

# COACH

„Hledejte  
sílu v sobě“

**Tomáš Pacina**

Trenér české  
reprezentace hokejistek  
před ZOH v Pekingu



**Spot**

magazín vydávaný  
ve spolupráci s Českým  
olympijským výborem



ČESKÁ  
TRENÉRSKÁ  
AKADEMIE

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

# K novému realme ted' O<sub>2</sub> pods za korunu



5489 Kč

realme 8 5G

# 5G

O<sub>2</sub> pods za 1 Kč získáte do 28. 2. 2022 nebo do vyprodání zásob při nákupu vybraných telefonů realme na o2.cz nebo v O<sub>2</sub> Prodejně. Více na o2.cz.

# O<sub>2</sub>

# COACH

COACH. Měsíčník. Ročník 6., číslo 2,  
vychází 1. 2. 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: 25. 1. 2022

TITULNÍ SNÍMEK:

MARKÉTA NAVRÁTILOVÁ / ČOV

VE SPOLUPRÁCI:



FOTO: SHUTTERSTOCK.COM

## Neberte dětem dárek

Hlavní téma tohoto čísla je olympiáda. Ale já s dovolením zahraji na jinou notu. Znáte hlášku, že prohra je negativní dobro? Má v životě člověka, a ve sportu jakbysmet, nezastupitelný význam. Když naše děti před porážkami chráníme, ochuzujeme je o to, co prohry přinášejí. A Tomáš Pacina, hlavní respondent v tomto vydání, má jasno: „Ochuzujeme děti o prožitky. O to, aby mohly poznat samy sebe. Ochuzujeme je, že když prohraje, tak nemusí být zklamané, nemusí z toho být nešťastné. Mohou to prožít tak, že to berou jako poučení, jako stupínek k něčemu dalšímu.

Pacina, jehož v Čechách ještě před třemi lety téměř nikdo neznal, je trenérem české hokejové reprezentace žen, která vybojovala postup na olympiádu. Tenhle chlápek v patnácti s matkou emigroval do Německa a začal s trénováním, aby se později přesunul do zámoří a jako trenér hokejových dovedností to dotáhl až do NHL. K jeho klientům patřili třeba Sidney Crosby nebo Patrick Kane.

Zlí jazykové tvrdí, že přišel k hotovému. Jenomže kdo zná svět vrcholového sportu, tak ví, že nic není předem dáno. Takže nic nemohlo být ani předem hotovo, byla to přece kvalifikace na ZOH, v takových situacích mají mnozí maršálskou hůl. Muselo se to napřed stát, holky musely zvládnout kvalifikační

turnaj, v němž sice byly favoritkami, ale takových favoritů už bylo. A my českým děvčatům popřejeme, ať to klapne i v Číně.

Přesto se vrátím k tomu, co pokládám z rozhovoru s Tomášem Pacinou za nejpřínosnější, a to je pohled na sport mládeže a úlohu trenérů či rodičů v něm. „Myslím si, že náš úkol – rodičů a trenérů – je připravit děti, sportovce na to, co je čeká. A pokud jim budeme připravovat realitu, která neexistuje, tak je ochuzujeme. V každé prohře, v každém neúspěchu je schovaný dárek, zlato, poklad. A samozřejmě, že když ten neúspěch nezažiju, tak se nedostanu k pokladu, který by mě mohl posunout dál, může mi ukázat jinou cestu, říci mi něco o sobě. Děti jsou ochuzeny a je to na nich vidět. Řekl bych, že potřebují dochovat,“ říká Pacina. Já s ním souhlasím a vás zvu k čtení dalšího čísla časopisu Coach.

### Zdeněk Haník

bývalý trenér volejbalové reprezentace a předseda České trenérské akademie ČOV





# Cíl každého trenéra? Učinit sám sebe nepotřebným



„Trenéři a rodiče mají povinnost děti na neúspěch připravit, ne je před ním chránit. Děti musí vědět, že mají každý den pracovat, aby se zlepšily. Když jim řekneme, že výsledky nebudeme počítat, že všichni jsou vítězové, tak to není realita života. To je nová vlna, se kterou hluboce nesouhlasím.“ Toto prohlásil trenér ženské hokejové reprezentace Tomáš Pacina a já jsem tuto citaci použil před dvěma lety v článku pro magazín deníku Sport. K jeho závěrečné větě dodávám za sebe: já také ne.

TEXT: ZDENĚK HANÍK

**B**yla tady tendence v hokeji nepočítat výsledky a tehdy se váš názor zrodil. Můžete ho hned na začátek okomentovat?

„Myslím si, že náš úkol - rodiče, trenéři, lidé - je připravit děti, sportovce na to, co je čeká. A pokud jim budeme připravovat realitu, která neexistuje, tak je nepřipravujeme, ale ochuzujeme. V každé prohře, v každém neúspěchu je schovaný dárek, zlato, poklad. A samozřejmě, že když ten úspěch nezažiju, tak se nedostanu k pokladu, který by mě mohl posunout dál, ukázat jinou cestu, říci mi něco sám o sobě. Děti jsou ochuzeny a je to na nich vidět. Řekl bych, že potřebují dochovat.“

**Často využívám slogan: prohra je negativní dobro. Ale když přišla tendence nehrát s malými dětmi na výsledky, tvrdilo se, že je to praxe v jiných státech. Jakou máte zkušenost?**

„Já jsem žil v Kanadě, Německu a časově v Americe, ale srovnávat se s jinými zeměmi se mi zdá nepatřičné. Máme naprosto jiný kontext naší země, máme jinou historii, pocházíme z jiných historických souvislostí. A v tomto se srovnávat a obecně to praktikovat na celý svět se mi nezdá. Nesouhlasím s tím ani v Kanadě, ani v Německu, ani v Česku. Myslím si, že ta zkušenost patří k životu. A to samé je ve škole – pokud dostanu trojku, tak z toho můžu něco využít, když pětku, tak také, a když jedničku, jakbysmet. Tahle filozofie, která přichází a praktikuje se na univerzitách v Americe, je strašně nebezpečná, protože to vede k uspokojenosti, která není založena na tvrdé dlouholeté práci. Vede k tomu, že děti a sportovci se cítí méněcenní. Očekávají, že úspěchy a dary života jim budou automaticky dány od trenérů, od rodičů, ale ne od nich samých - z jejich vnitřku. Jak jsem říkal na začátku - ochuzujeme je, ale vede to k tomu, aby tyto děti a tato generace byli lépe ovladatelní.“

**To jsou silná slova. Ochuzujeme je v tom, že jim bereme prohry, a o to, co prohry přináší?**

„Ochuzujeme je o prožitky. O to, aby děti mohly poznat samy sebe. Ochuzujeme je o to, že když prohrají, tak nemusím být zklamaný, nemusím z toho být nešťastný, mohu to prožít tak, že to beru jako poučení, jako stupínek k něčemu dalšímu. Mohu říct jeden příklad z nedávné kvalifikace. Připravovali jsme



FOTO: BARBORA REICHOVÁ / ČOV

## TOMÁŠ PACINA

**Narozen:** 12. 7. 1968

**Profese:** hlavní trenér české ženské reprezentace, šéftrenér ženského hokeje, hlavní skills kouč Českého hokeje a metodik programu Výchovy talentované mládeže (VTM)

**Kariéra:** v 15 letech emigroval s matkou do Německa, kde ve dvaceti začal trénovat děti, hokeji se věnoval i ve Švédsku. V letech 2007-17 vedl předsezonní kempy klubů NHL, kterých se účastnili mj. Sidney Crosby, Patrick Kane nebo John Tavares. Jako trenér dovedností působil v období 2001-16 v NY Rangers, Floridě, Montrealu, Pittsburghu i u reprezentace Kanady. Byl též osobním trenérem Jarome Iginly.

**Zajímavosti:** syn legendy české sportovní žurnalistiky Václava Paciny, několik let žil s nejlepší hokejistkou všech dob Kanaďankou Hayley Wickenheiserovou, mají spolu syna Noaha

se na nejdůležitější zápas v české hokejové historii a byli jsme naprosto smířeni s tím, že se nám to třeba nepovede. A to nám dovolilo, abychom byli uvolnění v zápase. Holky podaly fantastický výkon. I tím, že se předtím prožily čtyřikrát neúspěchem, nedostaly se na olympiádu, věděly, jaké pocity to jsou, jak vypadá zklamání. Ale i to, že by to bývalo na tom, jací jsme lidé, vůbec nic nezměnilo. Nezměnilo by to na naší hodnotě vůbec nic. Byli jsme smířeni, že i ve sportu se stane, že se nevyhraje ten nejdůležitější zápas. Byli jsme na to připraveni a podali jsme úžasný výkon.“

**Je to tak, že trend nehrát na výsledky u dětí pomáhá vytvářet falešné sebevědomí?**

„Ano, není to prožité. Není to podložené pílí, hodinami odříkání, procesem. Proces nám dává sebevědomí. To, že vím, že jsem tím strávil stovky, tisíce hodin, a že vím, že jsem toho schopen. Tohle, když se lidem odebírá a dává se jim falešné sebevědomí, tak se nemají na co odvolat. Jsou velice snadno a lehce ovladatelní a snadno ovlivnitelní jakýmkoliv názorem.“

**Jaká je úloha rodičů? Jsem názoru, že dobrý trenér rodiče zvládne, ale vím, že jste se k tomu také vyjadřoval.**

„Můžu mluvit jenom sám za sebe. Mám 21letého syna a vždy jsem se mu snažil život ukazovat takový, jaký je nebo jaký jsem ho prožil já. A byl jsem vždy upřímný, otevřený, mluvil jsem o všech chybách, které jsem kdy udělal. Vždy jsem to sdílel mému synovi. Nebral jsem mu volbu. Říkal jsem mu: můžeš se takhle rozhodnout. Moje zkušenost je, že pokud se rozhodneš takhle, tak přijde tato konsekvence. Pokud se rozhodneš jinak, přijde jiná konsekvence. A nikdy jsem ho nechránil. Pokud například obviním trenéra nebo učitele za to, jaké má syn známky, tak mu odebírám to, co je nejdůležitější. To je zase ochuzování. Stejně nakonec děti budou takové, jací jsme my. Nebudou dělat to, co jim říkáme, ale budou zrcadlit, jak se chováme. To dobře odkoukají. Být naprosto otevřený a mluvit o vlastních chybách. To nás k dětem přiblíží.“

---

## „TRENÉR STEJNĚ JAKO HRÁČŮM MUSÍ I TOMU RODIČI VYSVĚTLIT, PROČ TO DĚLÁ. MYSLÍM SI, ŽE VŽDY JDE O POCHOPENÍ PROČ. DEVĚT Z DESETI RODIČŮ TO POCHOPÍ. A NĚKDO TO NEPOCHOPÍ A S TĚMI NEMÁ CENU ZTRÁCET ENERGII.“

---

**Mířil jsem otázkou spíše k trojúhelníku hráč - trenér - rodič. Slyším nářky, že rodiče to hodně ovlivňují, ale jsem toho názoru, že když to dobrý trenér správně vyargumentuje, tak je to o komunikaci a síle osobnosti.**

„Myslím si, že trenér stejně jako hráčům musí i tomu rodiči vysvětlit, proč to dělá. Jaká je jeho filozofie, jaký je jeho dlouhodobý plán, kde to dítě vidí, kde vidí nedostatky, kde vidí pozitivní věci. Musí rodičovi, hlavně když jsou děti malé, vysvětlovat stejně, jako by to byl hráč, protože rodič stráví s dítětem více času než trenér. Myslím si, že vždy jde o pochopení PROČ. Proč tak trénujeme, proč hraje v této lajně, proč běháme

v lese do kopců, proč musí chodit extra na bruslení nebo doladování techniky. Devět z deseti rodičů to pochopí. A někdo to nepochopí a s těmi nemá cenu ztrácet energii.“

**Jaký důsledek mělo to, že jste se rozhodl jako mladý odejít do zahraničí a věnovat se tomu, co jste chtěl mimo Česko?**

„Největší byl, že jsem si neuvědomil, jak traumatický zážitek to je. Jak traumaticky mě to ovlivní v tom, že jsem opustil svého otce, svojí milovanou republiku, kamarády, zázemí. Musel jsem začínat jak v Německu, pak v Kanadě od nuly. Psychicky to mělo velice dramatické následky, se kterými jsem se musel léčit -

jak emocionálně, tak duševně za pomoci psychologů i psychiatrů. Tenkrát se emigrovalo a člověk nahlížel na příští den tak, aby přežil. Že na západě je život lepší, lehčí, barevnější, to jsou jenom iluze. A na to jsem velice rychle přišel.“

**Litoval jste někdy odchodu?**

„Nikdy jsem toho nelitoval. Velice mě to posunulo - duševně i jako člověka. Musel jsem se sám o sebe starat, byl jsem za sebe zodpovědný, začal jsem pracovat. V patnácti letech jsem ráno od šesti dvě hodiny uklízel čínské restaurace, běžel jsem tam i zpátky, abych měl dobrou kondici, pak jsem šel do školy. Naučil jsem se spoustu věcí, které mi pomohly v životě být tím, co nazýváme úspěšný. Mělo to i spoustu negativních důsledků. Třeba jsem neviděl tatínka pět let, až v roce 1989 po převratu. Když se na to dívám zpátky, byly to velice těžké časy.“

**Děkujeme, že upřímně obnažujete svá traumata. Opustil jste republiku, teď jste v ní zpět a ona vám dala šanci být národním trenérem. Co je to za pocit světoobčana nebo člověka, který má za sebou kariéru jako vy?**

→

INZERCE

# ČESKÝ STOLNÍ TENIS MĚNÍ SVOU TVÁŘ.

NOVÁ IDENTITA.

STEJNÝ CÍL.

VYHRÁVAT!

[WWW.CESKYSTOLNITENIS.CZ](http://WWW.CESKYSTOLNITENIS.CZ)



„Když jste to řekl, mám husí kůže a je tam schovaná i slzička, protože to je nejvyšší pocta, jakou trenér může dostat. Zastupovat národ, sportovce vést k boji proti ostatním zemím. Moc si toho vážím. Je to obrovská pocta. Splněný sen. Tatínek byl sportovní novinář, já jsem od roku 1972 seděl za střídačkou národního mužstva, když tam byli Holíkové, Martinové, Hlinkové a Pospíšilové, měl jsem možnost chodit po zápase do šatny a všechny tyto slavné hráče jsem dobře znal. Vždy to byl můj sen. Nedostal jsem se k tomu jako hráč, ale díky Bohu a českému národu jsem se teď k tomu dostal jako trenér. Je to těžko popsatelné a doufám, že jsem schopný alespoň trochu tento pocit předat děvčatům a ženám, které nás reprezentují, jaká je pocta ten dres obléknout.“

**Opustil jste republiku, emigroval, popsal první kroky a stal jste se dovednostním koučem. Prý jste byl trenérem tenisu i hokeje. To jsou dost rozdílné sporty, protože jeden je kontaktní, týmový, druhý individuální a založený na technice. Jak byste to srovnal?**

„Jako dítě jsem dělal oba dva sporty, a ještě k tomu plavání a lyžování. Byl jsem ve čtyřech, pěti sportech nadaný a dobrý sportovec. A pak se to hrotilo tím, že jsem měl tenisovou kariéru, a ještě jako junior jsem dohrával v Německu hokejovou ligu. Nemohl jsem si jako sportovec tenisem ani hokejem vydělávat peníze, takže ve 20 letech jsem se musel rozhodnout a dělat trenérskou kariéru. Ráno jsem dával tenisové hodiny a odpoledne dělal hokej. A jak to souviselo? Hokej

byla pro mě vždy srdcová záležitost, vždy jsem ho miloval a dodneška ho zbožňuji. Tenis bylo něco, co jsem hrál a v čem jsem byl dobrý. Propojilo se to v tom, že v individuálním sportu musí člověk dbát neuvěřitelně na techniku. V hokeji by také měl, jenže samozřejmě větší část, protože je to týmový sport, se trénuje týmově. Trénuje se taktika a jiné věci, než by se za mě měly trénovat, což je technika a individuální dovednosti. Na konci 90. let mi strašně nahrálo, že více a více hráčů chtělo pomoci v bruslení, ve střelbě, v technice hole. No a já jsem na to měl vycvičené oko. Jako tenisový trenér jsem tyto věci viděl, protože jsem detaily techniky vždycky musel řešit.“

**Chodíte hrát na Spartu tenis a občas se tam objeví Barbora Strýcová nebo Petra Kvitová, a je přirozené, že i když vyhrála Wimbledon, jede drilly dál. U hokejistů to tak typické není. V Kanadě jste se stal uznávaným dovednostním koučem a pracoval s lidmi, jako je Sidney Crosby. Jak to funguje, když jste skills kouč? U týmu je hlavní kouč, který je srozuměn s tím, že si ty hráče berete? Nebo to přímo vyžaduje, určuje?**

„Přišlo to vývojem. Dříve to nebylo součástí tréninku, teď mluvím o době 25 let zpátky. Většina týmů v NHL má dnes třeba dva, tři trenéry dovedností, a ti si berou hráče před tréninkem, po tréninku, ale zůstávají i během tréninku a dávají jim individuální zpětnou vazbu. Jakákoliv taktika individuální i týmová se dělá v úzkém propojení s individuálními dovednostmi, protože bez toho taktika není proveditelná. To znamená,



že individuální trenér s týmovým musejí spolupracovat. Hlavní trenér vysvětlí: toto je naše filozofie, takto budeme hrát a k tomu potřebujeme, aby ti hráči měli takové a takové dovednosti. Toto propojení jsem měl třeba 11 let v Portlandu s Mikem Johnsonem. Řekl mi: potřebuji od útočníků tyto tři věci, od obránců tyto tři, a na tom ty budeš pracovat.“

**Jaká cesta byla do nejlepší soutěže? Imigrant, nikoho neznáte, jsou tam osobní kontakty. Kdo vám dal první šanci se prosadit?**

