodníka je alchymie. U takového týmu jsou minimálně dva lidé potřeba. Fyzioterapeut, logistik, doktor. A to je všechno.“

Logistik je něco jako manažer?

„Logistik je hlavně ponořen v organizování, zamluvení hotelů, letenek. Speciálně za poslední sezonu milion papírování ohledně covidu, to bylo ohromně náročné. Bez takového člověka by to bylo opravdu těžké.“

Vy jste zažil obě role. Závodníka, který sedí na lavičce, má před sebou propast a spouští se z můstku. I trenéra, který je na trenérské lavici, sleduje svěřence a dává mu pokyn, kdy se má spustit do stopy. Dá se ten stres srovnat? Jak jste to cítil tehdy a jak to cítíte dnes?

„Nedá. Samozřejmě jsem nad tím mnohokrát přemýšlel, protože jako trenér jsem mnohem více nervózní. Speciálně, když na MS máte nahoře posledního Piotra Žyly a nevíte, co udělá. Ale jako trenér mám větší stres a zodpovědnost - za tým, za výsledky. U závodníka byla



Dawid Kubacki, mistr světa 2019 na středním můstku a vítěz Turné čtyř můstků o rok později

FOTO: PROFIMEDIA.CZ (2x)

zodpovědnost sám za sebe, to byla taková zdravá nervozita.“

Dá se ve stručnosti popsat, v čem se teď liší trénování Poláků a polského skoku na lyžích od toho českého? Měl jste možnost obě prostředí poznat.

„Liší se určitě, ale tím, že Richard Schallert byl v Česku a pracoval s tím systémem, co my teď máme trochu zrenovovaný, měl jsem to snadnější. I díky tomu jsem se do Polska dostal, protože jsem

ten systém znal a umím v něm pracovat. I to mi pomohlo, ale potom velmi záleží, jak kdo s tím systémem pracuje. Úzce jsem ve spojení s profesorem Pernicem, s Rakušanem, který ten systém postavil a vybudoval. Funguje 20 let, opravdu se zdokonaluje každý rok a už se dokonce rozvíjí do všech sportů - vím, že se u něj ohlásil FC Liverpool. V tom systému jde o testování na tenzometrické desce, každý týden v pondělí, a tam se vidí, kdo jak na tom je fyzicky, fyziologicky. To vám opravdu řekne, jestli je člověk ve stresu, nebo není, a podle toho se staví trénink. Musím to potvrdit, také nemáme už nejmladší závodníky - Kamil Stoch a Piotr Żyła mají čtyřiatřicet, Dawidovi Kubackému je jednatřicet - a je to jedna z nejlepších prevencí proti zranění. Díky tomuto systému, si myslím, jsme také tam, kde jsme.“

Jak to funguje? Co to měří? Jaké ukazatele to přináší? Co všechno na tom vidíte?

„Je to přes počítač připojený program, software, který vše vyhodnocuje. Musí se se závodníkem udělat minimálně šest testů, aby se dala důkladně ukázat jeho momentální výkonnost.“

Jaké testy?

„Jde hlavně o testy výskoku. Ze statické i z dynamické pozice. To samé s 60 pro-



FOTO: FIS-SKI.COM

Musím rozumět technice, vidět do materiálu, znát fyziologii, poznat závodníky, vědět, jak nastavit trénink, říká Michal Doležal

centy vlastní váhy, takže na naše závodníky, kteří mají 62, 63 kilo, je to přibližně 35 až 38 kilogramů.“

Takže závodník si stoupne na tenzometrickou desku, odrazí se a ono mu to změří sílu odrazu, rychlost odrazu. A co dál? Dokonce jste říkal, že na tom můžete analyzovat, jak se cítí, prevenci zranění a podobně. Podle čeho?

„Jsou tam ještě další hodnoty – rychlost pohybu při dynamickém skoku, start ze statické pozice. A tam už je program za těch 20 let tak vyvinutý, že vám po každém skoku napíše, jaký byl jeho průběh. Je tam strašně moc ukazatelů, na které já nemám šanci se soustředit, ale vyhodnotí to profesor. Pro nás jsou důležité ukazatele rychlost pohybu, výška výskoku. A ten program vyhodnotí, jak na tom závodník je. No, a podle těch šesti předešlých testů vyhodnocuje a podle toho hned vyjíždí tréninky.“

Chcete říct, že to ukazuje na pokles formy nebo úbytek síly, ale i na zdravotní potíže?

„To jistě. Když vidíme, že fitness level třeba po těžkém tréninkovém týdnu není velký a padne pod 40 procent, buď se reguluje trénink, nebo se úplně vypustí.“

2016

Od května tohoto roku pracuje Michal Doležal pro polskou reprezentaci skoků na lyžích.

Samozřejmě si po testu bereme závodníka a ptáme se, jaká byla regenerace, potřebujeme všechno zjistit. Závodník musí být v popisu pocitů upřímný, protože je to všechno na profesionální úrovni, a oni to vědí.“

Čili máte data a něco na nich přečtete. A k tomu potřebujete jejich subjektivní doprovod, aby vám řekli, co se událo v jejich životě, jaká byla regenerace a tak dál?

„Přesně takhle to funguje.“

Jakým způsobem testy zjistí, v jaké psychické pohodě závodník je?

„Psychickou pohodu ten systém nevyhodí, ale vidíme u závodníka stres a ptáme se, jaký byl jeho důvod. Teď jsme měli mladého po maturitě, který byl na 35 procentech, a bylo to evidentní.“

Řešíte s ním všechno vy, nebo zapojíte profesionálního psychologa?

„Každý to má individuálně, nechal jsem to na nich. Mohou mít, ale nechtějí. Starám se o ně, ale většinou, pokud jsou ta data nejistá, zavolám Haroldovi do Rakouska, který u toho sedí a hned mi řekne, co by bylo možné. Takto fungujeme.“

Vlastně se dostáváme do výroku zesnulého trenéra Lud'ka Bukače, že nelze odtrhnout tělo a fyziko od taktiky a psychiky. Vy to potvrzujete i ve skoku, že tělo signalizuje změny a vy dokážete dekódovat i změny v psychice?

„Přesně tak. Mimochodem – pana Bukače jsem také četl, jeho publikace. Velice ho uznávám.“

Polsko opravdu vládne tomuto sportu a od dob Adama Malysze, který teď dělá sportovního ředitele, je nesmírně populární. Dokážete popsat, jak vypadá tlak, když se třeba nevede ve Světovém poháru? Máte meetingy, které řeší problém, nebo se všechno soustředí na olympijské vrcholy či světové šampionáty?

„Samozřejmě je to všude. Také jsme měli fázi, kdy se nám úplně nedařilo, je to hned znát v médiích, ale opravdu mám



Kamil Stoch, trojnásobný olympijský vítěz, trojnásobný vítěz Turné čtyř můstků, kde v ročníku 2017-18 vyhrál všechny čtyři závody, dvojnásobný mistr světa i polský Sportovec roku

FOTO: PROFIMEDIA.CZ, REUTERS

Piotr Żyła,
loňský mistr
světa
na středním
můstku



důvěru od svého týmu, a hlavně i od vedení. Samozřejmě přijdou, podiskutujeme, v úzkém kontaktu jsme s prezidentem polského svazu, bývalým skokanem. Adam je s námi každý den, takže si vysvětlíme. Podpora shora je opravdu důležitá.“

Pracujete s obrovskými hvězdami. Když není týmový závod, každý chce být šampionem - je mezi nimi řevnivost?

„Rivalita sice je, ale ta zdravá. Speciálně můžu uvést Dawida (Kubackého) s Kamilem (Stochem), rádi se pošťuchují, i při závodě nebo až po skoku, ale ten tým je perfektní. Samozřejmě, kdybych vycítil něco, co nehraje nebo je nebezpečné pro tým, musel bych zakročit.“

Co potřebuje trenér umět, znát, vědět, cítit?

„Jednoznačně je to technika. V této době musí vidět do materiálu. Samozřejmě musí znát fyziologii, poznat závodníky, vědět, jak nastavit trénink. Ta vlastní trenéřina je 20 procent, ale 80 procent obnáší komunikace, organizování a všechno kolem.“

Vy říkáte: Musím znát techniku, materiály, být komunikátor. Musíte být také motivátor?

„Jistě, trenér musí znát své závodníky, vědět, jak s nimi komunikovat, co, kdy, kde říct, kdy si potřebuje závodník promluvit. To bylo letos, kdy Piotr vyhrál mistra světa a sedlo si všechno dohromady, velice důležité.“

Kdy s ním promluvit a kdy s ním pomlčet?

„Anebo si ho radši nevšímát, pokud mluvíme o Piotrovi.“

Určitě je jedna trenéřská kategorie „nepřekážet“.

„A nekomplikovat.“

Vaši svěřenci jsou jistě povahově rozdílní, musíte mít ke každému speciální přístup?

„Jsou rozdílní. Možná to řeknu takhle: od standardu se odlišuje Piotr Pawel Żyła, který občas dokáže vymyslet věci, že mi to hlava nebere. Ale je výborný do týmu. Je to s ním komplikovanější, ale už jsme si nastavili hranice. Musí se

trošku víc sledovat, ale myslím si, že toto máme z 90 procent poštěfované.“

Můžete konkretizovat nebo prozradit, jestli jsou to nějaké kanadské žertíky, co vymýšlí, když říkáte, že to hlava nebere?

„Je plno věcí v sociálních médiích. To on vždycky dokáže něco předvést, zašle. Někdy je důležité, aby se vypovídal, ale někdy to je obrat o 360 stupňů ze dne na den. Například má tolik sebevědomí, že bere kvalifikaci jako trénink a někdy skáče ne stoprocentně koncentrovaný. Je hyperaktivní a přes víkend dokáže ztratit spoustu energie, starali jsme se o to na MS, kde jsme věděli, že je na tom výborně. Perfektně mu to sedlo a dokázal se tak nastavit, že vyhrál.“

Jak se projevují povahy u českých a polských skokanů? Poláci se vždy jevíli bojovnější než my.

„METODIKA U NÁS JE STARÁ. UŽ KDYŽ JÁ JSEM ZAČAL TRÉNOVAT, DOSTAL JSEM Z KLUBŮ MLADÉ KLUKY, KTEŘÍ TOHO MOC NEUMĚLI. MÍSTO TOHO, ABYCH JE ZAČAL ROZVÍJET TECHNICKY, JSME JE MUSELI UČIT ZÁKLADNÍ POHYBOVÉ DOVEDNOSTI.“

„Je to tak. Musím říct, že mají více sebevědomí. Co jsem poznal, tak opravdu hraje roli jejich víra. Oni jsou jako národ věřící, někteří hodně věřící, a s tím se dá velmi dobře pracovat. Využívat to pro sport.“

To znamená, že jejich obecná víra v Boha se přenáší v nastoupenou cestu, víru v sebe?

„Myslím si, že ano. To je můj poznatek. S nimi jsem o tom nemluvil, ale pro mě je to takto.“

Poláci také v historii zaplatili hodně krví, my jsme měli samety, zpravidla jsme ty bojové pozice vyklidili. Myslíte si, že to s tím má souvislost?

„Mám tam jednoho člověka, který zná dobře historii, včetně té české. Ale takhle hluboko jsem se do toho nedostal, takže to nemohu potvrdit, ani vyvrátit.“

Česko bývalo velmocí, a najednou mu úplně ujel vlak. Dokážete říct, kde jsou příčiny?

„Je to těžké téma. Určitě bývala obrovská základna. Byli jsme spojení se Slováky, za žáků jsme museli mít výkonnostní třídu, abychom vůbec mohli startovat na mistrovství Československa nebo potom ČSFR. Nikdo to neměl jisté. A teď berou každého. Samozřejmě zmíním



FOTO: PROFIMEDIA.CZ



Adam Malysz, někdejší strůjce boomu, nyní ředitel polského svazu, přímý nadřízený Michala Doležala

podmínky. Můstky jsou teď zchátralé, není úplně kde trénovat. Najdete mládežnické kluby, které fungují výborně, zaplať Pánbůh za to. Od bývalých kolegů vím, že tam mají mladé. Ve Frenštátu to funguje. Nebo v Lomnici či v Desné. Důležité je, možná to nejdůležitější, aby se nastavila metodika. A od začátku aby to byla jedna cesta pro všechny, aby věděli, co dělat. To si myslím, že v Česku schází.“

A naopak, jak to, že se v Polsku skoky tak rozjely? V devadesátkách nebyli žádnou velmocí.

„Tam to byl boom Adama (Malysze). Dawid Kubacki nebo Kamil Stoch, to jsou všechno děti z tohoto boomu. Skok se dostal na velmi vysokou úroveň. Lidi to zajímá, děti chtějí skákat. Je tam obrovská základna.“

Mluvil jste o metodice. V Česku ji postrádáme, Poláci ji mají?

„Skok se vyvíjí jako každý jiný sport a myslím si, že metodika u nás je stará. Není to nastavené od začátku. Už když já jsem začal trénovat, dostal jsem z klubů mladé kluky, kteří toho moc neuměli. To je problém. Místo toho, abych je začal rozvíjet technicky, jsme je museli učit základní pohybové dovednosti.“

INZERCE

OLYMPIJSKÝ FESTIVAL

V BRNĚ

4.-20. ÚNORA 2022

20 SPORTŮ
K VYZKOUŠENÍ

NOVÁ ZBROJOVKA
BRNO-ŽIDENICE

www.olympijskyfestival.cz

PARTNEŘI OLYMPIJSKÉHO FESTIVALU

OLYMPIJSKÝ FESTIVAL
BEIJING 2022

TOYOTA

SKUPINA CEZ

CPI
Property Group

Česká televize

JOHNNY SERVICE

Allianz

NOVÁ ZBROJOVKA

anygence

Wienerberger

BRNO | jihomoravský kraj

Prisner Urquell

ALPINE PRO

Radiožurnál
Český rozhlas

KOHL MOOR
HARDTMÜTTE

P&G

Coca-Cola

Blue Bird

SPORTEN
ALPINE & NORRIS

denik.cz



Porozumění hráčskému myšlení

Pozice psychologa nebo mentálního kouče u týmu v českém prostředí se sice objevuje častěji, ale stále ještě nemá adekvátní prostor. V NHL jdou dál a z mentálních koučů se stanou klidně „Director of Hockey Development“, „Peak Performance Specialist“ anebo dokonce „Senior Director of Team and Organizational Development“. Nabízím povídání s doktorkou Aimee Kimballovou, která má 15 let zkušeností s hráči A-týmů i jejich farem v New Jersey Devils, Pittsburgh Penguins a od této sezony s Washington Capitals.

TEXT: SLAVOMÍR LENER

Můžete popsat roli v klubu NHL a vaši filozofii? „Pomáhám hráčům a týmu zkoumat jejich mysl a chování tak, aby směřovali ke konsistentnímu vrcholovému výkonu. Soustředíme se na špičkový výkon. Psychologie ve sportu je často vnímaná, že budete ležet na pohovce a mluvit o tom, jak špatný je váš život apod. Já to mám takto: A) nemám gauč, B) nejsem licencovaný psycholog, takže se nezabývám poruchami, C) nenechám hráče stěžovat si. Je dobré dostat z hlavy všechny negativní věci, naslouchám a snažím se soustředit na to, jak zlepšit hráčovu situaci. Zaměřujeme se na to, co je důležitější, co má pod kontrolou, co lze odstranit a co ne. Mou úlohou je poskytnout jinou perspektivu a nenechat hráče držet se zpátky.“

Každý hráč je individualita na ledě, bude to s psychikou složitější? „Nemyslím si, že by každý měl nebo mohl myslet stejně. Snažím se pochopit každého zvlášť. Je směšné říkat frustrovanému: Nepřemýšlej o tom, není to velký problém. Takový jsi a tak myslíš. Necháám hráče trápit se, učit ho ovládat tyto myšlenky, vybrat si, kdy je v pořádku přemýšlet, a jak opouštět neproduktivní myšlenky.“

Pracujete jen s hráči samotnými? „Baví mě práce s celými týmy. Fascinuje mě neustále se měnící dynamika v klubu. Mohu pomoci dosáhnout cílů společně a omezit každodenní drama. Jednotlivci se mnou mohou hovořit v zákulisí a lídři mě mohou použít jako

rezonující desku. Pracuji s lidmi, kteří ne všichni myslí stejným způsobem a kteří nejsou mentálně dokonalejší sto procent času.“

Jak můžete v praxi pomoci pozvednout výkonnostní laťku hráče a týmu?