„Fantastická otázka. Znovu jsem si to uvědomil, když jsme teď byli v srpnu s holkama na MS v Calgary a opravdu jsem si tam znovu připadal jako cizinec. Kluk, který nikdy nebyl úspěšný jako hokejista. Neměl jsem za sebou žádné slavné jméno a přišel jsem po pár letech v Německu, kdy jsem trénoval malé děti. Podařilo se mi to láskou ke sportu a tím, že jsem přinášel něco jiného, že jsem měl oko na individuální dovednosti. Ale byl jsem i normálním týmovým trenérem.“



Útok! Denisa Křížová v nájezdu na maďarskou branku při historickém postupu na ZOH





FOTO: ČTK

Nebylo to tak, že bych dělal jenom individuální dovednosti, vždy jsem to dělal paralelně. Byl jsem požehnaný fantastickými lidmi, které jsem potkával, kterým se líbila moje práce a kteří mi dali šanci. Jeden z prvních byl Tom Renney, který byl trenérem u Hockey Canada - národního družstva, a dal mi šanci s nimi pracovat. Potom se Tom dostal k NY Rangers, byl tam asistentem trenéra a head of development, a zeptal se mě, jestli bych chtěl v NY pracovat na dovednostech. Člověk, který na mě něco viděl, určitý talent. Tenkrát to nebylo samozřejmě, trenér dovedností, mluvíme o roce 2000, a prostě mi dal šanci. Ale na tu šanci musí být člověk připraven.“

**Takže jste měl vizi, jak by se to mohlo zlepšit, někdo tomu uvěřil, vzal vás do týmu a tak to začalo?**

„Přesně tak. Já jsem to ani neměl za cíl. Prostě jsem to miloval. Pracoval jsem hlavně s dětmi, s děvčaty, s kluky na různých úrovních – junioři, dorost. Jeden známý mě viděl a říká: hele, znám Toma

### PROGRAM HOKEJISTEK NA ZOH

3. února	05.10	Česko-Čína
5. února	09.40	Česko-Švédsko
7. února	09.40	Česko-Dánsko
8. února	09.40	Česko-Japonsko

Renneyho, já tě představím, nechceš se podívat? Velice nevinně. Ale pak když člověk odvede dobrou práci a vidí, že tam jsou výsledky a hráči se zlepšují... Přitom tenkrát ti hráči k tomu nebyli tak otevření. Dneska je to samozřejmost.“  
**Je to logické, na správné lidi narazíte, když jste správný. Ale vy jako dovednostní kouč třeba i stopnete trénink hlavního trenéra?**

„Trénink, který už jede, ne, to je na hlavním trenérovi. Ale mám před tréninkem třeba 20 minut a tam mám jasně dané: třeba pracovat s útočníky na krytí kotouče. A už do toho bude třeba zakom-

ponován i taktický záměr. Ale jsem schopen v malých detailech hráčům pomoci. Pak začne hlavní trénink a tam už jenom dávám zpětnou vazbu, pokud to hráči chtějí. Individuálně nic nepřerušuji, nemíchám se do tréninku.“

**Zavolal jsem jednomu známému hošíkovi, kterému je 16 let, učí se hokej a teď je na stáži ve Švédsku, jestli by na vás měl otázku. A zajímalo ho, jestli byste pro takové hladové kluky, kteří nemají šanci se dostat do vaší blízkosti, byl ochoten udělat online tréninky?**

„Upřímně, teď ne. Připravujeme se na olympiádu, ale spousta těchto dovednostních trenérů to dělá tak, že jsou na onlinu.“

**Může to fungovat bez osobního kontaktu? Dává to smysl?**

„Určitě dává. I si myslím, že by bylo dobré, aby poslal nějaká videa ze svých zápasů. Dovednostní trenér se musí podívat, jak hraje, jak používá své dovednosti v zápase. Podle toho se pak dá s hráčem spolupracovat. Nemůže se to vytáhnout →



Aneta Tejralová trápí polskou obranu při výhře 16:0. Češky si v kvalifikaci poradily i s Norskem 3:1 a Maďarskem 5:1.

z kontextu: třeba se potřebuje zlepšit v bruslení. Tak je důležité vidět, jak používá bruslení v zápase. To si myslím, že je trošku na celém světě dis-koncepte, že dovednosti jsou odtrženy od hry. Určitě ve volejbalu potřebujete spoustu dovedností, ale musí být v kontextu hry. Každá situace bude vyvolávat jiné dovednosti.“

**Má dovednostní kouč povinnosti i při zápase?**

„Určitě ne. Povinnost je v NHL přítomnost na utkání, kde sledují jednotlivé hráče, jak různé dovednostní návyky a koncepce využívají v zápase. A po něm individuální video s hráči. Ale nechci, aby to bylo vytažené z kontextu. Vždy to musí být propletené s filozofií hry.“

**Znám také váš výrok, že informace se mezi odborníky sdílejí. V Česku se informace nesdílejí a hraje se hra, že má každý své know-how, které si hlídá a nechce ho prozradit. Mně z toho vyplývá, že ve skutečnosti žádné nemá, a proto tohle nic skrývá. Sdílení informací je ku prospěchu, stejně není co zásadního prozradit, protože většina důležitých a klíčových trenérských**

**rozhodnutí je tajemstvím okamžiku, mistrovstvím konkrétní situace. A vy tvrdíte, že v Americe je zcela běžné, že informace se sdílejí.**

„Je to tak, trenéři se navzájem neustále obohacují, i když spolu soupeří v nejvyšších soutěžích, jde o velké peníze, velkou prestiž a dokonce o život trenérů. Ale vědí, jak jste krásně a daleko lépe řekl, než bych to já mohl vyjádřit, že tím sdílením se já dozvídám čím dál tím více. Čím více sdílím, tak se i dozvídám. Když sdílím, tak se nad tím musím zamyslet, musím udělat jakousi prezentaci svých názorů, a v tu chvíli najednou učím sám sebe. Říkám si: toto mi sem nepasuje, toto změním. Nutí mě to ptát se: má to vůbec smysl tak, jak to vysvětluji? Trenérům, se kterými spolupracuji - to jsou trenéři dovedností na svazu, máme jich asi deset nebo dvanáct - vždy doporučuji: udělejte o tom přednášku, udělejte video. Tím se učíte.“

**Co kdybychom toto vytesali na dveře hokejového a volejbalového svazu? Jako memento a připomenutí toho, co nám tady trošku schází. A teď prosím o upřímnou odpověď. Trošku jsem cítil,**

**že vás české prostředí zaskočilo. Mýlím se?**

„Zaskočilo tím, že jsem 37 let zvyklý pracovat v jiných podmínkách. Nezaškočilo mě tím typickým českým, na to jsem zvyklý, vyrůstal jsem tu. Jsem Čech a mám to také v sobě. Ale způsob práce, jak se k sobě chováme, co o sobě říkáme, jestli si navzájem přejeme nebo nepřejeme, jak vnímáme úspěch druhého, je hodně odlišný od toho, na co jsem byl zvyklý.“

**Diplomatická odpověď. Můžete být konkrétnější?**

„První věc je sdílení informací. V tom máte naprostou pravdu. Z minulosti nám zůstalo, že mám svoji ‚kuchyňku‘ a nechci, aby do toho někdo nahlédl. Ale to je pohled tak z roku 1960, když žádné video nebylo a všechno se tajilo, například Sověti. A pak se přijelo na MS, někdo měl tajnou taktiku, a než se na to přišlo, tak to celé vyhráli. Ale dnes vás mají všichni přečtené šestkrát, protože každý tým má dva videokouče a vědí přesně, co budete dělat. A nejenom jako týmy, ale i jednotlivé hráče, jestli mají lepší levou stranu, nebo pravou, jaké mají návyky. Takže si myslím, že tajit něco je spíše nejistota

Radost i úleva. Z letenky do Pekingu se radují brankářka Klára Peslarová a útočnice Kateřina Mrázová.

v tom, co já o tom vím – ať je to technika, taktika nebo individuální dovednosti. Byl bych rád, aby se všichni trenéři otevřeli a uměli někdy i říct: hele já o tomhle moc nevím. To se mi stává stále. Trénuji přes 32 let a musím si umět v některých případech říct: fakt to nevím. A jdu se znovu podívat na video, jak to dělá třeba Crosby. Učíme třeba něco s horní rukou a říkám, no jo, ale on má ruku tady, tak jak to je? Ptát se a klást otázky. Ne tvrdit, že je něco špatně, a nemít to podložené.“

**Cítil jsem z některých rozhovorů, že máte svou životní filozofii. Slyšel jsem váš výrok, že jsme součástí něčeho vyššího. Jste věřící?**

„Samozřejmě jsem věřící v to, že existuje něco, co je nad námi, ale my jsme toho součástí. Někteří to nazývají Bůh, někteří universe, Budha, Ježíš nebo cokoliv. Věřím, že jsme všichni propojeni. Naše těla jsou oddělena, ale naše mysl a duše jsou propojeny. Věřím v jednotu.“

**Dokážete toto dostat do sportovního světa, kde vítězí sobectví?**

„Nevím, jestli vítězí sobectví, nad tím jsem se nezamýšlel. Myslím si, že co já chci hráčkám nebo hráčům předat, je osobní svoboda projevu. Aby se na hřišti projeví, svoji hravost, duši, svobodu, kreativitu. A to, když pochopí, když se propojí pětka, s brankářkou šestka, a když se propojí 20 holek, tak vznikne prožitek, který se nedá jinde zažít. Prožitek celku, týmu, svoboda projevu, nápaditost. To se snažím předat.“

**Vědí vaše holky, že takto smýšlíte?**

„Podvědomě to vědí. Některé to vědí více, některé méně. Jsou tři třetiny. Jedna to ví a je tomu otevřena okamžitě. Druhá třetina s tím trošku flirtuje a čím více jsme spolu, začíná tomu více věřit. A třetí třetina je stále opatrná. Ta opatrnost přichází ze strachu, z nedůvěry, z minulých zkušeností s autoritou. Pokud jsou negativní zkušenosti s autoritou, tak se hráčka nebude otevírat, ale chránit či bránit. Jak jste říkal, tam začíná koučink.“

**Dostáváme se k ženskému hokeji a postupu na olympiádu. Když už jste začal o psychice, tak vím, že jste kladl důraz na otevření se vlastním strachům. Je to správné?**



FOTO: ČTK

## 6

**Takové je nejlepší umístění českých žen na mistrovství světa. Ještě nikdy v historii nehrály semifinále.**

„Ano, říkáte to správně. Je to parafráze, ale mluvili jsme o tom, z čeho máme strach. Z toho, abychom se nezesměšili, že nepostoupíme a bude neúspěch, že selžeme v pravém okamžiku. Nejenom trenéři a hráčky, ale i hráčky mezi sebou. Udělaly si vlastní skupinky a tato témata diskutovaly. Nebylo to řízené psychologem, bylo to ve schématu: popovídáme si, co si o tom myslíš, jak to vidíš, proč jsme na MS nedali ani jeden gól, i když jsme měli šest, sedm obrovských šancí, co nám v tom bránilo? Chtěl bych, aby holky byly zodpovědné za vlastní výkon, za svoje pocity na ledě, aby nehledaly chybu v soupeři, rozhodčím, trenérovi, podmínkách. Aby hledaly sílu samy v sobě.“

**Jestli se vám to podařilo, tak to je mistrovství. Z vnějšího pohledu to**

**vypadá, že jste vyhráli kvalifikaci dost hladce, a kdo to nezná, mohl by si říct, že jste měli slabé soupeřky. Ale pravděpodobně jste to dokázali zvládnout díky negativním zkušenostem z minulosti.**

„Díky spoustě negativních zkušeností z minulosti. Ale lidé na papíře samozřejmě vidí Maďarsko - slabší soupeř. Ale Maďarsko bylo velmi dobře připravené, výborně koučované a hrálo ještě lépe než na MS. My jsme byli favorité, hráli jsme doma. Pro spoustu holek první a jediná šance dostat se na olympiádu, protože vědí, že za čtyři roky už nebudou hrát. Tlak byl neuvěřitelný. A v těchto podmínkách podat výkon, jaký podaly, uvolněný, soustředěný, dávaly góly v pravý okamžik... Myslím si, že to byl jeden z nejlepších výkonů, který jsem jako trenér zažil za 30 let. Holky to ví, já to vím. Nečekám od fandů, aby to pochopili. Nepřející lidé říkají, že byla povinnost postoupit, s čímž souhlasím. Ale splnit povinnost je strašně těžké a většina lidí povinnosti neplní.“

**Říkal jste, že Čech má problém s rolí favorita.**

„Ano, jsme malá země a většina úspěchů vždy přicházela, když jsme byli ti underdogs, outsideři. Daleko více nám to →

INZERCE

**RAŠKOVKA ZASE LETÍ**

FANDĚTE ČESKÝM OLYMPIKŮM V PEKINGU V OLYMPIJSKÉ KOLEKCI  
koupíte v prodejnách

ALPINE PRO

ŠTĚPÁN HUDEČEK

JAN KUBIČEK

MARTINA DUBOVSKÁ

ELIŠKA BŘEZINOVÁ

JÁCHYM BROCHÁZKA, DOMINIK DVORÁK, JAN ŠINDELÁŘ, JAKUB NOSEK



Natálie Mlýnková pálí v Chomutově na norskou branku

FOTO: ČTK

vyhovuje, u žen i u mužů. Ale tady jsme byli jasní favorité.“

**Ženský hokej je na olympiádě od roku 1998, český tým se na ni proboujel až teď. Co bylo tentokrát jinak? Taktika, lepší kondiční připravenost, nebo si to všechno sedlo dohromady?**

„Pro mě je velice těžké srovnávat, protože jsem u těch předchozích pokusů nebyl. Ale to družstvo je jiné. Jsou tam některé hráčky stejné, některé jiné, realizační tým je jiný, je jiná filozofie hry. Nemůžu posuzovat, jak se tenkrát hrálo. Švýcarsko je na papíře silnější soupeř než Maďarsko, to jsou takové věci, které se dají těžko srovnávat. Ale výkon nakonec musí podat ony. My jim pomůžeme s taktikou, filozofií, kondicí, se vším, ukážeme jim mantinely, ale nakonec je to na nich. V tom je svoboda i zodpovědnost.“

**Zaujalo mě, že mluvíte o hře, strategii, že máte svůj playbook. Co to znamená? Vaše pravidla, která jste dal dohromady?**

„Jsou to principy hry, součástí je filozofie družstva, identity hry, jak chceme hrát. To znamená, že když vy jako laik přijdete na zimní stadion, měl byste po třech, čtyřech minutách říct: aha, tady hraje Česko, i když nemají dresy. Podle toho, jak vypadají přihrávky, jak holky bruslí, jaký je projev hry, že nemáme pozice, jestli je to centr, křídlo, obránkyně. Propojuje se to, je to kreativní hra

založená na tom, že se chceme udržet co nejvíce na kotouči. Hrajeme obranu i útok v jednom, protože pokud soupeř není u kotouče, nemůže dát gól a je psychicky náročné, pokud celý zápas pouze honíte kotouč.“

**To je ten totální hokej?**

„Totální hokej, ale to je Tarasov, to jsem nevymyslel já.“

**Líbíl se mi výrok: Je to na vás, je to na holkách. Přístupujete k tomu takto i v koučinku, že to necháváte na nich?**

„Je to dlouhodobá důsledná práce. Už spolu končíme druhý rok a více a více se to projevuje. Hlavně je důležitá intuice, aby trenér naslouchal týmu, hráčkám a pozoroval, co se děje. A čím dál více jim dával nezávislost a odpovědnost od trenéra. Myslím si, že cílem každého rodiče a trenéra by mělo učinit sám sebe nepotřebným.“

**Spousta trenérů si léčí mindrák, nenechají družstvo samo sobě, upozorňují na sebe: Pozor, ještě jsem tady já. Já vnímám jako nejlepší vizitku trenéra, když jeho družstvo hraje dobře. A jak se vlastně slaví postup na olympiádu v ženské šatně?**

„Byly vidět fotky. Zpívání, pokřiky, trenér musel být zlitý ledem, vodou a šampaňským, úplně promočený. Holky mi trochu vrátily ten rok a půl přísnosti. Jsem znovu u své role. Můj úkol je děvčatům neustále připomínat, jak jsou dobré, že všechno, čeho chtějí dosáhnout, už

mají v sobě. Ale každé hráčce to musím připomínat trochu jinak. Někomu lehce, někomu něžně, někomu více tvrdě či přísně.“

**Jaké jsou šance na olympiádě?**

„Budeme hrát ve skupině s Dánskem, Švédskem, Čínou, Japonskem a budeme se koncentrovat na první zápas. Je to trochu klišé, když se to řekne, ale my to tak opravdu máme nastavené. Opravdu jsme se poučili z minulosti, kdy naše myšlenky byly tak moc v budoucnosti a tak moc v minulosti, že jsme zapomněli proces, který nám přináší úspěch. Amerika a Kanada žijí na úplně jiné planetě, co se týká hokeje. Od Finska až dolů k Japonsku, Dánsku, Švédsku je to hodně vyrovnané. My hrajeme jiný hokej než ostatní státy. Většina brání, hrají pasivněji, čekají na chyby soupeřů a vyráží do rychlých brejků. My hrajeme tvořivý hokej, což je daleko těžší, co se týká zodpovědnosti hráček, a těžší je to i koučovat. Ale já bych to jinak dělat nemohl. Chápu to jako způsob života, tréninku a projevu.“

**Rád bych vás vyzval, abyste poslal nějaký vzkaz českým trenérům.**

„Jenom můžu dát to, co jsem praktikoval sám na sobě a praktikuji každý den. Musím se neustále zlepšovat, otevřít se a brát ideje od jiných trenérů z jiných zemí, nechat se inspirovat i z jiných sportů. Ale hlavně na sobě musím pracovat emocionálně, duševně, psychicky. Musím se učit léčit vlastní problém a mindráky, protože pokud to nebudu dělat, tak tyto mindráky, které mám, a nevyřešené trauma budu automaticky přenášet na svěřence. A podle toho ti svěřenci také budou hrát, mít své výkony. Čím méně toto budu přenášet a čím více budu vyčištěný, tím více budou svěřenci svobodnější.“ □



FOTO: BARBORA REICHOVÁ / ČOV

# ČESKO

## VS. BULHARSKO

27/2/2022 | 19:00 | PARDUBICE

VSTUPENKY NA CZ.BASKETBALL



HLAVNÍ PARTNEŘI



GENERÁLNÍ MEDIÁLNÍ PARTNER



HLAVNÍ MEDIÁLNÍ PARTNEŘI



PARTNEŘI



MEDIÁLNÍ PARTNEŘI



# Význam výživy v hokeji

GARY ROBERTS

Garyho Robertse jsem trénoval v Calgary Flames a v naší nejlepší sezoně 1993/94 zaznamenával víc než bod na zápas. Jezdilo mu to, dovedl soupeři vždy vlézt pod kůži. Navíc super chlap v kabině, posilovně, mimo led. Ve 30 letech si vážně poranil krk a s kariérou skončil. Nicméně mu to nedalo spát, pustil se do rehabilitace a tvrdě pracoval na posilování vážně zraněných částí těla. Do NHL se vrátil po roce. Úctyhodné.

TEXT: SLAVOMÍR LENER

Roberts vytvořil aplikaci do telefonu, kterou si lze stáhnout a vytvořit si profil. Existuje denní hodnocení, seznam otázek vyplníte, ty vás udrží na správné cestě ohledně výživy a zotavení. „Snažíme se vytvořit rutinu pro sportovce. Každý den zapisují, co dělali předchozí den. Aplikace se zeptá: Trénoval jsi včera? Jak se dnes cítí tvoje tělo? Jaká zdravá jídla jsi včera jedl? Jsou zde zaškrťávací políčka pro snídaně, obědy, večeře a svačiny. Kolik vody jsi vypil? A podle odpovědí systém poskytne denní wellness skóre. Cvičení, které by měli dělat každý den, se objeví na telefonu. Jsem velkým zastáncem ‚pastvy‘ po celý den, a ne jen tři velká jídla denně. Jezte malé kousky během dne, vždy spalujete



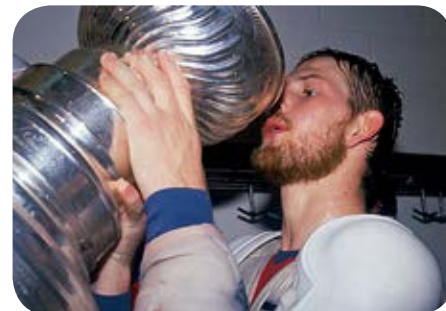
FOTO: REUTERS

Moderní hokejisté NHL jako gólman Jake Allen nebo útočník Blake Coleman těží i ze zkušeností Garyho Robertse, vítěze Stanley Cupu 1989 a trojnásobného účastníka All-Star Game

a máte energii. Velké skoky a pády – tomu se snažíme u sportovce vyhnout,“ říká Gary Roberts, někdejší levé křídlo, které v NHL odehrálo 1224 zápasů a nasbíralo 910 bodů (438+472).

„Ve třiceti jsem změnil životní styl a to mi dalo dalších dvanáct let v NHL. Velkou výhodou, kterou mám jako trenér - ačkoli se považuji spíše za kouče životního stylu než za silového trenéra - je pochopení integrace všech prvků, které potřebujete k úspěchu: trénink, doplňování paliva, regenerace.“

**Co můžeme udělat, abychom zůstali motivovaní?** „Je důležité stanovit si cíle, rozpoznat své potřeby, slabé stránky a nerovnováhu - a nejprve je napravit. Výživa je nejdůležitější součástí fitness rutiny každého. Pokud o sebe pečujete a volíte zdravější životní styl, váš trénink bude úspěšnější. Buďte důslední v rutině a mapování pokroku. I profesionální sportovci rádi vidí své zisky. Jako právník, bankéř nebo hasič si stanovte cíle a nechte si pomoci s vašimi potřebami a hodnocením.“



**Jaký je tvůj nejlepší fitness tip?** „Rozmanitost tréninku. Mluvíme o běhu, jízdě na kole, vzpírání, józe, strečinku, masáži – to všechno je důležitou součástí vaší kondice. Neexistuje žádná kouzelná formulka. Musíte najít vyhovující vzorec, a pokud bude rozmanitý, udrží vás v záběru. Řekl bych, že 100 procent mojí síly a rychlosti se zásadně zlepšilo v mých 30 letech. Těch sedm let až do 37 byla má parádní hokejová i životní léta, cítil jsem se jako nejlepší hokejista NHL.“

**Stravují se hokejisté správně?**

„Ke kondici ruku v ruce patří správné

## JAK DOSÁHNOUT ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU PODLE GARYHO ROBERTSE

**1. Pijte hodně kvalitní vody,** abyste zůstali hydratovaní. Doporučuji přírodní pramenitou vodu, protože je čistá a obsahuje minerály, které tělo potřebuje. Rád začínám den pár sklenicemi přírodní pramenité vody s čerstvým citronem na hydrataci a čištění.

**2. Jezte co nejvíc přírodně celistvé potraviny.** Různé organické jsou nejlepší pro maximalizaci

živin. Zaměřte se na libové bílkoviny (ryby, drůbež, hovězí maso chované na trávě, libové vepřové maso, fazole a čočka, vejce), dobré sacharidy (hodně zeleniny, ovoce, celozrnné výrobky), zdravé tuky (extra panenský olivový olej, kokosový olej, syrové ořechy a semena, neslazená ořechová a semínková másla, avokádo, bio máslo, rybí tuk), vlákninu (čerstvě namletá lněná semínka, chia semínka, konopná semínka, rozinky, datle).

**3. Každý den se zapojte do nějakého druhu fyzické aktivity.** Moje základní pravidlo je trénovat víc dní, než odpočíváte - takže trénuji alespoň čtyři dny v týdnu. Jako rodina se všichni snažíme zůstat aktivní každý den, například plavat, jezdit na kole, chodit na procházky.

**4. Omezte množství cukru, které vy a vaše děti jíte.** Doporučuji



Naučte se vařit s Garym Robertsem

vybírat pouze přírodní cukry a používat je střídavě (čistý javorový sirup, surový med a kokosový cukr, což je nízkoglykemická varianta, kterou lze snadno nahradit rafinovaný cukr).

**5. Odstraňte špatné tuky.** Vysoce zpracované a geneticky modifikované oleje, jako je kukuřičný olej, sójový olej, hydrogenované rostlinné oleje. Jsou také v sušenkách, koláčích, granola tyčinkách, cereáliích, pizze, salátových dresincích, koření - seznam je dlouhý! Místo toho si vyberte zdravé oleje - nerafinované a čisté, jako vysoce kvalitní extra panenský olivový olej a kokosový olej.

**6. Dopřejte si dostatek klidného spánku.** Žádná elektronika v ložnicích, jít spát dlouho před půlnocí.

**7. Udělejte vše pro snížení stresu.**

### VÝŽIVOVÉ TIPY GARYHO ROBERTSE

**Nakrmte stroj:** Jezte tři jídla denně plus svačiny pro udržení vysokého metabolismu a energetické hladiny. I když je to při cestování na zápasy složité, hráči NHLPA vědí, že se to nakonec vyplatí.

**Před zápasem:** Jezte jídlo s vysokým obsahem sacharidů a kalorií, které vám vydrží po celou hru. Vyhněte se těžkým jídlům, jako je steak, protože hráče pouze zpomalí. Vyzkoušejte špagety a masovou omáčku, kuřecí maso nebo lososa a rýži.

**Po hře nebo tréninku:** Nejpozději do hodiny se najíst, aby se obnovily kalorie ztracené na ledě. Len, esenciální oleje, zelenina, sacharidy a bílkoviny poskytují zásadní výhody.

**Mimo sezonu:** Zdravé stravování, stejně jako pohyb, je důležité i mimo sezonu. Zařadte do jídelníčku víc ovoce a občas nějakou dobrotu.

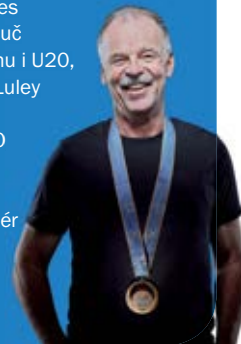
stravování. Udává tón pro výkon hráče na ledě i v životě. Pro sportovce je všechno o přípravě. Jídlo požitě před zápasem nebo tréninkem může přímo ovlivnit výkon. Je to také o zotavení, jídle zkonsumovaném po hře. Začíná to u rodičů. Jsem teď hokejový táta, takže také oceňuji, že je důležité odměňovat děti za dobře odvedenou práci. Všichni máme tyto odměny rádi a jsou důležité pro udržení motivace malých dětí a zábavy. Ale když jsem v žákovské hokejové šatně, rve mi srdce, když vidím koláčky a čokoládové tyčinky po zápase. To ovlivňuje výkon, zvláště když děti na turnaji sehrají čtyři nebo pět zápasů. Mladí hráči prostě nedokážou vydržet pět nebo šest hodin, aniž by pořádně natankovali tělo. Potřebují pochopit a dozvědět se víc o důležitosti stravování. Výživa je nedoceneným dílem hokejové skládačky.“

**Po 21 letech v NHL Gary definitivně s hokejem skončil. Obdivuji, jak okamžitě a úspěšně rozjel další kariéru.**

„Začal jsem pracovat s mladými hráči, kteří začínali profesionální kariéru. Trávil jsem čas kolem hokejových rodičů a vím, že nedostávají potřebné informace z důvěryhodného zdroje. S NHLPA jsem vytvořil obsah hokejového mentorského programu pro fitness a výživu. Spolupracoval jsem s mnoha hráči NHL, využili jsme své znalosti a zkušenosti ukazujeme, jak se připravit na hru, po zranění rehabilitovat a mít šanci prodloužit kariéru. Filozofií je životní styl, kdy každý aspekt posiluje ten druhý: efektivní PALIVO, konkrétně TRÉNUJTE, OBNOVUJTE, abyste podávali optimální VÝKON.“ □

### 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 utkáň (2x zlato a 4x bronz)
- působil jako šéftrenér svazu a manažer reprezentace (1x stříbro, 2x bronz)



V roce 2018 získal squashista **MAREK PANÁČEK** se svými parťáky historickou bronzovou medaili na mistrovství světa juniorů v soutěži družstev. Každým rokem se mladý hráč z Uherského Hradiště, který se připravuje i v Praze na Strahově, posouvá výš domácím i světovým žebříčkem. Kolem sebe má tým trenérů, kteří mu vytvářejí skvělé podmínky pro další růst.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

# Cíl, disciplína a tempo

## Začátky

„Se squashem jsem začal, když mi bylo skoro osm let, rodiče si chodili zahrát dvakrát týdně v podvečer na kurty v Uherském Hradišti. V té době jsem ještě hrával fotbal a potřeboval jsem i jiné sporty na odreagování a na pohyb. Začalo mě to hodně bavit. Tehdy v Hradišti trénoval náš skvělý hráč a reprezentant Ondra Uherka, který se squashi věnoval naplno. Po pinkání s rodiči jim Ondra řekl, že by byla škoda toho nevyužít. Šel jsem s ním na kurt a začal se mnou hrát. Ondra byl velký přínos, protože nejdříve trénoval mou sestru Patricii. Až později, když jsem unesl raketu, si mě vzal na kurt a naučil mě základy. V první řadě mi poupravil techniku a nasměroval mě ke správnému hraní. Odletěl pak sice do Anglie, kde se věnoval squashi profesionálně, ale dal mi tip a kontakt na mého současného trenéra Honzu Břeně z Brna, který mě doprovází celou kariéru. Myslím, že máme spolu hodně ojedinelý vztah hráče a trenéra, který trvá už jedenáct let. A jen to dokazuje, že jsme si lidsky hodně sedli, protože pro mě byl vždy, dá se říct, i vzorem. Cítil jsem z něho velkou podporu, disciplínu, vlastně všechny vlastnosti, které hráč potřebuje, aby se do svého sportu zamiloval, a to náleží jemu. Naše spolupráce vždy fungovala hlavně proto, že jsme fungovali jako tým. Tak se povedlo vyhrát nějaké důležité turnaje, a abych squashově rostl.“

trénoval jen s Honzou Břeněm třikrát týdně v Brně, kam jsem dojížděl s mámou, tátou a kolikrát i s babičkou. Dnes se to snažím skloubit dohromady. Mám tréninkový plán ze Strahova, který mi dělají hodně pečlivě, a já se ho snažím při posledním roku studia na střední škole plnit. Pak zamířím do Prahy, budu se připravovat jen pod týmem trenérů ze Strahova a věnovat se squashi profesionálně.“

## Trenérský tým na Strahově

„V Praze mám k dispozici tým trenérů, v němž je reprezentační trenér David Tománek a dále pak Ondra Uherka, Joan Lezaud, který je hlavním trenérem na Strahově, Lukáš Jelínek, který má také velký vliv na můj trénink. A můžeme říct i Gregory Gaultier, bývalá světová jednička a mistr světa z roku 2015. Všichni mají na mém tréninkovém programu velký podíl, dohromady spolupracují a vytvářejí mi zázemí, troufnu si říct, že nejlepší v republice, ne-li v Evropě. Nemusím se o nic starat a jako hráči mi nezbývá než jim naslouchat, být připravený a naplno se koncentrovat na všechny věci, na které se zaměřujeme. Nemusím si rezervovat kurty, masáže, fyzioterapeuty, regeneraci, posilovnu apod. Vše je zařízené a zázemí je naprosto perfektní. Důvěřuji profesionálům, kteří to mají naplánované a společně komunikují.“

## Týmové role trenérů

„Všichni spolupracují se všemi. Každou věc v tréninkovém plánu konzultují společně. Proto vše funguje, když každý ví, co má dělat a jakou má funkci. Ondra



SQUASHISTA

## MAREK PANÁČEK

**Narozen:** 27. 8. 2002

**Úspěchy:** bronz na MS juniorů družstev (2018), finalista MČR v Ostravě (2021), čtvrtfinalista turnajů PSA Elan Vital Open v Mönchengladbachu a Bremer Schlüssel v Brémách (2021), několikanásobný juniorský mistr ČR

## Přesun do Prahy

„Trénuji pod Squash Clubem Strahov, ale protože bydlím v Uherském Hradišti, je to zatím takové rozházené. Dříve jsem





Uherka má na starosti fyzickou přípravu, tzn. posilovnu, rychlostní tréninky na kurtu, reakční tréninky, které přecházejí i do pohybu na kurtu apod. Pak přebírá práci Lukáš Jelínek a Joan Lezaud, kteří se soustředí především na squashové tréninky. Společně připravují různá herní cvičení, např. technická, nebo když jsme na kurtu ve dvou, vymýšlejí cvičení, která máme hrát, a drilujeme je. K tomu se nám snaží Gregory Gaultier z pozice mentora a konzultanta poradit, co děláme špatně a co by bylo důležité přidat do naší hry. Když hrajeme tréninkové sety, pozoruje nás a s ostatními trenéry konzultují taktickou přípravu. Až v Praze jsem pochopil, že taktická příprava je to nejdůležitější. Když jsem se na ni začal soustředit, hodně mě to posunulo. Dřív jsem taktiku zanedbával, ale teď jde vidět posun. Taktice se momentálně věnuji opravdu hodně a nedovolím si jít na zápas takticky nepřipravený. Jdu do zápasu s tím, že vím, co dělat, mám různé cíle, které si chci jako hráč na kurtu splnit a dostat soupeře pod tlak.“

### Stanovení taktiky

„Nedá se říct, kdo má ve věci taktiky rozhodující slovo. S Ondrou, Lukášem

nebo Joane si sedneme, nebo si zavoláme s Honzou Břeněm, a společně konzultujeme, co by bylo dobré hrát, co naopak nehrát, na co si dát speciálně pozor.