„Při hovorech zasáhnu tři oblasti a hovořím o nich s hráči, aby věděli, kde se momentálně nachází. Jsem v Zóně hrstivosti? Jaké minimum se dnes ode mě očekává? Proč jsem vůbec vstával? Nebo v Zóně komfortu? Co musím dnes udělat, abych splnil povinnosti? Nic jsem dnes nedokázal. Spousta z nás si řekne: udělal

jsem, co bylo třeba. To nestačí. Je třeba se pravidelně tlačit do Zóny Výkonu, zóny posunu a růstu. Co bych dnes měl zlepšit? A co zítra, příště a opět? Pokud si tohle hráč uvědomí, jsme na správné cestě výkonnost posunout.“

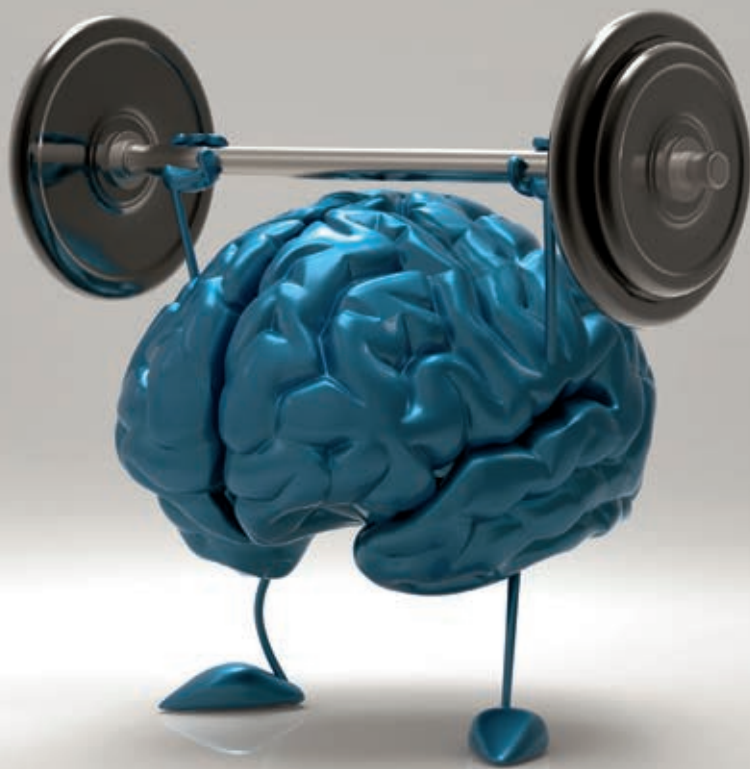
Proč si myslíte, že výkon je hlavně o nastavení psychiky? „Psychika podle mě ovlivní výkon asi ze 70 procent. Je třeba se vyrovnat se situačním nedostačným výkonem. Hráči si musí s vaší pomocí uvědomit, co k tomu vede.“

SE KTERÝMI MENTÁLNÍMI ASPEKTY TAKÉ V HOKEJI PRACUJI

PŘÍSTUP. Buď jste víc optimista, nebo víc pesimista. Obojí má své opodstatnění, výhody i nevýhody. Příliš jednoho či druhého je však dobré mít pod kontrolou, v zájmu výkonu hráče i týmu.

ODPOVĚDNOST. Tohle perfektně popsal Mike Sullivan z Pittsburgh Penguins. Hráči a trenéři musí ‚vlastnit kabinu‘. Cítit zodpovědnost za sebe, tým, klub, výsledky, fanoušky. Když si jen pronajmete dům, maximálně si tam pověsíte své obrázky a dovezete nezbytný nábytek. Přijedete na sezonu a zase odjedete. Když ale ten dům vlastníte, investujete do něj nemalé částky, opravujete, zvětšujete a zvelebuje ho. Takové investice milujete, nelitujete času ani peněz, děláte to s nadšením. Tak by to mělo být i s týmem. To jde ruku v ruce s budováním kultury týmu. Týmová práce, soudržnost, respekt jeden k druhému, role v týmu, excelence, pracovat na tom být lepším.

SOUSTŘEDĚNOST. Hovoříme o tom, jak se soustředit na správné věci a na to, co se děje právě teď. Buď hlavou tam, kde právě stojíš na bruslích. A nebuď k sobě příliš krutý, určitá shovívavost ti neuškodí. Nerozptyluj se. Nezaobírej se myšlenkami a neplýtvěj energií věcmi, které nemůžeš ovlivnit. Co je nejdůležitější právě teď? Co mám v tomto cvičení udělat, co mi těch 40 sekund dá, na co se mám soustředit? Stejně tak každý shift ve hře. Jaká je má role? Hráč jde na led s daným cílem, každý shift.



TIPY PRO TRENÉRY

- **Trénuj rovnocenně mysl i dovednosti**
- **Bud' férový k hráčům** a dej jim pravidelnou zpětnou vazbu (negativní myšlenky jsou ubíjející)
- **Vytvářej prostředí a kulturu**, kdy se soustředíš na úspěch, raději než vyhýbání se chybám
- **Popiš role hráčů** a definuj očekávání s tím spojená
- **Vypracuj seznam** kontrolovatelných činností a dovedností potřebných pro dobrý výkon
- **Zaveď rutiny** (předzápasovou, během utkání, o třetinách, pozápasovou)
- **Buduj odolnost** v tréninku na ledu i mimo led (grip practice - trénink vůle a odolnosti)
- **Rozvíjej úspěšné návyky** na ledu i mimo led

FOTO: SHUTTERSTOCK.COM

Dáte mi příklady? „Podceníte papírově slabší tým. Vstoupíte pomalu do zápasu, třeba kvůli špatné rozcvičce. Neudržíte vedení v zápase, momentálně ztratíte koncentraci. Hrajete na ‚neprohrát‘, bojíte se chyb, což může někdy stačit versus ‚jdu vyhrát‘, věřím si, že jsem dobrý a že se mohu zlepšit, jsem mnohem bojovnější a jdu si za tím. Chci, aby si hráči uvědomovali, že dovednosti nevymizí, jen se musí umět prodat. Důležité je mít správně nastavenou mysl. Před zápasem, o přestávkách, mezi střídáními. Fyzickou nevyrovnanost způsobuje právě mentální nestabilita. Správně nastavené rutinní činnosti podrží stabilitu výkonu.“

Jedna z definic potenciálu uvádí, že je to něco, co jsi ještě nedokázal. „Je to tak. Musíte dostat hráče z komfortní zóny. Důležitý je rozvoj nastavení mysli a soustředění se na zvyšování konkurence. Nejvíce utrpí hráči v mladém věku, kdy jsou buď dovednostně, nebo růstově odskočení, jsou akcelerováni a dlouhé roky dominují. Když pak v dospělejším věku narazí, neumí se s tím vyrovnat, neumí překonat strach, ztratí sebevědomí. Ti, co se s tím celou dobu v mládí prali, je pak lehce předběhnou. Nejlepší hráči na profesionální úrovni cíleně vyhledávají těžké, složité situace, mají rádi nové a těžké výzvy. Rostou a rozvíjí se. Stejně tak celý tým. Můžete vyhrát utká-

ní a nebyt spokojeni, protože víte, že jste mohli podat mnohem lepší výkon. To je správný přístup.“

Důležité pro výkon v utkání je sebevědomí. Schopnost prodat to, co umím. Ani nejlepší hráči nejsou tak sebejistí, jak se očekává. Jak s tím naložit?

„Často se na mě obrátí hráč v play off, před důležitým utkáním, třeba po půlnoci, že nemůže usnout. První, na co se ho ptám, je: Jsi dobrý? Nejčastější odpověď je ANO. Dobrý začátek konverzace. Na vás je, aby uvěřil, že dokáže být dobrý v každé situaci. Je to o sebevědomí, o dovednostech pod tlakem a vlastním řešení („hraj svou hru“). Všeobecně řešíme otázky pokory na straně jedné a nabubřelost na straně druhé. Myslím si, že hokejisté NHL, ve srovnání s NBA a NFL, by mohli být víc zdravě namyšlení, drzejší.“

Jak hodnotit ne tak povedený zápas?

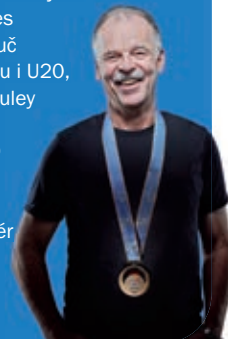
„Přimějte hráče, aby si sami vytvořili své klíčové před/po- zápasové rutiny. Co potřebuji k tomu, abych hrál dobře? Hráč ví, že existuje spektrum činností, které může kontrolovat. Nedá si za cíl, že vstřelí tři góly, ale že často bude střílet z nebezpečných prostorů, že bude chodit do branky, bude se vracet, blokovat střely. Po zápase si pak sám vyhodnotí 1-10, jak sledované aspekty hry plnil. Většinu činností hráči sebehodnotí 8-9, v pár se ohodnotí 6-7. A to jsou

právě oblasti, na které se příště může konkrétně zaměřit. Zápas s několika chybami pak nemusí vyjít tak negativně. Je na čem stavět.“

Jak se z dobrého hráče stát oporou týmu? Co musí splňovat? „Soustředí se na úkol, ne na situaci. Neřeší věci, které nemůže kontrolovat. Přijme daný ice-time a roli v týmu. Je psychicky a dovednostně stabilní, nemá výkyvy a navíc se postupně zlepšuje. Je adaptabilní, koučovatelný, k sobě upřímný, odhodlaný k náročnějšímu tréninku s důvěrou v určený tréninkový proces. Vyžaduje víc jak minimum, chce být super level. Chápe, že růst a rozvoj nepřichází okamžitě.“

SLAVOMÍR LENER

- po boku Ivana Hlinky trenér hokejových olympijských vítězů v Naganu 1998
- v NHL působil šest sezon jako asistent Calgary Flames a Florida Panthers, kouč reprezentačního A-týmu i U20, Sparty, Düsseldorfu, Luley a Linköpingu, kde odkoučoval přes 1000 utkání (2x zlato a 4x bronz)
- působil jako šéftrenér svazu a manažer reprezentace (1x stříbro, 2x bronz)



Hokejka v ruce se u Kucharčíků dá považovat za rodinné znamení. Táta Tomáš je mistrem světa v ledním hokeji z roku 1999. Syn Samuel nazul brusle a chtěl navázat na svůj vzor, potíže se srdcem však hokejovou kariéru zastavily. Hokejbal naopak získal kvalitního mladého hráče, který u hokeje zůstal jako začínající trenér.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

Neřvěte na mě!

Vliv táty

„Táta měl velký vliv na to, že jsem začal hrát hokej. Odmala jsem chodil na jeho zápasy, čímž jsem se dostal přímo k hokeji. Chtěl jsem tašku a strejdu Viktora Ujčíka napodobit a být stejně jako oni mistrem světa. Začínal jsem hrát v Německu a vzpomínám si, že oproti tréninkům, které jsem měl po návratu domů na Slavii, nás tam bylo o hodně méně. Hokejbal hraji od sedmi let, tak jsem se snažil oba sporty co nejvíc sladit. Prioritu měl vždycky hokej a hokejbal jsem hrál doplňkově. K němu jsem se dostal, když jsem hrál na Slavii hokej a spoluhráč Daniel Vaniš navíc hokejbal za Hostivař. Zeptal se mě, jestli nechci hrát taky, tak jsem šel, a navíc to mám jen dva kilometry od baráku.“

Trenéři na hokejbalu

„Nejtěžší a nesložitější pro mě bylo běhání. Byl jsem na ledě zvyklý se sklouznout, ale v hokejbalu nic takového není možné. Trenéři do mě dlouhou dobu rvali právě běhání s tím, že to pak bude lepší. Časem jsem to pochopil a sám už moc dobře vím, jak moc je běhání v hokejbalu důležité. Bez něj se pořádně hrát nedá a trenéři na běhání hodně dbají.“

Trenér, který mě nejvíc posunul

„Největší posun jsem zaznamenal jednoznačně pod Jirkou Vanišem. Trénoval mě už od mini přípravky a měl jsem ho až do loňského roku do juniorů. Vedl mě prakticky po celou dobu mé kariéry v hokejbalu. On sportu a hokejbalu obrovsky rozumí. Je bývalý hokejista, dokázal mi vždycky pomoci a všechno, co říká, má hlavu a patu. Je i výbor-

ný kondiční trenér. Ať už to byla letní nebo zimní příprava, pod ním jsme byli vždycky výborně připravení a hrozně nám to pomáhalo. I když hraji za áčko, jsem pořád ještě hráč juniorky, kde nás loni trénoval, ale řekl, že už nám nemá po osmi, devíti letech co předávat a juniorský tým opustil.“

Trenéři v hokeji a hokejbalu

„Rozdíl je v profesionalitě. Na hokejbalu to přece jen trenéři dělají z radosti, většinou tam mají třeba i svého syna. Na hokeji se všechno bere víc profesionálně, trenéři se snaží hráče víc vychovávat, mají víc zkušeností a je víc tréninků.“

Konec hokeje kvůli zdraví

„Bylo mi doporučeno kvůli potížím se srdcem, že bych neměl hrát vrcholový sport, a proto jsem s hokejem přestal. Mám nedomykavost trojčípé chlopně. Sice malou, ale není to úplně běžné, tak se lékaři obávali, co by se mohlo stát v budoucnu. Bylo mi patnáct, tak se nijak speciálně nedbalo na mou rekonvalescenci. Můj návrat ke sportu začínal na hokejbalu, na led jsem vůbec nechodil. Zprvu jsem jen pomáhal trenérům, třeba jsem jen nahrával a postupně se zapojoval. Začal jsem až po půl roce. Bylo obtížné se dostat do kondice, ale všichni kolem mě byli trpěliví. Hodně mi pomohl táta, jezdil se mnou na kole a dostával mě do kondice.“

Přístup trenéra

„Nemám rád, když na mě někdo křičí. Mám rád poklidnější trenéry, kteří na mě neřvou, abych střílel, nahrával nebo běhal. Vyhovuje mi, když jsem



FOTO: ELBA DDM / IVANA LAIBLOVÁ

HOKEJBALISTA

SAMUEL KUCHARČÍK

Narozen: 26. 12. 2002

Pozice: útočník

Kariéra: HC Slavia Praha (lední hokej do roku 2018), v současnosti HBC Hostivař (hokejbal)

Největší úspěchy: reprezentant U16, U18, U20, aktuálně nejlepší střelec extraligy mužů



po střídání na lavičce a on mi v pohodě na tabuli nakreslí, kde jsem se měl v daný okamžik pohybovat, nebo mi všechno v klidu vysvětlí. Řvaní na mě rozhodně nefunguje.“

Trenéři v Hostivari

„V juniorce máme Tomáše Grepla a v áčku, kde nastupují častěji než v juniorce, Martina Davidka. Právě Martin k nám výborně zapadl. Přes rok jsme neměli v áčku trenéra a jsme rádi, že ho máme na lavičce. Věnuje se nám, říká nám něco k utkání, dává nám zpětnou vazbu a řeší s námi taktiku. Většinou máme na hřišti dva tréninky týdně a jeden v posilovně. Úterní bývá zaměřený víc na individuální činnosti, hodně se věnujeme střelbě. Ve čtvrtek řešíme přesilovky, herní situace, založení útoku, zavezení míčku do pásma apod. Poměr individuálních dovedností a týmového tréninku je asi tak 50 na 50. Jsou lepší i horší tréninky, některé mě baví víc.

Nejvíce pak herní tréninky, kdy se rozdělíme a hrajeme na dvě.“

Reprezentace U20

„Repre akce nám v poslední době odpadaly kvůli covidu, takže máme jen málo kempů i turnajů. Tréninky mají málo možností nás vyzkoušet. Teď jsme byli na reprezentačním kempu a vypadalo to hodně herně, protože nás trenéři chtěli poznat. Hráli jsme proti sobě, dělali spoustu cvičení, ale hlavně to bylo o hře. Tomáš Friml jako hlavní trenér tam být zrovna nemohl. Ale byli tam jeho asistenti Martin Kurz s Pavlem Štefkou a vedoucí mužstva Filip Červinka. Tréninky mi ohromně sedly, jsou strašně fajn. Jsou velice lidští a dá se s nimi normálně bavit.“

Rady od táty

„Táta nikdy nebyl na hokeji ani na hokejbale můj trenér. Vedl nás jen někdy ve starších žácích asi ve dvou

utkáních. Míval jsem s ním a stále ještě mám individuální tréninky na techniku hole nebo hokejové bruslení. Táta se snaží chodit na naše zápasy, ale jelikož trénuje mládež v hokejové Slavii, často se mu to kryje. Když přijde, nemluví přímo ke mně, ale spíše celkově k naší hře. Vždycky kritizuje naše přesilovky, že se málo hýbeme a málo střílíme. Má pravdu, musím s ním souhlasit, ale ještě jsme to nestihli pořádně natrénovat, aby si všechno sedlo. A pak se zaměřuje na naši obrannou činnost, protože jsme dostali nejvíce gólů, v tom se s trenérem hodně shodnou.“

Sám trenérem

„Už teď trénuji hokej na Slavii, kde jsem v trenérském týmu u 4. a 5. třídy, a zatím mě to dost baví. Jak to bude dál, ještě úplně přesně nevím, ale chtěl bych se trénování věnovat. Líbí se mi, když ty kluky něco učím, oni mě vnímají, pak to ve hře použijí a baví je to.“



Vzorec na výhru

Co stojí za úspěchem výjimečných sportovců, jako jsou Michael Phelps nebo Alexander Ovečkin? Láska a vášeň? Určitě ano. Talent a předpoklady? Ano. Dřina? Nepochybně. Vzorec na výhru? Možná. Nebýt nejmodernějších měřících přístrojů a tréninkových přístupů, těžko si představit, že současní sportovci a mnoho dalších po nich získají možnost překonat některé impozantní výkony z minulosti.

TEXT: MICHAL JEŽDÍK
JAN MAŠTÁLKA

2168 let. Tak dlouho se čekalo, až někdo překoná rekord antické legendy Leonidase z Rhodosu, který se zúčastnil čtyř olympijských her v letech 164-152 před naším letopočtem. Pokořit „Božského atleta“ se povedlo až mimořádnému plavci Michaelu Phepsovi, jenž v Riu v polohovém závodě na 200 metrů získal 13. individuální zlatou olympijskou medaili a odsunul běžce z Rhodosu na historicky druhé místo.

Dalším příkladem fenomenálního počínu je 2857 kanadských bodů (894 gólů+1963 asistencí) Wayne Gretzkyho, legendy NHL. Pro představu, druhý v pořadí dějinných tabulek Jaromír Jágr s 1921 body (766+1155) má o třetinu bodů méně. Ačkoli by Alexander Ovečkin musel zaznamenat víc než dvojnásobek bodů, než dosud má, aby překonal Gretzkyho v této statistice, zbývá mu „pouhých“ 144 gólů na překonání kanadské modly v jiné důležité metrice. Je tak po téměř čtvrt století prvním, kdo má reálnou šanci pokořit alespoň jeden Gretzkyho rekord.

Vodítkem, zdali se to povede, může být Ovečkinův nově podepsaný pětiletý kontrakt do sezony 2025-26. A pomocníkem vedle spoluhráčů a trenérů i supermoderní technika. Přístroje a tréninkové procesy se však neobejdou bez obrovského množství přesných informací a dat, které do nich „tečou“.

Od Sumerů po Moneyball

Zatím neexistuje celosvětově uznávaná historie sportovní datové analytiky. Kořeny můžeme hledat ve starověkých civilizacích, jako jsou Mezopotámie, Sumer, Kréta, Řecko, Egypt nebo Čína. Všechny byly obeznamenány s matematikou a statistikou. První dochovaný záznam o sázení na sport pochází přibližně z roku 2000 př. n. l. Sázky byly populární především v Římě, nejvíc se sázelo na olympijské hry. Později se velkými fanoušky sázení stali Angličané, konkrétně při dostizích.

Milníkem pro sportovní datovou analýzu byl příchod počítačů v polovině 20. století. V armádách se začaly naplno využívat výpočty pro optimální válečné strategie. Vznikaly podrobné analýzy pro malé vojenské jednotky bojující proti několikánásobné přesile. Objevily se první komplexní modely pro distribuci zásob a munice. Vojáci však nebyli jediní, kdo těžili potenciál jednoho z největších objevů lidstva. První počítače byly schopné

vyslat raketu na Měsíc a zpět nebo vytvořit první všeoborové simulace. A to jsou pouze vrcholy ledovce.

Musíme si přiznat, že většina technologií, know-how a měření ve sportu vychází z původních kosmických a armádních programů. A i když bychom rádi tvrdili opak, sportovní analytika zatím zdaleka nedosahuje úrovně raketové vědy.

Za oficiální začátek věku sportovní datové analytiky lze označit překvapivý úspěch baseballového týmu Oakland

dob. Odmítl, Boston přesto ve své organizaci implementoval datovou analytiku jako hlavní nástroj pro rozhodování a v následujícím roce 2003 vyhrál MLB. Celý tento příběh byl zvěčněn do filmu Moneyball s Bradem Pittem v hlavní roli.

Použití matematiky a statistiky však nemusí znamenat jen rozdíl mezi prvním a druhým místem, případně rekord. Data a nové technologie dnes hrají klíčovou roli i v dalších oblastech sportu. Tour de France například nasbírala během poslední

VĚTŠINA TECHNOLOGIÍ, KNOW-HOW A MĚŘENÍ VE SPORTU VYCHÁZÍ Z PŮVODNÍCH KOSMICKÝCH A ARMÁDNÍCH PROGRAMŮ.



Athletics v sezoně 2002. Kvůli finanční tísní se klub z Oaklandu na sklonku ročníku 2001 potýkal s odchodem většiny klíčových hráčů a papírově se stal jedním z ligových outsiderů.

Billy Beane, manažer Athletics, zareagoval angažováním několika podceňovaných jedinců na trhu s volnými hráči. Ačkoli si zkraje mnoho expertů i fanoušků zakrývalo oči při pohledu na soupisku, tým překvapil. Dosáhl na vítěznou sérii 20 zápasů, historicky třetí nejdelší sérii v MLB.

Většina rozhodnutí, která tým v průběhu sezony zrealizoval, byla odvozena právě na základě datové analýzy. Oakland sice tehdy nevyhrál titul, navždy ale změnil pohled na fungování baseballu. Beane vzápětí dostal nabídku, aby vedl věhlasný Boston Red Sox. Tamější smlouva by z něj udělala nejlépe placeného sportovního manažera všech

dekády 150 milionů informací, které analyzuje a využívá pro získání širšího publika a inovace v cyklistických závodech. Z tenisu už každý zná Hawk-Eye neboli Jestřábí oko, rentgenující dopad míčky.

Německo, datová kolébka

Pokud se bavíme o „state-of-art“ datové analytiky, musíme se zastavit u německé společnosti SAP. Její produkt SAP Sports One lze označit za monopol v oblasti sportovních vědních oborů.

Několik doplňujících faktů: SAP je oficiálním dodavatelem dat a statistik pro NBA, v rámci fotbalové Premier League spolupracuje s týmy Manchester City či FC Liverpool, v Německu poskytuje služby víc než 20 fotbalovým klubům včetně Bayernu Mnichov.

Asi nejznámějším úspěchem společnosti SAP je analýza německého národního mužstva po fotbalovém EURO



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

Brad Pitt a Jonah Hill v rolích baseballového manažera a datového analytika ve filmu Moneyball



Hoffenheim, které v posledních letech zaznamenaly zisky v řádech stovek milionů eur z transferů hráčů. Hlavním dodavatelem datových řešení a scoutingu u všech uvedených klubů je opět SAP.

Výraznou německou stopu ve světovém fotbalu také zanechávají trenéři Jürgen Klopp a Thomas Tuchel, oba známí náklonností k datové analytice a technologiím. Není náhodou, že se po dlouhých letech čekání vyhřívají jejich kluby FC Liverpool a FC Chelsea opět na výsluní fotbalových titánů.

Elixír mládí

Naši cestu po fotbalové Evropě zakončíme v Itálii, konkrétně v AC Milán. Zlatan Ibrahimovic, Paolo Maldini, Alessandro Nesta. Tyto ikony kromě společného klubu spojuje neskutečná odolnost a sportovní dlouhověkost, díky níž byli, a v případě „Ibry“ stále jsou, schopni podávat vrcholné výkony i na sklonku kariér. Jak je možné, že se tyto kroky klubu vyplácí? Mají snad funkcionáři Rossoneri k dispozici bájný elixír mládí?

Odpovědí je MilanLab, technologické centrum pro hráče a mládež založené v roce 2002. Toto středisko na základě datového výzkumu poskytuje individuální podporu hráčům v oblasti tréninku, fyzického a duševního zdraví a socializace. Vše s cílem dosažení optimálních podmínek pro rozvoj hráče ve sportu, ale i pro život jako takový. →

2012. Sto hodin záznamu ze zápasů bylo zanalyzováno a zpracováno do pouhé minutové instruktážní prezentace pro hráče. Trenéři pak dostali k dispozici detailní reporty, precizně připravenou taktiku i komplexní rozbor soupeřovy strategie. To vše vyústilo v nezapomenutelné vítězství na mistrovství světa 2014 nad Brazílií 7:1.

Většina reportů a rozborů německého týmu zůstane už navždy tajemstvím, možná i proto, že dodnes zůstávají základním pilířem herního konceptu. Jedním z detailů, který prosákl na veřejnost, je optimalizace držení míče. Zatímco ještě v roce 2010 byl průměrný čas držení míče na jednoho hráče 3,4 vteřiny, o čtyři roky později už to byla pouhá 1,1

vteřina. Německo bylo také nejméně faulujícím týmem šampionátu.

Dalším nevídaným příkladem schopnosti předpovědět hru soupeře byl pokyn v zápase proti Brazílii pro Miroslava Kloseho, který měl za cíl odlákat a clonit Davida Luize vždy, když se k míči dostal spoluhráč z útoku Thomas Müller. O algoritmech skrytých za tímto úspěchem se můžeme jen dohadovat. Jedno je však jisté, výsledek byl až nečekaně efektivní.

Zůstaneme ještě na chvíli v Německu a podíváme se na datovou analytiku z dalšího úhlu. Kromě přesných zápasových předpovědí poskytují data a nové technologie také příležitost pro skvělý byznys. Příklady jsou kluby Borussia Dortmund, Red Bull Lipsko nebo TSG



Fanoušci basketbalistů Golden State Warriors si mohou užívat pohledu na Stephena Curryho i luxusu, který jim klub poskytuje ve speciální mobilní aplikaci

FOTO: PROFIMEDIA.CZ

Absolutním vrcholem a skvělým příkladem využití datové analytiky a nových technologií ve sportu i organizaci obecně je NBA. Celý basketbal prošel v poslední dekádě zásadní proměnou, a to v podobě zvýšené četnosti zakončení střelbou za 3 body a z bezprostřední blízkosti koše. Zároveň došlo k enormnímu snížení počtu pokusů střelby za 2 body mimo vymezené území.

Na základě dat bylo zjištěno, že tato strategie vede k navýšení vstřelených bodů v průměru o 16 na jedno utkání. Týmy, které tento fakt zpočátku ignorovaly, tvrdě zaplatily za svou slepotu či neinformovanost. Dnes je tento styl hry už považován za zcela přirozený.

Otázkou ale je, jak dlouho tento trend vydrží? Přehlížená střelba ze střední vzdálenosti se může rychle vrátit ke své původní popularitě, zvláště pokud budete jako trenér chtít překvapit soupeře nečekanou taktikou. Již nyní se začínají mezi hráči objevovat specialisté, jejichž výběr střel za 2 body je natolik precizní, že se to v konečném důsledku vyrovná s efektivitou střelby za 3 body u nejlepších hráčů ligy.

NBA byla také první profesionální soutěží na světě, která předvedla špičkovou technologii umožňující zpětně přehrát vybrané situace z utkání ze všech úhlů pohledu. Podobně pořadatelé tokijské olympiády ve zpomalených záběrech z basketbalových utkání opakovali úspěšné střely za 3 body. Dnes už není

150

Tolik milionů informací nasbírala během poslední dekády Tour de France, které analyzuje a využívá i pro inovace v cyklistických závodech.

v NBA jediný klub, jenž by v zásadní míře nevyužíval analýzu dat jako podporu pro rozhodování.

Jedním z pionýrů byli v tomto směru v 90. letech Houston Rockets. Tehdejší majitel Leslie Alexander, který v klubu působil v období 1993-2017, byl proslulý až obsedantní vášní pro analýzu všech možných i nemožných hráčských přestupů. Prý byl schopen nespát celé noci, jen aby si byl jistý, že rozhodnutí při výběru hráčů bude nejen správné, ale rovnou to nejlepší.

Vynikající technologické zázemí mají v současné době všechny kluby NBA. Každý ho ale využívá odlišně. LA Clippers koupil v roce 2014 Steve Ballmer, bývalý CEO společnosti Microsoft. Zásluhy na vzestupu klubu se mimo jiné připsují využívání tzv. Load managementu neboli řízení zátěže. Tento systém za pomoci získaných dat sleduje fyzický stav hráče, předpovídá riziko zranění a předepisuje optimální plán pro regeneraci

těla. U Golden State Warriors mají hráči k dispozici integrovaný systém v halách a aplikace ve svých mobilech, které jim poskytují maximální podporu při rozhodovacích procesech v rámci jejich běžného dne. Od výběru snídaně, přes individuální zápasové pokyny, sledování spánku či nastavení tréninkového plánu podle fyzických dispozic i nálady hráče až po přípravu plánů pro regeneraci a zábavu sportovců v jejich volném čase.

Orlando Magic se výsledkově nevede. Za posledních deset let se pouze třikrát probojovali do play off. To ale nemusí trápit vlastníky a finanční oddělení klubu. Z pohledu tržeb a zisků patří na úplný vrchol ligy. To vše díky sofistikovanému IT systému, který vedení klubu poskytuje detailní informace o preferencích a chování fanoušků v reálném světě i v prostředí internetu a sociálních sítí. Není těžké získat a udržet nového příznivce, když víte, kam a kdy chodí nebo co rád obědvá.

Podobná zařízení využívají i v NFL. New England Patriots jsou známí perfektní připraveností v den utkání. Organizátoři díky datové analytice dokážou s velkou přesností určit optimální počet pořadatelů na stadionu, cenu lístků, vhodný čas pro začátek a konec utkání, nebo i třeba nevhodnější menu pro fanoušky. Na základě reportu od analytické společnosti Kraft se vedení Patriots rozhodlo například snížit počet produktů na jídelním lístku z desítek na jednot-

ky. Výsledek? Kratší fronty, víc prodaných produktů, spokojenější zákazníci a samozřejmě vyšší zisky.

Víc peněz, víc problémů

Jedním z největších problémů ve sportu byly, jsou a budou sázky. Fungují jako hnací motor sportu. Poskytují finance klubům ve formě sponzorských darů, fanouškům dopřávají intenzivnější zážitek při sledování. Přinášejí však také riziko snadné příležitosti pro úplatky, v horším případě pro vydírání. Odhalit, a především dokázat nelegální ovlivnění výsledku zápasu je velice obtížné, nikoli však nemožné.

Jedním z bojovníků za fair play je německá firma SportRadar. Ta shromažďuje data ze sportovních federací společně s daty ze sázkových kanceláří. Poté sleduje vývoj utkání ve spojitosti s výší sázek před i během něj. Na základě těchto informací je centrální počítač schopen vyhodnotit podezřelá střetnutí. Tyto informace následně SportRadar sdílí příslušným správním orgánům a sázkovým společností.

Podle světových analytických společností bude v následujících letech růst sektor sportovní analytiky závratným tempem 22 % za rok. Zároveň dlouhodobě klesají náklady na provoz potřebných technologií. Obrovský boom lze také očekávat u využití umělé inteligence pro výpočet optimálních vítězných strategií. Je téměř jisté, že se ve větší míře začneme setkávat s podrobnými analýzami, jejich lepší dostupností, lepší kvalitou sportovních přenosů či optimalizací dění kolem fanoušků na všech větších sportovních akcích.