Každý hráč je jiný a má různé přednosti. Hodně používáme i video. Pustím si dva sety nebo i celý zápas soupeře. Dívám se na jeho silné a slabé stránky, probejeme to s trenéry a Davidem Tománkem a vymýšlíme, co hrát, a jak bude utkání vypadat. Společně si stanovíme plán, na němž se v 90 procentech shodneme, ale určitě nemá rozhodující slovo jeden člověk. Je to spíš týmová spolupráce, než aby někdo řekl, co budu hrát.“

### Gregory Gaultier

„S Gregem mám zkušenost, že s námi trénuje i na kurtu, za což jsem opravdu vděčný. Když jsem s ním byl poprvé, bloudil ve mně adrenalin a vůbec jsem nevěděl, co mám dělat, co mám hrát. Tak jsem zapnul autopilota a snažil se hrát, jak nejlíp umím. (smích) Nechtěl jsem nic pokazit a dnes už to beru jako poměrně normální věc. Extrémně si mi na něm líbí, že se vždy soustředí stoprocentně na sebe, ale i na další hráče, se kterými hrál. Když jsme byli na kurtu třeba 25 minut a pak jsme se šli napít, dal mi důležité rady. Nebo jsem

měl hodinový trénink, kdy mi nahrával, radil a na základě jeho rad a doporučení jsem se snažil všechny činnosti zlepšit. Všechny rady si pamatuji. Když se mi teď na kurtu nedaří, snažím se ty jeho poznatky přehrávat a soustředím se na ně. Co si na něm opravdu cením, je, že pozoruje i své okolí a nejsem to jen já, komu pomáhá radami, ale všichni, kteří v naší skupině na Strahově trénujeme - David Zeman, Robert Downer, Juan Vargas a celá strahovská akademie. Je to skvělé a jsme za to moc rádi. Když nám chce Greg něco poradit, tak to říká nám a následně to konzultuje i s ostatními trenéry. Oni pak vymyslí, co zapojit do tréninku, co zlepšit, a tyto věci a postřehy kombinujeme. Každý trenér má obrovský podíl na tom, co se děje směrem ke všem hráčům.“

### Gaultierova výjimečnost

„Kolikrát jsem přemýšlel, v čem je rozdíl mezi námi a Gregem. V první řadě, což se netýká projevu na kurtu, ale mimo kurt, to je disciplína. Tu podle mě nemá 85 procent hráčů na světě, pro které skončí trénink a končí všechno. On je takový profesionál, že squashi obětuje celý život a přizpůsobuje se svému sportu. Tím, že byl disciplinovaný a tvrdý →



na sebe, dostal se až na absolutní vrchol. Co se týče hry, na kurtu je rozdíl hlavně v tempu. Skvěle čte soupeře, dokáže si každou akci připravit. Hraje perfektně takticky, aby si soupeře rozebral a ten kolem něj jen běhal. Největší rozdíl je i v taktické a herní vyspělosti, jak dostat soupeře pod tlak, povodit si ho a pak zakončit výměnu. Jeho tempo je pro nás neudržitelné. Greg měl nejlepší pohyb na světě, takže nebylo možné ho dostat z pozice na středu kurtu do nekomfortní zóny. Bez toho nejde vyhrát výměna.“

### Nejlepší trénink

„Dřív to byl pocit, že jsem nechal na kurtu všechno fyzicky. Ujišťoval mě pocit, že jsem unavený a zničený. Až na Strahově jsem po několika týdnech trénování pochopil, jak se to ve skutečnosti má dělat. Nejvíc mě těší, když si splním cíl, který jsem si stanovil. Existují tréninky od posilovny přes sólo na kurtu až po herní tréninky, takže když jsem například s dalšími kluky a hraje mezi sebou sety, vždy si stanovím cíl, kterého chci dosáhnout. Třeba být co nejpřesnější. Nebo dostat kluky pod tlak, například nějakou taktikou. Pociť, že byl trénink kvalitní, znamená, že jsem se na 100 procent věnoval svému výkonu a cíli. Když si dokážu splnit cíl, který jsem si stanovil před tréninkem, a vidím, že se v těchto věcech posouvám, dává mi to obrovskou motivaci. Nemusí to být vždy jen herní věc. Může to být i jen soustředěnost v hlavě a koncentrace na trénink.“

### Když se nedaří

„Trenéři samozřejmě vidí, když nejsem ve své kůži. Hledáme příčinu, proč to

nejde. Řeknou mi, abych si stanovil v tréninku nějaký cíl a snažil se ho plnit. Když je příčina způsobená tím, že jsem unavený, změníme plán na volnější tréninky, abych se vrátil do formy a mohl zase naplno hrát. Když mám třeba hodně školy, úplně polevíme. Nechají mě, ať se srovnám sám, což trvá třeba tři, čtyři dny, a pak zase najedeme na standardní režim. To mi hodně pomáhá. A pak jsou momenty, kdy ani přesně nevíme, co je špatně, prostě to nefunguje. Snažíme se pak soustředit na základy. Místo herního tréninku zařadíme něco jednoduššího, v individuálním tréninku se soustředíme na základní věci, techniku, jak správně trefovat míče. Sedneme si se všemi trenéry a snažíme se na videu najít, proč mi to na tréninku nejde. Poslední situace byla výjimečná, měl jsem krizi způsobenou covidem. Dřív jsem trénoval s Honzou Břeněm, a jak se zavřely kurty, trénoval jsem jen doma fyzičku. Pak se to otevřelo, hrál jsem s kluky na Strahově a nedařilo se mi. Půl roku jsem nevěděl, co se mnou je. Potkalo mě to v nejtěžším období přechodu z juniorů do seniorů. Vždy jsem měl hru založenou tak, že fyzicky hodně vydržím, dokážu soupeře utahat, později v zápase z toho těžím a už sbírám jen ovoce. Ale jako tak mladý hráč jsem to nechápal a nevěděl, co s tím mám dělat. Byl jsem zoufalý, skoro až v depresích. Krizi jsem konzultoval se všemi trenéry. Nejdůležitější rada byla věřit tomu procesu a stanovovat si malé cíle, které mi dají sebevědomí. Pak se s tím pracuje mnohem líp. Když jsem to začal dělat, přešli jsme na videoanalýzu. Hodně jsem to řešil s Davidem Tománkem, porovnávali jsme mou hru s hrou

mužů. Když mi tohle David ukázal, všechno se zlomilo a přešlo do období, kdy se mi dařilo.“

### Juniorský bronz na MS

„Hlavním trenérem a manažerem byl Honza Mutina, trenér v ostravském centru Fajne, znám ho odmalička. Měl obrovský podíl na tom, že jsme s družstvem dokázali uhrát bronz. Základem byla dobrá parta, kterou se povedlo dát dohromady. Naši účast vymyslel Honza, sdělil to našim rodičům, a my jsme se rozhodli, že tam chceme hrát. Nejdřív jsme si přispívali na letenky, pak nám asociace doplatila i zbytek. Honza říkal, že máme tým, který tady možná dlouho nebude, a je třeba to zkusit. Jeli jsme s přáním projít mezi nejlepšími šestnácti. Nasadili nás hodně vysoko a zdálo se, že čtvrtfinále je možné. V něm jsme hráli proti Malajsii, dva naši kluci hned vyhráli svá utkání a byli jsme v semifinále, které už znamenalo bronz, protože se o něj nehraje. Honza se nám snažil vytvořit perfektní podmínky, o všechno se postaral: doprava do squashového centra, plán dne, plán tréninku, strava... Nemuseli jsme nic řešit, mohli jsme se soustředit jen na podání nejlepšího výkonu.“

### Sám trenérem

„Je to asi dost troufalé, ale sebe jako trenéra si dokážu představit. Byl bych hodně náročný, protože se mi velice líbí, když je hráč disciplinovaný a dává tomu smysl sám, a nemusí to dělat trenér. Když na trénink přijde hráč o dvacet, třicet minut dřív, připravuje se, už je rozcvičený a na kurtu se soustředí na to, co se po něm chce. Po tréninku nejde hned domů, minimálně se aspoň protáhne a zregeneruje. Tyto věci bych asi hrotil. (úsměv) Ti, kdo to někam dotáhli, se v každém okamžiku maximálně soustředili. Nejde stíhat narychlo spoustu dalších věcí, jako třeba výlety s kamarády. Hráč musí vědět, čeho chce dosáhnout, a nemůže být nezodpovědný. Snažím se být zodpovědný, ale i sebe dokážu překvapit, když se něco nepovede. Teď, co nejsem na Strahově, se snažím plnit všechny tréninky, jak jsou napsané, věřím trenérům a jejich plánu. Na mně je, abych byl připravený, koncentrovaný a dělal přesně to, co se po mně chce. Když je hlava připravená, všechno je snazší. Když přijdu a hlava připravená není, trénink nestojí za nic.“ □

# ČESKÝ POHÁR ŽENY

FINAL  
FOUR  
2022

5. - 6. 2. TÁBOR | HALA MÍR

Předprodej v síti  
Ticketportal

SEMIFINÁLE | 5. 2.



15:00



VK UP  
Olomouc

VK Dukla  
Liberec



18:00



PVK Olymp  
Praha

VK  
Královo Pole

0 3. MÍSTO  
6. 2. | 15:00

FINÁLE  
6. 2. | 18:00

2020

H A

Poprvé od roku 1992 je dělí jen pár měsíců, nikoli dvouleté období. Olympijské hry plánované do Tokia 2020 odsunula pandemie nemoci COVID-19 o rok na léto 2021. Byly to hry specifické, bez diváků, plné opatření, ale ze sportovního pohledu pro Česko nejúspěšnější. Jen o půl roku později startují zimní olympijské hry v nedalekém Peking. S ještě přísnějšími podmínkami a v nejisté době, kdy řadí extrémně nakažlivá varianta viru omikron.

TEXT: BARBORA ŽEHANOVÁ, MARKÉTA KOSOVÁ

BEIJING



v bublině



FOTO: REUTERS

Nehrajete ve sci-fi thrilleru o konci světa, takhle vás uvítají v Pekingu



FOTO: ČTK/AP (2x)

**V** Pekingu 2008 střelkyně Kateřina Emmons posunula hned na úvod olympijských her Českou republiku na výsluní pořadí národů zlatou medailí ve střelbě ze vzduchové pušky. Později k ní přidala stříbro z malorážky. V louži uprostřed deštivého dne slavil zlatou radost brokař David Kostecký. A nevěřící pohled a pád na kolena oštěpařky Barbory Špotákové, která v den výročí okupace Československa sovětskými vojáky posledním pokusem porazila Rusku Marii Abakumovovou, sportovním fanouškům asi nikdy nezevšední.

To je vzpomínka na léto 2008.

Pompézní slavnostní zahájení na nádherném stadionu Ptáčí hnízdo tehdy provázelo i představení 2008 bubeníků, oheň zapaloval olympijský medailista v gymnastice Li Ning, který obletěl stadión zavěšený ve vzduchu.

### Vlakem jen na ceremoniály

Letošní úvodní ceremoniál má být skromnější v duchu všech proticovidových opatření, ale ta nemají nic změnit na výjimečnosti téhle slavnosti a způsobu zapálení olympijského ohně.

**„PODMÍNKOU PRO VSTUP DO ZEMĚ JE OČKOVÁNÍ, V ČESKÉM TÝMU HO MAJÍ VŠICHNI.“**

INZERCE



Radiožurnál  
Český rozhlas



BEIJING 2022

# Poslouchej olympiádu kdekoli

**Markéta Davidová**  
biatlonistka  
[radiozurnal.cz](http://radiozurnal.cz)

Official Radio Broadcaster Beijing 2022

Svět to uvidí 4. února 2022, kdy Ptačí hnízdo a s ním celý Peking – jako první město na světě – uvítají po olympijských hrách i ty zimní. Vodní kostka, která v létě 2008 hostila plavecké sporty, teď přivítá curlery. Ve Wukesong areně se po basketbalu bude hrát hokej.

Sportovat se bude ve třech olympijských oblastech – vedle Pekingu, který hostí ledové sporty (hokej, curling, krasobruslení, rychlobruslení a short track), pak v Jen-čchingu (saně, skeleton, boby a alpské lyžování) a Čang-tia-kchou (kompletní klasické lyžování, biatlon, snowboarding a akrobatické lyžování – s výjimkou disciplíny big air, která proběhne v Pekingu v areálu někdejší obrovské továrny proměněné ve sportovní park).

Poměrně vzdálená místa propojuje vysokorychlostní železnice, ale tu třeba sportovci a členové týmů budou moci využít jen pro přepravu na slavnostní zahájení a zakončení.

Zahraniční diváci do hlediště nemohou – a nakonec ani domácí, tahle výsada bude patřit jen vybraným skupinám. Naopak – na rozdíl od Her v Tokiu – by sportovci měli mít možnost vyrazit podpořit své kolegy i mimo svůj sport – na venkovní sporty ve své podstatě bez omezení, na vnitřní po žádosti o vstupenku.

## Život v bublině

I tohle je jeden z prvků, kterým se pekingské Hry liší od těch tokijských, jež se v době pandemie konaly jako první. I k nim se vázala řada opatření, nicméně realita věci se často vyvíjela až v průběhu. I z tohoto základu teď mohou pekingská organizátoři čerpat.

V sedmdesátistránkové brožuře o opatřeních, se kterou se mají seznámit všichni účastníci obří akce, jsou podrobně rozepsané podmínky blízkých kontaktů nakažených, trasování, izolace i karantény. Jak veliké budou pokoje, kdo bude moci přinést věci, jak často probíhá testování, jaké jsou podmínky propuštění. A organizátoři je upřesňují podle toho, jak se vyvíjí varianta omikron. Ze 14 dní na polovinu se například

## NĚKTERÁ OPATŘENÍ ČOV SMĚREM K ZOH

- povinné očkování pro členy doprovodu
- doporučená třetí dávka očkování / testování protilátek
- pravidla pro chování 14 dní před odletem
- pravidla pro chování v den odletu
- třetí PCR test nad rámec požadavku organizátorů v krátké době před odletem
- respirátory FFP3 na cestu
- odbavení charteru na letišti odděleně od dalších pasažérů
- očkovaná a testovaná posádka charteru
- usazení v charteru podle týmových skupin, pro ně určené toalety
- jídlo v charteru podávané po skupinách

zkrátila doba, po kterou bude člověk považován za blízký kontakt pozitivně testovaného.

I to bohužel k olympijským hrám – ale ke sportovním akcím obecně – teď patří.

A zimní hry v Pekingu budou specifické. Proběhnou v „bublině“, do které se účastníci Her dostanou z jediného pekingského letiště po příletu charterem nebo speciálním „dočasným“ letem. Podmínkou pro vstup do země je očkování, v českém týmu ho mají všichni.

„O výjimku ze zdravotních důvodů nikdo nežádal, nebyl s tím vůbec žádný problém,“ řekl šéf výpravy Martin Doktor.

Servis v ní budou zajišťovat pracovníci, kteří se v bublině zabydlí od samého počátku – žádné dojíždění domů a kontakt s okolním světem, který v Tokiu reálně způsobil nejvíc covidových případů. Naopak účastníci nemohou z bubliny ven. Všichni budou podstupovat každodenní testování – zatímco v Tokiu se plivalo do malých „zkumavek“, v Pekingu probíhá odběr z krku.



INZERCE



**T-MOBILE**  
**OLYMPIJSKÝ**  
**BĚH**

**BĚŽÍME**  
**22/06/2022**  
**PO CELÉ ČR**



OFICIÁLNÍ PARTNER  
ČESKÉHO  
OLYMPIJSKÉHO TÝMU  
2013 – 2024



**WWW.OLYMPIJSKYBEH.CZ**



# Na Hry místo flétny. V patnácti



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

**K**lidně z ní mohla být vrcholová atletka. Anebo mohla vynikat ve hře na flétnu. Nakonec se však Anežka Indráčková dala zlákat cestou, kterou se už dříve vydala její o devět let starší sestra Karolína. Skoky na lyžích ji katapultovaly až na olympijské hry do Pekingu, aby teprve patnáctiletá tak bude nejmladší členkou české výpravy.

„Olympiáda je snem každého sportovce. Ještě před pár týdny jsem přitom držela palce ségře, aby jí nominace vyšla,“ usmívá se olympijský benjamínek. Chvilí stíhala obojí, atletiku i skoky na lyžích. „S atletikou jsem ale začínala. V Desné fungoval a stále funguje výborný oddíl. I když jsme třítisícové městečko, dokázali jsme s Jablonečáky a Liberečáky svádět docela vyrovnané souboje,“ líčí. „Tréninky atletiky byly hodně zábavné a pestré. Mě vždy nejvíc bavil skok do dálky, do výšky a běh přes překážky.“

Později přidala skoky na lyžích. „Daly se stíhat obojí tréninky, a když na skocích zrovna neskákali, trenéroví nevdilo, že místo na skoky chodím na atletiku. Časem se začaly prát termíny závodů a musela jsem si vybrat.“

S kumštem si tolik hlavu nelámala. „Na zobcovou flétnu jsem hrála docela dlouho. Kromě cvičení v ZUŠ mě rodiče přemluvili, abych hrála i v jejich kapele, jmenuje se Sbor dobrovolných muzikantů. Oni si z toho názvu dělají trochu srandu, protože na každé vesnici je Sbor dobrovolných hasičů. A hraji něco, čemu říkají deathfolk,“ směje se mladá skokanská naděje. „Teď už flétnu vůbec nestíhám, strčila jsem ji do šuplíku. Třeba se k ní jednou vrátím. Muzika mě baví, ale momentálně jen jako posluchačku.“

Zkraje se sezony začala objíždět závody Kontinentálního poháru a FIS Cupu, tedy druhé výkonnostní kategorie. Vrcholem sezony mělo být únorové

MS juniorů v Zakopaném, na kterém dosud v kariéře neshodila. Místo do sousedního Polska míří do mnohem vzdálenější destinace na svou premiérovou účast pod pěti kruhy.

Paradoxně právě v dějišti Her si zaskáče v sezoně už podruhé. „Byla jsem přímo na olympijském můstku v Pekingu. Je to úplně nový můstek. Začátkem prosince tam probíhaly první oficiální závody, Kontinentální pohár,“ vypráví Indráčková. „Jela jsem tam závodit a zároveň na výzvědy, abych mohla holkám říci, jaký ten můstek je. Teď jsem vlastně, pokud se týká znalosti olympijského můstku v Číně, nejzkušenější členkou týmu.“

Anežka Indráčková doplnila v nominaci skokanek o devět let starší sestru Karolínu a sedmnáctiletou Kláru Ulrichovou. „Fandíme si a vzájemně si přejeme co nejlepší výsledky,“ ujišťuje. „Ale to platí o celém týmu, nejen o nás dvou.“



„Řešení všech věcí s covidem nám zabírá víc času než cokoli jiného,“ povzdychne si Doktor s ohledem na přípravy, které jsou pro zimní Hry se třemi olympijskými vesnicemi a omezeným množstvím letů do Číny obrovskou logistickou skládačkou.

### 113

Tolik sportovců je v nominaci na zimní olympijské hry v Pekingu s tím, že Ester Ledecká ale nastupuje ve dvou různých sportech. Tak velká česká (a ani československá) výprava v zimě ještě nebyla, počet sportovců dosud nikdy nepřekročil stovku.

Tým nabobtnal díky hokejistkám, které se na ZOH prosadily poprvé. Premiéru budou mít i curlerři, v soutěži smíšených dvojic nastoupí manželé Zuzana a Tomáš Paulovi. Poprvé budou startovat také skokanky na lyžích, nejmladší členkou českého týmu je patnáctiletá Anežka Indráčková. Češi budou mít zastoupení ve všech patnácti sportech. Kvůli zlomeným kotníčkům však z týmu bohužel vypadla dvojnásobná olympij-

INZERCE



FOTO SPORT: PAVEL MAŽÁČ

Do Číny se značkou Made in Czech Republic. Olympionici znovu oblékají čepici Raškovku, edici 2.0, a nosí oblečení vyrobené kompletně v Česku.