Samostatnými kapitolami jsou formule 1 a výstavba nových multifunkčních stadionů a arén, do jejichž přípravných, stavebních a produkčních fází analytika a technologie zasahují v míře nevídané. Největší výzva však stojí nyní před samotnými organizacemi a kluby, které ještě nezačaly využívat potenciálu technologií a dat kolem sebe. O těch, kteří zaostanou, se jednou nejspíš dozvíme z historických archivů jako o poražených. Těm, jimž se podaří vybudovat a chránit moderní technické zázemí pro provoz cloudových systémů spravující data napříč celé organizace, naopak celý svět leží u nohou. Je velmi pravděpodobné, že v budoucnu se o nich dočteme jako o vítězích a idolech pro budoucí generace. Nebudeme čekat dlouho. □



Kam směřují technologie v současném sportu

Virtuální realita

Eye-Sync využívá data ze sledování očí k vyhodnocení mozkových funkcí. Washington Wizards a Golden State Warriors v NBA a řada univerzitních družstev využívají systém hlavně k monitorování možných příznaků otřesu mozku. Hokejisté a trenéři Los Angeles Kings mají přístup k technologii Read and React pro trénink mimo led. Software se spouští prostřednictvím headsetu a je ovládán fyzicky hokejkou, která je spojena s pohybovým senzorem. Cvičení simulují přihrávky, střelbu, testy reakce, kontrolu nad pukem nebo tečování střely, ocení je i brankáři. Nejužitečnějším aspektem je možnost trénovat bez větší fyzické

náročnosti pro organismus, bez hokejové výstroje, mimo led. Systém využívají i další týmy NHL.

Genetické dispozice

Cyklistický tým Voler Factory Racing uzavřel smlouvu se společností AxGen, která dělá genetické testy jeho sportovců. Cílem je získat informace o genetických dispozicích a rizicích zranění, jimž čelí cyklisté na základě jejich individuálních genetických vloh. Na základě poznatků se mohou ladit tréninkové plány pro jednotlivce. Testy DNA vyhodnocují rizika u každého sportovce spojená s 13 nejčastějšími zraněními, včetně otřesu mozku, natržení či přetržení zkrříženého vazů nebo ruptury achillovy šlachy. →

□ TÉMA

Ukazují také toleranci organismu vůči různým látkám, jako například kofein nebo ibuprofen. Testy jsou založeny na analýze genomové databáze, kterou sestavili vědci ze Stanfordské univerzity a Univerzity v Utahu. Zranění jsou negativním vlivem číslo jedna na výkon a úspěch ve všech sportech. Přístup k datům, která dokážou předvídat rizika, se ukazuje jako jeden z možných klíčů k prevenci zranění. Prvním profesionálním týmem, který od svých sportovců vyžadoval genetické testování prostřednictvím AxGen, byl anglický fotbalový klub Sheffield United. Zároveň slíbil hráčům, že výsledky z jejich testů DNA neovlivní stávající smlouvy.

Data a emoce

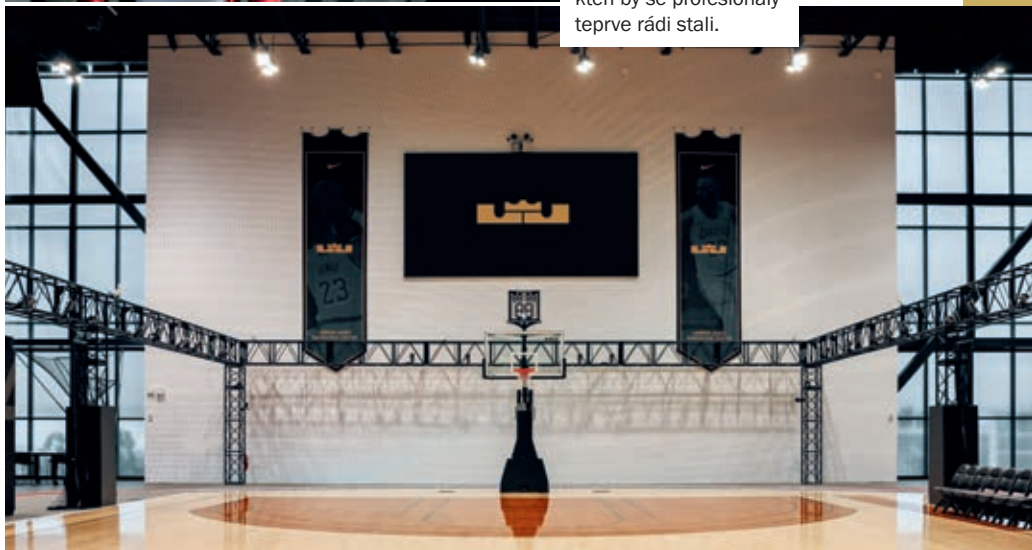
Paul Ballew, ředitel pro data a analytiku v NFL, a jeho tým dohlíží na strategie založené na datech ve všech oblastech ligy, od zapojení fanoušků až po podporu změn pravidel hry. Každý týden podrobně vyhodnocují všechny statistiky, o kterých jsou přesvědčeni, že mají sebemenší vliv na utkání, délku jednotlivých her, počet přerušování, chyb, míru vlivu vítězství na diváky, hráče i týmy. Prostě zjišťují, jak vzrušující utkání bylo. Podobnou cestou se vydali v Manchesteru City, kde využívají software od společnosti Qualtrics, analyzující v reálném čase zpětné vazby fanoušků související s cateringem, prostředím na stadionu a službami, za které divák na stadionu zaplatí. Společnost Digital Seat Media uzavřela dohodu s klubem NBA Oklahoma City Thunder a přidala QR kódy ke všem více než 18 000 sedačkám v domácí aréně. Fanoušci mohou pomocí chytrých telefonů nahlásit problémy s bezpečností a údržbou v hale. Thunder také plánuje prostřednictvím štítků na sedadlech nabízet fanouškům objednání jídla a nápoje, využívat různé druhy slev, zobrazovat momentální statistiky hráčů a týmů. Diváci mohou také poskytovat informace o pocitech a zážitcích ze sledování utkání, včetně preferencí žánru hudby.

Maratony přes monitor

Společnost iFIT se stala víceletým partnerem čtyř velkých maratonů v Londýně, Bostonu, Chicagu a New Yorku. Prostřednictvím své platformy umožňuje uživatelům účastnit se závodů virtuálně. Každý maraton nahrával po celou délku z pohledu běžce filmový štáb, přičemž zaznamenával i pamětihodnosti, zvuky a scény.



U LeBrona. Basketbalový veličan LeBron James zaštil jménem projekt, kde pomáhají nejen elitním sportovcům, ale i těm, kteří by se profesionálně teprve rádi stali.



97

Počet silových desek v palubovce LeBron James Innovation Center.

Rychlost a stupeň iFIT běžeckých pásů NordicTrack, ProForm a Freemotion se následně přizpůsobí specifické topografii každého závodu. Kdo běží doma na běžeckém pásu, si na vyžádání může vybrat, zda poběží závod celý, nebo si jej rozdělí do částí. Společnost iFIT nabízí i řadu živých nebo v databance uložených tréninkových lekcí.

LeBronovo centrum

Při setkání se sportovně-vědeckým týmem Nike popsal jeden z jejich sponzorovaných hráčů řízení zátěže během sezony: „Ačkoli jsem se snažil hrát rychle celý rok, šetřil jsem se na play off.“ Tento příběh evokoval

experty z vědecké laboratoře k myšlence: Pokud chcete být výbušný po celou sezonu, umožníme vám to. Proč byste se měli šetřit, když to nepotřebujete? Výsledkem spolupráce s tímto hráčem byla speciální podrážka obuvi, která kladla důraz na správnou trakci pohybu v kloubních osách a odpružení, aby nedocházelo v tréninku a utkáních k fixaci špatných pohybových návyků. Takhle vznikl LeBron James Innovation Center. Jednu venkovní stěnu jeho budovy lemuje 100metrová dráha pro rychlé úseky, uprostřed je futsalové hřiště a kolem něj 200metrová běžecká dráha pro sledování únavy při delším běhu. Více než 150 metrů dlouhá rampa se sklonem 15,63% pro trénink pohybu ve svahu je u druhé venkovní obvodové zdi. Uvnitř budovy je nejmodernější basketbalové hřiště na planetě, do jehož krokvi je nainstalováno přibližně 400 kamer Vicon pro snímání pohybu. V palubovce je zařízení složené z 97 silových desek. Součástí je i několik 360stupňových 3D tělesných skenerů. Větší hodnotu než hardware v budově má ale vědecká výzkumná laboratoř čítající 75 expertů, z nichž 25 má titul Ph.D. a dal-



ších 40 má magisterské vzdělání ve svém oboru. Na vědu propojenou s hřištěm se v centru dívají jako na jejich zbraň k lepšímu porozumění sportovcům. Nejen elitním, objednat se mohou i ti, kteří nejsou profesionály a rádi by se jimi stali. Dostane se jim stejného servisu a hodnocení. Tato klientela tvoří až 85 % z celkové počtu. Budova je zázrakem udržitelnosti. Její střechu „zdobí“ 908 solárních panelů, které dodávají asi 10 % energie, zbylých 90 % pochází také z obnovitelných zdrojů. Na podlahy bylo použito více než 10 tun výrobního odpadu z výroby obuvi. LeBron James, jenž propůjčil budově jméno, je dobrým příkladem v přístupu k individuální přípravě. Stále chce být lepší.

Aplikace na snímání pohybu

Sportsbox AI uvedla na trh aplikaci s názvem 3D Golf. Pouze s použitím

fotoaparátu chytrého telefonu natáčejícího zpomalené video o rychlosti alespoň 120 snímků za sekundu může golfista zachytit biomechaniku svého švihů, která se pak vykreslí ze šesti různých úhlů. Tělo je monitorováno ve 39 klíčových bodech, přičemž jsou generovány desítky metrik souvisejících s pohybem ramen, hrudníku a pánve. Poradci při vzniku aplikace byli špičkový biomechanik Phil Cheetham a čtyři respektovaní „učitelé“ golfu David Leadbetter, Sean Foley, Mike Adams a Terry Foley, na jehož trenérském seznamu jsou například profesionálové Justin Rose a Lydia Ko. Produkt bude zpočátku k dispozici trenérům pouze na základě pozvání od společnosti, která jej vyvinula. Každý trenér s oprávněním ho pak bude moci sdílet s dalšími pěti trenéry.

Analytika lidského pohybu

Odborností, která přinesla Lukemu Bornnovi pozici profesora na Harvardu, bylo jeho chápání pohybu v čase a prostoru. Zpočátku se zaměřil na dynamiku pohybu zvířecího stáda a klimatické systémy, ale pak narazil na data sledování hráčů NBA. Ačkoli není sportovním fanouškem, objevil v těchto informacích nejbohatší časoprostorová data, jaká kdy viděl. Bornn opustil akademickou půdu a má za sebou významnou kariéru ve sportu jako vedoucí analytických oddělení fotbalového klubu AS Řím a basketbalistů Sacramento Kings. Se svým nejnovějším produktem Zelus Analytics bude spolupracovat se šesti kluby NBA. „Když se podíváte do jakékoliv ligy a na týmy, které nejvíc investují do analytiky, ve skutečnosti nemají schopnosti nebo kapacitu na to, aby se vypořádaly s nezpracovanými daty ze sledování utkání a tréninků. Bylo by to pro ně příliš náročné, i když mají devítičlenný realizační tým jako v NBA,“ řekl Bornn.

Senzory v chráničích zubů

Během ragbyového zápasu mezi Novým Zélandem a Anglií měly poprvé hráčky chrániče zubů Prevent Biometrics, které měří údaje o vlivu srážky s protivníkem na hlavu a pádech na zem a druhotně cílí také na prevenci zranění. Senzory sledují a měří údaje o zatížení, prostoru na hřišti, směru pohybu a rotační mechaniky v době kolize. Každý údaj je spárován s časem a videoanalýzou od trenérů a výzkumných pracovníků. Chrániče se →





FOTO: PROFIMEDIA.CZ

po ledě, došlo i ke změně technologie jejich výroby. Společnost SMT navrhla pro NHL sledovací systém, jenž zahrnuje senzory v pucích i dresech hráčů, které zachycují kamery v arénách. Očekává se, že sledování puků a hráčů otevře NHL dveře do nové éry: sázkové kanceláře díky tomu mohou nabídnout fanouškům vsadit si například na to, který hráč bruslí nejrychleji, kdo zaznamená nejtvrdší střelu nebo jak daleko se puk během zápasu dostane. „Tento systém ovlivní zážitky z hokeje, které, slušně řečeno, nejsou optimální, protože se vše točí pouze kolem výsledků utkání,“ řekl Keith Horstman, viceprezident NHL pro technologii. Součástí televizního zpravodajství ESPN NHL jsou v této sezoně i záběry z kamer na ledě a zvuky z mikrofonů, které mají vybraní hráči a které jsou také na brankách. Cílem je získat záběry z oblasti střídaček týmů a zachytit podstatné zvuky před zápasem. K tomu se přidávají záběry shora ze čtyřbodového systému SupraCam, který je zavěšen na kabelech nad kluzištem. Data ze systému pro sledování puků a hráčů jsou k dispozici pro vysílání ESPN, ESPN+, Hulu a ABC. Tým ESPN také získal přístup do šatny, aby mohl zachytit poznámky trenérů před zápasem. Reportéři ze studia mohou zároveň vstoupit do místnosti, kde během utkání bývalý rozhodčí NHL Dave Jackson poskytuje analýzy pravidel.

Drony a jejich budoucnost

Drone Racing League a Draganfly Inc., přední vývojářská společnost dronů, společně otvírají DRL Laboratoř, inovační centrum pro výzkum a vývoj dronů. Mezi uvedenými plány jsou například zkoumání anatomie letu a začlenění umělé inteligence a senzorů nové generace. Působnost skupiny sahá za hranice závodění, jak drony využít ve sportovním prostředí, v dopravě, při doručování zásilek nebo humanitární pomoci. Závodění budou sloužit jako ukázky a vyhodnocení technologie. DRL bude integrovat platformu Vital Intelligence společnosti Draganfly, která využívá kamery ke sledování srdeční a dechové frekvence pilotů dronů. □

senzory bylo následně vybaveno víc než 1000 hráčů a hráček napříč mládeží i profesionálními družstvy. Světová ragbyová federace věří, že díky této studii získá data a poznatky, díky nimž bude ragby bezpečnější pro každého účastníka na všech úrovních. Federace uvedla, že také zkoumá technologii pro sledování očí, jež by mohla přispět k lepšímu vyhodnocení zranění hlavy. Lídrem v oblasti sledování očí je společnost SyncThink, se kterou spolupracuje několik týmů NBA pro monitorování poranění hlavy.

Zrak a sport

Ačkoli trefit baseballový míček je často označováno za nejtěžší úkol ze všech sportů, střelba na koš v basketbalovém utkání je pravděpodobně těsně na druhém místě. Studie provedené v minulosti popisují význam role zraku v utkání, ale také přišly s pojmem „klidné oko“. Experti sledují a zkoumají jak, kdy a na jaký cíl míří střelec, jak konzistentní je vizuální fixace, jak konzistentní je úspěšnost střelby ve vztahu k fixaci zraku na cíl a zda koreluje s úspěšností střelby. Odborníci na zrak ve sportu společně s trenéry a dalšími experty na sportovní přípravu se snaží také definovat rozdíly mezi „dobře vidět“ a „dobře zpracovávat

informace“. Cílem je, aby sportovci byli vynikající v obou parametrech. Trenéři i fanoušci obdivují sportovce, kteří dobře a rychle „čtou hru“, zaujmou správné postavení na hřišti a zpracují jakoby odnikud přicházející přihrávku. Odborníci se shodují, že klíčem je pochopit, že vidění nejsou jen informace přicházející z očí, ale také například směr, rychlost, rotace a vzdálenost, odkud míč, puk nebo míček přicházejí. Pro sportovce je také důležitá rychlost a efektivita zpracování informací a navazující pokyny tělu. Radek Knap, ředitel společnosti Dynaoptic, k tomu dodává: „Prvním krokem je správné nastavení korekce zraku. Dalším pak trénink očních svalů, aby se zlepšila synchronní spolupráce obou očí, která je zásadní pro fixaci a rychlý a přesný přenos informací z očí do mozku. Navazujeme tréninkem cílícím na kognitivní funkce mozku a zlepšení využitelného potenciálu každého sportovce. Zpětnou vazbu získáváme analýzou rozhodovacích procesů v soutěžních utkáních.“

NHL se senzory v puku

Začátek této sezony NHL byl kromě jiného svědkem návratu ligy k hraní s puky „nabitými“ senzory, čímž se posílily možnosti analýzy hry. Aby puky lépe klouzaly

VIDĚNÍ NEJSOU JEN INFORMACE PŘICHÁZEJÍCÍ Z OČÍ, ALE TAKÉ NAPŘÍKLAD SMĚR, RYCHLOST, ROTACE A VZDÁLENOST, ODKUD MÍČ, PUK NEBO MÍČEK PŘICHÁZEJÍ.



NOVÁ VZDĚLÁVACÍ SÉRIE

Pohybová příprava dětí s Filipem Raptopulem



TÉMATATA SÉRIE:

1. Spontánní pohyb
2. Programming
3. Ranná specializace
4. Výzvy
5. Rutiny a rituály
6. Domácí trénink
7. Síla
8. Rychlost
9. Koordinace
10. Vytrvalost

+ baterie 34 videí s jednotlivými cviky



POHYBOVÁ
PŘÍPRAVA DĚTÍ

Sledujte na pojdhrahokej.cz

Generální partner:



Partner správné výživy:



Partneři:



Jaká aplikace vám pomáhá v práci a p

TEXT: MICHAL JEŽDÍK

JIRÍ TYPL

florbal / bývalý trenér slovenské reprezentace U19



„V poslední době rozhodně aplikace Sportfie, která vytváří videozáznam a umožňuje trenérům

v reálném čase vytvářet krátké tagy, které jsou ihned k dispozici na střídačce pro zpětnou vazbu k hráčům. Využití je samozřejmě možné i v tréninku. Na základě získaných zkušeností aplikace výrazně zvyšuje efektivitu hry a přenášení informací od trenérů k hráčům.“

ZDENĚK SKLENĚŘ

volejbal / trenér juniorek v Prostějově, bývalý asistent v Karlovarsku, světová špička ve volejbalové statistice



„Používám různé aplikace a programy, ty nejdůležitější jsou zde: Excel má výbornou variabilitu

pro přípravu taktických plánů a příprav. Coach's eye je mobilní aplikace na nahrávání a přehrávání videa ve zpomaleném režimu s možností zakreslovat přímo do videa. Hudl technique je podobná aplikace jako Coach's eye, ale pro PC a tablety. DataVolley nám slouží pro záznam statistických údajů, ale má také možnost zpožděného videa, což využíváme hlavně v trénincích (promítání na TV nebo Led box). Využíváme také Scoreboard, který počítá skóre bez nutnosti počítače.“



nejvíc roč?

JOSEF LUKŠ

veslování / připravoval a vedl ženský dvojskif na OH 2020



„Neodmyslitelnou součástí přípravy a plánování tréninku je pro mě aplikace trainingpeaks. Pět let nahromaděných dat, a především možnost zpětné vazby, umožňují vyhodnocení tréninku a zvýšení efektivity celého procesu. Sportovec vidí naplánovaný celý rok (plán má v aplikaci), týdenní cykly i podrobný program na daný den. Trenér okamžitě vidí (online) absolvovaný trénink, jeho délku a intenzitu, může ho tedy ihned porovnávat s ostatními sportovci ve skupině. Myslím si, že v současné době neexistuje lepší nástroj pro záznam a vyhodnocení tréninkového procesu. V aplikaci lze nastavit zóny pro každou sportovní aktivitu zvlášť, a to jak zóny SF, tak zóny rychlosti. Roční, měsíční, týdenní součty jsou samozřejmostí. Máme možnost plánovat aktivitu nejen stanoveným objemem, ale i intenzitou pomocí funkce TSS - training stress score.“

MATTHIAS GYSIN

házená / asistent hlavního trenéra švýcarské reprezentace



„V analýze před utkáním nám pomáhá video, pro svou činnost

používám už léta systém XPS Sideline. Některé klipy prezentujeme celému týmu, jiné využívají jen někteří hráči pro své speciální činnosti a úkoly. Brankáři studují zpravidla všechny střely klíčových hráčů soupeře v posledních zápasech. Natáčíme také každý náš společný trénink a obratem ho hned analyzujeme. Sestřihám jednotlivé scény a proberu je s hráči k individuální přípravě na další trénink. Během mistrovství světa nebo Evropy zbývá na přípravu na dalšího soupeře mezi utkáními jen den nebo dva časy. Večerní utkání soupeře dostanu označované druhý den ráno, abych s ním mohl cíleně pracovat. Vyberu typické či rozhodující scény a připravím je pro prezentaci týmu i jednotlivým hráčům. Po celé reprezentační akci sestřihám dohromady scény všech mladších hráčů a rozešlu je jejich klubovým trenérům, aby viděli, jak jejich hráč v reprezentaci pracoval. Je to důležité pro spolupráci na klubové a reprezentační úrovni a jsem rád, že mi to XPS Sideline umožňuje.“



VLADIMÍR CHLUP

baseball / trenér Eagles Praha a reprezentace U23



„Tréninkových aplikací je už dnes spousta. Pro zlepšování fyzické kondice v zimní přípravě není potřeba ani žádnou vymýšlet, dá se jich stáhnout mnoho a upravit cviky pro potřeby baseballistů. Kluby si už vytváří i své aplikace na celkový tréninkový režim, se zpětnou kontrolou tréninkových jednotek a zápisů progresu. V baseballu je důležité video pro podrobnou analýzu techniky odpalu i nadhozu, zpětná vazba pro hráče je okamžitá, možnost zastavení pohybu v jakémkoli místě pohybu je k nezaplacení. V sezoně spolupracuji s týmem analytiků z řad příznivců klubu, se kterým jsme vytvořili aplikaci na sběr dat ze všech utkání extraligy, takže mám možnost před zápasem projít sestavu hostů a podle toho postavit obranu. Jsem za ni velice vděčný a doufám v její ještě rozšířenější používání v příští sezoně.“

FRANCESCO CUZZOLIN

expert na kondiční přípravu / první Evropan v NBA (Toronto Raptors), VŠ pedagog, lektor a autor mnoha odborných publikací



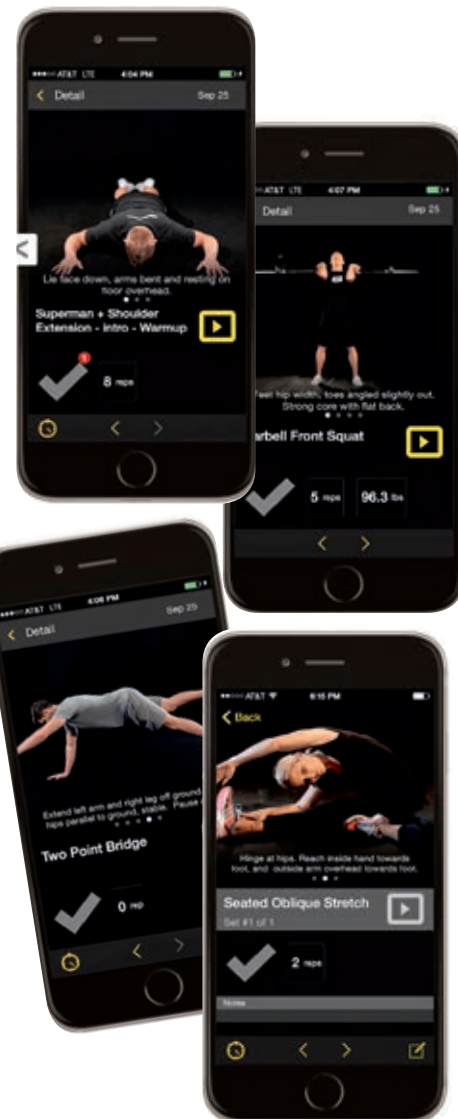
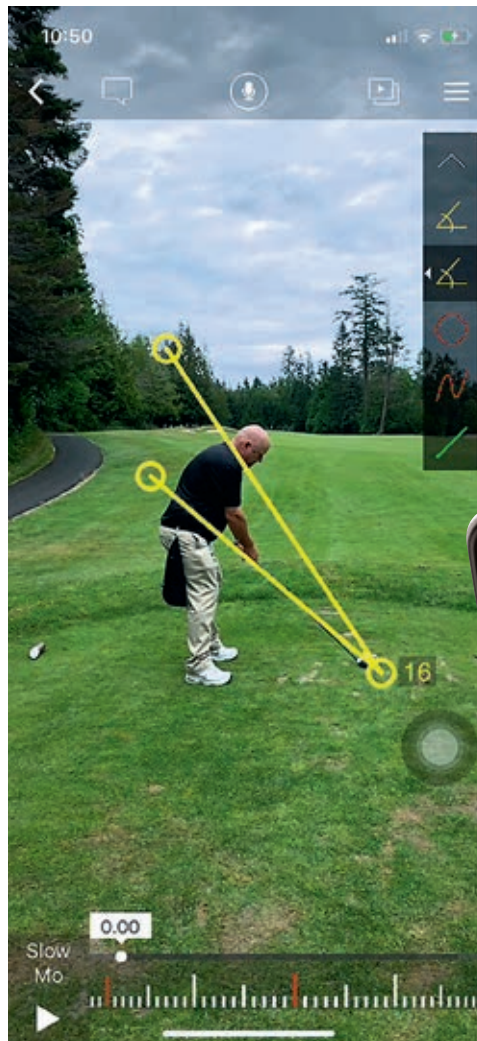
„Využívám a všem doporučuji Google G-Suite, velmi snadný způsob sdílení dat online.“

JAN MAŠTÁLKA

Big Data / analytik CZ.Basketball



„Naprostou klíčovou aplikací pro moji profesi je Microsoft Power BI, platforma pro práci s daty, tabulkami a grafy. Jedná se o pokračovatele legendárního MS Excel, oproti kterému je MS Power BI rychlejší, poskytuje víc funkcí, nabízí možnost vizualizace dat, a nakonec je schopno pracovat s mnohonásobně větším objemem informací. Možnost propojení s cloudem, a tím pádem mít živá data, je úplnou samozřejmostí. Díky skvělé podpoře a vývoji ze strany společnosti Microsoft se Power BI stává standardním nástrojem všech světově známých korporací a podniků. Doporučuji všem, kteří chtějí mít svá data přehledná, a následně je budou používat jako podporu pro svá rozhodnutí.“



VERNER LIČKA

fotbal / prezident UČFT a garant profesionálního fotbalu FAČR



„Jsem trenér, jehož principy a zásady tréninkových koncepcí vycházejí z přesvědčení o významu systematickosti, dlouhodobosti a konzistence plánování. Tyto krásné myšlenky však nabývají reálnou podobu pouze objektivní zpětnou vazbou a konečnými efektivními výsledky. Mým každodenním ranním společníkem u vonící kávy je technologie mySASY, která poskytuje aktualizovanou informaci o stavu svěřenců, potvrzující nebo vyvracející správnost připravené tréninkové jednotky z pohledu fyziologického zatížení. Reakce organismu hráčů na intenzitu a objem zatížení předcházejícího dne, případně dnů, jsou pro mě první zpětnou vazbou pracovního dne (zkušenosti z praxe mám i s odběry krve nebo rozbory vlasů). Druhou zpětnou vazbu dostávám okamžitě po absolvování tréninkové jednotky z dat GPS s detailními informacemi o objemu, intenzitě a rychlosti naběhaných metrů. A třetí zpětnou vazbu jsou záznamy tepových frekvencí sporttesterů Polar a s nimi informace, v jakých zónách se hráči nejčastěji vyskytovali. Data z výše jmenovaných technologií nám dávají odpověď, jak úspěšně a kvalitně se tréninková jednotka přiblížila realitě a kondičním nárokům zápasů. Moderní technologie jsou velmi důležitým faktorem úspěchů současného sportu, ale jen v případě, že jsou jejich data správně analyzována, efektivně využívána a vhodně dávkována hráčům. Používání technologií námi trenéry bych přirovnal ke gastronomii a práci kuchařů: také se bez nových technologií neobejdou, ale zda jídlo bude chutné, nebo ne, záleží pouze na jejich dovednostech. Ostatně jejich konzumenty (hráče) nezajímá, jak to uvařili, ale jak to chutná!“

NICOLE RODRIGUEZOVÁ

expertka na kondiční přípravu / spolupracuje s týmy, organizacemi a sportovci v USA a Evropě, v současnosti se zaměřuje na trénink dětí a mládeže



„Když nemůžete být se sportovcem každý den, pro koučování na dálku je skvělým pomocníkem aplikace Bridge Athletic (bridgeathletic.com). Proč? Umožňuje pracovat s větším počtem sportovců, můžete podporovat, řídit, vzdělávat a rozvíjet členy svého týmu, klubu či organizace ,na dálku‘ pomocí naprogramovaných šablon. Zároveň mají všichni sportovci jednoduše přístupnou, dobře navrženou aplikaci pro sledování tréninkové zátěže (objemu a intenzity).“

GILBERT A. N. ABRAHAM

basketbal / development coach hráčů NBA a hlavní trenér Jindřichův Hradec Lions



„Aplikace, která mi nejvíc napomáhá v mé profesi, se jmenuje Synergy. Než jsem nastoupil do současné pozice hlavního trenéra v klubu Jindřichův Hradec Lions, každodenně jsem ji používal k hodnocení, kontrole a vytváření výukových nástrojů pro mé klienty, hráče z NBA a z dalších profesionálních soutěží, hlavně v Evropě. V současné době ji používám několikrát denně hlavně ke skautingu našich soupeřů v české lize a k rozboru hry našeho družstva a našich hráčů. Synergy je nedocenitelným nástrojem pro rozvoj hráčů, trenérů a celého klubu.“

LADISLAV ŠTANCL

florbal / šéftrenér klubu Sokoli Pardubice



„Jako šéftrenéroví, který má na starost kompletní sportovní složku, mi opravdu výrazně pomáhá Klubová sekce eos club zone. Tam můžu řešit jak tréninkové, tak organizační záležitosti s trenéry, hráči a rodiči, všechno na jednom místě. Komplexní online platforma pro celoklubovou komunikaci a řízení klubu je v dnešní době nutností a my jsme za toto prostředí moc rádi.“

MAGNUS HAVELID

lední hokej / hlavní trenér reprezentace juniorů Švédska



„Pravidelně používám videoanalytický program darthfish. Pomáhá nám sledovat a analyzovat všechny hráče, kteří jsou v širším výběru národního týmu. Zároveň využíváme Swedish Hockey TV, kde jsou přenášena i utkání kategorie U20, a Sportlogiq, kde jsou individuální a týmové statistiky. Tyto aplikace používám každodenně. Stále hledám příležitosti, jak jednotlivé aplikace propojovat a získávat tím další objektivní údaje o hráčích.“ □

INZERCE

ADAM PEATY
KATINKA HOSSZÚ
KIRA TOUSSAINT
RANOMI KROMOWIDJOCO

FEEL THE GLIDE
CARBON GLIDE

FEEL THE POWER
CARBON CORE FX

FEEL THE PERFECT FIT
CARBON DUO

FEEL THE LIGHTNESS
CARBON AIR2

POWERSKIN

THE FEELING OF VICTORY

arenashop.cz

Technologie nikoliv jako

Je velmi důležité odbourat bariéry vystavěné mezi sportovci, dětmi, rodiči a trenéry v oblasti duševního zdraví. Ve většině zemí jsou systémy péče o něj „rozbité“, nebo žádné. Často je těžké se vůbec dostat ke správnému odborníkovi, natož včas. K tomu se pracuje s obecným vnímáním, že návštěva psychiatra či jiného odborníka na duševní zdraví je něco negativního. A to nemluvíme o situaci, že se svěříte s terapií. To se musí změnit. Společnost se musí tohoto stigma zbavit.

TEXT: MICHAL JEŽDÍK

Příběh gymnastky

Annie Flamsteedová se od dětství věnovala gymnastice. V šesti letech byla zařazena do státního rozvojového programu jako talent. Chtěla toho stíhat hodně, sport, školu, osobní život, kamarády. Ačkoli se navenek tvářila, že je vše v pohodě, vnitřně byla velmi deprimovaná. Kvůli opakovaným zraněním a operacím se nikdy nedostala na světovou úroveň. Pomoc, která se jí dostávala z okolí, byla velká, ale vše se týkalo fyzické připravenosti, nikoliv duševního zdraví. S odstupem času se ukázalo, že největším problémem byla její posedlost spojená s (ne)příjmem kalorií.