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](http://stansetrenerem.fotbal.cz)

Zdarma, certifikát o splnění, neomezený počet pokusů

## Jedu pro medaili. Já ji chci!

Otec mu kdysi kousek za hranicemi sháněl kvalitní brusle z druhé ruky. Když později s odvahou nakoukl do kabiny plzeňského A-týmu, hrával za stravenky na obědy. Pak se stal **Martin Straka** olympijským vítězem, mistrem světa a na Hry se teď vrací v pozici asistenta Filipa Pešána.

### Jet pro medaili, to je odvážné tvrzení...

„Ale tak to prostě je. Úspěch v Pekingu rovná se medaile.“

### Byl jste v týmu, který uspěl na turnaji století v Naganu. Proč se vám to podařilo?

„Měli jsme spoustu skvělých hokejistů. Úspěchu ale předcházela výbuch na Světovém poháru, dostali jsme na hubu. Všichni jsme si mysleli, že nemusíme hrát jako tým. Pak jsme si uvědomili, že přestože máme skvělé individuality, bez týmové práce nemáme šanci. Poučili jsme se a v olympijském turnaji to dokázali změnit. Dalí jsme do toho srdce. A taky jsme měli famózního gólmána - toho nejlepšího, kterého jsme mohli mít. Bylo to vidět hlavně v zápase s Amerikou, který jsme vyhráli 5:1, ale po dvaceti minutách jsme klidně mohli prohrávat 0:5.“

### Teď jste v pozici asistenta trenéra. Je náročnější hráčská role, nebo trenérská?

„Když hraješ, dostaneš nějaké noty od trenérů, ale hru ovlivňuješ ty. Situaci na ledě je strašně moc a žádná není stejná. A ty na ně reaguješ. Když stojíš za těmi kluky, dáš jim noty – jestli jich je hodně, nebo málo, to musí posoudit oni. Ale pak už jsou na ledě oni a mají to ve svých rukou.“

### Necítíte občas bezmoc, když jim už nemůžete pomoci?

„Asi někdy ano. Když jsem začínal s Tomášem Vlasákem v Plzni, při nějakém zápase jsem mu říkal: To není možné, jedou dva vedle sebe, a on mu to nenahraje. Když se něco podobného stalo asi počtvrté, zavola jsem si dotyčného na video a ptal se, proč mu nenahrál. A on odpověděl: Já jsem ho neviděl. Vlasák mi povídal: Nerozčiluj se, on ho fakt nevidí. Pro mě to bylo nepochopitelné, myslel jsem si, že to není normální. Člověk na to má náhled podle toho, jak hrával on. Je ale dobré přehodnotit situaci na základě toho, jaký má tým, jaké mají hráči schopnosti a dovednosti. To jsem se naučil a hodně věcí pochopil.“

ská medailistka ve snowboardcrossu Eva Samková.

## Jak se dostat na Hry?

Největší část výpravy se do Číny připravuje leteckým speciálem, po něm budou následovat jednotlivé lety linkami. „Chyby se mohou stát, ale nesmějí se opakovat. Snažíme se ve spolupráci s epidemiology, virology i dalšími odborníky maximálně omezit riziko nákazy ve výpravě,“ uvedl Jiří Kejval, předseda Českého olympijského výboru, se vzpomínkou na let do Tokia, po němž bylo šest nakažených členů týmu a několik sportovců buď vůbec nemohlo startovat, nebo jim situace start zkomplikovala.

Jenže odlety sportovců vycházejí zrovna do doby, kdy sílí vliv neviditelného nepřítel. „Nacházíme se asi v nejhorší situaci za celou dobu epidemie koronaviru v České republice. Varianta omikron se rychle šíří a je velmi rychle nakažlivá, dělá bezpříznakový průběh. Tím se velmi zvyšuje riziko nákazy i při dodržování opatření. Nelze očekávat, že sto procent všech našich sportovců bude při nástupu do letadla negativních. Pravděpodobnost, že někdo z nich bude pozitivně

testován, se nedá vzhledem k všeobecné pandemické situaci vyloučit,“ řekla doktorka Jarmila Rážová, která s přípravou opatření pomáhá v rámci expertního týmu Lékařské komise ČOV.

Expertní tým vznikl v září a postupně do něj přibývali další odborníci na jednotlivé oblasti, kteří doladují opatření i na základě vývoje epidemie. „Nad rámec opatření stanovených organizátory jsme ke dvěma povinným PCR testům přidali třetí, který proběhne v den odletu tak, aby do odletové haly nevstoupil nikdo s pozitivním testem,“ řekl Jiří Neumann, šéflékař Českého olympijského týmu. „Vzoroky budeme uchovávat v národní referenční laboratoři, aby je v případě sporného výsledku bylo možné retestovat. Testování navíc máme nastavené na ještě vyšší úroveň cyklů, než by se měla používat v Číně, abychom omezili riziko, že by se pozitivita zachytila až na místě.“

Pro odlet charteru platil specifický režim. Na palubu letadla byl například seating připravený tak, aby u sebe seděly jednotlivé týmy, které také mají rozdělené toalety. Jídlo se podávalo tak, aby nejedli ve stejnou dobu lidé, kteří sedí blízko sebe.



Objednal sis jídlo? Tady ho máš. Ve stravovací zóně hlavního tiskového střediska v Pekingu plní roli obsluhy robot.

## Rodinný život na led nepatří, říká manželská dvojice curlerů



FOTO: ČTK

**P**o Libuši Veselé a jejím muži Vojtěchovi, kteří spolu závodili v Amsterdamu 1928 v krasobruslení, jsou druhým českým manželským párem, jenž společně soutěží na olympijských hrách. A nezaprou při tom ani svou profesi bankovních úředníků, vyznačuje totiž i z jejich řeči.

„Snažíme se řešit poměr riziko a výnos z té diskuze,“ odpoví se smíchem Zuzana Paulová na otázku, zda se dohaduje se svým mužem Tomášem při curlingovém klání. Manžele Paulovi se jako historicky první čeští curlerši probojovali na olympijské hry. V Pekingu se představí v soutěži smíšených dvojic.

„Máme stanovená pravidla, která se snažíme dodržovat. Rodinný život vůbec nepatří na led, všechno zůstává doma. A když se neshodneme na ledě,

máme nějaké pracovní postupy, jak situaci vyřešit,“ říká ještě Zuzana a Tomáš ji doplňuje: „My se skoro vůbec nehádáme, ani doma, ani na ledě. Občas máme jen vyhrocenější výměnu názorů na to, co budeme hrát.“

A když přece jen v jejich komunikaci jistá disharmonie zavládne?

„Občas tam naštvání během zápasu určitě nastává, třeba když někdo z nás zkaží jednoduchý kámen, a kvůli tomu prohrájeme. Většinou je ale člověk víc naštvaný sám na sebe. Máme už nějaké vzorce, jak se s tím vyrovnat,“ popisuje Tomáš. „Vždycky, když mě uvidíte, že se jdu někam za dráhu napít, znamená to, že jsem něco hrozně pohnojil. Naučili jsme se, jak spolu fungovat.“

Při srovnatelných situacích, ale odlišných názorech vybírá ten, kdo jde zrovna házet. „Takhle to zní strašně

idylicky, ale úplně to tak není. Umíme rozdělit turnaj do dvou částí – základní část a play off. V základní části jsme schopní řešit něco trochu vyhroceněji, protože víme, že je prostor si něco zkoušet, něco zlepšovat,“ odtajňuje Zuzana. „Ale jakmile přijde play off, tam už nás nevidíte se hádat. Víme, že tam už nic moc nezlepšíme. Je to jenom o tom vědět, co a jak.“

Právě Paulovi, kteří se premiérovou účastí na olympijských hrách zapsali do historie českého curlingu, přitom reprezentují se statutem – amatéři. „Těším se na ostatní sportovce. Jsem zvědavá, jak nás přijmou, protože to jsou všechno profesionálové, kteří jdou za svým cílem. A pak přijde me my, taková dvě ucha,“ uvažovala Zuzana před odletem.

Jaké to je být na malou chvilku profesionálem, si vyzkoušeli s korejským týmem, od kterého získali pozvání. „Od té doby jsem začala tyhle sportovce strašně obdivovat. Asi bych to nedala,“ míní Zuzana. „Je skvělé, že člověk má dva světy, které může oddělovat, že si mentálně pomáhá v obou. Na curlingu si říkám: Noo, nejde o život, v práci je to složitější. Potom jdu do práce a říkám: Nejde o život, v curlingu je to důležitější.“

Ambice hodné profesionálů však rozhodně mají. „Určitě nejedeme jenom na výlet. Na mistrovství světa jsme skončili sedmí. Kdybychom obhájili pozici, nebyl by to propadák,“ ujišťuje Tomáš. „Pokukujeme ale směrem k play off, což jsou první čtyři. Pak už bude záležet na aktuální formě. Chceme ukázat český curling v tom nejlepší světě.“



# 7

Peking je oproti České republice o sedm hodin napřed. Většina olympijských dnů startuje sportovními přenosy těsně po druhé hodině ranní českého času, dispozici jsou mj. Česká televize a Eurosport.

# 15

Tolik tun sportovního vybavení a dalšího materiálu se přepravilo do dějiště Her jen leteckým speciálem. Vedle osobních zavazadel jde například o masážní stoly, balíky s lyžemi, generátory, kompresory, hyperbarickou komoru, zbraně (biatlon), hůlky, brusky, skeleton, saně, cyklistické trenážéry a další. Vedle toho se na místo dopravuje cargo v předstihu, materiál dovezený přímo pro Hry (například právě matrace), které se musejí rozdistribuuovat do tří olympijských vesnic. Dále se dopravují například boby. Řadu vybavení pak vezou týmy ještě běžnými linkami.

Tolik respirátorů zejména typu FFP2 a k tomu zásoba nanoroušek jsou připraveny pro českou výpravu v rámci opatření proti koronaviru. Samozřejmostí je dezinfekce, připravené jsou i speciální čističky vzduchu ve společných prostorách.

# 78000

# 130

Tolik matrací pro sportovce na míru dle somatotypů je součástí zajištění servisu pro výpravu.

Tolik milionů korun jsou celkové náklady. Z toho ze státních prostředků 79 milionů. Nejvyšší položku letos bude tvořit suverénně doprava - chartery 27. 1. do Pekingu a 21. 2. zpět a náklady na komerční lety. Stát zajišťuje například právě dopravu, ubytování, lékařské zajištění. Partneři ČOV se podílejí na oblečení a dalším vybavení výpravy, z komerčních peněz jdou i příspěvky pro svazy za nominované účastníky nebo na zajištění reklamního prostoru.

# 113

# 145,5

Tolik sportovců je ve výpravě, přičemž Ester Ledecká ale startuje ve dvou sportech. Výprava na ZOH nikdy neměla přes 100 sportovců, je to díky postupu hokejistek. Poprvé má země zástupce i v curlingu a také mezi skokankami na lyžích - Anežka Indráčková je v 15 letech nejmladší členkou výpravy.

Tolik národních olympijských výborů se kvalifikovalo na letošní ZOH. Poprvé uvidíme výpravy Haiti a Saúdské Arábie. Právo na účast jednoho sportovce získala i Keňa, ale odhlásila se.

# 91

Rekordních 109 soutěží, o sedm víc než před čtyřmi lety v Pchjongčchangu, je na programu ZOH. Novinkami jsou mužský i ženský big air v akrobatickém lyžování, ženský monobob, smíšené týmy v akrobatických skocích, ve skocích na lyžích, ve snowboardcrossu a ve smíšené štafetě short tracku.

# 109

Podruhé za sebou se koná olympijský turnaj hokejistů bez hvězd z NHL. Minule v Koreji se na stupních vítězů seřadily týmy Ruska, Německa a Kanady, Češi skončili čtvrtí.

# 116 000

# 2

Tolik kusů (celkem 25 produktů) olympijské kolekce je vyrobeno i pro fanoušky – například čepice Raškovka nebo triko s motivem Czech Republic a ikonami zimních sportů jsou společně pro sportovce i fanoušky. Poprvé od roku 1968 jsou svrchní části kolekce (čepice, bunda, kalhoty) pro sportovce vyrobené v Česku a bunda a kalhoty obsahují nanomembránu z technické univerzity v Liberci. Více na stránce [olympijskytym.cz](http://olympijskytym.cz).

INZERCE

sledovani 

## FANDĚTE NAŠIM REPREZENTANTŮM

96 kanálů včetně ČT Sport už  
za **1 Kč** na první měsíc!

[sledovanitv.cz/sport](http://sledovanitv.cz/sport)



Nečekejte na přestávku

Přenos můžete pauzovat jako video



Opakujte důležité okamžiky

Každý moment si můžete vrátit zpátky



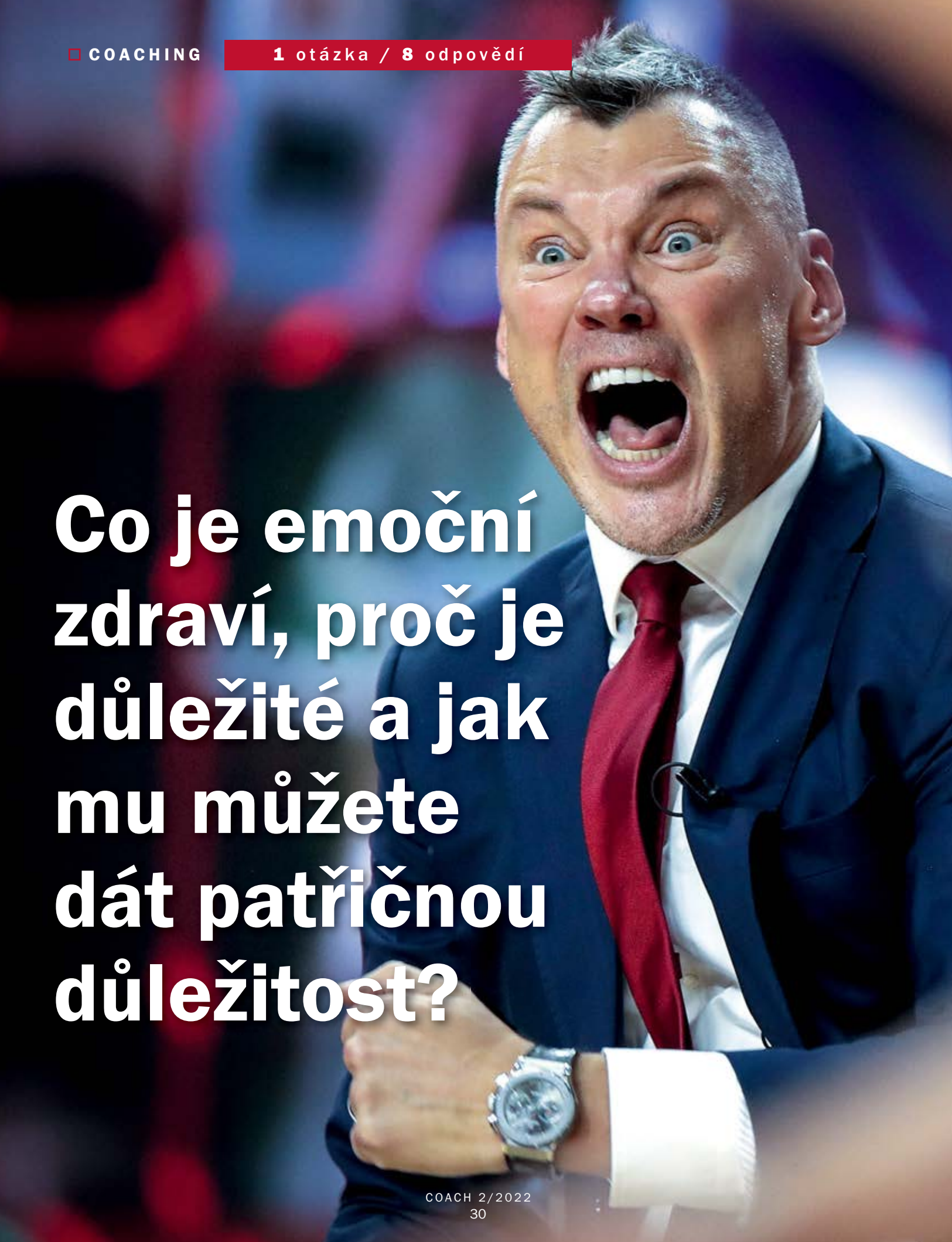
FullHD obraz

Vysoká kvalita bez sekání



Dívejte se na televizi, v mobilu i na počítači.



A man in a dark blue suit, white shirt, and red tie is shown from the chest up. He has a wide-eyed, shouting expression with his mouth open, showing his teeth. He is wearing a silver watch on his left wrist. The background is blurred, suggesting a stadium or arena setting.

**Co je emoční  
zdraví, proč je  
důležité a jak  
mu můžete  
dát patřičnou  
důležitost?**

## DUŠAN RANDÁK

psychiatr a psychoterapeut, člen RT hokejové reprezentace U20 (2019),  
baseballové reprezentace a projektu Čistá hlava (ČAFH)



„Mluvíme-li o emocích, mluvíme i o prožívání. Domnívám se, že pokud mám popsat a dát důležitost svému emočnímu zdraví, musím si nejdřív své emoce, své prožívání umět připustit, dovolit si vůbec připustit jejich existenci. Abychom mohli o emočním zdraví a možná o emoční stabilitě mluvit, je dle mého názoru potřeba emocím i náladám rozumět. A abychom jim mohli rozumět, potřebujeme je pojmenovat, a to hlavně pro sebe a co nejpřesněji. Nestačí libé, nelibé, příjemné, nepříjemné, dobré či špatné. Je potřeba jim opravdu rozumět. Vědět u sebe, co je radost či nekonkrétní úzkost, co je konkrétní strach a z čeho pramení, a hlavně: jak to na sobě poznám. Jakmile ho znám a vím, z čeho pochází, potom jej mohu přijmout, a teprve potom s ním mohu pracovat. Je dobré vědět, co je vztek, a pokud mu rozumím, potom jej mohu i cíleně využívat. Pokud emocím rozumím a pokud je znám a poznám, potom je teprve mohu kontrolovat, a potom je teprve mohu využívat. Pokud je popírám, pokud je neregistruji, pokud jim nerozumím, potom se může stát, že emoce ovládají mě a mé jednání může vést směrem, kterým si nepřeji, a to z krátkodobého i dlouhodobého hlediska. Takže emoční stabilita a zdraví jsou schopnost svým emocím, svému prožívání rozumět a reagovat na ně adekvátním způsobem. Jak svému emočnímu zdraví dát tedy patřičnou důležitost? Zní to jako klišé, ale dovolit si mít sebe sama na prvním místě. Nezapomínat na své potřeby a nepopírat je, nezapomínat na své hranice a uvědomovat si své limity, poznat a nezapomínat na svou jádrovou osobnost a být autenticky v kontaktu se svým prožíváním.“

## AYSIM ALTAYOVÁ

mentální trenérka



„Jste v souladu se svými emocemi? Pokud ano, pak jste emočně zdraví. Je to tak jednoduché? Definovat ano. Abyste toho dosáhli, musíte na prvním místě své emoce rozpoznat a správně s nimi zacházet. Ale proč bych se měla tolik trápit? Protože emočně zdraví lidé jsou úspěšní lidé. Ať už je váš životní cíl jakýkoli, ať už úspěch v práci nebo v soukromém životě je silně spojen s vaším emočním zdravím. Jak praví jeden citát: ‚Vnímejte ten pocit. Nestaňte se však emocí. Buďte toho svědkem. Nechte to. Pusťte to.‘ Pokud ne, vzpomeňte si na herní situaci nebo důležité soukromé setkání hned po emočně problematickém zážitku. Co se stane, když nedokážeme vyhodnotit a řídit své emoce zdravým způsobem? Prohra mistrovského zápasu? Ztráta blízkého člověka? Pravděpodobně ještě mnohem více. Bezpochyby by ‚být emočně zdraví‘ mělo být na našem seznamu nejvyšších priorit. Existuje recept, jak se stát emočně zdravým? Pomoci může několik jednoduchých věcí, například: dobře se vyspat, trávit čas s pozitivními lidmi, pomáhat lidem v nouzi, cvičit, zhluboka dýchat, mluvit s přáteli, vyjadřovat své pocity, vést si deník.“

## JAN MÜHLFEIT

bývalý Prezident Microsoft pro Evropu, kouč top manažerů, olympioniků, umělců a autor bestsellerů *Pozitivní leader* (Pearson 2016) a *Odemykání dětského potenciálu Albatros* (2018)



„Již ve starém Řecku hovořili lidé o takzvané rovnováze lidských energií, kterou nazývali kalokagathia. Byla to energie fyzická, emocionální, mentální a spirituální (čtyři energie člověka). Můžeme si to představit tak, že pokud člověk najde smysl života, dělá něco, co ho naplňuje a má vysokou spirituální energii. Pokud má vysokou spirituální energii, je pravděpodobné, že bude často ve stavech flow, kdy děláme něco, co je obtížné, ale maximálně využíváme svůj talent a schopnosti, a kdy máme nejenom dobré výsledky, ale tato činnost nás i naplňuje. Pokud máme kladné emoce, cítíme se dobře fyzicky, což má pozitivní vliv i na naše zdraví a imunitu. Dá se tedy říci, že náš mozek se chová jako velká chemická továrna. Pokud děláme něco, co nás baví, naplňuje, vylučuje se zpravidla endorfin, dopamin, u týmových činností serotonin a oxytocin, a to jsou hormony, které mají velmi kladný vliv na naši mentální, emoční i fyzickou kondici. Pokud ale děláme něco, co nás nebaví, působíme v prostředí, které je toxické, naopak se vylučují stresové hormony, jako je adrenalin nebo kortizol. Jestliže je tento stres dlouhodobý (chronický), začne se díky stresovým hormonům zhoršovat nejen naše mentální, ale i fyzické zdraví. Dnes již víme, že více než 90 % chorob, které člověk může mít, spouští stres, nikoliv geny samy od sebe. Tomu se věnuje epigenetika, díky níž víme, že naše zdraví ovlivňuje do velké míry prostředí, ve kterém žijeme, co děláme, jak se chováme a jak přemýšlíme. Je nutné naše čtyři energie nejenom využívat, ale i doplňovat, a to nejenom po stránce fyzické, ale i mentální a emoční. Velmi důležité je také to, abychom v životě dělali to, co nás může naplňovat a činit nejenom úspěšnými, ale i šťastnými.“

## MARTA BOUČKOVÁ

psycholožka, spolupracuje s FAČR a jejich Regionálními fotbalovými akademii (RFA)



„Jasnou definici emočního zdraví odborníci ještě ladí, proto mi dovoluňte odpovědět po svém. A začnu otázkou: Jak si představujete emočně zdravého člověka? Nebo lépe řečeno: Jak na vás působí?“

Předpokládám, že většina lidí řekne, že takový člověk je v pohodě, je šťastný, umí se radovat ze života, usmívá se, případně vyzařuje z něho klid. Ale tenhle popis odpovídá jen části našeho emočního života. Ještě jsou tu i další emoce, ty, které nejsou mnohdy příjemné ani nám, natož našemu okolí. Vztek, zlost, naštvaní, smutek, rozčarování... Tak co s nimi? Patří do kategorie ‚zdravé‘? Ano, i ty tam patří, odrážejí-li danou situaci a jsou projeveny způsobem, jenž nepoškozuje ani nás, ani naše okolí. Vždyť i lidé v dobré mentální kondici, duševně i fyzicky zdraví, bývají smutní, necítí se dobře, mohou být podráždění nebo nešťastní, protože takové pocity život přináší. Ale nesetrvávají v těchto stavech dlouho, dokážou své emoční nastavení více či méně ovlivňovat a usměrňovat. Svě emoce zkrátka znají, protože měli možnost se s nimi v průběhu života seznámit, mluvit o nich, osahat si je, zjistit, co s nimi dělají a jak je mohou ovládat.

Víme, že děti, které dlouhodobě žijí v emočně chudém prostředí, mohou inklinovat k emoční plochosti, své pocity potlačují nebo vypínají. Vyhráno nemají ani děti obklopené jen pozitivní emocí. Život je dříve či později konfrontuje s těmi emocemi, které nezažívaly, což se projeví jistou bezradností, co si s negativní emocí teď počít.

Nebojme se přiznat emocím jejich důležitost a dejme jim prostor i čas, který jim v životě náleží. Podporujeme u našich dětí emoce odmala, učme je se o ně dělit, ať se ptají jeden druhého: Jak ti je? Co je s tebou? Trápí tě něco? Učme je podělit se o radost i starost, spolupracovat, nabízet pomoc i si o ni říct. Ať se nebojí ukázat slabost, ať ví, že nemusí všechno zvládnout samy, naučme je umění ukonejšit i povzbudit sebe i druhé. Nechme jim trochu prostoru pro ně samé, aby dokázaly vydržet i jen samy se sebou, neberme to jako ztracený čas, i nuda člověka něco naučí. A hlavně se nenechme zaskočit jejich zlostí, vztekem či nešťastností, je-li na místě. Ptejme se, co se jim honí hlavou, co si říkají, když jsou v nepohodě, ať víme, jakou vnitřní řečí k sobě mluví. Dejme jim prostor, aby se seznámily i s touto nekomfortní stránkou jejich psychiky a naučily se s ní pracovat. I být v nepořádku je někdy naprosto v pořádku a uvědomění si toho je ve skutečnosti obrovským krokem k tomu, aby bylo vše znovu v pořádku.

Moje definice emočního zdraví je jednoduchá, vnímám ho jako schopnost pracovat se svými emocemi ve svůj prospěch i ku prospěchu svého okolí. Jde o schopnost, kterou potřebujeme kultivovat a rozvíjet v průběhu našeho celého života, protože právě emoce a pocity, naše emocionální pohoda rozhodují o tom, jak svůj život vidíme. Jestli ho vnímáme jako radostný nebo smutný, krušný nebo snadný, smysluplný nebo prázdný, zajímavý nebo nudný nakonec určuje, jak ho žijeme i ho žít budeme.“



FOTO: REUTERS

## MICHAL ŠAFÁŘ

psycholog, předseda Asociace psychologů sportu, děkan FTK UP v Olomouci



„Emoční zdraví je v psychologii nejlépe popsáno v teoriích Emoční, Sociální, Intra a Interpersonální inteligence. Byť se tyto koncepty v detailech poněkud liší, za rozhodující aspekty se považují:

1. Rozvíjení sebereflexe a z ní vyplývající porozumění vlastním emocím. Chápat, jaké emoce, v jaké intenzitě a v jakých situacích prožívám. Jak se projevují v mém těle, zda a kde se mi zvyšuje nervosvalové napětí a jak prožívám pocit tenze. Jak se tím proměňuje mé chování, reakce, schopnost řešit problémové situace.
  2. Kultivace schopnosti své emoce kontrolovat a přiměřeně vyjadřovat. Cílem je najít rovnováhu mezi tím, abych druhé nezahlcoval svými nezpracovanými emocemi, nepřenášel na ně své osobní problémy, frustrace a stres, ale současně je nepotlačoval, nekumuloval v sobě napětí, nepohodu, smutek či vztek, a tak si potenciálně nepoškozoval vlastní zdraví.
  3. Citlivost k emočnímu prožívání druhých. Důraz na schopnost vnímat a rozpoznávat prvotní, velmi subtilní projevy emocí u druhých. Využit je k podpoře navazování dobrých vztahů, procesu učení, osobního rozvoje a výkonnostního růstu.
- Emoční inteligence je považována za elementární předpoklad emočního zdraví a jeden z klíčových aspektů predikujících úspěšnost v širokém spektru činností spojených s organizací, vedením, řízením druhých lidí – tedy i v trenérské činnosti.

Podrobnější informace k dispozici:

Goleman, D., Emoční inteligence, Metafora, 2011, ISBN 978-80-7359-334-6

<https://www.worldcat.org/title/dimenze-mylen-teorie-rozmanitch-inteligenc/oclc/1039825169>

<https://www.worldcat.org/title/triarchic-mind-a-new-theory-of-human-intelligence/oclc/17106378>



## VÁCLAV PETRÁŠ

sportovní psycholog, zakladatel PsychologieVykonu.cz, spolupracuje s HC Oceláři Třinec



„Je řada způsobů, jak o emočním zdraví uvažovat. Ale pokud bych měl parafrázovat jednu zajímavou definici, kterou jsem nedávno slyšel, jde o přesvědčení, že ať už se dnes děje cokoli, zítra bude dobrý den. A že i když bude špatných dnů více v řadě, budou je následovat ty lepší. Emoční zdraví totiž není o tom, že se nám nikdy nestane nic špatného či že nikdy nebudeme vystresovaní a smutní. Emoční zdraví je o dlouhodobém vyvážení negativ a pozitiv, o schopnosti poradit si s výraznými výkyvy a zachovat si širší perspektivu. Když je tato emoční rovnováha narušena a člověk se dostane do stavu, kdy nevěří, že se zítra bude cítit lépe, je to pro jeho psychické (ale i fyzické) zdraví výrazně škodlivé.

Specificky ve sportu se něco takového může stát poměrně snadno. Sport je továrna na emoce, a to nejen ty pozitivní. Umět si poradit se zdrcujícími porážkami či třeba hrozbou sestupu vyžaduje určité mentální dovednosti, které je nutné postupně rozvíjet. Je potřeba lépe porozumět tomu, co s naší psychikou dělá stres, proč nám dokáže tak zkroutit uvažování a jak se s tím dá pracovat.

Pokud bych však měl vyzdvihnout jednu zásadu lepšího emočního zdraví, byla by to následující věta, kterou je dobré připomínat sobě i svým svěřencům: „Jsem více než jen trenér/sportovec.“ Příliš často se totiž setkávám s tím, že člověk spojí se svým sportovním úsilím celou svou identitu. Myslí si, že v ničem jiném nebude dobrý a že jej ani nic jiného nemůže naplňovat.

Jistě si dovedete představit, jak devastující pak je situace, kdy se tomuto člověku nedaří dosahovat jeho sportovní cíle. Nepřichází jen o ně, ve svém vnímání přichází o celou svou lidskou hodnotu. Těžko pak bude nahlížet na zítřek s potřebným optimismem. Sport, i ten vrcholový, by měl člověka rozvíjet a rozšiřovat jeho obzory, nikoli jej uzavírat do pasti, ve které jedině dobré výsledky potvrdí jeho lidskou hodnotu. Širší identita, budování pevného zázemí i mimo sport a celkový důraz na lepší emoční zdraví přitom často pomohou právě se schopností podávat kvalitnější výkony, a to i pod značným tlakem, protože je pak člověk na jeho zvládnání mnohem lépe vybaven.“

## DESARRE FESTAOVÁ

sportovní psychologička, Buffalo Bills a Buffalo Sabres



„Za posledních deset let se duševní a emoční zdraví stalo nedílnou součástí celkového zdraví elitních sportovců. Olympionici, jako například Michael Phelps a Simone Bilesová, začali otevřeně mluvit o důležitosti duševní pohody sportovců. Kromě léčby, která je sportovcům poskytována při fyzických zraněních, se jim pomoci

dostává také při psychických a emočních problémech. Duševní zdraví lze popsat jako stav emoční, psychické a sociální pohody sportovce. Podobně jako fyzické zdraví i duševní zdraví spadá do kontinua, jež sahá od optimálního po neuspořádané.

Někteří sportovci jsou dostatečně odolní a mají dovednosti, díky nimž náročné situace zvládnou, zatímco jiní sportovci mohou zažívat vážné problémy s duševním zdravím, které vyžadují odbornou pomoc. Mezi běžné problémy duševního zdraví elitních sportovců patří mimo jiné úzkost, deprese, smutek, trauma, užívání návykových látek a problémy s jídelm. Známky obav o duševní zdraví zahrnují změny chování, kolísání nálady, sníženou motivaci, problémy se spánkem a změny chuti k jídlu. Jedním z prvních příznaků problémů s duševním zdravím u sportovců je pokles nebo nekonzistence ve výkonu. Ne všechny problémy s výkonem lze vysvětlit fyzickými, taktickými nebo technickými nedostatky. Příčinu poklesu výkonnosti lze v mnoha případech přičíst psychické stránce.

Léčba duševního zdraví se zaměřuje na budování psychologických dovedností a technik založených na vědecky podložených důkazech, které pomáhají zlepšit duševní a emoční stav sportovce. Některé standardní léčby pro sportovce zahrnují dýchací techniky, zavádění rutin, zapisování myšlenek do deníku a psychoterapii. Je důležité si uvědomit, že vrcholový sport skýtá také mnoho jedinečných výzev a psychologických požadavků (např. náročný program spojený s cestováním, vysoká očekávání, zranění a nároky na opakované výkony na světové úrovni). Tyto požadavky mohou vytvářet značné množství stresu a tlaku. Mnoho profesionálních a elitních sportovních týmů má ve své organizaci integrovaného sportovního psychologa nebo experta na duševní zdraví. Obě profese pomáhají sportovcům učit se techniky zaměřené na mentální zdraví k optimalizaci výkonu a také sportovcům poskytují terapie zaměřené na zlepšení duševního zdraví. Sportovní psycholog začleněný do organizace pomáhá normalizovat hledání pomoci v otázkách duševního zdraví a je dostupný všem jejím členům. Je rovněž užitečné, když vedoucí týmů a organizací upřednostňují duševní pohodu otevřenou diskusí o její důležitosti a povzbuzováním při hledání pomoci. Další informace o duševním zdraví a dobrém rozpoložení sportovců najdete na stránkách NCAA Sport Science Institute, včetně zdrojů a rozcestníků ([ncaa.org/sport-science-institute/mental-health](http://ncaa.org/sport-science-institute/mental-health)).“

## KEN WAY

britský sportovní psycholog



„Fyzické zdraví se posuzuje mnohem snadněji než emoční zdraví. To první lze snadno pozorovat a diagnostikovat pomocí posouzení klíčových

měřitek, jako je osvobození od nemoci nebo zranění. Posouzení emočního zdraví není zdaleka snadné, protože příznaky nejsou tak lehce pozorovatelné a klíčová měřítka, emoce samotné, mohou okamžik od okamžiku kolísat. Dobré emoční zdraví neznamena být stále šťastný nebo pozitivní, neznamená to být bez negativních emocí. Znamená to mít vnitřní schopnost a odolnost zvládat emoční vzestupy a pády života. Ve všech sportech vnímám obvykle vynikající zaměření se na složky, jako jsou taktika, strategie, fyzická zdatnost, strava, síla a kondice, koordinace. Ale je tu hlavní proměnná, která může ovlivnit naše zaměření na tyto prvky, na náš trénink a výkon v utkání nebo v soutěži, a sice naše emoční zdraví. Když vstoupíte na hřiště nebo jiné sportoviště, většina sportovců přemýšlí o taktice nebo strategii. Jen málokdo se zaměřuje na svůj emocionální stav. Je vaše emoční zdraví v nejlepší kondici, abyste mohli podat nejlepší výkon? Pokud ne, jak budete někdy schopni podávat nejlepší výkony?

Jako výchozí bod pro rozvoj dobrého emočního zdraví vřele doporučuji přístup RULER od prof. Marca Bracketta:

R: Rozpoznejte emoce

U: Uvědomte si, co je způsobilo

L: Označte je (přesně)

E: Vyjádřete je

R: Regulujte je“

□

# Jak chránit sebe a své hráče před vyhořením

Co se Eddie Jones, proslulý workoholik, naučil o zvládání stresu a syndromu vyhoření během více než dvou desetiletí v roli hlavního trenéra ragby, mimo jiné Austrálie, Japonska a Anglie? „Pravděpodobně ne moc,“ říká se širokým úsměvem, ačkoli pro sebe vypracoval několik osvědčených a spolehlivých metod.