Na základě osobních zkušeností založila technologickou společnost iN-SPIRETEK sídlící v Brisbane, jejímiž cíli jsou přispět ke zlepšení zdraví sportovců a pozitivní změny ve vnímání důležitosti duševního zdraví u mladší generace ve sportovních klubech a organizacích. Klíčovým produktem je platforma iNSPIRA Sport, která se od roku 2017 neustále vylepšuje.

Platforma sbírá a analyzuje subjektivní i objektivní informace o pocitech sportovců a v případě, že je vyhodnotí i pouze jako potenciální problém, dojde k automatickému „zatažení za ruční brzdu“ formou upozornění sportovci, jeho trenérovi a, pokud se jedná o nezletilého jedince, i rodičům.

Annie k tomu říká: „Primární prevencí jsou vzdělávací programy cílící na všechny účastníky sportovní přípravy, včetně rodičů. V Austrálii je relativně dost mož-

ností, jak situaci řešit, když se do problémů dostanete, nebo když se přiblížíte k tzv. bodu nebezpečí (breaking point). Co ale chybí nejvíc, nebo se využívají málo, jsou preventivní programy.“

Důležité je vytvořit obsahy a formy programů, jejichž cílem je zaujmout nejmladší populaci, aby si vytvářela správné návyky už v dětství. Můžeme například naučit děti a rodiče monitorovat spánek a jeho kvalitu, nálady či bolestivé pocity po tréninku (fyzické i psychické). Aplikace zprostředkovává také přístup k informacím o sportovní psychologii, duševním zdraví nebo správném stravování.

Ačkoli Austrálie patří do relativně malé skupiny zemí, kde je velmi solidní standard péče o duševní zdraví, limituje ji nedostatek expertů a počtu zařízení, které se problematice věnují. Když k tomu přidáme vzdálenosti mezi velkými aglomeracemi, může se stát, že k nejbližšímu odborníkovi pojedete i několik hodin autem. V tomto nastavení jsou nové technologie velkým pomocníkem a velmi často mohou být i záchrannou brzdou.

Annie Flamsteedová k tomu doplňuje: „Cíle využití technologií jsou umět pomoci většímu počtu lidí, pomoci rychle, být první dostupnou možností pro případy, kdy odborník není nablízku. Když naučíme již malé děti vnímat a respektovat wellbeing a duševní zdraví, stanou se nedílnou součástí jejich života.“

Její aktivity cílí na přibližně 600 tisíc dětí. Společně s kolegy rozdělili své činnosti do těchto pilířů: vzdělávání,



MICHAL JEŽDÍK

• Vedoucí sportovně metodického úseku České basketbalové federace, člen VV ČOV. Bývalý basketbalový reprezentant, trenér národního mužstva mužů a U20, Sparty, Prostějova, Nymburka. Byl členem realizačního týmu NBA Detroit Pistons v letních ligách. Opakovaně absolvoval Euroleague Basketball Institut. Certifikovaný lektor ČOV.

nepřítel duševního zdraví



dostupná individuální intervence, nacházení odborníků, technologie (jako pomocníka, nikoli nepřítel), osvěta zaměřená na sportovní prostředí.

Příběh basketbalisty

Ivan Tchatchouwo je bývalý basketbalista, jenž se narodil v Kamerunu, ale vyrůstal v Bronxu. Díky basketbalu se naučil jazyk a poznal mnoho lidí, kteří mu byli blízcí. Opakovaná zranění mu zabránila vrátit se do týmu. Nikdo s ním nemluvil o jeho situaci, jeho perspektivě a (ne)možném návratu. Cítil se ztracen. V tomto období začal spolupracovat s psychologem, s jehož pomocí si vybudoval nový život a stanovil nové cíle.

Problém byl, že nikdo nevěděl o existenci a možnosti využití psychologa ve škole. Ivan vystudoval na Columbia University obor aplikovaná fyziologie. V roce 2017 založil společnost The Zone, která se zaměřuje na oblast duševního zdraví u sportovců a poskytuje nástroje k jeho zlepšení. V začátcích spolupracovali s malým počtem klientů, ale za několik měsíců se The Zone zařadil do seznamu velkých startupů v této oblasti.

Aplikace na základě dat o náladě, rodině a z prostředí, kde se účastník pohybuje, pomáhá sportovci vyhodnotit jeho po-

city. Z 82% je úspěšná. Aplikace nabízí propojení se školním psychologem, kterému mohou studenti - sportovci po třetím upozornění, že se necítí optimálně, poslat email, na jehož základě psycholog vyhodnotí a nabídne pomoc. Díky anonymnímu ukládání informací škola sbírá data, která dlouhodobě vyhodnocuje a může na jejich základě měnit procesy a co nejpřesněji pojmenovat, co mohou udělat lépe.

Ivan k tomu dodává: „Všechny nové technologie mají několik výhod. Například stírají finanční problémy - nemůžu si dovolit jít k psychoterapeutovi kvůli nedostatku peněz, nebo zmenšují rasové odlišnosti - půjdu jen k doktorovi ze své komunity, a zároveň udržují vysokou úroveň kvality pomoci.“

Příběh amerického fotbalisty

Ben Utecht si vždy šel za svými sny. Díky vášni ke svému sportu, americkému fotbalu, si našel cestu z malého městečka v Minnesotě až na absolutní vrchol, k účasti v Super Bowl XLI. Kvůli opakovaným zraněním a času, který musel věnovat rehabilitaci a návratu, se začal víc zajímat o problematiku nejen fyzického, ale i duševního zdraví. Pomáhalo mu to víc pochopit sebe sama.

Začal o tom mluvit se spoluhráči a kamarády, později napsal knihu a začal pro sportovce i obchodní společnosti na téma duševního zdraví přednášet. Je zařazen do skupiny elitních řečníků Fortune 500. Ve svém programu Believe in Culture zdůrazňuje přesvědčení, že organizace založená na stabilní kultuře, wellbeing, →



FOTO: SHUTTERSTOCK.COM



FOTO: SHUTTERSTOCK.COM

mentální odolnosti a starosti o duševní zdraví má stabilnější výkonnost a výsledky, zlepšuje výkonnost jednotlivých hráčů a celého týmu.

Na základě svých zkušeností a vizí otevřel wellness kliniku v Minnesotě. Snaží se dostat pod jednu střechu odborníky, kteří budou vnímat člověka holisticky (fyzicky, mentálně, duševně, včetně chemických reakcí, které v těle probíhají). Spolupracují s experty na fitness, akupunkturu, masáže, chiropraxi, kognitivní terapii i s mentálními trenéry. Tím, že všichni odborníci mohou snáze komunikovat mezi sebou, je větší pravděpodobnost, že mohou najít ideální řešení pro každého jednotlivce.

Aby si sportovci mohli lépe pomoci sami, spojili se také s klinickým psychologem Rickem Bredenem, jehož společnost má plně automatizovaný nástroj na pozorování chování. Aplikace je schopná rozeznat 21 různých „špatných“ chování a nabídnout jedinci kroky vedoucí ke zlepšení stavu. Osvědčuje se jim i spolupráce s australskou společností MediBio, která skrze biometrická data monitoruje informace o individuálním duševním zdraví. Ben k tomu dodává: „Důležité je, aby aplikace nejen informovaly, že se něco děje, ale aby také uměly pomoci. Závidím současným studentům a sportovcům, že mají možnost využívat nové technologie. Když jsem studoval a hrál fotbal, mohl jsem sdílet své obavy s některým ze členů trenérského týmu, jenž mi většinou doporučil nějaké léky, které mi měly pomoci.“

Ukazuje se, že je potřeba najít vhodný balanc mezi používáním technologií a pomocí od odborníků. Klíčové je ale mít co nejpřesnější data. To však nedo-

cílíme tím, že sportovci přijdou jednou ročně k lékaři a zakroužkují odpovědi v dotazníku. Kritickým místem se jeví, aby se informace z aplikací dostaly k odborníkům. Pak se zlepší efektivita, což bude mít velký dopad na celou sportovní komunitu, současnou i budoucí. Chybou je se zajímat pouze o sportovce. Musíme cílit i na jejich trenéry a další experty, kteří se sportovci spolupracují.

Proč je důležité využívat technologie?

Klíčem je najít co nejlepší, nejjednodušší řešení a co nejjednodušší uživatelské rozhraní. Důležité je, aby sportovci věděli PROČ mají technologii používat - mít víc možností být lepším sportovcem a člověkem. Jako efektivní se ukazuje zabudovat obsah platformy do různých forem hry a soutěžení. Například hledáním správné odpovědi, štítkováním hráčů formou „recovery warrior“, sbíráním bodů a podobně. Stejně tak se snažit podávat informace nejen o tom, co je špatně, ale i o tom, jaké zvyky jsou správné. Zcela zásadním pilířem je ale vzdělávat sportovce a vysvětlovat jim, proč je pro ně duševní zdraví důležité.



Sdílení osobních zkušeností sportovců upozorňuje děti na nebezpečí a ukazuje jim správnou cestu. Zde je důležité, jak informace sdílet a co komu říkat. Stejná informace musí být podána jinak 9letému chlapci a jinak 18ročnímu teenagerovi.

Pokud ale chceme změnu systémovou, musíme se zaměřit na kulturu organizace a leadership jejich představitelů. Neefektivnější a nejrychlejší změny se v tomto případě dosáhne, když všichni spolu táhnou za jeden konec provazu. Je potřeba lídry zásobovat příběhy, které je budou formovat. Vzdělávat nejen trenéry, ale i manažery, sportovce, děti i rodiče. Zajímavé je, že víme, jaké fyzické předpoklady jsou potřebné pro ten či onen sport. Nevíme ale zdaleka tolik, co je potřeba k duševnímu zdraví a jak ho dosáhnout.

Manažeri a trenéři mají ve svých rukách vytvořit prostředí, v němž je v pořádku mluvit o problémech a naslouchat, co říkají ostatní. Nevnímat jen slova, ale také kdo je říká, kdy je sdílí a proč. Velmi efektivní je „poznat šatnu“, co se v ní děje, včetně dětské šatny. Neměly by se tam vyskytovat obavy ze skupiny a z nebezpečí. Stejným nepřitelem je obava ze zranění. Zranění je nedílnou součástí sportování. Ukažme sportovcům, že umíme zraněním předcházet a také že umíme sportovce vrátit po zranění do procesu sportovní přípravy a soutěžení. To stejné platí o psychických „zraněních“.

Závěrem

Technologie nevyřeší všechny problémy, jsou ale schopny přivést odborníky a uživatele na jedno místo. Jedná se o nekonečný proces optimalizace informací založených na vědecké bázi a subjektivních pocitech sportovců. Určitě vhodné je dávat věci do souvislostí.

Cílem je, aby bylo standardní o problémech s duševním zdravím mluvit a abychom se nestarali pouze o nejlepší sportovce, ale o všechny, kdo sport provozují. Elitní sportovci jsou výbornou „hláskou troubou“, když dokáží mluvit o svých problémech nejen na vrcholu kariéry, ale i z období dětství a dospívání. Ukázat, že dělali chyby, že důležitější v dětském a mládežnickém věku je proces než výsledek a umístění. Soutěže a utkání jsou v tomto období prostředkem ke zlepšení. Výsledek a umístění jsou „odměnou“ na konci cesty. □

- *Jak pomoci dětem, které něco trápí?*
- *Jak aplikovat do hry zásady fair play?*
- *Jak řešit problémy z pohledu dětí?*
- *Jak zlepšit komunikaci mezi trenéry, rodiči a dětmi?*
- *Jak řešit složitá témata, jako šikana v týmu, sexting, sebepoškozování, návykové látky, gambling, deprese, a další?*

I PROTO VYCHÁZÍ

Manuál pro trenéry, rodiče a děti

MYŠLENKU MANUÁLU PODPORUJÍ:



CZ BASKETBALL



RESPECT

V ELEKTRONICKÉ PODOBĚ KE STAŽENÍ NA WWW.FOTBAL.CZ

Chcete vědět více o fotbale?

Jak trénovat děti, ale i muže?

Chcete si zopakovat první pomoc?

- **Leader certifikát** - základní kurz zaměřený na děti ve věku přibližně 5 – 12 let
- **Certifikát C+** - kurz zaměřený na kategorie hrající utkání ve formátu 10+1, tedy na mládež od 13 let až po dospělé
- **Certifikát první pomoc** - základy první pomoci u stavů ohrožujících život a u nejběžnějších fotbalových úrazů



Vyzkoušejte některý z našich e-learningových kurzů na:

stansetrenerem.fotbal.cz

Zdarma, certifikát o splnění, neomezený počet pokusů

Snowboardcross v osobě Evy Samkové přinesl českému sportu úžasné okamžiky. Klíčovým mužem v pozadí úspěchů sněhové královny je trenér **MAREK JELÍNEK**. Respektovaný odborník často zdůrazňoval v našem povídání, jak nebezpečným sportem snowboardcross je. V té době ještě nemohl tušit, že v polovině prosince potká těžké zranění Evu, která si dva měsíce před olympijskými hrami zlomila oba kotníky.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

Neustále hledáme bezpečné riziko

Proč jsem se stal trenérem?

„Měl jsem možná už od dětství, nebo spíš od dorostového věku, nutkání pomáhat, možná radit lidem. A protože jsem shodou okolností zjistil, že vcelku rozumím lidskému pohybu, chtěl jsem pomáhat lidem tím, že jim budu radit nebo je vést, aby jejich pohyb ve sportu byl logičtější, ekonomičtější a vedl k výsledku, který si přejí.“

Moje nejsilnější (trenérská) vlastnost?

„Já tomu říkám, že vidím pohyb. Je mi v zásadě jedno, o jaký sport se jedná, nemyslím ale samozřejmě třeba taktiku v basketu. Přirozeně vidím, jaký má člověk udělat pohyb, aby to fungovalo. Musím mít nastudovanou techniku nebo vědět, čeho chce ten člověk pohybem dosáhnout. Pak už čtu jeho pohyb jako knížku, nemusím o tom přemýšlet, ten pohyb prostě vidím.“

Co na mě mělo největší vliv?

„Určitě mě ovlivnili moji trenéři a poté učitelé na FTVS, k nimž jsem se dostal nejprve v dorosteneckém věku a pak v dospělosti. Nejdříve gymnasta Jirka Urbánek, a to především lidskostí, a poté hlavně Petr Syrový, k němuž jsem přešel, aby mě trénoval v juniorech. Nakonec právě na fakultě Zdeněk Tůma, který byl, krom jiného, metodikem České gymnastické federace a autorem mnoha publikací, ze kterých doposud vycházím. Oba byli schopni mi racionálně odpovídat,



FOTO SPORT: MICHAL BERÁNEK

jak by se měl člověk hýbat, aby to z fyzikálního hlediska dávalo smysl. A navíc Petr Syrový v důležitém období mé puberty, kdy si člověk dělá názor na různé věci a utváří si mínění o lidech a okolním světě, byl člověkem, který se na věci v tělocvičně ‚díval‘ stejně jako já. Aniž by mě cíleně učil, dával mi odpovědi na otázky, které jsem předtím od trenérů nedostával. A nakonec musím!!! vyzdvihnout tašku, který mě provází celým mým sportovním životem, přivedl mě na gymnastiku, postavil doma hrazdu, jezdil s námi na soustředění a závody,

MAREK JELÍNEK

Narozen: 15. 6. 1975

Profese: reprezentační trenér snowboardcrossu, původně gymnasta

Největší trenérské úspěchy - s Evou Samkovou: na ZOH zlato (2014) a bronz (2018), na MS zlato (2019), 3x vítězství v celkovém hodnocení SP (2017, 2019, 2021), 3x zlato na juniorském MS (2010, 2011, 2013), zlato na světové univerziádě (2013), 17x vítězství v závodech SP.

S dalšími svěřenci: 3x medaile na světových univerziádách, 5x medaile na MSJ, zlatá medaile na MS neslyšících sportovců, 2x zlato na deaflympiádě (Světové hry neslyšících sportovců), 5. místo na paralympijských hrách.



dal mi první snowboard, sehnal první sponzory pro tým včetně Evky a doteď se mnou, pod kódovým označením DĚDA, jezdí jako pomocný trenér na závody Světového poháru po Evropě.“

Moje trenérská filozofie?