TEXT: MICHAL JEŽDÍK

**E**ddie Jones, hlavní trenér anglického mužského ragbyového týmu, se nám, spolu s doktorem Davidem Fletcherem, docentem v oboru psychologie výkonu a managementu na Loughborough University, představil v roli lektora na srpnovém setkání Leaders Meet. „Myslím, že si prostě musíš najít svou vlastní cestu,“ říká. „Teď už znám svůj standardní režim dne: vstanu ve 4:30 a pracuji přibližně do oběda, potom si jdu zaplavat, dám si parní lázeň a pak začnu druhou polovinu dne. Takto jsem si vypracoval program, ve kterém jsem se snažil najít rovnováhu mezi prací, rodinou a sebou samým.“

Jonesův čas, kdy se cítí nejlépe, je brzy ráno: „To je další věc, musíte být v práci, když jste plni energie a cítíte se nejlépe, a tehdy musíte dělat nejdůležitější věci.“ K tomuto tématu nám Eddie doporučil přečíst si knihu Deep Work od Cala Newporta (byla přeložena do češtiny a vydána v roce 2016 pod názvem Hluboká práce: Pravidla pro soustředěný úspěch v roztěkaném světě). Kniha je o zkoumání, kterou část dne jste „v nejlepší formě“. Žijeme v době, kdy všichni musíme být kreativní, vynalézaví a zároveň rychlí a přesní. Ale pouze vy sami víte, kdy přijde váš čas, kdy se cítíte nejlépe, a musíte si být jisti, že tento čas budete věnovat sobě. Nebát se v tomto čase určitě sobeckosti a nedovolit jiným věcem, aby se vám do tohoto „posvátného“ času vkradly.

Jones se snaží pravidelně setkávat se všemi kolegy, experty na různé slož-

ky sportovní přípravy, se všemi trenérskými asistenty ze svého týmu. Všichni jsou pro něj partnery, nikoli pouhými podřízenými. Společně hledají pro tým i jednotlivé hráče cestu k dlouhodobému úspěchu ve velkém konkurenčním prostředí. Všichni vaši partneři jsou důležitou součástí tohoto procesu vedoucímu k excelenci. Skrze vás musí vnímat pocit odpovědnosti a zároveň závazek. Stejně tak by měli chápat tlak, kterým procházíte, protože v jakémkoliv high performance prostředí váš soukromý život nejede po standardních kolejkách. To je realita.

Ve většině trenérských zaměstnáních jste dříve měli k dispozici dva roky. Nyní máte okolo deseti měsíců na to, abyste byli úspěšní. Takže udržet rovnováhu mezi pracovním a soukromým životem v těchto deseti měsících je největší výzva. Musíte udělat vše, co je ve vašich silách, abyste co nejvíce rozhodnutí udělali správně. Zároveň potřebujete mít na „obou hřištích“ silného a podporujícího partnera. Jako příklad Jones zmínil manželku, která ho podporovala, když byl v roce 2005 propuštěn z funkce hlavního trenéra australské reprezentace: „Bylo mi asi 41 a myslil jsem si, že nastal konec světa, protože to je práce, kterou chcete, trénovat národní tým vaší země. Ptáte se sám sebe, co budu dělat dál? Pamatuji si, že jsem se vrátil domů a manželka mi řekla: ‚Nic se neděje. A kam povedou naše další kroky?‘ Výborná reakce. V tento moment oceníte podobný přístup a prostředí, které vás podporuje.“

Jak ale pomoci hráčům, aby opakovaně zvládali nároky, jež na ně současný elitní sport klade, a zároveň byli v pohodě?

Jones a mnoho dalších se shodují, že nejdůležitější je opravdu dobře znát své hráče. Mít o nich maximum informací, nejen o výkonech a výkonnosti, ale i o jejich životě, odkud pocházejí, o jejich rodinách, motivacích atd. Musíte je vnímat, a pokud uvidíte změny v jejich chování, které se opakují, reagujte velmi rychle. Neváhejte, buďte proaktivní, ptejte se, co se děje, zda můžete být nápomocni. Sledujte nejen parametry z utkání a trénin-

## 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.





ků, ale také řeč těla, včetně mimiky obličejů. Mluvte s hráči neformálně. Do této komunikace se musí zapojit všichni členové realizačního týmu. Společně vytvářejte prostředí, ve kterém se budou všichni cítit bezpečně.

Jeden z prvních, kdo o těchto věcech otevřeně mluvil, byl Alex Ferguson. Zdůrazňoval sílu a význam pozorovacích schopností: „Pokud jste v jakémkoli týmovém prostředí a jste hlavní trenér nebo manažer, najděte si místo, ze kterého uvidíte ráno přicházet hráče, uvidíte, jak vypadají. Pokud se něco změnilo v jejich chování, zapojte vaše kolegy z realizačního týmu. Pak máte šanci případný problém řešit docela rychle.“

Nezapomeňte, že teď jsou životy hráčů mnohem komplikovanější než dříve. Velmi často se mluví o dvojnásobném významu masových a sociálních médií. Tlaky na hráče jsou na hranici únosnosti a musíte hledat způsoby, jak je podpořit. Potřebujete kolem sebe odborníky a kolegy, kteří přemýšlí podobně, ale zároveň jdou ve svém oboru mnohem hlouběji než vy. Jsou to opravdoví specialisté.

Potřebujete být v kontaktu s experty na psychologii výkonu. Možná budete potřebovat i dobré klinické psychiatry. V anglosaském světě už není výjimkou spolupráce s forenzními psychology. Stejně tak potřebujete dobrý lékařský tým, včetně fyzioterapeutů, a kolem všeho podpůrný mechanismus v podo-

bě zázemí, které tvoří lidé v kancelářích a sportovištích. Hlavní trenéři, v britském fotbalovém prostředí manažeři, se stávají generalisty, kteří vedou dva týmy: tým hráčů a realizační tým. Logicky pak nemohou být specialisty na všechny „disciplíny“ sportovního tréninku. Jejich hlavními nástroji se stávají měkké dovednosti jako komunikace, charakter, empatie, vytváření kultury prostředí a vztahů, leadership, ochota naslouchat, sdílení, strategie a plánování, vášně, ale také důslednost.

Pojmenovat syndrom vyhoření ve sportu jako fyzické nebo emocionální vyčerpání je naivní a velmi zjednodušená definice. K vyhoření ve sportu může dojít v důsledku různých faktorů. Snadněji se rozkládá na vnitřní faktory - jako jsou perfekcionismus, nerealisticky vysoká očekávání, která na sebe člověk klade, nebo ztráta lásky ke sportu - a vnější faktory, mezi které patří fyzické vyčerpání, nadměrné přetěžování i zranění. Je také zřejmé, že vyhoření se v současném sportu týká všech věkových skupin a nejvyšší je mezi sportovkyněmi, které se snaží o perfekcionismus a které se v mladém věku specializují na jeden sport, což často vede k přetřívání a zanedbávání správného odpočinku. Ve skutečnosti je tento typ přípravy kontraproduktivní, protože neustálé „monotematické“ fyzické přetěžování má také negativní důsledky na psychiku sportovce.

Dalším nešvarem je, že na mladé sportovce se často uplatňují principy tréninku dospělých profesionálních sportovců, včetně vysokého počtu utkání. Ve sportu musíme brát v potaz i faktor nepředvídatelnosti, který podporuje neschopnost vyrovnat se s výzvami nebo změnami a vede k nadměrnému stresu a následně k vyhoření.

Mým cílem bylo přispět k povědomí, že problematika vyhoření, experti už neváhají používat slovo epidemie, ve sportu existuje. Naší metou by mělo být problém nezhoršovat. Je snadné psát o technice, taktice, periodizaci, regeneraci a nejnovějších technologiích. Je ale těžší mluvit o problému, k němuž možná trenéři sami přispívají. Snaží se dělat pro sportovce to nejlepší, ale je to také obrovské množství stresu, psychického i fyzického, které na ně klademe, a někdy jsou odpovědi organismu nezdravé.

Trenérům bych vzkázal: mějte svoje rituály a dodržujte je. Naslouchejte svému tělu a soustřeďte se na svou mysl. Nemůžete zachránit celý svět, ale můžete pomoci sami sobě. □

**VIKTOR LUKÁŠ** je už po dvě dekády uznávaným hokejovým trenérem. Před dvěma lety vedl s kolegy Janem Kreglem a Lukášem Pokorným a se zástupci obchodního řetězce, kterým není dění v českém hokeji lhostejné, pravidelné rozpravy. Jejich vášnivé debaty vedly až ke vzniku projektu, který rozvinul jeden z partnerů českého hokeje, a vznikla Kaufland Škola hokejových talentů.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

# Důležité jsou vztahy a prostředí bez tlaku



## VIKTOR LUKÁŠ

**Profese:** trenér s A-licencí, absolvent UK FTVS, víc než 20 let trenérské praxe

**Specializace:** na individuální trénink, techniku bruslení a herní dovednosti, sestavuje tréninkové plány

**Zkušenosti:** mj. hlavní trenér mládeže Vajgar Jindřichův Hradec, Kobra Praha, hlavní trenér Kaufland Školy hokejových talentů, zakladatel, majitel a hlavní trenér společnosti Sports Events, která už přes 20 let vytváří a pořádá mnoho sportovních akcí, mj. Czech Hockey Camp

### Cíl projektu

„Projekt zdaleka není jen o hokeji. Unikátnost projektu spočívá v tom, že rozvíjí komplexně celé hokejové prostředí. Nejde jen o mladé hokejisty, důležitá je práce s trenéry. A také rozvoj klubů. Děti a hokej představují cestu k těmto cílům. Primárně se snažíme komplexně vychovávat děti, a především vytvářet prostředí pro trenéry skrze talentované děti. Dalším cílem je pak vychovávat rodiče, aby s dětmi všechno dělali, pokud možno správně, do procesu nevhodně nezasahovali a děti v novém přístupu podporovali. Třetím důležitým cílem je vychovávat manažery klubů a kluby celkově, aby vytvářeli prostředí, ve kterém se hráči i trenéři mohou rozvíjet správným směrem. Zároveň nám záleží, aby v klubech vytvářeli podmínky pro trenéry, kteří v nich a ve sportu budou zůstávat a nebudou odcházet za jinou prací nebo na brigády.“

### První impuls

„Základními východisky pro nás bylo stále se snižující sportování dětí a myšlenka vytvoření rozvojových programů pro trenéry mládeže, pro rodiče i kluby. Během covidové doby, kdy byly uzavřené školy a sportoviště, měly děti velmi málo pohybu. Chtěli jsme je co nejdříve vrátit zpět, naplno aktivizovat a dohnat tréninkové manko. Oslovil jsem Lukáše Pokorného, s nímž jsem

už nějaké projekty dělal, a spolu s ním, Honzou Kreglem z Rytířů Kladno a týmem lidí z Kauflandu jsme začali tvořit nový projekt. Pracovali jsme více než půl roku na obsahové stránce hokejové školy a na konci léta jsme udělali tři pilotní kempy, od nichž jsme se odrazili dál. Základem projektu jsou tak v průběhu celého roku jednodenní kempy, prozatím pro kluby ve Středočeském kraji.“

### Program

„Prvním úkolem kempů je přesvědčit nadějně hokejisty, aby vedle hokeje poznali i další věci, které se sportem souvisejí. Chceme vedle dětí působit i na trenéry, šéfy klubů a rodiče. Máme trenéry z klubů, pracujeme s nimi a společně připravujeme program každého kempu. Připravujeme i témata pro přednášky a workshopy, které jsou nedílnou součástí našich kempů. Kemp jako takový proto není hlavním cílem, ale výchozím bodem.“

### Kemp

„V průběhu roku pořádáme jednodenní kempy vždy jednou za dva týdny a střídáme dny v týdnu, aby děti nezameškávaly ve škole stále ve stejný den. Na programu jsou dva tréninky na ledě a dva workshopy mimo led. Workshop se snažíme dělat v menších skupinách a s maximální snahou, aby děti udržely pozornost. Úplně nejsou



zvyklé chodit na přednášky, je to pro ně nové, ale už vidíme v jejich vnímání velký posun a začíná je to i bavit. Zapojili jsme i tzv. třídního učitele/trenéra, který s jednou skupinou dětí vždy prochází celým programem. Zároveň pak při třídnické hodině probírá, co se naučily a jak s tím mohou naložit dál. Máme děti od 5. do 8. třídy, které jsou rozděleny na dvě věkové kategorie vždy po dvou ročnících. Děti mají vždy všechno připravené, včetně dresů a jmenovek na svých místech, a mohou nabýt dojmu, jako by přijely na reprezentační sraz, takže hned od začátku mají super motivaci. Naší snahou je budovat mezi dětmi a námi vztah, nastavujeme prostředí bez jakéhokoli tlaku. Je pro nás zásadní, abychom se pokusili vytvořit lepší hokejové prostředí, a proto zapojujeme společně děti, rodiče, trenéry i kluby.“

### Děti

„Děti mají při kempu dva tréninky na ledě. Zaměřují se na bruslení, zakončení, hokejové myšlení a účastní se speciálních workshopů. Ty obsahují



tři základní témata: kondiční trénink a fyzioterapii, životní styl a psychologii a mentální přípravu. Třídní učitel/trenér s dětmi komunikuje a společně si povídají o přednášce a o tom, co je pro ně na kempu užitečné a podnětné. S dětmi mluvíme před tréninkem, během něj i po tréninku, abychom měli okamžitou zpětnou vazbu, a následně i některé nejasnosti vysvětlujeme. Kromě trénování na ledě se snažíme být partáky pro rozvoj dětí a pracujeme na budování vztahů, abychom s nimi byli na jedné lodi. Pomáháme jim, jak správně jíst, spát, jak pracovat s chybou, na což máme pozitivní ohlasy hlavně od rodičů.“

### Rodiče

„Stejná témata, která mají na svých workshopech děti, řešíme i s jejich rodiči. Naši odborníci jim předávají podobné informace jako dětem, jen jiným jazykem a podrobněji, aby dokázali děti podporovat a pracovat s nimi. Když dítěti říkáme, jak má pracovat s depresí a úzkostí, tak rodiče dostanou návod, jak svému dítěti v tomto směru pomáhat. →



FOTO: ŠKOLA HOKEJOVÝCH TALENTŮ (2x)

Rodičům se nejvíc líbí rozvoj osobnosti, že jejich děti neučíme jen hokej. Jednou za čas pak bereme na led děti i rodiče dohromady a chceme je na některých workshopech více propojit, aby fungovali společně.“

#### Trenéři

„Trenéři s námi spoluvytvářejí program. Podílejí se na tom, jaká cvičení budeme dělat, dáváme si zpětnou vazbu, co na základě zkušeností budeme do tréninku ještě přidávat. Trenéři se účastní tréninků a také je vedou. Máme schůzky, na nichž vytváříme tréninkový plán, ale i dál program rozvíjíme. Chystáme projekt certifikace, kdy se budou trenéři moci vzdělávat v hokejových i nehokejových věcech, aby dál mohli tyto nové informace předávat a zapracovat je do svého klubu. Do budoucna chceme zapojit více motivovaných trenérů, kteří se chtějí vzdělávat, zlepšovat a sbírat informace od nejlepších, zapojit je

do systému certifikace a zaměřit se nejen na metodiku a vedení tréninku, ale též na témata osobnostního rozvoje a také principy fungování a vedení týmu či klubu. Není totiž možné trénovat jako před dvaceti lety. Děti jsou jiné, doba je jiná, musí se používat jiné metody a komunikovat jiným způsobem než dříve.“

#### Trénink dovedností

„Opíráme se o metodiku, kterou preferuje Český svaz ledního hokeje. Nejsme v žádném případě opozicí, naopak se snažíme se svazem vzájemně podporovat, takže dost věcí vychází právě ze svazové metodiky. Hlavní principy vytváříme s Janem Kreglem, který je velký odborník a má věci perfektně nastudované a zažité. My vytváříme základní principy a s trenéry řešíme jejich nápady a impulzy, které mohou přinést do tréninku i v souvislosti s tím, že oni znají své hráče a vědí, jak s nimi pracovat.“

# 7

**Tolik klubů se zatím zapojilo do projektu: Rytíři Kladno, PZ Kladno, Slavoj Velké Popovice, Rakovník, Junior Mělník, Kralupy nad Vltavou a Lev Slaný.**

#### Individualizace tréninku

„Na kempu máme dvanáct trenérů, z nichž osm je vždy na ledě. Na jednoho trenéra nám vychází pět až šest dětí, což je maximální počet, kdy se dá smysluplně udělat dovednostní trénink s individuálním přístupem. Máme výhodu, že můžeme mít na ledě hodně trenérů. Navíc kvalitních, protože i mezi trenéry jde o jakýsi výběr, na což máme od dětí výbornou odezvu. A když probíhá trénink střelby a zakončení, daří se nám mít i dva až tři hráče na jednoho trenéra, což nám dělá radost. Zavedli jsme i funkci trenéra na tribuně, který se pohybuje při tréninku mezi rodiči, aby jim vysvětloval, proč se co dělá, současně odpovídá na otázky a získává zpětnou vazbu.“

#### Zapojení klubů

„Kempy prozatím realizujeme v té první fázi pro sedm klubů ve Středočeském kraji, kdy tím prvním byli Rytíři Kladno díky historickému postavení a osobám ambasadorů Jaromíra Jágra a Tomáše Plekance. Z každého ročníku z každého klubu jsou na kempu dvě děti. Jeden hráč je hokejový talent a druhý influencer, který má vliv do kabiny a nemusí to být nejlepší hokejista. Prostě lídr, který něco řekne, a ostatní jdou za ním. Kempy se střídají po klubech a z toho místního vždycky ještě přibereme dalších šestnáct dětí a domácí trenéry.“

#### Vyhodnocení

„Každou akci zhodnotíme, abychom přesně věděli, co se během celého dne dělo a s jakým ohlasem. Chceme mít od dětí feedback po každé tréninkové jednotce, abychom věděli, co se jim líbilo, nelíbilo, co dělat třeba trochu jinak, a hlavně, co jim trénink přinesl. Je to pro nás důležité. Zároveň také připravujeme anonymní měření činností dětí, abychom

získali exaktní výsledky a data. Pozitivní je, že se trenéři, hráči i kluby přestávají cítit jako konkurenti, pomáhají si a komunikují.“

#### Vize

„Přejeme si, aby se to, co děláme s našimi trenéry, dostalo do klubů. Chtěli bychom identifikovat lidi, kteří mohou pomoci klubům s projekty, náboru, v sounáležitosti rodičů s klubem, aby klubům pomohli se inovovat a posouvat, aby nestály na místě a mohly jít dopředu. Chceme zapojeným klubům pomoci s financováním. Pro všechny například sjednotit marketing, mít jednoho dodavatele sportovního vybavení apod. Nemáme ambice vyrábět z hráčů hvězdy, ale spíše z nich vychovat komplexní sportovce a lidi s návykem na sobě pracovat. Třeba bude někdo díky sportu dobrý trenér nebo právník. My jsme na jednom kempu našli mladého fotografa, který udělal pěkné fotky a teď nám fotí všechny kempy. A právě takové věci nám dělají velkou radost.“



„**AMBASADOREM PROJEKTU JE JAROMÍR JÁGR. ZAŘAZUJEME JÍM DOPORUČENÁ CVIČENÍ, KTERÁ NESOU JEHO MYŠLENKU, TO, CO ON SÁM DĚLÁ A ČEMU VĚŘÍ. SNAŽÍME SE DĚLAT VĚCI, KTERÉ JAROMÍROVI DÁVAJÍ SMYSL. VÝBORNĚ FUNGUJE I EFEKT, KDY ON DĚTEM UKAZUJE, CO BY MOHLY DĚLAT JAKO JARDA JÁGR. JSOU TO VĚCI, KTERÉ SE DĚLAJÍ V SOULADU S FILOZOFIÍ JAROMÍRA.**“

INZERCE



# MISTROVSTVÍ SVĚTA VE VESLOVÁNÍ

## 18. - 25. 9. 2022 / RAČICE



# NEJVĚTŠÍ VESLAŘSKÁ AKCE PO 29 LETECH ZPĚT V ČR!

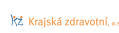
Hlavní partneři:



Mediální partneři:



Organizátoři:





TEXT: ZDENĚK HANÍK,  
ONDŘEJ FOLTÝN

# Analytik

**P**rvní díl jsme zakončili tím, že trenér je zodpovědný za psychologické působení na hráče a tým. Předávání odpovědnosti za psychologickou přípravu jiným odborníkům jsme označili jako projev nekompetentnosti. Dále jsme si řekli, že role trenéra - psychologa je postavena na jakési trojroli. Zopakujme si, že trenér **čte a analyzuje** (analytik), **produkuje, tvoří** či **ovlivňuje** (hybatel), **chápe, motivuje a podporuje** (mentor).



Jürgen Klopp, trenér fotbalového Liverpoolu, prohlásil po prohře s Barcelonou 0:3 v semifinále Ligy mistrů:



**JÜRGEN KLOPP**

**„PODALI JSME NEJLEPŠÍ VÝKON ZA POSLEDNÍ DVA ROKY NA VENKOVNÍM HŘIŠTI.“**

To bylo překvapivé a smělé prohlášení vzhledem k tomu, že tým v podstatě utrpěl debakl. Jeho analýza naznačovala, že tým splnil taktické úkoly, které Klopp stanovil, proto ho pochválil bez ohledu na krutý výsledek. Mohlo by se říct, že šlo o mediální rutinu. Ovšem Klopp hodnotil ve svém vyjádření výkon, ne výsledek. Chce to analytický cit, ale i odvalu. Přeci

jenom tam „na kopci“, kde fouká, je trenér pod obrovským tlakem. Samozřejmě člověka v tu chvíli ani ve snu nenapadne, že v odvetě vyhraje Liverpool 4:0, postoupí do finále a celou soutěž nakonec vyhraje. Takový příběh se stane jednou za mnoho let a určitě v něm hraje roli i paní Náhoda s panem Klikou. Ovšem nám to skvěle posloužilo, abychom si mohli ilustrovat, jak důležité je oko analytika. A v čem spočívá Kloppovo psychologické mistrovství? Analyzoval správně stav věci a zůstal pevný, možná navzdory mediálnímu tlaku. Případnou necitlivou analýzou po výsledkovém debaklu by třeba trenér mohl způsobit špatnou psychickou atmosféru v týmu, kterou by nedal dohromady ani štáb nejlepších psychologů.

#### ZÁSADA 4V

Po tomto příběhu nastává příležitost, abychom si vysvětlili tzv. zásadu 4V. Jsou to

4 kritéria, která jsou vodítkem pro analýzu výkonu ve sportu, ale i jinde. Slouží k tomu, aby trenér neměl klapky na očích, či nepropadl panice, a neanalyzoval jen podle výsledku. Hráči a trenér mají vliv pouze na svůj **výkon** (první V), na **výsledek** už méně (druhé V), protože k tomu má také co říct soupeř. A tak se mohlo stát, že ve zmíněném zápase byl výkon dobrý, i když konečný výsledek byl špatný. Důležité ovšem je, že z výsledků i výkonů se dá vyčíst, jak se tým proměňuje v čase, a dle toho hodnotit a plánovat **vývoj** (třetí V). To je třeba krásně vidět v mládežnickém sportu: co dnes vypadá černě, se postupem času klidně může vybarvit do běla. A na to všechno navazuje čtvrté V, tedy **vztahy** v týmu. Výsledky jsou totiž indikátorem vztahů v týmu. Znáte jistě z vlastní zkušenosti, že vztahová či komunikační bouře může přinést katarzi, vyčištění a finálně pozitivní vývoj vztahů v týmu.



Český tým prohrál na loňském mistrovství Evropy ve volejbale s Itálií 1:3, ale zahrál proti pozdějším šampionům velmi dobře. Jistě bychom raději slavili vítězství, ale podívejme se na naše 4V. Dobře, **první V** (výsledek) je negativní. Málo platné, ve sportu se počítají výsledky. Ale **druhé V** (výkon) bylo výborné. Zápas dále ukázal, že mladí hráči z nedávných juniorských úspěšných týmů, jako Licek, Vašina či Polák, jsou připraveni hrát za národák velké mezinárodní zápasy. Čili **třetí V**, neboli vývoj, znamená dobrou zprávu pro český volejbal. Navíc dal trenér Novák šanci hráčům z lavičky a poskytl i jim slastný pocit z domácího šampionátu, což rozhodně posílilo atmosféru v týmu nejen pro tento turnaj, ale i pro turnaje následující, čili **čtvrté V**, tedy vztahy. Projevilo se to hned vzápětí v „mystickém“ zápase, kdy národní tým zvítězil 3:0 nad čerstvými olympijskými vítězi z Francie. Znovu přišla ke slovu opomíjená dvě V (vývoj a vztahy), která viditelně ovlivnila výsledek. Polák a Bartoš přišli v průběhu zápasu z lavičky náhradníků, stejně jako Licek, který tým podržel servisem v koncovce třetího setu a vrátil ho do hry, když už se zdálo, že Francouzi začínají zápas obracet. Za to vše může vývoj atmosféry a týmových vztahů, kdy všechna hráčská Já přerostla v jedno týmové **My**. A teprve teď je vidět, jak pošetilé by mohlo být, kdybychom analyzovali prohru s Itálií pouze podle výsledku.

V té souvislosti je zajímavé, co říká nejlepší brankář české fotbalové historie Petr Čech.



**PETR ČECH**

„KAŽDÝ ZÁKROK VE FOTBALE, ZÁSAH V HOKEJI, KAŽDÝ BOD V TENISE, JE JEDNO, JESTLI JE TO ZROVNA 3:0 NEBO 0:5, ZÁVISÍ JEN NA TOM, CO V DANÝ OKAMŽIK PŘEDVEDU. NENÍ TO SNADNÉ PODVĚDOMÍ PŘESVĚDČIT, ALE MŮJ VÝKON SE PŘECE NEMÁ ODVÍJET OD TOHO, JESTLI PRÁVĚ PROHRÁVÁME, TLAČÍME NEBO DOTAHUJEME.“

## ČÍST STEJNOU KNIHU

Jsme tedy u první role trenéra psychologa – analytika. Spočívá ve schopnosti umět číst, analyzovat, interpretovat. Mohu na realitu nahlížet svým originálním trenérským pohledem, je ovšem velmi křehké rozhodnutí, co řeknu nahlas při hodnocení a co si prozatím nechám pro sebe, a budu spíše jednat, než mluvit. Jestliže se tedy chci se sportovcem nacházet na stejné vlně a vstoupit s ním do interakce, musíme „číst stejnou knihu“. Takovou knihou je třeba analýza zmíněného zápasu Liverpool vs. Barcelona, kdy se Klopp dokázal přiblížit pocitům hráčů. Jinými slovy: když si chci s hráčem porozumět a hodnotím jeho výkon v zápase, musíme se vzájemně sblížit v interpretaci toho, co jsme právě prožili. To ovšem často bývá docela tvrdý psychologický oříšek.

## Z BĚŽNÉHO ŽIVOTA

Ale nemusíme si pro příklady chodit jen do Ligy mistrů. Čteme a hodnotíme i běžný život kolem nás. Vidíme například, že mladí sportovci bývají pohrouženi do virtuálního světa internetu a vlastně žijí své příběhy na sociálních sítích. Někteří trenéři mohou mít tendenci to kritizovat s tím, že dřív se místo koukání do mobilů hrával fotbalik nebo se pinkalo, prostě se dělalo bůhvíco všechno smysluplnějšího. Takový přístup pramení z analytické strnulosti. To, že naše analýza ignoruje realitu 21. století, může znamenat, že se s pocity a myšlením mladých úplně mineme, a je přitom jedno, jak dalece máme či nemáme pravdu. Rozhodně však není jedno, že se tak zbavujeme možnosti jakéhokoli psychologického působení. V každém případě si musíme uvědomovat, že i zde platí obecné pravidlo: pokud chci působit na hráče, musím vědět, ke komu hovořím. Dítě, adolescent, dospělý, muž či žena, výkonnostní či vrcholový sportovec atd. Vezměme si třeba takový běžný případ z prostředí sportu mládeže.

## PROBLÉMOVÝ HRÁČ

„Patnáctiletý Jirka se jeví jako problémový hráč. Neustále si vynucuje pozornost svým chováním, ostantativně váhá s plněním pokynů, případně je plní po svém. Když trenér mluví k týmu, tváří se, jako by se ho to netýkalo.“

A my se trenéra budeme ptát:

- Bavit ses s ním o tom někdy?
- Nesouvisí jeho chování s tvojí osobou? Jak? V čem?
- Položil sis takovou otázku?
- Neovlivňuje jeho chování nějak prostředí klubu?
- V čem by prostředí mohlo způsobovat chování hráče?
- Uvědomuje si hráč, že jeho chování vnímáš jako problémové?
- Řekl ti to, nebo si to myslíš?
- Pokud si svoje chování uvědomuje, proč to dělá?
- Chce mít privilegia?
- Jde mu jen o pozici v týmu, nebo o tvůj zájem?
- Jsi ochoten mu privilegia poskytnout?
- Uvědomuje si, že případná privilegia souvisí se zodpovědnostmi?
- Jak to tedy budeš řešit?

Otázky a odpovědi naznačí i možná řešení, například:

- Mám něco změnit na svém trenérském chování?
- Pokud hráči něco vadí v klubu, je možné mu vyjít vstříc?
- Zajistit, aby si hráč lépe uvědomoval důsledky svého chování?
- Pokud je jeho chování nějakým druhem vědomého sdělení, má smysl se tím zabývat?
- Je možné hráčovo jednání upravit, nebo je nutný rozchod?

Může se ukázat, že se jedná o potíživost či rozmazlenec, ale nelze vyloučit, že máme před sebou rodící se silnou osobnost, která má pevný postoj, pouze neví, jak ho správně vyjádřit. To jen na okraj, protože se často mluví o tom, že nemáme osobnosti, a my je třeba jen přehlízíme, nebo přímo i likvidujeme.

## EXPERT NA SRDCE

Typickým příkladem, kde trenér potřebuje analytický cit, je výběr hráčů. Často se nechá zmást okamžitou výkonností a přehlédne hráče s největším potenciálem. Ten nemusí být aktuálně nejlepší. Zde se práce trenéra přibližuje práci agenta. Pěkně o tom mluví Jakub Kudláček, který vybírá hráče do NBA pro klub Michaela Jordana: →



**JAKUB KUDLÁČEK**

„TALENT? TEN NA MĚ VYSKOČÍ JAKO OBRÁZEK. HERNÍ MYŠLENÍ HRÁČE, JEHO INSTINKTY. ROZDÍL MEZI DOBRÝM A ELITNÍM HRÁČEM JE ČASTOKRÁT JEHO MENTÁLNÍ NASTAVENÍ. MŮZEME TOMU ŘÍKAT SRDCE. TO ZNAMENÁ, S JAKOU ENERGIÍ A NASTAVENÍM TEN HRÁČ HRAJE. MYSLÍM SI, ŽE TO JE JEDNA Z VĚCÍ, KTERÁ JDE NAUČIT NEJHŮŘE ZE VŠECH. NASTAVENÍ HRÁČE, KTERÝ NEMÁ TO SRDCE, NENÍ ZVYKLÝ VYSTOUPIT Z KOMFORTNÍ ZÓNY, HRÁT NA HRANĚ A NENÍ OCHOTNÝ UDĚLAT TEN EXTRA KROK, TO SE STRAŠNĚ TĚŽKO MĚNÍ.“

Vidíte, expert na analyzování perspektivy hráčů klade na první místo srdce. Všichni víme, co je tím myšleno, ale trenér - analytik musí být schopen na takového hráče ukázat. Řečeno s trochou nadsázky, musí být expertem na srdce. To v podstatě znamená, že na základě analýzy chování, a to především neverbálního, musí svým instinktem umět odhadnout potenciál jednotlivých hráčů.

**CO ZAJÍMÁ ANALYTIKA**

A teď už si jenom shrneme oblasti, problémy či dilemata, která má mít trenér - analytik ve svém hledáčku.

V tréninku a ve hře

- Analyzujeme vrcholový sport, nebo mládežnický?
- Jak najdu balanc mezi statistickými daty a kvalitativním hodnocením chování?
- Jaký je postoj sportovce k zátěži?
- Vyhodnocuji, co je aktuální a co dlouhodobé. Jaký je aktuální stav, ale jak se hráč vyvíjí.
- A mnoho dalších...

V soukromí související se sportem

- Jaké jsou motivy sportovce (proč dělá daný sport)?

- Co ho aktuálně trápí, vzrušuje, zaměstnává?
- Jak se vyvíjí jako osobnost?
- Jak vypadá jeho sociální prostředí či okolí?
- Jak se projevuje na sociálních sítích?
- Jak vystupuje veřejně a mediálně?
- A mnoho dalších...

**NÁSTROJE TRENÉRA ANALYTIKA**

Trenér používá k analýze především svoje trenérské oko a trenérský cit či instinkt. Málo platné, život je pocit, a ten je na prvním místě i v životě trenéra. Někomu prostě není pomoci, protože to necítí. Moderní trenér se ovšem v 21. století neobejde bez objektivizace své práce. Potřebuje kameru (dnes už se to dá řešit i telefonem), statistická data, a dokonce i své trenérské oko musí donutit, aby sledovalo realitu trochu metodicky. Čili využívá nástroje známé z psychologie i jiných oborů, například:

- Pozorování
  - přímé
  - nepřímé
- Experiment (zde už je blíže k hybateli)
- Dotazník
- Statistika



**DAVID KOTYZA**

„MĚL JSEM TENDENCI SE O TĚCH HOLKÁCH DOZVĚDĚT CO NEJVÍC. ZAČAL JSEM JIM DÁVAT DOTAZNÍK PŘED ZAČÁTKEM SPOLUPRÁCE, ABYCH SE DOZVĚDĚL I NĚCO, CO VÁM NORMÁLNĚ NEŘEKNOU. KDYŽ BUDEME MÍT 15LETOU HOLKU, TAK ONA BUDE MÍT RESPEKT A NEŘEKNE TO, CO CÍTÍ. ALE KDYŽ MÁ PAPIR A MÁ TAM PÁR OTÁZEK, V KLIDU, MÁ NA TO TÝDEN, SESUMÍRUJE SI MYŠLENKY A ŘEKNE MI TAM NĚCO O RODINĚ, O TRENÉRECH, V ČEM JÍ NEJVÍC POMOHLI, KDE TŘEBA MOHLI UDĚLAT CHYBU, CO JÍ VYHOVUJE, CO NE ATD. TAK VÁM TO DÁ NĚKDY CENNOU INFORMACI HNED NA ZAČÁTKU, KTEROU BYSTE DOLOVAL NĚKOLIK MĚSÍCŮ DENNODENNÍ SPOLUPRÁCE.“

CO ČTE TRENÉR PSYCHOLOG?



DO TRENÉRSKÉHO NOTESU

**V ANALÝZE POUŽÍVÁ TRENÉR - PSYCHOLOG NA PRVNÍM MÍSTĚ SVŮJ TRENÉRSKÝ INSTINKT ČI VHLED. ČTE, ANALYZUJE, INTERPRETUJE, ALE ZVAŽUJE CITLIVĚ, CO ŘEKNE NAHLAS A CO BUDE RADĚJI KORIGOVAT NEBO OVLIVŇOVAT ČINEM, NEŽ O TOM MLUVIT. VEDLE SUBJEKTIVNÍHO POHLEDU MÁ K RUCE MODERNÍ NÁSTROJE OBJEKTIVNÍ ANALÝZY.**



# Poslouchej olympiádu kdekoli

**Markéta Davidová**  
biatlonistka  
[radiozurnal.cz](http://radiozurnal.cz)

# „Pohyb na běžkách je pro mě výborný relax.“

Květa Jeriová, medailistka OH Sarajevo 1984



I váš pohyb může pomáhat.  
Stáhněte si aplikaci  
Pomáhej pohybem.

#pomahejpohybem



SKUPINA ČEZ



CZECH  
TEAM

GENERÁLNÍ PARTNER  
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU  
2021 - 2024