„Být na vše dobře připravený. Všechno je, podle mě, především o přípravě. A v závodě se pak odráží, co člověk už udělal předtím. Musí se udělat maximum, abyste se pak nemohli vymlouvat na vnější okolnosti. Prudím s tím i děti doma. Je to taková mantra, které se všichni smějeme.“

Nejlepší rada, kterou jsem kdy směrem k trénování dostal?

„Impuls síly rovná se hybnost, od Zdendy Tůmy. A pak to byly jakékoli odpovědi na mé otázky, které jsem dával, když jsem byl sportovcem, cvičencem.“

Moje nejtěžší rozhodnutí?

„Asi pokaždé, když pouštím své sportovce do tratě a mám o ně obrovský strach.

Radím jim a doporučuji věci, které, když by nebyly správně, jim mohou velmi ublížit.“

Čím jsem si nejvíc naběhnul?

„Určitě tím, že jsme s Evou Samkovou vyhráli olympijské hry. Bez debat.“

Co dělám, když cítím, že za mnou sportovec nestojí?

„Jsem nešťastnej... S tím se nedá dělat vůbec nic. Vždycky je to o kompromisu a přijetí. Trénuji dospělé lidi, tam se nedá nic nařizovat, protože jsou samostatné osobnosti. Snažím se ale najít společnou cestu a neočekávat vděk, i když je to obtížné.“

Rozlišuji v přístupu mezi zkušeným a mladým sportovcem? Eva Samková dřív a teď.

„Evu vedu od patnácti. Samozřejmě je vztah jiný, stává se víc partnerským. Víc dám na mínění zkušeného sportovce, jak se cítí, jak to vidí. Hlavně se snažím, abych mé informace předal způsobem, aby je sportovec zavnímal jako svoje.

Čím je starší, má svůj názor a osobnost ucelenější, stabilnější, je pro něj složitější, aby přijímal názor někoho jiného, aniž by s ním byl ztotožněný. Když chci, aby byl sportovec výraznou osobností, a já chci, aby tomu tak bylo, protože náš sport je strašně nebezpečný, nemůžu chtít, aby mě slepě poslouchal, protože by to bylo kontraproduktivní a nebezpečné. Děti a mladší sportovce je snazší ovlivnit, ale nesmí se této možnosti a důvěry zneužívat.“

Stává se mi někdy, že si vůbec nevím rady?

„Mnohokrát. Ne že bych často neměl představu, co mají závodníci v trati dělat. Ale třeba ve chvíli, kdy už to neovlivním, kdy se sportovec bojí tolik, že už není schopen plnit, co si představuji a na čem se domluvíme, strach bývá tak velký, že ho nelze překonat, aniž by pohybový stereotyp neutrpěl. Ve snowboardcrossu se to stává velmi často. Třeba s Evkou jsme měli roky, kdy jsem nevěděl, zdali ji pustím do závodu, protože v tréninku →

měla takový strach, a ten se podvědomě natolik promítal do jejího pohybu, že jsem si opravdu nevěděl rady, co s tím. Většinou jde o věci psychologického rázu. Mým úkolem je dovést sportovce k tomu, aby se pohyboval co nejhodněji v rámci svých schopností a možností, a aby poté při závodech jezdil tak, jak se naučil v tréninku. Do té doby to zvládám, pohyb většinou dokážu naučit. Pak však nastanou situace, ve kterých si rady nevím. Kvůli totální absenci snowboardcrossové infrastruktury v republice netrénujeme téměř nikdy v tratích, na kterých posléze závodíme. A to, v čem se připravujeme, nepřipomíná závodní trať pro SBX ani z dálky... Pak už to nejde jinak, než že se závodník kousne a strach překoná, protože tréninkem to nejde změnit. A pak si samozřejmě nevím rady při zraněních, jako například před minulou olympiádou, před kterou si moji tři nominovaní závodníci v závodech SP vykloubili ramena a poškodili v nich měkké tkáně. Na takové situace nejsem a asi nebudu připraven nikdy.“

Čím se trenérsky vzdělávám nebo inspiruji?

„Moje trenérská funkce se úzce snoubí s rolí manažerskou, a protože mám i rodinu, tak bohužel nemám na vzdělávání příliš času. Asi nejvíc se tak učím od lidí v mém realizačním týmu, kteří jsou v mnoha oborech výrazně vzdělanější než já. Silová příprava, atletická příprava, fyziologie, psychologie, marketing, PR, optometrie, servis prken, fyziologie sportovní zátěže... S těmito lidmi problémy konzultuji, mluvíme o nich, a tak se učím za pochodu. Ale že bych si třeba vzal učebnici a po večerech si studoval, to bohužel moc nedělám. Pořád si opakuji věci, které se daří, i ty, které se nedaří, a snažím se z nich poučit. Informace, o kterých si myslím, že mají smysl, si soustavně dávám dohromady a zaznamenávám je, abych jich mohl sám využít, ale také je později při vzdělávání dalších trenérů mohl předat co nejvíce lidem. Mám kolem sebe naštěstí odborníky, kteří jsou podle mě nejlepší na světě, a já se nebojím přijmout od někoho z nich myšlenky,

které jsou lepší než ty moje. To bych byl opravdu hlupák, myslet si, že jsem sežral všechnu moudrost. Mohu za všechny jmenovat lékaře Jiřího Dostala, profesora Pavla Koláře, u kterého jsem studoval fyzioterapii a současně jsme se potkávali v gymnastické tělocvičně. Kolem mě jsou i další skvělí lidé, jako například Jiří Král, který mě učil na FTVS kondiční přípravu, nyní má na starosti posilování mých svěřenců a pomáhá nám tvořit tréninkové plány. Atletický trenér Dukly Michal Novák má na starosti atletiku,



metodik Zdeněk Tůma, můj kamarád Honza Chrudimský, prorektor na FTVS UK... Tomáš Kašpar, náš servisman, další trenéři a členové realizačního týmu... Tihle všichni se neuvěřitelně vyznají. Mám skvělý tým a žiju z toho.“

• • •

Jak se z gymnasty stane trenér snowboardcrossu?

„Bylo to vlastně strašně snadné. Snowboard u nás před 20 lety nebyl ukotvený jako klasická sportovní disciplína. Neexistovali vzdělaní trenéři, neudělovaly se trenérské licence, Svazem lyžařů ČR nebyl nastavený žádný systém. Když někdo dřív dělal snowboard, tak vesměs hobíci nebo lyžaři, jinak jsme tady měli vakuum. A já jako poměrně úspěšný trenér gymnastiky, která je z pohledu pohybu, myslím, nejkomplexnějším a nejsložitějším sportem, už jsem tenkrát viděl ten pohyb. Přijít na to, jak by měl vypadat správný pohyb na prkně, který je také velmi rozmanitý, pro mě nebylo až tak složité. Když jsem sám jezdil na prkně a závodil

pro radost tehdejší boardercross, dostal jsem nabídku od mého kamaráda Michala Novotného jet s ním jako podržtaška na Světový pohár. Tam jsem byl svědkem toho, že ti údajně nejlepší na světě jsou, co se týče pohybového projevu, hrozně naivní a špatní. Jejich technika přejíždění zatáček, boulí i skoků byla velmi nevhodná. Pro mě nebylo až tak těžké rozpoznat, jak by se ty věci daly dělat správně. Pro ověření mých teoretických představ jsem si udělal pár fyzikálních analýz a vycházelo to tak, jak jsem si myslel. Navrhl jsem Michalovi dohodu: když mě bude poslouchat a sežene peníze, abych si nemusel platit výjezdy, mohl by být časem v SBX nejlepší na světě. Znal jsem Michala jako pohybově nadaného člověka a věděl jsem, jak na tom je. A Michal to za dva roky na SP v Japonsku opravdu dokázal. Vyhrál obě kvalifikace a všechny jízdy až do finále, ten den byl nedostižitelný. V roce 2006 se tak stal prvním



českým snowboardistou, který vyhrál závod Světového poháru, a poté ještě několikrát.“

Kdo všechno dělá skladbu tréninku a plán sezony a jak moc do něho Eva Samková zasahuje?

„Nemáme své sportoviště, a proto program měníme v závislosti na tom, kam se dostaneme a kde nám někdo umožní trénovat. Což se v podstatě děje každý týden. Jsme nuceni být absolutně pružní, i proto je pro nás všechno hodně drahé. Samozřejmě že Eva má propracovaný a odcyklovaný tréninkový plán na rozvoj fyzické kondice a pohybových předpokladů. Stejně tak i klasický roční plán, ve kterém má jasné dány, kdy má po sezoně chvíli volno.“

Na struktuře naší přípravy se už roky nic nemění. Najeli jsme na věci, které jsme zjistili, že fungují, a jsou podle nás správné. S místy je to jinak. V létě třeba potřebujeme trénovat na jižní polokouli, kde je v tu dobu zima, ale pak se stane, že nejsou finance, nebo nám do toho vlétne covid, a nikam nejedeme. Někdy měníme program ze dne na den. Zjistíme například, že na Pitztalu napadlo moc sněhu, nebo naopak málo, a musíme jít jinam. Všechno zrušíme, předěláme rezervace a vydáme se jiným směrem, kde se dá trénovat. Trošku z toho mají těžkou hlavu na Dukle, kde jsou zvyklí plánovat dopředu, ale vycházejí nám vstříc. Ale my jinak

nemůžeme, protože často nevíme, co bude za pár dnů.“

Kdo má poslední slovo u videa, když chystáme taktiku na konkrétní závodní trať?

„Nejdřív řešíme strategii při jízdě jednotlivce, učíme se co nejlépe poznat trať, pojmenovat jednotlivé překážky, aby bylo vždy jasné, o čem se přes vysílačku bavíme. Světový pohár probíhá tak, že trať neznáme předem. Prohlédneme si ji

poprvé až při prohlídce před testováním. Občas testuje Evka, nebo někdo jiný, v závislosti na losu. Při prohlídce musíme vymyslet, jak přejíždět jednotlivé překážky, kudy projíždět zatáčky s tím, že neznáme budoucí rychlost. Pak projíždějí trať testující závodníci. Bud' se jejich způsob jízdy shoduje s našimi představami, nebo hledáme dál nejlepší způsob projetí tratě na základě toho, jak jeli oni, a přes vysílačku konzultujeme poznatky s Evkou, která je na startu. Když trať testuje někdo jiný než Evka, všechno si analyzujeme a vyhodnotíme z kamerového záznamu, který pořídíme z jednotlivých částí tratě. Určujeme, jak se to slučuje s našimi představami. Máme na vše o trochu víc času. Já chci, abychom trať, pokud to dává smysl, jezdili jinak než ostatní závodníci. Podle jejich jízd jsem pak schopna odpozorovat

→



a naplánovat trasu a zjistit, jestli jsou naši závodníci schopni a připraveni mou představu průjezdu naplnit. Večer u videa si jízdy a strategii projdu sám, popřípadě s dalšími trenéry, a se závodníky si posléze procházíme každou překážku, každý pohyb, každou sestavu pohybů v trati, v níž jízda trvá až minutu a půl. Plánujeme, jak by celá jízda měla vypadat. Každý závodník jde poté na start s tím, že trať už zná a je na ni připraven. Klíčové je, jak už jsem zmínil, aby v tu chvíli trasu znal nazpaměť. Když závodník dojede dolů, vždy skrze vysílačky konzultujeme, jestli splnil naše představy, jestli ty představy dávají smysl. A tohle hledání správné taktiky a techniky trvá po celou každou jízdu až do závodu. Komunikujeme před každou jízdou, po každé jízdě a řešíme celé nastavení, aby bylo efektivní. Při tréninku na kvalifikaci pracujeme na individuálním průjezdu trati, aby ji závodníci zvládli co nejrychleji. Když mají štěstí a kvalifikují se do závodu, bavíme se o tom, jak budou tyto dovednosti aplikovat při jízdě ve skupině. Řešíme například, jestli by zatáčky nebo skoky mohli jet jinou technikou, nebo jinudy v případě, že pojedou ve skupině a nebudou si moct vybrat nejlepší stopu. Jestli mají jet celou dobu naplno, jestli někde povolit a zavěsit se za někoho. Řešíme taktiku, která je jiná, než když jedou sami. Během závodu, mezi jízdami, komunikujeme se závodníkem a zjišťujeme, jestli taktické věci fungují, nebo nefungují. Snažíme se taktiku připravit i podle kvalit soupeřů, a zdali jezdí dopředu pravou či levou nohou. Současně my trenéři sledujeme ostatní závodníky, jak se chovají takticky v dalších rozjížděcích, abychom hledali další možnosti, kudy by mohla vést cesta k úspěchu či vítězství. Samozřejmě, že některé závody bereme jako trénink. Eva si například vyzkouší taktickou variantu, která nemusí vést k vítězství, ale můžeme se z ní poučit do budoucna. Tak letos měly vypadat všechny závody Světového poháru před olympijskými hrami.“

Jak se snažím u závodníků eliminovat strach?

„Sportovní psycholog byl první člověk, kterého jsem vzal k sobě do týmu. A sportovní psycholog také způsobil, že se mi tým později rozpadl. Někteří svěřenci věřili víc jemu než mně. Onen člověk nebyl schopen plnit roli sportovního psychologa, fungoval spíš jako guru a sektář. Pak



FOTO: ČTK

v naší disciplíně bohužel sportovci i umírají, neumí moc pracovat. Psycholog, který se specializuje na týmové hry, řeší jiné problémy. Ve kterém sportu na vrcholové olympijské úrovni se tohle děje? V plavání či atletice určitě ne. Nechci to zlehčovat, ale třeba v lyžování, které je strukturou výkonu naší disciplíny asi nejvíc podobné, mají kolem tratí sítě, amortizační zóny, a když člověk upadne, vyklouzne většinou někam stranou. My tam máme překážky, kterým se nelze vyhnout, když před nimi závodník upadne. Ty se pak chovají jako zeď, do které narazíte v rychlosti 90 km/h. Zranění bývají devastační, strašně to bolí, sportovec si může hodně ublížit, i s trvalými následky. Psycholog většinou

„ASI NEJVÍC SE UČÍM OD LIDÍ V MÉM REALIZAČNÍM TÝMU, KTEŘÍ JSOU V MNOHA OBORECH VÝRAZNĚ VZDĚLANĚJŠÍ NEŽ JÁ.“

jsme pár let s žádným sportovním psychologem nespolečně pracovali. Když teď v týmu vidíme, že má závodník problém, snažíme se to nejprve vyřešit uvnitř skupiny, až později s psychologem, který konkrétnímu sportovci vyhovuje a kterému věřím. Spolupracujeme v tomto směru s několika lidmi. Náš sport je hodně specifický. Jedním z největších problémů je překonávání strachu, ale ne ze zklamání či neúspěchu. Strachu ze zranění a velké bolesti. Hledáme neustále, a to není snadné, rovnováhu mezi mírou rizika tak, aby závodník jel relativně bezpečně, přitom co nejrychleji. Snowboardcross je zvláštní v tom, že je prováděn ve velmi nepřírovné pozici, ve které se člověk pohybuje bokem se svázanými nohama. Před jakýmkoli větším nebezpečím, při překonávání strachu, kdy člověk nedokáže být absolutně soustředěn na výkon, se okamžitě spouští miliony let vštěpované mechanismy bojů, nebo úteč. Buď se tělo jaksi samovolně bez kontroly snaží postavit čelem a čelit útoku, což je samozřejmě na prkně špatně. Nebo se otočí k problému zády a chtělo by utéct. Tyto fylogenetické věci se u člověka prostě objevují a obě výsledky v našem případě ovlivňují negativně. Psychicky nejnáročnější je proto udržet správnou sjezdovou polohu bokem. Zatím se nám jeví, že psychologové s tímto strachem z velkého zranění nebo smrti, protože

neumí člověka přesvědčit, aby si šel vědomě ublížit, a je to tak správně. I Evka se v minulosti setkávala s psychologem, hodně jsme si o tom povídali. Došli jsme však k názoru, že pravidelná spolupráce s psychologem pro ni není přínosem. Je důležité, abychom byli citliví, abychom opravdu pracovali tak, aby byl sportovec absolutně ztotožněn s tím, co dělá v tréninku a na trati. A co hodně pomáhá, je samozřejmě plynulý rozvoj těchto kompetencí. Člověk by měl trénovat na tratích plynule tak, aby se dostával od lehčích dovedností k těm složitějším a náročnějším. A tak to jde každý rok. A to všechno v režimu, aby nedošlo ke zranění. Pokud se stane zranění, vracíme se na začátek a snažíme se co nejvíc jezdit, jak na sjezdovce, tak v trati, a netlačit na pilu, aby nevznikl žádný blok. Snažíme se postupně dopracovat až k závodu a tam to udržet. Jen pro přiblížení: momentálně je Honza Kubičik v nemocnici s těžkým otřesem mozku, další závodnice má utržené vazy v kolenech, jedna nadějná juniorka prasklé oba menisky, další závodník zlomený kotník. Taková je situace v naší disciplíně. Hodně to souvisí s tím, že netrénujeme na svých tratích. Jezdíme na tratích, které si sami nastavíme a nevíme, co nás na nich čeká. Tím, že si nemůžeme vybírat, kdy a kde trénujeme, jezdíme trochu na sílu, i když je člověk unavený nebo prostě musí, a ne, když to je vhodné.“ □



INZERCE

„Zvedni tu hlavu!“

„Ty to nevidíš?“

„Kam to střílíš?“

„Seš slepej?“



**TAKTO SVÝM HRÁČŮM
ZROVNA MOC NEPOMŮŽETE...**

Víte, že -0,5 dioptrie zhoršuje
ostrost zraku až o 50%?
Necháte hrát své hráče
s 50% fyzickou připraveností?



dynaoptic

**VŠICHNI MÁME MOZEK. MOZEK MÁ SCHOPNOSTI. MY MÁME MOŽNOSTI HO VÝTRÉNOVAT. VÍME JAK NA TO.
TRÉNINK DYNAOPTIC JE VHDNÝ PRO VŠECHNY TYPY SPORTŮ I JINÉ PROFESNÍ ČINNOSTI.**

-0,5 dioptrie
ostrost vidění: 50%



**správně nastavený
VIZUÁLNÍ SYSTÉM**

ostrost vidění: 100%

RADOVAN KNAP / +420 603 750 520 / info@dynaoptic.cz

Riegrovo náměstí 179, 767 01 Kroměříž / Walterovo náměstí 329/2, 158 00 Praha – Jinonice

ve spolupráci s Českou
trenérskou akademií ČOV



ČESKÁ
TRÉNERSKÁ
AKADEMIE

Ukradli hlavu hráče



TEXT: ZDENĚK HANÍK,
ONDŘEJ FOLTÝN

MILÝ TRENÉRSKÝ KOLEGO

Selhání v rozhodujícím zápase, rozhádaná kabina, nevhodné chování trenéra v ženském týmu – takové a mnoho jiných problémů vrcholového sportu asi znáš. A co třeba projekce nenaplněných tužeb rodičů na dítě, hon za výsledky na úkor individuálního vývoje dětí, opuštění sportu u mladých lidí po patnáctém roce života, nedostatečná schopnost snášet zátěž, hvězdné manýry nedospělých sportovců? To jsou běžná trenérská témata.

Jenomže my, trenéři, jsme si kdysi nechali „ukrást hlavu hráče“. Sportovní psychologie, potažmo tzv. mentální trénink se staly na jedné straně kořisti různých mentálních koučů, kteří se zakrývají líbivými slogany, a na druhé straně teoretiků, kteří mají daleko k realitě hřiště či kabiny. A my tápeme. Je na čase vzít si hlavu hráče zpět.

Tak tedy seber odvahu, trenéře, a vezmi si, co ti náleží! Ale bez nějakých těch zkušeností a nezbytné dávky vědomostí to pravděpodobně nepůjde.



PAVEL KOLÁŘ

„JAKO REHABILITAČNÍ ODBORNÍK MUSÍM VSTUPOVAT I DO METODIKY TRÉNINKU. KDYŽ NEZNÁM ZPŮSOB TRÉNOVÁNÍ A NEMÁM ZKUŠENOST ZE SPORTU, TAK V ŘADĚ PŘÍPADŮ NEMOHU SPORTOVCI POMOCT. A TO SAMÉ BUDE V OBLASTI PSYCHIKY.“

Zkusme si trenéra - psychologa představit jako vozataje, který pevně řídí trojspřeží bujných koní. Pro účely tohoto textu představuji koně dílčí role, jež musí trenér opanovat. Analytik čte a analyzuje. Hybatel produkuje, tvoří a ovlivňuje. Mentor chápe, motivuje a podporuje. Trenérské prostředí pokládá někdy psychologii jako sousto pouze pro mentora. To je ale okleštění, protože v každé dílčí roli trenér vstupuje do interakce s hráčem, resp. jeho psychikou. Situace je podobná jako v realizačním týmu, kde působí několik hlav ve vzájemné kooperaci, a na jejich souladu staví první trenér. Tady vidíme, že mentální koučové, kteří ignorují první dvě „hlavy“, nebo jim ani nerozumí, pracují pouze s třetínou reality.

V novém seriálu, který tímto číslem spouštíme, se společně přeneseme na hřiště, ke sportovci či týmu. Pokud nabídneme teorii, pak jen proto, aby posloužila potřebám praxe. Nemáme potřebu hrát si na psychology či psycho-

terapeuty, ale budeme experty na to, kde a jak ovlivňuje psychika sportovní výkon. Z toho důvodu pronikneme, alespoň částečně, do psychologické problematiky, která souvisí se sportovním výkonem. A jaké nástroje k tomu použijeme?

PŘÍKLADY zcela běžných situací, které znáš ze svého každodenního trenérského života.

- Rodiče křičeli na malého Pepu během utkání, až se rozplakal.
- Vytкнуł jsem Kláře chybu, a ona to vnímá tak, že ji nemám rád.
- Adam v zápase nezvládl to, co mu v tréninku nečiní žádné obtíže.

PŘÍBĚHY velkých sportovců nebo trenérů, které slouží jako inspirace pro následovníky.

- Co nesnážela v tréninku Barbora Strýcová?
- Jak motivuje trenér Petr Lacina olympijského vítěze Lukáše Krpálka?
- Jak čte Lubor Blažek, trenér vicemistryň světa v basketu, atmosféru v týmu?

NÁZORY, pohledy či shrnující zkušenosti expertů. Například:

- Co si myslí Tomáš Bank, trenér Ester Ledecké, o riziku v lyžování.
- Jak vnímal trenér Luděk Bukač rozdíl mezi taktikou a psychikou.
- Jak vidí tenisový trenér David Kotyza trénování teď a na počátku své dráhy.

OTÁZKY

Psychologická práce trenéra začíná vždy u správně položených otázek. Jestliže má například čtrnáctiletý Matěj manýry hvězd, je třeba se ptát:

- Proč se to děje? Uvědomuje si to?
- Je důvodem prostředí? Je důvodem můj přístup k němu?
- Je to projev osobnosti, nebo situační manýra?
- Je to pouze věkem a spraví se to životem?

ŽÁDNÉ INSTANTNÍ RECEPTY

Pokud chceme analyzovat nějaký problém, musíme mluvit o konkrétní situaci, kterou známe a kterou dokážeme popsat. Bez kontextu, bez pojmenování souvislostí mlátíme jen prázdnou slámu. V psychologii nelze nabízet univerzální recepty, proto popisujeme konkrétní případy a příběhy. A vzhledem k tomu, že sportovní psychologie dětí řeší jiná témata než výkonnostní sport mládeže nebo třeba vrcholový sport dospělých, budeme uvádět, o jaký věk či stádium vývoje se jedná.

A nyní už ke zmíněným rolím. Jejich vymezení je nutné proto, aby se trenér zamyslel, odkud, kam a v jakých oblastech a souvislostech sahá jeho pravomoc terénního psychologa. Aby sebral odvahu a troufнул si v rámci svého velkého trenérského poslání tyto tři dílčí role naplňovat.

CO ČTE TRENÉR PSYCHOLOG?



DO TRENÉRSKÉHO NOTESU

TRENÉR JE ZODPOVĚDNÝ ZA PSYCHOLOGICKÉ PŮSOBNÍ NA HRÁČE A TÝM. HRÁČI TO OD NĚHO OČEKÁVAJÍ. PŘEDÁVÁNÍ ODPOVĚDNOSTI ZA PSYCHOLOGICKOU PŘÍPRAVU JINÝM ODBORNÍKŮM JE PROJEVEM JISTÉ MÍRY NEKOMPETENTNOSTI.



FOTO SPORT: PAVEL MAZÁČ

Barbora Strýcová, bývalá světová jednička ve čtyřhře a semifinalistka dvouhry ve Wimbledonu

TRENÉR PSYCHOLOG

ANALYTIK



ANALYTIK ČTE SITUACI

Role analytika spočívá ve schopnosti umět číst, analyzovat, interpretovat. Zaprvé jevy týkající se bezprostředně tréninku, zápasu, kabiny. Například, jaký je postoj k zátěži sportovce. Co jsou aktuální a co dlouhodobé stavy, analýza rozlišující individuální vs. týmovou složku výkonu, balanc mezi statistickými daty a kvalitativním hodnocením chování atd.

Zadruhé jevy ze soukromého života hráčů, které mají vztah k výkonu. Například: Jaké jsou motivy, tedy proč dělá daný sport. Co ho aktuálně trápí, vzrušuje, zaměstnává.

Jak se vyvíjí jako osobnost, jak se projevuje na sociálních sítích.



LUBOR BLAŽEK

„MUSÍŠ VĚDĚT, CO SE DĚJE. SLEDOVAT, JAK SEDÍ U STOLU. JESTLI SE TO ZA DEN DVAKRÁT PROTOČILO, NEBO NE, A TÍM SLEDOVAT VZTAHY V TÝMU.“

HYBATEL



HYBATEL PŮSOBÍ ČINEM

Vedle toho, že trenér přečte realitu a sladí krok se sportovcem či týmem, bude ovlivňovat výkon, tedy měnit aktuální stav. Třeba způsobem tréninku, nominací na zápas, stanovením režimu v klubu a principů, které všichni v klubu přijali za své. Prostě začne „hýbat“ prostředím kolem sportovce – strategií, taktikou, metodikou, což je taky psychologická práce. Například trenér Lacina sestavuje taktiku, judista Krpálek ji znásobí. To souvisí s úvodním výrokiem fyzioterapeuta Koláře, že nemohu působit na psychiku sportovce, pokud nerozumím metodice tréninku.



PETR LACINA

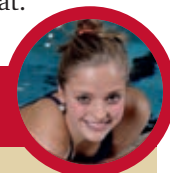
„NA TRÉNINKU JE MOJE HLAVNÍ ROLE TECHNICKÁ, DOLAŽUJEME JEHO TECHNICKÉ DOVEDNOSTI. V SOUTĚŽI JE TO HLAVNĚ TAKTICKÁ PŘÍPRAVA, KDE JÁ NAČTU TY SOUPEŘE, PŘIPRAVÍM NĚJAKOU TAKTIKU. PAK SE DOMLUVÍME S LUKÁŠEM A ON TO, CO JSEM VYMYSLIL, NĚKOLIKRÁT VYNÁSOBÍ A JE Z TOHO VĚTŠINOU NÁDHERNÝ VÝKON.“

MENTOR



MENTOR PŮSOBÍ SLOVEM

Trenér by měl prokázat komunikační talent, znalost komunikačních zásad, schopnost empatie, emocionální inteligenci či prostou lidskou přívětivost a laskavost. Uplatňuje některé principy a postupy z psychologie, a tím se blíží práci klasicky pojmávaného psychologa, který působí hlavně slovem, ale třeba i tím, že dokáže naslouchat.



SIMONA BAUMRTOVÁ - KUBOVÁ

„TÁTA – TRENÉR JE EXTRÉMNĚ TRPĚLIVÝ A UMÍ NASLOUCHAT, A KDYŽ SE MU NĚCO NEZDÁ NEBO SI MYSLÍ, ŽE BY TO MOHLO BÝT JINAK, TAK MĚ DOKÁŽE POSLECHNOUT A SPOLEČNĚ JSME SCHOPNI TO ZMĚNIT.“

A závěrem nelze nezpomenout na legendárního hokejového trenéra Ludka Bukače, který měl poměrně vyhraněný názor na oddělování psychiky od ostatních složek výkonu.



LUDĚK BUKAČ

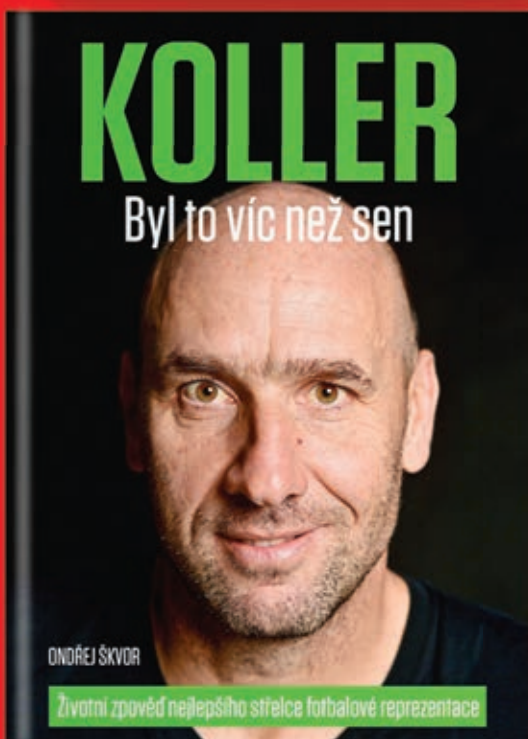
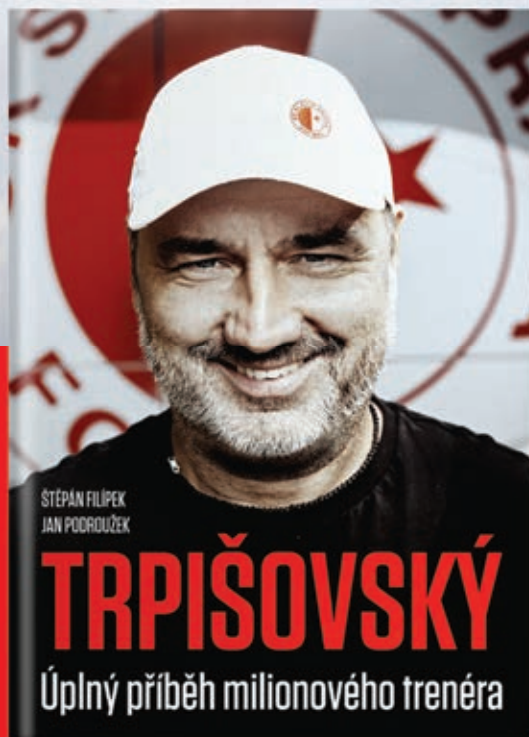
„ŠKATULKOVÁNÍ VÝKONU NA TECHNIKU, TAKTIKU, KONDICI A PSYCHIKU, ODVÁDÍ OD POZNÁNÍ SKUTEČNOSTI.“ VŠE, CO JE POVAŽOVÁNO ZA MENTÁLNÍ, JE V TRÉNINKU A UTKÁNÍ VÍCE ČI MĚNĚ SYNONYMEM TAKTICKÉHO. NAOPAK, VŠE TAKTICKÉ V SOBĚ SKRÝVÁ MENTÁLNÍ, PSYCHICKÉ A DUŠEVNÍ, EMOCE A REPREZENTACE.“

FOTO SPORT: PAVEL MAZÁČ



Lukáš Krpálek při zlatém finále v nejvyšší hmotnostní kategorii olympijské soutěže v Tokiu

NEJLEPŠÍ SPORTOVNÍ ČTENÍ
KNIHY Z EDICE SPORT



Objednávejte na www.iKiosek.cz/sport-knihy

K DOSTÁNÍ TAKÉ U VŠECH DOBRÝCH KNIHKUPCŮ



1 000 Kč na 5G telefony



**Jen teď
pro naše
zákazníky**

Slevu 1000 Kč na nákup vybraného zařízení do 31. 1. 2022 může získat účastník O₂ s aktivní službou (u předplacených karet je podmínkou dobítí), a to 1x na osobu účastníka. Úplné podmínky akce na o2.cz.